

注意

该附上的材料仍然是Institute for the Study of Human Awareness, Inc. (ISHA) 的研究财产。所有附上的信息都是自由提供的；因此，它可以被下载为自己的使用目的和/或与对本题目有兴趣的他人共享。该附上的材料不得公布和出售，无论是任何实物回报和/或货币的形式。欲了解更多信息/联系，请游览www.ishanews.org。

以下提供伊士瓦•菩理•吉在新加坡2014年10月4日，上午11时举行的开示转录。这开示的视频录制，可以在YouTube上观看 (<http://youtu.be/sFpl6UQolzk>)。

以下的文章被逐字翻译以保持发言人的原始本质/词语。

人体是最伟大的奇迹

2014年10月4日
新加坡

欢迎各界朋友到新加坡的这两天节目。经过了多年，我很高兴来到这里和那么多心灵之旅的同客相见。我们都在试图回到我们真实的家，因为我们现在觉悟到我们生活在其中的这个世界并不是我们的真实家。它有太多的问题，太多的起伏，太多的二元性，因此似乎并不是我们正确的地方，而我们想去的是拥有永远和平，福佑和幸福的地方。这意味着我们都注定要前往同一个目的地，那是我们真实的家或塞奇•坎 (Sach Khand)。

我来到这里与你分享我和一位完美在世大师的经验，哈组•马哈拉吉•巴巴•萨万•辛•吉 (Hazur Maharaj Baba Sawan Singh Ji)，也被称为印度的伟大大师。他是在1936年给我印心的。我曾有这么多年去尝试他所说可以带我们回到真实家的方法。我有我的疑惑。我对整个事情有严重的疑问。我曾问，我们所谈论的这个心灵之旅，是否是一些大师幻想出来的，或者是真实的东西。因为心智 (Mind) 可以怀疑一切，我的心智也不例外。

印心后约8年，我仍不满意并四处找一些其他的方法来寻找真理。我说，如果这是真理，那么它必须是可证实的个人体验，而盲目的信仰并没有帮助，因为盲目的信仰是所有宗教给我们的。每一个传统的心灵组织，他们叫我们相信的东西，都说在我们死后将会发生，我们去天堂，但没有人说你可以现在在这里就找到天堂。而这儿有位大师说，天堂正在你里面，而你可以找到它因为你拥有史上创造的最美好礼物，那就是人体。

人们有时间问我，说曾经有显示奇迹的圣人。一个奇迹给我们信仰。而我的回答是，我们这人体不就是最伟大的奇迹吗？你有看到任何比这更大的奇迹，一个单一的精子和一个卵子形成一个单细胞，并有一个要出生的人的特点，生建自己在体内。一块肉在

母亲的子宫里而随着成长，它仍是母亲的一部分。在怀孕的第五个月，突然有事发生了而这小块肉变活了而踢了母亲，并说：“我已经到了。”谁已经到了？是谁在那时候到了并占据了还是母亲一部分的那块肉，而突然成为了一个独立的人？生命可以那么轻易又很自然地放入一块肉，那不是个奇迹吗？

它等待了多几个月后出世，并大声呼喊，以扩大它的肺部和哭泣着要这世界的新鲜空气，并开始了他在这里的人生旅程，而能够在九个月内创造如此复杂的身体，身体的复杂度是你无法想象的。这人体是最伟大的奇迹，因为当你研究它的解剖学，你会发现它有万亿细胞而每个细胞单元都有一个坐在中心，名为脱氧核糖核酸（DNA）分子的大脑，而每一个细胞的脱氧核糖核酸都有宇宙的完整历史。在人体的每一个细胞里，它包含了每个人所有的过去和未来。除此之外，在小型紧凑体内有好多好多英里的神经线和细胞之间进行通信，发送消息，而细胞们是如此的结构化。它比世界上任何军队的组织还要好。将军发号施令，不同的细胞执行命令。

每个单元细胞有46条染色体（Chromosomes），父亲贡献23个，母亲贡献23个。而这些细胞就像关着的门和窗。从一个坐在头中央的单细胞，与脑下垂体（Pituitary Body）及松果体（Pineal Gland）同在的头中间，头部最受保护的部分与它周围的头骨设防打造非常好的中心，也就是从那里，所有的46条染色体在工作，通过庞大网络的神经系统发出指令到每一个身体的部分，并在更大的方式将指示给予不同级别的细胞，而这些细胞又进一步把指示发下去给其他细胞。这是一个完整的层次结构，非常有序的组织，而全军万亿的细胞在我们体内工作，好像它自己的整个宇宙，在这人体内。

除了人体本身的奇迹，另一个更大的奇迹是它内里可以拥有生命的可能性。生命是什么，当你说这身体不管是死还是活都有着相同的解剖结构，但是当你把生命放入，它变得不一样？它能够走路，说话，有特殊的口音，特别处事法，独特风格，特殊情感，悲感和悲伤和愤怒？这与人体的结构无关。那是从何来呢？有东西进入了这人体而创造了巨大的机会，比该神奇的人体还大。随着体内实习研究，到底里面有什么促成这些事情发生？我们发现那在第5个月怀孕说“我来了”的声音是一个新的灵魂。

一个新的灵魂，带着自己的心智，带着自己的感官知觉，带着自己的灵体。进入的是一个不同的活物，众生。因此它诞生为一个独立体，完全拥有自己的性情，自己的因果，自己的生活模式，与其他人完全不同。它出生于母亲但它的指纹与其他数十亿人不同。它的眼睛虹膜，虹膜的图案，和世界上的每个人都不同。怎么能有这种构造，一些生命进入，并且完全改变身体的结构？这奇迹还不够吗？人们说我们要看到奇迹。奇迹并非只在我们周围发生。我们就是奇迹。我们的人体就是奇迹，最大的奇迹。

但是最超级的奇迹是在我们的人体内，我们拥有存在之外的整个宇宙。在这体内，我们在这体内包含了，这宇宙的创造者。我们创造了我们真实的自己和自我的创造者。这话当然需要被验证。究竟这体真的包含了这些东西？任何人可以靠进入体内去发现。我们都花了一生在创作外寻找。我们有试着看体内有什么吗？我们有尝试过如果我们对外界闭上眼，关上耳，我们会在何外？里面会发生什么事？我们只会看到漆黑或者我们会看到其他的东西？最终，我们是如何体验这个世界的？我们是用我们的意识和注意力的能力来体验的。

当我们把注意力放在某个事物时，它就变成了我们的体验。注意力是所有体验的秘密。如果我们要读书，我们把注意力放在书上，我们就能读了。我们把注意力放在别的事物上，我们就可以有那事物的体验了。我们要和某人交谈，我们把注意力放在那。所有交流，知识和自觉的秘密就是我们的注意力。所以注意力对拥有体验是非常重要的。那如果我们把注意力放在我们体内呢？不把注意力放在外界而是把注意力完全放在我们体内。我们会找到什么？人们以禅修的过程来体验这。禅修并没什么，只是把注意力放在自身体内而非放在外。当我们把注意力放在里面时，我们会发现奇怪的东西。

第一件事我们发现是在我们体内有另外一个体，一个和这个肉体很不一样的体。这体有眼，耳，鼻和其他所有的东西在这身体上，而和这肉体一样大小。那体紧附着这身体。它比肉体稍微大一些，有几毫米大，围绕着肉体而当我们移动我们的身体时，我们也一起移动那体。那体对这身体非常重要因为那体有看东西的能力。它不需这些肉眼也能看。其实，内体看到，肉眼才能看到。如果注意力不在，肉眼开着也看不到。开着眼睡觉的人看不到东西因为注意力不在。注意力以进入了梦，进入了睡界。内体能看，而因为内体的能力，外体才能看。内体可以看到更多。

如果肉眼负责观看，那你如何看到梦？你如何看到想像？你如何想像事物并看见它们？是什么观看的能力让你能想像事物又能看见它们？现在你要想像外面在发生什么事，你的想像就会呈现那场影。是哪对眼在看那呢？是在里面。听，摸，味，闻的能力，我们都归功于肉体的某某器官，它们都存在肉体内。就算内体离开了肉体，内体还是可以看，摸，闻，听，还是可以做所有的这些东西因为做这些东西的能力居于内体而不是肉体。这肉体是内体的壳。我们如何发现呢？

有两个方法可以找出我说的是否真实。一，如果我们死了。如果我们死了，自然的这肉体就不存在了。它被火化，埋葬或完解了。它变成灰，腐化很快。如果内体离开，而很多人把它叫着灵魂。当灵魂已离开，所以人体就死了。如果这人体死了，内体是不会死的。我们可否证明呢？那么，人死了。他们不可能回来告诉我们发生了什么事。何不尝试死但不须真正的死？何不在我们活着的时候尝试死亡的真实体验，就像真的死亡一样的体验。那我们如何可以活着死呢？在活着时我们怎样才可以有那种体验呢？可以活着死的本能已经建立在我们里了。这是一个奇迹。

我们活着时可以体验死亡而回来和别人说的能力。这本能存在着我们体内。这是一个强大的东西。我们如何做到，就是试着，复制着，人死时同样所发生的事。如果你有看过人死亡，你会发现死亡不是一个瞬间一次性的事件。人是缓慢死的。首先他们不知到他们手脚去了哪。死亡看起来像是生命从尖端回收的过程。从手脚向腹部移，腹部向上死，头脑还在。那人在说话而他不知身体去了哪。而当脑死了，你就死了。生命从身体尖端回收到腹部，然后向上收而死在脑里，是正常死亡的过程。这是可以模仿的而我们可以同样的试。因为死亡就是注意力从那身体的部位离去。如果我们把注意力放在某样东西，它自动地会从其他地方开始回收。

