

文 / 李秋慧



鑼聲若響

—公益大鑼堂啓動

傳活動，分享簡單而深遠的養生智慧。

大羅精神包羅無量

大鑼堂承載「大羅精神」：「大羅」象徵包羅無量時空，「金」寓意萬歷不朽，代表圓融無礙、無限寬廣心境。透過鑼聲共振，靜心覺察，回歸內在平衡。李鳳山師父更譜寫「大鑼神籤」，讓來訪者於敲鑼與抽籤之際，體悟聲與心的交會，開啓自我觀照之旅，並祝願所有來訪者都能「修成大羅金仙」！

大鑼堂不僅是梅門據點，更期許成爲五股的文化與修行地標。在喧囂之外，開闢一方寧靜，讓人安頓身心。大鑼堂正一步步成形，靜待有緣人到來。

在現代快速忙碌的生活節奏中，人們往往奔波追逐，漸漸遺忘內在的寧靜與文化的根本。位於五股梅門平甩堂公益總部的「大鑼堂」應運而生，不僅是一處空間建設，更是文化的延續與精神的傳揚，也是連結人心、回歸本真的修行場域。

林午銅鑼支持藝術

大鑼堂正緊鑼密鼓建設裝潢。從空間規劃到細節打造，凝聚對品質的堅持與文化的敬重。堂內安置台灣知名林午銅鑼，尺寸之大堪稱目前台灣之最。這面銅鑼不只是傳統樂器，更蘊含深厚的藝術傳承與

文化底蘊。

大鑼現身平甩堂，源於李鳳山師父傳承文化、支持藝術的初心。銅鑼聲響既能震動空間，也能觸動人心；象徵傳統工藝精粹，更代表由內而外的覺醒力量。大鑼堂不只是展示，更是可親身體驗與參與的文化場域。

公益平台修養場域

隨著建設推進，大鑼堂將逐步開放，成爲融合文化、修行與公益的交流平台。包含結合茶席的「銅鑼浴」，讓聲波與茶香交融，帶來身心沉澱；亦有公益參訪與教學，推廣傳統文化與修行之道，以及平甩普



李鳳山師父修養心法

心到位了，一切也都到位了，把精神力提振起來，任何狀態都可藉機讓自己長進。



心的力量

文 / 李鳳山 師父

有句話：「不經一事，不長一智；既經一事，就長一智」。人生中無論遇到什麼樣的狀況，只要心到位了，就可以藉任何機會讓自己長進。

當我們的身體面臨重大考驗時，愈是要去體會一把形體暫時擱到一邊，把身體忘了。想辦法提振精神力，把心沉下去，沉住了氣，別著慌！把心放開，一則以收心，一則以放心，從另外一方面去感受什麼叫做落實，這裡面有很多學問。

藉機會反思：到底做了什麼，讓身體陷入這樣的境地？又是什麼，可以讓自己提振起來？唯有反思，才能讓我們在心境上突破，用心去填滿我們的身體，這是秘訣！心到位了，一切也就都到位了。

但是，人在身體不舒服的時候，往往會有力不從心的感覺。這時候，要訓練自己讓「力能從心」！心有二，一是「心」，一是「新」，從心開始，也是重新開始。一般人養成的習慣是一只要沒吃飽，就覺得沒力氣；只要沒錢，就覺得什麼都不能做；只要沒人來幫忙，就覺得煩躁失望。但是我們受過訓練的人不會這樣一沒吃飽就多練練氣，沒人幫就自己先去做；沒錢就想辦法去找錢，沒錢有沒錢的辦法，有錢

有有錢的辦法，都能找到事半功倍的方法。所以我們從來不怕面對問題，不喊累；但一般人沒有受過這種訓練，遇到狀況，就要有「重新開始」的心態。

首先，我們要有一個概念，每件事情，從一開始就要看全面，中間不管發生什麼過程，絕對不能亂了方寸。我們的精神狀態，一定要從全面去著想，看到每一個點，就要想到全面，這和我們的生活都是息息相關的。

還有一點，不能複雜。我們的行為、思維，一定要愈來愈單純、愈來愈清爽，不能愈走愈混沌、愈想愈模糊，最後就會沒路可走了。一個人是否經過嚴格訓練，有時候差不了太多，只是經過訓練的人會注意到，沒訓練的人沒有注意到，所以，當我們遇到狀況，要從生活各種狀態，去抽絲剝繭，更加看清自己的問題。

從最平常、最容易的開始練習。有勁，就站著練；沒勁，就坐著練，重點在「調」。調身、調心、調息，不斷地在「調」上面下功夫！身形保持中正平衡。身體一端正，頭頂接天氣，腳底接地氣；一歪，就不是這麼回事了。調息，把呼吸調勻。在調呼吸的同時，心也會集中，其實就是在調心。三調同時進行，最重要的是，心不能亂，只要覺察到心亂了，

就把它收回來，回到專注調身與調息上，如此反覆練習，身體狀況愈來愈好時，這股力量就會更大！身、心、氣，要合而為一：氣與心合，心與身合，身與氣合，這就是修，藉機會修！

