

## 见证禅修

# 告别骨刺与盗汗

——多伦多 Yvonne

我叫 Yvonne。我在 40 多岁的时候，因为严重拉伤了左髋关节，导致走路时会产生巨痛。医生为我做了断层扫描检查，结果证实我长了骨刺，只能进行髋关节置换手术。这让我很震惊，因为我那时候只有 40 几岁。

大约在这个时候，我也开始出现了严重的夜间盗汗，必须每晚醒来更换被汗水湿透的睡衣，而且我的床单也会被汗水浸湿。

另外，我也有偏头痛的问题，平均一个月会发作两次，每次发作大约持续两到三天。偏头痛发作时，我不能吃喝任何东西，即使是喝水也会让我呕吐。这更加重了我的失眠问题。

因为这些身体问题，我又去咨询了医生。医生诊断出我患有甲状腺功能减退症、焦虑、抑郁和慢性疲劳症。不仅如此，我年轻的时候为了缓解痛经吃了很多止痛药，医生说，这些止痛药已经损坏了我的肾脏，因此她开了很多保健品让我服用。曾有一段时间，我每天服用超过 20 颗保健品。但这还不算最严重，2014 年，我开始面临婚姻危机，那可以说是我生命中的最低点。

2015 年底，我很幸运地参加了菩提禅修“8 天半健身班”。在修练“大光明修持法”时，我开始哭个不停，仿佛一座大坝在我心中溃堤，我明显感觉到有一股神力帮我背负了情感的重担。第一天课程结束后，我感觉轻松、平静了许多。

课程期间，我还进入了 4 天的辟谷状态，没有吃任何东西也不饿。老师们说，辟谷期间我们的身体会排出疾病和负能量，我觉得这很不可思议。健身班结束后，我感觉情绪改善了好多，我变得更平静，也更容易入睡了。这促使我继续修练“大光明修持法”，除此之外，我也修练菩提禅修其他功法。

在短短一年多的时间里，我的髋关节疼痛完全消失了，恢复到我甚至忘了有这个问题。我将自己的情况告诉了医生，她也很雀跃地告诉我可以停止治疗了。我很高兴也很欣慰，终于不用再受盗汗之苦，不用半夜起来更换湿透的睡衣和床单了。

另外，从年轻时就伴随我的失眠问题也消失了，我现在躺下几分钟内就可以睡着；我的偏头痛也奇迹般地好了，从那时起再也没有发作过；而且我变得更加强壮、更有精神，那些甲状腺、焦虑、抑郁症问题，全都消失了。我也不再服用保健品，因为我不再需要保健品！

如果没有菩提禅修，我真的不知道自己会变成什么样子。衷心地感恩师父！