德藝電報
81
國內郵資已付
台北郵局許可證
台北字第 5886 號
MeimenBimonthly 七月號 Jul.2025·小暑
民國114年7月1日出刊／雙月刊

【2025梅門年度親子功夫舞台劇】

「震撼教育」好戲登場
北中南巡迴演出

師父示現喜怒悲嚴教化，小徒弟如何拜師求道？

舞台上，昏黃的燈下，小徒弟獨自一人，面對滿地的落葉，他掃著掃著，似有所悟、又不時心生煩躁，疑惑不解、喃喃自語，因爲他來此拜師求道，掃地卻足足掃了三年矣！

在一旁下棋喝茶的和尚、道人、與神父，觀此場景，莫不感慨爲師之不易與尊師之可貴，言來語去，爲梅門2025年度功夫舞台大戲—「震撼教育」揭開序幕。

「震撼教育」一劇，二十多年前首次搬上舞台。事隔多年，去年（2024）重新演出，再創經典。開場以釋基道三家高人的幽默語錄，帶出修行哲理與生活智慧，演譯一位師父如何以「喜怒悲嚴」各種面向，透過掃地，教化前來拜師求道小徒弟的傳奇故事。

掃地一事，極其「平常」，小徒弟也曾發出不平之鳴：「掃了那麼久，都還沒學到功夫！早知要掃地，我在家掃就好了嘛！」爲師者豈有不知，但一位明白的師父，教化徒弟，其實耗費無數心血。「掃地不掃心，掃了也是白掃」，用意即是要讓弟子在最普通、最日常、最規律、最生活中，能夠腳踏實地，眞修實練，日久則入堂奧，功夫亦成。

小徒弟從一開始見同門師兄弟在武學上的鍛鍊、在武藝上的精進，經沉潛、比較、不服、委屈等轉折，最終當師父問：「你學到了什麼？」小徒弟回：「師父就是要我學一個『受』字」，其功力也在掃地中增長，而有所學。劇中的反思與探討，發人深省，各受啓發！

原來，震撼是爲了教化，教育是爲了傳承，讓人覺醒與成長！「震撼教育」一劇，今年暑假，特巡迴北中南演出，敬邀觀賞。即日起請向各地洽詢登記，敬盼慷慨樂捐，贊助公益演出！

（其他報導請見內頁P.4）

【全台巡演資訊】

共六場（時長：一個半小時，演出前 30 分鐘開放入場）
◎高雄場：8/2（六）午 2:30 ／晚：7:30
地點：大東文化藝術中心／高雄市鳳山區光遠路 161 號
訂票洽詢：(07)313-5995 ／凌文慧 0912-707-309
◎新竹場：8/10（日）午 1:00 ／午 4:00
地點：梅門修生館／新竹市東區東光路 192 號 B1（山燕科技大樓）
索票：03-574-5874 ／劉泳林 0939-330-318
◎台北場：8/23（六）午 2:30 ／晚：7:30；8/24（日）午 2:30
地點：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

李鳳山師父修養心法

虛懷若谷，道自充盈；處處皆得，純淨樸實！

開門見山

論謙卑

文／李鳳山師父

中國人是最早懂得畜牧的民族。要懂得畜牧，就要跟動物打成一片，得從卑下先做起，這當中有很高明的修養。以前古人，不管看到什麼動物，都不會隨便去殺害，甚至還要向牠作揖，因爲有些動物被視爲山獸、神獸。

莊子說過一個故事。在他的年代之前一萬年，有一支赫胥族，族裡所有的食衣住行育樂、忠孝節義、禮義廉恥，都守得非常好！當外邦還拿著標槍宰殺動物時，赫胥族已經懂得畜牧、養殖、種植，很多的猛獸都能馴養。他們以慈、以仁、以愛，跟猛獸打成一片，甚至還會幫人調養治病，在山上抓草藥，教人鍛鍊導引術！人問莊子：赫胥族怎麼那麼厲害，山上的猛虎、水裡的蛟龍，都馴服得了，是怎麼做到的？莊子說：若人能低頭、匍匐、謙卑，就懂了！如果不懂得低頭、無法匍匐，內心沒有謙卑，怎麼知道牠該不該殺？手裡拿著食物，看到野獸，就要把頭低下來，低到不能再低，頭都點到地上去了，匍匐前進，然後謙卑地把食物放在地上。再猛的野獸，看到這樣，要不離開遠去，因爲牠還不到這個境界，承受不起，不敢親近，要不就會慢慢地把東西吃掉，這就是「匐地受化，至德至親」。

