

# 风的相关资料

(一)

## 自由的 风声

——原始圣多纳释放法大成就者风之语录

时间：2020.10.23~2021.07.26

# 目 录

20201023-----	
@20201023 .....	
@20201023_19:20 .....	
@20201023_22:24 .....	
@20201023_23:23 .....	
@20201023_23:38 .....	
@20201030 .....	
@20201030_16:14 .....	
@20201030_16:38 .....	
@20201107_18:10 .....	
@20201108 .....	
@20201108_00:38 .....	
@20201108_15:26 .....	
@20201108_18:13 .....	
@20201110 .....	
@20201110_09:29 .....	
@20201110_10:56 .....	
@20201110_11:02 .....	
@20201113_09:05 .....	
@20201114_07:57 .....	
@20201117_18:52 .....	
@20201118_18:31 .....	
@20201119_10:14 .....	
@20201120_22:05 .....	
@20201122 .....	
@20201122_19:07 .....	
@20201122_19:30 .....	
@20201122_19:39:18 .....	
@20201122_20:09:36 .....	
@20201122_20:40:03 .....	
@20201124_08:19 .....	
@20201125_11:06 .....	
@20201125_12:21 .....	
@20201126 .....	
@20201126_07:26 .....	

@20201126\_16:32 .....  
@20201126\_16:39 .....  
@20201126\_18:26 .....  
@20201127\_18:38 .....  
@20201128 .....  
@20201128\_08:47 .....  
@20201128\_11:16 .....  
@20201128\_14:36 .....  
@20201128\_22:02 .....  
@20201128\_22:08 .....  
@20201201\_14:38 .....  
    **【风与天成的聊天记录】** .....  
@20201201\_15:32 .....  
@20201205\_21:01 .....  
@20201207\_11:41 .....  
@20201209 .....  
    @20201209\_12:29 .....  
    @20201209\_22:45 .....  
@20201210\_16:38 .....  
@20201211\_23:31 .....  
@20201212 .....  
    @20201212\_12:00 .....  
    @20201212\_21:50 .....  
    @20201212\_23:02 .....  
@20201213 .....  
    @20201213\_01:54 .....  
    @20201213\_15:52 .....  
@20201214\_19:08 .....  
@20201216\_22:54 .....  
@20201220\_11:45 .....  
@20201222 .....  
    @20201222\_00:50 .....  
    @20201222\_11:12 .....  
    @20201222\_20:56 .....  
@20201223 .....  
    @20201223\_10:10 .....  
    @20201223\_11:15 .....  
    @20201223\_14:48 .....  
@20201224 .....  
    @20201224\_13:12 .....  
    @20201224\_14:07 .....  
@20201225\_12:44 .....  
@20201227 .....

@20201227\_22:03.....  
@20201227\_22:15.....  
@20201227\_23:39.....  
@20201228\_22:10.....  
@20201230\_10:18.....  
@20201229.....  
@20201229\_11:12.....  
@20201229\_11:20.....  
@20201229\_11:31.....  
@20201229\_11:35.....  
@20201229\_11:42.....  
@20201229\_11:55.....  
@20201229\_12:54.....  
@20201229\_13:20.....  
@20201229\_18:24.....  
@20201230.....  
@20201230\_10:18.....  
@20201230\_10:38.....  
@20201230\_10:52.....  
@20201230\_22:40.....  
@20201231.....  
@20201231\_13:28.....  
@20201231\_20:08:38.....  
@20201231\_20:15.....  
@20201231\_23:02.....  
@20201231\_23:21.....  
@20201231\_23:55.....  
@20210101.....  
@20210101\_07:07.....  
@20210101\_11:30.....  
@20210102.....  
@20210102\_09:41.....  
@20210102\_10:12.....  
@20210102\_20:30.....  
@20210102\_22:13.....  
@20210102\_22:37.....  
@20210102\_23:23.....  
@20210103.....  
@20210103\_04:52.....  
@20210103\_11:45.....  
@20210103\_13:03.....  
@20210104.....

@20210104\_08:35 .....  
@20210104\_17:56 .....  
@20210104\_18:30 .....  
@20210104\_18:36 .....  
@20210104\_18:40 .....  
@20210104\_17:39 .....  
@20210104\_18:54 .....  
@20210105 .....  
@20210105\_09:08 .....  
@20210105\_19:48 .....  
@20210107\_20:23 .....  
@20210109 .....  
@20210109\_19:05 .....  
@20210109\_19:10 .....  
@20210109-20:20 .....  
@20210110\_09:39 .....  
@20210111\_21:05 .....  
@20210112\_22:07 .....  
@20210117\_09:08 .....

**20200726-----333**

@20210726 .....  
@20210726\_14:53:44 .....  
@20210726\_14:58 .....  
@20210726\_150220 .....  
@20210726\_15:12:25 .....  
@20210203\_11:55:31 .....  
@20210726\_15:13:35 .....  
@20210726\_15:13:46 .....  
@20210726\_15:19:56 .....  
@20210726\_15:37:00 .....  
@20210726\_15:41:00 .....  
@20210726\_15:55:14 .....  
@20210726\_15:59:22 .....  
@20210726\_16:02:29 .....  
@20210726\_16:08:16 .....  
@20210726\_16:20:05 .....  
@20210726\_16:25:27 .....  
@20210726\_16:27:24 .....  
@20210726\_16:36:58 .....  
@20210726\_16:37:17 .....  
@20210726\_16:30:06 .....  
@20210726\_16:50:18 .....

@20210726\_17:06:07 .....  
@20210726\_17:08:45 .....  
@20210726\_17:10:51 .....  
@20210726\_17:14:17 .....  
@20210726\_17:22:07 .....  
@20210726\_17:27:28 .....  
@20210726\_17:29:29 .....  
@20210726\_17:35:43 .....  
@20210726\_18:02:53 .....  
@20210726\_18:06:17 .....  
@20210726\_18:13:24 .....

@2020年10月23日\_19:20

风：

如果你跟着原始流程做，你会发现第一步是“让自己尽量放松，将注意力集中到内在”

在身体放松舒适的状态下觉察到你此刻的感受

第五步的具体用法，确实是一件容易让人误解的事情。因为人们往往会发现，自己感受不到对感受的想要控制

所以要放松，去觉察最表面的“想要”

而且只觉察它

一次，你只需要觉察到一个“想要”

如果其他感受在那里，你不用压抑其他感受，但是不用刻意去注意它

当你卡住时，很显然地，你想要改变它

去注意到你在用力

这个“用力”就是想要控制，它就在最表面

因此你没有必要刻意去挖掘它

另外一点，就是它和所有感受一样，并不是一次就能释放掉所有

所以我在引导别人的时候，会说“你还想要改变现在的感受吗？”

允许更多想要改变被觉察到

当你成功地释放了一次导致你卡住的想要改变

你要再去感受是否还有剩余的

释放第二次

直到你完全释放掉你对它的想要改变，你马上就会发现这个释放过程会变得非常顺畅

如果你只释放了一点，而把剩余的压抑进去，继续去带着这个想要控制去释放其他主题

那么那个没有释放完的想要控制就会继续待在你的内在运作你

你就会在某次释放的时候又再次卡住

**我是无限：**

我发现我的**卡住就是累积起来的**，过去的释放法其实就是想要去控制，而不是真正去释放

**风：**

实际上我们就是在释放的时候真的就只是忽视了它

六步骤是唯一的关键，它不仅仅是一个理论

它是一个在一路上会带着你走的地图

**我是无限：**

然后这种带着想要控制的这种释放就成了一个习惯，习惯性去压抑而不是释放

**风：**

第一步是想要自由，第二步是决定自由

**Roller：**

文件：《来自莱斯特的一则演讲》

**风：**

如果你决定自由，在你到达自由之前就不会停下来

如果你只是决定感觉好，或者达成某个物质目标，那么在你得到之后你就会停下来

因为你想要的、决定的，你就会带自己到那里去

这个世界上的多数人做不到前两步

但是他们依然可以用释放流程来让自己达到很舒适的状态

**想要改变是想要控制的一种**

**如果一个东西你感觉很不喜欢，你就想要改变**

**如果你感觉很喜欢的，你就想要维持、想要占有**

那都是想要控制

想要控制的具体解释，就是“**你想要世界按照你想要的那样来**”

## 想要控制是最表面的想要

你为什么想要占有这个、想要改变那个呢？

因为想要得到认同

为什么想要得到认同呢？因为想要安全，你觉得别人认同你，你就能活下去了

想要安全、生存是最深的那个想要

而所有感受都是生存程序

想要生存发展了想要认同和想要控制

而想要认同和控制发展了 agflap

## 我是无限：

文件：《原始释放法教材》

## 风：

如果你通过逃避的方式去做，你把那些感受压抑到深处，它们就是你的业力，会驱使你从疏离中被迫出来。

所以，在行动中是没有障碍的，障碍是认同有限的身体和心智，认同小我。如果你试着不进行任何行动，你不会成功，因为你的业力现在正在驱使你去做。所以如果你想不进行任何行动，你不会成功，不管你的业力是什么，你都会去做的。所以想要什么都不做是没有用的，只有释放才有用，只有释放才会给你所有的道路，你做多快，它就来得多快。

所以，行动与其说是阻碍，不如说是真正的帮助，因为当你在行动的时候，**你被感受推着走，而感受在你行动的时候又会带来更多的感受，给你去释放掉所有的感受。**所以你必须在这个世界中做，你必须在行动中做，你不能隔离尘世来做。当你隔离的时候，你只会逃避。

当你持续释放，你会自动地隔离

## 六步骤没有叫你辞职

也没有叫你隔离

它只是叫你持续释放

当你持续释放，隔离会自动发生

玛丽海：

@Chloë • 做决定前释放对这个决定的所有感受和背后的欲望，你会做出最适合你的决定，可能比你想象的好

风：

**持续释放不需要依赖一个安静的环境**

因为你的世界仅仅是你思想的投射

你无法通过对一个结果做些什么来改变起因

如果你感到嘈杂，那只是一个感受

你回到第三步，释放你现在的想要控制和认同的感受

一开始你会感到困难

所以你可以把你所有不需要脑力工作的时间先运用起来

当你这样做，持续释放会产生一个动能

它会让你的释放发生得越来越简单

这时候你就可以在做事时也能释放

再接着释放下去，你会发现不用做事了

因为你不再创造那个图景了

你不再创造“我需要工作”的图景了

如果你特别激动，想要分享给别人，那就是想要认同

一个事件，实际上各种基本欲望都会有

**香草冰淇淋：**

如同风说的，通过释放去运作一个机构，而不是通过赚钱去运作。这个道理一样使用于工作上，看看自己想要辞职的原因真的是想要自由吗？还是其他原因？

通过释放来运作当下的工作，通过释放来获得一个更好的工作，通过「释放」让自己不需要工作……这些都可以，只要是自己当下真心想要的，都可以通过释放来达成，而不是去逃避、压抑或控制这些“想要”。

@20201023\_22:24

风：

我在闭关之前，对六步骤也不是完全清晰

但是在闭关释放的时候，六步骤带我走了很长的一程

美丽人生：

@风 释放了控制，病痛自动会消失了吗

风：

**我清晰地看到了它能够导向终点**

释放了对它的所有心理感受，就不会表达在身体上了

痛苦是对死亡的恐惧在身体中表达了出来的结果

我是无限：

进阶班莱斯特是说，可以直接去释放死亡恐惧，只需要持续释放死亡恐惧上的卡住就能让死亡恐惧直接出来，是这样吗@风

风：

用六步骤

这就是原始释放法

应该说其实这才是真正的释放法

加原始两个字只是为了和很多乱改的方法区分开来

美丽人生：

@风 释放掉饥饿的感觉，就不用去吃饭了吗？

风：

是的，但它有个前提，你要释放掉足够多的想要控制和认同

释放的不是饥饿的感觉

饥饿的感觉是身体感觉，已经是结果了

### 香草冰淇淋：

看了刚才风和群主的对话，让我进一步理解了莱斯特说的“你不是身体”、“与身体认同就是在受限”等话。身体只是在表达心智的创造结果，只是一个造物。透过释放，身体和外境一样，随时可以发生巨大变化。

### 风：

你要释放它的起因，心理感受——以及驱动它们的想要控制和认同——以及驱动想要控制和认同的“对死亡的恐惧”

想要生存的欲望就是对死亡的恐惧

对死亡的恐惧是莱斯特经常用的词

### 无心：

学会释放法后，想要开始释放，是从哪儿开始下手，是先释放让自己觉得想要改变的，金钱，关系，或者比如想改变近视，等入手，还是直接进入持续释放

### 风：

所以，只需要释放三个东西

不需要做「六步骤」之外的事

从现在的感受开始释放

这是第三步

如果你现在很想要金钱，这个感受很强烈，那你就可以释放

吃饭不是必须的

我记得在释放的第一个星期，**每一次释放，会有巨大的能量涌出**

到后来，不仅不需要睡觉，每天也只需要一顿饭

在第二个星期，已经不需要进食了

甚至需要每天去天桥上跑一圈来消耗掉这些不断涌出的能量

为什么要问我自由之后的事，我不知道

我是到最近几天才重新进了些食

**我是无限：**

对想要控制的具体感受是什么，比如我刚刚觉察到我想要释放，这个想要就是想要控制，不用再继续觉察了吗 @风

**风：**

你释放了吗？

觉察到后，释放掉了么？

**我是无限：**

没，一觉察到发现好像自动缩回去了

**风：**

那就是卡住了

释放停下来就是卡住了

你想要释放，但释放停下来，这个就叫做卡住

**我是无限：**

今天老是这样，成功释放很少

**风：**

那说明“想要控制”这个程序浮现出来了

正好是释放的时候

越卡住，越要释放

因为这样能够让你解除卡住的程序

你先允许自己觉察到卡住的感觉

然后觉察到你想要改变它

轻松地允许自己觉察到你想要改变

然后它就消散了

你再看看现在的感受，如果依然是卡住的，那你就继续允许自己觉察到它，然后觉察到想要改变它

接着，想要改变就会继续离开

因为压抑了很多，所以需要持续释放

但是如果你持续释放想要改变，释放干净，这个卡住的程序就会彻底消失，不会再出现

以后的释放在大部分情况下就会变得很顺畅，不会再卡住

是不是听起来很棒？

卡住可能还会出现一两次，因为有些卡住的程序压抑得很深

真如：

@风 你说的想要改变。是指想要改变释放的想法，（造成卡的想法）吗

风：

但是它不会再是一种常态了

不是想法，是“想要”的倾向

**我是无限：**

那想要控制也是想要的倾向，觉察到这种倾向去释放它就是释放想要控制？

风：

是的

wants, 只是一种 tendency

为什么它很容易被觉察到

因为它只是一种倾向

这就是为什么我最近引导时尽量用“想要”这个词

而不用“欲望”

欲望被我们的头脑赋予了太多概念性的东西

有些是道德层面的东西

它听起来像是你需要分析的东西

但释放法的“想要”说的只是一种倾向

**我是无限：**

这个太重要了之前我一直困惑想要控制到底是什么

感恩一切：

我怎么觉得生活就是想要认同，想要控制，太多了

**风：**

就是你现在想要做什么的倾向

世界就是想要控制和认同

想要控制和认同=世界

**我是无限：**

有股自发的力量推动的这个倾向是吧[憨笑]

**风：**

嗯，感受的原因，推动感受的倾向

这就是“想要”

莱斯特也觉得是

**无心：**

六步骤 1 先问感受，这个感受，后面都连着欲望吗？

**风：**

**莱斯特：**对，那是第一步，而且是方法的第一步，不是吗？你必须想要自由超过你想要这个世界。

让我稍微改变一下说法，但这的确是它一开始的样子。因为它看上去对人们没有实质意义，所以我们修改了它，改成“你必须想要自由超过想要被认同和控制”，因为被认同和控制等同于这个世界。

**无心：**

如果没有感受，直接可以释放欲望吗

**风：**

没有感受是你的感受模糊不清

**无心：**

感受必然连着欲望

**我是无限：**

我发现之前我总是在想要控制这个词汇里面找感觉，现在才发现这一点。其实要去觉察自己的想要的倾向

**风：**

不是连着，只要有一个感受，就会有一个倾向

因为没有“想要”就不会有感受

这些基础概念，可能以前没有人讲清楚过，所以💎💎💎也走过弯路

**想要=倾向**也是莱斯特在某个音频中说的

**基本倾向=想要控制和认同**

**我是无限：**

这个概念说清楚后发现释放好多了，刚刚释放掉一个对想要控制感受没了的倾向[憨笑]

直接就觉察到了，而不用到处找来找去

**Chloe ·：**

我还以为自己是释放到没有感受了

原来是没有感受是你的感受模糊不清

**风：**

不是释放到没有感受

因为如果你真的没有感受，你的体验会非常美妙

它是一种时时刻刻合一的感觉，纯粹的爱会涌现

因为你的无限存在就是这样美妙

如果没有这种美妙的感觉，说明你压抑的感受还很多

你只是压抑了它们，逃离了去感受，而不是释放了它们

**@20201023\_23:23**

**风：**

你这样做不到无为

莱斯特说，**无为有两种**

一种是最低的状态，万念俱灰

这是被压得动弹不得

另一种是最高状态，平静

即万事万物都很完美，都是无限，没有什么需要改变的

你觉得如果你现在想要刻意去做到无为或者顺其自然，你会是哪种？

莱斯特有一句更好的概论

“方法很简单，方法也很容易。让感受浮现出来，[觉察出]它们是想要认可或控制，然后让他们出去。贯彻这个方法的六个步骤，会花几个月的时间来清空你所有的垃圾。”

——莱斯特

释放法的重点当然还是**持续释放**

而不是持续观照

察觉到你现在的感受

然后觉察出它是想要控制或者认同

然后释放

**清溪：**

觉察到想要控制或者认同，只是觉察想要的倾向，无需觉察到想要认同什么内容？想要控制什么内容？不管认同或控制的内容是任何？对吗？@风

**风：**

是的

你们是不是认为一定有内容？

不是的

这个世界不是这样创造出来的

你是先创造了一个心智，是先有对死亡的恐惧的倾向

然后才有想要控制和认同

然后再有 agflap 的情绪

然后才有思想

然后思想投射出物质世界

物质世界再联系成事件内容

所以，事件内容是结果

并不是事件导致想要的倾向

而是想要导致事件

想要驱动每一个念头创造世界

因此如果你察觉到想要，这是起因，你并不需要对应事件

**清溪：**

@风 原来如此，以前完全搞错方向了，释放想要，其实是从因上放手，对吗？

**风：**

想要是最根本的原因

@20201023\_23:38

**风：**

说句题外话

我看到的三个身体

在起因体的阶段，没有物质，它在只有“想要”的时候发生

没有物质的原因是因为思想还没发生

在思想发生的时候，你的星光体就成型了

它立即随着思想被创造出来

而在起因界，只要有一个“想要”，立即被填补

不断地想要和满足，想要和满足

因此根本无法发展出思想

也就形成不了物质

物质只是思想的凝结，frozen energy（冻结的能量）

**清溪：**

这句没看懂，可以详细解读一下吗？

**风：**

所以，释放“想要”，真的是在起因界做功

它会直接强有力地改变一切结果

**香草冰淇淋：**

释放想要 就是在填补想要 思想就会平息是吗

**风：**

起因界，佛教称之为无色界，没有物质色身，只有因果关系

而在起因界，是产生一个匮乏感，立即就被填补了

星光界，则是产生一个匮乏感，发展出一些思想，然后再创造事物填补

在物质世界，由于思想凝结了，因此创造延迟，导致创造无法是立即的，所以产生了错综复杂的联系

这就导致“想要”迟迟不能被满足

释放想要，会直接终止匮乏

**清溪：**

这里的填补，是不是是指，要么被思想填补，要么在物质显化满足填补，是这样吗？

**风：**

不是，是把对三个身体的认同都释放掉

心智彻底安静

剩下的就是无限存在

因果就是不断的作用和反应

**香草冰淇淋：**

@风 收到 感觉这是一个释放的捷径 我会深入释放的

**风：**

因为你有一个基本的匮乏感，一个想要的倾向，所以它会发展一些东西

而且这种发展是逐步复杂化的

起因界的因果关系非常简单

一个基本的倾向，立即就被填补，就像一个连环

星光界的因果关系稍稍复杂一些，它需要发展成思想，而思想是一片片的 image（图像）

**真如：**

想要释放了，心智就瓦解了吗

**风：**

因此会形成很精微的物质

**香草冰淇淋：**

一旦匮乏被终止了 丰盛就不费力的运作了

**风：**

莱斯特说是物理学上的光子

是的

**hai：**

这个世界就是显化太慢，才看不清真实的因果关系，头脑就胡编乱造，出了这么个世界

**风：**

嗯

物质世界的错综复杂，就是因为作用和反应的延迟

你看不到直接原因

**我是无限：**

但是在物质世界觉醒更快吧

**风：**

因此早期莱斯特还教过一个方法，如果读过终极自由之路的朋友应该知道

那就是发现“创造这个事件对应的念头”

