



全球平甩榮耀賽

個人負責任 團體享榮耀的盛會



新北市「幸福五股里隊」長輩們獲得第二名(迎光獎)榮耀，由蔡燕女里長(右4)帶領，與李鳳山師父、社會局李美珍局長(右5後排)開心合照。

「2025梅門一氣流行全球平甩榮耀賽」在去年12月21日圓滿完成，來自台灣、印尼、馬來西亞、新加坡、中國大陸等等全球各地的平甩練習同好組隊，無論性別年齡和各種身心狀況，齊聚梅門平甩堂，盛況空前！

比賽當天現場參賽的8支隊伍依序上台展演，而因身在海外或特殊情況無法到現場的「影片競賽組」的影片穿插其間播放，讓現場來賓、參賽者和加油的親友團也一起觀看另外8支隊伍的精彩表現。

比賽由「梅門小小兵」隊首先上台，充滿青春活力的開場之後，全隊跟著節奏，整齊平甩，然後真誠分享及頂禮下

台。接著的是平均年齡最高，今年再度參賽的平甩堂學員隊。之後空中大學(樂齡大學)長輩學員組成的「陽光樂齡」隊全體戴著向日葵頭飾登場，緊接著播放來自馬來西亞、印尼(吉里汶島)和新加坡的參賽影片。

後續上場的有主要包含小小學員的梅門新竹館代表隊以及今年首次參賽就獲得第三名的台南、高雄館聯合「南雄合和」隊，以及由持續第11年「花東屏」地區平甩傳愛團隊輔導並鼓勵參賽的台東縣智障者家長協會5位身心障礙青年組成的「向陽天使」隊。再來就是觀賞大陸內地蘇州學員、廣州與深圳學員兩支隊伍和花蓮三棧文化健康站長輩隊的影片。

最後的兩支現場隊伍是2024年獲得第二的梅門東門館學員

隊，以及新北五股區的「幸福五股里」長輩隊，巧的是兩隊整體表現傑出，最後分別從李鳳山師父和新北市政府社會局李局長手中領取第一和第二大獎。

台東監獄三支隊伍：「花東縱谷」－「呼沙隊」、「老虎隊」和「雲豹隊」作為壓軸的影片競賽，在現場觀眾的驚嘆中，不負眾望，榮獲前兩名(「老虎」與「雲豹」隊並列第二)，由親自出席的李典獄長代為領獎。「平甩榮耀賽」裡不但頒發前三名獎盃，(現場參賽)獎金，所有隊伍都可獲得獎狀及梅門養生好禮。進入決賽，人人有獎。

肯定所有人認真平甩皆能受益，平甩功創始人和梅門大家長李鳳山師父說：「好好平甩，讓人能負責任，團體和世界能享榮耀。」



李鳳山師父修養心法

面對可以發現問題，商量容易解決問題，
協調容易平衡問題，合作可以沒有問題。



面對

文 / 李鳳山 師父

很多人來學平甩，還沒開始練就先問：「我要練多久，病才會好？」在梅門，我們除了教大家鍛鍊的方法，更重要的，是教給大家「反求諸己」的功夫。外在身體的反應，如果只是在外相上下功夫，找不到根本，此時就要往內在去追求，好好地反省，才能迴光返照。內在的力量越是充足圓滿，我們就有更大的力量改變外在。

人為什麼會生病？病，可能來自身體，可能來自心理。有些人因身體影響了心理，有些人因心理影響了身體，更多的是身心都出了問題的。事實上，身體的敗壞，往往是從心開始。心如果一直受負面的影響，身體就容易敗壞；如果一直活在喜悅裡，復原力就會變得很強，不好的東西在我們身體裡待不住。我們要教的，就是這個「自知之明」。當人的知見明明白白時，沒有妄念，絕對是一心不亂；當人不亂時，就不容易有雜訊；沒有雜訊進來時，就對自己無害；對自己無害時，則言行一致，也不會對別人有害。

