

## 一以貫之的實踐精神

### 2025 梅門金成獎最佳茶藝比賽



參與比賽讓人更懂得泡一杯好茶、歡喜奉茶分享，人人皆大歡喜。

交流，提升生活品味。

看到這些孩子們的成長、師兄師姐們的穩定、各方人士對

我們的認同，還有師父帶領我們堅持做品質保證的梅門甩茶，所以這些種種的現象就是我們得到的成果。

師父對我們在比賽中的期勉：

在無形中教化人

群，讓大家感受到剎那就是永恆，不但永生難忘，還持續在家庭、民間以及各領看到真正的文藝活動、看到道的精神、看到自救救人、自度度人、己達達人的高度境界。

人生每日七件事一柴米油鹽醬醋茶，可見茶是一個很生活化的代表，可以幫助各領域的成長。養成規矩的重要，藉茶席化育眾生，參天地之化育，就是禪，才能進入禪茶不二的境界。感恩李鳳山師父堅持不懈的推動，一切都是來自於師父對於世人的慈悲，我們非常幸福。

文 / 宋佳慧

梅門金成獎茶藝比賽分為初賽和複賽，有成人組及兒青組，成人組入圍7組、兒青組入圍5組，2025年12月7日在梅門六調通舉辦複賽。

茶席比賽的目的是引人入道，用禪的境界、實踐的精神，真正落實品質保證。從種茶、做茶、焙茶、泡茶、茶席、可以看到一種境界相應，人與人之間、人與事之間、人與大自然之間都是一以貫之的態度一敬、靜、淨、境的精神。

活動讓人突破許多，擔心報名人數不足、時間與其他活動撞期、比賽的設備不夠、場佈人員臨時要做茶、經費及時間有限的情況之下…等，亟需一一排除，感謝所有團隊的工作人員，同心協力一起躍進，謝謝各地方茶人小組長的培訓及教練的推波助瀾，也很實際的看到這段時間師兄師姐更穩



定、孩子們練習泡茶的進步，回家會泡茶給家長們喝。

另外還有來自日本千春師姐特別留下來觀賽，她稱讚梅門做的每一件事情都很用心，特別有意義。

在活動中每個人都皆大歡喜，更懂得如何泡一杯茶，喜悅的奉茶給別人，感受到善善推陳、日新又新、並潛移默化，變得更細緻，知道觀察、學習生活中的每一個當下。

從中感受到喜悅、欣慰，因為來自於一種磁場的交流，喝到別人用心的泡茶，真的很有能量，也看到大家透過茶席的



## 李鳳山師父修養心法

一切實踐，一謙則空，一亨則通；  
謙而後亨，亨而後通。



# 典茶模範

文 / 李鳳山 師父

茶，是中華文化很重要的一環，與生活密不可分，可是現代許多人卻不懂得喝茶，非常可惜。我們希望復興茶文化，做出能救人的好茶，多年來，堅持以傳統方式制茶，遵古守正，超越有機，甚至講究到堪稱天機農法了！

爲了提高大家對茶的認識與涵養，我鼓勵學生多以茶會友，結合練功、靜坐、心法，以達禪茶不二，成爲梅門獨有的茶席體驗；同時去年底（2025年），也再次恢復舉辦泡茶比賽。

我將比賽名爲「金成獎」，參加這個比賽，不管有沒有入圍、有沒有得名，我們給每位參賽者都準備了禮物，因爲參賽便意味著願意承擔一項責任，彰顯一份榮耀！在任何一種比賽中，未得名者，比得到名次，更加光榮——若無這些人的襯托，哪來的名次可言？所有的參與者，都負起了傳承發揚的責任，所以能量充滿，主恩滿溢！

■克服自己，一切念頭，合乎此刻，一切禮節，自然感化。

參加比賽，要克服的困難不在技巧，而是自己的念頭。在過程

中，要把所有的雜念通通拋在腦後，連緊張的感覺都要丟開，起碼要做到暫時把它忘了！這也是一種修煉的方法，透過反覆的練習，習慣了以後，說忘就忘，說拿起就拿起。當下的一切，只要合乎「禮」，守住節度，不需刻意展現什麼，不要有過度的緊張，自然就能感化全場，一切順利。

■一切實踐，一謙則空，一亨則通；謙而後亨，亨而後通。

我們著重實踐的功夫，把易經的道理落實在生活中，首先，要掌握「謙」的精神。凡是懂得謙讓、謙和、謙卑，做到位的當下，一切放空，心無罣礙，不但自己改觀了，剎那間，連周遭的環境和人也跟著改觀。

謙而後亨，亨而後通，抓到訣竅，自然能處上一片光榮，處下無可超越。關鍵在哪裡？亨字中間加上一，就是「享」字。當我們發自內在，享受所有的過程，帶著全然分享、接納一切的心，就會得到真正的受用，一切也就會運行順利、通達無礙，我們帶給別人的，將是一片光明，無可限量！這就是真正的生意，也是

公義的極致展現。

■壯大來自渺小，千里始於一步。保持渺小，無可限量。

我們見山的高大、海的浩瀚、人格的偉大，心生景仰，但壯大是怎麼來的？是從渺小累積來的。千里始於足下那一步，不改初衷，在自覺渺小的狀態下，亦步亦趨，戰戰兢兢地往前走。千萬不要覺得自己夠厲害了，永遠保持渺小的一步，未來將是無可限量！

