



德藝

Meimen Bimonthly

甩出平衡 · 甩出健康
甩出幸福 · 甩出和平

風報



國內
郵資已付

台北郵局許可證
台北字第 5886 號



九月號 Sep. 2016 · 白露

中華民國 105 年 9 月 1 日出刊 / 雙月刊 No.28

www.meimen.org

1410ml 新登場

風善通達 露濃芳潤

李鳳山師父能量配方
取自雪山，原始森林
天然湧泉，能量元素
合適泡茶，平順服飲。



(詳見p.17)



MEIMEN

甩娃看天氣

白露

(國曆7月7日)

繪圖 / 廷廷



9月天氣轉涼，夜晚水氣凝結成秋露，時入秋分，晝夜等長，俗語云：「白露秋分夜，一夜冷一夜」；在五行上，秋天屬金，有肅殺之氣，要注意收斂神氣；這個季節容易有呼吸道和皮膚乾燥的問題，宜多食生津養肺的食物，李鳳山師父曰：「秋養肺氣，稍食辛辣。」適量吃一點辛辣，可以刺激並補充心肺能量。




師父修養心法

按照規矩就能平步青雲。

Observing rules is the path to success.

放

文 /  師父（梅門一氣流行創辦人）

有位同學問我：現在全世界的天災人禍非常多，我們傳「平甩」，對全世界有甚麼幫助？能夠減少天災人禍嗎？

這位同學的問題很大，但是我們先從很小的層面來說。今天，我們想改變這個世界，想鎮定、穩定這個世界，不管是從最簡單的層面，一直到最大的修行觀念，可以用一個字，來解決很多的問題—就是「放」字。

簡單、規律的平甩運動，能夠讓人悟到這個「放」字。一個人在極單純的狀況下，很規律地，自然地甩著，首先，能夠體會到放鬆；放鬆到極致的時候，也就放心了；放心到某種程度以後，便能體悟所謂的放下。當我們放到一個程度，就能一以貫之的放諸萬事萬物，將其規律化、簡單化，無論做任何事情，必定事半功倍。如果人人都能達到這個程度，世界自然

更加的穩定、安定、以至於泰定。

所以，我們傳平甩，就是要從最小的分子開始改變，當下甩開，當下就製造了一個幸福。

這些年來，不僅是天災人禍愈趨頻繁，人們的病痛也更多樣化，甚至小孩竟然罹患老人病。這些現象，難道不足以讓人們更警醒嗎？為什麼一定要等到災難發生、病痛來臨，我們才趕緊去搶救？往往救不完，也救不醒，若更深層的探討，其實是來不及救了！

我們傳平甩，乃是救在先。其方法，講得簡單一點，就是規律—從規矩中產生出來的規律。如果我們傳平甩如同牧師傳道、法師傳法那般地普及；如果人們鍛鍊平甩如同追求信仰那般地虔誠，必能將災難減到極限，以至於讓災難不會再來。平甩是一個簡易法，簡中有易，易中有簡，它讓這個世界更豐富、更美好、更幸福、

更健康。

我們要像下雨一樣地普傳！普傳就是在灌溉這個大地。不斷地灌溉、不斷地灌溉！讓我們想像一下如下雨般，灌溉大地，這是什麼樣的一種心境啊？

天下雨，跟需求、慾望，一點關係也沒有！天只要下雨，就在灌溉。但是天，有沒有想得到什麼呢？地，又有沒有想得到什麼呢？天、地、人串在一起，所以我們做人，也應該不會想得到什麼，只是就這麼做了。我們並非想到自己需要什麼而去做，或是為了討好什麼而去做，更不是爭先恐後地去做；我們就是很直覺的去做，如此而已！

低頭看一看，抬頭看一看，天地人合而為一！唯有這種心境，這個世界才會越來越安盛；也因為我們的自強不息，令這個世界也將生生不息！



「梅門精神」 The Spirit of Meimen
 ~The motto was written by Lee Feng-San Shifu, giving to the world as a guideline of conduct and a way of self-cultivation. Translations of two sentences each time help people understand and follow up.

宣道立德 Advocate Dao and build morals.
 門戶無歧 Do away with any misunderstanding between different schools.



宣道立德，門戶無歧
 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
 正觀以識，教學相長
 提携後進，維護已學
 精誠團結，配合領導
 互信互助，各盡本分
 文武雙全，行仁化義
 普傳有制，梅花遍地
 永不退轉，成就大同

Letting Go

By Master Lee Feng-San Shifu

Someone once asked me, "There are so many natural calamities and man-made misfortunes in the world. Just teaching Pingshuai Gong, what good can we bring to the world? Can we really help mitigate these disasters?"

The question may be big, but let's start small, with something manageable. Today if we want to change the world, if we want to bring stability and peace to the world, whether we are beginning or advanced on the spiritual path, there is one idea and phrase that can solve many problems: "let go".

One can understand the spiritual practice of letting go through the simple and rhythmic movements of Pingshuai qigong exercise. Swinging the arms in a regular rhythm and a natural motion, one first knows what it is to relax. Perfect physical relaxation will lead to peace of mind. Peace of mind will lead to an understanding of what it means to let go. Once one knows how to let things go, one can practice the principle of letting go in whatever one does, making things regular and simplified. In this way, we twice the results for half the effort. If everyone could reach this level, the world would naturally be more stable, balanced,

and harmonious.

The point of our promoting Pingshuai to the world is to start changing the world from the smallest possible place. Any time we swing our arms in pingshuai, happiness grows.

Besides an increasing incidence of natural disasters, diseases have multiplied. Even little children unexpectedly suffer from sicknesses associated with older people. Are these bad results not enough to wake us up? Why would we wait for disaster before we work for change? If we wait until we are sick or until the world is sick, there is no end to the remedial work necessary to restore balance. However, we can avoid disease and disaster if we begin letting go now in small ways.

We aim for prevention with the Pingshuai qigong, an exercise that brings to balance us. To put it more simply, it is the work of regularity—a rhythm stems from discipline, and a practice that is both simple and easy. Teaching Pingshuai can be as widespread as Christians preaching the Gospel and Buddhists spreading Dharma; if the practice of Pingshuai can meet the needs of people looking for answers, we can reduce the world's natural disasters to the minimum, and even prevent them from coming.

It helps make the world more vivid, more beautiful, more happy, and healthier.

We have to spread Pingshuai all over the world like rain irrigating the earth. Keep irrigating always, never stop. This is a mindset worth cultivating!

The rain doesn't have anything to do with need or desire. The sky waters the earth whenever it rains. What does the sky want in exchange for providing the rain? And does the earth want anything in the process? The sky, the earth, and human beings are linked together. Therefore, as a human being, we shouldn't think about what we can get out of the process. We just do our part. We do what's right neither for our own needs nor to be liked by others, not even in order to be the first; we do it only to follow our inner guidance, and that is all there is.

Take a look downwards, and then a look upwards--the sky, the earth, and humans beings will be unified! Only with this kind of mindset can the world become safer and prosperous. The world will flourish as never before if we exert ourselves in the right way.

(翻譯：陳毅 / 審閱：孟克禮)



文 / 饒懷英 總編輯的話

開創新局

這個世界需要釜底抽薪、根本療癒。行善者如繁星，得法者恐如麟角，換言之，如能得法行善，此善之效，必定長久不衰地益助世人。

身為梅門弟子，我們十分幸福，至今，我跟隨李鳳山師父已近三十年，很佩服師父可以救那麼多的人，其中我的父母親也都受到幫助，化解了攝護腺的癌末和嚴重的糖尿病，最重要的是爸媽落實了師父照顧長者的精神——把病房變成修煉房，不但維持住健康並且熱情活躍，好喜歡到處幫助人呢！像這樣的例子，平甩救世團走訪天涯，傳愛偏鄉、照顧輪椅長輩，老的幼的……梅門公益所至，有太多太多動人的故事了。

因此，我們很早就深深地感受，一座美好的道場是多麼的重要。今日的梅門正面臨遷徙，本座落於麗水街的總館，當年即是由師父領軍，帶領咱們數百位義工將荒廢老屋活化翻新，並以此養生

文化之基地，成就一次又一次和各界之美好交流，也榮得國家文創服務大獎。惋惜的是，因租約到期，雖歷經努力無數，仍未能再續。而感動的是，常聽到來自四方懂得師父的好朋友們不斷的鼓勵：「梅門是利益眾生的團體，不論如何，一定會被推向更好的地方」。

現在，我們緊覓良處，在西門、東門(洽談中)和板橋將建立新道場的據點，同時也須同步籌募裝修經費以利工程進度。在這個急需的節骨眼，師父不斷勉勵我們：「盡情保持平常心，只要我們秉持 救人、育人、化人、渡人的永恆心境，相信大家也會越來越了解我們，因此而共襄盛舉，一起把這個世界救起來！」。

我們來勉勵！有錢出錢、有力出力！共同延續這座健康、教

育、文化的道場，也一起安頓近兩百位的長輩孩子，這些長住在梅門打地鋪的終身義工們。在此全體感激之至！也期盼能夠照顧您的健康，歡迎隨時跟我們連絡！

我要捐款

[財團法人梅門文化基金會捐款資訊]

[台灣捐款資訊]

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

[海外捐款資訊]

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.

