

## 见证菩提禅修

### 颅内高压症好了

#### ——新加坡菩提禅堂·李淑萍的见证

我是来自新加坡的李淑萍，今年 24 岁。我在 2014 年被诊断出特发性颅内高压（Idiopathic intracranial hypertension，又称自发性脑内高血压），我的大脑承受很大的压力，导致我几乎每天都会头痛。如果疼痛指数为 1 到 10 分，我的疼痛则是 10 分。

医生告诉我，因为我的年纪太小，建议选择保守治疗。因此，我每天都需服用 6 颗药。但是服用这些药物对我的帮助其实不大，还是会经常头痛。因为大脑长期处在高压状态，压迫到我的视神经，导致每周会发生 2 到 3 次的短暂失明，每次约持续 2 到 3 分钟看不见。当时我才 16 岁，突然出现失明的情况，我也感到十分害怕，很担心自己会一辈子失明，人生就毁了。

2017 年，一位菩提禅修的师兄鼓励我来参加 8 天半的健身班。参加健身班的期间，我的头痛舒缓很多，疼痛指数从 10 分降到 2-3 分。健身班圆满之后，我每天修练大礼拜持续两个月。

两个月后，我又做了一次腰椎穿刺检查，医生告诉我，我的颅内压指数降到正常的范围，我的头痛也完全消失了，再也没有发生过短暂失明。从 2017 年到现在，我一直坚持修练大礼拜，颅内压也始终保持在正常范围，不需要再去看医生了。

我觉得我很幸运，因为我结识了菩提禅修，进而学习到师父传授的禅修方法，让我在短短的两个月消除困扰我 3 年的疾病。