

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Ishwar Puri Ji在新加坡2014年10月5日，上午11时和下午3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/3v4sC6Sp2Z8>)。

以下的文章被逐字翻译以保持发言人的原始本质/词语。

禅修因该是生活方式

2014年10月5日

新加坡

欢迎朋友们到我们新加坡两天节目的第二天，第二天的第一节。再次的，我很高兴看到大家。你是协同旅客和我在一起相同的道路上前往我们的真实家，塞奇•坎 (Sach Khand)。这就是为什么，我觉得很幸运可以有这么多的人往同一个方向旅行。我们有好良伴在我们的旅程。

今天，我会跟你说一点点禅修的实际一面，如何使它更有效和有用，因为我一直认为，禅修不应被视为是一个我们一旦得到的东西，我们终身保留，然后等待之后会发生什么。禅修是一个我们应该使用，并使它有效的东西。

宗教和灵性之间的整体差异是，在宗教，我们被告知，我们将会在死后得到我们的结果。在灵性，我们被告知，我们仍然活在这里的同时就可以得到结果。因此，我们应该在我们的禅修下功夫并充分利用。但是，禅修不应该被看作是一个2.5小时或2小时或1小时，无论我们可以做的一个特殊的仪式，一种闭眼禅修的方式，和做我们昨天所做的事情。

禅修应该是一种生活方式。

它应该是每时每刻的，我们应该每时每刻地禅修。有人问我的大师，大师哈祖•玛哈拉吉•巴巴•萨万•辛•吉 (Hazur Maharaj Baba Sawan Singh Ji)，你说我们应该禅修2.5小时。这是非常困难的。1小时后，我们觉得它就像3小时。因此，我们不能坐2.5小时。这是非常困难的。我们不能做少过2.5小时吗？

他说，即使2.5小时是非常少的，因为如果你每天有24小时，昼夜共有24小时，2.5小时只是十分之一。我们说以你的十分之一时间做认真的禅修，就像我们说以你的十分之

一净收入给慈善机构。我们说以十分之一做这些事情仅仅只是一个公式，我们说2.5小时。

你怎么能得到某样东西当2.5小时是花在禅修上而21.5小时是花在其他东西上？如果你拿一个天平，并放你的禅修2.5小时和放你的其他活动21.5小时，那天平会往哪儿去？它会去向世界。因此，2.5小时是不够的。

那么那寻道者问大师，他说：“那你建议多少呢？”他说：“我建议你应该做21.5小时禅修而2.5小时的其他事情。”寻道者说：“我们怎样能做到这？”他说：“很简单。每一次你想你的大师时，你在禅修。每一次你谢大师时，你在禅修。每一次你记得大师时，你在禅修。因为当你想或记得大师时，你展示了你对大师的爱与奉献，那是真正的禅修。”

“但是，我们的希暮兰（Simran）呢？那么我们必须清晨开始做的口禅重复呢？”

他说：“不，那应该也做21.5小时。”

“你怎么能做口禅重复21.5小时呢？”

他说：“你应该练习，使它成为习惯。心智制造习惯。你以心智继续做的任何事会成为一种习惯。如果你有在做你的口禅，你白天和夜晚重复着希暮兰，边走路边重复，边做饭边重复，边做其他的小差事边重复，那么口禅就会成为一种习惯而你将会一整天在这样做。到了晚上，又做你的希暮兰，你的口禅的重复，如果你注意到，如果你去睡觉时做口禅，口禅将继续直到夜间。而如果你在半夜醒来，你会看到你的心智还在重复那些口禅，这意味着整日整夜，你可以重复那口禅。”

他说：“我已经允许2.5小时做其他的事情，因为在我们的生活里，在我们的工作里，有时我们必须应用我们的心智和我们的注意力在外在的东西。只有当你认真地必须把你的心智放在外在的东西，一些需要智力的问题，需要你思考的东西，需要解决的事情，约2.5小时是足够好的。如果你像那样地生活，那么你将会是在禅修21.5小时。而白天其余的2.5小时，你就可以花在做你的事情上，需要你整体注意力的工作上。否则，我们的大部分工作，我们还可以做禅修。我们还可以继续做希暮兰而如果我们把它成为一个习惯，它会自动来到，我们将会在所有的时间自动做希暮兰。”

所以这就是为什么这个心灵之道，圣者之道（Sant Mat），大师之道，不意味着只做2.5小时禅修。它的目的是使整个人生成为禅修。这是使整个白天和整个夜晚成为禅修。只有当你需要的东西很特别，与你的注意力，那么你转移你的注意力，然后回来再禅修。

这样做有什么影响呢？

如果你成为这样的生活方式，你不会一直去想着这世界的忧虑。你将不会想去年发生了什么和你是如此对去年发生的什么事感到遗憾。你将不会活在过去。你将不会说：“现在，明天我究竟该做什么？”你将不会活在未来。你将活在当下，做你的禅修和只集中言词的重复，总是谢大师。

或假设发生了你不喜欢的一些事情，那么向大师抱怨：“大师，你为什么要这样对我？”那也是爱否则为什么你会向那人抱怨如果你不爱那个人呢？你爱那个人，你觉得他有力量做一些事情而没有那样发生，你的心智想要不同的东西。而如果你正在做这种禅修，当着生活方式每时每刻地做禅修，大师将会即刻给你回答。

他有两个方法来给你答案。

一个是当你在重复言词时，你会听到他，那就是大师的声音。那是一个非常好的安全防范。当你被一个完美在世大师印心之后，而你在重复这言词时，连心智也无法制作人工答案，而没有负面力量可以制作任何答案。那是一个非常好的安全防范，如果你问一个问题，并在被一个完美在世大师印心之后重复你的咒语，到来的答案不是心智。这是大师的答案。

你可以在里面得到大部分问题的答案，而如果不是里面，那么答案会在外面通过巧合到来。你将会打开一本书，答案将会在那里。而那本书不知道你的问题是什么，但答案将在那里。你在驾驶你的车，在别的东西板上的广告牌上，答案将在那里。某人将会打电话给你并重复一些与你的问题没有关联的话，答案将在那里。大师可以在两个方面给答案，里面和外面。

如果你每时每刻在做禅修，那是你的生活方式，你将会在所有时间得到你所有问题的答案。我不是从一本书读的。我是从体验告诉你的，大师给你所有问题的答案，并以不同的方式给，因为我们的的心智有时有个问题，而大师并不要给心智想要的答案，他要给不同的答案。

因此，心智不要听它不想要的答案。但大师还是会给。他在里面和外面给。因此，这是一个美丽的方式过生活，你整个人生变成禅修和一个灵性生活的方式。然后，当你为所发生的一切感谢大师，他将确保更多的事情会发生，将让你一直说谢谢。

最终，一个状态会出现在我们人生里，就是我们一整天都说谢谢，谢谢。因为我们不断地发现大师为我们做了好多，没有意识到其实这都是大师的礼物。所以这就是为什么，我正在给你一个提示，即不要把禅修当成是一个2.5小时的事而已。它是一种生活风格，它是一种记忆风格而你的整个人生会改变。然后会发生什么？

如果你过着那类型的生活，你将会很快乐。你将有一种无意识的笑容在你的脸上。你不会知道是什么从里面让你快乐。这是自动的。那种生活改变。当你快乐时，每个人你将会遇到的将会很快乐，而你会想知道那些悲伤和压抑的人到哪儿去了？

你曾每天见到他们，而现在他们已经不在了，而所有是快乐的人。当你快乐时，你散布快乐。当你悲伤，压抑，你不散布快乐。你散布抑郁症，而因此人们逃跑。我看到那些抑郁的人总是寂寞和孤独。没有人与他们同在。但快乐的人有很多伙伴。很多人想和他们在一起。

因此，这种内在的快乐到来，而无须你谈论你的快乐，你的脸上显示出来。在你眼中的光将会表现出来。它散发出的快乐，散发到其他人而他们可以看到它。而当你人们在人们当中看到更多的快乐，那么你将总会感到快乐。然后你无须说话将会影响到其他人

，并让他们感到：“为什么他快乐呢？也许我应该向这个人取得什么东西。”你将会帮助人们成为寻道者并其实成为心灵之道的旅行者。它是如此惊人。

我曾看到人们，他们在这心灵之道上，并所有时间想着大师，无论身在何处，他们无须试图将它们转变，越来越多人受到他们的影响。如果你觉得与你亲近的人，你也希望那个人走上心灵之道。不必告诉他。只要接近那个人，他将自动地被受影响。

如果你试图说服他人，他们将会跑掉，因为他们将会说：“哦，这只是他在跟随的一些奇怪的某种宗教。我们不要听他的。”你不必试图劝说人们。你不必去说服他们。你应该只是生活，并成为快乐的例子，而他们都试图跟随。你可以做那么多的好，只须跟随着这样的禅修生活方式和灵性生活。因此，我们建议你要有灵性生活，不仅仅是把做禅修作为一种仪式。

我有一位朋友，他的名字叫希拉·辛（Hira Singh）。他住在印度的一个小镇，在卢迪亚纳（Ludhiana），而他那里有一个铸造厂。他的铸造厂在他的房子旁边。他和我都被同一位大师印心。他是大师哈祖·玛哈拉吉·巴巴·萨万·辛的弟子。而他曾经有过所有的大师来到他的家。

他有一个非常大的房子，他有一个非常大的地方。而从大师哈祖·玛哈拉吉·巴巴·萨万·辛开始，所有的大师都来到他家，并在那里给开示。我有时会去看看他，这样一个不错的人，我的好同事。有一天，大师哈祖·玛哈拉吉·巴巴·萨万·辛去世了。

很多年前，我与我的一位美国朋友在旅行。而我们去了印度，我带他参观寺院，带他看看我们曾经奔跑和吃东西的地方，寺院公用厨房的地方。然后，我带他去希拉·辛的房子。我说：“我想给你介绍一位同事，他也被我的大师印心的。你会很高兴见到他的。”

就如所发生的，当我们去他家时，偶然地，其中一位大师正在他的地方给开示。所以我们说，我们来的正是时候。我们也可以听这开示。大师认出了我们，并叫我们靠近演说台。而他说：“来，我们进去吧。”而我要求：“大师，请你说完你的开示，然后我们才进去。”他说：“开示结束。”而他走上去。

所以我的这位美国朋友觉得非常惊讶：“这是什么？”我说：“不，大师已经很长一段时间后看到我们。他知道我们来自美国，他要迎接我们。”因此，我们与他共进午餐。然后还有很多其他人，他们问我不同的问题，你来自美国，并问灵性的问题。因此，我们在讨论这些事情，而大师然后去休息。而这希拉·辛来到我这里。

