

神奇的自然療法——「八卦內功」

一、喚醒身體的自癒能力

手術和藥物不能解決所有的健康問題

我們的身體其實是一個很複雜的系統，假設一個人撞車後頸椎和腰椎受傷，持續一年以後，可能會引發很多很多的身體問題，比如說坐骨神經痛、頭痛，甚至眼睛痛、眼睛失明，都是可能會發生的事情。

通常同修們講述自己的受益時會說：「我頭不痛了、我脖子不痛了。」但實際上修練我們的功法，會產生整體恢復健康的現象。在我們這兒受益的同修們，也弄不懂是怎麼回事，為什麼修這樣一個簡單的動作，會有這麼好的效果呢？有些剛來的或者是沒有來過的朋友聽說了之後，如果不是親臨現場體驗的話，就會覺得我們在編故事。

我們禪堂有一位負責做宣傳的同修，當他前往不同的媒體、報社，向對方介紹菩提禪修的時候，等聊天聊得熟悉了之後，對方會直接不客氣地說：「你們好會編故事啊，你們編出來的那些故事像真的一樣！」

同修說：「這不是編故事啊，連我自己都有故事。」就向對方講了自己的故事。由於內容實在不可思議，對方根本沒辦法相信，心想：怎麼可能這麼神奇呢？

是，在很多國家，我們有很多位學員是西醫介紹來的。因為這些醫生比較開明，他們擁有更加科學和開放的心，因此會深深地理解到光靠現在的手術和藥物，解決不了所有的健康問題。

是藥三分毒，好了頭傷了胃

真正的健康問題絕不能只靠吃藥來解決，因為凡是藥物都會有副作用。

譬如說頭痛，醫生開了一些治頭痛的藥給病人，病人吃完之後可能頭不痛了，但是卻感到昏沉、麻木。為了避免發生危險，醫生會建議吃了這個止痛藥之後，比如說 6 個小時以內不要開車。我不知道這個藥物是什麼製作的，反正吃完之後頭就是會暈暈的，不能開車，否則會有危險，這是最明顯的一個反應。

第二，幾乎所有的西藥吃進胃裡都會傷胃，有的甚至會把胃燒出一個洞（編註：胃潰瘍）。所以醫生通常會要求吃完飯之後再吃藥，原因是胃裡面有了食物之後，當藥物產生作用時不至於傷胃。此外，藥物還可能會傷到肝、腎、眼睛等器官。所以，當我們長期服用藥物之後，通常也承受了它所帶給我們的傷害。比如說本來只是頭痛，等吃了一段時間藥物之後，頭雖然不痛了，但是眼睛卻看不清了，甚至連記憶力、反應力都變得很低很低。

遠離疾病，預防重於治療

我並不是反對醫療，我不反對醫療。就好比有人問我反對小偷嗎？我也不反對；但那就表示我會縱容小偷嗎？我也沒那麼壞。為什麼我不反對呢？因為有人類就有偷盜，幾乎現存於世界上的所有職業、所有人類行為都是自然現象，即使我反對也無效。就算我反對小偷，世界上的小偷仍然多到永遠都抓不完。這叫自然現象。

我當然會因為人類社會有了醫療行為而高興。其實我本身就是一個醫藥的受益者，我從小吃過很多藥，所以我既是個受益者，又是受害者。本來我可以變得更聰明，就是因為小時候吃太多藥，才會變得很笨、反應慢。所以雖然藥物一定會對人類的健康起到正面的幫助，但是因為我們要的是

更快速、更有效的作用，為了滿足大家抑制痛苦的需求，所以有很多藥物會加強快速治病的效果，一旦加強，它對人體的傷害就更大了。

有很多位開明的醫生會介紹一些病人到菩提禪修來禪修、走「八卦」；或介紹病人去打太極拳；或跑步等自然的康復方法。這表示如果我們能在沒有病的時候盡量多做一些運動、健身、禪修、瑜伽，或者調整健康的飲食方法、健康的生活方法，都是對健康有好處的。

我們需要去思考、學習，才能夠抵抗遺傳或飲食所帶給我們的疾病，僅僅依靠醫療是做不到的。

二、修練「八卦內功」的好處

「八卦內功」對於健康的有效性，一般人實在難以理解。我自己就是「八卦內功」的受益者。我從9歲左右就開始接觸「八卦內功」，當時師父告訴我的除了走「八卦」的口訣之外，還告訴我「八卦內功」對於提升智力、能量特別有好處。

