

德藝天地報

39



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. 2018·小暑

中華民國 107年 7月 1日出刊 / 雙月刊

明茶閣坊 梅門德藝天地總部試營運囉！



座落於梅門德藝天地一樓，歷經兩年籌劃、施工，「明茶閣坊」這個典雅細緻、品韻深長的空間，正對著國際觀光客絡繹不絕的永康街，以中式古典氛圍，創造出鬧中取靜的人文空間，品味獨特。

這是梅門大家長李鳳山師父，攜手木造結構專家邱明民博士精心擘畫而成。「明茶閣坊」，「閣」字隱喻「深度」，揭示梅門一貫志業「辦教育、傳文化、教養生、推休閒」，也點出空間的內涵。

偶然與梅門結緣，因理念契合而合作的邱博士，是知名木造建築專家。在他苦心執掌下，「明茶閣坊」彷彿一幅精緻藝術，集東方木技藝精華於一身，處

處巧思，處處驚喜。

呼應李師父「道法自然」，邱博士以「春夏秋冬」概念規劃空間，區隔出四間各具特色的茶席。巧妙運用燈飾和雕刻傳達「日、月、明」意象，或以不修邊的天然木片為支柱，別出心裁；尤其「秋區」雕工繁複精細、盡展中華文明之美的木門，是數年前，李鳳山師父格物精神下搶救荒廢中式庭園，所保存下來的舊木料，此刻在邱博士巧妙運用下，讓老木頭的感情與韻味，閣閣悠悠的流轉著。

「明茶閣坊」6月19日開始試營運，梅門好茶當然是主角，另也供應簡餐及茶食。而在訓練有素、舉止優雅的梅門茶人

中，多了一批令人矚目的生力軍——「明茶閣坊」最新訓練出來的工班師兄；這群愛心義工硬體專業不在話下，拉電纜、鋸木頭、粉刷、搭舞台……，所有梅門建設工程都有他們忙碌的身影。在如火如荼的工程之外，還得抽空接受茶人培訓。「白天實在無暇，也會在半夜上課。」負責培訓的幸福師姐苦笑著說，這群茶人克服萬難，才得以結業出師。

握噴槍的大手，首度嘗試改執茶壺，會泡出何種茶味？答案即將在「明茶閣坊」開張後揭曉！

梅門「明茶閣坊」秉誠敬之心，備妥清雅空間、淨美餐飲和專業服務，等候貴客光臨。

文 / 卓芬玲




開門
見山



師父修養心法

努力可以白費，但不能沒有。
We must try our best, even if it
leads to nothing.

講究與將就

文 /  師父（梅門一氣流行創辦人）

有一回，學生邀請我去參觀汽車展。走著走著，看到一輛外型非常亮眼的車子，業務員正賣力地解說，從車子的性能、結構，講到外觀、空間設計等，讓人聽得嘆為觀止！

這時，有人問到：「這輛車子多少錢啊？」業務員回答：三千萬元。聽到這個價錢，好些人不可置信地，搖搖頭就走了，我卻豎起大拇指說：「不貴，不貴！」旁邊一位先生聽我這麼一說，睜大了眼睛問：「這位先生，您買得起喔？」我很中肯地回：「我也買不起，但是您看這車子，外在紮實，內在充實。價格雖然高，但很值得！所以，不能說它貴。」

業務員覺得遇到了懂得賞識車子的知音，笑嘻嘻地打開了車門，邀請我說：「李師父，我平常不會這麼做，但今天，

您要不要上來感覺一下？你的學生，大家都可以一起來！」於是，我們高高興興地坐進千萬名車，裡面果然寬敞舒適、配備完善、鉅細靡遺，讓人大開眼界。當下，不只是我說不貴，其他人也紛紛表達：「不貴！真的是不貴！」

我常跟學生說：「說好話，不要虐待別人；用好物，不要虐待自己。」貴與賤，只是一個感覺，不要跟購買力混為一談，要保持客觀，尊重所討論的對象，單純地去品味物品本身的價值。

我們不能有窮人心態，也不能有富人心態。也就是說，不能因為沒錢，看到什麼都覺得貴；也不能因為錢多，看到什麼便覺得便宜。我們做任何事，當然是力求完美，該講究一定要講究，該盡力也務必盡力到底，但也不必吹毛求疵。盡力仍不得，也可以將就，否則過

猶不及，都會出問題的。

完美主義者大多在「講究」上下功夫，但如果不懂得「將就」的哲學，事事不能圓融通達，最後就跟自己的身體過不去，可能會因壓力過大而生病。「將就」，是懂得隨緣、隨分、隨機、隨時，以致於能夠隨和，不執著於特定的人、事、物、時。

但動輒將就的人，缺乏原則，遇到狀況，很容易便會忘記初衷。若敷衍成性，做事只求交差了事，很難突破自己的個性和環境，最後就是隨波逐流，一生渾噩，難以覺醒。

該講究就要講究，不能講究時，要懂得將就。何時講究，何時將就，就靠平常為人著想所累積的智慧。總歸一句話，「講究」是原則，「將就」是變通，能掌握原則，又能靈活運用，就能處處得體了！



梅門精神

「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.

維護自然 Preserve Nature.

推陳出新 Develop the new from the old.



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
五信互助，各盡本分
宣道立德，門戶無歧
文武雙全，行仁化義
善傳有制，梅花遍地
永不退轉，成就大同

To Perfect or to Settle For

By Master Lee Feng-San Shifu

One time, a student invited me to an auto show. While walking around, we found a fabulous looking car with great design. The salesman was working hard to explain the features of the car, starting from its structure and going all the way to the outer appearance and interior design. We were totally stunned by this car's power and status!

And then someone asked, "How much does this car cost?" To which the salesman answered "Thirty million NT dollars". Upon learning the price, many people simply shook their head in disbelief and left. Yet I gave a thumbs up and said, "It is not expensive at all!" A gentleman standing next to me was clearly astonished by my response. He asked, "Could you afford to buy this, sir?" I honestly replied, "I can't afford this car. But, look at the car, it is solid outside and fully-equipped inside the car. Although the price is high, it is worth every penny! And therefore I believe I can't say that it is expensive."

