

见证八卦内功

睡眠安稳了

——美国·纽约·林向丹的见证

我叫林向丹。一直以来，我都有睡眠的问题，不仅睡眠比较浅，也不容易入睡；即使睡着了，也总是睡睡醒醒。尤其是2019年做了一次脑部手术之后，留下了一个后遗症，就是在我快睡着的时候，会有一种好像突然踩空的感觉，整个人会抽动，然后瞬间惊醒。每当这个时候都会感到特别心慌，不知所措。而且在睡觉的时候，我会一直感到很焦虑，因为家里有4个小孩，事情比较多，所以各种大小事都会令我担心。

身体抽动的症状差不多维持了两年多，所幸在去年9月份，我遇见了“八卦内功”。在上7天的“八卦内功”课程后，我的睡眠有了好转，这使我爱上了“八卦内功”。之前，在一个礼拜之中，我大约会惊醒四五次或五六次，几乎是天天都会发生，这让我一直很担心。在走完100天“八卦”，也就是“百日筑基”之后，睡觉时突然惊起来的症状就消失了，我不仅容易入睡，还可以一觉睡到天亮了。

以前，因为睡眠不好，所以我的心情也不好，特别是当小孩子打打闹闹时，或是叫他们写作业他们不听时，我就会吼他们。可是他们比较调皮，会故意跟我唱反调，我就会吼我老公：“哎呀，你怎么不管一管呀？”然后我们就会吵起来。

修练“八卦内功”让我沉稳了很多，也让我整个人放松下来，遇到事情不会再那么暴躁。尤其是听了师父的一些开示之后，从中学到了跟家人相处

的方法、教育小孩的方法，从而改变自己。我一改变，家里人也跟着改变，小孩子也听话了很多。

大女儿：我曾经不停地和妈妈吵架，但是她现在比较冷静了，所以我不像从前那样一直和她吵架了，我们现在比以前亲近了很多。

生了小孩之后，我有了漏尿的症状，尤其是在打喷嚏的时候。走“八卦”大约 8 个月左右，我偶然间打了个喷嚏，这才发现自己竟然没有漏尿，从此之后，打喷嚏就再也不会漏尿了。长达 8 年的困扰就这样解决了，真的让我很开心！

非常感恩师父传授给我们这么好的禅修方法，让我们得到了健康快乐，也让我的家庭恢复了幸福和睦，非常感恩！