

<<李鳳山平甩的震撼>>

图书基本信息

书名：<<李鳳山平甩的震撼>>

13位ISBN编号：9789861248769

10位ISBN编号：9861248765

出版时间：2007-6-29

出版人：商周文化事業股份有限公司

作者：李鳳山

页数：280

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<李鳳山平甩的震撼>>

前言

推薦序 氣弱方知平甩好 - - 氣功和恆心治好了我的哮喘 文 王丰（資深媒體工作者，前TVBS周刊總編輯） 小時候，住在中部一個小鎮上，而和我最熟識的，竟然是一位老西醫。因我自幼屬於多病體質，稍一不慎，動輒傷風感冒；粗估起來，一年總有三、四個月的時間和感冒奮戰。

三十歲以前，可以說是吃感冒藥一路過來的。

也許是早期感冒沒有根治，以致近四十歲時，竟變本加厲成為氣喘。

每逢秋冬時節，只要看見東北方天際烏雲密集、朝台北方向滾滾而來，心中不禁暗叫：「慘了！」預感今天夜裡又要犯哮喘了——百試不爽。

因此，我的哮喘病已經成為比中央氣象局更靈驗的測候站了。

只有經歷過氣喘之苦的人，才知氣喘的可怕。

氣喘惡魔可以整晚掐住人的脖子，一整晚都不讓你睡覺。

得氣喘的人，最痛苦的地方，明明感冒最需要休息，氣喘偏偏不讓你休息，病患只有疲累不堪地坐待天明。

太太曾經勸我去看西醫，可我堅持不肯；因我看過太多報導，披露近二十餘年來，台灣醫師大量濫用抗生素及類固醇的現況。

也見過不少報導，指台灣許多民眾因為太聽醫師的話，服用抗生素、類固醇，最後必須洗腎渡日的悲慘案例。

別尋管道找良方 我非常清楚，假使我上醫院掛號看氣喘病，醫師們除了開一堆類固醇給我吃，還會開什麼藥？

他們可能沒有更好的法子。

除了「美國仙丹」，還有什麼高明本領拿得出手呢？

我不願意接受這種治標不治本、只管今天不顧明天的醫療方式，堅持不肯吃西藥，力求從別的管道找尋治療氣喘病的良方。

當時，有一位服務《時報周刊》的老同事打電話給我，邀我去梅門看看。

那時我在某周刊服務，日夜忙得暈頭轉向，也沒把她的邀約當回事，所以，當初我壓根也沒搞清楚梅門是做什麼的。

隔不久，她又打電話來盛情邀請，在電話裡，我向她抱怨近日苦於氣喘，被折騰得精神不濟，我問她，氣功真的對哮喘有效嗎？

她舉了幾個學氣功治好痼疾的例子，我雖然有些將信將疑，還是答應她找空閒時間去一趟梅門。

早晚練功不間斷 記得是民國九十二年愚人節那天，我正式參加李鳳山師父主持的梅門養生氣功班，這是我生平第一次親身接觸氣功。

坦白講，在此之前，哪怕是師兄師姐不斷解說氣功的神奇功效，我的心中還是犯嘀咕：世界上有這種仙藥，包治百病？

入門之後，我從基礎的平甩功學起，進而練到各種拍打功及柔身的功法；在我上完全套的「養生氣功」之後，因工作忙碌，不得已開始在家自行練功。

不過從九十二年四月一日迄今，不論工作再忙，也不管再怎麼疲累，我每天一定會抽出一個小時（早晚各半個鐘點）練功，從未中斷。

做夢也想像不到，練功之後，我的體質和體魄起了巨大的變化。

從看得見的地方講起，過去的我，是老婆口中標準的「弱雞」——一個肩不能挑、手不能提的文弱書生；但最近三年，我的胳膊變粗了，雙腿變結實有力，連過去胸前的排骨大王，也變成如今有胸肌的小壯漢；體重從過去的五十一公斤（我的身高一米七），增加到六十五公斤。

已屆五十高齡的我，體魄上有此強健進步，著實令自己大為吃驚。

以往蹲十幾分鐘馬步，就感覺雙腳痠疼不已，現在即使站一、兩個鐘頭的馬步，也沒什麼疲乏或痠疼的情況。

有一回，TVBS辦戶外全民開講，我去現場參觀，現場人山人海，我擠在人群當中，站了整整三個小時

<<李鳳山平甩的震撼>>

，卻一點都不累。

更不可置信的是，過去十年來，每逢秋冬時節天天苦惱的氣喘病問題，學了氣功三、四年來，竟只犯過兩、三次，而且還是因為感冒才發作的，這種發作低頻率，和過去身體羸弱時期，一年連續發作兩、三個月的慘況相比，已經有如天壤之別；我有信心，只要繼續持之以恆，我將完全擺脫氣喘威脅，不再是氣喘一族。

尤其幸運的是，一位老前輩送了我一本有關靜坐的書，看過這本書，再仔細體會師父所教「細、慢、長、勻」的呼吸要領，讓我氣功底子，格外精進。

儘管如今仍是學得一些皮毛中的皮毛，但自己身體的感受，卻是點滴在心頭。

有位老前輩，四、五年沒見過我，再見面，他幾乎認不出我來，他說：「你以前臉色蒼白，身形瘦弱，現在臉上紅光滿面，面龐飽滿，完全變了一個人，氣色太好了！」

強健的體魄，讓我更有自信；在這個紛擾不安的時代，我心如秤，不動如山，除了自己與生俱來的毅力，更有賴學習氣功以來，內心世界的躍升。

在這裡，我要向李鳳山師父致上最高謝意與敬意！

也要謝謝師兄姐的教導，引我入門。

學海無涯，不進則退，為了保持身體康健，讓自己的武藝更精進，我有意將來再學太極拳。

在這裡，也要奉勸尚未進入練功世界的的朋友們，找對門，好好練就終生受用的武藝吧！

相信就是力量 - - 救場如救火，平甩解危局 文 王冠強（國光劇團排練指導，京劇武淨要角）
最初參與平甩功的練習，原本僅抱持著——要是能改善睡眠品質和渾身不對勁的現象，就太好了！

