88

德藝甩報

國內郵資已付
台北郵局許可證
台北字第 5886 號

Meimen Bimonthly 九月號 Sep. 2026·白露

民國115年9月1日出刊／雙月刊

文／吳夢山

取經

—廣西大小遊俠歷險記

廣西的李正光師兄認識梅門後，知道李鳳山師父帶著弟子們在辦兒童教育、傳承文化。因爲他在家鄉廣西桂平設有一棟教室，推廣讀經、書法等文化課程，希望梅門也能到當地造福孩子。師父聽聞師兄的發心，再看到教室門口掛著「養天地正氣，法古今完人」的對聯，橫批「德藝文化」。相應著德藝天地，因此促成這次活動。

第一次辦這樣的修煉營，報名人數8位，台北三位教練經過轉機、搭動車再轉車，整整一天半終於到達營地，展開四天三夜的小遊俠修煉營。

迎接我們的是一棟純樸的房子，廁所是墩坑式的，上完廁所得要打水沖洗，房間組裝著上下舖，沒有床墊，只有床板和草蓆；淋浴間呢？師兄說，洗澡要燒熱水，再提到廁所裡對冷水沖洗。哇！也太原始了。這時想起師父提醒要入境隨俗，轉念一想，可能是有趣的回憶呢！

營隊的生活果眞讓人難忘，小孩的成長更是有目共睹，年齡從35歲到8歲，差距很大，個性普遍安靜，我們花很大的力氣把大家的熱情提起來。其中有幾位特別的孩子，一位初中的女孩，從小過胖被同學嘲笑，因斷食減肥，身心都出了狀況，變得極度憂慮、不敢參與活動，經過平甩鍛鍊和大家的鼓勵，慢慢跨出了崁，第三天時能完整地參與課程，媽媽看到孩子的成長，非常感恩師父！

另一位也是初中的小遊俠，從小沉默寡言，幾乎不回應人，讓媽媽很著急，又更加嚴厲地對待孩子。初到營隊他還是不說話，我想起師父教導先用肢體接觸來建立關係，花了很長的時間，才終於讓他鼓起勇氣握住我的手，我說：「你很棒！加油！」第三天他終於害羞緩慢地說出：「謝謝教練」，雖然只有四個字，但對他來說也許就像跨越了一座高山一樣困難，全場感動萬分。

每當遇到孩子陷入瓶頸時，我就想起師父總是用無比的愛心和耐心陪伴我們，循循善誘，是這樣廣闊的愛，開啓我冷漠的心房，我也願意用愛幫助這些孩子！

來營隊的每位大小遊俠都在超越自己，家長本來只想借住幾宿，沒想到也提起掃把開始打掃清潔、挽起袖子摘菜下廚，看到有需要都主動幫忙，義工們說：「眞沒想到大人小孩能有如此大轉變，這個營隊太神奇了！」一切就像師父編導的「取經西遊歷險記」中，玄奘說的：「這趟旅程大家都沒有白走！」

開門見山

李鳳山師父修養心法

精湛、精純、精明、精一，才能精益求精，修煉成精！

精

文／李鳳山師父

梅門今年演出的功夫舞台劇，改編自民間傳統經典「白蛇傳」。我將劇名多加了一個字，變成「精～白蛇傳奇」，一般人以爲這是講妖魔精怪的故事，但我希望從修行的觀點，引導大家來探討如何成「精」，以及裡面的內涵。

「精」，有兩種說法，一是精靈鬼怪的精，一是精益求精的精。要想成精，或想精益求精，就得「事半功倍」。

我們如何能夠事半功倍呢？第一步，處理任何事情，要「講究實在」。如果一開始就不實在，後面怎麼變化都沒有用。

第二步，順任自然，也就是進入一種自在無礙的境界。這不是一簇可及的，我們得練習在任何狀況下，保持一片赤忱，維持心中的那股熱力。那股熱力如果消失，小事情做不好，大事情做不了，後面什麼都不用講了。