當體力漸漸上來了，表示調得很通順，沒有阻礙，更可以很踏實地落實在「調」的狀態。這時，要先檢查自己的心，是踏實的？還是懸著的？不要讓心虛懸著，要很踏實。每一個當下、每一個步驟，都要有銜接點，處處都是恩典，自然能把一切銜接起來。隨時反思，一覺得不對勁，就要去想「為什麼」？守住那顆心，不要讓它放逸。如果愈想愈多、愈想愈複雜、愈想愈害怕、愈想愈不對勁，那就表示心已放逸了。人要放鬆、放心、放下，但就是不能放逸！往往，人只有在重大換勁、生死交關之時，又經高人指點，才更容易達到身心提升的境界，感受修煉的可貴；如果都沒有經歷這樣的時候，還感覺不到呢！

忘記身體，屹立不搖；注意內心，不偏不移；隨時調氣，息息歸根。我們要隨時在調身、調心、調息上面下功夫，循環不已。平時就要如此養成習慣，遇到考驗，自然比較容易定心，也就能藉機會提升！



活動
報導

文 / 張立雪

梅門三日修

—北京深度行禪活動分享

「梅門三日修」第一次在內地(北京)舉辦，李鳳山師父將調氣、養心、修性、煉命的真功夫融入日常行住坐臥，帶領學員在短短三天的活動中，從熟悉的功法鍛煉中再次突破，深度體會動中有靜、靜中有動和知止有定的境界；聆聽資深教練講述李鳳山師父的練功故事以及教化弟子的實例，從中得到啟發，有歡笑、有淚水、有不一樣的體悟。以下是學員分享的精華摘錄。

◎抽心法活動

這三天的共修，我深深體會到，師父心法對我們生活、修行的指點。我體會到了修行的次第，每個心法出現，都對應到我當下的心境和狀態，那樣的契合！我感受到師父就在身邊陪伴、指引著我。我要做到尊師重道，我要做到把師父放在心上，我要做到每時每刻和師父相應，感受師父的能量，接引師父的光。（順之）

◎奉茶活動—修行先修心，心變則境轉

感恩師父慈悲加持與指引，感恩教練們用心引領，義工悉心陪伴，將師父的心法道法融入一堂堂生動課程、一場場沉浸式體驗中。第一天倒茶奉茶的環節，看似是動手做事，實則是在照見內心。從先顧及自己，到主動關照身旁的人，留意水溫、調整杯柄，微小的動作轉變，其實是心念的跨越。原來真正的修行，不是做給別人看，而是從心底生起恭敬與利他，把自私自利的小我，慢慢拓寬成心懷他人的大我。心量一大，煩惱自少；心念一轉，處處皆是修行。（周知予）

◎師父的故事

最感動的環節是分享師父的故事。聆聽時忍不

住落淚。雖然師父不在身邊，我卻真切感受到，師父愛著我們每一個人。我也更加瞭解為什麼梅門的教練有這般堅定的信仰，讓我更加懂得梅門了。這份感動至今仍在心裡，回家後還哭了一場。我願乘著師父的願，活成光與愛，並將這份光與愛傳遞下去。這是我那天許下的願望。（黃婧）

◎四大威儀活動—安住當下，在紅塵煙火裡修當下心

第二天的修心練習讓我明白，修行根本不用躲去深山，行住坐臥處處都是道場。走路要「行如風」，時刻覺知自己的腳步，每一步都踩得踏踏實實，這份覺知就是練習活在當下；而「坐如鐘、臥如弓、站如松」的要求，也不只是練身形，更是練心態：像飽滿的麥穗那樣懂得低頭，時刻保持謙卑，同時還能幫助我們保持氣機通暢，養出中正平和的氣質。（張懿寧）

◎啟發遊戲

第三天的紙箱遊戲，每人腳下一塊紙箱墊，亞忠師兄一次次抽掉墊子，我們只能不斷向中間靠攏、跳到別人的墊子上。到最後，所有人竟然都擠在一塊小小的墊子上：高個重心穩的師兄師姐守在中間穩住根基，我們在旁邊單腳著地、彼此攙扶、緊緊相依。那一刻我深深體會到，一個人走得再快，也不如一群人走得更遠。修行從不是獨善其身，而是彼此托舉、互相成就；只有放下各自的小空間、小自我，才能凝聚成一股力量，共同渡過難關。這也讓我更加理解，真正的修行，是心中有他人、有團隊、有大眾，是同舟共濟、不離不棄。（周知予）



▲番禺平甩傳愛活動合照，中間著紅色服為教練石文暉，後排右三是正心師兄。

▶ 敬老院關懷長輩平甩公益課程。

廣州番禺

平甩傳愛

文 / 正心 (廣州)



近日參加番禺平甩公益活動，讓我獲益良多！

臺灣李鳳山師父的平甩普傳，已風靡許久。無論是線上還是線下，說是飛入千家萬戶毫不誇張。這一方法簡單、易學、易普及，而且可以利益大眾，很多實際問題都能在日常平甩中得到解決。只要你願意堅信不疑、篤定地去踐行，很多重大身心問題都能日漸轉機。所以平甩功的傳播，著實功德無量！