把自我放下吧！就像釋尊說：我未曾渡過任何人；孔子說，我未曾教過任何人；耶穌也曾說：我未曾幫助過任何人。話雖如此，但這些偉大的行者，一生都在爲別人著想，我帶領梅門也是在走這樣的路。我告訴學生，我們要做到什麼程度呢？做到根本感覺不到什麼程度，沒有程度不程度可言，就是沒完沒了地一直做下去！

■典茶模範，茶典成功

期許梅門甩茶，無論是做茶、品茶、泡茶、藏茶，都能樹立茶文化的典範；再從這裡面產生茶的經典，感受所有的一切都是恩典，相信沒有不成功的！



2025全球

# 平甩榮耀賽

平甩  
傳愛

點

將

錄



▲特別裝扮的臺東監獄「花東縱谷-呼沙隊」隊員在影片裡團隊平甩。

李鳳山師父引領舉辦的「全球平甩榮耀賽」，今年進入第三年了。「平甩榮耀賽」開放給全球各地平甩知音，只要練習有心得，無論男女老幼或各種身心狀況皆可組隊參加。比賽時，表現整齊劃一的團練成果，及分享平甩的體證，展現平甩鍛鍊對提升身心健康的成效。團體競賽讓人奮起與提升，目的是讓更多人甩出健康和幸福。

賽事分為現場參賽與身在

海外或特殊情況無法親臨現場的影片參賽兩組分別進行。2025年12月21日，各路平甩隊伍齊聚五股「梅門平甩堂」，在規律甩手間，共同譜寫生命重生的動人篇章。

新北長輩領航：五年前，新北市政府社會局與梅門合作，從舉辦「新北長輩觀摩賽」扎根，如今已開枝散葉為全球盛事。新北長輩們在這場榮耀賽中從未缺席，他們將平甩融入日常，不僅甩出了體態的靈活，更練出了身心不可思議的改善。

今年，由動健康「甩活力」種子教師帶領的蘆洲、五股長者據點兩支隊伍，再度展現「老當益壯」的氣勢。對這些長輩而言，參賽激勵了自己天天鍛鍊。這「新北平甩健康促進經驗」，已成為高齡化社會中推廣健康養生的成功示範，展現了銀髮族也能擁有充滿活力的生活。

鐵窗裡的曙光：今年「影片參賽組」最令人震撼

的，就是監獄收容人首度組隊參賽。在台東監獄前後任典獄長大力推動下，去年起實施上工前平甩10分鐘。看似簡單的平甩在鐵窗內引發巨大回響，不但收容人長年的身體頑疾獲得改善，負面思維也逐步翻轉。今年九月，台東監獄更自發舉辦比賽，持續地平甩讓收容人因此感悟而轉向素食，展現心性的轉變。

本次台東監獄前三名隊伍參與影片競賽，讓社會看見即便身處囹圄，透過平甩能尋得心靈的穩定與生機。



▲台東縣智障者家長協會「向陽天使」隊的青年們跟隨梅門教練依照全球平甩榮耀賽流程練習。



▲國立空中大學的陽光樂齡隊賽前到平甩堂競賽現場練習。

花東平甩的榮耀：今年來到現場最特別的隊伍，就是來自台東縣智障者家長協會的身心障礙青年「向陽天使」隊。適逢梅門「花東屏平甩傳愛」10周年，梅門教練與義工十年來每個月風雨無阻奔赴據點，帶領在地鄉親和這群青年練習。為了一圓這群慢飛青年的榮耀夢，梅門特別募款支應其交通食宿，方便他們親臨決賽現場。與其他隊伍一樣上台平甩，就是對生命侷限的突破。

國際參與同樣亮眼：來自世界各地的隊伍，包含連續三年拍攝影片參賽的兩支印尼吉里汶島「同心甩」社團代表隊，梅門馬來西亞分館學員隊，以及團練長達七年的新加坡長者隊。來自對岸的梅門學員隊也同步響應，傳遞健康正能量。

當新北長輩的活力、收容人的自覺、以及身障青年的勇氣在賽場上交織，全球平甩榮耀賽已不只是一場競賽，更是「大同世界」的體現。



自馭  
故事

文 / 廖冠華 (新竹)

「以前都是別人幫助我，現在我可以幫助別人了！」

2025年全民健康甩活動中，科豪站在新竹中華大學的舞台上，清晰說出這句話時，我的內心充滿著感動與感恩。這不僅是一個孩子的成長宣言，更是一家人的生命轉彎的里程碑。

十年前，當醫生判定科豪為「全面性發展遲緩中度智障」時，生命曾經一度灰暗。身為新竹科學園區的高階主管的我習慣用數據與邏輯解決問題，卻在兒子的成長課題上感到前所未有的無力。直到我們遇見了李鳳山師父與梅門的平甩養生法。

一切要從2003年說起。當SARS疫情肆虐、人心惶惑之際，李鳳山師父發願啟動「平甩傳愛」的善行，像一道溫暖的光，開始將平甩傳遍在世界每一個角落。那規律而平穩的甩手節奏，看似簡單，卻蘊含著安定身心的深遠力量。

十年前，因緣際會下，帶著科豪接觸了平甩。起初只是抱著試試看的心態，沒想到平甩竟成了改變全家族命運的橋樑。在李鳳山師父細心耐心的指導下，科豪從最初無法專注完成一個簡單動作，到後來能夠穩定地完成