是的

因为这个世界的迟钝粗重，所以有更强烈的动力去自由

这个动力，是你的欲望和倾向，但是关键问题是你导向哪个方向

是导向自由还是世界（限制）？

**香草冰淇淋：**

风释放的太透彻了 我们跟着学也倍感轻松 太幸福了[调皮]

**风：**

莱斯特早期让人去潜意识中找到这个念头，让它浮现，把它丢掉

但后来发现这行不通

这个方法太慢了

**释放业力最好的方法就是释放法**

## 释放控制和认同，释放对死亡的恐惧

直接释放掉驱动力

这样就释放了成千上万个念头

这次闭关释放，我看到了完整的路线

以前只是理论上了解一些

现在对这些较为清晰和笃定

六步骤不是一个可以随意更改的东西

它是如同佛教的“七觉支”那样的东西

是完整的路径

六步骤才是释放法唯一需要在意的

我还无法完全不用心智

但是我现在确实不动用任何信念和猜测来说话了

我只说我“知道”的

只说直接笃定地知道的事物，而不是透过某种理论来了解的

### 香草冰淇淋：

这是一种来自内在的确知

天啊 只有决定自由的人才能专注地聊这么久 不知道有没有 3000 条 后面的人爬楼梯是啥感觉？ 很庆幸 自己一直沉浸在这里 吸收的特别好

### 风：

[聊天记录]

七觉支

这个不是释放法，随便看看吧

香草冰淇淋🍦:

@风 感觉你有过目不忘的本领，是吗？

风:

嗯，我可以过目不忘

我是无限:

是什么时候有这个能力的，是释放之后吗@风

风:

不是的

香草冰淇淋🍦:

应该是天生的

风:

我很早就能过目不忘

应该是禅修的结果，我跟着帕奥禅法修到了二禅

专注力培育出来就能过目不忘

这不是什么大的本领

清溪:

@风 还想问一下，终极实相是没有因果吧。因果还是在二元没有超越对吗？之前困惑这个点。

风:

是的

我是无限:

@风 你是什么时候开始学禅的，读书的时候？你怎么这么早就对这些感兴趣

香草冰淇淋🍦:

我没有过目不忘的本领 但是在需要的时候会想起一些原本不记得的东西 哈哈 还够用[呲牙]

风:

一个南传禅法

香草冰淇淋🍦:

莱斯特是哪年去世的？风是 95 年的……不过这些都是题外话哈……

**在了 是了:**

风老师,是不是因为我对情绪释放的还不够,只能上溯到AGFLAP,而对一些情绪(如贪求 愧疚)找不到在想要认同,我需要先练习情绪感受的释放再进入认同和控制的释放吗?还是需要多补一补莱斯特讲课的内容呢? @风

**风:**

练习吧

如果没有体验,可能看不懂莱斯特的话

**@20201030**

**@20201030\_16:14**

**风:**

我触及了死亡的恐惧之下的分离感

我知道我快要走到终点了

**天成:**

是分离感,导致想要生存吗?

**风:**

嗯,是这个“我作为一具身体而存在”的分离感

因为你感觉到“我是这具身体”,所以你才想要生存,恐惧死亡

如果你知道自己是无限存在,你就不会有对死亡的恐惧

但是你不需要刻意去释放它

当你完全释放掉对死亡的恐惧,分离感也会消散

整个心智静止了

剩下的就是无限存在

**@20201030\_16:38**

**风:**

起初的时候,我是通过释放来做到所有事

后来我清理了大部分都想要控制和认同

我开始专注于对死亡的恐惧

于是我释放了很多对死亡的恐惧

一种难以言喻的安全就这样笼罩着我

这时候我只要有一个念头，事情就会发生

甚至不需要刻意对它做释放

**@20201107\_18:10**

**风:**

你能放下对它的想要控制吗？

**D:**

卡住了

**风:**

你想一直控制这个卡住，和它纠缠到底，还是想要自由？

**风:**

**D:**

想要自由

**风:**

现在你能看到这个想要控制吗？

**风:**

它离开了吗？

**D:**

离开了

**风:**

这个示范的就是第一步的用法

六步骤第一步

如果你卡住了就用第五步

如果你不愿意释放，就用第一步

**@20201108**

**@20201108\_00:38**

**我是无限：**

你觉得直接用情绪表格去找感受更好还是直接去感受此刻的感受更好？@风

**风：**

情绪表格是个辅助

一开始用情绪表格对新人是一个帮助

因为一般人确实很少接触自己的情绪

一直压抑着

把有情绪当成没情绪

**我是无限：**

对

**原力：**

以为自己很高呢

**我是无限：**

[憨笑][憨笑][憨笑]

**风：**

那么当别人问我，我没情绪怎么办，我会这样问“你感觉怎么样呢？”

他说“感觉没意思”

然后我说，你找找“没意思”在情绪表的哪里

一看，万念俱灰

**我是无限：**

[憨笑]

**风：**

然后，再感受一下看看

他就能接触到自己的情绪了

情绪表是一个很好的辅助

**我是无限：**

早知道是这个方法就不会吃了这么久的苦了 太简单了

@20201108\_15:26

**风：**

每一次释放，你没感觉到整个身心系统都镇静下来了吗？

释放法可以做到所有那些功效

**我是无限：**

没有……我难道还是用的假的释放法吗[捂脸]

**风：**

愉悦啊

首先是呼吸系统，会自然变得绵长通常

这是在释放之后的体验

然后心灵上安静下来的同时，整个身体会放松下来

精力会流动

持续释放到后面，每一次释放都会给你提供一个很充沛的精力

第六步就是你每次释放都会更愉悦

字面意思

@20201108\_18:13

风:

不过莱斯特说他发明这个方法不是在理智性的头脑中 (reasoning mind), 而是基于对感受的理解 (understanding the feelings)

他说, 我没有办法解释给你一个橘子是什么味道, 如果我给你一个橘子让你去吃, 你就会知道

所以这需要是体验式的 (experiential)

然后, 第一原则是, **不要相信如何事, 直到你证明给自己** (believe nothing until you prove it to yourself)

@20201110

@20201110\_09:29

风:

我也是听 **about releasing** 突然想到的

我自己有这个经验

但是没有强调过

但我发现莱斯特强调过

在 the way 里他强调过你们要利用表达来释放

**我是无限:**

有这个经验, 但是很容易忽略过去, 就像我一样, 我虽然也有了一些体验, 但是不知道是这样用的。不会举一反三, 不会去彻底搞明白。但是这个却太重要了

风:

在 beingness 里面他强调过你要先接受吸烟这件事, 然后就很容易释放

**我是无限:**

**因为平时大家都是强烈的压抑着表达**

并且在平常的认识中就认为表达不是释放, 就会让自己不去表达

从来没有哪个地方说过表达是释放的第一步

**风：**

这是一种心智冲突

如果你万念俱灰、不想动弹，但是你却逼迫自己去起床、去行动，你把万念俱灰压抑着不  
让它表达出来

你把能量都用来压抑感受了

**@20201110\_10:56**

**风：**

莱斯特说表达是释放的开始

不是用表达替代释放

**在焉：**

表达不能代替释放

**风：**

let the things come out

我一遍又一遍地说，我确信你们在这个世界中不会获得自由。这个世界太过强有力地  
把每个人拉下来，把事物拉到世俗的方式中。你们需要离开那个坑，以一个团体的形式  
一起工作，用你们的表达去释放。

“在世界中，当你想要外出时，你必须去压抑，否则你就会被杀死。如果你对错误的人  
表达了愤怒，他就会射杀你。在加利福尼亚聚集了成百上千名警察，在街上巡逻，去  
制止枪战。昨天有三个人在洛杉矶被枪杀。你无法在外面停止它。但在这里你有一个  
非常好的机会去表达和释放，向前移动，向上移动。”

温习一下 the way

**在焉：**

**表达是情绪的上浮**

而不是表达在别人那里

这个是理论上

但实践中常常表达在别人那里[捂脸]

表达在别人那里可以使用技巧，比如仅仅告诉别人我现在的感受，而不是打回去[捂脸]

**风：**

他不是说你在那里都要表达

**在焉：**

压抑不压抑，只是内在是否压抑，而不是有没有外在动作

**风：**

课程里面有一个表格

### 【图片】

写下你在哪里压抑，你在哪里表达

然后释放你的情绪

上面大家讨论的有些乱，我稍微总结一下吧

会把“带觉察”和“不带觉察”引入这里面

不过莱斯特先生的意思，是我们有四种处理情绪的方式

第一种最糟糕，叫压抑

第二种稍微好一点，叫逃避

第三种是释放的开始，叫表达

而我们要做的是第四种，叫释放

因为表达是释放的开始，所以你会发现，如果你不允许它表达，你会持续把它压抑在下面

不要引入觉知的观念，因为有时候这种“带觉知的表达”其实隐含了一种压抑

理论上觉知是好的，我也知道，纯粹的觉知

但是引入了这些概念，其实是混淆了这些简单的教导

莱斯特的意思很简单

**你要允许自己表达，然后你就可以释放了**

**允许自己表达不代表你要把表达做完**

比如你可能想要发火，这时候你下意识想要通过某种方法甚至释放法压抑它

现在你允许自己表达

可能在你允许表达的那一刻，你就马上可以觉察到它了

你刚想发火，你就发现自己释放了

你不用把表达做完

是的，经常这样

**在焉：**

可以理解

当不压抑的时候，人是自由的

可以选择仅仅释放，或者选择一个表达方式给别人。

而压抑的时候，人是不自由的，或许更加愤怒，只是没有发出来，或许发出来也是扭曲的

**风：**

嗯，不压抑的时候，你就可以选择表达或者释放

其实如果大家真的实践过，会发现这一点

你可能会表达一点点

然后马上就能释放了

如果不允许表达，可能一直释放不了

比如如果你坐不住，却让自己一直坐在那里释放，你可能一整天都卡在那里，在和这个状况作斗争

这个时候你只要允许自己站起来走一走可能就能顺利释放了

真正释放过的人会有这个经验

不一定会表达完的

有时候你摩拳擦掌准备吵架，突然那个感觉出来了，被释放了，离开了

然后你就不想吵架了

**在焉：**

仅仅是不压抑就行

**风：**

欲望的话，基本上是觉察到马上就能被释放了

**standligt：**

还有，很多教导说，一切都在当下完美，那这样体悟到的人从哪个方面升起“想要”的欲望呢？

**风：**

有两种可能

一种是把沉重的情绪压抑在了很深处

另一种是真的清空了潜意识，达到了接纳的情绪层级，会感到一切完美

你会想要待在这里，维持这个感觉

而这是一个想要控制

如果你释放了想要控制，就会持续往上走

释放不会停下来

直到到达终点

莱斯特说的终点是全知、全能、全在

清空了所有心智，剩下的就是无限存在

**standligt：**

因为，你无法想象一个所有都觉悟了的世界啊。那个世界再没有矛盾？再没有故事了？

**风：**

这个，我们不需要想象

如果你不相信开悟，至少能体验到释放可以让你的生活更好

每个人对它有不同程度的运用

**standligt:**

@风 我以前读过拜伦凯蒂的书，她的教导好像祛除了所有神秘性，也不说什么心想事成，只是说一切都是头脑故事而已，你不相信就开悟了。相信就执迷了。

**风:**

那是其他的教导

莱斯特不建议学生把其他人的教导引入他的教导中

包括自我了悟联谊会的

**尤迦南达**是莱斯特认证的觉者

**standligt:**

莱斯特的教导有一种神秘性，这部分我觉得很难接受

**风:**

那你的感觉可能和我不一样，我觉得莱斯特是最不神秘的

他剔除了几乎所有宗教的神秘元素

而且他说“不要相信我”

自己去验证看看

**standligt:**

这个验证是无法科学界定的。@风 比如，昨天京东有个领图书卷，我想要领一个，我释放，但没有成功领到，那这是我释放不成功还是释放不起作用？

**风:**

你有没有按照要求释放掉对它的所有感受呢？

**standligt:**

如果没有成功，那就是我没有释放好，如果成功了，那就是我释放好了。这可不是科学。

风:

subjective science

不过释放法好在你不用相信

你做到多少，确认多少就好

既然他不要你相信，那你就不要相信就好

不相信并不影响你释放

**standligt:**

也就是说不相信，可以释放好？但如何释放好，却没有任何自己之外的标准性。所以很难说是一种科学。

风:

不是客观的科学，是主观的科学，只是你可以科学化

至少他说了你可以不相信，释放也能有效果

他没有灌输给你一套信念系统

他没有和你说“你必须先相信才能释放”

释放是一种技巧

你在任何情况下可以去用

验证是自行发生的

你没有必要靠头脑去脑补

你可以不保持这个信念，也能释放

**莱斯特没有说你需要相信这一点，才能释放**

风:

是的，他说你随着释放会知道

他没说你必须先相信他说的话才能做释放

释放只是一个技巧，他告诉你这个技巧可能带给你什么

你不必相信，也可以做

你做到了，那就是“知道”了，那你不用相信了

**standligt:**

我明白你的意思了。意思是说这个做体操一样，你不必相信，只是去做，身体也会好点

**@20201110\_11:02**

**风:**

首先，我知道很多人学过一些其他教导里的知识

会把“带觉察”和“不带觉察”引入这里面

不过莱斯特先生的意思，是我们有四种处理情绪的方式

第一种最糟糕，叫压抑

第二种稍微好一点，叫逃避

第三种是释放的开始，叫表达

而我们要做的是第四种，叫释放

因为表达是释放的开始，所以你会发现，如果你不允许它表达，你会持续把它压抑在下面

不要引入觉知的观念，因为有时候这种“带觉知的表达”其实隐含了一种压抑

理论上觉知是好的，我也知道，纯粹的觉知

但是引入了这些概念，其实是混淆了这些简单的教导

莱斯特的意思很简单

你要允许自己表达，然后你就可以释放了

允许自己表达不代表你要把表达做完

比如你可能想要发火，这时候你下意识想要通过某种方法甚至释放法压抑它

现在你允许自己表达

可能在你允许表达的那一刻，你就马上可以觉察到它了

你刚想发火，你就发现自己释放了

你不用把表达做完

**@20201113\_09:05**

**玛丽海：**

差点忘了，应该再加上三个字“我允许自己在 xx 天内仅仅通过释放就获得 xx 元或更多”

**风：**

这个是标准的 goals chart 制定方法

想要做目标释放的可以用这个

我也失败了六年

**我是无限：**

哪里？你过去不是三年之后就发现了新方法吗？

**风：**

没有持续释放就是失败啊

**风：**

卡住了

**我是无限：**

那我们有没有可能也卡住几年？

**风：**

用六步骤，不会的

我以前没有完全理解六步骤

后来理解之后上路就不会卡住了

**我是无限：**

会不会我们也没有理解六步骤？

**我是无限：**

所以你才觉得要等我们真正看到六步骤，要不然也会持续卡下去

**风：**

嗯，有一个从经验层面了解的就行了

**我是无限：**

经验层面到底是什么

**风：**

这样他也可以解答所有问题

就像佛陀说的「四圣谛」第一转完成进入第二转

刚开始用六步骤

刚开始用六步骤的时候，你是不完整地在用它

**我是无限：**

我发现我确实想知道你说的这个到底是什么？

**风：**

是在利用六步骤导正自己的道路

**我是无限：**

你可以详细的说一下嘛[憨笑]

**风：**

可以啊

其实我昨天详细说过一次

**风：**

「大德！所谓明、明者。大德！云何为明耶？云何为随明耶？比丘！苦之智，苦集之智，苦灭之智，顺苦灭道之智，此名之明；如是者为随明。」

「圣弟子！苦、苦思惟，集……灭……道、道思惟，无漏思惟相应于法，选择、分别、推求、觉知、黠慧、开觉、观察，是名正见，是圣、出世间、无漏、不取、正尽苦、转向苦边。」

风:

莱斯特:对,那是第一步,而且是方法的第一步,不是吗?你必须想要自由超过你想要这个世界。

让我稍微改变一下说法,但这的确是它一开始的样子。因为它看上去对人们没有实质意义,所以我们修改了它,改成“你必须想要自由超过想要被认同和控制”,因为被认同和控制等同于这个世界。

但我认为更好的是用“你必须想要自由超过想要世界”,如果你做到了,你的行为接下来就会是:调转你朝着世界的方向,专注回你(you)自身,做那些从世界出离需要做的事,允许你的无限存在仅仅是存在于此。

所以第一步是你必须想要自由超过想要这个世界。

风:

可以对照看看

如果你看得懂文言文,你会发现是一回事

我再简单地解释一下

你之所以会在这个世界追求快乐,原因是什么?