「精」的內涵，有精湛、精純、精明、精一。

精湛，要在「全易」上下功夫。一個是簡易，一個是變異。任何事情，必有其變異之處，但不管怎麼變，要以不變應萬變，那個「不變」就是簡易的功夫；我們要在簡易中去應對所有的變異，在變異中回到簡易的根本。

精純，要在「全善」上面下功夫。不管怎麼變，守住道，道的核心即是「善」，善調、善行、善念、善改，一念善念念善，善善推陳，沒有絲毫雜質，沒有絲毫變化，完全的純粹，絕對能夠進入精純的境界。

精明，要在「全理」上下功夫。每個當下都有道理，從道裡面去去看理，從理裡面再生出道來，理出一條道路，明明白白。在任何狀況下，腦中沒有雜訊，通情達理，遇事果斷。如此才能精益求精，達到精明。

精一，要在「全蘊」上下功夫。如果你有一個清楚的志向，你必須開始蘊釀！蘊釀純粹的、肯定的、固定的志向，無論外在怎麼變化，你的蘊釀不會改變方向；無論考驗是什麼，你不會停止蘊釀。如此，你不會東一頭、西一頭，而是每個當下專心一意的面對，最後一定能夠精一。

一個眞修實煉的人，要對自己要求，但是不要鑽牛角尖，免得給自己壓力，也給了別人壓力；如果不懂得保持輕鬆愉快，看起來好像有那麼一回事，卻很難長久。

要把一件事情做到完善，必須懂得「放」，在某個剎那，暫時放掉，甚至永久地放，放了之後，回頭檢視自己是不是腳踏實地？實實在在？一以貫之？該放就放，一關一關地過，當所有的努力都俱足時，就能修煉成精了！

◀◀扶輪與平甩聯手，為長輩的健康注入新助力。（攝於LA阿罕布拉市的CSC PACE長者照護中心）

◀位在加州托倫斯的「你好中文學校」，孩子們幸運地每天以平甩為自己健康扎根！

平甩
行腳

2026美國加州平甩傳愛行腳

文／黃琬珺

2026年初夏的五月，梅門三位教練踏上加州平甩行腳，從舊金山灣區開始，一路往南走到洛杉磯，再到最南端的聖地牙哥，20多場平甩活動與健康講座，走進中文學校、長者活動中心、宗教團體、扶輪社、僑界社團與社區中心。

不同的城市、不同的年齡、不同的生活背景，卻因一個簡單的動作聚在一起，也因此結下許多緣分。

長輩的養生妙方

在舊金山灣區的Livermore，一處長者社區住宅裡，一群長輩在社工的推動下，兩年半來每天一起團練平甩半小時！

其中一位92歲的老爺爺，腰桿挺拔、說話清楚，行動輕鬆穩健。他開心地分享，這裡許多長輩因爲持續平甩，都變得健康、愉快！確實「每日十分鐘、十年不得了！」。

扶輪與平甩的公益火花

在洛杉磯，有一位平甩義工Elsie師姐是扶輪社友。因爲自己受益於平甩，她深深感受到：平甩是一種健康方法，同時可以成爲落實「服務人群」的具體行動。

從2025年開始，她邀集當地平甩之友組成「LA平甩傳愛團」，每週固定走進三個長者活動中心，陪伴長輩一起平甩。除了社區，她也在扶輪社群中積極推廣平甩，並邀集洛杉磯附近幾個扶輪社，共同舉辦平甩與品茶的體驗交流。這樣的行動也帶動社友熱烈討論：如何將簡單又有效的方法帶給身邊的人。

從巧遇到百日築基

這趟加州行裡，有些緣分看似偶然，回頭看，卻是必然。

在臺北梅門防空洞餐廳，一次與從洛杉磯返臺探親的Gloria短暫相遇，竟牽起了後續在San Marino華人協會舉辦平甩講座的緣分。

講座結束後，十多位參與者更自發成立LINE群組，開始一起進行「平甩百日築基」，發起者在群組上溫馨提醒：「請大家從今天起進來打卡喔！我們相互扶持平甩100天，加油。」

