

「八卦」問題三則

問：師父好，走「八卦」必須在早上嗎？

金菩提禪師：在任何時間、方便的情況下都可以走「八卦」，走「八卦」沒有絕對固定的時間。我們菩提禪修有好幾種法，動、靜都有，大家可以動靜結合著修練。之前曾說早晨修「八卦」最好，那是因為早晨身體熱量少，天氣冷，先修動感的法，容易產生能量和熱量。那晚上能不能修呢？也一樣可以啊！還有人說：「我就是中午有時間。」也可以，並不是非得早上修不可。

問：走「八卦」時，很享受「八卦」的音樂，可以閉著眼睛走嗎？

金菩提禪師：我的簡單的回答就是：不能閉著眼睛走「八卦」。第一個原因是閉著眼睛不安全。如果你走著走著撞到牆呢？或是如果你撞到旁邊尖銳的東西，扎傷了自己呢？還有，如果雖然仍在走著，但你實際上睡著了呢？有些人在很溫和的音樂中，即使走路也能睡著，如果因此摔傷了呢？還有，我要求不可以利用走「八卦」的時間睡覺，所以不允許閉著眼睛。

也許有的人會說：「師父，你總得給我閉眼睛的時候吧！」睡覺的時候還有打坐的時候是可以閉著眼睛的。走「八卦」的時候不要閉著眼睛，那是不行的，我堅決反對。

問：走「八卦」的時候容易走神，是什麼回事呢？

金菩提禪師：你跟著我修練，不就是想讓身體變得更好，怎麼可以總是

思想拋錨呢？那代表你沒有重視這個法。為了讓自己思想不拋錨，你可以在走「八卦」之前先跪上五分鐘，發誓之後再走，就不會這樣子了。

還有，在口訣的部分，如果你沒有要求自己對於「八卦」口訣念念不忘，所做出來的動作都不符合規範，那就更代表著你不重視這個法，所以你才會思想拋錨。

如果你在練功時不好好練，還不如不練。通常人在沒有收到醫生的最後通知書（編註：病危通知書）之前，沒有一個肯好好練的，你可能也屬於這種。我猜你什麼時候才會認真地練呢？就是等到醫生發出通知書之後吧，到那時候，不用我說，你都會認真練了。