



Meimen Bimonthly 七月號 Jul. 2026·小暑

民國115年7月1日出刊 / 雙月刊

「精~白蛇傳奇」好戲登場，北中南巡迴演出

經典再現·精點人性

【巡演資訊】—— ■共七場（演出前30分鐘開放入場）

◎新竹場：8/15（六）午 2:00 / 晚 7:00

◆地點：梅門修生館 / 新竹市東光路 192 號 B1（山燕科技大樓）

◆索票：03-574-5874 / 劉泳林 0939-330-318

◎高雄場：8/22（六）午 2:30 / 7:30

◆地點：大東文化藝術中心 / 高雄市鳳山區光遠路 161 號

◆索票：(07)313-5995 / 張師姐 0933-304-888、宋師姐 0928-732-682

◎台北場：8/29（六）午 2:30 / 晚：7:30；8/30（日）午 2:30

◆地點：台北市政府親子劇場 / 台北市信義區市府路 1 號 2 樓

◆索票：02-2563-3838 / 宋佳慧 0921-191-991



梅門每年暑假推出一齣大型舞台劇公演，由李鳳山師父編導，二十多年不曾間斷。演出元素豐富，包含功夫、魔術、舞蹈、音樂、戲劇、時尚秀，內容闡述真情至愛、忠孝節義、教育傳承，更有中國經典故事，在寓教於樂中，啟發人性，大家一同受用成長。

「精~白蛇傳奇」一劇，二十年前首演，今年再度搬上舞台，以全新的設計，演譯一則精怪人修煉的故事，再創經典。

《白蛇傳》是中國四大民間傳說之一，眾所熟知。故事可源至宋代，講述千年蛇精幻化成人形一白素貞（白娘子），於杭州

西湖因借傘一緣，與書生許仙相戀結姻。這段過程充滿曲折，高僧法海有感於人妖殊途，多次作法拆散，唯白青兩蛇重情重義，白娘子歷經端午誤飲雄黃酒現形、盜取靈芝救治許仙，犯下水漫金山大禍，生下一子後，被法海鎮壓於雷峰塔下，而青蛇始終不離不棄，並協助撫養子嗣。

民間故事一般以悲劇收場，李鳳山師父則從修行角度切入，透過精彩生動的演出，如搶丹黑光秀、優美水袖及傘舞、太極推手、蝦蟹武術對決等，以及引人入勝的劇情，刻畫出白蛇、青蛇、許仙、法海各角色，轉化貪嗔癡等習性，相互提升，最終感

動天地，塔倒白娘子出關，一眾完成修行功課，功德圓滿！其中蘊含豐富的文化傳統及人文哲理，創新的舞台表現，令人耳目一新！

舞台上，梅門功藝坊演員展現精湛絕技；舞台下，多位擔綱演出的青少俠，原本身心皆有狀況，李鳳山師父文武合一的培育，引領生活中學習鍛鍊，處處為人著想。曾經，青少俠生命中難以跨越的挑戰，如今翻轉自閉、過動、氣喘、聽障、學習等障礙，化為關懷社會、助人常樂的養分，榮耀自信分享成長的喜悅！

秉持公益精神，自由索票入場，即日起開放。歡迎闔家觀賞，敬請及早，隨喜贊助，共促大戲圓滿演出，與我們一同踏上人生修煉之旅！

【文化公益·共襄圓夢】

開立捐款收據，請附上抬頭及統編，註明「2026 白蛇傳奇捐款」（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>



李鳳山師父修養心法

忘我的境界，修德的道理，吉凶在一念，
清濁在一己。禮樂非制度，存乎化仁義，
普照無日夜，知止更向前。



越修越忘我

文 / 李鳳山 師父

小孩基本上都很忘我，大人修行，也是要越修越忘我，最後走向無我的境界。但無我要懂得無爲，無爲要懂得無爭。人只要還在爭，就離無爲很遠；離無爲很遠，也就談不上無我。

我小時候，只要跟弟弟妹妹有什麼爭執，父親就會說：「不許再說了！」我們總會忍不住回一句：「可是……」。其實每一句「可是」，都代表著自己對、別人錯，我父親總是說：「沒有誰對誰錯。」小時候不懂，長大後才慢慢明白：只要還在爭，就是錯。修行從來就不是修別人，而是在修自己。

