

一覺到天亮

——新加坡 梁月汝的見證

我是梁月汝，今年 65 歲，曾有 20 年的失眠問題。因為我在一間銀行工作，工作壓力很大，導致我越來越難入眠，平均一天只睡 2-3 個小時，有時候甚至一整晚都不能入睡。

每晚一到睡覺時間，我都感到很害怕，因為躺下睡不著，還要起來吃安眠藥，服藥量從 1 粒增加到 5 粒，仍然沒有辦法入睡。睡眠不足，讓我很多工作都做得不好，並且脾氣也變得更暴躁，跟老闆、同事的關係都不好。

我還有 20 多年的便秘問題，平均 3-4 天才排泄一次。肚子時常很脹、不舒服，穿衣服也很難看，即使看醫生，服用促排泄的藥，都沒辦法根治。

此外，鼻竇炎也困擾了我十多年，使我每天早上起來都會打噴嚏、流鼻涕，大概持續一個小時。影響所及，我的味覺變得不好，口裡感覺很苦，鼻腔裡的異味也讓我很苦惱。以上種種，讓我真的不想跟人家交流，我總是遠離人群，不參加聚會。

通過一本雜誌，我認識了菩提禪修，自此開始學習走「八卦」。走「八卦」的第一天晚上，我就能入睡了。從那天起，我的睡眠時間逐漸增加；走「八卦」兩個月後，就能倒頭一覺睡到天亮，睡 6 個小時左右。醒來後，精神很充足、頭腦清晰，工作效率也提高了。我的同事都說我的皮膚變得很好看，整個臉都亮了，也變漂亮了。

走「八卦」兩個月後，我告別了困擾了我 20 多年的便秘，體重減輕 7 公斤，可以重新穿回 S 號尺寸的衣服了。走「八卦」3 個月後，一天早上醒來，我發現自己沒有流鼻涕、打噴嚏，嗅覺和味覺都回到之前的正常狀態。

現在，我胃口也很好，鼻腔裡的異味消失了，並且也能很有自信地跟人講話談天了。「八卦內功」真的改變了我的生命，讓我變得更好、更幸福了！非常感恩金菩提宗師的妙法！