上古時期，人多處於卑下，當其德行累積到一定程度，才會被人捧到尊位去；中古時期，人一半處卑，一半處尊，已無前人單純矣！至於現代，位居尊位，唯見不著其格局、實在、內涵與王者風範者，所在多有，世風不古。

所以低頭很重要。凡是看過麥穗的人都知道，長得越飽和的麥穗，頭就越低。做公益，需要人力、物力、財力，「要」是很重要的一門功夫，也是修行的一環。不低頭，怎麼要呢？這個學問很大！

老子也說：「上善若水，水善利萬物而不爭。」上善的人，就像水一樣，一切生物都需要它，它還是那麼謙卑地往低處流。一個談判高手，要想說服人，就要先跟對方保持平等；如果對方不聽，再處卑，但記得，要一心不亂。現在很多人都不懂得處卑，各據山頭，互不相容，還自誇有了自己的一片天。我們何能敢稱自己擁有一片天？我們是覆在天之下的啊！

因此我說：「虛懷若谷，道自充盈；處處皆得，純淨樸實！」保持虛心，亦步亦趨地，懷有一種隱者風範，不是躲在暗處，而是藏拙。當我們虛懷若谷時，道自然就顯現出來，身心充滿，每一個地方都是純淨樸實，這之間沒有一點雜訊雜質，沒有一點取巧，實實在在。

人若能眞正處於卑下，力量非常偉大！光是一個處卑，很多疾病便不會找上來，已有的病徵也會一點一滴遠離；很多事情、很多困難，也會迎刃而解，毋須事後補救。虛懷若谷，才能跟所有萬物打成一片；如果老覺得自己高高在上，最後就越來越膚淺，萬事萬物都會離開人類，這個世界就毀滅了！如果每個人都能處卑，只要一直保持下去，不自以爲是，把所有的驕慢都摒絕掉，奇蹟便會不斷出現，這個世界就一片和諧了。

四敬
茶藝

◀四敬茶課上課即景，教與學認真且互相成長。

香港道場四敬茶藝課

—為生活開一道文化之門

香港四敬茶藝課自2024年4月起，共12堂計36小時，課程內容豐富，包含泡茶入門基本認識（四敬精神、茶的分類、製程、茶壺種類、分辨好茶…）、學習泡茶技巧和禮儀，以及茶具擺設和佈置，從泡一壺好茶開始，到佈置茶席、奉茶待客。課程初始由懵懂到泡茶及佈置茶席都是眾志成城、洋溢著溫馨歡笑。快樂中的學習，效果極爲顯著。以下是學員們的眞誠分享。

玉英師姐：從前喝茶心跳加快、人虛、中午後喝睡不著。但用茶很純，沒有副作用，茶課學習品茶、識茶、茶席佈置…，爲生活添情緻。每次茶課很開心，喝茶加練功，悄悄地改善了消化、膽固醇問題。以前不能喝茶，現在很享受每早來一杯好茶。

若芳師姐：以前以爲一盞好茶在於茶葉的優劣。上了茶藝課，認識了茶種及其製法、步驟和技巧，加深對茶的知識，特別是甩茶，才明白茶湯裡不僅是滋味，更是茶人的愛心。課程教導以茶爲境，對於茶席的佈置，營造出不同的氣氛，獲益良多。

宛秋師姐：我由傻傻、懵懂上茶堂發夢，到領悟茶四敬—敬靜淨境。感恩師父和教練的教導讓我在護老院敢煮甩茶給長輩；更在師父來港親師會時泡茶給師父和四方師姐師兄品賞。每煮茶必先做和功靜心，用敬心去泡。

婉冰師姐：很抗拒茶，因爲我心臟支持不到，手好震。但大家一齊傾聽、品茶，從懵懂到佈置，明白桌旗、公道杯等茶具作用，飲甩茶已不會影響睡眠了。

順好師姐：茶席茶氣強，飲茶後排出病氣，經常飲茶效果更好！對茶認識多了，明白茶客茶人茶侶之間的互敬互助精神。泡茶時姿勢要正，與師父所教的一樣！茶席癒己療人，我變得沉穩了。爲人奉上好茶好快樂，彼此讚美也讓茶變得更好飲順喉。

