



德藝

Meimen Bimonthly

甩出平衡 · 甩出健康
甩出幸福 · 甩出和平

三月號 Mar. 2015 · 驚蟄

中華民國 104年 3月 1日出刊 / 雙月刊 No.19

www.meimen.org

風報



國內
郵資已付

台北郵局許可證
台北字第 5886 號



【甩娃看天氣】

驚蟄 (國曆3月6日)

天氣轉暖，萬物復甦，漸有春雷。入冬藏伏土中、不飲不食的動物，因打雷驚醒，開始活動，故稱驚蟄。春天為養肝的最佳時節，李鳳山師父曰：「春食酸味，強化肝氣。」此時吃一點酸味，有助於調理肝氣。古云：「一年之始不犯殺」，順著天地生發之氣，身心便能蓬勃發展。

輯 / 編輯部 圖 / 柳廷芸

本期特輯

平甩愛鄰里 健康總動員 (詳見P6-12)

- 03 神箭手—李鳳山師父專欄
- 04 別說再見！一起留住麗水38
- 14 英國牛津博士投身平甩傳愛公益活動
- 16 梅門六龜模範甩茶園身心淨化之旅
- 22 恢復自信的聽障兒—歡樂小魔術師張道順的故事
- 25 自覺—十字藍光的修煉旅程



文創精品獎
CULTURAL & CREATIVE AWARD

德藝甩報

發行人：李鳳山師父

發行所：社團法人中華民國

梅門一氣流行養生學會

地址：106台北市大安區麗水街38號

電話：(02)2321-6677

總策劃：梅門德藝文創

封面作品：錯金銀玉羊 / 相應—羊到圓融

公益特展，即日起至4/16於


梅門德藝天地·賞聽展出

梅門臉書(FB)網址：

facebook.com/meimentw

開門
見山

神箭手

文 /  師父 (梅門一氣流行創辦人)

古時候有位射箭手，功夫了得！一日，有朋友來訪，提及一位高人，朋友說：「聽聞這位師父道行很高，說不定可以給您在射箭上指點指點。」射箭手說：「我們射箭就是紮實鍛鍊，日日勤修，跟那位師父的領域不同吧？」朋友慫恿他：「既然是高人，必有見解，聽聽又何妨？難道你不想更上一層樓嗎？」「言之有理。」

射箭手背著弓箭來請教高人。旁邊的弟子們就講：「他箭射得很準啊！」「稱他神箭手也不為過啊！」人人都讚揚他。

師父聽了微微笑：「你真的那麼精準嗎？」

射箭手說：「當然！百發百中，怎麼能不精準！」

師父就湊在他耳邊說了一句話，只見射箭手楞住了，半天講不出來話。

「不，你還不夠好。」師父接著說。

豆大的汗珠從射箭手的額頭上滾了下來！

「來，那裡有一個靶，你射一箭。」師父指指遠處。

射箭手一看，心想，這個距離絕對沒問題，站穩腳步，舉起弓來，刷！刷！刷！連中三箭！旁邊的人都拍手叫好。

師父又說：「你看，這兒有一塊石頭，你站在石頭上去射。」

射箭手站上那凹凸不平的石頭，心中有了猶豫，結果三箭都沒射到靶心。

這位師父到底跟射箭手說了什麼呢？

其實，師父只是問他：「人家都說你射得很準，但是，你習慣了沒有？」從未有人問過他這句話，即使他覺得自己很精準，但他從沒想

過「習慣了沒有？」

古人說，「習慣成自然」。習慣沒有猶豫，沒有衡量，就是當下反應。這個道理在那裡？因為穩定的力量很難養成，更難隨時保持，習慣成自然，還沒有自然，就表示還不夠習慣；還不夠習慣，所以也無法自然。

好比我們練武術，剛開始可以應付比自己個頭小的，後來可以應付比自己個頭大的，但是什麼時候習慣到隨時都能應付，才是真正的武術家。如果你很累的時候、或正好要休息的時候，有人想跟你較量，你說：「不行，我要先睡一覺，明天再說！」表示自己還不夠看。如果有人問你：「你準備好了沒有？」你回答：「準備好了！」這還不夠，一定要習慣到無所謂準備好，這才是真正的習慣，這就是習慣成自然。



「梅門精神」 The Spirit of Meimen

~ The motto was written by Master Lee Feng-San Shifu, the founder and spiritual director of Meimen Center, giving to the world as a guideline of conduct and a way of self-cultivation (Xiu-Xing). Here are the translations for two sentences in the following, for you to understand and to follow up.

處處謹慎 (Be prudent always.) Be smooth and peaceful.

法善謀事 (Do the right thing in the right way.) Be a good role model.



梅門精神
 尊師重道，傳承文化
 融入生活，腳踏實地
 屏除惡習，健全人格
 圓融和氣，樹立模範
 進退有禮，待人真誠
 處處謹慎，法善謀事
 內外兼顧，心物合一
 維護自然，推陳出新
 虛心聽話，真修實煉
 道性堅定，自強不息
 正視以誠，教學相長
 提携後進，維護巴學
 精誠團結，配合領導
 互信互助，各盡本分
 宣道立德，門戶無歧
 文武雙全，行仁化義
 普傳有制，梅花遍地
 永不退轉，成就大同

Second Nature

By Master Lee Feng-San Shifu

There was once an archer with amazing skills. One day, a friend came to visit and mentioned a great master. The friend said, "I heard that the master reaches very high level in Tao. He might be able to give you some advice on your shooting skills." The archer said, "The way to shooting is simply to practice diligently and steadfastly each and every day. I guess the expertise of the master goes beyond lots of practice." To this the friend replied: "People call him master for a reason. He must have some unique ideas. Why not listen to what he has to offer? Don't you want to rise above yourself to further improve your abilities?" The archer answered, "It makes sense."

The archer took his bow, and went to see the master. The disciples of the master gave the archer high praise: "He shoots extremely well, hitting the bulls eye every time!" "It's not too much to call him a master of archery!" Everyone admired him.

The master smiled after listening to the words, "Are you sure you're that accurate?"

The archer said: "Of course! I never miss even a target, how can I not be accurate?"

The master whispered something to the archer. He was struck dumb by his words, and couldn't say anything for a while.

"No, you're not good enough," the master then said.

Huge drops of sweat started to rolled down from the archer's forehead!

"Come, there is a target. Give it a shot!" The master pointed towards a target in a distance.

The archer thought to himself, it's definitely no problem to hit a target at this distance. He readied his stance and lifted his bow. Thunk! Thunk! Thunk! Three hits in a row! People standing aside applauded.

The master said again, "See, there is a rock here. Shoot the target while standing on the rock."

The archer stood on the rough and uneven rock and hesitated. He ended up not hitting the target at all out of the three tries.

What on earth did the master say to the archer?

In fact the master just asked him a question: "Everyone said that you're a very accurate archer, but, have you gotten used to shooting?" Never had anyone asked him such question. Even though the archer thought that he shot well, it never occurred to him to think about whether he has gotten used to archery or not.

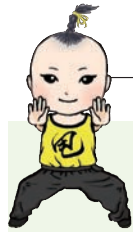
As the old saying goes in Chinese, "Habit makes things natural." There is no hesitation nor assessment with activities that are habitual; through habits we respond in a moment. Why is that? Because it's

difficult to develop a steadfast ability, and even more difficult to maintain it at all times. Once accustomed to something, it becomes a second nature. If it's not natural, it means that you're not used to it yet; if you're not used to it enough, it can't become your second nature.

We can draw an analogy with the practice of martial arts. As a beginning martial artist, you can deal with the opponents of smaller size than you; as an intermediate or advanced martial artist, you can fight against opponents bigger than you. Only after martial arts have become second nature can you deal with any opponent any time. Once you can do this, you can be called a real martial artist. When you are tired or ready to rest, imagine that someone comes along and proposes a bout to you, and you say, "Sorry, not now. I need to sleep first. Let's do it tomorrow." That means you're still far below the level of a real master. And if someone asks you, "Are you ready?", and you can reply, "Ready!", then you're still not ready enough. In order to master a skill, we need to grow so accustomed to it, that there's no question of readiness or not. Only then can the skill be called a true habit, and that is the meaning of the idiom of becoming a second nature.

編譯 / 張麗雪、陳毅、吳備齊

審閱 / Mick MacGlynn



文 / 饒懷英 總編輯的話

別說再見！ 一起留住麗水38



本刊總編輯（右）與文化工作者何昌明（左）合影。

值此新春之季，有一件實際之事跟大家報告：今年12月7日，台北麗水德藝天地和台鐵的租約到期，現在正努力保留。

「別說再見！留住麗水38！」這整片保留了豐富自然生態的文化養生園區，前兩年甫得到文化部文創大獎肯定，許多國際人士、包括各國城市的首長，對這裡各面向生活創意（食、茶、功、賞、演）滿意的交流，以及有多少大大小小身心受病苦的人們，在這兒鍛練保養而找回了健康和幸福。

把「人」照顧好！從家庭乃至社會、國家，世界就會更美好！

這正是這個地方（梅門德藝天地）在做的，也是這片環境名副其實的長項。

國家處處呼籲活化地方（包括土地、老房舍）的重要，而麗水38，已大費功夫活化成功，並形成生生不息的榮景。

李鳳山師父將此處實踐出一座兼顧人文藝術與照護多功能的身心安頓中心，同時全國各地弟子亦發心做公益，進行一波波「平甩愛鄰里」深入社會各階層家庭的公益活動（詳見P6~12本期封面故事），亦提供了梅門旗下各單位，發揮物盡其用、地盡其利、人盡其才的機會。

文化，是台灣永續的希望。麗水38，當下已然是文化的根據地了，深根、守根、護根！在此誠心祝願：羊到圓融，讓我們一起守護住這塊可提昇性靈、和您好好「說愛的地方」。

〈附註〉

在鄰里之間實踐養生文化理念的生活美學園區「梅門德藝天地」，為一展羊年新氣象，即日起歡迎各界共同來耕耘、使用。平日人氣暢旺的「梅門食堂」將開放每日下午非營業時段2:30~4:30供各界公益團體舉辦活動。

凡有興趣者請洽活動聯絡人：何昌明師兄（梅門長住義工）

02-2321-6677、0918-126-571

「梅門德藝天地」場地使用活動資訊請參考梅門網站 www.meimen.org

梅門創藝島

藝術工坊

手作課程

招生中

一、木竹漆匙手作課程

師資：魏忠科老師

授課時間：每週日

上午10:00-12:00

下午13:00-15:00

共六週

內容：從原木雕刻、砂磨到塗裝完成作品，完成手作木、竹漆匙各一支

招生人數：每班12人、8人即開課

課程收費：8800元

（含木竹材料、生漆漆料、砂紙工具、保險等）

二、樹漆陶樹漆畫研習班

師資：賴作明老師

授課時間：每週六

上午09:00-12:00

共16週

內容：平面漆繪畫及立體陶胎漆藝，歡迎有野心挑戰自我要成為專業漆藝家者。

招生人數：每班12人；6人即開課

課程收費：42000元

（含工具材料費約9000元；樹漆生漆300g、色漆7包軟管、篔2支，畫筆、30公分高素燒花瓶一只，13公分陶碗一只、三夾板畫板一只）

梅門創藝島藝術工坊

上課地點：新北市新店區雙城路31-1號

報名及洽詢：(02) 2321-6677

聯絡人：賴秉銳（梅門長住義工）

0952-373-238

魏忠科老師木湯匙



特別
報導

文 / 陳昱成

中華射箭協會祝文宇理事長、梅門李鳳山師父

攜手合作淡水射箭修練場

歡迎一探中華射藝！

預計四月中旬開張

許多頂尖的運動選手退下競賽場後，在光輝的獎牌背後，多多少少都累積了一身傷！中華民國射箭協會祝文宇理事長本著一

份對運動員的疼惜與愛護，特別於淡水新市鎮，打造一座全國唯一奧運標準射箭場。因緣際會，與修養明師—李鳳山師父結識，為實踐六道精神：食道、茶道、甩道、箭道、樂道與醫道，推廣養生而攜手合作，規劃出全國首座素食調理射箭中心，除提供職業選手練習、比賽之外，更發展射箭全民運動，鼓勵大眾一同參與，使運動員延長運動生涯、保護自己；引导孩子從「射」術中訓練規矩、學習禮儀，為基礎教育紮根，由箭入道。

世界許多頂尖的運動員，如卡爾·路易士(Carl Lewis)、克里斯汀·瓦達羅斯(Christine Vardaros)都表示，素食讓他們身心輕鬆、爆發力強、恢復力快、不易受傷跟生病，



對他們的比賽成績與運動生涯都有正面的幫助。位於淡水修生館中的「梅門快穩準餐廳」，秉持師父「尊敬天質，重視品質，追求本質」之精神，兼顧自然、健康與美味，讓人吃得健康、吃得安心。同時，遵循古法的「梅門甩茶」，可舒緩情緒壓力，安定精神，補充能量；兼以李鳳山師父普傳之平甩功，快速平衡身體、放鬆肌肉、提升自我修復能力，更是運動員們最需要的。