科豪喜歡  
平甩傳愛助人，  
禮貌奉茶。



# 平甩為生命點燃自信與希望

整套平甩。我看見的不只是他肢體協調的進步，更是他眼中逐漸燃起的光彩——那是自信的光，是對生命產生熱情的光。

平甩的獨特之處，在於他們從不將平甩視為單純的養生功法，而是將其轉化為一種「生命的陪伴」。師父及師兄姊們對科豪的接納與鼓勵，讓他感受到自己被完全地接納與相信。這種無條件的愛，正是我們這些身心障礙者家庭最渴望的溫暖。十年來，我見證科豪從需要時時照顧的孩子，蛻變成能夠獨立自理生活、甚至成為幫助他人的少年。這份轉變，來自於李鳳山的大愛，讓我深刻體會到：每

個生命都有其獨特的成長節奏，只要給予適當的方法與足夠的耐心，奇蹟真的會發生。

2025年，梅門與「第15屆全國心智障礙者親子運動大會」的合作，正是這種連結理念的完美實踐。當我看見超過120位梅門義工身著亮黃色甩手服，像一道道陽光穿梭在會場每個角落；當我看見李鳳山師父親臨現場帶領上千個家庭一起平甩；當我看見科豪站在台上分享自己的故事時，我深深感受到：這已不僅是一場運動會而已，更是一場愛的傳遞與融合。

作為身心障礙者的家長，我特別理解在場每個家庭的感受——那種混合著擔憂、期盼與無條件愛的複雜心情。而平甩提供了一個簡單卻強大的工具：它讓親子可以在共同的節奏中安靜相伴，讓焦慮的心在規律動作中找到安頓，更讓家庭成員在無須言語的同步中，感受到彼此的支持。

當科豪說出「以前都是別人幫助我，現在我可以幫助別人了。」我知道這不是結束，而是新的開始。這句話背後，是一個孩子對自我價值的確認，是一個家庭走過十年艱辛後的豐收，更是一種善能量的循環啟動——從受助到自助，再到助人。

感恩李鳳山師父開啓這條平甩傳愛之路，感恩所有成就這場活動的因緣。每一個生命確實都擁有無限可能，而平甩就像一把溫柔的鑰匙，幫助我們打開那扇通往可能的大門。願我們都能成為彼此生命中的光，透過每一次平甩的振動，將師父這份大愛，持續擴散到世界每個需要溫暖的角落。



2025全民健康甩活動，梅門義工身著亮黃色甩手服在偌大的學校操場上穿梭，就像溫暖的光照亮別人。



# 平甩讓我放鬆並和自己和解

—台東監獄平甩心得比賽特優獎-1

監育  
傳愛

古人說：「一日之計在於晨」。感謝典座及所有長官，讓我們在每一個開封日裡，明亮的早晨當中，接觸了平甩功這項運動！當大家從座位上起立、當電視機開始播放教學影片，感覺又是一個充滿活力、嶄新的開始。

「1、2、3、4、5，腳輕輕的彈兩下…」，在每一個開封日的早晨，跟隨著影片的動作用呀甩，甩掉內心中的五味雜陳，甩掉過去所有顛沛流離，甩掉一路走過的滿城風雨；輕輕地蹲兩下再彈回來，有如沐浴春風，感到全身舒暢！感覺在這一成不變的生活裡，心中又增添了許多踏實感。

## 簡單甩無需炫技的樸實力量

平甩看似僅是雙手前後擺動的簡單動作，但其中蘊藏的道理卻遠比表面更複雜的多。它不僅是一套運動，更是一種養生哲學、一種對身體與心靈重新連結的修行方式，透過甩手功理論與原理的理解，我對於「動中求靜」、「以柔克剛」、「無為而治」、這些傳統東方思想有了更深的體會。平甩展現著「順其自然」的精神，在現代社會，人們習慣於用力、控制、追求效率，但平甩鼓勵「放鬆」、「順勢而為」、「動中求靜」，這讓我重新思考生活中是否也可以少一點強求，多一份從容。當

我們學會放下控制，身體反而更能自然運作，心理也變得更加平衡安定。

剛開始練習時，我只是跟著動作重覆甩，但逐漸地我發現每一次的甩動，其實

都能引導身體內部的能量流動，尤其當我進入「無我」的狀態時，身體就

像被一股自然的節奏引導，越甩越輕鬆，也引發我對「簡單即是力量」的反思。現在的健身運動常常追求強度、複雜性與高科技輔助，但用手功恰恰相反，無需器材、不追求速度、無需炫技，僅憑雙手、雙腳、呼吸與意念的結合，就能達到調整身體與心靈的效果。這種「返樸歸真」的方式，讓我認識到真正有價質的事物往往不是外在的繁複設計，而在於內在的用心與持續。

## 規律的平甩讓情緒變穩定

值得一提的是，平甩雖動作單一，但其設計極富智慧。動作中手臂自然擺盪，肩膀放鬆下垂，腰背打直，膝蓋輕彈，這種重覆的規律性擺動及蹲姿，實際上能刺激循環。而在「意守丹田」的觀念引導下，也能培養出一種穩定核心意識，這不僅有助於身體穩定，對心理專注力也是一種訓練，能夠帶給我心理上平靜與安定。在這過程中我也學會了放下雜念，專注於當下的呼吸與動作節奏，這種「動中求靜」的體驗，有點像是在做動態的冥想，即使當天心情煩躁，只要持續甩個10~15分鐘，情緒就會逐漸平穩，整個人也變得比較冷靜。這對現代人，尤其是此刻失去自由的我們而言，當面對壓力與情緒起伏，無疑是一種非常實用的我調節方式。也提醒我健康不是靠一兩次的劇烈運動或短期補效，而是日常生活中一點一滴積累，一種長期與自己與身體相處方式。

