

Contents



14 地球佛國特別報導

文／陳羿緻

領袖禪教你人生課

22 禪修 2.0

文／覺妙道蓮

國際主流冥想流派之綜述 (連載 4-4)

26 禪與科學

文／覺妙道蓮

重塑相應上師的大腦

30 禪修見證

文／侯素真

禪定不可思議的脈輪變化

32 生活禪話

特約撰述／許郁莉

智慧理財之道

34 禪宗經典故事

文／陳羿緻

佛祖禪宗第二十一代祖師婆修盤頭尊者 達法在其中 非今亦非古

38 教育前線

文／詹珮蓉

正向看待早療 重新認識孩子

42 快樂生活

文／詹珮蓉

被社群媒體綁架？ 禪定告別錯失恐懼症

46 富齡人生

文／章碧薇

善用長照資源 照顧者喘口氣

50 健康養生

文／章碧薇

血栓患者看過來 運動反會加重病情？

54 文化與創意

文／章碧薇

不只是追劇 戲劇學教你淬鍊情感

58 放眼天下

文／謝瓊竹

從台美關係最好 到晶片小偷

62 人文關懷

文／陳羿緻

為年輕世代留下家鄉 許明揚讓老屋說故事

66 禪之味

文／詹珮蓉

自製芒果果醬 品嘗夏季甜蜜

70 頭家開講

文／編輯部

維護治安 里長和巡守隊無私奉獻

禪天下 No.256

建議售價 200 元

2002.05.01 創刊
2026.07.01 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 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 陳羿緻
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