敬邀共襄盛舉，共創復興中華六藝願景！

梅門淡水修生館

聯絡人：陳昱成 0919-012-315

洽詢：02-2321-6677

甩娃
漫化館

李鳳山師父智慧語錄創作



學習穩定
與持恆

繪圖 / 麻吉

■能量卡通漫畫課招生
吳開乾老師指導
每週五晚上19:00~20:30
地點：梅門德藝天地·文化教室
洽詢：02-2321-6677

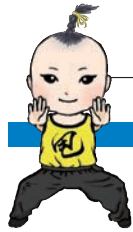
平甩坐不累凳



出品：梅門創藝島 文創品
材質：非洲花梨木（時選能量原木）
說明：特殊弧度設計，人體工學托挺腰椎，坐之身形自然中正，久坐不累，辦公、休閒、靜坐均佳，以之練習平甩更有事半功倍之效。

訂價：12000元整

聯絡人：賴秉銳 0952373238



本期特輯

平甩傳愛系列 公益普傳篇

文 / 何昌明 攝影 / 羅榮春

平甩愛鄰里， 輪椅久坐有妙方

讓自己成為化解身心困境的最佳幫手



▲輪椅健康甩大安區長蘇素珍女士(右)與成功國宅健康甩推動人葉爸爸(左)



▲梅門小俠展現中國正統童子功，帶動樂活氣氛



面對近年來國際間不斷興替出現的各種傳染病、與迫在眼前高齡化社會的因應問題，此無疑是全人類當前在二十一世紀所面臨的重大挑戰；個人免疫力的提升與加強年長者自我照護能力，實已刻不容緩。屆此靈性世紀人類觀念必將扭轉覺醒時刻，李鳳山師父身心雙調的養生功法，不斷透過海內外口碑相傳的力量，成為老少咸宜、人人受用的全球自助式健康珍寶。

**健康紮根，
由梅門總部錦安里往外開枝散葉了**

標舉「李鳳山師父的平甩功」公益養生活動，除了每年近百場的公、私立機關團體的講座邀約不斷之外，自梅門2010年起遷居麗水街老台鐵宿舍群落以後，很快即與台北市衛生局及錦安里辦公室展開合

作，自2010年8月至10月，梅門每週三天早晨在錦安公園舉行公益平甩示範教學，並且發放健康護照給每位參加學員，包括記錄血壓、體重等亦同步進行。

現在，不僅當時幾位「結業」的鄰居們每週相約齊聚於師範大學校區內團練平甩，甚至每週日早上也仍有來自全國各地的人們特地前來參加錦安公園的健康甩！包括永康公園（福助里）、華山創意園區（森林劇場）及捷運萬華站，目前每週均安排定點的平甩公益普傳。健康紮根，已然由梅門總部「德藝天地」週邊向外開枝散葉了！

**春節過後，
歡迎來玉蘭花樹下早晚練平甩**

李鳳山師父提醒說：「平甩要傳播得比病毒還快！」因此，去年夏天，於園區舉

辦「停看聽」鐵路人文歷史展時，平甩傳愛工作團隊特以「梅門和平列車，帶著大家健康上軌道」為行動綱領，派出「和平列車長」義工們，親自拜訪大安區各里里長，落實平甩傳鄰里計畫。此外，針對行動不便的長者，梅門亦現場傳授坐式養生功法「揣摩疏通」（磨擦功法）與「和」功，讓長輩們各個笑顏逐開。

去年11月，梅門再應住安里歐秀珠里長邀請、前往傳授里上長者大德平甩功，隨後龍坡里黃鐘亮里長伉儷也繼錦安公園練功、身心狀況明顯改善後，再邀請梅門自今年元月起於每月第一個星期一上午9點，假辛亥活動中心進行一個小時的公益平甩鍛鍊。為歡迎這股全民有「養」熱潮，梅門德藝天地將安排於農曆春節後，廣泛號召民眾於玉蘭老樹



〈編按〉回溯近十餘年來平甩功不斷與世界接軌普傳的過程，有如一艘諾亞方舟不斷順隨大自然的力量，總義無反顧地航行至所有需要者面前；所以，李鳳山師父說：「奇蹟，獻給相信的人。」因為平甩功的普傳是在沒人、沒錢、沒任何保證支持下，自發性進行的良知型公益活動。當年李師父為緩解SARS疫情(2003年)對當時社會的衝擊，開始號召弟子走出道場，走入人群，藉助各大城市裡頭最醒目的大型公園、廣場等進行一場場有如生命洗禮的公益普傳。

當年結合青年學子說學逗唱帶動生命吶喊的「全民健康甩」活動，如今已蔚然成風，成為勾勒大同世界藍

圖、推動「世界和平甩」的表演藝術團隊（梅門功藝坊），不但每年為國家創造無可限量的文化外交形象，同時也鼓舞世人發揮同理心與愛心——一起祝福健康者常保活力，一起幫助身心受困者走出陰霾、重獲新生！

重獲新生的力量那裡來呢？很簡單，就從平甩開始——讓自己立刻成為化解身心困境的最佳幫手！

秉持這股乘風破浪的信心，本期封面故事「平甩傳愛」系列，特別深入走訪梅門目前跟各地里長正進行常態合作的「健康甩」社區——包括錦安里、福助里、住安里、龍坡里以及萬華區龍山寺等，看看「平甩傳愛」所帶來的療癒力量到底有多大！（歡迎您也一起來加入）



▲▼從甩手舞、魔術到功法練習，可愛的小俠自然流露的關懷，讓久坐輪椅的長者及看護們都開心地動起來。

下練平甩，每週四天、一天兩回，配合教學影片練習，推廣平甩入鄰里。

老少同樂，成功國宅輪椅老人健康甩

因緣際會，有感於人稱「葉爸爸」的葉裕益先生在中正紀念堂一角，隻身一人帶動十幾位坐在輪椅上的老人重啟生命力，大安區蘇素珍區長在今年三月起，開始推動區裡的成功國宅（群英

里）內「輪椅老人 樂活學園」活動。活動正式展開前，梅門公益團隊在二月試辦期率先共襄盛舉，2/4及2/11 兩個週三下午，由曙光師兄教授輪椅大德們簡易磨擦功法，梅門小俠不僅表演武術，更帶動阿公、阿媽、爺爺和奶奶們一起互動（如圖），從甩手舞、魔術到功法練習，可愛的小俠自然流露的貼身關

懷，讓久坐輪椅的長者，還有照料的外籍看護們都開心地跟著動起來。

寒冬中的廣場一角，熱情的交流，讓長者生機重現，更感動了在場的蘇區長、石忠勝里長、葉爸爸和其他觀眾們。欣聞北市社會局在聽取蘇區長簡報後，已計劃循此方式在市內各區推廣！如此以往，全民身心安頓，指日可待！



▲梅門小魔術師張道順示範梅門養生摩擦功法，現場氣氛熱絡！

平甩傳鄰里·歡迎來電

1. 「大安區辛亥活動中心平甩公益教學」
每月第一個星期一 早上9至10點
2. 「大安區輪椅老人 樂活學園」成功國宅（群英里）廣場 / 梅門輪椅大德平甩傳愛
三月起每週三下午3:00起
洽詢：(02)2321-6677
梅門總部 / 台北市麗水街38號
活動聯絡人：何昌明 0918126571
蔡阿雲 0919154939



文 / 黃琬珺 圖 / 梅門影像組



▲來台國際交流的學生們專注地體驗如何泡出一杯好茶。

◀沒有門的「梅門德藝天地」隨時歡迎來自世界各地朋友造訪。

國際交流文化新亮點 梅門德藝天地

位於台北市台師大對面麗水街38號，過去半世紀是台鐵員工宿舍群，現在是「梅門德藝天地」，由養生明師李鳳山師父引領弟子們，以中華文化蘊底為基、老祖宗養生法寶「平甩功」為始，而發展出的養生生活文創，也獲得國際人士的親睽，並也已成爲國際文化交流參訪的示範點。

純淨甩茶・能量貫串
中華武學・俠舞合一
平甩功法・啟動生命
回歸自然・中外皆“愛”

平甩功 + 梅門甩茶，為「中日文化交流」注入第一道茶香

103年12月26日，日本愛媛大學及開南大學兩校來到梅門德藝天地進行文化交流。這兩個學校的學生素質很高，對於文化學習有很濃厚的興趣，從平甩、泡茶到吃飯，都全神貫注、努力地學習。

在今天的課程中，大家印象最深刻的是學習「平甩功」，梅門教練以輕鬆的方式講解平甩功的基本原理和功效後，全體鍛鍊了20分鐘，練完身體很輕鬆！

日本的同學們說，他們很興奮能夠親眼看到茶人現場展演茶道，因為在日本學茶道是非常困難的，這次能夠和梅門

的茶人學到泡茶，而且還有機會親自演練，大家都感到非常開心。

日本的教授說：「由於日本的茶道都是綠茶，只有在四國才產醱酵茶，所以非常的珍貴；喝完梅門甩茶後，兩頰不斷生津，真的非常好喝。梅門茶人泡茶時優雅又輕鬆，但是當他們要自己泡茶時，才知道真的不容易。」

擔任此次活動策劃的開南大學郭惠珠教授現場表達：「十分感謝梅門李鳳山師父，這次以高規格的條件來接待中日交流團，讓所有的成員都深感文化的可貴，並學到終身受用的養生功法，讓大家賓至如歸，是真正的『文化交流』」。

活動預告



搶救傳統藝術

梅門「境」戲台 3/29 開鑼 —— 影子傳奇皮影戲團首演祝賀

首演日期：3/29(日)，下午3點、晚上7點各一場。
演出：影子傳奇皮影戲團
(團長：蕭孟通、藝術總監：蕭如訓)

劇目：(1)忘恩負義的野狼(2)獅子與老鼠
地點：梅門德藝天地・飲居
預約訂位：(02) 2321-6677

敬請密切注意梅門網站 www.meimen.org



本期特輯

平甩傳愛系列 / 科學實證篇

文 / 張榮森 (國立中央大學光電研究所暨生命科學研究所合聘教授)



平甩，修復身心的 「動中禪」

作者簡介

張榮森教授，美國亞利桑那大學光學中心博士，現任臺灣中央大學光電研究所暨生命科學研究所合聘教授，擁有美國國家催眠師聯合學會 (National Guild of Hypnotists, 簡稱NGH) 催眠師及國際醫學諮詢師協會 (International Association

of Counselors and Therapists, 簡稱IACT) 講師資格，曾應NGH及IACT的邀請為世界各地的催眠師及醫學諮詢師授課，為IACT中國及台灣地區分會主席。四十多年來張教授致力於研究氣功與禪定，其出類拔萃在於善用科學的方法證實並解釋氣功和催眠術等效果。

我在偶然的機會認識了平甩功，當時正在做腦波和腦科學的研究，測量各種腦波，結果非常驚奇，當練習「平甩功」蹲兩下的時候，腦波會進入 α 波。

練平甩會進入 α 波，開始修復細胞

α 波是副交感神經的波， β 波是交感神經的波， β 波是代表在白天生活上的狀態，包括思考、計算等行為，是意識的波、競爭的波； α 波代表休息，晚上進入睡眠的前段狀況，所以是修復的波。如果問數學之類要思考的問題， β 波就出來了；如果靜下來專注，或是念佛號，就進入 α 波，開始修復細胞。

測量發現：當很專注地做平甩功的時候居然是 α 波，一個peak(波峰)就出現了！這個就是佛家講「定」的境界，功力更高時，甚至於更低的 θ 波跟 δ 波也會出現——這時頻率非常的低，趨近於1快到於0，呼吸以及身體的循環會非常的緩慢，如果繼續再甩的話，忽然會

感覺手不見了、腳不見了，這時候peak(波峰)會突然降下來，趨於平緩，進入「空」的階段，從潛意識進入休息 α 波，從 α 波進入定的境界，由定入空，全身不見了，但是心智還很清醒。

平甩是一種「循環」和「修復」同步進行的運動

平甩練至一定火候的人會發覺全身非常敏銳、非常舒適，所有煩惱都沒有，因為進入了「無」的階段，接著會再進入「空」的階段，但意識還清楚知道自我的存在——這個就是「有」，這豈不是也達到了佛家「空有無二」的階段了嗎？

因此，平甩功可以說非常深奧，在練習的時候，身體的律動不只是調適身心，進入「定」，甚至還有「空」的階段；平甩功由運動進入禪定，是「動中禪」。普通的運動可以鍛煉我們的身體，但平甩的時候就連微血管的循環都

增加了，所以會帶動全身營養輸送，循環非常流暢；另外更重要的是，在甩的時候有助於讓人進入動中禪的階段，也就是說雖然身體在運動，可是心情是放鬆的。

身心調和的共振能修身養性

一邊休息一邊運動，循環和修復同時進行，因為運動帶動循環，血液帶來營養和修復材料，讓細胞容易修復，而在修復的過程身體是放鬆的、不是緊張的狀態，因此又讓營養的吸收非常順利。

這是很調和、有節奏性的振動，這種節奏叫做「共振」，身體進入最省力的態樣，好像盪鞦韆一點兒都不用力，但盪得最高，身心靈俱全；所以，平甩功是很好的修身養性的工具。

(本文受訪內容發表於今年元月華視教育文化頻道「眾裡尋他千百度」節目，文字整理 / 麥媽寶)



