

【平甩聚樂部】文/李鳳山師父(梅門一氣流行創辦人)

平甩,甩出心的量子力學

【平甩功的鍛鍊】動作說明



1. 雙腳與肩同寬, 平行站立。
 2. 雙手平舉至胸前, 與地面平行, 掌心朝下。(圖一)
 3. 兩手前後自然甩動, 保持輕鬆, 不要刻意用力。(圖二)
 4. 雙手向下甩到第五下時, 微微屈膝一蹲, 輕鬆的彈兩下。(圖三)
- (功法示範: 梅門教練饒懷英, 圖片提供/梅門文化基金會)



李鳳山師父(右)示範平甩功。(圖片提供/梅門文化基金會)

科學家研究的是大宇宙, 我研究的是小宇宙。我所感受到的「量子力學」有主動、被動、順動與震動——宇宙中有一種能量是主動的, 這股能量會帶動原本是靜止狀態的東西, 使之產生被動的能量; 整個宇宙的循環是順動的, 而中間的成長與蛻變就是震動。

以平甩功的鍛鍊來看, 平甩由心而發, 甩出去產生離心力, 這是主動的力量; 甩到末梢, 從末梢感傳回到五臟六腑, 所帶動的流動就是向心力, 這是被動的力; 甩著、甩著, 甩到心無旁騖, 產生自然的規律, 叫順動; 每五次彈兩下就是震動, 一則以加把勁, 一則以提醒自己勿墜守成規。因過度規律時, 手一邊甩, 腦子一邊亂想, 腦子是渙散的, 所以彈那兩下, 可以讓那剎那間完全集中, 忘掉一切。

這剎那即是知止的力量, 知止而後有定, 再從定中重新啟動, 繼續甩下去, 突然感覺到氣動, 或是產生跟眩反應又是另一種震動。震動代表著一個蛻變, 小蛻變有小震動, 大蛻變有大震動, 就像宇宙一般, 透過震動, 不斷地創造、革新。

除了物理層面, 我也從心的角度去探討「量子力學」。甩手時, 因為處於恆動狀態, 甩到習慣了, 心會離開所有思維, 產生了離心作用; 甩著、甩著, 心又回來了, 叫回心; 再甩下去, 又離心了。而當我們彈那兩下, 產生了回力, 一來增加動力, 二來產生回照, 也就是反省的力量。如同我們平時做事, 時而有心, 時而無心, 時而想這個, 時而想那個, 時而在回心狀態, 時而在離心狀態, 但人的心只要不斷反省, 就會形成回力, 持續進步……這就是「心」的量子力學。

春節期間 各榮分院所門診時間

農曆春節期間, 臺北、臺中、高雄榮總及所屬各分院的門診時間皆有調整, 資訊如下:

臺北榮總 一月二十七日至一月三十日(除夕至初三) 休診; 一月三十一日(初四) 上午、下午正常門診, 夜診停診; 二月一日(初五) 上午、下午正常門診, 夜診及大我門診部停診。

北榮蘇澳、員山分院 一月二十七日至(除夕)、三十日至二月一日(初三至初五) 僅市區門診開設上午特別門診, 其餘休診。

北榮桃園分院 一月二十七日至二十九日(除夕至初二) 休診; 一月三十日(初三) 上午彈性門診; 一月三十一日至二月一日(初四至初五) 上午、下午正常門診, 夜診休診。

北榮新竹分院 一月二十七日至二十九日(除夕至初二) 休診; 一月三十日(初三) 上午至初三(四) 上午內、外科門診; 二月一日(初三至初五) 上午、下午正常門診, 夜診休診。

北榮嘉義分院 一月二十七日至二十九日(除夕至初二) 休診; 一月三十日(初三) 上午至初三(四) 上午特別門診; 二月一日(初五) 正常門診。

北榮臺東分院 一月二十七日至二十九日(除夕至初二) 休診; 一月三十日(初三) 上午至初三(四) 上午特別門診(內、外、婦、兒科各開一診)。

北榮屏東分院 一月二十七日至二十九日(除夕至初二) 休診; 一月三十日(初三) 上午至初三(四) 上午特別門診(內、外科各開一診); 二月一日(初五) 正常門診(部分門診停診)。