於是在此信念中，上了三個月的梅門基礎養生功學習課程。

每天早晚鍛鍊之後，的確有所改善，但不是很顯著；直到有一次，我親身經歷一個事件，才恍然大悟，增進我對平甩功的信心，並徹底地感受到李鳳山師父大化無形、隨時都在傳遞愛人以及祝福的那一股力量。

我個人從事京劇表演工作，原本是武淨演員——舞台是我展現的地方，在台上無論翻、打、跌、仆等，應角色需求，均需要執行；不過近五年來，我的工作已逐漸轉型為「排練指導」（俗稱導演）。

有一天，在我所負責排練的劇目 金雁橋 中，本來安排一位武淨演員飾演張飛角色；不料彩排當天，這位演員腳卻受傷了無法登台，緊急中我只好硬著頭皮上台演出。

當時我並不怕劇中的身段動作，只怕自己會體力不濟（因劇中需劇烈武打動作），但在「救場如救火」的情形下——只有「拚了」！

奇蹟發生了！

當天我竟然能負荷如此的折騰，將全劇演完。

在大家的稱頌聲中，我心中明白，這是「平甩功」發揮了功能——它無形中強化我的呼吸氣息，使四肢靈活、增加體能。

經過這一次的親身體驗印證，讓我更加堅定不移，唯有秉持虛心受教的心——相信師父、相信功法、相信自己，才能練出無所畏懼的人生。

好言好語，句句聖賢情懷 - - 李師父智者禪心，入梅門「如入孔門」 文 王惠民（陶藝家·鶯歌）
開始拜讀李鳳山師父《李鳳山養生之道》一書是九十年中的事；那年我五十四歲，漸老力衰，在住家附近山林野地已運動養生多年，間或雜學些道聽途說而來的練功運氣之術，但總覺得眾說紛紜，不得要領。

由於家擔不輕，食指浩繁，忙個沒完，只得藉小空餘暇，買些相關書冊來自學苦練。

同年，在書局巧遇《李鳳山養生之道》，研讀起來很順心，書上的章法漸次融入我一如往常的運動作息之中，從而更加明白「糊塗一點，放鬆身心」的好處，動靜兼修，使身心平衡，自然而然的一身逐漸超然起來。

而李師父的「活子時」概念，更啟發了我把握工作間的小閒片刻，運氣、練功、強身，從而身子骨也感覺比以前更硬朗。

書中，李師父字字道破「心」與「道」之間的正確貫接之處及方法。

<<李鳳山平甩的震撼>>

李師父嘗言：「生命的根本就在這一口氣。」

在陶藝創作過程中，我所掌握的根本亦是如此。

倘能集中精、氣、神，貫串入土釉境界之中，陶作品自然而然就具備了作者的形神——「氣勢貫串」而「形勢兼備」。

我是非科班出身的自學苦練陶藝工作者，平生素愛古聖先賢的道理，往往苦心咀嚼、品味再三，以作為創作的準繩和靈感的源泉。

雖然古聖先賢仙逝已千百年，但他們經過時空考驗而留存的人生心得、思想結晶，在在都已成為我心靈的一部分，不自覺的流轉入陶作泥土釉境中，時時淬鍊我的身心與作品。

同樣地，在親近李師父文章的過程中，也令我若有所悟——篇篇文義精湛深入，有如「入口即化」最佳的精神佳餚；不僅實際，而且環保，使我身心更見晴朗，漸入萬里無雲之境。

尤其李師父近作《李鳳山平甩功》，明指修行乃「邊修邊行，修修行行」；並提醒現代人要在「交易、不易、變易、容易」四易上下功夫，對吾人的身心修養直是莫大福音！

其他，直指人心如「有容乃易，否極泰來」、「掌握病因，改變結果」、「壞習慣不如好習慣，好習慣不如沒習慣」等，俱是真知灼見，句句至善至誠，流露出對同胞乃至全人類的大愛情懷。這些好言好語，句句皆是聖賢情懷。

我深信李師父的善言雋語，必能穿越時空，贏得有緣人的銜接、咀嚼、師法與推崇！

在李師父以身作則、不捨晝夜的教化下，梅門弟子個個呈現出溫文儒雅、婉約溫柔、古意盎然、溫良恭儉的待人處世風度；因而每入梅門，皆令我有「如入孔門」之感，著實感佩至極，故再專文禮讚之為快！

霸王的腰，可以直起來了——「中風高危險份子」平甩十六個月的奇蹟 文 李桐春（京劇「活關公」國寶級演員） 五、六年前，我因為腿疼，開了幾次刀，包括心臟繞道手術、直腸手術等，腿筋也拿掉了三根。

由於先前有兩次中風發作的危險經驗，因此不論是我的中醫師或我的好朋友金永祥先生（資深藝人）等，都非常關心我的健康，一再推薦我必須到梅門來跟著李師父學氣功。

記得當時是九十四年八月份，梅門的功夫舞台劇「矛塞盾開」正在排練，我第一次與身為導演的李師父在排練場旁的會客室見面。

李師父言談親切，教我練習放鬆、平甩、以及抱腿，同時為了幫助我調理骨刺（後背尾椎骨位置），還特別指導我練習「曲中求直」的功法。

當時很快就覺得氣息順暢輕鬆多了。

後來正式來到梅門加入鍛鍊行列，針對基礎功法及心法等不斷地深入練習，果然大有進境。

簡言之，練功之後對我的切身幫助，主要可分為以下三點： 一、胃病沒有了（未練功前經常到三總看胃病），這是平甩功第一個見效的幫助。

二、未開刀前，體重達九十五公斤；練功之後，甩掉十公斤的肉，使我輕鬆不少。

三、過去因為長骨刺、腰痛的關係，雖然有很多機會邀請我演「霸王別姬」，但我都不敢答應。因為霸王的盔甲一穿上去幾十公斤重，腰如果不好，萬一在舞台上趴下來，那就鬧笑話了。

