

「禪」是佛教中一種修行的方法，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。



禪修是一種心靈的修行，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。坐禪是最常見的禪修方法，要求修行者坐在一張椅子上，保持身體的穩定和舒適，同時保持心靈的平靜和覺悟。行禪則是要求在行走時保持心靈的平靜和覺悟。臥禪則是在躺下時保持心靈的平靜和覺悟。禪修的目的是為了達到心靈的平靜和覺悟，從而達到一種超脫的境界。

禪修是一種心靈的修行，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。坐禪是最常見的禪修方法，要求修行者坐在一張椅子上，保持身體的穩定和舒適，同時保持心靈的平靜和覺悟。行禪則是要求在行走時保持心靈的平靜和覺悟。臥禪則是在躺下時保持心靈的平靜和覺悟。禪修的目的是為了達到心靈的平靜和覺悟，從而達到一種超脫的境界。

：禪修是一種心靈的修行，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。

坐禪是最常見的禪修方法，要求修行者坐在一張椅子上，保持身體的穩定和舒適，同時保持心靈的平靜和覺悟。

行禪則是要求在行走時保持心靈的平靜和覺悟。

臥禪則是在躺下時保持心靈的平靜和覺悟。

禪修的目的是為了達到心靈的平靜和覺悟，從而達到一種超脫的境界。

禪修是一種心靈的修行，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。

坐禪是最常見的禪修方法，要求修行者坐在一張椅子上，保持身體的穩定和舒適，同時保持心靈的平靜和覺悟。

□□□□□□ □□□ □□□ □□□□ □□□ □□□□ □□□□ □ -

[illegible]

... □ □ □ □ □    □ □    □ □ □ □

[illegible]

...

[illegible][illegible]



[illegible][illegible]

:

□□□□□