能親臨現場，接受不遠萬里從臺灣蒞臨的教練現場指導、授課，是莫大的榮幸。文暉師兄看著精氣神飽滿，能量場溫和、平易近人，讓人瞬間釋放了壓力，不但輕鬆愉悅，而且能夠掌握平甩的精髓。讓我們聽得意猶未盡、心生歡喜。因為老師沒有任何私心和雜質，有的只是一顆為了傳承、為了利益大眾無私奉獻的心，俱足熱情和真情，讓人不自覺想親近、想融入。所以特別感恩有

機緣參與這樣有意義的活動。

無意間知道活動結束後義工要去敬老院分享平甩功，把這麼好的功法帶給長輩們。我腦子裡第一反應就是也想感受一下那個氛圍，也想學習怎麼樣與老人相處，怎麼樣把溫情送到養老院去。於是主動表達想法得到欣然的應允，大家一起輕鬆享用午餐、休息，又一起平甩，才出發去養老院。

當進入課堂，看到的是不同年齡的老人，從六十歲到九十多歲的都有，大部分坐輪椅、生活不能自理。遇到這樣一群老人，心裡真是無法言喻，不知如何描述。

還好教練經驗豐富，在臺灣經常去養老院做公益活動，所以現場氣氛非常好。這群爺爺奶奶、叔叔阿姨們從開始的無動於衷，到後來的主動跟隨，一起加入平甩行列。看到那一幕，我真的被震撼了，那是一

種什麼樣的力量？我想，每個人內心都有一個強大的自己，他隨時期待著我們能覺醒，能去連結那生命的源泉。平甩能讓一群對生活迷茫、沒有目標，得過且過又渾渾噩噩度日的人，升起對生命美好的嚮往。

那一刻，全場手腳不便的老人，要麼單手跟著平甩，要麼在小君和教練們的輔助下，緩慢而堅定地練習平甩，他們內心喚醒了生命的生機。我看到了滿滿的愛在流淌，雖然有一些人無法跟隨，但是能量場的同頻共振，也讓他們喜笑顏開。他們與我們同在，與我們一起進入心流，進入當下那一刻的溫馨。原來平甩可以喚醒沉睡，重新煥發生機。看到他們滿臉喜悅、精神飽滿，我樂在其中。

這裡也會有大學生，有企業愛心人士的捐贈慰問。總之，總有一批批可敬可愛的人來融入他們、關懷他們，分享快樂和人生歷程。願我們都能讓愛灑滿人間，歷經歲月滄桑而不變色，本心具足，圓滿灑脫。感恩每一次的因緣和合。



「何為平甩？為何平甩？」這是我第一次聽見平甩功時，心中冒起的疑問。

我今年24歲，兩年前走過一趟鬼門關。那時只察覺自己的身體日漸消瘦，體力也逐漸變差，走沒幾步路就得停下來喘氣，活像個八十歲的老爺子，但即便已如此糟糕，我仍然認為病會自己好，沒必要去醫院浪費錢，就這樣一直拖著，直到有一天被送入了急診室。

醫師見我臉色極差立即做了幾項檢查，發現我一直處在缺氧狀態，立即幫我戴上氧氣罩，這一刻我才突然驚醒，真的相當嚴重！住院後又進行多項檢查，確認罹患了「後天性人類免疫缺失疾病」，在幾乎沒有任何免疫力的情況下又得到急性肺炎，並且沒有及時就醫，體內的病毒量多到醫生說：「再晚個一天，你大概連命都沒了。」

住院期間每天要抽好幾管的血，注好幾劑的針，還得仰賴氧氣罩來維持呼吸，當時非常害怕睡覺，怕睡了就醒不過來，再也見不到我最愛的家人們。

就這樣熬過一個多禮拜，在強力治療下病況漸漸好轉，脫離急性危險期。但出院後我的心情依然很差，因為醫師說我需要吃一辈子的藥來控制，目前的醫學無法根除，而且即便有吃藥，免疫力依然比常人低上許多，生病的風險也比較高。當時我因為生病而開始自



平甩是我 生命中的貴人

修行
故事

—東監平甩的奇蹟心得 優等3

暴自棄，做錯一些事情，換來入監服刑這條路，不過當時我也沒有想到居然能在獄中遇上生命的貴人，使得養病之路相當順遂呢！

那是在一年前的某日，早晨時監所主管宣佈下午會有梅門教練來帶大家學習平甩功，聽到這個消息，我心裡的疑問就來了，什麼是平甩功？為什麼要學平甩功？老實說，當時我相當不以為意，認為那大概是公園裡的長輩在亂練功夫罷了。下午梅門教練來到了我們工場，熱情的為我們介紹著梅門李鳳山師父以及傳承的平甩功，聽著聽著，我也漸漸地對平甩產生好奇，對於平甩能夠提升免疫力這個說法，雖心中存疑卻也默默的希望會有效果。於是，在教練的引導下，我嘗試了人生中第一次平甩，到現在我都還記得那種全身都活絡起來、酸中帶麻的感覺，心