The salesman thought that he met someone who really appreciates cars, so he opened the door with a big smile and invited me to sit: "Master Lee, normally I wouldn't do so, but would you like to go in and feel the beauty of the car? Your

students are welcome, too!" We happily entered the multi-million dollar car! Indeed, the car was spacious and comfortable with great equipment. It was an eye-opening experience, even to someone who doesn't appreciate cars. At the moment, I and the others felt it was truly not very expensive.

I often tell my students, "Speak good words, don't mistreat others. Use good stuff, don't mistreat yourself." Whether something is expensive or not, this is merely a perception that we should not mix up with the ability to purchase. We must remain objective and pay respect, and enjoy the intrinsic quality of the object itself.

We shouldn't have the mindset of either the poor or of the rich. In other words, we shouldn't think everything is expensive because we lack money, and shouldn't think everything is cheap just because we have plenty of money either. We should give our best effort and strive for perfection in whatever we do but, without being too hypercritical of ourselves. If we can't reach perfection even after giving our best, we should realize it's okay to settle for what we've got. Either excess or deficiency will cause problems.

Perfectionists pay attention to perfect every single detail. But if they do not know how to

settle and keep in harmony with the world, their bodies will have a hard time in the end. They can become ill due to the huge pressures they exert on themselves. The art of settling is to be able to go with the chances and the timing as well as with the flow without attaching to specific person, event, object or time.

However, the person who always make do with things lacks principles, once something happens, it is very easy for him to lose his original intention. If one acts perfunctorily, getting things over in a careless way, it will be hard to break through his character and the environment. As a result he would only drift along, muddling in the pond and is difficult to reach awareness.

Pay attention to perfection only when you have to. And when it is not possible, understand how to settle for less. The wisdom accumulated in day-to-day consideration towards others allows us to adapt our approach. In conclusion, perfection is all about principles and settling is about the ability to adapt. If you can uphold your principles while being flexible, you will be able to do well everywhere!

(翻譯：陳毅 / 審閱：Randall Camp Marks)



文 / 饒懷英

總編的話

► 這群茶人生力軍也是工班英雄，克服萬難才得以結業出師，將在「明茶閣坊」秉誠敬之心，執壺待客！

品質裡的 無限生機



當年，科學家積極收集霍金先生最後僅在眼裡傳達的訊息；現在，我們有師父，隨時隨地為我們帶來養生和修行的智慧。

最近，在班上的讀書會，正好讀到師父《養心日月談》裡〈質重於量〉這一篇，心裡頗多感觸。幾十年前，師父上各家電視台教氣功養生，有幸在跟著師父做招式的功課裡，親睹師父嚴謹的設計每一個動作，務求功法的內涵和平衡；後來開素食餐廳，師父親自下廚，培養教練級的弟子大廚，務求每一道菜都要達到細緻的養生效果；再來，開茶館，堅持一路從天然栽植、古法製作到高質感的泡茶領域，創造了每一品都是氣場，並達舒暢的深層循環…；還有各式表演、文化推廣、大人小孩教育的營隊和課程…，樣樣品質保證，都在「質」上下了大功夫，去關愛每一個人，希冀從品質裡改變人人的體質，以及提升每一個人的氣質。

在此，很喜悅的跟大家講好消息，位於台北東門的總館，梅門德藝天地的一樓「明茶閣坊」終於開張了！李鳳山師父引領的模範茶館，空間環境佈置，全是和師父多年友好，百工百藝的木藝大師親手創作，再現古代神社宮殿的「榫接」絕藝。其間，工序難度甚高，而原木大器優雅氣場好。這兒處處是景，都有故事，再喝上 師父帶著教練上山親製的甩茶，並以首度「三碗工夫茶」獨到的調養喝法，來深度浸透身心，令人不知不覺就待上一天，看的、品的、聊的…樣樣都是最佳療癒。

同時，位於梅門新竹館的「一茶深入一覺茶坊」也開張了，正氣質高雅地和大家結緣；甫於6月6日在板橋開幕的「梅門素寶貝」，早中晚三餐，在地化平易近人的養生料理，吃過都喜歡，連不吃素的都回來找呢！

好事說不完…，師父一身本領，帶著大家生活入道，我們好好跟隨 師父精神，用心為人服務，雖然當前整個大環境和梅門財務困難，但我們仍然強固品質，傳愛不斷，也在每一個開展裡看到彼此的成長，看到大家的平安健康。這個社會正等著我們，給人們真正的需要。

現在，咱們一條心，想辦法不停的動開，徹徹底底廣播 師父愛的訊息，廣傳無限的生機！

● 梅門德藝天地一樓「明茶閣坊」、「果汁吧」、「後院酸辣麵」、養生課程及講座活動，誠摯歡迎您！

● 梅門忠塾童子教育

● 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：02-23216677

● 0937-996360 鍾偉萍、0937-047545 李歡庭

● 德藝天地假日課程（歡迎體驗）

● * 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)

● 課程請洽 0936-269-604 張慶州

● 梅門德藝天地

● 地點：台北市中正區信義路二段189號

● 電話：02-2321667 (捷運東門站7號出口)



【「中華文化與世紀文明」經典系列公益講座 第三場】

且看 毛治國教授如何「以今解古、借古喻今」

現代管理與傳統智慧對話了！

活動預告



講座資訊

講題：現代管理與傳統智慧 對話

主講人：毛治國先生（前行政院院長、現任交通大學教授）

引言人：顧敏教授

（中華文化學術研究教育推廣基金會董事長）

時間：107年7月15日（日）下午2:00~5:00（1:30入場）

地點：梅門文化基金會 / 梅門台北西門館

台北市中正區延平南路85號3樓 (02) 2331-5008

活動簡介

管理，是一種高度的智慧。如何用最少的資源達到最好的效果？作為重要決策的管理者與執行者，有哪些古人的智慧是您不可跳過的在職學習？面對天道、人道與自然力量的常變循環，您如何「究天人之際，通古今之變」？在浩瀚無際的歷史長河中，是否已有人可以從科學的角度，把古人的智慧重新排列組合，提契出經世致用的通用法則，讓「管理」與「執行」能步步到位，扭轉未來？！

