

Meimen Bimonthly 九月號 Sep. 2025·白露

民國114年9月1日出刊 / 雙月刊

吉隆坡道場安身立命開幕報導



◀吉隆坡道場開幕，師父與嘉賓及來自世界各地的師兄姐齊聚一堂，見證歷史。



▲道場地圖

文 / 馬成蘭

又一處海外安身立命的座落。

2024年底，馬來西亞的師兄姐們齊心請下吉隆坡道場，在李鳳山師父的帶領下，從設計裝潢，到鼓勵啟發，由梅門總部的資深教練群飛往當地監工，眾師兄姐有錢出錢，有力出力，一座讓人身心安頓，蘊釀著承受人世間修行之路的喜怒哀樂，逐一淨化，終至潔淨而優美的海外道場全新亮相！

馬來西亞華人注重中華文化的一脈相傳，梅門吉隆坡道場的成立，緣起甚深，李鳳山師父親自帶領台灣各處道場師兄姐前往參加開幕，也讓來自各地一新加坡、印尼、印度、台灣、中國大陸等地的師兄姐，得以齊聚一堂，聆聽師父開示，共沐真理，再現大同世界。

2025年6月8日，溫馨的道場裡人氣滿滿，卻絲毫不顯紊亂。李鳳山師父帶領各地梅門弟子，以及馬來西亞當地來賓好友們行禮如儀；現場設有六席茶席，由師父培育的資深茶人司茶，為眾人奉上來自台灣高山、梅門資深教練親手焙製的梅門甩茶，清遠逸淨的茶香，搭配各地師兄姐的武術展演，品嚐著好茶，欣賞著氣韻生動的演出，美好的氣氛，大家都有著凝聚放鬆的感受。

道場的設立是眾人齊心協力的展現，吉隆坡道場又是一個範例，有了道場，不只當地人心得以安定，全球的人也能走進來，在六藝養生和知書達禮上交流，圓滿了人生，與道同行，行諸天下，天下歸仁。歡迎大家到梅門吉隆坡道場喝茶小坐，論道談天。

■吉隆坡道場開放時間及連絡方式

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)

修煉內在的力量 深化為梅門家人

分享 / 鼎順(馬來西亞)

能夠作為梅門馬來西亞的義工，參與這個具有歷史意義的計畫，對我和美聯師姐而言，是無上的榮耀與深深的感動。

曾經看似遙不可及的夢想，如今已經成真——這一切都要歸功於台灣與馬來西亞團隊不懈的付出、團結一心，以及真誠的努力。我衷心祝賀並深深敬佩每一位為實現這個願景而努力的大家。

在師父慈悲的引領下，我們一同克服了種種挑戰。這段旅程不僅僅是建立一個實體空間，更是一次內在力量的修煉，一次彼此連結的深化，也是一場真正成為梅門家人的歷練。



李鳳山師父修養心法

開門
見山行義、任賢、相助、禮敬、受教、順耕、尊德，
依此而行，無往不利！

七宗心法

文 / 李鳳山 師父

很久以前，釋迦牟尼佛在世的那個年代，無論是在中國或印度，都有很多國家，或大或小，一個姓就是一個國家。其中有一位國王，一人就管轄了五百個國家，是很大的領導者。轄下的其中一個國家，因某件事情沒有聽從這位國王的命令，國王就想著要如何去威嚇它以免造反。

大國的人民聽到風聲，便一窩蜂地想開戰，國王想，那就順隨民意去打吧！於是他召集文武百官下令：「某國是五百個國家裡，唯一不聽命的，我們要想辦法殲滅它！」其中一位大臣持不同意見，他質疑：「打仗是明智的抉擇嗎？」當時，釋迦牟尼正巧在附近傳法，大臣便建議國王去請教大智者釋尊。於是，國王便派使者前去求教釋尊：「這個仗能不能打？」

釋尊答：「千萬不能打，得不償失啊！」使者問：「他們有這麼厲害嗎？是什麼原因呢？」釋尊說：「因為這個國家奉行七法，任何一個國家要跟他們

打，都打不過；即使他們只奉行一法，於情於理，也都不能去打他們。不管輸贏，通通都是得不償失。」使者請求釋尊，跟他們講述這寶貴的七法。

釋尊於是慈悲開示：首先，以「行義」為準繩，不正不義之事絕不去做，此為第一法。「任賢」乃第二法。這個國家非常嚴謹，所有擔當國家大事的人，都是賢者，非賢不用。不像有些國家，只要有能力，就會任用，但結果不一定好；這個國家，能善用賢者，這就厲害了。

