

# 德藝風報

45



國內  
郵資已付

台北郵局許可證  
台北字第 5886 號



Meimen Bimonthly 七月號 Jul. 2019·小暑

中華民國 108年 7月 1日出刊 / 雙月刊

## 呼吸是健康的密碼

您也許聽說了，空氣污染是一個問題。

但是，每年有七百萬人死於空氣污染所造成的身心傷害，您知道嗎？糖尿病、失智症、心臟病……，都跟空氣汙染有關係！肺病，那就更不用說了！有人說，「天天呼吸等於慢性自殺」，聽了這句話，您是什麼反應呢？一笑置之？還是立即搶購最尖端的空氣清淨機呢？口罩生意越來越好，但是空氣污染躲也躲不掉！就算整天呆在家裡，也不能不呼吸，這該怎麼辦呢？

我們的肺臟，體積不大，但有將近六億個肺泡，攤開的面積有一個網球場那麼大，每天進出的空氣超過10,000公升，但是，大部分的人都沒注意自己的呼吸方法，以至於這一生只用到三分之一的肺，體內長期缺氧。

台灣的上班族一半以上有慢性缺氧症，不妨檢測一下自己否有以下這些症狀：時常打哈欠、感覺頭暈、胸悶、胸痛、睡覺打鼾。這些很普遍的現象已經是身體缺氧的一級警訊了！如果長期缺氧，就會經常感覺疲倦、注意力無法集中、記憶力衰退、過敏頻率增加等等。如果還沒有改善的方法，缺氧更嚴重時，心臟、腎臟、肝臟通通受影響，身體不明疼痛、血壓高居不下、膚色暗沉，這時就要小心身體器官隨時會鬧罷工了！

呼吸，是很自然的一件事，只要我們活著，時時刻刻都得呼吸。但是我們經常忽略它，只有在上氣不接下氣的時候，才會覺察到很需要呼吸。一般人想到促進健康，也不會想到呼吸的方法需要調整。因為垂手可得的事情，大部分人都最容易輕忽。

學會正確呼吸，使心肺功能提昇，身體不缺氧，才有充足的能量支撐人體活動，也能有效提昇免疫力，舒緩壓力，離各種毛病遠一點。呼吸搭配伸展運動，就能促進代謝循環，而且降低發胖機率。中國老祖宗傳下來的養生導引術，也就是今日俗稱的「氣功」，正是鍛鍊呼吸的方法。

自己的呼吸自己搶救，每天平用三十分鐘，能讓我們練出腹式呼吸，啟動身體自救系統，達到循環正氣、排除穢氣、補充元氣的效果，既簡單又實際！面對無所遁逃的食安問題、空汙問題…，讓我們從現在開始，養成對身體更健康的習慣吧！



開門  
見山




師父修養心法

人會遇到困境，是因為身心不能突破。

The reason people get into difficulty is because their mind and body cannot break through.

# 萬物同修

文 /  師父（梅門一氣流行創辦人）

宇宙天地間，萬事萬物都在修。

中國民間傳說有一個著名的故事——「白蛇傳」。一般人看它是一個愛情故事，但其實故事裡面，有很強的修行觀念。

以修煉的領域來看，一個人差不多要幾十年的功夫可修成；一隻動物要修煉，可能要幾百年以上；一株植物要修煉，就得上千年的功夫了！大家也許不相信，其實連一塊石頭也能修！但是礦物要修煉，更加地不容易，可能要幾千、幾萬、甚至幾億年了！

您也許覺得納悶，「誰親眼看過啊？」其實，任何一位真修實煉的修煉家，修到某個程度，在意境中、在夢中、在現實中，對許多事物都變得非常敏銳，這個敏銳度讓人愈修層次越高，自然會知曉萬物同修的道理了。

照理說，萬物按部就班，好好修煉，最終皆能修成正果、修成善果。可是，為什麼有些人或物，修了許多年歲，道行已經相當高，卻一落千丈，需要重新再來呢？好比「白蛇傳」裡的白娘子，神通力都修出來了，為什麼會淪落到被鎮壓在雷峰塔下的命運呢？

這就關係到「愛情」了。儘管白蛇神通

廣大，仍脫離不了宿緣，化身凡人跟許仙結合。為了愛一個人、幫助一個人，她施展了神通。一開始是小事，無傷大礙，但也失去了警覺；一旦養成習慣，最後一個剎那的衝動，終於施展大神通，造成水淹金山寺，傷及無數生靈，犯下大錯！就算沒有犯錯，人性只要不單純，就有可能被自性拖累。人、神可共世，但難共界；一共界，那就左右為難了。

釋迦牟尼佛曾說，隨意施展神通，要多修五百年。神通是碰到萬不得已才能施展，可是一般人，若非受過水裡來、火裡去的洗禮，哪知道什麼是萬不得已？都是自以為的萬不得已，當然行不通，更何況展神通要在不知不覺間。

白蛇如此厲害，為什麼一個小小的雷峰塔能夠鎮得住？這是因為，雷峰塔裡除了有釋迦牟尼佛的舍利，還有許多佛經。所謂「邪不勝正」，再怎麼神通無邊，一個樸實無華的領域、一個德行圓滿的累積，就能夠鎮住。所以雷峰塔真正的價值，不在它的建築外殼，而是其中所包納的無形價值。

白娘子與許仙的愛情最終感動天地，還是能夠在一起，但中間經過這些千辛

萬苦，除了業力所牽，也是修行不慎的結果。修行，並不困難，不管是人還是妖魔鬼怪，都要在這四個字上通過試煉。沒有做到這四個字，修什麼都是假的！四字乃是服、伏、福、扶：服人、伏下、福氣、扶持。

第一，對人要服，才有本事做到讓人服。第二，懂得伏下，莫自以為是、一廂情願而後不了了之，甚至吃力不討好。心裡愈有怨、愈是把頭抬得高高的，趾高氣昂，終究會傾倒！一個人尚未成功時，要先知服人之道，往下伏保持謙卑；等到相當程度，處處先伏，讓人服氣，而後能見真章。

第三，懂得等待。像動物一樣，伏天、伏地、伏人、伏萬物，靜靜地伏在那兒，等待「福至心靈」，享用該有的福氣，而不該有的，千萬不去強奪。第四，人與人之間，碰到了要互相扶持，不要互相打壓、挑毛病。彼此能夠相輔相成，以至於內在、外在功德都能圓滿！

釋迦牟尼留下舍利，無非是希望人人都能修成金剛不壞！有形的是肉體的不壞，無形的是精神不壞。讓我們把這兩種力量結合，踏在真正的修養大道上，彼此期勉，互相扶持，把道修成！





## 「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.

互信互助 Trust and help each other. 各盡本分 Fulfill one's own duty.



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  
 進退有據 待人真誠  
 虛衷謹慎 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  
 提攜後進 維發已學  
 精誠團結 配合領導  
 五信互助 各盡本分  
 宣道立德 門戶無改  
 文武雙全 行仁化義  
 普傳有制 梅花遍地  
 永不足特 成就大同

# Everything is on the Path of Cultivation

By Master Lee Feng-San Shifu

Within the universe, everything knows to do spiritual practice.

There is a famous story in the Chinese folktales“ The Legend of Lady White”. Most people understand this tale as a love story, but in fact, there is a strong motif of self-cultivation behind.

In terms of reaching a certain state of spiritual practice, a human may needs a few decades. For an animal, it could take a few hundred years. For a plant, it might take a thousand years! Some people may not believe this, but even a rock will do its spiritual practice. For minerals, it is much more difficult and may require tens of thousands, millions, or even billions of years!

