

珍惜 现有生命

文 | 河谷湾练功场 — 王宝英教练

当

我坐在前往长城总部的车上时，心中不禁回想起了2009年。那一年我第一次参加了返老还童气功基础班。老师的一些话语和心愿一直深深地烙在我的心里。我看得很远，时间的距离被缩短了，也更贴近了自己的生活体验。在那段时间里，我学会了接受现实，勇敢地迎接挑战，这也是我能够坚持走到今天的原因之一。

曾听有人说：“老了就是这样的，你以为练了就会长命百岁，身体不会病痛吗？”

小孩也曾经问过：“妈妈您几时会离开？”此刻妈妈顿感到一阵不安，想了想这个问题的来源。仔细思考了一下，原来妈妈照顾中风的外婆，孩子看在眼里，害怕在心里，是否将来会重复这个经历？妈妈明白孩子的担忧回复说：“妈妈也不想自己的经历重复在孩子的身上，所以尽所能好好照顾自己，万一照顾不好，真的就对不起，请原谅。”妈妈疼爱孩子，也了解要以身作则把身体照顾好，除了给孩子教育，生活健康教育也同样重要。

生、老、死我们无法选择，唯有“病”，可以通过练习返老还童来了解自己的身体结构，又可提早锻炼好身体，预防疾病。但解铃人还需系铃人，要了解自己的健康是需要通过运动，并注意饮食，生活习惯，思维模式，工作环境，心灵之窗或信仰教育等方面来维护的。自己愿意在陪伴自己的过程中，认真关注身体与生活上的一一点一滴，互相互动学习与认识。从练功了解身体的机密，灵性的健康，从而成为自己身体的医生。但对于长期过度劳累耗掉身体健康的我们，会想得那么遥远吗？也深深体会本来无一物，何处惹尘埃这句话的涵义。

回想起老师当初常来新加坡授课，我与志同道合的师兄师姐们都很积极的上课学习。我也正是因为通过练功接触到大众而



母女俩同出师门，难得与两位老师同框合影。

认识到生命的脆弱。因此我愿意成为教练，了解了生命的可贵与价值，更要好好珍惜今生要完成的心愿。对一切事物也看得简单，以淡定的心情迎接一切的发生。好坏成一体来自平衡，交给时间来证明。生活扮演角色如何有趣，挑战自己以不同的生活方式来体验人生。功课天天修，借假修真，如何从此岸到彼岸。

不知不觉生活上的言语表达，懂得生活也要认识自己。常提醒孩子好好照顾自己，妈妈不会一直陪伴着你。女儿舒雯是在疫情的时候与我单独在家楼下练功，一起练完功后晒晒太阳感觉良好，疫情之后改在周末才去练功场练功，她知道练功对自己很好，但也止于意会却无法言传，我简单的回复她说：“慢慢来，等老师来新加坡开班时再去学习，保养身体是一个漫长的过程，需要从年轻时就开始。”

车子抵达长城总部，协会旧址。我来接舒雯，同时也给予她精神上的支持。今天她完成了两天返老还童基础班课程。

心里有感，迈入2023年，返老还童在新加坡已有14年历史。人生能拥有多少个10年？有些心愿与坚持需要8到10年的时间来磨练和酝酿，而有些甚至需要一生来准备下一世。如今，看到了老师不负初心的努力和心愿的成果。希望园区的落实像是服务人间的天堂一般。内心感到喜悦和感动，也带着一份感恩的祝福。

愿珍惜现有生命 缘起缘灭自在人间
不在乎生命长久 只在乎这一生拥有