「無害」，是古人傳授的一個特別的養生觀念。現代人講養生，以為就是一直補：外國人喜歡補充各種維他命，ABCDE…；中國人喜歡吃補

品，補腦、補腎、補肝…，到最後，補哪兒，哪兒就先出問題。古人告訴我們，養生的關鍵不在「補」，而是「但求無害」。

一個人生病了，要想完全好起來，不能只在身體上下功夫，要深刻地內求反思，挖掘自己的習氣，徹底改掉，才有可能達到無病的狀態。老子說：「為道日損，以致於無」。損什麼？損的便是我們的習氣。習氣經常是根深蒂固的，很難覺察，也很難改，它會讓我們習慣性地用自己的好惡去做選擇，而不是用一個明白的知見順其自然。當一些生病的人問我：選擇西醫好？還是中醫好？我都會告訴他們：先不要想，好好地把手練好，練到一心不亂，腦袋紛雜的思維會歸一，到時候，自己需要什麼，自然就明白了，這就是「無害」。功力是自己練出來的，求什麼醫都是別人給的，我們只要天天鍛鍊，有朝一日，自己的生命、生命狀況，都能靠自己來掌握，而不是交在別人的手中。

從前道家有一說：「若要人死，除非死過來。」這個「死過來」是怎麼一回事呢？我想到心經的一段話：「心無罣礙，無罣礙故，無有恐怖，遠離顛倒夢想，究竟涅槃。」這不就是已經死過去了嗎？我把釋儒道全部

串在一起去思考：人的意識層次始終有雜妄，精神層次如同蒙塵的鏡子，怎麼看得清楚呢？我曾經講過「死心活神」，唯有心死了，神才會活起來；神活不過來，心也就活不了；心活不了，性也就活不了，最後命也就沒了！

要想脫離生死關，就得練習這心死的功夫，我發現，最厲害的一招就是「面對」。大部分人都有不敢面對、不想面對的事情，還有一面對就起煩心的情形，我是從小在父母的教導下，學會了什麼都要面對，不管碰到什麼人、什麼事，就是面對；只要不敢面對、不願意面對，後面通通都是問題，會有連鎖反應。大家不妨試試，只要覺察到自己稍微有一點不敢面對時，就勇敢地去面對，當我們習慣面對時，很多事情會迎刃而解。

面對，帶來商量、協調、合作，無往不利！當我们不複雜、不選擇時，會發現，自己要什麼，心裡很清楚；事情到了什麼程度，也會看得很清楚。如果我們想要某個東西，卻一直得不到，表示程度還不到；當得到了，不能喜出望外，要喜出望內，這東西才能跟著長久。這裡面的學問實在是太大了，不可說、不可說也！



梅門利世—莫忘初心

黃山自在谷 —梅門飲居

文 / 宋佳慧



「梅門飲居」是在安徽黃山自在谷，由國際修養明師李鳳山師父創立的桃花源，一個全方位的養生示範點。讓人從茶入禪機，由食入養生，將平甩落實在所有面向！

揮別了麗水38，如今「梅門飲居」重新在內地站穩腳步，當一切因緣俱足，自然水到渠成，一切皆是來自於師父對世人的愛護。

回想過去我們也是從無到有，一路從羅斯福路、廣州街、梅門客棧、麗水38、板橋、東門、平甩堂…堅持到現在。這幾十年下來十分不容易，但我們內心不能動搖或狹隘，必需克服許多問題—人力、物力、財力、精力，也考驗時間與耐性，莫忘初心。

一心清淨，一行真實

記得出發前，師父還特別叮嚀我們，做的是品質保證！那怕是炒一道小菜，從一個點出發，一點一滴都是恩典，在做事中學習，與人之間相處，實實在在不虛偽、不強求，表現落實、單純的一面。當我們心中保持清淨心，行為自然也是真實不虛、真修實練的走在道上，所思、所言、所行，都在為別人著想。

在自在谷經常要接待藝術老師、客人，也忙得不亦樂乎。感謝平常在六調通茶館的訓練，介紹茶空間、製茶工序、做茶心境…每當有老師或客人來參觀，能夠簡短說明。老師們分享喝完奉茶，不止腳底發熱、有飽



足感、身體也更放鬆了！真是能量充滿呀！

低頭做事，開口說話

初來乍到，一無所有，要突破的問題很多，像人力排班、培養義工、資金著落、如何經營…，碰到瓶頸我們還是秉持無私無我，一步一步，低頭做事、開口說話，走在正途。所以每一天都覺得非常喜悅，即便外面的天氣零下到冰點，但只要內心保持喜悅，就會覺得暖暖的。也謝謝內地和台灣的師兄師姐們給予我們雪中送炭，收到愛心電暖器、電熱毯。