因为你在经验层面错误地以为世界上有快乐

因此莱斯特让你 discover,这个世界等于 miserable

因此莱斯特让你发现,这个世界等于悲惨的

完全体验到这一点,会发展出一个智能,这个智能佛陀叫作见苦

见苦之智

接着你会见到苦之成因

世界之所以痛苦,是因为你的「贪恋」和「嗔恨」

风:

只要它们熄灭,你的痛苦就会完全消失

风:

所有快乐都在你的内在

风：

这个了知、这个智能，佛陀叫作苦集之智

风：

以及苦灭之智

知道世界是痛苦，知道痛苦如何形成，知道痛苦如何灭，这构成了一个正确的观察

佛陀称之为“正见”

或者叫“明”和“圣智”

以正见为先导，整个道路的八个部分都呈现到你面前

佛陀称之为出世间八圣道

方向开始调转

这在六步骤里，就是达到了第一步

所以，六步骤一开始是操作指南

**我是无限：**

贪恋和嗔恨就是想要控制吗

风：

等你真正完全契合第一步时，是带着你走的

**「贪恋」和「嗔恨」是你的欲望的两个方向**

就是三个想要

**如果你真正做到第一步，你的每一个抉择和行动，都会自然趋向自由的方向**

风：

莱斯特：对，那是第一步，而且是方法的第一步，不是吗？你必须想要自由超过你想要这个世界。

让我稍微改变一下说法，但这的确是它一开始的样子。因为它看上去对人们没有实质意义，所以我们修改了它，改成“你必须想要自由超过想要被认同和控制”，因为被认同和控制等

同于这个世界。

但我认为更好的是用“你必须想要自由超过想要世界”，如果你做到了，你的行为接下来就会是：调转你朝着世界的方向，专注回你（you）自身，做那些从世界出离需要做的事，允许你的无限存在仅仅是存在于此。

所以第一步是你必须想要自由超过想要这个世界。

风：

「圣弟子！苦、苦思惟，集……灭……道、道思惟，无漏思惟相应于法，选择、分别、推求、觉知、黠慧、开觉、观察，是名正见，是圣、出世间、无漏、不取、正尽苦、转向苦边。」

风：

到了这里，你的每一个选择、分别、推求、觉知、黠慧、开觉、观察就会自然地转向

与无漏思惟相应

无漏是古译，意思是完美的、无缺憾的

你不再不完美的世界里寻找快乐

于是全身心地、自然地在每一个抉择里调转方向

所以达到六步骤的第一步，这其实已经是佛教里面所谓的初果圣人、预流果、入流果、慧解脱

已经进入圣者之流

你会自然断除三种结

第一个结是疑结

由于整个道路呈现在你面前，所以你断除了所有疑惑

第二个结是身见结

由于见到世界的缺陷，你不会在任何地方寻找“我”，不会以为身体是“我”

第三个结是戒禁取结

由于看到一切的来源，你不会再升起仪式、外在的力量有效果、不会再生起它们能够导向

终点的想法

同时你的有可能进入恶道的业力完全被清除

到这里，是第一步完成的结果，剩下五步会自然掉入你的经验中

除了在 the way 里，莱斯特在别的音频里描述的“做到第一步，你的每一个行为都会是趋向自由的”也是一样的

**Go All The Way:**

昨晚我的凝结出现了，我熬夜看自传，没有持续释放，因为我开始怀疑释放法，开始怀疑自己，开始怀疑风的成就

**Go All The Way:**

然后我今天起不来床，好累，没有前两天那样一起来就持续释放，我现在也有点卡住了，在 agf 里

**风:**

在真正进入六步骤之前，有疑惑都是很正常的

这些是反反复复

**Go All The Way:**

但是这个卡住不像以前那样了，以前我觉得自己没有办法，今天我知道我可以用第五步

**风:**

因为在道路呈现之前，你不会真正断除凝结

在道路呈现之后，信根建立，古代的译法叫不坏净信

实际上就是第二步的达成

因为你没有看到，你当然会怀疑啊

**@20201114\_07:57**

**倚天 2020-11-14 07:57**

@风体感到底是情绪本身带来的，还是压抑情绪导致的

比如伴随情绪的胸口发堵的体感

风 2020-11-14 07:59

感受中心的感觉是你压抑住情绪能量带来的

suppressed feeling

suppressed energy

**倚天 2020-11-14 07:59**

情绪平复了，如果还有体感，是不是表明那个情绪并没有释放，而是压抑下去了

是的，如果感受中心还堵的话，定然如此

**风 2020-11-14 08:02**

身体疼痛则只是警报

alarm

譬如你压抑了对死亡的恐惧

对死亡的恐惧就是想要生存

**倚天 2020-11-14 08:03**

释放了死亡恐惧就不会怕疼痛了吗？

想要生存实际上是在创造死亡，doing the opposite

因为想要等于匮乏

因此当你压抑了对死亡的恐惧时，你在身体上创造死亡

所以身体某个部位会发出警报

那就是疼痛

**Roller 2020-11-14 08:04**

想要安全实际上是反生存程序

**风 2020-11-14 08:04**

嗯，没有想要生存你就不会死

莱斯特说你可以永远把身体保持下去

**倚天 2020-11-14 08:06**

如果被针扎到还会有疼痛，是不是就还没有达到自由？

**风 2020-11-14 08:06**

莱斯特自由之后扭到脚也疼痛  
这取决于你是不是回到世界上

**倚天 2020-11-14 08:07**

有疼痛就有程序

疼痛本身就是一个程序

**Roller 2020-11-14 08:07**

尤伽南达 维维卡南达

**风 2020-11-14 08:07**

这些感受是他自己放进来的

要不然他无法与人交流

自由之后，你可以选择放一个感受进来

身体不疼是可以做到的

这关乎水平

身体不疼、完美身体，这只是第二水平

更高的水平是让身体疼痛，但是不成为身体

莱斯特专门有一个前期音频讲这个

**倚天 2020-11-14 08:14**

被火烧的那种痛，靠忍受是绝对忍受不了的

**风 2020-11-14 08:15**

没有到之前，没法用头脑想象

对了，你们释放的时候，是不是感受到了欲望，还会回去看看自己是什么情绪状态？

或者看看对应事件

**Roller 2020-11-14 08:16**

偶尔会去看

不过一般看此时的想要

倚天 2020-11-14 08:17

你的意思是没必要？

风 2020-11-14 08:17

顺藤摸瓜。对应事件和情绪状态是藤，想要是瓜。已经摸到了瓜，就不要回去摸那个藤了  
[大笑]

藤是帮你顺着摸到瓜的，你瓜都摸到了，还回去摸藤干嘛呢

倚天 2020-11-14 08:18

阿舍经里面有比丘选择自杀证果的章节，你还记得吗？@风

风 2020-11-14 08:18

有啊

Roller 2020-11-14 08:19

就是我感觉所有情绪背后是想要认同和想要认同前面主要释放这两个想要也是可以的吧

风 2020-11-14 08:20

当然

莱斯特、井的就是这个

课程可能为了在短时间内把所有内容包含进去，把工具都给你，所以也提了想要安全

Roller 2020-11-14 08:20

当我害怕的时候更多的是想控制这个场景

风 2020-11-14 08:21

但是进阶班上，莱斯特一般让你先释放两个欲望

然后 go directly to the fear of dying

Roller 2020-11-14 08:21

这两个想要其实被一个东西想要生存驱动

风 2020-11-14 08:21

嗯

想要生存驱动想要认同，想要认同驱动想要控制

你想作为一具身体存活下来，所以你发展了对死亡的恐惧（想要生存）

为了生存，你想要别人的认同，你觉得这样就安全了

但当你寻求认同的时候，别人不给你认同，因此你就想控制他

想要控制和认同作为两个 basic feeling，发展了九种 emotion

这些 underlying emotion 发展了成千上万个 feeling

然后每个 feeling 发展了成千上万个 thought

从 about releasing 到 the way 都是这么讲的

另外就是 feel good 的 check

这是方法的第六步

很多感受，你不去看它的时候可能觉得还好，你觉得现在的状态很舒服。  
但当你去看它，你真的不会叫它 good feeling

所以你真的不会把很多感受认为是 feelgood

你释放之后，觉得有点舒服

但是你问自己 "do I feel good?" 它不会是 feel good

所以你可以继续释放

你感觉不好，当然会有一个想要控制或者想要认同

你只是发展了从世界（想要控制和认同）中寻找快乐的倾向

你在世界中找的不是控制就是认同

所以想要控制和认同等于世界

这个莱斯特在 the way 里面讲到，而我在第一次闭关时就体验到了

我是无限 2020-11-14 08:34

很难想象就这么一点点想要的感觉，就形成了这个世界。

我释放想要好像也没有什么感觉

数量多取胜，而不是质量？[大笑]

风 2020-11-14 08:35

不是

我是无限 2020-11-14 08:35

那我之前完全误解了。我以为最后的想要是两个巨大的想要

风 2020-11-14 08:36

当你没有想要时，你的感官都不会往外流，感官都会自然关闭

会自发进入三摩地的状态

这是经常会有

这时候世界就不在了

我是无限 2020-11-14 08:37

@风你释放想要有没有巨大的想要？

而不是这些微弱的想要？

风 2020-11-14 08:37

以前需要禅定来离开世界，现在不需要禅定

有很巨大的

风 2020-11-14 08:38

你释放想要感觉如果更浅，那是在骑自行车上还没“掌握平衡”

我是无限 2020-11-14 08:38

怎么找到？[捂脸]

风 2020-11-14 08:38

也就是说，你还没有体验到释放想要的感觉

释放想要是比释放情绪更深的

每一次释放想要，你会感觉很多情绪一起消散了

它带来的安静程度更深

我是无限 2020-11-14 08:39

能直接感受到情绪消散？

风 2020-11-14 08:39

嗯

我是无限 2020-11-14 08:39

我还没有过[大笑]

我想在应该还是处于找想要的阶段

我现在应该还是处于找想要的阶段

@20201117\_18:52

风:

靠六步骤

从六步骤开始，从六步骤结束

用你的 gain 确认你的方向

持续释放变成你的“任务”了，这不好

持续释放是因为每一次释放都有好处

这是第六步说的，每一次释放都更轻松、更快乐

你感到很好，所以继续释放下去

如果你只是强迫自己释放，你会停下来

你进行不下去的

因为你一边在压抑你对世界的欲望

我的方法就是我不停确认自己的 gain，以及自己的方向

譬如她刚刚要听音乐，她想从音乐里面获得什么？

那么这个从释放中能不能获得呢？

可不可以试一下呢？

不断确认自己的收获就可以让你保持持续释放

如果你说“我行，我必须释放，我不能听音乐”，这不会奏效，因为你潜意识的一个方向是听音乐，被你压抑进去了

你显意识和潜意识在拉扯

你不去看它，这不会成功

你实际上不用享受任何东西

you don't need enjoy anything, be joy!

写下你认为可以带来快乐的可能性

你认为哪些地方有快乐

不是理智性的

是你实际在哪些地方寻求快乐

如果你压抑这些欲望，你是不可能做到第一步的

**你可以逼自己写作业和工作，但你没法逼自己释放**



让我详述一下莱斯特最喜欢的教导，get everything by releasing only

你想要什么？你准备怎么样去做？为什么不通过释放获得它？

这是你实践的方式

你选择去释放

有时候你可能一下午做别的事，不释放

**那是因为潜意识在寻求一些东西**

**你没有办法强迫自己释放**

你要看到你在寻求什么，并且问自己“我能从释放中获得吗？”，看看哪种方式更轻松容易，更快乐

从而选择释放

这就是为什么我说成功经验是重要的

你得先获得好处

没好处你不会做的，这就是你的心智

它会想尽办法逃避释放、抵触释放

我记得我以前就说过，对第六步的重视让我真正步入了持续释放

【图片】

【图片】

为什么很多人一释放就想要睡觉？

很简单，因为相比强迫的释放，睡觉让你更舒服

心智总是倾向于做更舒服的事

这就是莱斯特为什么总是要你确认你的 gain

这点很重要

第六步不能被忽略

所以，你得不停获得好处

从每一次释放开始

每一次释放，你都要感觉更好才行

你这样才能做下去

**一旦发现强迫、努力，你要马上放轻松**

释放想要控制

如果释放比睡觉更让你舒服，你就自然倾向于释放

这真的很简单

所以我说你没看到完整的道路，自然会有疑惑

如果你经历了六步骤，你就会知道它的完美

莱斯特的所有指引都是关于它

没有它在身边，你偏离道路是不自知的

**@20201118\_18:31**

**风:**

释放想要控制，控制感就会自然显现

控制是好事

正如我们所知，控制并不是一个不好的词，也不是一件坏事情，“想要”控制才是。当我们自由的时候，我们只需轻松的意念就可以完全掌控整个宇宙。当你变得自由，你的心智是安静的，没有任何想法，所以你放在头脑里的任何一个想法都会凝聚实现。但是目前你的心智可能被成千上万的想法所困扰，而所有的想法都与 AGFLAP 有关。

宇宙的每一个原子都能听你的

这是莱斯特说的

**@20201119\_10:14**

**风:**

这是一个非常有效率的方法，这是一个非常简单的方法。我们有了完整的图景，有了那些你必须去操作的心智和感受。我们有了图表，在图表中你知道了我们的潜意识心智，释放思想和感受。它们怎么被一起释放掉？那些表面的感受是怎样被一些我们叫做情绪（emotion）的更少的基本感受所涵盖？这些情绪是怎样被两个基本感受所涵盖？

我们向它们进攻，就能消除所有的感受！它太基本了，因此极致高效。

最基础的部分是你的 No.1 程序

1. 心智是你思想和感受的总和
2. 感受驱动所有的思想
3. 一种情绪（emotion）涵盖在它之下的所有感受

4. 两种基本感受（想要控制和认同）涵盖在它之下的所有情绪
5. 以上这些都被一种最基本的感受——想要生存（对死亡的恐惧）所涵盖
6. 因此一切感受都是“生存程序”，一切思想都是围绕着维持我作为一具身体而生存

@一曼 总结完毕

@20201120\_22:05

风:

我深入到了内在最后一点限制

天成:

是分离感吗?

风:

嗯，是分离感

然后我保留刚好能 hold 住分离感的那一点点死亡的恐惧

@20201122

@20201122\_19:07

倚天 2020-11-22 19:07

@风我请你写自传你不感兴趣，详细讲讲你学释放法的经历体验可以吧，这也是总结你的“苦灭道迹”

风 2020-11-22 19:07

这可不是「苦灭」道迹

倚天 2020-11-22 19:08

我觉得是

释放「道迹」可以了吧

那年接触的?

当时为什么要学释放法?

风 2020-11-22 19:09

应该是 2014 年

倚天 2020-11-22 19:09

佛法学的那么好，为什么要尝试释放法？

风 2020-11-22 19:09

其实 2013 年就看到了 letting go 的电影  
那时候看到的是三重欢迎  
没太在意

【风的聊天记录

@20201118\_16:11

风 2020-11-18\_16:11:27

禅定的感觉很好，不过它给我的感觉像是一种逃避  
我集中注意力到一个特定的目标上  
我不知道为什么这样做  
只是专注在一个对象上，烦恼很快就远离了  
身体变得轻安，心理变得喜悦  
从其中出来时，会有难以言喻的镇定感  
心与对象之间建立了稳固的联系  
从其中出来时，会有难以言喻的镇定感  
带着这种镇定去思考任何问题，答案都会很快浮现  
我就是以这样的方式去解决学业的

但是当情绪涌现的时候，有时候我发现自己没有办法镇压住  
有时候环境不允许我进入禅定  
我感觉被什么东西支配了

就是那种被内在力量推着走的感觉一点都没有消除  
我只是在镇压它们  
当我学了释放法之后，这点尤其明显

于是我就彻底放弃了禅定的修习  
我知道那不是我要的正确方向

】

这是我为什么放弃禅定  
放弃内观是在后来，再晚一些时间

倚天 2020-11-22 19:11

为什么放弃内观？

风 2020-11-22 19:12

因为亲身体会到释放法的效率更高  
而且并不是我「内观」修的不好导致的  
因为师兄们都认为我「内观」修的效率经很高了

就真的是方法上效率更高

倚天 2020-11-22 19:13

有「禅定」基础修「内观」当然效率高  
是体验了释放法才放弃内观的

风 2020-11-22 19:14

嗯  
我在修行上面是个实用主义者

我是无限 2020-11-22 19:15

我来写？那得等到且十年以后。我就写「我与风一起开悟的日子」[大哭]  
我觉得真的不重要，开悟才是最重要

倚天 2020-11-22 19:16

你「内观」修得那么好，为什么还要去体释放法，仅仅是因为好奇吗？@风  
我是无眼 2020-11-22 19:16  
我自己开悟才是最重要的。别人的过往，要这个干啥[大笑]

风 2020-11-22 19:17

在葛印卡内观上，我感觉进步有些缓  
我去问老师证果的问题，老师说“don't expect”

我是无限 2020-11-22 19:18

那个老师修的怎么样  
为啥不要期待，没认正果吧[捂脸]

风 2020-11-22 19:18

葛印卡也没说过自己证果

我是无限 2020-11-22 19:19

[捂脸][捂脸][捂脸]

风 2020-11-22 19:19

师兄们都倾向于认为这是几世的事  
内观不止一个老师  
内观在全球都有中心

我是无限 2020-11-22 19:19

好吧换我我也不甘心

风 2020-11-22 19:19

我参加的是维多利亚中心  
我是无限 2020-11-22 19:20  
我一世都觉得等不及

风 2020-11-22 19:20

你可以随时报名其他地方的内观中心  
我是无限  
[大笑]

我也看到过，我没有去

风 2020-11-22 19:20

后来我开始搜寻迅速证果的方法  
终于让我找到了孙伦禅法

倚天 2020-11-22 19:21

哦，孙伦禅法在内观之后学的

风 2020-11-22 19:21

孙伦是唯一一个承诺在周、且个月、几年内让你证果的  
依各自业力而定  
但是那个时候我已经看到莱斯特的  
孙伦的教法把业力看作是有限限制性的东西  
在证果之后也并非全知全能

倚天 2020-11-22 19:22

遇见孙伦禅法以前就知道释放法了？

风 2020-11-22 19:22

而是要服从于某种限制  
之前就知道了  
只不过那时候还没有主要用它

倚天 2020-11-22 19:23

孙伦禅法你修了多久？  
效果如何？  
最多打坐多久？

风 2020-11-22 19:24

效果比葛印卡禅法好  
我一次可以坐一天

我是无限 2020-11-22 19:24

我看了孙伦禅法，我发现，不适合我，我连记都记不住那些规则

倚天 2020-11-22 19:24

太恐怖了！

风 2020-11-22 19:25

其实没什么规则，就是猛烈呼吸

倚天 2020-11-22 19:25

你就别试了[大笑]

我是无限 2020-11-22 19:25

猛烈呼吸会头晕发麻

我之前没有接触修行的时候尝试过

倚天 2020-11-22 19:25

猛烈呼吸很累的

风 2020-11-22 19:25

当然会

会很痛苦

它就是要利用苦受证果

我是无限

我就突然想觉得要是总使劲呼吸会干嘛？然后就尝试了还蛮好玩的

倚天 2020-11-22 19:26

我是全身发麻

我是无限 2020-11-22 19:26

受苦怎么会证果？

然后你就猛烈呼吸一天[捂脸]

风 2020-11-22 19:26

这个苦受不是制造出来的

是业力的浮现

我是无限 2020-11-22 19:27

是吗？但是他是因为你呼吸造成的

风 2020-11-22 19:27

如果业力好的人，也可以通过乐受证果

猛烈呼吸不会一直痛苦

倚天 2020-11-22 19:27

是不是在修孙伦禅法以前你就试过一点释放法了？

风 2020-11-22 19:27

习惯知乎他就很稳定

我是无限 2020-11-22 19:27

好像我看了一篇文章，呼吸也是有固定次数的，一下子呼吸太多，会折寿[捂脸]

风 2020-11-22 19:27

试过一些

我是无限 2020-11-22 19:27

所以我那个时候就没有继续尝试

我记得还是我小时候放牛的时候

十几岁吧

风 2020-11-22 19:28

然后你全身就会涌现出苦受

这个时候屏住呼吸观察最尖说的苦受

我是无限 2020-11-22 19:28

我失了一次开悟的机会

风 2020-11-22 19:29

它就会一点点在觉察下消失

倚天 我是无限 2020-11-22 19:29

第一次尝试释放法是哪年哪月？

风 2020-11-22 19:29

高三最后一个学期前的暑假

@20201122\_19:30

倚天 2020-11-22 19:30

回到孙伦禅

「孙伦禅」遇到了什么卡点？

我是无限 2020-11-22 19:31

全身都麻刚刚试了一下

风 2020-11-22 19:31

不是卡点

我是无限

我发现我可能对孙伦禅法有天赋

我很兴奋

风 2020-11-22 19:31

「孙伦禅」确实让我轻松了不少

我感受到它对业习的消退作用

但是我发现轻松地释放一次等于我坐那儿受苦好几天

我实验了几次，确实如此

一开始很难接受

倚天 2020-11-22 19:32

修「孙伦禅」的期间是不是境界特别多？

倚天 2020-11-22 19:33

修孙伦禅的同时尝试了一下释放法？

风 2020-11-22 19:33

休息下来的时候尝试了一下  
释放一次等于我做葛印卡内观几个月  
等于我苦修孙伦禅法几天  
所以孙伦禅法确实比葛印卡「内观」快很多  
是在禅法这个体系中更高效的一种

@20201122\_19:39:18

倚天 2020-11-22 19:39:18

每天长时间打坐？

风 2020-11-22 19:39:30

精进的时候一整天

倚天 2020-11-22 19:39:32

一坐一整天

风 2020-11-22 19:39:47

懈怠的时候也至少会有两三个小时

倚天 2020-11-22 19:39:56

自己看书修的？没有任何人指导？

风 2020-11-22 19:40:09

我发邮件问过缅甸的中心  
他们说看那个小册子就行  
不用老师指导

倚天 2020-11-22 19:40:33

他们好像要祈请孙伦禅师加持  
你祈请了吗？

风 2020-11-22 19:41:02

我念了祷文  
佛陀，孙伦禅师

倚天 2020-11-22 19:41:40

两个月中，一边修孙伦禅，一边多次尝试了释放法，对吧

风 2020-11-22 19:41:51

只是尝试了几次  
后来逐步增多

倚天 2020-11-22 19:42:27

那时候就体验到了释放的感觉？

风 2020-11-22 19:42:33

我有一次持续释放了一下午，对心智安静程度的作用远远超出我的预料而且这不是我以前修禅定时的那种表面的安静

倚天 2020-11-22 19:43:06

是你说的那种不会跟其它体验搞混的感觉

风 2020-11-22 19:43:09

我明确感觉到内在的火山”（潜意识心智）也安静了下来释放的感觉很早就体验过了

倚天 2020-11-22 19:43:56

接触孙伦禅以前就体验到了？

风 2020-11-22 19:44:10

是的

刚用释放法时就体验到了

那时候我还推荐给一些师兄

他们有些不屑一顾，有些也觉得不错

我还推荐给几个学北传时认识的师兄

他们拿它来辅助念佛[大笑]

