

「禪」是佛教中一種修行的方法，旨在達到心靈的平靜和覺悟。

禪修的方法有很多，包括坐禪、行禪、觀禪等。



禪修是一種心靈的修行，旨在達到心靈的平靜和覺悟。禪修的方法有很多，包括坐禪、行禪、觀禪等。坐禪是禪修中最常見的一種方法，它要求修行者坐在一張墊子上，保持身體的穩定和舒適，同時將注意力集中在呼吸上。行禪則是將禪修融入日常生活中，在行走時保持覺察。觀禪則是觀察自己的內心，覺察自己的情緒和想法。禪修可以幫助人們減輕壓力，提高專注力，並達到心靈的平靜和覺悟。

禪修是一種心靈的修行，旨在達到心靈的平靜和覺悟。

禪修是一種心靈的修行，旨在達到心靈的平靜和覺悟。禪修的方法有很多，包括坐禪、行禪、觀禪等。坐禪是禪修中最常見的一種方法，它要求修行者坐在一張墊子上，保持身體的穩定和舒適，同時將注意力集中在呼吸上。行禪則是將禪修融入日常生活中，在行走時保持覺察。觀禪則是觀察自己的內心，覺察自己的情緒和想法。禪修可以幫助人們減輕壓力，提高專注力，並達到心靈的平靜和覺悟。

1. 禪修是一種心靈的修行，旨在達到心靈的平靜和覺悟。
2. 禪修的方法有很多，包括坐禪、行禪、觀禪等。
3. 坐禪是禪修中最常見的一種方法，它要求修行者坐在一張墊子上，保持身體的穩定和舒適，同時將注意力集中在呼吸上。
4. 行禪則是將禪修融入日常生活中，在行走時保持覺察。

□□□□ □□ □□□□ .5

[illegible][illegible]

000000 0000 0000 .0000000 000000 00 0000000000 0 0000000000 0000000 00 0000 00 00000000000 000000
 00 000 000000000 000000 00000000 00 000000 0000000 0000000 0000000 00 0 000000 000000 00 000000
 00000 000 .0000 0000 0000 00000 00000 000 000 000 00000 00000 000000 00000 000000 00 .000000000
 00 000 000000000 0000000 0 0000 0000000 0000000 00 00 0000 00000000000 0000000 0000 00000 00000
 .0000 000000

[illegible][illegible]

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □



□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

[illegible][illegible]

00000 00 000000 000 000000 000 000000 0 000000 000000 00 0000000000 00 00000 0000000 00000 0000000000
 00 000 000000000 00000000000 000000 00000 .000000 000000000 000 000000 00000000000 00 00000 00000
 0000 00 000000 0000 00 0000000 00000 00000 0000000 0000 0000 00 00000000 00000 0000000000 0000000000
 .000000 00000 00000 00 000000 00 000000 0 0000000 0

[illegible]

በመሆኑም በ ወደ ውስጥ የሚገቡት ሁሉም የሰው ሀብት ማስተላለፊያዎች በሰው ሀብት ማስተላለፊያዎች ስር ይገኛሉ፡፡ በዚህ ሁኔታ ላይ የሚገኙት የሰው ሀብት ማስተላለፊያዎች በሰው ሀብት ማስተላለፊያዎች ስር ይገኛሉ፡፡

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □



□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

[illegible][illegible][illegible][illegible]

<https://www.shabakeh-mag.com/are-network/14093/%D9%85%D9%82%D8%A7%DB%8C%D8%B3%D9%87%E2%80%8C%D8%A7%DB%8C-%D9%85%DB%8C%D8%A7%D9%86-%D8%A7%D8%B3%D8%AA%D8%A7%D8%B1%D8%AA%E2%80%8C%D8%A2%D9%BE-%D9%88-%DA%A9%D8%B3%D8%A8%E2%80%8C%D9%88%DA%A9%D8%A7%D8%B1-%D8%B3%D9%86%D8%AA%DB%8C>