在這資訊爆炸、快節奏的時代，我們的注意力大多向外擴展，少有機會靜下來傾聽自己的身體與內心，而甩手功「反覆、緩慢、自然」的特質，正是幫助我們回到未來本源的通道。它是功法，更是一種生活態度，是能夠放鬆與自我和解的方式！





## 6 養生暢活

### ◆全球傳愛

●台中新竹傳愛 / 50場次、1000人次受益。

●花東屏傳愛 / 行腳10周年，40個據點、220場次、5000人次。(圖1)

●雙北傳愛 / 30餘場平甩公益普傳：長照機構25家/2500人次、身心障礙機構6家/600人次、長輩關懷據點15個/1000人次受益。

●受刑人監察督導教育計畫 / 全台3處矯正機關共20場次。

●大陸傳愛 / 陸續於北京、廣州、成都、福州、蘇州、廣西桂平、深圳、鄭州等地共舉辦平甩養生課程；與歸心平台合作線上「百日築基營」兩期。

03月，蘇州道場經歷疫情後再度成立，坐落於蘇州吳江區。

●新馬傳愛 / 06月梅門首座東南亞地區道場，坐落於馬來西亞雪蘭莪州的八打靈再也。共有23個團練點，4個平甩種子計劃的據點。

●印尼傳愛 / 印尼吉里汶島「同心甩」日日平甩團練，邁入七周年。

●港澳傳愛 / 81場次，3200人。

●美洲傳愛 / 06、11月兩梯次美西平甩行腳至舊金山、弗雷斯諾、洛杉磯、聖地牙哥等地，舉辦平甩養生健康活動。

2025LA傳愛義工團啓動，每周固定餘4處長者或身心障礙單位帶動平甩鍛鍊。

### ◆線上雲端傳愛 /

●梅門平甩雲YT頻道 / 每天線上直播團練及分享 / 360場次、訂閱人數4700人，總瀏覽次數228萬次。

●梅門官方YT頻道「李鳳山師父平甩功」及「梅門養生文創」 / 2025年訂閱人數累計逾12萬人，每月平均5萬人觀賞。



平甩  
行腳

# 梅門一氣流

## 2025平甩傳愛大事紀

全年梅門示範茶館「梅門六調通」不定期舉辦茶席推廣：修德服生伴日賢、三碗功夫茶。

2~12月▶與新北市社會局合作推動「新北市弱勢兒少六藝培育計畫」，針對罕病青年及弱勢兒少辦理文武及品格相關課程。

01、07月▶舉辦小遊俠鍛鍊營及文化營

03.21-12.30▶與台中市社會局合作於老人福利機構推動「長輩作伙甩關懷服務計畫」，共有13家長照機構，帶動3百多位長輩天天甩照顧健康。

04月▶與新北市社會局舉辦第五年「平甩傳愛長照亮點計畫」，15家機構參與，約500人因受益平甩，並於9月舉辦回訓。

04月▶首度於福州製茶，並於7月舉辦兩場「福建新茶發表茶席」。

04、11月▶舉辦春、秋兩季大遊俠修煉營，增辦7月夏季修煉營。

05.17▶梅門「禮運大同·一氣流行」祭天聖典，於台北中正紀念堂舉行。

06.18▶與新北市社會局、唐氏症基金會（三重重新小作所）偕同梅門文化基金會及大樹協會，共同舉辦「拳心茶意~行動功藝思塾媒體記者會」，展演唐氏症身障青年學習武學律動、靜心茶道及手縫錦囊等學習成果。

06.21-12.31▶新北市政府社會局委辦「社區動健康--甩活力種子教師回訓計畫」計有100位種子教師參與。

07、09月▶於梅門大義山莊舉辦「大義禪茶」

08.02-08.24▶梅門年度親子功夫舞台劇《震撼教育》於台北、新竹、高雄三地巡迴七場公演。(圖2)

08.29▶與新北市護老樂活居家長照機構合作，對百位居服員教授平甩。(圖3)

09.24▶首度於台東舉辦「台東縣關懷據點平甩帶領員培訓計畫」，共有7個關懷據點工作人員來參與。

09.25▶台東監獄主辦於該監所內舉行平甩比賽，邀請梅門教練前往評審與鼓勵，共有300位受刑人組

成18隊參賽，表現卓越。

11.12▶安徽黃山自在谷成立梅門飲居

11.15▶梅門年度大型公益普傳「全民健康平甩」今年與智障協會合作，於【全國心智障礙者親子運動大會】選手之夜舉行，推廣「平甩傳愛、活化無礙」。

11.23、12.7▶梅門金成獎--第四屆茶藝比賽，於六調通舉行初賽與決賽，比賽分為成人組及兒青組，傳承茶道養生文化。(圖4) ➔(續P7)



梅門  
藝文年報

2025梅門

# 藝文活動大事紀



## 緣起

展覽是梅門發展百工百藝志業中最早開始推動的項目，發心緣起於李鳳山師父看到台灣藝術家生活不易的不捨：近30年前，師父結識了國寶級的國畫大師—王壽誨老師，她是張大千大師的關門女弟子，造詣極高，尤擅大幅山水，因為家中沒有大張的書畫桌，每次作畫都必須跪在地上，老師那時已七十多歲，因此身體常常不舒服。