中嘖嘖稱奇。

那時我也沒想到如此簡易好上手的平甩功，竟可使我的病況持續好轉，自開始鍛練平甩後，從一開始十分鐘就又痠又喘，到現在天天做完三十分鐘後身心舒暢，不但氣色與一年前判若兩人，連容易失眠的毛病也一併改善了，更開心的是每月的定期回診，都能看見免疫細胞穩定的增加中，連醫師也相當的驚訝，單單只是做了一年的平甩功，就讓我的免疫細胞恢復到與正常人無異的數值，這不正是平甩的奇蹟嗎？

平甩功，不僅幫助我甩開疾病的苦痛，亦幫助我明白毅力和持之以恆的重要性，更讓我在做人處事上有著更平穩的心境。平甩這門功夫真的是「不用不會怎樣，甩了很不一樣」呢！我期望我也能有能力讓更多人認識平甩，理解它不平凡的力量！



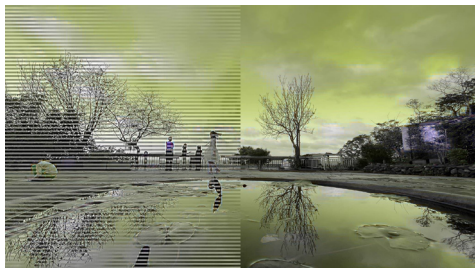
禪茶
一味

文 / 江文巧

「身心靈圓滿養生營」為梅門李鳳山師父創立設計，結合武、醫、道與修行。貫串今古智慧，推廣融入生活的養生之道。

活動地點分別在台北梅門六調通和北埔大義山莊，課程設計為認識和體驗健康豐富的生活，內容包括觀念分享、氣功、梳頭功、飪養之道實作、茶席和輕鬆泡茶趣等日常養生功法和心法。

這些簡單又有效的方法使身心靈更健康，不僅從身體的鍛鍊，進入生活全方位的養生修煉，更是一場生命觀的轉化，生命更趨於圓滿。適合追求根本性改變與靈性提升者參加。



▲北埔大義修行山莊，有美景、美食，為兼具休閒、修養與修煉的好地方。
◀輕鬆泡好茶，找回身心的平衡與安靜。

身心靈圓滿養生營

活動精髓與特色：

一、養德立命觀念

透過平甩鍛鍊，培養自我突破，立己助人的心境。

在「動靜兼修」和「內外並養」裡循序漸進，不僅是身體的鍛鍊，更是幫助長輩、大人和孩子養德立命，追求根本性改變與身心靈的健康與提升。進而永續公益關懷，以達人類和諧。

二、養生氣功課程

透過平甩養生功法，循序漸進的讓身體放鬆，氣息順暢，並帶動氣血循環，排除淤積，還能促進全身細胞的活化。從基礎到穩定，啟動體內的氣機運行，強化循環。實現身心靈之和諧統一。

另外會帶大家體驗梳頭功，梅門梳頭功法是由李鳳山師父親自傳授，並搭配專用的日月梳，這些梳子經過精心設計，是簡單易學的養生方法，旨在促進頭部經絡的疏通和腦部的循環。不僅能改善頭暈，氣血不暢的問題，還能預防早衰。

三、飪養之道課程

由梅門大廚親自帶領我們，如何依循四季節氣變換，掌握四時養生，五行調和之觀念，搭配實際操作。

除了重新學習料理養生之外，還能實際動手製作養生素食，讓學員可以從簡易的每日飲食生活中，獲取健康的身心，並在養生的烹飪過程中同時涵養心性。

四、茶席深度療癒

因應現代人面臨極大的工作與生活壓力，身體積累不少內傷和外傷，將介紹如何透過喝

茶與練功來減壓放鬆，改善睡眠。功法能夠由內而外的啟動身體自馭能力，再經由喝茶由外而內的運化，達到身心靈自我修復的深度療癒功效。茶席體驗不僅僅是品茗，而是在茶道的靜心與專注中，讓身心放鬆，找回內在的平靜與平衡。

另外會帶大家體驗輕鬆泡茶趣，學習使用三才蓋碗泡茶和保溫瓶燜茶，也可以輕輕鬆鬆的泡出好滋味又能補充能量的好茶。讓泡茶輕鬆的融入於日常生活。

【活動場次】：

夏季 5/25 (二) ~ 5/26 (三)，地點：六調通，日本團包場，額滿。

秋季 10/3 (六) ~ 10/4 (日)，地點：六調通。

冬季 12/12 (六) ~ 12/13 (日)，地點：大義山莊。

- 聯絡人：江文巧
- 主辦：梅門六調通 (02-2563 3838)
- 協辦：梅門大義山莊 (0937 563368)