他说：“我想问你一个问题。”

我说：“是的我的朋友，你的问题是什么？”

他说：“我的问题是，我们都是同一位大师的弟子。我们俩都在40多年前被印心。我一直定期地在做我的禅修2.5小时，没有休息。我有跟着誓言。我已经完全素食，没喝酒，无酒精，无不良嗜好。我过着一个良好的生活，跟随着道的严格规则，但我在里面什么都没看到。而看起来你好像有看到什么东西。”

我说：“是什么让你觉得我有看到什么东西？也许我像你都是在同一条船上。”

他说：“不，你回答问题的方式看起来你有看到东西了。我们不知道有多少。你已经有看到什么东西了。我要知道，我的问题是，为什么有这种歧视？我们俩都跟随着同样的大师，而我们已经按照他的指示，而你得到某东西而我没有。这是不对的。你能给我一个答案吗？”

我说：“你为什么要问我这个问题？你认识所有的大师们。现在就有一位正坐在你的房子里。而且你可以问哈祖·玛哈拉吉·巴巴·萨万·辛大师本人这问题。”

他说：“我有。我问大师我经常定期地跟随你的指示，但我在里面没有看到任何东西。”

而我说：“那大师说什么呢？”

“他微笑，他说随着爱与奉献做你的禅修。”

“然后发生了什么事？”

“然后他过世了，然后我去了另一位大师。”

我说：“你有再问吗？”

“我问了同样的问题。每位大师说同样的东西。他们微笑，他们说随着爱与奉献做你的禅修。”

我说：“那么，你现在要什么。”

“从你那我要一个真正的答案，因为他们回避了问题。”

我说：“我不给任何答案。我必须告诉你，我要承认，当人们问我问题时，我没有答案。我要和我自己的大师查证。所以我进去里面与大师查证，这是他的问题，我应该说什么？大师给出什么答案，我就给。这不是我的答案。这是大师的答案。”

他说：“好吧，现在去问问大师，然后给出答案。”

“这不是那么容易去到大师，这需要时间。”

他说：“需要多少时间？”

我说：“大约6个月，去到大师得到答案。”

于是，他笑我。他说：“不，我不认为需要6个月。”

我说：“你问的这是一个很严肃的问题。那是40年你一直在定期地做禅修，根据指示而里面什么都看不到。这是一个很大的问题。即使是大师也可能需要时间来回答。”

现在，我可以告诉你为什么我说6个月，因为我要回美国而不得不6个月后回来。

(观众笑声)

总之，6个月后，我回到印度而我去了卢迪亚纳。我去到那人，我遇见了他。

我说：“我得到了你的答案。”

他说：“答案是什么？”

“是他们之前给你的相同答案。随着爱与奉献做你的禅修。”

他说：“但是那就是我在做的啊。”

我说：“不，从你所告诉我的。你在做禅修，没有随着爱与奉献。缺了点什么。爱和奉献是关键，他们都指给你了。他们没有说多做禅修。他们都说随着爱与奉献做禅修。你正在机械化地做禅修。你在想只需闭眼睛和重复言词会带你走。如果只是重复言词就可以把我们带到某个地方，鸚鵡们将会走在我们之前。所以，如果夜间醒来会去，狗狗们将会走在我们之前。布雷沙阿 (Bulleh Shah) 说，狗狗们比我们有优势。所以，重点是，爱与奉献对禅修是如此的重要。”

我说：“现在我告诉你该怎么做。当你禅修时，不需强调是否正在重复言词，你在以什么形式坐着，你在以什么姿势坐着，你是否以特定规定的姿势听到音流 (Shabd)，或你坐在别的地方。这些都是非常不重要的事情。他们是在禅修里最不重要的事情。当你做禅修时最重要的是，做禅那 (内在冥想Dhyan)，沉思你大师的脸。与他谈话，对他表示你心中的任何事物。对大师表达你的爱。对大师表达你的抱怨。对大师表达你的情感。告诉他在你的生活里所发生的事情。他是坐在你里面，你真正的朋友。在里面与大师做所有的对话。而同时，因为这所有时间你一直在做希暮兰，言词重复，不断地重复。那么大师一直听到并告诉你该怎么做。而他会不停的告诉你：“我对你很高兴。”而他会说：“我对你很高兴。我接受你的爱和奉献。它让我感动。你将获得所有的好处。”然后禅修将会成功。”

我说：“我要回去了，我只来印度几天而我会再回来的。我通常6个月后来。下一次我来到这里，我将会与你查证。如果它行不通，我将再次回到我的大师，说你的答案并没有满足你的那个弟子。”

我回去了。6个月后，我又回到了他那。他在6个月内取得的进展比他40年来所做的还要多。

我给你这个个人的例子，一个实际的例子，是多么的重要，我们不应该把禅修作为一种机械化的运动。你不应该这样对待它，只是闭眼和重复言词，你会去任何地方。心智到处跑。你对大师没有感觉。大师只是一个形象。它就像崇拜你从来没有见过的上帝。你在崇拜你从来没有见过的大师，既不在里面也不在外面。

如果大师是朋友先而他是大师后，你与你的朋友分享一切。你和你的朋友交谈，你要他的陪伴。你要所有时间与朋友在里面联系。如果你不能做到这一点，那么大师如何帮你？然后，你正在做的事情如此机械化。这是一个仪式，而不是禅修。不管是谁为你印心，它就变成只是像任何宗教的任何其他礼仪仪式了。

那就是为什么在这里的主要区别是，我们要超越心智。我们要去塞奇•坎，我们真实的家，超越心智所在，灵魂与整个整体性成为一体。那就是我们要去的地方。那是我们真实的家，那里是一点问题都没有的。真正的和平，直到永远。那就是我们要去的，而去到梵（Par Brahm）上面的唯一途径，心智之上，就是用爱和奉献去的。其他的一切将一路掉下。所有禅修的方法将一路掉下。

真实的东西将是爱与奉献。

那么如果这是如此重要，而我已经体验了一遍又一遍，为何我们不从头就开始呢？并开始就使用这种联系方法，与里面的大师接触。他是一个朋友。

我有大师的另一个很好的弟子。他是一位兽医。他的名字是伊思尔•辛医生（Dr. Isher Singh）。而伊思尔•辛医生是在一个宫殿里工作，靠近比亚施的寺院，印度。有一个州叫卡普得拉州（Kapurthala）。

在卡普得拉州有一位大君（Maharaja），一位统治者，一位王子，他在统治那王国，一个小王国，一个小州叫卡普得拉。而它是易接近的，从寺院大约20英里远。而这位医生，伊思尔•辛，非常渴望的能找到心灵真理和找到一位完美大师。所以他在寻找一位大师。

而他有三个邻居，都是大师的弟子，而他们都是回教徒。他们相信伊斯兰教。他们在回教堂做祈祷，但他们是大师的追随者，并根据大师的指示做禅修。他们曾经告诉他，如果你要真正的大师，去那里。他会说这些人是回教徒，他们跟随伊斯兰教而我是一个锡克教徒。我不认为我们会相配。

他们会说：“大师的指示不是一种宗教。你可以有任何宗教和实习。这是让你知道你是谁。那与宗教有什么关系？宗教教你许多其他的东西，手续，去回教堂，去寺庙，去锡克教寺庙，去教堂。宗教教你去这些地方，做慈善，做其他的工作。它并不说如何进去里面并查证你是谁。那是所有宗教所有人共同的。这甚至对无神论者也好，他们不相信上帝，即使他们也能做到。所以不要把心灵之道与任何宗教混淆在一起。因此，如果你要真相，真正的真理，去会那个人，巴巴•萨万•辛。他有一个修行场。他有一个寺院在比亚施河旁。沿着河走。顺河而下大约3英里，你将会找到它。”

所以他最终被说服了。“我应该去会这位大师。我认为他们是正确的，这大师是在教真实的灵性。他不是教宗教，所以我将会去看看他。”

所以，他有一辆脚踏车。通常他不是骑马就是骑脚踏车。他没有任何汽车。于是，他拿了他的脚踏车并沿着河边去了。3英里过去了，4英里过去了，5英里过去了，没有看

到寺院。8英里过去了，他是在傍晚去的而以变得非常暗了。然后，有一个渡船桥。他们曾用来做桥，然后在晚上只有渡船在比亚施河运行。

他在那里停下并问了渡船夫：“我听说这里3英里有一个寺院，但我走了8英里，没有寺院。”

他说：“哦，你在河错误的一边。寺院是在另一边。你是在滴瓦（Dilwa）边。这是不同的一边。你来到了错误的一边。”

他说：“那你能带我上渡船到对岸吗？我会向上走并找到寺院。”

他说：“不是在这个时候。太晚了。在对岸有野兽。没有像样的道路。只有一个村庄。该渡船运行双方向就只为一个村庄。而我也已经关闭了渡船。”

他说：“拜托，这是我的生死问题。这是我人生的一个问题。我必须找到这个心灵之道。我一定要找到真正的古鲁。我知道他生活在另一边。请带我去。”他说服了他。他说：“拿我所有的钱。”

不知如何，他上了渡船，去了另一边。那没有道路。他得把他的脚踏车放在他的头上，并脚上随刺地走，一路地流血。他一直走。有时靠进河边，有时离开河边。清晨他到达寺院并找到一个小茅屋。他说：“这一定是寺院了。”

于是他敲了敲门。一位老太太走过来，打开门，就大声地喊他，用非常，非常强烈的语言，甚至有些粗俗的语言，甚至辱骂。她辱骂了他：“这是打扰大师的时间吗？你难道没有观念吗？”

他说：“这位女士一定是那我听说过的女人，她跟随大师，而她也跟随以前的大师，巴巴·加米尔·辛（Baba Jaimal Singh）。而她也与，有去到阿格拉（Agra），跟随加米尔·辛的大师。这妇女花了她的人生跟随了三位大师。看看她的愤怒。看看她的行为。如果这是跟随大师的结果，很抱歉，我不会来到如此的大师。”

而他说：“谢谢你”并回到卡普得拉。而他告诉他的邻居们：“你知道那根本不是大师，因为那女士是那么的生气，而她是同样的女士，我知道她的名字是比比·如口（Bibi Ruko），而我知道她对我很生气。如果一位女士与大师生活后还有那么多的愤怒，连愤怒都没有消失，你还能指望些什么？我不认为他是一位大师。”

而那些，回教徒弟子笑了他。他们说：“大师捉弄了你。”

