

「禪」是佛教中一種修行的方法，旨在達到心靈的平靜和覺悟。

21 (禪修)



「禪」是佛教中一種修行的方法，旨在達到心靈的平靜和覺悟。在現代社會中，禪修被廣泛應用於壓力管理、情緒調節和專注力訓練。許多人都通過禪修找到了內心的平靜和力量。

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。行禪則是在行走時進行禪修，強調對當下動作的全然覺察。臥禪則是在躺臥時進行禪修，適合身體不適或行動不便的人。

:禪修不僅是一種宗教活動，更是一種生活態度。它教導我們如何面對生活中的煩惱和挑戰，如何保持內心的平靜和覺悟。

Networkworld

:□□□□ □□□□

□□□□□□

□□□□□□ □□□□□□

:□□□□□□ □□□□□□

12:20 - 27/04/1396

:□□□□□□

□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ - □□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ - □□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□

□□□□□□

<https://www.shabakeh-mag.com/workshop/8719/21-%DA%AF%D8%B1%D8%A7%DB%8C%D8%B4-%D9%BE%D8%B1-%D8%B1%D9%88%D9%86%D9%82-%D9%88-%DA%A9%D9%85-%D8%B1%D9%88%D9%86%D9%82-%D8%AF%D9%86%DB%8C%D8%A7%DB%8C-%D8%A8%D8%B1%D9%86%D8%A7%D9%85%D9%87-%D9%86%D9%88%DB%8C%D8%B3%DB%8C-%D8%A8%D8%AE%D8%B4-%D8%AF%D9%88%D9%85>:□□□□□□