

禪與生活：從禪宗的觀點看現代生活



在現代生活中，我們常常透過手機、相機等工具來記錄生活。然而，禪宗認為，真正的禪意並非來自外在的影像，而是來自內在的覺察。當我們專注於眼前的事物，感受其溫度、質地、味道，才能真正體會生活的本質。禪宗強調「活在當下」，不執著於過去的回憶，也不妄想未來的完美。這種覺察與專注，正是禪宗修行的核心。

在現代生活中，我們常常感到壓力、焦慮、迷茫。這些情緒的根源，往往在於我們對未來的過度擔憂，或是對過去的執著。禪宗認為，這些情緒都是虛幻的，只有當我們專注於當下，才能從這些情緒中解放出來。禪宗強調「無住生心」，即心不執著於任何事物，自然生起智慧。這種智慧並非來自知識的累積，而是來自對當下的覺察。禪宗認為，真正的智慧是「無知」，即不執著於任何知識，才能真正體會生活的本質。禪宗強調「無相」，即不執著於任何外在的相，才能真正體會生活的本質。禪宗認為，真正的禪意是「無心」，即不執著於任何心，才能真正體會生活的本質。禪宗強調「無念」，即不執著於任何念，才能真正體會生活的本質。禪宗認為，真正的禪意是「無相、無心、無念」，才能真正體會生活的本質。



شماره تماس: ۰۲۱-۸۸۸۸۸۸۸۸

آدرس: تهران، خیابان ولیعصر، پلاک ۱۳۹۷

تاریخ: ۱۳۹۷/۰۹/۱۹ - ۲۰:۳۰

شماره پرونده: ۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰

موضوع: شکایت از عملکرد دستگاه تعزیرات حکومتی - درخواست صدور حکم - اعلام - اعلام - اعلام

تاریخ: ۱۳۹۷/۰۹/۱۹ - ۲۰:۳۰

شماره پرونده: ۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰

<https://www.shabakeh-mag.com/information-feature/14197/%D8%A7%D8%B1%D8%B3%D8%A7%D9%84-%D8%B9%DA%A9%D8%B3%E2%80%8C%D9%87%D8%A7%DB%8C-%D8%AA%DA%A9%D8%B1%D8%A7%D8%B1%DB%8C-%D8%B1%D8%A7%D9%87%DB%8C-%D8%A8%D8%B1%D8%A7%DB%8C-%D8%AC%D9%84%D8%A8-%D9%85%D8%AE%D8%A7%D8%B7%D8%A8>