這些是梅門小俠和少俠，全都住在道場的孩子，師父天天用心栽培著他們，不論他們有任何先天之疾，現在個個熱忱又健康，也依依不捨地在麗水家園前面合影～



告別麗

水街，梅門的義工師兄姐們，依依不捨！正如天天晚上開會凝聚之後，也是在麗水道場的大門口依依不捨。





特別
報導

文 / 曾無盡



▲師父與小俠



▲曾無盡2015年獲街舞賽團體組冠軍

站上舞台 突破自我

十年前飾演孫悟空，而今飾演沙悟淨，一個原本自閉的孩子，而今在舞台上侃侃而談的分享，感動了現場所有的人！正如李鳳山師父所言：「台上、台下，我們一起來提升～」

大家好，我叫曾無盡，今年二十一歲，我的名字是師父幫我取的，期許我能無窮無盡的

學習，從小在梅門長大，跟著師父有十四年的時間了，從一個個性自閉的小孩，到現在能站在這舞台上，一路上非常多的不容易。感謝師父總是用無比的愛心和耐心教導我，陪伴我成長！

「取經」這齣劇，台上台下的工作人員，全部都是師父的弟子，梅門的義工。在十年前，我是扮演孫悟空這個角色，而這次，我飾演沙悟淨，從悟空到悟淨，讓我不斷突破自己，在取經的過程中，師父

跟我們說：「有，能講究；沒有，也能講究，內心都充滿喜悅。其實外在不重要，只因內在的需求而顯現了外在，只有這種心態才能找到究竟。」

古人說：「先天下之憂而憂，後天下之樂而樂」，我們的師父總是以這種心境，帶我們做所有的事，憂於人前，樂於人後，始終秉持先苦後樂的精神。就像當初，我們在找尋道場，麗水街已經荒廢二十幾年，荒煙蔓草，破舊不堪，師父看到這個情況，用救的心，

把麗水街打造成一個文化基地，在這邊教養生、傳文化、辦教育、推休閒，雖然現在我們要搬走了，但師父還是用尊重的心還給台鐵，從這件事，我學到了師父對人、對事、對社會、對整個世界的關心。

師父一直教化我們，希望我們大家一起為人的平等性努力，一切在文創中訴求平等。從現在社會的價值觀來看，總要帶一點犧牲的精神，多為別人著想，想想我們還能為這個社會、這個世界多做些什麼，如果每個人都秉持著這種精神，才能平衡，以及提昇整個社會的文化和文明。謝謝各位長官、各位貴賓、師兄師姐一路走來對梅門的護持，我們道場也即將搬遷，希望大家有錢出錢，有力出力，一起來共襄盛舉，我們一定不改初衷，跟著師父繼續前行，希望大家繼續給我們支持鼓勵，謝謝大家，祝大家一切順利！

▼十年前，曾無盡（左一）飾演孫悟空，十年後飾演沙悟淨，從悟空到悟淨，他不斷突破自己！



特別
報導

取經

西遊歷險記 大家一起來取經

有功有藝的敬業演員

梅門功藝坊創辦十餘年，每年大小演出超過百場活動，聚集了一批梅門大小俠和幕後工作群，以「功」與「藝」為自我訓練目標；最難能可貴的是全為義工組成，因「義」而聚，不管台上台下，每個人只問付出盡義務，見到活動圓滿成功，就覺得快樂又充實。

台上三分鐘 台下十年功

公演屬梅門年度大事，場場耗費近四百萬、匯集無數的人力與物資，以及千回百轉的演練和磨戲，始能在舞臺上交出亮麗的成績單；也唯有極盡完美的演出能匯聚萬人參與，台上台下、幕前幕後，都來一探究竟取真經！

金華國中學生廖學知扮孫悟空，他說：「最大的收穫是『功』進步了；第

4場躍上八戒肩膀找尋河妖那一段，我本來一直上不去，師父教我訣竅，讓我每天練每天練，現在一跳就上去了，還能挺腰站定，很有成就感！」

妥瑞氏症的孩子 愛上表演藝術

自小罹患妥瑞氏症的楊衡，常不由自主發出怪聲或聳肩、搖頭、講穢語等行為，總被誤會是調皮搗蛋，在李師父教養中逐步導正，他愛上表演藝術及繪畫，有了自己的舞臺；這次他演紅孩兒，小小年紀卻有一身功夫，站在高臺上阻擋唐僧取經之路，連有通天本領的孫猴子也不是對手，只見他一個側空翻飛身分腿躍下，俐落的身手贏得熱烈的掌聲；而這幾個動作卻是他苦練好幾個月，反覆練習才掌握到訣竅。

台上娛樂大眾 台下服務大眾

很多人都知道梅門曾在十年前演出《取經》這齣舞台劇，而今經典再

現，其中的角色更迭非常有意思。當年刁鑽頑皮的孫悟空，而今成了穩重踏實的沙悟淨；小猴子們都長大了，一個個成了劇中的要角，扮演鐵扇公主的邢易安年二十、冶豔的蠍子精廖全德是高二學生，還有許多十六、七歲的演員都是李鳳山師父從小訓練的梅門小俠，他們敬業又樂群。

李師父說：「每年跟大家分享我們努力的成績，不外乎分享快樂、健康、幸福和美滿，不是讓大家看到一群很愛演的孩子，而是看到一群健康快樂的孩子。」

他們學習任能與增能，展現自信並樂於分享。

默默耕耘的後臺守護者

「有底之處難落實，無底之處渡有緣。」人人都在取此生之經，李鳳山師父創造了一條看似無底，卻更容易落實的取經之路。



▲梅門功藝坊創辦十餘年，每年在李鳳山師父的帶領下，聚集一批幕後工作群，只問付出盡義務，不求對價回報，見到活動圓滿成功，就覺得快樂又充實。

英雄好漢齊聚 上演取經好戲

師父凝聚了一群重情重義的大德老師們，像第一屆金鐘影后劉明姐，十多年來一直是我們舞台劇的重要推手，從幾個月前就開始親臨指導，以無比的耐心協助大家去揣摩每個角色，精益求精；劉明姐也將多年好友一國內資深化妝老師數珠姐引進梅門，把她累積幾十年的經驗傳承下來，數珠姐更力邀她的好朋友提供專業維詩彩妝化妝品，共襄盛舉，讓每一個人美上加美。冠宏舞台燈光音響公司的冠宏師兄則再一次的義氣相挺，擔任硬體方面的諮詢與支援，由國立台灣戲曲學院的程宥芸老師負責燈光設計，豐富藝術內涵；景翔舞台設計有限公司也是跟我們長期支持我們的夥伴，只要我們提出需求，一定不計成本的想辦法配合到底。傳承不忘創新，砌禾數位動畫公司董事長王俊雄受到師父感動，大膽嘗試給觀眾全新的視覺饗宴，一份要做就要做到最好的心，果然與師父相應「契合」。所有一切，都來

自於師父一再強調的「合作」精神，唯有合作，才能把愛與善推廣出去。

少年十五二十時 承擔重任學英雄

十年前的小猴子們長大了，除了擔任演出要角，甚至還承擔幕後的重任，二十歲的梅門少俠黃欽賢，從小就對設計充滿興趣，在師父的鼓勵下學以致用，發揮所長，於今年的舞台劇中首挑大樑，擔任服裝組組長；另一同年的梅門少俠梁微明，生就一雙巧手，再加上對「美」的獨到眼光，此番也首度被委以重任，負責化妝組；還有今年才高二的少俠范容和，在梅門資深專業音樂人詠為師兄的指導下，已可獨當一面擔任音效控制，這是一個需要非常集中、講究精準的任務，容和在師父的訓練下，展現了穩定與自信。

能者任能 不能者增能

做 就對了

任能與增能是師父給予悟能的心法，能者任能，不能者增能。來到梅門的人，不需要特別聰明、有智慧，

▼第一屆金鐘獎女演員劉明姐（中），半年前就開始指導大小演員（左：謝佩怡師姐；右：石文暉師兄）一遍又一遍的磨戲，每個細節都不放過，讓演員更進入狀況，日勝一日。



▲國內資深化妝老師數珠姐（左），累積幾十年的電視台實戰經驗，演出前兩個月起每個禮拜帶著演員與化妝組上化妝課。

但是要有做的決心。如何落實呢？師父常說：「該幹什麼幹什麼，做，就對了！」

是師父的德讓我們有幸在各專業領域中領受最好的，而這最好的早已超越了「術」，來到了「道」的境界。

在我們排練的過程中，師父再三提到：「我們要用互相欣賞的態度去演出，欣賞就是一種帶動，帶動對方也讓對方帶動自己好上加好！」

「取經」是「劇」也是「聚」，前台後台在相互輝映的狀況下互相幫助，成就對方也提升自己！



恬雅之梅
眾妙之門
宇宙之六
曠達之調
養護之通

～李鳳山師父

極門六調通





特別
報導

文 / 李鳳山師父

恬雅之梅，善之初始，
越冷越開，堅韌不拔。

曠達之調，以善養之，
良仁為本，調己調人。

眾妙之門，寬廣無際，
門戶無歧，來去自如。

養護之通，身心皆鬆，
無為而治，空中生妙。

宇宙之六，浩瀚無垠，
周流六虛，順應重生。

高度境界，人間天堂
—梅門六調通—

近期開幕
歡迎來電
預約參觀！

梅門六調通

品茶·品香·品食

02-2563-3838

台北市林森北路

107巷69號



長照
關懷

平甩 大小齊心 其樂融融

「智者聚樂部」獻上愛心手工餃子！

在這物質富裕的時代，大部分人對於事物已漸短少愛惜之心，吃不完就扔、用壞即丟；如今有機會在樂齡常聚之處看到「智者」們發揮「盡情享壽」的創意，從製作傳統手工水餃做起，落實「麵光、盆光、手光」三光口訣，對李鳳山師父為何團聚大德們從社會上的一個小角落做起，帶動格物精神，不免莞爾於心——

李鳳山師父引領弟子們實踐「孝養之道」的第一個公益關懷據點——「智者聚樂部」，自今年三月下旬於梅門德藝天地開辦，凡60歲以上的長者都能來一起聚樂、成長。李師父命名「智者」，其意為長者們的人生歷程都是智慧的累積。

四個月來，發現每位智者的人生經歷都像《辭海》一般浩瀚；安靜穩重的樊大哥，一口字正腔圓的英語來自於年輕時曾任國際警務工作；少壯時期曾是「反共救國軍」突擊隊員的劍芒師

兄，現在是長者平甩

見證的模範生，每天平甩兩小時以上；滿腹經綸的鄒爸爸，80幾歲來到這裡仍謙虛地學習；還有花草金手指及擀麵好手的美枝姐；一生會計專業退休後熱誠學習的玉枝姐……等等，每一位的經歷與風範，都是我們的學習榜樣。

盡情享壽 手工智餃

每周二上午八點半起，智者韓大哥已在智者聚樂部的廚房忙進忙出；韓大哥年輕時是個飛行軍官，退休後的

時間都在義工

服務工作上熱心付出。北方人的他有著一身廚藝絕活，一見李師父開辦照顧長者的公益活動，情義相挺使出渾身解數，從傳統手工餃子開始，發起每週二智者聚樂部「自作自壽」共做午餐活動。

智者團隊分工合作，從一早開始採買、洗菜、切菜、炒餡料、手工和麵、擀皮、包餃子到下餃子，傾囊相授、絕不藏私；到中午時



充滿母性的智者媽媽們



韓大哥正講解擀皮步驟，小朋友們專注學習著



純手工擀的餃子皮，有滿滿的愛心



天天平甩，照顧智者們的健康！



分，熱騰騰的手工水餃

真是Q彈好吃，再配上辣得夠勁的酸辣湯，不僅從頭參與的智者們吃得開心，還送到德藝天地裡的食堂、接待櫃檯等等地方讓義工們都品嚐一番，一片和樂融融！還有人打聽著，能不能下訂單呢！

珍惜物品 絕不浪費

在這物質富裕的時代，大部分人對於事物缺少了愛惜

的心態，吃不完的就扔、用壞了就丟。智者們的手工和麵工序，一點都不含糊，「麵光、盆光、手光」三光口訣，用過的鍋具先不急著洗，因為它還可以用來裝別的東西，每樣東西都刮得乾乾淨淨後才清洗，原則就是李鳳山師父強調的格物精神——不能浪費。

