

## 见证禅修

# 关节不痛了，能跑能跳

——韩国 李美景

大家好，我是白玉禅堂的李美景。

我的脚患有风湿性关节炎，这个病折磨我10多年了。我只能很缓慢地走路，因为每迈出一步，都感觉像走在刀刃上一样痛苦。如果不经意间迈出步伐，都会因为疼痛而不由自主地哆嗦一下。走路时，还会像机器人一样发出“嘎吱嘎吱”的声响。

不仅如此，我的左脚因为严重发炎做了手术，右脚趾则是完全不能弯曲。每天早上醒来，由于关节僵硬，我需要热身很久才能起床，总之所有关节都很疼。为了防止风湿性关节炎的情况恶化，我必须边吃药，边调整免疫力。然而，即便如此，止痛药也不能完全控制疼痛。随着服用药物剂量的提高，我的身体也慢慢变成寒凉体质，一吹风就会感冒。穿了秋衣，还在里里外外再套几层衣服，都抵不住寒冷的感觉。此外，我也经常在饭后感觉消化不良，容易积食、拉肚子，不知道该怎么办。

2018年2月的一天，我在YouTube上偶然看到金菩提宗师的开示。一听到菩提禅修对风湿病有效果，我就立刻来到菩提禅修。之后，我每天念佛、修练“大光明修持法”，2-3个月后，我的身体变暖了，饭后不再积食、拉肚子，肚子也不疼了。并且从开始禅修以后就没有感冒过，这说明我的御寒能力提升了。

同年6月，我又参加了菩提禅修健身班，从那时候开始，关节疼痛就消失了，身体轻松很多，我感觉自己不再是一个风湿病患者。我的关节变

灵活了，早上起床也容易了。现在，我可以非常自在地随意行走，甚至像这样“咚咚”地蹦跳，也一点都不痛了，真的很神奇。

去年，金菩提宗师在直播中分享了一个菩提泡脚方，看完后，我马上开始按照这个方法来泡脚。试了2个月左右，我发现原本麻木的感觉消失了，炎症指数也从之前的10降低到2。

这些发生在我身上的变化真的很神奇，能认识金菩提宗师是我今生最大的幸运、最大的福气。感恩金菩提宗师，真诚感恩！