在這裡生活二十天，與大自然更貼近，它呈現給我們的是不選擇、無分別，能感受它無邊無際的寬廣，無窮無盡的力量，既有深度也能落實。每到夜晚抬頭仰望天上的繁星，萬籟俱寂有星辰作伴，領受一切歸於虛空，沉澱心情回到單純，內心更加安寧。

動力種子，生根發芽

當我們在外地與師父連線時，師

父問：「什麼讓人感覺最溫暖又最可愛呢？」答案就是：「冬天的陽光」。它既能夠驅趕黑暗，帶來一片光明，也能溫暖您我的心房。師父就是我們的核心，不斷給我們光與熱。師父同時也是園丁，開墾出一片有機的土壤，栽培每一個人在不同的領域扎根，提供我們充足的養份「養生、文化、教育、休閒」，彼此共榮共存，讓整個環境孕育更豐富多元的生態。

發願，內在力量自然俱足

與人之間的相處真的很有學問，是最容易也是最困難的事，以前的我會因為不知道如何溝通，而選擇逃避或不自在。但來這裡學習，為了維護梅門，所以要無所畏懼地往前走，秉持虛心，懂得知止，感恩師父平常教導的「四法」，功法、心法、方法、道法，讓我們學無止盡，更堅強、靈活、落實，才有辦法堅持下去，克服一切。還有一個就是「發願」，有願力內在的力量自然俱足，展現的氣度就不同了！

願「梅門」在全世界生根發芽，讓平甩走進千家萬戶，利益眾生。

自在谷「梅門飲居」

地址：

安徽省黃山市黟縣西遞鎮潭口村自在谷

交通（搭乘高鐵）

- 1) 黟縣東站-自在谷，車程20分鐘
- 2) 黃山北站-自在谷，車程90分鐘

茶館、茶廠等各項設備、器材、交通、營運資金等，歡迎贊助。



我會東山再起的

— 印尼秀橋師姐練功心得分享

自馭
之道

文 / 葉淥 (梅門東門館學員)

去年 (2025) 八月，印尼秀橋師姐，在家人的陪伴下來到台北東門道場。師姐已屆八十歲，走路需要步行器，只能坐在椅子上練功，她仍勤練不輟。她與平甩功的緣分，始自一場看病。

堅毅的韌性

秀橋師姐的父輩，很困難地輾轉來到印尼定居。小時候生活艱苦，及長成家後，小孩陸續出生，先生卻因故失去生意，她兩度創業。當生活來到低谷，面對諸多壓力，她總是堅毅地說：「我們一定會東山再起的」！

疾病的到來

2017年，由於長期辛勞，秀橋師姐患了關節炎。經過西藥治療，症狀基本上消失了，但當地醫生要求她長期服藥，直到她到新加坡求醫，才發現那種藥是不適合長期服用的。

此外，秀橋師姐經歷了人生至暗時刻，相伴數十年的先生突發心臟病離世，她因此嚴重失眠，身心俱疲。

首遇梅門平甩功

爲了治療失眠，她開始看臺灣的養生節目，也跟著節目提供的方法練習，但效果不彰。一日，她前往當地醫院就診。排隊時，與病友談到失眠問題，病友發給她平甩功的影片，告訴她平甩有所助益。

師姐於是開始認真自學平甩功。果然，失眠情況逐步得到改



善，但體重在三個月內，從53公斤降到46公斤。她個子不高，這樣的體重是適當的，她也沒有感到任何不適，但家人擔心對健康有影響，於是她停止了練習。

重拾平甩功

2023年，師姐患上一種罕見的疾病，醫生診斷因體內的鈣被堆聚在大腦某個部位，壓制了神經，她的肩膀以及腳趾頭會不斷抖動，除非服用強力的西藥讓自己躺在床上，否則晃動會一刻不停。由於晃動很頻繁劇烈，她根本無法穩定地站立或行走，只能借助步行器勉強爲之，而醫生判定這種病：「無藥可治」。

此時，師姐想起了平甩功。她拿出不服輸的勁頭，說：「我相信平甩功一定會幫助我戰勝疾病，李師父說過，無藥，也可治！」於是再次每日早晚跟著影片練習平甩、靜坐。約一年，爲求更大的改善，她決定前往台北梅門道場上課，並向李師父請教。

