

見證八卦內功

降血糖、膽固醇，心臟護好了

——大馬 蘇忠明（齊棟）

2008 年時，我被醫生檢測出患有糖尿病和高膽固醇。血糖的指數當時高到 14.4mmol/L（編註：空腹血糖正常值為 3.9 mmol/L -6.1 mmol/L），膽固醇是 8mmol/L（編註：成年人的總膽固醇正常值一般為 2.84- 5.68mmol/L）。我依照醫生囑咐按時吃藥，但是我的生活作息卻沒有照顧到，每天還是照常抽菸、喝酒，經常喝到三更半夜才回家。

2015 年 6 月，有一天我突然感覺胸口很悶，呼吸很困難，全身都在飆冷汗。然後，我被緊急送進醫院，檢查發現我的心臟有兩條血管阻塞了，於是醫生幫我做了通血管的手術。我在醫院裡住了一個星期，就在要出院的那一天，我突然又暈倒了。醒來後醫生告訴我，我心臟跳得很厲害，每分鐘差不多有 400 多次（編註：正常心跳一般為每分鐘 60 至 90 次為適宜），醫生用心臟電擊器電擊 9 次，我才醒過來。

其實，我心臟有另一條血管還沒有疏通，醫生說是因為抽菸太多造成的。因此，醫生在我體內植入了一個心臟起搏器，假如心臟不正常跳動時，它就會自動電擊，使我的心跳恢復正常。當天晚上，我又昏迷了一次，醫生再度幫我實施體外電擊，這次電擊了 12 次才讓我醒過來。醒來後，我發現自己全身都插滿管子，那時真的覺得很無助，不知道自己可不可以度過這一關。

走「八卦」兩年後，有一天，我因為血糖偏低去看醫生，醫生檢查發現我的血糖分泌是正常的，但是因為我自己並不知道，還在繼續打胰島素，又吃

降血糖藥物，導致我的血糖偏低了。於是，醫生告訴我不用再打胰島素了，降血糖的藥也可以減半。直到現在已經 4 年了，我的血糖指數還是保持在 5-6 mmol/L 之間。也是在走「八卦」兩年後，我發現我的膽固醇指數降到 3.5-4 mmol/L 之間，也恢復正常了。

不僅如此，在我走「八卦」的 6 年期間，我發現心臟的問題改善了很多，我的心跳一直保持在每分鐘 60-70 次，因此心臟起搏器從來沒有用上過。還有一個收穫是在我走「八卦」3 個月之後，我把 30 年的菸癮和 20 年的酒癮都戒掉了。對於這一點，最高興的就是我的太太和孩子。

這一路走來，我被師父的慈悲大願感動，所以我要一直跟隨師父。並且我還立下了一個願望：希望我能帶動甲洞禪堂，接引更多的有緣人來走「八卦」，我的目標是每天都有 1000 人在這裡走「八卦」，讓大家都得到健康和快樂！

【蘇忠明的女兒】

我真的非常感恩金菩提宗師給了我一個非常健康、開朗的爸爸，也是一個健康的公公（編註：馬來西亞華人對祖父的稱呼），因為他現在不抽煙、不喝酒，我的孩子可以有一個很好的榜樣來學習。