品味
人生

「六調通茶館」，是由現代修養明師李鳳山師父，以發揚中華茶藝復興吸引人的地方。每周三上午固定有長輩們敦親睦鄰的公益普傳，回饋鄉里、嘉惠大眾。每個月還常舉辦各式茶席接待貴賓，以茶會友。此外也是世界各國的友人喜歡來此用餐喝茶交流的天地。

食養與法喜相融 的悠閒時光

文 / 宋佳慧

—六調通茶館四季養生午茶

師父對餐點更是注重內涵和養生，教導正確的養生午茶觀念，不是吃很多，而是用熟透軟的烹調手法，配合一年四季，按照春耕、夏長、秋收、冬藏，不同季節交替變化。順天應人，一切順著天理走，自然而然，這個世界就能重獲生機。

師父講究「人性環保」，相信只要把人性導正了、把人心撫平了，「正義」的力量就能把人類身心整合，不斷提升世人的靈性。

師父平常教導我們，做任何事情都要在「品」上下功夫，保持品味、品質、品行、品德、品尚，無處不在文化、教育上落實而且讓境界相應。

當客人看到我們的下午茶菜單時，也非常驚訝說：「一個蘿蔔絲餅，還有心法一清細覺仁！」不由得真心佩服師父，非常用心和講究，真是太厲害了！

可以把食物和心法融和在一起，讓人體會吃到蘿蔔絲餅的清香，同時也提點我們隨時保持覺醒，要在仁上下功夫，有一顆仁慈、仁義的

心去為他人著想，把道融入生活中，也會更加穩定。

每一季共有十道精緻手作茶點，都有師父用心寫的心法，如果您吃過外面各式的下午茶，不妨也來感受梅門六調通的下午茶。來體驗一邊吃一邊心領神會，法喜充滿，身心靈都進入更高的層次。在酸、甜、鹹香交織的茶點中，搭配乾淨的茶飲，次第提升！

一品點心 天然食材、傳統手作

六款醇飲 中和融洽、精準養生

六識調養 曠達通透品茶·品食

六調通團隊，經歷一年多的時間，不斷地研發精益求精、推陳出新，感謝大家給予我們有機會學習，如何去落實、實踐，也透過為人服務，讓大家可以齊聚一堂，在優雅的環境中，敬邀各位親愛的好友們一起來六調通享用、善用、受用、運用、精用！



六調通茶館 地址：台北市林森北路107巷69號(周一公休) 電話：02-2563-3838(歡迎預約)

梅門各館平甩普傳公益活動，歡迎報名

※邀集20位以上民衆，申請「梅門平甩傳愛」公益講座，甩出健康，甩出幸福來！

聯絡請洽：02-2271-0555 何昌明





永遠要動腦筋想怎麼去幫助別人，而不是怎麼去豐富自己。——李鳳山師父教養心法

幫助別人與豐富自己的差異



▲晨起鍛鍊的孩子可以培養意志力，不同的場合或事件讓孩子成為獨一無二的存在。

每個孩子都有他與生俱來的個性、特質，以前在學校教書的時候，帶著孩子們讀過一本童書繪本叫做《你很特別》，有一群叫做微美克人的小木頭人，每天只做一件事：為人貼上金星貼紙或是灰點貼紙。漂亮的、漆色好的，或是有才能的木頭人會被貼星星；那些什麼都不會做的或是退了色的，就會被貼灰點貼紙。胖哥就是。

木匠伊萊是所有微美克木頭人的創造者，他幫助胖哥瞭解自己有多麼特別，不需要在意別人的評價以及別人貼在他身上的標籤！「記得，你很特別，因為我創造了你。我從不失誤的。」這讓孩子們知道，每個人都是獨一無二的存在，即使犯了錯，也無損於造物者對他的愛。李鳳山

文 / 鍾為平

教養
故事

師父亦是如此，往往比父母與學校老師更加的包容每一個孩子！

道場有個孩子因為無法克制物質慾望，三番兩次偷錢去買吃的、喝的，還有自己想要的玩具！曉以大義加上嚴格懲罰，都難以斷絕這樣的惡習。師父提醒：「有些東西就是這麼絕對，沒有理由的。像是不許撒謊、不許偷錢！出了問題，絕不怪別人！」

最近這個孩子又因為看到其他同學帶了好吃的零食到學校，即使師兄師姐幫他準備了早餐，他仍然趁著無人發現的空檔在隨喜箱拿錢去便利商店買了好多零食，幾次下來終於東窗事發…

孩子第一時間不承認，存著僥倖的心態想圓謊，怕被罵、怕被處罰、怕不再被愛，這是人性，我們必須帶著他面對以及超越！看到低著頭怯生生的孩子，師父要他抬頭挺起胸膛，用斬釘截鐵的語氣告訴他：「永遠要動腦筋想怎麼去幫助別人，而不是怎麼去豐富自己。」

這兩句話，也震撼了在場的每一個人！利他與利己，「差之毫釐，失之千里。」從起心動念就注定了天差地別的結果。這個世界是向上提升還是往下墜落，我們每一個人都可以盡一份很大的力量啊！



