

禪師來了

——「八卦內功」現場指導

走的時候，手和腿是有點弧形的。（金菩提禪師指導一位現場學員）小伙子，你走「八卦」時，手臂要再彎一點。看起來你好像伸直手臂還可以，要彎一點卻很不容易啊？這說明你很耿直，但就像開車，你總要學會拐彎才能開車出門的。

（禪師問學員）現在要出手了，應該出哪一隻手？（學員伸出右手）答對了，就是先出下面這隻手。（禪師對女學員說）妳出一出右手，我看一看對不對。（女學員示範）答對了。她剛才出右手的時候，我怕她的右腳沒有跟上，可是她的右腳也跟著一起走，那就對了。

（禪師對現場所有學員說）你們就忘掉我在現場，自己比劃。（學員們現場練習，禪師對一名搞笑學員說）很好啊！這樣就放鬆了。

再來一次！（學員們練習）轉右腳，你們自己檢查看看，轉右腳時自己的腳轉到什麼程度，一定是 180 度。接下來上左腳，再轉右腳，大家做得不錯！現場這幫年輕人做的動作基本上都對了！

（禪師指導一名穿著黑白條紋襪子的男學員）別動！斑馬襪子，別動啊！（眾笑）還不錯，還不錯，就是動作差了一點。你動作稍差的地方就是第一腳，因為第一腳的動作沒有到位才會這樣子。

（禪師邊說邊以快動作示範）當我們做得快的時候就是這樣子，但是走得快了之後，就覺得好像暈了。（眾笑）

轉右腳，上左腳，再轉右腳，對，動作對了。很好很好！

我看誰學過動作的，（禪師問一位女學員）妳學過舞蹈嗎？學過一點嗎？（學員點頭，禪師問另一位女學員）妳也學過吧？（女學員說：沒有）那妳怎麼學得那麼容易呢？模仿力很強啊！如果學過舞蹈的基礎，學「八卦內功」的這些動作就會比較容易。

好，接下來獎勵你們！每個人做3個俯臥撐。（眾笑，眾鼓掌）

最應該祝賀的是幾位姑娘，能做俯臥撐的小女孩不多，但是妳們都做到了。

遊戲一：螃蟹功

大家有學過螃蟹功嗎？有吧？（學員：有）我們選4位出來示範好吧？來來來，來，瘦螃蟹，（眾笑）來來來，這面再出來兩位螃蟹。

（學員示範螃蟹功）

（禪師對著一名抬高臀部做螃蟹功的女學員說）妳的臀部……，（眾笑）大家知道她的動作為啥這樣嗎？因為她腳上套了襪子，會滑，她怕滑，故意把整個腳掌抵住地板，所以做出來的動作才是錯的。像螃蟹功這種動作，能治療很多身體的問題，例如：預防心腦血管疾病、高血壓、青光眼、消化系統的疾病……等，對身體是有好處的。

（禪師對現場所有學員說）還有沒有人願意來試一試的啊？沒有了？你們都不會啊？（眾笑）怎麼教你的？年輕人會嗎？（一些年輕學員自告奮勇走上前來）來來來來來！丫頭試一試，看看他們多麼大方，這就是我們的年輕人！走！（年輕學員示範橫向移動）還不夠，幾位年輕人請往前爬，（年輕學員往前移動）這才是難的，往前爬，往前爬（學員以扭動或彈跳式往前爬）（眾笑）好！太棒了！（眾鼓掌）

其他人要不要試一試啊？（一些學員出場示範，眾鼓掌）眼看著別人做，不如自己接受訓練。開始！先衝那面的牆去，衝大門去。（四位男學員示範

螃蟹功)你看，人家年長的爬得更快。(眾笑)好，往回走，這老螃蟹更厲害。(眾笑)好，現在往前爬。(眾笑，眾鼓掌)好，太棒了！好，好，很棒，很棒，很棒！(眾鼓掌)

(禪師再次對其他學員說)你們要不要試一試啊？機會難得啊！現在一學就會，過後要多學3天。(學員紛紛上場，禪師說)不要只排一排，可以排兩排。(學員做螃蟹功)來，往回走，你走到牆那邊就再往回走。好，(眾笑)好，很好，往前跑！(學員往前移動，其中一位學員做出擦地的動作，眾笑，眾鼓掌)最高的境界是，肚子貼在地上，不用蹬腳的方式往前爬，肚子貼在地上，完全靠手往前爬，有沒有人試一試？(眾學員出場，依禪師所說的方式往前爬行，眾笑)，對，好，好，很棒，很棒！(眾鼓掌)

遊戲二：跳箱子

能這樣爬行的人，就能夠做到蹲下去再跳起來。(有學員搬出一只大紙箱作為道具)箱子？可以啊，也可以，只是這個紙箱稍微低了一點。(學員將紙箱推向中央)好好，可以了，就這樣。如果有人被紙箱絆倒的話，我們會拿碳往他臉上抹，(眾笑)絆倒一次抹一道。(一位年輕男學員向著紙箱一躍而過)哇！(眾鼓掌)大家不一定都要跳啊！不知道會不會有人摔倒，為了避免摔倒，所以襪子要脫掉，要注意保護自己。(第二位男學員成功跳過紙箱，眾鼓掌)哇，看起來好輕鬆啊！一躍而過！

下一位！(第三位男學員跳過紙箱)哇，好輕啊！(眾鼓掌)(另一位學員躍過)哇！太棒了！(眾鼓掌)(一位年輕男學員跳得特別高)哇，像梅花鹿啊！(眾鼓掌)(第一位女學員低低飛掠過紙箱)哇！好勇敢！(眾笑)(第二位女學員嘗試跳躍)妳在旁邊先試一試嘛，妳別直接在箱子上試。(跳得很低，眾笑)不行。(第三位女學員一躍而過)哇！(第四位女學員雖跳過紙箱，但一時腿軟，差點跪地)好，(又一名女學員成功跳過紙箱)

哇，（眾鼓掌），不一定必須跳紙箱啊！（一位男學員輕鬆躍過）哇！（眾鼓掌）（一位女學員以騎馬式跳過紙箱，眾笑）很智慧啊！

來！我跳一下（眾鼓掌）（金菩提禪師一躍而過，眾歡呼鼓掌）老了老了。

我看剛才誰跳得最輕鬆，（禪師走到一位男學員面前）剛才第一輪跳得最輕鬆的是這位，特別棒！（眾鼓掌）（禪師指著剛才以騎馬式跳過紙箱的女學員）跳得最智慧的是她，她兩條腿是從紙箱兩旁跨過去的，（眾笑）給她一個最高智慧獎！大家跳得都還可以。

這種訓練是立刻見效的，經過這樣的訓練之後，大家身體的協調能力會變得特別強。

「八卦」的功夫在於走，也在於每天堅持。為了自己的健康長壽，希望大家每天最少要走一個小時。今天所示範、指導的是「八卦內功」之中最最初級的動作，但光是這個動作就能救命，就能讓大家長命百歲！希望大家好好走「八卦」，也祝福每個人都長命百歲！（學員：收到！）（眾鼓掌）