“什么意思？大师捣鬼？”

“哦，大量的招数。你不知道大师们。他们可以做很多事情。他捉弄你，因为他把一位女士放在前面。你去看大师，你看到一位女士并回来了。这是一招。你从未见到大师。所以这就是为什么，当你下一次看到大师时，那位女士将会对你很好。这只是一出戏，只是为了测试，你是来看那位女士的，还是你是来看大师的？他只是测试你。而你在测试失败了。”

然后他说：“他们可能是对的，我将会再试一次。”所以这次他说：“我知道那寺院在哪。”

而工作后，在5点完成他的工作以后，他拿了脚踏车并行驶在正确的河边。只有3英里。到了傍晚，他到达那里而大师正坐在两个小茅屋外，当时那就是整个寺院了，他看见大师坐在椅子上。而他去了并说：“大师，我那晚来了而这是所发生的，那位女士。”

而大师说：“我很遗憾听到那。我会告诉那位女士不生你的气。”

他说：“不大师，但我来是为了印心，因为我遇到你的弟子，他们已经说服了我，你是一位完美在世大师，而我要印心。”

大师看着他，他说：“但你的手臂断掉了吗？”

他说：“那是什么？印心的一个要求？”

他说：“不，这不是一个要求。这只是恰巧你印心的合适时机是在你的手臂断掉而你已经痊愈了过后。然后你来，你印心的时间将合适。我并不是说这是一个要求。这只是你的人生里你的手臂必须有骨折。”

他说：“大师，为什么我的手臂会断呢？”

他说：“你不是骑马吗？你来这是以一匹马或一辆脚踏车什么的。你骑马吗？”

他说：“是的。”

“人们可以从马掉下并断掉个人的手臂。这会发生的。”

他说：“我摔断了脚。”

大师说：“从马掉下，这些事故会发生的。”

他说：“大师，但为什么我会这样呢？我一辈子都一直骑马。我为什么会摔断我的手臂？”

他说：“不，不，这些意外会发生。你知道的，没有人希望会有意外。它们就是会发生。”

他说：“大师，我不认为这会发生在我身上。”

“好的，你去吧，如果它发生了，回来我这，我将会替你印心。”

他回到卡普得拉。而他的妻子，名是玛雅（Maya），她说：“你一整天去了哪？大君已经叫了你整整一天。王宫的王子一直在呼叫你并传了7或8信息。他会很生你的气。跑，某东西出问题了。”

于是他跑到宫殿。他以为有些动物病倒了。他有一些动物。他有骆驼。他有马，大象。有些动物病倒了而所以他叫我。当他去到那里，大君说：“你去了哪？”

他说：“哦，我去见了马哈拉杰•吉（Maharaj Ji）。”

他说：“什么马哈拉杰？我是唯一的马哈拉杰。”

他说：“不，不，我在叫我的古鲁（Guru）为马哈拉杰•吉。”

他说：“不，没有马哈拉杰•吉。”

他说：“我能为你做什么呢？”

他说：“你知道吗，你是我那么亲密的朋友。仅今天早上，两匹新马来自沙特阿拉伯。阿拉伯骏马，而我推迟了骑那些马的就职典礼。我说：“直到我的伊思尔•辛医生来了，我将不会上马。”所以现在他们已经准备好了，我们都将上马去。”

他说：“我将不会骑那马。”

他说：“你发生了什么事，伊思尔•辛？你每天都在骑。”

“我不要摔断我的手臂。”

他说：“谁说你会摔断手臂的？你从来没有摔断过手臂啊。”

“不，那马哈拉杰•吉告诉我的。”

他说：“你怎么可以这么迷信。你是一位兽医。你是有资格的人，聪明的人。你相信迷信？有人说你会摔断你的手臂而你害怕吗？来吧，坐上马吧。”

“请原谅我。我并不想摔断我的手臂。”

他说：“你将不会摔断手臂的。”“好吧，好吧。”大君：“好吧，我们妥协吧。至少挽留我的面子，因为我已经告诉大家，当伊思尔•辛来我就会骑上马。只需上马，然后下来。我将会同同时上马，我会骑走而你可以下来。”

他说：“好吧，那我可以做到。”

所以大君上了马。伊思尔•辛上了马。当他刚踩上马后，那马飞奔。这是一匹新马，一个新的环境。它在某处撞到一块卵石并跌下。伊思尔•辛跌在马下，在同一天晚上有多发性骨折。这件事发生在同一天晚上，该大师对他说，你可以跌下并折断你的手臂。

他说：“那人太强了，我无法阻止它。我没办法做任何事情。当一位古鲁说某东西，它必定发生。通过折断我的手臂，我知道他是一位完美在世大师。大多数人认为他是一位伟大的大师因为他给他们的东西。他给了我的就是折断我的手臂。但无论如何，他承诺，如果我折断我的手臂并医治好了，他将会给我印心（Naam）。他将替我印心。至少我得到了一个好的交易回报。我不介意折断手臂。”

然后他试图医治自己。肩部发生了钙化，肘关节发生了钙化。他不能动手臂。但他数周有个石膏，10周。通常情况下是少些，但他有10周。当它被拆除后，他便回到大师那。

他说：“大师，我折断了我的手臂。我治好了，现在给我印心吧。”

大师说：“你可提高你的右手到你的右耳朵？”

他说：“大师，我不能这样做。”

“对不起，那我不能替你印心。”

他说：“大师，你是个什么样的古鲁，你每一次都提出新的条件？”

（观众笑声）

“上次说折断你的。。。 ”

他说：“我没有说折断你的手臂。我说折断你的手臂并治好它。一旦你治好了再来找我吧。”

他说：“大师，这是永久性的钙化。我不可能治愈它。”

他说：“当你的马折断它们的腿，你会怎么做？如果你不射击它们，你还会做些什么？”

他说：“然后我们把它们放在这个特殊的酸，非常强的酸，并放入松节油然后我们混合它。然后马变得如此痛苦，为了溶解钙。它往地面击。它在地上弄了个洞。它是这么硬。”

大师说：“你为什么不去试试？”

“大师，我会死的。这种治疗。这是什么？”

他说：“不，不，你将把它稀释。你的松节油对酸用什么比例？”

他说：“4对1。”

“让它16对1。”

他去了。是痛苦的，但他能够去除钙化，并可以把他的手放在上面了。他回去了。他被印心了。因为他为印心付出了如此代价，他真的认为这是最好的事情。他禅修。他不能自拔地爱着那大师而大师对他来说是一切。白天和晚上，他会说：“我唯一真正的爱是大师。”

人们都以为他疯了。他为了他的大师而疯。而然后，他说：“我可以为我的朋友做的最好的事情就是告诉他们，就像这些朋友告诉我一样。”他会告诉大家：“如果你要拥有真正的真理，去这位大师。”然后他的父亲不能接受。

他的父亲说：“你是如此的一个愚蠢傻瓜。你是在一个锡克教家族长大的。你应该是遵循古鲁格兰·萨一（Guru Granth Sahib）。那是唯一的大师。难道你不知道它写在那里？第十位古鲁之后，只有格兰（Granth）将是大师，而不要试图告诉我你已经被他们误导了这么多。”

他说：“巴普（Bapu），意思是他的父亲，爸，我要你去看大师。”

“我永远都不会去看他。这辈子不会，下辈子也不会。他是个江湖骗子，他搞糟了我的儿子。我将永远不会去看他。”

他回到大师哪：“我要我的父亲得到印心。”

他说：“好吧，伊思尔·辛，因为你的奉献，我将会替你的父亲印心。”

这是非常伟大的，因为我发现这种情况发生了很多次，一个人在一个家族得到印心，全家族都得到利益，甚至当他们是非信徒。时间一到而他们都改变。我见过了这么多的案例，包括我自己的家族。所以，我的父亲是第一个，在那之后，我的祖父得到印心。全家族得到印心。

所以他说：“那是非常好的。我将会去查证。”

他说：“因为你，我将替你的父亲印心。只有这个条件：你把你父亲带给我，那是你的工作，我将替他印心，那是我的工作。”

那是大师所告诉他的。于是他试图说服他的父亲来。

父亲会说：“不，我绝不会去。”

然后，他试图耍花招。大师正在火车站离开。我在告诉你这个老故事，因为我回想起大师们是如何操作的。大师打算坐火车去旅行，去某个地方。而他去了大师哪。

他说：“师父，我的父亲不要来寺院看你，但我可否，通过花招，让他到火车站，这样你就可以看到他？我知道如果他有了你的达显，我将以做了我的责任，然后这将是你的责任了。”

他说：“当然，把他带来，把他带到这个火车站。”

于是他告诉他的父亲：“爸，我与这个火车站长有些少工作，你想一起跟我来吗？”

“好吧，我们一起去。”

所以两匹马，他们都来了，父亲和儿子，到火车站而大师已经在平台上等火车到来。伊思尔·辛说：“爸，你能握住我的马的缰绳吗？我去会站长，需几分钟的时间，然后我会回来。”

他说：“好吧。”

他在楼上等待。火车站有一点点斜坡，一些楼梯。而当时是没有楼梯的，只有一个爬道，斜坡状的东西。父亲站在上面，手里拿着两匹马。伊思尔·辛跑到大师哪。

他说：“师父，我带了巴普在那里，我们跑去看他吧。”

他说：“哦，是的。”而他们都跑了。

想象一下，一位大师和他的弟子一起这样跑，当我设想那图像，他们是怎么样地跑上去。但是，等到他们跑上去时，爸爸已经走了。他怀疑这里有诡计。他放下伊思尔·辛的马并离开了。他永远无法见到他。伊思尔·辛说：“这大师给了我这样的条件：你把爸爸带给我而我将替他印心。好吧，我将会做别的东西。”

一天清晨，当父亲正在睡觉，他带来了很大的绳子。那些是小床，你知道的，轻的床。他带来了很大的绳子。当父亲还在熟睡时，他迅速地捆绑，并把他绑起来。

他说：“儿子？你在对我做什么？”

他说：“我要带你到我的大师哪。”

他说：“你怎么可以这样做？！这是残酷的！你不能这样背着我啊？！”

他说：“巴普，我很强壮。我可以连你和整张床一起搬。”

他安排了马车，一个铜卡，一辆马车清晨前来。而他说：“你等着，我将会带一个在床上的人，而我们必须带他走。”

于是那人哭了。父亲哭得很大声。他抬起床，放在马车上，并说：“我们跑去寺院。”

父亲喊叫了好多。所有的邻居出来，他们说：“伊思尔·辛，是怎么回事？”