You might wonder “Who knows the truth? Did someone have ever witnessed with his eyes?”. In fact, for an individual who is truly practicing self-cultivation, he naturally becomes very sharp with many things, both consciously or unconsciously and in dreams or reality. This sharpness helps further develop self-cultivation, and before long the truth that everything is on the way of self-cultivating is revealed.

If all kinds of everything try their practice all out in a proper order, they can be led to the realm of upmost perfection and obtain good results. However, why do some people or things fall down from the considerable heights and have to restart after uncountable long time of practice? As an example, the Lady White in “The Legend of Lady White” has already achieved appreciable feats, so why did she fall and end up pinned under the Leifeng Pagoda?

This principle is related to the concept of “romantic affection.” Even though Lady White had great superpowers, she couldn't break free from her predestinated destiny. She morphed

from a snake into the shape of a normal human being and married a mortal, Xu Xian. She used her supernatural powers for small matters, to help and to show the way she loved Xu Xian. It might not cause any harm in the beginning. However, using her superpowers lowered her awareness, and it soon became a habit. In the end, her judgement lapsed. She impulsively used her powers and flooded the Jingshan temple which hurt countless beings and was a grave mistake! Even if you cause no harm, you can drag yourself down if your motives are not simple. Humans and deities can coexist in the same world, but have difficulties coexisting within the same realm. Once the boundary becomes blurred, problems quickly arise.

The Buddha once said, in the case where one exercises superpowers at will, he must cultivate himself for 500 more years. Superpowers should only be used as a last resort.

A normal person who hasn't passed through critical trainings and hardships will not realize what “last resort” means? Self-proclaimed “last resorts” will not work. Besides, exercising supernatural powers can just be done without anybody finding out.

With all the greatness of Lady White, how come a small pagoda was able to pin her down?

The reason is because the pagoda contained not only the Sarira from the Buddha but also numerous Buddhist scriptures. Evil can never prevail over good. However strong Lady White's power is, a small pagoda with plain achievements and accumulation of virtue is enough to hold her in awe. The true value of the Leifeng Pagoda does not come from its external architecture, but rather it's intangible qualities.

The love between Lady White and Xu Xian

finally took their karma away, and they ended up together. However, the hardships they endured along the way were not only caused by fate, but also a consequence of carelessness during their practice of self-cultivation. Self-cultivation is not a difficult concept on the paper. Human and supernatural beings must follow the four principles of submission, humbleness, blessing, and support, otherwise everything is futile.

First, one should be submissive and to gain the trust of others. Secondly, one must be humble and not act high and mighty to project what he wants from others without consideration of the recipient. Once you complaint a lot and get above yourself, you will fail eventually! Before achieving success, one must first know how to obey others and be humble. First be humble and then make people convinced - then you will see the light.

Third, understand how to wait, like an animal. Wait for the world, wait for people, wait for everything, wait silently, and wait until the blessings come to you. Enjoy your blessings and do not push for what is not yours. Finally you should demonstrate support and not suppress others. When you push others towards success, you can truly be internally and externally complete.

The reason Buddha left his Sarira behind in the world is nothing but the wish that he hoped all the beings could achieve their final realization! Physically one can have an indestructible body, and spiritually an incorruptible mind. Let us combine the mind and body, encourage and support each other, and walk straight on the true path of self-cultivation. Look forward to the day we can succeed together!

(翻譯：陳毅 / 審閱：Randa11 Camp Marks)



# 看好戲

總編的話 文 / 饒懷英



8月初，我們就要年度大表演了，這回孩子不少，演出李鳳山師父親自編導「精～白蛇傳奇」的功夫大戲，舞台上的一群小蛇，全是梅門小俠，原帶著各自身心問題，現在各個陽光亮眼！

師父的願心，幾十年前成立了「兒童武學班」。為孩子設計功夫，守護孩子的自然體，強化孩子的精氣神。

幫助孩子正確的翻滾騰挪，習練童子功，不浪費旺盛的好精力。再看，孩子的肚子老是鼓鼓的，氣在小肚子裡，正好幫助孩子把氣守住。而孩子活潑亂跳，就怕他不集中，因為外放，容易跑神，所以必要訓練孩子專注穩定。

每個孩子，精力要保住，氣力要守住，神力要穩住。

所以，這一系列從精力、氣力到神力，除了教孩子童子功和打拳，還有必須好好靜坐，團練動開之後，一定要讓自己靜下來；

再來，讓孩子進入團體生活，瞭解什麼是為人處事，從故事和心法裡不斷地互動學習；師父也為孩子親譜座右銘，如讀經一般琅琅上口，讓孩子自然在生活中進退有禮。

透過梅門兒童武學培育出來的孩子，長大成人後皆是氣韻非凡。在淬煉的過程裡，一轉眼五年、十年…，一代代地蘊育出來。舞台上，新的一批小俠演小蛇，長的一批少俠擔任要角；服裝化妝，演員全自己搞定；小蛇的蛇爸蛇媽們，義無反顧做起了幕後工作人員；燈光音響在演出這十多年來，也有了專業班底的好友和師兄姐們；而在前哨迎接所有嘉賓的服務工作，歡迎更多的義工來加入。

功夫哲理、魔術舞蹈，這齣點亮人心的好劇，現在，排練、推廣如火如荼，我們忙得開心，大夥們是不是也在想法子啊？讓這齣大戲能有多些資源。自由索票！自由樂捐！每年辦舞台劇，呀呀，多的，這個、那個…，搭舞台啦、設備啦、服裝啦、文宣啦、大家吃個點心便當啦…，費用真不少；如果能夠免了後顧之慮，自己樂捐和幫忙推薦都十分感謝！

2019梅門年度公演，8/3，8/4國父紀念館，親子同樂，邀請大家一起來欣賞。

(詳 P6~7頁)

# 梅門讚

文 / 忘塵別舍 (澳門)

德昭天地鑒，一炷貫坤乾；  
平甩掄清濁，宗風任兩肩。

註：作者居住澳門，常於珠海、澳門兩地穿梭工作，閒暇雅好古代詩詞，常提筆唱吟：聽聞今(2019)年5月梅門舉辦「天地君親師·祭天聖典」有感，題詩暢懷！



## 梅門公益活動系列

場次	時間	地點	連絡電話
台北	每週一 15:30-16:30	【輪椅大德照護班】 台北市大安區成功國宅	02-22710555
	每週日 8:30-9:30	錦安公園 台北市大安區麗水街	
	每週日 7:00-8:00	【華山健康甩】 台北市中正區八德路一段1號華山 創意園區(森林劇場)	
	每週四 19:30-20:30	永康公園 台北市大安區永康路	
新北市	每週日 9:00-10:00	板南線捷運龍山寺站2號出口走廊	
宜蘭	每週日 7:30-8:30	板橋介壽公園 館前東路與實踐路交叉口	
宜蘭	每月第四週週日 11:00-12:00	宜蘭市神農路2段55號 福郡大飯店2樓佛堂	0939-928201 廖唯揚
桃園	每週四 19:30-20:00	莫內蝴蝶公園(桃園市民光東路 旁、大業國小後方)	02-23216677
新竹	每週四 9:00-10:00	東正社區里民集會所 新竹縣竹東鎮中豐路一段90號 連絡人:彭子芸 0911-296-463	03-5745874
	每週五 16:00-17:00	新竹市光復路1段525號 靜心湖荷花池畔 0927-511890 陳培珠	
	每週二 9:00-10:00	九讚頭 新竹縣橫山鄉新興街127巷2號 (舊衛生所) 聯絡人:江玉梅 0905-368-947	
	每週六 8:00-9:00	日光公園 新竹市關新路	
台南	每週六 7:30-8:30	台南中山公園 (公園路與公園南路三角窗)	06-2282275
高雄	每週日 7:00-8:00	高雄市鼓山區萬壽路350號 壽山公園	07-3135995