北榮基隆分院 一月二十七日至二十九日(除夕至初二) 休診; 一月三十日(初三) 上午至初三(四) 上午特別門診(內、外科各開一診)。

北榮苗栗分院 一月二十七日至二十九日(除夕至初二) 休診; 一月三十日(初三) 上午至初三(四) 上午特別門診(內、外科各開一診)。

北榮彰化分院 一月二十七日至二十九日(除夕至初二) 休診; 一月三十日(初三) 上午至初三(四) 上午特別門診(內、外科各開一診)。

北榮南投分院 一月二十七日至二十九日(除夕至初二) 休診; 一月三十日(初三) 上午至初三(四) 上午特別門診(內、外科各開一診)。

北榮雲林分院 一月二十七日至二十九日(除夕至初二) 休診; 一月三十日(初三) 上午至初三(四) 上午特別門診(內、外科各開一診)。

北榮嘉義分院 一月二十七日至二十九日(除夕至初二) 休診; 一月三十日(初三) 上午至初三(四) 上午特別門診(內、外科各開一診)。

北榮臺東分院 一月二十七日至二十九日(除夕至初二) 休診; 一月三十日(初三) 上午至初三(四) 上午特別門診(內、外科各開一診)。

北榮屏東分院 一月二十七日至二十九日(除夕至初二) 休診; 一月三十日(初三) 上午至初三(四) 上午特別門診(內、外科各開一診)。

北榮基隆分院 一月二十七日至二十九日(除夕至初二) 休診; 一月三十日(初三) 上午至初三(四) 上午特別門診(內、外科各開一診)。

北榮苗栗分院 一月二十七日至二十九日(除夕至初二) 休診; 一月三十日(初三) 上午至初三(四) 上午特別門診(內、外科各開一診)。

北榮彰化分院 一月二十七日至二十九日(除夕至初二) 休診; 一月三十日(初三) 上午至初三(四) 上午特別門診(內、外科各開一診)。

北榮南投分院 一月二十七日至二十九日(除夕至初二) 休診; 一月三十日(初三) 上午至初三(四) 上午特別門診(內、外科各開一診)。

北榮雲林分院 一月二十七日至二十九日(除夕至初二) 休診; 一月三十日(初三) 上午至初三(四) 上午特別門診(內、外科各開一診)。

那年,

我們一起歡笑成長的日子

【作者速寫】范珍, 民國六十三年入伍, 服務陸軍至退伍, 轉任公職, 至一〇二年退休。

軍校教育, 不同於一般學校教育。大夥兒高中畢業分別從東南西北、四面八方來到七張相聚, 在此由衷感謝大家互相扶持。同學間的情感, 兩年半的生活, 學習、喜怒哀樂, 都在一起同甘共苦, 值得珍惜, 這一切都成為我一生最難忘、美好的回憶。

新生入伍女生一樣操

新生入伍訓練時, 教育班長幾乎對我們早上操、晚上操, 有時間操, 沒時間也找時間操, 動不動就操, 操得真是人馬仰翻、精疲力盡, 有時晚上就寢後, 突然來個緊急集合, 三分鐘著裝完畢; 夜間教育, 來個膽量訓練, 月黑風高、細雨綿綿, 前進學校附近的「墓仔埔」, 一腳踏到棺木板, 膽子小的同學嚇得臉色蒼白又不敢叫, 硬著頭皮走, 仿如軍教片情節。我們女生受訓時未曾享有一絲絲的福利(優待), 完全和男生一同操練。

經過幾個月體能訓練(臂力、腿力等),

都為了它——傘訓(不通過就退訓), 克服高空的恐懼, 勇敢的接受訓練, 教官說五層樓的高度剛好是人類最害怕的高度, 在結束地面訓練後我們開始真正的傘訓。一共要跳五次才能拿到上面一顆梅花的傘徽和跳傘及格證書。

傘訓蛙訓 曬到脫層皮

傘訓結束後, 下一階段的訓練, 期待已久的蛙訓終於到來, 到達海軍單位海濱後, 營長調查, 我們只有十五、六個人會游泳, 其餘全是旱鴨子, 在教官嚴格要求下, 在沙灘上練了兩天基本動作——蛙泳, 就全部下水, 一個星期不到, 全部都會游泳了。在南部炎熱的夏日下操練, 同學幾乎都曬脫好幾層皮, 有同學因背上曬得長水泡, 晚上無法入睡, 只能趴著睡。我們經過數週的嚴格訓練, 就是為了最後的考驗——長泳。最後一個上岸的歷經五個半小時才到達, 每個人都累趴了, 連走路的力氣都沒了, 只能拖著無力的雙腿走到集合點。

受訓將近尾聲時, 每個人擁有黑又結實的古銅色皮膚, 雖然每天被操練得很累, 不過也有快樂的時光, 如操舟、頂橡皮艇、水肺潛水、滑水、水上求生等, 有太多太多值得

回憶。結訓的日子終於到來, 大夥很興奮的從營長手中接過證書及蛙章一個, 蛙章後面還刻上期別及學號, 此刻是多麼榮耀!

