

散文



随笔

温暖喜悦 身心同调

一记李爱莲老师正骨调理后感受



中医正骨

经历百年难遇的庚子年，转瞬即至辛丑年。辛丑伊始，我立下一个小小的愿望，今年空闲之际系统学习针灸相关的中医知识，为自己、为家人的健康保驾护航。

时因缘聚合，2021年3月18日-21日有幸在郑州参加经络学习班。时间虽短，但收获颇丰，不仅仅是中医技术上的，更重要的是自己的身心有了很大的变化。

3月19日晚有幸看到李爱莲老师为路老师正骨调理，当时看到李老师的手法就很特别，和在医院及市面上看到的不一样。柔和，在谈笑之间，顺势而为、轻柔快速就完成了正骨。

想到自己既往的坐姿、睡姿都不像古人所讲：坐如钟，站如松。而且长期电脑办公、久坐、背部经常受风寒（空调），加之既往对脊柱与相关疾病的基本了解，我想自己骨架应该也

有不正的情况，需要调理。内经讲骨正筋柔，气血以流，所以当时就生起请李老师帮忙正骨的念头。

特别是老师指出多看别人的优点、让内心生起喜悦。此话一出，如当头一棒，让我心生惭愧。

当自己福报不够的时候就需要等待因缘。3月19日和李老师表明了我的想法，可惜当天时间缘故，老师说明天。到20日上午我又和老师表达了我的想法，老师说下午吃完饭有时间，那天晚上早早的来到培训室后面，不巧的是老师因为其他的事，又没来。当时我马上反观自己，也许是老师在考验我，也许是自己的福报不够。明天我再继续努力吧，尽人事、以听天命。

21日上午我迫切的和老师表达了我的想法，老师表明中午吃完饭即可，然而今天下午4点课程结束，下午1:00开始上课，2:00前大家又要办

理退房，想一想自己的福报可能真不够，因缘也不成熟，如果没机会得到李老师的调理，我也认啦。

下午课间休息是，我又做最后一次努力，去和老师沟通，李老师当即答应现在就开始调理。

在调理的过程中，感受到手法轻柔、不费力。谈笑间听到自己的脊柱咔的一声响，再拍两下，脚底冒出冷气。调理前后对比，自己长高了1.5cm左右。

21日返回深圳后，老师那句多看别人的优点、让内心生起喜悦记忆犹新，也开始反思自己这些年的所作所为。古人云：诸事不顺皆因不孝。所以当下就给父母电话联系，问候了父母。同时也向太太表明，如果条件成熟，也希望把所学的徒手祛病分享给岳父岳母。

回到工作中，在和部门之间沟通不畅时，也常常反思自己。同时注意善护口业。

慢慢的自己的内心能够生起一点点喜悦之情。突然想到孔圣人所说的“色难”。人的脸色是由人的内在造成的。没有爱心的人怎么会有和气呢？没有和气的人怎么会有愉色呢？没有愉色的人怎么会有婉容呢？

2021年4月9日晚去参加进阶班学习，

当晚叫了专车，来之前已和司机师傅说明具体位置，不要按导航，因为导航很多时导这个地方会出错。结果师傅快到时电话沟通，他走错了；6分钟后再电话沟通，当时内心有点不悦，说话声音不自觉的大了一点。等司机师傅到达后，见到师傅时又惭愧不已。一个中年男人，要不生活所迫，谁愿意这样呢？送到指定的地方后，很想和师傅道歉，但又没说出口。来的机场后，反思自己的行为，做了一番斗争后，所谓知耻近乎勇。当即给出租车司机师傅电话，向他道歉，道歉后自己内心反而轻松了。

2021年4月10日进阶学习时，早上去和老师问候下，老师说我气色、精神好多了。

4月10日、11日经老师正骨调理后，

除了身高有变化，骨骼逐步恢复到正常位置，精力也充沛起来，同时自己的心也发生了明显的变化。虽然还不能内证到高僧大德那种法喜充满，但已经能够发自内心生起一点欢喜。

真正的健康是体壮为健、心怡为康。身心是一体，当身心同调之时，也是温暖喜悦生起之际。

在此感谢相遇，感谢李老师。之前多次听到类似“行有不得，反求诸己”的话，可是就是没能产生质的变化。真的需要善根、福德、因缘具足，才能由量变到质，感恩过往圣贤大德的开示，正是由于过往的积累，加之今时今日因缘成熟，李老师的当头一棒，惊喜梦中人。

原来温暖喜悦是由内而发的。

再次感恩李老师！身心同调、温暖喜悦！



真正的健康是体壮为健、心怡为康。
身心是一体，当身心同调之时，
也是温暖喜悦生起之际。