師父聽聞此事，非常不捨，首先租了一層樓，弄了張大桌子，方便老師作畫寫字，又知道老師生活不易是因為在台灣支持藝術創作的人比較少，所以決定成立賞廳，公益性地舉辦展覽，幫助老師推廣作品。一傳十十傳百，吸引了許多藝術家前來展出，展覽就這麼一檔一檔地辦起來了。梅門的展覽遍及木、火、土、金、水各路藝術家，年齡從少到老，題材、年齡均不受限，秉持公益心，希冀推動文化與教育。



- 1：2025藏茶活動盛況。
- 2：時憶記事—蔡芸瑄老師青花彩瓷繪畫DIY上課情景。
- 3：紫韻共譜—中國工藝美術大師林靖崧講解自己與徒弟們的作品。

6/22 (日) 防空洞藏茶活動 (圖1)

### ☆盛夏書畫展

藝華五葉—朱天寧、鄭淙賓、李雲朵、高志毅、吳日勤

2025.7/8 (二) ~8/31 (日)

開幕：7/12 (六) 講座：7/20 (日)

### ☆秋季彩墨展

陳能梨彩墨小品精選個展

9/9 (二) ~10/19 (日)

開幕：9/14 (日) 扇畫DIY 9/21 (日)

### ☆年終特展

時憶記事~蔡芸瑄彩瓷創作展

11/4 (二) ~12/14 (日)

開幕：11/8 (六)

青花畫盤DIY：11/22 (六) (圖2)

### ☆紫韻共譜

2025.12/30 (二) ~2026.2/15 (日)

開幕：2026.1.3 (六) 或1/4 (日)

## 2025藝文展覽大事紀

☆年初特展 1/1~2/16

紫韻共譜林靖崧先生紫砂師徒聯展

☆迎春特展

2/18~3/9 (日)

瓔堡玉苑特展

☆六調通韻古耀今王嘉霖老師文物

收藏展

2025.3.11 (二) ~4.20 (日)

開幕3.16 (日)

☆季春茶文化展

4/29 (二) ~6/22 (日)

梅門甩茶文化記2

←(接P6)

11.26、11.30 ▶ 梅門六調通舉辦「養生兩階營」，接待來自日本田邊和子及前島大輔團體，體驗中華養生飲食與茶道。(圖5)

12.21 ▶ 第三屆「全球平甩榮耀賽」於新北市五股梅門平甩堂舉行，計有國內8隊現場參賽、10隊影片參賽，共計200多人熱鬧參與，並開心分享平甩的生命榮耀。(圖6)





## 教養故事 —— 文 / 鍾為平

「何謂志趣相投？不能單有志，要給他趣味；也不能單有趣，要給他一個目標。」 李鳳山師父

關於兒少的培育，尤其在弱勢這一塊，梅門與新北市社會局已經合作數年，一直有很好的成果！對於弱勢兒少的照顧，除了各種生活扶助、教育協助，如何從根本上翻轉生命，給予身心健康、啟發良知自信往往才是最重要的！

梅門的行動功藝思塾，透過武術與六藝課程，到各據點授課，讓許多弱勢孩子有機會得到自我鍛鍊的正法，受到文化的薰陶與啟迪，生活生命更有光彩！

有一次我們到一個基金會的課後班幫孩子們上課，說實在的，前幾次去的時候真的很「震撼」，孩子們說髒話、打架、摔東西、隨地吐口水、不合作…，狀況百出，我們使出師父的「以不變應萬變」與「平常心看待」，沒想到後來當我們幫孩子上四「ㄐ一ㄥ、」（敬靜淨境）茶課的時候，奇蹟發生了！

首先讓他們看字卡「敬」，問他們是什麼意思？他們其實都知道，也能延伸。我先問他們平常有沒有做到「敬」？讓他們先懂得反思，再提醒他們要尊敬所有人事物！

「靜」，也是先讓他們解義、反思，接著分享「靜」不是完全的沒有聲音，而是在適當的時機能做適切的表達。

「淨」，一看到字他們已經很清楚意

思！（還沒揭示字卡的時候就先請他們猜猜接下來會是哪一個「ㄐ一ㄥ、」？孩子們猜對了都很有成就感！）聊著聊著我說到：「上禮拜看到○○吐口水，真的很不好，如果老師被你吐到我一定會崩潰！你可不可以答應老師以後不要再吐口水？」這個可愛的孩子竟然馬上回答：「那我以後只在學校吐，在這裡不吐！」聽到他那樣說，當下其實很感動，於是趁勝追擊的鼓勵他無論在哪裡都不要再亂吐口水了，還開玩笑逼著他跟我約定打勾勾！

「境」這個字比較不容易猜到，但一看到字他們就知道意思。我分享了「一朵小花」的故事，用課堂中一個小朋友當主角，說他原本是個不愛乾淨的小孩，有一天因為有個他喜歡的女生送了他一朵小花（孩子們一直笑著說噫～），後來我就改口說那朵花其實是我送的，因為我很喜歡他也希望他改變……後來的茶課很順利，連社工都驚訝課堂有著前所未有的平靜。