以上答案，在今年三月才剛問世發行的《管理》（上下兩冊，交大出版）鉅著中，讀者將可不必皓首窮經「弄白了」頭髮，就可以看到完整的古今通權達變的各種智慧評析與歷史範例對照。寫成此部「管理」天書者正是前行政院院長毛治國先生（現任交通大學教授）。

毛教授表示，決策背後「見、識、謀、斷」的形成過程論述不少，但決策形成後如何「執行」？全世界沒一所學院在談執行。所以他心裡一直有個「懸念」，希望把「執行」的理論寫得更透徹。

本身所學從「路政」出發，卻能先後悠遊於航運和電信領域，甚至歷練閣揆角色，不斷學習在「變革」中做「決策」，乃至最後「二十年鑄一劍」，磨出「決策力×執行力」洞見分明的《管理》這樣的巨構出來。

由中華文化學術研究教育推廣基金會、梅門文化基金會共同策畫舉辦的「中華文化與世紀文明」經典系列講座，特邀毛治國教授擔任7/15(日)本系列第三次講座重要發表人，並由前國家圖書館館長顧敏教授擔任引言人。歡迎好書者、好史者、好聽故事者，切不可錯過此難得盛會！因場地150個座位有限，歡迎所有民眾參加並提早預約。

主辦單位

財團法人中華文化學術研究教育推廣基金會

財團法人梅門文化基金會

預約報名：梅門文化基金會 (02) 2331-5008、2271-0555

聯絡人：曾麗容 0915-094-708

參考網站：www.meimen.org <http://c-culture.org.tw/>

中華民族·領航世紀·凝聚全球·邁向大同

先睹為快

《管理》= 決策力×執行力——渴望當智慧型的領導人嗎？這是您必備的案頭書

本書內容融會東西方管理哲學，結合作者毛治國先生豐富的工作經驗，將管理單刀直入切為決策與執行兩大塊，探討如何改善與提升管理者決策力與執行力的竅門。

全書分為上下兩冊，上冊為「見識謀斷談決策」、下冊為「因緣成果論執行」。不僅從領導者觀點說明「決策

不只是選擇、執行不只是奉命行事」，對決策、執行、變革、領導、戰略都有恢宏而精闢的論述，並有完整案例分析作為佐證。書評家表示，這是每一位具備自省能力、欲為世人謀福進德、渴望當一名成功的領導人者，必備的管理智慧案頭書！





特別
報導

梅門祭天聖典

愛與和平，永不止息

李鳳山師父引領，梅門祭天大典，今年來到第十七年。祭典之莊嚴，不僅在傳承中華文化，受天地萬物育養眷顧，謹致上崇高禮敬與無盡感恩，以經典成就恩典；它更超越時空，消彌宗教、種族、國籍界線，其堅持，是對世界和平的祝禱、與行上公益的願心，實現大愛的普世價值！

期間，尼加拉瓜遭逢國內大規模示威抗爭，駐台達比亞大使特別出席，懇請與會來賓，一同祈求暴動止息，使尼國能夠在和平穩定中繼續邁向進步之路。

李鳳山師父親譜祈願文，於祭典中恭讀，誠摯祝福這片土地的所有子民，放下暴戾，謙恭自省，互助互愛，回歸本性，進而同體「人飢己飢、人溺己溺」之精神，邁進仁義、理性、互信、智慧之道！並祈求地球各角落之困惑爭戰，皆能平息，唯愛永存！

當全場靜默，心誠相應，聆聽禱文，此情此景，達比亞大使深受感動，雙手緊握住我們，直說要傳達給尼國政府，為兩國邦交串起更密切的友誼，外交願景，一氣流行！



尼加拉瓜駐台達比亞大使出席祭天聖典，懇請與會來賓，一同為國祈福。

真情
迴響

----- 文 / 陳清煌 (台北市文德女中校長)

梅門祭天聖典的啓示

梅門青少俠表演「不敢祈福」的深遠意境。



有幸參加梅門「禮運大同·一氣流行」祭天聖典，整個過程神聖莊嚴！其精神完全超越宗教信仰的界線，引人感受人類的渺小。人類需要敬天護地，因天廣闊深遠、大地養護萬物。

◆忠義當道萬民福，和平共存天下安

典禮宣揚尊敬「天地君親師」，祭壇上的對聯「忠義當道萬民福，和平共存天下安」，予人當頭棒喝！現今社會不正缺乏這樣的體認與共識嗎？因為人類生活步調越來

越快，知識也以爆炸速度在成長，每日排山倒海而來的科技新知，讓我們被壓得快喘不過氣來，人們陷入盲目追求而不自知，「敬天、愛人、護大地」的觀念逐漸消失，但典禮會場的陳設與布置，我們領會到固有的倫理道德被重視了。

「天地君親師」是前人傳承給我們最珍貴的精神糧食，梅門祭天大典給重新找回來了，以「忠義當道萬民福」引領著我們邁向正確的方向。感謝天地恩澤，賜給人類這個美麗家園，「和平共存天下安」，則是我們祈請實現的最高境界！

◆全體平用·凝聚力量

現場演唱「禮運大同篇」及「不敢祈福」兩首曲目，我們深深體會個人的渺小及責任之

重；以健身養生的方式連結老中青的文化傳承，著實體現「禮運大同」的理想境界。李鳳山師父的「平甩功」引領現場來賓及梅門弟子，實踐「天行健，君子以自強不息」，進而以謙卑、誠敬之心，凝聚正直與善良的力量，祈願明天會更好。