允剛師兄：有一連串「茶這東西」的問題。常把學習內容與西方喝茶、喝紅酒鑑賞作比較！在課程中慢慢把念頭放下，泡著不同的甩茶向舌尖上的味蕾作不同挑戰，更重要：備茶，泡茶，奉茶，品茶的過程都在學習如何用「心」把茶做到最好！

淑芬師姐：茶藝注入了生活美學，跟平甩功、禪修緊密連結，泡茶茗茶是禪。現在早晨練平甩功，爲自己泡茶品茶、禪坐，讓自己靜心，更有耐心且能慢下來，展開有朝氣及活力的一天。同學們互相支持且持恆及用心也值得我學習。

慧敏師姐：胃不好不能喝茶，練功後可以上茶課，生命中開了一道文化之門。因茶湯與茶氣受很多因素影響，故每杯茶都是一期一會，需要用身心感受。感恩有機會爲自己、親友同學及大眾誠意地泡茶及煮茶，修行、學習及成長的同時也能服務大眾。

▲小徒弟摸黑欲奪武功祕笈，三人展現板凳功傳統絕學。

▲三位修行高人在品茶下棋中，談人生、論教育、打偈語。

▲面對同門訕笑，小徒弟不為所動，默默掃地，勤練平甩。

▲掃地掃心，落實生活中的鍛煉，聽受學習，方得真傳。

2025梅門

年度功夫舞台劇

「震撼教育」

—李鳳山師父導正人性，再現教育真正價值力作

藝術演出，在物質世界，往往非第一要事。回溯緣起，有人問李鳳山師父，爲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？

前人有言：「文以載道」，李師父講究「人性環保」，每年親自編導，目的其實很單純，「戲以教化」，就是爲了幫助這個世界，回到自然與平衡。相信只要把人性導正、把人心撫平了，愛與義的力量就會凝聚，大家一道提升。

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，處處透著啓發，潛移默化，鼓舞向上！

「震撼教育」一劇，由梅門功藝坊成員擔綱演出，皆是李鳳山師父親傳弟子。在舞台上翻滾騰挪、眞情演繹的青少演員，不乏患有聽障、肯納症、癲癇、學習遲緩等狀況。「欲求驚人藝，需下苦工夫」，原本身心有礙的孩子，李鳳山師父大愛培育，經正統武學訓練，翻轉弱勢爲優勢，成爲舞台上亮眼的星星，而下了舞台，他們無不樂於助人，文武合一！

劇中，師父爲了改正小徒弟好高騖遠、急功近利、抱怨比較的心態，費盡苦心，示現喜、怒、悲、嚴四個面相，對小徒弟百般磨練，用意即在讓他覺醒，引導回歸正確的學習。二十多年來，一向在舞台上扮演師父角色的石文曄師兄，透過戲劇演出，受教於李師父，眞切感受到一位師父對弟子無怨無悔的愛與用心。他分享印象最深刻的教誨，便是夢到李師父對正在打掃道場的自己問：「你的魔性掃乾淨了嗎？」正呼應劇中師父對小徒弟「掃地要掃心」的諄諄提點。「震撼教育」讓他體會多面向的教化，要以聽受來通過考驗。

每一次演出，梅門都邀請社福團體、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，也與肯納基金會、唐氏症基金會合作，推出「傳愛福立袋」義賣，聯手行益，主恩滿意！

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，寓教於樂，帶來自我反思的提醒，開啓上道的契機。邀請您一起來領受生命旅程中的震撼教育！

【傳愛福立袋】
洽購服務丨林山任專員
梅門需要房丨台北市信義路二段 193 號
（捷運東門站 7 號出口）
02-2393-0588

【文化公益．恩典贊助】
線上捐款：https://meimen2.eoffering.org.tw/
帳戶匯款：戶名：財團法人梅門文化基金會
銀行：第一銀行光復分行 (007)　帳號：153-50-371719
（匯款後請聯繫該場票務，開立捐款收據，感謝護持）