全新的開始

初次見到教練，她的第一句話，就是希望見到李師父，盼師父爲她指出一條路。教練們勸慰她慢慢來，鍛鍊除了功法，還有心法、方法、與道法。

上課首先調整動作。平甩看似簡單，但每人不一樣，動作到位了，效果更好。這其實不容易，因爲身體有慣性，時常又回到舊有的姿勢，師姐耐著性子，重新逐步調整。

教練指出，師姐的主要問題在心境，要做到如師父所言「摒除一切依賴，提高身體自癒力」。師姐生命力非常旺盛，雖然年事已高，但不服老。唯事有兩面，不服的心態難免會生急切、焦慮與不安；若能學會放下，傻傻地練，效果自會顯現。

師姐把話聽進去了，虛心學習，教練們也悉心教導，分享師父的心法與觀念。漸漸地，她的心感受到安住，平甩的動作也越來越中正和諧。她體會到功，不只是運動，也在練心，平甩的循環、排除、補充與平衡，是需要時間去推進的過程。

八月底，秀橋師姐見到了仰慕已久的李師父。師父看到師姐不遠千里而來，學功用心，表示讚賞，並對師姐進行了指點。這次會面給了師姐穩定的力量！離開前表示，她的心已經有了很大的改變，除了恆心，更有耐心與信心，不再焦慮，而且雙肩、腳趾抖動的現象已有很大的緩解。她說：「相信平甩功，我可以又一次東山再起！」



平甩 讓我遇見更好的自己

——東監平甩的奇蹟心得

特優 2

平甩
體證

七月的盛夏，天空藍得耀眼，運動場上的草隨著吹過的薰風起伏，夏天的氣焰炙熱又張揚。

初識梅門的那一天，師姐不辭辛苦遠從台北來到台東監獄，就為了讓在黑暗囹圄的人認識平甩功，並期待藉由平甩功的實際操作和其核心價值，讓我們在黑暗中看見可以改變的光芒和選擇的力量。

我是一個受創的靈魂，自五歲起就經歷無數次的性暴力和精神勒索，我曾以為這世界像打翻的墨，在跌跌撞撞的路途上偶爾看見的閃光，都只是絢麗的謊言和稍縱即逝的憐憫，長期的創傷養成我時刻小心翼翼、神經緊繃的活著。入監後，監所的環境和陌生的人際關係模式，更造成我常需以戰鬥心態來面對每一天發生在身邊的風吹草動，我用恨和敵的冶爐燒製淚的心臟，敲打躲在身體裡每一個軟弱的自己，隨時準備放箭禦敵。

但就在那天，師姐親切地介紹梅門的初起和創辦人李鳳山師父的生平事蹟，述說當我們願意開始練習甩手功的剎那，就啟動改變的輪軸，開始走向身心合一、靈性成長的方向。但我依然抱著懷疑且麻木的態度冷眼以待，師姐見我如此，便走向我說：「我們一起試試看」。我於是跟著口令，將腳與肩同寬，深呼吸、面帶微笑，開始甩起手來，我的手臂隨著自然反應上下畫弧，在



第五下向下蹲坐的剎那，一種從未感受的溫暖的網輕輕地擁抱了我殘破的身心，十分鐘的平甩循環，已使我全身汗流夾背，如銀針的雨打穿了身體，多餘之物開始剝離，我渴望著把身上的所有汰盡，就從此刻開始！

從此，我確信所有改變都是從選擇開始，所有的成熟都是在失去之後。我每天睡前開始固定練習甩手功，從每日十分鐘漸進至半小時，漸漸地，我常因夢魘驚醒的頻率逐漸減少，氣喘的毛病也慢慢地不再需要吸入擴張劑來緩解，開始感受每一次的吐與納之間的深度，頻率漸緩。

李鳳山師父將最簡單的功法由外界傳入監內，更秉持「吾雖普傳，但不敢濫傳」的心境來傳法，我倍感榮幸，這樣溫柔的肯定人性與鼓舞，促使迷途羔羊有了往對的方向前進的信仰；一套功夫，開始看起來簡單容易，難的是在實際操作並保持著持續下去的精神，就像騎腳踏車，不能停止踩動腳踏，一旦歇腳，車身便失去平衡而傾斜倒下；只有努力地踩著腳踏才能夠牽動鏈條、滾動車輪，車子因此而前進，也因此而平衡，人生在世總要有一份堅持，我們駛過一個又一個的生命驛站，路途上也許坑坑洞洞、荊棘滿布，讓我們帶著傷痕；每當抵達新的驛站，因著年歲與責任、角色的不同有著新的力量的需求，需要更強的勇氣和決心才能前行，而梅門平甩功就像是為我儲備了更堅強的體魄和更堅強的意志，過往留下的傷痍盛開出光的花，照亮著那段艱難逆風的道路，因為梅門平甩的奇蹟陪伴著，而在轉角後能看見更美的風景，以及遇見更好的自己！



