

## 見證八卦內功

### 擺脫膝蓋痛、腰痛和百日咳

#### ——馬來西亞·檳城·龍美珍見證

我叫龍美珍，今年 67 歲。在修練「八卦內功」之前，我有膝蓋痛和腰痛的困擾。我的腰痛是突然發作的，我不喜歡依靠家人和朋友照顧我，但是我每晚都需要先生幫我按摩之後才能入睡。我以為我的腰椎上長了骨刺，可是去醫院檢查之後，醫生說 X 光顯示我的腰椎正常。自從被這些疼痛困擾以來，我的生活變得非常簡單，只有吃飯、睡覺和看電視，由於缺乏運動，導致我的體重不斷增加，我已經把家裡的四張躺椅都給坐壞了。

在走「八卦」之前，我需要用倒退的方式下樓梯，膝蓋痛的這 5 年來，我都是這樣下樓梯的。但是走「八卦」一年後，我的腿變得有力了，腰也不痛了，我不僅可以輕鬆自如地上下樓梯，並且在逛街時也能走得更快了，不再需要時常找椅子坐下來休息，我真的很高興。此外，我也不再需要先生每天夜晚幫我按摩後背了，這讓他也很高興。

以前，每年我都會感染百日咳，已經連續 5 年了。一進入 12 月，我就開始咳嗽，咳起來非常痛苦，不得不靠敲打胸部來緩解不適感，有時還會咳痰。我去看醫生，醫生只給我開了止咳藥，可是止咳藥對我根本沒有效果。神奇的是，當我走「八卦」之後，百日咳就消失了，我原本還預料下一次百日咳可能即將到來，可是竟然沒有發生。直到現在，我都沒有再感染百日咳了。

還有一件令人開心的事，就是我走「八卦」5 年後，體重減掉了 12 公斤，這讓我非常開心。「八卦內功」現在是我唯一熱衷的運動。非常感恩師父，我愛「八卦內功」。