

## 法雲武道社--活動報導

### 《法雲武道社簡介》

【法雲武道社】是由【成大國術社】畢業的學長姐所發，起於 103.1.11 正式成立。目前【成大國術社】已邁入四十二年，傳承武術大師劉雲樵先生與導師周高山先生的武道精神，以忠、孝、節、義為本懷，師法武術、武藝、武功、武道之鍛鍊，實踐文武合一之全人教育。社團活動內容以健身、防身、拳術及情感交流為主，由周高山導師指導、黃進坤學長擔任社長，參與人員每經提點之後茅塞頓開、塵盡光生，猶如千古暗室一燈照明，從中受益良多。

目前每週六上午 09:00~11:00AM 在成大圖書館 B1 迴廊練習，現階段固定練習人數約 20~30 人，並陸陸續續有新社員及舊識加入陣容。活動內容主要以熱身、八極健身術及陳氏太極拳為主，練習結束後有空的社員可以一起聚餐交流。

【養生班】熱身、拉筋、拍打、八極健身術和陳氏太極拳

【教練班】熱身、羅漢功、螳螂拳、八極拳、八卦拳和兵器（苗刀、刀、槍、劍、棍）

本社期望透過武術的訓練，能使所有參與社員及其眷屬皆身心安康、內修外練，從不斷精進鍛鍊中得大利益。進一步己立而立人、加以推而廣之，利益更多的畢業校友，進而增加國家社會的福祉與祥和。



法雲武道社練習概況（地點：成大圖書館 B1 迴廊）

### 《台南市成大校友聯歡晚會開場表演》

繼去年首度擔綱校友聯歡晚會開場表演，廣受好評。社團今年再次受邀擔綱 3 月 22 日台南市成大校友聯歡晚會之開場表演。



有別於首次的表演，此次的陳氏太極拳與八極健身術特地邀請新社員一同上台演

出，儘管大家平日教學工作繁忙，而且練習時間很短不到一年，但是每位表演者都很認真的練習、綵排，展現十足的默契與自信。另外八母掌的表演，是由高雄地區的學長們，特地過來一起共襄盛舉。八母掌又稱「內修掌」，是八卦掌中最重要內涵，其以易經八卦之象理，作為拳理之架構，共分為內四掌（心、肝、肺、腎）和外四掌（頭、背、腰、腹）。強調身心合練、內外兼修，不僅能強身健體、避實擊虛以克敵制勝，更能動中求靜以達「心靜神逸」之修煉。當天晚上除了拳套表演外，亦首次安排兵器表演。三才劍法主輕靈，如游龍飛鳳、行雲流水般，絕無遲滯。手動劍至，劍移身隨，而可以柔克剛，所謂行於所當行、止於其不得而止也。苗刀又稱戚家刀，乃為明末大將戚繼光平倭寇治亂之刀法，其刀法乾淨俐落、簡易實用，招式含蓄內斂、不露鋒芒。

最後，所有表演者一同上台以最誠摯的心，感謝大家的觀賞。也邀請現場所有的學長、學姐們一起加入【法雲武道社】的練習，並希望與會的每一位學長姐都能福智圓滿、闔家平安喜樂。

### 《2015 感恩教師活動 & 社團家庭聚會》

9月26日（六）舉辦感恩教師活動，地點是在台南東山鄉的智海福城（左下圖）。  
周高山導師勉勵法雲武道目前正在社會上累積經驗、歷練的學員：

以儒家思想去驗證社會；以道家思想去看淡社會；以佛家思想去對照社會。

當我們累積了相當的社會經驗，經歷看到許多善、惡、是、非、甚至是大是大非之後，進而才能超越善、惡、是、非的層面，進入另一種不思善、不思惡的層次，不是沒有是非善惡，而是有了更宏觀的視野、格局，有了真正自己的主軸觀念來看待處理一切社會事務。去惡、從善、有益於大眾，利他的同時往往也成就了、利益了自己。

修一切善、斷一切惡、饒益一切有情。

無論一貫道、基督教或任何宗教，都是勸人向善、闡示真理。做一個『真理的實踐者』就沒有宗教、宗派的藩籬。修一切善即為去除、減輕一切分別、執著。人就輕鬆、平靜，進而走向自然而顯現內心真正的快樂了。

法雲武道的每一位學員，都要走向人群、服務人群。

**親近大自然 ~ 體驗山中悠然自在、與世無爭的生活**

**親近善知識 ~ 疾入大智海(福城)、當聽妙法雲(甘露)**



另外，為了增加社員們彼此之間的認識，以及瞭解大家對於練習武術的心得、與對社團的期許。黃進坤社長特別於10月11日（日）下午邀請所有社員及眷屬到住家聚一

聚、聊聊天，以增進彼此之間的感情（右上圖）。感謝黃社長和夫人，準備豐盛的餐點招待大家，以及大家熱情的參與。謝謝！

### 《法雲武道社 - 武術&經絡講座》

感謝去年邵建林學長秉持著自利利他、己立立人的精神，首先為大家開辦一系列【經絡講座】課程，以及洪瑞宏教練為大家介紹氣功導引法，引領大家用科學的觀點理解古人的養生法則。社團於是規劃【武術講座】【經絡講座】等課程，讓所有參與社員在身/心/靈各方面都能持續的成長。

2015 年的專題講座規劃如下：

日期	系列講座	主題	(講師)
7/11	武術講座	「氣功導引法介紹」	( <u>洪瑞宏</u> 教練)
8/15	武術講座	「修身養氣要訣」	( <u>黃進坤</u> 社長 / <u>吳義達</u> 師兄)
10/24	經絡講座	「預防中風艾灸穴位」	( <u>邵建林</u> 學長)
12/19	武術講座	「調息、調身、調心」	( <u>黃進坤</u> 社長 / <u>吳義達</u> 師兄)



10/24 (六) 舉行「經絡講座~預防中風艾灸穴位」，內容大綱：1.中風前兆與急救、2.預防腦中風艾灸穴位、3.腦中風復健穴位。感謝邵建林學長無私地分享，以及彭生富學長的錄影，讓當天有事未參加的社員，仍有機會看到如此精彩的內容。歡迎有興趣的會員可以來信與我們聯絡。謝謝！



另外，對於公務繁忙不能來參加練習的社員，社團這邊特別錄製了「熱身操」與「八極健身術（粗/細關節運動）」這幾部影片，供大家平時在家，可以自行或帶家人一同練習。在此，感謝黃進坤社長、周福增教練以及彭生富學長幫忙，使得影片得以順利錄製完成。歡迎有興趣的會員也可以來信與我們聯絡。謝謝大家！