熱誠負責 雙枝智者

和麵及擀皮可是手工餃子的關鍵工序，智者們中有好幾位都是箇中高手，李大姐、自強師兄有著家學淵源的好手藝，手工現和的麵糰，麵香及手感都恰到好處；有「雙枝雙妹」之稱的玉枝及美枝姐，雙手不停地熟練地揉麵、擀皮，就怕來不及讓大家包餃子餓著了，充分展現母性關照著大家。

功夫養生 愛心滿分

週三帶領智者們誦讀論語等經典的徐素雲老師，特別讚揚李鳳山師父開辦「智者聚樂部」的深刻用心，讓長者們能走出自我，走向大

我，這也正是經典傳達的內涵。有一回徐老師也參與智者們共做手工餃子：

「看著從原料到美味餃子完成的整個過程，裡頭真是充滿了功夫、養生與愛心。」

李鳳山師父常說：「不要以為我們在照顧智者，其實是智者在教導我們。」「智者聚樂部」不僅讓智者們鍛鍊健康、活出自我生命力，更讓義工們有機會虛心向令人敬佩的智者們學習，大家不論老小一同共生、共樂、共成長！

「智者聚樂部」新據點

新北市板橋區東門街30之2號5樓
預計2016年11月開課



經過三小時的工序，Q彈手工智餃準備下鍋囉！



從生命永續 到生死自在

慧開法師談生命的終極關懷

◀ 慧開法師認為，真正的「往生」並不是一種消極的「狀態」，而是一項積極自主的「行動」。

我們的文化和習俗，避諱談論死亡。然而就有這樣一個人，多年以來，從學術殿堂到民間社會，從演說開講到著書立說，不厭其煩地論述「死亡」主題，推廣一貫的主張與看法。這個人就是慧開法師……



慧開法師，佛光山寺副住持、南華大學使命副校長；而另一個廣為人知的身分，是國內「生死學」先驅。他在南華大學生死學系所，教授生死學已達20年之久，且歷任系主任、所長、院長等職務。這些年來，台灣社會的生死禁忌逐漸鬆弛，甚至興起探討生死課題風潮，法師與同樣信念者的努力，功不可沒。

法師投入生死課題，源頭可追溯到早年的切身體驗。他是早慧的孩子，國小二年級就看完整套《西遊記》，接著沉入《東周列國志》、《封神榜》、《水滸傳》、《三國演義》、《七俠五義》等章回小說世界。高中唸建中，大學聯考以第一志願進入台大數學系，滿心期待透過數學解開宇宙奧秘。

然而，高三父親一場大病，此後住院長達5年，三度瀕臨病危。身為長子的他，必須陪同母親，照顧父親的病痛。而長年穿梭奔波於學校與醫院，病房內的生、老、病、死，不斷在眼前重複上演，也讓他提前深思生命大事。探討宇宙的大志，因而轉移到生命課題。

2009年，法師首倡「面對死亡的心理建設」

2016年7月17日，法師應梅門文化基金

會邀請，駕臨台北麗水街「梅門德藝天地」，開講「生命的終極關懷——從生命永續到生死自在」。這是他又一場的「生死自在」講座，無論國內或國外，不分場域及團體，多年來他四處奔波、一再開講，只為傳遞正向觀念，幫助眾生解惑。

2005年，法師提出「生命的永續經營觀」；2009年，進一步倡議「面對死亡的心理建設」。這是他歷經苦思，整合佛學哲思、真實體悟與現世情境，架構出來的一套論述。清楚指引眾生，如何面對及處理生死大事。多年來，他透過「生死自在」系列講座，以及《人間福報》的專欄，宣揚這套論述，盡力指點迷惘的世人。

「『死亡』只是一切眾生的無限生命，在跨越生死之際，所經歷的一種時空轉換狀態；從當世的角度觀之，是一期生命的終結，從來世的角度觀之，則是過渡到下一期生命的開始。」

如何善終？必須有足夠的「動能」才能完成生死大事

這是法師立論的基礎。他希望眾生認知，生命涵蓋肉體與靈性，肉體會衰竭，步入自然死，靈性卻無限延展，跨向一世又一世。一般認知的死亡，只是

肉體層面；人們忽略了還有靈性層面，而祂並無終止之日。

建立這樣的認知後，接下來是落實問題。法師教導大家如何「善終」，他說：「想要如願往生淨土或天堂，千萬不能有醫療的不當干預，而且千萬要保留精神與體力作為往生之用，因為『真正的往生』並不是一種消極的『狀態(state)』，而是一項積極自主的『行動(action)』，必需要有足夠的動能（也就是最後的精神與體力）支持，才能完成。」

他也提醒，要記得簽署「預立安寧緩和醫療暨維生醫療抉擇意願書」，並尋求親友組成「往生後援會」，支持自己的想法，才可能完成善終心願。

還有一樁要事，他諄諄囑咐：「往生後想去哪裡，自己要預想清楚，並且發願啊！」他打了有趣的譬喻：「好比上了計程車，卻不告訴司機去處，車子怎麼開？」

因此，無論信奉哪種宗教，期望往生後到那片世界，都要具足「信、願、行」的資糧。持著堅定信念，深心發願，然後依教奉行，就能圓滿達陣。

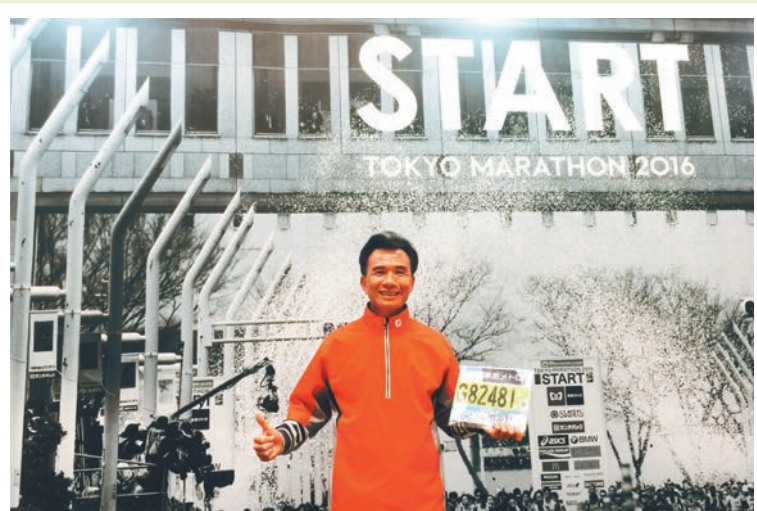
生死自在，法師指點了正途；領會與否，就看個人了。



自馭
之道

文 / 顏振松 仁心中醫診所院長（台北少林拳班）

從中醫的觀點 看平甩功對健康的幫助



◀平甩功讓顏醫師體力充沛，支持他到全世界參加慢跑活動。



◀顏振松醫師學習梅門功夫已十六年，從平甩功入門，隨時隨地讓身心保持在最佳狀態。

（編按）振松師兄任仁心中醫診所院長，習梅門氣功已十六年，他從鍛鍊中體證到平甩功簡單易學且循序漸進，是調身、調心、調息融為一體的絕佳方法，只要持恆練習，最能體現中醫「未病先防，已病防變，病後防復」的功法！

追求健康是從古至今人類最重要的課題，「聯合國世界衛生組織」對健康所下的定義：「不僅是沒有疾病和虛弱，而是身體、心理和社會適應處於完滿的狀態。」

亦病非病 亞健康症候群

然而現代大多數的人因為生活工作壓力大，身體頻繁出現各種不適的症狀，如疲勞倦怠、失眠多夢、抵抗力差、肩頸僵硬酸痛、消化道不適……等等，臨床檢查卻無器質性病變，都歸類為「亞健康症候群」，是介於健康與疾病間的過渡狀態，生理功能低下和心理適應能力差的狀態，臨床上被診斷自律神經失調、內分泌失調、疲勞、睡眠障礙、更年期……等，大多因過度疲勞造成精神與體力透支、人體自然衰老及各種急慢性疾病的前期，是現代文明病，更是健康的頭號殺手。

養生防病 勤鍛鍊節飲食

中醫認為健康是人體動態平衡的結

果，即「陰平陽秘，精神乃治」的表現。亞健康和疾病狀態都屬於體內陰陽失衡，經絡失養，臟腑功能失調的狀態。內經治未病是中醫的預防醫學思想，在《內經·四氣調神大論》中提出：「聖人不治已病治未病，不治已亂治未亂，此之謂也。夫病已成而後藥之，亂已成而後治之，譬如渴而穿井，鬥而鑄錐，不亦晚乎」，即說明「未病先防，已病防變」的防治觀。

在《內經·上古天真論》：「上古之人，其知道者，法於陰陽，和於術數，食飲有節，起居有常，不妄作勞，故能形與神俱，而盡終其天年，度百歲乃去。」更明確指出養生之道，除了飲食、生活起居的規律外，更要透過正確功法的鍛鍊，才能健康的安享天年，無疾而終。

梅門平甩 暢氣血通經絡

梅門平甩功，老少咸宜，簡單易學，輕鬆自然，四平八穩，全身上下不用

力，自然規律可練出韌性和彈性，體會「在有力中無力」、「在無力中有力」的意境，在規律的甩動中，氣機的循環直達末梢而回流，散徹四肢滯氣，在放鬆下反覆循環而流通一身，因此，四肢百骸，五臟六腑更容易得到氣血的滋養，達到疏通經絡，調暢氣血的作用。亞健康症候群及慢性病，臨床診療後反覆發作甚而不易控制，只有透過正確的養生觀念及功法的鍛鍊，才能隨時保持氣血平衡，經絡通暢，臟腑調和的身心平衡狀態。

個人學習梅門功夫已十六年，從平甩功入門，原本僵硬的肢體，慢慢地放鬆。進入五福臨門及五巨頭，一動一靜的功法，漸進身體更柔軟，循環無礙，有了前面功法的基礎，學習太極拳，更能享受氣機流行周身的舒暢感。動靜平衡，剛柔並濟的功法，體現於日常生活，落實於行、住、坐、臥中調整，隨時隨地讓身心保持在最佳狀態。



2016台北國際素食養生展

李鳳山 師父引領
梅門餐飲聯盟

9.2~9.5

歡迎您把健康

帶回家

「品質保證」

為李鳳山師父濟世之堅持，梅門致力推廣養生文化，對於所有食品開發，選用純天然食材、並以正統古法烹調，從單純中，提煉食物原始美味。

9月份「台北國際素食養生展」梅門餐飲聯盟將展出一系列養生餐點及食品，還有超值套餐券、調理包優惠組、以及蕃茄麵全新上市…等，各式好康養生福品，歡迎大家把健康帶回家！

時間：2016.09.02(五)~09.05(一)10:00-18:00

地點：台北世貿一館

攤位名稱：梅門餐飲聯盟

攤位編號：1219、1221、1223

連絡人：李知盈 0916-024-029



梅門蕃茄麵~重現江湖

九月再度上市!

