

# 神奇的辟谷与复食信息

( 2014-3-14 )

2013年5月，我参加了凤凰园香港首期养生修炼班，回忆我修炼的经历，不尽感慨凤凰园的提升和发展。下面是我曾经修炼的经历。

1995年8月下旬，杭州的气温在37~38℃。晚餐后，我带着儿子跟我妹妹一起去街道参加辟谷修炼班。这个班共五天时间，隔天去一次；其中第二天跟第四天在家接大同师尊信息。第四天晚饭后7:30，我跟挂历上的师尊像进行了沟通，然后就坐着接信息。不一会儿，就好像有一只手在一把一把地捏我胃里的食物，捏了大约五分钟左右，有点儿难受。我想，这是不是辟谷信息？一小时后，我收势了。

第五天早上6点，全班学员一起去登山。出门前我勉强自己喝了两口开水，从这天开始，我什么都不想吃了。

从这天开始辟谷，我每天照常上班，精神特好。同事们一杯接一杯的喝开水也不解渴，对我这几天不吃不喝，既羡慕又感到神奇。学气功前，我可是一个有名的药罐子，节假日也经常在医院里挂盐水，曾有同事常开玩笑叫我林妹妹。

辟谷的第五天，我又快节奏地运动了一天。第六天一早，我骑车去学校习练。往日我从家里出发，最快也要骑18分钟才能到学校。而这天，我轻轻松松地14分钟就到了。我高兴地把辟谷的消息告诉了指导老师，她也为我高兴。她还告诉我，她也好几次辟过谷，也是5~6天，脸色、精神也特别好。

当我习练完回到家，我父亲已经在我家等了很久，他怪我把辟谷的事告诉了母亲。父亲了解辟谷，我妈可不了解，还急得要命。天还没亮，她就把我爸叫起来，一大早逼着老爸大老远地乘车来到我家，一定要我爸看着我吃下饭才能走；并说，一星期不吃会饿死的。我说：“好的，你就告诉她，我吃饭了”。

说也奇怪，这句话一说完，嘴立马就馋，而且特馋。我从冰箱里拿出了一支奶油棒冰，刚要剥包装纸，心想：不能吃，我还要坚持多辟几天。就把棒冰放回了冷冻室。

时至中午，我也没什么感觉。晚饭时，儿子吃了第一口就叫，妈妈，这稀饭是甜的。他爸一吃也说是甜的。我说，让我尝尝。儿子忙说：“不行、不行，妈妈在辟谷，不能吃的。”我说，就尝一点儿。一尝，果然很甜，味儿还特好。奇怪了，家里断糖已一个多星期了，这大半锅（24寸的高压锅）稀饭怎么会这么甜呢？

晚上9点多，我感到有些头晕。我才恍然大悟，那锅神奇的甜味稀饭也许是给我复食的信息吧。我立刻跟老公说：“我要吃稀饭了”。老公说：“刚加水热过，还不能打开”。后来，我吃了一小碗甜稀饭，头不晕了。第二天中午，我把加过3次水热过的稀饭让对面的大妈、还有来我家串门的朋友分别尝了一口，都说很甜。真是神奇啊！

感恩啊！

( 中国 ) 赵熠音