

見證八卦內功

揮別職業傷害，重拾舞蹈人生 ——加拿大多倫多禪堂·William 的見證

我叫 William（威廉），今年 78 歲，是一個專業的舞蹈老師。

來菩提禪修之前，我的身體有很多問題。因為跳舞活動量很大，導致我的膝關節半月板磨損嚴重、右腿左邊的肌腱斷裂。2015 年的一天，我在路上走著走著，膝蓋突然一閃，感覺非常疼痛，回家後就動不了了，連下蹲都很困難，因為膝蓋不敢彎曲了。

去看醫生，醫生診斷是職業性的損傷，我中西醫都看過了，但沒什麼效果，只能吃止痛藥來緩解疼痛。西醫建議我，3 個月後如果沒有改善，就必須動手術。自從受傷之後，我便停止教授所有的舞蹈課程，在家裡休息。

除了腿傷之外，我還有心臟跳動緩慢的問題，甚至會有心跳驟停的現象。有一天，我感到身體乏力，頭暈噁心，吃什麼都沒有胃口，去醫院檢查，醫生說我的心臟跳動得很不規律，每分鐘只有 38 下，是非常非常危險的。但醫生告訴我，除了靜養之外，沒有什麼好的治療方法。

到了 60 多歲的時候，我又發生了因手腳汗腺閉合而不能出汗的問題，造成手腳皮膚乾裂。當時，我並沒有去治療，以為這是上了年紀的人正常會有的現象。此外，我從 10 幾歲開始就患有胃炎，經常

胃痛，吃飯的時候還會反胃酸，因此飲食上要特別注意，不能吃不好消化的食物。這種狀況，一直伴隨著我幾十年。那些日子，我整日被這些病痛折磨著，真的是很痛苦很痛苦！

在剛開始修練「八卦內功」的時候，我忍著疼痛一步一步地走，看到周圍學員們的健康都改善了，便給了我很大的信心和鼓勵，支撐著我繼續走下去。

走「八卦」半年後，我突然發現自己的腿和膝蓋都不痛了，也可以彎曲了，而且我的腳底變得熱乎乎的，像是走在開了地暖¹的地板上一樣，非常舒服；汗腺閉合的現象也消失了，我的手腳會出汗了，這讓我特別開心；同時，我還發現自己的心跳恢復正常了，也沒有再發生心跳驟停的現象；此外，我的胃痛和胃酸逆流的狀況也沒有了，吃什麼都不受限制了。

現在，我雖然已經 78 歲，但還是滿頭黑髮，而且我跑跳自如，又可以教授舞蹈課程了，我還帶領著舞蹈隊的同修們，活躍在禪堂舉辦的大小活動中，帶給大家歡樂和美好的享受，真是太開心了！

大家都說，「八卦內功」讓我逆轉衰老，變得越來越年輕有活力了！「八卦內功」有這麼好的效果，我會堅持每天修練。感恩師父！

¹ 「地暖」是寒冷國家所使用的保暖設備，分為水地暖與電地暖兩種。水地暖是在地板下方安裝加熱管，透過熱水為媒介，將地板加熱的一種保暖方法；電地暖則是將一種會發熱的電纜安裝於地板下方，透過發熱的電纜為地板加熱的設備。