花東屏平甩傳愛十年新推展

—台東平甩帶領員培訓活動

平甩傳愛

▲梅門平甩傳愛團隊(講台上)在台東縣關懷據點聯繫會議裡帶領三十多位的據點代表們一同體驗平甩。

2015年梅門三位資深教練帶著一腔熱血開始每月一次「花東偏鄉平甩傳愛」行腳，十年來腳步從未停止；2025年傳愛團隊有了更新的進展—培訓平甩帶領員，6月19日花東屏平甩傳愛團隊的弘斌師兄、柔均師姐和前一天就從台北南下的志恒師兄，一早到了「卑南鄉老人文康活動中心」參加台東縣政府社會處舉辦的長者關懷據點業務聯繫會議，梅門代表受邀在這場台東各據點齊聚的會議中，簡報梅門最近幾年在各地無論是與政府合作或是每個月到台灣東部以及最南端，帶動平甩健康促進的成果，尤其更重要的，同時邀請台東的朋友們一起接受正式培訓，成爲據點裡的「平甩帶領員」。

梅門是會議一開始上台分享的單位，擔任主講的志恒師兄從師父的大願：「讓平甩傳到世界每一個角落」說起，到分享台東鄉親平甩的見證，再到自己親身在新北市和台中市透過與政府公私協力帶動社區據點和長照機構長者們平甩鍛鍊，長輩們因而身心狀況改善的實例。接著由花東屏平甩傳愛團隊的執行長弘斌師兄上場，說明預計今年下半年將舉辦的平甩帶領員培訓計畫，並邀請據點的代表們參加，之後就能在梅門教練現場和線上的輔導下，直接帶領據點長輩們平甩，進而展現規律鍛鍊的成果。最後，3位教練也在這難得的場合裡，讓在場的大家一起體驗平甩。

10年前就加入花東屏平甩傳愛團隊的柔均師姐說：「很高興，這次平甩帶領員培訓預計的15個據點名額，當天很快就額滿了！在聯繫會議裡，讓我們也與幾年前因疫情爆發之故而未再聯繫的據點，現場又重新再連接上。」

這個輾轉經由與台中市政府合作推動長照機構長輩平甩銜接而來的緣分，讓10年前李鳳山師父引領弟子就開始自發地每個月到花蓮、台東、屏東各處平甩傳愛的健康公益行動，在政府的支持下必然會有更良好的推展。

義工
臉譜

愛己愛家愛道場

文／陳立德（台北）

我要關照三個家庭，第一個是我的原生家庭，也就是父母教養我長大成人的家庭。

第二個家庭是我自己建立起來的家庭，也是傳宗接代的家庭。

第三個家庭是「梅門」這個大家庭，是我確診罹患癌末後，認識的家庭。

我對於三個家庭都有認同感和歸屬感，所以，我心甘情願投入關愛，獨立擔當起責任和義務，並且持續不求回報的付出。我認爲當自己確立了身份的認定與定位之後，價值觀、格局、胸懷，以及所作所爲就完全不一樣了！

我希望今日我以「家」爲榮，明日「家」以我爲榮。我常提醒自己，應該時時想著，我可以爲家做些甚麼？而不是想著家能爲我做些什麼？做家務是「愛」的體現，愛家如同愛己。透過做家務，自己可以認知愛的眞諦，領悟體諒、寬容與合作。做家務也是一種擔當，更是責任與義務。一家不顧，何以顧天下？小事不理，何以成大業？從家裡的小事做起，任能以後，才能擔起社會大任。

自己是家裡的一份子，只要在這裡生活一天，家務裡就存在著自己的一份責任和義務，而不應是某個人的專屬。做家務也可視爲自理與獨當一面能力的展現，如果連照顧自己的能力都沒有，即便擁有高學歷，高智商，往後的人生，也會寸步難行。

我告訴自己，必須清楚的認知，想吃美味的蔬果、飯菜；想穿乾淨、舒適的衣服；想住整潔、寬敞的房間，這些所謂幸福的生活，都需要靠自己花費時間和精力，付出努力，爭取來的，而不是靠運氣和施捨。

師父曾經對我耳提面命，唯有多親師，才能學的更深、更廣。他就像我的父親一般，悉心教導我做人處事的道理，希望在每個家庭裡都過得越來越好。前些年，師父好幾次提到要成立「立德專案」一事，我起初的想法就是，只要盡心盡力做公益，不論規模的大小，都可視爲立德專案。