平甩—不分老少 皆可享受一生

作者簡介

崔玖教授為享譽國際的婦產科權威，曾參與聯合國的衛生組織，將節育觀念和技術，推展到亞、非洲。在台灣經濟起飛的七〇年代，回國擔任榮總婦幼中心主任，並因緣際會接

觸到氣功、中醫和針灸，從此和傳統醫學結下深緣，不但自己身體力行，投入中西醫整合研究，還將針灸醫學引進美國。目前為新圓山診所負責人。

民國五十九年，我剛從國外回來就任榮民總醫院婦幼中心主任時，曾為一位著名的中醫師夫人接生，當時需用麻醉止痛時，中醫師用了「針灸」幫助接生時必要的縫合手術，產婦完全未覺得痛，如同平時我們西醫打了麻醉針劑一樣，我當時非常驚訝人不用麻醉也能接受手術，原來針灸能釋出人體的「內啡汰」一樣能止痛，使這在國內外接受典型的醫學教育二十五年的我大開眼界，知道中醫不止是淵博，也十分實用。

做研究 證實氣功幫助人健康

當時前監察院長陳履安先生擔任國科會主委，對中醫保健用的「氣功」發生了興趣，使他聚集了各大學名教授的力量做了一個很大的研究，我代表國防醫學院及榮民總醫院所做的是關於「氣功能使實驗室試管中的細菌或病毒減少數量」，因此認識了當時的氣功大師李鳳山師父，他的表現最準確。

當時我從針灸而知經絡，而知氣，而知有功，因之常有機會拜會李師父，我

佩服他用很簡單的、每個人都聽得懂的話來傳達觀念，多少年來，梅門有許多小朋友自正念、正行培養成許多很棒的青年；當今社會是非不明，以利為重，李師父的道場給大家希望，走這條路固然辛苦，但是可以得到溫暖、鼓勵，感受到吾道不孤。

教平甩 送人真正愛的禮物

後來我擔任診所負責人，除醫護人員外，也請梅門的教練教患者平甩功健身；另外在主持國際大型會議時，總設法安排在休息時間，前後加一段平甩，以舒解聽眾久坐的不適。

我常去災區協助醫療工作，像四川大地震時我也去，在四川，我有許多家人，就號召他們一起幫忙救災，工作結束時想著留一個東西給崔家，在很匆促的期間想送人可寶貴、一直可以用的禮物，就是教了他們「平甩功」，不但容易上手也能持續，兼能普及，不管是有病沒病，可治療又可預防。

他們都非常認真的學，雖然以後彼此

見面還是很難，可是用這種方法讓人人能夠自己健身，又能夠繼續不斷的做，就能夠感覺到這份愛心，真的是很好的禮物。現在我們不管是賀卡還是連絡，總不忘說還在平甩，我就覺得很安慰；而且這份禮物，不管是老少都可以享受一生的，所以真正是愛的禮物。十分感謝李鳳山師父。

(本文受訪內容發表於今年元月華視教育文化頻道「眾裡尋他千百度」節目。預計三月份起重播，請詳見收視頻道附表。)

華視【眾裡尋他千百度 平甩傳愛】 播出時間頻道簡表

日期	時間	頻道	說明
每週六	09:00	教育文化	有線110或120 無線18 MOD華視011
每週日	05:30	HD 台	無線20
	20:30	教育文化	有線110或120 無線18 MOD華視011
隔週六	10:00	新聞資訊	無線19 (有線請洽業者) MOD華視055



國土論壇

公共空間(系列一)

別讓這顆綠寶石 從您的記憶中抹去

文字整理 / 編輯部 記錄 / 何昌明

請支持「麗水38」人文聚落現況保留

「麗水38」，位處台北市師大正對面，為和平東路轉進麗水街交叉口展開老樹巡禮最具代表性之人文聚落景點；前身為台鐵宿舍老公寓群落，蘊含豐富台鐵人文、百年風華歷史軌跡。2009年，台鐵依「都市閒置空間再利用條例」開放民間承租，由於區內荒廢近二十年，形同奄奄一息社區黑洞狀態，屢次流標無人進駐；其後因緣際會由梅門公益團隊於是年秉持社區活化精神率先承租，並在李鳳山師父號召八百名義工齊心努力下，前後歷時三年，將原已荒廢之老舊建物重新維護、更新，期間並依實際需要不斷進行各房舍及周遭環境之生態搶救、綠美化修復工程，使其脫胎換骨重生為繁華都市中的世內桃源，得名「梅門德藝天地」。

2012，集養生、照護力量，麗水三八為大安區贏得文創精品服務大獎

2012年，「梅門德藝天地」發揮文創活力，在李鳳山師父指導之下以「養生、照護」社區活好事蹟，榮獲文化部頒發文創精品獎服務大獎，並迅速發展成國際文化藝術交流平台。國際藝術大師劉墉先生曾造訪此地，引發兒時回憶，因此同意其知名畫作〈童年暮靄〉發表於園區內故事牆上，傳為遊客美談。

由於其座落位置與社區內長期致力於都市林業生態搶救的「油杉社區」，僅隔一條街時相往來，並經常為各式公益活動努

力，因此形同大安區錦安公園附近最接近歷史記憶的生態綠寶石，也是穩定當地住民安居、樂玩不可取代的兩股力量。

五年以來，「梅門德藝天地」為社區不斷舉辦健康、環保、休閒及藝文等多項公益服務，早已蔚為口碑，深獲各界認同。同時她也發揮鄰里共享的精神，主動開放非營業時段之承租空間提供各社區機關、團體、或個人進行公益活動或文創使用，並經常吸引台鐵子弟駐足尋跡，形成國民記憶庫重要人文軌跡發展所在。

面臨租約年底到期，歡迎各界為「老屋新生」再度把脈

由於「麗水38」在定位上非屬古蹟，尚未達歷史建物年限，因此正迫切面臨與台鐵局租約即將到期問題(至今年底12/7止)。未來「麗水38」是否可能拆除或改建成高樓？目前仍未可知。雖以歷史時空而言，任何人均為百代過客，但我們在此關鍵時刻卻願意從文化角度提出誠懇呼籲：一座城市的偉大並不在建築物的雄偉強大，人們真正在意的內心風景往往來自於人，是「人」構成美麗城市的各種記憶。

我們深深期待各界重視都市文化空間久遠發展、對重生後之老屋活化機能開發有興趣的朋友們，一起來聆聽各界有關「麗水38」人文現況保留之各種呼聲。請聽聽他們的想法！

資深律師及法律學者 陳明暉博士：

麗水德藝天地能否繼續存在，不僅僅



▲以老屋新生理念獲文化部頒發文創精品獎的「梅門德藝天地」，2014年再以「愛的療癒·城市森林」創意理念榮獲「第十二屆台北市都市景觀大獎」評選入圍。

是梅門的問題，其真正的意義在於政府文化政策能否落實及國有資源是否妥善利用。政府不是商人，不能斤斤計較於利；其施政，理應以宏觀的角度並著眼於長遠的未來。因此，通盤檢討目前國有財產管理及使用的相關法律制度，配合政府施政方針適度的鬆綁，才是解決問題的根本之道。

法學研究雜誌經營人士 田金益先生：

平甩功就是以最簡單的操作方式，而解決最難的身體問題。李鳳山師父貫徹養生理念在改變人的身體、心理、生活裡的食衣住行，乃至於改變環境。我在梅門的茶席間，看到了動靜、文武，應對中看到了藝術。茶因此有了文化、有了誠心，茶在梅門不再只是商品，而有了深度，這正是人類永續的力量。李鳳山師父領導著梅門義工師兄姐，在不倚賴政府補助的情況下，展現具體成果，勘稱世界各國NGO的表率，屢獲海內外肯定。梅門在麗水街表現出來的這份活的資產，不只是國人的資產，更是華人以至於世界共有的文化資產，當然要保留。



2014年梅門大事紀

輯 / 吳備齊



2014.03.16

結合餐與茶、表演與藝術，由戰時的防空避難所，蛻變為能量養生餐廳－「梅門防空洞」隆重開幕。

台灣工藝中心進駐防空洞合作常態展覽。



2014.04.05

熔武術、魔術、舞蹈、音樂與演唱於一爐，梅門功藝坊進駐防空洞「洞舞台」演出。



2014.4.11~13

「小遊俠鍛鍊營」紮根兒童教育，以養生功法及中華武學為基礎，首重規矩與人格養成，首度移師香港舉辦。



2014.4.19~21

受邀於第七屆全球中華文化經典協會誦讀大會中，舉辦「全球健康甩·甩出和平來」及演出，再現中華「養生」與「武學」兩大經典。

2014.05.17

「禮運大同·一氣流行」祭天盛典連續十三年舉辦。依循古制，莊嚴肅穆，以獻文、獻簡與獻藝，表達人類對天地之虔誠感恩與禮敬。



★2015年祭天大典訊息★

【時間】5月16日（六）上午10:00
（9:30入場，歡迎踴躍參加，同沐法喜！）
【地點】台北市中正紀念堂兩廳院藝文廣場



2014.05

來自雪山山脈自然湧動的山泉，與緩流平靜的天然豐富微量元素，激盪出梅門小分子水。「全合仁」水首度問世，是最佳的養氣補給水。



2014.06

梅門弟子，秉持「敬靜淨境」精神，依照傳統工序，親自上山做茶。「安能勁」甩茶發表會，全國巡迴，一連四周舉行。



2014.07.01

入門首見「尊師重道」，牆上提點「禮義廉恥」，微型小學堂！以梅門甩茶為基底，嚴選食材，製作老滷，台北第四家特色餐廳－「梅門甩茶滷」歡喜開幕。



2014.07.11

「梅門麗水停看聽」第一波迷你小火車藝術節於德藝天地舉行。8/15林松雄蒸汽小火車藝術展於園區開跑。



2014.08.26

來自日本東京銀器、九州三川內燒瓷器、鎌倉雕，匯聚梅門賞廳，中日跨國文化交流特展，名之「傳世」。



2014.08.30~31

梅門年度功夫舞台劇－「愛的療癒·大地天使」，特以「愛」為主題。由梅門少小俠擔綱演出。一群原本身心有狀況的小孩，經李鳳山師父愛的教育與啟發，蛻變成舞台上發光發熱的星，蘊涵教化，感動人心。

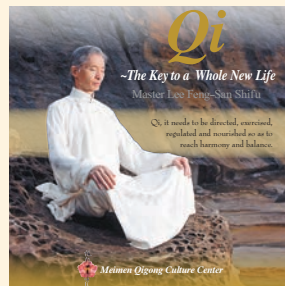


2014.09

平甩功普傳十多年，特別開發「平甩鍛鍊器」。小巧精緻，攜帶方便，配合節拍與動作要領口訣，輕鬆鍛鍊，也方便爺爺奶奶是最佳輔助器。

2014.11.01

李鳳山師父第一本英文養生著作《Qi~The Key to a whole New Life》，集數十年傳授養生、引領修行之經驗，循序介紹身心靈修煉法則，一揭東方生命哲學奧妙，使眾皆有所獲，不再有感。



2014.11.23

梅門茶藝比賽「金成獎」，今年舉辦第二屆，旨在「金湯固若，成就大同」，展現茶道真正精神，復興茶藝文化。



2014.12

「梅門食踐堂」，以食履踐養生之道，連三年獲經濟部評選為台灣優質餐廳殊榮。



甩娃
播報臺

文 / 梁亞忠 · 吳備齊



▲義工努力進行山莊屋頂的汰舊換新工程。



▲小朋友利用寒假滿心歡喜協助翻修工程。



▲大義山莊的主樓—和心樓。

大義修行記

北埔往上走，有個地方您一定要去！

新竹北埔、峨眉、寶山古稱大隘，為早期平埔原住民與客家先民開拓處，「北埔老街」為台灣第一條老街，保留著許多客家文化特色，週圍山區有純淨的水泉，種植有柿子、柑橘、竹筍、好茶與香甜的蔬菜，數百年的樟樹神木與客家義民信仰，維持著好山好水。

義工有情有義，出錢出力重見俊秀山林

老街西南山區有個濃厚的客家文化特色的「大隘山莊」民宿，經過十六年洗煉，訪客漸稀。

李鳳山師父感應天地，以大義的精神，凝聚群體力量與當地五行工匠，為山莊注入新活力，落實對土地的尊重與萬物的愛護，由一群長輩義工們開始無私的奉獻，用雙手和鋤頭一點一滴地去除障礙，以行動表達關懷，以生命深度看見山林俊秀。

不斷地清運、打通、疏導、修復，超過數千人次的投入，改變了山莊氣場環境，山林重生，脫胎換骨。

梅門山林道場落實環保與土地倫理

整修工程處處透著師父的教化一對土地的倫理、環保的基礎。北埔當地的工班人員，承接許多山莊整修的基礎工程，如廚房的截油排水、水土保持、建物整修、工法導正、立柱穩固結構、無障礙空間等，處處感受到為人、為環境著想。

