

神奇的自然疗法——“八卦内功”

一、唤醒身体的自愈能力

手术和药物不能解决所有的健康问题

我们的身体其实是一个很复杂的系统，假设一个人撞车后颈椎和腰椎受伤，持续一年以后，可能会引发很多很多的身体问题，比如说坐骨神经痛、头痛，甚至眼睛痛、眼睛失明，都是可能会发生的事情。

通常同修们讲述自己的受益时会说：“我头不痛了、我脖子不痛了。”但实际上修练我们的功法，会产生整体恢复健康的现象。在我们这儿受益的同修们，也弄不懂是怎么回事，为什么修这样一个简单的动作，会有这么好的效果呢？有些刚来的或者是没有来过的朋友听说了之后，如果不是亲临现场体验的话，就会觉得我们在编故事。

我们禅堂有一位负责做宣传的同修，当他前往不同的媒体、报社，向对方介绍菩提禅修的时候，等聊天聊得熟悉了之后，对方会直接不客气地说：“你们好会编故事啊，你们编出来的那些故事像真的一样！”

同修说：“这不是编故事啊，连我自己都有故事。”就向对方讲了自己的故事。由于内容实在不可思议，对方根本没办法相信，心想：怎么可能这么神奇呢？

是，在很多国家，我们有很多位学员是西医介绍来的。因为这些医生比较开明，他们拥有更加科学和开放的心，因此会深深地理解到光靠现在的手术和药物，解决不了所有的健康问题。

是药三分毒，好了头伤了胃

真正的健康问题绝不能只靠吃药来解决，因为凡是药物都会有副作用。

譬如说头痛，医生开了一些治头痛的药给病人，病人吃完之后可能头不痛了，但是却感到昏沉、麻木。为了避免发生危险，医生会建议吃了这个止痛药之后，比如说 6 个小时以内不要开车。我不知道这个药物是什么制作的，反正吃完之后头就是会晕晕的，不能开车，否则会有危险，这是最明显的一个反应。

第二，几乎所有的西药吃进胃里都会伤胃，有的甚至会把胃烧出一个洞（编注：胃溃疡）。所以医生通常会要求吃完饭之后再吃药，原因是胃里面有了食物之后，当药物产生作用时不至于伤胃。此外，药物还可能会伤到肝、肾、眼睛等器官。所以，当我们长期服用药物之后，通常也承受了它所带给我们的伤害。比如说本来只是头痛，等吃了一段时间药物之后，头虽然不痛了，但是眼睛却看不清了，甚至连记忆力、反应力都变得很低很低。

远离疾病，预防重于治疗

我并不是反对医疗，我不反对医疗。就好比有人问我反对小偷吗？我也不反对；但那就表示我会纵容小偷吗？我也没那么坏。为什么我不反对呢？因为有人类就有偷盗，几乎现存于世界上的所有职业、所有人类行为都是自然现象，即使我反对也无效。就算我反对小偷，世界上的小偷仍然多到永远都抓不完。这叫自然现象。

我当然会因为人类社会有了医疗行为而高兴。其实我本身就是一个医药的受益者，我从小吃过很多药，所以我既是个受益者，又是受害者。本来我可以变得更聪明，就是因为小时候吃太多药，才会变得很笨、反应慢。所以虽然药物一定会对人类的健康起到正面的帮助，但是因为我们要的是

更快速、更有效的作用，为了满足大家抑制痛苦的需求，所以有很多药物会加强快速治病的效果，一旦加强，它对人体的伤害就更大了。

有很多位开明的医生会介绍一些病人到菩提禅修来禅修、走“八卦”；或介绍病人去打太极拳；或跑步等自然的康复方法。这表示如果我们能在没有病的时候尽量多做一些运动、健身、禅修、瑜伽，或者调整健康的饮食方法、健康的生活方法，都是对健康有好处的。

我们需要去思考、学习，才能够抵抗遗传或饮食所带给我们的疾病，仅仅依靠医疗是做不到的。

二、修练“八卦内功”的好处

“八卦内功”对于健康的有效性，一般人实在难以理解。我自己就是“八卦内功”的受益者。我从9岁左右就开始接触“八卦内功”，当时师父告诉我的除了走“八卦”的口诀之外，还告诉我“八卦内功”对于提升智力、能量特别有好处。

他说：“人体之所以会感受到很多疾病，是因为没有能量，使人感觉就像生病了一样。”