正好2025農曆年後，新北市「淡水農會」邀請梅門教練開始講授23堂46小時［甩活力］的課程，我就把它當做執行一個「立德專案」看待。因此，號召十餘位專業的資深教練，組成一個團隊，結合立言、立功、立德，共同圓滿的做成一個範例，甚至一個值得學習的楷模。

我在65歲時開始戴著「甩戒」練平甩功，到目前爲止，身心活力紀錄的平均年齡是43歲。雖然不敢說是凍齡，但是，至少外表沒有因病症而衰敗。這樣的好處我時常和人分享；我也常跟著梅門的教練團隊平甩傳愛，走遍新北市的關懷據點、里民辦公室、長照機構、教養院、養老院，甚至外役監獄。輔導照服員、老人、坐輪椅的長輩，以及獄友，練習平甩功，聽見許多令人開心的分享，也希望大家都受益於平甩，讓自己愈來愈健康，獨善其身，而後兼善天下！

梅門之賞

展覽資訊

展期：7/8（二）～8/31（日）11:00–22:00（週一休）
地點：台北市延平南路 87 號 B1（梅門防空洞—近捷運西門站 4 號出口，中山堂廣場正對面）
藝文講座：7/20（日）14:30–16:00
「五方藝色創作分享會」五位藝術家親自分享創作歷程，帶領觀眾走進藝術與生活、修行與創作交會的內在世界
洽詢專線：02-2389-7788

◀高志毅篆刻作品

梅門防空洞藝文特展～藝華五葉藝術聯展

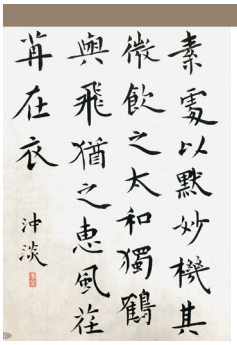
—書藝交融．詩墨共振的五方對話

在李鳳山師父引領之下，梅門以修行爲本、文化爲根，長年推動藝術與生命的融合。今夏梅門防空洞將化爲一方靜謐書境，呈現一場以書法、水墨、篆刻、詩畫爲主軸的《藝華五葉藝術聯展》。

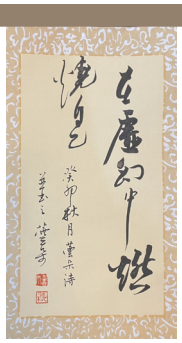
此次展覽匯聚五位來自書法、美術與詩學領域的優秀創作者——朱天寧、鄭淙賓、李蕓朵、高志毅、吳日勤——他們分別代表當代書藝創作的不同面向，卻又在書道與文化的共鳴中，交會出一場深具人文底蘊的藝學饗宴。

朱天寧（書萱）爲國立臺灣師範大學國文博士，從事書法教育、書學研究及書藝創作並行。秉承傳統、融通古今，兼習各家，以汲古出新爲宗旨，尤重人文深度與審美層次，追求書心與文心的妙契神會。

鄭淙賓老師，國立台灣師範大學美術碩士，則是一位兼具書畫、篆刻與教育推廣的實踐者，曾獲多項全國性大獎，創作與教學並進，出版多本作品集，展現對傳統筆墨文化的深刻體悟。其創作融合詩、書、畫於一體，展現文人藝術的精神脈絡。



▲朱天寧（書萱）作品



▲李蕓朵作品

▲吳日勤作品

▲鄭淙賓—水墨作品

李蕓朵，中文博士、元智大學副教授，筆下作品融合新詩與經典筆法，並嘗試將現代詩意書寫轉化爲視覺藝術語言。其書法風格詩書交融，兼具文學性與當代感，不僅創作書藝，也活躍於詩學評論與兩岸文化交流。

高志毅出身台南，自少年起習書學篆刻，師承潘錦夫與多位名師，書風質樸內斂，其作品常從論語、詩詞中取材，融會古典與現代語境，呈現書藝在現代生活中的心靈療癒力量，讓人品味其中的靜謐與自在。

吳日勤則具國際視野，爲旅居歐美多年的油畫與藝術創作者，擁有英、美兩地藝術研究學位。其藝術風格融合東方哲思與西方視覺語彙，作品曾參與好萊塢電影設計，亦爲多家國際藝術機構收藏。

