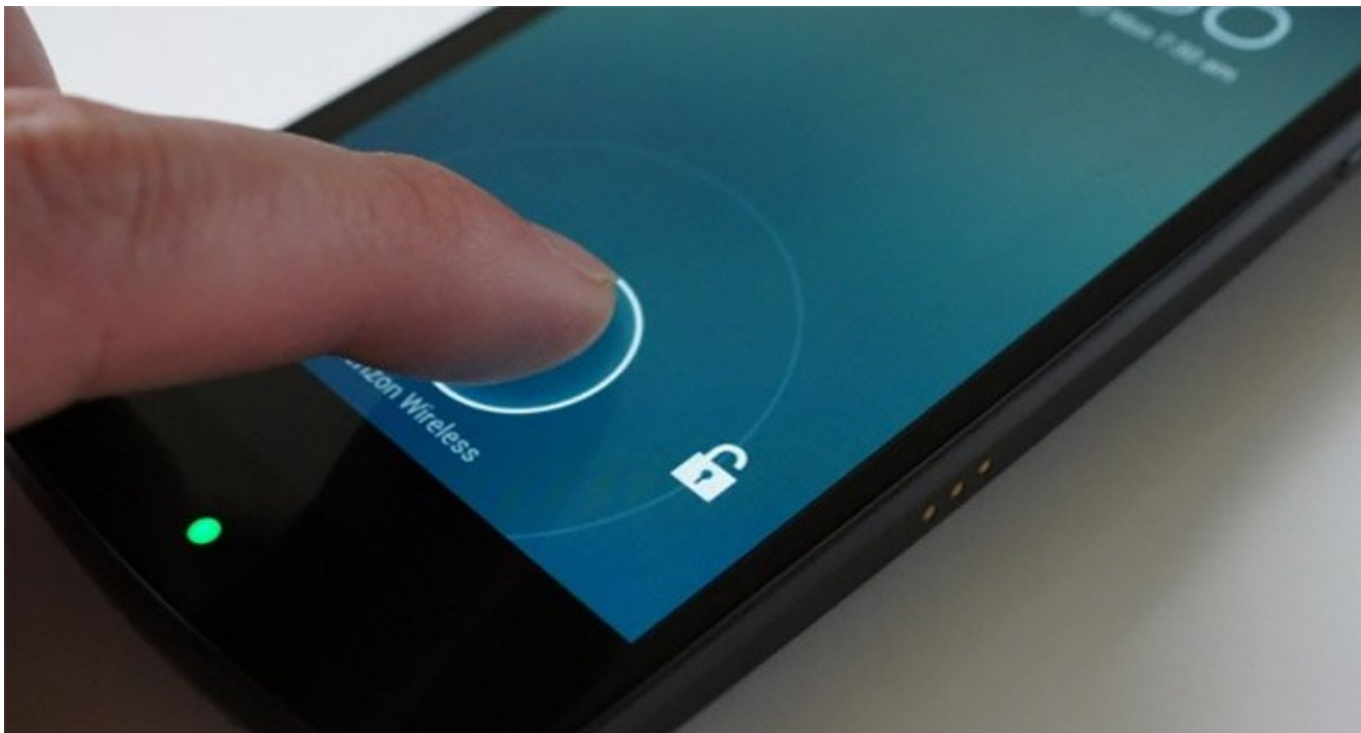


「禪」係指一種精神狀態，即「禪定」。

!~~~~~



「禪」係指一種精神狀態，即「禪定」。此種狀態係指心靈專注於一物，而摒除一切雜念。此種狀態之達到，需要經過長時間之練習。在練習過程中，個人需保持身心平靜，並專注於呼吸或某一特定對象。當心靈達到專注狀態時，個人即可體驗到一種寧靜、祥和之感。此種狀態之達到，可使人之思維更為清晰，並有助於提高個人之專注力及記憶力。此外，「禪」亦被認為是一種生活態度，即在任何時候、任何地點，均能保持心靈之平靜與專注。

「禪」係指一種精神狀態，即「禪定」。此種狀態係指心靈專注於一物，而摒除一切雜念。此種狀態之達到，需要經過長時間之練習。在練習過程中，個人需保持身心平靜，並專注於呼吸或某一特定對象。當心靈達到專注狀態時，個人即可體驗到一種寧靜、祥和之感。此種狀態之達到，可使人之思維更為清晰，並有助於提高個人之專注力及記憶力。此外，「禪」亦被認為是一種生活態度，即在任何時候、任何地點，均能保持心靈之平靜與專注。

~~~~~

「禪」係指一種精神狀態，即「禪定」。此種狀態係指心靈專注於一物，而摒除一切雜念。此種狀態之達到，需要經過長時間之練習。在練習過程中，個人需保持身心平靜，並專注於呼吸或某一特定對象。當心靈達到專注狀態時，個人即可體驗到一種寧靜、祥和之感。此種狀態之達到，可使人之思維更為清晰，並有助於提高個人之專注力及記憶力。此外，「禪」亦被認為是一種生活態度，即在任何時候、任何地點，均能保持心靈之平靜與專注。

~~~~~

«...»
Darmstadt Fraunhofer Institute
56
«...»

token
«...»

token

«...»

«...»

«...»

«...»

«...»

«...»

«...»

«...»

Appthority
«...»

«...» :Wegilant ... Heartbleed ...

» :... «... ..

» :TeleSign ... « ...

:...
...
:...
...
:...
13:50 - 05/04/1394
:...
... - ... - NowSecure - ... - ...