※歡迎邀集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 王育仁

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







平甩  
名人堂

整理 / 梅門編輯組

# 樂見平甩 打開健康究竟之門

## 專訪台大醫院胸腔外科李章銘教授



如果長壽卻不能吃、不能走……，苦不堪言；能夠健康的老去，才是重要的。

**平甩，讓病友維持良好狀態，讓我們能夠健康老去**

老化會造成體力衰減和肌肉骨頭的退化，當肌肉慢慢縮小萎縮，老態就出現了，推遲退化要靠運動，找一個穩定、簡單又有效的運動，每天去做；跑步、打球……當然是運動，但是能不能到中老年都可以持續做呢？我年輕時學的太極拳，現在屆不惑之年還是可以用，相信等到退休以後還是可以用，這就很好；另外，平甩的動作和緩，同時包括大關節小關節、第五下蹲下去，腰和膝蓋也活動了，確實全身的關節都輕鬆地動到了，加上全身血液迴流到內臟，也協調了交感神經、副交感神經、自律神經，相當符合這些要求！

執業久了，接觸各種不同的病友，有些中晚期的腫瘤重症患者，有時候什麼事情也不能做。好多年前，我有個比較期末的病人，開完刀以後治療很困難，預估他的存活期應該是半年到一年的時間，但是後來過了幾年以後他來看診，身體還很好，腫瘤控制還不錯。我問他做什麼樣的治療？他說都維持原來的，只是每天做甩手。我請他做給我看，原來就是我兒子從小天天練的「平甩」。我就說：「不錯，繼續再做下去。」這個病友每年回診，我

看他過得很快樂，跟別人不一樣，於是我也開始鼓勵病友練平甩了。

**WHO希望合作研究東方傳統養生方法，造福世人**

醫生會勸病人術後要多運動，以前我大多建議走路、跑步，後來就教他們平甩。感謝李鳳山師父帶著弟子們，在我們協會上跟員工和病友做各種講解，現在已經第二期了，這是很深的善緣。有的病友開完刀以後會重症肌無力，要持續的吃藥控制，我推薦他們平甩，有些人照著做，真的挺有效，肺功能也真有改善，這在臨床上是很好的例子。

幾年前，我們組成一個亞洲的胸腔鏡訓練協會，裡面有很多大師級的學者，我們曾探討術後如何快速康復。自古在東方就有一些傳統的訓練，WHO（世界衛生組織）對東方傳統的養生——像瑜珈、氣功，也相當有興趣，希望和我們進一步一起合作研究。這一路走來，在我個人和工作上的體驗，也包括在國外的一些朋友，慢慢地發現真的是這個趨勢。所以我特別感謝李鳳山師父，讓我看出在正統醫學外的另外一個門，希望這扇門可以開得更究竟，有更深的專研，更新的發現，造福更多的人！

註：平甩，由李鳳山師父研創，簡單易學，人人受用，是最適合現代人養生的健康好禮。

我是中國武術的愛好者，也是信仰者。我高中的時候就在植物園跟著熱心的老師練太極拳。那時候對武術和文化似懂非懂，後來忙著功課和工作，就放掉了，但是肯定的是武術的鑽研使我的生命有了一些改變。

**受惠於東方養生之道，給孩子和自己一個健康禮物**

結婚後有了三個孩子，老大時常感冒、老二有點過動。我是醫生，知道感冒不是光吃藥就好了，還要運動，這時想起以前練習的武術，又正好李鳳山師父出了一本書，理念和我的認知蠻相符的。於是就把孩子送來學習，慢慢地看到孩子的改變，感冒次數變少，甚至不用請假了；老二也可以靜下來念書了。十年過去，現在老大讀醫學院、老二念工科，有各種各樣的興趣，我非常感謝！

西方醫學講健康有兩個層面，一個是疾病的預防，一個是健康的延續；預防疾病不能靠吃多種維他命，健康食品要很小心吃，並不是愈多愈好，在國外有研究發現，長壽的人有一個共同的特點——他們不太吃藥；延續健康要回歸到生命的基本層面，就是營養和運動，營養要取自生活中的飲食，加上良好的運動習慣，一個人





活動  
報導

梅門  
新版《精～白  
蛇傳奇》紀錄著台  
上千年情緣，以及  
幕後翻轉弱勢的  
生命傳奇。

# 精～白蛇傳奇

跟著李鳳山師父一起體驗：超越戒律的自我掌控

## 2019「梅門功藝坊」 親子功夫舞台劇八月登場

演出資訊 /

編導：李鳳山師父

時間：2019.8.3(六) 14:30、19:30 午晚共兩場  
2019.8.4(日) 14:30午場

地點：台北國父紀念館（台北市信義區仁愛路4段505號）

索票方式：自由索票 & 歡迎贊助

2019.7.1起開放索票，請洽梅門服務組  
(02)2271-0555，感謝您！

《精～白蛇傳奇》功夫舞臺劇，早在西元2006年即首演巡迴台北、台南和新竹，大獲好評！相隔13年，將在國父紀念館再度與觀眾見面，今年有著嶄新的面貌，全場無對白，全憑演員的真功夫，刀、槍、劍、棍及傳統拳術，一段又一段緊鑼密鼓、一氣呵成，絕對讓觀眾目不暇給，耳目一新。

結合武術、魔術、舞蹈與音樂的精采節目，由文武合一的「梅門思塾」教育培育出來的青少俠，在生活中動靜兼修的修煉過程，讓原本患有妥瑞氏症、嚴重氣喘、自閉、與過動等狀況的孩子，翻轉弱勢為奇蹟，站在舞台上展現精湛的武藝以及散播快樂的能力！

### 修行，來自超越戒律的自我掌控

本劇編導李鳳山師父以修行的觀念來解讀這個傳奇故事，為什麼一心尋找真情的白素貞

被壓在雷峰塔下？為什麼法海老是要找白素貞的麻煩？修行，解開這些疑惑，讓觀眾看到故事裡最深層的東西。

司馬中原老師肯定李師父的用心，他說：

「此劇表明了，任何人在修為過程中，都會遭遇到若干的困厄與歧途，希聖希賢是一條滿佈荊棘的長途，不可一日鬆懈……，從神話傳說中，可以使人得到惕勵和警悟，以端正我們在人生道路上的行姿。」