一場講座，從兩個小時延伸成一百天；一次相遇，也從陌生人變成平甩之友，一起爲健康加油。

在Torrance的「你好中文學校」創辦人Lisa經朋友介紹，邀請梅門團隊走進校園，帶著孩子、老師與家長一起平甩、品茶。之後學校進一步將平甩融入日常，落實每個分校每天帶著孩子平甩30分鐘。

甩出健康・甩出愛

目前在洛杉磯與聖地牙哥已有持續進行的平甩團練。一起團練比一個人練長久，也多了陪伴與帶動的力量。發起團練者都是因爲自己從平甩中得到受益，進而希望把這份健康分享給更多人。從自助到助人，正是平甩傳愛最眞切的精神。

這趟加州平甩行腳，20多場活動看似一站一站地走過，眞正留下的，卻是一個個動人的故事、一段段溫暖的緣分，以及一群願意持續甩下去的人。平甩的腳步還在繼續。一個人甩，是健康的開始；一群人甩，是愛的流動。

邀請您一起甩出健康、甩出幸福、甩出和平。

註：美國平甩團練資訊見P8

鐵窗裡的身心蛻變

—台南看守所「115年平甩榮耀賽」記事

◀臺南看守所于淑華所長（右）致贈梅門感謝狀。

2026年6月29日，由梅門文化基金會與台南看守所合作舉辦的「2026年平甩榮耀競賽」登場。經由台東監獄可貴的平甩成果，台南看守所也引進平甩鍛鍊。

這是一場驗收成果的動態比賽，也是生命蛻變的成果發表。看守所內的14支隊伍、近五百位男女收容人全神貫注，整齊劃一的平甩，甩出健康，也甩出自律與尊嚴。

驚人的數據：違規率大降34%，三高顯著改善

過去許多平甩傳愛的專案中，常聽到感人的口頭體證，而這一次在台南看守所于所長的大力支持與推動下，首度透過200多份問卷調查與所內的數據統計分析，揭開了令人震撼的具體成效。

自今年1月推動每日團練以來，收容人違規事件較去年同期，大幅下降約34%！舍房口角、情緒衝突明顯減少。

在生理指標方面，高血壓列管收容人的平均收縮壓下降了8至12毫米汞柱，三高有所改善。

于所長讚嘆表示，原本引進「平甩功」只是單純希望改善收容人的健康，沒想到在詳查數據後發現，同學們的心竟然跟著穩定下來了！梅門教練李志恒師兄說：「這是師父講的『常性』。我們自在無礙地堅持耕耘，每一點努力積累多了，就會形成更大的恩典。」

夾腳拖與刺青下的專注合一

「當看著台上每隊30幾位同學甩得整齊劃一，若不是腳上的夾腳拖與腿上的雕龍刺青，他們簡直就像訓練有素的軍隊！」。教練群注意到參賽者平甩後閉眼調息時，放鬆又專注的狀態。

收容人經過百日築基的鍛鍊，也對比賽勢在必得的強大心態，令教練動容：「同學們聽話、落實，這顆種子發芽了。接下來的進階課程，我們就能再給他們更多的內涵。」李師父「救、助、度」的精神，也是教練的使命。

參賽者不僅動作到位，甚至在環境與物質條件限制下，發揮了驚人的團隊創意。即便身體被限制了，心卻有著無限可能的自由。

收容心態從怨天尤人到自我反省

收容人阿明（化名）分享，自己入所時，血壓偏高且長期失眠，情緒煩躁，練功幾個月後不僅睡得好、血壓降，心情也變冷靜了。另一位同學則分享，困擾長達十幾年的嚴重便秘，在規律平甩三星期後，竟然完全解除。甚至有過敏性鼻炎、嚴重腰痠背痛的同學，都在鍛鍊中不藥而癒。

一位四寶媽寫道，平甩帶給她前所未有的自信，讓她如今敢勇敢舉手表達、積極、不畏嘲笑。也有同學說，以前都需要媽媽寄錢付醫藥費，現在自己練好了，家人看到他的改變，都覺得不可思議。他還要將「平甩功」傳給年邁的阿公和高血壓的父親，在鐵窗內盡一份遙遠的孝心。