正如同鍛鍊平甩功所經歷循環、排除、補充、平衡而達到身心的汰換成長，山林雖不語，但確有感應，山莊修葺時受天地庇佑，無形的力量推動著有形的物質，惟有人性覺醒方能做出利益眾生之事，李鳳山師父語「寧為義先，不受錢困」，此山莊重生名喚「梅門大義山莊」。

梅門大義山莊服務資訊

◎服務時間：早上9:00~晚上10:00

地址：新竹縣北埔鄉大林村二寮八鄰14號

電話：03-5803663

傳真：03-5804725

★入園、住宿、用餐請先來電預約。

◎交通

■搭臺鐵至新竹站，轉搭排班計程車至山莊，車資約650元。

■搭高鐵至竹北站，致電456車行(03-5110456)至山莊，車資約550元。

■搭國光號至竹東下公館站，致電456車行(03-5110456)至山莊，車資約300元。

◎公益普傳·平甩傳愛

山莊大門為您打開，歡迎攜家帶眷來學習李鳳山師父的平甩功！

3/22、4/26每月第四週，週日下午2:00-3:00

◎修行課程 內在啟發

放下工作，放鬆心情，放心修煉！

★3/3開幕推出【週末一宿修】—5/5前報名享有開幕特惠在大自然的美好環境中，從身體的鍛鍊、飲食的調理、到靈性的啟發，短暫脫離塵囂，滌清俗慮，給自己充滿能量的一宿修行功課！歡迎洽詢。

★歡迎各單位接洽員工培訓課程，為您量身規劃養生、修行、文化、生態、茶道、美食等多元課程。



友善鄰里 從平甩傳愛開始

英國牛津大學博士何昌明 投身社會公益活動



昌明師兄走出情緒焦慮的陰影，而今笑容常開，積極推動「平甩愛鄰里」公益活動。

何昌明是個充滿熱情的人，不管是對人、對事或對物都很感興趣，一旦設定目標就全力以赴，從小就喜愛物理學的他，如願在大學畢業後順利到英國牛津大學攻讀理論物理，拿到博士學位，轉赴日本東京大學繼續深造，再回國擔任大學物理系助理教授。這個人人稱羨的教職，卻讓他經歷了人生的幽谷。

焦慮症發作 身心失控

教學初始，何昌明努力將熱情感染給學生，但學生學習的情緒卻不如預期，而繁瑣的行政工作——提計畫、寫報告、出國開會，亦讓他感到鬱悶，身形日漸削瘦，他開始感到焦慮、胃痛，難

以入睡，不得不開始吃安眠藥，天天昏昏沈沈，最後一百八十公分的他瘦到五十幾公斤，情緒完全失控。

所幸因朋友介紹，他來到梅門練功，原本失眠多年，某天竟練功練到睡著，醒來天已大亮，讓他心裡充滿喜悅。走出焦慮症的昌明，體重恢復，睡眠安穩，學生形容：「以前老師發脾氣的時候，好像一輛火車，轟隆隆駛過來，現在卻像騎腳踏車一般，一派斯文。」深深感受老師變化之大，好奇的學生也來梅門練功了。

認真練平甩 身心受益

另一方面，昌明反省自己長久以來鎖在自我設定的人生目標，道路愈走愈窄，空有熱情無處發展。有一天，他聽到師父說：「人生要學習三放一放鬆、放心、放下」，恍若夢醒。

師父的話喚醒了昌明，他從想法到做法都改變了，以前只要求學生學習專業，現在待人接物的基本禮節也是授課範圍，他不再只求獨善其身，開始關心別人、關心鄰里，調整自己喜沈潛的個性。

2014年，梅門推動「平甩愛鄰里」公

益活動，昌明榮膺執行長，必須主動聯繫各地里長，保持良好關係，他提振內心隱藏多年的熱情，克服被動的障礙，主動到各區鄰里推廣養生講座，紮根社區。

推動鄰里平甩 投身公益

昌明的父親長年臥病在床，讓他體會照顧長輩是一大課題；有位葉先生創辦「輪椅幼稚園」，帶動長輩唱歌等活絡身心的活動，廣受好評，但個人的力量薄弱，台北市大安區蘇素珍區長於是召集相關單位協商，昌明組織梅門團隊參與，全力支持社會公益行動，經選定於二月四日在成功國宅推動，並將持續複製成功的經驗，照顧更多的銀髮族。

另外，梅門麗水街即將開始「天天平甩」活動，預計三月開始，每天兩個時段帶動全民健康；在投身公益活動的過程，昌明體會到「路不一定好走，但只要開始做，就能找到方法和推展的空間，該做的事就要設法完成。」

很感謝師父給予功法和觀念，讓他改善身體、調整了個性，也正朝著兼善天下的志向邁進！



梅門
文創

文 / 饒懷英

李鳳山師父水文創 / 《梅門全合仁》

李鳳山師父無敵配方暨飲用處方

平甩功調整身心，全合仁淨化血液，
兩單位同時進行，全汰換不可思議！

梅門

全合仁 · 全舒服

聽話秘訣

一周（先全淨化）：
天天七瓶，七七四九瓶，
剛好先飲兩箱，
記得其他水皆不碰。

天天（當練功水）：
早晚練功各一瓶，平甩前喝一半，
30分鐘甩後再喝另一半。注意一口

口慢飲，每口含住片刻、並在口中
漱漱，如此更加充分滋潤黏膜、牙
齦，而後再慢滑滿足的嚥下。

注意事項

冬天到了，可自行加熱（泡茶電壺
超好用），溫熱就好，不需滾沸
（原製程皆經高溫煮沸）。



《全合仁·全舒服》

〈梅門全合仁〉，不是一般的水，千萬別當一般的水，咕嚕、咕嚕就喝完了，那真可惜！

李鳳山師父親自到雪山山脈找尋水源，研擬配方，照顧洗腎、重症之人，這些受損的身體非常需要水，但是又不能多喝，怎麼辦呢？

師父費了好大的功夫，配出的好水是真正的好水、淨化水……，可去火、去邪、去燥，若配合聽話秘訣用正確的服飲方法（如上所述），做為天天平甩的練功水，平甩練功前後服飲，身心修復的力量如人飲水，冷暖自知，相信您自個兒都會被感動！

柔順、綿密、清新、細潤，還透著大自然山林之氣甜甜的回甘，小小分子好深入的幸福感，每個細胞、身體最小的單位好像都進去了……真實感受到能量的補充、氣血的汰換、穢濁的排出，以及神力、氣力、精力在不覺中漸漸恢復、充實了。

好功、好水、好因緣！在舒服裡達到徹底轉換，真有這好事嗎？感恩李鳳山師父，為我們帶來了！

【梅門水文創認證】

· 通過國家經濟部標準局 ISO 22000:2005 國際食品安全驗證廠 (ISO9001+HACCP)。

· 通過美國 U.S. FDA 認證 / U.S. Registration No. : 18995188046

【訂購辦法】

- 一箱 24 瓶，整箱優惠 \$1080 元。
- 一箱運費 \$80，第 2 箱起免運費，訂貨完成，預計五天內送貨到達。

【梅門特約總經銷】

樹昌實業股份有限公司

公司聯絡地址：

新北市汐止區中興路 56 號

匯款銀行：

玉山銀行汐止分行 代碼 808

帳號：1230-940-008929

戶名：樹昌實業股份有限公司

訂購專線：02-2643-0758

（請於上班時間來電）

訂購傳真：02-2643-1159

聯絡人：顏添財

聯絡人電話：0932-039297

連絡郵件：monika@treetop.com.tw



梅門六龜模範甩茶園 身心淨化之旅

欲立茶，先立人；功在人，成在天；
能勤奮，自好運；掌時間，握生命。

～李鳳山師父

一、緣起

■救茶－李鳳山師父秉持「敬、靜、淨、境」心法堅持品質

李鳳山師父畢生以修行為志，致力復興「養生之道」，深諳當今社會長久忽略傳統製茶工序，因得機緣結識茶專家李兆杰老師，兩人救茶、救人心意相通，共同造就復興茶文化之美事。

一份起心動念，李師父說：「我們要做能救人救世的好茶！」因此親譜心法，帶領一群太極茶人上山考茶，呼應平甩功的鍛鍊，由四種意境展開修行

「敬」－崇敬天地，手工採茶；

「靜」－靜心觀茶，日光精華；

「淨」－平甩淨化，次第提升；

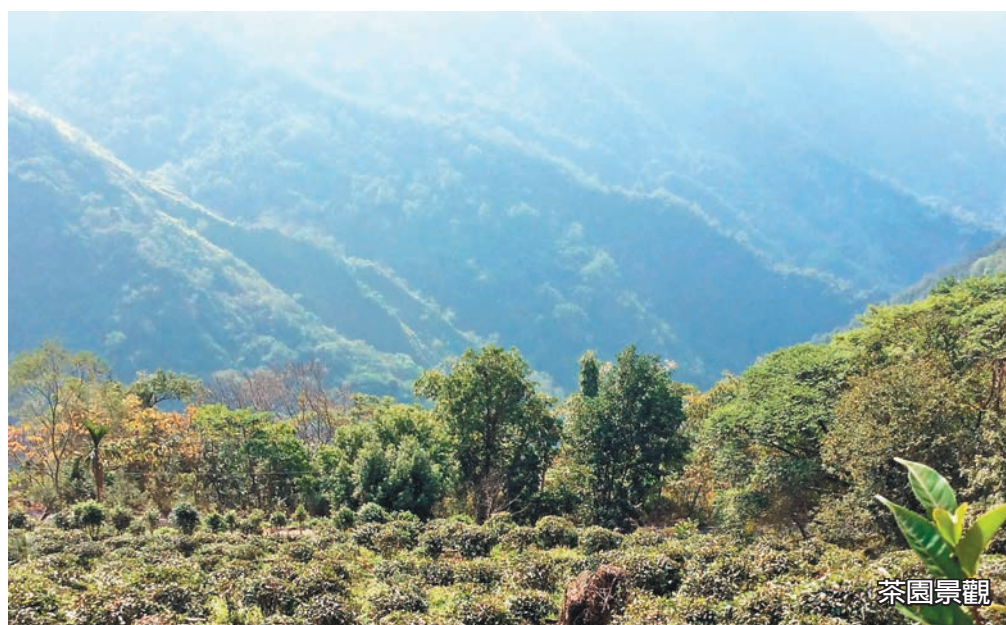
「境」－維護自然、濟世救人！

■考茶－「模範甩茶園－野茶研習中心」樹立自然野生茶園之典範，帶給世人健康好茶

經實地探究茶園之地質與環保，於高雄六龜關建「梅門甩茶園－野茶研習中心」，以「自然生態種植法」有機栽植野生茶種，不噴灑農藥、除草劑、除蟲劑及生長激素，並號召梅門學員，組成「茶山農耕隊」，定期前往除草、並整理樹苗。一切講究人工、天然。

二、梅門茶山農耕隊維護野生茶園實地探訪

104年1月17日晴空萬里，由高雄及台南師兄姐約30人組成茶山農耕隊，前往高雄六龜「梅門甩茶園」，大夥一起除草，維護茶樹的自然生長，落實師父救人救茶大願，生生不息。



茶園景觀

體驗茶山無與倫比的能量

分享 / 楊耀揚師兄（梅門甩茶園茶山農耕隊隊長、2014年梅門第二屆金成獎茶藝比賽亞軍、國小自然生物老師退休）

我從小在農村長大，現代人在都市生活久了，很多疾病都跟不天然的東西有關，當我來到茶山，發現到這片茶山，非常天然、乾淨，身體不舒服時，站在茶山上，不用做什麼，身體就可以感受到很棒的能量。

到了茶山之後，與其說護持這片茶山，不如說這片茶山告訴你一些從小該擁有、而今已遺忘的東西，真的可以感覺到很久沒有聽到的聲音，各種蟲鳴、鳥叫聲；看到城市中看不到的自然生態，蝴蝶、蜜蜂、各種不知名的昆蟲，就在我們身邊……

站在茶山上，雖然是大太陽，可是四面八方所給你的感受，真的很棒，無法用言語形容，整個皮膚的毛細孔是打開的，可以感觉得到這股能量強到什麼地步，真的要自己來體會！感恩師父帶領我們走出這一步！





茶山義工群像

· 除草前，由高雄館館長民生師兄帶領師兄姐禮敬天地，行四方禮拜。



· 茶山農耕隊隊長耀揚師兄詳細說明除草注意事項，及為大家特別準備的鐮刀、手套、斗笠等必要工具與安全裝備。



· 師兄姐們不分老少，不畏豔陽，細心拔除纏繞茶樹的藤蔓，照顧師父救人的茶園，因為想起師父及李兆杰老師忘了自己，無私奉獻在這片茶園為世人健康而打拼，內心充滿感恩和感謝……