2026梅門親子功夫舞臺劇《精·白蛇傳奇》巡演時程

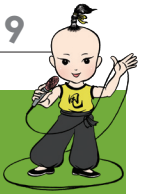
■ 新竹場 8/15 (六) 14:00 & 19:00 地點：梅門修生館 (新竹道場)

■ 高雄場 8/22 (六) 14:30 & 19:30 地點：大東文化藝術中心

■ 台北場 8/29 14:30 & 19:30 8/30 14:30 地點：台北市政府親子劇場

從修行的觀點改編「白蛇傳」，精準詮釋民間傳奇故事，李鳳山師父藉由劇中五位主要角色，點明人性「貪、嗔、癡、慢、疑」五毒，並以「正、斷、忍、謙、慎」五味心藥對治。

全劇結合武術、魔術、舞蹈與音樂的精采節目，由動靜兼修文武合一的大小俠擔綱演出。在日常修煉中，讓原本患有發展遲緩、聽力障礙、亞斯伯格與過動等狀況的孩子，能站在舞台上展現精湛的武藝並散播歡樂！



梅門一炁流行

「成人養生」、「兒童武學」課程暨「平甩公益普傳」活動，請查詢梅門官網 <https://www.meimen.org/>

服務據點、電話一覽表

館別	地址·電話
東門館	台北市中正區信義路二段213號12樓（黎明大樓東側12樓）捷運東門站7號出口 (02)2321-6677 (週日、一休)
六調通	台北市林森北路107巷69號 (02)2563-3838 (週一休)
平甩堂	新北市五股區國道路3段22號（公車：大同新村站—國道路、四維路口）(02)2271-0555 (週日、一休)
宜蘭	宜蘭縣羅東鎮中正路130號2樓（羅東鎮農會中正辦事處樓上）(03)956-1760 (週二上課)
基隆	基隆市中山區復興路206號（德和里活動中心）(02)2321-6677或0918-188201 王育仁 (週四上課)
桃園	桃園市大連二街10號 (02)2321-6677 (週四上課)
中壢	中壢市永樂路42號 (03)426-3474 (週三、五上課)
新竹	新竹市東光路192號B1（山燕科技大樓）(03)574-5874 (週日、一休)
台中	台中市中美街365號 (04)2310-3188 (週日、一、四休)
台南	台南市西門路二段351號8樓（民族路口凱基銀行樓上）(06)228-2275 (週二、五上課)
高雄	高雄市九如二路255號10樓 (07)313-5995 (週三、五上課)
香港	 5548-3818 (可WhatsApp) 服務時間：週一至週五下午三點至七點 (公眾假期休息) ※為方便安排，到訪前務必預約，非常歡迎。
馬來西亞	No. A-2-8, Pelangi Square, Persiaran Surian, PJU 6,47800 Petaling Jaya, Selangor, Malaysia. +60 3 7733 2779 (週一至週六 10:00-17:00)
美國	詳官網

文化課程

地點：台北市中正區信義路二段 213 號 12 樓
 （黎明大樓 東側 12 樓）捷運東門站 7 號出口
 電話：(02)2321-6677
 ★號者於六調通上課（台北市林森北路 107 巷 69 號）
 電話：(02)2563-3838

禮	童子思塾、同茶課（兒童）、甩茶講座
樂	尺八班
御	街舞班、踢踏舞、魔術班
書	硬筆草書★、王慶海書法藝術進階班★

懇請贊助平甩傳愛基金，
讓我們把平甩傳到全世界



捐款方式：

■線上捐款

<https://meimen2.eoffering.org.tw/>

■銀行匯款

★戶名：財團法人梅門文化基金會

(1)第一銀行光復分行/

帳號：153-50-371719

(2)郵政劃撥/帳號：5036-0988

■海外匯款（當地貨幣或美金）

NAME: MEIMEN CULTURE FOUNDATION

A/C: 153-50-371719

BANK: First Commercial Bank Guangfu Branch

1F, NO.16 GUANGFU N. RD., TAIPEI, TAIWAN, R.O.C.

swift code: FCBKTWTPXXX

請提供捐款人姓名、地址、電話，以便開立收據寄給您

■掃描樂捐·方便快捷



德藝(風)報(Meimen Bimonthly)雙月刊
 第八十六期·立夏 民國115年5月1日出刊

中華郵政台北雜字第1872號執照登記為雜誌交寄

發行人 / 李鳳山 師父

策畫 / 梅門文化基金會

企畫執行 / 梅門一炁流行

美術設計 / 聯合報系

印前數位製作中心

地址 / 248 新北市五股區國道路3段22號

電話 / (02)2271-0555

網站 / www.meimen.org

電子信箱 / friends@meimen.org

創刊發行 / 2012年3月1日

本期發行 / 2026年5月1日



分享 / Ava (成都)

