腰终于挺直了！

 2016-7-5

我是一个体弱多病的人；原来心脏有早搏，发作起来很难受，还有胃炎、骨质疏松，失眠等。

在1993年，我腰椎间盘突出，后因左脚麻木不能动，去医院捡查，医生建议手术治疗。手术一个月后去复查，医生说没长好，还要做手术，里面要装钢钉；我不想装钢钉，所以就这么一直拖着。

到了1996年，我们那里有练《铜钟术》的，他们说《铜钟术》祛病强身，所以我也开始习练。练了以后，我的失眠好了，胃炎也有好转，早搏也好多了。我觉得《铜钟术》，既简单易学，又效应快，所以我一直坚持修练。只是腰椎间盘，时好时坏，在家练《太空漫步》时也只能坐着习练。

虽然腰痛让我站不动，但我坚信师尊，只要坚持习练一定会好的。所以每次师尊到香港来办班，我都参加，每参加一次腰就觉得轻松得多。这次的香港学习班，大概是在五月份开始报名的；报名以后我的腰变得更痛，痛得不能动，上楼梯时腰弯得象在爬一样，慢慢地才能走上楼。到了香港参加学习班后，腰还是痛得很，自师尊给我调理后大有好转，腰轻松多了，也不那么痛了。

十月四号回到家，我把身上换下的衣服全部洗掉，还把家里的卫生搞了，一点也不感觉到累。

我从十月三日开始辟谷，共十天。我发现腰一点也不痛了，人也能挺直走路了，练《太空漫步》可以站着习练了！现在，我吃得下，睡得着，梦也少了；精神足，每天笑嘻嘻，很开心。

我原来的白细胞只有2.9，这次回来后复查，增加了0.9，有的园友说我判若两人，真是神妙。

另外，我老公经常咳嗽，我每天给他念《天爱真言》，现在他咳嗽好了。真是一人习练，全家得福。

凤凰园的秘法就是好！我一定紧跟师尊，永不退转。

（中国） 张池芳

2015-11-11