師父常說：「人最可貴的就是等待別人的成長！」隨時播下種子，集小善成大善，集小德成大德，讓每個孩子有志也有趣、各個志趣相投，是我們要不斷努力的目標！

# 梅門功藝思塾的 翻轉力量

### 2026冬季小遊俠營隊開始報名囉～

今年寒假營隊的主題是「禮樂」，李鳳山師父特別給了此次活動四個精神「恭謹、享用、謙和、協調」。

課程內容：

■音樂藝術 | 由音樂活動、彩繪拇指琴、樂器彈奏，陶冶性情、培養情緒穩定，體會恭謹與謙和。

■兒童武學 | 藉由平甩、兒童武學，訓練孩子身體協調性及增強免疫力。

■戲劇表演 | 藉由戲劇活動及展演，讓孩子學習情緒表達與替人著想，從受用體會享用。

讓孩子從一系列文武課程，強健身心，成為一位文武雙全的孩子～

2026/1/19 前報名可享九折優惠喔～

兩人以上報名或兩營齊報 8 折優惠唷～

■修煉營（四天三夜住宿營隊）

時間：2026年1月26-29日

地點：梅門大義山莊

■文化營（非住宿營隊，若需住宿，請另外洽詢）

時間：2026年2月9-13日

地點：梅門東門館

欲知詳情請洽

0937-996-360 鍾偉萍 0937-047-545 李歡庭

報名連結：<https://forms.gle/2JfmHoNhCh5DDyLHA>



◀孩子學習規規矩矩地完成一件事情，就是成長，並積累內在的力量。





## 梅門一炁流行

「成人養生」、「兒童武學」課程暨「平甩公益普傳」活動，請查詢梅門官網 <https://www.meimen.org/>

### 服務據點、電話一覽表

館別	地址·電話
東門館	台北市中正區信義路二段213號12樓（黎明大樓東側12樓）捷運東門站7號出口 (02)2321-6677 (週日、一休)
六調通	台北市林森北路107巷69號 (02)2563-3838 (週一休)
平甩堂	新北市五股區國道路3段22號（公車：大同新村站—國道路、四維路口）(02)2271-0555 (週日、一休)
宜蘭	宜蘭縣羅東鎮中正路130號2樓（羅東鎮農會中正辦事處樓上）(03)956-1760 (週二上課)
基隆	基隆市中山區復興路206號（德和里活動中心）(02)2321-6677或0918-188201 王育仁 (週四上課)
桃園	桃園市大連二街10號 (02)2321-6677 (週四上課)
中壢	中壢市永樂路42號 (03)426-3474 (週三、五上課)
新竹	新竹市東光路192號B1（山燕科技大樓）(03)574-5874 (週日、一休)
台中	台中市中美街365號 (04)2310-3188 (週日、一、四休)
台南	台南市西門路二段351號8樓（民族路口凱基銀行樓上）(06)228-2275 (週二、五上課)
高雄	高雄市九如二路255號10樓 (07)313-5995 (週三、五上課)
香港	 5548-3818 (可WhatsApp) 服務時間：週一至週五下午三點至七點 （公眾假期休息） ※為方便安排，到訪前務必預約，非常歡迎。
馬來西亞	No. A-2-8, Pelangi Square, Persiaran Surian, PJU 6,47800 Petaling Jaya, Selangor, Malaysia. +60 3 7733 2779 (週一至週六 10:00-17:00)
美國	詳官網

### 文化課程

地點：台北市中正區信義路二段 213 號 12 樓  
 （黎明大樓 東側 12 樓）捷運東門站 7 號出口  
 電話：(02)2321-6677  
 ★號者於六調通上課（台北市林森北路 107 巷 69 號）  
 電話：(02)2563-3838

禮	童子思塾、同茶課(兒童)、甩茶講座
樂	尺八班
御	街舞班、踢踏舞、魔術班
書	硬筆草書★、王慶海書法藝術進階班★

懇請贊助平甩傳愛基金，  
讓我們把平甩傳到全世界



捐款方式：

■線上捐款

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

■銀行匯款

★戶名：財團法人梅門文化基金會

(1)第一銀行光復分行/

帳號：153-50-371719

(2)郵政劃撥/帳號：5036-0988

■海外匯款（當地貨幣或美金）

NAME: MEIMEN CULTURE FOUNDATION

A/C: 153-50-371719

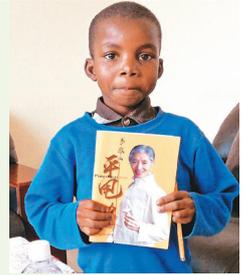
BANK: First Commercial Bank Guangfu Branch

1F, NO.16 GUANGFU N. RD., TAIPEI, TAIWAN, R.O.C.

swift code: FCBKTWTPXXX

請提供捐款人姓名、地址、電話，以便開立收據寄給您

■掃描樂捐·方便快速



德藝(風)報(Meimen Bimonthly)雙月刊  
 第八十四期·小寒 民國115年1月1日出刊

中華郵政台北雜字第1872號執照登記為雜誌交寄

發行人 / 李鳳山 師父

策畫 / 梅門文化基金會

企畫執行 / 梅門一炁流行

美術設計 / 聯合報系

印前數位製作中心

地址 / 248 新北市五股區國道路3段22號

電話 / (02)2271-0555

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

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

創刊發行 / 2012年3月1日

本期發行 / 2026年1月1日



梅門

# 一番豆腐湯

## —冬令進補好料理

冬天是儲備能量、養精蓄銳的大好時機，要避寒就溫，穿衣服注意保暖，也不宜吃生冷食物，可小補以增加體內溫度，但不宜大補，以免累積火氣。注意食物要熟透，才好消化。

冬令進補，大有學問。身體每個臟腑，新陳代謝皆有一定速率，冬天大補，易造成身體負荷，減緩正常代謝。

事實上，「補」之目的在取得平衡，因天冷，身與心都緊縮起來，此時補充熱量，有助於舒展身心，這是補的用意，並非不論身體狀況，吃一堆營養品，補過頭反壞了身體。

冬天由於天氣轉冷，人與人之間的互動也冷淡下來。所以中國人發明火鍋飲食文化。冬天一到，大家圍爐吃火鍋，用溫暖凝聚人氣，不管熟不熟，湊在一起，就像家人般不分彼此，感覺十分熱絡，心也溫暖起來。這是中華文化中甚深的學問。

