

見證八卦內功

戰勝10年失眠

——台灣·蕭賢裕

我叫蕭賢裕，來自台灣嘉義，今年 73 歲。我有大約十年的嚴重失眠，晚上很少睡覺，眼睛睜得大大的。外面有車子經過、有狗在叫，我都知道；曾有小偷晚上來偷我的東西，還被我抓到呢。我曾吃過安眠藥，雖然讓我能睡著了，但是睡醒後頭會暈暈的，開車很危險。我吃了一兩年的安眠藥，後來老婆說吃安眠藥不好，不讓我再吃了，所以我就不吃了。可是不吃藥我又睡不著，又沒有其他的辦法，我白天開砂石車只能靠喝咖啡來提神。雖然咖啡能讓我精神變好，但不斷地喝咖啡又導致我心悸，心臟一直怦怦跳，要幾天不喝咖啡才能恢復正常。

2021 年，我老婆在公園看到有人在修練「八卦內功」，隔天她就帶我去走「八卦」了。我學得很認真，不僅上午走，下午也去走，走了 3 個月以後，我開始有感覺了，晚上終於能夠入睡了，而且漸漸地越睡越多——2 小時、3 小時、4 小時、5 小時，一直增加。晚上 9 點過後，我坐在椅子上就開始打盹想睡覺了，這是以前從來沒有過的情形，現在真的不一樣了，一過 9 點我就坐不住了，電視再好看我也不看，就要去睡了。躺下就很容易睡著，睡著後也聽不到狗叫和其他聲

音了，睡得很熟，每晚的睡眠時間應該有六七個小時。白天我不用喝咖啡，開車也不困了，可以開得更遠，台北、台南，我到處都去呢。

我有飛蚊症大概超過 20 年了，什麼藥都吃過，但是都沒有效果，所以我就不吃了。結果飛蚊症越來越嚴重，整個視野裡都是「飛蚊」，一直在飛來飛去。開始走「八卦」之後，漸漸地飛蚊症也一直在改善。現在我走「八卦」一年多，已經很長時間沒有再看到「飛蚊」了。

走「八卦」真的對健康有效果，我現在感覺身體更輕鬆了。很感謝師父創造這種功法，感恩師父讓我們大家都能擁有健康的身體！