平甩的榮耀就是大眾的利益

這場競賽彰顯了李鳳山師父所創「平甩功」的威德—功法超越一切限制，不論身處何種環境，人人皆能受益。弟子們也將秉持師父教導「低頭做事、開口說話」，繼續廣傳善法，讓善念種子在人心中發芽並成長茁壯。

平甩
傳愛

平甩功能夠改善長照的難題

文／李志恒（台北）

臺灣在2025年正式邁入超高齡社會，65歲以上老年人口占總人口比率突破20%。面對人口結構急遽老化與少子化雙重夾擊，高齡長者的照顧成爲社會重大議題。部分長者在長照機構安養，這裡的長輩們可以敦親睦鄰、守望相助嗎？一般人的概念是，在機構裡自己都沒辦法照顧自己，怎麼可能再照顧別人？

但當梅門教練帶著平甩功進入長照和養護機構，平甩功簡單、易學又有效，只要稍加學習，長者就可以促進健康。在新北市和臺中市平甩功經由地方政府推薦進入這些機構，梅門教練和義工群也透過培訓機構工作人員成爲平甩帶領員，每天帶動長輩平甩。

2026年7月1日新北市中和双慈長期照顧中心上傳長輩們練習平甩功的影片，有一位穿咖啡色衣服的阿嬤充分發揮了領頭羊的風範，不但自己練得好，還牽著旁邊這位90幾歲的阿嬤的手，帶動阿嬤平甩。她可能感覺到年長的阿嬤甩一小段時間後，就會停機了，因此毫不猶豫的牽起她的手一起甩動。

這位阿嬤參與團練也僅僅約三個月左右的時間，從一開始甩起來卡卡的，到現在可以幫助別人，原本是需要被照顧的長輩，現在可以透過平甩的鍛鍊，回過頭來照顧其他的長輩。阿嬤有一顆學習的心，輔導教練講什麼該改善的地方，阿嬤就馬上做調整。因此今天她不但自己練到自立自強，還能夠做到己立立人。

這樣的互助在長照機構裡面是不容易見到的，但我更願意相信這只是一個起頭，只要我們一起努力推動長照機構平甩團練，會有更多的長輩受惠後，願意伸出援手幫助別人。

新北市社會局一直希望能夠長輩照顧長輩，我們在双慈已經看到不止一次有這樣照顧的情形，曾經有一次，三位長者手牽著手一起平甩，我很感動！這也說明平甩功的團練產生的效果可以達到社會局想要推動的理念。這位照顧自己而後去照顧別人的阿嬤，就是很好的例子。

李鳳山師父帶領梅門弟子在各處推廣公益，就是希望能夠做到世界大同。很多人覺得這個理念只是自古以來的一個哲學思考，是遙不可及的。但是梅門的師兄姐在師父的引領下，不斷地推動、也不斷地看到，許多人在獨善其身後也能夠兼善鄰里。只要這樣的互動越來越多，其實不知不覺中，整個世界就走向大同了。

▶新北市中和双慈長期照顧中心團練平甩時，後排兩位阿嬤手牽著手一起平甩，彼此相互照顧。

格物
致知

惜物惜福惜緣

——募菜格物．成就善緣

文／陳俊引

◀撿回的菜細心烹煮成為美味的愛心便當。

早年梅門道場還在台北廣州街時，李鳳山師父有一次從電視新聞中看到，傳統市場每天營業，常有許多賣相不佳、但仍可食用的蔬菜，被丟棄在一旁。看著好好的食物就這樣被浪費，師父覺得十分可惜。