比如你出席一场演奏会而那里有很多乐器在演奏着。而你说你喜欢那些笛的演奏而把你的注意力放在那些笛上。你集中地宁听着笛声，笛声会变大而其他的乐器声会变弱。这些乐器没有什么变化。你的注意力增强了一个体验而把自己从另一个体验回收了。如果你把注意力放在一样东西，它自动地会从别的的东西回收。假如你把注意力放

在头上，最后死亡的部位上。假如你把注意力放在头最终死亡的那部位上，在眼后，头部的最中点上。最受保护的部位，那里的但一细胞，主细胞，制造出某种发送生命到身体各部位，脑下垂体和松果体坐在延髓（Medulla Oblongata）的中间，在眼睛的后面。

那地方就是所有讯息发送的所在地。那儿就是所有体内激素（Hormones）被指挥的地方。那就是体内所有注意力流动的地方。那儿就是所有自行功能，像心跳和呼吸，进行的地方。那点又如何？最终那点最后才死。不如在活着时把注意力放在那点？将会发生什么事呢？你把注意力放在那里越久，你就会越失去这身体部位的知觉。如果你把注意力放在那里，过了一些时间，你就不知手和脚去了哪。它们去睡觉了。你继续在那里。最终整个注意力被拉上。而你不知道你的身体在哪。这就像活着死。任何人都可以修练。所以人们要知到死后会发生什么事，他们可以在这里检验。

难题是没人教我们如何那么做，因为从小我们都被教导如何把注意力放在外界的事物。我们被教如何练习集中我们的注意力。集中我们的注意力意味着把注意力放在别的东西上，并不在自己上。所以我们都常把我们的注意力放在外面，集中在东西上。我们从未学习如何回收注意力，如何回收注意力到我们自身，我们躺在里面自己的意识之位，生命之位的所在地。我们从未修练过。如果我们学习如何修练那，任何人都可以做到。一个五岁小孩或一位百岁老人都可修练。它不是保留给某人而已的东西。这是拥有人体的一个奇迹。这是最超级的奇迹，在这体内你可以做这而发现有比这肉体还多的东西。任何人可以查证，只需通过禅修，把注意力回收到双眼后的自身。这是第一步。

里头还有更大的奇迹，因为你会发现除了那创造各种感观的内体内，还有另一个美丽无形的体。它不附在肉体内。感观需要内体附在这肉体内。在那之外，还有一个我们叫心智的体。有时他们把它叫作因果体（Causal Body）。因果体因为它是导致所有体验发生的原因。没有东西可从外界看到。没有东西，没有世界会存在，除非因果体在里面创造给我们。而那我们也可以进入。我们也可进入，因为回收注意力到感观体或灵体内，我指的是体内的体，因果体，长兰·沙丽（Karan Sharir），导致一切所有事物发生的起因，坐在这肉体 and 灵体里面，也可以用同样回收注意力到灵体内的方式进入。

灵体也是个体。它就像这肉体也有生命。这是一个很暂时性的体。在这肉体，人们有非常短的生命。有些人活了100年，有些90，80，一些120年。没有人永远活着。和外界时间比，这肉体的时间非常有限。外界时间是无量的。我们存活的世界有40-50 万亿年。地球本身有4-5 万亿年。而我们来的这小人体才100 年。这是非常非常小的时间。所以，当我们有如此小的时间在这肉体内，内体也有多一点时间但并不多。内体平均生命，人们都以为是灵魂从一个身体去另一个身体，那不是灵魂。人死后，那是内体。内体会移动。而它有1000 到 3000 年的生命但有着更长一世的同体，有着同样的感观，同样的看，摸，听，闻的能力。你可以在这里拥有好几世人生。但在这内体背后是心智，并拥有数亿万年的生命。

我们的心智也是一个体。它是导致所有事物发生的体。它也具有许多其他的功能。它能思考。它能理解。它能领悟事物。它能把感观接合并理解在发生的什么事。它能享受生活。它能开心和伤心。它能郁闷。它能充满福佑。可做这些事的能力和把它放入

言辞里，和创造时间和空间来放所有事物，包括这身体，就是靠里面的因果体。那内体创造了这一切。

它被称为万向心智 (Universal Mind)，它被称为梵 (Brahm) 创造者，它在不同宗教里被叫作不同的名称，成为一切体验的终极创造者。而就是在我们体内的这部分，如果没了我们就无法拥有任何体验。但是，通过禅修，我们可接近它。当我们活在这儿时，我们可以看到它。这是最伟大的奇迹。当这些事人人都可做到时，还有什么奇迹是个人想要看的？但那不是我们真实的自己因为我对你说的所有这些东西都须要时间和空间，也须要因与果。它们操作时有一个特定的顺序。心智所创造的一切事物都在时间和空间的顺序里操作，并创造了因与果的关系，也就创造了因果法哲。因果是心智创造的，是心智产生的，是心智和各体体验的。感观和肉体，它们会体验因果都是因为我们的心智。

心智是一个很有威力的东西。它能创造和体验因果法哲。它能创造和体验时间与空间。在我们体内的这美好东西，可创造这些体验，可创造思想能力，理论能力，逻辑能力，沟通能力，语言使用能力，是一个很强大的设施。这是给我们使用的极大礼物。我可以坐在这里与你沟通都是因为那能力。心智的力量是令人难以置信的。躺在灵体内，并被肉体所涵盖的心智能力这事实，就是一个奇迹。这些都存在着而我们可以进接，就是一大奇迹。我们可以从肉体回收我们的注意力，然后进接内在拥有一切感观的灵体。也就只有这些感知觉负责着我们在这世界的体验。只要我们能感知的都会为我们存在。我们无法感知的都不会存在。我们对于这宇宙有什么存在的整个概念是因为我们的看法。那就所以为什么内体如此重要。而要理解我们所感知，心智是我们的最大礼物。这都给了我们。

我们不需特别资格来得到这，我们从来不需资格来得到这人体，这奇妙的东西。这是一个礼物，创造者给我们的最伟大的礼物，和别物与众不同的礼物。没有别的礼物可比美这人体。我有尝试去看是否可有更大的礼物。如果世上所有财富都给了你而你明天就死了，那财富有何好？人们都在收集东西。他们尝试收集财富，多房屋，多车，多财富，多衣。然后他们忽然死去，一切留在这里。没人携带着任何东西随身。而里面有个礼物我们都一直携带着，直到我们死后。这肉体拥有我们可立志的一切。所以那就是为什么，被赋予我们创造外界体验的心智，是为了让我们可以拥有美好的体验。

我们并非来到这创作，来这受苦和被困在这。我们到这创作是来拥有不同的体验。我们有不同的体是因为我们可以有不同的体验。我们来这是为了一个冒险记。我们来这是为了一种不存在我们真实家的生活。我们真实家是一切安宁，幸福和快乐。我们不知道什么是安宁，幸福和快乐除非我们看到它们的对立。当我们来到这里看到一对对的相反对立而我们能看到二元性，我们回家才可以体会我们所拥有的。创造这宇宙的真正原因就是让我们可以更体会我们的真实家。人们问，来这里的目的是什么？那就是目的。因为我们的意识力量会赏识它那些已经拥有的对比。

如果你已经有了一样东西而从未看过它的对立，你就无法赏识它。当你看到了对立，你才会赏识它。所以一个对立的世界被创造了。创造了一个二元性的世界是让我们可以回去赏识并体会我们的真实家，因为那里没有二元性和对对立。来这里是一个奇妙的体验。我们到这里是有目的的。它好像是去了游乐园游玩后回家。这是一个很棒的

游乐园。它有很多的惊险刺激，很多的危险，很多的跌宕起伏，很多的高点和低点但我们要那，要那高点和低点的体验才能让我们了解和体会我们安乐的真实家。当我们到了这里，我们忘记我们属于哪了。为什么是这样？

当我们到游乐园，我们不会忘了我们的家。我们知道那是游乐园而过后我们会回家。我们绝不会尝试说：“好，这些跑上跑下的马儿和那嘉年华会我们要把它们变成我们的财产。”我们不会要去取这些，因为我们知道我们要回家。我们来这里，同样的原因，同样的目的而试着把全部东西占为己有。我们试着把这世界的东西占为己有。我们试着把这世界的人占为己有。而没有东西属于我们的，然后我们死去。如果我们觉悟，知道我们来这里只是暂时的，就像我们去游乐园一样，我们整个态度会变。这只能在我们知道了我们真实家在哪才会发生。我们为什么会把我们自己锁在自我真实外？我们怎么会忘记我们真实的家？有什么好的理由让我们把真实的家忘了而跑来这，还须某人来跟我们说我们有个真实的家？我们为什么须要被困在这？原因是明显的。

我们不是来体验幻想和影子的。我们是来体验现实的。而我们把它真实化。为一能把它真实化的方法就是把比这还真实的给忘了。每当我们创造真实，我们会把比这还真实的东西给忘掉。当我们晚上睡觉做梦时，梦看起来很真实。为什么梦看起来这么真实呢？因为我们不记得我们醒时的情况。如果我们记得我们醒时的情况，梦就会像白日梦。白日梦的真实感和不记得我们醒时情况的梦不同。同样的道理也适用在这。当我们来到这，我们忘了我们何来。我们忘了我们的真实家以便可以在这里有真实体验。

