

章节		内容
1		<u>为什么要静坐</u> 在 21 世纪这个文明的社会里，人类追求名利地位和物质上的享受，使到生活的压力越来越大。
		生活的重担、重大的责任，使到每一个人都感到难于应付。心灵越来越烦躁，人的心境也渐渐地失去了应有的平静。
		这些外来的压力，时时刻刻都在影响着我们心智的成长、生活的素质、身体的健康。
		许多人都以为自己才是最了解自己人，认为自己生活在自己的身外，而不是生活在自己的心内，因为我们生活上所需要的东西，不论是物质上的享受，精神上的喜悦，都是来自身外，所以不停地向心外寻找，去追求，因而忽略了心灵的净化和提升。
		于是，人们经常被生活上琐碎的事情所纠缠着，纷纷扰扰的内心，就像是一个过山车，起起落落，总是得不到安宁。诚如 BABA 所说：世上的人，他们的头脑，就像猴子一样，想东想西，不能平静下来。我们要怎样才能让内心平静下来呢？这就是我们大家所要探讨的题目——静坐了。
		这也就是为什么我们要制作这个光碟，介绍 BABA 的光导静坐的原因。我们期望在 BABA 的加持下，能够把 BABA 教导我们的静坐，通过这个光碟，流传得更快，传播得更广，并能够从学习中得益。