倚天 2020-11-22 19:45:51

高三最后一个学期前的暑假，就是高考后的那个暑假？

风 2020-11-22 19:46:02

不是

高三下学期开学前的暑假

之前只是听过释放法

没有真正去用它

倚天 2020-11-22 19:47:37

第一次什么时候听到的释放法？

风 2020-11-22 19:48:00

前一年在北传佛法的群里

看到了 letting go 的电影

也下载了丰盛之书

倚天 2020-11-22 19:49:17

2013 年看到了 letting go 的电影，这应该是你第一次邂逅释放法

风 2020-11-22 19:49:47

应该是邂逅了海尔，因为三重欢迎严格来说不是释放法[大笑]

倚天 2020-11-22 19:50:14

2014 年自天修孙伦禅进一步尝试释放法

风 2020-11-22 19:50:41

那个时候没有修孙伦禅  
那个时候主要在修葛印卡

倚天 2020-11-22 19:51:13

2015年夏天修孙伦禅？

风 2020-11-22 19:51:18

出国留学之后，我参加了几期维多利亚内观中心的课程  
2015年修的孙伦禅

倚天 2020-11-22 19:52:45

2013 接触释放法  
2014 修内观  
2015 修孙伦禅

风 2020-11-22 19:53:05

帕奥禅则是初中就开始修了

倚天 2020-11-22 19:53:16

初二？  
初一修内丹？  
风 2020-11-22 19:54:34  
初二下学期  
内丹小学就开始研究了

倚天 2020-11-22 19:54:02

我是初二才知道气功  
高一读《悟真篇》  
你那太早了

风 2020-11-22 19:57:37

我小学的时候读了四书五经，也看到一些佛道教的书  
我当时就想要修出超能力  
所以研究内丹

倚天 2020-11-22 19:58:06

我也是  
想拥有特异功能  
会飞  
都背下来了？

风 2020-11-22 19:59:10

背了一些

倚天 2020-11-22 19:59:24

看得懂吗？

风 2020-11-22 19:59:39

还行  
主要留意那些能够实操的部分

倚天 2020-11-22 20:00:01

那语文肯定都是第一名了

风 2020-11-22 20:00:16

成绩一直很好

没掉出过前三

倚天 2020-11-22 20:00:55

小学修内丹有感应吗？

风 2020-11-22 20:01:06

有

倚天 2020-11-22 20:01:06

比如任督二脉[大笑]

难怪，你这是童贞入道

风 2020-11-22 20:02:10

研究清楚凝神气穴和降心之后，有一次体验到过三关

心越降越低，然后在脐部那里一下子被吸住

念头想起也起不来

是在腹内靠后？

风 2020-11-22 20:04:09

过了一会回过神来，接着就有一股能量从尾椎升起，往脊柱上走，到达后脑和头

顶

然后就浑身酥醉

非常美妙

倚天 2020-11-22 20:04:46

得之者，常似醉

风 2020-11-22 20:05:18

当然，后来修禅定的感觉更美妙

倚天 2020-11-22 20:05:30

贯尾闾，通泥丸

你验证了《入药镜》

凝神气穴就是意守下丹田吗？

风 2020-11-22 20:06:58

不是

意守丹田是错误的修法

严重了会修出病根

倚天 2020-11-22 20:07:47

有人说下丹田是生命的发动机

风 2020-11-22 20:08:22

是通过凝眼光，含耳韵，调鼻息，缄舌气

睁眼「观照」呼吸

眼睛越来越自发下垂

呼吸越来越细

耳神也越来越内收

然后心神自然下降

讲到脐部的时候，自然就会被吸住

@20201122\_20:09:36

风 2020-11-22\_20:09:36

这个时候才有气穴  
先天一炁(qi)虚无中来  
在此之前，你的心神在上，没有降下去  
意守只是在脑子里  
气穴也没有生成  
只有神和气抱一的那一刹那才有气穴  
坊间书籍教的很错误

倚天 2020-11-22\_20:09:36

也有教对的  
在今年重拾释放法之前我接触过一点，跟你刚才说的差不多  
那你青春期都没漏丹过吧

风 2020-11-22\_20:15:48

没漏  
丹道的这个功效确实是有  
精满不思淫

倚天 2020-11-22\_20:16:30

这就是童贞入道的好处  
不过你这样干真是很危险[大笑]

风 2020-11-22\_20:17:16

小孩子想不到什么危险[大笑]

倚天 2020-11-22\_20:17:35

丹道没有明师指导很危险  
搞个走火入魔不是稀奇

风 2020-11-22\_20:18:04

后来我没修丹道了  
佛法在心智上更对我的胃口

倚天 2020-11-22\_20:19:13

第一次得初禅是初三？

风 2020-11-22\_20:19:23

大概是那个时候  
我修了一两年就二禅了  
然后停下了修禅定，一直在思考教理，同时接触其他的纯观法门  
比如葛印卡，隆波帕默，马哈希

倚天 2020-11-22\_20:20:35

没尝试修超能力？小孩一般都好奇

风 2020-11-22\_20:21:05

同时我也接触过北传的禅宗，密宗，净土宗，唯识宗等等  
那个时候我对超能力的好奇已经转向对真相了

对绝对真理的好奇超越了对超能力的

倚天 2020-11-22\_20:21:53

于是开始研究哲学？

风 2020-11-22\_20:22:10

开始研究心理学、哲学、物理学……

倚天 2020-11-22\_20:22:19

这一点非常棒！

风 2020-11-22\_20:22:23

一切和解释世界有关的学问

倚天 2020-11-22\_20:23:04

我对绝对真理的好奇也超越了对超能力的

如果有人说传我一个咒就会有特异功能，我会研究为什么

你在最好的年龄段做了最有意义的努

你父母都不修行吗？

风 2020-11-22\_20:26:01

不修行

倚天 2020-11-22\_20:26:15

他们是不是不怎么管你

你有充分的自由，你干什么他们都不干涉？

风 2020-11-22\_20:26:52

管的不多

因为我毕竟成绩好

而且也没有染上任何恶习

不抽烟不打架不谈恋爱

倚天 2020-11-22\_20:27:26

你看什么书他们不关心？

风 2020-11-22\_20:27:51

我在网上和学校看的

倚天

[大笑]

风 2020-11-22\_20:28:01

因为我看的书太多了

倚天 2020-11-22\_20:28:05

地下活动

风 2020-11-22\_20:28:14

经济学我也看

倚天 2020-11-22\_20:28:39

他们是不是超级宠你

风 2020-11-22\_20:28:55

还好

我初二的时候他们离婚了

倚天 2020-11-22\_20:29:17

你跟父亲？

风 2020-11-22\_20:29:47

我跟我母亲，但是我经常跟我父亲  
两边接触时间差不多

倚天 2020-11-22\_20:29:53

没受影响？

风 2020-11-22\_20:30:04

基本没受什么影响

倚天 2020-11-22\_20:31:18

你学音乐也都是自学？

风 2020-11-22\_20:31:55

自学

倚天 2020-11-22\_20:32:10

为什么没学笛子我心目中的侠客一般都有一支笛子[大笑]

风 2020-11-22\_20:32:28

笛子学过一个月

倚天 2020-11-22\_20:32:39

不喜欢？

风 2020-11-22\_20:33:01

觉得不适合我[大笑]

倚天 2020-11-22\_20:34:00

你这一路是马不停蹄啊  
没走多少弯路

风 2020-11-22\_20:35:02

还是有不少弯路的

倚天 2020-11-22\_20:35:27

哪些？

风 2020-11-22\_20:35:41

遇到释放法之前都是弯路

@20201122\_20:40:03

倚天 2020-11-22 20:40:03

你这五六年实践释放法的经过  
你遇到过的问题别人也会遇到

风 2020-11-22 20:40:31

从拉里到海尔，中间穿插许耀仁的零阻力  
一开始用管子法比较卡  
在一次看到丰盛之书里面“解压”之后，了解了感受自己也想要出去  
然后我放开按住它的努力，它就出去了  
后来我看了海尔的圣多纳释放法

用起了问句  
我发现问句十分有效，于是放弃了丰盛之书  
但是海尔的书越到后面感觉越疑惑  
于是我进一步看了《终极自由之路》  
以及《终极真理》  
以及莱斯特的两个视频

**倚天 2020-11-22 20:43:02**

你不是先看的《终极自由之路》啊

**风 2020-11-22 20:43:15**

我起先看过  
但是没有那么认真看  
后来认真研读了一下  
把它看到滚瓜烂熟  
接着就是实践里面的方法

**倚天 2020-11-22 20:44:07**

没参究“我是什么”？

**风 2020-11-22 20:44:16**

用了，我发现它和我以前用过的禅宗的方法很相似  
但是它对我的效果和禅定差不多

**倚天 2020-11-22 20:44:45**

你还修过禅宗？

**风 2020-11-22 20:44:53**

我当时看到很多自称自己用“我是什么”取得效果的人  
问下来，其实是一点欲界定  
连禅定都算不上  
只是他们不懂，以为感觉到了真我  
甚至以为自己证悟  
禅宗和唯识是我学佛期间比较关注的

**倚天 2020-11-22 20:45:48**

把定境当悟境的人很多  
你怎么学禅宗的？参究“念佛是谁”？

**风 2020-11-22 20:48:12**

当然不是那么随便[大笑]  
我把禅宗源流仔细梳理了一遍  
临济、曹洞等宗风一路梳理过来  
详细研究了指月录  
又研究了日本的禅宗和铃木大拙  
然后采取了对公案的参究法

**倚天 2020-11-22 20:50:17**

参的哪个公案？  
参过好几个

倚天 2020-11-22 20:50:41

真正生起了疑情吗？

风 2020-11-22 20:50:45

庭前松柏子

不思善不思恶，哪个是明上座本来面目？

有疑情，但是未有疑情成片

倚大 2020-11-22 20:51:22

这个我没感觉

父母未生前和念佛是谁我有感觉

参禅的奥妙就在用思维停止思维

止观一体

休息一下，回到释放法

倚大 2020-11-22 21:05:33

我发现问句十分有效，于是放弃了《丰盛之书》

但是海尔的书越到后面感觉越疑惑

于是我进一步看了《终极自由之路》

以及《终极真理》

以及莱斯特的两个视频

到这里了

风 2020-11-22 21:05:38

我在油管上听到了莱斯特的后期音频

终于了解释放法是一个完整的体系

于是我就想要把原始释放法还原出来

我一开始是想要找到拉里和海尔重合的部分

但后来我发现了有人上传了 92 年课程

于是我就开始崩 92 年的释放法

倚大 2020-11-22 21:20:59

去年看的 92 视频？

风 2020-11-22 21:21:08

两年前

倚大 2020-11-22 21:23:26

看 92 视频后遇到过哪些问题呢？

风 2020-11-22 21:30:40

卡住

没有其他问题了，理论上莱斯特音频已经给了我完全解答

只是经常会卡住

以及经常会停止释放

倚天 2020-11-22 21:32:55

卡住是因为什么？方法不是已经掌握了吗？

没有正确理解六步骤

倚大 2020-11-22 21:38:36

应该是没有正确理解第一步和第六步吧

风 2020-11-22 21:43:18

第一步第二步第六步  
都缺乏正确理解

倚天 2020-11-22 21:44:11

第二步有什么问题呢？  
不就是一个决定吗？

风 2020-11-22 21:44:57

它是择法觉支  
真正达成它，是你的每一个抉择都趋向自由  
因为如果你此刻决定自由，下一个决定是走向世界的，你会抵消它  
你必须完全达成第一步，才会完全达成第二步

倚天 2020-11-22 21:47:23

那不正是第一步的问题吗？  
第一步没问题，第二步没问题  
你怎么突破第一步的呢？

风 2020-11-22 21:51:07

我是通过正确实践六步骤达成第一步  
也就是说一开始的六步骤是你要去操作的  
达成第一步后，后面的六步骤是带着你走的

倚大 2020-11-22 21:53:12

像滚雪球

@20201124\_08:19

天成：

[图片]

天成：

[图片]

天成：

[图片]

天成：

[图片]

天成：

[图片]

天成：

[图片]

天成：

[图片]

天成：

风

**天成：**

莱斯特在世时仍然保留了一些业力吗？

**风：**

保留了，他是一位「吉万穆克塔」

如果他不保留，他会直接成为悉达，融入无限

**天成：**

如果他不保留，他会直接成为悉达，融入无限，身体也会瞬间离开吗

**风：**

会瞬间从三个身体中解脱

完全解脱

大师们还以一具身体出现的唯一原因是保留了一些残存的业力

以此作为借口回来帮助他人

但是尤迦南达有一位女弟子就直接融入了无限

**天成：**

一位吉万穆克塔，也是完全自由的吗？

**风：**

是的

他可以随时决定离开

**天成：**

离开的话，也可以选择带着身体离开吗？就是不选择身体的死亡

**风：**

可以

你是说离开吗？

**天成：**

是的

**风：**

离开就是不成为任何身体

包括因果体、星光体、肉体

但是你可以选择不离开

比如巴巴吉，至今仍然在世

他展示了肉身长生不老的可能

**天成：**

你现在到达了「吉万穆克塔」了吗？

**风：**

再比如圣尤地斯瓦尔

**天成：**

这是巴巴吉的任务吗？

**风：**

他到了星光界的高级星体

任务之一

我不是「吉万穆克塔」

我现在准确而言是达到了涅比卡帕三摩地

接着清理掉了物质世界的业力

**天成：**

就是说，还有星光体和因果体的业力？

**风：**

必须清理到我执的完全消除，才是一位吉万穆克塔」

嗯

大师最后残存的业力只有一个动机

就是帮助其他人自由

圣尤地斯瓦尔在希兰洛亚卡做教主

帮助那里的人

现在他用的是星光体

耶稣用的是因果体

一旦你完全自由了，你可以选择用任何身体

或者你可以决定融入无限

成为一名悉达（绝对解脱者）

**天成：**

成为一名悉达（绝对解脱者），还可以帮助其他人吗？

**风：**

那就是在无限存在的层面

**天成：**

无限存在，还可以使用三个身体的任何一个身体帮助其它人吗

**风：**

不会再回来

一个完全融入无限的人不会再回来

他无处不在

**天成：**

就像那个比喻，翻墙看到另外一个世界，直接跳下去了

**风：**

嗯

**天成：**

悉达（绝对解脱者），有多少个人成就呢？

**风：**

那应该比吉万穆克塔（在世解脱者）多

因为大多数人不倾向于回来帮助别人的

天成：

在莱斯特自传，我有一些印象，好像说有好几千个人

风：

莱斯特自传没有说具体有多少人

莱斯特只是提了几个在世的完全自由的人

尤迦南达，拉玛那马哈希等

当然，还有因果体层面的佛陀和耶稣

天成：

嗯

一个完全融入无限的人不会再回来

他无处不在

就是说，莱斯特的存在，也在我身边？

风：

当然

莱斯特是无处不在的

天成：

《超体》电影你看过吗？

风：

我看过这部

天成：

有些像 Lucy 最后的状态吗

风：

在国外看的 Lucy

可以这么理解

天成：

达成 100 时，她的身体瞬间消失

**风：**

不过那只是一部电影

**天成：**

嗯

然后她无处不在

比喻一下

**风：**

莱斯特的存在，你可以感受到

有一次我想见见莱斯特

当我产生这个念头的那一刻，我立刻意识到他就在我身边

他一直在

当你持续释放，你就能感受到

**天成：**

嗯

**风：**

所以莱斯特离开身体后，可以更好地帮助人

**天成：**

融入无限后，不会再回来，是什么意思？

**风：**

不会再回到一具身体中

**天成：**

嗯

无处不在，也可以在我的电脑里吗

**风：**

每一粒原子里

风：  
[笑脸]

天成：  
每一个原子

刚刚我准备打这句话

OK

风：  
这本身也是每一个过去的大师都在讲的

我只是复述了一下

@20201125\_11:06

倚天 2020-11-25 11:06  
如何释放怕冷？@风

风 2020-11-25 11:07  
释放你对它的抵触

安心自在 2020-11-25 11:07  
只是对自己的感受释放，不需要专门对膝盖的凉进行释放吗？

倚天 2020-11-25 11:07  
冷就让它冷？

风 2020-11-25 11:07  
嗯

**释放你对凉的想要改变就行了**

倚天 2020-11-25 11:10  
体感是果，是想要控制导致的，这个果又会激起新的想要控制，就这样不断循环，对吗？

风 2020-11-25 11:11  
体感只是引 arm，警报

因为你的身体超过一定高温或者低温就会死

所以你设置了这个警报

你不要抵触冷和热，回应它，就不会冷或者热了

@20201125\_12:21

风：

古代圣人「帕坦伽利」在他的《瑜伽经》或箴言中定义了寻求上帝之旅，通常学者提到他的书时都将其称为「帕坦伽利」“体系”，似乎那只是其中的一本。但是，帕拉宏撒·尤迦南达明确指出，「帕坦伽利」描述的是见到上帝的必经之路，这对每一个追寻者都很关键，譬如，「帕坦伽利」讲瑜伽的体位或姿势——启蒙八步的其中一步——他没有提到哈达瑜伽的教义，虽然其中的姿势是印度灵性科学的重要方面。**哈达瑜伽**体系非常棒，但并非普遍有效或有益的，譬如，老人跟体弱者不能练习，因为他们身体的灵活度不够。我自己创建了一套可以通过那些动作影响到精神态度的体系，其中包括我的主张，我管它叫做“阿南达瑜伽”。哈达瑜伽包括阿南达瑜伽，但它基本上不是祷告，一些真诚的灵修者经常会将其忽略。

因此，「帕坦伽利」八条步中的姿势仅指身体完全不动，直立，脊柱笔直。

他所讲的旅程不仅仅是一种建议，相反，练习过程中每一阶段都是进入下一个阶段的必经之路，譬如，姿势，我只是在此举一个例子。人们习得后才能进一步控制内部能量，如果能够坐着不动持续3个小时，那么说明你已进阶到这一阶段。

第一阶段需要有正确的态度，称为**外在控制及内在控制**：灵修路上要注意需要做和不能做的事项，像摩西的诫命，外在控制和内在控制各有5个，一共10个。这10项对灵修者来讲都需做到，不是练不练习的问题（尽管练习是必要的），而是必须掌握，譬如说，只要还有哪怕一丝害人之心，人们都不可能真正实现生命的统一；如果只是单纯地练习，也不可能真正实现非暴力（无害）。

风：

那么，禁戒（控制）阶段需要做到以下几点：

1. 杀戒——非暴力或者无害。在这里，「帕坦伽利」的意思不是不伤害任何生物。

罗马天主教告诫人们要“慎重”：因为太纠结于这条原则人什么都不能做。印度耆那教徒就是慎重的例证，他们按「帕坦伽利」的八进阶练习杀戒，做到了极致，走路时盯着路面以防踩死蚂蚁及甲虫；他们脸上带着面罩，防止吸入细菌；他们喝水前要先煮沸，确保不会（单个人层面）在吞咽时杀死细菌或其他微生物，这样做很容易变成笑料。（人们可能会问，他们是不是应该用腹部行走脸贴地面，以免挤死什么东西？头部戴上铁罩岂不是更好，但

能确保面罩旁边没有细菌吗？他们不该先告诉那些愿意帮他们煮水的人会增加孽障吗？如果他们自己煮水，难道不会杀死细菌吗？）我上师就曾经因一些佛教徒的做法大笑，因为他们给自己吃肉辩解，“我们不是自己杀死那些动物的！我们也没有买肉，我们让仆人去市场给我们买来吃”。