我来自美国而那里百老汇有大型演出。你付 \$200 一张票而也有 \$1 的街头戏。有什么区别？街头戏，人像演戏一样的演。我们都知道他们在演戏。在百老汇大戏里，他们非常真实。他们非常真实，我们忘了他们是假的而把他们认真地当真。我们去看电影而我们在电影中哭，笑，紧张着接下来会发生什么，我们完全忘了它只是在影幕上的影子。我们创造了现实来拥有体验。我们已经做了出色的工作，把我们的真实家忘了而来到这创造了现实。所以那是个伟大的目的，为什么我们会忘了我们的真实家。可是我们可能永远被困在这里。是不是很糟糕？我们在这里那么埋头地参与创造现实而把一切都忘了？不是太糟糕如果我们做好触发我们回家的安排。

当这些完美在世大师来到我们生活里，就是我们事先做好的触发安排。这不是在这里偶然发生的事情。我们自己安排，当我们对这部戏忍无可忍，当我们不要再看了，当我们说够了，我们该回家了。我们做好的触发器就是一个和我们相似，出现在我们人生的人，一个像我们朋友但有我们真实家意识的人而他可以带我们回家。我们自己安排因为如果一切是我们心智创造的，别忘了完美在世大师身为人也是我们创造的。他是我们的创造。如果一切都是我们创造的，那么甚至一个大师叫我们如何回家也是我们创造的。我们什么时候创造的？在一切开始时，当我们厌倦了这，做了这回家的安排。

所以这是一个我们自己看到整个真实家的现实安排，而所以当时间到了，那时间跟着哪个标准？我们自己的标准。我们设定的标准，我们要去一整天的快感和冒险，然后我们要回来，时间到了，触发器有效，完美在世大师他自己进入我们的人生而说现在是时候走了。这不是别人在做的。我们自己安排的。这就是为什么它正在发生。在一个故事的形式，它必须是一个故事的形式，当我们离开我们的家，我们一些有顾虑。

也许此冒险将会对我们不良。也许我们不希望在那里太久而做了一个冒险。关键是，好，我们会做个安排，当我们回去，我们真理的本质，从我们真实家将回来把我们带回家。我们自己安排的。所以这就是为什么，在这世界，我们何时能找到一个可以带我们回家的人？当我们准备好了。

现在，我告诉你这人体的奇迹。我要告诉你这最伟大的奇迹。这人体的超级奇迹就是我们拥有自由意志。我们思考，我们决定。不卓越吗？我们真的在决定吗？那是一个大问题。人们都问了我一遍又一遍。是否一切都被预定了？还是我们有自由意志决定事情呢？而答案是，一切都预定了。而我们决定什么是预先确定的。但是，我们并没有在这里决定。我们认为是在这里决定的。我们是在成立之初决定的。我们是在创立之初决定的。我们决定了整个模式。因此，我们真正的真实自由意志创造了一切。来到这里，已经由我们成立的格局正在操作着。现在我们行使着我们不真实的自由意志。它看起来真实，因为最初它是真实的。因此，当我们在这里用我们的自由意志时，我说，我可以决定什么是必须要做的。

有时我分享我有的一个经验。在印度，我年轻的时候，我试图在印度海军找份工作。我去面试。当我回来时，一个戴着头巾的锡克教绅士与我搭讪。而他说：“你有一张纸吗？”

我说：“是的，我有从面试的一袋纸。”

他说：“拿出一张纸”而他就开始看着我的眼睛，写了一些东西。

然后他把纸折了并说：“把它拿在你手上，握在手里。”然后他把笔给我。

他说：“你还有纸吗？”

我说：“有。”

他说：“现在写1到10之间的数字。”

而我说，这是我以前在学校玩的一个戏法。每当我曾经告诉小朋友写1到10之间的数字，他们都写5因为想中间数是很自然的事情。我说，这家伙是希望我被愚弄着写他期待的东西，就是5。我说，我会揭发他所以我写了3。

然后他说：“写一朵花的名字。”

我说，大多数人被问时，他们写玫瑰，最常见的花。而他在想我会写玫瑰。不过我会揭发他。而写一些他可能从来没有听说过的东西。这起事件发生在北方邦 (Uttar Pradesh) 的勒克瑙 (Lucknow)，与我自己的旁遮普州 (Punjab) 不同。我说，我写一个他可能从来没有听说过的花的名字。所以我用英文写Chameli, C-h-a-m-e-l-i。

他说：“写你的出生日期。”我写了1926年。

他说：“哦，你写了出生年。写下你的出生日期。”

通常日期被写入先而年在尾。但我把我出生日期11月26日写在1926年之后。

他说：“现在打开在你写这些东西之前我给你的纸。”

我打开那张纸，它说3, Chameli, 1926, 然后11月26日，和我写的秩序一模一样。在我想到要写什么之前他就写了。他怎么会知道呢？而在我仍然震惊状态时，他说：“要不要我告诉你更多的东西？”

我说：“说吧，我已经在震惊状态，你怎么知道这？”

他说：“你自己想着，当我问他写1到10之间的号码，他会认为我会写5，但我会揭发他，写3。”他重复了我的整个思维。

“当我问你写花的名字，你说这个人会想到我会写玫瑰，我会揭发他而写其他字。”

他知道我的整个思维过程。他知道我的自由意志的绝对运作。我以为我在自己决定。在那时候没有人能早期地知道。如果这是真的自由意志，没有人能够知道我会写什么。因此，显然这里有些非常费解的东西，我们所认为是自由意志决定事物的方式，现在已经莫名其妙地更早被决定了而这个人有阅读它的能力。我对那非常钦佩和尊重，印象深刻。第一个活证据，证明着我们认为什么是自由意志其实并不是真的自由。我们认为它是自由的，我们觉得它是自由的，我们体验它是自由的。我们体验它为自由意志。但是，如果有人像那家伙可以进入到那个区域，他就可以发现它不是自由的。于是我问他，告诉我你是怎么做到的。

他说，我在练，我们叫作“巴特拉（Bhateras）”有一小撮人而剩很少人了，但我们在我们的大师指导下学会了如何阅读一个人的心智，在他能思考的5分钟前。这意味着他可以看到我的脑海里，读我的心思在我思考前，不是之后，不是当下，不是在我思考中。在我思考前，他可以读它了。这意味着，我要想什么已经写在某处了而我别无选择，只能那样想。为什么我那么困惑，觉得我现在在决定事情呢？并早前已经在某地方决定了而是谁决定的呢？难道是别人替我决定了而我被迫经历着别人的剧本？

当你发现你真实家的真相，你会发现一切是你自己写的。所以那是真正的自由意志。这不是别人的意志。这是你的自由意志。它是预定的。这是你预定的自由意志，现在正在这里使用着，并认为它是你现在的自由意志。这是个非凡的体验。但这有什么价值？如果我们看一下其他形式的生命，这有什么价值？树木，植物，昆虫，鸟类，哺乳动物，动物，看看他们的生活。他们跟着常规走。他们知道如何对事物做出本能反应。没有其他形式的生命会开始思考着：“现在我该怎么办？我应该选择这个，选择那个？”没有其他生物会那么说，除了人类，只有人类。

在我们自己印度的经典经文里，他们已列出生物种类的数目。在这个宇宙里，到底存在着多少生物的种类呢？他们写出了840万，84万卢比，840万生物种类。而一半以上是在植物王国里。超过540万是在植物王国里。然后其他类别，在最后的40万是人类，在最尾端。而在人类，为独840万分之一，才有自由意志的力量。没有任何其他生物种类。它也包括天使。它包括神，天使。它包括一切拥有更高意识水平的众生。他们没有自由意志因为他们有知识。假如我有接下来5分钟思考的知识，我就可以和那家伙一

样看到同样的事情。我没有那知识。我无知。我们都一无所知。在人体内，无知是最大的幸福因为我们不知道正在发生的事情所以我们觉得我们有真正的自由意志。

如果我们知道明天会发生什么，我们的自由意志立刻消失。因为无知所以自由意志存在。而其他都靠自己的直觉。我们也靠自己的直觉。我们大多数的人生是靠直觉的。我们不叫心脏跳动。我们不叫肺部呼吸。我们不叫大多数神经系统运作。他们自主地在做。很少事情是我们行使我们的选择自己在做的。而那正是我们使用自由意志。祝福这个特殊的天赋有何好外？只有在人类的这种自由意志的特殊功能？该价值是因为这种功能，它可以体验寻求。寻求真理。如果我们没有自由意志，我们不能寻求真理。在我们未被创造时，我们种植这自由意志来寻求真理，但我们现在才体验因为当时候到了而我们要回到我们真实家时，寻求真理从我们内显现出来。通过自由意志寻求。寻求，我要找到那方式。我已经下定了决心。我已经决定了。那是哪里来的？它来自于同样的自由意志。

自由意志是最有用的东西而也可以是一个陷阱。在这因与果是法则的世界上，因果报应是法而正在影响着行动和反应。在你用自由意志决定什么事情时，如果是好的，你被奖励。如果是坏的，你被惩罚。这是从那里跟进的。当你有自由意志来决定事情而你不知道自由意志是用来做什么时，以及为什么你得到它和只有在这个世界上你才使用它，那么当你做好事，什么是好？你心智内部被称为良心的在告诉你什么吗？我们有一小片的心智，思考的心智同步地与其他思想走着。有时候我们可以把心智分成许多部分。有时候你可能会看到你在内里与自己争辩。但是这心智的一个特别部分，所谓的良心，决定了好与坏。它说这是好的，这是坏的。它是如何做的呢？