他说：“我的父亲已经疯了。我在送他去医院。”

(观众笑声)

而父亲说：“我不是疯子！我的儿子是疯子！”

(观众笑声)

他们说：“快带他去吧！快带他去吧！”

那么他们飞奔到寺院去。而他哭了，他试图打开绳子，他是如此地受伤，并到达了那里。而这时候伊思尔·辛一直在说，把他的爸爸这样带来，他没有机会得到印心的。

当他们到达那里，大师就坐在外面。有两位弟子站在那里，三或四位弟子站在那里，在他附近，而有这个奇怪的一幕到来。一辆马车和一个男人哭着，喊着，被绳子捆绑着并来到那里，伊思尔·辛坐着马在他身旁。

(观众笑声)

他们抵达了那里，然后伊思尔·辛下来。而那人喊着，而他说：“师父，我以做了我的职责，我带了我的爸爸。”

他说：“你在做什么？你把你的爸爸这样带来，你疯了吗？”

然后父亲说：“我告诉他同样的东西！我的儿子是疯了，带我这样来！”于是伊思尔·辛等着。

大师说：“把他扶下。”他告诉那些义工们 (Sevadars)：“把这位老人家扶出来。不能这样对待一位老人家。他的这个儿子是个疯子。把他扶下。带他进去。因为绳子击打他的腿使他受伤，放些药膏在他的伤口。”

于是他们把他扶了进去。而父亲一直在说：“是的大师，我知道他是疯了。他那样带我来，你可以看到我有么样的儿子。”于是他被扶了进去。伊思尔·辛说：“我没有机会了。我不认为我爸在这种情绪下有机会得到印心。”

但大师出来，并说，指出像这样（食指在嘴唇上）：“现在你离开，三天后回来。”伊思尔·辛回了。他说：“三天？甚至三个月都不足以让这个人转变。他在三天之内能做什么呢？”

三天后他骑着他的马回去，他看到大师坐在椅子上，而他的父亲以这样的方式（合着手掌）站在他的面前。他揉了揉眼睛。他简直不敢相信这是自己的父亲。他说：“是你吗，巴普？”他试图看着爸爸。

到那个时候，马弄脏了地方，不知何故，父亲看到他的马弄脏了地方，他把他的衣服脱下来清理。他说：“你总是一个疯狂的家伙。你看不到你在那么伟大的大师面前把地方给弄脏了吗？”

他说：“是你吗父亲？那是你吗爸爸？我不敢相信。”

他说：“你从来没有告诉过我关于他的任何事情。我很幸运，我找到了他。像你这样的儿子永远无法向我解释他是谁。我是那么的幸运，才今天早上他给我印心了。”伊思尔•辛是如此惊讶，这大师可如此这样做事情。

不过我只是告诉你这个故事，因为它发生在那个时间是可以这样做的。请不要现在尝试。

(观众笑声)

大师可以做各种事情。有这么多存在的故事关于伊思尔•辛。令人难以置信的是，他是怎样的一个人。他告诉我。他以前常来。

我在政府部门工作，在昌迪加尔（Chandigarh），在印度，作为国洲的国家首席秘书，一个非常繁忙的置位，但他会坐在外面等待，只为了一瞥与我谈论大师的时间。我被他对大师的情感感动，我会尝试每隔几分钟争取一些时间来和他说声“你好”。伊思尔•辛医生坐在外面。他退休多年。

然后，他找到一个来我房子的方式。我的妻子很生他的气。她说：“医生•吉，你在做什么？我的丈夫是这么累，工作这么辛苦，他辛苦了一天之后回来，我得给他食物或东西，而你与他一起来？而我得到报告，我有暗探，我的间谍们坐在办公室里。他们告诉我你也有坐在办公室外面打扰他。现在你也要来到房子里？”伊思尔•辛说：“比比（Bibi），原谅我。”

然后，他发现她喜欢炸蔬果（Pakoraa），你知道印度果馅油炸饼，她喜欢炸蔬果。然后他发现了一个窍门。在我临走前，他会离开办公室。他会提前去并说：“比比，炸蔬果。”她说：“进来吧医生。”

(观众笑声)

我回到家的时候，他们在喝茶和吃炸蔬果，所以我就加入了他们。一个有这么多情感的人。一个人，大师的这样一个追随者。是他告诉我的，而他到生命的尽头都一直说，他不停地说：“一位大师是朋友先，大师后。他是朋友先而大师后。”

不要以为古鲁来了而做这些。他必须是你的一位朋友。你得要想到他和记住他。如果他不是你的一位朋友，你不可能那样做。因此这整个道路，心灵之道，圣者之道，不是基于机械化的东西，不是基于盲目信仰，不是基于你在任何时间所得或没有得到，并在所有的时间里以心智评估和分析。这并不是那种东西。

这是爱与奉献的道路。

一位印度圣人，帕土（Paltu），他以印度语说，我为你翻译：“*Paltu Sahib ke darbar mein keval bhakti pyar.*”除了“巴提（Bakti）”和“匹雅（Pyar）”，主的宫庭里没有别的。这意味着，在主的宫庭里，什么都不算，除了爱和奉献。

因此，当我说，有一个在里面一直与大师联系的人生，记住他，跟他交谈，而在外面，白天和晚上想着他，那么你的心智如何还会去别的地方呢？你在这东西上那么全神贯注的。

但是，如果我们过的生活是我们一直为东西忙碌，与人争吵，说别人的闲话，诽谤别人，说别人的坏话，一直在他们背后说和所有的一切，而在早上说：“我将要做禅修。”那不是禅修。

禅修是把你的整个人生奉献给大师。你肯定将会得到结果。你可以去查证，如果你遵循这个希拉·辛遵循的指示。在6个月内，他得到的结果比他在他的整个人生里还要多。你们都可以得到。我与你分享这个故事是不要让它当成只是一个仪式。不要说：“我以前去教堂，我现在去开示。我以前做这个。我很多年前得到印心。那你到现在做了什么呢？你知道这是非常困难的。也许有一天我会做到。”它不是那种东西。

当你仍然还有精力，你还年轻，足以做到时，你就该做。当你躺在床上病得奄奄一息时，那不是做禅修的时候。那么你将只是在生存。因此，充分利用你的早期年龄，尽早的时间，充分利用并做那种禅修，这将给你结果，这样你就不会只是把它当成一个相信体系。这不是一个相信体系。这是一个实验。这是一个科学的东西。这是一个科学的东西，我们的意识在里面，是我们可接近的。

意识，意识之流是一直从我们真实的家，塞奇·坎，运行到这里。它永远不会中断。幸运的是，它可以被听到。它是在这里（头部）的一个声音，是伟大的。一个内部的声音，与外界无关。一个内部的声音，以共振到来，从我们自己的意识，我们自己的现实，我们的自我，而它可以被听到。而每次你听它的时候，你在把自己拉向你自己的。因此发现真实的自我。

当你往前走时，所有的场景改变。世界改变。意识的层次改变。声音从未改变。它是一个层次和另一个层次的链接。当你去睡觉时，是谁的自我在做梦并在梦里移动？是同样清醒的自我。你是否注意到一切都改变？你忘了什么是清醒状态而梦的状态来了，但是是哪个人在那里走动呢？是睡在那里同样的自我。那永远不会改变。自我从不改变，无论你去到什么层次。即使你改变了你的外形，你变成别的东西，你还将会是同样的自我。

那庄子（Fa Hin），中国哲学家，他做了一个他是一只蝴蝶的梦。庄子梦见自己是一只飞在花朵中的蝴蝶，但花儿是如此不同，花朵有光透出来。而他从来没有见过它们如此美丽。他说：“这一定是天堂，但为什么我是一只蝴蝶？”他像一只蝴蝶在飞。

所以当他醒来时，他其实怀疑：“我真的是只蝴蝶吗？因为那比这更真实。我真的是只蝴蝶正现在梦着我是庄子，还是我是庄子梦到我是只蝴蝶呢？”

他告诉他的朋友们说：“你看，我有一个很好的梦，但我觉得我是一只蝴蝶。”

他说：“你不可能是蝴蝶。庄子，难道你不知道如果你是蝴蝶，你不会认出你是谁。你看到一只蝴蝶。事情的经过是，在梦里你看到一只蝴蝶。”

他说：“我没有看到一只蝴蝶。我在飞。我没有看到自己。我知道我有翅膀，而我在飞。我是一只蝴蝶。”

如果外形完全改变，如果我们的外形变成无形，即使是那样，自我还是会一样，因为声音的力量，创造性言词的力量。那是创造了一切，而它的声音一直到这里。永远不会改变。我们的声音之旅把我们带到最高的层次，因为它是不中断的。

视觉上的变化会发生。你在什么世界的体验会改变。你的梦界到清醒界到更高清醒界到灵界，因果界，纯心灵界，纯心灵，纯整体性，自我仍然是相同的。这是给我们多么美妙的礼物。躺卧在我们里面，我们可以有我们自我连接到声音的那段体验，被它拉着。

这是王者之路，这是最好的方式，尤其是在这个时代，当我们时间有限，有很多杂念但声音的力量把我们带到顶端。这是最好的事情。因此，当你禅修时，可拉你的是声音。

当你做希暮兰时，这是来一直记住大师的，而把它当成习惯，这样你可以查证当大师给你某些言词来重复，在那个非常时刻，在印心的时候，他赋予了这些言词力量，使得它们与一般言词不同。

他在那个时候赋予了那些言词力量，否则那些言词只是很简单的话。即使我们说“A, B, C, D”，它起的作用也将会同样得好。他说什么言词无所谓，但如所发生的，我按照大师的传统，他给的言词是与里面的东西具有相关性的，而不是外面的东西。

当然，如果他给外界的言词，我会有一定的困难。假设在美国，我去并找到某种比萨饼，它叫“喜客，极-噢-喜客比萨 (Shakey's, Gee-O-Shakey's Pizza)。”假如大师对我说：“你的口禅将会是“极-噢-喜客比萨”，不断重复。”而我不停的重复，我的心智将会永远在那比萨，因为我知道它在外面是什么。

但是，如果他给我的名字和言词与外面无关，但只关系进去里面的体验，那么我的心智不会出去，它帮我进去。当我到达那些阶段，我才发现那些言词是什么意思。所以至少他给了我的言词是与里面的想法有关联，不是外面的。所以这就是为什么大师给他们赋予了力量的任何言词。

当你重复那些言词，没有负面力量可以靠近你。事实上，没有负面力量可以去到任何人的房子的任何地方。我去到美国，有人说我们的房子闹鬼。我说：“让我去看看他们。”我到那里，就正当我进入时，幽灵跑了。他们再也没有见到那些幽灵了。因此，这类事情我们自己体验。

