

金菩提宗師問答系列

初學「八卦」者修行的時間要求

問：對於初學「八卦」者而言，有沒有修練時間上的相關要求？

金菩提宗師：這個是可以討論的。因為每個人的年齡、身體情況都不一樣，有的人身體很虛弱，一開始按照大約的規範動作學習走「八卦」的時候，可能只走幾分鐘就已經疲勞了。因為是初學，我覺得這無可厚非。初學者如果感到疲勞時，可以坐下來休息一下、喝點兒水，之後再繼續練。

疲勞時可以休息一下，但休息幾分鐘之後一定要繼續跟著練。因為如果你一天只走了幾分鐘「八卦」，根本就不會產生效果，所以為了健康快樂，一定要堅持下去！

哪怕是初學者，一天走「八卦」的時間也不要少於一個小時，也就是扣除休息時間之後，真正練習的時間不要少於一小時。在記錄修練時間時，要以真正練習的時間來計算。如果你把中間休息的時間也算進去，等於在你所記錄的一個小時修練時間當中，實際上只走了二十分鐘「八卦」，效果當然就差了。

我們的這些修行方法可不是迷信，而是非常科學的。只是這個方法一定要累積修練的時間，才可能產生效果。你們能學到這個方法已經很不錯了，因為有很多疾病是現代醫學沒有辦法醫治的，但是我們有辦法能讓這些疾病消失、減輕，已經算是不錯了。最重要的是一定要堅持，修行貴在堅持。可以斷斷續續地練，但每天不能少於一個小時。