單純的力量 三合油麵

三合油麵的成分極其單純，對我來說，三合油麵的靈魂就是喚醒味蕾、喚醒靈魂的「醋」。上週教練來上課時，有幸和教練一起分享了三合油麵。當時本來是以甩麵做為晚餐的，但是晚餐前喝了咖啡，吃了甜點，敏感的腸胃有點被咖啡和蛋糕裡面的乳製品攪動了。雖然沒有特別不舒服，喉嚨和腸胃還是會有點負擔，略有沈重粘膩感。

當三合油麵煮好盛在碗裡時，其實並沒有太多期待，看上去實在平平無奇。因我素來喜歡提味的酸辣麵。可是，當吃下第一口三合油麵時，剛才因乳製品不消化引起的粘膩飽脹感，被「靈魂之醋」完全驅散了，味蕾瞬間活躍起來，精神也提振了，胃的空間彷彿也變大了。

第二口，感覺到香油的「香而不油」。我素來飲食就很注



重少油，起初聽到三合油麵的名字，都覺得有點「油」。現在我敢保證三合油麵一點都不「油」。

再來，就是三合油麵帶給我的飽腹感和滿足感很強。推薦大家都去試試梅門這款新品「三合油麵」。

《春補酸綠 濃淡合宜》

中國人的飲食養生原則，講究濃淡適中。濃則過頭，淡則剛好，但也不能淡而無味。當濃到一定程度時，就要回歸於無。因為過濃造成積壓太多，會產生反彈現象，此時就得歸零，不能再繼續吃，不然就受傷了，先停一段時間，知道濃度變淡了，才能開始再吃。保持淡而長久，才是最合宜的養生。

春天特別適合吃點酸，因為酸入肝，春天為養肝最佳時節。所以，適度的酸有助於調理肝臟功能，但千萬不能酸過頭，過頭反而又傷肝了。

春天也要多吃綠色蔬菜。尤其對一個有心鍛鍊的人，飲食越清淡越好。蔬菜可以讓人情緒穩定，保持常態，不易暴躁。一個隨時保持心情平和的人，才能輕鬆地應付各種突發狀況。古人說：「藥補不如食補，食補不如功補」。飲食固然要注意，但最重要的還是自我鍛鍊。

(取材自李鳳山師父「飪養之道」)

梅門需要房服務據點 及網購服務

養生藝文超市

台北東門店：
台北市信義路二段 193 號
(捷運東門站 7 號出口)

電話：02-2393-0588

新竹慈雲店：

新竹市東區慈雲路 73 號
(新竹迪卡儂斜對面)

電話：03-668-6200

台中公益店：

台中市中美街 365 號(公益路口)
電話：04-2310-3188

網購商城

網址：<https://shopee.tw/meimenmart>





文 / 梅門餐飲團隊

津津
樂食

以食載道 以敬合天

—梅門祭天祭餚

每年五月的至陽之日陽氣最盛，梅門擇最近的週六舉辦敬天聖典，以人心之誠，上承天意，下應萬物，依古禮表達對天地君親師的感謝。

儀禮中敬獻鮮花、素果、美酒、功藝和佳餚，而「祭餚」承載著盛大的心意。祭餚共設五道，依循「一力、兩間、三才、四方、五性」五大心法立名——一力共戴天下安，兩間至正尊卑定，三才立道陰陽調，四方明照行仁義，五性圓融通根本。五道菜餚，含天地運行之理，轉化為入口佳餚以及修行之道。

在梅門的「飪養之道」，烹調不只是技術，而是一種修心。挑選食材講求當地當季，刀工見定性，火候求功力，調味重和諧。

從生到熟，是物質的轉化，也是能量的轉換，使食物達到「熟透、生養、易化」之境，成為真正能滋養身心的供養之品。

尤為動人的是製作的過程。參與祭餚的師兄師姐，於祭日前一夜即開始準備，通宵達旦，不眠不休。在寂靜的夜裡，遠離喧囂與雜念，一刀一切之間，皆是專注；一鍋一火之中，皆是定力。這一夜，專致完成料理，在時間的流動中，反覆鍛鍊身心，讓心歸於安、氣歸於正。

天光破曉之際，所有祭餚整齊完成。在晨光微現時，菜餚被恭敬地送往會場。那一刻，所呈上的是色香味俱全的佳餚，也是一

整夜凝聚的心念、一份對天地深深的敬意。

祭餚之所以為「祭」，在於恭敬之心，烹飪時若心能安定，即使簡單之味，也不只是食物。梅門以食入道，將日常的烹調提升為修行的法門，於平凡的行爲中涵養出深厚的功力。

五道祭餚，展現了技藝和由食入道的路徑。從一力的承擔，到兩間的分際；從三才的調和，到四方的開展；最終回歸於五性的圓融與根本。

以食載道，以敬合天。一念真誠，融入一鍋一飯，天地與人，相應無間。



防空洞

(藝術人文·餐飲·演藝·修生館)
地址：台北市延平南路87號B1
(中山堂對面，捷運西門站4號出口)
電話：(02)2389-7788
服務時間：11:00-22:00
週五通宵至隔日6:00 (週一休)
週五、週六晚 洞舞台表演18:00用餐，
19:00-20:00演出