梅門養生明師李鳳山師父將梅門餐廳的招牌湯品：一番豆腐湯，製作成了常溫調理包來造福大眾。調理包食材精選在地新鮮蕃茄及非基改豆腐，並搭配100%初榨冷壓頂級橄欖油。

密封包裝採用鋁箔積層袋，經高溫高壓殺菌處理，不必添加防腐劑，就能在常溫下長期保存，可以安心享用。

調理包的食用方法可當拌醬料，可拌飯、麵和冬粉，若當湯品，可依個人口味稀釋後直接食用。此外，也可當火鍋湯底，加入個人喜歡的食材、更添風味。

李鳳山師父對於湯品的要求，如同煉丹，要用慢火的功夫，淬煉出食物的完美精華。

時序入冬，可以自己動手料理簡單的創意火鍋喔！



《一番豆腐湯火鍋料理》梅門大廚徐英豪師兄提供  
【食材】

1. 湯頭基底：梅門一番豆腐湯調理包、大白菜、小白菜、白蘿蔔、紅蘿蔔、傳統板豆腐（或自製凍豆腐）。

2. 調味：食鹽。  
其它火鍋配料可根據個人喜好或方便性斟酌搭配。

## 《橄欖油小常識》

100% 頂級（特級）冷壓初榨橄欖油（Extra Virgin Olive Oil）有以下特點：

- ◎頂級（特級）：橄欖油中的最高等級，採用最優質的橄欖。
- ◎製程：採用機械冷壓，全程低溫（< 27°C）無化學處理，保留完整營養。
- ◎初榨：是指新鮮橄欖果實的第一道壓榨，過程中不使用化學溶劑，才能保留最多的營養。
- ◎酸度：游離脂肪酸（酸價）低於 0.8%，風味佳、酸度低。
- ◎營養豐富：豐富的單元不飽和脂肪酸，有助於心血管健康。
- ◎抗氧化：富含多酚類和維生素 E 等天然抗氧化物，能抗發炎，並有助於保護細胞免受氧化損傷。
- ◎風味獨特：帶有青草、果香，並帶有微苦味和辛辣感，這些都是最高等級橄欖油的標誌。
- ◎穩定性高：冷壓過程能保留較多營養，且其熱穩定性較高，適合各種烹調方式。

## 梅門需要房服務據點及網購服務

「梅門需要房網購商城」

網址：<https://shopee.tw/meimenmart>

〔梅門需要房〕養生藝文超市

台北東門店：台北市信義路二段 193 號（捷運東門站 7 號出口）

電話：02-2393-0588

新竹慈雲店：新竹市東區慈雲路 73 號（新竹 迪卡儂斜對面）

電話：03-668-6200

台中公益店：台中市中美街 365 號（公益路口）

電話：04-2310-3188

服務專員：林山任 0931078007

需要房平甩傳愛公益講座：

◎慈雲店：每月第一週五上午 10:00-11:00

◎公益店：每週六下午 14:00-15:00





文 / 溫光辰

津津  
樂食



# 梅門「飪養之道」 展現修行文化的底蘊

李鳳山師父的飪養之道—以飲食修行、以一飯一菜調養身心的生活智慧，受到大眾的重視，也吸引海外人士專程來台深入學習。2025年底，來自日本的學員特地組團跨海造訪，參與兩場別具意義的「飪養之道」素食廚藝課程，為台日之間的文化與修行交流寫下動人一頁。

## 因緣而起，一場跨國的廚藝修行之旅

日本學員因緣際會認識梅門，在品嚐過梅門的飯食與茶湯後，深深感受其中所蘊含的不只是風味，更是來自生活深處的定靜與滋養。這份感動，促成此次來台學習中華素食廚藝與「飪養之道」的學習之行。

學員對中華料理本就懷抱極高的尊重，而此次親身走入梅門的廚藝教學，更讓他們體會到，這不僅僅是料理技術的傳授，而是一種順應時節、調和身心、尊重天地的飲食智慧，深受感動與景仰。

## 六調通·飪養之道廚藝教學

首場課程於「六調通」舉行，共有 17 位日本學員參與，其中更有一位準媽咪到場學習，令人感動。日本學員對於「禮節」的重視，也為課程現場留下深刻印象。所有學員皆事先整齊備妥 頭巾與圍裙，態度謙恭有序，充分展現對課程、對師長、對文化的尊重，也正呼應梅門長年推崇的「四境精神」。