以前梁武帝問達摩祖師：「我造橋補路、建寺誦經、施齋濟僧，有沒有功德？」達摩回答：「無功德！」爲什麼？因爲心裡一直在算計。只要做一件事，總在想能得到什麼、失去什麼、後果如何，有功德也變成沒功德了。凡事只要問自己：「該不該做」，至於結果如何，不必計較。知道自己在做什麼，一心不亂，渾然無我地去做，這就是最大的功德！

人生有許多煩惱，都來自念念不忘。念念不忘某個人、某件事，最後往往是在找自己麻煩。有些事情做錯了，回頭來原諒自己，卻始終放不下別人，這不叫修。真

正念念不忘的，應該是「道」，要常常問自己有沒有走在道上。

我們做公益、做慈善，不只是形式，而是要從隨喜出發。隨時隨地保持喜悅，才是真正的慈善；隨時隨地保持慈善，才是真正的公益。隨份隨緣，無論順境逆境，都能學到東西，都能保持喜悅。

老子特別讚揚水。水混濁了，蒸發後還是清水；混到毒了，經過太陽照射、循環淨化，依然能恢復本質。水善柔，所以能順應天下。修行也是如此，重點不在環境，而在自己是否守住本心。

現在的人常說對不對、是不是，卻忘了古人之前用的是一善。當做對說對了，人家說「善」；做錯說錯了，就說「不善」。善與不善，本來是掛在嘴上的提醒，秉持的是良知，而不是個人的好惡。良知就是知道什麼該做，什麼不該做，而且願意照著去做。人若憑著良知良能做事，就不會存有僥倖之心，也不需要靠外力監督。做了什麼，自己最清楚，不會習慣性地找理由。像有位師姐把杯子摔破了，我問怎麼回事？她立刻說是有人跑過去影響她。修行，就是不要讓任何人成爲自己犯錯的理由。

修行其實不複雜。第一，要知

道自己的志向是什麼；第二，要知道自己現在在幹什麼；第三，要知道是否一以貫之。思、言、行三者一致，就是知行合一。

而在所有修養中，我特別重視「知止」。開車的人都知道，真正用得最多的不是油門，而是剎車。轉彎要踩、遇紅燈要踩、看到行人要踩，隨時隨地都要知道什麼時候停、什麼時候慢。人生也是如此，很多事情做不好、把自己搞得很累，往往不是不夠努力，而是不懂得知止。

知止不是停止成長，而是讓每一步都精準。跑得快的人，願意回頭看看有沒有人落下；團隊中的每個人，都願意等一等彼此，這就是最好的關照，也是最好的團隊精神。

最後回到修行的最根本：走在道上。不管做什麼，都要知道自己的志向；不管遇到什麼，都要知道自己正在做什麼；不管時間多久，都要問自己是否一以貫之。從道裡面看德，從德裡面看深度，從深度裡面看廣度。一步一步走，越走越忘我；越忘我，越無爭；越無爭，越能無爲。當一個人真正做到知行合一、無我無爭、知止而後有定，便能活出道的精神，也能在人群之中，成爲照亮別人的一道光。



▲參觀法國茶園，與茶農交流。



◀在茶園合影，左起：俊引、易安、李美帥師姐與Jakez師兄。

禪茶
一味

文 / 陳俊引

梅門甩茶 法國傳愛



信願行 · 一片茶葉千里相會

今年春天，一份推廣的初心，讓梅門平甩與甩茶跨越萬里，來到了法國。

緣起於曾到台灣梅門學習的法國友人葉天（Etienne），帶著師兄姐的請託將梅門甩茶與平甩功分享給更多法國朋友。透過巴黎台灣貿易中心的協助，我們與法國知名餐飲學校Ferrandi Alumni結下緣分，也開啓了一片茶葉的旅程。

從一通電話、一封信件，到催生一場茶會，許多人的善意在其中默默流動，這是師父常說的：善善推陳。原本只是心中的一顆種子，逐漸長成一段跨越國界的因緣。

然而，理想總要面對現實。秉持李鳳山師父「不為錢困，寧為義先」的精神，我們知道這趟開拓之旅非常重要，努力推茶籌款、借款支應，感謝師父的支持及師兄姐的護持，終於踏上法國的土地。

因為相信，只要是對人有益的事，就值得去做。

在巴黎Ferrandi Alumni茶會上，我們帶了三款來自台灣的甩茶，分享不用農藥、不施化肥、手工發酵與龍眼炭焙的製茶精神。法國朋友品茶時的專注神情，彷彿品味葡萄酒一般，細細感受香氣、口感