比如电灯泡，当电压、供电不足的时候，我们经常会看到电灯忽明忽暗——一会儿很亮，一会儿很暗。当它亮的时候，就是电压供应充足；暗的时候，就是电压下降了。

如果以电灯泡比喻人体的话，当我们觉得智力不够的时候，是不是因为能量供应不上大脑呢？还有，为什么人一到了晚上就想睡觉呢？一般人可能没有研究过这个问题，只知道从小时候开始，妈妈一到了固定时间就要我们睡觉，却没想到过为什么。但是对于工作了一整天的人来说，这根本

不需要解释，因为身体是“累的”。

“累”是身体的自然反应。一个人如果不累、一点疲劳感都没有，是睡不着觉的。当工作了一天之后，因为今天的能量没有了、消耗掉了，所以必须通过吃饭、睡觉，尤其是通过睡觉来补充能量，就是这么一个简单的道理。

能量若不足，疾病来报到

有很多人即使天天睡饱觉，能量也是不足的，因此造成很多疾病。比如说有些年轻的女士，曾经在十多岁或几岁的时候，走着走着，脚崴了，脚扭了一下，导致后来腿不好用。反正不管是小时候或者是老的时候，如果过去经常发生这个问题，就是能量不足所导致。如果能量很充足，它会自动地往下传递到脚上；往上传递到头、心脏、手臂。

能量不足的人，手是比较冰冷的；能量比较充足的人，手掌是热的。这样我们就可以理解为什么在加拿大、美国，冬天下大雪时，有些小姑娘仍然只穿一条小短裙。我觉得她们简直是英雄啊！忍不住在心中向她们敬礼，觉得她们太厉害了！

她们说“不怕冷”。不怕冷就表示能量很充足，首先是因为她们年轻；此外还喜欢运动，因此能量很足，不怕冷，就是这样。

有些人年龄越来越大之后，才发现到了冬天不穿两条裤子不行，因为腿真的好痛；还有人到了60岁之后要穿6层裤子才可以，裤子的数量和年龄成正比，就是这样子。大多数人在20岁以内都是穿一条裤子；30岁的时候可能穿一条半；40岁两条；50岁3条；60岁6条。超过60岁之后，有些人恨不得弄一个大温筒套到自己的腿上去。

在很多寒冷地区，比如说西藏，我曾经帮过无数人加持他们的老寒腿。他们用一块保暖性很强的动物皮子包在关节这个位置，因为一到冬天，寒腿的症状就表现在膝关节上，让他们酸痛得受不了。所以，在西藏有很多老人家走路都是瘸着腿，好像刚受过伤一样。

有很多到我们禅堂来的人，即使年龄并不老，其中最年轻的甚至才 35 岁，也是一拐一瘸地来的。很多人刚来的时候，走路不太正常，经过一段时间修练之后就能跑了。这些腿脚的问题都是因为能量不足所造成的。

“八卦内功”迅速增强人体能量

“八卦内功”是我的师父仁祖师传授给我的。师父告诉我，它可以快速地增强人体能量！他还认为，“八卦内功”对于癌症可能会起到控制的作用。

仁祖师是一个思想非常先进和开明的人。他的意思并不是说只要一练“八卦内功”就没有癌症了，而是说可能会对癌症起到抑制的作用。他也曾经教过几位癌症病人，很有效！这个方法真的很好，它的动作那么简单，效果却很好！

为什么“八卦内功”有那么好的效果呢？因为，如果我们是航天员的话，我们今天所站的位置、我们的脸、我们的身体所面对的整个时空的前后、左右、上下，所对应的正是一个无量无尽的宇宙。因此，当我们在走“八卦”的过程中旋转、转圈的时候，正是对应着宇宙之中的运转规律。

古代修道者的不传之秘：和宇宙能量共振

这个规律不是我发现的，是我师父的师父发现的。他认为通过这样的运转，可以和整个宇宙时空的能量产生一种“场”的沟通、共振，他是这

样看待的。他说：“我们人体在宇宙之中就如同一点点灰尘，当这一点点灰尘和其他物质组合起来之后，就可能变成了星球，变成了一道光，变成了一份热量，而不是一个人体。”古代的大修道家是这样认识人和世界之间的关系的。

