

## 見證八卦內功

### 一招解決失眠

#### ——台灣·張慶璋

我叫張慶璋，來自台灣嘉義，今年 65 歲。2005 年，我的兒子張承凱經歷了嚴重的車禍，醫生建議別救了，因為即使救過來也是植物人。可我只有這一個兒子，很捨不得，所以還是求醫生救他。這件事讓我的心情變得很鬱悶、很煩躁，自此以後我便開始酗酒。不喝酒就睡不著，睡不著隔天又沒精神，久而久之就喝習慣了。差不多在 2010 年那時候，酒精濃度 58% 的高粱酒，我不喝到 500 毫升是睡不著的，而且每天都睡眠很淺，怎麼睡都睡不飽，覺得整個人很累。那時候的心情很煩躁，想的都是負面的事情，一直鑽牛角尖，覺得人生很黑暗，活得真的很痛苦。

2014 年，我剛去參加菩提禪修 8 天半健身班的時候，看大家都沒有喝酒，心想那我怎麼能喝酒呢？覺得這麼做不對，因為禪堂是一個清淨神聖的地方，所以我就忍了下來。結果在聽課、念佛、練大光明修持法，或是早上起來走「八卦」的時候，我很自然地覺得，沒喝酒也不會很痛苦。感覺練菩提禪修的功法好像是有種能量，讓我不會覺得很累，睡眠不好也不會感到痛苦了。所以在整個 8 天半的課程中，

我都感覺很自在。到現在，我已經有 8 年沒喝過一滴酒了。

我剛開始練習「八卦內功」的時候，才走 5 分鐘，就會感覺全身無力，臉色蒼白，沒有精神可以繼續走下去了。剛開始走「八卦」時，雖然還是睡不好，但人不會感覺那麼累。半年後，我每天都風雨無阻地走「八卦」一個小時，我的睡眠品質因而變好，覺得越來越好睡。剛開始差不多只能睡兩三個小時，後來累積到三四小時，再後來五六小時，半年後就都正常了。走「八卦」後，我的生活變得很有規律，晚上 10 點鐘睡，早晨 3 點多就醒來了。現在的我跟以前比較，整天的精氣神都很好，因為走「八卦」後，感覺就像充了電一樣，不僅心情好，腳步也很輕盈。

此外，剛開始走「八卦」時，我的兩個膝關節就像有砂紙在磨一樣，很痠痛，走一會就要休息一下；半年後，我就可以連續走「八卦」半小時，痠痛的感覺不見了，膝蓋也變得更有力氣，活動能力恢復到差不多四十幾歲的時候，覺得體力很好，身體還很強壯；搬東西時，腰也不會痠痛，以前只要彎下腰搬東西，腰就挺不起來，現在不會了，怎麼彎腰都很輕鬆自然。

每一天，我都很期待著去走「八卦」。我也很樂意把我的故事與別人分享，覺得很有意義，自己也很快樂。感恩師父讓我重生，我現在很健康、很快樂，生活也過得很充實、很有意義。