

## 見證八卦內功

### 我可以甩掉拐杖走路了！

#### ——馬來西亞吧生·郭莉芬的見證

我是郭莉芬，今年 63 歲。在我 30 歲時，發生了一場意外，我從三米多高的樓閣跌落下來，此後便得了腰椎間盤突出。每天早上醒來，我都會感到腰部疼痛和僵硬，以至於什麼事情都不能做，也無法坐著，只能躺著，連吃飯都要趴著吃；上廁所都需要別人幫忙，每次行走都要忍著疼痛，真的是痛到不行。我看過中醫，做過針灸，在後背和雙腿都扎過很多針，但我還是不能像正常人一樣坐著吃飯。

當時禪堂剛好在開「八卦內功基礎班」，我就去參加了。因為我不能坐著，只能趴在旁邊聽課。一開始練習「八卦內功」時，我只能走 5 分鐘，但是從課程的第 5 天開始，我竟然可以走完一個小時的「八卦」了，當時我真的很開心！

走「八卦」2 個月後，我就把拐杖丟掉了，因為我走路不再需要拐杖；早上起床時，也不用再忍受那種要命的疼痛了。現在，我的兒女們也不用再為我擔心。我可以天天走「八卦」，老了也不用人伺候，感恩金菩提宗師！