

見證八卦內功

睡眠安穩了

——美國·紐約·林向丹的見證

我叫林向丹。一直以來，我都有睡眠的問題，不僅睡眠比較淺，也不容易入睡；即使睡著了，也總是睡睡醒醒。尤其是 2019 年做了一次腦部手術之後，留下了一個後遺症，就是在我快睡著的時候，會有一種好像突然踩空的感覺，整個人會抽動，然後瞬間驚醒。每當這個時候都會感到特別心慌，不知所措。而且在睡覺的時候，我會一直感到很焦慮，因為家裡有 4 個小孩，事情比較多，所以各種大小事都會令我擔心。

身體抽動的症狀差不多維持了兩年多，所幸在去年 9 月份，我遇見了「八卦內功」。在上 7 天的「八卦內功」課程後，我的睡眠有了好轉，這使我愛上了「八卦內功」。之前，在一個禮拜之中，我大約會驚醒四五次或五六次，幾乎是天天都會發生，這讓我一直很擔心。在走完 100 天「八卦」，也就是「百日築基」之後，睡覺時突然驚起來的症狀就消失了，我不僅容易入睡，還可以一覺睡到天亮了。

以前，因為睡眠不好，所以我的心情也不好，特別是當小孩子打打鬧鬧時，或是叫他們寫作業他們不聽時，我就會吼他們。可是他們比較調皮，會故意跟我唱反調，我就會吼我老公：「哎呀，你怎麼不管一管呀？」然後我們就會吵起來。

修練「八卦內功」讓我沉穩了很多，也讓我整個人放鬆下來，遇到事情不會再那麼暴躁。尤其是聽了師父的一些開示之後，從中學到了跟家人相處的方法、教育小孩的方法，從而改變自己。我一改變，家裡人也跟著改變，小孩子也聽話了很多。

大女兒：我曾經不停地和媽媽吵架，但是她現在比較冷靜了，所以我也不像從前那樣一直和她吵架了，我們現在比以前親近了很多。

生了小孩之後，我有了漏尿的症狀，尤其是在打噴嚏的時候。走「八卦」大約 8 個月左右，我偶然間打了個噴嚏，這才發現自己竟然沒有漏尿，從此之後，打噴嚏就再也不會漏尿了。長達 8 年的困擾就這樣解決了，真的讓我很開心！

非常感恩師父傳授給我們這麼好的禪修方法，讓我們得到了健康快樂，也讓我的家庭恢復了幸福和睦，非常感恩！