· 休息時，大夥一起團練平甩功，在空氣清新的自然山野間，淨化身心靈，天人合一，真是一大福氣！



· 李師父的模範茶園，不僅是生態環保教育的愛心茶園，更是師兄姐、親子、三代共享互動凝聚、休閒放鬆、補充能量的最佳場所。



· 除完草後，來到新開紀念公園曬茶區，盡情享用師兄姐們運用師父的飪養之道，精心烹調的健康能量大餐，師兄姐們大展廚藝交流，充分表達了「色、香、味、化、養」之境界。



台南曉頤師姐分享：清除了有形的草和藤蔓，無形的心結也在不知不覺中解開了，好一趟正能量滿滿的茶園之旅。

· 飽餐美食之後，大夥一起團練平甩，靜靜等候最期待的一刻——好珍惜地、細細地品嚐我們自己栽種製做的能量甩茶，由梅門金成獎得獎茶人耀揚師兄親泡，大夥深深浸淫在甩茶獨特的各種花香、果香、蜜香……，茶香四溢，茶氣充滿，渾然天成，美不勝收。



此趟茶山之行，有如身心靈全方位洗滌之饗宴，真是一趟知性淨化之旅，充分感受師父的道法、功法、心法及方法融入其中，能量滿滿，師兄姐都好感恩師父，好珍惜如此殊勝的機緣，真是莫大的福份！

梅門甩茶園期待有心人一同來結緣，做更多的茶，救更多的人。讓我們一起來護持，讓更多人得到健康。



師兄姊個個拿出自己珍藏的茶杯，彼此交流，發現其中也有不少師父特別命名的「梅門·子寬燒」作品。



受訪者 / 李兆杰老師(梅門甩茶指導老師，榮獲國科會及行政院農委會茶葉改良場指定產學合作—茶葉生產研究計劃顧問)

梅門
甩茶

採訪 / 卓芬玲

迷人的天然 發酵茶之秘

梅門甩茶—

為什麼能不傷腸胃？為什麼可以睡得著覺？

為什麼它的感覺像老茶？為什麼脊椎來氣全身溫暖？

所有的為什麼，它最迷人的秘訣來自「發酵」！

數千年前的古人，就發現茶葉具備排毒功效，視為上藥。養生明師李鳳山師父，秉持教養生、傳文化的理念，四處探求好茶，遇得堅持做「道德茶」的李兆杰老師，於是讓吃素、練功、修行的弟子，跟著李老師循古法製茶工序，以數十個小時的真功夫，「甩」出純然、純粹、純潔的「梅門甩茶」，其奧秘之處與您分享！

這幾年，「酵素」是保健食品界的關鍵詞。各種酵素產品爭奇鬥艷，共同點則是價格高昂。但在健康前提下，它擁有蓬勃的市場。其實，還有一種酵素產品普及且親民，唾手可得，只是人們習焉不察。它的名字，叫做「茶」。

製茶專家李兆杰老師，30餘年來醉心茶葉的神祕酵素，深入研究後大為嘆服。「茶葉裡面蘊含豐富的酵素，對人體大有助益，難怪老祖宗視茶葉為上藥。」

他指的是，據聞成書於先秦的《神農本草》，清楚記載：「神農嘗百草，日遇七十二毒，得（茶）而解之。」數千年前的古人，就發現茶葉具備排毒功效了。

李老師解釋，茶葉本身就有天然酵素，例如茶多酚、多醣體等等。國內也有學術單位研究多年，證實茶葉存放後，會產生梅子酸、弱果酸。這兩種酸都是人體很需要的酵素，可以活化肝細胞、擴張心血管。

不過，老天爺賞賜的美好元素，必需經正確程序才得享受。這也是多年來李老師苦口婆心，不憚其煩宣揚傳統製



茶工序的根由。「茶葉必須經過發酵過程，才能去蕪存菁，讓內存的酵素完全發揮出來。」

30多年前，台灣老茶農是這樣做茶的：採摘茶葉後，不急著讓它乾燥，而是靜置一旁，讓茶汁產生黏液。過段時間熱一下，再下去揉捻，然後繼續放置。如此反覆，茶葉採下後，至少一個月才製好。李老師說明，這種靜置過程，就是一種發酵。那些黏液是膠質，是酵素產生的作用。

本著「將健康帶給人們」的共同信念，近些年李老師與李鳳山師父攜手合作，自行種茶、採茶到製茶。交到消費者手中的「梅門甩茶」，是歷經一道道嚴謹工序的成品，其間為讓酵素完全提煉，更是費時費工、不惜成本。

「我們的茶葉先做日光萎凋，再做室內萎凋，充分啟動內部的豐富酵素。」他在台灣南部找到一處公園，陽光強，又有地熱，是完美的日光萎凋場所。先將茶葉載至該處，享受日光浴；然後載回工廠，進行室內萎凋。每次得出動10

幾個梅門義工，頂著大太陽攪拌茶葉，人人汗流浹背。但為借重陽光啟動熱能，提煉酵素，這是不容打折的工序。

此外，醱酵還有另一重意義，就是徹底去除茶葉裡的臭菁味、青味、雜味。李老師表示，這些味道很強韌，倘若茶葉用電爐烘培，2-3個月後，它們仍釋放出來。它們會影響腦神經、刺激味蕾，有時喝上幾杯茶會餓，表示胃已經受不了。但若是發酵茶，喝整個下午，反而有飽足感。

梅門的茶，可泡出蘭花香、百香果香、蔗糖香，這就是醱酵的成果。「茶葉蘊含多種元素的香氣，透過醱酵引發出來。」這是李老師多年的製茶研究所得到的經驗，也肯定了梅門甩茶是對人真正有益的好茶！

李鳳山師父引領梅門弟子，共同甩出濟世救人的「梅門好茶」

李兆杰老師親力親為，傳承古法製茶文化
李鳳山師父的模範茶館·梅門飲居
地址：台北市大安區麗水街38號

23216677

服務時間：12:00-23:00 (周一公休)

Facebook：梅門飲居Meimen Tea House



梅門
文創

平甩鍛鍊器

平甩體證 文 / 余國元

看吧！這兩回全是平甩救了我

第一回：平甩碎石

我從小身體虛弱，貧血又容易感冒，幾乎每週打針吃藥，造成日後不可彌補的後遺症，希望兩個女兒不要跟自己一樣，於是帶孩子來梅門練功，結果一家四口都報了名。沒想到，最快受惠的卻是我自己。

練功三個月後，我突然腰部痛得受不了，幾乎要癱軟休克。想起之前健康檢查，醫生說我左腎卡著一顆近1公分的結石，要我安排時間去碎石，但我怕痛，所以商得醫生同意，以每日多喝水硬撐下來，

可能是我練平甩功將石頭鬆動了，造成了這難忍之痛，站、坐、躺、臥，任何姿勢痛苦難當，只能藉由練平甩功來止痛！往後每個月發作一次，我就靠平甩功來緩解。

練到第六個月，小便時尿道一陣刺痛，並伴隨著輕脆的聲音，石頭掉入馬桶碎成幾塊，我隨手撈了一塊，準備給醫生化驗，真是如釋重負，苦盡甘來！

第二回：平甩排淤

經過三個月考驗又來了！我在修理機器時不慎被重1500KG的機器壓住雙手，當天是週日，工廠無人，我費盡方法，最後用腳打電話聯絡到我弟弟，25分鐘之後，弟弟趕到，我的整個手掌已發黑，不知是



手掌心大小

特價990元

聽著節奏 甩出規律

產品特色：

1. 可收聽FM廣播頻道
2. 可外接USB隨身碟播放MP3
3. 內建鋰電可重覆充電
4. 附個性收納小袋

產品內含：

1. 梅門平甩口傳心授10分鐘
2. 梅門平甩口傳心授20分鐘
3. 梅門平甩口傳心授30分鐘
4. 李鳳山師父靜坐引導22分鐘
5. 梅門精神

否已傷到筋骨，我說，先讓我練個平甩功再說，沒想到奇蹟竟然發生了，甩了30分鐘，部分手指頭漸漸恢復知覺，再用30分鐘，手指居然能活動了，最後黑血居然集中在手腕三個點，經過兩三個月不斷地平甩，就由那三個點排放汗血，就痊癒了，只在手腕上留下三

個疤痕。

這是我個人的兩個體證，平甩功不但能讓人活出健康，救人於危難，更能創造出奇蹟（只要您相信），我們一家人因此跟 師父與梅門結上了「不解之緣」。

感恩 師父！謝謝 師父！

欣見足之道體證妙 · 用愛走出康莊大道

梅門『需要房』

系列報導

文 / 陳子梅 圖 / 足輕挺提供

坊間諸多「西藥房」，李鳳山師父對此相應提出了「需要房」的概念，並提點「需要房」精神 為「內斂、精良、純粹」，除了梅門研發之文創產品，比如甩娃養生麵、全合仁水、平甩鍛鍊器等，另將陸續引進自然無害且確保品質的優品。目前養生小舖代理之精品，經審慎推展體證後，未來也將導入「需要房」中。

現有養生小舖架上，針對「身、形、意」需要而努力推

展的，以「足之道平衡鞋墊」為代表；這是師父精選讓練功更添效益的優質輔具。

它是利用改變身體重心的結構設計，藉動態平衡達到不斷微調矯正，讓足部釋壓，步態穩定，以保持身體平衡的練功輔具和行動利器。有位師姐穿上之後，才首日晚上，就發現腿部僵硬的問題獲大幅改善。

碧真師姐則反應使用後下半身有痠痛問題，碧真師姐長期用意志力刻意維持身形，導致



肌肉緊繃而不自覺。穿上足之道平衡鞋墊後，逐步調整身體平衡，原本被肌肉壓住無知覺的神經，因肌肉鬆弛血液暢通，神經恢復知覺，因此感到痠痛。這也被稱為「暝眩反應」，是一

種趨於好轉的反應現象，所幸，碧真師姐在搭配練平甩半小時後，痠痛即告解除，足見兩者的相輔相成之效。

最後分享八年前中風的惠晶師姐，由下圖可以清楚看出她的使用前後對比狀況。左起是未穿前，中圖是剛穿上足之道平衡鞋墊，右圖是穿了近五分鐘的身形。在很短的時間內，可以明顯看到惠晶師姐身形的轉變，穿後5分鐘的她既收了小腹，背也不駝了，且腰桿挺立。

自我鍛鍊 · 精益求精



梅門主廚廚藝競賽



▲不僅成人比賽，梅門小俠也組成兒青組，創意料理讓人刮目相看！



▲梅門廚藝比賽，每次三人上場，其他主廚環伺觀摩，切磋廚藝。

談到李鳳山師父的梅門餐廳，無人不豎起大拇指按讚，因為它在餐飲界已具有相當的代表性和指標性：梅門餐廳代表養生健康，也是品質要求、親切服務的指標，更是安心、安全的象徵。簡言之，如果還沒吃過，那就落伍了。梅門餐廳被寫得這麼厲害，那裡面的主廚、服務人員到底有多大本事，可以讓來的客人像回到家一樣，每天都來？很簡單，其一為「自我鍛鍊」，其二為「精益求精」。

成人組、兒青組，各展其才

最近梅門主廚們比以前更加忙碌，因為每個月都有一次「梅門廚藝競賽」，增強大家進步的動力，在李鳳山師父指導下，梅門的比賽也獨具風格：每次以不同食材制定不同主題，抽出2至3位上場比賽，要在規定時間內發揮創意創新餐點，並烹調出色、香、味、化、養俱全、擺盤精美、份量剛好的餐點，所有

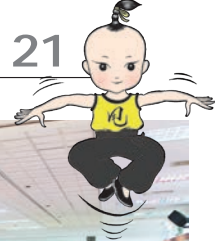
在盤子裡的食物，包括盤飾都要達到熟、熱、軟的境界。要有這般火候，是必須費一番功夫和時間的，所以每一位參賽的主廚，都得全心投入，加上平時累積的經驗和速度，還得有創意，才能在競賽中勝出。更特別的是，選手中，除了主廚，還有一組由梅門少俠組成的「兒青組」，由3至4人組成，所有標準比照主廚，千萬不要小看他們，從小在梅門大家庭生長，耳濡目染，不但口味精準，而且李鳳山師父的教育，讓他們從小就開始學習獨立，任何事自己動手做，所以做出來的料理更是饒富創意，每次都令大家驚奇不已。

論火候、比創意，廚房即是修行場

廚房是最好的修行場。修行者的廚房，即使是比賽，現場都只有菜香味沒有火藥味，雖然參賽者戰戰兢兢、如履薄冰，但每位都展現出穩定和互相扶持的風度，這就是平時在「功」上面的基

礎，身體要練功，心裡要有信念和正念也是「功」，身心越能保持平衡堅定，就越不怕考驗。在一旁觀賽的主廚也不敢掉以輕心，每次看到當天的比賽主題和食材，第一個念頭就是：如果在場上的是自己，要怎麼發揮？雖然過程緊張，有人鍋鏟掉在地上；有人醬油加成醋；也有來不及擺盤，旁邊突然伸出好幾隻愛心小手幫忙；還有人一開始談笑風生，不忘喝杯茶補充水分，結果到後面時間快來不及，變成汗流浹背，讓人哭笑不得。

其實沒有人在乎輸贏，也不是想拼個你死我活，而是非常珍惜有能夠精進的機會，因此，每個人不斷激發創意，讓自己掌握更靈活的節奏，一邊學習別人的優點，一邊也更了解自己哪方面還可以更好。李鳳山師父讓每位弟子這樣修煉，你說，去到梅門餐廳，怎能不按「讚」！