與尾韻的變化。三道茶搭配三種茶點，讓法國人大開眼界。

師父提醒我們，這趟，不是只是推廣茶，更是文化交流！我們要尊重當地文化，對方才會融入我們甩茶文化！所以特別跟師父做功課，設計一款茶酒特調。茶香與酒香交融，讓許多與會者留下深刻印象，也讓更多人認識台灣茶文化背後的人文精神。

旅程精彩的地方，往往發生在計畫之外。

當我們還在料理隔天Ferrandi Alumni茶會要用的點心時，師父派人來訊：有師兄姐在捷克突發緊急狀況，我們剛好在法國，距離最近！馬上研究交通行程，要飛去就近關照；還好，有師父的庇佑及指示，吉人天相，狀態越來越好，提早搭機返回台灣；我們就繼續原訂行程。

原本安排前往布列塔尼與當地茶農交流製茶，卻在出發前一週被臨時取消。正當忙著重新規劃行程時，我們抽到心法：「暴之以溫」-面對劇烈變化，以溫和的心境應對。

就在行程看似中斷之際，新的緣分悄然出現。出發前2天，聯繫上布列塔尼Lorient的美帥師姐，師姐說，我很感恩師父願意派你們

來布列塔尼！馬上敲定2場茶會。繞了一圈，我們又回到了原本要去的地方。

在Lorient，我們參觀了當地茶園，也舉辦了兩場風格截然不同的茶會。

第一場是一群法國女士們，她們一邊品茶、一邊學習平甩功，在茶香與笑聲中感受身心放鬆的美好；第二場則是一群學習中文的年輕學生，我們邀請他們親手泡茶、奉茶，體驗中華茶文化的禮儀與溫度。

不同的語言，不同的文化，因甩茶而產生連結。

這趟旅程也讓我們看見法國人對健康生活的重視。無論是對天然飲食、身心平衡，還是慢活養生的追求，都與梅門多年推廣的理念不謀而合。

我們帶去的不只是茶，更是一份關於健康、關於真誠，以及回歸單純的生活方式。

未來，希望平甩功與甩茶的種子，能繼續在法國萌芽、生長；也期待透過更多交流合作，讓來自台灣的茶香與善意，飄向更遠的地方。

千里因緣一線牽。而這條線，正從一杯茶開始。



自在谷大遊俠之旅



首先，很慶幸能參加大遊俠營隊，非常幸運。因為感覺這一切都是最好的安排，感受到了愛的恩賜與眷顧，雖然在往返途中面臨了一些緊急的突發狀況，帶來小小的心境考驗，好在都順利解決，於我而言，這一切都是訓練，學習，更是恩典！

大遊俠，是我在內地參加的真正意義上的大活動，也更進一步的透過開放、融入的方式感受到師父的願力，引領梅門這個團體真正在做什麼，為別人和這個世界帶來什麼！

五天四夜的活動安排設計，離不開教練團前期籌備過程中的諸多付出、協調，以及活動現場的靈活應變配合。活動的每一個環節，我都喜歡，因為會收穫不同的學習內容和體驗感受。

我是一個比較愛玩的人，特別喜愛讓每一個人參與遊戲的環節。尤其是有教練的參與互動，每位教練所綻放出的真性情，都讓人印象深刻，親密度一路增加。在五天四夜的體驗過程中，許多令人難忘和深省的課程。

做茶初體驗

透過採茶、做茶的初體驗、聆聽資深茶人謹逢師姐如脫口秀般的分享，我真切的感受到了用



茶得來之不易、體會師父帶著大家做茶的用心良苦和始終如一，而更加懂得用茶背後的品質保證和難以衡量的價值。

學習飪養之道

透過飪養之道的學習，感受到了梅門素食的單純、乾淨、正味。學習到兩大秘訣「火候」和「刀功」也如同修煉，廚房也是道場。在火裡來、水裡去中修煉自己，淬煉出簡單而不凡的功力，在簡單中打磨不簡單。

安能勁茶席

透過美芳師姐主導的洗塵茶席、山谷茶席和七道茶席的體驗，沁人心脾，聞著茶香，品著茶湯，每一個當下都是在安放穩定自己。深深地覺得師父擁有魔力，以茶入道，可以有這麼多的茶席種類呈現。原來喝茶、品茶、體驗茶，能創造延伸出如此豐富的內涵和方式。