人如果太纠结于尘世间的杀戒，就容易陷入诡辩中。「帕坦伽利」的意思，我上师解释过（引用他的上师尤地斯瓦尔的话），卸下了伤害任何生物的欲求（而非单纯的杀戮）。譬如，讽刺会深深地伤害到别人。更有甚者，单是有伤害别人的想法，不管是身体上、心理上还是精神上，都会伤到自己，因为它会在内心产生不和谐因子，进而降低人内心的幸福感。总之，人绝对不能损害到自己同宇宙的最高存在上帝的关系，这也会有损内心极乐的天然性，因为灵修路上的终极真理是所有现实存在的且都是上帝福佑意识的一部分。

如果人能将杀戒做到极致，「帕坦伽利」告诉我们，野兽（以及人群中跟野兽类似的生物）在人前会变得很温顺。

**风：**

2. 萨提亚——真理。这一特质归于外在控制——拥有这一态度需要练习克制——因为如果能克制自己不对外物有过多期望，那么自然而然就会讲真话。然而，要清楚一点，真理是现实中最接近宇宙和谐的一面，换句话说，真理总是能带来好处的。

如果我去医院拜访朋友时跟他讲：“你脸色很差！”我说的可能是真的，但却可能将他推向死亡的边缘；如果这样说会好很多，“哦，好吧，你现在脸色没有以前好，但是我想你会恢复的”。换句话说，不要说谎，但是说真话也能帮助别人更好，或者心态更平和。

**真理跟真话有非常大的区别，标准不是讨好的伪善，而是同宇宙真理更趋一致的诚挚愿望。**

「帕坦伽利」曾说，如果一个人能将此项做到极致，那么即使什么都不做他都可以坐收行动的成果。

3. 不偷盗——不贪婪。如果你曾占有过本属他人的东西，那么首先从心里把东西给他——尽管你已经拥有了它，然后，再毫无顾虑地把东西给他。

「贪婪」会让你跟事物相连，而这也会有束缚你，就像将气球拴在地面的绳索上。欲望容易自我设限，画地为牢。

不贪婪做到极致，你会发现财富会找上门，而且足够你用。

**风：**

4. 禁欲。禁欲从字面上讲主要是梵天教义内容。如果希望前往灵修的更高处，那么性欲会

成为脚踝上的锁链，它会阻碍人们努力前行，不管是精神层面还是其他层面。性欲不仅会让人们的精力集中在较低的旋涡中，如果深陷其中，还会极大地浪费个人能量——特别是男人的能量。克服性欲就像放飞雄鹰让它自由在天空翱翔。

另一方面，那些沉迷于性，宣称发现了内心自由的人，到时候就会发觉，这种自由就像鱼儿挣脱渔夫的网，最终只能是摔在干干的船甲板上一样。

「帕坦伽利」说，禁欲能够大大提升人的体力、活力及忍耐力。

5. 不役于物——不占有。真正的内心自由只有克服对任何事物，甚至是自己的身体的依恋后方能体会到。人所谓的财产其实不过是自身的债务，人应该从心理上随时放手，像我的上师碰到喜欢他摩托车的人当即赠与那样。

有一个很好的不役于物的练习，每个人都可以做，那就是随意赠送别人垂涎或者极度喜欢的任何东西。但如果是祷告时用的——像一台贵重的电脑——那么我们可以说，“这不是我的东西，不可以随便给你”。我一直以来的做法都是只要有人想要，就给他们。如果对方说要用钱买，我会回答他，“我又不是商人！能随性跟你分享我很开心”。

「帕坦伽利」称不役于物做到极致会让人记起其前世肉身。换句话说，如果一个人不再依附于他的身体，那么他会看到他的后世化身路线。

## 风：

5项内在控制，或者说灵修路上“需要做的”事项如下：

1. 洁净——清洁。身体的洁净能帮助我们跳出身体意识；思想的洁净则意味着不会专注于任何会让精神下行回到身体意识的东西；心灵的净化是指除了上帝心无杂念。

耶稣基督说，“保佑那些心地纯洁的人，因为他们能见到上帝”。

「帕坦伽利」认为洁净的极致会带来内心的自由，也就不会再关注自身的快感了。

2. 知足常乐——知足。尤帝士提尔在《摩诃婆罗多》中称知足是“最高的美德”。「圣尤地斯」瓦尔说过金钱“在钱包里最舒服”。知足意味着人意识到外物不可能让你开心，而你自己就是开心，你自己就是福佑！你需要的任何事物都存在于自我里面！

知足的极致是做什么事情你都感觉到神的福佑。

3. 苦行。苦行的意思是自我克制，而非自责或自我剥夺。在电影“圣迪亚尼斯瓦尔”中，字幕翻译将苦行译作“献身”，这并不准确，当然，“修行”这个词本身有能量上行的意思，从这个意义上讲也是合理的。人所做的任何事都需要指引能量上行，向着上帝的方向走。苦行做到极致会生发心灵及精神的力量。

自我专注——自我研究，或者内省。很多书将该词翻译为“经文研究”，但是该研究确实能够帮助人们理解到更高层次的归宿，Swa字面的意思就是更高的自我。一个人如果能够习

惯性地分析自己的动机，一开始就能自圆其说，而且能以开放的心态接受过去一直犯的错误，那么他就可以稳步走在通往终极目标的路上。这类人从来只为取悦上帝，不为私欲行事。

内省做到极致能够给人能量，直接与上层领域交谈，获得他们的帮助。

敬神——膜拜至高的自我。自在天，宇宙之神，是万物的真实自我。人的行动都应是有意识的膜拜行为，是在至上完美圣坛前的神圣献礼。

「帕坦伽利」认为，如果人的内在控制做到完美，他将会进入上行之光，感受到圣爱指引他实现同上帝合一。

**风：**

坐姿（第三阶）——姿势：我前面说过，这是脊柱笔挺、一动不动地坐很长一段时间，坐姿可以提升身体意识。

调息法（第四阶）——控制身体里的能量。很多文章将该词译作气息控制，虽然气息同能量流动有关联，但普拉纳的真正意思是能量，而控制能量需要气息调节。到这一阶的重点是，人可以将能量从“感官传送”撤走。而只有在这一阶段，人才能彻底不受外界干扰。

感官控制（第五阶）——精神内化。人必须收回能量，同时还需要收回想法跟注意力，不再受外界干扰。只有实现这一点，自我才能完全释放，开始认真冥想。

专注（第六阶）——集中注意力。如果人的能量跟意识不再关注外部环境，那么他就能集中注意一件事情。集中注意力只是开始，然后，人还得将全部精力都用在关注上帝的八个基本方面上，即平和、冷静（平和的积极面）、力量、光明、声音、热爱、智慧及福佑。

禅定（第七阶）——八阶之一，坚定地冥思上帝。

三昧（第八阶）——合一，集中身心到无限中。三昧有两个阶段，萨比卡尔帕（萨姆普拉格亚塔）和尼尔比卡尔帕（阿萨姆普拉格亚塔）。第一阶段是有条件的，暂时的。自我仍存在于潜意识中，冥想之后仍有十足效力。

因此，第一阶段仍存在重大诱惑，修行者还不能满足于此。达到这个阶段后又堕入错觉的情况不是没听过。因为有过与宇宙合一的记忆，更深层次自我肯定的渴望仍能导致自我主义回归，而且，很容易产生不再需要帮助或指引的错觉。“我跟上师一样伟大！”信徒可能会这样认为，“我无所不知、永远正确，我是至高无上的！”

是的，有了这些想法当然可能再次堕落。注意力集中在小我上也就意味着离开上帝、堕落。这些教义能够以什么方式融合佛教涅槃呢？涅槃也是瑜伽的一个教义。帕拉宏撒·尤迦南达认为涅槃就是所有想法跟感觉的终止——的确是一种空无的状态。那种虚无，如果真

能达到，那么无边的福佑就滚滚而来。

**风：**

“人仍不能放松，”我的上师跟我讲，“除非你已经达到尼尔比卡尔帕三昧。”帕坦伽利的“体系”在梵语中叫做阿斯汤加（ashtanga），字面意思不是八倍，而是“八肢”，词尾（anga）的意思是“肢”。它的解释很容易被理解为一套进阶系列。然而，如果再深入一步理解，将这些阶称为“肢”则更能充分表达其本意。因为，我们都有四肢，所以八“肢”，从非暴力到三昧，都是独立的。鉴于人只有完全实现了内部控制跟外部控制后才能真正实现三昧，因此，最终成功实现内外控制也要求达到三昧状态。譬如，一个人只有真正意识到跟所有生物合一才能真正实现非暴力。

同样的道理，人如果不能同普世真理合一，也无法做到真实。

禁欲的终极目标是要求人们跳出身体跟自我意识的束缚，这一状态只有尼尔比卡尔帕三昧阶段方能实现。

同样，人的知足感只有真正实现了至高幸福才能定型为人的一种美德。否则，它只能沦为一种练习，会经常被过去的业障冲击。

自我研习（内省）也会不断造出错觉的乌云笼罩，让人困惑不得解，甚至让最虔诚的追随者都变得不确信，但有时这却是最好的行动计划。

同样，内外控制方面也需要将体位法、调息法及其他方法做到极致；不掌握调息法，体位法就无法做好；而调息法如果没有更高阶的协助也不可能真正做到。

如果不能够了悟到万事终究不能“达成”，那么八“肢”是不可能真正做到的：我们已经在无限接近完美了。我们只需知道我们一直拥有的，虽然我们忘记：我们忘了“安加斯”无所不在，无所不知，我们忘记了曾经无上完美幸福的新状态：萨特旦安达。除了它们，没有其他现实的存在！

**风：**

这里的调息法，我知道更好的翻译其实是调整普拉那

**风：**

prana—yama

**风：**

第一阶，外部控制
第二阶，内部控制

第三阶，坐姿（脊柱从身体压力中解放出来）  
第四阶，调整普拉那  
第五阶，感官控制  
第六阶，专注  
第七阶，禅定  
第八阶，三摩地（有种子三摩地、涅比卡帕三摩地）

@20201126

@20201126\_07:26

Chloe • :

目标里面有行动一栏

风:

给你点信心

Well, she had to go out and look for a job, she had to go to an agent, she just couldn't sit down and wait.

问:她必须出去找份工作，去中介所，她不能坐以待毙

Lester: I say all she had to do was to let go and be herself. Then even if she locked herself in a chamber somewhere, the things would have come to her. You don't sit down and wait, you don't do anything. Just let go of the sense of doership. You just know that everything is perfect and then the slightest thought you have will quickly come into being. There's no limitation on God, the Self. Whatever you thought, would have to come into being if you let go, because you're invoking your infinite power, your Self. Nothing can stop it!

答:我会说她真正要做的是放手，成为她自己。这样哪怕她被锁在屋里，她想要的也会自动到来。不要等待，不要做其它任何事，只是释放想要作为的感觉。你已经知道一切都是完美的，那么即使最细微的念头也会成真。上帝是无限的，真我是无限的。如果你释放，不论你想什么都会成真，因为你激活了你无限的力量，你的真我。没有什么能够阻止它！

But at the same time you have to struggle to get some action.

问:但同时你也要去行动啊

Lester: No, I said just the opposite, I say lock yourself in a chamber and padlock

the outside of it and if you do what I'm saying you'll find that it will be effected.

It has to be. Nothing can stop it! Omnipotence is invoked!

答:不,我说的正好相反。我说的是把你自己关在屋里,外面再挂上把锁,如果你按我说的做,你会发现它是有效的,它也必定如此。没有什么能阻止它,因为全能被启动了!

**Chloe:**

练习本目标里面有行动一栏

我以为行动是其中一环

**风:**

那是你自认为要进行的行动

比如你觉得减肥必须运动

你就把它写进 to do list

然后对它做释放

释放之后你可能会去运动,可能不会运动了

觉得必须通过行动是一个限制

也可以被释放

**@20201126\_16:32**

**天成:**

风,你是如何突破卡住的程序的?

我发现我这几天一直在卡住

这个星期我都在宾馆里的

**风:**

卡住的时候,就是释放想要控制

**天成:**

从星期一到现在

**风:**

但是要注意一点

**天成：**

我用了第五步

**风：**

你的业力会推动你行为

因此，你会去做别的事

**天成：**

对

**风：**

这时候你会发现，无论你做什么事，只要你释放，就会更得心应手

**天成：**

做两下，就去看下手机

**风：**

留意这一点，就会促进你释放

**天成：**

或者，出去吃个饭

**风：**

因此莱斯特并没有建议人们去闭关

他让学生在行动中做

**天成：**

在行动中做是什么意思？

是一边做事，一边在心里做释放吗？

**风：**

所以，在行动中是没有障碍的，障碍是认同有限的身体和心智，认同小我。如果你试着不进行任何行动，你不会成功，因为你的业力现在正在驱使你行动。所以如果你想不进行任何行动，你不会成功，不管你的业力是什么，你都会去做的。所以想要什么都不做是没有用的，只有释放才有用，只有释放才会给你所有的道路，你做多快，它就来得多快。所

以，行动与其说是阻碍，不如说是真正的帮助，因为当你在行动的时候，你被感受推着走，而感受在你行动的时候又会带来更多的感受，给你去释放掉所有的感受。所以你必须在这个世界上做，你必须在行动中做，你不能隔离尘世来做。当你隔离的时候，你只会逃避。

这是 the way2

如果你强行闭关，你的头脑会趋向于逃避

因为你好像在说“准备好了，我要来释放你了”

其实没必要这样

你可以直接释放

轻松地释放

持续释放并不需要在行动层面规避行动

**天成：**

嗯

**风：**

只要你有想要做到的事，就有目标

**天成：**

但我发现，成功释放的次数很少

**风：**

你就可以持续有动力释放

卡住了，你就用第五步

**天成：**

感觉持续性卡住

**风：**

那就是持续性想要控制

其实常常碰到卡住是好事

那说明你的控制程序浮出

**天成:**

你是如果突破这个阶段的?

对的。

**风:**

当你每一次在卡住时释放想要控制，你就解除了一些

**天成:**

我明显感觉到自己更多的想要控制

情绪在愤怒这里

**风:**

这个阶段在你完全跨出 agf 之后会好很多

lap 的释放会顺畅很多

愤怒的状态也会让人卡住，但是你有能量去处理

**天成:**

嗯

我记得你在九月份在群里分享说

那段时间一直卡住，连一次释放都没有做

有过这样的阶段吗

**风:**

有

**天成:**

后来是如何突破的?

**风:**

当你释放感到挫败，这是很困难的

**天成:**

对

**风：**

你必须有意地去释放

决定去释放

同时注意到你的想要控制

释放你的抵触和抗拒

**天成：**

用释放欲望来释放抵触和抗拒吗？

**风：**

嗯

这个阶段是很困难的，我知道这一点

**天成：**

是的

**风：**

因为会抵触释放

**天成：**

我现在这个阶段比过去都高

但我知道还有很多的痛苦

但我感觉卡住了，并且感到挫败

**风：**

嗯

**天成：**

你是在第一次闭关，也就是十月份的时候突破卡住的程序的吗？

**风：**

首先你需要明确你想要更自由

**天成：**

嗯

**风：**

然后你要不断决定去释放

只释放最表面的

最表面的释放了之后，再下决定释放最表面的

通过一次接着一次决定释放来持续

**天成：**

你可以和我说说六步骤吗

**风：**

当你一次又一次卡住，你就一次又一次释放想要控制

我说的这个就是六步骤

每一次释放，你要感到更愉悦和轻松

这是六步骤的运用

当你达到涅比卡帕三摩地时，就是六步骤的第一步

完全达成

完全地达成第一步会让你掉进后五步

自发性地

因此这点反而没什么必要详说

在此之前，你要不断核实六步骤

确保你在达到第一步的路上

**天成：**

在到达涅比卡帕三摩地前

都需要不断用功，不能放松，是吗

**风：**

是的

正如尤迦南达所说，在达到涅比卡帕三摩地之前，仍不能放松

天成：

嗯

风：

是的

天成：

所以我现在需要做的是持续去释放卡住的程序

风：

但是你不要试图一次性释放掉

天成：

我有这个倾向

风：

你要释放最表面的

一次释放，感受会更好

如果你再做一次释放

你的感受会更好

有耐心地这样做，会很快清理掉让你卡住的程序

天成：

嗯

@20201126\_16:39

天成：

我记得你在九月份在群里分享说

那段时间一直卡住，连一次释放都没有做

有过这样的阶段吗

风：

有

天成：

后来是如何突破的？

风：

当你释放感到挫败，这是很困难的

你必须有意识地去释放

决定去释放

同时注意到你的想要控制

释放你的抵触和抗拒

这个阶段是很困难的，我知道这一点

因为会抵触释放

天成：

你是在第一次闭关，也就是十月份的时候突破卡住的程序的吗？

风：

首先你需要明确你想要更自由

然后你要不断决定去释放

**只释放最表面的**

最表面的释放了之后，再下决定释放最表面的

通过一次接着一次决定释放来持续

当你一次又一次卡住，你就一次又一次释放想要控制

每一次释放，你要感到更愉悦和轻松

这是六步骤的运用

**当你达到涅比卡帕三摩地时，就是六步骤的第一步**

完全达成

完全地达成第一步会让你掉进后五步

自发性地

因此这点反而没什么必要详说

在此之前，你要不断核实六步骤

确保你在达到第一步的路上

**@20201126\_18:26**

**风：**

一个「吉万穆克塔」至少帮助六个人解脱，他才会成为悉达

**天成：**

就是说，莱斯特已经帮助了六个人达到了吉万穆克塔？

**风：**

嗯

**风：**

至少

**天成：**

你知道是谁吗？

**风：**

我知道一位 kam

「帕梅拉」和「尼玛拉」没有自由

他们只是把合一经验当成了自由

「尼玛拉」理解错了六步骤

他用的释放法

上了海尔的进阶班

但是海尔请了一位印度教老师来上课

他和印度教老师走了

放弃了释放法

他把合一经验当成了觉醒

这和萨古鲁一样

他把一次合一经验当成了开悟

**天成:**

阿迪亚香提，你知道吗

**风:**

我不怎么关注市面上的大师

因为尤迦南达说过

他是最后一位 guru

所以不可能有大众型导师出现了

凡是大众型的老师，都是假的大师

跟他学的人越多越证明不是大师

guru 的时代结束了

尤迦南达是最后一位

**天成:**

开启什么时代？

**风:**

觉醒的人会有，但会非常小众

**@20201127\_18:38**

**Yellow:**

老师，我自以为我达到了平和，但是后来发现掉下来了，目标也没有实现，我想我释放错了，我是不是被头脑骗了？我怎样才能确保我的轻松感是真实的呢？我怎么能确保没有被压抑呢？

**风：**

继续释放就好了

如果你感觉很好，那就继续释放掉这个好的感觉

底下的感受就出来了

**Yellow：**

我会是头脑假装很好吗？我害怕这一点

**风：**

感觉到害怕就释放

恐惧的情绪

**风：** 😊

**@20201128**

**@20201128\_08:47**

**天成：**

风，到达涅比卡帕三摩地的人

在情绪图表上，是来到接纳和平和的状态了吗？

或者说，有没有到达存在状态？

**风：**

到达涅比卡帕三摩地的人，死后会进入希兰亚洛卡这样的地方

物质世界的业力被清除

还剩下星光界和因果界的业力

**天成：**

无法进入因果世界吗？

**风：**

可以

但是星光界业力还未被清除

他不会再回到物质界

因此，粗重的 agflap，已经被清除了

剩下的是 cap

**天成：**

粗重的 agflap，就是物质世界的业力？

**风：**

低级的星光界也会有战争

但那是残存物质世界业力的人带来的

他们还会在物质界与星光界进行二重轮回

**天成：**

没有完全清除物质业力的人也可以上升到星光世界？

**风：**

是的

但是，是低级的星光界星体

就像先知被派到地球上帮助人类消除肉体的业障，我被上帝指派到一个灵界的星球去担任教主。圣尤地斯瓦尔解释道。它被称为「希兰雅洛卡」(Hiranyaloka)或「光亮的灵界星球」。在那里我帮助进化的灵魂消除他们自身灵界的业力，达到从灵界的轮回中解脱的境界。希兰雅洛卡的居民在灵性上是高度进化的；所有的居民，当他们在地球上最后一世死亡的时候，经由打坐的力量都已经到达了意识清醒离开肉体的程度。一个人在地球上除非已从萨比卡帕三摩地进入更高等涅比卡帕三摩地（注1）的境界，否则是无法进入希兰雅洛卡的。（译注：灵界有不同的等级，在本章中提到的有第一级的普通灵界、第二级的希兰雅洛卡以及第三级的因果世界。这三个等级都还处在轮回及相对二元性本质（马雅）的宇宙世界里，即宇宙大梦中；灵魂只有在完全清除所有灵界业力，超越因果世界与天国合而为一后，才能完全跳脱因果轮回相对二元性的圈子，亦即回归实相。

