

見證八卦內功

戰勝失眠的煎熬

——韓國·林正澤

我是來自韓國釜山的林正澤。沒有「八卦內功」，就沒有我。

2020年7月，我因為工作過度引發急性疲勞，原以為睡一覺就會好一點，沒想到卻在回家的路上暈倒了。去醫院檢查，醫生卻說沒發現異常。於是我就開始吃紅參、鹿茸這類補品，也是從那時開始，我的睡眠時間就減少了，神經科醫生給我開了一些抗焦慮症藥、抗抑鬱藥，以及安眠藥。

剛開始吃安眠藥時，我還能睡到5個小時，後來睡眠時間不斷縮短，藥量也因此不斷增加。但是安眠藥吃到最大量，一天也只能睡兩三個小時。這種狀況持續了好幾個月，我感覺身體都不是我的了。睡眠不足，使我的眼窩凹陷，身體也變得乾瘦乾瘦的。

除此之外，我還有虛脈的現象，胸口部位一直跳，跳得讓我受不了；還會全身發抖，耳朵、手掌、膝蓋、腳底都感到冰涼，但是身體的其他部位卻在局部發燒，手指尖都燒紅了，合十的時候很難維持2分鐘；此外，我的舌頭也潰爛了一大片，無法咀嚼食物，所以一下瘦

了 8 公斤。我覺得全身上下哪兒都不舒服，走路也很吃力。我感到無力，看不見希望，所以經常躺在一角蜷縮著，太痛苦了，都不指望能活下去了。也是從那時候開始，我就偷偷地攢安眠藥，因為我實在是受不了了。

幸運的是，我遇到了「八卦內功」。我從 2021 年 3 月 12 日開始走「八卦」。當時我還想，連走路都很困難的我，能否走完 1 小時的「八卦」？雖然很擔心，但我還是堅持走了 1 小時，中途都沒停下來過。連續走 10 天後，我每天可以多睡 30 分鐘了，而且睡得很香，睡眠質量明顯改善，也因此我感覺身體開始有能量了。

跳躍，對當時的我來說就是天方夜譚，但是走「八卦」2 個月後，我能邊轉圈邊跳躍。走「八卦」4 個月後，我嘗試不吃安眠藥，結果發現也能好好地睡四五個小時（編註：菩提禪修不提倡自行停藥、減藥，請遵醫囑）。之前，睡午覺都是人家的事，我能好好地躺一會就不錯了。但是現在，我不僅能睡午覺，還不影響晚上接著睡，而且睡得很香。虛脈的現象也不知不覺消失了，局部發燒、冰涼等體溫異常的情形都消失了，舌頭潰爛也好了。

這些變化對我來說簡直就是奇蹟！好像之前的問題從來沒發生過，就這麼好了。我感到特別開心、特別幸福。真誠恭敬感恩師父，這一切多虧了金菩提宗師。