

# 禪

禪宗の修行は、坐禅を通じて心静め、智慧を養うことである。

坐禅の姿勢は、背筋を伸ばし、手足を自然に垂らすことが大切である。また、呼吸を安定させることも重要なポイントである。



この儀式は、古くから行われてきた伝統的なもので、信仰や祈りの象徴として大切に守られてきた。現代においても、多くの寺院でこの儀式が行われ、参拝客の心を安らげ、静寂の心をもたらしている。

坐禅の修行は、現代社会の忙しさを癒やし、心の安定をもたらす効果がある。また、集中力を高め、創造性を刺激する効果もある。多くの人が坐禅を通じて、自己の内面を見つめ直し、人生の意義を見出すことに成功している。

坐禅の修行は、心静め、智慧を養うことである。



この船は、観光や運送のために使われており、地域の経済活動を支えている。

... 300 ... «...» ... 330 ...

... 100 ... 28 ...

:...  
...  
:...  
...

:...  
13:24 - 25/02/1396

:...  
www.shabakeh.com - 330 -

...

<https://www.shabakeh-mag.com/video/7876/%D8%AA%D9%85%D8%A7%D8%B4%D8%A7-%D%A9%D9%86%DB%8C%D8%AF-%D8%A7%D9%88%D9%84%DB%8C%D9%86-%D9%BE%D8%B1%D8%B4-%D8%AF%D9%86%DB%8C%D8%A7-%D8%A8%D8%A7-%D9%BE%D9%87%D9%BE%D8%A7%D8%AF-%D8%A7%D8%B2-%D8%A7%D8%B1%D8%AA%D9%81%D8%A7%D8%B9-%DB%B3%DB%B0%DB%B0-%D9%85%D8%AA%D8%B1%DB%8C>