

回顾我的辟谷经历

2010-11-26

93年第一次去杭州学习，认识了乐天大师。神奇的功法让我初接触感慨不已。有一天，我吃大米饭咽不下去，一粒粒的吃，都不能下咽。30多岁的我身体一直很好，惊喜地觉得这是不是大师说的辟谷了？我确实不再大口吃饭了，喝水也很少了。第一次辟谷，心里稍许有些不知所措。一个星期后，回到家里，能吃饭后立马大吃，吃起红烧肉来还香得很。自己体悟辟谷真不是自己能控制的，一旦开始喜欢吃饭，仍然和过去一样大吃大喝的；不过觉得普通人第一次接触可能都不能彻底，心有疑惑，似吃非吃的.....

因为初接触这个养生方式，认识不太深刻，觉得锻炼是老年人的事，回来后忙工作，修炼坚持得很一般。第二年母亲和其他学员见面聚会时让我帮忙，结束后第二天我就觉得不想吃饭了，知道这是辟谷了，大家也觉得这对我来说是得到了礼物，挺好。这次从理解上更好一些，心里已不像第一次那样茫然，觉得很高兴。这次喝水很少，基本不吃饭，每天吃几粒水果。整整持续了一个月，精神非常好。开始吃饭后就根本不想吃肉了，从此基本辟肉了。回想起来，我的胃很好，但肠道不太好，特别容易闹肚子，没有正规治疗过。辟肉后沾些肉汤类食物才会拉肚子，所以不再吃任何肉类食物。

十几年了，我没有认真练功。到2008年，人开始发胖。有半年时间想吃煮的鱼虾和牛肉，而且吃得比较多。有一天无意中上网查看有否乐天大师的消息，一家人好似久违了的朋友，想寻找些什么。结果发现乐天大师开设网站了，那种喜悦真的是我们全家人非常幸福。虽然我没有好好坚持修炼，但母亲一直很执着，我们受她的影响，长期一直在心里与大师沟通，我们又找到家了。我就把网上的文章不停地给老人们下载收看，做些力所能及的事情。

过了一个多月，我发烧拉肚子，从没有这么厉害过，因为体质好我一般都不用药，可这次拉了一周，人也蔫了。我们这里的山景非常好，有个朋友请我去山区玩，我想，去吧，不爬山就是了，权当休息。第二天大家爬山去，我在一处岩石上躺下休息。蓝天白云，夏天山间凉风习习；脚下泉水悄悄流淌；对面小树婆娑舞动，像一群仙女在飘舞，印象非常深刻。儿子也躺在一边睡着了，就这么静静的我想唱天歌，一首一首地唱，想唱什么就唱什么，感觉如入仙境.....

回来后不想吃饭了，十几年后又一次接到了大师的辟谷信息。我这次心理有了充分的准备，因为通过阅读网站的文章，修炼意识有了很大的飞跃，接信息是很自然的事了。这次辟了有一个月，人的体型也恢复得很好。个子不足一米六，原本体重已上120斤了；辟谷后，体重110斤，而且人非常精神。很多人见了我都问用什么办法减肥了，说我人变漂亮了。在开始进食后，我一点点肉都不再吃了，而且看见都有些恶心和厌恶。

2009年，我去香港参加了大师的高级班。一星期的时间，真正的感受到了我们这个大家庭的节能和地球的保护能量。觉得如果地球人都能修炼，地球母亲养育人类何至于那么辛苦？那些天，大家就像过着半神仙的日子。我和母亲一点饥饿的感觉都没有，去吃饭好像是去凑凑热闹，感受一下大家庭的氛围。辟谷后我身材恢复和普通减肥不太一样，三围出来了，肚子下去了，腰细了，人也看上去年轻了。

回来后，一旦一段时间吃得有些多，身体就感觉好像要辟谷。果然，春节后又辟谷一周。最特殊的是，今年四月去上海出差，带同事一行四人参观了世博会。上火车后，吃了一根黄瓜，就不吃不喝了。结果也不上卫生间，也不找饭店吃饭，让同事们非常羡慕。参观世博园时排队很长，我也没事，脚下像生风似地走得很快，不像别人时间长又要吃东西，又忙着找卫生间。我感觉真好，辟谷给我们带来多大的方便呀！

出差回来后，我就开始进食了。现在基本体重保持在102斤左右，同事们聚会都说我看上去比过去还年轻漂亮了，我笑笑，心里明白这都多亏大师。夏秋季是腹泻的高峰，我也没有幸免，但通过一周的辟谷自行恢复了。而且我觉得大师教我们的食物排毒也非常重要。

对我来说，修炼还很肤浅，很感谢大师。“路漫漫其修远兮，吾将上下而求索”，大师是我的指路明灯，神佑所有学员，我们幸福无比。感谢宇宙！感谢大师！

（中国）李炎璃