

有缘的朋友：

我重新整理了 Kam 的信，原版图片放在网盘【Kam 的信】文件夹中。

本文档加入了 Kam 自由前停滞期的内容，本意是让大家看到 Kam 使用莱斯特后期音频摆脱那种状态的经历，需要注意的是拉里的方法并不是原始圣多纳释放法，大家按照 1992 年原始圣多纳释放法课程练习就好，使用纯正的原始流程。

感谢挚友 Sara 参与校对。

如果只有文档流转到你手上，你可以通过以下方式获取原版图片，我会对网盘链接保持永久分享状态：

<p>1、小红书搜索“穿腹子”： 进入主页-加入群聊-置顶网盘获取百度网盘地址-打开百度网盘；</p>	<p>2、打开微信扫下图的网盘二维码：</p>  <p>原始圣多纳...料免费分享</p> <p>莱斯特教导中英文字版 2025-08-21 17:20</p> <p>风 2025-08-07 01:29</p> <p>《决定自由》+《莱...特》(2022新译版) 2025-06-14 00:58</p>  <p>微信长按识别二维码获取文件 该分享永久有效</p>	<p>3、打开百度网盘扫二维码进百度网盘群获取资料。</p>  <p>1992年圣多纳释放法 群号：974917555 群成员：17/200</p>  <p>打开百度网盘，扫码加入该群</p> 
---	---	--

穿腹子

2025 年 8 月 31 日

标题： 抵达自由

Title: Reaching Freedom

发布者： 汤姆 发布时间： 2008 年 4 月 1 日 02:01:17

Posted by : Tom on April 01, 2008, 02:01:17 AM

(以下内容并未找到英文原版，只有许耀仁翻译的中文版本)

似乎总是有人会对圣多纳释放法有所质疑，因为除了莱斯特之外，他们没听说过有谁因这个方法而达到解脱自在的境界，因此会想知道到底有没有人因为学了莱斯特的各种原理而达到同样的境界。想搞清楚有没有其他人透过释放的方式达到解脱的最大问题是：在那些人体悟到真正的自由之后，他们就进入真正的喜乐之中，他们不再需要当行为者(Doer)。

当你觉醒之后，你不一定会自动变成一位导师、大师、或者积极想把自己发现的一切教给别人的人。其实反而是相反的方向比较合乎逻辑：你处在真正的喜悦之中，你唯一想要的只有停留在那个状态而已。

如果要教导别人，你就得要把自己降到跟他们一样的层次，才能顺利教导他们。就我所读到的关于莱斯特的资讯来说，他就是隐居起来享受那种真正的喜悦很多、很多、很多年之后，才决定要开始教导别人。我想大多数人觉醒之后，会宁可当个隐形人，而不会想当个导师。所以，其实应该有很多人都透过莱斯特的方法达到解脱，只是我们不知道而已。

不过，我自己有认识一位男士，他透过圣多纳释放法，在 2003 年达到解脱自在的境界，他是英国人，名字是卡姆·巴赫希。我想跟你分享摘录自他在

解脱之后写给我的信中的部分段落：

(许耀仁的翻译结束)

亲爱的毕业生们，

Dear Graduates,

我已经释放 4 年了。

I have been releasing for about 4 years.

我以为自己达到了一种平静的存在状态，却没意识到只是漂浮在自己的垃圾之上。

I felt that I had reached a peaceful place of being; little did I realize that I had just been floating above my garbage.

就在一年前，我偶然得知拉里和《丰盛课程》，便给他打了电话。

Just under a year ago, I found out about Larry and The Abundance Course and gave him a call.

过去我曾到过某种存在的状态长达一年，但垃圾仍会不断地重新浮现。

In the past I had reached states of being sometimes for as long as a year, but rubbish would still resurface.

拉里解释说虽然我处于一种美妙的状态中，但实际上只是漂浮在自己的垃圾之上。

Larry explained that I had been in a nice space but had been just floating above my garbage.