所以，当我们反复左右循环转圈的时候，正是对应了整个星空之中所有星球的运作。所有的星球全是绕着圆圈在走，除非某个星球死亡了，它才会被抛出它原来旋转的那个时空，才可能会变成一道流线，从它的原来的运转的这个轨道之中被发射出来，那等于是死亡的星。一般正常的、有生命的星球，都有自己的运行轨道。无论这个星球是一个球体或是一块类似石头的形状，它都是有运行轨道的。

古代伟大的修道家发现了这个秘密，将这个秘密一直传递下来，后来传给了我，我又传递给你们，让你们可以去运用它。这个秘密是古代中国极少数希望变成神仙、长生不老；希望变得健康、智慧的人用来修道的，我们今天则用这个方法健身。

“八卦内功”可增强人的灵性

中国古代有些修道的人为什么那么有智慧呢？他们都是运用类似“八卦内功”的原理修成的，只是这些方法有着各自不同的名称。有的人把这种方法混合了武功之后就变成武功。它混合了什么就会变成什么，但万变不离其宗，都是把原来的技术提升而已。

我们现在把它用于养生健身。它的作用很特别，不光是能够让我们变得健康，甚至还能产生更强的灵性。我说的是事实，如果你还没有练到这种程度，是因为你的悟性和修练的时间还不够。如果你有悟性的话，也许

接下来会拥有不可思议的能力。

在菩提禅修跟着我练了一年以上初级“八卦内功”的人，无论男士还是女士，即使身材很纤细、苗条，他（她）的后背和肚子都是不怕打的。别人打他（她）的力度有多大，手就有多痛，可是被打的人自己却不觉得痛。这是最初级的功夫，但即使是最初级的，就已经有这样的效果，最关键的是他（她）的身体也会强壮起来。如果修练超过一年会怎么样呢？不知道，每一个人的缘分都不同。反正我小时候修了大概一年以后，就觉得好像能看到一些过去看不到的事情，非常特别。“八卦内功”简单易学又不会出偏差，欢迎大家多多来修练！

修出不可思议的能量场

我小时候练“八卦内功”时，在修行中会产生平常人感受不到的那些感觉。譬如说不同房子、不同地方的磁场会带给我不同的感受。

以下这种感觉应该大家都有过：无论是去住旅馆还是去朋友家，或者自己要租房子、买房子，一进到房子里，有些房子或旅馆会让人觉得很舒服，像自己的家；但是有的房子会让人感觉好阴冷、好不舒服，甚至还总是产生“会不会有个鬼飘过去”的错觉。当我们一进到一个房子里头就莫名其妙产生那种感觉，通常表示那个房子有点问题。

我们现在并不是在讲鬼故事，而是讲修行的“能量场”。在我差不多十八岁或二十来岁的时候，有一次师父考我。他给我一张纸，对我说：“修‘八卦’修到小学级别毕业的话，放手之后如果这张纸在10秒钟之内落到地上，就是不合格。”

我就要一个狡猾的招，我把手往上举高一点，再让那张纸往下落。我

现在想一想，当时我手上那张纸在空中盘旋，可能超过 30 秒才落地。那张纸没有经过任何折迭，也没有做成飞机或任何其他东西，就只是一张普通的纸。

放手之后，它飘、飘、飘……就好像有一种能量或空气一直托着它。但是，那个屋子里头的门和窗并不是开着的，当时我们那个环境也没有冷气，没有风扇，既没有任何产生风和能量的可能性，也不是在师父考我之前刻意赶快来走“八卦”增强能量，但是它还是转了好久好久才落下来，我相信是超过 30 秒的。我的师父觉得还凑合，意思就是说我修得还行！

当你修出一定的“能量场”的时候，你只要观想自己发出能量，就会产生一些很不可思议的作用。

一个人练，不如一群人练

提醒大家，如果你学会“八卦内功”了，自己在家练好不好呢？很好！但是到我们一起长期共修“八卦内功”的地方来练会更好！因为“八卦内功”健身中心或禅堂里的磁场与众不同，凡是与这个房子相关的，从墙壁到地板，到植物，再到这些树、这些同修身上，都具有了这样的能量。这会对修行的成长有帮助，功力也会快速地培养起来，比一个人在家练更好。此外，一个人在家练，经常会因为懒惰而不能坚持，但是如果和大家在一起，当大家都走“八卦”时，你就能坚持下来。

有些人第一次来的时候，告诉我说：“我走不了 5 分钟。”

我说：“没关系啊，先在旁边放一把椅子，走累了就休息。”

