

見證「八卦內功」

走「八卦」，走出穩健步伐

我是冼帶金，今年 74 歲。

約 60 歲時，我就發現自己走路不穩，腳下總有一種踏空的感覺。起初，我以為是腳部骨頭出了問題，但骨科醫生說我的腳部骨頭沒有問題，我的問題是感官神經退化所造成的。

2017 年 4 月，經侄子的介紹，我開始在觀塘走「八卦」，每天都走。走了「八卦」後，我感覺走路時腳步慢慢變穩了。

約 60 歲時，我的腳上患了灰指甲，很多年都沒有好。不過，走「八卦」幾個月後，我發覺我的腳趾甲不再像以前那般拱起來，而是慢慢長出了新的。我特別開心，於是更加積極地走「八卦」。

孩子們都長大了，孫子也已經二十多歲了，我可以有時間做一些自己喜歡的事。遇見「八卦內功」，是目前為止最令我安樂的一件事。

我真的很感恩金菩提宗師傳授了這套「八卦內功」。「八卦內功」，每日堅持走一走，活到九十九。

（註：練習「八卦內功」的效果會因人而異）