我本可以很容易地在那种状态中度过一生,然而,我却不会取得太大的进步。

I could quite easily have stayed in that space this whole lifetime; however little further growth would have been made.

他解释说这是这个方法的一个常见陷阱——你到达了一种美妙的状态并待在那里,却没有摆脱剩余的垃圾。

He explained that it was a very common pitfall of the method. You reach a nice quiet place and stay there, but do not get rid of the remaining garbage.

我非常感激拉里指出了这一点,让我能够继续踏上自由的旅程。

I have so much gratitude towards Larry for pointing this out to me and enabling me to continue on the journey towards freedom.

我订购了《丰盛课程》,并开始运用这些磁带。

I ordered the Abundance Course and began working with the tapes.

莱斯特所说的事情开始变得明显。

The things that Lester has spoken about started to become apparent.

拉里非常友善,协助并开始指出我正在经历莱斯特提到过的种种事情。

Larry was kind enough to work with me and started to point out to me

that I was experiencing things that Lester had spoken about.

事物开始向我敞开。

Things started to open up for me.

我决定从英国飞往洛杉矶参加现场课程，并花一些时间和拉里待在一起。

I decided to fly from England to Los Angeles to take a Live Course and spend some time with Larry.

我也订购了《目标与阻力》课程以及所有的进阶课程。

I also ordered the Goals and Resistance course and all of the Advanced Courses.

我想分享一些发生的事情，以鼓励你为了自由而继续释放。

I would like to share some of the things that have happened to encourage you to continue releasing for freedom.

心智静止下来了。

The mind stilled.

那又怎样！你可能会说。

So what! you might say.

但是让我解释一下：不再有担心、怀疑、自责等等，只有一种令人愉悦的平静。

But let me explain; no more worries, doubts, recriminations, etc. Just a delightful peace.

无论发生什么，都有一种深深的静息感。

A deep sense of resting no matter what was happening.

无论现在发生了什么，都有那种静息、存在的状态。

No matter what happens now there is always that state of resting. Of being.

心智不再能影响我。

The mind can never touch me again.

它来来去去，但我知道它永远无法再对我产生任何影响。

It comes and goes but I know it can never touch me again.

卡姆来来去去，而那也没关系。

Kam comes and goes, and that's o.k. too.

只存在那种深邃的静息感，就像处于深度睡眠中一样。

There is the deep sense of rest like in deep sleep.

这是如此美好、如此宁静。

It is so beautiful and peaceful.

这种深沉、深刻的平静感，真的得要亲身经历过才能相信。

This deep, deep sense of peace. It really has to be experienced to be believed.

这个世界的真貌是：一场梦境、或者说一场戏剧。

The world is seen for what it is. A dream or drama.

戏剧还在继续，而我只是观看，就像坐在电影院里一样。

The drama goes on, I just watch, like sitting in a movie theater.

一切都很好。

Everything is o.k.

没有必要改变任何事情，因为一切都是应有的样子。

There is no need to change anything because everything is as it should be.

一切都是完美的。

Everything is perfect.

你开始将每个人都视为你的一部分。

You start to see everybody as part of you.

别无其他，从来就不存在其他。

There is no other. There never was any other.

只有“一”，而我们就是那个“一”。

There is only one and we are that.

有一种“回来”玩游戏的感觉，但这次只是为了好玩。

There is a sense of "coming back" to play the game. But this time just for having fun.

唯有存在。

There is only beingness.

莱斯特和所有的大师都和我们在一起。

Lester and all the masters are here with us.

他们每分每秒都和我们在一起。

Every single second they are with us.

我们只需呼唤他们。

We just have to call on them.

现在只有静息。

Now there is just a resting.

事情自然发生，没有努力。

Things just happen, without effort.

我鼓励你们每一个拥有释放法的人继续释放。

I would encourage every one of you who has the method to continue releasing.

