

# 破茧重生

□2019-4-7□

2011年走进凤凰园，通过不断的习练与学习，我从一个天天抱着药罐子吃药，到现在成为身、心、灵安康的健康人—这个过程是曲折的、循序渐进的……

2018年5月份，我父亲住院。我在医院照顾父亲一昼夜，第二天头有点昏沉、精神不佳；在工作时，我一不小心掉进了一米多深的工作沟里，前空翻。同事把我扶出来，腿疼得走不成路；我当时就想：坏了，骨头会不会受伤了。先生送我去医院的路上，我就一边祈请大同师尊，一边念《天爱真言》，想着千万别骨折了。结果到医院拍片子检查，大夫说骨头没事，开了一小瓶药，让我回家休息。回家后，我每天都躺在床上听凤凰园的《排毒养颜》、《金龟吐纳》，还有祛疼的碟片；一周后，可以下床了，我就开始慢慢地一点一点的习练，一个月后行动自如了。

2018年夏天，娟师姐和我在白龟湖边开始跳凤凰养生的《高维跑步操》、还有《晚间理疗》、《太空漫步》。第一天，我们两个人，闭目：湖水中升起一位身穿盔甲、手持古代长枪的将军，湖面上是万头攒动，在看我们跳操。第二天，还是我和师姐，闭目：昨天那位将军又出现了，在我们的正南方；湖面东方又出现一位穿白盔甲的将军，手持古代的大刀在湖面巡视，湖面上还是万头攒动，有的跳跃着看我们跳操。第三天，还是我们两个人，闭目：我们的正南方，龙婆婆在将军的守护下出现在湖面上，龙婆婆坐在一个古色古香的龙椅上，穿白盔甲衣服的将军在湖面上环绕着巡视；湖面上万头攒动，有的开始和我们一起做操。

第四天，开始有人关注我们了。随后，慢慢地，开始有人加入，一个两个，三个四个，一周之后有八九个人跟着我们跳操了。娟姐一边跳一边认真耐心地讲解。习练《太空漫步》的<喜闻天香>时，有个王阿姨说闻到月季花的香味了。岳大哥说：我跟你们跳了这一段时间，感觉开心了，心情好多了。一个月之后，有一位王叔叔说：我的胃不好，一直吃药；跟着习练有一个月了，药量不断地减少，这几天把药停了，感觉胃好了很多，吃东西也不难受了，一直到现在都没再吃药。王叔叔一直跟着我们做养生操，现在有四个月了……

我自己，这段时间跳操，经过师姐不断地点拨纠正，对每一个动作，每一小节都有更深一层的体会和感受：《太空漫步》的<喜闻天香>，每次手掌的合拢、分开，配合呼吸的一呼一吸，之前没有体会到。<入境五星>时，随着手的转动、打圈，腰部也随着转动，还有腿部的转动，身体的协调，我都有深深的感悟。不再是只有动作、没有意念的比划了，我对习练时的意想增进了一层。

10月份，在湖边习练《太空漫步》，我看到五个圆圆的透明的球，每个球里有一个人正在习练。师姐说：她看到凤凰飞来，在上下盘旋……

跳操的人来了一波又一波，走了一波又一波，师姐和我坚持着。只要能帮助他人健康，我们的努力就没有白付。特别是娟师姐，每一天都有新人加入跳凤凰养生操，师姐每天都是边跳、边讲解，很辛苦。

通过这五个月的习练，在师姐的辅导和帮助下，我对每一个动作，都有更深的感悟和不同的体会。动作标准了，才能达到习练的目的和取得效果。我感觉比起前几年的习练，我这大半年提升得很快。

身体强壮了，我的思想观念也转变了很多：以前，自己像个小刺猬，遇到事情不会处理，不会解决问题，只会哭、生气，想的全是负面的、不好的东西；现在，自己学会慢慢地想办法，祈请师尊帮助，处理问题、解决问题，还会想办法帮助别人解决问题。家人、同事、朋友都说我年轻了，自信懂事了，我自己也开心、精神了，也不钻牛角尖了。

生活充实了，活得有意义了，身、心、灵皆得到了提升。感恩师尊的谆谆教诲！感恩师姐的辅导和督促！我会坚定地修练下去，也会把我们凤凰园的养生理念传播出去，让更多的人受益健康。

（中国）赵听雨

2018-10-31