**一般所谓的业力包括了物质世界（物质欲望）及灵界的业力。**地球上多数的灵魂是在物质

世界与普通灵界间轮回；而那些已经完全消除物质业力仅存灵界业力的，会在灵界与因果世界间轮回。）

普通的灵界宇宙-不是较为精细的希兰雅洛卡灵界天堂-住了数百万个，或多或少最近来自地球的灵魂，当中有无数的仙子，美人鱼，鱼，动物，小妖精，土地公，半人半神和精灵等，全都依照业力的归属住在不同的灵界星球上。有各种不同的天体宅第或振动区域提供给善灵及恶灵。善灵可以自由旅行，但恶灵被限制在有限的区域中。如同人类住在陆地表面，虫在土里，鱼在水中以及鸟儿在空中一样，不同等级的灵魂被分配到适合他们振动的区域。

在那些被其它世界驱逐邪恶堕落的天使之间会发生争执及战争，他们以生命粒子的炸弹或心智咒语（注3）震动的射线互相攻击。这些灵魂居住在灵界宇宙较为低层充满阴暗的地区，努力消除他们邪恶的业力。

**天成：**

萨比卡帕三摩地，是有种子三摩地吗？就是还残余 agflap

**风：**

嗯

萨比卡帕三摩地是你持续不断地专注和禅定

这里的禅定，在瑜伽八支里面的特殊含义是持续地冥思上帝

**天成：**

你用了多久到达了这个阶段？用释放法

**风：**

一般来说，释放法会直接达到涅比卡帕三摩地

因为它不是训练专注的方法

所以一般情况下不会经历萨比卡帕的阶段

不过也有例外

**天成：**

说说

**风：**

当你释放到很 high 的时候，你很容易专注

那时候只需要一个目标，你就有可能进入萨比卡帕三摩地

只需要心持续地在上面待一段时间

你会体验到无边意识

**天成：**

就是尤迦南达编辑体验的那个？

**风：**

这时候很可能误以为自己无所不知

**天成：**

无边意识

**风：**

嗯

**天成：**

无边意识，是什么？

**风：**

你可能经历佛教所说的初禅、二禅、三禅、四禅，以至于无色界定

最高的是非想非非想定

**天成：**

最高的是非想非非想定，还在什么阶段？

**风：**

还在萨比卡帕三摩地的阶段

**天成：**

嗯

**风：**

有种子的三摩地

因此佛教说止观，禅定不是解脱

天成：

无边意识，到达了萨比卡帕三摩地的阶段吗？

风：

这确实不是解脱

仅仅是暂时脱离

比如尼玛拉和萨古鲁经历的

天成：

嗯

无边意识，也是合一经验吗？

风：

无边意识的一种说法叫无所有处定

合一经验有的时候还达不到这里

人们所说的合一经验有时候很浅

天成：

嗯

我知道了。谢谢。

@20201128\_11:16

Yellow：

我觉得我还没有达到第一步[捂脸] 我可以做后几步吗[捂脸]

风：

没有关系

**第一步不是通过喊口号达到的**

**是通过不断确认快乐的来源**

因此你完全可以用**释放法实现你的目标**

只是不要停下来

@20201128\_14:36

风:

所谓持续释放，就是你释放了一次，再释放一次，然后再释放一次

卡住也是一样，每一次卡住，你都想要控制

你就释放想要控制

把每一次卡住当成第一次卡住来释放

如果你真的这样持续释放，到达一个阶段，当你 50% 以上的时间都用来释放，你会发现它超过了压抑的习惯

当它成为你新的习惯，你就会发现释放和呼吸一样自然

这个和呼吸一样自然仅仅是比喻

并非让你随着呼吸释放

莱斯特有描述

即使你与他人在一起，你也可以一直，整天不间断地持续释放。你们可能都经历过（感受）不断的浮起浮出，浮起浮出的状态（You've probably experienced the state where it comes up and floats out, comes up and floats out.）。必须达到，做到这一点。真的，有太多的“垃圾”了。偶尔的释放也会有所效益。但是，如果你想将其全部释放掉，大量的释放，持续的释放，看看六步骤吧。你必须让释放保持持续。整天都不断地让（感受）上浮起，排出去。你觉察到某种感觉并将它释放。这有点像你坐着观看到它，看它不断进行着。

comes up and floats up

浮出来，浮出去

浮出来，浮出去

不会停下来

@20201128\_22:02

天成:

风，在吗

想听你说说关于涅比卡帕三摩地的实际性经验

风:

我是后来才知道这个词的

我学了很多年的南传佛教和北传佛教

为了读巴利三藏专门学习了巴利

因此那时候第一时间就重置了阿含经

我深切知道了阿含经中的“预流”的含义

预流、入流

当你彻底达成六步骤的第一步时，每一个趋向、抉择都导向自由

见苦之智

这是达成第一步的先导

你会看到世界的方向=痛苦

而自由的方向——无限存在是快乐的唯一来源

你就会自发停止所有试图在世界上撞得头破血流去寻找快乐的行为

天成:

如何可以快速经验性地达成第一步呢？

也就是到达预流阶段

@20201128\_22:08

天成:

如何可以快速经验性地达成第一步呢？

风:

贯彻六步骤

## 六步骤里面最容易让人忽视的就是第六步

### 但第六步正是达成第一步的关键

因为你事实上在经验层面是在世界的方向寻找快乐

所以你要实践莱斯特最喜欢的那个教导

get everything by releasing only

当你每一次想要一个事物，通过释放来达成

这个收获就会让你更想要释放

不断确认你的 gain，会让你持续释放

直到你发现你的目标一个个实现，你仍然不快乐

你就会在经验层面“发现”任何事物根本不能带给你快乐

立即地，你会觉知到快乐的唯一来源

这时候马上会发生一个流向的改变

一个生命流向的彻底改变

你完完全全调转了方向

这就是完全达成了第一步

想要自由超过想要世界

接着，就会按照莱斯特说的，不断掉入后五步中去

@20201201\_14:38

天成：

风，莱斯特在目标与赢得那里说了第一个欲望是想要分离的欲望

为什么在释放法没有把这个作为第一个欲望？

风：

分离感

天成：

分离感

分离感，不是想要分离的欲望吗？

风：

【风与天成的聊天记录. 20201030\_16:14】

天成：

也就是说，释放对死亡的恐惧，同时也在释放分离感？

风：

每一次释放都是在释放分离感

然而，当你处于这条底线去释放时，你可以在几个月内获得自由，持续释放将让你达到那儿。就你们现在所处的势头，你们能够去做到。随着你不断释放，你会去到高处（get high）。再从高处，你可以释放得更深并拉出对死亡的恐惧。当你放下了对死亡的恐惧，便会有一种更为强烈的痛苦出现——“分离感”。（When you're free of that fear of dying, there is a much stronger agony--the feeling of separation.）但因为你之前已经释放了太多垃圾，当你放下对死亡的恐惧时，你便有能应付它并消除这个分离的感觉，于是你便就在那里（“There”）了。

**释放掉对死亡的恐惧后，你会接触到分离感**

这时候就是一个选择，选择成为无限存在，或者分离的个体

当你认同你的无限存在，你立刻就是了

天成：

释放掉对死亡的恐惧后，工作还没有完成？

风：

完全释放掉就完成了

分离感涌现出来时，你还没有完全释放掉死亡的恐惧

## 【风与天成的聊天记录】

这我之前和你讲过

如果你要 hold 住分离感，必须要保留一部分死亡的恐惧

否则分离感就会消散

**天成：**

嗯，我感觉明白了

**风：**

当你完全清理掉死亡的恐惧，心智程序就完全清除了

**天成：**

分离感也被清除了

那就到达我是一切的状态了是吗？

**风：**

无限存在

**天成：**

不再有分离的感觉

**风：**

嗯，不会再有“我是一个个体”的感觉

不会再感觉自己是一具身体

**天成：**

嗯，即使还在使用一具身体

**风：**

嗯

你看着身体移动

**天成：**

你刚刚说，每一次释放都在释放分离感

**风：**  
是的

**天成：**  
这有提升我  
嗯

实际上，释放的是分离感

**风：**  
我们的存在构建了一个心智——“想象它是一个身体”。因此，你所做的一切，以及在你获得自由之前，我们将一直持续做的事情都是为了消除这种分离感。

分离感其实就是 sense of ego

**天成：**  
也可以说，释放的是个体感吗？我是一个个体的感觉

**风：**  
自我感

the way 里面不用 separation 这个词

用的是 sense of ego

自我感

每一次释放，你都是释放你的自我感

认识到上帝透过你行动

**天成：**  
嗯，不是我，而是天父通过我运作

这是我之前经常喊的口号

**风：**  
释放到它成为经验

**天成：**

嗯你现在活在这种经验里吗？

**风：**

基本上是

很少运用头脑来决定什么

不过这不是一种消极的感觉

**天成：**

你是如何快速调出对应的聊天记录的呢？

**风：**

这是一种美妙的至福的感觉

**天成：**

嗯，我要去经验它。

我想你的聊天记录不少

但为什么每次可以那么快调出对应的记录？

**风：**

比如薄伽梵歌的章节

昨天有个人发给了我几页

我就直接拿它回答了另一个人问我的问题

**天成：**

你是如何做到的？

直觉运作？

**风：**

当你活在一刻又一刻的知道中时，这是很简单的

**天成：**

知道，是直觉吗

**风：**

总是会有相应的资料找上我

嗯

**天成:**

莱斯特说，直觉在头脑的后面

**风:**

然后我直接用就可以了

并不需要我去用头脑寻找答案

**天成:**

你现在还有一点心智残余

也可以直接运用直觉？

**风:**

还有

70%到 80%的直觉运作

你随着释放，会越来越倾向于用直觉

**天成:**

嗯，头脑越少，直觉越多

我现在也有感觉。20~30%的直觉运作

不知道有没有这么多

**@20201201\_15:32**

**风:**

在他最后的几年里，尤迦南达会像耶稣一样用代词“我”：不是指作为人的他自己，而是驻扎在他心里的神的意识。像劳里·普瑞特那样早年就跟随他的门徒，不能够接受，甚至不能理解上师晚年呈现出的外部非人称的用意。

事实上，她还嘲笑过上师的某些癖好，仿佛上师只是一个普通人。她曾经对我说，“每次我觉得已经理解他的时候，他又变得不能理解了”。我很惊讶她竟然想着要去理解上师——仿佛试图弄明白他，像分析一个人那样。我知道劳里确实那样想，因为她也曾这样分析过我。

“任何的事情，”她曾对达雅·玛塔说，“我们都必须努力去理解，‘他的目的是什么？’”但

我们的上师是没有“目的”的，除去希望帮助每一个人。像这样没有目的的行为也需要被分析吗？海洋需要被理解吗？甚至我，我除了想帮助他工作别无他求。

劳里还耻笑上师要求人们聚到一起组成灵性团体不切实际。然而这分明是上师尘世使命最基本的一方面！他说将来这会成为一种生活方式。那年，我在阿南达建起第一栋楼，开始准备静修处所，劳里·普瑞特（当时她叫做达雅）罹患严重的中风，两年后早逝。合理的解释是，她是因为暴怒中风，而暴怒的原因就是她竟敢如此“放肆”，公然无视她的反对而建造一个社区。

然而，现在距创设阿南达已经过去四十多年了，我可以确定地说上师的梦想是非常现实的，绝大多数阿南达的居民不愿移居别处。

劳里·普瑞特的例子可能会对很多人有所帮助。因此，请让理解到这件事情的我来讲述这个案例。同时，我需要补充一点，我一直都认为她是一位大圣人。

1949年圣诞精修期间，上师对他几个近身门徒做了预言。就劳里·普瑞特，他说：“劳里，你完成了《一个瑜伽行者的自传》，你会领悟到上帝。”

我曾经对这个预言很是疑惑，因为在我看来，劳里表现得非常自负且固执己见。事实上，她是我的对手，因为她设计我，被自我了悟联谊会罢黜。我非常确信她给我定罪的很多内容都不符合事实，但当我跟她讲“你说的这些都不是事实”时，她不屑一顾但却非常大声地答道：“我不需要你的观点！”

我有理由相信她在精神层面已经达到了一定高度。但是“三昧”，或者说同上帝合二为一，共分为两个阶段，上师曾经跟我解释过。第一阶段叫做 Sabikalpa 三昧，在这一阶段，人仍可能精神沦陷，因为并没有彻底克服自我意识。

说回上师早年的那些门徒：有些似乎永远不能理解上师的神圣伟大。对他们来讲，上师是一个人，而对我们这些晚年才走近上师的人来说则不是。譬如，刘易斯博士告诉我他年轻时多次跟上师摔跤，“你赢了吗？”我问。“嗯，”博士带着优胜但非常认真的表情，“我让他赢的”。我笑了，什么都没说。像奎大师那样，上师可以不费吹灰之力用小手指抬起一整座山，他当然可以赢得一场摔跤比赛，只要他想那么做的话！在一位真正的圣人面前，最好认定他有超能力，而非臆测其不可靠。

**天成：**

为什么和大师在一起生活过，都无法认出大师？

**风：**

劳里，就是一个瑜伽行者自传的编辑

**天成：**

嗯

**风：**

她取得了萨比卡帕拉三摩地

但是没有取得涅比卡帕三摩地

因此她体验到无边意识，自以为无所不知，然而却被自我感运作着

克利亚南达感叹尤迦南达早年的门徒似乎永远不能理解上师的神圣伟大，而他们这些后来加入的门徒则不一样

我认为对莱斯特来说也是一样

早年和莱斯特一起创造释放法的学生似乎总是不能理解莱斯特的程度

比如 loyd

**天成：**

为什么都这样

**风：**

在她的主页上只字不提莱斯特

甚至认为是自己创造了释放法

霍金斯也不理解莱斯特

我看到甚至海尔也不是很理解莱斯特的伟大

他甚至认为自己可以修改

而且在书里用“这可能是源自他自己的一部分经验吧”这种话来说莱斯特的释放

**天成：**

就是能量表那个？

**风：**

他不明白大师永远是对的

而 Stephen 则明白这一点

嗯

**天成:**

之前我多羡慕海尔可以有莱斯特这样的大师

**风:**

他也是莱斯特的学生，抄袭了情绪表，然后做了些修改和添加

就成了霍金斯能量层级

**天成:**

嗯

**风:**

**天成:**

**风:**

他在书里面也写了释放法

**天成:**

海尔真是不珍惜大师呀

**风:**

但是只字未提莱斯特

**天成:**

霍?

**风:**

嗯

所以释放法其实没有所谓的版权

**天成:**

不是给了海尔吗

**风:**

只是一部分视频音频的版权

天成:

我有想过在中国建立一个免费传播原始释放法的机构

当时想，到时海尔来控诉怎么办

风:

你释放之后可能就不会有这个想法

天成:

嗯

如果办的话，海尔有全力控诉吗？在法律上

天成:

权利

风:

现在还有大概 100 位学生在美国小范围教授原始版本的释放法

没有

天成:

100 位啊，这么多

风:

其中我知道有一位是完全免费的

天成:

1992 年教学视频的版权是海尔的吗

风:

他说莱斯特教了我这么多年没收过我的钱，我也不能收钱

天成:

对

风:

ralph

天成:

他有没有接受捐赠

风:

我没有太过关注

天成:

嗯

风:

这是伯利恒告诉我的

天成:

嗯

风:

事实上，真正教授莱斯特原始释放法的人很小众

天成:

1992 年教学视频的版权是海尔的吗

风:

Stephen 也是小众

版权应该到期了，要不然没有办法放到油管上

天成:

还有期限的？

风:

或者没有版权

包括拉里卖的那些音频

天成:

也是莱斯特的音频？

风:

现在油管上的那些莱斯特音频都是拉里卖的

天成:

哦哦

拉里对这些莱斯特的音频没有版权的

风:

因此不存在版权的问题

天成：

好。

风：

但我依然不建议机构化

天成：

嗯

你的建议是什么？

风：

我当时也有个成立免费传播机构的想法

随着释放就没了

天成：

嗯

风：

因为我看到了这是个小众的方法

我的建议是自己释放达到自由

天成：

嗯

风：

自由之后去火星上面玩，不要死待在地球

风：

天成：

然后有人需要也可以教他们

风：

嗯，只在人们需要的时候分享

天成：

嗯

你是从三摩地知道的？

风：  
是

天成：  
这是释放法的命运吗

风：  
关键在于并没有多少人想要自由

但是海尔的任务仅仅是把释放法传到全球去

@20201205\_21:01

风：

你在释放中自然会发现世界是痛苦，而所有快乐都来自无限存在

让你痛苦的那个，只是对世界的厌恶而已

那并不是想要自由

那个叫厌恶世界

厌恶和贪恋是一体两面

我是无限：

厌恶和贪恋是直接释放这个感受，还是要释放对这两个感受的想要控制和想要被认同？

风：

**想要控制，是一个欲望，对吧**

desire

the right path 里面讲的，desire and aversion

也就是 attachment and aversion

所以 desire 就是 attachment

你想要这个、想要那个，这就是贪恋，也是欲望

它还有一个反方向，就是 aversion

**你不想要（厌恶）这个，你不想要（厌恶）那个**

**我是无限：**

那贪恋和厌恶就是极其纯净的想要和不想要的欲望的感受啊是吧？

**风：**

所以不管是想要还是不想要，都是同一个东西

嗯

其实还是三个东西

想要控制，想要认同，想要安全

**@20201207\_11:41**

**天成：**

“九类情绪被两个基本的感受驱使，那就是想要控制和想要认同，传统入定的方法一般是通过专注，那只是达成了表面的平静，它会让你感觉好，但没有解除掉任何程序，这些程序如果呆在潜意识中，就会支配你的业力，如果你去看他，它就会被带出来释放掉，释放想要控制和认同，是捷径，它会清理掉成千上万的程序，释放一次的效果，等于几个月的冥想，等于上百年的自然进化。不同的时代，有不同的方法，被大师公布出来，而释放法是这个时代当今世界上唯一简单可行的方法”

**天成：**

“贯彻六步骤，释放一个月，就能获得生命的能力，三个问句是释放情绪使用的，释放情绪只是一个入门，真正的大步骤需要你持续释放想要控制，想要认同，以至于对死亡的恐惧，会浮现出来，当对死亡的恐惧浮现出来时，释放一个星期就自由了，释放欲望在你觉察到，想要控制和被认同，就自然有一个放手的倾向，因此，只需要一个问句，运用释放流程，释放法是一个科学方法的途径，用这个流程贯彻六步骤，就能够迅速，到达终点”