第三法，這個國家有個常態與風氣，是一般國家沒有的，就是「相助」。當發現有人需要幫助時，其他人就會自發地前來幫忙。第四法則是「禮敬」。人人有尊卑觀，遵守倫常，長幼有序，對於老師、父母、長輩、神明等，都非常注重禮敬二字。

第五法，「受教」。這個國家的人民有一個共識與習慣，就是在上位者下達命令，不管是處於什麼樣的境界或程度，只

要有人教導、勸告、勉勵、切磋，人人都知道受教，樂於學習，整個國家的風氣可以到如此程度。

第六法，「順耕」。他們順應自然四時，春耕夏長秋收冬藏，該做什麼就做什麼，不該做什麼就不做什麼，人人遵守大自然的規矩規律，清楚明白。其他國家沒有這種風氣，所以其國力、財富會起起伏伏，而且政府與人民往往疲於奔命，就是因為不懂得「順耕」的道理。

第七法更厲害，「尊德」。若人有德行，如老師、出家人、修行人、大善人、整個國家都會非常地尊敬他。

因為這個國家具備這七種條件，人民和樂，國力鞏固，任何國家都打不過它。釋尊甚至說，一個國家，只要具備其中一項，其他人都不要去打它。現代人，若能在政治、政策、軍事、經濟、教育、文化、身心修練等方面，依循這七宗心法的話，必不會走冤枉路，國家也一定會越來越清明而豐盈。



平甩傳愛 飛越高牆 回顧

平甩傳愛行動自2003年SARS重創台灣時啟動，22年來從未間斷，行腳全球一百多個國家的大小機構、關懷據點、偏鄉團體...，也關懷著醫院病人和監獄受刑人。

2005年梅門於臺中女子監

獄對戒治人員教授平甩，並且全面素食，反應良好。2006年9月更邀請李鳳山師父做專題演講「身心圓滿養生之道」，活動全程電視轉播，約5千多人受惠，受刑人每天持恆平甩後，睡眠品質改善、免疫力提高、精神比較好...，甚至對未來前途也有信心了。

2023年啟動受刑人監察督

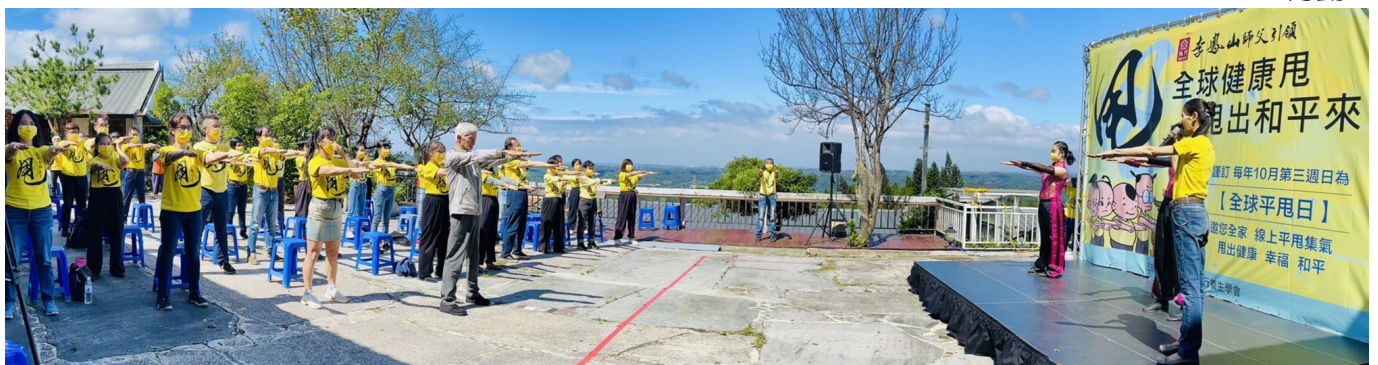
導教育計畫，在全國各地監獄進行50場講座，計畫名「監育行動」，對象包含監所管理員及矯正人員、看守所及監獄收容人，期盼社會多一個人身心健康，生活就多一分安全，唯計畫經費有限，懇切盼望定期定額捐款，共同支持這個於人、於己、於社會都有莫大好處的行動。

在鐵窗內傳遞平甩力量

一走進圍牆，看見身心的另一扇鼓舞之門

文 / 小汶（台北）

監育
行動



2025年5月13日有幸跟隨文曄師兄，來到位於桃園的法務部矯正署八德外役監獄，擔任平甩傳愛助教。

進入教室前的安檢與層層關卡，是這裡異於其他地方之處。兩小時內，文曄師兄完整講解功法的原理，我則在一旁示範動作。平時習慣自行默數1至5的節奏，這次搭配播放標準版的音檔，在帶領他人時，提醒自己「動作到位、心也到位」，對我來說也是一個自我檢視的機會。

