

# 学习凤凰养生 体验身心健康

□2014-7-12)

在我接触凤凰养生之前，周身都是病。

脚后跟疼，周身水肿，闷气，疲惫，无精神，有时小腹肿胀、坠痛。便秘问题十分突出，排便不畅困扰我多年，经常用开塞露、泻叶等辅助措施。记得小时候，最长一次是两周左右不排便，但食欲不减，致使高烧数天不退；住院数天，经治疗后方排便一次，使高烧退下。这些年来，便秘问题，需要早上一起床喝水、跪走、推腹、按摩等多管齐下方能勉强解决。肚子经常胀满不想吃饭，考研时几乎吃不下饭，吃多少吐出来多少；气色极差；经常因鸡毛蒜皮的事发脾气，生气吵架（整夜生气，白天还要上班），过分激动；失眠十年左右。

结婚后，因想生育孩子，先后辗转郑州、开封、郑县、叶县等地求医问药达3年余。从不敢停药，感觉停药后就活不成了。但药物治疗总是前几付药有效，之后又停滞、反复、不见好转。尤其是随后两次自然流产三次清宫，一次宫腔镜手术，两次住院，致使身体极度虚弱，心情也跌至谷底；夫妻矛盾积聚爆发，曾多次逼近离婚；如不是2012年春节去海南三亚调整心情，恐怕人命都有可能断送。这期间，尤其是怀孕流产后，总认为是身体缺营养，经常吃肉，牛肉、羊肉、鱼、虾、鲍鱼、海参。在很长一段时间里，经常吃嫩鸡，频率最高时达到一天一只，即使禽流感严重时也不例外，每顿饭只吃鸡肉、喝鸡汤了。

然而，不管是各种药物治疗还是各种食疗，效果均不明显。此间我也渐渐接触佛法，还参加了香山寺大悲观世音开光志愿服务。后又师从太极拳老师，深受其人格魅力影响，心性和身体均有明显好转；而后有缘接触了凤凰养生，跟大同师尊学习，尊行孔孟之礼，习练远古养生健身方法。

学了凤凰养生后，首先体验到的是《天爱真言》的魅力。那还要从蚊子说起。我以前特别招蚊子，只要我在，蚊子一般不咬他人，从五一开始撑蚊帐，十一去掉，这是每年的惯例。去年7月，我们买了一套书房的家具，安装后，正在收拾的时候接到电话因事外出。回来已经很晚了，超市也关门，没地方买灭蚊药。没蚊帐，也没打药，客厅里堆着垃圾，老公就在我房间给蚊子送天爱真言。当晚竟然没蚊子，且睡得很好。随后家里就没再撑蚊帐，非常感恩！后回老家，蚊子颇多，我执意没让喷灭蚊药。结果蚊子基本不咬我，即使咬了也没有像以前那样反应剧烈（起包、奇痒无比）。

在凤凰园学习《了凡四训》的活动中，如何立命改过，积善谦德，我开始了深刻反省。王善人的《化性谈》，让我认识到自己与姑娘道、母女道、兄妹道、媳妇道、夫妻道等均有较大差距。我即发愿改过：发下食素愿；发下行善求子、求健康愿；以调辟刚强、自我，行善积德，先做到救自己。发愿以来，我食素，不吃药了，针灸、艾灸也都停了。如此两三个月，反而精神好转、肿胀消除、睡眠改善、皮肤紧致、排便顺畅、耐疲劳能力增强。由此足见发愿改过之功力何等神奇。现在不但身体改善了，我与母亲的关系也和睦了，身体不像以前那样疲惫得受不住；而以前每趟回家好像得了场大病一样，因此很怕回家。现在夫妻关系、与夫家的关系、工作关系、家里环境卫生均有不同程度改善。夫妻吵架的频率大大减少，自己的习性也在收敛。即使偶尔发下小脾气，都很快就能自我调节顺畅。

通过凤凰养生，我不但体验到了身心的康复，而且认识到学做人对身心健康的重要性。修身改性，我会坚持不懈。

（中国）苗欣