**天成：**

赞叹

@20201209

@20201209\_12:29

**我是无限：**

【链接:Goals and winning 你必须赢得目标

<https://mp.weixin.qq.com/s/01-DQFePFSrFFfF99DKnHw>】

**Roller：**

不要压抑自己的想要，不要压抑自己的情绪，想要的都通过释放法去得到，这是莱斯特最喜欢的教导！

**Roller：**

其实我自己也在验证，释放法不是万能的吗？

**清溪：**

你们要得多，目前显化一些什么了啊？分享下

**Roller：**

还没有[奸笑]，而且我们的体验也只是我们的体验，你为什么不自己去实现呢

**我是无限：**

所以去实现目标非常重要

**我是无限：**

前提是通过释放的方式

**Roller：**

是的，仅仅用释放得到你想要的一切

**我是无限：**

这会把自己的限制性信念全部带出来

**Roller：**

目标释放是一个很重要的环节

**Roller：**

学会了的群友们大家可以制定目标去释放

**Roller：**

我跟你们发起一个挑战，看谁仅仅通过释放先实现自己的第一个目标？

**我是无限：**

目标才是能够检验自己释放的好东西

**我是无限：**

同时也会让自己继续前进的动力

**Roller：**

到时候群里面发红包

**Roller：**

我把目标释放要点发到群里，大家学习下

**Roller：**

对目标的释放（视频④）

1. 步骤：

写出你的目标（以现在时）

然后看着你的目标

释放你对目标的第一感受

first feeling

好了，完了

就这么简单

第一感受释放掉了，再看看你的目标

再释放此刻的第一感受

直到你感觉目标已经实现

注意是“已经实现”

2. 详细解读及经验分享：

其实上面我已经复述出几乎全部内容了

剩下的就是重复引导

原始的释放法真的很简单

我可以翻译一下他们的说法

我那个是总结版

我以前设定过目标释放很多次

现在我很少设定目标了，因为我发现没有什么真正想要的

我说一下自己关于目标的经验

目标是可以让你持续释放的一种方法。你看着目标，只要不欺骗自己，就会有大量“不可能”之类的感受涌现。当然也有一些愤怒、悲苦之类的。五花八门的情绪。按照流程一个个释放。释放之后，有一种清晰笃定的感觉，“知道”它就是我的。

就是看着目标，冒出一个情绪释放一个

再看看目标，它有没有到“已经实现”的状态

如果没有，那一定是想要控制和想要被认同（情绪上是无能为力、贪求、愤怒、恐惧等等）

再释放最上面的感受

一个一个来

直到全部清空

我个人的经验是，这样持续下去，你会到达一个“我很自信目标能成功”的状态

但是这个状态不行

这个状态还是要释放

这应该处于自尊自傲和无畏上下

目标流程我检验过很多回

一般来说，这个“我相信肯定会实现”的情绪下面还有很多潜意识情绪

释放之后又会有不少涌现出来

真正的目标完全释放是什么感受呢？

是那一刻“知道”（不用思考、不用相信）目标已经是我的了，非常清晰笃定

仿佛它就在我面前了

你这时候不会想做任何事去得到它

因为完全确认它已经是我的了

这时候我一般不会再想它了

会做其他事情去

接着它自然就来了

这个目标流程几乎百试百灵

可以从小事上开始

莱斯特说，如果你不能成为赢家，那个挫败感就会一直伴随你

所以一旦设定目标，你就必须达成它

因此一开始不要设定得太大

让你望而却步

通过实现小目标积累释放的动能

每一次成功，把收获写下来

这样你就会越来越会运用目标流程

~以上来自风的贡献  

@20201209\_22:45

风：

你的这一问题，莱斯特也详细讲过

**成长的动力有两个**

一个是痛苦，就像有人拿着鞭子在后面抽着你的身体

另一个是快乐

快乐的唯一来源是什么？是心智安静下来，让你的无限存在更加显露了一些

你在食物里面获取到的快乐是来自食物吗？不是的，是你在咀嚼食物时，心智暂时安静了下来

**ZOEY:**

@风 谢谢，那这种世界变快的感觉，如何理解呢

**风:**

你在性里面获取的快乐是来自性吗？也不是，性之所以能够让人快乐，是因为它能够暂时让心智在一瞬间非常安静

六步骤的第一步，实质上很简单

完全达成它不容易

但是下手的方式很简单

我贴一段莱斯特在 **the way 2** 里面的总结

“所以，你们需要做的是什么呢？我在之前四天的课程中总结了一下，第一个是你想要自由超过想要世界。随之，你应该从你自己那里获得所有的快乐，通过释放，从你的内在获得。这是课程 1。

课程 2 是：你必须做出自由的决定，接着你去做。然而如果你做出了自由的决定，你就会去做它。这很简单。如果你没有自由，那你就没有做出自由的决定。因为只要你做出一次决定，你接下来做的所有事情都会朝向自由。最基本的就是持续释放。

第三个课程是直接面对对死亡的恐惧，并且释放它。直接释放对死亡的恐惧。如你们所知，在被认同和控制下面，是对死亡的恐惧。所以，摆脱这个最底层的驱动者，你就完成了。

第四个是从现在开始，通过释放获得每一件你想要的事情。我猜这是这四个里面最实践性的。你有多成功？多数时候你还在以小我的眼光做事情吗？记得，当我们通过释放来做事情时，是毫不费力的。如果你付出了努力，那就是小我驱动。”

莱斯特最喜欢的是第四个

通过释放获得每一件你想要的事情

为什么？这很简单。自由的存在是完全无欲的，如果你还有想要的，你就没有自由

压抑你的想要，能够让你完全无欲吗？不能。它只会让你的欲望在潜意识层面驱动你，从而让你厌恶这个世界。这会导致欲望更强烈地表达。

因此，你只有释放它们

将你的所有想要的都写下来，全部通过释放实现

所有的意思就是所有

**茶儿水晶：**

想要——匮乏

允许——已经拥有，本自具足，随时显化

练习簿上讲过

**风：**

压抑欲望，不是无欲

**整两笼大包：**

@风 我想请教一下释放时我总是漂浮在头脑中怎么办？而且很容易就自动犯困

**风：**

犯困是正常的

因为你想要逃避感受

不用分出精力对抗它

头脑开始胡思乱想了，你要释放的是**你对它的想要控制**

使用最简单的流程

那说明你还想要控制

再释放一次

你可能不会一次把想要控制完全释放

**ZOEY:**

@风 释放目标过程中，发现到了一个阶段，对目标本身没有想要了，觉察到我其实只是想要安全，去释放掉了。好像已经不在意目标是否实现了，这时还需要去关注它到底有没有实现吗？一定要释放到它实现？（我已经不需要这个目标了，还需要再释放吗）

**风:**

因此你要多释放几次对它的想要控制

你要释放到你完全确定它实现

目标释放的最大作用并不是目标本身

只有六步骤，我不会说什么新的东西，有任何六步骤以外的东西都是在让你偏离这个完美的地图

**自在:**

@风 请问是否释放成功必须要依心情 move up 为标准吗

**风:**

是的

**目标释放的最大作用不是目标本身，是让你明白你是物质的主人**

你得证明给自己你有那个能力

如果你真的不想要这个目标了，那就换一个你真的想要的

但你得实现它，不能一再拖延

不能让失败成为常态

你可以就自己现在最想要的事物去释放

获得它

然后你就会发现，它并不能带给你快乐

你继续向前走，再释放一个新的目标

你就会发现，这里面也没有快乐

最后，你就只剩下一个方向了，那就是自由

为什么要这样做？因为你现在只是理论上知道快乐的来源，而不是真正的体验

**在你真正体验到之前，哪怕你再怎么喊自由的口号，你的行为会背道而驰**

越释放越感觉到阻碍，这是正常的。你越往深处走，越会碰到一些顽固的程序

这时候，只要记住六步骤，把每一次释放当成第一次释放就可以了

任何感受都只是感受而已

是的，去体验，用莱斯特最喜欢的那个教导

**ZOEY:**

这里启发我了

**Yan:**

嗯，释放这个不想释放的感受，退步的感受

**风:**

get everything by releasing only

**ZOEY:**

放下头脑的各种想要搞清楚（想要控制）

**风:**

你现在喊想要自由的口号，没有用

因为如果你看到**好看的异性、好吃的食物、好的房子车子或者甚至有趣的视频**，你还是会  
被吸引走

想知道你为什么会被吸引走吗？因为在体验层面，你认为那里面有快乐

你在表意识重复一万遍理论，并不能让你真的调转方向

但如果你真的发现所有快乐的来源都是一个（心智安静下来，你的无限存在显露了一些）

那么你就会调转方向

所以，莱斯特认为最有实践性的方式就是你去通过释放获得所有你想要的

为什么？因为你活在想要里

你想要这个，想要那个，停不下来

这会让你一直保持释放

直到你释放掉所有想要

通过释放

只通过释放

Well, she had to go out and look for a job, she had to go to an agent, she just couldn't sit down and wait.

**问:**她必须出去找份工作，去中介所，她不能坐以待毙

**Lester:** I say all she had to do was to let go and be herself. Then even if she locked herself in a chamber somewhere, the things would have come to her. You don't sit down and wait, you don't do anything. Just let go of the sense of doership. You just know that everything is perfect and then the slightest thought you have will quickly come into being. There's no limitation on God, the Self. Whatever you thought, would have to come into being if you let go, because you're invoking your infinite power, your Self. Nothing can stop it!

**答:**我会说她真正要做的是放手，成为她自己。这样哪怕她被锁在屋里，她想要的也会自动到来。不要等待，不要做其它任何事，只是释放想要作为的感觉。你已经知道一切都是完美的，那么即使最细微的念头也会成真。上帝是无限的，真我是无限的。如果你释放，不论你想什么都会成真，因为你激活了你无限的力量，你的真我。没有什么能够阻止它！

But at the same time you have to struggle to get some action. **问:**但同时你也要去行动啊 **Lester:** No, I said just the opposite, I say lock yourself in a chamber and padlock the outside of it and if you do what I'm saying you'll find that it will be effected. It has to be. Nothing can stop it! Omnipotence is invoked!

**答:**不，我说的正好相反。我说的是把你自己关在屋里，外面再挂上把锁，如果你按我说的

做，你会发现它是有效的，它也必定如此。没有什么能阻止它，因为全能被启动了！

莱斯特的意思很激进，他的意思就是你只要仅仅通过释放，把自己关起门来锁在屋里，都会实现

所以注意这一点

和行动无关

你完全没必要考虑怎么具体行动的问题

当你发现你在考虑行动时，注意到你的感受依然是“我没有”，并且继续释放

不客气，直接去做吧，不要拖 😊

**ZOEY:**

顽固地出现“不相信掉馅饼”，甚至怀疑释放法，是去释放对这种怀疑的想要控制吗？这是对我很大的卡点，到这里就进行不下去了@风

**风:**

这只是一种感觉不是吗？

**ZOEY:**

是的，怀疑—恐惧

谢谢！[抱拳][抱拳]所有都是感觉。。@风

**风:**

你的上帝是你自己

释放最表面的

接着下一个感受会浮出

你只要不停释放就能释放干净

你纠结释放哪个的时候，其实早就可以全部释放完了

可行，莱斯特的学生海尔和 Stephen 都以此得到了自己的妻子

## 所有感受都是想要控制和认同

它们都是被想要生存驱动的

所以，用最简单的说法，就是三者都有

紫：

好的 我试着看看

罗琬毓：

通过释放达到自由，这是唯一

@20201210\_16:38

自由人生：

@风 老师，牙齿坏了能释放好吗

风：

这类问题我统一回答下

莱斯特说，每一个不可能，不管多么不可能，在完全释放后，都会变成可能

这类问题答案都是“能”

这只是一种感觉

感觉都可以被释放

宏：

@风 我现在能释放一些情绪了。但是现实问题的压力感，总是释放不掉，感觉压力山大。

风：

那不也是感受吗？

同样是感受，没什么区别

同样是感受，同样的流程释放

宏：

是的，可是就是释放不掉呢

风：

第五步

释放不掉就是 stuck，用第五步就能解决

所以其实没太多好讲的，说太多新东西只会让人偏离六步骤这个完美的地图

加油加油

**时代万物互联：**

@风 现实没变就是没释放掉是吗，

**风：**

看到现实没改变，你是不是一下子感觉又不舒服了？

那当然就是没释放掉

**Nothing[太阳]：**

就是说要起心释放，假如释放不掉就是卡住了，是这样吗？

**风：**

嗯，你决定去释放，结果感受不离开

这就是卡住

为什么会卡住？这只是个很正常的程序而已

想要控制就会卡住

一旦卡住了，你就要释放想要控制，而不是用力地想要越过这个卡住的感觉

不要用挣扎的方式来做释放

释放是轻松的、简单的，不需费力

用第六步来核实你的释放

**要先面对这个卡住的感觉**

然后释放对它的想要改变

你马上就会感觉更好

多释放几次，这个“卡”就会自然通畅

也都会“更”愉悦

不管怎么样，会比刚才更好

**Nothing[太阳]:**

就是每次做释放都会比之前感觉好一点[呲牙]

**风:**

当然

release three wants only

只释放三个想要

这是最快的方法

你刚刚说了那么多，都是感受

所有感受都是想要控制和想要认同，以及最底层的想要安全

保持简单就行

**宏:**

@风 真的可以达到仅凭释放得到一切吗？比如我辞了职，仅凭释放也可以生活在丰盛状态

**风:**

为自己验证这一点

这不算什么，还有比这伟大千万倍的东西

去做吧，把所有好处都拿到手

**@20201211\_23:31**

**风:**

我也和他讲过，**艾克哈特**没有觉醒，而且他的方法也不能觉醒

**光明:**

当下力量那个？他没觉醒的，方法错了

**Roller:**

他的方法适合继续装睡[奸笑]

**风:**

让我说的直接点，比如现在流行的奇迹课程，是愚弄人的高灵所传

尤迦南达是耶稣的代言人，被巴巴吉和耶稣派遣而来的

耶稣不会透过通灵来传播他的讯息

**Jun:**

杨定一 杨元宁？

**风:**

包括很多市面上的方法，如果你问我，我会直接告诉你

**他们都不是大师**

**Jun:**

开悟没

**风:**

尤迦南达表露过自己是最后一位 guru

所以有一个很简单的检视方法

在他之后，凡是大众化的导师，都不是真正的大师

我说的这些，你们不需要相信，因为用一个信念替代另一个信念是无益的

**Jun:**

只能说他们传播的知识 有助于我们灵修，不是用来自由的

**风:**

当你达到涅比卡帕三摩地后，你会知道这一切，包括奇迹课程是哪些高灵在愚弄人

**Roller:**

[图片]

**伯利恒之星:**

那些高灵是成体系的

不仅通奇迹课程还通其他的资料

**Roller:**

我们都是去验证的

**风:**

耶稣在圣经中告诉你，未来的假先知不计其数

所以保持佛陀的这种精神

**Roller:**

[图片]

**风:**

去验证和探索

我说这些，并不是要引起争端，而是不希望你们浪费精力在无益的方向上

不用试图调和大师和伪大师的说法

**原力:**

这些高灵什么动机？恶意的

**风:**

因为他们根本是不一样的，即使教导中有相似的成分

Do you know what I'm saying? Even if an angel tells you something, if it's not in accordance with Truth, reject it, because there are so many high appearing beings that look like gods that you can be very easily fooled, -until you know the Truth. Truth is the same throughout from infinity to infinity.

你明白我的意思吗？哪怕是天使告诉你，但只要他说的违背真理，那就拒绝相信，因为你很容易被很多看起来像上帝的高灵所愚弄，除非你知道真理。真理不管放在哪里，都是一样的。真理贯穿全宇宙

**原力:**

专门愚弄人吗？

**光明:**

这些高灵是些什么存在

**心昌：**

风 现在中国有没有开悟的大师，还存世的@风

**风：**

星光体

我不会多说这个问题，如果你相信我说的，这是以一种信念取代另一种信念

这没有什么帮助

**原力：**

掉坑的多少人！业力吗

**风：**

要想自由需要很强烈的自立

**原力：**

非要人们把错的都试了才好玩吗

**光明：**

高灵自己也没成就

不然不会糊弄人

**Roller：**

[聊天记录]

**紫<sup>13</sup> ins 风场地布置：**

奇迹课程的方法给我的感觉是修眼光

**Roller：**

不要相信佛陀，耶稣，莱斯特，包括还有风所说的，直到你证明这一切 😊

把你的相信建立在你的释放体验上

**风：**

是的

**Roller：**

这才是属于你自己的东西

紫<sup>13</sup> ins 风场地布置:

不管怎么修，底片（压抑的所有感觉）没有被释放，都是无益的法

风:

伪大师和有意扮演上帝的人会背负很沉重的业力，所以没有必要去打击他们。但是，要一步步地去把走出这条路走出来

能够自由的人真的很少，因为多数人只是想让生活好一点

而这条路上的诱惑太多，需要明锐的目光和坚韧的品质

Jun:

风你靠什么走到了最后？

Roller:

[图片]

Jun:

感觉很容易就逃避了

风:

六步骤

紫<sup>13</sup> ins 风场地布置:

莱斯特说的，如果只是为了有感觉好而去释放，不会进步

Roller:

用你的释放收获去验证 😊

难道你不想感觉更好下去吗 [奸笑]

一直好，好到不能再好

我对这个就有很大的向往

[图片]

紫<sup>13</sup> ins 风场地布置:

好可以更好

Roller:

大家都看过这一段吧

@20201212

@20201212\_12:00

**风:**

巴巴吉不止三个分支，因为他事实上存在于世非常久了

有些传承非常小众

**木:**

我不需要觉察就知道自己无时无刻不想要安全

**风:**

直接用流程释放

感受到了就不要压回去了

**时代万物互联:**

看到风老师就看到了希望

**风:**

你的希望在你自己那里

尽量去感受就可以了

不要运用努力

觉察你最表面的感受

**无心:**

指导员让感觉专注在这里

**风:**

感觉中心

你的感受就是发生在这里

**无心:**

我看视频海尔比划的那里才是感觉中心，可是我在看到大领导的感觉浑身不自在，感觉中心的感受就更不明显了，就觉得，不知道怎么好了，是这个感受已经辐射出去了吗，遇到

这个情况是不是就反复念流程的三句话

**风：**

你已经感受到情绪了吧

运用流程直接释放

不需要反复念诵

**终极自由：**

释放欲望提到只需问能够放它离开吗？就可以，后面两个问句不是必须。这是为什么呢

**风：**

因为当你觉察到基本欲望之后，让它离开是你的自然倾向

当你压抑着它时，它在最基础的层面束缚着你

当你允许它浮现时，它就会非常自然地离开

**终极自由：**

我多数都是执着的抓着欲望，控制或者认可不愿意放下，我想要改变。当然后到想要控制，问自己能不能放这个想要改变离开呢？我内心是不愿意放下的，有点像不愿意释放，但是不是不能释放。问自己能不能时，我会纠结是真的不能还是不愿意

**风：**

注意，莱斯特形容想要控制和想要认同用了一个词，**两大基本感受**（basic feeling）

**终极自由：**

回答能不能时我感觉不愿意回答，我就会逃避，因为觉得应该回答能释放才行。如果不愿意放下，回答能不能问题怎么回答呢？虽然暂时不能放下，但是不断根据内心真实感受回答就可以是吗

**风：**

允许自己觉察到想要控制和认同

你在感受之上进行思考，bro 😊

直接面对这个感受

允许它浮现

然后简单地放它离开

**无心：**

刚才用了一下流程，胳膊还有点抖，怎么把情绪表用上，不用查表，我知道那个感受是恐惧，可是我就是不会用那个情绪表，除了会查表，做不到上溯释放情绪，只学会了释放当下的感受

**风：**

情绪表是个辅助

你知道那个感受是恐惧就行了

**无心：**

这次知道了

**木：**

其实用几次就知道了

自己一般也不会判断错

你是恐惧 愤怒还是悲苦 自己还是能判断吧 比较细微不能判断 那张表能帮你区分

**风：**

任何感受都可以从下面找到描述词

接着你知道那是哪个情绪状态了，这就是上溯

不过，要快点学会直接释放三个想要

**风：**

“这需要花一个月时间，也许两个月时间，你就会释放掉所有的 agflap。但总而言之，我认为我们有这个释放心智的唯一的方法，通过使潜意识程序展现出来，能够让心智静止。

我们首先进入表意识，释放控制、认同。而其他那些你试图去释放的，像恐惧——你知道的，你会花上成百上千世去释放恐惧，在此之后你还会有愤怒，你还会有其他的情绪。而当你释放掉了想要控制，在它之下的东西就全部都被放走了。

然后当你释放掉想要安全，你释放了所有的想要认同和控制，以及在它们之下的一切。你

现在太低谷了，因此不能向着想要安全发起进攻。你被压垮了、你被死亡给吓住了，于是让它运作着你。但当你释放相当数量的控制和认同，你就有能力去面对死亡的恐惧了。”

