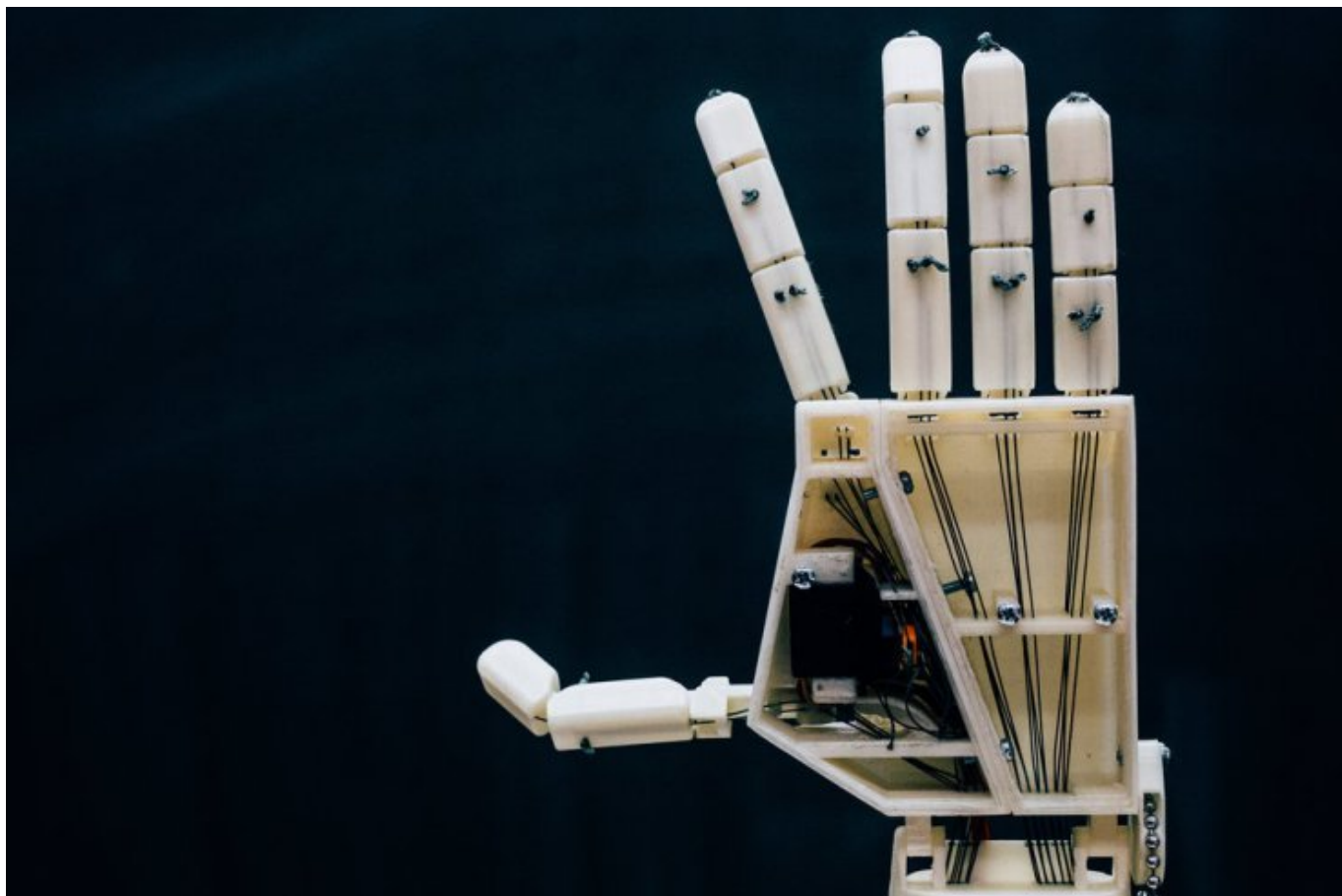


禪

「禪」是佛教修行方法之一，旨在達到心靈的平靜與覺悟。

禪修的方法多種多樣，包括坐禪、行禪、臥禪等。坐禪是最常見的一種，要求修行者保持身體的穩定與心靈的專注。行禪則是在行走時保持覺察，而臥禪則是在躺下時進行冥想。



禪修不僅是一種身體的練習，更是一種心靈的訓練。它要求修行者在日常生活中保持覺察，不被外境所動，達到一種內心的寧靜。許多人都通過禪修找到了生活的意義和目的，並學會了如何面對困難和挑戰。

在現代社會，人們的生活節奏非常快，壓力也很大。禪修可以幫助人們放慢腳步，學會放鬆，並從繁忙的生活中抽身而出。它是一種簡單卻深刻的修行方法，適合所有人練習。

禪修是一種生活態度，也是一種智慧。

: ۰۰۰۰ ۰۰۰۰

۰۰۰۰ ۰۰۰۰۰

۰۰۰۰۰

: ۰۰۰۰۰۰ ۰۰۰۰۰

13:25 - 01/06/1396

: ۰۰۰۰۰

۰۰-۰۰۰۰۰ ۰۰۰۰ - ۰۰۰۰۰۰۰۰۰ ۰۰۰۰-۰۰۰۰۰ - ۰۰۰۰۰۰۰۰۰ ۰۰۰۰ - ۰۰۰۰۰۰۰ ۰۰۰ - ۰۰۰۰۰۰ - ۰۰۰۰۰-۰۰۰۰ - ۰۰۰۰۰
۰۰۰۰۰۰۰۰ ۰۰۰ ALSN - ALSN - ۰۰۰۰

۰۰۰۰۰

<https://www.shabakeh-mag.com/news/world/9253/%D8%A7%DB%8C%D9%86-%D8%AF%D8%B3%D8%AA-%D8%B1%D9%88%D8%A8%D8%A7%D8%AA%DB%8C%DA%A9-%DA%86%D8%A7%D9%BE-%D8%B3%D9%87%E2%80%8C%D8%A8%D8%B9%D8%AF%DB%8C-%D8%A8%D8%B1%D8%A7%DB%8C-%D8%B2%D8%A8%D8%A7%D9%86-%D8%A7%D8%B4%D8%A7%D8%B1%D9%87-%D8%B3%D8%A7%D8%AE%D8%AA%D9%87-%D8%B4%D8%AF%D9%87-%D8%A7%D8%B3%D8%AA>