

見證八卦內功

小便失禁好了

——馬來西亞·鄭秀瓊的見證

我的名字叫鄭秀瓊，今年 55 歲。從 2014 年開始，我的身體出現很多狀況，例如尿崩症和尿失禁。有時，我才剛有要小便的念頭，還沒走到廁所就失禁了。有一次，我和家人一起出外吃早餐，剛好想要小便，走進廁所，發現廁所裡排了很多人，我就急急地走了出來，還沒走到門口，尿液就已經漏了出來。幸好當時沒有人看到，但這真的讓我感到很尷尬、很難受。

在工作的時候，我幾乎每個小時都要上一兩次廁所，為了避免頻繁地上廁所及尿失禁所造成的困擾，很多時候我都不敢喝水，而且也不愛出門，怕出門後得到處找廁所。

中西醫都建議我透過吃藥來控制和緩解頻尿及失禁問題，但是卻不能根治。甚至連我那身為中藥醫學從業人員的丈夫，也建議我吃中藥來調理。可是我拒絕服用任何藥物，擔心會有副作用。此外，我還有起夜問題，一個晚上有時會起來上 3、4 次廁所。醒來後想要再次入眠真的是很難，有時沒有辦法，只能閉著眼睛逼自己睡覺，有時一

個晚上睡不到一個小時。這樣的狀況維持了半年，因為精神狀況太差，有時白天工作不到一個小時就會覺得很累，想要休息，有時也會在工作上犯一些錯誤。

我還有臉腫、手腫、腳腫的問題，致使我早上起床的時候很辛苦，因為手指都是腫的，想要抓東西都不能，差不多要按摩手部 15、20 分鐘左右才能緩解。水腫讓我覺得整個身體都很沉重，有時甚至連穿衣、扣內衣都需要別人幫助。看到自己這樣的健康狀況，有時候我不免問自己：「為什麼妳才 40 多歲，身體竟有這麼多問題？」

幸運的是，我遇上了「八卦內功」。走「八卦」一個月後，尿崩症和尿失禁的問題就完全消失了。一開始我沒發現，直到有一天突然意識到自己在工作過程中竟然都沒有去上廁所，有時甚至到了中午 12 點，連一次廁所都沒有去過。當我發現這些症狀消失的時候，真的有一種再活一次的感覺，這讓我非常開心。

走「八卦」差不多一個星期的時候，我的睡眠就有改善了。之前，我有時一夜睡不到一個小時，走「八卦」一星期後，我每晚平均可以睡上 6 小時；走「八卦」前，我每晚平均要上 4、5 次廁所，走「八卦」一星期後，平均每晚只要上兩次廁所。只花了一個星期的時間，我的起夜問題就改善了 50%，現在則完全沒有起夜的問題，可以一覺睡到天亮了，每天醒來精神都很好，工作時可以堅持到下午或傍晚都

沒問題。

走「八卦」差不多兩個月後，我發現早上醒來時手不再那麼僵硬了，水腫、腳腫、臉腫的問題改善了很多，而且也可以輕鬆地抬起手臂，就像正常人一樣了。慢慢地，我的水腫問題也完全消失了。

真的很感恩師父，如果沒有師父，也許我今天已經不在了。因為師父，我的生命如同再次復活，健康了，自信了，而且很有安全感。
感恩師父！