通过环境，通过社会结构，通过社会，通过宗教，通过其他人，通过世界的体验。世界的体验不断地改变，我们的好与坏也不断地变化。但是在任何一个时候，我们有好与坏的概念，一套道德，一套道德系统在我们的头里。而我们自己知道这是好，这是坏。当我们做一些好事物，我们期待奖励而我们会得到。当我们做了一件坏事，我们受到惩罚，在这世界的世俗法律以及在因果报应心灵法。这心灵法超越这世。因为我们有几世，它可以说是结转。你做好事但你没有足够的时间来获得奖励，我们会下一次才给你奖励。所以因果报应由心智操作，因为它已被道德卡住着良心，然后我们自己被困在这。我们可以做一切美好的事物，并得到所有的奖励和做一些坏的事物，

因为很不幸或幸运的，一些坏的事物似乎更美味，更诱人。而我们自己创造了这个道德法。我们不要做某些不被社会规范看好的事物，但我们想要做那事因为是诱惑。我们做了而我们觉得我们不应该这样做。我们持有这内疚感而说现在你必须受到惩罚。那么我们就受到惩罚。这整个使用自由意志来创造好与坏的循环，把我们放入了这物质世界体验监狱里。我们成为了我们自由意志的犯人而自由意志是让我们逃脱这个世界的。给我们自由意志是以便我们能够自由地寻求离开这里。而我们使用自由意志做的事物都把我们绑在这里。最关键的，你说的一切，如刀，你可以切蔬菜或你切别人的喉咙。

自由意志就是这样。它可以用于任何一种方式。我们用我们的自由意志在一些我们不打算使用的事物。自由意志是一个通过寻求切去这里的秘密武器。人们问我，在哪里可以找到一个完美大师？你能告诉我在这个世界里的地址哪里可以找到一个完美大师？我告诉他们完美大师是在你的心里。完美大师是在你的心智里。完美大师是，如果你寻求，它会在那里。它将不仅在那里，它还将是在外的人。你不须跑到任何地方

去找一个完美在世大师。如果一个完美在世大师是一位意识已经达到了与我们大家合一的程度而他能够体验到，那他难道不比我们更了解我们自己吗？难道他不知道我们寻求的是什么吗？难道他不知道我们正在寻求着他吗？如果他不知道，他就不是一个完美在世大师。他甚至不是一个大师。

当我们谈到一个完美大师，我们说的是在我们寻求这样的人时，他会出现在我们的生命中。寻求不是在街上大喊。寻求是在你的心里。谁已设法在他的自心里，自己心智里寻，已经找到了一位完美大师。秘诀就是不要乱跑到任何地方但停止跑来跑去，只须向内寻求。一个完美在世大师会通过巧合，通过某情况，进入你的生活。而当你准备好了，他会出现在印度，他们说当一个门徒准备就绪后，大师会出现。他们不说，当一个门徒准备就绪后，他会找到一个大师。他们说，当一个门徒准备就绪后，大师会出现。什么是准备就绪？准备就绪意味着寻求已经达到了一个极限。

这我做够了，我对这世界上体验已经没有兴趣了，我要回到我真正的家而一个完美大师会进入我们的生命里。因此没有必要东奔西跑地去找谁是大师。在任何情况下，假设我们跑来跑去，我们永远不会找到一个大师。因为我们如何知道谁是大师？你知道到处都有这么多的大师。我的大师曾经告诉我说那时候弟子似乎比大师来得更多。现在是一个很大的行业。大师们走动世界各地而他们收取费用来教灵性学。他们从人们拿，而不是给他们。而他们被称为大师。你怎么能找到一个大师？他们看起来都一样。有些看起来比别人更像大师而真正的大师看起来并不像一个大师的。因为为什么他们应该像呢？

他不是来向宇宙宣告什么的。他是来接走寻求他的人。当一个人寻求，一位大师会出现。他将以什么形式出现呢？他以好友的形式出现。他是一个你可以用爱和奉献联系在一起出现的人，因为心灵之路在结束时，在旅程的终点，也不过是爱和奉献。禅修仅仅是一种看你有没有爱和奉献的方法。我的大师曾经说过，禅修就像是一个温度计。温度计是不会让你发烧的。它可以测量发烧。你可以用温度计来知道你的立场。发烧来自某些其他原因。你的寻求不是基于禅修。你的寻求是基于爱和奉献。禅修告诉你已经走了多远。因此禅修本身并不是目的地。它只是一种方法。此外，你会发现禅修的技术是物质的。

举例说，在禅修我们用的一句口禅，使用希暮兰 (Simran)，我们用话来重复。我们使用了语言。那当没有心智的时候，那里没有空间和时间，又如何能有语言？语言是只存在于空间和时间的这里。他们只是在这里有很短的使用目的。口禅不能带我们超越心智的地方，超越时间和空间，到我们真实的家。因此口禅在这里只有一段有限的使用时间。您只需踏入里面一步就能够学到把注意力收回到自内的艺术，暂时的第一步。如果有人说了口禅我已经达到了极致，那是真正地不可能，因为那里是没有语言，没有空间，没有时间的。那里是没有这样的语言。那里可存在的唯一语言是意识的语言，就是爱与奉献。存在那里。所以因此所有的心灵进度最终将取决于爱与奉献而不是语言，不是其他实践。

我们做禅修来说服我们的心智，是的，里面有一些东西在，这是该走的路。这是一个必要的步骤。禅修是一个必要的步骤来让我们可以发现里面是什么。但期望用这个物质的身体做一些物质的东西会带我们超越这物质身体，超越灵体，超越心智，是不可能的。只有超越这里的物质才能带我们超越这里。你有发现语言存在这里吗？谁想要

发现真理，终极真理，我向大家推荐我大师教我的方法，被称为苏拉特音流瑜伽（Surat Shabd Yoga），注意力重视在声音的瑜伽。把你的注意力放在声音上，你就可以达到无处不在。如果没有时间和空间，怎么会有声音？这意味着，即使声音也非常有限。当我们说声音，声音的定义不断地在变化。

在这里，我在用声音对你说话。这是开始。如果在这物质世界和物质人体里，没有我们可以理解的语言，我们就完全不会步入这道。因此，它从口语开始，第一声是我们使用的口禅，使用希暮兰（Simran），我们使用重复词的口语。它在这里的本地语言。这就是所谓的瓦尔纳麦音流（Varnatmak Shabd），可以说，写和听到的声音。这里只有瓦尔纳麦（Varnatmak），意味着它不是带我们很远的声音，但它会带我们，教我们，如何集中我们的注意力在眼睛背后，并撤回注意力，并能活着死。这是很好的一步。这是一个非常好的一步，让我们可以至少用来进入自己，去发现除了我们这身体还有别的东西？是的，口语，重复词语可以让我们看到。接下来是什么？接下来是没有可说出的词语。

然后我们改变那音流，声音就变成度尔纳麦音流（Dhumatmak Shabd）。度尔纳麦（Dhumatmak）意味着它可以被听到，聆听着，但不是我们可以写或说的。它不是一种语言。那是一个可以听到的声音。更重要的是，它不仅听到，它也可以被聆听着，意味着它可以拉你的注意力。听到和聆听之间的差异，聆听涉及注意力。我们整个苏拉特音流瑜伽游戏是对声音的关注，意味着聆听比听到的参与更多。如果你可以关注地聆听该声音，它可以拉你超越第一阶段和第二阶段。它可以带你到超越你感官身体的地区。它可以带你到你的心智因果自身的区域。你可以不用任何外在物质身体，聆听着超越瓦尔纳麦（Varnatmak）的度尔纳麦（Dhumatmak）的内声音，到达你自己的心智，但随后在那里失败。

因为在那之后，它进入一个没有任何声音的区域，因为那里没有我们知的空间和时间。那里没有听力设备但有聆听着存在的力量，振动，共鸣的聆听设备，一种我们可以看到它在创造宇宙的创造性共鸣。我们没有形容它的文字，所以我们还是用一个声音。而我们说，你在度尔纳麦（Dhumatmak）后，进入沙音流（Sar Shabd）。度尔纳麦音流（Dhumatmak Shabd）后，是沙音流（Sar Shabd）带你超越心智，感官和身体的全部覆盖，并显示我们是谁。这是我们第一次发现什么是我们的灵魂。灵体不是我们死亡后从一个身体转移到另一个身体的灵魂。心智不是我们的灵魂。它有更长的寿命，并转移过好几个身体。

我们的灵魂是我们到沙音流（Sar Shabd）的时候，创造的共鸣。那就是超越心智，不需空间，不需时间，并向我们揭示我们自己的灵魂。我们自己的意识，意识的单位是一切背后的创造力量。那声音从沙（Sar）区起源，从自我本身。它来自灵魂。我们意识到我们没有听到声音。我们是那声音。我们发现到，所有的时间里，我们是那声音。意识是创造力而我们从那里创造了一切。如果你想知道你是谁，那就是你。而幸运的是，在一个完美在世大师的帮助下，我们可以有那体验并同时还坐在这身体内。令人惊讶的是在这个身体，我们可以有我们是谁的体验。那就是灵魂。

但这不是我们旅途的终点。发现你自己离发现我们真实家只差一步。我们真实家再次改变声音。我们仍然把它称为声音。我们称它为萨音流（Sat Shabd）。因此我们有瓦尔纳麦（Varnatmak），度尔纳麦（Dhumatmak），沙音流（Sar Shabd）和萨音流（Sat