不過，現在情況已有所改變。

我計劃在今年夏天盛大公演以前，能將腰練好，重新上台跟魏海敏合演「霸王別姬」。

這是我練習平甩功一年又四個月以來，再度恢復信心的一個指標，也是李師父開關給我的一條新路，我非常感謝他。

我衷心地希望有更多的人能到梅門來，重獲新生的力量。

練拳不練功，到老一場空——從平甩中體會習武之道 文 沈茂惠（武術家，號「十美老人」） 中國有五千多年武術的文化，對習武之人來說，時間就是功夫。

功夫要怎麼樣紮得深？

講究的是內外兼顧、剛柔並濟。

所謂「練拳不練功，到老一場空」、「練拳不踮腿，到老冒失鬼」。

這裡面處處都是警惕與學問。

練功要練得好，跟習武之道是一樣的。

<<李鳳山平甩的震撼>>

所謂「一膽、二力、三功、四藝」，就是講真正的功夫，一要有膽量，二要有力氣，三要有功夫，四要有藝術性，才能千變萬化。

掌握「膽、力、功、藝」四項原則，人的性格、脾氣漸漸就能越來越穩定，越來越成熟。

此外，功夫要精進，從古以來，只有「以柔克剛」，沒有「以剛克柔」的道理。

所以有句俗話說「求人不如求己」，就是指身體練強壯了，功夫也練熟了，自然而然就能達到自立自強的目的。

平甩功為什麼好？

一者，因為這是李鳳山師父研究出來的功夫，還能不好嗎？

二者，李師父的功夫講究的正是自立自強、以柔克剛，所以梅門不但平甩功好，學生教得也好。

李師父施展種種教化法，讓旗下弟子一個個的把性格磨圓了，目的也就是要培養這等自信自愛自強的功夫。

等將來梅門的男孩、女孩到社會上來做事情了，一點一滴都透著為人處事的風範，那是多麼可喜的事！

可以預見的，如果有那一日，將來的社會就沒強盜、也沒土匪了。

平甩有愛，囚身不囚心——引導受刑人走向身心坦途 文 吳正博（台中監獄典獄長） 本人是在法務部矯正訓練所上「身心調適」課程時，由「梅門」教練引導接觸平甩功，目前每天上、下午各平甩約十分鐘，覺得血液循環流暢，心情愉快。

九十四年八月，因職期輪調奉派臺中監獄服務，眼見醫療專區病犯輾轉床側，暗忖如能教導簡易的平甩功，讓精神病犯、愛滋病犯、肺結核病犯人人能做，隨時平甩，想必能促進健康，因此主動聯繫，洽請梅門教練專程來監教導。

梅門師姐聽聞本監有意提倡平甩功運動，乃於九十四年十一月中旬，專程前來了解同學平甩之動作、技巧，發現偏差即當場調整，並輔導正確的方法，鼓勵同學們要身心靈合一，才能練好功法，增進身心健康。

目前各工場受刑人在早上開工及下午收工之前，均主動習練平甩功，以活動筋骨促進身心平衡。

九十五年九月十四日，李鳳山老師親抵本監專題演講「身心圓滿養生之道」，此活動全程電視轉播，五千多人受惠。

而受刑人在每天持恆平甩一段時間後，也反應了各自的心得感受——譬如睡眠品質改善、頭不會脹、精神比較好、心境趨寧靜、較不會焦躁生氣等；另外，低血壓、心律不整、新陳代謝狀況等均獲得明顯改善，偏頭痛亦消除，高血壓藥物減量，看診次數減少，甚至對未來前途信心增加。

目前本監對毒品犯、愛滋病犯、精神病犯等，亦施以教導簡單易學的平甩功。

由於此功法不拘於任何人、任何場地，十分適合受刑人得空時勤加練習，提升免疫力，進而達到健康之目的，亦可啟發其重視生命之意義、促進身心靈的平衡發展。

更期許渠輩出監後，能保有健康的身心及正確的價值觀，改過向上，邁向光明的坦途！

向上醫致敬！

——「能動」是天賦，千萬別閑著 文 林承箕（心臟內科醫師） 身為逾二十五年心臟內科及近十年整合醫學的醫師，對病人及健康需求者，除了診斷疾病或評估健康、藥物治療或調理劑的建議外，最重要的就是教導生活習慣與方式的改善。

現代人大多數都養尊處優，吃的過多卻極不營養、排便不順暢、睡眠休息不足，另外很重要的就是：運動不夠！

「能動」，是人活著的一種表現及天賦。

要活得好，就需要持續、經常而足量的運動。

運動對人體的心臟血管、骨骼肌肉、新陳代謝、內分泌、呼吸及神經精神各系統的好處，有太多醫學研究的證實：運動能促進血液循環、增加心肺功能、減緩骨質疏鬆與退化、使人精力旺盛、活力更大、有助睡眠、增加免疫力、減輕及減少退化性疾病、能減少焦慮、有效控制壓力……。

李師父的平甩功不分男女老少、不受天候影響、不需昂貴的儀器，可隨時、隨地甩甩手、蹲蹲膝，看似簡單，若每天二、三十分鐘，持之以恆，實際卻功效無窮：打嗝、腸子蠕動、排氣、出汗、筋骨酸痛減輕、神清氣爽……，是我最常在看病時向病人示範介紹的運動。