野外求生 山中同甘苦

野外求生訓練終於來臨, 入山後除了個人攜帶一點白米, 不能攜帶任何食物, 檢查後即全副武裝, 開始朝著目標前進, 此處應該是多多年無人經過, 一路荒蕪蔓草, 靠著開山刀邊走邊闢出路徑, 蛇鳥昆蟲四處竄逃, 古人云「簞路藍縷」可能就是這感覺吧! 為期四天的野外求生訓練也就此展開。

野外紮營, 就地取材搭設露宿棚, 砍竹子、搭竹床、鋪蘆葦, 以天空為棉被, 以大地為床。山中竹筍、野菜特別多, 還可找到野生百香果, 晚上捉溪蝦, 這陣子我們吃的食物, 都是用白水煮的, 以現在養生來說, 是少油、少鹽的健康食品。

當野外求生訓練結束, 從山中返回城市時, 穿著野戰服、長筒皮鞋, 看起來髒兮兮的, 身上掛著槍和刀, 吸引了路上所有人的目光。搭火車回臺北時, 在車上吃便當, 多久沒吃到這香噴噴的白米飯, 也顧不得形象, 可想而知每個人有多餓, 還有什麼比這更人間美味?

經過這些訓練, 讓我更成長, 確立目標, 人生的路是寬或窄, 快樂與不快樂, 都由我們自己選擇, 心有多寬, 路就有多寬。

農曆春節將至, 若能親自下廚作年菜, 除了家人凝聚親情, 更能夠確保食物的品質與衛生。高雄榮總以專業知識、簡單烹調、創新設計為出發點, 發表健康創意年菜。營養室主任王雅君表示, 只要發揮巧思, 便可將高油高糖的菜色轉換成健康清爽的佳餚, 讓圍爐大餐充滿驚喜及營養概念, 為新的一年健康加分。

文、圖/高雄榮總營養室

高榮推美味年菜 創意料理



平安卷

就是平常的蒜泥白肉改良版, 將五花肉燙熟後, 去除豬皮及肥肉, 再捲上小黃瓜絲及蘋果絲, 做法簡單又討喜。吃下去的每一口都能同時享受小黃瓜的爽脆及蘋果的酸甜, 清爽不油膩, 符合高纖的飲食原則。對於有心血管病或高血脂的患者, 是一道安心的選擇。

魚躍龍門

年菜中不可或缺的魚料理, 營養師捨棄一般油炸方式, 將鱸魚清蒸, 再淋上用番茄、鳳梨及黃椒燒製成的醬汁, 馬上變成一整盤五彩繽紛的「魚躍龍門」。

金玉滿堂

創意年菜「金玉滿堂」, 取代傳統的魚翅羹, 以金針菇代替魚翅, 除口感相似, 金針菇含有豐富的纖維, 是腸道的清道夫。

這道菜包含絲瓜、金針菇及增加鮮度的蛤蚧, 表達低油高纖的設計概念, 最適合有便秘或肥胖問題的人食用。

服務
家歡迎符合
民申請入住
榮家
市板橋區
段 32 號
22755157
榮家
市三峽區
127 號
26731201
榮家
市八德區
1217 號
3681140
榮家
市八德區
1100 號
3651285
榮家
市松嶺路
41 號
5213292
榮家
市桃源里
段 301 號
7222187
榮家
市田中鎮
段 421 號
8747647
榮家
市六甲市
160 號
5324100
榮家
市白河區
草 63 號
6852164
榮家
市七股區
147 號
7880664
榮家
市明路 190 號
2690418
榮家
市楠梓區
631 號
3652828
榮家
市燕巢區
路 1 號
6161214
榮家
市內埔鄉
100 號
7701621
榮家
市前路 29 號
8223111
榮家
市更生路
0 號
9222417
福田
榮民榮善
同贈專戶
團法人榮
基金會
行:
庫銀行
南路分行
帳號:
-626-734
局:
劃撥帳號
2111