Shabd)，带我们超越所有层次，并告诉我们，我们最终只是唯一的意识。我们是整体意识。没事物发生在外。没有个人。所有个人单一的灵魂，从一体内创造出。它们活在一体内。整部创造剧在那一体内发生。没事物在外。那发现出自于我们自己。我们在自己身边创造了时间，空间和宇宙，而它们都在一体内。那段在我们真实家的真实状态的体验所给你带来的幸福和快乐，是没有任何东西可比较的，因为你已发现了真理。你发现了你是谁。

你永不生，你永不死，生和死的只是覆盖层，而你是不朽的，你是永不分开的，没有其他的，只有一个。那发现是当你觉得你是在你真实的家。所以，当我们仍然在人体内，这一切是可能的，而我们可以在这里有这一切的体验。如果可以在这体内拥有创造者的一切体验和创造，你还指望有什么更大的奇迹呢？你在找哪种奇迹？尝试一下这个，看看是否每一个生命，你生活的每一天不会成为一个奇迹。你在这个方向每走一步将是你的一个奇迹。这将是神奇的。我不是说外面没有什么可观看的。因为外面，我们所说的外面，是在空间与时间内，在我们这物质层面里。享受那。不要被那绑着。不要把它变成一个监狱，让它成为一个游乐园。让生活成为一部电影。让生活成为一部戏剧。把它看成一部你必须关闭并返回的戏剧。不要执着这里的事物。爱一切，享受在这世界上的一切，但不要太执着到你变成依赖这里的体验而无法脱身。那唯一可能是当我们不时有让我们看到这世界是如何创造而为何被创造的体验。

当我们去睡觉而做梦时，我们不会做永远的梦。我们会醒。我们总会有理由醒来。有一个很好的电影，有人将它推荐给我。在孟买的一名电影制片人，他告诉我：“看那叫《盗梦空间》（Inception）的电影。”我不知道是否你们有人已经看过它了。在“盗梦空间”，他们表现出一个人可以做梦，然后在一个梦里再做梦。然后又在一个梦里再做梦。你可以有三个层次的梦。它显示了一种非常有趣的特点，当你梦10分钟，在梦里它看起来像1或2小时。梦中梦将带你到50小时。在第三层梦里，你可以过上一辈子的时间，在10分钟内醒来。为什么这让我印象深刻是，这是真理。我们创造时间和空间，不是因为它实际上是有的，但是因为我们创造它的体验。

当我在60年代到美国大学念书时，那曾经有非常活跃的诊所，称为睡眠诊所。他们研究我们睡觉时会发生什么事。他们把摄像机对准眼睛来看梦中的快速眼动。他们放电极来看我们的影响，情绪反应。而在深夜里当快速眼动发生时，他们知道梦在进行中。他们唤醒实验对象，并记录了他的话。他说：“你现在有没有看到什么？”

“是，我在看网球比赛。”

因此眼皮动成这样。所以他们把相关的身体和眼睛与梦的眼睛相连接。在梦眼里，那人是在看网球比赛，球往这里和那里去。在外面睡觉的身体，眼睛也朝着这个方向移动。另一人被唤醒，眼皮这样的移动，向上向下。他们醒来。

“你在看什么？”

“我在看一个瀑布。”

所以梦序列与快速眼动有关。当他们记录人们的陈述，在早上，他们说我们从未有梦过。所以他们忘记了他们的梦。他们发现到我们大家每晚都有好几个梦。他们发现梦

是睡眠的一个自然过程。而我们不记得我们的梦。当梦结束了，而我们醒了，即使我们记得一点点最后的梦，它很快在几秒钟内就消失，而我们不记得了。因此他们发现我们在梦里的生活是非常不同的。在一个案例中，他们发现了一个人有7分钟的梦。而他的梦是独一无二的，因为他说他梦见自己还是一个孩子，在成长和上学。然后他通过学校，上了大学。他在那里学习。他在那里遇到了一个漂亮的女孩并和她结婚。然后他们在那里有了孩子而他们长得很老。然后当他在垂死时，他突然醒了过来。一生在一个梦里，持续了7分钟。七分钟的睡眠里，他过了一生。

我记得那案例而当我看到这部电影《盗梦空间》时，它说的是同样的事情。该定时是完全不同的。在这里很短的时间可以创造这么多时间。在那部电影，它也显示为了要从睡眠状态清醒过来，他们携带一个小图腾在他们手中。小小带刺的东西。当他们按手，它会刺痛而你被那疼痛唤醒。因此他们自己创造了痛苦的事件来唤醒。而我说，我们在这里不是已经创造了同样的事情吗？当我们感到失望，我们在这里的存在是痛苦时，只有那样我们才想回到我们真实家。当我们在这里快乐时，我们不会想它。它很像那电影而我们真的有一部已作出那安排的电影。当我们痛苦和在这里不快乐时，我们不想留在这里，完美在世大师像图腾来这，唤醒我们并带我们回家。

所以事实，那是一部只有3层级别梦的电影。在这里我们谈论的是6层级别的梦。我们现在是在做第6层级的梦。第7层级是我们去睡觉时而有另一个梦。这些是梦中梦中梦。当我们一遍又一遍唤醒自己，我们来到下一个体验的层次，我们并发现我们为了参加下一个较低层次的梦，穿上了这些不同的体。因此当我们回收我们的注意力时，我们其实在唤醒自己。真正觉醒到更高层次的意识，更高层次的记忆，更高层次的回顾到你有一个比你认为在这里更长的寿命，也只是在那里。和那部电影同样的，你可以有多年不同的体验，睡眠只有几分钟。同样的事情在这里发生，从一个没有时间和空间永恒的瞬间，你创造了有时间的梦，创造了有更多时间的梦，创造了无限时间的梦，无限的。这个大脑，我们这可以创造无限的心智是不是很神奇？什么是无限？你怎么能说我们现在在无限的时间呢？它是什么时候开始的？它从未开始。

你可以进入过去到你喜欢的为止，还有更多更早的过去。它永远不会结束。你可以进入时间并思考未来，不断一直思考直到永远。怎么会创造的呢？这似乎是永远存在着。因为时间和空间的性质在这里是无限的，我们把它们作为绝对的现实。而那对我们来说是一个大监狱之一，时间和空间。对我们来说，时间特别是最大的监狱，因为一旦我们在时间里，因果报应的法哲操作和我们的执着操作，差异操作，分离操作。一切在时间和空间操作。而那就是我们已经进入的监牢。忘记了这不是我们真实的家，我们进入了一个监狱而以身体和另一个身体，一前一后地服刑。但是当时间对了而我们得到指导，我们能够醒来并发现事实其实不是这样的。这些是梦般的体验。

如果我们有那知识，如果我们得到那知识而内心的感觉似乎是真实的，那么我们就可以从现在开始练习。我们可以开始练习心灵进展的该元素，虽然我们还未有但我们可以从现在开始练习，说：“让我看看，如果我把这个世界当成一个演出，像做梦一样。让我看看世界是否只是一部电影而已。”会发生什么事？假如从明天开始你说我这身体只是在电影的一个角色。我不是这身体。我在使用一个身体。我坐在里面，在眼睛后面的意识座位上。我住在那里，用这身体，用它来行动，通过到处移动创造出不同的场景，而我在看一部非常有趣的电影但它不是我。我的身体是一个人物，在电影的一个演员。会发生什么事？试试1周吧，你的人生就会改变。只有一个简单的步骤。不需要

别的。如果你能做到这一点，你会打开你的一个愿景：我为什么一直把事物看得这么认真呢？

然后你会学到那些你认真看待的事物根本没有任何意义，然后你将学会一句我听过的最伟大的口禅，二字英文口禅，而你看着人生并说“那又怎样 (So What)”。这是最好的口禅，“那又怎样 (So What)”。这就是你会觉得的，因为没有什么伟大或重要意义的，直到我们使之成为唯一的现实，而是唯一活的地方。那一刻当你知道这是暂时的而我们必须去时，它改变了。当我们准备好了，我希望你将能从这些完美在世大师们带给我们的的心灵之旅中受益。当你准备好了，他们告诉我们如何回到真实的家。而真实的家不是很远。你不必行太远。有人问我，我们真实的家有多远？我们要行多少英里？我说并不是英里。它就在我们自己的头这里。就在这里面。它是几英寸的距离吗？不是。它就在你现在清醒状态时运行的地方。

你醒着，并用坐在这个身体的眼睛看。如果你不是这身体，你坐在哪里？那正是你真实家的地方。唯一的问题是从那里觉醒自己，并发现我们总是在那同一地点里。你所有周围的体验，包括你身体的体验，正从那里产生的而你从来没有向任何地方移动过。体验在你周围移动，这是由你创造的，由意识力量创造的。最终的真理是，我们是有意识的众生而我们是整体意识的一部分。我们并没分离过。有人问我，你为什么离开你真实的家而进入这个烂摊子？我说，事实是我们从来没有离开过它。我们在我们真实的家体验着这整件事。不同现实的体验，不同的冒险，在那里。

当我们到达家时，我们不说：“感谢上帝，我已经完成了我的旅程。”

“感谢上帝，当我去睡觉，我醒了。”

“感谢上帝，我知道我在哪里，我知道我属于哪里。”

坐在这第6层级梦里的非常不同的体验和真理有很大的差异。真理是如此惊人，即使我们的概念是一个大广阔的世界在我们的周围，我们只是来很短的时间。世界将永远继续下去。自我会被分解而我们发现当我们打开我们的眼睛时，我们创造了世界。当我们闭上眼睛时，世界结束。我们每次重新创造这世界。真理是非常不同的。但是，这不是要盲目相信的东西。人们可以和完美在世大师想的一样，大师的教导是，不要迷信任何事。只相信你可以体验的。