<<李鳳山平甩的震撼>>

當今多數主流醫學的西醫師，可能因整日忙於「治已病」的「下醫」工作，無暇或疏忽「治將病的中醫」與「治未病的上醫」的事務。

李師父與梅門的師兄姐於國內外各地，多年來不辭辛苦地推廣「融具中華文化與運動特色」的中國功夫，成效日益顯著，影響國人甚至世人的健康廣大且深遠，才是真正值得我們喝采、欽佩與支持的上醫！

梅門，加油！

利用空檔，見好就收——練功實練心，身心兩舒暢 文 夏惠汶（「開平餐飲學校」創辦人）

平甩是非常方便、易學、而且空閒時間隨時隨地可做的鍛鍊方式，我自己就常在一些開會中場休息的場合裡，利用時間做平甩的練習，因為平甩時牽動頸部、背部以及腰部肌肉，可充分達到舒展筋骨的效果，全身舒暢。

不過，我知道平甩養生的好，早於我認識李鳳山師父之前。

那時在美國舊金山看到近百歲的中醫師吳石垣，年齡九十多歲仍健步如飛，而且針灸病人時下針準確、力道拿捏得宜，就不禁問他是靠什麼運動保養身體，才知道「平甩」是他的養生秘訣。

從此我也在原來修習的氣功之外加練平甩，而且也把平甩介紹給我認識的朋友。

後來認識李鳳山師父，他更精進提升每四次平甩中加入曲膝的動作，更覺氣血流暢。

知道他致力推廣平甩養生、全民保健，就覺得很有意義。

李師父仙風道骨、清曠飄逸，推動養生武術不遺餘力，然而最令我佩服的是，我發現他在言談中所傳遞的都是修心、修身的實踐方法，習武養生只是傳法界面而已。

練功、練功，其實真正在「練心」，我想這句話很能精確詮釋這樣的精神。

得知李師父要出版平甩功的新書，把社會上許多人體認平甩健身的能效集結成書，就覺得真的很棒！

希望這項不受場地限制、利用空閒等候時間就可進行的鍛鍊，能讓更多朋友受益，練身修心。

平甩是最有力的健康大使——見證中華文化活瑰寶，平甩兩週改善糖尿病 口述 莫新度（巴拿馬駐華大使） 二 四年，透過巴拿馬外交大使館辦事處丁大山將軍的引介，使我有幸得以認識李鳳山師父所傳授的平甩功。

我非常感謝他能介紹這麼好的中華文化讓我認識。

同時我也深深覺得，這麼優良的文化，需要更多人好好地學習，並且持續地推廣。

記得我剛來台灣的時候，根本無法控制我的糖尿病。

有一天丁將軍到大使館來看我，並問我覺得怎麼樣？

我說在這邊我覺得非常好，但是我的糖尿病無法控制；我看過巴拿馬的醫生，也看過中醫，改過兩次的藥方，但還是沒辦法改善高達兩百多以上的糖尿病指數。

就因為如此，丁將軍建議我開始規律地練習平甩功；大約練習一、兩個禮拜之後，我就覺得自己的病情已受到良好的控制。

當然，我還是繼續平常的用藥，不過我也轉而開始吃比較健康的食物。

從個人的經驗中，我很樂意鼓勵大家把平甩功當作平常的鍛鍊；尤其，《平甩的奇蹟》小手冊發行迄今已擁有中、英、日、西班牙文版等多種版本，十分方便，我強烈建議大家一起來練習。

在台灣，我的孫女也喜歡練功，這使她從小就學習到最佳的平衡之道，所以我覺得應該將平甩功推廣下去，影響全世界。

目前，透過梅門與中巴文化中心雙邊簽訂的合作交流計畫（註一），我相信，李師父的平甩功及中國正統的養生觀念，將很快地在巴拿馬紮根、並風行全球。

過去我非常注重風水，現在加上氣功，使我學到更多中國文化的精髓。

這些寶貴的文化傳承，勢必將造福更多人們，從珍惜生命的過程中，重新獲得領悟與啟發。

（註一：李鳳山師父自九十六年起應邀擔任巴拿馬共和國「中巴文化中心」養生文化顧問，並於九十六年元月簽訂友好合作交流計畫） 平甩的震撼——有捨方有得 文 許添財（台南市市長） 初次拜訪位於台南的梅門道場，有一幕景象相當令我感動。

想不到當前社會居然有這樣一塊風水寶地，凝聚那麼多人前來，每個人都擁有同樣的心志，而且每週固定騰出一些時間，到道場來服務，目的不單單為了追求個人的身心健康，更為了促進社會的健康，

<<李鳳山平甩的震撼>>

這種利人利己的精神，讓我期望其「梅門滿天下，先下皆梅門」的願景能早日實現。

在李鳳山師父的引導下，梅門的各色菁英，不但處處傳達文武兼備、以「武」會友的精神，同時，透過戲劇、舞蹈、武術、藝術、乃至科學等各個領域，李師父始終默默耕耘，試圖打破人跟人之間的隔閡；不但積極地舉辦活動，也不斷地透過各種機會，深化世人對「人體科學」的認識與涵養。

從身心平衡的角度來看，人本身就是一個小宇宙，你怎麼經營它，它就怎麼回應你。從有形的軀體，到無形的精神；從實際的動作，到無限的創意……莫不蘊涵著造物的造化與作為。其中，願意下功夫、自我期許、自我鍛鍊的人，自然更有機會得遇「明師」點化，讓自己在安身立命的修為上更上層樓。

