

见证八卦内功

战胜10年失眠

——台湾 · 萧贤裕

我叫萧贤裕，来自台湾嘉义，今年 73 岁。我有大约十年的严重失眠，晚上很少睡觉，眼睛睁得大大的。外面有车子经过、有狗在叫，我都知道；曾有小偷晚上来偷我的东西，还被我抓到呢。我曾吃过安眠药，虽然让我能睡着了，但是睡醒后头会晕晕的，开车很危险。我吃了一两年的安眠药，后来老婆说吃安眠药不好，不让我再吃了，所以我就不吃了。可是不吃药我又睡不着，又没有其他的办法，我白天开砂石车只能靠喝咖啡来提神。虽然咖啡能让我精神变好，但不断地喝咖啡又导致我心悸，心脏一直怦怦跳，要几天不喝咖啡才能恢复正常。

2021 年，我老婆在公园看到有人在修练“八卦内功”，隔天她就带我去走“八卦”了。我学得很认真，不仅上午走，下午也去走，走了 3 个月以后，我开始有感觉了，晚上终于能够入睡了，而且渐渐地越睡越多——2 小时、3 小时、4 小时、5 小时，一直增加。晚上 9 点过后，我坐在椅子上就开始打盹想睡觉了，这是以前从来没有过的情形，现在真的不一样了，一过 9 点我就坐不住了，电视再好看我也不看，就要去睡了。躺下就很容易睡着，睡着后也听不到狗叫和其他声

音了，睡得很熟，每晚的睡眠时间应该有六七个小时。白天我不用喝咖啡，开车也不困了，可以开得更远，台北、台南，我到处都去呢。

我有飞蚊症大概超过 20 年了，什么药都吃过，但是都没有效果，所以我就不吃了。结果飞蚊症越来越严重，整个视野里都是“飞蚊”，一直在飞来飞去。开始走“八卦”之后，渐渐地飞蚊症也一直在改善。现在我走“八卦”一年多，已经很长时间没有再看到“飞蚊”了。

走“八卦”真的对健康有效果，我现在感觉身体更轻松了。很感谢师父创造这种功法，感恩师父让我们大家都能拥有健康的身体！