如果你今天不能体验，说我不知道。当我体验，我会相信。我只有一点体验，我相信一点点。我不会不可置信什么。我没有理由不可置信但我把它放在架子上。当它会来，我会相信。在那之前，我只相信这么多。有时候，心智想不相信而在我们里面有另外的东西想要相信。那是什么，那在我们里面另外的东西正在寻求和相信某东西，而心智说不。当然，你的灵魂是一直向往真理的而想要相信，并想要继续前进。所以，当灵魂的信念变得如此强大，它会覆盖心智。然后你就会相信，因为那本身就是一种体验，灵魂可以压倒我们的心智。

灵魂是意识。灵魂是生命。灵魂是使心智操作的。灵魂赋予了心智生命。灵魂赋予了我们的感觉系统生命。灵魂赋予了身体生命。灵魂是使一切活着的最终意识。而那灵魂赋予了一切。这并不是说没有灵魂这些东西本身会存在。但灵魂是被困入要获得这些体验而分不开自己和知道我们是谁。所以，这就是为什么，这种苏拉特音流瑜

伽方法，用声音和把注意力集中在声音上，高度注意力，一致的关注，可以产生我谈的这一切体验。除非你已经体验过，这是一个不值得相信的个人体验。因此，一步一步地走。不要着急，因为我们已经习惯了接受这个现实。有时候，如果我们走得太快，我们会很震惊我们自己的凭信体系是完全不同的。

我们认为是真实的并不真实。什么是真实是不同的。而我们把真实的当为虚幻，把虚幻的当为真实。我们认为想象是完全虚构不真实的，而突然我们发现，想象其实比我们外面所看到的更真实。这一切都是在这里预定存在的。如那人很久以前向我透露，你的内心体验会告诉你，当你去看看，整个事情是被你预先编写的，不仅是这辈子，是里头的每一世。这是一个一次性在无时间的创造。因此，时间的创造是为了扩大它来给我们在这里不同种类的体验。所以那就是为什么我对大家的祈祷，趁机利用因为你准备好了。否则你就不会在这里。你在这里是因为你内有个寻求，而这寻求可以得到满足，如果你遵循发现你是谁简单步骤。

我在这里两天，今天和明天。我想花一些时间与你们那些有兴趣做一些实际禅修的步骤。你们有多少人会对实际禅修感兴趣？很好。我们有足够的人选。所以，我们将这样做，某些部分今天和一些明天。你们有要求与我一对一的个人访问吗？谁有？好的，你给陈嗣添你的名字了吗？

现在，在这个时候，我想告诉你，这是陈嗣添先生，在后面站着，与他的一些朋友的帮助下组织的，主要是他的辛勤工作，使我能够前来这里拜访，与大家会面。我想建议用掌声感谢陈嗣添先生。现在，如果你对所说的或者我还没有对你说过的有什么问题，你可以提出这些问题。最简单的方法是，如果这些问题以书面形式写出。是否有人已经给予书面疑问？没有。你可以把这些问题写在小片的纸张，我会留意地在我们的会议期间回答这些问题。

此外，如果已经有希望与我访问的人的名单，我将在本次会议之后开始。然后我们将有午餐休息。然后我们会重组。然后我们将会做一些真实禅修的实习来明白我在说什么，因为我不相信我们只须谈论，但也应该实习。否则，我们在我们的人生中听了太多的讲座，听了太多的开示。我们一直用一只耳朵听，我们出去，回到家，它就从另一只耳朵出去。我们学到了很多，我们都说了很漂亮的话。我们回到家，生活还是一样。我们的愤怒还是一样，我们的执着仍然是相同的，我们的欲望和贪婪仍然是相同的。发生了什么事？

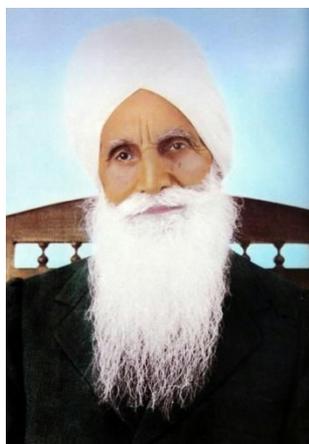
说是不够的。你必须练习你所听的。你必须练习你所读的。那它才有用。这就是为什么，我不要你只在家后才尝试。我要你在这里试。所以让你得到一点点实习什么是应该做的。所以这就是为什么，我现在介绍这而我和你分享任何的经验。我也说，在这里开始练习。所以午饭后，我们会做实际的实习而我也会回答你的问题。明天，我们将进一步继续交谈更多关于心灵之旅实际的一面。实际的一面，我们的食物对我们有什么影响，我们的生活方式究竟拥有什么样的影响？禅修是否应在特定的时间做，或者应该随时随地做？我们如何随着我们的日常生活调整禅修？这些所有实际的问题，使这个神奇的东西实现在我们活着的这个物质生活里。

我明天给你的那些技巧是基于我自己的经验。我不会与你分享任何书籍因为你可以自己阅读那些书。我要分享有体验性的东西。我从我的体验说东西，因为我觉得体验是

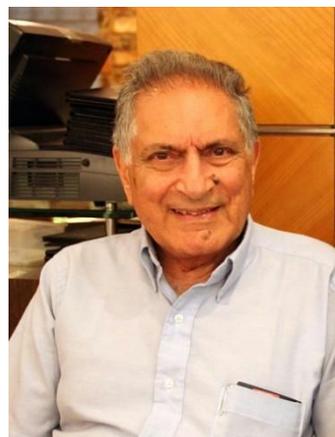
最好的老师。没有比你自己体验更好的老师。所以，从实习和体验中学习。我现在将暂停并开始访问，如果你有时间和名单。非常感谢您耐心地听着我说的话。而我今天三点钟再会你。

谢谢。

--2014年10月4日上午开示结束--



哈祖•玛哈拉吉•巴
巴•萨万•辛•吉



伊士瓦•善理•吉

词汇表 Glossary

阿尔提 Aarti	A type of ritual. 一种仪式。
阿格拉 Agra	A district in the state of Uttar Pradesh in India. 在印度北方邦州的地区。
阿将•戴夫 Arjan Dev	The fifth guru of the ten Sikh gurus born in 1563. 十锡克教宗师的第五个大师，出生于1563年。
阿俊 Arjun	Name of a Hindu male, a legendary hero in India. 印度教的男性名字，在印度传说中的英雄。
阿马那 Amarnath	A place of pilgrimage. 朝圣的地方。
阿努拉•萨格尔 Anurag Sagar	An ancient text literally means "Ocean of Love", depicting a dialogue between an Indian Saint, Kabir, and his disciple on the spiritual path. 一个古老文章，字面意思是《爱的海洋》，描绘印度圣者，卡比尔，和他的弟子在心灵之道上的对话。

啊使塔八卡 Astabakar	Name of a Saint in the past. 过去圣者的名字。
爱的海洋 Ocean of Love	The translation of 'Anurag Sagar', the title of a book depicting a conversation between Kabir and his disciple. 《阿努拉·萨格尔》的翻译，一本描绘卡比尔和他的弟子之间对话的书名。
暗探 C.I.D.	An investigator with the government agency. 在政府机构的调查员。
八安 Bans	Souls that never leave their True Home. 从来没有离开自己真实家的灵魂。
巴巴·加米尔·辛 Baba Jaimal Singh	A Saint from Punjab, India (1839 - 1903). He is the guru of Baba Sawan Singh. 从旁遮普，印度的圣人（1839 - 1903）。他是巴巴·萨万·辛的大师。
巴鲁比亚 Barupias	A person in disguised. 一个在伪装的人。
巴尼 Bani	Poetic verses. 诗意的诗句。
巴普 Bapu	A Hindi word, means father. 一个印度文词，意思是父亲。
巴特拉 Bhatras	A type of practitioners that can read the thought of a person in advanced. 一种修行者，可以事先读取一个人的思想。
巴赞 Bhajan	A meditation practice of listening to the inner spiritual sound. 听内在心灵声音的一种禅修练习。
北方邦 Uttar Pradesh	A state located in the northern India. 位于印度北部的一个州。
比比 Bibi	A respectful title to a lady in the Indian language. 在印度语言给予女士恭敬的称号。
比比·如口 Bibi Ruko	The respectable lady by the name Ruko. She is one of the assistant to the Great Master Baba Sawan Singh. 可敬女士的名字“如口”。她是大师巴巴·萨万·辛的助理之一。
比亚施 Beas	A riverfront town in Amritsar district of eastern Punjab. 在旁遮普东部，阿姆利则地区的河滨小镇。
伯提 Pathi	A person that chants spiritual scriptures. 一位吟唱经文的人。
布雷沙阿 Bulleh Shah	A Muslim poet and philosopher born in 1680 in Punjab. 一位回教诗人和哲学家，在旁遮普出生于1680年。
布洛克医生 Dr. Brock	An American disciple of Great Master Baba Sawan Singh. 大师巴巴·萨万·辛的美国弟子。
查兰·辛大师 Master Charan Singh	An initiate of Baba Sawan Singh. He taught the Sant Mat path and lived between 1916 and 1990 in India. 巴巴·萨万·辛的弟子。他教圣者之道并居住在印度1916 - 1990年间。

