

當一個人的行為與他的思想不一致時，他就是在禪修。

禪修是一種訓練，它教導我們如何專注於當下，如何觀察自己的思想，如何控制自己的情緒，如何達到一種平靜、安寧的狀態。禪修不僅是一種宗教活動，也是一種生活態度。它教導我們如何在繁忙的現代生活中，找到一片寧靜的角落，如何面對壓力，如何處理人際關係，如何實現自我價值。



禪修是一種訓練，它教導我們如何專注於當下，如何觀察自己的思想，如何控制自己的情緒，如何達到一種平靜、安寧的狀態。禪修不僅是一種宗教活動，也是一種生活態度。它教導我們如何在繁忙的現代生活中，找到一片寧靜的角落，如何面對壓力，如何處理人際關係，如何實現自我價值。MIT 是一個著名的學府，它不僅在科學、技術、工程和數學領域享有盛譽，也在人文、社會科學和藝術領域有著深厚的造詣。MIT 的學生和教職員都致力於追求知識的邊界，推動人類文明的進步。

禪修是一種訓練，它教導我們如何專注於當下，如何觀察自己的思想，如何控制自己的情緒，如何達到一種平靜、安寧的狀態。禪修不僅是一種宗教活動，也是一種生活態度。它教導我們如何在繁忙的現代生活中，找到一片寧靜的角落，如何面對壓力，如何處理人際關係，如何實現自我價值。MIT 是一個著名的學府，它不僅在科學、技術、工程和數學領域享有盛譽，也在人文、社會科學和藝術領域有著深厚的造詣。MIT 的學生和教職員都致力於追求知識的邊界，推動人類文明的進步。禪修和 MIT 雖然來自不同的領域，但它们在追求真理和智慧的道路上是相通的。

禪修是一種訓練，它教導我們如何專注於當下，如何觀察自己的思想，如何控制自己的情緒，如何達到一種平靜、安寧的狀態。



•

دوره ۱۳

<https://www.shabakeh-mag.com/gadget/7955/%D8%AA%D9%85%D8%A7%D8%B4%D8%A7-%D8%A9%D9%86%DB%8C%D8%AF-%D8%A7%DB%8C%D9%86-%D9%BE%D9%87%D8%A8%D8%A7%D8%AF-%D8%A8%D8%AF%D9%88%D9%86-%D8%AF%D8%AE%D8%A7%D9%84%D8%AA-%D8%A7%D9%86%D8%B3%D8%A7%D9%86-%D8%AD%D8%B1%D9%81%D9%87%E2%80%8C%D8%A7%DB%8C%E2%80%8C%D8%AA%D8%B1%DB%8C%D9%86-%D8%AA%D8%B5%D8%A7%D9%88%DB%8C%D8%B1-%D8%B1%D8%A7-%D8%AB%D8%A8%D8%AA-%D9%85%DB%8C%E2%80%8C%D8%A9%D9%86%D8%AF>