凤凰丹茶·让我们面对身体的病痛更有觉知

 2018-5-27

感謝阿旺師姐的到来，促成筑城首次《凤凰丹茶》的顺利开场。

前三次的茶会，小曦和我，忙于斟茶，都是在快结束时匆匆喝了点丹茶补充能量。

阿旺师姐临走前一晚，在墨曦草堂约了我们的家人，并和我们再次分享《凤凰丹茶》，帮助我们体验丹茶能量在我们自己身上将会出现怎样的效应。

当七杯丹茶进入身体之后，排湿气、排寒气的能量实在给力！我自己的身体也体验到了大家都感到过的排寒气，还有各种痛。

自从2009年素食后，我已有好多年都沒有感受过身体的疼痛了。沒想到，这次临别茶会，却将从小积累下来的病气一一再现：从嗓子(小时候喜歡吃冰棒，导致扁桃体经常发炎而过量使用抗生素)、腰背(以前工作时，不当的久坐及下乡摔跤导致腰椎4-5节膨出；还因4岁时走路过多而疲劳过度，导致紫癜性慢性腎炎)、膝关节(家住郊區一楼，从小就有內风湿)、尽头牙龈也跟着痛啊，全身的疼痛啊，还陪有发热、风寒的交替出现……但是丹田与后背，一直发热，没有出汗。这就像回到儿时生病住院时的难受劲儿，躺着坐着都十分难受；冷的时候，我将围巾和师姐的羽绒服都裹上了，面前还抱着暖炉，还是冷得一阵一阵的；好容易才缓过劲来，可以站起来走动。回家，已经晚上九点多。

当晚，全身雖然很疼很痛，但听着師父的天歌，一会就睡着了。第二天，我在全身大汗中醒来，继续发热，嗓子和尽头牙龈还是很痛，听着天歌昏睡了一天；今天是第三天，嗓子痛，咳嗽咳浓痰，不断地咳嗽，只好一直听《金龟吐纳》静心；想做《太空漫步》都没有气力，手脚冰凉……这一切，都是在重演我小時候去医院的病症。我知道，这是丹茶入丹田后的热能，将积累的病气全部宣泄出來。气冲病灶的同時，沒有太多饥饿感…..我是個服用抗生素过量而体寒，从小体弱多病的典型案例，大家可以此参考对照。

面对疼痛，除了忍受，就是不断地给自己身体里的每一個細胞，送去最真挚的祝福 -《天爱真言》：“ 我愛你，对不起，请原谅，谢谢！ ”我不断地給细胞正能量、正气，让细胞修复曾經损坏的部件。感恩这一切的发生、相遇、相伴，一起来印证“ 相信奇迹的人，必定活在奇迹之中 ”…..

我又想起，師尊也因从小体弱多病，从十几岁开始学习养生自救。现在已行走四十多个国家，用毕生经历传播宇宙大愛……师尊救人无数，一剂能量丹茶、一曲心灵慧语歌，将我们的身心灵悄然修复。

我问自己，从小就开始的无数次生病、打针、吃药，这需要排多少次病气，才能将使用的抗生素排完呢？这只能看自己的努力程度了。身体于我们就像船和驾船的人，想要船能顺利抵达对岸，必须不漏水不抛锚才行。到了对岸之后，自然是弃之而去。

养生之路，也是我和每个守望共同家园的家人们的必经之路，沒有健康的身体如何走更长更远的路？去年一年的全国走访，沒有因体弱而间断，遇到突发状况时，还能很快修复继续上路；就连年初感冒与小伙伴聚餐，大家还说气色不错，还长胖了。我自己都有点纳闷了，在家里每天就是喝点粥，吃点水果，最要反省检讨的是缺乏运动；还有养生功课也沒有很好地坚持。好吧，我只好自我鼓励并再接再厉，从外到内都不能落下，一边努力推动土壤修覆是为了修复我們的生存环境；一边自身几十年积累的病气、怨气、毒素、垃圾，也需要及时清理修复。也許，沒有病痛就沒有觉知，也沒有同理心去体谅躺在病床上失去健康的家人们的苦楚……病痛，時刻提醒自己如何才能自救，并救他、救她。

感恩凤凰丹茶，让我们面对身体的病痛更有觉知

（中国）白 鬻