本次祭天盛典，個人深受感動，更感到責任重大。前輩修女創立文德女中，以「宣文崇德」為宗旨，以「真、善、美、聖」為最高實踐標的。感動之餘，當更努力實踐教育真諦，借鏡梅門祭天盛典的啓發，融入本校教學中，培養文德女中的孩子們，以「惜福感恩」的胸襟，為社會盡一己之力，謹以此自勉。



自馭
之道

平甩

與您共創生命奇蹟

祝福所有為生命奮鬥不懈的人



▲花蓮縣秀林三棧部落莊女士(右)原本中風不能動的右手,靠著平甩已能高舉過頭,十分感恩李鳳山師父。



▲梅門教練傳授坐式平甩功,讓行動不便的長者也能自我鍛鍊,讓身體舒服。



▲特地從瑞穗趕來督督爾部落的邱大哥(右)說:「平甩讓我不用吃高血壓的藥了。」

李鳳山師父帶領弟子成立平甩救世團,自2015年秋天起,深入花東部落據點,教導民眾練習平甩功,照顧身心健康,許多持續練習的民眾身心皆逐漸獲得改善。花東義行近3年來,走過花蓮台東28個鄉鎮,深入164個部落據點,舉辦平甩傳愛活動500場以上,受益人數超過一萬三千人。

平甩救世團由梅門師兄姐主動參加,每次都有近三十人次義工投入,為醫療缺乏的偏鄉民眾帶來希望,尤其是行動不便的長者;台東池上富興社區陳金貴先生說:「我原本要坐輪椅,現在不用了,我每天早上都練,最少10分鐘,練完比較鬆快,以前右手舉不起來、腳走不動,現在走得動了。謝謝師父,我心裡很快樂。」

瑞穗的邱大哥特別趕赴督督爾部落找梅門教練,他說:「原本有高血壓、心律不整,平甩二十幾天,減重7公斤,心臟病,高血脂,高血壓的藥也不吃了,心律不整、心悸疼痛的毛病也好了!」

花蓮秀林鄉三棧部落莊女士因為中風生活不能自理,2016年底平甩救世團首

次來到這裡,那時她的右手抬不起來;隔年梅門師兄姐再度抵達傳遞平甩的愛,教練特別教她左手帶著右手甩,效果出奇地好,三個月後她的兩手已經可以同步平甩了,雖然右手略差,但已有長足的進步!

2017年5月莊女士已經「從不舉到高舉」,她開心地說:「現在可以自己穿衣服、洗衣服、晒衣服,事情都可以自己來,不用麻煩別人,很感謝師父!」她一邊說一邊奮力把右手高甩過肩,在場的人都給予熱烈的掌聲,她高興得像孩子般一連舉了好幾次。

三棧部落的吉田女士表示:「很高興、很幸福,我們以後用這個方式來照顧身體,這對我們的骨頭、糖尿病各方面的疾病有幫助,我們都可以不要吃藥了。」

一個又一個身心改善的例子讓平甩傳愛的義工十分喜悅,他們看到了奇蹟,更深刻體會到李師父的大愛,共同攜手祈願:「我們要馬不停蹄的走下去,這個世界靠我們自己救,一起來推動和平,促進大同。」

歡迎點閱平甩見證影片

<https://www.youtube.com/watch?v=1-pPgzrPPpk>
(2017.3.10花蓮秀林三棧部落)



李鳳山師父引領 梅門公益活動系列

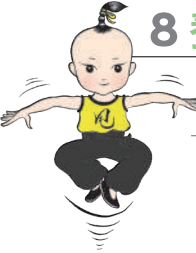
場次	時間	地點	連絡電話
台北	每週一 15:30-16:30	【輪椅大德照護班】 台北市大安區成功國宅	02-22710555
	每週日 8:30-9:30	錦安公園 台北市大安區麗水街	
	每週日 7:00-8:00	【華山健康甩】 台北市中正區八德路一段 1號華山創意園區(森林劇場)	
	每週四 19:30-20:30	永康公園 台北市大安區永康路	
新北市	每週日 7:30-8:30	板橋介壽公園 館前東路與實踐路交叉口	
	每月第四週週日 11:00-12:00	宜蘭市神農路2段55號 福郡大飯店2樓佛堂	0939-928201 廖唯揚
桃園	每週四 19:30-20:00	莫內蝴蝶公園(桃園市民光 東路旁、大業國小後方)	02-23216677
新竹	7/20、8/17、 9/21(五) 14:00-15:00	北埔慈天宮前廣場(新竹縣 北埔鄉北埔街1號)	03-5745874
	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 6:00-7:00	高雄市鼓山區萬壽路350號 壽山公園	07-3135995

※歡迎邀集20位以上民眾,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 張良佩師姐(02)2271-0555

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





2018梅門
年度公演

新北中秋愛無限

—梅門2018《愛的療癒系列》精~白蛇傳奇》公益慈善表演



功夫魔術秀。



優美的傘舞敘說著女子憧憬真愛的柔美情懷。



「黑」與「白」剛柔並濟的渾圓太極，別出心裁表現人性「善」與「惡」的交戰掙扎。



◀◀ 這一群原本患有妥瑞氏症、嚴重氣喘與過動等弱勢孩子，透過李鳳山師父文武合一的思塾教育，翻轉生命，在舞台上熱力四射，與大眾分享健康與快樂！

◀ 飄逸又溫婉嫵媚的水袖貫串綿密的勁道，在長袖中渾灑自如。

所有的民間故事都蘊含豐富的文化傳統及教育價值，李鳳山師父編導的2018《愛的療癒系列》，將修養觀念融入演出，寓教於樂、淨化人心，提升民眾的精神層面。

這次演出有優美的傘舞敘說著女子對真愛的憧憬柔美情懷；飄逸又溫婉嫵媚的水袖，貫串的綿密勁道，在長袖中渾灑自如；法海因瞋生事，特別以「黑」與「白」剛柔並濟的渾圓太極，表現人性「善」與「惡」的交戰掙扎；最後劇中各角色修煉多年功德圓滿，恰逢中秋佳節，功夫魔術與觀眾熱烈互動，帶給佳賓難忘的快樂時光。

