

见证八卦内功

挥别职业伤害，重拾舞蹈人生 ——加拿大多伦多禅堂 • William 的见证

我叫 William (威廉)，今年 78 岁，是一个专业的舞蹈老师。

来菩提禅修之前，我的身体有很多问题。因为跳舞活动量很大，导致我的膝关节半月板磨损严重、右腿左边的肌腱断裂。2015 年的一天，我在路上走着走着，膝盖突然一闪，感觉非常疼痛，回家后就动不了了，连下蹲都很困难，因为膝盖不敢弯曲了。

去看医生，医生诊断是职业性的损伤，我中西医都看过了，但没什么效果，只能吃止痛药来缓解疼痛。西医建议我，3 个月后如果没有改善，就必须动手术。自从受伤之后，我便停止教授所有的舞蹈课程，在家里休息。

除了腿伤之外，我还有心脏跳动缓慢的问题，甚至会有心跳骤停的现象。有一天，我感到身体乏力，头晕恶心，吃什么都没有胃口，去医院检查，医生说我的心脏跳动得很不规则，每分钟只有 38 下，是非常非常危险的。但医生告诉我，除了静养之外，没有什么好的治疗方法。

到了 60 多岁的时候，我又发生了因手脚汗腺闭合而不能出汗的问题，造成手脚皮肤干裂。当时，我并没有去治疗，以为这是上了年纪的人正常会有的现象。此外，我从 10 几岁开始就患有胃炎，经常

胃痛，吃饭的时候还会反胃酸，因此饮食上要特别注意，不能吃不好消化的食物。这种状况，一直伴随着我几十年。那些日子，我整日被这些病痛折磨着，真的是很痛苦很痛苦！

在刚开始修练“八卦内功”的时候，我忍着疼痛一步一步地走，看到周围学员们的健康都改善了，便给了我很大的信心和鼓励，支撑着我继续走下去。

走“八卦”半年后，我突然发现自己的腿和膝盖都不痛了，也可以弯曲了，而且我的脚底变得热乎乎的，像是走在开了地暖¹的地板上一样，非常舒服；汗腺闭合的现象也消失了，我的手脚会出汗了，这让我特别开心；同时，我还发现自己的心跳恢复正常了，也没有再发生心跳骤停的现象；此外，我的胃痛和胃酸逆流的情况也没有了，吃什么都不受限制了。

现在，我虽然已经 78 岁，但还是满头黑发，而且我跑跳自如，又可以教授舞蹈课程了，我还带领着舞蹈队的同修们，活跃在禅堂举办的大小活动中，带给大家欢乐和美好的享受，真是太开心了！

大家都说，“八卦内功”让我逆转衰老，变得越来越年轻有活力了！“八卦内功”有这么好的效果，我会坚持每天修练。感恩师父！

¹ “地暖”是寒冷国家所使用的保暖设备，分为水地暖与电地暖两种。水地暖是在地板下方安装加热管，通过热水为媒介，将地板加热的一种保暖方法；电地暖则是将一种会发热的电缆安装于地板下方，通过发热的电缆为地板加热的设备。