



禪師說禪 06

講述／悟覺妙天禪師

# 靈性修行 超凡入聖

## 14 地球佛國特別報導

文／陳羿敏

跨越國界與佛相遇  
禪，從台灣走向世界

## 22 禪門學堂

文／覺妙功明

讀佛經應依義不依語  
地藏菩薩成佛了嗎

## 26 禪宗經典故事

文／陳羿敏

佛祖禪宗第二十二代祖師摩訶羅尊者  
隨流認得性 無喜復無憂

## 30 禪修 2.0

文／謝瓊竹

禪定減緩大腦老化  
禪師加持活化細胞健康因子



# Contents

## 34 禪與科學

文／林樹均

量子糾纏與禪

## 38 歷史經典

文／謝瓊竹

莊子好鬆弛 從養心到無心

## 42 生活禪話

特約撰述／許郁莉

超脫自我的生存禪

## 44 禪修見證

文／黃冠慈

在憂鬱幽谷看到光

## 46 教育前線

文／詹珮蓉

滑世代的身心解方  
把幼兒園教室搬到大自然

## 50 人際關係

文／謝瓊竹

愛別離苦之分手難

## 54 快樂生活

文／詹珮蓉

碧海藍天擁抱身心  
SUP 立槳沁涼又燃脂

## 58 富齡人生

文／章碧薇

量身打造長輩的  
無障礙居家空間

## 62 健康養生

文／章碧薇

益生菌  
不同骨幹菌種要輪替

## 66 禪之味

文／詹珮蓉

美味消暑的流水麵

## 70 文化與創意

文／章碧薇

在家燒玻璃  
微波窯方便快捷好上手

## 74 人文關懷

文／陳羿緻

復刻宮脇森林為城市降溫  
把森林種進日常生活

## 78 頭家開講

文／編輯部

每項公設背後  
都有里長的用心

## 禪天下 No.257

建議售價 200 元

2002.05.01 創刊  
2026.08.01 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  
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