

## 走「八卦」兩年了，雙膝為什麼會反覆痛？

問：師父好，弟子堅持走「八卦」兩年了，膝蓋從痛走到不痛，不痛走到痛，一直反覆，這是為什麼呢？

金菩提禪師：首先，從謹慎點的角度來說，有點年齡的人如果出了這個問題，最好去做一些醫療檢查，確認膝關節究竟出了哪些問題。

其次，不要追求過快地產生高功夫，走「八卦」時也不要蹲得太低。蹲得越低，膝關節就會產生越大的壓力，也更容易磨損。

「蹲得太低」這個問題其實害了很多人。例如，在與八卦武功相關的書籍上經常強調「蹲得低，效果好、功力強」，致使有些人從小練八卦掌之類的功夫時，就會蹲得特別低，導致膝關節早早就磨損了，甚至到醫院批發一堆膝關節，等著換上，有些人五年換一個。本來練武功是為了健康，結果把膝蓋練傷了，這是一種非常錯誤的練功行為。

如果膝關節的問題導因於蹲得太低的話，希望大家要謹慎些，我們修練「八卦內功」為的不是武功，而是健康，所以修練時不要蹲太低。如果你在修練時並沒有蹲得太低，但膝蓋還是痛的話，那麼請你到醫生那裡去做檢查。

但是，有很多人因為腿痛、風溼病、外傷或膝關節磨損等問題，等著去醫院更換「髌骨」。這些人如果不適當地練功和鍛鍊的話，等做完手術之後，腿部的問題可能會變得更嚴重。所以，適當的運動能讓腿部發揮它本有的功能。

「八卦內功」是一種比較溫和的運動方法，它並不激烈，但是對身體的整個健康，包括腿痛的問題都是有幫助的，唯一需要注意的是，不要蹲太

低。此外，針對容易腿痛的人來說，每走 20 分鐘「八卦內功」，中間可以休息一下，之後再接著走，不要一次堅持太久的時間。

有的人因為年齡增長，會累積一些疾病，到了晚上睡覺前，不妨用煮熱的薑蔥水，也就是浸泡過薑、蔥、花椒的熱水來泡泡腳。泡腳的時候，記住使用深一點的泡腳桶，如果找不到能泡到膝蓋的桶子，那怎麼辦呢？依據我的經驗，我會找一個厚一點、大一點的毛巾，比如像浴巾，將桶子和自己的腿一併蓋上，這樣就可以封住熱氣，不僅能將小腿、腳部都泡在水裡，也能夠讓熱氣熏蒸到上面的膝關節，使得膝關節到腳趾都處在這樣一種類似浸泡的狀態下，那才能受益。

但是要特別小心的是，有泡腳習慣的人，如果不懂得正確的泡法，還是可能會得病。例如，如果你才剛泡完腳，正好有事要出去，或者要去倒垃圾，或者要去送客，一不注意受了風寒，或遭溼氣入侵，你就可能又重新得病了。所以，希望大家不要在早晨和白天泡腳，如果非要在早晨和白天泡腳，也可以，條件是泡完腳後要在家裡睡兩個小時，或者待兩個小時不出門。因為泡腳的時候，腿部乃至到背部的毛孔是張開的，如果外面的風猛烈一點的話，很容易因為受到風邪而產生疾病。通常睡前泡腳才是更好的養生方法。

有很多人本來沒有病，某天閒來無事，心血來潮想要泡泡腳，或者到足體養生館去做做腳底按摩。由於泡腳水的水溫和屋裡都比較熱，弄得腳很溫暖，等一出店門之後，發現外面寒風凜冽，風一吹到腿腳上打開的汗眼兒裡頭去的時候，新的健康問題就產生了，所以這些方面要學著注意一點。