# 慈悲柔和 – 凤凰养生的妙趣

2014-6-14

回忆在凤凰养生班学习的时候，我心时常悠然而飞，跃上苍穹之巅，穿透茫茫云海，在那浩瀚的银河星际，去寻觅远古养生的健康之路……

今天，我仿佛又沉浸在凤凰养生的习修课上，尽情聆听大同师尊上课，赞叹他那独特的讲解风范，以及给园友们带来的奇妙养生效应。

记得60多岁的江学长，他的分享，让我们对凤凰养生大开眼界，其乐无比。

他说：“ 那天中午和大家在食堂里就餐，当自己端着饭碗往椅子上一坐时，不知是谁却把椅子给移开了，我当时是一屁股就摔坐在地上。 ”听到这里，大家不同而约地叫了起来，为他捏了一把冷汗！60多岁的人，还端着饭碗，摔着了可不得了。

江学长笑了起来，他说：“ 当时，自己着实吓了一大跳，然后慢慢地站起来，轻轻地拍拍身体；还好，各个部位都没疼痛。忽然我感觉到，原来患有多年的痔疮没了，真的没了。心里好惊喜啊，这一屁股下去，人没摔着，却把多年的痔疮给摔掉了。 ”

江师兄这么一说，可把大家给逗乐了。是啊，患有痔疮的人都知道，如果到医院里切除，那真的是很痛苦；我姐夫曾经有过体会，他说：“ 什么叫痛得死去活来的感受，做过痔疮手术的人就知道了。 ”

今天江学长就这么一个屁股蹲儿，不痛不痒地摔掉了多年的痔疮，真是不可思议！

通过这件事，让我悟出了一个道理：大同师尊提倡的“ 慈悲柔和 ”，其实是养生的灵丹妙药，奇妙无穷。因为人在生气或发怒时，浑身的血液会膨胀，由怒气转为一种毒素而渗透至全身的经脉、肌肤。大同师尊教导我们养生要先学会做人，要把“ 慈悲柔和 ”融入生活和工作中，才能不断地提高我们的身心素质。江学长摔倒后起来照样和气地笑一笑，去掉了多年的痔疮；这就是慈悲柔和、宽容大度给的一剂药方。

大同师尊说：“ 我们的每一个意、言、行都是考试题目，合格了就能过关。 ”

一位学长风趣地说：“ 江学长这一屁股蹲儿，考试过了关。 ”

江学长不但学习了大同师尊的远古养生方法，还懂得了与学友之间互不埋怨，和睦相处，宽宏大量，因而得到了凤凰养生的效应。

凤凰养生课堂里有回忆不尽的妙趣故事，让我反思，让我感悟……

**（中国） 卿江**