平甩
愛鄰里

團體競賽讓人奮起與提升，參加全球平甩榮耀賽的長輩和身心障礙朋友因參賽而勤加鍛鍊，一起來聽聽平甩改善身心的實例。

2025全球平甩榮耀賽

心得分享



▲空中大學林秀菊師姐接受評審團長石文暉師兄頒贈80歲以上參賽鼓勵獎。



▲首次參加平甩榮耀賽的台東縣智障者家長協會青年們在台上努力展現練習成果。

◀梅門東門館學員穆芸慈師姐賽後接受廖冠華師兄專訪，分享鍛鍊體證。

◎幸福五股里隊(新北市五股區五股里銀髮族俱樂部)張秀碧師姐

我今年87歲，前年因為脊椎開刀裝了鋼釘，後遺症就是一隻腳的膝蓋以下會麻甚至刺痛，所以晚上常沒辦法睡。後來蔡里長請了林玉燕老師（註：109年受訓之甩活力種子教師）教我們里民平甩功後，我晚上睡不著就起來練平甩，練到我現在腳不再痛了，因此就睡得好了！過程中我也領悟到練功不是一兩天就能看到功效，平常心輕鬆、快樂地甩，就能練出健康。

◎陽光樂齡隊(空中大學樂齡自主團)林秀菊師姐

我練習平甩2年，腳變得有力膝蓋也不再卡卡，睡眠品質也變好，晚上起來上洗手間後，可以再入睡了！平甩容易練習，又很受用，我一定會繼續練下去！

◎向陽天使隊(社團法人台東縣智障者家長協會)鄭坤昌(帶隊)老師

協會每天的晨操時段，都讓同學們練習平甩，穩定他們一早來時浮躁的心情，之後可以

專心上課或工作。平甩也讓大家體力變好，減緩退化。

◎旭日東昇(梅門東門館)穆芸慈師姐

我全身上下開刀過15次，尤其退化了的左膝蓋換了人工關節，裝進去、拿掉又再裝一次，期間坐在輪椅上9個月。後來友人的兒子介紹我練習平甩，我剛進平甩堂上課時是拿著四腳助行器的，因為我很認真平甩，一星期後就換成只要拿一般拐杖，後來就回復到不用再拿東西可以走路了。不可思議的還有我20多年眼睛的飛蚊症，也因為勤練功而消失。現在我每天必定平甩，因此雖然80歲了，仍感到精氣神充滿，感恩師父。

◎活力平甩銀髮隊(新加坡平甩社團)黃翠華師姐

兩年多前眼睛檢查出有白內障，持續平甩下來，最近再檢查視力並沒有變差，也就不需要手術。起初認為平甩只是運動，但卻發現平甩真的有助調理身體，我會好好地持續練下去的，感恩師父。



▲張燈結綵的喜慶年節裡，師父仍帶領眾師兄師姐平甩修煉。

▼易安師姐用林福堂老師的柴燒龍罐和蔡忠南老師的松竹梅大陶壺泡茶，提起與放下之間舉重若輕，端賴從小鍛鍊的扎實功夫。

新春茶席

文 / 宋佳慧

感恩師父，今年新春帶領我們從茶席入道，在六調通舉辦三場茶席—三碗功夫茶、四竟茶席、七道茶席。還有師父開示的心法，是只有在過年才會說的喔！與會的師兄師姐們無不以珍惜和感恩的心來恭敬聽受，透過茶席調養修練，真的非常幸福耶！

身體的調養有平甩、和功與靜坐，心境的突破有抽師父的百忍心法卡。

感謝藝術家老師們用心做出的工藝品，也是令人眼前為之一亮。不只能欣賞也能品嚐到如此溫潤的茶湯，由年輕有為的茶人易安師姐第一次開壺，這兩把壺非常有特色，也因平日扎實的武學功底，功不可沒，一場將近30人的茶席，氣定神閒。

