

<<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，對自己也會有重新的認識。

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。

## &lt;&lt;李鳳山平甩的震撼&gt;&gt;

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>