義工 臉譜

文 / 李貴識 (宜蘭館館長)

▼宜蘭道場師兄姐 (左2李貴識) 熱情十足，平甩傳愛不遺餘力。



走在道上

宜蘭道場平甩傳愛記事

回首10年在梅門的日子，自覺根器駑鈍；還記得剛來道場沒多久，有機會請教師父問題，當時的我聽不懂師父的話，還納悶師父答非所問。

按部就班，邊修邊行

一路走來，我學會了懂的先做、不了解的先放著，日積月累，抽絲剝繭，總會日漸明白。楞嚴經云：「理則頓悟，乘悟併銷；事非頓除，因次第盡。」道理可以一次就通，而做事情必須按部就班，漸修的過程是辛苦且必要，就像師父說的：努力可以白費，不能沒有。「白費」就是那份累積，「沒有」則道心日退！

因為種種的需要來到梅門，一路走來也看見了別人的需要，更看見了師父以其智慧與慈悲，教導世人從養生入道，把小愛變成大愛，把小家變成大家，這份救人的心、單純的愛，實在太可貴

了。孔夫子曾經稱讚顏回：「回之爲人也，擇乎中庸，得一善，則拳拳服膺而弗失之矣。」所謂：人身難得，明師難遇。今天都讓我們給碰上了，還能不拳拳服膺嗎？走在道上，隨時提醒自己千萬別跟丟了。

平甩傳愛，推己及人

103年6月宜蘭道場歡喜喬遷，搬到羅東鎮農會二樓新家，因爲有這層房東與房客的關係，開啓了爲羅東鎮農會家政班媽媽們，舉辦多場的平甩傳愛公益講座系列活動，這些媽媽不管年輕或是年長，都特別關心自己以及家人的健康，一聽到可以學習到李鳳山師父的平甩功，大家都雀躍不已，學習起來也特別喜悅。

另外還有宜蘭地檢署舉辦的弱勢兒童夏令營、宜蘭縣政府兼任會計研習、佛光山宜二分會會長改選活動、慈心小舖

梅門宜蘭道場103年下半年暨104年
第一季平甩傳愛活動一覽表

日期	活動對象	地點	人數
08/13	宜蘭地檢署弱勢兒童夏令營	宜蘭市地檢署	35
08/14	蘭縣政府兼任會計研習	宜蘭市凱旋國小	60
08/29	羅東鎮農會家政班—關懷老人(1)	羅東鎮漢民社區	50
09/02	羅東鎮農會家政班—關懷老人(2)	羅東鎮東安社區	50
10/13	羅東鎮農會家政班班會(北成一班)	羅東鎮農會	28
10/18	佛光山(宜二分會)會長改選活動	佛光山蘭陽別院	70
10/28	羅東鎮農會家政班—高齡者身心圓滿健康講座	羅東鎮農會	70
11/21	冬山鄉慈心小舖社群健康講座	冬山鄉慈心小舖	18
12/02	羅東鎮農會家政班班會(信義三班)	羅東鎮農會	22
104 1/27	羅東鎮農會家政班班會(樂活班)	羅東鎮農會	30

社群講座等等。宜蘭師兄姊們，對每一個緣份都盡情銜接，對每一次講座都充分學習，辦活動既可鞏固自己，又能關懷別人，感謝師父以無私的愛，讓我們一起從社區出發，用平甩傳愛，走向全球。



張道順5歲時表演魔術

恢復自信的聽障兒

歡樂小魔術師張道順的故事

道順是早產兒，一出生就住保溫箱，好不容易可以回家了，偏偏又是黃膽、又是蠶豆症，必須不斷跑醫院。到了該學說話的年紀，他卻不喜歡說話，就算說話也說不清楚，當時做父母的我們，內心非常焦慮及緊張。

李鳳山師父看到我們一家人焦慮混亂，就教導我們：「對於道順要很有耐心及愛心，教道順把話講清楚；大人對道順說話時，要把速度放慢。」經過師父這番調整，道順開始喜歡說話，說話也變得比以前清楚、進步。

練功靜坐，突破聽障

不過在道順四歲那一年，我們接到一通來自衛生局的電話，「請把孩子帶來做視力及聽力檢測。」

檢測的結果，道順的視力過關，但是聽力有問題，衛生局要求我們帶道順到教學醫院做更深入的聽力檢測。我們

來來回回跑了很多趟，最後確診道順是「先天性中重度的聽障兒」！一聽到這項宣判，我們內心有一股說不出的難過及惶恐，接下來該如何是好？

幸好，這時候師父又給了我們心法，要道順每天做聽力訓練和練功，其中平甩早晚各半小時，還要加強靜坐，一開始，道順不肯認真甩，買了甩娃鍛鍊機陪他練，我們大人也跟著在一邊練習之後，從十分鐘到半小時，慢慢的道順就甩習慣了。

經過三個月的訓練，道順的聽力開始進步了！現在甚至進步到會忘了道順先天有這樣的障礙！現在回頭想想，從道順一開始不太會說話，到後來診斷出是先天性中重度的聽障兒，師父都在我們身邊，並針對道順成長的每個階段，給與不同的心法及方法，讓我們不致亂了方寸，道順也因而能跟一般的孩子一樣成長，讓身為聽障兒父母的我們，安心踏實。

泡茶表演，開發天分

後來師父發現道順的嗅覺及味覺比一般人更加敏銳，有空的時候，特別訓練道順喝茶及泡茶！沒想到道順小小年紀，真的會泡茶、愛喝茶，品起茶來，像個小大人，讓人深覺不可思議！

道順也超愛模仿，常專注地觀賞別人的表演，然後自己到鏡子前面演練，一遍又一遍，樂此不疲。師父就讓他上台表演，先從內部的聚會開始，再到梅門客棧週末藝文之夜演出，讓他更加建立自信！後來道順上電視、上大舞台表演，都毫不怯場，讓我們驚嘆師父的訓練有道。

如果我們沒遇到師父、來到梅門，我們一家人會因為道順的狀況搞到身心疲累，道順也不會快樂，更不可能發現道順還有其他的天賦及能力！非常感謝師父，讓我們一家人走出生命的困境，有著完全不一樣的人生體驗！

大師與
小徒弟

文 / 鄭榮珍

練功的境界

有次香港電視台的主持人李嘉師兄，在來台採訪師父與梅門、錄製〈修行〉系列報導時，曾跟我們分享：「我從小熱愛武術，也喜歡到網路上的武術論壇尋找同好人，有時討論到最後，就要跟網友見個面，較量一下。因為這樣打出

了名號，電視台才來找我當主持人。」

李嘉師兄展現的是年輕人的熱情衝勁。我記得師父也經常提到從小到大的練功故事，其中的精神更是令人玩味，師父說：

「我從小是武癡，精通每一功法，努

力練至輕鬆愉快的境界。

其中的過程，就是任何功法都練到覺悟的境界，再到喜悅的境界，再到默然心的境界，最後是不可說的境界。」

不是跟別人比較，而是在功法中不斷深入精進，自我提升，感謝師父！



大樹
講堂

整理 / 鄭榮珍

活動預告

歡迎自由入場

104年3~4月「健康上軌道」系列公益講座

〈講座流程 / 地點〉

13:30~14:30 / 大家來練平甩功

14:30~16:00 / 「健康上軌道」講座

地點：梅門德藝天地（台北市麗水街38號）

報名：**02-2321-6677**（服務組）

〈3月講座預告〉

日期：**104/3/15**（日）

講題：「善養後天氣」——脾胃好 人不老

主講：卓播儒醫師（山東中醫藥大學醫學博士、泉安堂中醫診所創辦人、仁心中醫診所負責人）

人的先天之氣在腎，後天之氣在脾，因為脾是氣血生化的源頭，只要脾的功能健旺，身體的抵抗力就會增加。然現代人因生活步調緊湊，外食普遍，腸胃易出問題。

國內百年老店泉安堂中醫診所第六代傳人卓播儒博士，每月往返台北與北京，於兩地行醫濟已逾30年，教學與執醫經驗豐富。此次係特別撥空接受梅門邀約，為大家細說脾胃之功能與養護之道；脾若失去健康，會有怎樣的現象？為何古人說「脾胃好，人不老」？本講座現場將示範中醫外治脾胃之手法，機會難得！

〈4月講座預告〉

日期：**104/4/19**（日）

講題：牙周病的真相

主講：呂曉鳴醫師（台大醫院牙周病科、永豐棧牙醫診所院長）

據媒體報導：國民健康局在2007~2008年的調查中顯示全國有976萬人有牙周病囊袋的問題，很不幸，只有1.7%人接受過「所謂的」治療。

對於這樣的報導，您瞭解嗎？在一千萬個牙周病患者中，可能有您嗎？而您又是屬於那98.3%或是幸運兒的1.7%呢？而「所謂的」牙周病治療又是包含了哪些治療？你知道牙周病是需要手術治療的嗎？

健保局一再提醒大家嚴重的牙周病會引起心臟或是其它器官的感染，又是為什麼呢？

牙周病是一個大家都耳熟能詳的名稱，或許您應該給自己一個機會去了解它真正的含意，希望藉著這次簡單的說明，能解開您的疑惑。

大樹講堂迴響

日期：**104/1/18**（日）

講題：重塑個性，改造命運——高EQ的溝通術

主講：賴志雄（長生健康館總經理，國立台灣體育大學講師，正義之聲電台主持人）

想要自己命好、運好嗎？那就好好修正自己的個性，往「好個性」邁進；而所謂的個性好，就是能展現高EQ的行為模式，也就是會說「妥當」的話，達到最佳的溝通效果！

說話幽默風趣的賴志雄老師，人生閱歷豐富，藉由個人獨到的敏銳觀察力，與多年來的社會實務驗證，為大家舉例說明為什麼「改名改運，不如改個性」、「命好不如個性好」，現場聽眾笑聲連連。

賴老師強調「個性就是命運，不用去算命。」個性好的人，能講「妥當」的話，鼓勵別人、讚美別人，讓別人甘心



為你做牛做馬；個性不好的人，常常怪罪別人，講話像一支劍，刺傷別人、得罪人，造成同事不睦、夫妻失和與親子關係緊繃等等，以致於老覺得自己運氣不好，其實要怪就怪自己個性不好，溝通能力不好。

賴老師舉例何為不好的話語，並清楚示範有效的溝通術，比如多為對方留下台階，把決定留給對方、切忌人前人後講話不一、並非有理就能行遍天下等等。最後賴老師強調：「善解！惡解！全在一念之間。」；「成功者不談做事，只談做人！」

賴老師積極正面的思維模式，以及自我調侃的幽默言語，贏得現場不斷的笑聲與熱烈的掌聲！帶給大家歡樂的下午進修時光，誠為「高EQ」的講座示範！

此次講座有台中師兄弟姐妹三十多人包遊覽車北上情義相挺，現場氣氛熱烈！大家不僅聆聽了一場精彩的講座，並於演講前在食堂用餐，演講後外帶甩茶滷，身心靈皆獲饗宴！



文 / 鄭榮珍 攝影 / 楊少帆

梅門
之賞

百忍百駿特展

天馬傳人耕硯田

百駿百姿闡百忍

展出

〈第一檔〉104.3/21(六)~3/30(一)

地點：台北市議會文化藝廊（仁愛路4段507號）
早上9:00~晚上5:00

〈第二檔〉104.4/24(五)~5/17(日)

地點：梅門賞廳（台北市麗水街38號）
11:00~21:00（週一公休）

洽詢：(02) 2321-6677

梅門網站：www.meimen.org

導覽預約：鄭榮珍 0935-126-095

李志恆 0938-017-035

展覽緣起

發揚百忍心法

李鳳山師父常提醒弟子，修行路上須以「忍」字為念。2014年，梅門防空洞建設初始，李鳳山師父即陸續撰寫百忍心法，不僅為防空洞各處牆面裝點意境，展現「何時忍又何時不該忍」之幽默，亦成為弟子修練之指要。開幕之際，梅門駐館藝術家以數則百忍心法揮灑創作，或書法或繪畫，相映成趣，參觀者流連忘返，津津樂道。

天馬世界書畫總會會長，孫晉卿老師，亦是梅門駐館藝術家，畢生以推廣「天馬藝術」為志，並於梅門德藝天地之文化教室開設「天馬藝術班」，傳授天馬技法。感念師父百忍心法精彩連篇，乃絕佳之修身養性法則，如此深思熟慮為大

眾，應更普及、廣為人知，遂發心將百忍心法結合百駿圖，舉辦「百忍百駿」畫展，期能引起大眾關注，進而端正社會風氣、淨化人心。

百駿恣意揮灑

中國人愛馬，自古即有天馬歌、天馬賦、天馬頌等，讚頌戰馬馳騁沙場，任重道遠、自強不息之精神。歷代亦有繪馬高手，比如李公麟、趙孟頫、郎世寧等，留下無數駿馬風采。

民國之後，在大陸有畫馬名家徐悲鴻；台灣則有葉醉白將軍所創始之天馬畫派，以寫意之筆，揮灑駿馬雄姿，駿馬騰空而成天馬，臨風飛躍，讓人動容。孫晉卿老師為葉醉老之嫡傳弟子，三十年來於世界各地積極舉辦畫展，推廣天馬畫派，並於2007年成立「天馬世界書畫會」，近年來於美國與海峽兩岸