食踐堂

地址：台北市松仁路28號B2
(BELLAVITA寶麗廣場精品百貨)
(捷運市政府站3號出口)
電話：(02)8729-2734
服務時間：11:00-22:00 (除夕休)

梅門餐飲聯盟 淨素資訊索引

★幸福養生·能量有勁★

新竹客棧·覺茶坊(請先預約)

地址：新竹市東光路192號B1
電話：(03)574-5874
服務時間：11:30-14:00、17:30-20:30
(週日、一休；週六營業至14:00)

大義山莊(山林修行山莊)

地址：新竹縣北埔鄉大林村二寮八鄰
14號
電話：(03)5801221
服務時間：9:00-22:00
聯絡人：梁亞忠 0937-563368
(Line ID: liangyachung)

★入園、住宿、用餐請先預約。

六調通(輕食·喝茶)

地址：台北市林森北路107巷69號
(開車請由新生北路方向進入)
電話：(02)2563-3838
服務時間：11:30-22:00 (週一休)

至善蔬食

地址：忠孝東路三段217巷7弄9號1樓
(近捷運忠孝復興站)
電話：(02)2711-9097
營業時間：11:30-14:30；17:00-20:30 (週一休)

善培坊

地址：新北市五股區國道3段22號(四維路口)
電話：(02)2271-0216
營業時間：11:00-18:00 (週一休)



李鳳山師父恭領
梅門獻藝傳文化



祭天，是莊嚴古禮，文化傳承不能斷！祭天，是尊天地君親師，卑則在自己！祭天，是蒙受恩光的禮敬與感恩，是禮「運」大同的實踐。祭天，是莊嚴的儀典，是榮耀的恩典，是凝聚的力量，是覺醒的契機，是定靜的祝福，是和平的展望！

三二九青年節，百年前的碧血黃花，是先賢英烈捨生遠行的忠義典範！梅門弟子每年皆赴忠烈祠謁靈，在大殿以鮮花、鞠躬、獻藝、與唱頌，對先賢英烈無私的犧牲奉獻，致上崇高禮敬，以示嚮往與追隨！

四月四或五日，清明時節，「萬物生長此時，皆清潔而明淨」，是緬懷祖先、慎終追遠的時日，前人恩惠教誨不能忘！

五月十六，2026梅門祭天，恢復古制，重現古禮，是對天地厚德虔誠的禮敬、對君親師無限的感恩，也是對身心靈的洗滌！

觀國際情勢，戰事升高，烽煙四起，世界極不平靜，正應驗了孔子數千年前的喟嘆：當人們不再祭天，春秋戰國之亂就開始了！

李鳳山師父引領，吾道一以貫之，堅持前行25年，人間再現清明。



- 時間：5/16 (六) 上午 10:00 (9:30 開放入場)
- 地點：台北兩廳院藝文廣場 / 中正紀念堂前 (歡迎觀禮)
- YouTube 影片關鍵字搜尋：梅門祭天、不敢祈福 (歌曲)
- 線上直播，同步禮敬，當天請上「梅門基金會」臉書。



2026梅門「禮運大同·一氣流行」祭天聖典

數千年的傳承 二十五年的堅持

敬邀

2002年起，李鳳山師父恭領，舉行「祭天」聖典，以示「敬天、法地、忠君、孝親、尊師」！讓我們為人類的尊重、正義、清明、覺醒，互相勉勵，祈願祝禱，凝聚世界和平的偉大力量！

遠瞻，中正紀念堂巍峨的殿堂；腳踏，國家兩廳院廣場的石板路。且跟著李鳳山師父的腳步，朝著心中聖潔的召喚前進！

祭天，恩澤無盡，至高榮耀，邀請您誠意正心，共沐法喜！

*觀禮請即日茹素，當日請著深色正式服裝與會，典禮中請一同行禮！

【緞帶傳情，獻上祝福，同享恩賜】

即使遠在他方，祭天的福氣與能量也會隨之傳送四方

李鳳山師父表示：「遠者，援之以道；近者，援之以手。」

在身邊、在世、碰得見的，就伸出手去幫助；碰不到、遠在他方、或離世之人，便施以祝福、祈禱、勉勵。

近期，內地、馬來西亞、香港、葡萄牙、西班牙、瑞典、印度、德國、美國、加拿大、法國、烏干達、波蘭…等梅門好友，紛紛以各自語言甚或拉丁文，寫下祝福，送上無限感動與感恩，祈福緞帶將於祭典現場繫掛，隨儀式進行，一同禮敬祝禱，傳送天地四方！

時局動盪，人心不安，且讓我們集結祝願、祈禱、靜觀、反思、正行、感恩，化為大能量！



【文化公益·涓滴恩典·感恩贊助】開立捐款收據，請附上抬頭及統編，註明「2026 祭天捐款」(電 02-2271-0555)。

◎匯款：財團法人梅門文化基金會 第一銀行光復分行 (007) 153-50-371719 ◎線上捐款：<https://meimen2.coffering.org.tw>