這次共有67位學員，都專注

聽講、也有互動。第一輪練習才10分鐘，就有人表示汗流浹背。文曄師兄仔細歸納動作重點後，第二輪的整體表現明顯更整齊、協調，進步看得見。這份認真與專注，是我們最大的鼓舞。

平甩是一種簡單易行、隨時隨處可練的功法——在規律中找回節奏，在日常中練回穩定。希望學員們能記住今日身體甩出的節奏，不只是放風時的自主練習，也能有更多團練的機會，讓彼此支持、互相提醒，

▲規律的平甩幫助我們整理身心，也傳遞著正向的力量。

把這股安定的力量擴散得更深、更遠。

最後，文曄師兄以師父的話勉勵學員：「低頭做事，開口說話。」踏實做好該做的事，並在適當的時機勇敢表達，爭取更好的資源與發展機會——其實我們每一個人，都還在學這堂課。

如果你也在尋找一種穩定身心的方式，如果這樣的分享讓你有所觸動，歡迎留言交流，也一起推廣簡單卻深遠的平甩之道。



飛越高牆，送上祝福，「平甩的奇蹟」1本50元。 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

(3) 線上捐款 / <https://meimen2.eoffering.org.tw/>

禪茶
一味

在千米高山遇見 恢復天地本真的梅門甩茶

—福建屏南做茶記事

2025梅門甩茶
福建製茶影片

文 / 高婕(福建)

晨霧未散時，我已站在屏南大樟村的茶山上。海拔千米的山風帶著茶葉的香氣，臺灣師姐素衣布履的身影在茶壟間穿行——這裡是梅門弟子與福建茶農共築的甩茶秘境。



▲福建南屏廣袤相連的茶山。

◀按古法甩製茶菁，旁邊是飽含歷史韻味的古厝，一時茶人彷彿也走入舊時光。

初識甩茶：以掌為秤，以心為尺

師姐遞來竹簍：「採茶取芽尖二葉，留天地三分餘裕。」指尖觸到茶青的剎那，我忽然懂得何為「四敬心」：茶枝向陽生長的弧度是敬天，根系深扎岩縫是敬地，師姐們數十年平甩練就的平穩吐納是敬人，而此刻掌中露珠滾動的鮮葉，正教我敬物。

平甩驚鴻：千葉同頻的修行詩

茶青鋪作長龍，眾人分四面排開。「1, 2, 3, 4, 5……」隨著師姐的話音，七八雙手臂已同頻起落。茶浪翻湧間，青草味幻作哈密瓜的甜香——原來甩茶真如古籍所言：「雜味如塵落，正韻似雲升。」我甩得肩臂酸脹時，茶廠老闆黃海松笑著搖頭：「機械烘乾三小時完事的活兒，你們偏要甩三天！」可當他啜飲我們剛甩出的茶湯，忽然靜默。盞中金湯映著他震動的瞳孔：「這茶太特別了！」師姐將茶盞推來，當蜜香混著蔗糖甜漫溢時，我輕抿一口，茶湯滑入喉的剎那，山風、晨露、甩動的韻律竟在四肢百骸流轉成氣。原來李鳳山師父說的「茶氣通脈」，便是這般讓指尖都微微發暖的感動。

歸程時，回望這三天的做茶歷程，忽覺這茶如屏南的雲霧——甩茶甩去浮華，靜置沉澱本真，終將天地人揉捻成這一口澄明。若你問梅門甩茶滋味？但看這句：「動靜覺茶香，俯仰見天地。」

※三碗功夫茶

■時間：9/13 (六) 19:30

■費用：1000 元 / 位

■名額限制：12 位 (住宿者優先)

李鳳山師父特有的修養調理茶席，透過三碗茶，由內而外啟動，再由外而內運化，達到自我修復的效果。

※行禪·茶禪一味

■時間：9/14 (日) 09:30

■費用：500 元 / 位

■名額限制：12 位 (住宿者優先)

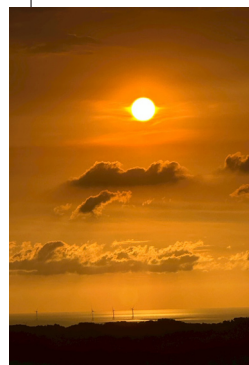
以平和且喜悅的心，自在的腳步行走於這片大地，真切感受行禪、茶禪一味。

※住宿

■費用：2,000 元 / 間

一泊二食，用餐隨喜

Ps: 以上茶席均可單獨報名



■地點：梅門大義山莊
(314 新竹縣北埔鄉大林村
二寮 8 鄰 14 號)

