

炼丹真好

(2018-9-2)



我习炼大同师尊传授的凤凰丹学“一步丹法”已有一年，成效显著。

原先，我偏重“一步丹法”中的“丹气布衣”，总觉得“丹气布衣”拍打穴位、筋腱和肌肉有力有效，对全身心調理真是太好了，这对我这类身体健康基础比较好的学员来讲，是非常合适的。而认为“一步丹法”中的“大同丹掌”优雅飘逸，总觉得“刚”性不足，对我来讲好像运动量小了些，有时45分钟习炼下来还没有出汗，没有記住师尊的教导，常不去炼“大同丹掌”。

后来经夫人批評劝导后，我才改正过来。其实，在习炼中，我体会到“大同丹掌”和“丹气布衣”是相辅相成的，前者在“面”上运动身体，調理全身气血；后者在“点”上激发各重要穴位的功能和活力，两者缺一不可。因此在每日习法中，最好两法都炼。

我还发现，这两套丹法对人体穴位的定位和选择很是准确。我习法的自觉性和积极性大大提高。就这样，每天习炼“一步丹法”一小時多。我坚持至今，身体情况越来越好。

我历来夜晚睡眠质量不高，常醒多梦，且恶梦连连。夜梦中，时有打斗喊叫，以致滚下床来。年青时，父亲曾告诉我時有夜游毛病。所以，我外出住宿时，很注意窗门的保安，生怕夜晚出意外。随师尊练功习法近三十年，特别是习炼“一步丹法”一年来，我虽已年近八十高龄，但身体仍然強健，过去的毛病已全然消失。今年五月，我在浙江医院体检，除常见的血管轻度硬化等老年病外，没有其他毛病，更没有“三高”。例如，从具体体检指标看，现在，我清晨起脈跳为70-80/分钟;最低为68次/分钟。血压是80-130。

过去，我时有懒散，呵欠连连；现白天很有精神了。年青時以至到中年，我常患胃病，如胃溃疡什么的，现已有一、二十年没犯了。

十八年前我退休时，正至后更年期，脾气暴躁，常和家人和外人吵架斗嘴，遇不顺心事，总感觉忍无可忍。习丹法后，我认识到我的性格似有双重性，应提高自己的灵性层次：“因、礼、義，柔、慎、谦，忍、放、无”，这以后，在家人和外人看来，我和善可亲多了。所以，习丹法后，我“改性”的成绩还是顶大的，甚至夫人挖苦我是个“和事佬”。

在为凤凰园義工服务方面，我尽力而为，热情努力做些力所能及的工作，如在收集资料和整理资料方面，我协助夫人杨显俭做了不少事情。

谢谢大同师尊！

(中国) 吕天寿