### 2019「功夫白蛇」脫塔而出，與觀眾再續仙緣

2006年「精～白蛇傳奇」首演於城市舞台，當年台下的觀眾包括「人間國寶」川劇變臉大師裴豔玲老師伉儷，裴老師看後熱淚盈眶，她說：

「白蛇傳不管在京劇或者地方戲曲也好，很多地方都表現過這個主題；但這次能結合功夫演出，挺有意思的。尤其是

白蛇，她不管是妖也好、是仙也好，都有戲看。是妖，她愛上的是仙；是仙，她要面對的是道俗之間的應對進退，所以很有戲看。」

「梅門功藝坊」自2002年起每年推出大型公演，希望透過舞台劇寓教於樂的方式，將功夫美學與養生哲理呈現世人眼前。

今年夏天，在雷峰塔下潛心修煉的白娘子，經過現代儒俠李鳳山師父妙指一點，即將帶著一身絕妙武藝，破塔而出！新世代的白蛇傳奇，不再只是

人妖相戀的愛情故事，李師父以獨到的編導功力，將帶領觀眾深入精怪與人的修行之路。

李師父表示，在傳統故事中，精有精的世界，人有人的世界，彼此似乎井水不犯河水，但透過環環相扣的劇情，導演企圖讓觀眾了解，宇宙中的萬事萬物無一不在「修」。此劇特殊之處亦正在於：如何在戲劇的趣味中，為大家破解人性的五大罩門——貪、瞋、癡、慢、疑，藉以提昇每個人的智慧。這正是李鳳山師父功力所在！



◀程宥芸老師設計的浪漫唯美的燈光，優美呈現傘舞藝術，舞者服裝由莊敬高中一年級的楊衡(左1)設計。





活動  
報導

# 功藝小俠扶立計畫

## 《精～白蛇傳奇》相映生命翻轉的傳奇

國際修養明師李鳳山師父，  
數十年來無私傳承武醫道養生智慧，  
創辦梅門共生大家庭，無數身心弱勢的孩子，  
在 師父的愛裡，化弱勢為優勢，翻轉生命奇蹟！



▲每週密集訓練的小蛇演員，一身亮麗的鱗片裝是楊衡和少俠們一筆一筆畫就、一針一針縫製而成。  
▶台上的楊衡(右)融入表演，十分吸睛。



奇」，除了週二夜間練習，整體的排練也早早開始培訓，來自新竹、台中及台北各道場的大小小兒青演員們，每週集合一遍又遍的練習更精準的默契。

十年來看著楊衡長大的師兄姐們，看到他擔任幕後的舞蹈小老師、耐心帶領演員們一再練習舞曲，不由得內心對師父的訓練有方深感佩服。4歲時罹患妥瑞氏症的楊衡跟著為病所苦的媽媽來梅門練功，在李鳳山師父設計的兒童武學功法鍛煉下，妥瑞氏症惱人的穢語症消失了；而從小喜歡玩芭比娃娃的楊衡在繪畫和表演的天份也得到發展，成為梅門功藝坊的重要小演員，為梅門搶救生命奇蹟的故事，再添一筆。

如今，楊衡不僅在梅門近年舞台劇作品上均有出色演出，同時也開始兼任音樂助理；另外，由他所設計的優美傘舞的浪漫服裝、白蛇和青蛇的頭飾和道具等，也都有他獨到的韻味。

這一切，都來自李鳳山師父「養生四法」(功法、心法、方法、道法)的灌溉與培育。

**扶立功藝小俠高飛遠揚，讓更多人看到文武合一教育之可貴**

除了楊衡，梅門還有很多這樣生命翻轉的孩子，像張道順四歲時，被醫生宣判為中重度聽障兒，必須終生戴助聽器，對家長而言，宛如晴天霹靂，內心惶恐不安！幸運地，李鳳山師父的教育法，讓道順按照節奏鍛煉，聽力開始明顯進步，現在甚至不須戴助聽器，更經常在舞台上表演魔術帶給大家歡樂！丟掉助聽器的道順，人生之路將走得更加自信、自在！

林子融一歲多時肺部受到感染，嚴重受損而纖維化，從此不斷進出醫院，也是在四歲時開始學習平甩功，才有了重大改善！這些年，子融在道場自學，接受六藝薰陶，十四歲的他分外珍惜，更知道所學都將成為助人的力量！

**永遠說不完的梅門青少俠翻轉生命故事，等您一探究竟！**

早在大眾看到之前，李師父就默默在扶立這群功藝小俠，因為他們各個好，將來世界才會更好；今年公演，皆由這群功藝小俠少俠擔綱演出，這一群原本身心有狀況的孩子，經過李鳳山師父文武合一的教育，不但突破自閉、過動、氣喘、重聽等身心障礙，更練得一身功夫，站上舞台展現健康與快樂，分享成長的喜悅！歡迎您來親睹與體會；更懇盼大家支持贊助，讓這群功藝小俠飛得更高更遠。

《精～白蛇傳奇》不僅在演一齣戲，更在文化傳承上努力不懈，十年前的稚嫩小蛇妖們已長大成熟，擔任今年戲碼的主要角色，演出許仙的曾無盡，十二年前是少不更事的傲慢小道士，白蛇、青蛇和蝦兵蟹將也都由研習武學多年的青少俠擔綱，小蛇及小妖則由新一代的小小俠上場……，文化代代相傳，正如李師父所譜的「一氣流行」偈章：

一生萬一復歸一，氣至真氣無火氣；  
流傳任流自然流，行無所行恆常行。

### 一個功藝小俠的脫胎重生

今年，新一代的小俠及青少俠，表現仍然亮麗！

已將近一年了，每個星期二傍晚下課後，是「功藝小俠」楊衡小師兄首次挑樑接手演員舞姿武藝基本培訓的重要時光，幾位劇中要角基本身段及武藝的精進，每每練習到深夜，個個汗流夾背、筋疲力竭，方肯罷休！

這是為了迎接八月即將在國父紀念館登場的梅門年度大戲「精～白蛇傳





# 讓奇蹟成爲

# 生命的主旋律

文 / 小魚（浙江）

自馭  
之道



我們因爲李鳳山師父的平甩傳愛走到了一起，並且從中受益良多。

「平甩」是李鳳山師父給全世界人的禮物，是基礎，是入門。正確並且持之以恆地練，才有好的效果。如果是急症和重症，單單靠自己盲修瞎煉平甩是不行的，公眾號(註)群裡看到的體證奇蹟，無一不是經過師父心法和教練親授對治的。

## 練功改善虹膜睫狀體炎

我這次又突發虹膜睫狀體炎，是自體免疫系統的問題，之前也發過一次，因爲對平甩信心不大，馬上去看了醫生，才暫時保住了眼睛。但這次，我對師父的養生法信心十足，信念堅定，不想再依賴藥物。

我先請教教練，有沒有更好的對治我眼睛的鍛煉法。因爲太痛了，更怕時間拖長了，瞳孔閉黏，難以逆轉。教練說在平甩和靜坐的基礎上，要加強高甩、和功，快速排毒。我很慶幸，這次病發，是在學了「原氣班」進階課程之後，不然眼睛真的要報廢了，怕也熬不過這段時間的極度痛苦；我時時跟教練請教調整，除了吃飯睡覺就是練，最後眼睛復原了，其他問題也被調理了。

因爲風濕免疫系統引發強脊柱炎，練「和功」時排出很多痰，難以想象這麼多是怎麼累積的，胸悶、氣短、喘不過來，調呼吸時，眼睛出現黑點和刺痛點，現在這些問題都已改善了。

## 掌握調息訣竅，讓氣充滿胸腔、到達丹田

我在學過吐納的功法後，很快地就會腹式呼吸了，靜坐也可以進入深層的領域，往往一坐就是一兩個小時；之前一直很難把握的「和功」訣竅，每每氣提到一半就沒了，必須換氣，現在可以一口氣充滿胸腔，甚至到達丹田，身心都很舒服；還有身體也變柔軟、下盤更穩、身姿挺拔，心性也平和了，一切都變得美好！

所謂：「師父領進門，修行在個人。」師父怎麼領進門？就是要面對面、手把手地領。就像我們要去看病，不會只是跟醫生加個微信，在網路上問些問題，這樣我們自己也不放心啊！想到找到捷徑，就是接

