

見證八卦內功

腰椎滑脫 尿失禁好了

——韓國釜山 李點淑

我是韓國釜山海雲台禪堂的李點淑。我從30歲就開始做賣菜生意，在每隔5天一次的集市上擺攤賣菜，所以經常要搬運貨物，每箱大概20公斤左右。將1噸左右的貨搬上車載到集市後，還要卸貨、拆箱，再擺出來賣。如果沒有健康的身體，真的很難做下去。

問：這麼幹活，再健康的身體也該折騰壞了吧？

是呀！我在休息的時候整天躺在床上，還是不能消除疲勞。5年前，我已經被診斷出患有腰椎滑脫，拍的X光片顯示腰椎往前滑脫了2公分左右。醫生不讓我再搬運重的東西，他說如果腰椎繼續滑脫，就得裝上金屬支架來穩固脊椎了。但是為了生計，我又不能不繼續工作。每天早上起床後，我甚至連襪子都穿不上，因為腰太疼了，左側臀部像骨頭斷裂般疼痛。

另外，我經常會遇到一些很挑剔的客人，讓我特別有壓力。壓力大的時候，我的頭就會不知不覺地顫抖。我嘗試過針灸、肌肉治療、經絡按摩，也吃過保健品，每次要花70萬韓元的藥費。幾乎是掙多少錢，就會花掉多少錢。只要是對健康有幫助的，我都試過了，但都只是暫時緩解而已。

2021年3月，我開始修練「八卦內功」，大約練了3個月就消除了身體的疼痛——坐骨神經痛消失了，腿也不疼了。此外，每天走完1小時「八卦」後，我還感覺能量充滿，就好像給氣球打氣打得滿滿的。

有個朋友問我：「你工作累不累？」

我說：「不累。」

他很納悶，問我：「為什麼不會累呢？」

我就很自豪地告訴他：「因為我在走『八卦』呀！」

除此之外，在我走「八卦」一年後，頭部不自主顫抖的現象也明顯好轉了，感覺比以前改善非常多。

問：走「八卦」之前，妳還有小便失禁的問題？

對，尤其在咳嗽的時候就會漏尿，女兒還幫我買尿布呢！沒想到走「八卦」以後，這個問題也好了，幾乎不用尿布了。我以前還患有散光，戴過眼鏡，看字幕的時候很模糊，現在我不用戴眼鏡也能看得很清楚了。

走「八卦」真的能讓人越來越好！我不僅身體健康了，心情和心態也變好了。當客人跟我抱怨：「洋蔥不是很便宜嗎？妳這兒怎麼賣這麼貴？哎呀！比超市還貴！」如果是以前，我會很生氣，覺得很煩，所以一定會頂回去。但是現在的我不一樣了，我會對他說：「一分價錢一分貨嘛，超市的菜哪能跟我的比。」我的心態變得非常正向，就這樣笑一笑，搭個話就翻篇了。

我會記住金菩提宗師的那句「還要接著練」，繼續走「八卦」，因為「八卦內功」真的會讓我越走越健康。我覺得非常幸福，感恩金菩提宗師。