

静坐

22. 睡眠是无意识的静坐

静坐是有意识的睡眠

静坐是有意识的睡眠

在睡眠中，我们只能获得有限的能量

在静坐中，我们获得了源源不绝的能量

23. 这种能量可以提升身体、心灵和智能的力量

它开启了第六感之门，进入超感官的领域

在静坐中获得的能量带给我们松弛、健康和快乐

它也能让体能迈入一个更高的境界

24. 其实，静坐就是意识回归自性的旅程

25.

在静坐中，我们有意识地由身体开始，进行穿越心灵、智能、自性和更高境界的旅行

26. 我们要先停止一切的身、心的功能，才能达到静坐的目的

也就是说，停止肢体的活动、观看、说话和思考

27. 现在让我们来谈谈静坐的方法

28. 静坐的第一步就是姿势

29. 你可以选择任何一种坐姿

选择一个让你感到很舒服、很稳定的姿势

坐在地板上或者椅子上都可以

或者在任何一个我们感觉舒服的地方

30. 舒服地坐下来

两腿盘坐

双手交叉

31. 把眼睛闭上

32. 停止一切内在或外在的对话

不要持咒

只要放松

完全地放松下来

单纯地放松

33. 当我们盘好腿和双手交叉好的时候，身体形成的能量回路会让身体更加稳定

34. 眼睛是心灵之窗

所以应该把眼睛闭上

35. 持咒或内、外在的对话都是心灵的活动

所以也应该停止

36. 身体放松之后，意识就会进入心灵和智能所在的第二个区域

37. 心灵只不过是一堆念头而已

纷杂的念头会不断地浮到心灵的表层

念头会带来各种已知或未知的问题

38. 要超越心灵和智能的限制，*我们必须观照呼吸*

39. 观照是自性的本质

所以，我们要目睹自己的呼吸

40. 不要做有意识的呼吸

不要做有意识地吸气或呼气

让吸气或呼气自然而然地发生

41. 只要观照正常的呼吸就好

这是静坐的关键，也是唯一的法门

42. 不要追究你的念头

不要执着在各种妄念…问题或念头上

断绝念头

回到呼吸上面

观照正常的呼吸动作

與你的呼吸同在

43.接着，你的念头越来越少
呼吸也会变得更浅、更短

44.最后
呼吸会短得像一道闪光一样
停留在眉心的位置上

45.这是一个没有呼吸也没有念头的状态
你所有的念头都止息了

46.我们称为无念的状态
這是一個靜心的狀態

47. 在这个状态下，我们开始接收源源不绝的法界能量

48. 静坐的时间越久，我们接受的法界能量就越多

49.法界能量在我们的能量体内流动
能量體也叫做乙太體