持续释放，直到你拥有所有属于自己的平静和喜悦。

To continue releasing until you have all the peace and joy that is rightfully yours.

如果你愿意这样做，这一生就有可能自由。

And this is possible this very lifetime if you would do it.

我们开始释放，然后停下，接着我们再开始，然后又停下，如此循环往复。

We start and then we stop. Then we start again, and then we stop. And so it goes on.

这是因为尚未做出决定。

This is because the decision has not been made.

一旦做出决定，释放的动能便开始了，而释放也会变得越来越容易。

Once the decision has been made then the releasing momentum starts, and releasing becomes easier and easier.

问题在于你并不想要自由。

The problem is you do not want it.

你也许喜欢谈论、喜欢思考关于自由的事，但是最终你并不是真的想要自由。

You talk about it and think about it, but ultimately you really do not want it.

如果你真的想要自由，释放就不会停下。

If you did then there would be no stopping.

你宁愿沉浸在痛苦中。

You would rather bathe in misery.

你太过热爱自己的故事与痛苦了。

You love your stories and suffering too much.

仔细看看你的内在，自己亲自感受一下吧。

Take a good look inside and see for yourself.

(以下的内容只有中文版本，并未找到英文原版)

看清楚心智到底是什么，不要再像傻瓜一样，把自己跟垃圾当做是一体。

让它去讲它的故事，那跟你一点关系也没有。

你将体验到的平静与内在的释放难以用文字形容。

那是一种永续的平静，有形世界还是会有各种状况与戏剧发生，但那平静永远都在。

我想请求你们继续做释放。

过程中多爱自己一点、对自己温柔一点，你们跟我是一样的，没有任何差别。

我跟你们分享这些，是为了鼓励你们继续走到底，一次从此终结一切苦难。

多复习“六步骤”。

里面包含你需要知道的一切，它就像一张通往自由的地图，而且能让你走在正确的路径上。

你在知识层面需要知道的一切，都包含在“六步骤”之中。

务必先确定达到第一步，也就是你想要自由的程度必须要高于你想要这个世界的程度。

如果能做到第一步，那就没有什么能阻挡你。

请务必确定有符合第一步。

第二步是做出要自由的决定。

要自由只需要一个决定而已。

身为无限存在，你当然可以在任何时候决定自由。

少说话，试着安静下来并保持安静。

在每一次你想开口时，要看到自己的想要被认同、想要控制与想要安全，并

把它释放掉。

少看电视、听收音机、读报纸等，而要看到自己想借由那些方式逃避，并且做释放。

尽可能轻食，我们常会以食物来压抑感受。

尽可能戒除药物与酒，因为那也是我们常拿来压抑感受的东西。

圣多纳释放法的第四步是持续释放，而对我而言这一步是关键。

试着让你 50%以上醒着的时间都在做释放，这表示你花在当你的“本我”的时间，会比你花在不当“本我”的时间更长。

如果你这么做，心智就会脱离。

如果你这么做，就会开始发现活在自己的头脑里是很奇怪的事，而你也会越来越常停留在“本我”。

要记得，你本来就已经是完全自由的。

这个方法是目前可用的、最强有力的工具。

The method is the most powerful tool available.

这是世上可能有的最高的方法。

It is the most highest method possible.

它是什么？

What is it?

“我不是这个感受，我不是这个感受，我不是这个感受。”

'I am not this feeling, I am not this feeling, I am not this feeling.'

它阻止你认同自己较弱的那部分。

It is stopping you identifying with the lesser part of you.

我们得到了这份美丽的礼物，然而却没有真正运用它。

We take this beautiful gift and we bastardize it.

我们用它来做自己较小部分的事情。

We use it for the lesser part of ourselves.

所以现在就做出决定吧，你将体验到的平静和解脱是一种狂喜。

So make the decision now, the peace and relief you will experience is ecstasy.

Love, Kam Bakhshi, United Kingdom

爱你，卡姆·巴赫希，英国