

章节	内容
7	<p>静坐的三个步骤</p> <p>静坐的步骤有三个，那就是观注或是集中精神，默想和静坐。</p> <p>观注/集中精神 BABA 说：集中精神去做每一件事是必需的，它是成功的基石，使你建立起自信心和自尊心。 学习静坐也是一样，要集中精神，才会有成果。</p>
	<p>在开始学习静坐时，要尽量地把我们的心情和全身的肌肉完完全全的放松下来，在完全没有任何压力之下，将注意力集中在我们的呼吸上。</p>
	<p>由于肌肉和神经的紧张，会影响到我们的头脑的活动，如何能够减少我们的脑部的胡思乱想是很重要的。如果我们能够把我们的思绪平静下来，脑部就会渐渐地得到休息，自然而然的就能解除心理的紧张和不安的情绪，也容易集中。</p>
	<p>默想</p> <p>默想和观注有所不同，它是属于观注和静坐之间的一种思维活动。当你全神贯注的凝视着一种物件时，我们称之为观注。当我们闭上眼睛，而先前被凝视的物件浮现在我们的脑海时，就叫作默想了。</p>
	<p>我们在练习默想时，可以选择一些事物为目标，好像，烛光、观音或是 Baba 的像片等。当默想中的烛光或是神像在我们的脑海里逐渐模糊或消失时，就把我们的目光重新凝视在烛光或是像片上，让默想的事物重新浮现在我们的脑海里。默想的素质好，就是浮现在我们的脑海里越清晰而且时间越长。</p>
	<p>静坐</p> <p>静坐的最高层次并不是达到了默想的境界就停止下来。学习静坐的最终的目标，就是引领我们进入开悟和见性的通道，最终从精神和思维的束缚里解放出来，并获得永生。</p>
	<p>当默想的事物清晰地浮现在我们的脑海时，你会在一个阶段，自己在不知不觉中融入那个画面里。如果在你的脑海里默想着光的话，你就会觉得包围着你的光已经和你融为一体，分不出你就是光，光就是你。</p>

		<p>如果在你的脑海里默想着 Baba 的话，你就会觉得在你的脑海里的 Baba 已经和你融为一体，分不出你就是 Baba，Baba 就是你。因为在这个时候的你，已经进入静坐的最高的境界——“人神合一”、忘我的境界里。</p>
--	--	---