

气功养生班得益匪浅

2011-6-10

从2011年3月19日至4月9日去老人中心教功的活动经验，让我更深入地认识到自己为人的种种不良习性，也终于明白了为什么乐天大师和大师的学生、辅导员每一次上课都强调悔改的重要。记得这位辅导员曾说过，他们德国团队每次外出传功，她都要求义工们分别写报告，总结经验，提升自己的修行。我斗胆参考德国天鸽们到泰国艾滋病村做义工后写报告的经验，就“我学到了什么？”“给我印象最深的是什么？”“我最重要的经验是什么？”“此行之后要做什么改变？”这几个问题，写一份自我反省报告。感谢秀玲学员的慈悲，让我有机会与自己的小我做正面冲击。

我学到了什么？

这一次的团体行动经验，让我看到自己自私自利的严重性，不懂如何跟不同年龄不同行业不同性别的人士沟通。首先，我没有设身处地的站在长者立场上出发，在称谓上死板地呼唤长者们为公公婆婆，让一些才五十出头的阿姨们心里不是味儿。我死板的性格也在敬拜赤松子祖师时想要跪下来的动作中反映出来。幸亏秀玲学员提醒我，原来老人中心的负责人对我们的背景采取观望的态度，所以行为不可与众格格不入，要自自然然。这让我想起教“弟子规”的蔡礼旭老师说的“德未修，感未至”，我的不懂跟人家相处正源自于我没有刻苦行好“孝”这一字，没有抓紧在家跟爸爸妈妈沟通的机会，说不到两句便觉得不耐烦，意见不合时只一味的心生不满，不懂“怡吾色，柔吾声”地劝谏；或者入谏了一两次便放弃了。真是成事不足，坏事有余。这修身的人生功课是我平生第一次真真实实的体会到它的重要性，也同时明白了以前自己为什么看别人这个不顺眼，那个不顺心，进行小组学习时总觉得麻烦；但一些亲和力强的朋友们却像磁石一样吸引着其他人争相跟她合作。而跟长辈们没有话题，也正因为小时没有珍惜跟公公婆婆奶奶相处的机会，没有了解到他们身体上、思想上、心灵上的真正需要，导致在老人中心的长者面前缺乏切入点来引进教功法。

同时，我也深深体会到沟通过程中要灵活变通的重要性，也就是香港人司空见惯的“执生”文化。这是因为我在第二节课中因为太执着，想要带出怎样融合儒道释于香港日常生活文化之中，如黄大仙庙反映出来，就执意一味请一位阿姨说下去，忽略了其中一些道家词语可能引起忌讳、反感等情绪，进而也引起气氛的僵硬，影响整体效果。

再者，时间和情绪管理也是非常重要。我做事情常常好恶重，心情好的时候什么都好商量，人也早到，效果也异常好。就像第一课的时候，大家没有事前特别准备，但因为初生牛犊不怕虎，抱着闯一闯、试一试的心态，真诚地跟宇宙沟通，组员间的化学作用就拼出来了。可是接着的第二节，因为有了得失心，心情没放轻松，结果就差强人意了，时间控制也出了问题，令原本要教的三节功法只能教了两节。接下去的第三四节比起第一节的心态，更加是像汽车缺乏汽油一样，了无生气，反而是同伴们和长者们的欢笑把我扶上来了。这经验令我深深体会到“苟日新，日日新，又日新”的真道理。正因为我每天尽心尽力地面对学校的人事物的挑战，以致丧气颓废；又没有真真诚诚地洗净身上的、灵魂上的污垢，积累了很多污浊之气欲望之气，所以一觉醒来时没有感觉轻松跳跃，影响一整天的表现。古人所说的“一日之计在于晨”，“一年之计在于春”，原来我全都反了，无怪乎身体气血堵塞了，心情郁结了，做事情不顺利了！乐天大师的一句“气功日常化”原来是非常考功夫的，没有坚持的定力和能耐是绝对不成事的。