多年來，我十分感謝李師父在台南設下據點，不辭辛勞在各行各業推廣「全民健康甩」，使台南市越變越年輕，一步步地往「健康城市」邁進，這是非常可貴，更值得敬佩的。

李師父常說：「捨得、捨得，有捨方有得」。

我也常常告訴周圍的朋友，如果你可以賺十塊錢，請你賺八塊就好；如果你可以吃十口飯，請你吃八口就好——那麼，剩下那兩口飯、那兩塊錢，可以拿來做什麼呢？

施捨，施捨出去！

這樣，將來你就有一百塊、一萬塊可以賺。

如果，今天你連這兩塊錢都施捨不出去，那麼以後經濟衰退了、社會不安定了，恐怕你連十塊錢都沒得賺！

一個什麼樣的社會，就會招來什麼樣的福氣。

今天，我們的社會能夠出現像「梅門」這樣身體力行的團體，真的是社會的福氣。

因為，梅門除了具備大愛的精神外，更可貴的是，她能夠採取一種吻合自然調和的方式，照顧到社會各基層弱勢者的健康，讓平甩功真正發揮出大公無私的力量。

這一股大公大愛的精神，十分值得社會各界大家一起來重視，希望您也一起來投入創造健康的行列！

人人平甩，健康一百——「金門健康甩」帶動鄉民常保喜樂 文 陳天順（金門縣衛生局局長）
由媒體得知曾是我學長的神經外科醫師許達夫，因鍛鍊李鳳山師父的氣功，而使癌細胞消滅不再復發，真是令人震撼！

因此買了兩本李師父的著作——《李鳳山平甩功》及《李鳳山養生之道》，依書中所提示之方法，每日自行練習半小時，不久即感覺到全身氣血循環通暢，精神飽滿。

尤其，李師父於書中亦提示甚為實用之修行養生觀念，個人十分佩服，乃期待有朝一日能夠有緣親拜於門下。

甚巧，九十五年十月一日，金門縣政府教育局邀請「梅門一氣流行養生學苑」李師父及弟子等廿餘人，到金門舉辦慈善關懷公益活動「金門健康甩甩出幸福來」，為照顧金門鄉親身心健康，普傳平甩功。

當天我與教育局李局長及數百位鄉親在金門縣立體育館，跟著李師父及教練們一起練習平甩功，同時聆聽李師父親自開示「養生及平甩功法」，現場氣氛甚佳，反應熱烈。

李師父表示：唯有增強身體的自我鍛鍊系統，提昇自體的免疫能力，才是真正最有效的養生之道。
我個人非常贊同。

未來我極樂於將「平甩功」推動至金門各社區及所有健康營造中心，讓這一簡單易學且符合人性環保潮流的全民運動及保健功法，能在金門各地普傳，真正的「甩出健康、甩出幸福」來！

「人人平甩，健康一百」，為了促進健康，預防疾病的產生，衛生局經常安排巡迴各村里及社區發展協會，向民眾宣導「如何健康快樂活到一百歲」。

基本而言，均衡飲食、注意蔬果攝取、持續有恆的運動及修身養性，皆是維持健康的重要原則；而李師父所普傳的「平甩功」，不受時間及空間之限制，老少咸宜，早已成功創造出無數健康奇蹟的實際例證，非常值得大家重視。

我願在此呼籲：請大家一起來學習並勤練「平甩功」，不但可保持自己的健康，也維護他人的安康；更期待所有人都能成為「促進健康」的種子，追求身心靈圓滿及和諧，把大愛的力量散播出去，讓我們的社會更健康，更快樂。

<<李鳳山平甩的震撼>>

全民保健，從平甩開始！

- - 揮別鮪魚肚、消除椎間盤軟骨突出的自強良方 文 陳文安（西醫師） 自離開馬偕醫院回到故鄉繼承父業，一轉眼已過二十寒暑。

由於家父深獲地方父老好評，使我受益良多，平常醫務繁忙，只好暫時忍痛擱下我所熱愛的運動。

兩年前，我發現自己的左肩及左上臂突然產生痠麻症狀，服用藥物後未有明顯改善，我暗想大事不妙，立即聯絡神經外科的朋友安排核磁共振檢查。

結果正如預期——是頸椎椎間板軟骨突出！

朋友建議我必須完全臥床休息，而這幾乎是不可能做到的事。

此時突然想起，過去曾有人跟我提及「氣功」可治此病，只是對學西醫的我，一方面對氣功並不了解，一方面也不敢隨意嘗試；直到一年半前，我的一位好友的太太帶小孩來看診，提起好友在梅門練氣功——短短三個月、身體狀況改善奇佳。

我一聽暗想也許遇到貴人了，二話不說隔天立刻報名。

一開始，我與內人其實仍抱著半信半疑的態度，心想：我有椎間盤軟骨突出，這樣適合做「平甩」嗎？

然而，擔任教練的師姐堅定地回答我：「沒有問題。」

就在此一心境下，我開始展開練氣的旅程。

雖然剛開始會偷懶，但不到三個月，精神很明顯改善，使我更加確信「平甩功」的功效。

之後不管我再怎麼累、忙到再怎麼晚，每天一定不敢懈怠，練足三十分鐘。

漸漸地，我發現自己的膝蓋竟然坐久了也不痠痛，左肩及左上臂也不再痠麻了！

更意外的收穫是，朋友碰到我都問：氣色為何如此紅潤？

連病人也問我到底作何運動，為何「鮪魚肚」不見了？

除了外相的改變，身體亦變得輕盈，上下樓梯不再氣喘，更加強我遇事「持之以恆」的決心。

站在醫學立場，一般人都知道血液舒暢，對人體新陳代謝有很大的幫助，所以我常會鼓勵病人要多運動。

但是，一般的運動大多屬於「耗損型」；直到進入梅門接觸到李師父的功法，我才曉得什麼是「建設性」的運動。

身為西醫，雖然常勸病人要放鬆，但卻苦於沒有一套有效的方法來教導患者。

所幸，現在我終於能憑藉著真修實練的個人經驗，與大家共勉，藉由簡單易學，不受天氣、空間影響的平甩功，再加上飲食調整，任何人的身體狀況一定能有改善，免疫功能也會大幅提升。