各地成立畫會，2014年進一步拓展會務，成立「天馬世界書畫總會」，榮膺總會長並將於2015年3月21日起，與梅門賞廳共同舉辦「百忍百駿」特展，特別邀請海內外畫馬名家一起參與，包括李秉南（美國）、徐寶銘（北京）、蔡長奎（天津）、徐朝廷與張廷峰（山東）、孫景海與徐雷（江蘇）等，國內參展人則包括：王慶海老師（台北天馬書畫會會長）、馬龍老師（協助配景題字）以及二十多位天馬畫會學員，每幅參展作品以天馬搭配李鳳山師父之百忍心法，展現當代藝術生力軍、天馬聖火隊，承先啓後之盛舉。

百忍心法意境悠遠，縱情於山水間之百駿，益顯身姿卓絕，此等畫面實屬前所未見，誠為修身養性之絕佳搭配，歡迎大眾蒞臨指教。



孫老師花費數日以百匹天馬繪成「百忍百駿」四字，工程浩大。





李鳳山 師父引領
防空洞賞廳2015特展

繪圖 / 陳世宗老師 撰文 / 劉芳婷、李秋慧

自覺

萬教融合聖像

十字藍光的修煉旅程



數十年來普傳平用、教化人心，為世界帶來和平之象的 李鳳山師父，以一道能量十字藍光，傳遞了宇宙根源之信仰。

透過心靈畫家陳世宗老師之筆，具體呈現出李鳳山師父所強調「萬教融合、萬法歸宗」之象徵，引入思維：宗教本無分別，皆源自最高信仰，而這股力量正銜接了天地人一以貫之的精神。

歷經數月構思，陳老師以帶有療癒能量之藍光為基，從一片渾沌之中劃分天地，繪出「起源」；隨後以象徵信仰的十字延展出無窮盡的力量「光」，呼應

渺小人類，創出「應合」；再順應光芒自然流轉，運化出太極圖案，謂之「順轉」；當太極持續變化，又化為十字，即為「幻化」。透過太極與十字的揉合與轉化，東西宗教文化精髓融合為一，並衍生出七彩能量，成就源頭以及無限寬廣，以及長遠的「闊然」之作。

創作至此，彷彿功德圓滿，然而，陳老師卻不斷自省，總覺不足，於是又讓畫作復歸渾沌，名為「體悟」。當一切歸零，陳老師透過與 李鳳山師父再次心靈交會，再度尋回那道源光，重新「定

位」，並用更柔和的筆觸詮釋光圈，昇華聚合之象，是為「和合」。更在柔和的光圍裏，點明思緒，於是創作出「自明」。經歷百轉千折，終究光芒重顯，遍照十方之高度境界，即為人與宇宙合而為一的「綻放」。

一路創作此畫，每個階段宛若求道、悟道以及行道的過程，每個當下看似未見完成，但也都存在著完成狀態！只要我們當下有所體悟，便能當下提升！邀您一同啟程，踏入這充滿能量之光的修煉之旅！

「自覺—萬教融合聖像」創作歷程展
即日起~104.3.8(日)
梅門防空洞·文化走廊展出 / Garden.meimen.org
台北市延平南路87號B1
早上11:30~晚上9:00歡迎參觀，週一公休

★能量請回家：感受一切的能量充滿，是否也很想請一幅回家？展出期間特別和您結緣（能量複製大、中、小三種尺寸）
展覽後欲欣賞原件者，歡迎您再聯絡！
洽詢：李秋慧 0916-284-812 謝仕俊 0958-137-868

知行 國立工藝中心 2015竹藝特展

3/10(二)~5/10(日)
梅門防空洞
開幕茶會：2015/3/15(日)
下午2:00~3:30
梅門防空洞 / 台北市延平南路87號B1
(02)2389-7788
早上11:30~晚上9:00 (歡迎參觀，週一公休)



專人導覽預約：謝仕俊 0958-137-868
李秋慧 0916-284-812
主辦：國立工藝研究發展中心、梅門德藝文創
★活動預告
竹藝DIY：4/12(日)
公益活動，歡迎預約報名。僅酌收材料費。
Garden.meimen.org



梅門
功藝坊

文 / 吳備齊

洞舞台演出菜單

梅門防空洞 / 台北市延平南路87號B1

◎每周六晚7:30~8:20

第一周：少俠之夜

第二周：魔幻之夜

第三周：百忍之夜

第四周：金曲之夜

◎預約訂位：

(02)2389-7788

◎表演聯絡人：張慶州

2321-6677/

0936-269-604



羊到圓融

洞舞台 全新「百忍之夜」

讓您忍「無」可忍

羊年，順隨羊性，是個溫和圓融的年份。梅門「防空洞」，由李鳳山師父賦予各種忍字心法，在此內設「百忍堂」。「忍」，不在勉為其難的心頭糾結、或強加提升承受度的忍而耐之；修行中之「忍」，是經鍛鍊之後，身心清明，一種寬容廣大、覺醒了解的耐忍功夫。

成軍逾十年的梅門功藝坊透過防空洞的「洞舞台」，從人的「眼耳鼻舌身意」著手，配合李鳳山師父「觀聽聞品觸意」之忍，以六段精彩演出，銜扣主題，於每個月第三個禮拜六，獻上「百忍之夜」，期使六識暢通無礙。

第一段「觀忍」，以少女熱情的舞蹈開場，或有一些驚豔四方的肢體動作，唯舞者後方的字幕無不提醒我們「察一切現相乃是自然」，當心懷赤子之心，



則能悟一切自然緣法而解脫之，不為相惑而欣賞之。

隨後「聽忍」，有西方的小提琴與東方傳統二胡的演奏，悠揚樂曲傳達人與人之間的情意交流；欲心靈相通，首重傾聽，無論何種話語或聲音，都要受，則能「聲聞一切是空、是能」。

接以「聞忍」，闡述聽與嗅之能乃入道之關鍵，其特之處在於兩位純淨少年少女，手持燃香，聞忘憂，鼓起舞，白衣飄飄，如入空靈禪境。

「品忍」則又帶出小品魔術的驚喜，以簡單的道具、明快的手法變換出養生飲料，並獻給觀眾品嚐，互動性佳。

「觸忍」堪稱節目最亮點，梅門少俠們展現絕對吸睛的中華武藝絕學，融合律動、勁道兼具的街舞，在每個銜接點



梅門防空洞&洞舞台

「梅門防空洞」，曾經是提供避難保護的空間，經李鳳山師父重新打造成結合藝文展演的複合養生餐廳，其中「洞舞台」裝設專業音響及投影設備，由成軍逾十年的梅門功藝坊於每週五、六晚上常駐演出；結合各種美食、藝術與表演，梅門防空洞已蛻變成一處充滿朝氣與活力的和平庇護所，每一個人在這裡身心都得到安頓、靈性滋長。

高潮起伏，如浪般湧來，默契十足，傳達「知敬、知理、知止」精神。名之「絕對忍」，觀賞完讓您絕對忍不住要起立鼓掌！

最後「意忍」，以李鳳山師父譜寫之歌曲《不敢祈福》壓軸，優美的旋律，歌詞意境深遠，聆賞時如沐法喜，而自提升。


【梅門德藝天地 / 文化教室歡迎進修】 台北市麗水街38號 / 報名及洽詢：02-2321-6677

課程	時間	講師
中華花藝生活美學 (預約報名)	週一 下午3:00~5:00	丁于珊 老師 (中華花藝教授)
古詩文導讀	週一 晚上7:00~9:00	連寶香 老師 (前金華國中退休、國學課程優秀教師)
吉他課 (初級班)	週二 晚上7:00~8:30	于詠為 師兄 (資深音樂製作人) 另有中級班、高級班 (個別班)
鋼琴個別班 (預約報名)	週一~週五 下午5:00~7:00	楊翠英 老師 (北市士東國小音樂老師退休)
音樂律動課 (5~10歲) (預約報名)	週三 晚上7:00~8:30	楊翠英 老師 (北市士東國小音樂老師退休)
「陶養明堂」陶藝課 / 初級班	週三 晚上7:00~9:00 週日 下午2:00~4:00	初陳勇 老師 (平溪窯窯主)
「陶養明堂」陶藝課 / 進階班	週日 晚上7:00~9:00	翁國珍 老師 (陶藝家) 連絡人：楊子寬 0911-787-103 / 李秋慧 0916-284-812
書法藝術	週四 上午10:00~11:30	王慶海 老師 (台北市中華書畫藝術學會榮譽理事長)
天馬畫派水墨	週四 下午3:30~5:00 (隔週上課)	孫晉卿 老師 (天馬畫會會長)
水墨藝術	週四 下午3:30~5:00 (隔週上課)	馬 龍 老師 (榮譽書畫博士)
二胡課	週五 下午5:00~6:30	王昭文 師姐 (梅門能量樂團團員)
能量卡通漫化課	週五 晚上7:00~8:30	吳開乾 老師 (能量藝術家、淡水「乾雅堂」藝術空間負責人)

【梅門防空洞 / 藝文課程】 台北市延平南路87號B1 洽詢：02-23897788預約報名

課程	時間	講師
一真書藝	週日 上午10:00~11:30 每月 第二、四兩週	王壽護 老師 (國寶級書畫家)
鑲嵌玻璃班	週二 下午2:00~5:00	游淑芬 老師
烹飪化養班	週四 14:00~15:30	范揚榜 師兄 (梅門大廚)
四境界茶藝班	週四 19:00~21:00	李兆杰 老師

藝術大師在梅門

- ◀ 翁國珍老師的作品，展現大地裂紋的美感
- ▶ 翁老師上課工作照



陶藝大師翁國珍老師，在梅門有個陶藝工作坊，由李鳳山師父命名「陶養明堂」。從小在泥巴堆長大的翁老師，作陶已然與生命緊密相聯，也因此，學生從翁老師身上所習得的不只是技藝，更蘊藏豐富的生命哲理與處世之道；透過陶的洗禮，培養出持恆的耐心與定性，也訓練細膩的觀察與巧勁。

要想一窺陶藝世界堂奧，基本功很重要，所以翁老師強調，一定要先學揉土，

從揉土的過程，不僅將自己沉澱下來、與土融為一體，如此更能掌握土性，體現以太極入陶的迴旋運勁。

有空請來德藝天地陶藝教室走走，誠摯邀您一同參與這幅悠遊暢懷的人生風景！



子寬燒

翁大師教出好徒弟—「梅門·子寬燒」問市！

楊子寬師兄跟隨翁老師學習已近五年，作品蒙師父命名為「梅門·子寬燒」，曾有師兄請了「梅門·子寬燒」柴燒茶杯來喝茶，發現可將苦澀的茶湯轉為甘甜，一時之間傳為美談，子寬燒瞬間銷售一空。對子寬燒有興趣者，歡迎洽梅門飲居。

「陶養明堂」陶藝課

時間：每週日晚上7:00~9:00
指導：翁國珍 老師 (陶藝家)
連絡人：楊子寬 0911-787-103

104年「平甩防疫・身心強健」

健康講座

整理 / 汪秀玲(梅門自馭小組)

節錄報導(1~2月)

② 觀護人
平甩抒壓

103/12/22地檢署觀護人室主任偕部屬學習平甩功，並規劃推廣到所轄觀護所及各地監獄，期改善矯正人身心，減少再犯率。

① 有朋遠方來

103/12/16馬來西亞的旅遊團特地來台灣體驗養生氣功、中華美食、茶文化與武舞結合的表演!



③ 中區健保署天天平甩保健康

103/12/26每年健保醫療費用高達好幾千億，中區中央健康保險署方組長偕同仁認真學習，並於每日上、下午團練，以節約國家醫療資源!

④ 七旬翁秀平甩成果

104/01/08中區經濟部標準檢驗局分局長親自邀約平甩講座，見到七十多歲的劍芒師兄於平甩後身體的柔軟度，激勵同仁每日上午、下午團練的意願!

⑤ 軍中長官和弟兄平甩保持健康

104/01/16國防部繼一級將領及全國備軍人的平甩講座後，持續引進平甩功讓軍中弟兄們保持健康!

⑥ 法官平甩抒解壓力

104/01/16台北高等行政法院院長與法官們認真學習，抒解工作壓力。

⑦ 考試院同仁早晚平甩保持工作率

104/01/26考試院伍錦霖院長和同仁認真平甩30分鐘，身心舒暢，隨即規劃早、午團練平甩，保持工作效率。

⑧ 苗栗行政、警政人員天天平甩保健

104/01/30苗栗縣警局苗栗范分局長與勤務繁忙的警察們一起練習平甩功，正巧來訪的苗栗市邱市長也加入陣容，市公所也將每天兩次團練平甩功!

⑨ 平甩瘦身更顯精神

104/02/02莊敬高職王傳亮常董落實練功與吃素，短短時間瘦身有成且容光煥發! 熱心向正巧來訪的大安國中校長推薦平甩功!

⑩ 警局志工中隊快樂學平甩

104/02/03苗栗縣警局志工中隊平日即樂於助人，練起平甩功特別標準!



