

見證八卦內功

一覺好眠，不再起夜

——美國·舊金山·雷新蘭的見證

我叫雷新蘭。在我四十多歲的時候，由於兩個女兒正在念大學，兒子也準備上大學，要供應三個孩子上大學的費用，使我感到生活壓力非常沉重，也導致我的身體亮起了紅燈。

沉重的生活壓力，令我長期飽受失眠之苦。每天晚上睡覺時，總是躺在床上翻來覆去沒法入睡，好不容易剛剛睡著又要起夜，每晚都要上 3 到 4 次廁所，導致我的睡眠時間大約只有 2 到 3 個小時，那種煎熬真的非常痛苦！

因為長期失眠，我右邊的頭部好像有東西扯住一樣，又麻又疼又脹。我擔心這會不會是中風的前兆，就去看了醫生，醫生給我做了電腦斷層掃描，結果顯示我的腦部是正常的，但是頭部的問題還是無法解決，影響到我的生活，令我非常難受。

看了快一年的中醫，也做了針灸，但沒有太大的改善。然而，我的免疫系統又出現了問題，三天兩頭感冒，一感冒就是十天八天的，讓我的頭比以前更疼、更難受了。此外，我的手腳常年都是冰冷的，像冰棍一樣。因為健康問題，令我的脾氣非常暴躁，一點小事就會大發脾氣，讓家庭的氣氛也非常緊張。

過去吃了那麼多中藥都沒能幫到我，但自從開始修練「八卦內功」大約兩個月以後，我的手腳就開始暖和起來了，這令我非常興奮！修練約 3 個月後，我的睡眠也改善了。過去，我一天只睡兩三個小時，現在可以睡到四五個小時；再繼續修練下去，不到一年，我的睡眠已經完全恢復正常，可以從晚上 11 點睡到早上 5 點，每天睡醒以後都精神飽滿，真的很開心。

過去，我的眼睛有兩百多至三百度的散光，自從走「八卦」之後，散光也消失了。不僅如此，我的免疫力也提高了，至今已有六七年幾乎沒有感冒過。本來我的左邊臉部有一塊好大的黑斑，已有十年之久，但現在黑斑也不見了。朋友看到我都說：「哎呀！妳比以前年輕多了，過去臉部黑乎乎的，現在變得容光煥發，好像年輕了不止十歲。」我聽了真是太開心了！

我現在脾氣變得非常好，每天老公下班回來看到我都非常開心。師父讓我恢復了健康，給了我一個全新的生命，我們全家都非常感恩金菩提宗師，也非常感恩菩提禪修！