

见证八卦内功

腰椎滑脱 尿失禁好了

——韩国釜山 李点淑

我是韩国釜山海云台禅堂的李点淑。我从30岁就开始做卖菜生意，在每隔5天一次的集市上摆摊卖菜，所以经常要搬运货物，每箱大概20公斤左右。将1吨左右的货搬上车载到集市后，还要卸货、拆箱，再摆出来卖。如果没有健康的身体，真的很难做下去。

问：这么干活，再健康的身体也该折腾坏了吧？

是呀！我在休息的时候整天躺在床上，还是不能消除疲劳。5年前，我已经被诊断出患有腰椎滑脱，拍的X光片显示腰椎往前滑脱了2公分左右。医生不让我再搬运重的东西，他说如果腰椎继续滑脱，就得装上金属支架来稳固脊椎了。但是为了生计，我又不能不继续工作。每天早上起床后，我甚至连袜子都穿不上，因为腰太疼了，左侧臀部像骨头断裂般疼痛。

另外，我经常会遇到一些很挑剔的客人，让我特别有压力。压力大的时候，我的头就会不知不觉地颤抖。我尝试过针灸、肌肉治疗、经络按摩，也吃过保健品，每次要花70万韩元的药费。几乎是挣多少钱，就会花掉多少钱。只要是对健康有帮助的，我都试过了，但都只是暂时缓解而已。

2021年3月，我开始修练“八卦内功”，大约练了3个月就消除了身体的疼痛——坐骨神经痛消失了，腿也不疼了。此外，每天走完1小时“八卦”后，我还感觉能量充满，就好像给气球打气打得满满的。

有个朋友问我：“你工作累不累？”

我说：“不累。”

他很纳闷，问我：“为什么不会累呢？”

我就很自豪地告诉他：“因为我在走‘八卦’呀！”

除此之外，在我走“八卦”一年后，头部不自主颤抖的现象也明显好转了，感觉比以前改善非常多。

问：走“八卦”之前，你还有小便失禁的问题？

对，尤其在咳嗽的时候就会漏尿，女儿还帮我买尿布呢！没想到走“八卦”以后，这个问题也好了，几乎不用尿布了。我以前还患有散光，戴过眼镜，看字幕的时候很模糊，现在我不用戴眼镜也能看得很清楚了。

走“八卦”真的能让人越来越好！我不仅身体健康了，心情和心态也变好了。当客人跟我抱怨：“洋葱不是很便宜吗？你这儿怎么卖这么贵？哎呀！比超市还贵！”如果是以前，我会很生气，觉得很烦，所以一定会顶回去。但是现在的我不一样了，我会对他说：“一分价钱一分货嘛，超市的菜哪能跟我的比。”我的心态变得非常正向，就这样笑一笑，搭个话就翻篇了。

我会记住金菩提宗师的那句“还要接着练”，继续走“八卦”，因为“八卦内功”真的会让我越走越健康。我觉得非常幸福，感恩金菩提宗师。