

见证八卦内功

高眼压轻松降了

——美国纽约菩提禅堂 • Stanley（富琨）的见证

Stanley（富琨）：2015 年 1 月底的时候，我突然发现眼睛里有很多飞蚊。去医院检查后，医生说我的视网膜剥离，需要立刻给眼睛做手术。虽然手术很成功，可是手术后一个礼拜，我发生严重的头痛、呕吐，甚至不能站立。医生表示这是眼科手术的副作用之一，检查我的眼压发现高达 51mmHg（编注：毫米汞柱，正常眼压范围是 10-21mmHg），远高于正常值。眼压太高压迫到视神经，可能会导致永久失明。医生当时取了一根长针，在我的眼睛上针了四次，让眼睛里的液体流出来后，眼压才降低到 23mmHg 左右。

第二个礼拜，同样的情形又发生，这次眼压达到 42mmHg。医生决定于 2 月 15 日为我做第 2 次手术，把巩固视网膜的硅胶取出来，改放气泡进去。因为眼睛发炎，从 2 月到 3 月间，我不断地点眼药水，所有可用的眼药水都用过了，可是眼压并没有恢复，一直维持在 20-30mmHg。眼科医生建议我注射药剂来治疗发炎，没想到药剂打进去之后，我的眼压不但没降低，还升到 40mmHg。

Judy（Stanley 的太太）：那时我们对于眼压、青光眼一无所知，这让我更加担心先生，一旦失明该怎么办。我想到也许菩提禅修可以让我的先生平静下来，或许有助于他的眼压慢慢降下来。上完健身班

以后，禅堂又开了“八卦内功”班，我自己先报名参加，之后觉得“八卦内功”很好，就让先生也开始学习走“八卦”。

Stanley（富琨）：我从6月6日开始走“八卦”，走了一个月之后，我的眼压就降到15-16mmHg之间，效果很好，于是我就继续走“八卦”。到11月时，我和医生讨论，决定从11月20日开始停用眼药水。直到年底，眼压一直维持在正常范围的15-16mmHg左右，这个结果让医生都很惊讶，因为医生之前说过，我可能需要一辈子点眼药水来稳定眼压。之后每一年回诊，医生都告诉我，我现在在做的运动要继续做下去，不断地做，眼压便能一直保持稳定。

我现在持续走“八卦”已经7年了，“八卦内功”让我的眼压很稳定，还让我的精神和气色变得比以前更好。现在“八卦内功”已经变成我日常生活中的一部分，感恩师父慈悲地传授“八卦内功”，感恩师父！