特別報導 04

悟覺妙天禪師開示：成就十地菩薩 自由來去一切淨土

文／謝明媛、謝瓊竹

Contents

14 喜樂家庭禪 文／陳羿緻

禪行道侶張佑榕、張逸屏
生活不離修行 全家每日一禪定

22 禪門學堂 文／覺妙道蓮

超越
禪修掙脫大腦習氣的枷鎖

26 禪修 2.0 文／謝瓊竹

從基因體學到量子力學
禪修如何影響基因表現

30 禪宗經典故事 文／覺妙道蓮

達摩祖師傳（連載 5-2）
折服六宗的智慧

34 生活禪話 特約撰述／許郁莉

師法文殊 智破無明

36 禪修見證 文／徐嘉宏

效法六祖慧能大師
只求成佛 不求餘物

38 人文關懷 文／陳羿緻

解毒協會反毒防線前移
腦健康教育進入校園

42 職場修鍊 文／詹珮蓉

00 後不懂職場？
學校沒教的上班潛規則

46 歷史經典 文／章碧薇

《尚書》—中國的領導學經典

50 人際關係 文／謝瓊竹

婆媳不只是婆媳
覺妙廣蓮的大家庭生活

54 富齡人生 文／章碧薇

熟齡芭蕾正夯
矯正姿勢 促進血糖代謝

58 快樂生活 文／詹珮蓉

老祖宗的智慧傳承
茶油手工皂 呵護肌膚