

# 我是气功修炼的直接受益者

□ 2017-7-31 □

我今年61岁，二十二年前的1995年，我因肾病综合症而病休在家。当时服用了激素药（强的松），整个人虚胖，体重达到九十公斤，加上以前得过病毒性心肌炎，体质很弱，稍有不适，便有早博的症状出现。

按照医生吩咐，我得长期服药，并至少在家病休一年。我爱人见我一个人在家里整天无所事事，闷闷不乐，突然想起她单位的同事曾看过一本书《中国天功》，并向她介绍过书中的神奇功效。便抱着试试看的心态把书借了回来，让我看看。

我当时绝对没想到，就是这本书会彻底改变我的命运！

记得当时，当我看到书封面上陈乐天大师的照片时，浑身涌过一阵热流，心里便产生一种奇妙的感觉。于是，我爱不择手地一口气把《中国天功》这本书看完，并从此与天功结缘。

看完书后，我便走出家门，加入到了集体修炼天功的行列中。没过多久，又听说杭州要办天功培训班，我二话没说，在爱人的支持下，夫妻双双赶赴杭州。

培训班为时半个月，到了第四天，我爱人首先出现了辟谷现象，紧跟着我也出现了辟谷现象。辟谷期间，我们每天练功，并跟随老师一起出去爬山。不但不感觉到累，而且整个人感觉非常轻松愉悦。辅导老师说，一切顺其自然，想吃就吃，不想吃就不要吃。培训结束后，我们回到家里，爱人就开始进食，而我却仍不想吃东西。就这样，我前后一共辟谷33天。

辟谷期间，我不但停掉了所有的药，而且还正常上班，体重也随之减掉了十五公斤，恢复到正常的体重范围。而且早前出现的早博现象，以及其它一些小毛病也都消失得无影无踪。整个人感觉到心情愉悦，身轻如燕。

在往后的岁月里，我和爱人每天坚持练功，并带领双方父母一起练功。全家人每天按时习练天功，气氛融洽，心情舒畅，效果很好。

这二十多年来，我几乎每年都会出现辟谷现象，每次3到4天。辟谷期间，调理身心，恢复体重，效果十分明显。只是最近几年忙于工作，对习练气功有所疏忽，因此也有几年没有出现辟谷现象，我想这应该是疏忽了气功修炼的原因。

去年我正式退休后，便想着要重新恢复气功修炼。真是有缘，陆师姐给我带来了福音。去年刚退休，便收到她托人带给我的《太空漫步》和《天爱真言》的CD碟片，让我重新看到了大同师尊神采奕奕的容貌。

去年开始，我和爱人又开始了《太空漫步》和《天爱真言》的习练。在这里我要谢谢师父，谢谢陆师姐和其他各位园友。

让我们一起跟随大同师尊的脚步，步入凤凰园，精心习练，修身养心。在带给自己健康快乐的同时，也给身边的每一个人带去我们美好的祝福。

（中国）旭初