內在啟發

晚間的內觀互動時刻，更是每

一天活動結束前的心靈療癒和同修中彼此照見的共鳴。立雪師姐功力深厚的主場帶領，透過學習師父心法，觀看意涵影片等引導我們開啓向內反思、覺察、體會和表達。

謝謝英豪師兄，活動期間，早早地、不停地為我們準備不同形式的早中晚三餐；崇倫每天早上7點半準時帶我們團練，還兼帶拍攝任務，穿梭於活動各個環節；謝謝歡庭師姐，照顧安排我們的住宿，交通上的細節。

結營前的頭一晚，在書寫茶籤的過程中，我為自己寫下了「珍惜」和「守護」兩組詞，也是在參加完本次大遊俠活動後內在的期許。越是珍惜，越願意守護；越是守護，越懂得珍惜。

珍惜：得遇明師的福報，珍惜：師父「四法」教導，珍惜：師父的愛和恩賜
守護：遇見梅門的初心，守護：行在道上的實踐，守護：和平世界的實現

感恩師父和特地前來的台北教練群，以及駐場飲居的內地義工董靈師姐、飯飯師姐，還有大家最愛的春春小師姐。在所有的愛和醞釀和配合，成就了這次難忘的首次梅門大遊俠之旅。



平甩讓我 放下心中的愛恨俗情

東監平甩心得優等4

五臟六腑，包括「心」，能夠渾然忘我，不同境界所享受的回饋也不同，初練時千萬勿求快或想速成，唯有日日訓練，打下良好基礎，方能一通百通，才能有頓悟的機會，累積愈是扎實的因，才能夠得心之向的果。強化了身體的免疫系統，修補了社會對心裡造成的千瘡百孔。

我本身是一名修行之人，卻總覺得心境略有不足，練習平甩後我才明白，過往我只做到「忘記」，而修習了平甩後，才真的學會「放下」，忘記只是腦海裡不會去想到，可其實是埋藏在了心底，像顆未爆彈一樣，即便能喜怒哀樂不形於色，但想起時仍然會疼。放下放下，想起時無波瀾，無悲無喜，忍人所不能忍，亦為空。修習了超過半年的平甩，這才讓我突破了瓶頸，心境也上升了許多，但前邊的路沒有盡頭，不斷的修行、練功，對自己和愛自己的人都好，清楚的感受著自我提升，清楚的感受者周遭的人的情緒變化，從而將心比心，有益而無害，並且一天之中只佔用了些微時間，卻可以達到無與倫比的效果。

茫茫人海，一生長路漫漫，此生能得遇名師李鳳山師父引領入門，足矣。雖非親傳，可已受用無窮，願「平甩養生法」能無窮無盡，川流不息，永流於世。

「平甩養生法」，是由當代武學大師李鳳山師父所傳之功法，也是心法，只有身體好了，心才能穩，而心靜了，也才能慢慢體悟內心的改變，進而調整不足之處，這門平甩功正是由靜至動，再由動回歸於靜。

平甩功可說是一門自由且奔放的功夫，小至不分男女、年齡、場所。大至不分國籍、宗教，人人皆可練習。看似簡單平凡卻大有學問，每個人身體狀況和心境都不同，可當這些不同的人同時開始修習平甩時，卻會走向相同的方向。這條路上沒有盡頭，卻又讓人走下去，從養身心到強身心，再健身心，最後還能悟身心。一套平甩練習將近四十分鐘，第一個十分鐘先是循環內氣，平甩和輕彈兩下是一種啟動，啟動身體內在的

運作。第二個十分鐘則是排除，不管是身或是心，一部機器久了就會有損耗，身體零件的陳年累積，或心裡埋藏的不好的情緒，身體愈是平衡協調，心中也愈平靜，「不好的」自然而然的在鍛煉中慢慢的褪去。第三個十分鐘則是補充，身心更加自然放鬆，不好的排出體外後，好的、能為自己所用的自然也來了，可若心中還有執著，是感受不到「補充」的，正所謂百病於情，禍由心起，世間俗情最熾者，一日愛，一日恨。愛迷人眼，恨亂人心，眾情交織，則耳目閉塞，心中難有平靜。人未必學會坦然，但一定要做到放下。

