

章节	内容
9	<p>光导静坐法</p> <p>Baba 倡导光导静坐法。他鼓励我们在静坐时，脑海里默想着光，因为光没有种族、宗教之分，它象征着光明；它驱除黑暗、铲除心中的惧怕。在静坐时，脑海里要时时刻刻 Sathya Sai Baba 刻的，清楚的默想着光是至关重要的。</p>
	<p>首先，先准备好一支蜡烛，盘脚而坐，身体坐直，把身体放松下来。静坐前，轻轻地念一声 OM. BABA 说，当我们念 OM 时，这意味着我们和神就直接的连系在一起。</p>
	<p>接着，心平气和地做深呼吸，当空气吸入时，在我们的意念里，轻轻地念 So，呼出的时候念着 Ham. SoHam 就是“我和神合一”的意思。</p>
	<p>当一切意念平静下来时，慢慢地把眼睛睁开，凝视着眼前的烛光，然后微微地闭上眼睛，引导着那爱的火光、智慧的火光，到双眉之间，让它在那里闪耀，发光。。。</p>
	<p>想像中，把这一团火光从双眉之间，慢慢地向下移动，从喉咙一直到心中中央，我们的心就象是一朵含苞待放的莲花，在一片祥和温馨中心，一片一片的花瓣，缓缓地舒展开来，光就在这圣洁的心莲里绽开出来光，溢满了我们的心。光驱除了心中的黑暗，净化了我们的心，心中充满了无限的爱，祥和福乐。</p>
	<p>接着，让这一团心中的火光，慢慢地开始扩大，越来越光芒。这一道爱的火光，在你的想像中，慢慢地从心里往下移，移到下右腿，右小腿，脚板直到脚趾。然后，移到腹部，再转到左腿，左小腿到脚趾。我们的双脚在这圣洁的神光的照亮下，让我们在心中许下一个愿，从此，我们的双脚只会把我们带到圣洁的地方，跟善者交往的地方。</p>
	<p>跟着，想象让火光从脚趾向上移，移到胸部，移向右手臂，一直到手指，然后再从右手手指到胸部，左手臂，直到左手手指。双手在这圣洁的神光照亮下，让我们在心中许下一个愿，主啊，我们的双手从今以后，成为您的工具，为人服务，所做的都是正面的，完美的。</p>

		现在，让温暖的火光移到双唇上，神圣之光照亮了舌头，让我们许下一个愿，从此只用舌头友善地，和蔼可亲地，对每一个人说真话。
		接着，再让火光移到右耳，然后左耳。从现在开始，我们的耳朵只接受真情的话语，善良的言词和真理。
		把神圣之火光移到右眼，然后再到左眼，让双眼沐浴在温暖的神光里，只看到美好的东西，只看到四周围的真，善，美。
		让火光移到双眉之间，然后进入头部，照亮我们的思维，我们的思维，现在是纯净的，充满着真理，平和和爱。把火光带下，移过喉咙到胸中，享受光芒的照耀，感觉火光从内心扩展，充溢着整个身体，感受到神光的温暖。想像你就坐在一团神光里，神圣的光围绕着你，光就在你身上，而你就坐在神光里。
		想象中，这一团神圣的火光向外扩展，越来越光芒，溢满了整座房子，周围的邻居，让火光扩展到世界各个角落，每一个城市，每一个国家，整个世界都在神光中。
		现在，再想像自己是一个巨人，坐在地球上，爱的光和神圣的光围绕着整个地球，你就是那神光。把这灿烂的火光扩散到我们的父母、妻子、丈夫、孩子、兄弟姐妹、邻居、同事、把光扩散到那些你对他没有好感的人士，以及那些对我们没有好感的人；把爱的能量，光的能量传递给他们。把一切生物，都导入我们的境界内，让圣光洗涤他们，一切，甚至是昆虫和爬虫都是神的创造物。
		现在。。。在你的心中，在你的周围，圣爱的光散发出灿烂的光辉，照亮着整个宇宙。。。把光再带回你的心里，想像你所信仰的神，佛陀，观音，耶稣或是巴巴，他举手给予你加持，赐福。停留在这美好的境界片刻。。。
		现在，慢慢地张开眼睛，放松身体，收掌，慢慢地松懈你的四肢，双手互相摩擦，至手心发热，按摩脸，从下至上。

		<p>有关 Baba 的光的静坐的进一步资料，可参阅 Baba 的著作 Dhyana Vahini，或者是 Bro. J. Jagadeesan 所写的 The Human Mind，里面有详尽的论述。有兴趣的人，请参阅这两本书，必能获益。</p>
--	--	--