受教練親授，想想自煉都有一定的效果，如果能面對面口傳心授，效果一定更好！

## 不再錯過養生法寶，讓奇蹟成爲生命的主旋律

什麼才是真正的脫離苦海？

最近看師父的書，哪怕是看師父的《飪養之道》和照片都哭。師父的慈悲和大愛，就是想盡一切辦法讓大家身心健康。梅門有些收費課程，也只是維持了基本開銷，目前受到不景氣影響，舉步維艱，師父完全是頂著壓力，秉著救人比賺錢重要的信念在做事。

義工不但沒有領工資，更貼著錢在服務，少有結餘，也都投入公益傳愛中，但只要看到大家身心越來越健康就開心，熱忱邀請大家進入課堂，也是希望大家盡快脫離苦海；爲了更好的自己，親近大德學習，是真正的捷徑啊！

我發誓一定要學盡梅門所有的法寶，過了這麼多年無明痛苦的生活，不想再錯過後悔了。今生，我不僅想活得健康快樂，更想活得明白有意義。學會了，就可以完全靠自己療癒，並且，己立立人，己達達人。來吧，我們一起加油，讓奇蹟成爲我們生命的主旋律！

(註)大陸平甩功微信群組。







# 經絡調養去瘀暢氣血

## 啟動身體自癒機制

### 一位腰痛難癒的患者分享神奇的調養效果

劉桂鈴師姐逾耳順之年，在2018年2月初跌倒，導致骨頭粉碎，腰痛到無法翻身、走路困難，傷勢十分嚴重。看了七、八家中西醫院，不但沒有痊癒，反而愈來愈嚴重。

正在憂愁時，看到電視介紹平甩功，好像很神奇，決定自立自強練功，於是來報名上課並且認真練習功法，希望身體有所改善。那時，桂鈴師姐距離受傷已經九個月了，連蹲下都做不到；她預約凹凸接力調養，第一次來的時候無法趴臥，光翻個身就要五分鐘之久，教練運用李鳳山師父教授的手法，配合運氣法門，協助師姐疏通受傷瘀塞的地方，並叮囑她回家習練特定功法。

桂鈴師姐說：「當天調完後回家，痛楚的感覺就減少很多，第二天走路也沒那麼

吃力。」因為效果明顯，於是每週來調養一次，到第三次，她已經可以自己翻身；一個月後就可以自在地走路了。

她十分喜悅，說：「年紀大了，遇到腰受傷這種事情，自己無法解決；醫生說至要兩年才能恢復，實在太痛苦了。但透過調氣，受傷的部位改善很多，也輕鬆多了，十分感謝師父！」她現在每天非常認真練平甩功1小時，在很短時間就有這麼大的好轉，並且隨著加強自我鍛鍊，身體甚至比受傷前的狀態更好，是一個他助加上自助的成功例子！



▲梅門養生調養法寶——小流星，調養得法，有立竿見影的效果。

文 / 張志弘 (梅門文化教室 中醫基礎班老師)

### 容易骨折的人補充肝腎的能量，可以預防受傷、快速復原

中醫對骨折依據其成因，可以分成挫傷性骨折及病理性骨折兩種，前者多因外傷造成，後者則多見於骨質疏鬆症患者。劉桂鈴師姊屬於兩者合併的症狀。

中醫典籍有言：「肝主筋、腎主骨」，容易骨折的體質，多因腎氣虛損，肝木失養。

劉師姐來到凹凸接力調養室已是受傷九個月，透過經絡調氣幫助肝腎經絡瘀阻之處的氣血暢通，加上劉師姊回家勤練平甩功及練功後用雙手的氣摩擦腰腎，持續補充肝腎的能量，啟動身體的自癒機制，才會比一般同年齡復原的時間縮短一半，並且恢復得完整。

#### 【梅門·凹凸接力養生社】

台北市信義路二段181巷6號  
(近東門捷運站7、8號出口)

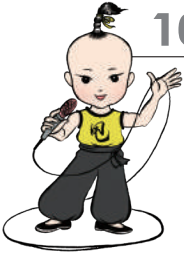
聯絡人：賴秉銳 0952-373-238  
王盈平 0922-120-073

服務時間：週二至週日中午12:00-21:00  
身心調理請先預約

#### 中華花藝課

- | 課程時間 | 週六下午14:00-16:00
- | 課程內容 | 培養花道素養，心靈舒壓，空間美學，兒童花藝。
- | 上課資格 | 只要喜歡花或美的事物即可，任何程度、年齡皆宜
- | 師資 | 丁于珊老師 Sammie Ting  
(中華花藝基金會教授、梅門文化基金會文化講堂講師)





# 新北社區動健康 平甩傳愛再加碼

## 甩活力種子教師培訓開跑



▲新北市培訓60名甩活力種子老師將深入社區據點教導銀髮長輩甩出健康、甩出活力。 攝影/陳清貴



▲學員們分組熟習梳頭功法，將來帶著長輩一起輕鬆調理經絡。

自SARS席捲亞洲、造成社會動蕩那年起，李鳳山師父發願「平甩傳遍每個角落，世人都身心健康！」十幾年來，除持續於全國各館及周邊鄰里，乃至於公私立機關行號，推行「平甩傳愛」健康促進活動，2015年起每月行腳台灣東部及偏鄉部落，帶領許多長者們重拾健康。

平甩傳愛「救人於先」的理念與新北市政府推動長者健康政策不謀而合，今年5月起，梅門以名為「甩活力」的全套計畫，正式加入「新北社區動健康」方案，開始培訓適合長者運動課程的種子教師，促進長輩們身心健康。

以梅門新北板橋館為培訓基

地，培育來自全市其他各社區關懷據點、銀髮俱樂部、松年大學、區公所、農會、人民團體及社區發展協會等團體的志工，養成更多種子師資，未來將於社區開設特別設計、符合長者養生需要的「甩活力」課程，包含平甩功、靜坐等動靜兼修的功法，暨融入生活之「食、衣、住、行、育、樂」的「六活」養生主題；目前共有五十餘人通過初階篩選，且完成進階培訓營的密集課程，即將展開在新北市的雙溪、平溪、瑞芳、鶯歌等等27個據點

【梅門板橋館】鄉親共享·熟齡歡聚的「好所在」  
 新北市板橋區東門街30-2號5樓（近捷運府中站1號出口）  
 電話 (02) 2271-0555

活動內容	時間	說明
【智者聚樂·共學成長】 週一 電影欣賞（單週） 歡唱之樂（雙週） 週五 書畫藝術（單週） 生命書寫（雙週）	每週一、五 14:30~16:30	李鳳山師父為長者開辦的共學課程，歡迎長者與陪伴者一起來。
【新北長者·松年大學】 梅門養生氣功班	每週二 14:00~17:00	配合新北市政府春季及秋季開辦期別，進行報名後上課
【銀髮俱樂部·老人共餐】 共做共餐、幸福滿分	每週二 10:00~14:00	齡滿65之長者，自由參加，隨喜樂捐。（限額30人）
【社區照顧·健康促進】 平甩鍛鍊、養生保健	每週五 16:30~17:30	歡迎大家一起來

