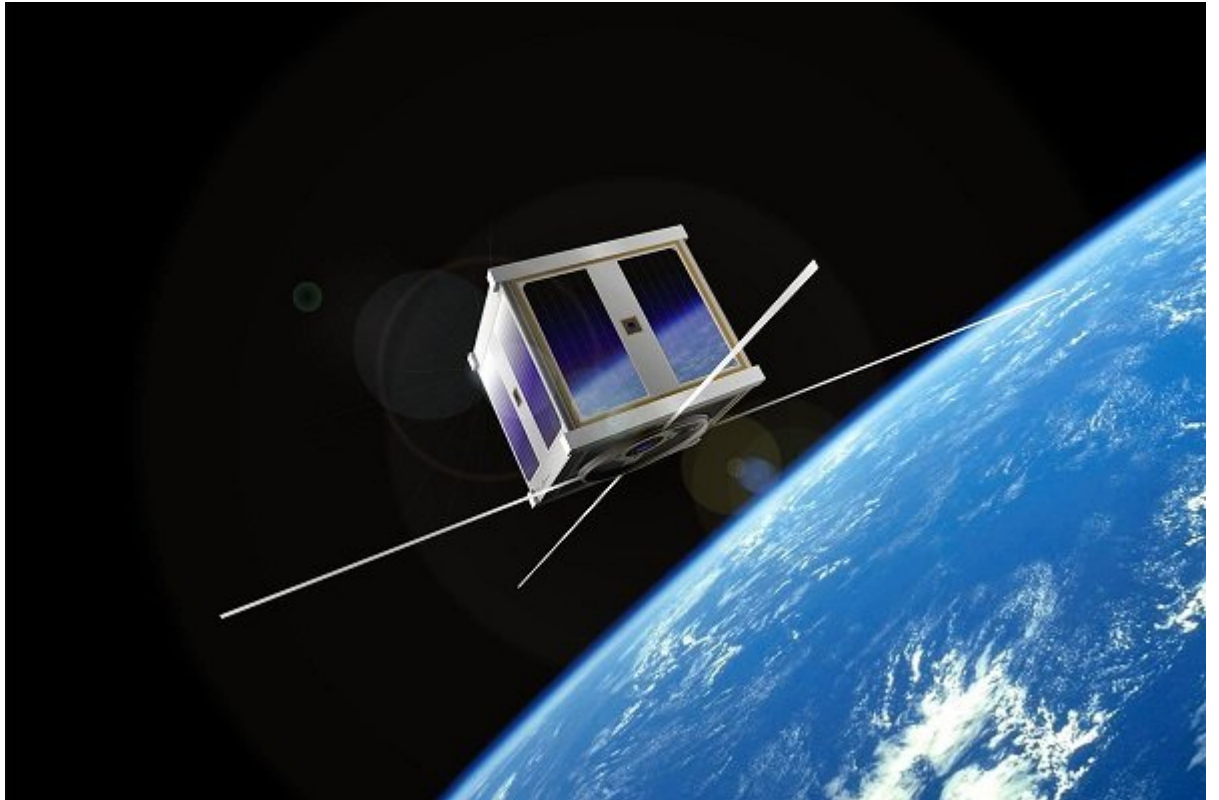


「禪」係指一種精神狀態，而非一種宗教或哲學。禪宗強調「直指人心，見性成佛」，認為禪修是通往覺悟的唯一途徑。

禪修是一種精神訓練，旨在培養專注力、覺察力和智慧。它源於古印度，後經中國、日本等地傳入。禪修的方法多種多樣，包括坐禪、行禪、默禪等。禪修不僅是宗教活動，也是現代人調節壓力、提升生活質量的有效途徑。



「禪」係指一種精神狀態，而非一種宗教或哲學。禪宗強調「直指人心，見性成佛」，認為禪修是通往覺悟的唯一途徑。禪修是一種精神訓練，旨在培養專注力、覺察力和智慧。它源於古印度，後經中國、日本等地傳入。禪修的方法多種多樣，包括坐禪、行禪、默禪等。禪修不僅是宗教活動，也是現代人調節壓力、提升生活質量的有效途徑。

「禪」係指一種精神狀態，而非一種宗教或哲學。禪宗強調「直指人心，見性成佛」，認為禪修是通往覺悟的唯一途徑。禪修是一種精神訓練，旨在培養專注力、覺察力和智慧。它源於古印度，後經中國、日本等地傳入。禪修的方法多種多樣，包括坐禪、行禪、默禪等。禪修不僅是宗教活動，也是現代人調節壓力、提升生活質量的有效途徑。

「禪」係指一種精神狀態，而非一種宗教或哲學。禪宗強調「直指人心，見性成佛」，認為禪修是通往覺悟的唯一途徑。禪修是一種精神訓練，旨在培養專注力、覺察力和智慧。它源於古印度，後經中國、日本等地傳入。禪修的方法多種多樣，包括坐禪、行禪、默禪等。禪修不僅是宗教活動，也是現代人調節壓力、提升生活質量的有效途徑。

[illegible]

•

[illegible]

● □ □ □ □

● □ □ □ □ □ □ □ □



A diagram of a 1D lattice with 10 sites. The first 5 sites are occupied by blue squares, and the last 5 sites are empty.

: □□□□□□ □□□□□

14:34 - 11/04/1395

• ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

- [www.its-international.com](#) - [www.its-international.com](#) - [www.its-international.com](#) - [www.its-international.com](#) - [www.its-international.com](#)
[www.its-international.com](#) - [www.its-international.com](#) - [www.its-international.com](#) - [www.its-international.com](#) - [www.its-international.com](#)

<https://www.shabakeh-mag.com/news/3642>: □□□□ □□□□