所以这就是为什么有了赋予力量的言词是个非常威力强大的东西。被赋予了大师的力量的言词，而当你印心后重复这些言词，负面力量消失。即使是负面消极的人也不来靠近你。不仅是鬼或实体，负面消极的人也避开你。而你以后会有一个非常平静的生活。所以那是这样重复口禅的一个价值。

但往上走的真正方法不是语言，不是那些言词，而是声音之流，直接连接你到塞奇•坎，到真实的家，现在和所有的时间。所以这就是为什么我们将再次今天练习，让我们

可以联系在内部的声音之流，和我们如何以爱与奉献做禅修。这样一来，你在这个道路就会有一个良好的开端。否则，我的经验，我朋友的经验，我们浪费了多年。

我们得到印心，我们被印心，然后在前两三个月里非常兴奋：“哦，我们要做些什么东西”，兴奋开始消退，过了一些时候我们把它当成理所当然，有一天会有东西发生的。有一天我们将看看会发生什么。我们失去了机会。当我们老了，病了，而没有得到任何人的任何帮助，现在就是禅修的时候而我们不能禅修。在我们健康的时候做吧。身体健康也是有益禅修的。

因此，保持良好的健康状况。吃好的食物。做运动。跟随所有的规则。人们要做瑜伽。做瑜伽为了运动，为了身体健康。不要为了获得更高的意识而做瑜伽，你不会在那得到。你可以通过瑜伽得到力量，你做。和其他运动，散步，游泳，做任何运动，但尽可能保持你的身体在最佳状态，然后以良好的身体精神状况来禅修。

充分利用。这是一个非常难得的机会。它是经过了几千世才到来的。这并不是你每天都可得到的机会。因此，一旦我们已经达到了我们已经被标明可回家的地步时，我们就不要失去这个机会。充分的利用它。

那么在下午，我们将有最后一次的禅修练习。然后，陈嗣添 (Tim Chan) 准备了一些很不错的供礼 (Prashad) 包，而我将会为供礼得到大师的祝福，因此这将是非常特殊的。而那些想要拿的，我一定会以大师的爱与情意给出，他总是与我在这一工作上提供帮助。所以这就是为什么你吃供礼时，一点一点地吃。

有人曾吃太多了，他不能消化它。因此，一点一点地吃。让它持续一段时间，我们曾经有给过爆米，福立阿 (Fulia) 爆米，而大师告诉我们，如果你不能再来看我们，混淆一些其他的爆米进去，摇动它，那么你永远不知道哪一些是大师的，而整个东西会变成供礼，这样你也可以拉长它。但每一次你吃它，你会记起大师。这并不意味着，我们正在给的食品已改变了它的分子结构，并成为了别的东西。供礼不是那个意思。供礼意味着它得到大师的祝福，所以每一次你吃它，你会记得大师。而那就是好处。因此，它是禅修的另一个帮助。

每天吃一点供礼，做所有事，吃一点供礼然后做事。我得去上一个重要的会议，我吃一点供礼，大师一直与我同在。这是一个改变人生的事件。走在心灵之道上是一个完全改变人生的事件，无论你在做什么工作。每一次你工作，想起大师：“我为他工作，不为我的工资工作，不为我的薪水工作，在做义务工作。他把我放在这个职位上，我在做着。”

如果我们一直保持这种想法，你将永远与大师的想法同在。而这这就是为什么人生会改变。非常感谢你非常耐心地听我说，而我现在将回答几个我们昨天不能回答的问题。然后我们将会休息。

提问：我们怎么知道我们过去的业障什么时候已被删除？

有三种因果业障。我们把它称为“帕拉 (Pralabdh)”，这意味着我们天生的命运，天命或命运，是我们天生的。“卡立满 (Kriyaman)”，这意味着我们现在正以我们的自由意志和我们的意图创造，和“辛集 (Sinchit)”，这是储备的因果业障。

如果我们所有的帕拉，我们所有过去的因果业障不能被放入一世内，其余的溢出到一个储备。该储备被称为辛集业障。除了因果业障，业障还有另一面，并且被称为“三丝卡 (Sanskar)”。三丝卡意味着你对人生所产生的态度，通过所有过去积累的因果业障。

一世的帕拉不是某些被选中的事件构成的。这是所有以前累积的人生，而构成你对生活中那些事件的态度。有些人有一个非常悲观的态度，有些是非常乐观的态度，有些看起来不同，所有这些都是因为三丝卡。

现在，当一个完美在世大师给我们印心，我们还是要经历我们的帕拉。那些事件已经为这个人生设置好了。每个人都得经历，甚至大师。即使是完美在世大师也得经历相同的业障，因为要在这个物质身体里，你需要业障。你需要好和坏的因果。你需要跌宕起伏的组合。所以，帕拉不会改变。

卡立满，我们现在要做的，我们可以改变它。通过活在越来越多的大师意志下，我们为下一世收集更少的因果。辛集业障在印心时被完全毁灭。所以没有以前所有前世因果的任何东西可从中拿起，来构造你的下一世。那么如果你需要再来一世，它从何而来？

仅从目前人生的帕拉。所以这就是为什么这帕拉人生，它改变，而是任何未来人生的唯一来源。来世总是比前世更好，因为没有什么可以从中拿起的。但是我们印心后，立即感受到的是态度的改变，因为辛集已被毁灭。因此事件不改变，我们的态度改变了，而我们自己觉得我们以前看得那么严重，我们发生了什么事了？

多过我们，其他人开始注意到了。其他人告诉我们：“事情发生在你身上。你看起来不一样，你的行为不一样。”所以这个效果，三丝卡的辛集因果，它们被毁灭，而你能感受到他们，但你不会感受到帕拉因果的变化。

所以一旦你记得这因果的反应就是这样，如果你能做到大师在印心时指示你的职责，如果你能忠实地遵循那指示并以你的能力做到最好，这是你的最后一世。你不必再来了。你已完成你的责任，你以你的能力做到最好，不必再来了。

如果你不能做到这一点，而你觉得：“我很抱歉。我做不到大师想要的。我太分心了。我很惭愧。我在这件事情失败了。我真的背叛了我的大师。”如果这些想法来了，你得再回来。在这种情况下，你必须来下一世，而在任何情况下会更好，因为没有辛集业障。它仅仅基于一个人生的行为。

但是如果你完全退出这道并说：“不，它根本不够好”，那么你就来三世。从来没有人被完美在世大师印心后，回来多过四次，包括这一世。那是最大限度，因为没有辛集来创造更多的世。所以那是一个非常大的优势，对因果业障而言。但你会感觉不一样，自己会注意到，辛集已被消灭，因为态度的转变。

我会告诉你我父亲的一个小小个人故事。他不能参加大师的其中一个开示。大师在那开示说，在那演讲中，一旦你被一位完美在世大师印心了，你不能有多过四个世。然后你就会上去。你将永远不会再回来了。我的父亲听到这个，所以他傍晚去大师哪。他说：“师父，你在早晨的开示说，一旦你被印心后，你不能来超过四个世是真的吗？”

他说：“你为什么担心，雷克•拉吉（Lekh Raj）？”那是我父亲的名字。“你为什么担心雷克•拉吉？这是你的最后一世。你不必再来了。”

他说：“不，我想知道我不能来第五世吗？如果你碰巧再来，我听到一些大师来了又来，你的意思是说你会把我放在那里而回来吗？我不能有第五世吗？这是一个规则？”

然后大师笑了，他说：“大师们不会以同样的一个大师回来，他们以同样的大师力量到来。他们与整体性合并，而他们可以以任何形式到来，以任何人类形式，在合适的时候，为某样的人们而到来。他们根据寻道者们当时的要求到来，在他们的国家，在他们的地方。所以你不用担心。”

然后他解释给当时在场的所有人，如果你跟随大师的指示，这是你最后一世。而如果你不能追随但以你最大能力尝试而有时候你失败，你来多一次。下一次你就可以遵循。生活条件将会更好因为没有辛集因果。只有当你离开这道并且逃跑，那么你才来第三世。如果你成为这道的批评家而甚至杀死你的大师，你来第四世。

所以不要认为有第四世而每个人都得来第四世。因此我建议尽可能以最好的方式做你的责任，以你最好的去做。没有人可以做得比他们最好的还要更好。做你最好的，其余的留给大师，这将是你的最后一世。谢谢。

提问：我们在互联网上看到的一些讨论，牙膏中的氟化物或在水中的氟是不是不利于松果体（Pineal Gland）？

这是一个关于氟化物的医疗问题，氟化物是否是好或坏。有时候人们会说它们坏，有时他们说有须求。它是甲状腺和松果体的须求。松果体当然是控制身体上的所有无管腺体，而他们说它会受到影响如果像甲状腺类似的腺体受氟化物影响。

如果有较少的氟化物，那么它会受影响，过多氟化物，那也会受到影响。一个好的平衡是好的。在哪他们发现氟化物不足，他们加氟。在哪他们发现不存在短缺，哪过量的，他们可以根据需要用碘或某东西来控制氟化物的水平。没有什么需担心的。

如果你喜欢，你可以使用牙膏。

（观众笑声）

做多一点希暮兰。

（观众笑声）

提问：情感是从何而来？情感与我们的心智是如何有关？

情感来自六个下部中心，能源中心，在体内。所有的情感产生于那里。最重要的情感是感到悲伤或为特别的东西哭泣和感觉伤害，来自于心脏中心。其他的情感来自不同的中心。所以情感不是来自上半部的知觉或意识。

因此，上半部分是非常冷静的。它不会变热和冷，但能源中心使我们热和冷。而那这就是为什么情感真正的产生。人们一直在做甚至不同中心的瑜伽，他们非常情绪化，因为他们无法控制它。当然，如果你没有做过类似的事情，情感可以上来，因为它们是自然流露，甚至当我们试图做禅修时。

当我们大师时，某事发生，眼泪来到我们的眼睛。不是悲伤的眼泪，是喜悦的泪水，眼泪感觉着：“这是我们正在等待的。”这是一个非常不同的体验，那些眼泪。我在我过去几年的经验发现，老人家，粗壮的人，最粗壮的人，他们上来哭得像个婴儿。

事实上，另一天我在佛罗里达（Florida）给的演讲里，我说：“我在这里似乎会见了太多的哭泣婴儿。”他们是长大了的哭泣婴儿，但那是不一样的。那是一种源于灵魂的情感，对我见到某东西的响应。这不是心智。这不是想法。

