

见证八卦内功

一觉好眠，不再起夜

——美国·旧金山·雷新兰的见证

我叫雷新兰。在我四十多岁的时候，由于两个女儿正在念大学，儿子也准备上大学，要供应三个孩子上大学的费用，使我感到生活压力非常沉重，也导致我的身体亮起了红灯。

沉重的生活压力，令我长期饱受失眠之苦。每天晚上睡觉时，总是躺在床上翻来覆去没法入睡，好不容易刚刚睡着又要起夜，每晚都要上 3 到 4 次厕所，导致我的睡眠时间大约只有 2 到 3 个小时，那种煎熬真的非常痛苦！

因为长期失眠，我右边的头部好像有东西扯住一样，又麻又疼又胀。我担心这会不会是中风的前兆，就去看了医生，医生给我做了计算机断层扫描，结果显示我的脑部是正常的，但是头部的问题还是无法解决，影响到我的生活，令我非常难受。

看了快一年的中医，也做了针灸，但没有太大的改善。然而，我的免疫系统又出现了问题，三天两头感冒，一感冒就是十天八天的，让我的头比以前更疼、更难受了。此外，我的手脚常年都是冰冷的，像冰棍一样。因为健康问题，令我的脾气非常暴躁，一点小事就会大发脾气，让家庭的气氛也非常紧张。

过去吃了那么多中药都没能帮到我，但自从开始修练“八卦内功”大约两个月以后，我的手脚就开始暖和起来了，这令我非常兴奋！修练约 3 个月后，我的睡眠也改善了。过去，我一天只睡两三个小时，现在可以睡到四五个小时；再继续修练下去，不到一年，我的睡眠已经完全恢复正常，可以从晚上 11 点睡到早上 5 点，每天睡醒以后都精神饱满，真的很开心。

过去，我的眼睛有两百多至三百度的散光，自从走“八卦”之后，散光也消失了。不仅如此，我的免疫力也提高了，至今已有六七年几乎没有感冒过。本来我的左边脸部有一块好大的黑斑，已有十年之久，但现在黑斑也不见了。朋友看到我都说：“哎呀！你比以前年轻多了，过去脸部黑乎乎的，现在变得容光焕发，好像年轻了不止十岁。”我听了真是太开心了！

我现在脾气变得非常好，每天老公下班回来看到我都非常开心。师父让我恢复了健康，给了我一个全新的生命，我们全家都非常感恩金菩提宗师，也非常感恩菩提禅修！