

见证八卦内功

腰痛消失

——韩国釜山 李奈耕

大家好，我是菩提禅修韩国海云台禅堂的李奈耕。我患有腰椎管狭窄症和腰椎间盘突出，所以走路走不好，站也站不住。我从左侧臀部到大腿的肌肉都非常地紧，所以腿完全不能用力，就连站着洗碗都很困难，硬着头皮站一会儿，就会疼得冒冷汗，这样的情形大概持续了一两年。

有一天，我的肩膀韧带突然断了，2021年9月底，我做了韧带手术。尽管术后做了3个月的物理治疗，但我的胳膊还是没有力气，医生按压我的胳膊时，胳膊毫无力量支撑，只能随着按压而垂下来。治疗的过程中，我2个多月都睡不好，因为我没办法躺着睡觉。出院后，我买了一把可以坐着睡觉的椅子。因长期坐在椅子上，之前腰椎间盘突出和腰椎管狭窄的症状又变得更加严重了。

2022年3月，我上了“八卦内功”基础班课程，从那时候开始，我每天坚持修练1个小时的“八卦内功”。我原来是根本无法做家务的，连站3分钟都非常困难；但是有一天，我很自然地在厨房里干活，待了几乎1个多小时。我老公知道我平时站久会腰痛，他看到我还待在厨房里，便问我“腰不痛吗？”我这才反应过来，发现我的腰不痛了呀，我都不知道它已经好了！

算了算时间，我从开始走“八卦”到腰痛消失，大概只有十几天。通过这十几天的修练，原来走不了也站不了的我，竟然可以走1个小时的“八卦”，这让我很吃惊。去医院检查时，医生再按我的胳膊，我也有力气撑着；而且也能自己穿衣服，日常生活中没有任何的不方便。

一想到金菩提宗师，我就无比地感恩，感恩师父，我爱您。