平甩
傳愛

敦親睦鄰 樂在分享

平甩愛鄰里 讓萬華更美好



- ①104年首場大型全民健康甩公益活動於1月24日星期六午後，在台北市萬華區龍山寺前廣場熱鬧舉行，共有3百多人一同平甩，這股全民平甩的正能量，相信能為萬華帶來全新的轉化！
- ②同日在萬華402公園，由獅子會300A2十二專區與梅門合辦的「歲末送暖慈善平甩公益健康活動」中，150位來自鄰近5個里的低收入獨居老人也一起健康甩，落實鄰里照顧。

③103/12/09 於北一女53級高中畢業50週年重聚晚會表演，讓大家印象深刻。

④103/12/02應邀於外交使節夫人台北迎新會聚餐表演，展演中華文化。

⑤104/01/25應中華花藝設計協會邀請於年度尾牙表演，帥氣的魔術師及優美的傘舞等增添熱鬧的氣氛，為活動加分。

梅門功藝坊 歡樂

滿人



- ①104/01/26昇恆昌公司年度尾牙近一千名員工一同相聚，由梅門小俠帶來的表演，讓大家全程歡樂滿滿。
- ②103/12/28梅門小俠於痞子英雄電影遊樂園區記者會活潑的演出，讓大家感受到這樣的遊樂園適合闔家休閒的樂園。





梅門一氣流行養生課程

本表僅列梅門「成人養生班」與「兒童武學班」課程提供大眾參考，其他進階課程或個別需求、社會服務講座等，請洽台北總館服務組：(02)2321-6677，謝謝！

館別	班別	週二	週三	週四	週五	週六	地 址
台北總館	養生		09:30 14:15 19:00	10:00 14:00 19:00	19:00	10:00 13:00 13:00* 15:00 16:50	台北市麗水街38號(和平東路口) (02)2321-6677 *以英語教學上課
	兒童		19:00		19:00	10:00 13:00(幼兒) 15:00	
台北敦南館	養生	19:00	10:00 14:30 19:00	19:00	19:00	10:00 15:00	台北市敦化南路一段261號B2 (近仁愛圓環) (02)2700-5008
	兒童				19:00	10:00 15:00	
台北防空洞	養生		10:00 12:10 19:00			10:00	台北市延平南路87號B1 (近中山堂 合作金庫樓下) (02)2389-7788
	兒童		14:00		19:00	14:00	
宜蘭	養生	14:00 19:00					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
	兒童	16:30 19:00					
基隆	養生			19:00			基隆市延平街7號(智仁里活動中心三樓) (02)2321-6677
桃園	養生			19:00			桃園市大連二街10號 (02)2321-6677
	兒童			18:30			
中壢	養生		14:00 19:00		14:00 19:00		中壢市永樂路42號 (03)426-3474
	兒童		19:00		19:00		
新竹	養生		09:30 14:00 19:00	19:00	19:00	10:00	新竹市東光路192號B1 (山燕科技大樓) (03)574-5874
	兒童		19:00		19:00	10:00	
台中	養生	14:00 19:00	09:30 14:00 19:00		14:00 19:00	09:10 14:00	台中市中美街365號 (04)2310-3188
	兒童	19:00	14:00 19:00		19:00	10:00 15:00	
台南	養生		14:00 19:00		14:00 19:00		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
	兒童		19:00		19:00		
高雄	養生		14:00 19:00		14:00 19:00		高雄市九如二路255號10樓 (07)313-5995
	兒童		14:00 19:00		19:00		

港澳地區平甩普傳·梅門公益活動系列

九龍 佐敦	國際經典文化協會 香港九龍佐敦彌敦道 337-339號 金滿樓6樓A室	【週三】 晚上7:00~8:00 3/18, 4/15 5/20, 6/24
香港 北角	嘉德麗幼稚園 北角校區 香港北角英皇道 310號 雲華大廈2樓	【週四】 晚上7:00~8:00 3/19, 4/16 5/21, 6/25
澳門	創新中學 澳門宋玉生廣場 255號 中土大廈9樓	【週二】 晚上6:30~7:30 3/17, 4/14 5/19, 6/23

請先預約報名

【香港】卓建平師兄+852-5395-7531
【台灣】陳美芳師姐+886-918-596618 /
maifangchenchen@yahoo.com.tw
(+852-6232-7637、+853-6665-1615 / 在港澳期間使用)

港澳地區課程資訊

◎養生氣功班

【上課地點】嘉德麗幼稚園北角校區(香港北角英皇道310號，雲華大廈1樓)

班別	星期	時段		上課日期
養生 氣功 A班	週三 及 週五	晚上 19:00		3/18、3/20 4/15、4/17
			21:00	5/20、5/22 6/24、6/26
養生 氣功 B班	週日	早上 10:00	下午 13:00	3/22 4/19
				5/24 6/28

註：每期12小時，一期三個月，共六堂課(每堂課2小時)。(紅色標示為開課日期)

◎秘笈養生班

【上課地點】香港教學資源中心(香港旺角洗衣街175號A地下)

班別	星期	時段		開課日期
秘笈 養生班	週日	早上 10:00	下午 13:00	3/22 4/19
				5/24 6/28

註：1. 每期4小時，共兩堂課(每堂課2小時)，每月開新班。
2. 課程結束後若報名養生氣功班，可折抵學費。



梅門
之賞



2015 石來運轉迎羊年

「相應」一羊到圓融·端硯特展

硯從古至今因為形制、典故與演變等，衍生出許多不同的稱謂，如——即墨侯、萬石君、瓦硯（瓦頭硯）、陶泓、硯臺、石友、硯田、硯池、硯山、墨海等。每種說法皆饒富興味。

由梅門賞廳所舉辦的「羊到圓融·端硯特展」，展場布置文房情境空間及珍貴名硯及老硯，誠邀您駐足留賞，與文昌帝君心領神會，止於至善，迎接羊年！

羊到圓融·公益特展 即日起~2015/4/16 (週一休館)

梅門德藝天地·賞廳 / 台北市大安區麗水街38號
上午11:30~晚上9:00 (週一休館, 自由入場)
洽詢: (02) 2321-6677

專人導覽·歡迎預約

范揚榜 **0963-211-207**、藍謹逢 **0916-223-326**
李秋慧 **0916-284-812**

「梅門賞廳」Meimen Gallery

網站 www.meimen.org (任選位置放)



端溪高樓賞秋硯

梅門公益發行雙月刊

《德藝電報》助印辦法

歡迎捐款助印《德藝電報》

- 一年份6期，新台幣240元(國內含郵資)。
- 可開立捐款收據(可抵稅)。

捐款方式：

■ 郵政劃撥

戶名：社團法人中華民國梅門一氣流行養生學會

帳號：19728050

■ 銀行匯款

戶名：台灣銀行和平分行

帳號：108-001-01574-9

請在劃撥單或匯款單上註明姓名、電話、收據地址及助印電報並傳真至梅門服務組，我們將儘快與您連絡。

實踐平用濟世行動，歡迎加入和平推手！

梅門一氣流行養生學會 / 106台北市麗水街38號

電話：02-2321-6677 傳真：02-2321-6909

Web: <http://www.meimen.org>

E-mail: friends@meimen.org

德藝電報(Meimen Bimonthly)雙月刊
第十九期·驚蟄 中華民國一〇四年三月一日

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

文化顧問 /

王慶海、王壽護、平 路

古碧玲、吳開乾、施振榮

梁秀中、翁國珍、孫晉卿

黃海鳴、劉 明、劉振祥

顧 敏、顧燕翎

(本欄按姓氏筆畫順序排列)

刊頭繪圖 / 吳開乾

編輯部

企畫執行 / 梅門德藝文創

總 編 輯 / 饒懷英

副總編輯 / 張麗雪

美術總監 / 陳國興

行銷統籌 / 馬成蘭

執行主編 / 曾麗容、鄭榮珍

麥媽寶

文字編輯 / 黃琬琿、宋佳慧

編譯統籌 / 吳備齊

影像編輯 / 王永易

美術設計 / 聯合報系

印前數位製作中心

特約撰述 / 卓芬玲、楊全倫

劉芳婷、盧璐

特約攝影 / 連豆子、楊少帆

高英哲、高崇倫

羅榮春

電子報主編 / 黃琬琿

電台主編 / 于詠為

網路編輯 / 林奕州

臉書編輯 / 柳廷芸

發行部

發行總監 / 王惠娟

行政總監 / 黃琬琿

公關統籌 / 沈敏娟

廣告代理 / 馬成蘭

助印服務 / 文懷容

印刷 / 聯合報(股)公司林口廠

發行所 / 社團法人中華民國梅門一氣流行養生學會

地址 / 106台北市大安區麗水街38號

電話 / (02) 2321-6677

傳真 / (02) 2321-6909

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 / 2015年3月1日

感謝單位 / 台北市政府大安區公所、國際萬象更新大樹協會、台北市社區發展學會

津津
樂食

梅門養生餐廳(淨素)資訊索引.....

★隨時帶給大家幸福養生飽滿能量★

梅門食堂

地址：台北市麗水街38號

預約電話：02-23216677

服務時間：11:30~20:30 (週一公休)

梅門防空洞(藝術人文·餐飲·演藝·修生館)

台北市延平南路87號B1

(中山堂對面, 捷運西門站5號出口)

電話：02-2389-7788

營業時間：早上11:00~晚上10:00

週五通宵~早6:00 (週一公休)

週六晚洞舞台表演6:00用餐7:30演出

梅門客棧(新竹)

地址：新竹市東光路192號B1

預約電話：03-5745874

服務時間：11:30~20:30

(週日、一公休)

梅門食踐堂

地址：台北市松仁路28號B2

(BELLAVITA寶麗廣場B2)

預約電話：02-87292734

服務時間：11:00~22:00

梅門甩茶滷

地址：台北市和平東路一段125-6號

(師大正對面)

電話：02-2321-9979

服務時間：早上6:00~9:00

中午11:30~21:00

梅門客棧(台中)

地址：台中市中美街365號

預約電話：04-23103188

服務時間：11:30~20:30

(週日、一公休)



五行酸辣湯麵



食踐堂手工水餃



食堂豆皮捲辣椒麵



平甩到你家 · 不分你我他

梅門全球健康公益平甩義工隊，歡迎加入！

公益推廣
招募義工



2104.2.2於台北市成功國宅之「輪椅樂活—大德照護公益活動」，長輩們開心地跟著梅門小俠練習「揣摩疏通」氣功，帶動循環，疏活筋骨。



「當平甩功傳得比傳染病還快時，這個世界就救起來了！」
～李鳳山師父



小朋友練平甩，訓練手腦協調、身心統合。

梅門公益系列

癌德助照護班	每月第一、二週週日 梅門總部 10:00~11:30台北市麗水街38號
我們愛護您的家人，就如同自己的家人，他們生病了，我們一起來幫忙！	
健康上軌道	—3/15、4/19 (日) 13:30~14:30 台北市麗水街38號
身心失調發警報，趕快來甩就知道！	
玉蘭樹下健康甩	3/10起每週二~週五 10:30&16:30 台北市麗水街38號
鄰里大家一起來，甩出健康好社區。	
輪椅大德照護班	每週三15:00~16:00 台北市大安區成功國宅
年紀大了，行動不便，心情較鬱悶，大家一起來照顧他們，帶給他們活力與希望。	
艋舺無業力平甩	每週日上午9:00~10:00 (龍山寺捷運站出口)
平甩不分彼此，鰥寡孤獨廢疾者，皆有所養。	
平甩愛鄰里	台北市中正區華山創意園區 (森林劇場) 每週日上午7:00~8:00八德路一段1號 台北市大安區錦安公園 每週日上午8:00~9:00金山南路2段203巷與麗水街口 台北市大安區永康公園 每週四晚上7:30~8:30永康街

全國道場同步公益普傳(104年3~4月)

地區	日期	時間	地點
台北	3/18(三)	14:00~15:00 19:00~20:00	台北市敦化南路一段261號B2
宜蘭	3/6、4/3(五) 3/24(二)	19:00~20:00	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) 03-9561760
基隆	3/12、3/19、3/26、 4/2、4/9 (四)	14:00~15:00	基隆市仁愛區延平街7號3樓 (智仁里里民活動中心) 02-23216677
桃園	3/26(四)	19:00~20:00	桃園市大連二街10號 02-23216677
中壢	3/25(三)	14:00~15:00 19:00~20:00	中壢市永樂路42號 03-4263474
新竹	3/21、4/18(六)	14:00~15:00	新竹市東光路192號B1(山燕科技大樓) 03-5475874
台中	3/28、4/25(六)	09:00~10:00	台中市中美街365號 04-23103188
台南	3/10、3/24、4/14(二)	19:00~20:00	台南市西門路二段351號8F (民族路口，基凱銀行樓上) 06-2282275
高雄	3/25 (三) 4/24(五)	19:00~20:00	高雄市九如二路255號10樓 07-3135995

◎港澳地區普傳時間地點，詳P30。
◎洽詢電話 **02-2321-6677**
◎海外地區 請上梅門網站www.meimen.org查詢

歡迎更多社區響應，意者請連絡：何昌明師兄**0918-126-571**