

见证禅修

十年的偏头痛、失眠都好了

——马来西亚·林丽华的见证

我叫林丽华，今年 50 岁。我失眠已经 10 多年了。一周七天之中，我有五天是完全不能睡觉的，只有两天可以勉强睡上 2-3 个小时，因为只要有轻轻的一点声音，我就会醒过来。

有人建议我数羊，他们说：“你数羊吧，数到 100 只，你就睡着了。”于是我就数羊，可是数到 100 只，我还是无法入睡。失眠是一种折磨，想睡觉却翻来覆去睡不着的过程真的很辛苦、很煎熬。由于整个晚上都睡不着，我在白天总是很困，可是我还要照顾孩子、要工作，所以再困，我也只能继续忍耐。

此外，长期失眠又引起了严重的偏头痛，它比失眠更痛苦，一旦发作，整个右边的脑袋，包括眉毛、眼睛都是痛的，是那种针扎一般的痛，让我痛到一直想要呕吐。而且，偏头痛是不定时发作的，说来就来，一个月至少要发作 4 次。

虽然我知道吃止痛药会带来副作用，但是为了止痛，我不得不承受这个后果。刚开始吃止痛药的时候，我只吃一颗，但根本无法

舒缓，所以我就换了更强的止痛药，最后，连最强的止痛药也舒缓不了我的偏头痛了。药房的老板告诉我：“这已经是最强的止痛药，再没有更强的了。”

既然已经没药可用了，当偏头痛发作的时候，我只能用手一直敲头，后来用手敲头都没用，我就用头去撞墙。此外，由于吃了过多强力的止痛药，还让我产生了一些后遗症。当时，我才 30 多岁，记忆力就慢慢退化了，这让我感到很恐惧，心想“我才 30 多岁，难道这么早就患上老年痴呆症了吗？”

2015 年，我报名参加了菩提禅修的“8 天半健身班”。上课第一天修练“大光明修持法”时，我感到全身发热、能量很强，同时也觉得特别轻松、自在。从那一天开始，我的睡眠就改善了，变得很好睡，一觉能睡上 6 个小时。有一次我起床的时候发现自己竟然睡在地上，原来是因为自己睡得太沉，跌到地上而自己都浑然不觉。可以睡觉真的是非常美妙的事，我再也不用数羊了。

也是因为修练“大光明修持法”，我的偏头痛消失了。这让我很开心，我告诉自己，课程结束以后，我在家里也一定要继续好好地修练下去。等修练到 90 天以后，折磨我这么多年的偏头痛就不再发作了。经历过痛苦，我才明白健康和快乐是多么重要，因此，我每

天凌晨三点多就起床去精进地修行，每一天都坚持修练 5 个小时。

正因为这样的坚持，这 8 年里，我都没有再去看过医生了。

感恩能够遇到师父的法，在菩提禅修上课的第一天就是我重生的日子。我要好好珍惜每一天，也要好好地修练师父的法，还要把师父的法传播出去，希望能够帮助更多更多的人。感恩师父！