一般市售泡麵，為求口感好、易製作、耐保存，大多於成分中添加乳化劑、修飾澱粉、麵質改良劑……種種人工添加物，不但造成腸胃負擔，長久食用，更有損害健康之憂。



李鳳山師父本著「健康、養生、食安」之前提，與廠商往返溝通足足兩年，堅持不可有任何危害人體的成分，測試再測試，調整再調整，以達絕對品質保證！

梅門蕃茄麵，一泡十分鐘，純正超美味，跟您透露，這回的能量，又加碼升等了！



台糖

台糖香檳茸原萃液

採用台灣在地選育優化的巴西蘑菇品種(香檳茸)，透過專業環控設備、高營養無毒覆土、無汙染基質種植方式，嚴謹把關每一栽培步驟，生產出無農藥及重金屬污染的嚴選巴西蘑菇(香檳茸)，具有巴西蘑菇原生種的優異特性，更符合在地生產的綠色環保理念。

本產品運用台糖生物科技高效小分子萃取技術萃取，保留巴西蘑菇獨特的活性成分、機能性多醣體(如β-葡聚醣)及多種豐富營養成分。有助於調整體質、增強體力、滋補強身，補給身體正能量。

香檳茸原萃液 5大特點

- 1 採用100%鮮採巴西蘑菇子實體萃取
台灣在地選育優化品種，植物工房無毒栽培！
- 2 高效小分子萃取技術
含多種機能性多醣體(如β-葡聚醣)，效能再提升！
- 3 絕無人工添加物
保留巴西蘑菇獨特的活性成分，是忙碌生活的正能量補給飲品！
- 4 經SGS+FIT檢驗合格，普林未檢出
無農藥、無重金屬汙染、無西藥成分及塑化劑汙染！普林未檢出！
- 5 口感佳
鮮菇味香的口感，滴滴精純，溫熱飲用，風味更佳！

鮮菇萃取

鮮採台灣生產
巴西蘑菇子實體

好吸收

專業高效小分子
萃取技術

不含西藥成分

身體無負擔



隔水加熱

風味更佳

產品直接放入適當容
器中，沖泡熱水，溫
熱3-5分鐘即可開瓶
飲用。

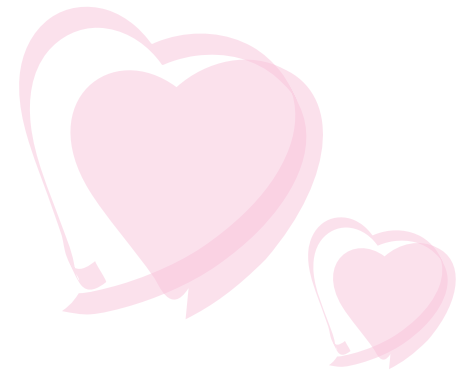


我在梅門的實習心得

知足與感恩，是尋找幸福的起點



◀陳冠元來梅門多元實習，體會擔任義工帶給心靈的震撼！



會學習養生氣功，一起上課的學員中我最年輕，很多長輩因為身體不好來練功，我親眼看到許多人因癌症或病痛不適，但透過修練李鳳山師父的養生氣功，並搭配吃素與做公益服務，讓身體明顯有效的改善，身體狀態與精神氣色都越來越好，這一點真的非常的難得、也非常的不可思議，但又真實不虛啊！

參與長照中心平甩公益，帶給心靈極大的震撼和滿滿的感動

我也參與梅門的公益活動，每週一次到長照中心普傳平甩，那裡的環境彷彿人間地獄一般，老伯伯、老奶奶們又老又病又殘，有些人甚至被家人拋棄，整個身心狀態都有問題，每個人都了無生趣，但每當梅門的義工群來教授平甩養生，甚至表演帶動歡樂氣氛，讓他們在絕望中看見希望，這個公益服務活動非常有意義，已經無法用言語詮釋，不僅帶給我極大的震撼，也帶給我心靈上滿滿的感動。

這短短又難得的多元實習，讓我體悟到「家庭圓滿，身心健康，廣結善緣」是人生應該追求的目標，也相信知足與感恩是尋找幸福的起點！

開南大學陳冠元同學在梅門修實習學分三個月，發現梅門義工來自各行各業，每個人都擁有專業技能或名利地位，但又平易近人、無私真誠地為人服務，讓他感動萬分，對「公益」精神，有深入的體會！

我在學校選修「梅門氣功」，覺得對身體挺好的，今年的實習就想和昱成老師學習，起初只了解梅門是一個正向和善的團體，在李鳳山師父的引領下，做的事業對社會有實質的教育意義。

梅門餐飲工作準則——尊重·協助·規律·靈活

我主要的實習地點在梅門食踐堂，學習整個餐廳的管理方法與實作經驗，從

環境的整潔衛生與食材的精挑都力求盡善，外場的服務品質亦要求高標準，以客至上，對人有禮並且常保持心平氣和、以和為貴，大家都秉持李師父教導的四大理念—「尊重·協助·規律·靈活」，讓工作和諧又有效率。

這裡的工作夥伴都是梅門好幾年甚至十多年的義工，這也是我當初最不解之處，什麼是義工？不求利益只為公益，情義相挺，把梅門當作自己的家來經營，都希望世界能更好，這樣無私又真誠為人服務的精神，我還是初次見到，真的覺得很偉大!!!

見證「練功·吃素·發大願」的心法，明顯改善身心健康

除了在餐飲部門學習，梅門也給我機



養生
好水

甩露：平凡中見真淨

如果全合仁強化在動員勸亂時期，無疑的，甩露是承平時期的最佳保健。

體證分享 / 煙嵐

單純、乾淨、經濟實惠的好水~甩露
還記得第一口喝下甩露的味道，「好甜喔！」這是我心裡一個大讚嘆！一個單純、乾淨、經濟實惠的好水就在2016年八月誕生了，我生性活潑愛分享，就是要把好東西分享給全世界的人知道，就開始在line上轉貼給各界好友：關於好水成雙，您知道嗎？甩露經濟實惠的價格，一箱9折、五箱85折活動未來會常態優惠給需要的大家，但是十箱八折的優惠是這個月上架誌慶唯一限定，因為價格實在太便宜了，還幫忙吸收運費服務寄送到家，成本回收不來，所以只有這個月大促銷十箱八折，我就趕快把這個好消息告訴大家，果不其然大家都知道師父

的產品就是品質保證，除了各界訂購熱烈以外，光我個人揪團購一週內就成了三團出了40箱水。

添銓師兄分享：「喝這個甩露厚，我感覺排汗特別快，流汗比較多啦！就是可能每個人感覺不一樣，我覺得口感很好喝。」

好東西對我來說第一件事情就是跟家人分享，一次就寄四箱回家，電話打回去，爸爸接起來劈頭就罵：「寄那麼多水回來幹嘛！沒事不要一直花錢。」

爸爸疼女兒的心我瞭，我回他：「水好啊！健康啊！」

爸回我：「可是很貴啊！」

我回：「不貴啊！而且現在促銷更划算，品質又好，不然您喝了感

覺怎麼樣？」

爸回：「是很好喝啦！比我喝的水好喝，喝起來感覺身體很舒服。」

我說：「好喝對吧！但是你嫌貴那你不要喝，我買給媽喝的。」

爸回：「好啦！給你媽喝，我不要喝，太貴了。」

我回：「但是你不喝我媽就不會喝，所以你要陪我媽喝。」

爸回：「強迫中獎就是了！」

我以前是在外商賣天然小分子水，飲用很快發現喝好水對身體有很好的效果，就買了一組回家給爸媽，後來遇到梅門，我感覺師父的全合仁跟甩露更好，除了天然礦泉小分子結構容易代謝排除毒素，還有經過煮沸，讓飲用者完全安心，不怕虛寒！



體證分享 / 于詠為

甩露一出現，我每天飲用兩瓶，也就是2820cc，整天水分全靠甩露，最直接的感受就是，身體清爽如洗，精神也明朗透澈多了，那種感覺很像巨颯剛過，好幾天自來水都黃黃濁濁，洗起來黏黏膩膩的。幾天過後，水質回覆清澈，洗起來放心多了。

甩露推出之前，我從不曾一天

喝水超過1500cc，雖然自知水分補充不夠，但怎麼努力，都喝不了這麼多，飲用甩露之後，很輕易的，一天就是2820cc，這是甩露易於吸收的具體功效，不會有負擔，這通常是對食物才會有的感受，竟然喝水也能體會，這就是我所謂的平凡中見偉大。感恩師父。



客服專線：02-2321-6677#235

手機：0980-956-642

王小綺師姐

◆ 中秋養生好禮一 《甩善通達》優惠方案

9月1日至9月30日止，請購甩露5箱八五折，即贈送梅門天然純淨甩茶包一組！（仙草烏龍+自在烏龍）

◆ 中秋養生好禮二 《涵養能量》優惠方案

9月1日起至9月30日止，請購5盒蕃茄豆腐湯，即加送三盒蕃茄豆腐湯

◆ 秋季潤肺，辣勁通氣

10月1日起至10月31日止，請購調理包任選六盒，即贈辣淨或辣魅一瓶，再贈舍系列一塊手工精油皂（隨機出貨）





1410ml 新登場

風善通達 露潔芳潤

李鳳山師父能量配方
取自雪山，原始森林
天然湧泉，能量元素
合適泡茶，平順服飲。



MEIMEN

好水成雙

李鳳山師父親自研配



300 ml

早晚練功·全合仁

頂極汰換力，能量微元素

全合仁，為頂極版，
小分子，微量元素，鹼性水，
來自雪山山脈，天然湧泉。
早晚練功前後服飲，行氣易通，
最大補充，循環徹底，排毒完整。



1410 ml

平常滋潤·喝風露

普極調和力，天然礦物質

風露，為普極版，來自雪山山脈，
自然湧出的純淨甘甜山泉，含豐富礦物質。
適合平常飲用、泡茶、煮咖啡。



早晚練功各喝 全合仁1瓶，早晚中間專喝 風露1瓶，
全天候，即達身心靈完全滋潤。
風露開瓶後請倒出飲用，並於當日飲用完畢。

- 風露優惠價：1箱9折 \$702 / 5箱85折 \$3315 (請購金額滿2000元宅配免運費，未滿2000元酌收運費120元)
- 全合仁優惠價：1箱9折 \$1080 / 5箱85折 \$5100 / 10箱8折 \$9600
- 訂購專線：(02) 2321-6677, 0980-956642 王小綺
- 匯款帳號：台灣企銀050 南台北分行 帳號：061-120-215-99 戶名：梅門德藝文創股份有限公司



