

見證八卦內功

我從多年頭痛中解脫出來

——馬來西亞 · 蕭麗冰的見證

我是蕭麗冰，現年 60 歲。在還沒有走「八卦」之前，我有長達十多年的頭痛問題，痛起來會讓我嘔吐，每次大概要吃 2 到 4 粒止痛藥，否則頭痛不會停止。我的頭痛問題大概每個星期會發作 2 到 3 次，痛得很厲害時，會引發偏頭痛，使我無法睡覺、無法工作，也無法煮飯，以至於我需要聘請一位女工來幫助我。

因為頭痛的折磨，我變得很容易發脾氣，所以，每次跟我先生吵架都吵得很厲害，經常吵到無法收拾，有時候我們甚至好幾天都不講話。此外，因為時常罵人，我和員工的關係也不好。我曾看過醫生，可是醫生也找不出原因，只說有可能是工作壓力和緊張所引起的。此外，我也試過別的方法，可是所有方法都沒有真正幫我解決頭痛的問題。

除了頭痛之外，我還有十多年心跳過快的問題。我的心臟跳得很快，差不多每分鐘跳一百多下，導致我有時候會感到胸悶、呼吸困難，手也會麻痺，經常需要讓自己靜一下。我去醫院做過 MRI（核磁共振）檢查，但是也找不出心跳過快的原因，醫生說我的身體並沒有什麼問題。此外我的眼睛還有二十多年的散光，每逢下雨天或夜晚就會因視力不佳而無法開車。

後來我接觸到「八卦內功」，並且在我家附近找到一個「八卦內功」共修點，看起來很方便學習，於是我就開始天天去走「八卦」。走「八卦」大概三個多月後，我的頭痛就不再發作了，我跟先生的關係也變得很好，

很少吵架了。走了大概一年多之後，我心跳過快的問題也解決了，現在我的心跳降到每分鐘八十多下。

以前，因為心率過快使我不敢跑步，現在我什麼運動都可以做了。走「八卦」大約兩年後，我一共瘦了 10 公斤，當我見到老朋友時，他們就會對我說：「妳現在變瘦了啊，又美麗又年輕，妳是怎麼做到的？」我就會介紹他們去走「八卦」。在我走「八卦」大概三年以後，有一次我忘記戴眼鏡出門，很神奇的是，我在開車時竟然發現視野很清晰，我的視力也好了，不需要戴眼鏡了，這讓我感到很開心！

我現在很健康，感恩師父教我們「八卦內功」！我希望未來能介紹更多人認識師父，讓他們也一起學習「八卦內功」，將幸福與健康帶給家人，大家都會很開心。