就在温哥华菩提禅堂，经过几次试验，大家都看到了，之前有一位相貌有点像印度裔的朋友，他真的不太能走路，身体也有一点肥胖。他说：“我

身体太差了，不能走太多路，我连 5 分钟也站不了。”

当我们说话时，他就坐到旁边去；当我们开始走“八卦”时，他就跟着走。那天晚上他走“八卦”的时间，前后加起来远远超过 40 分钟。可是平时他如果在家，就算只站了 5 分钟，也一定要去沙发上躺一会儿，总之就是既不能久站又不能久走。可是当置身在我们这个修练场合的时候，几乎所有人的修练时间都会莫名其妙地远远超过平日的极限。这样功夫会成长得快，健康来得也就快了。和大家分享这样的经验——一个人练，不如一群人练。

在修行中会有好多好多种身体和心理的感受，每一天都不同。这种感受太多了！例如走了一段时间“八卦内功”的人，当手轻轻挥动的时候，就能感受到风和空气。我在走“八卦”的时候，就经常感觉到自己好像在海水里走一样。当空气穿过手指缝的时候，空气的能量、质量好强，就像水穿过指缝一样，不需要风，不需要电风扇，就能感受到。这个虽然不是最高境界，但是当你体会到空气原来不是“空”的时候，你才会明白“空”和“有”的感觉——空不是空，有也不是真有。

空气其实充满了质量。修行本身有利于我们认识物质、认识世界，之后再认识疾病，疾病自然就变得不那么神秘了。

修行达到一定的境界之后，有些你本来认为现实的东西就可能变成空虚的，空虚的实际上也并不空虚，真的是这个样子。因此，你觉得你的病是个病，我觉得你的病不是病。有的病是意念所造成的，有的病是生气所造成的，它就像一股空气，现在它瞬间就没有了！

以慈悲为本，修出健康和智慧

想获得健康和智慧，就要有慈悲心。帮人越多，人生的智慧就越开阔，佛教称之为“开悟”。人开悟了，就没有那么自私了，也变得高尚了。一旦精神的世界高尚了，很多疾病也就消失了。希望大家都能通过修练“八卦内功”，达到健康和开悟的目的，尤其开悟是修行的最高境界。

如果能开悟的话，人生会变得非常精彩、非常了不起，也一定会超越过去所有的想法、超越过去所有的能力。如果修行达不到这个状态的话，为什么全世界各地都有很多人用一生的时间来修行呢？当然，普通人连一天也没有修过，所以他的喜怒哀乐、他的经历和别人没有差别，但是开悟的人生，会使我们的智慧有别于过去。从开悟的那一天起，我们的健康和过去的人生划分开了，从此就成了一个健康的人、快乐的人、智慧的人。

“八卦内功”的最高境界——觉悟

修行“八卦内功”的最高境界，其实还是觉悟，同时也能让人具有很强的能量——健康的能量、帮人的能量。修“八卦内功”的人，当修惯了之后，手一伸开，就有一股能量把空气推开了一条路。所以，当我们的手在空气中推的时候，我不觉它是空的，它就像是在水里一样。空气不是空的，你好像能摸得到空气、抓得住空气。

面对不同物质的时候，能量的感觉是不一样的。譬如说当我面对植物的时候，我用意念去感受它，我手上对于植物的感觉和旁边的感觉是不同的，我的手感觉到的就是植物。因为植物上的这些花瓣，让我感觉空气中有一片一片的东西存在。如果底下是金属的话，当我去感觉它的时候，就会有一种有点凉的、有一点刺的感觉，它的质量都能体会得到。如果是高能量的物质，当我去感觉它的时候，我的腰、背、腿都是热的；如果是

毒的物质，我一去感觉它，头就会不舒服。

我们所修的“八卦内功”是最初级的，当往更高的层次去修之后，就能产生很多过去没有听说过的体会。那是因为当修了一段时间之后，我们的能量变强了。例如将一碗水端在手上，这碗水就会被我们手上因修炼而带来的能量给磁化了，它就成为祝福的水、能量的水。如果有人肚子不舒服，喝了这碗祝福过的水，疼痛可能立马就消失了，就是这样子。道理就是这么简单！你只要往前修，肯定能达到这个状态。

所以，大家赶快来学、来修吧！如果你有机缘修到了，就成就了我的愿望。我的愿望就是“我健康，你也健康；我快乐，你也快乐！”