於是，師父讓長住師兄姐到市場採購梅門客棧所需食材時，也將那些被淘汰、仍可食用的蔬菜檢回來，仔細整理、洗淨，作爲道場的員工餐。

從「撿菜」中實踐師父教導的「格物」精神——珍惜萬物，物盡其用。當時的我，也曾經跟著撿過幾回菜，從中體會惜物的可貴。

惜物開始，結下善緣

後來，師兄姐每週固定到市場募菜，與攤商漸漸熟識，便開始與大家分享平甩，關心彼此的健康。是撿菜，也是化緣，化一個難得的緣份，也結下珍貴的情緣。

日子久了，愈來愈多攤商認識梅門、認識李師父。原本我們只是把賣相不好、可能被丟棄的蔬菜帶回來珍惜使用；漸漸地，攤商開始主動留下蔬菜，甚至將新鮮的好菜捐贈給梅門，梅門也珍惜物資，特別做成愛心便當，請里長送給需要的獨居長者，共享社會資源。

禮尚往來的善意

師父也總提醒我們：「禮尚往來，生生不息」

到市場募菜，不能只是接受攤商的好意，平時也要向店家買菜，照顧他們的生意；逢年過節，師父更會讓我們帶著禮物回到市場，向攤商表達感謝。

就這樣走過了二十多年。近日有幸再次跟著募菜小組來到市場，看著弘斌師兄熟門熟路地帶隊，一攤又一攤地與老闆們問候交流；收到每一份蔬菜，都誠摯地鞠躬道謝：「感謝老闆！」

那一刻讓人感動。這一次，富鴻師兄與我推著兩台推車，來來回回走了三趟，最後「滿載而歸」。看著一車又一車的蔬菜，心中滿載著感恩與喜悅。

募得的蔬菜若有餘裕，我們也會分享給鄰里，讓攤商的愛心，繼續流向更多需要的人。

師父常說：「惜福」就是珍惜的人才有福份！

梅門募菜，每週仍持續進行著。誠摯邀請師兄姐，有時間的話，歡迎每週六早上一起加入募菜的行列，善用資源，物盡其用，我們珍惜物資，更珍惜的人與人的情誼與善意，長長久久交流延續！

禪茶不二

分享／陳茨玲（台南太極拳班）

四竟茶席

一席茶香　一場心靈饗宴～一期一會「四竟茶席」
敬的溫度，靜的力量，淨的清明，境的圓滿。
一席茶，是品茗，是心靈的相遇；一盞茶，是茶湯，是對天地的敬意。

▲讓身心安住的「敬．淨．靜．境」四竟茶席。

未見茶香，先見用心

在悠悠古琴聲中，一場充滿人文雅韻的「四竟茶席」揭開序幕。

每位來賓的座位上，擺放著一張雅緻的手作茶卡。設計淡雅樸實，介紹梅門甩茶理念，誠敬地迎接每一位來賓。尚未舉杯，心，已先被這份細膩與溫暖觸動，心裡醞釀著一場美好的茶席。

一席茶桌，共聚善緣

茶席以一張長桌串起十多位茶友，共聚一席，象徵和合圓滿，也爲這場難得的相聚。兩位司茶師姐坐在長桌兩側，安定從容，沉穩細膩，沖泡每一道茶湯。主持人靜立一旁，儀態清雅柔和，娓娓敘述每一道茶的故事、茶葉的特色與製茶理念。

古琴悠悠，茶煙輕揚，茶友靜心聆聽、賞茶、聞香、品茗。那一刻，時間彷彿慢了下來，心，也慢慢安住了。

敬．淨．靜．境
—茶道中的生命哲學

敬，敬天地、敬自然、敬製茶人的用心，也敬每一片來自山林的茶葉。

淨，不施農藥、不用化肥、不灑除草劑，尊重大地自然，讓茶樹與萬物共生共榮。

靜，製茶人安住身心，不驚擾茶菁，以自己的平穩帶動茶氣，也提醒茶客：心靜，才能眞正品味茶湯，品味人生。

境，則是一種生命的圓滿。當人與自然和諧相依，人與人眞誠相待，一席茶，就是一堂無聲的生命教育。

一盞好茶　一分真情

茶席中，每一道茶都帶來不同的香氣與韻味，也帶領大家由品茶慢慢沉澱心靈。最令人感動的，不只是茶，而是成就這場茶席的人；感恩兩位遠從高雄前來司茶的師姐，全程主持茶席的師姐則專程從臺北南下。她們默默付出，以專注、細膩與眞誠，成就了整場茶席的流暢與圓滿。茶香與人情同樣動人。