梅門每年推出《愛的療癒系列》活潑多元的公演活動，演出結合武術、魔術、舞蹈與音樂的精采節目，正是由李師父培育出的梅

門大小俠，透過動靜兼修的自我鍛鍊的思塾教育，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，在舞台上與大眾分享健康與快樂！

這些翻轉生命的傳奇故事，足以打動人心並起而效之，加入自我鍛鍊的行列，同時寓教於樂的優質表演可增進民眾身心健康、促進祥和社會；本次活動承新北市府社會局協助、台北市政府文化局指導，我們仍秉持公益精神，敬邀各界及社會上弱勢家庭、單親家庭、兒少、老人、身障者、受暴者及服務社會的志工參與，藉由慈善公益的演出，讓平常不易參與的朋友走出家門觀賞，也能有喘息機會，減輕壓力，提昇心靈成長。

● 演出時間：2018.9.23(日)
下午2:30、晚上7:30兩場

● 演出地點：
新北市政府多功能集會堂
(板橋區中山路1段161號3樓)

● 主辦單位：
新北市政府社會局、財團法人梅門文化基金會、梅門一氣流行

● 指導單位：台北市政府文化局

● 演出單位：梅門功藝坊

本次演出採「自由索票&樂捐贊助」，敬請及早來電梅門服務組(02)2271-0555，感謝您！

我要捐款

【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.

swift code：FCBKTWTPXXX



深度明示的文化講堂 歡迎進修

梅門西門館 /
台北市延平南路85號3樓，報名及洽詢：02-23315008

《禮》		
課程	時間	講師
古詩文導讀 (8月開新班，請預約報名)	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
《樂》		
歡唱烏克麗麗 (預約報名)	週二下午1:00~2:00	王薈榕老師 (愛樂團員)
二胡課 (預約報名)	週五下午6:00~7:00	王朝聞師姐 (梅門能量樂團團員)
《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	週二下午13:30~15:30	劉達運 老師 (中華書畫學會理事長) (暑期自修，9月上課)
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)
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) (7~8月 暑期自修 9月上課)
水墨藝術~山水畫	週四下午14:00~16:00 (隔週上課)	馬龍 老師 (美國西北大學書畫博士)
《數》		
易經班(預約報名)	週五晚上19:00~21:30	徐永柏 老師 (「芝山生活家」負責人)
《醫》		
黃帝內經 「軒岐脈學」基礎班	週日下午2:00~5:00	劉憲平 老師 (《黃帝內經：醫身》、《黃帝內經：醫心》 作者：「軒岐脈學」創始人)
經絡儀檢測	週六下午16:00~17:00	張志弘老師、蔣志宏老師



西門館空間分享

聯絡、報名電話：

02-23315008(服務組)

地點：梅門台北西門館文化講堂
(台北市延平南路85號3樓，捷運
西門站4號出口)

親子全腦學習記憶



開課：**7.1 (日) 10:00~12:00**

每週日，共 18 堂課 **6,000 元**

主講：**林泓利** 老師

曜星文教公司總經理，全腦記憶教師

地點：**梅門台北西門館 文化講堂**

潤物細無聲

提升學習力，就靠國學能力



「古詩文導讀」

開課：**2018.8.3 (五)**
每週五晚上 **7:00~9:00**

每堂 **500 元**

主講：**連寶香** 老師

梅門文化講堂「古詩文導讀」老師、
前金華國中退休、國學課程優秀教師

地點：**梅門台北西門館 文化講堂**



李慶云 師父引領

洞藝廊夏展



舞
王賢民

展覽簡介

2014年國立台灣工藝研究發展中心台灣漆研究所首度與梅門德藝文創共同合辦「無盡—2014台灣當代漆藝茶器展」，呈現台灣當代漆藝之美，迴響熱烈。時隔四年，繼「無盡」之後，「無界」登場，再帶您領略台灣漆藝術。

漆藝創作不偷工、不取巧，無法一蹴即成，以嚴謹的工法步步為營，唯有循規蹈矩、不急不躁才能創造出令人讚嘆的作品，是一種正道。漆，是一種塗裝藝術，必須藉由「胎體」^(註)來表現，胎體可以是任何一種材質、形狀的作品，正是「漆」展現有容乃大風範的舞台。

「無界」旨在詮釋「漆工藝」的真諦，「界」在古印度哲學中是對世間事物進行分類與歸納的術語，是一道看不見的牆；「無界」象徵沒有界

限、沒有邊際、自由自在的境界。但是漆工藝本質上屬嚴謹的創作，意味著創作者必須跨越心中那道無形的牆，是自己所築的高牆，不過一旦跨越了，就能領略器形的千變萬化與色澤的絢麗無邊，無界無限，廣納百川！敬邀您來同賞無界無限的漆藝之美。

(註)：胎體—漆所覆蓋的載體。

展出單位：台灣漆研究會

由台灣各領域與漆相關的會員所組成，有專職創作者、產業製造者、漆藝教師、設計師，也有跨領域的漆藝創作者，不僅專精漆工藝，更擅長兩種以上的工藝創作，讓人感受漆的千變萬化與包容性。

台灣漆藝傳承者—王賢民

王賢民的父親—王清霜先生是臺灣第一位赴日本學習漆器並將技術深植臺灣的前輩，也是臺灣漆器產業的重要推手，

《台灣漆研究會會員聯展》

展期：2018/07/03(二)~2018/08/12(日)

主辦：台灣漆研究會

梅門文化基金會

梅門餐飲聯盟

協辦：國立台灣工藝研究發展中心

技術組漆工坊

導覽：7/7&7/21(六)下午3:00

王清源老師

DIY活動：

第一場 8/5(日) 下午2:00-5:00 碗和匙 1300元
(原木胎體髹黑漆至下塗，起紋理後髹不同色漆後，研磨出紋理與色彩)

第二場 8/11(六) 下午2:00-5:00 壺枕 1200元
(以平蒔繪技法在杉木胎體上彩繪紋飾，髹塗層層透漆。)