■報名：江文巧 0913-368852
梁亞忠 0937-563368

■線上報名：<https://reurl.cc/krDvYG>

◀大義山莊俯瞰竹塹海濱落日美景



文 / 宋佳慧



◀方寸之地的展場攤位佈置包含梅門餐飲、志業及活動，琳琅滿目。

2025 梅門世貿 恩澤無盡的素食展

師父創立「梅門餐飲聯盟」一路上堅持品質保證、堅持平甩傳愛、堅持相信、堅持行義、堅持有愛。其中沒有選擇要或不要，覺得對的事就去做了！

這次睽違已久的世貿素食展，距離上一次參展是2018年。師兄師姐們紛紛抱著樂玩的心來響應，一起發傳單、介紹、煮泡麵試吃。

我從活動規畫到現場操作，學習到很多的經驗，從展場佈置一設備、電力、展櫃、冰箱、電視機、義工招募及解說口條、賣場動線，以及撤場車輛時間安排，運送人員銜接時間及地點，上貨順序、下貨地點，有非常多的小細節需要注意。

展場甩娃泡麵試吃品旁邊放展示商品，之後再奉上一杯甩

茶，順勢介紹「梅門甩茶」，讓客人賓至如歸、倍感溫暖，更感受到梅門的熱忱。

每一位路過的客人，義工都主動積極推薦冰箱的消暑飲品-海鹽檸檬、梅式奶茶、全合仁、氣泡水，清涼解渴。素燥香味四溢，現場試吃的效果很好，吸引大批民眾紛擁而至，因為加熱即食，拌飯、拌麵都很方便，也創造很好的業績。

這次參展意外收獲了許多客人，有些逛街的客人都說很久沒有看到我們來擺攤，也巧遇許多以前餐廳的客人，讓梅門可以再銜接回緣份。

現場固定下午2點平甩團練，同頻共振，傳遞幸福、快樂、健康訊息。透過影片的宣傳，介紹梅門的志業，教養生、傳文化、



▲熱情支援梅門世貿素食展的義工群，右起山任、謹逢、韓大哥、道貴、小英姐、榮春、芸絮和大琳師姐，大家接力付出，圓滿活動。

辦教育、推休閒。

感恩師父連續四天蒞臨現場給義工加油打氣，同時也到其他攤位敦親睦鄰，送上甩娃養生麵、素燥飯、文創品，讓所有人皆大歡喜，始終隨緣救助渡。

感謝合作團隊，需要房、食、悟香、各餐廳及所有師兄師姐們大家一起推廣、一起學習落實行義的精神，累積一點一滴的恩典，以至於恩澤無盡！

李鳳山師父引領四季系列之夏養午茶

座落在六調通小巷內的茶館環境清幽，可品茶、品食。六調通是李鳳山師父融通六識的智慧－色、身、香、味、觸、法，放在食、衣、住、行、育、樂，生活的每一個面向裡。

您知道為什麼要推廣四季養生下午茶嗎？

原因在於吃東西不只講究內容，順序也很重要！一組套餐裡，每道餐點扮演各自功能。

身體是一部精密機器，好的飲食順序，加強機器運轉，持久運行。

一品點心 天然食材、傳統手做
六款醇飲 中和融洽、精準養生

全素養生精緻茶點介紹

檸檬旦糕：香甜平易
荷花酥：同流澄清
愛玉：珍惜如玉

貴圓紅豆奶：濃郁堅果味，超級順口、相當恰到好處！

提籃下午茶：層層堆疊、細膩搭配，充滿幸福的感覺！值得一嘗。

高品質的茶葉，精選優質食材，無添加人工香料、完美比例，充滿道性的食物。

夏養午茶：十道特製點心、任選一款養生茶飲 880 元
(需提前一天預定)

在生活有些小事情，看似沒有，實則非常重要，讓我們的生活多了歡樂，更加順暢！歡迎您來一探究竟

地點：梅門六調通
(台北市林森北路 107 巷 69 號 1F)
報名：02-2563-3838



大家一起來平甩 世界平衡又穩定

2023年在台中科博館廣場舉辦的「全民健康學平甩」，現場參與者一同隨著規律節拍甩出正能量。

全民
健康甩

現代人享用科技的進步和社會的發展，卻也同時面對更多的天災和人禍，這時反省自我，找回平衡和穩定乃是唯一出路。自己一人常力有未殆，半途而廢，大家一起互相帶動激勵，才能持續。