MEIMEN

放手，讓孩子發揮潛能

小遊俠修煉營

第26屆小遊俠修煉營這次活動主題是「西遊歷險記」，悟空、悟能、悟淨三隊必須歷經重重難關才能拯救唐三藏取得真經！透過四天三夜精心設計的活動，讓孩子透過情境演練與團體遊戲學習合作與分享，完成活動任務後即可陸續得到字卡，最後才能組合成一本真經，成功完成任務！

為了讓孩子成功取得真經，悟空、悟能、悟淨三隊必須實踐心法：「精準、直觀；增能、任能；乾淨、清淨」，透過「傳話任務」、「黑夜尋寶」和「環境整潔」等闖關遊戲讓孩子們理解與體悟其中含意。

古代教育講求六藝：禮、樂、射、御、書、數。禮、樂首重品格；射、御呼應武藝；書、數深入文理。自古聖賢

多是文武雙全、術德兼備。我們依此精神增設「六藝證書」制度，無論是連續參加或是陸續參與修煉營的孩子們依照每個人的特質與表現在結業式時頒發禮、樂、射、御、書、數六字證書，待孩子分別陸續收集齊備即可獲得「六藝證書」，獲得實屬不易相對於孩子而言備顯殊榮與珍貴。

在活動中，每個孩子都在不同領域獲得成長，比如劉真禎小俠在準備遊戲前一聽到要排隊了，會主動幫忙整隊，關照隊裡的每一位小俠，懂得體貼他人、為人著想，特頒發「御字證書」；此外田在民小俠這次擔任悟空小隊的小隊長，細心的他沒有在老師要求下也會主動關心並照顧小隊中的小小俠，比如吃飯時間會主動幫大家盛飯菜；團體遊戲

時，也會關心同隊的小俠是否有同步跟上參與活動，因此在結業式獲得六藝證書中的「射字證書」！

以下特以貝為延小俠的成長故事為例，跟大家分享孩子難得的成長：

從擔心→放心→開心

從未參與團體生活的貝為延小遊俠，戴著一頂小圓帽來麗水街報到，生澀害羞的模樣十分可愛。爸爸特別交代為延容易暈車，啟程去勸化堂的路上，為延忍住想吐的感覺，直到抵達、下車才吐出來，一路上沉住了氣，不哭鬧、忍受力強，是個堅強的孩子。

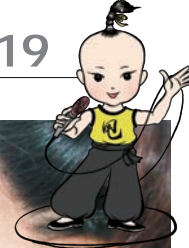
第一天準備睡覺時，為延泛著淚光，因為想媽媽了，於是小老師上前鼓勵他：「你長大了，可以自己一個人睡覺，我相信你做得到！」此時孩子二話



▲剪刀石頭布！13歲的徐揚是年紀較長的小俠，起初參與活動的主動性不高，透過晨訓活動，拉近與小小俠的距離，一齊同樂，融入團體。



▲在鍛煉營中最受小朋友喜愛的課程之一「手工DIY」，透過全合仁空瓶回收再利用，讓小俠們了解物盡其用的重要，且能親自體驗回收再造的樂趣。



不說，擦擦眼淚，盤起腿來開始靜坐，過不久，點起小夜燈安然入睡。隔天為延與小老師分享：「我每隔一個小時就醒來一次，不過後來就睡著了」。小老師馬上鼓勵他：「你好棒喔！可以一個人睡覺，是一位大哥哥了！」此時孩子的眼神中透出了一股自信！

爸爸說，為延的媽媽自從孩子坐上遊覽車那一刻就開始想念與擔心，想與孩子通電話又害怕影響他的情緒，於是忍住思念的心不要聯絡，直到我們傳了一張為延安然靜坐的照片，心上的石頭才落下。爸爸捎來簡訊說：我對梅門的專業教育工作團隊十分有信心，也以為延為榮！媽媽也說：知道為延能自己一個人睡覺，好感動！

是的！只要我們相信孩子無限潛能，家長試著放手，孩子才有機會展現他的獨立與潛力，從中成長的不只是孩子，大人也一起都提升了！



▲準備好了嗎？我們準備闖關了！



▲小俠們彼此團結合作成功地將六斤重的米袋搬到對岸，不覺得自己年紀小而辦不到，做到了勇敢不畏懼！



▲從未獨自一人睡覺的為延，在四天三夜鍛鍊營的薰陶下，已能自己一人安穩入睡，讓焦慮擔心的父母開心又放心。是的！只要我們相信孩子無限潛能，家長試著放手，孩子就有機會展現他的獨立與潛力！

▲結業式中，劉真禎與田在民小俠分別獲得「御字證書」、「射字證書」，獲得大家的肯定與掌聲。



「廚藝演練」—
手工餃子·天倫和樂



「中華武學」—
自我鍛練·體魄強健



「戶外教學」—
文化參訪·歷史故居

梅門
思塾

文化營的德化與道化

「走著走著，你看到一片森林，你想要知道這片森林的對面是什麼，你用什麼方法穿過這片森林？那片森林就像迷宮一樣，進去不小心就出不來了！」

有一次李鳳山師父在小遊俠修鍊營與孩子的互動中問了這個問題，孩子們此起彼落表達各式各樣的想法，激盪出五花八門的答案，在現場感受這一切，你看到了「光」，教育的原光，所有的一切都從這道光開始展現！

師父親自教導孩子，也常指導我們怎麼教孩子，師父提到：「小孩子天真，我們要順著他們的天真勁兒，幫助他們提升。」所以我們導引而不說教，啟發而非灌輸；我們幫助孩子茁壯心中的善根、慧根，就無需再忙於斬斷除不盡的雜草，因為

當我們心中善慧充滿，歹念自然無處可生。

我們在每年暑期開辦小遊俠文化營，秉持李鳳山師父術德兼修的教育理念，特別設計了涵蓋六藝的種種課程，然而這些課程是骨架、是媒介，聯繫這一切的中心思想是師父的「道」，是「德」；道與德才是教育的根本，一切的源頭。所以我們時時刻刻帶著孩子討論、省思，在目前普遍存在「唯我獨尊」與「爭先恐後」的社會現象中強調好與歹，對與錯，正與邪，讓孩子把好的感覺帶給自己的家人、同學。師父所示現的早已超越文化，而到了德化、道化的境界。

李鳳山師父說：「我們的教育是最基礎的教育，同時也是最高度的教育，而且是跟這個社會，跟整個世界結

合起來的教育。」我們都是這個世界的一份子，希望大家共襄盛舉，把您的孩子帶來，我們一起善善推陳，讓整個世界都美好起來！一起來先睹今年小遊俠文化營的活動花絮。

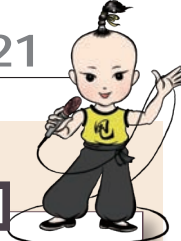
「廚藝演練」—
手工餃子·天倫和樂

7月18日文化營開營第一天下午「廚藝課」，是去年文化營備受孩子喜愛的課

程，第一堂「包水餃」，特別央請「梅門智者聚樂部」平均70歲以上的長者們擔任助教，手拉手帶領孩子親自操作，從揉麵糰到包水餃，發揮「老的教小的」，最可貴的「傳承」精神。過程中，還安排小遊俠敬呈「謝師禮」給智者，在好玩中感受「尊師重道」、「長幼有序」、「樂玩無礙」之天倫和樂！這份水餃，太有文化



「水墨藝術」—名師親授·天馬山水



「思塾」歡迎把您的孩子帶來·李鳳山師父的「梅門小思塾」

◆ 2017暑期小遊俠文化營

別再錯過,許給孩子一個中華文化洗禮的暑假

日期: 2017 / 7 / 17~8 / 11 (共4週)

時間: 週一至週五, 9:00至17:00

報名專線: (02) 2321-6677 服務組

0935-126-095 鄭榮珍

主辦: 梅門文化基金會

◆ 梅門小思塾 預計11月開課

◆ 梅門兒童武學班

開班資訊及報名請見p.30

專線: (02) 2321-6677 梅門服務組

梅門兒童教育官方網站:

http://www.meimen.org/child_feat.php#.V6CZyhD0IE

人情滋味了!

「中華武學」—
自我鍛練·體魄強健

每天早上與午休之後的平甩,是文化營每天必備的鍛鍊。「兒童武學」課程更是李鳳山師父培育文武雙全中華兒童的絕活。「動靜兼修」平甩、靜坐、墊上跑跳,正統「規矩拳」,以及趣味的烤玉米等活動,讓小遊俠們在樂玩中身心舒展,強健體魄。

「戶外教學」—
文化參訪·歷史故居

文化歷史場域「梁實秋故居」、「文學森林紀州庵」、「歷史博物館」等,是今年戶外教學的參訪主題。每一

個場域都安排專人深入導覽,從建築特色、文化背景、人物風範……等,都增長孩子的歷史認知與文化認同!難怪小遊俠大呼:「戶外教學太好玩了!」

「水墨藝術」—

名師親授·天馬山水

對於初學國畫的孩子來說,能親眼目睹國畫大師孫晉卿老師示範天馬、馬龍老師示範山水畫,得到珍貴的啟蒙,實在是人生難得之際遇!孫晉卿老師為每個孩子都繪製了摩畫之圖稿,馬龍老師也現場示範圖稿,讓孩子臨摹,孩子在大師一筆一劃的教導中,琢磨著中國奇妙的墨色之美!

「音樂欣賞」—

和樂之樂·怡情養性

以音樂抒發情緒,古今中外皆然!今年的文化營音樂課,讓孩子動手學習彈唱,以造型迷你的「烏克麗麗」為樂器,讓孩子在音樂老師的引導下,從調音到學了三個和弦,只要肯認真學習,在課堂中就又彈又唱學了許多歌曲,比如:「生日快樂」、「倫敦鐵橋垮下來」、「You are my sunshine」等!

「奇幻魔術」—

玩出名堂·散播歡樂

魔術課一向深受孩子期待,魔術師謝仕俊師兄一開始以互動式「腹語術」逗得孩子開懷大笑,接著親切示範以日

常生活隨手可得之用品,比如吸管、橡皮筋等,就能玩出令人驚奇的魔術!魔術生活化,證實誰都可以成為讓人開心歡喜的魔術師!

「誦讀經典」—

每日一詩·紮穩國學

過去「誦讀經典」課讀過「大學」、「中庸」、「論語」等經典,今年鍾偉萍老師決定來讀「唐詩三百首」,以精讀的方式,一日一首,帶領孩子細細的品賞、了解與背誦,奠定紮實文學基礎!比如這天背的是「月下獨酌」,李白的千古經典,音韻優美、節奏輕快、意境悠遠,讓孩子在潛移默化中體會中國文字之絕美!