最後，館長特別與大家分享一款珍藏多年的好茶。這份經歲月沉澱的藏茶，茶湯溫潤醇和，茶香留頰。

忠忍　一份最美的祝福

茶席尾聲，每位參與者抽取一張李鳳山師父《百忍心法》，作爲心靈的祝福。

當我打開卡片，看見自己抽到的是：「忠忍——竭其忠，則福祿至矣。」

心中充滿歡喜，彷彿收到一份專屬於自己的生命禮物。

我細細品味這句話，體會到「忠」是忠於初心、忠於本分、忠於每一個善念，在順逆中保持安住，以柔軟與智慧面對人生。

這份勉勵，也與茶席所傳遞的「敬、淨、靜、境」精神相互輝映，是參與茶會最珍貴的一份收穫。

最後，茶友們自由分享此次茶席的感動與收穫。每一句眞誠的分享、溫暖的祝福，也期待下一次再歡喜相聚！

教養故事

文／鍾為平

破繭而出的小遊俠

—蘇子閎的蛻變之路

十歲的子閎是一位輕度自閉症合併情緒障礙的男孩。過去的他，生活被巨大的感官恐懼與嚴格的固著行爲所制約。對子閎而言，世界必須像時鐘般精準運作，任何微小的變動都是一場災難。

例如，他規定媽媽絕對不能離開他去倒垃圾，回家的路線也必須日復一日地繞行固定路段，甚至連在颱風天，他也偏執地堅持一定要像平常一樣騎機車上學，無法接受其他方式。只要流程稍有不符，他就會陷入極度恐慌，引發長達數小時的大哭大鬧、甚至衝撞牆壁自傷。高敏感的觸覺也讓他抗拒刷牙，最後不得不在全身麻醉下動手術裝了八顆牙套。在學校裡，他曾因焦慮而出現摳壞同學東西、反覆把鉛筆盒從樓上丟下去等行爲，讓照顧者與老師精疲力竭。

然而，這一切在2022年春天迎來了轉機——子閎開始接觸平甩功。這段路程並不容易，剛進兒童武學班時，子閎完全無法安坐，總是像個過客般在教室裡到處遊走。面對陌生環境與複雜聲音，他常會痛苦地摀住耳朵。但教練沒有放棄，用無比的耐心陪伴他，並建立每天練功回報的習慣。透過規律的平甩與肢體伸展，氣功幫助子閎浮躁的氣血安定下來，身體的自癒力也悄悄啓動，原本頻繁發作的流鼻血症狀明顯降低。

更令人驚喜的是心理與行爲上的蛻變！在教練的引導下，子閎不僅在武學班上從到處遊走，變成能好好跟著上課，他還勇敢踏出舒適圈，參加了多次離家在外過夜的小遊俠營隊。對於對氣味極度敏感、嚴重偏食的他，竟然也在教練的勸說下，開始嘗試素食。最難能可貴的是，那個曾經連地下停車場、廟會都害怕到尖叫逃離的男孩，如今不僅能融入群體，更勇敢登上舞台，參與了梅門祭天盛典與舞台劇演出。從固執的陰影走向舞台的燈光，子閎在練功中找到了安頓身心的定力。每天的回報，都是他解開自我設限框架的印記。

這隻曾經驚恐的小蝴蝶，正拍打著翅膀，在教練與家長的愛裡，一步步飛出屬於自己的寬廣天空。

■美國團練資訊

美國加州平甩團練～陪伴您

● LA洛杉磯【平甩茶話團練】

平甩養生*茶香交流*身心放鬆

時間：每星期六1:45 – 2:45 PM

地點：11139 Lower Azusa Rd., El Monte, CA 91731

聯絡：請以簡訊報名626-374-9698

提供姓名人數並註明參加項目：

1.平甩團練1:45-2:45 PM

2.平安齋＋平甩12:15-2:45 PM

● SD聖地牙哥【平甩茶話團練】

時間：每月一個星期日2:00–4:00 PM

地點：8825 Greenberg Way, San Diego CA 92129

聯絡：錢昭榮951-892-4749 chaojung.chien@gmail.com

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
第八十八期・白露　民國115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 / 2026年9月1日

