

見證菩提禪修

顱內高壓症好了

——新加坡菩提禪堂·李淑萍的見證

我是來自新加坡的李淑萍，今年 24 歲。我在 2014 年被診斷出特發性顱內高壓（Idiopathic intracranial hypertension，又稱自發性腦內高血壓），我的大腦承受很大的壓力，導致我幾乎每天都會頭痛。如果疼痛指數為 1 到 10 分，我的疼痛則是 10 分。

醫生告訴我，因為我的年紀太小，建議選擇保守治療。因此，我每天都需要服用 6 顆藥。但是服用這些藥物對我的幫助其實不大，還是會經常頭痛。因為大腦長期處在高壓狀態，壓迫到我的視神經，導致每週會發生 2 到 3 次的短暫失明，每次約持續 2 到 3 分鐘看不見。當時我才 16 歲，突然出現失明的情況，我也感到十分害怕，很擔心自己會一輩子失明，人生就毀了。

2017 年，一位菩提禪修的師兄鼓勵我來參加 8 天半的健身班。參加健身班的期間，我的頭痛舒緩很多，疼痛指數從 10 分降到 2-3 分。健身班圓滿之後，我每天修練大禮拜持續兩個月。

兩個月後，我又做了一次腰椎穿刺檢查，醫生告訴我，我的顱內壓指數降到正常的範圍，我的頭痛也完全消失了，再也沒有發生過短暫失明。從 2017 年到現在，我一直堅持修練大禮拜，顱內壓也始終保持在正常範圍，不需要再去看醫生了。

我覺得我很幸運，因為我結識了菩提禪修，進而學習到師父傳授的禪修方法，讓我在短短的兩個月消除困擾我 3 年的疾病。