他說：「人體之所以會感受到很多疾病，是因為沒有能量，使人感覺就像生病了一樣。」

比如電燈泡，當電壓、供電不足的時候，我們經常會看到電燈忽明忽暗——一會兒很亮，一會兒很暗。當它亮的時候，就是電壓供應充足；暗的時候，就是電壓下降了。

如果以電燈泡比喻人體的話，當我們覺得智力不夠的時候，是不是因為能量供應不上大腦呢？還有，為什麼人一到了晚上就想睡覺呢？一般人可能沒有研究過這個問題，只知道從小時候開始，媽媽一到了固定時間就要我們睡覺，卻沒想過為什麼。但是對於工作了一整天的人來說，這根本

不需要解釋，因為身體是「累的」。

「累」是身體的自然反應。一個人如果不累、一點疲勞感都沒有，是睡不著覺的。當工作了一天之後，因為今天的能量沒有了、消耗掉了，所以必須通過吃飯、睡覺，尤其是通過睡覺來補充能量，就是這麼一個簡單的道理。

能量若不足，疾病來報到

有很多人即使天天睡飽覺，能量也是不足的，因此造成很多疾病。比如說有些年輕的女士，曾經在十多歲或幾歲的時候，走著走著，腳崙了，腳扭了一下，導致後來腿不好用。反正不管是小時候或者是老的時候，如果過去經常發生這個問題，就是能量不足所導致。如果能量很充足，它會自動地往下傳遞到腳上；往上傳遞到頭、心臟、手臂。

能量不足的人，手是比較冰冷的；能量比較充足的人，手掌是熱的。這樣我們就可以理解為什麼在加拿大、美國，冬天下大雪時，有些小姑娘仍然只穿一條小短裙。我覺得她們簡直是英雄啊！忍不住在心中向她們敬禮，覺得她們太厲害了！

她們說「不怕冷」。不怕冷就表示能量很充足，首先是因為她們年輕；此外還喜歡運動，因此能量很足，不怕冷，就是這樣。

有些人年齡越來越大之後，才發現到了冬天不穿兩條褲子不行，因為腿真的好痛；還有人到了 60 歲之後要穿 6 層褲子才可以，褲子的數量和年齡成正比，就是這樣子。大多數人在 20 歲以內都是穿一條褲子；30 歲的時候可能穿一條半；40 歲兩條；50 歲 3 條；60 歲 6 條。超過 60 歲之後，有些人恨不得弄一個大溫筒套到自己的腿上去。

在很多寒冷地區，比如說西藏，我曾經幫過無數人加持他們的老寒腿。他們用一塊保暖性很強的動物皮子包在關節這個位置，因為一到冬天，寒腿的症狀就表現在膝關節上，讓他們痠痛得受不了。所以，在西藏有很多老人家走路都是癱著腿，好像剛受過傷一樣。

有很多到我們禪堂來的人，即使年齡並不老，其中最年輕的甚至才 35 歲，也是一拐一瘸地來的。很多人剛來的時候，走路不太正常，經過一段時間修練之後就能跑了。這些腿腳的問題都是因為能量不足所造成的。

「八卦內功」迅速增強人體能量

「八卦內功」是我的師父仁祖師傳授給我的。師父告訴我，它可以快速地增強人體能量！他還認為，「八卦內功」對於癌症可能會起到控制的作用。

仁祖師是一個思想非常先進和開明的人。他的意思並不是說只要一練「八卦內功」就沒有癌症了，而是說可能會對癌症起到抑制的作用。他也曾經教過幾位癌症病人，很有效！這個方法真的很好，它的動作那麼簡單，效果卻很好！

為什麼「八卦內功」有那麼好的效果呢？因為，如果我們是太空人的話，我們今天所站的位置、我們的臉、我們的身體所面對的整個時空的前後、左右、上下，所對應的正是一個無量無盡的宇宙。因此，當我們在走「八卦」的過程中旋轉、轉圈的時候，正是對應著宇宙之中的運轉規律。

古代修道者的不傳之祕：和宇宙能量共振

這個規律不是我發現的，是我師父的師父發現的。他認為通過這樣的運轉，可以和整個宇宙時空的能量產生一種「場」的溝通、共振，他是這

樣看待的。他說：「我們人體在宇宙之中就如同一點點灰塵，當這一點點灰塵和其他物質組合起來之後，就可能變成了星球，變成了一道光，變成了一份熱量，而不是一個人體。」古代的大修道家是這樣認識人和世界之間的關係的。

