

見證禪修

十年的偏頭痛、失眠都好了

——馬來西亞·林麗華的見證

我叫林麗華，今年 50 歲。我失眠已經 10 多年了。一週七天之中，我有五天是完全不能睡覺的，只有兩天可以勉強睡上 2-3 個小時，因為只要有輕輕的一點聲音，我就會醒過來。

有人建議我數羊，他們說：「妳數羊吧，數到 100 隻，妳就睡著了。」於是我就數羊，可是數到 100 隻，我還是無法入睡。失眠是一種折磨，想睡覺卻翻來覆去睡不著的過程真的很辛苦、很煎熬。由於整個晚上都睡不著，我在白天總是很睏，可是我還要照顧孩子、要工作，所以再睏，我也只能繼續忍耐。

此外，長期失眠又引起了嚴重的偏頭痛，它比失眠更痛苦，一旦發作，整個右邊的腦袋，包括眉毛、眼睛都是痛的，是那種針扎一般的痛，讓我痛到一直想要嘔吐。而且，偏頭痛是不定時發作的，說來就來，一個月至少要發作 4 次。

雖然我知道吃止痛藥會帶來副作用，但是為了止痛，我不得不承受這個後果。剛開始吃止痛藥的時候，我只吃一顆，但根本無法

舒緩，所以我就換了更強的止痛藥，最後，連最強的止痛藥也舒緩不了我的偏頭痛了。藥房的老闆告訴我：「這已經是最強的止痛藥，再沒有更強的了。」

既然已經沒藥可用了，當偏頭痛發作的時候，我只能用手一直敲頭，後來用手敲頭都沒用，我就用頭去撞牆。此外，由於吃了過多強力的止痛藥，還讓我產生了一些後遺症。當時，我才 30 多歲，記憶力就慢慢退化了，這讓我感到很恐懼，心想「我才 30 多歲，難道這麼早就患上老人癡呆症了嗎？」

2015 年，我報名參加了菩提禪修的「8 天半健身班」。上課第一天修練「大光明修持法」時，我感到全身發熱、能量很強，同時也覺得特別輕鬆、自在。從那一天開始，我的睡眠就改善了，變得很好睡，一覺能睡上 6 個小時。有一次我起床的時候發現自己竟然睡在地上，原來是因為自己睡得太沉，跌到地上而自己都渾然不覺。可以睡覺真的是非常美妙的事，我再也不用數羊了。

也是因為修練「大光明修持法」，我的偏頭痛消失了。這讓我很開心，我告訴自己，課程結束以後，我在家裡也一定要繼續好好地修練下去。等修練到 90 天以後，折磨我這麼多年的偏頭痛就不再發作了。經歷過痛苦，我才明白健康和快樂是多麼重要，因此，我每

天凌晨三點多就起床去精進地修行，每一天都堅持修練 5 個小時。

正因為這樣的堅持，這 8 年裡，我都沒有再去看過醫生了。

感恩能夠遇到師父的法，在菩提禪修上課的第一天就是我重生的日子。我要好好珍惜每一天，也要好好地修練師父的法，還要把師父的法傳播出去，希望能夠幫助更多更多的人。感恩師父！