给我印象最深的是什么？

给我印象最深的要数学员们的卧虎藏龙，也就是他们每一个人平常深藏不露，一到上场时每一个学员都挥洒自如。首先是碧雯学员，她熟练地带长者做热身运动，笑容灿烂温暖，整个气氛就是在拍打按摩中自自然然的带起来了，可见她平常做义工经验深厚，熟悉长者的身体需要。小慧和慧娟学员的斯文轻柔迎来了长者们的满心喜欢，私下增添的美容术更使一些阿姨们心里甜滋滋的。芷珊学员的年轻爽朗给长者们增添了活力，及时的提醒使整个团队的预备工作更充实。玉娴学员的轻声细语滋润了长者们的心田；芝珍学员丰富的推广绿色生活经验激活了长者们向往平安自在快乐的心，更使团队跟老人院中心的关系密切了。最后压阵的当然是主角秀玲学员，没有她对妈妈无微不至的关心，背后的积极主动联络，就没有这次实践学习的机会和发现自我局限的宝贵经验。我不得不佩服她的慈悲爱心和奋发图强精神，因为每次教功法完毕后，她都主动邀请学员们开会总结经验，好好准备下一节课的开始，这正是对照了我虎头蛇尾的习性，给了我一个活生生的真正修炼的榜样；除此以外，她还主动邀请学员们去家访，看望一些行动不便的朋友，把天爱照耀到社会上缺乏关爱的一群，这又是对我一个当头棒喝：这不就是大师常常劝导我们要大我修炼，

忘记自身的疾病，走出高墙，真干的实照吗！反观自身，却常常自我捆绑，因为一点点的外在阻力便常常故步自封，不断地在东想西想，被不良的信息困扰，实际上是自己的心魔作祟，真是失败，这哪里能献身“三教”事业呀！

我最重要的经验是什么？

娇生惯养的我在这次气功教学班上看到了、听到了、体验到了上一代生活的宝贵经验，使我这个晚辈为自己的身在福中不知福而心生惭愧。参加该班的有一对母女，母亲96岁，女儿60来岁，女儿对母亲照料得无微不至，想尽办法替母亲消除病痛，例如老早起来弄粥给母亲吃，母亲睡不着的时候替母亲按摩等。相比之下，我却反常了，因为自己没有照料好自己，胡作非为，乱发脾气，把好好的身体弄得气脉阻塞郁结了，生出病来，令妈妈担心，还天天麻烦妈妈一大早弄午饭便当。妈妈这种风雨不改的毅力恒心正是大爱的表现，数十年如一日，而我却缺少了这种刻苦耐劳的回馈精神，因为在练功和跟人相处的锻炼中还只是停留在嘴巴上，没有细心观察聆听，没有真正的诚意耐力改变自己，动不动就泄气了，取易舍难了。这种过于先进的物质文明产生了我这种意志消沉、精神糜烂的年轻人，使我在历经沧桑艰苦的长者面前无地自容。例如有一位80多岁，但身体矫健，行动自如，谦卑如水的母亲，年轻时虽然父母对她不好，但她却没有心怀怨恨，默默耕耘的做好自己的工作和为人子女应尽孝的本份，因此上天特别眷顾这位母亲，给了她一个很善良孝顺的儿子。现在人老了，也没有特别索取，连电视娱乐都不享受，坚持早起早睡，积极参加社区活动的习惯。俗语说得很对：“家有一老，如有一宝。”每一位长者就是活生生的生命教育榜样，他们的做事原则，起居饮食习惯，深藏着古人留传下来的智慧。我深深体验到与其说我去教功，不如说我去拾宝，重拾古人留下的宝贵生活经验，帮助自己在这花花世界，充满诱惑的都市里修正自己不符合人生规矩的习气，例如娇生惯养，奢靡，经不起风浪，没有吃苦精神等等，争取做一个真正顶天立地的好人！

得到教学相长的经验之后，我要在生活中做出什么改变？

目前最迫切的改变是行好这个“孝”字，记得大师曾经问到怎么样行孝啊？我当时虽然嘴巴上是说到了要明白父母的心意，懂得抢先一步分担他们的烦恼，可是在事实上我还是没有真真正正的落实到生活中，工作的一点点压力就牵动了我的情绪，影响了练功和作家务的日程，状态还是起起伏伏。因此，我要争取每一天全力以赴，把当天要完成的工作尽量处理掉，转变我行事散漫的作风，解决容易受环境和人事影响的问题。当然，要达到这个目标首先是要练好功，特别是忏悔功和铜钟功，清理身体上灵魂上的毒气和肮脏之气，没有这个前提，其他的目标还是空谈！

另外，懂得转念也很重要！往往我做错一个动作，选错一个抉择就是在那一念之间，贪心烦恼心享乐心一萌发的时候，我要记得闭上眼睛，跟大师沟通，争取加紧步伐，不要在修心之路上掉队，因为时间真得很紧迫了。

（香港）谭雅丽（2011）