

見證禪修

腰椎間盤突出有救了

——美國紐約·張素芬的見證

我有一次在外面抱著孩子，剛把孩子放在地上，我想要站起身的時候，忽然感覺腰痠痛痠痛的，不過我沒有在意。

來到美國以後，我開始在一家商店裡工作，每天從早站到晚，工作的時間越長，我的腰就痛得越厲害。於是我到大醫院裡做了核磁共振，這一做可把我嚇壞了，醫生說：「第一，妳有腰椎間盤突出；第二，妳的椎間滑膜已經鈣化。」普通人的滑膜是光滑的、柔軟的，而我的那層滑膜是硬的，基本上等於是骨頭和骨頭相磨，所以我每天都在疼痛中度過。

直到有一天，我痛到不能站、不能坐，只能躺下，這一躺就是兩個月。當下真把我給打懵了，這可怎麼辦？而且我只能平躺，側躺時腰都會痛。躺著的這兩個月可把我折磨慘了，我從來沒有這樣子過，不僅肉體上的疼痛難以承受，精神也跟著垮了。令我灰心的是，在這之前我試過了各種治療方法都沒有效果，我幾乎是一個廢人了。

幸運的是，有一天我在報紙上偶然看到了「菩提禪修·補充能量」於是我就去菩提禪修報名參加了念佛班。不記得是在第二天還是第三天的課上，老師帶領大家懺悔。第一，要跟自己的父母祖先懺悔；第二，要給自己曾經傷害過的生命懺悔。那天，我的內心生起了非常深的不安和愧疚，因此痛哭流涕。但是在我一邊痛哭一邊念佛的時候，我感覺就像有一股電流一樣，從我的頭到腰部走了一圈。接下來，在後幾天的念佛中，我明顯感覺自己一天比一天輕鬆，一天比一天快樂。

在念佛班圓滿時，我的腰在自然狀態下的疼痛已經消失，走路也正常了，我很開心。念佛班幫我解決了這個最大的問題，而且效果還在繼續產生著，之

前我不能久坐，只要坐著超過半小時腰就會有點不舒服，在這次課程圓滿的 3 個月後，這個小問題也消失了。我有一次開車，整整 5 個小時都坐在車上，腰竟然都沒痛。那是讓我印象最深刻的，我感覺我的腰已經有了一個轉折性的改變，我跟正常人幾乎沒有差別了。

現在我已經回到工作崗位，身體沒有一點障礙，吃得好、睡得好、身體好，真是吃什麼都香，做什麼都快樂，我真的好開心！感恩菩提禪修，感恩師父。