

## 见证禅修

# 摆脱五十肩

## ——新加坡·陈珏冰的见证

我叫Sharon Chan，来自新加坡。我以前的工作是教师，有30年教龄。2011年，我45岁的时候，开始感到颈部和肩部疼痛。一年后的一天，我早上醒来，发现左边胳膊僵硬，左手无法活动，甚至无法自己穿衣服、扣扣子。看了医生后，医生诊断我患了五十肩，并为我开了止痛药，还安排了物理治疗。与此同时，我也不断尝试中医、推拿等自然疗法，但都不是非常有效，令我非常痛苦。

由于药物的副作用，2014年，我得了胃食道逆流；因为这个毛病，我经常咳嗽、喉咙痛、烧心，有时甚至会在半夜疼醒。

2015年，我开始大小便失禁，这个问题使我多次在公众场合非常尴尬狼狈。这些症状持续发展，同年，医生诊断出我有颈椎病，原来，颈椎病才是我所有健康问题的根源。医生告诉我，如果不做手术，这个病是无法治好的；但是，即使做了手术，成功率也只有50%。也就是说，做了手术后，我有可能恢复健康，像正常人一样生活，也有可能成为植物人。

我决定不做手术，但因为病情，我服用的镇痛药物不断增加，这些药物包括非甾体抗炎药和麻醉类药物。每天，我甚至需要吃下13片镇痛药。那时候，我简直就像生活在地狱中，我问自己，为什么我会经历这些？我还这么年轻，为什么会活得如此痛苦？

2016年，我偶然看到《禅修与健康》杂志。我翻看着杂志，其中“8.5天健身班”的信息吸引了我的注意，于是我报名参加了这个班。课程第一天，我学习了“无量光光明修持法”。第一次练习“无量光光明”时，我的手只能举到一半的高度。记得是在第三天时，我非常惊喜地发现，我竟然可以把手完全举起来，举到最高位置了。第五天回家后，晚上睡眠时，我感到一束非常强烈的光，这光使我的疼痛渐渐减轻，内心感到非常平静，整个身体极其放松，整个晚上我都睡得非常沉。

第二天是课程的第六天，早上醒来后，我感觉非常幸福，甚至一点点疼痛都感觉不到，而且，我终于可以把左手弯到后背了。那一刻，我意识到我的五十肩完全好了。也是从第六天开始，我的胃酸逆流和烧心的症状也都消失了；此外，我也不再半夜因疼痛而醒来。自那时起，我停止服用所有止痛药，那种感觉真是棒极了。

课程结束后，我继续每天练习半小时“大光明修持法”。三个月之后，我发现我的大小便失禁问题也完全消失了，我能够自主控制排泄问题。外出时，也不需要担心到处急迫地寻找洗手间了。我开始像正常人一样生活，并且每天都变得更加健康和幸福。任何语言都无法描述我对金菩提宗师的深深感恩。我现在的的生活才是有价值的，非常感谢您，金菩提宗师！