我非常感謝引我入門的梅門師姐，對師父一脈相傳的諄諄教導更是銘感五內；未來希望盡一己之力，確實地推動平甩功，使其成為全民保健的重要一環，讓更多人踏入自強不息的終生學習之路。

養生與現代藝術相結合——李師父的教化從「心」開始 文 張茂松（台北信義扶輪社社長、中醫師） 與梅門第一次接觸約是五年前，當時邀請李鳳山師父到台北信義扶輪社來演講。

記得李師父於演講席中即指導與會者要好好練習平甩功，我也被李師父的翩翩風度及一身功夫所吸引。

去年（九十五年度），我不但參加了梅門的祭天活動——「天地君親師祭典盛會」，也有幸觀賞李師父所編導的功夫舞台劇「精·白蛇傳奇」，看過之後，我才深受感動並更加了解：原來梅門的養生功夫和修行觀念，不斷的在求新求變，也與現代藝術相結合，真是了不得的表現！

不久前，台北信義扶輪社全體社友及夫人們，相約連袂至李師父創立的「梅門客棧」餐敘，大夥兒都相當盡興；沒想到，梅門的觸角還延伸到中華美食文化的領域，令人讚嘆！

希望我們的緣分可以永遠持續下去，因為李師父是大家健康快樂的希望泉源！

功夫與哲理的實踐家——傾聽李師父的世界和平響 文 瑞克·梅爾（亞洲功夫電影評論權威） 我擔任「世界武術名人堂」的主持人兩年（2003-2004）以來，看到一次又一次都是美國人上來領獎，我心想，既然我們號稱「世界武術名人堂」，自然要廣結善緣，如果世界上有什麼人值得推薦的話，那自然非李師父莫屬。

所以我推薦了李師父。

我深信李師父告訴我的，人活在世上最重要的，是要找到自己，對自己感到滿意，當一個快樂的

<<李鳳山平甩的震撼>>

人。

這一切絕不是任何物質能取代的。

幸而人們也逐漸發現這一點。

所以我很樂意將李師父的精神和氣功養生的概念推廣到美國，它將會讓這個社會更美好、更快樂。

而最終——聽起來很不可思議，但沒錯，最終將達到世界和平的理想！

從自我體檢到自我覺醒——漸進式平甩功，全方位照顧人體健康 文 鄭紹沂（預防醫學完整醫療研究者） 練習平甩功至今約半年多，當初是在一個幸運的機緣之下，使我接觸梅門，並認識了李鳳山師父。

初期練習，我每天分三個時段練，每個時段大約十分鐘；大概練了一兩個禮拜後，一次就可以練上三十分鐘。

慢慢的，從三十分鐘、四十分鐘、五十分鐘，到現在差不多一回可以練到五十分鐘左右。

記得剛開始練功時，指尖和手掌都有脹、麻的感覺，好像不斷的在充血。

慢慢的，這種感覺比較淡化，但卻轉移到手臂，使整條手臂有充氣的感覺。

我認為剛開始的時候，不要甩太快，過一段時日之後，身體的感覺會越來越豐富，對自己也會有重新認識。

練平甩，走路輕鬆多了 練功後，除了體會越來越細緻外，似乎連平常生活中也開始有不一樣的感受。

比如走路，跟以前比起來，現在的步伐比較輕盈，腰背自然地挺起來；走路因而變成一種享受。

在體力方面，也明顯地有所改善。

因為個人門診業務繁忙，常感疲勞，但在這半年內卻發現體力有提升的現象，而且在思緒、情緒各方面，也變得比較平穩。

具體而言，平甩功不論對於生活或是工作，確實都有很大幫助。

但，也許有人會覺得它這麼簡單，能起什麼效用嗎？

我個人的練功體會是，平甩功對人最大的幫助，應是它可以自然而然地令人放鬆。

由於放鬆，使我感覺腸胃的蠕動較好，免疫系統也改善了。

近半年內，我從未感冒過；雖說以前感冒的情形也不很多，但偶爾總是有症狀產生。

平甩功對免疫系統——甚至對肝臟的排毒系統、腦神經的穩定、心血管系統，我都認為極有助益。

直接轉化體質，增氧而不耗氧 平甩功為什麼有這麼大功效？

我想這是很多人都很好奇的。

首先，它很緩和——它不像一些激烈的球類運動或是跑步，會使身體的耗氧量增加。

根據科學研究，在激烈運動下，體內的自由基是增加的，自由基的增加會產生很多問題：包括老化問題、心臟負荷量、動脈硬化或是一些退化性疾病，若沒有選擇適當運動，就可能造成傷害。

我認為，平甩對於這個部分來講，是一個很好的選擇。

因此，我經常推薦我的病人來門診的時候一起練平甩，病人往往都很願意嘗試，也經常地練習。

以上一切，都得要感謝李鳳山師父，他慈悲地把這麼好的功法，慷慨地傳播給整個社會大眾，讓社會大眾可以學到一個好的健身養生法門，可以促進健康、穩定心性，我個人非常佩服。

未來我也願意竭盡所能，把這個功法順著不同機緣，傳播給整個社會；我相信平甩功的好，值得全民人類共同來認識，對所有人的健康必能有莫大幫助。

看似平常，其實不凡——平甩功自然調養，輕鬆即見效 文 霍守業（參謀總長） 我不是個性情開朗的人，又不善於排解壓力，長年帶部隊，總是處於身心緊繃的狀態，體能狀況雖然還好，但是經常感覺腸胃不適，性情急躁，血壓也高，尤其是睡眠品質很差，以致常常精神不濟，氣色不佳，人也顯得蒼老。

