

【金菩提禪師問答系列】

修行解惑篇之「八卦內功」

問：雨季時，戶外比較陰冷潮溼，這樣的天氣裡，能在戶外走「八卦」嗎？

答：其實戶外也能走。過去的人除了打坐之外，練功、練武也都是在戶外。至於修禪、打坐、念佛，因為身體是不動的，沒有動感就沒有熱量，所以一般是在室內保暖的情況下修練。

「八卦內功」最好一年四季都在戶外修練——「夏練三暑，冬練三寒」，如果能夠堅持在這兩個最嚴酷的季節裡修練，等季節過去了之後，功夫才可能提升，才能夠練出點功夫來。能夠練完一年 365 天，可能就會健康長壽。在我的修行經驗中，能夠每天不間斷地練習一整年是最好的，只要你練一練，疾病就會少，能量就會多，所以我希望大家都能堅持一整年，一年四季都走「八卦」。

當然，人的壽命是有定數的，但是走「八卦」至少可以讓我們活得更健康，尤其是堅持修練一年之後，人會健康很多。所以我建議大家可以到戶外去走「八卦」。

如果有一個溫暖的大屋子，選擇在大屋子裡修練，那也是可以的。不過，我要求走「八卦」的屋子裡不要開太強的暖氣，不要讓室內的溫度太溫暖。譬如說當外面下雪了，天氣很陰冷，你在戶外得穿兩層厚絨衣或棉襖，一進到屋裡來，當什麼都不做的時候，只需要穿一件汗衫就不覺得冷，這就表示室內溫度過高了。你若是在這樣的溫度下練功，就會太熱，會熱燥得讓人受不了，那就不能起到健康和平衡的作用。

希望大家到我們禪堂來修練「八卦」。未來，我們還會建設新的「八卦

修練中心」。在專門修練「八卦」的地方，冬天的溫度不要太高，最好稍稍有點冷，這樣走一走「八卦」之後就熱了，必須脫掉厚衣服來練，這才是比較適中的溫度。

但願大家能夠撐下來修練整整的一年，千萬記住，「夏練三暑，冬練三寒」，就是三九天（註：冬至後的三個九天，也就是一年之中最冷的三天）、大夏天都能夠堅持下來，人就會結實了。

這種修練的感覺有點像淬鋼，古人打造刀劍等兵器的時候，都是把鐵在爐火裡頭燒得紅紅的，等紅到發亮之後再拿出來砸，也就是用鐵錘打鐵，使它更堅韌；完了之後再燒紅一下，再猛地往冷水裡頭放進去，這叫「淬鋼」。通過忽熱忽冷的溫度變化，使鐵碳化、鋼化，刀口就會變得比較鋒利、堅韌。凡是非常好的刀，包括今天各國生產的切菜刀，都是經過這樣的淬煉過程。有人拿那個刀來切棉花、切膠皮，都非常鋒利。

人體雖然不是鋼鐵，但是大概的意思是一樣的，人在修練時也必須經過自然界極熱、極冷的淬鍊。

如果你總待在屋裡頭，夏天開空調，冬天開暖氣，溫度永遠是平均的，你享受了四季如春的溫度，卻沒有得到四季溫度變化的淬鍊。

如果體能能夠承受的話，建議大家在戶外修練「八卦內功」。但是，在越來越城市化的今天，如果戶外真的不方便修練，也歡迎大家到我們的禪堂，或者到我們未來的「八卦修練中心」來修練「八卦」。在「八卦中心」裡，冬天不會太暖，一定會偏冷；夏天也不會開很冷的冷氣，這樣一來，大家也能感受到冷、熱季節的溫度感。

以上是我的一些建議和觀點，希望你能思考。