禅那 (内在冥想) Dhyan	Contemplate or beholding the form of a Master within. 内在沉思或仰望大师的形式。
禅修 Meditation	Concentration of attention. 集中注意。
昌迪加尔 Chandigarh	Capital to the state of Punjab in the north India. 在印度北部旁遮普的首都。
达拉姆 Dharam	The action according to what is destined. 根据所注定的行动。
达显 Darshan	Meeting with a Master face to face. 与大师面对面会面。
大师之道 Path of the Masters	Title of a book written by Dr Julian Johnson of America after living almost 7 years with Great Master Baba Sawan Singh in India. 一本书的书名，由美国的朱利安·约翰逊博士与大师巴巴·沙旺·辛在印度生活了近7年之后写的。
道 Path	A course of conduct. 一个行为的进程。
德罗江 Trilochan	An engineer from Myanmar, a disciple of Baba Sawan Singh. 来自缅甸的工程师，巴巴·沙旺·辛的弟子。

滴瓦 Dilwa	A location along the river. 一个沿河的位置。
帝亚 Dyal	The positive power, a representation of Truth. 正面的力量，真理的表示。
杜尔加 Durga	A goddess in Hinduism, believed to be the mother of universe. 印度教的一位女神，被认为是宇宙之母。
度尔纳麦音流 Dhunatmak Shabd	An inexpressible sound which cannot be spoken or written, nor can it be heard with the physical ears. 一种说不出和写不出的声音，也不能用物理耳朵听到的。
恩典 Grace	Favor shown in granting. 一种宗主厚待的表现。
二元性 Duality	Pair of opposites or dual nature. 对立或双重性质。
梵 Brahm	The Lord at the second region (universal Mind) above the physical plane that rules the physical, astral and causal worlds. 第二区的主（宇宙心智），物质界之上，掌管着物质界，灵界和因果界。
梵天 Brahma	The creative god of the Hindu trinity. 印度教的三位一体的创意之神。
访问 Interview	Private meeting or discussion involving two parties or more. 私人会议或讨论，涉及两方或以上。
奉爱瑜伽 Bhakti Yoga	The yoga of offering devotion (to God). 提供奉献（给上帝）的瑜伽。
福立阿 Fulia	A town in India beside the Ganges river. 一个在印度，在恒河旁的城镇。
福佑 Bliss	Perfect joy, a state often mention in spiritual text. 完美的喜悦，一个在灵性经文里常提到的状态。
噶瑜伽 Karma Yoga	The yoga of realizing action and reaction. 实现作用和反作用的瑜伽。
感官知觉 Sense Perception	Perception by senses rather by intellect. 由感官感知而不是由智力。
格兰·萨一 Granth Sahib	The sacred book of the Sikhs which they look upon as Guru. 锡克教徒神圣的书，并被他们看待为大师似。
共鸣 Resonance	Amplification of a sound or vibration. 声音或振动的放大。
供礼 Prashad	Anything that is blessed. In this case, it is food. 凡是被祝福的。在这情况下，它是食品。
古鲁 Guru	A spiritual leader. 一位心灵领袖。

哈祖·玛哈拉吉·巴巴·萨万·辛·吉 Hazur Maharaj Baba Sawan Singh Ji	Affectionately known as the Great Master, a spiritual Guru that lives between 1858 and 1948. He was a scholar of Persian and was appointed by Baba Jaimal Singh as Satguru in 1903. 亲切地称为伟大大师，一位心灵古鲁，生于1858 - 1948年之间。他是一位波斯学者并在1903年被巴巴·加米尔·辛任命为真实古鲁。
汉斯 Hans	Literally means 'swan'. It signify advanced souls that has gone well beyond the realm of Brahm. 字面意思是“天鹅”。这意味着先进的灵魂已经远远超出梵的领域。
合沙普 Hoshiarpur	A district at northeast of Punjab. 在旁遮普东北部的一个区。
合十礼(印度) Namaste	A respectful form of greeting in the Hindu custom. 在印度教习俗尊重的问候形式。
回教徒 Muslim	One that follows the religion of Islam. 一个遵循伊斯兰教的信徒。
活着死 Dying While Living	An experience in meditation where the Soul is withdrawn to the inner realm while the person is still alive and has no awareness of his physical body. 在禅修的一个体验，其中灵魂被撤回回到内在境界而这个人还活着，并对他的物质身体没有任何意识。

机械化地做禅修 Meditation Mechanically	Practicing meditation without much concentration. 练习禅修但没有太多的集中力。
吉安瑜伽 Gyan Yoga	Path to discover reality through knowledge and practice. 通过知识和实践探索现实的路径。
极-噢-喜客比萨 Gee-O-Shakey's Pizza	An American brand of a type of flat bread. It is a round based dough topped with cheese and vegetables. 美国品牌的一种扁平面包。它是一种基于圆形面皮配上奶酪和蔬菜。
加尔各答 Calcutta	A district of the state West Bengal in India. 印度西孟加拉邦的一个区。
贾纳克国王 King Janak	A king in India that is keen with spirituality. 一个在印度渴望得到灵性的君王。
解剖学/构造 Anatomy	Body parts/organs that made up the body. 组成身体的身体件/器官。
卡比尔 Kabir	A well known Saint in India that lives between 1398 and 1518. He lived in Benares and taught the Sant Mat path. 一个在印度众所周知的圣者，生于1398 - 1518年之间。他住在贝拿勒斯并教导圣者之道。
卡尔 Kal	Literally means 'time'. It is the personification of the negative power in the creation that rules the physical, astral and causal world. Also known as Dharam Rai (Lord of Judgment) and Yama (Lord of Death). 字面意思是“时间”。它是在创造里负面力量的拟人化身，并掌管着物质界，灵界和因果界。也被称为达拉姆·日碍（判决之主）和阎王（死亡之主）。
卡拉姆 Karam	Action. 行为。
卡立满 Kriyaman	Actions performed during the present life. 在现在进行的人生中所做出的行动。
卡利·诱 Kali Yug	The fourth cycle of time according to the Hindu mythology. Also known as Dark or Iron Age. 根据印度神话的第四个周期的时间。也被称为黑暗或铁器时代。
卡普得拉 Kapurthala	A city in Punjab state of India. 在印度旁遮普州的一个城市。
开示 Satsang	Association with the truth. A congregation assembled to hear a spiritual discourse. 与真理联系。众人聚集起来听一个心灵演讲。
克合·辛 Keher Singh	A disciple of Baba Sawan Singh. 巴巴·沙旺·辛的弟子。
昆达利尼瑜伽 Kundalini Yoga	The yoga to activate the coiled up energy located at the base of the spine up to the spinal cord. 激活位于脊髓底座上到脊柱向上盘绕起来的能量的瑜伽。

拉达·艘米·甘帝 Radha Soami Gadhi	Title of a research paper written by a professor of a university, literally means 'Work of Lord of the Soul.' 一所大学教授写的研究论文标题，字面意思是“灵魂之主的工作”。
拉克希米 Lakshmi	The goddess of wealth in the Indian mythology. 在印度神话中的财富女神。
拉瓦尔品第 Rawalpindi	A city in Punjab, Pakistan. It is the 4 th most populous city in Pakistan. 在巴基斯坦旁遮普的一个城市。这是在巴基斯坦第4个人口最多的城市。
勒克瑙 Lucknow	The capital city of Uttar Pradesh, the most populous state of India. 北方邦的首都，印度人口最多的州。
雷克·拉吉 Lekh Raj	The late father of Ishwar Puri Ji. 伊士瓦·善理·吉的已故父亲。
灵魂 Soul	Immortal essence of a living thing. 有生命的东西的不朽本质。
灵界 Astral Plane	The realm immediately above the physical plane. 立即在物质界之上的境界。
灵体 Astral Body	The body in the realm immediately above the physical plane. 立即在物质界之上的境界的体。
灵性 Spirituality	The quality or fact of being spiritual. 心灵上的质量或事实。

灵性礼物 Astral Gifts	Gifts available in the Astral world, a realm above the physical plane. 在灵界提供的礼品，立即在物质界之上的境界。
聆听 Listening	Conscious processing of auditory stimuli. 听觉刺激的自觉处理。
卢迪亚纳 Ludhiana	A city in Punjab state of India. 一个在印度旁遮普州的城市
马哈拉杰•吉 Maharaj Ji	A title of respect. 尊重的称号。
马克•吐温 Mark Twain	An American author that lived between 1835 and 1910. 一位生于1835 - 1910年之间的美国作家。
脉轮 Chakra	Literally a wheel. Commonly refers to energy centers in the body. 从字面上看是一个轮子。通常指的是在体内的能量中心。
梦界 Dream World	The dream sequence of a person. 一个人的梦的顺序。
木沙普 Musapur	An agricultural village in Punjab, India. 一个在印度旁遮普的农业村。
娜拉 Nrk	'Hell' in Hindu, a place where sinners are punished. 印度文的“地狱”，是个罪人受到惩罚的地方。
琶纳亚 Pranayam	A Hindu yogic practice of breathing control. 印度瑜伽的呼吸控制练习。
帕拉 Pralabdh	A type of karma that brings about the destiny of the present life. 一种带来现在人生命运的因果。
帕艘塔•辛 Parsotam Singh	Grandson of Baba Sawan Singh. 巴巴•沙旺•辛的孙子。
帕土 Paltu	A spiritual person that lived in Ayodha, Uttar Pradesh, between 1710 and 1780. 一位灵性的人，生活在阿友塔，北方邦，1710 - 1780年之间。
旁遮普 Punjabi	A reference to the practice of people in Punjab, i.e. culture, language, etc. 指人们在旁遮普省的做法，即文化，语言等。
毗湿奴 Visnu	A Hindu god that preserves and maintain the world. 印度教里保留和维护世界的神。
清醒界 Wakeful World	One that is awake in this physical world. 一个在这物质世界清醒的人。
萨•菩里丝 Sat Purush	True Being; God. 真正的存在者；上帝。
萨音流 Sat Shabd	Literally 'True Word'. It is the divine Sound. 从字面上看指“真字”。这是神圣的声音。
塞奇•坎 Sach Khand	A realm of pure spirit. This is the true Home of Souls. 纯灵的境界。这是灵魂的真实的家。

