

# 修炼日记—自疗哮喘

□ 2016-6-19 □

2015年10月3日

这是我们在香港学习的最后一天，在最后的能量调理课上，师尊唱了一首慧歌。那个时候我感觉很特别，有一种说不出的熟悉感，慢慢地我哭了，心里感到很难受，就像是有谁在某个地方看着我，在叫我回家。我很想念他们。我不是一个爱哭的人，但这次我流了很多眼泪；慢慢地，我感觉心里很踏实，一种愉悦的心情随之而来，我想这应该是我内心感受到了真正的爱，油然而生，使我有了很温暖的感觉。最后，我们带着喜悦而感恩的心结束了仪式。

2015年10月5~15日

我住在我的外婆家。在我们回来之后，外婆问了一些学习的事情，我用她比较接受的方式告诉了她。外婆的腿脚一直不好，最近更是不能走路；于是，我告诉她《天爱真言》的习练法，她很欣然地接受了。这几日她一直在练，情况有所好转；她有时候心很急，我告诉她不可心急，我们一起努力，总的来说还是蛮好的。其实与外婆一起住了这么多年，我们的矛盾也不断，通过这次学习，我也慢慢地在调整、改变自己。当有矛盾发生时，无论如何，问题总是在自己身上，不可能自己没有一点责任的。所以，先从我开始做起，带动我的家人朋友，我相信会有所改变的。

2015年10月17日

今天是俞师姐女儿结婚的日子，我应邀参加了婚礼并且当了伴娘。参加了这场幸福的婚礼后，晚上回到家，我做完晚课就睡觉了。到了凌晨一点，我醒来了；因为有鼻炎，最近很严重，常常会半夜醒来擦鼻子。之后，我突然感觉胸口气闷，呼吸困难，有啰音声从气管发出。这些症状都与我的哮喘十分相似。我感觉越来越难受，根本不能平躺，只能坐起身来，呼吸越来越急促，我只能叫醒我先生。他看到我这样，让我放松，调整自己的呼吸，去观察难受的地方，一点一点地慢呼吸。我尝试这样去做，可是没有用。急性哮喘的发作有时很恐怖，在没有药物的情况下，会因为呼吸跟不上而导致休克。然而，这时我并不害怕，我有十几年的病史经验，我知道这次的突发是有原因的。我从18岁之后几乎没有发作过了，我把这次当作是一个考验—面对自己的病，还有没有恐惧感。我先生陪着我，过了很久，慢慢好了一点。我说你先睡吧，我现在是睡不着，这个我自己能调整，没事的。之后，我慢慢地静心，虽然很难受，呼吸困难，我想起了《金龟吐纳》！那种慢呼吸，不急促的感觉，然后我对自己病痛的地方心里默念《天爱真言》。慢慢地，我感觉不到难受了，似睡非睡……到了快4点的时候，我才慢慢睡下。第二天，我的身体无碍，只是呼吸很弱，有点虚。第三天的早上，只是隐约有点难受了，我没有担心，照样做早课，只是换了一个比较不难受的姿势；调整后我放了一首“慈经”，然后习练了《莲花术》，感觉很好，没有哮喘的症状了，心中也很愉悦，全身很热。

关于习练：

每天的早晚课，让我很放松，心中充满了喜悦。

早上习练《凤凰铜钟》时，伴着《金龟吐纳》的光碟，练的时候浑身很热，心中平静安宁。两手掌心，微痒发麻，手边上的气流感很明显，像两团棉花一样柔软地绕着我的手，很舒服。自发动作现在几乎没有，有时候只是两手微微地轻绕几个小圈，不明显。

晚上睡前习练《莲花术》，这与我之前的静坐有很大不同，更静心，内心更安静愉悦，两腿的酸痛感一开始也放大了，之后慢慢地反而很舒服。在习练的时候基本上没有什么感觉，就是很安静很舒服。

每周我们会去共修，讨论一些习练的事。

目前我的状态很平稳，睡眠也好多了，没有做什么噩梦了。

从香港回来之后，我与我先生的饮食也有所改善，吃的非常少，但是精神很好。

（中国）周济