最後的十分鐘，能夠透過氣流淌至全身，達到身心平衡的效果，從十指末梢至腳底部，再到頭頂，最後再進入更深層的



回溯緣起，有人問李鳳山師父，為什麼每年都要帶著一群弟子、學生，通通都是義工，在各項養生文化志業之外，日夜兼程導戲、排練，舉辦大型舞台劇演出？

李鳳山師父講究「人性環保」，每年親自編導，目的就是為了幫助這個世界，回到自然與平衡。相信只要把人性導正、把人心撫平了，愛與義、善與正的力量就會凝聚，帮助大家身心整合，一道提升。

人生如戲，在生活中帶幾分戲曲味兒，讓我們超然灑脫；戲如人生，在戲曲中演譯生活，讓我們領悟學習。所謂「由戲入道」，一齣好的劇碼，表達出生活智慧和處世哲學，處處透著啟發，潛移默化，鼓舞向上！

今年劇碼——「精～白蛇傳奇」，看似是愛情故事，其實裡面有很強的修行觀，透過這部戲，表達「宇宙天地間，萬事萬物都在修」的道理。

劇中白蛇，原本是精。精的學問很大，動物、植物、礦物都想

2026梅門年度

功夫舞台劇

李鳳山師父編導

「精～白蛇傳奇」

——導正人性，超越戒律的自我掌控力作



成精，人類也不例外，精益求精；修養、修煉、修行、修道，都是在「精」上下功夫。白蛇爲了小愛，化爲白娘子，施展神通。一開始無傷大礙，但也失去了警覺，最後水漫金山的衝動，終究犯下大錯！就算沒有犯錯，人性只要不單純，就會被拖累。

「貪、嗔、痴、慢、疑」，堪稱人性五大罩門，也是修行人想要修掉的「五毒」，目的是爲了掙脫各種情慾的糾葛。這齣戲從修煉的角度來闡述，若能「駕御」而非「排除」貪嗔痴慢疑，超越戒律，才能轉化提升，不致陷在「墜落」中。

不管是人或精怪，都要在四個領域通過試煉——「服人、伏下、福氣、扶持」，否則再怎麼神通廣大，都是假的。因此白蛇癡，施展神通，塗害生靈；許仙疑，

坐困愁城，難續情緣；法海瞋，天人交戰，自毀修行…道與俗、愛與憎、佛與魔，墜落提升，一念蛻變，精淬自性，修煉得悟！

每一次演出，梅門都會邀請社福團體、社區關懷據點、罕病基金會、腦性麻痺協會、智障者家長協會、家扶中心等單位來觀賞，也與自閉症、唐氏症基金會合作，推出「傳愛福立袋」義賣，聯手行益，主恩滿溢！

李鳳山師父的經典好戲，有功夫、舞蹈、魔術、音樂，劇情融入哲理，老少歡樂。這不只是一齣高水準的演出，更是一場震撼的生命教育，喚醒自我反思，開啓上道契機。請您一起來領受生命旅程中，自我掌控的喜悅！

即日起開放索票，演出現場並備有心法錦囊，虔敬請購，則境界相應，心開意解。

【公益圓夢席次】計畫

梅門舞台上的演員，許多曾面臨生命挑戰，而台下弱勢、偏鄉、失親孩童的觀賞，相應出一股能量，帶動好多孩子明顯進步與改善！敬邀您參與「公益圓夢席次」計畫，隨喜贊助本劇，義助這些孩子，得以在國家級演藝廳裡，欣賞到一場寓教於樂的演出，一同學習受用成長！一席座位，改變國家幼苗的心境與視角，讓愛心隨著功夫大戲傳遍全台。（贊助請洽索票單位或梅門道場）



▲2024年梅門全球平甩榮耀賽裡，君政師兄(前排左)與「小鮮科」隊的隊友們在台上展現平甩鍛鍊的成果(前排右為佳欣師姐)。

2024年「梅門全球平甩榮耀賽」的參賽隊伍裡，有一支充滿活力的「小鮮科」隊。其成員大都是來自竹科的年輕工程師。在新竹科學園區，高壓與長工時是其中許多工程師生活的常態。擔任隊長陳君政師兄也是如此，過去因長時間寫程式、看螢幕，經常面臨肩頸僵硬與身心難以放鬆的困擾。