需要房 MEIMEN GOODS

全合仁海洋深層氣泡水

—從品質走到究竟・找回元氣與穩定

消暑解渴，穩定清爽

最近艷陽高照，酷熱難熬，來一口全合仁海洋深層氣泡水，馬上消暑解渴，穩定清爽，精神舒暢！

純淨天然、零熱量、零負擔

感恩師父用心研發，將深海內蘊含的多種礦物微量元素，搭配綿密細緻的氣泡，口感柔順好吸收。純淨天然、零熱量、零負擔，老少咸宜！

緩解酸痛，消除疲勞

有位師姐分享在練功前喝全合仁海洋深層氣泡水，原本肩頸背部痠痛，立刻緩解，練功更輕鬆了！

此外，練功後喝，也可消除疲勞。由於運動後肌肉裡會產生乳酸，使身體感到痠痛，也因此特別感到疲倦。氣泡水裡二氧化碳所產生的碳酸可以中和乳酸，幫助身體消除疲勞。所以練功完後，喝點氣泡水，會感覺特別煥然一新。

平衡所需電解質

特別注意的是，運動後大量出汗所造成大量水份流失時，不但要補充水份，還要補充電解質，其中包括：鈣、鎂、鈉、鉀等微量元素，都是人體內不可或缺的重要物質，維持體液平衡、神經傳導及肌肉細胞功能等。全合仁海洋深層氣泡水就可平衡人體所需電解質。

全合仁氣泡水與小分子水之差異

有人問：爲什麼喝一般的水沒有這種感覺？全合仁氣泡水和全合仁小分子水有何不同？

二者皆富含電解質及微量元素，但前者是含二氧化碳的大分子團氣泡水，可幫助人體強化氧氣的吸收及放鬆，師父說：空腹時喝有飽足感；疲倦時喝可消除疲倦感；亢奮時喝感覺很穩定！

全合仁小分子水則是幫助人體水分及養分的吸收，水分及養分不易流失。對於一般重症或體質虛弱的人，可以強化吸收力及修復身體。

秉持救人初心，助人身心修煉

師父所研發的飲食品，和平甩一樣都是秉持救人的初心，皆具平衡的作用，促進新陳代謝，維持氣血循環，排除穢氣，補充元氣，幫助身心修煉，提升境界！

找到究竟從品質開始

師父經常勉勵我們：人要找到究竟，從品質開始；好的品質固然昂貴，但現代人往往爲了生存，而改變品質！凡事都得講究，才能走到究竟！

有錢是輔助問題，沒錢是解決問題，可以看到人性，往往可以找到究竟！

如果每個人不談交易，而是來捨、修、盡義務、負責任的心態，那麼人人都會是富有的！

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

福祿恩光～收受心法葫蘆

李鳳山師父特為賴素育老師所創作之「戴來幸葫」葫蘆加持，譜上「收之無盡、受之無窮」的上乘心法！

〔收〕收之無盡，收放自如；

〔受〕受之無窮，收進覺受。

葫蘆諧音〔福祿〕，廣泛被用來象徵福祿安康、趨吉避凶、招財納福的吉祥物，也是諸多神明懸壺濟世及降妖除魔的法器之一。

葫蘆有自然的化力！收進來之氣，可融入化受，成為無形的上藥！

蓋子平常蓋著，氣會自動收進來，但也出不去，因為外面是亮的，裡面是暗的。

祝福擁有此收受葫蘆之人，永保福祿安康，以達無窮無盡之境界！

文／徐英豪　津津樂食

敦親睦鄰 圓滿功德餐

竟然有一家餐廳，隨喜就能吃飯？而且吃的還是養生料理！

這不是噱頭，而是一份延續了二十多年的公益心意。

每週二中午，梅門防空洞推出「圓滿功德餐」，餐點使用募來的蔬果食材，由主廚依當週食材發揮巧思，煮出健康又美味的料理。最特別的是——用餐費用隨喜。

你想吃多少，不是重點；你願意付多少，也沒有壓力。因爲這一餐的背後，本身就是一個「善的循環」：菜商募集、分享好食材，是一份善；主廚善用食材、用心料理，是一份善；客人隨喜護持，把善再接下去，又是一份善。

