

章节	内容
2	<p><b>什么叫做静坐和它的种类</b></p> <p>静坐的方法有很多种。常见到的就有持咒静坐、冥想静坐、内观静坐、念佛静坐、随息静坐、数息静坐、瑜伽静坐、冥光静坐等等。</p>
	<p>什么叫做静坐呢？从字面来看，静坐的意思就是心平气和静静的坐。其实，静坐并不是祈祷，不是诵经，也不是观注，静坐是处在一个“忘我”的阶段。头脑是非常清楚，没有一点的杂念，一切在脑中困扰着我们的东西都会暂停下来，而进入一个放松的境界里。</p>