這次茶席上用的是蔡忠南老師特別敬呈給師父新春的禮物-松竹梅的大陶壺、林福堂老師的柴燒龍罐，也代表了我們今年要馬力全開、馬力十足，才能馬到成功。

感恩師父，帶領我們在「品質保證」做所有的志業，尤其是梅門甩茶和餐飲上，結合師父的功夫和心法。當心境思維改變突破而進入靈性覺醒，感受到一種全面的自我提昇、自我修練、自我反省、自我要求，走在道上精益求精。從個人到團體共同自覺進入身、心、靈和宇宙的循環，也是生生不息、無遠弗屆的力量。

這次茶席上滔滔師姐剛好身體上有一些換勁的現象，三場茶席喝完之後，也完全好了！

真是不可思議！就像重新再進化一樣，重新啟動，全面修復。

這一次自己在喝茶過程中有些體悟，以前比較會在喝茶上去感受身體狀況，氣韻通達。

但這三場茶會透過兩位資深茶人謹逢師姐和美方師姐當嚮導，讓我們非常投入和發人深省，深入內裡、直指人心，讓我們又再一次自我面對人性的掙扎。



心要再更敞開，更加超然，這幾天許多師兄師姐正好連續幾天都在打掃

平甩堂、整理倉庫，其實身體是比較勞累的，一場茶會下來，身體也放輕鬆了，當心境到位，沒有任何阻礙。所有的體悟也在穩定的狀態，循環不已。

透過喝茶、放鬆，生命力變得更加堅強，思維也變得更加敏銳，這種心境只有在梅門的茶會中可以深刻的體驗到。同時，讓我們也去自我反省、省思，是否還能夠在心境上再突破。

就像抽師父的百忍心法，在每一種忍術治渡之。當我們自己內心轉變，外在環境也會隨著改變。也希望各位有機會可以來六調通報名茶會，在充滿道性的境界中一起增上，更加純粹乾淨，直到圓融無礙。



文 / 鍾為平

2026年的北京，冬天依舊寒冷，但在熊抱大地餐廳裡，卻有一群孩子，讓整個空間溫熱起來。2月2日到2月6日，梅門與歸心之旅團隊合辦第三屆「小遊俠文武營隊」，八位小俠在這五天裡，展開了一段既安定又深刻的學習旅程。

這一屆營隊的主題，是六藝中的「禮」。李鳳山師父給了孩子們四個簡單卻不容易做到的心法：禮貌、禮節、禮儀、禮數。不是背誦，不是口號，而是在每天的生活、互動與練習中，一次又一次地去體會。

每天有晨間訓練、武學課程、小組互動、故事分享、禮樂茶道、灑掃環境……行程看似豐富，卻始終圍繞著一件事——如何與人相處，如何安住自己。

營隊裡有四位孩子，是去年暑假就參加過的小俠。再次回到熟悉的場域，他們不再只是被照顧的人，而是開始懂得提醒、鼓勵、等待、協助彼此。



左圖：灑掃庭除，自幼學習內外整潔的習慣。
右圖：孩子在表達與傾聽中學習相處之道。

在禮之中，孩子慢慢長大

北京第二屆小遊俠文武營隊紀實

也有第一次來的孩子，從陌生、緊張，到慢慢跟上團隊的節奏；學會站好、坐好、聽人說話，學會在不順的時候，不急著反抗。更令人動容的是，有小朋友從哈爾濱遠道而來，母親特地請假，全程陪伴，只為讓孩子完整參與這五天的學習。這份陪伴本身，就是一堂最深刻的「禮」。

在武學課程中，孩子們學到的不只是動作，而是分寸；學會如何保護自己，以及保護別人。原來，「禮」不是退讓，而是清楚界線後的溫柔。

小組互動時間，孩子們圍坐在一起，練習讚美別人，也練習看見自己。有一位孩子這樣說：「我想讚美美兮，因為她雖然很想媽媽，但她可以忍住，一直堅持下去；我也想讚美我自己，因為我雖然很想下樓拿餅乾，可是我也忍住，堅持到現在。」原來，真正的禮，不只是對外，而是對內的節制與覺察。

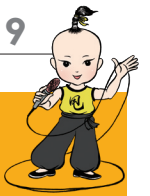
五天很短，但對孩子來說，足夠種下一顆種子。一顆知道「我可以慢一點」、「我可以再為別人想一點」、「我可以守住自己」的種子。孩子們的安定，來自規矩、來自紀律，也來自被好好對待、被相信可以做到。

