

见证八卦内功

恢复行走自如

——韩国 吕明花

我是韩国釜山西面禅堂的吕明花。短短几年的时间，我经历了三次重大事故。第一次是在 2018 年 11 月，某一天下班时，因为下雨路滑，我在巷子里不小心摔倒，右膝盖撞到了下水道孔盖。医生诊断为十字韧带撕裂后，只帮我用石膏夹板固定，开了点药就让我出院了。过了一个月，我的膝盖明显地肿起来，之后就开始剧烈地疼痛，那种痛简直无法用言语形容，真的非常非常痛。医生说，我的膝盖没办法痊愈了，但我不断地求医生，只要能止痛，即便是有毒性的止痛剂我也愿意使用，因为我实在是无法忍受这种疼痛。

2019 年 11 月，我又出了第二次事故。公交车在即将到站的时候，突然紧急刹车，慌忙中，我为了不跌倒乱抓一通，导致手腕严重淤青，不能动弹。不仅如此，右侧膝盖的十字韧带又一次撕裂了，腰也受了伤。走路时，从腰到脚趾仿佛针扎一般痛。因为一直用手出力，所以手腕发炎比较严重，医生诊断为腱鞘炎。手腕的疼痛比膝盖痛 20 倍，因为实在是太痛了，所以我经常悄悄地躲在被子里，不知道哭了多少次。

2021 年 10 月底，我又发生了第三次事故。还是因为下雨天滑倒，伤到了左侧脚踝。原本右侧膝盖不舒服，再加上左脚受伤，我不得不开始了拄拐杖的生活。此外，我还要照顾年迈的母亲，需要帮母亲推轮椅，可是在推轮椅的时候需要手腕用力，因此我连轮椅都推不了，感觉非常悲哀。

2022 年，我在 YouTube 上看到了 7 天的《神秘的八卦内功》网络课程影片，我觉得自己有希望了。刚开始我拄着拐杖走“八卦”，一个月后，

我感觉腿变得轻松了；三个月后，我走路的姿势逐渐平稳，开始尝试不用拐杖；五个月后，我逐渐减少止痛药的用量，而且之前走路一瘸一拐的症状，几乎都消失了。

手腕疼痛的情形也改善了很多，之前只要动动大拇指，整只手就很痛，想做立腕的动作，也会因为拉扯到肌肉使我非常痛苦。所以刚开始走“八卦”的时候，我会戴着护腕，但是不久前，我竟然连护腕都不用戴了。现在，我已经不戴护腕两个月了。之前抬起手的瞬间，会拉扯到全身的筋络，那一刹那简直是痛不欲生，但是现在我可以伸懒腰了，特别地轻松。

因为手腕不知不觉不痛了，所以从 2022 年底开始，我能亲自为母亲做饭，不用买现成的饭菜，也不用接受别人的帮助，这使我非常开心；同时，我也可以非常轻松地帮母亲推轮椅了。感恩金菩提宗师，我爱您！