民國九十二年初，獲邀參加何志浩老將軍百歲誕辰暖壽餐會，給老將軍拜壽，也許是老將軍見我氣色不好，不久，就引我拜見李鳳山師父，囑我向李師父學習氣功，並告誡：必須體力充沛，精神飽滿，才能把部隊帶好。

於是在李師父的心法傳授及幾位師姐的指導引領下，我與幾位同事開始學習平甩功及靜坐、腹式呼吸、吐納等等功法，其中並以平甩功為重點。

<<李鳳山平甩的震撼>>

對於平甩功，覺得動作輕鬆，毫不費力，看似很平常的一個動作，所以起初並不很在意，沒有寄望能產生多大的效果。

但練了一段時間，發現身體不適的各種狀況，已有改善，才驚覺平甩功確實有它的功效，於是每天利用早晚、公餘增加練功的時間。

目前，腸胃不舒服、常打嗝、甚至吐酸水的情況已經消失。過去每天一顆成份十毫克的降血壓藥，不但改為五毫克一顆，而且現在只服用半顆，體重減輕了六公斤；睡眠狀況也獲得改善，臉色顯得紅潤，精神感覺輕鬆多了。尤其是心情能夠常保平順，急躁的性情因而變得十分溫和。

這些現象都是拜李師父的平甩功所賜。也曾請教過幾位醫師朋友，其功效何來？大家一致的看法，認為平甩功看似平常，但只要持恆練習，就會不自覺地提升人體的免疫力，增強各部器官的機能，許多病痛也就自然而然地不藥而癒，所以可歸類為一種「自然療法」所產生的功效。

李師父不但開班傳授功法，也積極地採用各種方式，透過不同管道，將平甩功推介給社會大眾，目的無它，只是希望能為增進全民健康盡一份心力，這種民胞物與的精神與胸懷，著實令人感佩。

個人非常幸運，能有機緣隨李師父練習功法，更感榮幸的是能為李師父的平甩功的功效作見證，所以非常感謝李師父及眾師姐的教導，也呼籲社會各界的朋友們，大家一起來勤練可以強心、健身的平甩功。

自序 選低取高的平甩功 文 / 李鳳山師父 上天給了我們這個身體，就是給我們機會學習，但是一般人順著自我的慾望來生活，最後導致身心出現各種病症。

這時候不妨換個角度來考量，老天爺希望我們從中自我覺醒什麼？

平甩功適時適切、選低取高 經過謹慎的評量，為了讓更多人獲得一個自強的鍛鍊之道，梅門這幾年開始大力普傳平甩功。

平甩功是集合眾多力量而來的，包括對宇宙、武術、易筋洗髓功、養生、導引、吐納的深究，多年來的歷練、體證、虛心學習所得，融匯貫通，集所有之大成，再歸一而成這簡單易學又功效宏大的功法，只要按部就班、每天規律的練習，對任何人都有幫助，進而把埋藏在身體深層的東西挖掘出來，讓我們有機會重新看待自己隱藏的問題。

而且平甩功雖然平易近人，卻能練到高深莫測的境界，因為它具有「選低取高」的特色。比如有些木材，雖然材質看來並不起眼，但是只要放對位置、裝飾得法，就可以凸顯建築物的價值，此即選低取高。

以平甩功來說，身體再差的人，都可以練習，比如七十二歲的饒維華師兄罹患攝護腺癌末期，但是經過規律的鍛鍊，選低取高，沒有瓶頸，終至讓身心好轉。

經過這幾年的驗證，以及各地踴躍的迴響，證實平甩功的推動的確是適時、適切——「適時」的在瘟疫蠢蠢欲動的節骨眼提升了大家的免疫力，也「適切」的將一個適合所有的人鍛鍊的功法推動到全世界！

現在不僅全台灣從北到南的民眾都在學習平甩功，就連外國友人，也對平甩功大感興趣！

到目前為止，平甩效應已遍及全球近四十多個國家，我們期待更多人加入平甩行列，一起甩出世界和平！

體證分享，穩定四方 本書廣泛集結平甩功的見證分享，在「穩定、平衡、規律、自然」裡深入改造我們的「身、息、心、靈、行」，從探身、應息、指心、接靈到運行，循序漸進，身心互相輝映。

「探身」——探討身體的現象、「應息」——感應呼吸的作用、「指心」——明白心性的問題，「接靈」——提升靈性的境界，到「運行」——運用自如於日常生活之中。

沒練過平甩功的人一定要看，練過的人更是非看不可！

真心盼望這個傳承老祖宗智慧的好功法，能跟所有的人共享其成。

因為我堅信，如果每個人懂得了這套「獨善其身」的方法，再將這套獨善其身的方法普傳出去，就能夠達到兼善天下的大同世界。

<<李鳳山平甩的震撼>>

<<李鳳山平甩的震撼>>

內容概要

《李鳳山平甩的震撼》傳授的「平甩功」，是當代修養大師李鳳山師父為了適應現代人的生活，融合達摩的「易筋經」和張三丰的「太極」而成的簡易養身功法。

這招「平甩功」與一般的甩手功不同，沒有什麼練習禁忌。

練的時候全身放鬆手自然擺動。

但雖放鬆，卻是鬆中有動、動中有鬆，陰陽調和剛柔並濟。

甩手功鍛鍊能讓氣血到達四肢末梢排出不潔之氣，而且十指連心，鍛鍊後氣血會回流循環到五臟六腑，使全身氣脈暢通、筋骨鬆開，靈活有彈性。

平甩功雖然平易近人，卻能練到高深莫測的境界，因為它是集合眾多力量而來的，包括對宇宙、武術、易筋洗髓功、養生、導引、吐納的深究，多年來的歷練、體證、虛心學習所得，融匯貫通，集所有之大成，再歸一而成這簡單易學又功效宏大的功法。