事实上如果你仔细想想，其实你不理解你为什么哭。你感觉不到为什么会这样，但是它会自动发生，因为它触及灵魂。而我们习惯了，在物质生活里，通常把我们的注意力放在心脏中心，有如它是灵魂的中心。灵魂的中心是在眼睛的后面，但我们把它和心脏脉轮（Chakra）关联得这么多。而心脏脉轮是情感脉轮。所以有时有混淆而灵魂响应和那种情感。否则所有的情感源于较低的脉轮。

提问：遵循特定的世系（Lineage）有多重要呢？

特定的世系，我设想这涉及到一旦一位大师过世，许多不同系的大师开始上来的事实。它在历史上已经发生了。每当一位完美在世大师过世，有很多人声称我们是真正的跟随他们。所以要知道是非常困难的。

有一名教授在美国加利福尼亚州的大学，编写了一篇论文名为“拉达·艘米·甘帝（Radha Soami Gadhi）。”他说，甘帝的继承是如何从一位大师转移到另一位，并从斯瓦米·吉开始，而画出他在他的最后巴赞（Bachan），阿卡里·巴赞（Akhari Bachan），命名的四位大师的继承线。而然后他命名巴巴·加米尔·辛（Baba Jaimal Singh），他不在这命名的四位里，作为第五个。然后他从每一位画出线，有十或十二位。最终，当他来到当今的现在，从一位古鲁就有多过500余大师。

大师来自的世系，是我被大师印心的，那位从阿格拉（Agra）的斯瓦米·赛斯·希夫·达亚尔·辛（Swami Seth Shiv Dayal Singh）的世系，本身今天就有多过500位大师。你将如何知道谁是完美在世大师呢？周围有这么多大师而每个都自称是真实的，来自同一世系和不同世系到来，我们怎么确定呢？

当我在政府机构工作时，首席秘书被认为是好的政府职位。这是一个重要的职位。人们会从阿格拉到来，跟随着那些其他的传统。而他们会来跟我争辩说：“你的大师根本

不是一个真正的大师。没有遗嘱说巴巴·萨万·辛将被任命为大师。没有遗嘱说加米尔·辛被任命。在斯瓦米·吉提到的四个名字当中，没有提到加米尔·辛的名字。这整条世系是完全假的。你一直在跟随着一个虚假的大师。”他们会告诉我说：“请你来阿格拉，从已订下的正当世系的一位正当大师来得到印心。”

而我会说：“我不认识巴巴·加米尔·辛。我从来没有见过他。我不认识斯瓦米·吉，从来没见过他。我不知道世系。我所知道的是，我遇到了一位留着白胡子的人，而那人说他可以给我某些东西，而他给了。”我还需要比那更多的吗？

我不知道任何其他古鲁。我认识一个。从我的体验，我可以给任何人想要的任何证书，哈祖·玛哈拉吉·巴巴·萨万·辛是一位完美在世大师。我不是从任何遗嘱，任何继承，任何世系说这个。我从我的体验说。

因此，这个问题如果你去到这些东西的合法性，并开始以你的心智检查和智力分析，你将永远不会得出任何结论。于是人们问我：“我应该跟随哪位大师？”我说：“跟随那以他无条件的爱拉你，没有判决的大师。”

因为我推断出一位大师的几个迹象，所有大师们都显示的。例如，没有一位完美在世大师声称他自己是一位大师。他说：“我是我的大师的仆人。”因此你不能说：“我是大师。”我把他排除出去，因为这标准是他们自己制定的。所以没有大师会这么说。

大师跟我们一样是平凡的人。活得像一个普通人。不执行任何街头奇迹。他只是一个普通的人，在教别人都在教的同样东西。我们怎么知道他是位大师？而我们应该跟随哪个世系？

那么我的建议总是，任何大师你曾有关联，并且你体验到无条件的爱和无判决，而那种从你的灵魂里拉你的爱，让你想哭，让你觉得这是我见过的，是我在等待了几个世纪，几世的，你觉得那样，跟随他。不需担心他从哪里来，他的世系是什么。我给这个指示，给了人们这个答案。

然后一个人给我写信：“我找到两位大师而我都被两位拉到。现在我应该跟随哪一位呢？”我说：“我们找一位都有很大的困难，你很幸运。”

(观众笑声)

你找到两位，跟随他们中的任何一位，如果你真的找到两位拉你的大师。”但是我们没有其他的方法来判断，因为大师们都躲在自己的身体里。他们都在躲。我们称他们，用旁遮普语 (Punjabi)，我们称他们为“巴鲁比亚 (Barupias)”。你知道什么是巴鲁比亚吗？一个巴鲁比亚是一个伪装的人。

当我在合沙普 (Hoshiarpur) 时，我的父亲在那里教书，我在那里是一名学生。那么我们需要去医师那里拿一些药，而他住在一条街上。要去那条街，我们必须穿过红灯区。娼妓在那个地带。我们不得不去，医师住在另一边。

所以我们习惯了那个巴鲁比亚而某人，一名警察会来我们家并说：“有对你的控诉。给我50卢比。”

而我们说：“哦，是什么控诉？”

“你做了一些东西。”

如果我们给他50卢比，他会说：“我应得的，因为我不是警察，我以我的伪装欺骗了你。”如果我们可以说：“你不是警察”，那么我们只给他5卢比，为了他的设计和服装成本。

于是他不停地在变化：“现在我们是圣人（Sadhus）在经过阿马那（Amarnath）。”他们会来而我们会说：“好吧。”我们给他们5卢比或10卢比或一些米饭和一些东西。他们说：“给50。”

“为什么？”

“我们不是圣人，我们是巴鲁比亚。”巴鲁比亚意味着他们是伪装的人。

所以有一天我的父亲说：“我们去医师哪。你会和我一起去吗？”我说：“好吧。”我们去了。

途中，一个女人在那红灯区，一名娼妓，拉住了我的手臂：“哦，我很高兴再次见到你。”

我说：“我从来没有见过这个女人。我从来没有来过这里。”

而我的父亲说：“没关系。在年轻时，这些事情会发生的。”

我说：“不爸！我从来没有来过这里。这真糟糕！这个女人一定是别人的！”

“不，你不知道我昨天见过你吗？！”

而我是如此羞愧。我说：“今天发生了什么事？”

我们只是走过，“对不起，对不起，这是不对的。”去医师哪然后回来。

第二天警察来到：“为昨天给我50卢比。”他们是巴鲁比亚。

因此他们说圣人们是巴鲁比亚。他们藏在普通的人体，在普通的生活而来到这里。他们隐藏着。而他们隐藏并与人们混淆，但对于那些被标记为他们的弟子们，他们发出对他们爱的暗示，其中只有那些灵魂会被触动。而他们说从这里有一些拉力。

因此，任何世系的完美在世大师的定义是，如果他拉你，跟随，而不要担心世系，因为甚至《阿努拉格·萨格尔》（Anurag Sagar）说，当一位完美在世大师来到这个世界，至少有十一位其他的大师将在周围，因为这是帝亚（Dyal）和卡尔（Kal）之间的战斗。

帝亚是仁慈的，来自塞奇·坎。卡尔是时间，是被帝亚创造的，来创造在这里的对立，创造二元性的。

而因此，虽然大师做一件事，萨·菩里丝 (Sat Purush) 做一件事，整体意识做一件事，在一个较低的层次里，被创造的对立做出了相反的事。有时是一个复制猫。他们复制同样的东西。

例如，又在《阿努拉·萨格尔》，那卡比尔 (Kabir) 的“爱的海洋 (Ocean of Love)”，它说最初只有萨·菩里丝在那里。他有十六个儿子。这些是意识性质。他们不是真正的儿子，但他称他们是为了做一个故事。

有儿子们，第五个儿子是“激情 (Passion)”而就是他要复制他的父亲。于是他建立了自己的王国而他的父亲便禁止他回到塞奇·坎。而他现在永远是被遗弃到时间的状态里。而他也没有永恒的感觉。而过后，他创造了心智并禁止心智和其他人来到自己的目的地。因此有一大堆的故事关于这如何运转，但事实是，大师们也，多位大师并不是大师。

然后还有在不同级别的大师。这并不是说它们都是完全假的，因为要给讲座和讲学，任何人都可以做到。你从一本书读，你就可以开始讲了。它不会感动你。你听了，你走开。所以这就是为什么这不是一个测试大师的好方法。该测试是有什么发生在你里面。你在里面是如何被影响？你有什么感觉？所以这就是为什么虚假的人可以在那里。但也有一些不是假的。

有些是真正的大师，但他们还没有到达顶端。他们到达了第一阶段，灵阶段，他们以为那是天堂，那是塞奇·坎。其他人进入了下一个阶段，他们以为那是塞奇·坎。那些大师真诚地相信他们所获得的是顶端。因此你不能说他们是假的大师，因为他们已经达到了某个层次。

但假如一个弟子，他要去顶端并遇见其中这些大师而得到印心，那大师将会带他到那大师已经所到的点。他不能带他超越那。他说：“这就是了。”但那弟子不会感到满意。那弟子会觉得：“我想要更多。这不是我想要的。”它会自动发生的。

如果弟子的心愿只是要去到那个层次，它将会实现，他会开心快乐。如果他的愿望是要去到真实的家，他将不会满意，而一位新的大师将接管并把他带到更高。在我们的人生里可以有几位这样的大师。

我将告诉你另一个真实的故事。有一个在缅甸工作的工程师。他的名字叫德罗江 (Trilochan)。德罗江在缅甸，仰光 (Yangon)，工作而他非常渴望找到一个完美大师。而他找遍了整个缅甸。缅甸是一个非常佛教的国家。缅甸是一个伟大的佛教国家，他四周看了看。他并不满足。

然后他听说在印度，马德拉斯 (Madras)，有位大师而他可以给你真正的知识。真正的知识这概念来到是因为在历史上，我们听过有一位叫贾纳克的国王 (King Janak)。贾纳克国王想要真正的知识而他找不到真正的知识。如果你还没有听说过贾纳克国王，我将告诉你简要的历史。

那贾纳克国王是一个伟大的寻道者，但他也是王国的国王。然后他问他的顾问：“我要有真正的知识，真实的知识，而我很快就想要，即刻。我在哪里可以得到？”他们说：“贾纳克国王，你是一个很幸运的人，你生活在一个充满大师的国家，充满古鲁，充满瑜伽士，斯瓦米。整个国家充满了，你没有问题。只要举行一个盛宴而他们所有人将到来。如果食物好吃，更多会到来。所以只要有一个美好的盛宴并邀请他们，然后你会得到真正的知识。”