此展名爲「藝華五葉」，象徵五位書藝之花盛開於文化沃土，各自根植傳統、綻放現代美學。五葉既爲五人，也寓意書、畫、詩、印、心五種藝術語彙的相互輝映，不僅呈現多元風格，串起彼此共修共學的墨緣情誼。

教養故事　文／鍾為平

「小時候，讓他保持赤子之心；長大後，維持一片赤誠！」——李鳳山師父教養心法

關心孩子，不是擔心孩子

師父曾經說過一個故事：有一個母親，對孩子所有的事情呵護備至，從起床到入睡都無法放心，有人曾經勸告她：「孩子不是小寶寶了，不用管那麼細吧？」

母親說：「不行不行，這些事情沒有我他做不來的！」

孩子長大要上學了，即使家裡距離學校不遠，她仍堅持每天親自接送，朋友勸告她：「訓練孩子自己獨立不是很好？」

母親說：「不行不行，現在社會這麼亂，萬一有什麼危險怎麼辦？」

於是，牽著孩子的手始終放不開，孩子一離開視線，就開始擔心這個、擔心那個……，直到有一天，因爲轉身拿錢包買孩子想吃的東西，一鬆手，孩子被飛馳而過的機車給撞倒了，幸好沒有大礙，只是受了點皮肉傷還有驚嚇。

從此，這位母親更加的神經質了！一離開孩子，就開始擔心，擔心他被同學欺負、被老師責罵，擔心他渴了、餓了、冷到、熱到……，無窮無盡的擔心，結果自己變得神經緊張甚至歇斯底里，常常一不小心就引爆家庭成員之間的緊張關係，孩子對母親並沒有相對的感恩，反而倍感壓力與反彈！

透過這個故事，師父提醒我們：教小孩，也是在修自己！任何擔心都是一種醞釀，累積出來的都會衍生問題！所以，父母師長應保持關心而不要擔心。

大人看到孩子的狀況也要隨時反求，丟個一言半句，但自己不要上心、不要數落；因爲愛一個孩子如果無法洞徹他的行爲原因，只是威嚇利誘終究會適得其反的。

歡迎加入「梅門原光之程」群組
李鳳山師父心法 練功心得分享
Line ID: @meimen94100

梅門平甩普傳公益活動

場次	時間		地址
台北東門館	7/20、8/31、9/21(日)	14:00-15:30	台北市中正區信義路二段213號12樓（黎明大樓 東側）捷運東門站7號出口 (02)2321-6677
六調通	每週三	11:00-12:00	台北市林森北路107巷69號 (02)2563-3838
新北市平甩堂	7/20、9/21(日)	14:00-15:30	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
中壢	7/27、9/28(日)	14:00-15:00	桃園市中壢區永樂路 (03)426-3474
新竹	7/12、8/9(六)	14:00-15:00	新竹市東光路192號B1（山燕科技大樓） (03)574-5874
台中	每週六	14:00-15:00	台中市中美街365號 (04)2310-3188
台南	每週六	10:00-11:00	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
高雄	7/23(三)、8/15(五)	15:00-16:00 19:00-20:00	高雄市九如二路255號10樓 (07)313-5995

※歡迎邀集20位以上民眾，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

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
■掃瞄樂捐・方便快速

德藝甩報(Meimen Bimonthly)雙月刊
第八十一期・小暑　民國114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／2025年7月1日

