

## 見證八卦內功

# 完全告別心律不整

## ——台灣·林麗華的見證

我叫林麗華，今年 71 歲。十六七年前，我發現自己的心臟有問題，戴著 24 小時心電圖檢測器才檢查出我有心律不整，那時每天會發作 1-3 次，而且還有心房顫動的問題。

當心律不整發作的時候，我的心臟會跳得很快，像是要掉出來似的，還會感覺喘不過氣來。每當這種時候，我就得趴下來休息一下。我在晚上睡覺的時候，心房顫動得很嚴重，而且會引起心絞痛。心臟一抽痛，我就會驚醒過來，然後就睡不著了，所以我幾乎每天都要吃安眠藥才能入睡。

此外，我還有膏肓痛（編註：膏肓即膏肓穴，位於人體背部約第 4 胸椎棘突水平，靠近肩胛骨內側），已經痛了 20 至 21 年了，因為痛點很深層，用手指是按摩不到的，必須要很用力按壓才能減輕疼痛。有時候我會痛到半夜叫我老公陪我去公園，因為頂庄公園有金屬的健身器材，我要用它來按摩膏肓穴才能緩解疼痛。

我還有五十肩，差不多也痛了 10 年了。疼痛一發作時，我的手

臂會因無力而下垂，導致我連梳頭都沒有辦法做到，有時痛到受不了，晚上睡覺時要將雙手舉過頭頂，類似投降的姿勢，這樣可以緩解疼痛。

我的食指患有扳機指已經 5 年多了，手掌掌根處還患了肌腱炎。我曾去醫院嘗試開刀治療肌腱炎，但是沒有用，還是會復發。至於扳機指，如果我經常使用這個食指，它就會發作，手指伸不直，我用另一隻手扳它也扳不開。那時候的身體狀況，真的讓我很痛苦，感覺人生已經跌到谷底了。

後來，我在頂庄公園跟「八卦內功」結緣。剛剛開始修練「八卦內功」的時候，其實是很痛苦的。因為，當我心律不整的時候會感到不舒服，就只能停下來休息，等情況緩解後再繼續。

我很認真地走「八卦」，就這樣堅持走著，走到差不多 1、2 個月的時候，心律不整就有所改善了；走了 3、4 個月以後，發作頻率明顯降低，一天最多只發作一次，心房顫動的問題也改善了很多；走到 8、9 個月時，心臟的這些症狀就全都消失了。我的五十肩是在我走「八卦」7 個月時好的，現在都不痛了。

我們在修練完「八卦內功」之後，會繼續做「八卦健身操」，每一次做健身操時，我的動作都很流暢，現在梳頭時，不管是左梳右梳、前梳後梳都很輕鬆，而且走路有風。也是差不多走了 6、7 個月「八

卦」之後，我的膏肓疼痛也好了；走到大約 8、9 個月的時候，我的扳機指也好了，沒有再發作過。非常感恩師父！