所以，當我們反覆左右循環轉圈的時候，正是對應了整個星空之中所有星球的運作。所有的星球全是繞著圓圈在走，除非某個星球死亡了，它才會被拋出它原來旋轉的那個時空，才可能會變成一道流線，從它的原來的運轉的這個軌道之中被發射出來，那等於是死亡的星。一般正常的、有生命的星球，都有自己的運行軌道。無論這個星球是一個球體或是一塊類似石頭的形狀，它都是有運行軌道的。

古代偉大的修道家發現了這個祕密，將這個祕密一直傳遞下來，後來傳給了我，我又傳遞給你們，讓你們可以去運用它。這個祕密是古代中國極少數希望變成神仙、長生不老；希望變得健康、智慧的人用來修道的，我們今天則用這個方法來健身。

「八卦內功」可增強人的靈性

中國古代有些修道的人為什麼那麼有智慧呢？他們都是運用類似「八卦內功」的原理修成的，只是這些方法有著各自不同的名稱。有的人把這種方法混合了武功之後就變成武功。它混合了什麼就會變成什麼，但萬變不離其宗，都是把原來的技術提升而已。

我們現在把它用於養生健身。它的作用很特別，不光是能夠讓我們變得健康，甚至還能產生更強的靈性。我說的是事實，如果你還沒有練到這種程度，是因為你的悟性和修練的時間還不夠。如果你有悟性的話，也許

接下來會擁有不可思議的能力。

在菩提禪修跟著我練了一年以上初級「八卦內功」的人，無論男士還是女士，即使身材很纖細、苗條，他（她）的後背和肚子都是不怕打的。別人打他（她）的力度有多大，手就有多痛，可是被打的人自己卻不覺得痛。這是最初級的功夫，但即使是最初級的，就已經有這樣的效果，最關鍵的是他（她）的身體也會強壯起來。如果修練超過一年會怎麼樣呢？不知道，每一個人的緣分都不同。反正我小時候修了大概一年以後，就覺得好像能看到一些過去看不到的事情，非常特別。「八卦內功」簡單易學又不會出偏差，歡迎大家多多來修練！

修出不可思議的能量場

我小時候練「八卦內功」時，在修行中會產生平常人感受不到的那些感覺。譬如說不同房子、不同地方的磁場會帶給我不同的感受。

以下這種感覺應該大家都有過：無論是去住旅館還是去朋友家，或者自己要租房子、買房子，一進到房子裡，有些房子或旅館會讓人覺得很舒服，像自己的家；但是有的房子會讓人感覺好陰冷、好不舒服，甚至還總是產生「會不會有個鬼飄過去」的錯覺。當我們一進到一個房子裡頭就莫名其妙產生那種感覺，通常表示那個房子有點問題。

我們現在並不是在講鬼故事，而是講修行的「能量場」。在我差不多十八歲或二十來歲的時候，有一次師父考我。他給我一張紙，對我說：「修『八卦』修到小學級別畢業的話，放手之後如果這張紙在 10 秒鐘之內落到地上，就是不合格。」

我就要一個狡猾的招，我把手往上舉高一點，再讓那張紙往下落。我

現在想一想，當時我手上那張紙在空中盤旋，可能超過 30 秒才落地。那張紙沒有經過任何折疊，也沒有做成飛機或任何其他東西，就只是一張普通的紙。

放手之後，它飄、飄、飄……，就好像有一種能量或空氣一直托著它。但是，那個屋子裡頭的門和窗並不是開著的，當時我們那個環境也沒有冷氣，沒有風扇，既沒有任何產生風和能量的可能性，也不是在師父考我之前刻意趕快來走「八卦」增強能量，但是它還是轉了好久好久才落下來，我相信是超過 30 秒的。我的師父覺得還湊合，意思就是說我修得還行！

當你修出一定的「能量場」的時候，你只要觀想自己發出能量，就會產生一些很不可思議的作用。

一個人練，不如一群人練

提醒大家，如果你學會「八卦內功」了，自己在家練好不好呢？很好！但是到我們一起長期共修「八卦內功」的地方來練會更好！因為「八卦內功」健身中心或禪堂裡的磁場與眾不同，凡是與這個房子相關的，從牆壁到地板，到植物，再到這些樹、這些同修身上，都具有了這樣的能量。這會對修行的成長有幫助，功力也會快速地培養起來，比一個人在家練更好。此外，一個人在家練，經常會因為懶惰而不能堅持，但是如果和大家在一起，當大家都走「八卦」時，你就能堅持下來。