【共享食堂】吃得安心 吃出健康

響應環保，自備碗筷。費用隨喜樂捐！

週二~週五 午餐12:00~13:00；晚餐 18:00~19:00

空間租借



愛寶貝便當



週二~週六中午愛心烹調  
 服務專線 (02) 2965-7261

多功能活動空間  
 備有桌椅及完整影音設備  
 洽 梅門板橋館櫃台

的12小時實習課程。

針對此首次與外界合作、且密集式的培訓，在師父提示確保未來教學正確與品質的綱領之下，學員們都深刻感受到「甩活力」在功法，以及一般運動方式所較欠缺的心法、

方法與道法對個人，以至於對長輩們的幫助，一句「簡單又容易練習，正是長輩們做得來的！我們一定會好好推廣。」道盡了肯定。有這些即將傳愛到社區的「甩活力」生力軍，長輩們有福了！





## 德藝文化中心7~8月課程

台北市信義路二段193號2樓 TEL: 02-2393-0588

課程/講座	時間	講師	費用
《五廚經典廚房》~ 李鳳山師父飪養之道廚藝教學	7/14、7/28、8/11、8/25 (日) 14:00~16:30 預約0937-687-207 溫師兄	梅門大廚 溫光辰師兄	單堂\$650 雙堂\$1200
《旁敲側擊，正中下懷》~放鬆、放心、放下推敲調理療程 紓解疲勞、酸痛和壓力，傳授簡易養生功法和觀念。	每週一、三、日 14:00~16:00(任選)30分鐘 預約請洽02-2393-0588	梅門資深教練	單次療程\$600 附贈送全合仁小分子水
《法力無邊》~ 天然草本頭皮染護保養 頭皮養護、髮質修護、 草本染髮一次完成，全 方位守護秀髮健康。	每週一13:30~19:00 (自選整點時段) 一次2小時 預約0936-958-088李師姐	陳凱杰老師 台北醫學大學頭 皮管理士2級證照 APT亞太頭皮管 理師	酌收材料費 \$600-\$1000 及基本服務費 \$500-\$800元
《頭皮精油》~ 專業精油師理療 青春美麗從頭開始。	每週一下午15:00~19:00 (自選整點時段) 療程：40分鐘 預約0966-925-591管師姐	梅門氣功教練 賴貞秀師姐 全國康復理療師 精油療法職業能 力測評合格講師	單次療程： \$800
《音聲般若》~ 西藏鉢音全身調理 身體被豐富的頻率與振 波洗滌並重新編織	每週二11:00~20:00 (自選整點時段) 療程：1小時 預約0936-958-088李師姐	亞諾德老師 中華國際音樂 推廣協會理事長	\$2000/1人 \$800/3人以上
《精油芳療》~ 體驗式芳療學習 7月消暑輕盈/ 8月防蟲紓壓	7/12、7/26、8/9、8/23 (五) 19:00~20:30 (課程可單選或全選) 預約0936-958-088李師姐	劉芳婷老師 英國ITEC國際認 證高階芳療師	單堂\$800 ★全選7月或8月 課程，贈洞悉卡 占卜一次。
<b>【生活講座】</b>			
《廚藝食演》~西班牙 頂級橄欖油試品會	7/20(六) 下午14:00~16:30	專業營養師	公益隨喜
《法力無邊》~天然草 本頭皮染護保養~日本 頭皮養護大師特別講座	7/29(一) 下午14:00~16:30	日本總公司產品 開發部部長	公益隨喜
《對環境和人都好的奇 蹟植物》~ 純天然辣木油	8/4(日) 14:00~15:30	周易老師 辣木愛心基金會 台灣代表	公益隨喜
《靜中入定的強大功 效》~坐不累椅講座	8/18(日) 14:00~15:30	梅門資深教練	公益隨喜
《淨化水質-喝出健康 與美麗》~全合仁水、 甩露品飲會	8/24(六) 14:00~16:30	吳岱明老師	體驗價\$300

## 【梅門文化講堂】

台北市延平南路85號3樓

《禮》		
課程	時間	講師
古詩文導讀	週五晚上 7:00~9:00	連寶香 老師 (前金華國中退休、國學課程優秀教師) 對象：10歲以上青少年
《書》		
行草書藝班	週一下午 14:00~16:00	任漢平 老師 (國寶級書法大師)
劉達運梅花班 (隔週上課)	週二下午 13:30~15:30	劉達運 老師 (中華書畫學會理事長)
孫晉卿天馬班	週三早上 10:00~12:00	孫晉卿 老師 (世界天馬書畫會總會長)
硬筆草書	週三下午 14:00~16:00	張志奎 老師 (國寶級書法大師)
王慶海 書法藝術班	週四上午 10:00~12:00	王慶海 老師 (台北市中華書畫藝術學 會榮譽理事長)
《數》		
八卦，占卜 與易經入門班	週二晚上 19:00~21:00	徐永柏 老師 (「芝山生活家」負責人)
《醫》		
中醫基礎班	週日下午 14:00~16:00	張志弘 老師 (自然醫學會特聘講師、健康管理師)
經絡儀檢測	週日下午 16:00~17:00	張志弘 老師 蔣志宏 老師

## 西門館空間租借

聯絡電話：

服務組  
02-23315008  
張嘉玲  
0955-429021

地點：梅門西門館  
(台北市延平南路85號3樓，捷運西門站4號出口)



## 梅門德藝天地 台北市中正區信義路二段189號 電話: 02-23216677 (捷運東門站7號出口)

童子思塾

習煉時間：週一至週五 08:30~16:00  
習煉對象：3~7歲學齡前兒童  
服務專線：0937-996360 鍾偉萍、0937-047545 李歡庭

假日課程

- \* 遊志(益智桌遊) 每週六 13:00 ~ 14:30
- \* 活力街舞 每週六 13:30 ~ 14:30(兒童)  
每週日 15:00 ~ 16:00(成人)
- \* 相聲藝術 每週日 13:00 ~ 14:30
- \* 歡樂魔術 每週日 15:00 ~ 16:30
- \* 公益散打 每週日 15:00 ~ 16:30(成人/兒童)

歡迎體驗  
請洽張慶州  
0936-269604

充滿活力的假日街舞課







梅門  
之賞

▶ 清水斷崖和清隧道

▼ 藍海白雲



## 水行台灣

2019柯曉東攝影展

### 【編按】

這一代總該有人記錄臺灣的美

「臺灣為什麼這麼美？」

愛上水，親近水，作者每次在山裏走的時候，只要看到溪水，溫泉，灌溉溝渠，拾水潑頭，總得片刻沁涼，暑熱全消。

透過人文攝影師柯曉東的鏡頭，讓我們再看看這片四面環海、生生不息的水行台灣。

### 【創作者自述】

上善若水，清涼如露

喜歡水，山裏的水，海邊的水，湖水，溪水，雨水。

走在山裡，只要碰到水，總會佇足，

幾分鐘到幾個鐘頭，或是一而再、再而三地重複拜訪。

水在動，就像熟識的老友，對你招手，總是多情，慰我心扉！

每回走在山中，頭燒腳酸，路旁常有涓絲清涼，總會低頭就感覺到水——那種水從頭涼到腳，但覺世間怎有這般美好？無償撫慰旅人寂苦！

抬起頭看向天，任憑涼水滑向身上縫隙之間，那種招呼讓人閉眼細品，萬物無聲。

我真愛水，有水有形，卻不固定，變化萬千，風景開始有了動念。

我只試著將這動念，轉成我作品裡的千言萬語；將我經驗裡的美好變成您欣賞時的美好。

### 【藝術家簡介】柯曉東

1984年 任大人物雜誌創刊攝影師

1985年~1989年 於天下雜誌攝影工作期間  
曾獲亞洲最佳雜誌攝影獎

1989年~1994年 於張老師月刊擔任攝影師及圖片編輯期間，曾開闢「心靈視界」專欄，成為當時影像故事發表的重要園地

1996年~2013年 擔任「屏風表演班」平面攝影工作長達17年，全程參與劇團經典創作誕生過程(含京戲啓示錄、女兒紅、北極之光等)