連絡人員：謝仕俊 0958-137868

王盈蘋 0922-120073

◀採用蛋殼與貝殼貼附，並以戩金和乾漆粉蒔繪，作品華麗奪目，值得細細品鑑漆工藝之精美細緻。

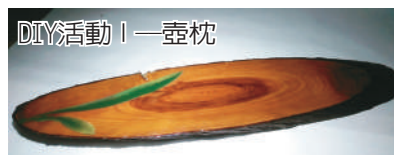
無界 漆無不覆 有容乃大



秋意

王賢志

◀小而美的脫胎作品，卻是結合蒔繪以及貝殼貼附、金箔貼附、罩漆磨顯等多重漆藝技法。



課，讓大家認識漆、欣賞漆、進而喜歡漆藝術。

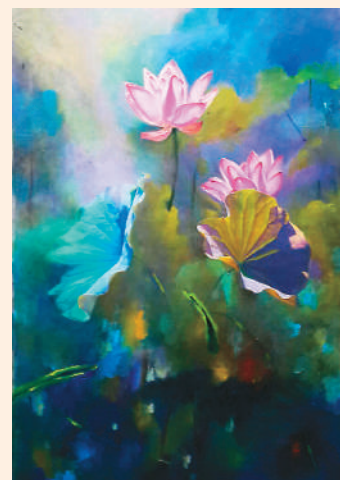
在2010年獲得行政院依據文化資產保存法指定為「重要傳統藝術—漆工藝保存者」的最高榮譽，也是我國第一位傳統工藝的「人間國寶」。

王賢民老師從小跟在父親身邊學習，他知道一件好的作品必須以純熟的技術，才能充分表達設創作理念，因此分外需要老師指導，無法自行摸索獨力完成；王賢志有感現代人與漆疏離，生活中沒有使用漆器的習慣，於是積極辦展、教

展覽預告

林健新老師 油畫個展

8/14(二)~10/7(日)



地點：梅門洞藝廊(台北市延平南路87號B1)

參觀時間：11:30~22:00(週一休館)

電話：(02)2389-7788

網址連結：<https://www.facebook.com/meimengarden/>





促進手腦協調的手做魅力

梅門
文創

梅門凹凸接力養生社親子六藝課程等您來

生活中，已有愈來愈多的物品與服務都由機器取代人工，一方面增加了效率與精準，一方面也降低成本。但是，難以計量成本的手做藝術仍保有獨特的魅力與價值，始終受到大家的歡迎。

手做的過程可以增加觀察力、培養小肌肉的發展、訓練思考創造力、協調手、眼和大腦的配合，還能紓壓，帶給人成就感；手做的作品充滿生命力，線條獨特、錯落有致，無論是否精準對稱，都留有手感溫度，這就是手做的迷人之處，它充分展現了每個人獨一無二的風格，這是機器生產的標準產品之最大差異。

凹凸接力養生社冀望能延續這樣的精神，在講求效率和成本的現代社會裡，提醒大家不要忘了除了追求效率外，更要掌握人本精神和手做的獨特性；這裡也展示手做藝術，讓大家從中體會工藝家的精神，並感覺他們在製作時手眼與心靈的契合。

凹凸接力也開設DIY手做課程，規畫六藝手做課一禮、樂、射、御、書、數，各有代表課程，每樣課程皆內含六藝精神，也有專門為孩子設計的手



手做
射藝
親子遊藝空間
茶飲

曉

李鳳山師父引領

▲可愛的小綿羊手作品，十分吸睛。

▲「凹凸接力」推廣好茶及射藝文化。

做課，豐富精彩，讓大家從自己動手做中，實際進入工藝家的世界，做著、做著，一不小心就發掘自己意想不到的專長呢！

歡迎大家來體驗，這裡有黃俊傑大師等百工百藝藝術家，高手如雲，課程有趣，凹凸接力歡迎您！

梅門凹凸接力養生社

一個多功能的茶空間，更是木工教室。能品茶、聚會、放空、上網，還能射箭動動筋骨。幽靜寬敞舒適，歡迎大家來坐坐～

- ◆ 地址：台北市信義路二段181巷6號
- ◆ 電話：02-23956338
- ◆ 聯絡人：賴秉銳0952373238、王盈蘋0922120073
- ◆ 開放時間：週二至週日中午12:00~21:00
(請先預約)

7月課程

- ◆ 手做課程「禮-筷子」
7/8、7/22(週日)
下午2:00~4:00
- ◆ 插花課程
7/6、7/13、
7/20、7/27(週五)
下午3:30~5:30

李鳳山師父的兒童教育

2018梅門夏季小遊俠修煉營

2018/7/14(三) ~ 7/17(六) (4天3夜)

主題介紹 **御**
謹慎 平衡 駕馭 自律

營隊地點
苗栗縣獅頭山勸化堂

報名辦法

- 1 線上報名
<https://goo.gl/RU9qQG>
- 2 E-mail 報名
請至官網下載報名表填妥之後
E-mail至orange50929@gmail.com
- 3 臨櫃報名
至全省各道場索取報名表填寫交至櫃檯。

洽詢

02-23216677 梅門服務組
0952-273238 賴東銳
0922-389006 吳夢山



讓人安心的 梅門養生福品

服務專線：02-2321-9910

門市地址：台北市金山南路一段123巷1號1樓
(捷運東門站1號出口)

服務網購：<http://www.pcstore.com.tw/meimen/>

▲梅門需要房金山店《聊化茶室》附設極簡風格的速泡麵吧台，提供美味簡餐。

梅門需要房即是品質保證，令人安心，提供淨素養生、食、飲、用的各式健康福品，達到涵養的生活能量補給站。修養明師李鳳山師父以修行和養生的心境，親自研發和嚴選，出發心乃積極解決現代食安問題。堅持採用天然食材，以十足火候提煉食物精華，五行配方，能量入味，以達到色、香、味、化、養的境界。讓任何年齡層的人都能好消化、好吸收，達到養生效果，天天享用，以致於真實不虛的改善體質。這份濟世的用心與一品的堅持，創造您一輩子的身心靈健康！



