

見證禪修

甲狀腺機能亢進終於好轉

——大馬 魏建珉（齊戒）

之前，錢對我來說是萬能的，我可以用我的健康來換取金錢。一般人工作 8 個小時，我就工作 16 個小時，所以我 14 歲時就自己當老闆了。那時候因為我一直想把生意做大，加上又多開了一間工廠，通常當我回到家的時候都已經晚上 10 點、11 點了。我每天都持續著這樣的生活，夾雜著不斷累積的壓力、情緒和睡眠不足，直到有一天我開始失眠，心跳很快，一直喘，也吃不下飯，這個感覺現在想起來都很難受。而且我開始消瘦，由最高的 80 多公斤，瘦到 67.5 公斤。醫生說我這是大頸包（編註：又稱甲狀腺腫、甲狀腺肥大），賀爾蒙失調引起的，然後就開藥給我吃。

剛開始給我吃一粒藥，沒有好轉，回診的時候，醫生就加兩粒，也是沒有好轉，於是我就換了別的醫生。醫生重新驗血後，也說我是賀爾蒙失調，然後就重新給我加藥量。我的最高紀錄是一天要吃 12 粒藥，可是我的身體卻變得更加嚴重。每天晚上大概 7 點多左右，我就會感覺體內很冷，那種冷不是一般的冷，冷到我的手一直顫抖，抓都抓不住，身體一直冒冷汗，整晚最少要換 5 件衣服。現在想起那個感受真的還是很害怕。

那時候我對人生真的開始沒有方向了，不能吃也不能睡，直到三個月的時候，我已經不能去工廠了。拼了這麼多年，我的人生意義是什麼？錢對我來說真的這麼重要嗎？我沒有放棄我自己，坦白講我一路走來面對過很多的波折和挑戰，我都可以一一度過，我相信這次也不例外，奇蹟應該會再發生的。

剛好遇到菩提禪修有一個八天半的健身班課程，我就叫朋友幫我報名。上課的時候他們講什麼我都聽不進去，因為我已經 3 個月睡不好、吃不好了。當我練大光明手往上舉的時候，抖得很辛苦，然後奇蹟真的發生了。課程第一天，我沒吃安眠藥就可以很好地入睡，也沒有作夢，甚至比我沒有生病之前更加好睡，一躺下去醒來就是天亮了。當時禪堂的師兄姐跟我說，修練大光明可以讓我胃口變好，我還不相信，後來我吃東西時才注意到，一套大光明真的改善了我的胃口。

禪修是很完整的一套方法。很簡單的一套大光明就讓我的大頸包賀爾蒙失調好了，而且包括我的生意、我的健康、我的家庭、我全身的壓力，種種的全都跟著改善了。方法很簡單，去練就對了！菩提禪修真的改變了我的一生，讓我重生了，並且讓我體會到，只有讓自己健康，讓整個家庭開心，才是最有意義的。