2014年 於玩銀工坊「有風景」發表【風動四方】首次攝影個展

2015年 於迪化洋行開幕首展發表【迴光】攝影個展

2016年 於梅門賞廳發表【境·台灣】攝影個展

· 目前正認真從事

【原作掛上牆】創作工作

開幕茶會：8月17日（六）下午2:00-4:00

展 期：2019.8.12（一）~10.27（日）

地 點：梅門德藝文化中心

台北市信義路二段193號二樓（捷運東門站 7 號出口）

參觀時間：每週二至週日上午11:30~晚上8:00

電 話：(02) 2393-0588

導覽預約：王朝聞 0963-820-007

梅門德藝文化中心



# 觀起落，喝淨水

梅門  
德藝文創

## 梅門需要房 水之道文創特展

水是地球上最古老的一種「活化石」

水的壽命已經很久了，打從地球有生物以前，水已經存在，沒有增加，也沒有減少。

這是一件多麼稀奇的事，水是地球上最古老的「化石」，早上起床所喝的水，其內所含的水分子，幾千萬年前，就已經是水分子了。樹木會倒下腐爛、高山石頭會由巨岩風化成泥土，但是時間似乎沒有在「水」上面留下任何痕跡，水依然是水，依然清淡新鮮。

上善若水，水善利萬物而不爭

——老子《道德經》

聖人如水，與世無爭，造福萬物，滋養萬物，卻不與萬物爭高下，為謙虛的美德。世界上最柔的東西莫過於水，然而它卻能穿透最堅硬的東西，例如滴水穿石，這就是「柔德」所在，因此「弱能勝強，柔可克剛」，做事情「行雲流水」，心境「靜止如水」，與人互動時，能屈能伸。

命脈之本，萬化之源 ~ 全合仁

水之道，即生命究竟之道。李鳳山師父濟世廣愛，有感現代人身體問題層出不窮，為解決食安問題，特地花了很大的功夫尋覓對人體有益的好水，再配合心法及高科技，將親配之水取名「全合仁」——全心全意，合作無間，仁心仁術。

「全合仁」台語諧音即「全好人」之意，李師父就是希望人們飲用「全合

仁」，讓人裡裡外外徹底成為好人。

此外，李師父親譜十全心法，藉水的能量，具體讓我們修煉，結合平甩功，甩出一身清淨，達到身心靈全淨化，人體環保的最高境界。



▲水是什麼生命體常保生生不息的青春祕訣。  
(柯曉東攝影)

十全以致於十美，不但帶入了好水，更帶入了我們每個人的生命！

炎炎盛夏，歡迎您來接受梅門「水之道」洗禮！

### 「水之道」—梅門「全合仁、甩露」文創特展

2019.8.12(一)~10.27(日) 梅門德藝文化中心 (梅門需要房東門店二樓)

【梅門需要房】養生超市

- 東門店：台北市信義路二段193號 (捷運東門站7號出口)(02)2393-0588
- 中正店：台北市信義路二段1之4號 (捷運東門站1號出口)(02)2397-1169
- 新竹店：新竹市東區慈雲路73號 (新竹 Costco 斜對面)(03)668-6200



津津  
樂食

文 / 溫光辰 (「五廚經典廚房」主廚)

# 真修食煉

## 在烹調中修身養性



其實，廚房內場工作是以前我最不想做的一件事，但是道場開餐廳之後，幫忙餐廳運作自然義不容辭，於是先洗碗洗菜，我的天啊！站不到一個小時就覺得好累，還好有師父的養生功法，累了就甩甩手，慢慢地身體的韌性增加，也知道怎麼調節體力，不知不覺就可以站上一整天了！

切切洗洗之後再開始熬湯作菜，經過多年的歷程，我學習在忙碌緊張的廚房內場調整步調與心情，並從中改變自己的個性，也從料理中體會到樂趣！隨著道場的開展，爲了讓

正確的食養觀念深植每個家庭，2018年起「需要房」東門店開辦「五廚經典廚房」，教大家怎麼烹調菜餚，我也開始擔任起講師工作。

在上課的過程中，發現大家真的很需要師父的飪養方法及觀念，很多媽媽總是苦惱著三餐的變化，或是煩惱小孩不喜歡吃青菜…，當她們在學習到方法時，從她們憂愁的樣子轉爲喜悅的表情，我真的感受到師父的用心——烹調可以幫助到更多的家庭！

養生講究真修實練，廚房裡的另類真修「食」煉，是料理

達人將食物的靈魂在火候的鍛煉中，化身爲色香味俱足的料理，滋養著我們的身心靈，讓大家愛上素食！

### 【義工招募/餐廳工讀】

歡迎有志之士，一起來投入梅門大家庭，不論是在餐廳服務，還是文書處理，或是灑掃清潔，各式工作、各種才能皆能發揮與學習。

洽詢林欣蓓師姐  
02-2321-6677

## 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★

### 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，捷運板南線西門站4號出口)  
預約電話：(02) 2389-7788  
服務時間：早上11:00~22:00  
週五通宵~早6:00(週一休館)  
週五、週六晚 洞舞台表演 晚6:00用餐，  
7:30~8:30演出

### 六調通

地址：台北市中山區林森北路107巷69號  
(開車由新生北路的方向進入)  
電話：(02) 2563-3838  
粥道：06:00~11:00  
用餐喝茶：11:30~20:30 (週一公休)  
消夜：21:30~01:00(請先預約)

### 明茶閣坊

地址：台北市中正區信義路二段189號  
(捷運東門站7號出口)  
電話：(02) 2321-6677  
服務時間：11:00~22:00  
三碗工夫茶：上午11:00；下午2:00/4:00/  
5:00；晚上8:00  
早餐：7:30~9:30 (週二~週六)

### 素寶貝

地址：新北市板橋區館前西路122號  
(捷運府中站1號出口)  
電話：(02) 2965-7261  
服務時間：週一~六(週日、一休)  
11:00~14:00 17:00~21:00

### 食踐堂

地址：台北市松仁路28號B2 (BELLAVITA寶麗廣場精品百貨)  
(捷運板南線市政府站3號出口)  
預約電話：(02) 8729-2734  
服務時間：11:00~22:00 (除夕休)

### 大義山莊

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：早上9:00~晚上10:00  
聯絡人：梁亞忠 0937-563368 (Line ID: liangyachung)  
★入園、住宿、用餐請先來電預約。