對此早有體認的李鳳山師父，從2003年SARS疫情席捲全台時，就開始帶領梅門弟子以簡單易練的平甩，普傳到全世界各角落。這幫助世人找回平衡和穩定的實際行動至今已經有22年了！每年不僅在台灣以及世界各地舉辦各種形式的平甩推廣活動，在祭天或舞台劇裡，都有參與者或演員一同平甩的時段。而接近年底時由梅門主辦全程線上直播的「全球平甩總動員」大會和「全球平甩榮耀賽」，更是全世界一起甩出正能量，讓這個世界更加平衡和穩定的難得場合。

「全球平甩總動員」是每年在台灣不同縣市舉辦的平甩普傳大會，現場參加者數百人，甚至千人。活動搭設舞台，除了帶動現場百人同甩之外，還有武術、舞動、音樂等等的表演，更重要的是師父親自到場指導和勉勵大家，提升持續練習的動力。近幾年活動得以與各地政府合作，讓更多人得以學習到正確的平甩練習法，也造就了臺中市後續合作帶動長照機構長輩們每日平甩的良好發展。今年的活動將於11月15日在新竹的「全國心智障礙者運動會」開幕式後舉行，在傍晚5點開始的「選手之夜」的時段裡，帶動來自全

台超過2千位選手與家庭齊練平甩，全球共振。

「全球平甩榮耀賽」則是全球平甩同好，可一同參與的另一個健康盛會。不限年齡和地區皆可組隊參加的「榮耀賽」，前2年都有來自台灣及全球各地的隊伍報名。評審團根據初選影片，最後約有10隊獲選進入12月決賽。決賽隊伍以創意的進場方式與隊呼，跟著節奏，整齊平甩，最後真誠發言分享及頂禮下台，共10分鐘的表現來獲得好成績。許多參賽者因練習準備而天天鍛鍊，不但改善身心狀態，也因為平甩和更多人結緣與成為好友。比賽現場毫無競爭氣氛，人人有獎，皆大歡喜。年度的兩大平甩盛會，歡迎大家呼朋引伴一起來參加。



▲平甩榮耀賽裡，參賽團隊表現整齊畫一。

2025 梅門一氣流行全球平甩榮耀賽

平甩鍛鍊 自助助人 參與即是榮耀！
人人有獎 表現最佳還有獎金！

時間：12月21日(日)下午1點-6點
地點：梅門平甩堂(新北市五股區國道3段22號)

參加資格：歡迎報名，梅門教練評審團初選後推薦參賽

參加方式：1. 現場參賽 2. 上傳影片參賽(限海外)
規則請參閱線上報名表單，請掃QR碼

活動諮詢：吳弘斌 / 何昌明 02-22710555

2changmingho@gmail.com





梅門之賞



中國榮寶齋、巴黎羅浮宮等國際舞台。她曾榮獲德國第一屆選拔特優獎、亞太地區名家書畫金傳獎、中華國際藝協金藝獎、兩岸書畫名家金獎、國防部青溪金環獎、台陽美展銅牌與南瀛美展優選等獎項，並有多件作品典藏於國父紀念館、金門文化局、佛光山寶藏館、大華科技大學等機構，足見其藝術成就深獲肯定。

《小品精選 與心對話》

此次於「梅門防空洞」舉辦的《陳能梨彩墨小品精選個展》，自2025年9月9日至10月19日展出，並於9月14日（日）14:30舉行開幕茶會。展覽以「彩墨小品」為主題，呈現藝術家多面向的創作精華，讓觀者在細緻篇幅間也能感受到山川壯闊與花木靈動，猶如走入一場視覺與心靈的對話。

《扇畫創作 融入生活》

展覽期間規劃「扇畫創作DIY」活動，將於9月21日（日）14:30舉行。參與者將在藝術家親自引導下親手創作一幅獨一無二的彩墨扇畫。這不僅是一場藝術體驗，更是一種生活美學的實踐—讓傳統文人雅趣化為當代手作的溫度，將藝術融入日常。

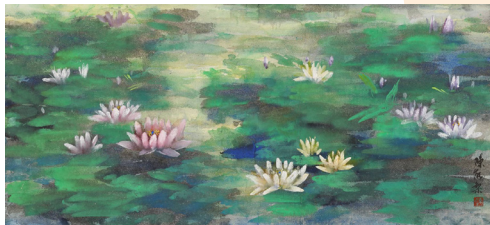
陳能梨藝術家的作品如詩如畫，透過彩墨訴說她對自然的禮讚與對生命的體悟。誠摯邀請您蒞臨雅賞，感受藝術與心靈的深度交流！