梅門全合仁

命脈之本 萬化之源

雪山天然湧泉，小分子鹼性水，富含微量元素，高溫煮沸，柔軟甜潤，能量補充，行氣易通，排毒完整，開瓶後請於當日飲用完畢。

300ml/瓶 1箱(24瓶)



梅門甩露

甩善通達 露灑芳潤

雪山天然湧泉，含豐富礦物質，高溫煮沸，純淨甘甜，適合平常飲用，泡茶、煮咖啡。運動流汗後最佳選擇。開瓶後請倒出飲用，並於當日飲用完畢。

1410ml/瓶 1箱(12瓶)



梅門養生麵

素淨膳食 吃出健康

淨素養生，天然食材，五行配方，火候提煉，能量入味，充滿化力，山藥入麵，蒸煮無火氣，天天可當正餐，蒸煮沖泡皆可。

【口味介紹】

- 蕃茄麵-營養豐富、抗氧化
- 酸辣麵-開胃消食、除濕去火
- 炸醬麵-養胃健脾、除煩增定

【創意口味】

蕃茄麵+炸醬麵=紅燒口味
蕃茄麵+酸辣麵=南洋口味

4包/盒 8盒/箱或36包/箱(散裝)



梅門養生麵禮盒

品項	定價	內容
12入	1280元	蕃茄麵x4包 炸醬麵x4包 酸辣麵x4包
9入	1580元	蕃茄麵x3包 炸醬麵x3包 酸辣麵x3包 環保巧摺碗

100% 純天然辣木油

1小瓶純天然辣木油，
需由 **400顆** 優良品質辣木籽冷壓萃取而成。

- 辣木籽含豐富不飽和脂肪酸(Omega-9)，維他命A、C、E、K和B群。
- 具有保濕鎖水、改善暗沉、舒緩肌膚不適等功效
- 適用於臉、身體、指甲、頭髮、手等身體部位

辣木又名 奇蹟之樹、植物中的鑽石



梅門調理包-素燥醬

平衡補宜 自在善佐

淨素養生，天然食材，五行調理，細熬慢燉，提煉精華，容易消化，拌飯拌麵，風味絕佳，真空鋁袋包裝，常溫保存2年。

100g/包 (1盒3包) 12盒/箱



環保巧摺碗

摺疊高度：25mm/材質：碗身100%食品醫療級白金砂(-40°C~250°C)碗蓋：微波級聚丙烯(PP~120°C)輕巧環保易攜，可微波-40°C~250°C(PP蓋~120°C)可入洗碗機洗滌，烘碗機消毒，不含塑化劑、雙酚A。

容量：600ml /145mm(W)×70mm(H)



從小一起
長大的梅
門少俠默契
十足，夥伴之間
團結一致、渾然忘
我，茶與人和諧共
振。



相信就能相應

「動之覺茶，靜之到味」的「相應」好茶

107年春穀雨，李鳳山師父帶領眾弟子，一群人浩浩蕩蕩上阿里山做茶，一位茶廠老闆衝著我們笑說：「現代人誰用手工做茶？」不禁令人莞爾，相應春茶就是師父帶著弟子「手工」做出來的好茶。

這次師父親自帶隊，參與做茶的是從小接受師父文武合一思塾教育的梅門少俠，孩子們從小吃素、練功，練就一番好體能，用最乾淨的先天之氣和最單純的心境，從做茶中體驗禪機。

「一、二、三、四、五！」師父坐鎮，用梅門特有的古法甩茶，雙手輕捧茶葉規律甩動，從呼吸到動作，讓自己與茶葉同步，用心感受、喚醒茶青；夥伴之間團結一致、渾然忘我，產生不可思議的共振力量……

孩子說：「這次能和師父一起上山做茶，真的非常可貴，要做出好茶真的很不容易，從中我體會到尊敬茶葉和尊敬天地，感謝天地能量讓我們做出好茶，感恩師父凝聚我們的精神力。」要把茶做好，可不能因為累了就停下來，大家不是為了自己要得到多少去做，而是希望把好的東西帶給更多人，師父常教導我們起心動念的重要性，凡是處處為人著想就能醞釀出無比正能量。

懷抱著「救茶救人」初發心做出的茶，果然茶湯滋味有一種不可說的禪機，深層的能量與恢復力，淨化身心，引人入道，令人感動。師父說：「動之覺茶，靜之到味。」做茶就是一種修行，茶與人，當下都一同被救贖了！

▲李師父親自指導梅門弟子以修行的心態來做茶，學習茶禪不二的哲學。

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

梅門六調通(請先預約)

地址：台北市中山區林森北路107巷69號
(開車請由新生北路的方向進入)
預約電話：(02) 2563-3838
■粥道 6:00~11:00
■用餐喝茶 11:30~20:30 (週一公休)

梅門食踐堂

地址：台北市松仁路28號B1
(BELLAVITA寶麗廣場)
(捷運板南線市政府站3號出口)
服務時間：10:30~22:00

梅門大義山莊

地址：新竹縣北埔鄉大林村二寮八鄰14號
預約電話：(03) 580-1221
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。

新竹梅門客棧

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)

品茶 品心

《相應茶》 應天、應時、應人，實踐有求必應！阿里山烏龍茶，品之感受山川霧氣，清心益體！

《化育茶》 阿里山有機栽種！富含酵素、蘊含花香及淡淡奶香，更能感受天地之恩德！更多好茶等您來品嚐~

【107年梅門甩茶春茶發表會】

『一』 歸一的力量
第一場 7/22 (日) 2pm~4pm 梅門六調通
(02) 2563-3838
台北市中山區林森北路107巷69號1樓
第二場 7/29 (日) 2pm~4pm 梅門防空洞
(02) 2389-7788
台北市中正區延平南路87號B1

