

見證八卦內功

告別嚴重失眠症

——美國洛杉磯·盛廣輝

我叫盛廣輝，我在 2018 年患上了非常重度的失眠症。徹夜的失眠，包括胸痛、胸悶，讓我一分鐘都睡不著，非常地難受。有時候我實在是受不了了，就會去掛急診，急診醫師會給我打營養針，讓我的心臟好受一點。

一週以後，我再也撐不住了，所以又去大醫院看精神內科。醫師看了我的症狀以後，他說：「你這樣是不行的，我會給你開一個比較強的藥物，讓你能夠暫時得到緩解。」

那個藥確實能讓我進入睡眠，但是又不是正常睡眠。我晚上睡覺的時候，整個人的狀態是忽冷忽熱的，一下子像掉入了冰窟，一下子又好像進入了蒸籠，出一身大汗。所以到了白天，我也是無精打采的。之後，我在醫生的建議下又服用了不同的藥物，但是這些藥物對我來講，好像都沒有達到能夠睡眠的效果，而且還讓我遭受很多痛苦——內分泌、消化、神經系統，包括排尿都受到了影響，最嚴重的時候，因為我排不出尿還插了導尿管。在西藥治療失效以後，我又轉向中醫的治療——針灸，我嘗試了各種短針和長針，甚至連筷子那麼粗的針我都嘗試了。可是經過這麼多嘗試，依然不能把我從失眠中拉出來。

無意之中，我看到一本菩提禪修的雜誌，這讓我看到了一線希望。我想，這個「八卦內功」如果能幫助我擺脫失眠，我就不用那麼痛苦地吃藥了，所以我應該去嘗試一下。

沙巴朗公園八卦點點長瑪痕：盛師兄第一次來禪堂的時候，是他的父母攙扶著他來的。我看他走路、講話都有氣無力的，非常非常虛弱，而且身上還插著尿管。他剛開始走「八卦」時，連五分鐘都走不了。

一開始，我只能在外圍跟著師兄姐們慢慢地走。走幾分鐘就得坐下休息一下。那時，我也不能做收功的動作，因為彎腰拍打身體對我來講要耗費很大的氣力，我的氣力感覺都不夠用。但是從那以後，我幾乎天天來走「八卦」，因為我感覺睡眠每一天都在進步。大概一週以後，我走「八卦」的速度就能勉強趕上大家了。

見到效果以後，我開始嘗試逐漸減少藥量以至停藥（編註：菩提禪修不提倡自行停藥、減藥，請遵循醫囑）。讓我非常高興的是，在減量的過程中，我發現我還是能睡著的。

「八卦內功」真的對我幫助非常大，走一個月「八卦」之後，我的精神狀態和身體都發生了非常大的質變。僅僅能夠讓我進入正常的睡眠狀態，都是我之前失眠時不敢想的；另外，我的身體也不再像以前那麼虛弱了，而是變得越來越強壯。走「八卦」大概半年之後，我的睡眠已經很好了，身體基本達到一個很健康的狀態。

沙巴朗公園八卦點點長瑪痕：盛師兄現在生龍活虎的那種狀態，和過去的他完全是兩個人。他有一次還跟我分享說，他現在感覺能量充滿，力氣都用不完。還刻意在坡路上騎腳踏車，而且是從坡下往坡上面騎。

「八卦內功」真的讓我從痛苦的地獄回到了天堂。我找回了健康，找回了自信，生活也變得更豐滿和精彩。「八卦內功」帶給我的變化是巨大的，我非常熱愛「八卦內功」，我要把「八卦內功」推廣給更多的人，讓大家一起來受益。