彩墨詩境·自然心語

梅門防空洞
洞藝廊
2025秋季特展

【展覽資訊】

展覽地點：梅門防空洞
(台北市延平南路 87 號 B1，中山堂廣場對面 / 捷運西門站 4 號出口)
連絡電話：02-2389-7788
展期：9/9 (二) 至 10/19 (日) (週一休)
開幕茶會：9/14 (日) 14:30
扇畫 DIY：9/21 (日) 14:30
(材料費 \$300/位，名額有限，報名從速)



《游文入藝 融古匯今》

來自金門的藝術家陳能梨，是一位兼具文學素養與藝術涵養的彩墨創作者。她早年以筆名「亞馨」從事散文寫作，文字洋溢對自然、人文的細膩感受。隨著生命歷程的推展，她將筆觸由文字轉化為畫筆，在紙與陶瓷上揮灑心境，將對山川花木的熱愛化為一幅幅彩墨畫作。

畢業於台藝大書畫藝術學系的她，深厚的學養與敏銳的觀察力，使作品既有傳統筆墨的底蘊，也帶有現代視野的清新格調。

《自然彩墨 心靈呼吸》

陳能梨醉心於自然，特別善於捕捉四季流轉的光影與氛圍。她的彩墨作品，或是春櫻燦然、或是夏荷清香、或是山水縹緲，筆下景致既寫形亦寫意，將「心之所感」融入「物之所見」。她以色彩活化水墨，以墨韻調和彩色，展現東方彩墨「雅」與「真」的特質。細觀其畫，可見層次渲染的筆法、靈動而不失深厚墨意，於其筆下，彩墨不僅是視覺的美感，更是心靈的呼吸。

《藝壇成就 深獲肯定》

多年來，陳能梨積極參與國內外藝術交流，足跡遍及國父紀念館、中正紀念堂、立法院，以及海外的巴塞隆納藝術博覽會、加拿大藝術展、





「旁敲側擊的去幫助別人，比當領導者更難！」

李鳳山師父教養心法



▲子明小師兄（著藍色上衣）在團體生活中多方學習，自信成長。

每年寒暑假梅門會舉辦小遊俠修煉營，這是一個混齡的營隊，從學齡前的幼兒，到國、高中生都一起參與。

我們在設計活動時會特別考慮到不同年齡層的需求，也會設計許多需要團隊合作的活動！孩子們在營隊中大的帶小的，小小孩更是崇拜大哥哥大姐姐。

每一次到了要選小隊長的時候就是老師們最頭痛的時候了！小朋友們總是熱烈參與，而且有一個特色：常常年紀越小的孩子表達想要當隊長的意願反而更高！

從一年級就住進道場到現在即將升五年級，已經參加過好幾屆小遊俠的子明，一直都在成長進步，但是每一次都因為各種原因，沒有真正當過小隊長。這一次在選小隊長的時候，他心裡想：「總該輪到我了把！」結果仍然以兩票之差敗給了另一位比他大一點的小師姐，一時無法承受哭了出來……

除了安慰他不要灰心繼續努力外，也提醒他回到初心，師父說遊俠就是「遊歷世界行仁義，率性修真走四方。」如果想當小隊長的初心是因為想要幫助別人，那一點都

教養故事 文 / 鍾為平

比當領導更難的事

不需要難過，隨時隨地都可以繼續助人！子明點點頭似乎懂了，但時不時仍會回到那種頗有遺憾的心情……

回道場後有一次互動，我們把這件事跟師父分享，師父實在太了解這個孩子的個性，於是提醒他：「要想當佼佼者，首先要以身作則，其次是要處處為人著想，第三個就是不要選擇！」

看到小明似懂非懂，師父更清楚的說明：「替人著想的選擇與替自己著想的選擇截然不同，有時候旁敲側擊的去幫助別人，比當領導者更難！」

感恩師父沒有選擇的教，不只子明懂了，我們在旁邊的大人也都一起受教了！



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

歡迎報名



場次	時間	地址
台北東門館	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	9/21、11/16(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	9/10(三)	19:00-20:00 桃園市中壢區永樂路 (03)426-3474
	9/28、10/26(日)	14:00-15:00
新竹	9/13、10/11(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	9/24(三)	15:00-16:00 高雄市九如二路255號10樓 (07)313-5995
	10/17(五)	19:00-20:00

※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: 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·方便快速



德藝(風)報(Meimen Bimonthly)雙月刊
 第八十二期・小暑 民國114年9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9月1日



純淨覺醒銀耳露

—「梅門」+「護生」攜手做公益·喝進善的力量

在梅門，我們追求的不僅是身體的健康，更是一種身心和諧、天地共振的生活方式。這樣的理念，不僅體現在我們的動功、呼吸與靜心修煉上，也體現在我們日常生活的每一項選擇之中，特別是入口的食物，所謂養生之道，飲食尤重。