席次有限
敬請預約
報名！





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」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，請洽台北板橋館服務組：(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	14:00 19:00	19:00	10:00 15:00	台北市信義路2段189號 捷運東門站7號出口 (02)2321-6677(東門館)	
	兒童		19:00		19:00	10:00 15:00(青少年) 19:00(青少年 資深班)		
	【德德助照護理班】每月第一、二週週日10:00-11:30							
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							
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之2號5樓 (捷運府中站1號出口步行2分鐘) (02)2271-0555	
	兒童				19:00	10:00 14:00(幼兒)		
	【平甩聚樂部】每週二到週五12:10-13:10							
淡水	養生		19:00				211 coffee 0922-509-828 新北市淡水區鼻頭街21-1號 課程請洽(02)2271-0555	
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						
	【平甩普傳】9/25(二)14:00&19:00							
宜蘭	養生	14:00					宜蘭市神農路二段55號 0939-925201廖明揚弟兄	
【平甩普傳】每週二11:00-12:00								
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】9/27(四) 19:00							
桃園	養生			19:00			桃園市大連二街10號 (02) 2321-6677	
	兒童			19:00				
	【平甩普傳】9/27(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】9/19(三)14:00&19:00							
新竹	養生		09:30 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】隨班試上，歡迎預約。							
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		
	【平甩普傳】7/28、9/22(六)16:00-17:00							
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			
	【平甩普傳】9/18(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】9/19(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

■線上捐款

<https://meimen2.eoffering.org.tw/>

■銀行匯款：

★戶名：財團法人梅門文化基金會

(1)第一銀行光復分行 /
帳號：153-50-371719

(2)郵政劃撥 /
帳號：5036-0988

■海外匯款：(當地貨幣或美金)

NAME: MEIMEN CULTURE FOUNDATION
A/C: 153-50-371719

BANK: First Commercial Bank Guangfu Branch
1F, NO.16 GUANGFU N. RD., TAIPEI, TAIWAN, R.O.C.
swift code: FCBKWTWPXXX

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



德藝報 (Meimen Bimonthly) 雙月刊
第三十九期·小暑 中華民國一〇七年七月一日出刊

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

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

信箱 / friends@meimen.org

創刊發行 / 2012年3月1日

本期發行 / 2018年7月1日



平甩
傳愛

平甩海外傳愛

一位年輕美國師兄的真摯分享

Ramsay Boly，父親為塞內加爾人，母親是美國人。十三歲從非洲到美國，特殊的膚色及背景，他一直有社會認同隱憂。兩年前來到台灣，學習東方生的活智慧，進入梅門修習中國養生氣功及修行觀。雖然不久後便回美國，但經持續鍛鍊，頗有心得體證，他特捎來分享訊息。



▲2016年6月Ramsay在台灣遇見李鳳山師父(上圖)，在梅門學習是他生命中最重要、最具影響力的時光。Ramsay朋友的小女兒(下圖)正饒有興味地把玩《平甩的奇蹟》(英文版)。

親愛的師父與梅門師兄姐：
離開台灣，已近兩年，很想念台灣！

我總是滿懷情感地向人說起那段日子，尤其是梅門的經歷！雖然在梅門只待了五個月，卻是我生命中最重要、最具影響力的時光。每次分享，總讓我回想起梅門給予我的愛與關懷。我持續規律地鍛鍊平甩功，平甩確實在很多方面改造了我，雖然很難用言語形容，但我試著表達出來。

改變起於身體的效果。我對肉類的胃口明顯降低，幾個月來都不食葷，也不想攝食不健康以及加工食品。氣功還改善了我的睡眠，幫助我集中，可以工作得更久也不會累，且不易分心。身為運動員，「專注」讓我表現得更好！此外，氣功也幫助我快速恢復激烈運動後的身體狀態（尤其是在按摩時）。我對身體的感知更敏銳，也比以前更健康！

但，最大的改變是我開始了

解自己，活得更積極、有意義，而非只是一具會呼吸的生命體（如同在學校的生物課學到的）！它改變了我如何看待事物、以及與萬物連結。在練功前，我很難接受自己的身分，也找不到在世上的「容身之處」。我被社會各種期望、標籤、以及刻板印象影響；我之所以聽話，是因為要迎合這個社會、想要被接受。鍛鍊讓我走上靈性之路，我更知道自己是一個與萬事萬物密切連結的存有。我已然找到不會輕易被摧毀的自我認同，這是一個新的里程碑，我非常感恩師父及梅門，引領我走上這條道路！

再一次要說，要將這麼強大的改變及感覺訴諸文字，是很困難的，但氣功的確改變了我對生命的認知、感受，而且開啓了一扇門，指引我一條幫助別人的路，讓我可以經由分享平甩功，對這世界有正向的影響力。師父，文字實不足以傳

達我對您的感恩！

七月，我將進入加州柏克萊大學，攻讀發展訓練計畫學位，研究全球衛生健康、環境以及經濟發展。我相信，「氣功」與「覺醒」是現行全球衛生與環境發展策略所缺乏的關鍵。我希望可以繼續我的靈性以及氣功修煉，將它應用在我的工作中，幫助這個世界變得更好！

Ramsay Boly 敬上

全球平甩修煉團地點及連絡方式

地點	連絡人
大陸	廣州 小翠師姐手機 13450838486 微信peonyma (請先微信聯繫，註明團練)
	上海 請加微信號2112977651，並註明「申請加入上海平甩團練」
香港	九龍佐敦灣仔 自由入場，名額有限，敬請預約！ 電話：5548-3818 (可WhatsApp)
澳門	創新中學
	盛港西 9619-0038 Mr. Tay
新加坡	Hwi Yoh Green Park 康師傅 98431075
	Botanic Garden Eco Garden 8424-1032 Jesmine
印尼	雅加達 吳漢賢師兄 0811 838675
馬來西亞	亞庇 Jimmy師兄、卓麗微師姊 0168301416
	吉隆坡、八打靈檳城 傅家祥師兄011-12215789 C. T. Khoo +6012-405-2498
美國	洛杉磯、聖地牙哥 梅門教練+1-213-291-4364 +1-626-616-8087