需要房 MEIMEN GOODS

梅門新品隆重登場

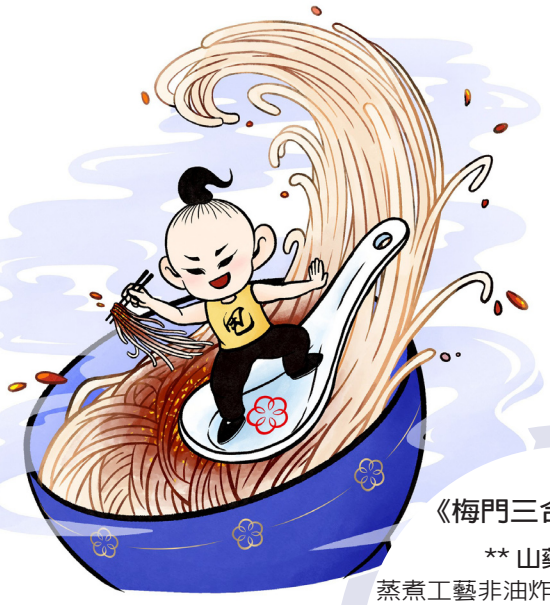
三合油麵

一碗簡單的麵，三種味，無限可能

文／溫光辰（梅門大廚）

你可能吃過無數種麵——香辣的、濃郁的、湯湯水水的。

但今天不妨靜下來，細細感受一碗看似簡單，卻蘊藏深意的三合油麵。它不是高溫爆炒或繁複工序的麵，不靠重鹹也不刺激，它是三種醬汁慢慢疊出味覺的深度與情緒的溫度。



《梅門三合油麵簡介》

** 山藥麵體 **
蒸煮工藝非油炸
無添加改良劑｜零防腐劑
雙重吃法：快煮 3 分鐘 / 熱沖 5 分鐘

** 正味醬包 **
純天然醬料｜獨家黃金比例
單拌即美味｜一包兩吃推薦
百搭神器：可作湯底 / 拌醬 / 料理調味

酸，是醒覺，不是刺激。三合油麵的靈魂，來自那一口「輕輕的酸」，我們選用陳年醋，融合天然發酵的溫潤感讓舌尖瞬間甦醒，不刺鼻、也不會讓人皺眉，是讓整碗麵的味覺關鍵。

醬油，是土地的記憶，第二味，來自熟成醬油。這不是單純的鹹，而是像茶一樣有層次的「鹹香」。它蘊含豆類、時間與微生物的對話，在釀造後，有了深色、深香，也有了溫暖的背景調。像老朋友，沒有張揚，卻能包容所有其他味道的表現——把酸變得更厚，把香推得更遠。

香油，是餘韻與柔和的靈魂。最後一味，是那幾滴白芝麻香油。不多，但關鍵，讓一切變得滑順、有記憶點。芝麻的油香，溫潤且安定，與酸與鹹交織後形成獨特的尾韻。

不是麵條，是「塊麵」的挑戰與驚喜。三合油麵不走傳統細長麵線，而是選用一種塊狀蒸煮麵條，形如小方磚，咀嚼感十足。這樣的切法，是爲了讓三種醬料能充分吸附在每一個麵塊的表面與縫隙中，達到入口即「滿味」的體驗。這樣的塊麵，特別加入了山藥泥，讓整體口感更多一分溫潤彈牙，咬下的瞬間，有種微妙的「自然甜感」，再接著釋放醬料的層次。

這是一場不靠高油、高鹽、高糖的風味革命，而是讓人在一碗平靜中發現驚喜的味蕾旅程。「三合」不是隨便湊在一起的調味，它背後蘊藏的是一種哲學：

- 酸，喚醒味覺，也喚醒自己
- 鹹，是基礎，也是支撐
- 香，是尾韻，更是記憶

這三種味道，不衝突，卻彼此牽引。像是我們每個人心中的多種情緒——當它們在正確的比例與節奏下同時發聲時，會產生一種不動聲色的和諧感。

這樣的平衡，不只是一種口感，也是一種人生的隱喻。

爲什麼我們做這碗麵？

因爲我們相信，素食不是減少，而是創造出「沒有肉，依然有力量」的料理。

三合油麵，沒有爆炸的辣、也沒有濃厚的醬油湯，它像一碗食物中的禪——看似安靜，其實無比深刻。

■需要房服務據點

網購服務：
「梅門需要房網購商城」
網址 :https://shopee.tw/meimenmart

〔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
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

▲盈平掌勺

津津樂食

文／王盈平

從初心到恩典

有一回師兄師姐帶回外面活動的素食便當，一打開雖豪華，但都是又大塊又生硬的菜色，牙齒和胃都不太好的我，看到就害怕。

師父知道後，就要我重新去做成炒飯。廚房的師兄經過師父多年的調教，教我先分類，並全都切成適口的大小，重新炒香炒透，最後擺盤，試吃時舒服又別有一番風味。師父簡直就是全能改造王，讓人感到很喜悅。

