

見證禪修

兩個月，擺脫胃酸困擾

我叫陳慧梅，法名增廣，來自馬來西亞芙蓉。

我有十多年的胃酸倒流，嚴重影響了我的生活。每當發作時，胃酸一直湧上喉嚨，好像全身上下都是胃酸，讓我不知道如何是好。在飲食方面，我有很多東西都不能吃，比如香蕉、甜品、糯米，甚至麵包和餅乾都不可以吃。

看醫生後，醫生開了抑制胃酸的藥給我吃。吃了藥後，胃酸倒流的毛病就沒有了，可是一旦藥效過了，症狀又來了，酸到我的臉都黑了。每次去看醫生，醫生都搖頭勸我說：「妳得遵照醫囑，不要吃不該吃的食物。」我說：「我即使沒有吃那些食物，症狀都會出現。」醫生說：「這樣就沒有辦法了，妳一生都要吃藥控制了。」

胃酸倒流的情況嚴重到使我晚上睡不著覺。因為失眠，我只好又去看醫生，醫生只開了安眠藥給我吃。然而，即使吃了安眠藥，我最多也只能睡一個多鐘頭就又醒來了。睡眠不足，致使我的脾氣一直不好，而脾氣不好又進一步影響到胃的健康。

我天天想：為什麼我的人生這樣艱難？整天生病，做不了任何事情又睡不著，再加上不能控制自己的情緒，思想很亂很亂，好想結束生命。

經過妹夫的介紹，我開始走「八卦」。第一天走「八卦」的時候，我並沒有特別的感受；第二天走完後，回家竟睡了兩三個鐘頭，而且睡得很香。

我心想：「八卦內功」真的很好！我要繼續走下去。走了一個月後，慢慢地，我可以從晚上九點多睡到早上五六點鐘。再去看醫生時，我問醫生：「我現在不失眠了，還要繼續吃藥嗎？」醫生說：「不用了。」於是我停了安眠藥。

走了大約兩個月後，我發現胃酸倒流的症狀好了，情緒也改善了很多很多。以前我整天想罵人，但現在不會了。金菩提宗師曾說：「我們要用慈悲的心、寬容的心去對待別人。」一想到宗師的開示，我就告訴自己：我要慈悲，我要寬容，所以我現在不罵人了。看到我的轉變，孩子說：「媽咪，妳變了一個人。」感恩金菩提宗師讓我有這麼大的改變。

以前走「八卦」的時候，我只想著要讓自己恢復健康；現在，我要像宗師那樣——不僅要讓自己健康，也要讓每個人都健康。