大約在參加榮耀賽的一年前，君政師兄在公司內咖啡吧遇見佳欣師姐，在推薦下他開始練習平甩。師兄說：「看到照片中自己確實有駝背『富貴包』的問題，佳欣師姐推薦我練平甩，甚至主動邀請我的同事一起平甩團練，一開始抱著試試看也沒有損失的想法就開始練習。」佳欣師姐在梅門跟隨師父鍛鍊多年，很清楚師父的養生法一定可以改善師兄的身體狀況。她進一步建議君政師兄，可以利用週末空檔，參加梅門新竹分館在週六下午舉辦的平甩公益講座，以便更全面性地了解平甩的內涵，也體驗在梅門道場練功的氛圍。

君政師兄在講座中結識了在

竹科工程師 平甩自助助人



▲君政師兄在公司成立的「神氣平甩」社，每次約有10位社友一同練習平甩與靜坐。

◀君政(右)與大維師兄在今年4月師父親自授課的大思塾中開心合影。

竹科其他公司服務的大維師兄。經過一段時間的規律練習後，君政師兄發現自己身心放鬆，駝背情況也有所改善。他分享道：「身體放鬆的同時也變得更緊實，週遭的人覺得我變瘦，但其實我的體重沒有太大變化。心態上也有轉變，處事上變得更圓融但不失原則，職場工作合作也更順利了。」2024年底，佳欣師姐邀請君政、大維師兄加上有在練習平甩的同事，聯手參加「全球平甩榮耀賽」，登台展現團練的成果。

比賽結束後不僅平甩的鍛鍊沒有停止，君政與大維師兄更正式成為梅門新竹道場的學員，跟隨教練學習師父傳授動

靜兼顧的各式養生法。目前，師兄們已進階開始學習太極拳，君政師兄每週固定兩個晚上到道場上課，期許自己更加精進。今年4月，他在公司內部也正式成立了「神氣平甩」社。社團的第一堂課特別邀請了梅門的資深教練前來指導。目前社團固定在每週五中午休息時間，聚集員工社友團練。每次練習平甩20分鐘、靜坐10分鐘之後，同仁們紛紛表示，練功後的確讓原本緊繃的身心得到了顯著的放鬆。

感謝師父，君政師兄順著接觸到平甩的緣分，落實鍛鍊，感受改善，在充滿挑戰的竹科園區裡，讓自己和同事持續保持身心健康安定。

修行
故事

文 / 鍾為平



▲97歲的張爸爸正式向李鳳山師父拜師，活到老，學到老，人生典範！

平甩堂智者張鴻森的人生風範

在梅門平甩堂裡，住著一群年齡、背景各不相同的長住義工。這裡有年幼就開始接觸梅門，在此成長學習的孩子，也有高齡九十七歲、歷經大半世紀人生風雨的長者。而其中最令人敬佩的一位，便是大家口中的「張爸爸」——張鴻森先生。

張爸爸是跟隨李鳳山師父二十多年的長住義工張嘉玲（滔滔）師姐的父親。自2023年入住平甩堂以來，很快便融入這個大家庭，成為大家心目中的長者典範。

每天早、中、晚三次平甩功，每次三十分鐘，一天累計九十分鐘，無論晴雨寒暑，張爸爸始終持之以恆。有人問他，九十多歲了，為什麼還這麼認真練功？他總是笑著說：「多甩就是對自己身體好！」在他看來，平甩不只是運動，更是一種修養身心的方法。

張爸爸分享，平甩功帶給他最大的幫助，不只是身體的健康，更重要的是內心的平靜與安定。他說：「平甩讓我心靈平和，任何外界的干擾都不受影響。」這份歷經歲月淬鍊後的從容與自在，正是許多人窮盡一生所追尋的境界。

其實，張爸爸的人生本身就充滿傳奇色彩。他曾榮獲金鐘獎（廣播類/個人技術導播獎），在自己的專業領域中有著亮眼成就。然而，來到梅門之後，大家所看見的並不是他

的光環與榮耀，而是一位始終保持謙虛、持續學習的長者。

去年生日當天，張爸爸正式拜李鳳山師父為師，成為梅門弟子。談起這件事，他的臉上總會露出孩子般純真的笑容。他常說：「我還在學習，我要永遠向李鳳山師父學習！」

九十七歲高齡，仍然把自己當作學生，這份活到老、學到老的精神，深深感動著身邊每一個人。

在平日生活中，張爸爸對師父的恭敬更是令人動容。每當師父要離開時，由於年紀大、行動較慢，他總會提前預估師父的動線，一步一步慢慢地走到前方等待。等師父經過時，再和大家一起恭送師父上車。

