

## 见证八卦内功

# 告别严重失眠症

## ——美国洛杉矶·盛广辉

我叫盛广辉，我在 2018 年患上了非常重度的失眠症。彻夜的失眠，包括胸痛、胸闷，让我一分钟都睡不着，非常地难受。有时候我实在是受不了了，就会去挂急诊，急诊医师会给我打营养针，让我的心脏好受一点。

一周以后，我再也撑不住了，所以又去大医院看精神内科。医师看了我的症状以后，他说：“你这样是不行的，我会给你开一个比较强的药物，让你能够暂时得到缓解。”

那个药确实能让我进入睡眠，但又不是正常的睡眠。我晚上睡觉的时候，整个人的状态是忽冷忽热的，一下子像掉入了冰窟，一下子又好像进入了蒸笼，出一身大汗。所以到了白天，我也是无精打采的。之后，我在医生的建议下又服用了不同的药物，但是这些药物对我来讲，好像都没有达到能够睡眠的效果，而且还让我遭受很多痛苦——内分泌、消化、神经系统，包括排尿都受到了影响，最严重的时候，因为我排不出尿还插了导尿管。在西药治疗失效以后，我又转向中医的治疗——针灸，我尝试了各种短针和长针，甚至连筷子那么粗的针我都尝试了。可是经过这么多尝试，依然不能把我从失眠中拉出来。

无意之中，我看到一本菩提禅修的杂志，这让我看到了一线希望。我想，这个“八卦内功”如果能帮助我摆脱失眠，我就不用那么痛苦地吃药了，所以我应该去尝试一下。

**沙巴朗公园八卦点点长玛痕：**盛师兄第一次来禅堂的时候，是他的父母搀扶着他来的。我看他走路、讲话都有气无力的，非常非常虚弱，而且身上还插着尿管。他刚开始走“八卦”时，连五分钟都走不了。

一开始，我只能在外围跟着师兄姐们慢慢地走。走几分钟就得坐下休息一下。那时，我也不能做收功的动作，因为弯腰拍打身体对我来讲要耗费很大的气力，我的气力感觉都不够用。但是从那以后，我几乎天天来走“八卦”，因为我感觉睡眠每一天都在进步。大概一周以后，我走“八卦”的速度就能勉强赶上大家了。

见到效果以后，我开始尝试逐渐减少药量以至停药（编注：菩提禅修不提倡自行停药、减药，请遵循医嘱）。让我非常高兴的是，在减量的过程中，我发现我还是能睡着的。

“八卦内功”真的对我帮助非常大，走一个月“八卦”之后，我的精神状态和身体都发生了非常大的质变。仅仅能够让我进入正常的睡眠状态，都是我之前失眠时不敢想的；另外，我的身体也不再像以前那么虚弱了，而是变得越来越强壮。走“八卦”大概半年之后，我的睡眠已经很好了，身体基本达到一个很健康的状态。

**沙巴朗公园八卦点点长玛痕：**盛师兄现在生龙活虎的那种状态，和过去的他完全是两个人。他有一次还跟我分享说，他现在感觉能量充满，力气都用不完。还刻意在坡路上骑脚踏车，而且是从坡下往坡上面骑。

“八卦内功”真的让我从痛苦的地狱回到了天堂。我找回了健康，找回了自信，生活也变得更丰满和精彩。“八卦内功”带给我的变化是巨大的，我非常热爱“八卦内功”，我要把“八卦内功”推广给更多的人，让大家一起来受益。