

健行苍山十八溪之一（凤鹤溪）

□2020-5-31□

正黎：近日来，大理的天气变幻莫测。苍山上的雨云时聚时散，能否按计划溯溪一直悬而未决。当清晨醒来，拉起窗帘，放眼望去，蓝天为幕，云如离群的绵羊，三三两两散卧在山顶。心想：“今天天公作美！溯溪可行。”

上午九时四十分准点集合，团队成员六名到齐，两男四女，年龄上至七十几、下至几岁，可谓老、中、幼齐全。这个组合能否顺利完成今天的挑战？我不禁暗暗担心。

进山前，诚心禀告后，丁师兄带领大家做热身运动。几个简单的动作就让我的腿部筋拉松，身体的协调性也瞬间得以提升。溯溪不同拾阶而上，溪流中石头大小不一，外形千姿百态：三尖八角有之，光滑圆润有之，上覆青苔有之，下盘松动有之……一不小心，重脚踩上去，平衡顿失，扭伤脚、滑落水也是常有的事。

先锋队长

我和丁师兄的女儿译心作为先锋，负责前方探路，胡师姐、张师姐和佩华师姐为中军，缓慢而行，丁师兄小心垫后。队伍经过十几分钟的适应期，慢慢进入状态，居然无惊无险翻越了无水区。

前方水声潺潺，溪水在乱石间窜流，溅湿了踏脚的石头。湿漉的石面和间距的落差，增加了攀爬的难度。我们收拢队伍，放慢脚步，小心翼翼，搀扶而上，但依然险象环生：只见佩华师姐脚下一滑，平衡顿失，在跌落的瞬间，幸好丁师兄眼疾手快，一把拽住。张师姐就没有这么好运气了，失足落入水中！不幸中的大幸，没有受伤，只湿了半身的衣服。译心小朋友的大拇指也无意中被草割出了一道口子，痛得她眼泪奔腾而出……我们手脚并用、上拽下推，互相携手，大半个小时后，终于抵达1号营地。此时阳光越过了树梢直洒下来，每个人的脸庞都闪烁着光芒……

凤凰丹茶

由于团队是初次溯溪，考虑到接下来的路程会更加陡峭，为了安全，我们决定：今天不再向上攀登。丁师兄取来泉水，用燃气烧开，加入凤凰丹茶，十分钟后茶香四溢。凤凰丹茶伴着干粮，很快让我们损耗的体力恢复，稍作休整后，我们原路返回。

互相帮助

上山容易下山难，有些地方，我们必须放低重心，抓紧石缝，一步一步往下挪。有一处石面光滑倾斜，坡度陡且长，难以落脚。此时，只见小译心一马当先，身轻如燕，如滑滑梯般滑下，安全到底。有了好的示范，七十几岁高龄的佩华师姐也勇敢滑下。刹那间，我仿佛看到佩华师姐回到了童年，爽朗的笑声响彻山谷……下山的过程，大家的平衡力和经验都在不断增长，信心也满满的。佩华师姐感叹到：“今天的溯溪比以往登山难度更高，如果不是坚信有神和大同师尊的护佑加持，团队成员的相互协助，我是不可能完成的”。

有了这一次的经验，相信下一次，我们会登到更高处。

华姐：昨天我们大理园友第三次登山，进山前，我们集体祈请”神和大同师尊加持护佑，并播放“天珠安土”和“六字布施”还有“天爱真言”。

丁师兄引领我们先做热身，活动筋骨，山虽然不高，但全是大小石头，山上泉水流淌下来，有的石头被水侵湿，踩到湿的石头很容易滑倒，对我来讲有点难度，好在师兄、师姐们重点保护，又一次让我感受到不是亲人胜似亲人的温暖幸福！进入大山中，和大自然融为一体，山上风景如画，赶走身上的疲劳。

这次爬山对我来说，是个挑战，做了一件从没做过的事，让我不禁感悟，在修行的路上会遇到许多困难，要勇敢接受考验，勇于超越自己，想起大同师言：“坚守信念者，一切皆可能”。这句话让我感触颇深。

我们顺利下山后，又到胡师姐那里一起分享今天的快乐，然后请”积德宝扇”，师姐首先让我躺下，大家围着我，先给我一人扇，感觉全身像火烧一样烫，当扇到大肠经的时候，右胳膊从肩到手腕，一股很热的能量停留在胳膊上，持续一个多小时，修复肠道问题，身体轻松极了，感觉还能爬一次山。

园友们每周的相聚，增进了我们之间和协、团结、关爱，让我们感受到凤凰园这个大家庭的温暖！

苏桂：昨天是我们第三次爬山，自从我们开始每周户外活动开始以来，每个星期我都期待着这一天的到来，

因为我一直体质较弱，爬山能让我逐步增强体力。另一方面能够让我亲近大自然，能跟一草一木融为一体，扩大自己的心量。

当天爬山回来后，我们又一起在胡师姐那里做分享。中间还增加了一个环节，就是请“积德宝扇”相互为对方扇。这次，我是非常认真地体验了一次“积德宝扇”的强大能量。说实话，刚开始我还半信半疑，后来大家一起用，当我念着：“早善积德聚财，早扇祛痛健身”。才真正体会到宝扇的意义。而且没有一点迷信色彩在里边。当我躺下，师兄师姐们帮我扇时，感恩之心油然而生，并且感受到脚底冰凉的寒气排出体外，脚还特别麻。我起身后，感觉全身轻松，疲劳感完全消失了，整个人又精神起来，感觉又可以再去爬一次山了。这种舒服的感觉一直持续到今天。跟前两次一样，虽然爬了山，但是腿不疼，身体不累。

天羽：昨日园友户外拓展活动，走的是苍山18溪之一（凤鹤溪），攀爬难度比前两次大，但是风景独特，清澈的山泉水甘甜可口。大家都很珍惜自己所居住的地方，有这么好的自然环境，也深深的体会到，做人、做事、还有对天地万物升起恭敬心是多么的重要。

每次户外活动，不仅让我们能够亲近大自然，还可以增进园友之间的感情，互帮互助，其乐融融，开心快乐！

（中国）正黎

2020-5-25