

见证八卦内功

战胜失眠的煎熬

——韩国·林正泽

我是来自韩国釜山的林正泽。没有“八卦内功”，就没有我。

2020年7月，我因为工作过度引发急性疲劳，原以为睡一觉就会好一点，没想到却在回家的路上晕倒了。去医院检查，医生却说没发现异常。于是我就开始吃红参、鹿茸这类补品，也是从那时开始，我的睡眠时间就减少了，神经科医生给我开了一些抗焦虑症药、抗抑郁药，以及安眠药。

刚开始吃安眠药时，我还能睡到5个小时，后来睡眠时间不断缩短，药量也因此不断增加。但是安眠药吃到最大量，一天也只能睡两三个小时。这种状况持续了好几个月，我感觉身体都不是我的了。睡眠不足，使我的眼窝凹陷，身体也变得干瘦干瘦的。

除此之外，我还有虚脉的现象，胸口部位一直跳，跳得让我受不了；还会全身发抖，耳朵、手掌、膝盖、脚底都感到冰凉，但是身体的其他部位却在局部发烧，手指尖都烧红了，合十的时候很难维持2分钟；此外，我的舌头也溃烂了一大片，无法咀嚼食物，所以一下瘦

了 8 公斤。我觉得全身上下哪儿都不舒服，走路也很吃力。我感到无力，看不见希望，所以经常躺在一角蜷缩着，太痛苦了，都不指望能活下去了。也是从那时候开始，我就偷偷地攒安眠药，因为我实在是受不了了。

幸运的是，我遇到了“八卦内功”。我从 2021 年 3 月 12 日开始走“八卦”。当时我还想，连走路都很困难的我，能否走完 1 小时的“八卦”？虽然很担心，但我还是坚持走了 1 小时，中途都没停下来过。连续走 10 天后，我每天可以多睡 30 分钟了，而且睡得很香，睡眠质量明显改善，也因此我感觉身体开始有能量了。

跳跃，对当时的我来说就是天方夜谭，但是走“八卦”2 个月后，我能边转圈边跳跃。走“八卦”4 个月后，我尝试不吃安眠药，结果发现也能好好地睡四五个小时（编注：菩提禅修不提倡自行停药、减药，请遵医嘱）。之前，睡午觉都是人家的事，我能好好地躺一会就不错了。但是现在，我不仅能睡午觉，还不影响晚上接着睡，而且睡得很香。虚脉的现象也不知不觉消失了，局部发烧、冰凉等体温异常的情形都消失了，舌头溃烂也好了。

这些变化对我来说简直就是奇迹！好像之前的问题从来没发生过，就这么好了。我感到特别开心、特别幸福。真诚恭敬感恩师父，这一切多亏了金菩提宗师。