

禪

「禪」是佛教的一種修行方法，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、臥禪等。坐禪是最常見的一種禪修方法，要求修行者保持身體的穩定和心靈的專注。

!禪修



「禪」是佛教的一種修行方法，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、臥禪等。坐禪是最常見的一種禪修方法，要求修行者保持身體的穩定和心靈的專注。

禪修的方法有很多，包括坐禪、行禪、臥禪等。坐禪是最常見的一種禪修方法，要求修行者保持身體的穩定和心靈的專注。行禪是在行走時進行禪修，要求修行者保持身體的穩定和心靈的專注。臥禪是在躺臥時進行禪修，要求修行者保持身體的穩定和心靈的專注。

<https://www.shabakeh-mag.com/news/iran/4733>:شبكة شبكة