這一回，梅門需要房與由楠西萬佛寺法藏法師創立的「護生善緣」攜手合作行公益，推出一款對大眾身心特別友善的潤養品—安心養生、純天然無添加的銀耳露。

這不是一般市售的甜湯，也不是濃縮罐裝的銀耳飲料，而是經過火候淬煉、發心設計、科學驗證，真正為現代人「調理日常、潤澤氣血、強化防護」所研製的養生飲品。

一般銀耳露的不良現象

- 銀耳來源為進口乾貨、無產地履歷
- 廠商為了降低成本，會做什麼呢？
 1. 為了看起來濃稠，添加人工膠粉、增稠劑
 2. 為了色澤白淨，經過漂白，使養分盡失。
 3. 為了保存長久，使用防腐劑。
 4. 為了口感，增加過多糖分，造成脾胃負擔。

「純淨覺醒」銀耳露是頂級養生配方，有煮不出的安心口感，從源頭就不同，包含以下優質特色：

- 使用100%台灣本產有機栽種的銀耳，來自南投科技無塵無菌栽培廠
- 搭配亞洲大學研發專利的T8阿里山菌種，幫助腸道吸收與防護力提升
- 採摘及篩洗後，立即送至廠房，進行12小時低溫慢熬，保留膠質與營養
- 不加膠、不漂白、不添加任何防腐劑或人工甜味劑
- 成品自然濃稠，滑順滋養，溫潤不燥，適合天天飲用

這是在自己在家「想煮卻煮不出的安心口感」，也是在傳統銀耳飲中極為罕見的全程透明化、科研結合、頂級養生配方。

研發初衷是希望大眾能擁有一項「方便安心、溫和養生」的日常補給品，毋需費時費力熬煮，也不必面對市面品質不一的混亂資訊。



這瓶銀耳露，承載著修行者的慈悲與願心

我們將這瓶銀耳露視為修行者日常生活的一部分，幫助身體調整體質，養脾潤肺，穩定氣血，是身體內在功法的支持。

這款銀耳露背後，不只是養生與工藝的結合，更蘊含一份對「善」的堅持。由梅門李鳳山師父與護生善緣法藏法師發起，以「養生、照護、環保、永續」為宗旨，所有產品皆不追求商業利益，而是讓合理利潤回饋公益慈善、教育與自然推廣，這瓶銀耳露的誕生，也延續了這份「良善循環」的初心。

從產地到餐桌，從願心到實踐，我們真誠用心開發的這款銀耳露，希望能成為您每天潤養健康的選擇，為自己也为這世界多一分善的力量，一同支持台灣農業×本土科研×無添加的飲食革命！您的發心選擇，決定我們共同的未來！

梅門需要房服務據點及網購服務

「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





津津
樂食

文 / 溫光辰

秋涼稍食辛辣 酸辣爽口小黃瓜



時序入秋，但天氣仍然悶熱，也影響胃口，來試試這道簡單的「酸辣爽口小黃瓜」。清爽微酸，薑香微辣，是絕佳開胃涼菜！清爽，就從一盤小黃瓜開始！

秋天皮膚容易乾燥，瓜果水分多，正好補充身體的水分。嚴選當季小黃瓜，搭配嫩薑、檸檬與醋，酸香微辣，冰鎮後爽口脆嫩，一吃就停不下來。只要短短幾步驟，就能做出一盤清涼開胃的小菜，不僅解膩、也讓全家都食慾大開。無論是配飯、當下酒菜、或是野餐便當的小配角，都超級加分！

做法簡單、食材易取得，快一起動手做做看，讓餐桌也清爽起來吧！

食材（約6~8人份）：

- 小黃瓜2斤（約1200g），切4公分段再切四條
- 嫩薑2兩（約75g），切末
- 乾辣椒1兩（約37.5g），剪小段（不吃辣可省略）
- 海鹽1大匙（用於抓醃）

調味料：

- 糖7大匙（約105g）
- 糯米醋200cc
- 五賢醋50cc（或其他中式熟醋）
- 檸檬汁50cc
- 鹽2茶匙（建議用海鹽）
- 白芝麻香油2大匙（最後加入）
- 辣油1大匙（可依喜好增減）

製作步驟：

1. 去水處理 將小黃瓜加入1大匙海鹽抓揉，靜置30分鐘，倒出釋出的水分。
2. 調味拌合 將糖、糯米醋、五賢醋、檸檬汁與鹽調勻，與小黃瓜、嫩薑末、乾辣椒拌合均勻。
3. 靜置入味 放入密封容器，冷藏或常溫醃漬約2小時。
4. 增香提味 食用前加入白芝麻香油與辣油拌勻，即可享用。

