

見證八卦內功

不再夜尿

——台灣嘉義 林淑芬

我叫林淑芬，來自台灣嘉義。大概在 10 年前，夜尿的問題讓我承受了很大困擾，每天幾乎都是失眠的狀況。白天也很頻尿，有時候不到一個小時就要上一次廁所，這真的給我工作上造成非常大的困擾。

另外，我從小就不流汗，到現在已經 40 年了，儘管是在大熱天底下運動也不排汗；而且在冬天特別怕冷，嘉義的冬天溫度大概在 15 度左右，我都要穿 4 到 5 件的衣服，甚至有時候還要圍個圍巾。讀書的時候，我在經期很喜歡吃冰的東西，導致每次經期都很不舒服，甚至最後嚴重到像重感冒一樣，雙腳無力，腰痠背痛。

在一個機緣之下，我練習了「八卦內功」。意想不到的，夜尿和頻尿的問題差不多 2-3 個月左右就改善了。白天頻尿的狀況改善很多，每晚再也不用起來夜尿 3-4 次，這些症狀幾乎完全都沒有了。我的睡眠也變好了，很累的時候，經常是一躺下不到幾秒鐘，就可以進入熟睡的狀態。

不僅如此，練習「八卦內功」3-4 個月後，我的經期順暢了，也

變得規律、準時，腰痠的情形全都改善，人也變得比較有活力。

剛走「八卦」的時候，進入冬天，我幾乎是停擺、完全沒有走「八卦」的。但是第二年，我試著在冬天也堅持走「八卦」之後，發現自己不怕冷了。以前的冬天，我在家也要穿很多件衣服，當我不再需要穿那麼多件衣服時，媽媽對我說：「妳這樣子不會冷嗎？」我說：「不會冷了。」

此外，我驚喜地發現自己竟然會出汗了，走「八卦」後，衣服會被汗水浸溼。40年不流汗的狀況終於改善，我可以感受身體流汗、通體舒暢的這種快樂了。感恩師父讓我獲得健康！