

## 見證八卦內功

### 擺脫哮喘

#### ——馬來西亞·莫翠嬋的見證

我的名字叫莫翠嬋。在修練「八卦內功」之前，我的皮膚敏感最少有4年了，每次一發作的時候，臉就會變得紅紅腫腫的，又熱又癢。我曾去看過專科醫生，可是醫生每次只是給我開藥，要我塗抹藥膏，但治標不治本，無法根治，就算暫時好了，之後又會再次發作。

尤其是天氣熱時，出門曬到太陽它就會發作。因為皮膚癢，我就會去抓撓，但是抓撓之後，在洗臉的時候就會痛到撓心撓肺，真的很痛很痛。而且不僅是臉部，我的脖子也會起小紅疹，尤其在流汗的時候，脖子上的小紅疹就更加癢，癢了我就會去抓，抓撓後就要再次塗藥膏緩解，沒完沒了。

我的第二個健康問題是哮喘。1999年，在我懷第二個女兒的時候就患了哮喘病。一旦發作，我晚上就無法躺下睡覺，必須要坐起來才能讓呼吸順暢一些，否則是很難入睡的。最嚴重的時候，我幾乎沒辦法呼吸，喘到要翻白眼，這讓我感到很害怕，甚至徹夜坐著不敢睡。我去看了專科醫生，醫生給我開了治療敏感和哮喘的類固醇。所以我每天都要用藥，假如不用藥的話，我就會在呼吸時聽到自己胸腔內發出的咻咻咻的聲音。

我的第三個健康問題是膝蓋。以前因為運動受過傷，當時看過專治跌打損傷的醫生，也敷了藥。但自從膝蓋恢復之後，不知道為什麼，我發現自己在走路時，膝蓋會忽然間沒有力氣，還會因此跌倒，甚至扭到腳或受

傷，這讓我很害怕，擔心哪天跌得嚴重了需要進醫院治療。為了避免跌倒，我上下樓時都要扶著樓梯扶手。

此外，我還有十多年的肩膀痠痛問題，雖然做過物理治療，可是一樣無法根治。肩膀痠痛起來會讓我很不舒服，上車時，連拉安全帶的力氣也沒有，有時痛得無法忍受，我必須吃止痛藥來緩解它。

通過修練「八卦內功」，大約三個月後，我的膝蓋漸漸有力了，再也沒有發生過跌倒的情況，走樓梯時即使不扶著扶手，也可以上下自如。半年之健康皮膚敏感發作的頻率也降低了，大約兩個月才會發作一次。

身體狀況的轉變讓我信心大增，因此，我一直堅持走「八卦」，到現在已經走了好幾年了。我的皮膚敏感不知不覺就好了，脖子上的小紅點也消失且不再癢了。身體的很多毛病都逐漸消失了。尤其是哮喘病，本來我每天一定要用藥來控制它發作，自從走「八卦」後，我就開始慢慢減藥\*，到現在已經完全不需再用藥了。我這才知道，原來走「八卦內功」對我的哮喘病也是有幫助的，如今，我的哮喘病已經完全好了。

除了走「八卦」之外，我也做「八卦健身操」，做了大約半年，肩膀痠痛的問題就已經完全消失了。通過「八卦內功」與「八卦健身操」，改善了我身體上的許多毛病，我真的很感恩師父，我一定會繼續堅持走「八卦」、做「八卦健身操」。感恩師父，師父我愛您！

（\*註：本機構不提倡自行減藥、停藥，請遵醫囑。）