想到師父曾說「吉人自有天相，但首先，要成爲那個吉人。」不靠僥倖，自己先成爲吉人，就是梅門的訓練方法。不盡如人意的事情，師父想的是怎麼解決變圓滿；好的事情，師父就想怎麼長長久久。

十年前因爲身邊的朋友生病，一起轉吃素；原本不進廚房的我，碰上道場開了飪養之道課程的機緣，開始學習養生觀念和烹飪，也到道場做義工洗菜切菜。

從小挑食的我，到了梅門竟然什麼都吃，才意識到原來以前體質虛弱，碰到負擔不了的食物，身體自然產生排斥。

這兩年開始有幸進至善蔬食的廚房煮菜，用飪養之道煮出的菜餚好好吃；也意外發現自己喜歡刀具，雖然是菜鳥，但有上輩子常拿刀劍的熟悉感受，很似有趣。

在廚房能學到的東西和心境的突破實在很多。不管熟手還是新手，來做義工一定不會失望。

師父教我們，永遠想著利他，煮一鍋飯，炒一道菜，色香味化養俱全，讓人舒服健康，每件事都做如是想，延續到大家的腸胃，一點一滴都是恩典，最後就得道了。謝謝師父帶著我們眞實不虛，處處落實。

梅門餐飲聯盟 淨素資訊索引

★幸福養生．能量有勁★

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）

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）

禪茶一味

養生滌氣
靜心集神
通靈入道
直率無礙

修德服生伴日賢茶席

一人茶席是沈澱，是修養，半日閒暇伴修賢。

文／江文巧

上班族養生茶席自2023年起在李鳳山師父的帶領下，梅門六調通已辦了近17場的「修德服生伴日賢」茶席。終日忙碌的上班族莫不渴望「偷得浮生半日閒」的小確幸，茶席名修德、服生、伴日賢，更彰時刻不敢或忘的修行觀。

從茶席中，除了可以學習到簡單輕鬆的泡茶方式，讓喝茶可以更容易的融入我們每個人的生活。

透過茶席的品茶，讓人可以立即的感受到梅門甩茶帶給我們身心舒緩和放鬆狀態，還能讓心神安定的療癒效果。

從品茶的過程中，透過師父給予我們的修德服生伴日賢的上乘心法去層層導引，除了深入淺出的幫助我們建立正確的養生觀念，進而從上班族養生之道中強化何謂正確的工作觀，乃至職志觀。再從品茶中去自覺和體悟每個人來到這世上，生命的價值和存在的意義。

當我們再回到生活裡，學習如何透過喝茶輔以簡單的氣功和靜坐，去落實和實踐，正所謂從茶悟道，從茶入道，以至於從茶行道。

修德服生伴日賢已經不僅僅是上班族的養生茶席，更適合每個人常常來體驗和精進，並提昇個人修爲境界的茶席。

沈武銘老師-風爐之道親子茶席

2025年6月8日特別邀請-茶道沈武銘老師來到梅門六調通舉辦親子茶席。

老師有鑑於現代人與人的相處難以連結並情感交流，所以這次廣開大門，對於茶客對象不設限於親子關係，不論是大人小孩、夫妻，兄弟姐妹，只要您覺得有需要，都可以來參與。這也是李鳳山師父平常時時教我們的不選擇。

而這次的參與茶客中，有4對親子，1對夫妻和4對道伴。茶席中老師除了特別以中華千年的風爐茶席文化，讓孩子從茶席過程中學會靜心和感恩。

活動過程中，更透過肢體和眼神的交流，去實踐和力行對人的恭敬、分享、給予的茶道精神。當孩子跪下，對長輩叩頭，並恭敬誠心的奉上一杯茶時，長輩很自然的去摸摸孩子的頭，很多參與者都自然而然的感動流淚，這就是李鳳山師父平常一直在教導我們的身口意。惟有透過身體的實踐力行、開口說話表達對人愛意分享，讓我們每個人都可以透過茶道的精神意涵，自然而然的去改變自己的思惟和意念。

看到因爲透過參加活動的親子、夫妻情緒得以釋放，關係可以重新連結，更讓大家從茶中去領悟和自覺。包括我們工作人員都學到了，看到對人有所幫助，更是自然而然的心生喜悅。風爐茶席是文化，是需要推廣傳承的茶道精神。

在風爐茶席的互動中釋放情緒，連結親情。