于是他举行了一个很大的盛宴。他叫了所有重要并知名的古鲁，斯瓦米，瑜伽士，而他们都聚集在王宫。国王把自己伪装起来，隐姓埋名，成为巴鲁比亚，而他像个游客走在他们其中，并听到他们。

他惊呆了。他们非常博学，但他们没有任何真正的知识。他们只是从书本引用。而他们在争论：“书是指这个！”他们说：“不！是另一个！”他们有时会打了起来。

他说：“这些人只是对书如此博学。没有真正的知识。”他真的很失望。他告诉他的部长和顾问们：“我很失望。这些都不是给我真正知识的人。”他们说：“陛下，你还没有邀请到所有的人。这个国家很大。而你应该有个七天的盛宴。”

所以他有了一个更大的盛宴。他以敲鼓召集了所有的人，整个国家，他们都聚集在王宫的七天盛宴。他为了他们设置了那么多的帐篷。而他在他们当中再次隐姓埋名地行走。他发现同样的事情重复了7次。每个带来了他们的经文。他们对经文非常博学。他们可以背诵他们的经文。没有人有真正的知识。所以最后他非常失望。他走到王宫并说：“我很失望。所有这些都人非常博学，但没有真正的知识。他们没有真正的知识，也只有文字。他们从圣经知道正确的词汇。这就是他们知道的。”

然后顾问说：“陛下，如果你想要那种知识，这些人没有。但是有一位坐在河边的完美在世大师。他的名字是阿使塔八卡（Astabakar）。阿使塔八卡意味着八皱褶。阿使塔八卡意味着八皱褶，因为他是个驼子。他的背部有驼峰，八个皱褶在他的背上。所以他有一个畸形的身体，但他的眼睛明亮而他是一位完美在世大师。他可以给你这方面的知识。”

他说：“你为什么不先告诉我？”国王说：“马上带我去见他。”于是他们带国王去见他，而他去到阿使塔八卡并说：“大师，我要你来给我真正的知识。”他说：“好的国王，你亲自来了，我将一定会去你的王宫。”所以日期定了。国王邀请了邻国所有的皇室，所有的贵族，所有的高层人士都在他的宫殿礼堂那里。而整个人群在等待。

阿使塔八卡和九或十个弟子到来。他们在礼堂门口脱下自己的鞋子。那是在那些日子里存在的做法。他们脱下自己的鞋子并开始行走。国王已放置两把椅子在讲台上，一个给自己和一个给大师。正当国王在迎接大师时，人们开始笑了：“就是这驼背要给予我们知识吗？国王疯了，叫这样的人来，并邀请我们所有的人浪费我们的时间。”

所以，当大师来到并坐在椅子上，他说：“陛下，今天皮革的价格是多少？”

而国王说：“大师，我邀请您告诉我们真正的知识。皮革与这有什么关联呢？”

他说：“这些人看着我身体的样子，我以为他们对我的皮感兴趣，也许他们是皮革商人。”

然后大家都觉得这个人有幽默感，所以他们安静聆听。然后啊使塔八卡说：“陛下，你想要什么样的知识？”

而贾纳克说：“我要瞬间的知识。”

啊使塔八卡说：“什么是瞬间？”

他说：“瞬间是一点点的时间。”

他说：“瞬间是多少时间？”

他说：“当我出去骑马，当我把我的脚放在我的马的鞍镫并跳跃，那是一瞬间。”

他说：“如果你想在这么一点时间里得到知识，这将令你付出些东西。”

国王说：“我所有的国库，我所有的金库是开放的。拿取任何你想要的。”

啊使塔八卡说：“我只要三件东西。”

国王说：“拿十件。为了这种知识是没有限制的。”

他说：“不，三件东西。给我你的身体，给我你的财富，给我你的心智。我将给你真正的知识。我将给你瞬间的知识。”

一个很奇怪的代价。人们都在听着正在所发生的事情。但国王是如此热衷于真正的知识。他同意了。

他说：“大师，我的身体任您处置。我所有的财富是你的。而我的心智也是你的。给我瞬间的知识。”

啊使塔八卡说：“这身体现在是我的吗？”

“是的先生。”

“好的，现在身体是我的，把它放在我进屋时脱下的鞋子上。”

这是一个奇怪的命令，但他站了起来。他说：“我已经给了我的身体，他可以把它放在他喜欢的任何地方。”

于是他开始走向那鞋子去。然后细声怨言升起：“现在所发生的事情绝对是愚蠢。我们以为我们会从这个大师听到一个不错的开示，他在叫国王去坐在鞋子上，这是什么知识啊？”

所以国王说：“这些人不知道我在寻求什么。他们认为我是国王，以我所有的财富，所以我不应该这样做。”

当这个想法来到他时，啊使塔八卡从台上喊道：“陛下！你无权想你的财富，你已经给我了！”

“哦，我的上帝，我忘了我已经给了一切，那不是我的财富，而我只是想想它。”

啊使塔八卡喊道：“你甚至连想想它都不能！你已经把你的心智给我了！”

“甚至不能想？”把他的手像这样放（双手在他头上），并这样站。在那瞬间，他得到了知识。当然由于大师的恩典，当时他把知识倒入他。

他说：“陛下，你不用去鞋子哪了，回来吧。”

于是国王回来并坐下。

他说：“你得到瞬间的知识吗？”

“是的大师。”

“任何问题？”

“没有，大师”。

“是不是一瞬间？”

“少过一瞬间。”

国王说：“你给了我我一直在寻求的。”

他说：“这只是惊鸿一瞥。大师给你的一瞥是来建立你的信念。现在练习禅修约20年，你将再次得到这个。”

他说，“谢谢大师。我很高兴今天得到的这惊鸿一瞥。”

这个故事，在马德拉斯的那位斯瓦米知道，德罗江也知道。因此，当德罗江去马德拉斯，并会见了那斯瓦米，那斯瓦米说：“你有没有听说过贾纳克国王和啊使塔八卡？”

“是的先生”

“我的条件是相同的。给我你的财富，给我你的身体，给我你的心智，我将给你你在寻求的知识。”

想象一下，这个人是个很吝啬的人。这个人，德罗江，当他住在缅甸时，当他需要花钱时，他会这样拿出1卢比，看着它：“要花钱或不花钱，要花钱或不花钱，不花钱。”

他就是这样以一个工程师的工作，道路工程师，积累了5万卢比，而他都一直储蓄钱。于是他带了那5万，我很抱歉，3万卢比，他带到了印度。

那斯瓦米说：“给我你的财富，给我你的心智，给我你的身体。”

而他说：“是的先生。这都是你的。”

斯瓦米说：“我们先从财富开始。”

“你有多少？”

“我储蓄了3万卢比。”

“把他们全都放入我的银行。转移到我的银行，因为我要开始建造一个寺庙。我在等待着这样的捐赠。”

而这个人转移了全部的资金。显示了他是个什么样的寻道者。然后他说：“现在你给我你的身体。我教你怎么做禅修。但首先我们要处理身体，然后我将会去到心智。在体中，你需要做呼吸练习。你需要做琶纳亚（Pranayam）。呼吸运动将是左边的鼻孔一口气进和出，从右边鼻孔一口气进和出，而你不能使用你的手指，因为如果你像这样用你的手指，整个注意力将会是在手指上。它必须在内部进行，因为真理就在于我们内里。因此，它应该以内部的舌头来进行。所以把你的舌头往后并放在鼻腔内口，将舌头从一个内口移动到另一个，而且由于舌头不能往后转，它与肌腱连接，你得割掉那肌腱使舌头能往后转。”

斯瓦米说：“我已经做了这。”他升出他那大大的蛇状舌头。

他说：“我可以转动，扭曲它并使用它。你必须做同样的事情。”

他说：“好的大师，我将会做这。”

他说：“我将割掉它，但我不会用刀子切割。我将会用砂纸割它。我将会用荨麻割它，让你痛。你必须牺牲。真理并不是没有痛苦和牺牲的。”

因此，这德罗江遭受了一个月的折磨。每天他都会刮一点点。过了一个月的这种出血和一切的折磨后，他的舌头成了，而他教他该怎么做呼吸运动。他说：“现在的禅修是把你这种思想的心智放在气息上。当你呼吸时，把你的心智放在那，并拉它上。当你拉它上时，把它带到你的头顶，然后你将会得到真正的知识。”

他尝试了那，他会得到一些体验，一些闪烁的光线，他得到一些好的体验但都不能满足他。他想要真正的真实知识。他不要那些闪烁的光线。所以最后说：“斯瓦米•吉，我很感激，但我想要更多。”

斯瓦米说：“我只能给你这个。如果你想要更多，其他的大师将会给你。”最终德罗江到达大师那，得到印心，进展迅速，因为他对这的激情。

有一天，我们在坐着，傍晚在他家里，我记得大师身边有20人左右，德罗江也在那里，我和我的父亲也在，坐在那里，德罗江合着他的掌。他说：“师父，如果我知道你才是真正的大师，我就不会把那3万卢比给了那斯瓦米。”他的心智仍然还在他已经送人的钱上。

而大师笑了，他说：“德罗江，你有所不知，你来找我的那天，我已经转移了那3万到我的帐户了。在心灵之道上，没有努力是会被浪费的。你没有在斯瓦米那浪费你的时间。这是你到我这里的一个必要的步骤。”

所以从不要觉得，也许这不是正确的大师，因为只要你是一个寻道者，每位大师，每步你走的，都是在正确的方向。引导着你的是你的寻求。多位大师可以进入你的人生。

事实上，在我们的圣经里，他们说我们有四位大师。当我们出生时，最先的一位大师是我们的母亲。第二位大师是我们学校的老师。第三位大师是在庙里，在教堂里，而第四位大师是给我们灵性的。所以在那里提到了四位大师。因此，大师们可以来到我们的路途，而我们可以慢慢地前进去寻找。所以不用担心世系，不用担心这个，无论哪个大师拉你，跟随。

问题完了吗？好的，问题已经完了。问答时间已经结束了。还有一些人想要访问。现在我会做访问，然后我午休后回来，我们将有我答应的最后一次禅修，以爱与奉献禅修。而且，如果你喜欢，我可以给你一些灵界礼物，这是有时在这些场合给出的。灵界礼物，不是物质礼物，那时候我会向你解释的。这两天节目之后，我会给你供礼和平静地送你回家。我希望你享受与我在一起的时间。而我也确实享受与你的时间。非常感谢。