「奇幻魔術」—
玩出名堂·散播歡樂



「音樂欣賞」—
和樂之樂·怡情養性



「誦讀經典」—
每日一詩·紮穩國學



黃帝內經~養生寶典



◀劉憲平老師解說〈黃帝內經〉，輔以實證，與學員討論熱烈，其餘起身仔細聆聽，唯恐遺漏。

老師簡介 劉憲平老師

- 美國西南大學自然醫學博士
- 黃帝內經學派軒岐脈學創始人
- 巴西針灸保健醫師
- ACM美國音樂院健康醫學教授
- 中華自然醫學教育學會理事

梅門文化講堂的「黃帝內經班」在七月開課，學員滿堂，主講者劉憲平老師，每次上課連續三小時口若懸河，透過原典與實證，以及對同學實地把脈問診，悉數分享四十年的研究與執業心得，每次下課，同學總是報以熱烈掌聲！〈德藝甩報〉特邀劉老師談談他學習《黃帝內經》、創立「軒岐脈學理論」之淵源……

醫道寶典《黃帝內經》曰：「至道在微、變化無窮，孰知其原？」原註則曰：「孰、誰也，言至道之用也，小之則微妙而細無不入、大之則廣遠而變化無窮，然其淵原誰所知察？」意思是說，宇宙之真理實相、生命之奧秘終始以及「身心神腦靈氣」生命現象六大層面，及其無窮無盡之病理變化，有誰能夠精準而正確的有效掌握呢？萬萬沒有想到，此一問題的標準答案居然穿越時空、落在我一介浪蕩小子的身上！

《黃帝內經》是為文明初祖公孫軒轅黃帝，承續上古、舊石器時代共主神農氏 炎帝祖依照「連山易」理論所編寫之「醫道上下經」而擴編成書，所宗者即實證之「歸藏易」、所言者天道之理則與除病之應

用也。道德經即其偏重於心靈之部的嫡傳，至於後世周文王所編纂之少量「周易」概念則顯然屬於後人所摻入。（更往後之儒家經典則是道德經先天價值之後天入世應用。）

《黃帝內經》以仁心仁術之基本人文精神與六氣五行的道法理論為依歸，以望切問三診術應市。經大唐太僕令 王冰祖師編註、成書於唐朝寶應年間，又經宋朝 仁宗皇帝下令編修，分為〈素問〉與〈靈樞〉兩部、各八十一篇共十八萬字。所論述之「生長化變收藏自然之道」實為中華文化諸子百家唯一碩果僅存之共同根源也，凡我炎黃神胄不可不通！

憲平山東省蒲台縣（即今之勝利油田）名門之後，生於大陸而長在台灣，少時擅長摔打

擒拿等北派技擊，頗醉心於任意行俠。早歲之生活多采多姿，亦曾遍歷士農工商學兵等各行各業，二十四歲結束印尼木業公司三年的高管工作，返台成婚生子，因為炒股不利而虧損鉅萬，繁華落盡始知歸於平靜。初經舍表弟 張蔚炎博士啟蒙針灸，更研習中醫以尋求深造，雖遍訪名師卻不得要領。終於有幸從學於大宗師河南 曹允貞夫子深研黃帝內經學術，全力以赴而廢寢忘食，經三年苦學而盡獲真傳，乃開始代師傅藝，於台北市虎林街招生講授《黃帝內經》。

因為自知諸般不足，必須蒐集病歷深入研究，乃應聘巴西東北部某針灸醫院，攜眷前往投入針灸臨床與 黃帝內經醫道理論之繼續研究，經過異域八年的寒窗苦讀，終於融會貫通，深解其意而發現了「軒岐脈學理論與公式」，徹底揭開了上古文明核心價值的神秘面

紗。既然階段性任務順利完成，乃舉家遷回台北繼續尋訪名師追求突破，絲毫不敢懈怠而至於今日！自知對於「心性修養」、「溥德全道」、「信息能量」、「六神統一」、「明心見性」、「診斷治療」、「契印真如」等重大科研問題皆已大致了然於胸，竟不知老之將至矣！

希望有生之年能將 黃帝內經道統醫道研究所得之「健康醫學自然理論」普及廣傳，以此「簡便廉驗快安好」之中華文化傳統優勢，透過防治疾病造福病家，改善全體人類「身心神腦靈氣」之整體健康，順利完善心靈演化之終極目標。

後及：有熱心人士對於個人與 黃帝內經的深厚宿緣很感興趣，乃略述一二做為交代。個人渺小不值一提，要特別感謝全能上帝的奇異恩典、先父先母身教言教的苦心栽培，以及李鳳山師父創立「梅門」所提供之傳授機會！

「黃帝內經」班 預計11月開新班

上課時間：每週一晚上7-9點

上課地點：梅門西門道場（台北市延平南路85號3樓）

★十堂課贊助費4000元



曠懷

8/23(二)~9/11(日)

李鳳山 師父引領
防空洞賞廳2016夏展

李兆杰老師原礦壺藝展

李鳳山師父修行濟世，李兆杰老師愛茶成癡，兩人救茶、救人心意相通，遂造就復興茶文化之盛事！

好茶需好壺搭配，本回將展出李兆杰老師數十年研究原礦之精華，讓愛茶與惜壺之有心人，感受純淨原味茶香！



開幕講座

105.9.3(六) 下午2:00-4:00

講題：明辨原礦探奧秘

主講：李兆杰老師

(名額有限，歡迎即早預約講座)

聯絡人：周昇華 0982-011768

莊欣陵 0987-181512

梅門防空洞 / 台北市延平南路87號B1

(02) 2389-7788 Garden.meimen.org

11:30~22:00 (歡迎參觀，週一公休)



遠見 小天下 未來少年 未來兒童 未來Family



甩出全家健康人生

- 《遠見》雜誌一年12期 /定價2,640元
- 《遠見》雜誌半年6期 /定價1,320元
- 《未來少年》半年6期 /定價2,160元
- 《未來兒童》半年6期 /定價1,800元
- 《未來Family》一年12期 /定價2,640元

- 贈 梅門秘笈養生課程體驗券四堂 /價值3,000元
- 贈 梅門秘笈養生課程體驗券一堂 /價值1,000元
- 贈 梅門兒童武學課程體驗券四堂 /價值2,000元
- 贈 梅門兒童武學課程體驗券四堂 /價值2,000元
- 贈 梅門秘笈養生課程體驗券四堂 /價值3,000元

- 體驗價 1,980元 /總價值5,640元
- 體驗價 990元 /總價值2,320元
- 體驗價 1,999元 /總價值4,160元
- 體驗價 1,999元 /總價值3,800元
- 體驗價 1,999元 /總價值5,640元

※ 玉山銀行信用卡友單筆消費滿 3,000 元，可享 3 期分期 0 利率喔！

注意事項

- 訂閱洽詢專線：《遠見》雜誌讀者服務專線：(02) 2662-0012 (週一至週五9:00~17:00)
- 優惠活動至2016年10月31日截止。
- 本優惠案僅限台灣地區(台、澎、金、馬)；雜誌如需掛號寄送，郵資另計。





李鳳山 師父引領
防空洞秋展

文圖 / 一木了然提供

木藝薪傳

「蘊涵」有情 黃俊傑老師個展

展出時間：2016.9.13~10.2

地點：梅門防空洞(台北市延平南路87號B1，中山堂廣場對面，西門捷運5號出口)

電話：02-2389-7788

參觀時間：11:00~22:00(週一休館)

預約導覽：賴秉銳 0952-373238

開幕茶會：9月18(日)14:00

美學講座：9月25日(四) 主題—木藝與生活美學

木藝DIY：10月3日(一) 講師：黃瑋銓(木工國際技能競賽金牌選手，黃俊傑老師高徒)



國家級工藝大師黃俊傑老師，樸實的外表、誠懇的笑容，一談起創作和教學，便滔滔不絕、興高采烈地分享他的木工世界。他內斂謙卑、樂於分享，真乃性情中人也！

黃老師從事木藝創作四十年，作品件件是珍寶，獲獎無數。其中以提籃等小木器最為著名，恭謹雅致、溫潤精純，



深具實用及收藏價值，每件作品都是生命故事觸發靈感的精華呈現，像「水月心合」是深夜回到家鄉台東，見到一輪明月照在海平面上，有感而發，為思鄉、惜鄉之作。

老師亦擅家具創作，融合傳統榫接與現代簡約風格，創作出當代木藝傑作。作品「茶品味桌椅」簡潔俐落，大木榫接精準，外露設計讓人驚艷，椅子符合人體工學，用以品茶，茶香、木香交相輝映，讓現代人在忙碌之餘仍能擁有偷閒時光。

黃老師對「木」的體悟：「木材的美是需要人用心與其相知，而它的生命延續更需

要人用雙手去體驗而相惜，使木之生命得以昇華。」透過黃老師的巧手慧心樹木得以重生，文化藝術亦得以傳承。

李鳳山師父感佩黃老師在薪傳藝術上的用心，並讚嘆其作品精巧，不僅外在典雅細緻，更透發出內在深層文化涵養，特以「蘊涵」為題，寓物如其名，作品「俊」秀，更加「傑」出！遙與作者思意相互輝映：「人有情，物有蘊；情、蘊相融合，必能沁其『涵』。」

黃老師以感恩、惜福的心，盡情展現木工藝術的生命與實用機能，使之情蘊相融，終而成其「品」；敬邀您一同品賞黃俊傑老師木工藝術的極致之美！

◀▼黃俊傑老師新作—簡潔雅致的「茶品味桌椅」。





李順人 師父引領

防空洞秋展

文圖/梅門賞廳提供

竹雕茶器

翁明川、翁偉翔父子聯展



▲翁明川老師慢刻細琢的竹雕茶則作品。



▲一生愛竹的翁明川老師與其子翁偉翔合影。



▲翁偉翔老師豐富多變的竹雕茶則作品

《展覽簡介》

從古到今，「竹」象徵高尚品格，也是東方美學的代表。

一生愛竹、惜竹的翁明川老師，號竹叟，因品茗而接觸竹製茶器，繼而踏上40年從未間斷的刻竹之路。

竹性堅實，人人皆知刻竹不易，一旦施刻，力度或保存不當，便前功盡棄；即使如此，翁老師從不以之為苦，透過竹雕，慢刻細琢，以知音自居，賦形予美，亦磨鍊自身謙和內斂的君子節操。

翁老師之子，竹藝新銳翁偉翔，繼承父親一脈相傳的技藝，展現無間默契。並嘗試結合多元媒材、融入脫穎設計概念，呈現竹雕豐富多變、獨樹一幟的風貌。

延續2013年在梅門賞廳的「沛合」展，這次父子兩人在梅門防空洞帶來更多不同面向的作品，以傳統工夫融入現代元素，再以多元技法表現竹材特性，歡迎大家一起來細細品味。

《展覽資訊》

展 期：**2016.10.4(二)~11.20(日)**

參觀時間：11:00~22:00(週一休館)

地 點：梅門防空洞

(台北市延平南路87號B1)

