

# 一觉到天亮

## ——新加坡 梁月汝的见证

我是梁月汝，今年 65 岁，曾有 20 年的失眠问题。因为我在一间银行工作，工作压力很大，导致我越来越难入眠，平均一天只睡 2-3 个小时，有时候甚至一整晚都不能入睡。

每晚一到睡觉时间，我都感到很害怕，因为躺下睡不着，还要起来吃安眠药，服药量从 1 粒增加到 5 粒，仍然没有办法入睡。睡眠不足，让我很多工作都做得不好，并且脾气也变得更暴躁，跟老板、同事的关系都不好。

我还有 20 多年的便秘问题，平均 3-4 天才排泄一次。肚子时常很胀、不舒服，穿衣服也很难看，即使看医生，服用促排泄的药，都没办法根治。

此外，鼻窦炎也困扰了我十多年，使我每天早上起来都会打喷嚏、流鼻涕，大概持续一个小时。影响所及，我的味觉变得不好，口里感觉很苦，鼻腔里的异味也让我很苦恼。以上种种，让我真的不想跟人家交流，我总是远离人群，不参加聚会。

通过一本杂志，我认识了菩提禅修，自此开始学习走“八卦”。走“八卦”的第一天晚上，我就能入睡了。从那天起，我的睡眠时间逐渐增加；走“八卦”两个月后，就能倒头一觉睡到天亮，睡 6 个小时左右。醒来后，精神很充足、头脑清晰，工作效率也提高了。我的同事都说我的皮肤变得很好看，整个脸都亮了，也变漂亮了。

走“八卦”两个月后，我告别了困扰了我 20 多年的便秘，体重减轻 7 公斤，可以重新穿回 S 号尺寸的衣服了。走“八卦”3 个月后，一天早上醒来，我发现自己没有流鼻涕、打喷嚏，嗅觉和味觉都回到之前的正常状态。

现在，我胃口也很好，鼻腔里的异味消失了，并且也能很有自信地跟人讲话谈天了。“八卦内功”真的改变了我的生命，让我变得更好、更幸福了！非常感恩金菩提宗师的妙法！