--2014年10月5日上午开示结束--

--2014年10月5日下午开示开始--

欢迎朋友们到我们为期两天节目的最后一节。这是一个短期的节目，但我希望你能在此期间学习一些新的东西，而它将引发新一波做禅修的尝试，因为很多人得到印心后，然后他们变得低落，他们需要一点触发，然后他们开始从头再来。其中这些会议作为触发器。这是我过去几年里的经验。

人们一直告诉我说：“我们已经放弃了禅修。我们是如此忙于其他事情，但你来访之后，我们开始从头再来。”这是一件好事。如果可以做到这一点，如果你能重新认真地启动禅修，我想我的拜访是成功的。

现在我们来到了最后一部分。在此，你将会真正了解到禅修最好是以爱与奉献，和你的大师在你的面前。事实上，如果你有小许练习，你甚至可以只需坐在眼睛的后面，并使大师坐在你的面前，让他也做禅修。如果大师说他能替我们做一切，那么禅修呢？

事实是，大师将会替你禅修。他将会替你希暮兰。你只需坐着听。他将会替你做一切。你既可以听到声音，大师总是在那里所以你可以做禅那（内在冥想），这是冥想大师的形体，一起聆听声音，一起做你的希暮兰，让它成为有禅那和希暮兰的共同东西，和聆听那声音，向着音流。

因此，练习你在里面与大师说话是一个非常有用的东西。假如你想见到大师，但你看不到他。但是，你正在做你的希暮兰而你想说话。还是要说，说话。大师躲藏在你面前的屏幕后面。你会看到他是在那屏幕的后面。如果他回答了，而你正在做希暮兰，这是他的回答。

主要检查点，验证，是希暮兰，授权的言词重复，充满权力的言词。当我们重复那些，我们免受心智构成的答案。但是如果你没有重复，那么心智可以编造它喜欢的任何答案。因此，利用这个你在跟大师说话的事实，你在跟你的真实古鲁说话，而他正坐在后面，隐藏着。

你甚至可以问他：“删除帘子吧。我现在已经准备好了。”而他有时会删除帘子。这些都是美好的体验。现在想象一下，如果这是你的禅修，你在与你的大师谈话，你坐在那里做希暮兰，听着声音，你的心智还怎么能去别的地方呢？在里面你将会很忙。

但是如果你不这样做，只是尽量重复言词，心智跑到世界各地。那么那不是希暮兰。像卡比尔说的，我将会为你翻译：“*Maala to kar mein phire, jeebh phire much mahin, manua to chahun dish phire, yeh to simran nahin.*”也就是说，如果你手持着珠子，而只是用你的舌头祈祷，用你的舌头重复言词，而心智跑到世界各地，不要以为这就是希暮兰。这是真实的。

但是如果你参与了和你的大师说话，表达你对大师的爱，向大师抱怨，念希暮兰时请求大师的意见，你在眼睛后是如此那么忙碌于大师，你的心智不能跑到任何地方。但

是如果你只尝试一样东西，心智会逃走，因为它变得枯燥。最大的困难是禅修变得枯燥，乏味，无趣，然后你最终放弃。

但是如果你像我给你解释的去做禅修，它永远不会乏味。它总是生动有趣。你一直有新的体验，然后你是那么的入定，新的内心体验开始。当他们开始而他们是如此美妙，你忘了在外所发生的事情。你的無念变得如此完整。而你睁开眼睛并履行你的责任。

在这个世界上，如果你根据你的因果履行你的职责就足够好了。因果（Karma）和佛法（Dharma）一起走。卡拉姆（Karam），达拉姆（Dharam）。卡拉姆是，你先天的命运，你必须以它生活。达拉姆意味着在卡拉姆里，你的职责是什么。你已经被放置在这样的情况下，每个情况下告诉你你的责任是什么。

如果你有孩子，你必须好好的带大他们，那是你的达拉姆。否则你没有适当地履行你的卡拉姆。如果你有工作，尽你所能把它做到最好，那是你的达拉姆。如果你有一位大师，尽你所能显示所有的爱和奉献，那是你的达拉姆。所以卡拉姆，达拉姆是一起走的。

这就是为什么如果我们过着我们的生活，我们必须履行我们的职责并尽你所能地去做到最好，你将永远不会出错。你将会看到灵性，在外面和里面，都在同一时间。而真正的瑜伽是你成功地做你的工作。

主•克里希纳（Lord Krishna）对阿俊（Arjun）说，他说瑜伽是以最大的技巧完成的，而只有以最大的技巧完成，不考虑回报，付出你最好的努力，不期待报酬，你将会成为一个瑜伽士。然后你与真理结合。你与最高的结合。它并不是说放弃这世界，忘记这世界，忘记你的职责，然后你是一个很有灵性的人。不，你不是在做你的达拉姆，不是在做你的责任。

职责应该充分完成，而当你在这圣者之道上做你的责任时，你应该觉得你这样做是为了你的大师，而不是为了自己。为了大师做，不是来赚什么东西，甚至工作。工作应该也是为了大师做的。

大师有个孙子。他的名字是帕艘塔•辛（Parsotam Singh）。他是在德拉的接班人，查兰•辛大师（Master Charan Singh）的兄弟。他的兄弟是帕艘塔•辛。我们称他为“苏提（Shootti）”的简称。

那么苏提参军，而他成为了少尉，在军队里。他被派任到离家的某个地方。他休假时来到了大师并说：“师父，我一生的志向是为您服务并靠近您的脚。而你做了什么？你把我送到军队里，那么远。我将无法为您服务。我将不能够照顾你，而那是我生命中全部的志向。我想我会从军队辞职回来，坐在你的脚那里并为您服务。”

大师说：“回到你的职责，但是当你在军队工作时，想着你是为了我这样做。那将会是对我一样好的义务（Seva），有如你来到这里坐在我的脚这里，同样的东西。而你在那里工作，并想着你在替我工作，这将会像禅修一样的好。回去。”

所以他送他回去。因此，这不是你需要身体上做一些东西。这一切都在心智中。你的心智应该有一个想法：“我是在为大师做”，而成为禅修，而成为服务，义务。因此，我们时时刻刻把大师放在前面是非常重要的，想着他，一切都与他有联接，那么禅修就成功。

现在，让我们做最后一次的禅修。在这个环节，回去你的房子，这个身体的六楼。坐在中间。这将是你的禅修室。如果你想成功，就一直去那里禅修。去那里，安顿下来，然后禅修。用希暮兰和重复。

如果声音来了，放下希暮兰，听声音。如果声音微弱，回去希暮兰。如果希暮兰导向声音，挑选声音永远是优越的。你可以听到的声音总是优越于希暮兰。当你想跟大师交谈时，在同一时间尝试练习做希暮兰。要在里面有他的达显 (Darshan)，在同一时间尝试练习希暮兰。因此，你是可能在禅修时候的任何时间与大师真正相遇。所以让我们试试。

直立地坐着，闭上眼睛，回到六楼，眼睛后面的第三眼中心。而在眼睛的中心，坐在椅子上并开始使用希暮兰做禅修，聆听声音和对大师说话，把他的影像带到你的面前。

[观众开始禅修]

和大师谈话。如果你想哭，在大师面前哭。如果你想笑，在大师面前笑。你想与大师分享一个笑话，就分享笑话。你什么都可以做。他是你的一个朋友。

[禅修时段停止]

你们有多少人能成功地做到这禅修？

[观众举手]

你们有多少人喜欢这个？

[观众举手]

这非常好。当禅修令人愉快时，这是个好的成功，否则它通常不会令人愉快。这就是为什么，有大师和有爱与奉献，不只是将会容易，这将是愉快的禅修。而你会想坐久一点来做这。所以，像这样在家里做，而这将是你可以做到的最好的一种禅修。充分利用这一点。

现在，我曾向你提到，很多时候在这些节目中，我给灵性礼物。而那些是我们放的礼物，大师放的。大师在这座大楼的屋顶上放置了一些礼物。现在，你必须去到屋顶上去得到那些。既然他们是虚构的礼物，灵性礼物，不是物质的，你必须以你的灵体去，以你的虚构的身体，不是你的物质身体。所以，你的物质身体会留在你坐着的这里。

闭着你的眼睛，你将会想象着你飞去，走楼梯去，用梯子去，以某种方式你已经到达顶部。在屋顶上，你将会走着并看看是否有一个包裹等着你。如果你找到一个包裹，拿着它。可以在哪打开或者把它拿下来。来到这里坐下，然后打开它，看看它里头是什么。我希望你们很多人今天会从大师哪得到灵性礼物。

闭上你的眼睛。并去到这个大厦的顶部。你可以飞。你可以从外面去。你可以走楼梯去。你可以使用一个阶梯。你可以使用任何想象力来去到顶部。然后在上面走并看看是否有你的一个包裹。慢慢来，不急。

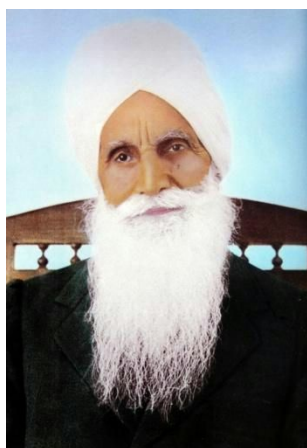
你们有谁得到包裹？让我看看你的手。

[观众举手]

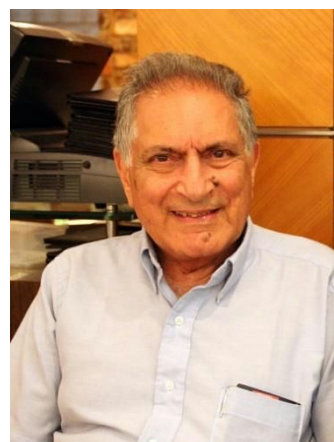
很好。有没有人得到意想不到的包裹？他们没有想到的，它是和你所期待的不同？我对你所得到的任何包裹感到很高兴。你们有些人得到，不是很多得到。但谁没拿到的，以更好的运气等待下一次，因为这些是以你禅修的状态找到的。你做的禅修越多，你就越有可能获得好的包裹和有趣的包裹。所以，多以爱与奉献禅修，而你会得到这些包裹。

其间，因为你们很多在那里都找不到包裹，我将会给你一个有着大师的祝福的包裹，以供礼的形式。所以我们现在将分发供礼。我很乐意亲自去你哪交给你，但因为第一是我的年龄，而其次是在这里的安排，你将得来我这。这样你还好吗？

--2014年10月5日下午开示结束--



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•善里丝 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•善理•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)。