三丝卡 Sanskar	Tendencies due to impressions from past lives. 来自前世印象的倾向。
沙音流 Sar Shabd	True Sound; Real Word. 真实的声音；真正的字。
神秘者 Mystics	A person that practices mysticism. 一个修炼神秘主义的人。
声音之流 Sound Current	A name for the Shabd or Word. 神圣声音或真字的名称。
圣者之道 Sant Mat	Literally means 'Teaching of the Saints'. The science of God realization, practiced while living in this world under the guidance of a Perfect Living Master. 字面意思是“圣者的教学”。实现上帝的科学，活在这个世界上，在完美在世大师的指导下修炼。
圣真实古鲁 Sant Satguru	A Saint who is appointed to act as a Guru. 被任命担任一位古鲁的圣者。
湿婆 Shiva	A Hindu god, the destroyer. 一位印度教神，毁灭者。
世系 Lineage	Descendants of a common ancestor considered to be the founder of the line. 家族或宗派世代承袭的系统；一个共同的祖先，认为是该行的创始人的后代。

首席秘书 Chief Secretary	The head of an administrative function. 行政职能的负责人。
斯瓦米•吉 Swami Ji	A Saint that lived in Agra, Uttar Pradesh, between 1818 and 1878. His full name is Shiv Dayal Singh. 一位在1818 - 1878年之间住在阿格拉，北方邦的圣者。他的全名是希夫•达亚尔•辛。
斯瓦米•赛斯•希夫•达亚尔•辛 Swami Seth Shiv Dayal Singh	A Saint in India and is affectionately called "Swami Ji". See "Swami Ji". 在印度的圣者并被亲切地称为“斯瓦米•吉”。请参阅“斯瓦米•吉”。
寺院 Dera	A center for like minded people to gather. 一个为志同道合的人聚集的中心。
寺院公用厨房 Langar	A common kitchen/canteen where food is served free in the place of worship in the Sikh religion. 在锡克教祭祀的地方的一个公用厨房/食堂，来免费供应食品。
诵经者 Chanter	A person that chants scriptures. 一位吟唱经文的人。
苏拉特音流瑜伽 Surat Shabd Yoga	The spiritual exercise of listening to the audible sound current within. 聆听内在可听见的声音之流的灵性练习。
苏提 Shootti	Nickname of Parsotam Singh. 帕艘塔•辛的昵称。
体会 Appreciate	Recognition of worthiness. 认识到有价值的。
体验 Experience	Encounter with a phenomenon or an object. 遇到一个现象或者一个对象。
铜卡 Tonga	A two wheeled horse carriage used in India. 在印度使用的一辆两轮马车。
瓦尔纳麦音流 Varnatmak Shabd	Sound that can be spoken and/or written. 可以说出和/或写下的声音。
完美在世大师 Perfect Living Master	A living person that is awakened to the perfect highest consciousness of totality. 被唤醒到完美最高整体意识的一位活生生的人。
围坤 Vaikunth	Name of a certain heaven. 某个天堂的名称。
乌多 Oodho	A cowherd friend of Krishna. 克里希纳的牧牛朋友。
無念 Detachment	State of indifference or not connected. 不重视或不连接的状态。
物质 Physical	Relating to that which is material. 有关该用物体。
希拉•辛 Hira Singh	A disciple of Baba Sawan Singh Ji. 巴巴•沙旺•辛的弟子。
希暮兰 Simran	Literally means 'repetition'. Words are repeated during meditation. 字面意思是“重复”。禅修过程中重复的词。
锡克教寺庙 Gurdwara	A place of worship to the Sikh community. 一个锡克教社区崇拜的地方。
贤者之石 Philosopher Stone	A legendary alchemical substance said to be capable of turning base metals such as lead into gold. 一种存在于传说的物质，被认为能拿来将一般的非贵金属如铅变成黄金。
心灵真理 Spiritual Truth	The actual or true existence in spiritual sense. 实际或真实存在的灵性意义。
心灵之道 Spiritual Path	The course to be awakened to higher consciousness. 被唤醒到更高意识的该进程。
心灵之旅 Spiritual Journey	The traverse on the spiritual path. 心灵之道上的横越。
心智 Mind	A faculty that enables thinking, analyzing and memory. 一个官能，能使思维，分析和记忆。
辛集 Sinchit	Literally mean 'stored'. Karma that is stored or accumulated due to actions in past lives. 从字面上的意思是“储存”。由于前世的行为而存储或累积的因果。

修行场 Ashram	A monastery in the Indian language. 印度文的一个修道院。
寻道者 Seeker	A person that seeks. 一个追求的人。
寻道者们 Seekers	A group of people that seeks a common objective. 寻求一个共同目标的一群人。
寻求 Seeking	The action of search. 搜索的动作。
言词的重复 Repetition of Words	Reciting a given syllables that is charged with spiritual power. 背诵某一带有充满着灵性力量的音节。
一体 One	The Creator, one that encompassed all. 创造者，一个涵盖所有。
伊士瓦•菩理•吉 Ishwar Puri Ji	An initiate of Baba Sawan Singh since the age of 9 years old. He is born in 1926 at Punjab and worked as a government official in India. He moved to the USA upon his retirement. He travels all over the world to give spiritual discourses on the Sant Mat path. 从9岁就是巴巴•沙旺•辛的弟子。他在旁遮普出生于1926年并在印度担任政府官员。他在退休后移居美国。他在圣者之道的道路上到世界各地开示。
伊思尔•辛医生 Dr. Isher Singh	A veterinary, a devoted disciple of Great Master Baba Sawan Singh. 一名兽医，巴巴•沙旺•辛大师的忠诚弟子。
义工们 Sevadars	Refer to people that carry out voluntary service to the Master. 指志愿服务大师的人。
义务 Seva	Literally means 'service'. Voluntary service to the Master. 字面意思是“服务”。志愿服务大师。
意识 Consciousness	A state of awareness or wakefulness. 有意识或清醒的状态。
因果 Causal	The second spiritual realm above the physical world. 第二个在物质世界之上的灵性境界。
因果报应, 业障 Karma	Literally means 'action'. From action, reaction follows. 字面意思是“行动”。从行动，反应跟随。
因果法则 Law of Karma	The law of cause and effect that keeps the soul imprisoned in the creation through the cycle of birth and rebirth. 因果的法则，通过出生和再生的循环把灵魂囚禁在创作里。
因果体 Causal Body	An existence in the Causal plane. 一个存在于因果界的体。

因陀罗 Indra	God of rain. He wields a lightning thunderbolt. 雨神。他挥动闪电霹雳。
音流 Shabad	Literally means 'Word' or 'Sound'. It is the Creative power, the source of all creation manifests as sound in the spiritual realm. 字面意思是“字”或“声音”。它是创造性的力量，所有创作的源泉在灵性界都表现为声音。
印心 Initiation	Admission of someone as the disciple of the Guru. The Guru takes full responsibility of this person thereafter. 承认某人为古鲁的弟子。该古鲁之后并负起这个人的全部责任。
印心 Naam	Literally means 'name', the unwritten and unspoken name/words. 字面意思是“名”，不成文的和未说出口的名称/字。
瑜伽士 Yogi	A practitioner of yoga. 瑜伽的修炼者。
预定 Pre-determined	Decide in advanced. 预先决定。
原因与结果 Cause & Effect	Occurrence is substantiated by a cause. 所发生的是有一个原因证实的。
长兰•沙丽 Karan Sharir	The causal body in which the seeds of all actions reside. The actions manifests in the lower bodies. 其中所有行动的种子所在的因果体。该行动体现在下级之体。
真理 Truth	The actual state of an existence. 一个真实存在的状态。

真实古鲁 Satguru	A perfect master, one who come from the fifth region of the spiritual realm. 一位完美大师，一位来自灵界的第五个区域。
真实家 True Home	The blissful location where the Soul originates. 灵魂起源的幸福地方。
整体性 Totality	The state of all encompassing. 包罗万象的状态。
整体意识 Totality of Consciousness	A supreme conscious state that is all encompassing. 一个至高无上无所不包的意识状态。
执着, 依恋 Attachment	An emotional bond of a person to an object or another person. 一个人对事物或其他人的情感纽带。
咒语 Mantra	Sacred words charged with spiritual power. 充满灵力量的神圣的话语。
主•克里希纳 Lord Krishna	An incarnation of the Hindu god, Vishnu, that is widely worshipped in India. 印度教神毗湿奴的化身，被广泛在印度供奉。
注意力 Attention	Concentration of an observation. 观察的集中。
自由意志 Free will	Ability to make decision on given choices. 能够在给定的选择上作出决定。

本作品由ISHA出版。版权归ISHA所有。本华文翻译的英文作品稿源于Ishwar C. Puri在YouTube中的演讲之一，并依据CC BY-NC-SA许可出版。本作品可以复制、转发、整合、分发，但其任何衍生作品或据此创作的新作品均不得用于商业目的。在使用前应适当表明出处，提供原许可链接，并注明修改之处。任何基于本作品的整合、改变或创作的传播，均需在原许可下进行。许可信息：creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/ Copyright 2019. Attribution-NonCommercial-ShareAlike (CC BY-NC-SA)。