「平甩功」鍛鍊後得到的不凡效果，除了許多人親身體證外，透過國科會的氣功科學實驗，也已通過無數次的驗證，其實驗數據也屢次在國際上為中國人爭得一席學術地位。

任何人只要按部就班照《李鳳山平甩的震撼》所寫的方法鍛鍊，幾乎都可以從「平甩」中恢復不同程度的健康信心。

這招平甩功只需小小的空間，隨時可練習，是經濟、易學、方便的運動養身法。

平甩能達到「循環、排毒、補充與平衡」的效果，只要持恆練習，便能逐步改善健康狀態，並能調整心智，穩定情緒，是現代人必備的養生寶典。

《李鳳山平甩的震撼》並廣泛集結名人、醫界、重症患者修練平甩功的見證，分享他們在平甩功的「穩定、平衡、規律、自然」裡深入改造「身、息、心、靈」的過程--任何人只要按部就班、每天規律的練習，進而都能明白心性的問題、提生性靈的境界。

<<李鳳山平甩的震撼>>

作者簡介

李鳳山，家中世代素有修道習武傳統，成長時期許多機緣巧遇，先後得到修道隱士、武學奇人傾囊相授，歷經嚴格考驗，使其所學得以貫串古今、進而洗鍊出自在融通、平易灑脫的當代修行典範。一九八七年，李師父受邀參與國科會氣功科學化「生物能場」實驗，獲得突破性成果，使我國在氣功科學領域的研究上蜚聲國際。

李師父孜孜不倦於「傳生活之道，授養生之業，解生命之惑」，一九八九年成立「梅門一氣流行養生學苑」，教授傳統養生術、中華武術，以及中國一脈相傳的修身養性之道，並接受各界及媒體邀請，積極推廣「動靜並修，內外兼養」的修養法則。

多年來，李師父為內政部警政署、刑事局、經濟部、法務部調查局等機要政府單位，及許多民間企業單位邀請授課的養生氣功大師。

李師父於養生武術領域之外，更致力於宣揚中華文化與藝術，每年定期舉辦大型功夫舞台劇，更率領子弟兵走訪海外，積極推動文化外交，在許多國際場合不斷呼籲以文化力量促進世界和平的理念及理想。

二〇〇九年，榮獲「全球中華文化藝術薪傳獎」；二〇一四年榮登「世界武術名人堂」，獲頒「先鋒傳奇獎」，為全球華人第一位獲此獎者。

李鳳山師父著作：《李鳳山養生之道》《李鳳山上班族養生之道》《李鳳山練功秘笈》《李鳳山親子氣功》《平甩的奇蹟》《李鳳山平甩功》。

<<李鳳山平甩的震撼>>

書籍目錄

自序 選低取高的平甩功

【推薦篇】

氣弱方知平甩好——氣功和恆心治好了我的哮喘

相信就是力量——救場如救火，平甩解危局

好言好語，句句聖賢情懷——李師父智者禪心，入梅門「如入孔門」

霸王的腰，可以直起來了——「中風高危險份子」平甩十六個月的奇蹟

練拳不練功，到老一場空——從平甩中體會習武之道

平甩有愛，囚身不囚心——引導受刑人走向身心坦途

向上醫致敬！

——「能動」是天賦，千萬別閒著

利用空檔，見好就收——練功實練心，身心兩舒暢

平甩是最有力的健康大使——見證中華文化活瑰寶，平甩兩週改善糖尿病

平甩的震撼——有捨方有得

人人平甩，健康一百——「金門健康甩」帶動鄉民常保喜樂

全民保健，從平甩開始！

——揮別鮪魚肚、消除椎間盤突出的自強良方

養生與現代藝術相結合——李師父的教化從「心」開始

功夫與哲理的實踐家——傾聽李師父的世界和平響

從自我體檢到自我覺醒——漸進式平甩，全方位照顧人體健康

看似平常，其實不凡——平甩功自然調養，輕鬆即見效

【觀念篇】

要享受人生，先學享受練功

花錢買神通，不如扎扎实實去練功

調身、調息、調心

平心靜氣、自主自律

無為而治、空中生妙

身息心靈行，無處不變化

放下！

就是當機立斷

絕對的相信，就有絕對的行動

稍微虛心，小有所得；非常虛心，大有所得

飲食習慣是導致身體病變的一大原因

素食有勁，解毒力強

建立無形的力量：立德、立功、立言

自助而後天助

【鍛鍊篇】

動作說明

注意事項

平甩功進階問題與解答

百日築基記錄表

【體證篇】

我要活下去——乳癌患者的心路歷程

死裡逃生——槍擊案受害者的真情告白

絕處逢生——克服頸動脈阻塞併腦中風

束手無策的護士媽媽——過敏兒的長期抗戰

<<李鳳山平甩的震撼>>

奇蹟是獻給相信的人——與攝護腺癌和平共存
把散掉的身心收回來——身心減壓的實證
人生由黑白變彩色——挑戰肝硬化
因病得福——改善過敏體質的見證
讓脊椎活龍再現——遠離僵直性脊椎炎的威脅
失去才知道擁有的可貴——上班族身心失調症
荷花田中的覺醒——從教授到受教的心境轉換
笨拙的小企鵝變成快樂寶寶——練掉偏頭疼和氣管炎，也平衡了視力
精神力量創造奇蹟——不再為腰痛所苦
靈魂的救贖——建立孩子的自信心
那段望著天花板的日子——擺脫失眠的夢魘
就算停止呼吸也要練下去——克服長年氣喘
我不是小霸王——除去過動兒的標籤

【迴響篇】

全世界的奇蹟
教育界的創舉
圍牆裡的洗禮
醫學界的肯定

【附錄】

行者?醫者?俠之隱者
梅門一炷流行養升學苑
平甩特攻隊?平衡全世界
體證檢索表
全球平甩國家
平甩行腳紀實
練功心得分享
歡迎加入梅門之友

<<李鳳山平甩的震撼>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>