

# Contents

禪師說禪 16

## 世尊真傳解脫輪迴大法 戒、定、慧、解脫

講述／悟覺妙天禪師

- 06 地球佛國特別報導** 文／陳羿緻  
新莊法船啟航  
從台灣直向地球佛國
- 20 禪修釋疑** 講述／悟覺妙天禪師  
天地人合一 自證法性
- 22 禪門學堂** 文／覺妙功明  
翻轉細胞記憶  
化身歡喜菩薩
- 26 禪修 2.0** 文／覺妙道蓮  
國際主流冥想流派之綜述  
(連載 4-3)
- 30 禪修 2.0** 文／謝瓊竹  
躺平族看過來  
禪定升級多巴胺系統
- 34 禪宗經典故事** 文／陳羿緻  
禪宗第二十代祖師闍夜多尊者  
言下合無生 同於法界性
- 38 禪修見證** 文／薛丙哲  
天下第一禪 感恩與懺悔
- 40 生活禪話** 特約撰述／許郁莉  
無畏挫敗 圓融人生
- 42 快樂生活** 文／詹珮蓉  
療癒經濟是壓力解方？  
還是行銷騙局？
- 46 人際關係** 文／謝瓊竹  
人生八苦之怨憎會苦  
如何與討厭的人相處
- 50 教育前線** 文／詹珮蓉  
天使寶寶？還是磨娘精？  
看懂孩子天生氣質
- 54 歷史經典** 文／章碧薇  
測字準不準？  
文字的無形力量
- 58 文化與創意** 文／章碧薇  
復活千年文明  
中國古籍修裱技藝
- 62 健康養生** 文／章碧薇  
美妝年齡下探 7 歲  
幫孩子的面子把關



**66 人文關懷**

文／陳羿緞

把學校打造成溫暖生態系  
陳清圳實踐人文教育

**70 放眼天下**

文／謝瓊竹

美以伊戰爭的和平曙光  
兩岸和平的警鐘？

**74 禪之味**

文／詹珮蓉

夏日好滋味  
客家酸柑茶 消熱降火

**78 頭家開講**

文／編輯部

里民保母  
也維護在地人文

# 禪天下 No.255

建議售價 200 元

2002.05.01 創刊  
2026.06.01 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 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 陳羿緞  
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 高經凱  
**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