對他而言，尊師重道不是口號，而是生活中的實踐，是做人最重要也不能妥協的原則。

談到最敬佩師父的地方，張爸爸說：「師父的精神真是讓人佩服！我最敬佩的是師父傳播梅門精神的意志，帶領師兄師姐心靈開闊、向前發展，把種子種在每個人的身上。」

入住平甩堂一年半以來，張爸爸深深感受到這個大家庭的可貴。他說，不管外面的社會如何變化，平甩堂永遠是一個最快樂、最平安，也最溫暖的地方。讓他真切感受到《禮運大同篇》中所描繪的理想世界：「故人不獨親其親，不獨子其子；使老有所終，壯有所用，幼有所長；鰥寡孤獨廢疾者，皆有所養。」

張爸爸說：「在梅門，我真的看到了！」如今已高齡九十七歲的他，依然保持著旺盛的學習精神與樂觀態度。他常以自己的人生體悟勉勵大家：「人生七十方恨少，八十而海闊天空，九十而無怨無悔。」他停頓了一下，又帶著微笑接著說：「無怨無悔的我，還要繼續地昇華上去……」

年齡從來不是生命的限制，只要保持學習的心、感恩的心與服務的心，每一天都能繼續成長，每一天都能活出生命更高的境界。張爸爸正是梅門精神最溫暖而真實的寫照。



梅門一炷流行

「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: FCBKWTWPXXX

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
 第八十七期・小暑 民國115年7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 / 梅門一炷流行

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7月1日



全果熬煉精華
溫潤好吸收
天天好氣色

梅門果華液 全新推出常溫隨行沖泡包

五行系列珍稀首款—紅寶石果華液粉華麗登場



輕盈便利的品味生活

「梅門果華液」五行養生精萃飲系列，由養生明師李鳳山師父研發配方，首度從冷凍庫解放升級，推出輕裝沖泡粉，可常溫保存，即沖即飲、環保減碳，輕盈便利！首款為「紅寶石果華液粉」，隨時隨地可沖出奢華特調的新鮮水果品味。

紅寶石果華液粉主要成分：

紅火龍果、百香果（包含百香果汁、百香果皮）、黑糖、冰糖、蘋果、洛神、龍眼乾、紅棗、枸杞、老薑

產品風味特色如下：

●研發五行調理：依四季節氣果食，五行調配，區分青、

赤、黃、白、黑五色，紅寶石屬「赤」，在中醫五行中紅色主打活絡循環，營養補給，進而讓氣色紅潤、提振精神、增強體力。

●全果慢火精煉：嚴選多種台灣水果全果製作，經繁複工序，並由慢火細熬數小時。將水果由生冷轉為溫補，轉化為人體易吸收的小分子，全家大小皆可飲用。

●鎖住天然果華：完整保留全果營養與正味，豐富膳食纖維，幫助消化順暢，調整體質。

●溫潤滋補禦寒：溫潤滋補，熱飲能提高秋冬禦寒力，促進新陳代謝，調節生理機能。

產品核心工法：東方養生與西方科技的結合

選料：嚴選天然全果原料

淬煉：恆溫熬煮

熟成：避光靜置，讓能量穩定歸經

昇華：獨家低溫共凝集專利，完美封存活性

完美搭配平甩百日鍛鍊

「紅寶石果華液粉」可與李

鳳山師父創立的「平甩養生法」結合，進行百日築基：

【晨間養生黃金公式】

果華液百日飲+平甩百日練
早上起床

→空腹熱飲「果華液」
（慢品修養）

→鍛鍊「平甩」30分鐘（運化調養）

梅門需要房服務據點 及網購服務：

【梅門需要房】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

服務專員：林山任 0931078007

梅門需要房
網購商城



網址：<https://shopee.tw/meimenmart>

需要房平甩傳愛公益講座：

慈雲店：

每月第一週五上午 10:00-11:00

公益店：

每週六下午 14:00 ~ 15:00



文 / 徐英豪 ——— 津津樂食



梅門飲居

於黃山自在谷

近年，道場長住師兄師姐頻繁地往海外出任務，到訪的國家涵蓋東南亞（馬來西亞、新加坡）、美國、法國和內地諸多的省份城鎮。任務的內容有教學、公益普傳和餐飲相關的活動（如：做茶、拓點…等）。