### 新竹客棧·覺茶坊(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、一公休；週六營業至14:00)



# 梅門一氣流行養生課程暨公益普傳

本表僅列梅門「成人養生」、「兒童武學」暨「公益普傳」課程提供參考，其他進階課程或個別需求、養生講座等，請洽新北板橋館服務組：(02) 2271-0555，謝謝！

館別	班別	週二	週三	週四	週五	週六	地址
梅門 德藝 天地	養生	19:00	10:00 14:00 19:00	10:00 14:00 19:00	19:00	10:00 14:00	台北市信義路2段189號 捷運東門站7號出口 (02)2321-6677
	兒童		19:00		19:00	10:00 15:00(青少年班)	
	【癌德助照護理班】每月第一、二週 週日10:00-11:30 【養生秘笈班】週日14:00-17:00						
台北 西門館	養生	19:00	10:00 12:10 14:30 19:00	10:00▲ 14:00	19:00	10:00 14:00 17:00*	台北市延平南路85號3樓 (捷運西門站4號出口) (02)2331-5008 *以英語上課 ▲坐式養生班、創造健康班
	兒童				19:00	10:00 13:00(幼兒) 15:00	
	【平甩聚樂部】每月第三週 週日9:30-10:30 【養生秘笈班】週日9:00-12:00						
新北 板橋館	養生	14:00 19:00	10:00 19:00	19:00	19:00	10:00 13:00	新北市板橋區東門街30-2號5樓 (捷運府中站1號出口) (02)2271-0555
	兒童		19:00		19:00	10:00 14:00(幼兒)	
	【平甩普傳】9/22(日) 11:00 【養生秘笈班】週日14:00-17:00						
宜蘭	羅東教室	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				
	宜蘭教室	養生	14:00				
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
	【平甩普傳】9/26、12/26(四) 19:00						
桃園	養生			19:00			桃園市大連二街10號 (02)2321-6677
	兒童						
	【平甩普傳】9/26、12/26(四) 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		
	【平甩普傳】9/18(三)、12/20(五) 14:00 & 19:00						
新竹	養生		10:00 14:00 19:00	19:00	19:00	10:00 14:00	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	
	【平甩普傳】7/4(四) 19:00、8/2(五) 14:00、9/7(六) 10:00						
台中	養生	14:00 19:00	09:30 19:00		14:00 19:00	09:10	台中市中美街365號 (04)2310-3188
	兒童		19:00		19:00	10:00 15:00	
	【平甩普傳】7/20、10/19(六) 19:00						
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		
	【平甩普傳】每月第二週(二) 14:00 & 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		
	【平甩普傳】9/6(五)、12/11(三) 14:00 & 19:00						

梅門美國、香港及澳門地區養生課程時間地點，詳梅門官網。



## 梅門香港道場

電話：5548-3818(可WhatsApp)  
服務時間：週一至週五下午四點至八點  
(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。

## 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/>加入「每月5000元傳愛無限」定期定額12個月，立即獲得養生課程12堂課招待券。

■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: FCBK TWPXXX

請註明捐款人姓名、地址、電話，  
傳真02-2271-0216，以便開立收據給您

財團法人梅門文化基金會 /  
100台北市延平南路85號3樓

電話：(02) 2271-0555

Web: <http://www.foundation.meimen.org/>  
E-mail: [friends@meimen.org](mailto:friends@meimen.org)



德藝 報 (Meimen Bimonthly) 雙月刊  
第四十五期·小暑 中華民國一〇八年七月一日出刊

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  
文化顧問 /

王慶海、王壽護、平路  
吳開乾、施振榮、梁秀中  
馬龍、翁國珍、孫晉卿  
黃海鳴、劉明、劉達運  
劉振祥、顧敏、顧燕翎  
(本欄按姓氏筆畫順序排列)

刊頭繪圖指導 / 吳開乾  
編輯部

總策畫 / 梅門文化基金會  
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 / 100台北市延平南路85號  
3樓

電話 / (02) 2271-0555

傳真 / (02) 2271-0216

網站 / [www.meimen.org](http://www.meimen.org)

信箱 / [friends@meimen.org](mailto:friends@meimen.org)

創刊發行 / 2012年3月1日

本期發行 / 2019年7月1日





海外  
平甩傳愛

# 氣與茶迴旋共舞

## 瑞典酷潮男孩「弗雷德里克」平甩體證分享

兩年多前遇到來自瑞典的小伙子背包客Frederik，除了刺青，最引人注目的是他臉上、耳朵、鼻子一個個的穿洞，形狀不一，耳朵還框出三角洞來！看似酷炫新潮的外表，其實是個和善的年輕人，內心似乎藏著東方的靈魂——在遙遠的瑞典，就愛上喝中國茶，談起茶，眼睛炯炯發亮。為了尋找茶，他來到台灣，因此遇到梅門，學習了李鳳山師父的平甩功，以下是他鍛鍊後的自我體悟。

且讓我們把平甩傳開來，讓平甩成為世界的珍寶！

我熱愛茶，這份喜愛同時帶領我進入氣功領域。記憶拉回當時，我正在台灣旅行，在台中偶然經過一家餐廳，遇到三位和善的女士，她們正在享用功夫茶，並向我介紹由李鳳山師父研創的平甩功。

這項功法引發我的興趣。之前便聽聞氣功對茶道多有助益，所以我決定每天至少鍛鍊十分鐘，看看效果會如何！

至今，我練習的時間雖不長，但也有兩年了，可以肯定地說，平甩功的好處真的很多。

首先，在早晨以鍛鍊平甩功

來展開新的一天，是一個非常棒的方法。平甩功正確有效，喚醒我的身體，帶給我好的開始，讓我一整天都能常保清醒穩定的心——即使距離時時刻刻都要保持這種狀態，我顯然還有一段很長的路要走……雖然一天甩好幾次，重覆著同樣的動作，平甩功仍然很有效地提點我，我從來就無法有藉口隨便練練或不上心。試著在呼吸上保持覺察、以及完美地進行每一個動作是困難的，但是想要追尋健康，最好的方法就是當下鍛鍊。

其次，平甩強化了身體的循環。我從小就運動，而且幾乎沒有間斷過，但是從來沒有一項運動像氣功一樣，可以在我鍛鍊時，讓我清楚地感受到氣韻的流動。或許可以這麼說，運動在我身體外在產生的作用，讓我更強壯，跑得更快更久，但我覺得氣功幫助我也在內在下功夫：五臟六腑在體內交相作用，我與大自然及根源本質的連結、身體的勁道與內心的衝勁，以及日常生活事務，都因氣功鍛鍊而更和諧一致了！

最後，讓我經兩年仍能持續練功的最主要原因，就是我對事物的感知能力比以前敏銳許

▶ 練習中國茶道，靜心體會，享用好茶。  
攝影：Yasmine Gzaïel Claesson

▼ Frederik隨身的箱子裡滿滿的茶用具。  
(攝於梅門食踐堂)



多。如前所提，我熱愛茶，茶已經成為我的生活方式之一，可謂是一種道。我每天都喝茶，如同進行一場儀式。自從開始練平甩功，我比以前更容易且更能細緻地感受到茶，因而能就茶譜寫出最好的感覺與故事，例如可以清楚持久地覺察到茶氣、茶香及其豐富的層次。現在，一場茶席可以持續幾個小時，即使茶的味道及香氣消散很久，茶氣猶存。氣功鍛鍊大大地幫助了我體會以及深入茶，對我來說，這是品茶過程中最棒的事！

我相信，平甩功將會持續深

化我與茶的關係，循回往復，且如此期盼著！

\*梅門台中道場一樓被Frederik誤認為餐廳，三位女士便是梅門師姐們。

### 公益傳愛·敬請贊助

\*可開立捐款抵稅收據\*  
一、匯款  
戶名：  
財團法人梅門文化基金會  
第一銀行光復分行：  
153-50-371719  
二、線上捐款：meimen2.eoffering.org.tw

### 定額捐款·好禮回饋

每月捐款五千元  
達一年，即獲養生課程一期招待卷乙張，請洽：  
02-2271-0555。  
★歡迎海內外「平甩傳愛」講座邀約。



全球平甩修煉地點及連絡方式，請見梅門臉書(英文)

