



特別報導 04

# 修行要統合佛經與見證

## 妙天禪師主持慈航寺觀音聖誕法會

文／謝明媛、謝瓊竹

16 地球佛國特別報導

文／陳羿敏

印心佛禪超越宗教、種族與文化

26 妙天禪師法語解析

文／覺妙宗明

心無所染 見性成佛

30 禪修 2.0

文／覺妙道蓮

國際主流冥想流派之綜述  
(連載 4-2)

34 禪與科學

文／謝瓊竹

從腦科學看佛教八識論  
禪修要修多久才有效

38 禪宗經典故事

文／陳羿敏

禪宗第十九代祖師鳩摩羅多尊者  
於法既無得 何懷決不決

42 禪修見證

文／陳詩婷

禪令心中樂

# Contents

44 生活禪話 特約撰述／許郁莉

情義恩愛 造化人間

46 人際關係 文／謝瓊竹

追求成功反而易失敗？  
遠離多巴胺的成功上癮症

50 教育前線 文／詹珮蓉

探索生涯  
AI 無法幫你做的事

54 歷史經典 文／章碧薇

禪在日本發揚光大  
日本曹洞開山祖 道元禪師

58 文化與創意 文／章碧薇

道東書院  
承載千年儒學風華

62 快樂生活 文／詹珮蓉

剛剛好 最幸福  
極簡生活找回專注自在

66 富齡人生 文／章碧薇

第三人生大學  
開啟青銀共學趨勢

70 青年開路 文／陳羿敏

林家宏打造竹工藝的潮生活

74 禪之味 文／詹珮蓉

祛濕健脾茶 不怕濕氣纏身

78 頭家開講 文／編輯部

城市基礎建設完善  
里長是幕後功臣



(佛像版權：禪天下)

# 禪天下 No.254

建議售價 200 元

2002.05.01 創刊  
2026.05.01 出刊

台灣郵政  
北台字第 7093 號執照  
登記為雜誌交寄  
版權所有  
圖文未經同意請勿轉載



禪天下官網



LINE@生活圈



FB 粉絲團

靈性導師 悟覺妙天禪師  
董事長 覺妙義明宗師  
總教授師 覺妙宗明  
顧問 覺妙功明  
顧問 覺妙道蓮  
特約撰述 覺妙宗明  
特約撰述 許郁莉

編輯出版部  
總編輯 謝明媛  
設計總監 江玉涵  
資深採編 謝瓊竹  
採訪編輯 陳羿敏  
採訪編輯 詹珮蓉  
採訪編輯 章碧薇

影音製作部  
特約攝影 顏志倫  
特約攝影 簡侑俊  
特約攝影 吳士正

網路資訊部  
官網製作 宋婉平

行銷業務部  
行銷主任 房美珠  
行銷專員 王士錦  
行銷企劃 蔡翊萍  
倉管 林昱宏  
會計部  
會計 黃韻潔

發行 禪天下股份有限公司  
發行所 台北市承德路1段17號8F之5  
電話 02-2558-3836  
傳真 02-2558-3937  
電子信箱 service@zencosmos.com.tw  
網址 www.zencosmos.com.tw  
製版印刷 上海印刷廠