

# 金龟吐纳与平时修炼

( 2014-2-28 )

我2013赴港参加凤凰园首期七大养生秘法修炼班的学习，原想是一方面复习以前的功法，同时增加功力，没想到这两天学习的是全新的宇宙秘法。特别是大同师尊传授的“金龟吐纳”秘法，给我留下深刻印象。师尊首先开示了秘法的原理，然后教授大家习练冥想术和动术。我在习练“金龟吐纳”时，感觉自己身心很是通畅、舒适、轻松、愉快。

我一直记得师尊在教通天术时曾说过，习练时动作可以自由发挥。因此，我在习练“太空漫步”第二、三、四节时，有意轻扭腰肢，我体会这样做是在按摩脊椎。人们常说，八十有余的人身体还这样好。在“喜闻天香”一节中，我很注意呼吸，在呼与吸之间，慢慢屏住气，然后默数6下。呼，屏6下；吸，屏6下，让自己的呼吸慢下来，变细、变匀.....在这方面我已有收获，我从没有心脏病。

“金龟吐纳”这节课，使我更进一步认识了呼吸的重要和必要。以后我一定好好习练，并传教给朋友们。

( 中国 ) 陈奇

2013-5-4