

见证八卦内功

轻松摆脱膝盖关节炎

——美国纽约 沈枝艳（玛谧）

我大概在三四岁时就患有膝盖关节炎，而且从小体弱多病，一年总要感冒许多次。后来结婚生孩子，一切都很顺利。但是生完孩子之后，可能是因为怀孕时体重升高给膝盖增加压力的缘故，生完宝宝之后，我的膝盖问题就变得更严重了，而且疼了好久。

去医院检查发现是膝盖软骨严重磨损，已经产生软骨小碎片。于是，我的两个膝盖在半年多之内都做了手术。为我手术的医生说，他从未见过像我这个年纪的人，膝盖会磨损到这种程度，如果是五六十岁人的膝盖，或许才可以遇到这种情况。为了减缓膝盖的疼痛，医生帮我配了两副支架，但是因为支架较大，我每次都不敢把两个同时戴上，否则看起来会觉得自己好惨。

此外，为了减缓疼痛，医生还用长针注射润滑剂到我的膝盖里面，但是打完以后，一点效果都没有。由于左膝盖疼的时间比右边的久，导致左腿的肌肉都有一点萎缩了，所以左腿已经比右腿细了很多。做完手术之后，医生建议我做物理治疗，可是并没有什么效

果。每当我从窗外看到别的妈妈在蓝天下的绿草地上追着小孩跑，陪伴孩子学骑滑板车，我真的好羡慕好羡慕！

2012年春天的时候，我接触到菩提禅修，参加了第一个八天半健身班。开始时，我每一天走楼梯都需要扶着旁边的扶手，一步一步慢慢地踏上去、移上去，但就在课程的第四、五天时，不知不觉我竟然可以“登登登”地快步跑上楼梯了。真的太不可思议了！我患病已经那么长的时间，左腿肉眼可见比右腿细小很多，而且没有力气，长时间理疗都没有用，但是短短几天的禅修，竟然让我可以轻松地上下楼梯了，真的是太感恩也太神奇了！如果不是我亲身经历的话，光听别人说，我都很难相信的。

从那个时候开始，我就再也没有用过支架了。以前不要说跟在儿子后面跑了，我连抱儿子都很少，只要出去都是老公负责抱儿子。禅修后，我完全可以自己照顾女儿，不仅可以抱她，还可以陪她学骑滑板车，陪着她跑、追着她玩，完全都没有问题了，这弥补了当时我不能陪老大做的一些事，这些事看起来很平常，但对我来说都是非常非常珍贵的。现在，我不仅能跟着他们跑啊、玩啊，我还能骑车和爬山。此外，我小时候体质不好，时常感冒，自从禅修后，我回忆起已经几年都没有感冒、咳嗽了，这些情形不知不觉都消失了。

我在禅修中不仅获得了健康，还收获了快乐，因为身体健康之后，快乐自然也更多了。我会一直修练下去，也希望越来越多的人能接触到这么好的方法。