

我成功地戒掉了安眠药

□2020-11-23□

记得年幼时，在一些深夜里，我会从睡梦中醒来，瞪着眼睛看着房间的角角落落，周围的一切在黑暗中模糊不清，越看越像张牙舞爪的妖怪。我很害怕，却不敢叫醒熟睡中的大人，在父母眼里，我虽然瘦小体弱，不太能胜任家务劳动，却一直是个安静的乖女孩。

成年参加工作后的我，为了成为众人眼里的优秀工作者，为了一些比赛的胜出，有时会在深夜构思工作方案，久久不眠。渐渐地，我养成了在深夜思考问题的坏习惯，但因为每晚思考过后，最终还是能睡着的，也就不以为意。

后来，生活中的一切琐碎问题都成了我深夜思考的内容，哪怕是无关紧要的问题，我也会思考不休。有时半夜突然醒来，睡意全无，脑子就会开始思考，或者回忆各种经历过的事情，不管是近期的还是很久以前发生的事，脑子就像上了发条的钟表指针，无法停息。就这样，我的睡眠质量越来越差，直至十年前的某一次，我经历了三天三夜无法入睡的痛苦煎熬……我开始服用安眠药，但睡眠质量仍是不好，入睡困难，睡梦不断，经常从睡梦中惊醒。就这样，经年累月，终于在三年前，我的身体彻底垮了，我生了一场大病。

病后如抽丝，出院后的我身体一直十分虚弱。为了身体的康复，我只能继续服用安眠药。最近几年更是依赖上了安眠药。每晚睡前必须吃安眠药，不然就无法入睡。

2020年10月18日，机缘巧合，我抱着试试看的心态来到了凤凰园。凤凰园的学员们待我像家人一样亲切友好，尤其是张师兄和董师姐态度亲切，笑容温暖，让我如沐春风。我们一起喝《凤凰丹茶》、习练了《太空漫步》，然后开始打坐。当大同师尊低沉浑厚的嗓音缓缓响起，我整个人就静了下来，感到整个空间都十分宁和安静。师尊的一声声低诵慢唱，轻轻拨动着大脑的每一根神经，如同一双手在轻抚着琴弦……

打坐中，张师兄不时会在我身后对我隔空传送能量，我的头部能感受到他双掌心传送过来的温热气息，心里感到十分安宁。习练完毕，我感觉浑身舒坦。

回家后，我依然感觉十分宁和安详。我看了一眼每晚非吃不可的安眠药，感觉自己可以少吃点药，于是，就把药量减了一半。睡下后，我打开手机继续听静坐的音乐，结果一夜安睡，直到天亮。

第二天，我又去凤凰园习练。之后回到家里，我感觉自己通体舒坦，根本不需要吃安眠药。我躺下，继续听静坐的音频，不久就安然睡着了。就这样，我成功戒掉了安眠药。

听张师兄说，有很多朋友在背后给我送爱心送祝福，所以我能在现场接收到这么强的能量，达到了这么显著的疗效。当初我决定来凤凰园多少是有点半信半疑的，结果却获得了如此显著的疗效。在凤凰园的习练效果让我惊讶不已。我十分感激引领我进入凤凰园的朋友们，尤其是张师兄和董师姐。感谢你们！感谢所有凤凰园的朋友们！不管你们认识我或者不认识我，都在默默地为我送祝福，送爱心。让我在睡眠的时候，如同身处一片安宁祥和的净地，能够安稳入睡。谢谢大家！

最后，我要特别感恩大同师尊创立的凤凰园，这是一片人间净土，是让苦难大众接收福音、喜沐福雨的幸福园。师尊的语音和诵唱，能使人凝神静心，能抚慰和净化人们浮躁、烦恼的心灵，使人内心平和安详，以一颗平静安宁的心态来处事待人，得到理性智慧和欢悦的结果。我们要用恭敬的心态去听。

（中国）付尘

写于2020.11.17