小提醒：

- 醃好後冷藏更清爽，2~3日內食用風味最佳。
- 辣味來源為乾辣椒與辣油，可依個人接受度調整。
- 若想提升香氣，也可加些白芝麻

《酸辣爽口小黃瓜》
食材特色與建議

小黃瓜 質地清脆、口感爽口，適合天熱時作為清涼配菜。
嫩薑 氣味辛香，搭配冷食可平衡口感、增加風味層次。
乾辣椒（可依口味增減） 微辣提味，適量添加有助提升整體食慾與香氣。
檸檬汁 酸香開胃，為涼拌料理增添清新爽朗感。
醋類（糯米醋+五賢醋） 酸香濃郁，有助平衡味道、延展風味，常見於夏季涼拌應用。
海鹽 用於醃漬脫水，幫助保持食材脆度與清爽度。
芝麻香油 香氣濃郁，拌入涼菜可提升整體風味與滑潤感。

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）

平甩
行腳

文 / 黃琬琿

▲國際扶輪社與梅門美國義工合作，推動平甩傳愛到加州洛杉磯的數個長者中心，幫助長輩健康活化。（第一排正中間是扶輪社長Elsie）

平甩傳愛美國加州行

2025年6月，梅門平甩傳愛團赴美展開為期一個月的公益行腳，以洛杉磯為中心，往南至聖地牙哥，往北至弗雷斯諾，共舉辦10場養生講座與工作坊，深入5個長者照護機構及1個身心障礙中心，並完成在地平甩種子培訓，讓李鳳山師父的平甩養生法，進一步融入加州社區健康生活。

創新動靜養生模式

本次融合「平甩」與「梅門甩茶」雙重文化體驗。在專業茶人劉麗英師姐協作下，多場活動以平甩活絡氣血、再以茶道安定心神，動靜交替，讓參與者感受「身鬆心暢」的雙重效益。「原先肩膀僵硬得厲害，甩完手再品茶，整個人像被溫柔地打開了！」一位佛堂義工體驗後分享。

扶輪社力促長效公益

國際扶輪社2025-2026年度社長Elsie（隸屬阿罕布拉蒙特利公園分社）與梅門在洛杉磯推動平甩六年，深感李師父以公益推動平甩與扶輪社「服務社會」宗旨高度契合，主動串聯當地長者中心及身心障礙機構，並促成三方（梅門、扶輪社與社福單位）長期

合作機制，Elsie表示這正是落實扶輪社今年「團結行善」（UNITE FOR GOOD）精神的具體行動，將持續動員社員支持義工服務。

高齡社會的健康解方

面對洛杉磯一全美高齡化最快速的城市，平甩以低門檻特性成為長者健康新方案。行程走訪洛杉磯5家不同類型的長者單位，從日照中心、活動中心到老人公寓，高齡學員皆能隨教練引導輕鬆上手，即時感受氣力補充與身心舒緩。其中已有3家正式將平甩列為每週固定健康課程。

平甩活化身心潛能

位於蒙特利公園的身心障礙機構「Merci之家」，展現平甩跨越限制的溫暖力量。自2024年12月梅門初訪後，Elsie與平甩義工每月持續關懷，學員在半年內展現顯著進步：當平甩影片播放，有人馬上穩定甩手、有人興奮帶領口令、有人專注觀摩平甩影片；梅門美國文化中心執行長張麗雪，也是此行教練，她感動表示：「平甩喚醒了學員內在的節奏感與規律，讓每個生命以獨特方式參與，卻達到群體共融穩定。」



▲梅門特有的功夫茶席，平甩vs.品茶，讓參與者身鬆心暢！

【美國加州平甩團練】

歡迎一起來，甩出健康好身心

◆洛杉磯 (La Habra)

時間：每週六下午 2:00-3:00

地點：茶蘭軒 (240 West Whittier blvd. La Habra, CA90631)

報名請洽：孔祥徵 626-324-7397

◆聖地牙哥 (San Diego)

時間與地點請洽：錢昭榮

951-892-4749

永續傳愛的新起點

此行平甩深耕加州，透過扶輪社合作拓展平甩公益新模式，組織了平甩傳愛義工，學員義工們啟動平甩團練（詳細資訊如文末），相互切磋教學相長。梅門教練團隊：「平甩是跨文化的共通語言，當長者甩著甩著笑了、當身心障礙者主動舉起雙臂、當平甩義工因傳愛而更喜悅時，我們看見平甩已在加州土地種下自主健康的種子。」