也許孩子不會立刻說得出什麼是「禮」，但在他們站直身體、輕聲說話、願意等待的那一刻，禮，已經在他們身上慢慢發生了。

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





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3段22號（公車：大同新村站—國道、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
 第八十五期·驚蟄 民國115年3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3月1日



分享 / Grace (新竹)

法力無邊，讚喻神奇超凡的力量。李鳳山師父為這個可以同時染髮加保養頭皮的頭皮護髮劑，取名：髮力無邊。法力無邊，髮力也無邊，讓人一聽不僅會心一笑，更是印象深刻。

髮力無邊延續千年印度傳統醫學「阿育吠陀」經書，用全天然植物配方，對健康、環境都友善的染髮劑。

梅門引進多年，口碑良好，我也已經使用了大半年，頭皮護理好了，髮量變多、髮質柔順，整個人看起來神清氣爽的，我們陸續介紹了很多朋友來使用，他們也非常滿意，成為長期的用戶。

如果是還沒有練功的朋友，或是長期使用外面化學成分很多的染髮劑的朋友，剛開始的時候一定要密集的使用效果才會好，我們知道頭皮就像一塊土地，我們要細心養護好地，從上面長出來的頭髮才會健康。

服務人員是梅門資深教練大琳師姐，氣場正向穩定，一次染髮保養經驗，同時可以經過和大琳師姐的交談，得到許多寶貴的養生方法，更可以得到一些正向看待事情的角度，一次染髮也同時得到一場心靈療癒，身體的外表和內在心靈的滋養，同時都做到了提升！

髮力無邊 乾淨天然



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

傳愛送健康～愛的食際行動 《需要房X安得烈食物銀行》

需要房秉持李鳳山師父濟世互助的馬義精神，除了響應師父帶領我們各地「平甩傳愛」做公益的行動，更與安得烈食物銀行合作，支持「品質保證」，廣傳師父用心研發的健康福品，藉福品的能量，讓大家達到身心全淨化的境界。

此波傳愛行動，主要是認購需要房的梅門甩麵，經由安得烈食物銀行將認購的愛心甩麵，分送至需要照護的弱勢家庭，尤其素食孩童更缺乏物資援助，懇請大家幫助偏鄉孩童渡過艱難時刻，以至身心健康、生活無虞！

愛的食際行動：認購愛心梅門甩麵，1包100元，目標每月5000包。

每月膳糧的一份愛心換來弱勢孩童無限的感動！懇盼大家一起來響應，傳愛送健康！

勸募字號：衛部救字第1111364439號



春食有道

文 / 溫光辰

津津
樂食

從一道菜，看見梅門的「飪養之道」

春天，是萬物回春的時節。

在養生的觀念裡，春不只是節氣的轉換，更是人體氣機重新舒展、肝氣升發的關鍵時刻。此時若能在飲食上順應自然，多取「青、綠、柔、潤」之性，不但有助於代謝冬日累積的濁氣，也能讓人的心情隨之放鬆、舒暢。

晚餐，是家人相聚的時間。

一桌菜，不只是填飽肚子，更是一種心意的流動。若能在日常的餐桌上，融入「順時而食、以養為本」的料理態度，這一餐，便不只是果腹，而是安身、安心，也安家。

飪，不只是煮；養，也不只是補。在梅門，我們常談「飪養之道」。

「飪」，是對火候、節奏與次序的尊重；「養」，則是對身體、氣血與心神的體貼。

真正的養生料理，是讓食材各安其位，讓氣味自然交融。油不必多，但要用得對；調味不需重，卻要有層次。當料理的過程本身是穩定而專注的，吃下去的，自然也

會是一份安定。

春天屬木，主肝。雪裡紅、毛豆等綠色蔬菜，正好呼應春氣向上、向外舒展的特性。搭配豆製品，不僅能提供植物性蛋白，也不會造成身體負擔，是一道非常適合春日餐桌的家常菜。這道菜做法簡單，



雪裡紅豆包 一道春意的菜

材料

- 雪裡紅：1斤（切碎）
- 炸豆包：3片（切成約1.5公分見方）
- 毛豆仁：約3.5兩（洗淨後煮熟或蒸熟）
- 老薑：約2.5兩（切片）
- 辣椒：2條（切圓片，可依家人喜好調整或不加）
- 橄欖油：5大匙
- 胡麻油：5大匙
- 醬油：5大匙
- 白胡椒粉：少許