有些人第一次來的時候，告訴我說：「我走不了 5 分鐘。」

我說：「沒關係啊，先在旁邊放一把椅子，走累了就休息。」

就在溫哥華菩提禪堂，經過幾次試驗，大家都看到了，之前有一位相貌有點像印度裔的朋友，他真的不太能走路，身體也有一點肥胖。他說：「我

身體太差了，不能走太多路，我連 5 分鐘也站不了。」

當我們說話時，他就坐到旁邊去；當我們開始走「八卦」時，他就跟著走。那天晚上他走「八卦」的時間，前後加起來遠遠超過 40 分鐘。可是平時他如果在家，就算只站了 5 分鐘，也一定要去沙發上躺一會兒，總之就是既不能久站又不能久走。可是當置身在我們這個修練場合的時候，幾乎所有人的修練時間都會莫名其妙地遠遠超過平日的極限。這樣功夫會成長得快，健康來得也就快了。和大家分享這樣的經驗——一個人練，不如一群人練。

在修行中會有好多好多種身體和心理的感受，每一天都不同。這種感受太多了！例如走了一段時間「八卦內功」的人，當手輕輕揮動的時候，就能感受到風和空氣。我在走「八卦」的時候，就經常感覺到自己好像在海裡走一樣。當空氣穿過手指縫的時候，空氣的能量、質量好強，就像水穿過指縫一樣，不需要風，不需要電風扇，就能感受到。這個雖然不是最高境界，但是當你體會到空氣原來不是「空」的時候，你才會明白「空」和「有」的感覺——空不是空，有也不是真有。

空氣其實充滿了質量。修行本身有利於我們認識物質、認識世界，之後再認識疾病，疾病自然就變得不那麼神祕了。

修行達到一定的境界之後，有些你本來認為現實的東西就可能變成空虛的，空虛的實際上也並不空虛，真的是這個樣子。因此，你覺得你的病是個病，我覺得你的病不是病。有的病是意念所造成的，有的病是生氣所造成的，它就像一股空氣，現在它瞬間就沒有了！

以慈悲為本，修出健康和智慧

想獲得健康和智慧，就要有慈悲心。幫人越多，人生的智慧就越開闊，佛教稱之為「開悟」。人開悟了，就沒有那麼自私了，也變得高尚了。一旦精神的世界高尚了，很多疾病也就消失了。希望大家都能通過修練「八卦內功」，達到健康和開悟的目的，尤其開悟是修行的最高境界。

如果能開悟的話，人生會變得非常精彩、非常了不起，也一定會超越過去所有的想法、超越過去所有的能力。如果修行達不到這個狀態的話，為什麼全世界各地都有很多人用一生的時間來修行呢？當然，普通人連一天也沒有修過，所以他的喜怒哀樂、他的經歷和別人沒有差別，但是開悟的人生，會使我們的智慧有別於過去。從開悟的那一天起，我們的健康和過去的人生劃分開了，從此就成了一個健康的人、快樂的人、智慧的人。

「八卦內功」的最高境界——覺悟

修行「八卦內功」的最高境界，其實還是覺悟，同時也能讓人具有很強的能量——健康的能量、幫人的能量。修「八卦內功」的人，當修慣了之後，手一伸開，就有一股能量把空氣推開了一條路。所以，當我們的手在空氣中推的時候，我不覺它是空的，它就像是在水裡一樣。空氣不是空的，你好像能摸得到空氣、抓得住空氣。

面對不同物質的時候，能量的感覺是不一樣的。譬如說當我面對植物的時候，我用意念去感覺它，我手上對於植物的感覺和旁邊的感覺是不同的，我的手感覺到的就是植物。因為植物上的這些花瓣，讓我感覺空氣中有一片一片的東西存在。如果底下是金屬的話，當我去感覺它的時候，就會有一種有點涼的、有一點刺的感覺，它的質量都能體會得到。如果是高能量的物質，當我去感覺它的時候，我的腰、背、腿都是熱的；如果是

毒的物質，我一去感覺它，頭就會不舒服。

我們所修的「八卦內功」是最初級的，當往更高的層次去修之後，就能產生很多過去沒有聽說過的體會。那是因為當修了一段時間之後，我們的能量變強了。例如將一碗水端在手上，這碗水就會被我們手上因修練而帶來的能量給磁化了，它就成為祝福的水、能量的水。如果有人肚子不舒服，喝了這碗祝福過的水，疼痛可能立馬就消失了，就是這樣子。道理就是這麼簡單！你只要往前修，肯定能達到這個狀態。

所以，大家趕快來學、來修吧！如果你有機緣修到了，就成就了我的願望。我的願望就是「我健康，你也健康；我快樂，你也快樂！」