

見證八卦內功

20年的失眠好了！

——美國·舊金山·Anna Wang的見證

我叫Anna，曾經患了20年的嚴重失眠症。

我在41歲的時候離婚了，離婚後，我帶著年幼的女兒移民到美國。當時，我白天要上學，要做兩份工作，還要帶孩子，所以整個人感覺特別疲勞，但是到了晚上又睡不著。我覺得自己已經神經衰弱了，非常煩躁，而且頭痛、心慌。我的心臟會突然跳得很快，像要跳出來似的，有時候還會心痛，那種痛就像遭受電擊一般的抽痛，非常難受。不僅如此，我每天早上在梳頭的時候，還發現頭髮一把一把地往下掉，讓我心情非常糟糕。

為了讓自己入睡，我開始服用各種安眠藥，後來藥量越來越大，嚴重時每天要靠3粒安眠藥才能睡著。後來，我嘗試著做運動，做大量的運動，包括跑步、跳有氧操等等，讓自己出很多很多汗，然而，即使身體非常累，可是躺在床上卻依然睡不著覺。

記得有一段時間，我曾經長達一個月睡不著覺，精神完全恍惚了，別人跟我說話，我什麼都聽不進去，也不知道自己在做啥，整個人的狀態特別糟。見到我的人都說我的臉色發黃，眼圈發黑，挺嚇人的。不曾失眠的人，真的無法體會這種痛苦。

在我人生最低谷的時候，有一位好朋友帶我走進菩提禪修，禪堂的師兄師姐們開始教我修練「八卦內功」，此後，我每天早上都走「八卦」，並且上了健身班，練習「大光明修持法」。我每天堅持修練三到四個小時，三個月後，我就可以睡覺了，每晚可以睡兩三個小時，這對我來說已經非常難得了。

另外，我每天晚上都聽著師父誦唱的「般若密咒」打坐，坐著坐著就暈了，倒下來就一覺睡到天亮，睡得非常沉。一年以後，我的失眠症完全好了，我終於像正常人一樣，每晚可以睡足6個小時，這對我來說太難得也太幸福了。

自從失眠的問題解決之後，我的頭痛和心慌也不見了，神經衰弱的症狀也解除了，而且所有的問題都沒有再犯過，真是非常神奇！我發現自己煥然一新，好像回到三十多歲一般，充滿了能量和精力，這讓我感到非常高興！感恩此生遇到了金菩提宗師，感恩遇到了師父所傳授的妙法，讓我獲得了第二次的生命，由衷地感恩師父！