作法說明

1. 先養香氣
熱鍋後加入橄欖油，放入薑片拌炒，炒至

味道溫潤，適合在日常晚餐時為家人準備，讓人吃得舒服、沒有壓力。

梅門談養生，從來不只談營養成分。當一個人為家人下廚，心是穩的、氣是順的，這份無形的狀態，會自然透過料理，被一起吃進身體裡。

春天的餐桌，不必過於熱鬧。一道綠色的菜、一份剛剛好的味道，加上一家人坐在一起的笑聲，就是最好的「養」。這道簡單的家常菜，吃得清爽、過得安穩，也在日常的一餐一飯中，慢慢走在屬於自己的飪養之道。

顏色微微轉為咖啡色、香氣出來後，將薑片撈起備用，只留下溫潤的薑香在鍋中。

2. 再入主角

放入辣椒片稍微拌炒，接著加入雪裡紅翻炒出香氣，再放入毛豆仁與豆包，讓食材彼此融合。

3. 輕調味、慢慢悶

加入醬油與少量白胡椒粉調味，拌勻後加入適量清水，蓋上鍋蓋，小火悶煮約7分鐘，讓味道慢慢進到食材裡。

4. 起鍋前定氣

開蓋確認入味後，起鍋前淋上胡麻油，快速翻炒一下即可關火，讓香氣收住，也讓整道菜多一份圓潤。

防空洞

（藝術人文·餐飲·演藝·修身館）
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）



李鳳山師父恭頌·梅門獻藝傳文化

感天地之恩典，念君親之恩惠，頌明師之恩賜，溯古源今。——李鳳山師父

近來，時局動盪，世界極不平靜。但天災並非不可抗力，人禍也不只是束手無策，疫情該以義情來對應，戰亂則須長養祥和之氣。俗諺云：「人不照天理，天不照甲子」，原來，人性與天性、人理與天理，息息相關。如果吾人能學習謙卑與反思，長存禮敬與感恩，則「天地人，三才合一」，人的鞏固與改變便能感動天地，扭轉乾坤。

「祭天」緣起 淵遠流長

上古時期，人類為對天地表達禮敬與感恩，由道人或天子擔任主祭，發展出莊嚴隆重的祭天大典，旨在「莫忘其本，莫忘其根，莫忘其源，莫忘其尊」，建立綱常，為眾祈禱，萬事續存！

唯之後，祭天失傳，孔子當年周遊列國，見各種亂象，不禁喟歎：「自從人們不再祭天，春秋之戰就開始了。」今昔對照，長嘆仍悠悠！

遵循古制 堅持前行

2002年，因台灣久旱不雨，李鳳山師父感應道交，恭頌梅門弟子暨眾生，不敢為而為之，依循古禮，舉辦祭天。失傳許久的祭天，遂於每年五月，感動重現。從禮天敬地、忠君孝親重師，遍及萬事萬物，以禮運出大同世



■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。

凝聚祝福·謙卑反思 人間清明·和平之道

2026梅門「禮運大同·一氣流行」祭天聖典

◎ 活動內容

- 一、獻祭大典禮：依循古制，莊嚴肅穆，端正人心。
- 二、獻藝傳文化：獻演梅門精神、渾圓太極、敦煌飛天舞等。
- 三、獻饋表心意：運用五行，謹製祭饋，虔敬天地。
- 四、世界和平甩：李鳳山師父發願普傳「平甩功」，引領世人走向至善之境。

界，這就是祭天的意義。

李鳳山師父祈禱文：「放下暴戾，謙恭自省，互助互愛，回歸本性，同體人飢己飢、人溺己溺之精神，邁進仁義、理性、互信、智慧之道！」願地球各角落之困惑爭戰，皆能平息，唯愛永存！

祭天二十五年，榮耀恩典，堅持前行！

不敢祈福 和平法慧

李師父特為祭典譜寫「不敢祈福」。歌詞裡「福是醒過來的，

福是行出來的」，勉勵世人，為人類的尊重、正義、清明與覺醒而努力！

祭天，法道運行，法慧增長，以身教之默化、儀軌之井然，播灑對「天地君親師」尊重與感恩之種子，凝聚世界和平的偉大力量。

敬邀5月16日，正心淨念，親臨現場，銜接來自數千年前的傳承；當天亦可參與線上直播，同沐法喜！



【文化公益·涓滴恩典·感恩贊助】請註明「2026 祭天捐款」，附上抬頭及統編，可開立捐款收據 (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.offering.org.tw>