開幕茶會：**10.8(六)**下午2:00

導覽服務：謝仕俊 0958-137-868



▲保留竹青特色的「秦磚漢瓦」茶則系列。

義結
有緣

悠久的 中國百景版畫

中國版畫在民俗與藝術上，有其獨特的歷史地位。最早的版畫可溯至隋唐時代，大多出現在宗教經卷中。至明清兩代，民間版畫興盛，內容涵蓋廣泛，在知識文化流傳上功不可沒。抗戰時期，版畫是重要的宣傳工具，也流露著濃厚的民族共同情感。

中國百景版畫源自日中合作計畫，由日本造形藝術中心邀請多位當代版畫名家，從1980到1985年完成的限定創作版畫作品，並將這些經典版畫集結成「悠久的中國百景」一書。以中國人看這些中國各地的名勝風景版畫，感受尤深。在所有作品上有作家的親筆簽名，深具收藏意義。

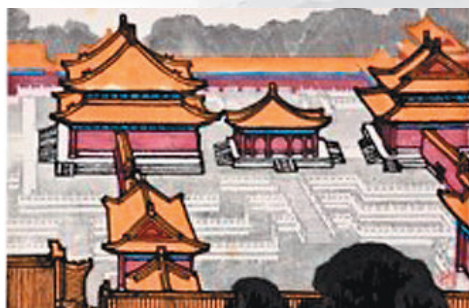
義結有緣 意者請洽范揚榜 0931-226-228



▲桂林十景：桃波

▶絲路十景：長安早安

▼桂林十景：朝發



▲北京十景：紫金聖殿



▲絲路十景：酒泉如鏡



▲長江十景：瘦西湖



▲絲路十景：古都夕陽



甩娃 —— 繪者 / 林子融 (12歲)
漫化館

老樹精神，不留遺憾

短短四格中，呈現孩子對梅門總部即將遷離麗水38的不捨，以及對一甲子玉蘭老樹，面臨此地都更的計畫，未來又將何去何從？

掛念的心情，在孩子的想像中化作超人甩娃，一把舉起老樹，希望樹木之神靈，隨著梅門的搬遷，一起前往新天新地，得到應有的重視與珍惜！沒有一句對白，依依不捨之情盡在不言中！

【甩娃能量漫化課招生】
能量藝術家 吳開乾老師指導

洽詢：(02) 2321-6677 (服務組)

0976-097065助教/柳廷芸

文化
教室文創精品獎
CULTURAL & CREATIVE AWARD

【梅門西門館 / 文化教室歡迎進修】(台北市延平南路85號3樓)

課程	時間	講師
中華花藝生活美學(預約報名)	週二 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)
「陶養明堂」陶藝課 / 初級班 (預約報名)	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
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(天馬世界書畫總會總會長)
水墨藝術(山水)	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	王朝聞 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)

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)
烹飪化養班	週四 14:00~15:30	范揚榜 師兄(梅門大廚)

【梅門創藝島生活木作】(新北市新莊區福營路155號 連絡人：賴秉銳 0952-373-238)

木、竹漆匙手作課程	週日 下午13:00~17:00	魏忠科 老師(木語漆品牌創辦人)
樹漆陶樹漆畫研習班	週六 上午09:00~12:00	賴作明 老師(漆藝大師)
手作家具基本教學	週日 09:00~17:00(6/26起12週)	黃瑋銓 老師(擅長家具木工、家具設計)

【台中道場】(台中市中美街365號)

書法涵養班	週三 下午14:00~15:30	范揚榜 師兄
-------	------------------	--------

〈8月講座迴響〉

日期：105/8/14 (日) 14:00~17:00

題目：沉香與養生

主講者：黎煥友老師(阿黎是沉香負責人)



▲黎老師帶來最頂級的沉香，講座間整個麗水德藝天地之園區，都可聞到「奇楠」之香。

近代以沉香為主的香道藝術蔚為風行，其規矩嚴謹，對香料、器皿、環境、衣著、音律、盆景以及文學、哲學、藝術品、香籤等，有一定的搭配選擇標準和手法程序，期予達到身心靈調和的目標，這種活動稱之為「香席」。

致力於復興中華民族香道、建立養生傳承的黎煥友老師，從愛香、植栽、再到香道的復



▲黎老師示範品香的方法。

興以及推廣，傾注了他整個青春歲月。2015年出版《木之真丹-沉香》後，黎老師於新北市新店區屈尺路成立「阿黎是沉香咖啡故事館」，以淨身、靜心、敬靈的方式作為導引，傳承「香與養生」的概念。

〈香道課程招生〉

主題：香與養生(共六堂)

預計開課時間：2016年11月

★敦南館(台北市敦化南路一段261號B2)

每週二晚上7:00~9:00

★西門館(台北市延平南路85號3樓)

每週四晚上7:00~9:00

報名請洽

(02) 2321-6677(梅門服務組)

0935-126-095(鄭榮珍)

★學費加材料贊助費8800元

滿十人開課

在本次講座中，黎老師先說明沈香的由來、香之用，再帶領與會者一起體會「溫度的藝術」——品香活動，體會最頂級的沉香——奇楠，感受香道之養生保健方式。

梅門
行腳2016年4~8月全球
平甩傳愛活動紀錄

平甩傳愛紀事

◎香港北角

2016年7月21日

香港地區自三年前起每月都在北角推廣平甩，曾經大風雨也阻擋不了民眾追求健康的需求，回回滿座；這次參加民眾仍舊認真學習，兩回10分鐘練習，幾乎都能掌握蹲彈的要領，其中一位師姐甩得特別輕鬆，原來幾年前曾在台灣學過平甩，因緣殊勝也見到李鳳山師父，這次非常喜悅能在香港複習動作，也特別帶家人來學習。

活動中，由曾得憂鬱症的惠珠師姐分享：「因為練習師父的功法才恢復健康並重回職場，感恩師父！」

賽粧師姐也分享練功後恢復健康的體證，希望大家更珍惜功法並好好鍛鍊。

(高雄 / 程安宜師姐分享)

◎小琉球

2016年6月26日

梅門第一次來到小琉球推廣平甩公益。活動前一天，工作人員就先行抵達整理環境並佈置場地，更利用時間敦親睦鄰做宣傳，招呼左鄰右舍參與活動學習平甩。

當天，梅門師兄姐又早起在活動中心外廣為宣傳，熱情邀請路過的民眾一起來；普傳活動由民生師兄以幽默、流利的台語主持，鄉親們都很高興學到平甩，一位82歲的阿公會學過很多運動，今天學了平甩，他說回家後天天都要甩；一位民眾左側邊胸骨已疼痛4年多，試很多運動都會痛，今天甩了20分鐘，不但不痛還感到輕鬆、舒服。大家同心協力辦好活動，也利用難得的機會到海邊輕鬆樂玩，收穫良多。(高雄 / 黃慧嘉師姐分享)

日期	單位
6/26 (日)	小琉球全民健康甩
7/1 (五)	明德老人長照中心
7/2 (六)	觀音線協會志工培訓
7/4 (一)	台東縣政府社會處平甩種子培訓課程(初階/進階)
7/5 (二)	馬蘭榮家、台東縣智障者家長協會、牧心智能發展中心
7/5 (二)	台東雨花齋、台東縣弱勢者關懷協會 大王村活動中心
7/6 (三)	新店寶橋路群星會社區、台東縣弱勢者關懷協會 華源村活動中心
7/6 (三)	一粒麥子基金會~安泰活動中心、台東柏林老人養護中心
7/7 (四)	台東縣弱勢者關懷協會池上鄉原住民活動中心、烏石鼻天主堂
7/13 (三)	台中都會公園防老體操協會、廣福/蓮馨/康壯老人長照中心
7/16 (六)	新北市中和區景平里辦公室
7/20 (三)	倚青苑老人養護所
7/21 (四)	香港北角普傳、景安老人長照中心
7/27 (三)	光信延吉社區發展協會
7/28 (四)	松澗園老人養護所
7/29 (五)	恩哲康復之家
8/3 (三)	台中勳馨基金會、敦煌老人長照中心
8/4 (四)	松青園老人長照中心
8/5 (五)	明德老人長照中心
8/6 (六)	高雄市苓雅區尚義里幸福健康甩
8/8 (一)	鳳林鎮南平部落、鳳林鎮壽天宮、平甩到你家-花蓮秀真師姐家
8/9 (二)	龍山老人服務中心、台東市富豐老人日托中心、鹿野鄉永昌社區活動中心
8/9 (二)	台東雨花齋、台東牧心智能發展中心、台東縣智障者家長協會
8/10 (三)	台東仁愛之家、東河社區活動中心、台東富岡里老人活動中心、馬蘭榮家
8/11 (四)	台東延平鄉桃源村活動中心、台東卑南鄉利嘉社區活動中心
8/11 (四)	台東豐里活動中心、柏林老人養護中心
8/12 (五)	大武鄉南興關懷據點、卑南鄉文康活動中心



▲香港平甩傳愛活動，每回都吸引許多民眾來學習。



▲梅門師兄姐推廣平甩公益的熱情，更勝小琉球炙熱的艷陽。



2016年9~12月梅門全國平甩公益普傳時間表

場次	日期	時間	地點	備註
台北 西門館	10/2、10/9、11/6、 11/13、12/4、2/11(日)	10:00-11:30	台北市中正區延平南路85號3樓	02-23216677
台北 (敦南館)	9/21、12/21(三)	14:00-15:00 19:00-20:00	台北市敦化南路一段261號B2	02-27005008
	9/25、10/23、11/27、 12/18(日)	14:00-15:00		
	每週三	16:30-17:00	敦南館前林蔭大道(遇雨改室內)	
基隆	9/22、12/22(四)	19:00-20:00	基隆市仁愛區延平街7號3樓 (智仁里里民活動中心)	02-23216677
	9/1、10/6、11/3、12/1(四)	14:00-15:00		
	每月第一週週四	8:00-9:00	中正公園天鵝洞 基隆市信義區壽山路	
宜蘭	9/20、12/20(二)	14:00-15:00 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
桃園	9/22、12/22(四)	19:00-20:00	桃園市大連二街10號	02-23216677
	每週四	19:00-19:30	寵物示範公園 桃園市民光東路旁、大業國小後方	
中壢	9/23、12/23(五)	14:00-15:00	中壢市永樂路42號	03-4263474
	10/26、11/23(三)	19:00-20:00		
新竹	9/17、10/15、11/19、 12/17(六)	14:00-15:00	新竹市東光路192號B1 (山燕科技大樓)	03-5475874
	9/13、10/11、11/15、 12/13(二)	14:00-15:00	北埔慈天宮前廣場 (新竹縣北埔鄉北埔街1號)	
	每週六	8:00-9:00	日光公園新竹市關新路	
台中	9/4、10/16、11/20、 12/18(日)	10:00-11:00	台中市中美街365號	04-23103188
台南	9/20(二) 12/23(五)	14:00-15:00 19:00-20:00	台南市西門路二段351號8F (華信金融大樓一樓是凱基銀行)	06-2282275
	9/13、10/11、11/8、 12/13(二)	19:00-20:00		
	每週六	7:30-8:30	台南中山公園 (公園路與公園南路三角窗)	
高雄	9/21、12/21(三)	19:00-20:00	高雄市九如二路255號10樓	07-3135995
	10/28、11/25(五)	20:00-21:00		
	每週三、日	6:00-7:00	高雄市鼓山區萬壽路350號壽山公園	
新加坡	每月第四週週四晚上	20:00-21:30	St. Anne's Hall 3rd Floor, 66 SENGKANG E.WAY, Singapore	9619-0038 Mr. TAY