課程進行中，師父也特別提醒現場人員要重視廚藝中的禮節細節，例如主廚沒有戴帽子！就立刻請人拿

一頂帽子給主廚，並特地向大家道歉，讓在場所有人深刻體會到：「修行不離生活，生活即是修行。」

課後更得知，日本學員返國後反覆練習當日所學，也由衷感受到現場氣氛與實作體驗的珍貴，直言「那份感受與能量，是很難複製的。」

## 大義山莊·精緻深度交流

第二場課程於「大義山莊」舉辦，參與人數雖僅四位學員，卻展開更為深入細緻的學習與交流。本場課程菜色與首場不同，也讓重複參加的學員得以累積更完整的實作經驗。

由於學員多為氣功與太極修行團體成員，課程也分享交流梅門平用功，讓學員從飲食、氣血、身體覺知等層面，獲得更完整的養生體驗。

## 文化交流落實生活，期待下一次再相會

兩場課程圓滿結束之際，台日雙方彼此珍重道別，現場充滿不捨與感恩。學員們紛紛表達未來希望再次來台進修，也期待將所學帶回日本，讓更多人透過飲食，重新認識身心與生活的平衡。「飪養之道」的交流活動不僅是廚藝教學，也是文化的交流，更是修行的對話，為國際友誼留下珍貴的記錄。

### 防空洞

(藝術人文·餐飲·演藝·修生館)  
地址：台北市延平南路87號B1  
(中山堂對面，捷運西門站4號出口)  
電話：(02)2389-7788  
服務時間：11:00-22:00  
週五通宵至隔日6:00 (週一休)  
週五、週六晚 洞舞台表演18:00用餐，  
19:00-20:00演出

### 食踐堂

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

### 梅門餐飲聯盟 淨素資訊索引

★幸福養生·能量有勁★

#### 新竹客棧·覺茶坊(請先預約)

地址：新竹市東光路192號B1  
電話：(03)574-5874  
服務時間：11:30-14:00、17:30-20:30  
(週日、一休；週六營業至14:00)

#### 大義山莊(山林修行山莊)

地址：新竹縣北埔鄉大林村二寮八鄰  
14號  
電話：(03)5801221  
服務時間：9:00-22:00  
聯絡人：梁亞忠 0937-563368  
(Line ID: liangyachung)

★入園、住宿、用餐請先預約。

### 六調通(輕食·喝茶)

地址：台北市林森北路107巷69號  
(開車請由新生北路方向進入)  
電話：(02)2563-3838  
服務時間：11:30-22:00 (週一休)

### 至善蔬食

地址：忠孝東路三段217巷7弄9號1樓  
(近捷運忠孝復興站)  
電話：(02)2711-9097  
營業時間：11:30-14:30；17:00-20:30 (週一休)

### 善培坊

地址：新北市五股區國道路3段22號(四維路口)  
電話：(02)2271-0216  
營業時間：11:00-18:00 (週一休)



# 2025年 日本團冬季養生營

## 活動報導

文 / 江文巧

2025年5月時田邊和子小姐和日本渾圓氣功理事長前島大輔先生帶了幾位團員來梅門六調通參加三碗功夫茶席，收獲良多。年底組成冬季養生營再訪梅門，分別於六調通與大義山莊舉辦兩階營隊活動。

### 身心靈圓滿活動

冬季養生一階營隊團員共17位，有北京中醫背景、烹飪老師、日本渾圓氣功的學員，特別還有一名孕媽咪…，課程結合養生功法、餐飲與茶藝。

首先由六調通敦親睦鄰團隊的教練們指導大家練習平甩功，隨時可在生活中靈活運用。

調整好身心後，正式學習梅門李鳳山師父的飪養之道。由餐飲聯盟大廚光辰師兄主講，

涵蓋從心到身到食及四敬精神，不僅仔細示範，也讓大家實際操作，精進廚藝。

之後安排覺察席品茗「三碗功夫茶席」，三碗功夫茶是由李鳳山師父特地譜出修養調理茶席，透過三碗茶，由內而外啟動，再由外而內運化，達到自我修復的效果。

晚餐是梅門六調通的資深主廚明雪師姐，特製的養生套餐，看大家吃得一臉幸福的表情，就知道真的色香味化養！主廚也特地為大家介紹餐點設計理念，彼此互動交流心得，大家紛紛發自內心的感謝，給予許多鼓勵！

### 冬季養生二階營隊

緊接著冬季養生二階營於大義山莊舉辦，安排二天二夜營隊活動，有梅門餐飲聯盟根據李鳳山



冬日陽光灑落梅門大義山莊，日本友人享受著悠閒的山居生活。

師父的飪養之道課程，另外由梅門六調通茶館團隊共同策劃各式師父獨創的養生茶席：「輕鬆泡茶趣教學」、「三碗功夫茶席」、「行禪茶席」以及創藝島的「養生梳頭功」等系列主題課程，透過體驗的過程，持續練習動靜之間心神凝聚，在生活中持續鍛鍊，從養生到修行，引領大家體會到生命中的每一刻動靜，體驗人與天地的山居歲月。讓養生自然而然融入生活。

日本學員們無不讚嘆感動受到師父帶著我們為道付出的用心，將修道融入於生活中，敬佩不已！離開時每一位團員都跟我們團隊說，明年還會再見面的，這句話表達了活動的圓滿。

感恩師父平常一點一滴的教化，俱足功法、心法、方法、道法，帶領我們在德行上落實、精進。更希望將平甩功普傳在全世界各角，讓世人可以安身立命，使身心靈獲得健康，我們也期待號召更多有志之士共同努力！

活動聯絡人：江文巧 聯絡電話：02-2563-3838

梅門各館平甩普傳公益活動，歡迎報名

※ 邀集 20 位以上民衆，申請「梅門平甩傳愛」公益講座，甩出健康，甩出幸福來！

聯絡請洽：02-2271-0555 何昌明



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