

见证八卦内功

一夜好眠

——新加坡 林锦顺

林锦顺：大家好，我是林锦顺，今年 46 岁。大概在我 15 岁左右，我的睡眠就开始出现问题。每天晚上，我的大脑都非常清醒、非常活跃，因此，我要在床上翻来覆去大概 1-2 个小时才能入睡。好不容易入睡了，又很容易被其他声音吵醒，醒来之后，又要花大概 1-2 个小时才能真正入睡。所以我每天平均只能睡 2-3 个小时左右。

林锦顺的太太：看到他每天早上起来，都没有什么精神，就好像一个星期没有真正入眠似的。我感到很不知所措，不知道该如何帮他。

林锦顺：因为睡眠不足，导致免疫力下降，使我整个身体变得很差，几乎每个月都会感冒。

30 岁过后，我的身体越来越差，工作时常常感到力不从心，回到家只想休息不想出门，有时候太太跟孩子约我出去，都被我拒绝了，这点也让我感到挺愧疚的。

通过我太太，我接触到“八卦内功”。走“八卦”3 个星期后，我有很大的受益，我大概能在半个小时之内入睡；持续走“八卦”3 个月后，我只需要 10 到 15 分钟就能呼呼入睡了，而且睡得很沉。记得有一次回太太的家乡过年，凌晨的时候放鞭炮，我竟然完全没有听到任何的鞭炮声，一觉睡到天亮。现在我每天能睡大概 6-7 个小时，醒来后精神非常饱满。

自从走“八卦”3个月之后，一直到现在这4年当中，我没有请过病假，因为我不再容易感冒了。我的精神状态也变得非常的好，精神容易集中，上班时的效率也提高了。

林锦顺的太太：先生的睡眠改善了，并且找回了健康，我们全家也变得和乐融融，很感恩“八卦内功”。

林锦顺：能认识“八卦内功”是我一生中最幸福的事，感恩金菩提宗师让我得到健康快乐！