李鳳山師父平甩傳愛 國內外公益活動感恩基金

救，從每月一百開始，
贊助平甩傳愛，全球公益走透透！

捐款方式：

■ 銀行匯款：

第一銀行光復分行

帳號：153-10-05085-7

戶名：社團法人中華民國梅門一氣流行養生學會

■ 海外匯款：(當地貨幣或美金)

Bank Name: First Commercial Bank Guangfu Branch

Swift Code: FCBKWTWPXXX

Account No: 153-10-05085-7

Account Name: Meimen Qigong Culture Center

■ 線上捐款

梅門網站 生命文創 我要捐款

<https://meimen.eoffering.org.tw/>

■ 信用卡扣款授權書

(請上梅門網站下載授權書或來電索取)

請註明捐款人姓名、地址、電話，

傳真02-2321-6909，以便開立收據給您

梅門一氣流行養生學會 / 台北市延平南路85號3樓

電話：02-2321-6677

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

E-mail: friends@meimen.org



德藝報 (Meimen Bimonthly) 雙月刊
第二十八期·白露 中華民國一〇五年九月一日刊

中華郵政台北雜字第1872號執照登記為雜誌交寄

2016年5-8月梅門功藝坊活動剪影

日期	活動地點/內容	參與人數
5/5	應邀至林口長庚護理學院為同仁表演功夫魔術秀暨平甩功。	300人
5/6	赴世賢一館參加凱亞精緻農業電視台舉辦台灣農業飛躍4.0新世代農業館表演。	300人
5/7	玉上園母親節社區表演，在社區中庭廣場帶來歡樂，過個愉快的母親節。	300人
5/7	再度應邀至基隆城上城聯誼活動表演，在基隆城上城室外廣場與民眾同歡。	200人
5/8	繼昨天基隆城上城聯誼活動表演，再度於基隆城上城一樓室外廣場與大家見面。	200人
5/15	台北市貿聯社33樓與失親兒進行互動式表演，帶來溫暖的感覺。	100人
5/26	應邀至桃園源宏餐廳進行國防大學戰院-桃園同學聯誼會，表演精采，	40人
5/26	第一銀行文教基金會於新店中正國小新店中正國小舉辦「關照弱勢學童實施計畫」活動，梅門應邀表演功夫魔術秀。	100人
7/15	台灣上市公司櫃協會於梅門防空洞舉辦文化養生饗宴，邀梅門表演功夫秀。	60人
8/12	應邀至宜蘭縣羅東鎮文化廣場參與宜蘭縣三星鄉輕旅行饗健康地產銷發展計畫活動，為民眾帶來開心表演。	500人

【梅門功藝坊】節目表演連絡人 張慶州 0936-269-604

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、馬 龍、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

梅門一氣流行養生

學會

美術設計 / 聯合報系

印前數位製作中心

發行部

印刷 / 聯合報(股)公司林口廠

發行所 / 梅門文化基金會

地址 / 台北市延平南路85號3樓

電話 / (02) 2321-6677

傳真 / (02) 2321-6909

網站 / www.meimen.org

信箱 / friends@meimen.org

創刊發行 / 2012年3月1日

本期發行 / 2016年9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



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
台北西門館	養生		10:00 12:10 14:15 19:00	10:00 14:00 19:00	19:00	10:00 13:00 13:00* 15:00	台北市延平南路85號3樓 (02)2321-6677 *以英語上課
	兒童		19:00		19:00	10:00 13:00(幼兒) 15:00 19:00(青少年)	
台北敦南館	養生	19:00	10:00 14:00 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	
淡水	養生		14:00 19:30				211coffee 新北市淡水區鼻頭街21-1號(淡水捷運站自行車步道旁，步行約5分鐘) 請洽0922-509-828或 (02)2321-6677/0919-012315陳昱成
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			19:00			
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 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		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		

港澳地區課程資訊

◎梅門公益活動系列~平厝傳愛(名額有限,敬請預約)

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 8/17、9/21 10/19、11/23
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 8/18、9/22 10/20、11/24
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 8/16、9/20 10/18、11/22

請預約登記：【香港】李炎芳師姐+852-9159-5139
【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)

◎【梅門養生氣功班】課程(7/10月份)

【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	開課日期	時段
養生 氣功 平日班	8/17、8/19 9/21、9/23 10/19、10/21	星期三及星期五 晚上 19:00~21:00
養生 氣功 假日班	8/21、9/25 10/23、11/27	星期日 早上 10:00~12:00 下午 13:00~15:00

◎【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	開課日期	時段
秘笈 養生班	8/21、9/25 10/23、11/27	星期日 早上 10:00~12:00 下午 13:00~15:00

◎【澳門養生氣功班】

【報名地點】創新中學(澳門宋玉生廣場255號,中土大廈9樓)

【服務電話】+853-28755205 創新中學服務處

班別	星期	時段	開課日期
養生 氣功班	週二	晚上 19:00~21:00	歡迎洽詢 開課日期及 預約報名

■另有「梅門兒童武學班」暨「梅門四敬茶課」,歡迎洽詢。

【香港道場】

地 點：深水埗

電 話：5548-3818(可WhatsApp)

服務時間：星期一至星期五下午四點至八點(公眾假期休息)

※道場是由一群熱心義工值班,為方便安排,到訪前敬請預約。



梅門
飪養之道

文 / 陳筠青

一碗梅乾淨香飯的故事



▲周彥廷每個週六固定到防空洞用餐，然後幫忙洗碗、分類，因為李鳳山師父說：「為人處事要有規矩！」他從小學洗到大學，十幾年來落實師父的修養心法！

周彥廷內向乖巧，從小學三年級開始就接受李鳳山師父兒童武學的訓練，除了練功，也來當義工。

每週六媽媽都會送他一個禮物：「到梅門客棧看藝文表演、配上一碗梅乾淨香飯。」他吃完飯總是留下來幫忙洗碗，因為週六是客棧最忙碌的時候。

如今彥廷上大學了，十多年來毋論課業有多忙或是考試在即，從中華路的梅

門客棧到現在的防空洞餐廳，他都風雨無阻，每週六晚上準時報到。

內場服務的師兄姐只要看到一碗梅乾飯的點餐單，就知道彥廷來了！吃完飯他就自動去洗碗，不僅把堆積如山的碗盤一個個洗的啾亮，而且還一一分類擺好，方向一致、高度一樣！因為李鳳山師父告訴他：「為人處事要有規矩！」

曾經問他要不要換個口味？他想一想，說：「我還是想吃梅乾飯！」

是什麼樣的味道的味道讓他風雨無阻、數十年如一日的守候？

歡迎來到李鳳山師父的養生素食餐廳，點一碗梅乾淨香飯，就知道「淨香」好味道！更歡迎加入梅門的義工行列，一起來用愛心料理，讓這個世界更加美好！



津津
樂食

梅門餐飲聯盟（淨素）資訊索引……☆隨時帶給大家幸福養生飽滿能量☆

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5號出口)
電話：02-23897788
服務時間：早上11:00~22:00
週五通宵~早6:00 (週一休館)
週五六晚洞舞台表演
晚6:00用餐，7:30演出

新竹梅門客棧

新竹市東光路192號B1
電話：03-5745874
服務時間：11:30~14:00、17:30~20:00
(週日、一公休；週六營業至14:00)

梅門六調通(會員制)

地址：台北市中山區林森北路
107巷69號(請由新生北路
的入口進入)
預約電話：02-2563-3838
服務時間11:30~20:30
(週一公休)



▲平甩種子培訓課程結束後，平甩傳愛義工及培訓幹部為健康扎根偏鄉，喜悅萬分。

平甩種子培訓 留愛偏鄉

文 / 黃慧嘉(高雄道場)

平甩
愛鄰里



▲好山好水的花東地區，因醫療資源不足，平甩簡單易學有效，十分適合民眾需求。

今(105)年5月台東縣政府社會處舉辦第一次平甩種子培訓課程，獲得很大的回響，很多公益慈善團體都渴望把平甩帶到部落，讓長輩們增進身心健康，於是縣政府社會處選定7月4日再度進行平甩種子初級與進階培訓課程。

此次共有台東縣大愛養護中心、一粒麥子社福基金、原住民文化發展協會、台東縣弱勢者關懷協會……等15個團體，並開放讓民眾同來學習，總共近百位志工一起上課。

台中的秋蘭師姐分享她在十年前因乳

癌開刀，因連續的治療身體的抵抗力變很差，練功後身體才恢復健康。至今已10年了，癌細胞沒再復發，很感恩師父，希望大家都能得到平甩的幫助；師姐的分享帶動學員更加珍惜上課的機會。

中午不期然遇見一位83歲的義工，她在15年前偶然看見李鳳山師父的書，於是開始練平甩，一練就是15個年頭。她說：「平甩功」很好學，也有很多好處，練的過程感覺很輕鬆。

她也虛心求教糾正動作，把握面對面學習的機會，期待效果更好。

課後有更多的普傳邀約，「平甩傳愛·花東義行」

自去年9月主動出擊，到現在各單位爭相邀請，平甩開枝散葉，愛留遍鄉，令人喜悅萬分！

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

請護持平甩傳愛行動
感恩您線上捐款
<https://meimen.eoffering.org.tw/>



梅門公益活動系列

癌德助照護班
(10月開始)
每月第一、二週週日10:00~11:30
台北市中正區延平南路85號3樓

輪椅大德照護班
每週一15:30~16:30
台北市大安區成功國宅

艋舺無業力平甩
(萬華健康用)
每週日上午9:00~10:00
(龍山寺捷運站出口)

平甩愛鄰里

華山創意園區
(森林劇場)
每週日上午7:00~8:00
台北市中正區八德路一段1號

錦安公園
每週日8:30~9:30
台北市大安區金山南路2段203巷與麗水街口

永康公園
每週四19:30~20:30
台北市大安區永康街

凡集合20位以上親朋好友或社區民眾即可申請「梅門平甩傳愛」公益講座，歡迎更多社區響應。意者請洽：劉曙光師兄 02-2321-6677