身轻心也笑

 2017-3-4

我是在我身体十分虚弱的时候，由朋友推荐来到凤凰园的。

第一次上课后，我在离开教室时，觉得脚步不再像原来那么沉重。走起路来，腰腿痛也好了很多，心情也随之好了许多。当时感到很神奇，就决定下次的课也要来上。这样，我已跟着学习凤凰园养生秘法半年多了。

以下，我就从身体和心理两方面来分享一下：

身体变轻盈　启动身体的智慧按钮

我有十来年的腰腿痛的毛病，而且身上的各处关节，不是这里痛就是那里痛，我的身心都很受煎熬。 我发现坚持习练《凤凰园养生秘法》后，腰腿痛的困扰轻了许多；而且感到身体变得轻盈，走起路来感到身轻如燕；特别是刚上完课，离开教室的时候。不仅如此，我身上各处的关节痛症状，也减轻了许多。我心里感到高兴，对坚持习练《凤凰铜钟》，也多了很多动力。

我原来以为自己的身体是以皮肤为界的，是与外界绝缘的，是独立的个体。在练了凤凰园养生秘法以后，慢慢地感到在自己的身上，有些特别的通道，在时时刻刻地与外界（自然界）交流，我猜想就是通过经络上的那些穴位吧。 有此认识以后，我逐渐地认识到自己是大自然的一部分，是地球的一部分，是宇宙中很渺小的一个个体。原来我是以一种欣赏的眼光看风景，现在我知道，我和自然是一体的，开始体会到中国古人说的“ 天人合一 ”，人也谦卑了许多。

我也慢慢地开始倾听自己身体的语言，例如在坚持习练一个月以后，我的身体告诉我“ 不喜欢吃肉，吃肉后身体总是在排浊气，不舒服 ”。我试着按身体说的做，发现原来不吃肉以后，身体会告诉我，她想吃什么， 例如蔬菜、水果、豆类、坚果类等。最近我的身体又向我发出信号：告诉我不喜欢吃奶制品了！说来也奇怪，这与现代的、最新的一些养生发现也是一致的。我不是看了什么资料后强制自己按着做，而是自己的身体发出信号引导我怎么做，好似凤凰园养生秘法启动了我身上的智慧按钮。

心胸变开阔 静而慧生

由于诸多因素，我在过去的很多年中，一直处于一种自我压抑，负面情绪累积在身而自己又没有知觉的状态。在习练《凤凰园养生秘法》以后，我对自己的情绪、心理状态的觉察灵敏了许多。常常在一种情绪状态出来以后，身体刚刚被这种情绪笼罩之时，便有一个“ 第三者 ”或“ 观察者 ”出现，告诉自己我有这种情绪出来了；并开始分析是什么启动了这种情绪，这个启动因素是他人的问题，还是自己的问题；我该如何看待启动因素。这样一来，我发现我的身心就不太会被情绪（特别是负面情绪）控制，能更快地摆脱情绪，思考更全面。

在习炼《凤凰铜钟》时，我在自发动中，常常会拍打膻中部位。有一段时间，每次都拍，而且拍很长时间。我想，可能是我的心里积累了很多不好的气，需要处理宣泄出来。过了一段时间后，我发现自己对以前不能容忍的人和事，包容度大了许多；以前常惹我生气的人，相处起来也不再会令我“ 过敏 ”了。原来觉得别人说什么话，自己老往心里去，现在也变得不再太往心里搁着了。总而言之，感到自己的心胸变大，变得开阔了。我现在才意识到自己原来是那么“ 小鸡肚肠 ”，真的“ 很小气 ”呢。希望能进一步，体会到“ 海纳百川 ”的容量和气度。

在习练凤凰养生秘法以后，我感到心静下来了。像一片茶叶在不停上下翻腾的热水中，逐渐平静下来；茶叶慢慢地落下来，水变得更清了。这时，我感到智慧，一点一滴像小水泡一样，自己浮现出来了。所谓“ 清静为天下正 ”是否就是如此呢？

我怀着感恩之心，衷心地感谢大同师尊悟创的凤凰园养生秘法。感谢师姐们的悉心传授、指导和能量调理，还有介绍推荐凤凰园给我的简妮友人。我期待随着秘法的习练，有更多的心得和体会与大家分享。

（澳洲） 王知音

2017-2-25