其間諸多緣份都是對方主動與梅門銜接，因為感動於師父帶著弟子行公益的精神，希望梅門能在他們的國家也能設立道場或餐廳，這樣能學到功法又能享用到食養的餐點，身心靈能夠快速地提昇！

其中有一個很特殊的緣份是在內地安徽省黃山旁的一個坐落叫「自在谷」，自在谷的主理人邀請師父到自在谷成立茶館，而茶館的取名就叫「梅門飲居」。

因為自在谷本身有茶園、製茶廠，所以等於是從採茶到喝茶這一整個流程都能體會到了。

為何師父會取名叫「梅門飲居」呢？因為師父說我們的坐落或許會因大環境的變遷而有所變動，但其內在精神是不變的，而且要讓它延續下去。所以自在谷的飲居就是銜接了麗水街時期的精神在內地發光發熱！

2026年4月在內地舉辦的第一次梅門大遊俠就是在自在谷，而當中有採茶和製茶的課程再加上茶席的體驗，學員們的反應都相當好，也深入地體會到師父帶

我們做茶的公益精神，就是遵循古法、不投機取巧、單純規律中又透發著深邃的內涵！

說真的，師父帶我們的所有志業都秉持著公益的精神！或許我們每天的工作的時間比別人長、原物料的講究度和當中的細節微調…等，但重點是品質有保證且幫助人的身心健康，那就值得了！希望師兄師姐們能號召更多人來道場當義工，時段和道務性質不拘，人來就好。師父說：「我們今世投身為人就是來行公益的，在行公益中邊修邊行，最終才能找到人生的究竟！」

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
週五通宵至週六清晨3:00（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：新北市五股區國道路3段22號（四維路口）
電話：(02)2271-0216
營業時間：11:00-18:00（週一休）



梅門大鑼堂·療癒新空間

全球公益總部梅門平甩堂的「大鑼堂」即將於2026年7月正式啓用！這不僅是一處全新的療癒空間，更是文化與精神的延續，引導每位行者回歸本真。

爲了敲響身心進行曲，我們誠摯邀請大家來體驗兩大心靈饗宴：

一、敲大鑼·抽神籤·覺真理：

- 恭敬心敲鑼：立於大鑼之前，恭敬頂禮，端身正念，緩槌叩擊大鑼，讓聲波與心靈深度共振，重在「用心」，不在用力。

- 清淨心抽籤：一心不亂，保持清明，虔誠默念所求，抽取

李鳳山師父所譜之大鑼神籤，開啓生命智慧。願力愈廣，感應愈深。

- 歡喜心隨喜：隨順心意，隨喜表達感恩與護持，讓愛循環。

二、大鑼浴·品茶席·參天地：

- 結合茶席的「大鑼浴」，將細緻的茶香與綿延的大鑼聲波完美交融，引導大家入功、入心、入法、入道，洗滌身心靈。

- 在定靜放鬆中，覺察自省，更加體悟生命力，心境再突破，參天地化育，以達天人合一的融洽境界。



守護總部，傳愛永續

平甩堂是梅門的全球總部、平甩種子的培訓基地，更是無數長輩與平甩傳愛義工們溫暖的家，致力於將健康公益推廣到各個角落。多年來，我們在這裡共同體驗身心平衡的喜悅，也見證了無數大愛與關懷。

爲了讓這座守護大眾健康的公益據點能夠安全永續，目前正迎來一次關鍵的「空間安全與功能升級計畫」，包含結構補強、消防設備更新、大樓水塔重建，以

及貼心打造的「大鑼堂身心療癒空間」。

我們希望發起「梅門家人互助專案」，讓工程不間斷、安全不打折，誠摯邀請認同梅門理念的同行者，共同成就這個救人、助人、渡人的大同共享空間。

這不只是一次工程的應急，更是我們共同爲後代、爲長輩留下一座安全身心港灣的承諾。誠摯邀請您成爲守護力量，讓愛循環，生生不息。我們深期這份善

緣能長長久久！

竭誠歡迎您一道來響應與體驗，祝願大家平甩健康、福慧圓滿！

平甩堂護持專戶

戶名：社團法人中華民國梅門

一氣流行養生學會

銀行：第一銀行(007)古亭分行

帳號：171-100-69874

聯絡人：張立雪 0978949559

黃幸福 02-2271-0555

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

