

见证八卦内功

我从多年头痛中解脱出来

——马来西亚·萧丽冰的见证

我是萧丽冰，现年 60 岁。在还没有走“八卦”之前，我有长达十多年的头痛问题，痛起来会让我呕吐，每次大概要吃 2 到 4 粒止痛药，否则头痛不会停止。我的头痛问题大概每个星期会发作 2 到 3 次，痛得很厉害时，会引发偏头痛，使我无法睡觉、无法工作，也无法煮饭，以至于我需要聘请一位女工来帮助我。

因为头痛的折磨，我变得很容易发脾气，所以，每次跟我先生吵架都吵得很厉害，经常吵到无法收拾，有时候我们甚至好几天都不讲话。此外，因为时常骂人，我和员工的关系也不好。我曾看过医生，可是医生也找不出原因，只说有可能是工作压力和紧张所引起的。此外，我也试过别的方法，可是所有方法都没有真正帮我解决头痛的问题。

除了头痛之外，我还有十多年心跳过快的问题。我的心脏跳得很快，差不多每分钟跳一百多下，导致我有时候会感到胸闷、呼吸困难，手也会麻痹，经常需要让自己静一下。我去医院做过 MRI（核磁共振）检查，但是也找不出心跳过快的原因，医生说我的身体并没有什么问题。此外我的眼睛还有二十多年的散光，每逢下雨天或夜晚就会因视力不佳而无法开车。

后来我接触到“八卦内功”，并且在我家附近找到一个“八卦内功”共修点，看起来很方便学习，于是我就开始天天去走“八卦”。走“八卦”大概三个多月后，我的头痛就不再发作了，我跟先生的关系也变得很好，

很少吵架了。走了大概一年多之后，我心跳过快的问题也解决了，现在我的心跳降到每分钟八十多下。

以前，因为心率过快使我不敢跑步，现在我什么运动都可以做了。走“八卦”大约两年后，我一共瘦了 10 公斤，当我见到老朋友时，他们就会对我说：“你现在变瘦了啊，又美丽又年轻，你是怎么做到的？”我就会介绍他们去走“八卦”。在我走“八卦”大概三年以后，有一次我忘记戴眼镜出门，很神奇的是，我在开车时竟然发现视野很清晰，我的视力也好了，不需要戴眼镜了，这让我感到很开心！

我现在很健康，感恩师父教我们“八卦内功”！我希望未来能介绍更多人认识师父，让他们也一起学习“八卦内功”，将幸福与健康带给家人，大家都会很开心。