早在二十多年前，李鳳山師父便鼓勵弟子定期向蔬果菜商募菜，同時把健康與平甩的理念分享出去。多年下來，菜商與梅門結下了深厚的緣，也讓這份善意逐漸從一個人傳到另一個人。

圓滿功德餐

梅門防空洞
每週二中午
用餐費用｜隨喜

梅門六調通
每週三上午敦親睦鄰活動（團練平甩、梳頭功、靜坐…），午餐優惠。
長輩半日遊活動（每個月一次）套餐+茶席+精油　全額免費

所以，「圓滿功德餐」吃的不只是一頓飯。它讓我們看見公益，不用等到有很多錢，不用做什麼驚天動地的大事，一餐飯、一份隨喜、一點心意，都可以成爲善的起點。

讓食材不浪費，讓善意不停止。善善推陳，處處皆公益。有機會，來吃一餐吧。也許你會發現，原來「做公益」可以這麼自然、這麼溫暖。

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）

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）

全民
健康

全球健康甩 甩出和平來

—九九重陽獻敬意・平甩養生傳安康

秋風送爽，重陽迎福。九九重陽節重在尊老敬老、祝願長者福壽康寧，也是我們回饋社區、傳遞身心健康的絕佳時機。

「重陽」意含陽數之極、生命長久。養生之道，首重氣血通暢與心性平靜。梅門推廣平甩功多年，透過最簡單、最平易近人的十分鐘甩手，幫無數人找回健康的根基。適逢九九重陽佳節，我們誠摯邀請大家走出戶外，在歷史悠久、綠意盎然的二二八和平公園，共同參加「全球健康甩」盛會。

二二八和平公園爲台北市心臟地帶的綠洲，也是市民對和諧與和平的期盼。活動當天，我們將特別邀請在地的光復里、建國里、黎明里辦公處，以及中正第一分局共同協辦，將運動養生與社區關懷、警民合作融爲一體。

當大家齊聚在音樂台前，順應節奏輕輕揮臂、規律穩定，甩掉身體累積的疲勞與沉重，甩出氣血通暢的蓬勃活力。同時，也透過每一個沉靜的呼吸，甩開紛擾、甩出對社會與世界的祝福。

以平甩養生，用和平團結。這個重陽節，讓我們帶著家中的長輩與親友，一起來到二二八和平公園，甩出長壽健康的體魄，甩出祥和溫暖的世界！

【活動資訊】

活動名稱：全球健康甩，甩出和平來
活動時間：2026/10/18（日）10:00-11:30（09:30 報到）
活動地點：二二八和平公園（音樂台前廣場）
主辦單位：社團法人中華民國梅門一氣流行養生學會
協辦單位：臺北市中正區光復里辦公處、建國里辦公處、黎明里辦公處、臺北市政府警察局中正第一分局、梅門文化基金會、梅門功藝坊、梅門需要房

公益活動　歡迎贊助

匯款帳號：第一銀行光復分行　153-10-05085-7
戶名：社團法人中華民國梅門一氣流行養生學會

■平甩傳愛的起點

2003年SARS疫情爆發，自廣州和平飯店擴展至台北廣州街和平醫院，全球人心惶惶，李鳳山師父發心普傳平甩功，提倡自我鍛鍊以應萬變，12月啓動「全民健康甩・甩出幸福來」公益行腳，於台北228紀念公園誓師，全國巡迴普傳平甩；同時發行《平甩的奇蹟》中文版 (自助養生小手冊)。平甩行腳走遍全球五大洲各國之大城小鎮、偏鄉離島…，從未停止腳步，2026年重回首場誓師地點，意義重大。

▲2013年全球健康甩盛況（台北）。