

見證八卦內功

一夜好眠

——新加坡 林錦順

林錦順：大家好，我是林錦順，今年 46 歲。大概在我 15 歲左右，我的睡眠就開始出現問題。每天晚上，我的大腦都非常清醒、非常活躍，因此，我要在床上翻來覆去大概 1-2 個小時才能入睡。好不容易入睡了，又很容易被其他聲音吵醒，醒來之後，又要花大概 1-2 個小時才能真正入睡。所以我每天平均只能睡 2-3 個小時左右。

林錦順的太太：看到他每天早上起來，都沒有什麼精神，就好像一個星期沒有真正入眠似的。我感到很不知所措，不知道該如何幫他。

林錦順：因為睡眠不足，導致免疫力下降，使我整個身體變得很差，幾乎每個月都會感冒。

30 歲過後，我的身體越來越差，工作時常常感到力不從心，回到家只想休息不想出門，有時候太太跟孩子約我出去，都被我拒絕了，這點也讓我感到挺愧疚的。

通過我太太，我接觸到「八卦內功」。走「八卦」3 個星期後，我有很大的受益，我大概能在半個小時之內入睡；持續走「八卦」3 個月後，我只需要 10 到 15 分鐘就能呼呼入睡了，而且睡得很沉。記得有一次回太太的家鄉過年，凌晨的時候放鞭炮，我竟然完全沒有聽到任何的鞭炮聲，一覺睡到天亮。現在我每天能睡大概 6-7 個小時，醒來後精神非常飽滿。

自從走「八卦」3個月之後，一直到現在這4年當中，我沒有請過病假，因為我不再容易感冒了。我的精神狀態也變得非常的好，精神容易集中，上班時的效率也提高了。

林錦順的太太：先生的睡眠改善了，並且找回了健康，我們全家也變得和樂融融，很感恩「八卦內功」。

林錦順：能認識「八卦內功」是我一生中最幸福的事，感恩金菩提宗師讓我得到健康快樂！