这是我翻译的一段莱斯特后期音频的内容

释放情绪的效率，会让你花上千百世

只有释放欲望才是释放法的真正用法

木：

我就是有点对想要没有感觉

风：

因此它在六步骤里

木：

比如悲伤 我能感受到悲伤

风：

六步骤的第三步

木：

想要好像是头脑辨认出来的

风：

六步骤是完整地图

事实上想要也是一种感受

木：

也在胸腹之间去找吗

风：

今天的问题是那些累积、那些潜意识的程序太沉重、太极致，我们只是被淹没在里面。我们需要一个非常有效率的方法去消除这些。

这是一个非常有效率的方法，这是一个非常简单的方法。我们有了完整的图景，有了那些你必须去操作的心智和感受。我们有了图表，在图表中你知道了我们的潜意识心智，释放思想和感受。它们怎么被一起释放掉？那些表面的感受是怎样被一些我们叫作情绪（emotion）的更少的基本感受所涵盖？这些情绪是怎样被两个基本感受（想要控制和认同）

所涵盖？

我们向它们进攻，就能消除所有的感受！它太基本了，因此极致高效。

木：

欲望也能在心轮处感受到吗

风：

这是莱斯特早期和学生分享释放法时亲自讲的

想要控制和想要认同，他称之为“基本感受”

木：

明白了

风：

当然

释放那个最明显的

其实如果你真的释放欲望，在你允许它被觉察到时，就马上会有一个放手的倾向

所以回答并不是什么问题

**如果它没有离开，那就是卡住了，你可以运用第五步来解决**

释放是体验式的

让一个人学会释放法，最好不要给他灌输太多理论

直接让他跟着引导视频来一遍

几分钟就能学会

这也是课程呈现的方式

“但你们可以看到，我们的方法实际上是去释放心智的驱动。不要试图发展你的心智，这样你是在发展你的敌人，发展束缚住你的东西。

当一个心智完全安静下来会发生什么？well，我一直是全知的，我一直知道所有。但你要

去释放你二十四小时试图去生存的习惯，我们叫它 agflap。”

另外莱斯特还说过一点，不要混用

“每个人都在用其他东西与释放结合，当你这样做的时候，这把释放变慢了。如果你需要其他的東西，你就在方法上变慢了。”

**时代万物互联：**

我突然有点不想让别人知道释放法的想法，

**风：**

你可以直接知道这是想要控制

**时代万物互联：**

这是想要控制，

**风：**

release it

加油

**慧轩：**

@风 如何完全打掉我执

**风：**

释放

**慧轩：**

如何觉察呢

**风：**

释放感受就行了

自我感（sense of ego）并不是三大欲望以外的东西

贯彻六步骤，持续释放三大欲望

That's it

**慧轩：**

@风 不需要特意去释放，是么

**风:**

每一次释放，你都在释放自我感

release only three wants

只释放三大欲望

不需要六步骤以外的东西来达到自由

**慧轩:**

哦，明白了，谢谢

@风 一直释放不完，是因为一直停在基本欲望吗

**风:**

是因为没有释放基本欲望

或者卡住了

或者没有持续释放

**慧轩:**

基本欲望不是表面情绪吗

**@20201212\_21:50**

**随乐:**

@风 释放万念俱灰、悲苦等情绪用「释放情绪流程」还是用「释放欲望流程」，感觉用「释放欲望流程」不如用「释放情绪流程」效果好

**风:**

不熟悉的话，很正常

多练习一下

释放欲望会简单快速很多

**随乐:**

但用释放欲望流程经常卡住的，用释放情绪流程很顺

**Vian:**

@风 请问释放目标是只能通过释放感受，不能用通过释放欲望来进行吗？

风：

当然可以

释放情绪会让你停留在表面

Vian：

谢谢

风：

“这需要花一个月时间，也许两个月时间，你就会释放掉所有的 agflap。但总而言之，我认为我们有这个释放心智的唯一的方法，通过使潜意识程序展现出来，能够让心智静止。

我们首先进入表意识，释放控制、认同。而其他那些你试图去释放的，像恐惧——你知道的，你会花上成百上千世去释放恐惧，在此之后你还会有愤怒，你还会有其他的情绪。而当你释放掉了想要控制，在它之下的东西就全部都被放走了。

然后当你释放掉想要安全，你释放了所有的想要认同和控制，以及在它们之下的一切。你现在太低谷了，因此不能向着想要安全发起进攻。你被压垮了、你被死亡给吓住了，于是让它运作着你。但当你释放相当数量的控制和认同，你就有能力去面对死亡的恐惧了。”

这是我翻译的一段莱斯特后期音频的内容

随乐：

好的，是这样[玫瑰]

风：

往深处释放肯定会卡住

**面对这个卡住，你才能释放它**，运用第五步释放对它的想要改变

如果你绕开它，它就一直内在运作你

你可能每天释放情绪释放得感觉很好，high 上去，然后又 down 下来

但是由于基本欲望没有被释放，这些情绪不断被重新发展出来

**只释放情绪要花上千上百世来清空一类情绪**

在表面释放是低效的

**随乐:**

是的，卡住我还以为是释放情绪没有释放彻底的原因

**风:**

只有释放欲望才会让你一个月内达到终点

不要畏惧自己卡住，面对它

**罗婉毓（毓 yù ） 513:**

所以释放欲望会更简单高效

**Vian:**

是不是释放了欲望以后，agl 的情绪会少很多呢。

我发现释放情绪，很容易反弹[捂脸]

**风:**

释放想要控制，那么由想要控制发展出来的所有的 agflap 都被释放了

释放想要认同也一样

释放想要安全，则会把它上面的想要认同和控制，以及它们上面的 agflap 都释放走

**罗婉毓（毓 yù ） 513:**

@风 在某件事情上释放欲望成功后，变得轻松愉悦。为什么过了好久在同样的事情上又想要控制到抓狂？是没释放干净吗？

**风:**

嗯，没释放干净

release when high

**菠萝蜜:**

释放欲望可以用三问句吗

**风:**

当你轻松愉悦的时候，继续释放，继续 dig down

**D:**

释放欲望直接问能不能？

**风：**

释放欲望是不需要三问句的

因为第一句就释放掉了，甚至第一句没问出来前就释放掉了

**D：**

如果卡住，就问能不能让“想要控制”离开

**菠萝蜜：**

可以问吗

**风：**

如果你第一句没释放掉，说明你卡住了

这个时候要释放想要控制

**D：**

卡住一定是想要控制捣的鬼

**菠萝蜜：**

可是感觉不到释放掉呀

噢

**风：**

而不是回到释放情绪的三问句中去

**菠萝蜜：**

好的

**D：**

我在试图把你从幼儿园提升到研究生水平。

——莱斯特

@20201212\_23:02

**风：**

你现在的感受是想要控制还是想要认同？

能够允许自己更多地觉察到它吗？

能够放它离开吗？

@20201213

@20201213\_01:54

风：

释放欲望取消掉后面两句就行

现在的感受是想要控制还是想要认同？

允许自己更加觉察到它

然后问自己：我能放它离开吗？

就是这样

@20201213\_15:52

风：

“如果我就是要目标实现，能不能马上实现呢？”

比如，假设你的目标是 100 万，你现在说自己不想要钱了，很好，那你显化一百万之后把它扔到河里去吧

重点是在于能不能，而不是在于目标本身

**目标释放是带出反对程序**，让自己做到心智和物质主人的位置

到达那个轻而易举就完美地达成某个目标的程度

by the way，如果你真的不想要那个 100 万，得到之后把它扔掉就行

微暖：

我有个疑问，假如我本来有个目标是，比如说要一个五十平的房子，因为比较容易实现，但是后来释放过程中我发现有个一百十平的房子更好，这种情况我还必须要实现五十平的小房子吗

风：

every impossible, no matter how impossible, become immediately a possible ,as you completely released on it.

如果你想要更好的，那当然不必

但你不是因为不能，而是有更好的了

消除在目标上的所有不可能，同时对更好的保持开放

**@20201214\_19:08**

**D:**

贪求属于“想要认同”

天天看表，我都几乎记住了[捂脸]

**风:**

你释放了这么长时间还犯这种低级错误？

**D:**

@风 快点纠正我

**Roller:**

基本欲望驱动情绪，九种情绪驱动成百上千个感受，感受驱动成千上万个念头

**风:**

agflap 背后的想要认同和想要控制都有

**Roller:**

这句话还不明白吗？ 😊

**风:**

你觉察到哪个更明显就释放哪个

那个箭头是作图者为了美观而造成的误导

**D:**

原来如此

明白了

[动画表情]

感谢大家指正

@20201216\_22:54

风:

如果一个月你做不到，两个月你还做不到，那对你而言自由就是不可能的

你不可能把它拖到很长

你不可能说，我一天做一点点，然后过十几年能自由

贯彻六步骤，要么你在一两个月之内解决它，要么你就一辈子做不到

因为如果你一两个月没有自由，那么你就不在「六步骤」上

不在「六步骤」上，你怎么可能自由呢

按照六步骤释放，一个星期你就能达到极高的状态

甚至进入涅比卡帕三摩地

如果你把这个过程拖很长，那就一定不在「六步骤」中

莱斯特告诉你，释放一次，相当于冥想好几个月

一次释放只需要几秒钟而已

你只需要几秒钟就等于冥想了几个月

这个方法是极高效的

你可以看看「六步骤」，就知道自己在不在里面

如果你在「六步骤」中，你的释放会是持续的，愉悦也是持续增加的

做出自由的决定

决定在达到自由之前，不要停下来

决定通过释放获得每一个想要的事物，也会让你不停地释放

在到达终点之前你都会有想要的事物

一切就是一切

你仅仅通过释放获得想要的一切，这也能让你贯彻六步骤

拿起其中任何一个指导，你都可以自由

你先做到以物质世界的方式获得想要的，然后到达那个莱斯特说的“物质化和反物质化”的阶段

如果继续下去，他就可以物质化和反物质化

让物质瞬间出现，瞬间消失

只需要变化心智中的图像，物质就立即发生变化

到达这个阶段，还需要再释放下去

完全超越物质世界、星光界、因果界的业力

到达无限存在

**@20201220\_11:45**

**风：**

不是，我是说要先学会释放情绪

学会释放情绪之后就可以学习释放欲望

然后你就直接释放欲望

不过要注意欲望是一种基本感受（basic feeling）

并不是一种想法

它被释放掉之后，释放的体验会更深

@20201222

@20201222\_00:50

风：

让感受出来，然后觉察到它是想要控制和认同

然后让它离开

离开之后再看看现在浮现的感受是什么

然后再觉察到它是哪个基本欲望，继续让它离开

如果没有离开，那就是卡住，你就去注意这个卡住的感觉，并且觉察到你想要改变它

然后让这个想要改变离开

接着继续释放

**用力、努力，都是想要控制**

release takes no effort

**其实你把感受按住是需要花费很大精力的**

**感受自己是想要离开的，你不用力压住它，它就离开了**

流程所作的就是这样一个过程

**允许它浮现，允许它离开**

流程是这个

方法很简单，方法也很容易。让感受浮现出来，[觉察出]它们是想要认可或控制，然后让他们出去。

——莱斯特

只是在压抑的习惯大于释放之前，你用问句操作流程，而释放的习惯大于压抑后，流程带着你走

@20201222\_11:12

风：

《终极自由之路》是早期音频集结

认指为月：

那他早期为什么推荐《终极自由之路》的方法？

风：

他还没有把释放法总结出来

另外，最快的方法是直接发现“我是谁”

认指为月：

那些方法无法获得自由吗？

风：

但是现在这个星球上几乎没有人可以用

相对于释放法，那些方法效率较低

比如冥想

莱斯特早期推荐过克利亚瑜伽以及冥想

后来他发现，只需要做一次释放，就等于几个月的冥想

因为冥想只是让**表面心智**变得感觉更好

他从内在指引中获得释放法这个具体呈现方式之后，就教给了学生

写下了完美的地图六步骤

在此之后，他的所有教学都是关于释放法的

认指为月：

哦，谢谢风先生的解答

风：

不客气

认指为月：

请问莱斯特先生的弟子中，有获得自由的吗？

风：  
有

sedona institute 里面有一位，但是他选择了隐居

还有后来拉里的学生 Kam，在听完拉里卖的莱斯特后期音频后，也靠六步骤走到了终点

奇迹CN❁ ❁：

风我还在压抑中，释放不了想改变，是允许自己这个压抑得感受充分表达出来嘛？

终极自由：

请问降下来是什么意思？无限存在下降到身体上？

认指为月：

卡住的当了老师，自由的选择隐居 😊

风：

Kam 的文章流传甚广，大部分人应该都看到过

降到能理解大众的层次

莱斯特之前的状态，与大众之间互相无法交流

你说“我很烦恼，我有问题” 他说：“不会啊，我看到你是完美的”

嗯

允许自己看到自己卡住的感觉，允许自己觉察到这个想要改变

天成：

【链接：贯彻释放法六步骤到达自由后，kam 留下的一封信  
[https://mp.weixin.qq.com/s/FD1j2jjiTFBsiRa0\\_IP62A](https://mp.weixin.qq.com/s/FD1j2jjiTFBsiRa0_IP62A)】

@20201222\_20:56

风：

关于“能不能做到 xxx” 这一类的问题，我希望你们能记住莱斯特的一句话

every impossible, no matter how impossible, become immediately a possible ,as you completely released on it.

每一个不可能，不管多么不可能，都会立即变成可能，只要你在它上面完全释放

@20201223

@20201223\_10:10

风：

当你达到涅比卡帕三摩地时，你会收到内在指引

认指为月：

可以违背这个指引吗？

风：

为什么一位大师不直接消去他所有的业力，“我问道，“当他与神合一的时候？”

“那是因为，在那种状态中你根本就不在乎了。你看到所有这一切都只是一场梦。你甚至会继续转世，回到世上以帮助你的弟子得到解脱。达到这种层次的大师们，甚至会故意保留一点点业力，以便将自己栓在这个层面一会儿，为了该更高的目的。一旦你达到了最高的状态，无余三摩地（nirbikalpa samadhi），小我-意识（ego-consciousness，我执）就不复存在了。你本质上已经自由了。”

“上师，是什么，”我问道，“让一个灵魂在得到终极解脱后还要回到世上来呢？”

他回答道，“他仍然保留有‘无欲之欲’（desireless desire）以帮助他人。”

风：

可以，莱斯特就取消了这个协议

认指为月：

不是吧，他学生的文章中，莱斯特先生的协议是传播释放法～

他自由后想马上离开，但被一支金色的大手挡住，给他看之前的协议～

风：

他告诉我这实际上是他的“业障”让他不得不将「圣多纳」释放法推广到世界。当他即将获得自由，清扫掉小我和头脑最后的残迹时，一只大手出现在他面前，阻止他全然离开这个世界，给他看他来这个世界之前所做的一个协议。

从尤迦南达和其他人那里读到的所有印度大师的故事里，我从来没听到这样离谱的说法。

“大手”出现，回放宇宙协议？我接下来的疑问很明显：和谁做协议？

我幽默的想了一下：如果莱斯特对他说不是呢？“我现在取消协议了，别想了。”我现在仍然

不知道怎么回事，不过我猜想最有可能的是“存在（beingness）或者真我。我知道莱斯特会这样对我说：“获得自由，然后你就会知道的。”我想也只能这样了。

**风：**

他把协议取消了

**天成：**

莱斯特取消了什么协议？

**风：**

继续回来帮助他的学生的协议

他获得了最终解放

也就是成为了帕拉穆克塔

融入了无限

当你达到涅比卡帕三摩地，你本质上已经自由了

因为自我感的消散，你的每一个行为都不是基于自我

保留业力也好，达到最终解脱也好

嗯，他取消了这个传播释放法帮助更多学生的协议

但实质上这并不是是一种强制性，这可以被取消

**慧轩：**

@风 你和我们之间又没有协议，你干嘛不直接走啊

**认指为月：**

但莱斯特先生已经把释放法传播出去了

**风：**

我的协议是尽可能帮助一个人达成涅比卡帕三摩地

真正的释放法只会小众传播

**郭星星 箭：**

您给自己多长时间达成这个协议

风:

明年没人达到, 我就取消

@20201223\_11:15

风:

图片

一个人要有佛陀这种程度的自立, 才有可能达到终极自由

我把卡拉玛经的这部分内容给了 Roller

学会释放法之后, 你还需要莱斯特吗?

你不需要莱斯特, 更不需要我

让六步骤进入你的经验, 带着你走

@20201223\_14:48

Liz Zhang:

涅比卡帕三摩地是通过不断的释放自动获得是吗

天成:

【聊天记录:2020.11.28/22:02:16

天成:

风, 在吗?

想听你说说关于涅比卡帕三摩地的实际性经验

风:

我是后来才知道这个词的

我学了很多年的南传佛教和北传佛教

为了读巴利三藏专门学习了巴利

因此那时候第一时间就重置了「阿舍经」

我深切知道了「阿舍经」中的“预流”的含义

预流、入流

当你彻底达成六步骤的第一步时, 每一个趋向、抉择都导向自由

见苦之智

这是达成第一步的先导

你会看到世界的方向=痛苦

而自由的方向——无限存在是快乐的唯一来源

你就会自发停止所有试图在世界上撞得头破血流去寻找快乐的行为

**天成：**

如何可以快速经验性地达成第一步呢？

也就是到达预流阶段

**风：**

贯彻六步骤

**六步骤里面最容易让人忽视的就是第六步**

**但第六步正是达成第一步的关键**

因为你事实上在经验层面是在世界的方向寻找快乐

所以你要实践莱斯特最喜欢的那个教导

get everything by releasing only

**当你每一次想要一个事物，通过释放来达成**

这个收获就会让你更想要释放

不断确认你的 gain，会让你持续释放

直到你发现你的目标一个个实现，你仍然不快乐

你就会在经验层面“发现”任何事物根本不能带给你快乐

立即地，你会觉知到快乐的唯一来源

这时候马上会发生一个流向的改变

一个生命流向的彻底改变

你完完全全调转了方向

这就是完全达成了第一步

想要自由超过想要世界

接着，就会按照莱斯特说的，不断掉入后五步中去

**Liz Zhang：**

[图片]

**天成：**

太好了

**风：**

到时候，有任何不会的，问他就行了  
一个达到涅比卡帕三摩地的人  
就像拥有了无穷知识的宇宙级 Google  
宇宙级搜索引擎

**天成：**

到达了全知吗？

**风：**

所以，这些都不是问题，只要再有一个人做到就好】

刚才师兄发的涅比卡帕三摩地和这里的超级 Google 似乎不同。从世界转向内在，就会自然达到超级 Google 吗

**风：**

是的

你知道快乐的唯一来源是无限存在，其他方向不起作用了

你的一切决定就会朝着它的方向去

这会让你立即达成涅比卡帕三摩地（种子不再起作用的无限存在）

在无限存在中，你可以知道所有事

这就是宇宙级 Google 比喻的意思

**Liz Zhang：**

我现在有强烈的心愿，同时也在释放垃圾。还有业力会拖拉做事。是不是下一步释放到看到那些事，可做可不做我都圆满开心自由。心不动。在这个状态下，再体会细微的控制和认同，然后会自然滑入 Google 状态？

**风：**

不是

当你释放到“快乐的唯一来源是无限存在”成为你的完全经验时，你就会自然结束去世界的任何地方寻找快乐的行动

这时候你的流向转变了，会自动进入涅比卡帕三摩地

一旦进入之后你就不会再出来了

不会再往后退

因为退路的种子已经没有力量了

**Liz Zhang:**

感觉到想要和想做越来越少，原来看很严重的事件，也不想做了。向着你说的这个方向进发

**风:**

要贯彻六步骤

这样你能从内在得到一切快乐

或者通过释放实现目标来调转方向

get everything by releasing only

这样也能让你走在六步骤上

**@20201224**

**@20201224\_13:12**

**风:**

看来很多人错误理解了莱斯特说的 hootless。

**伯利恒:**

错了。莱斯特录音里有听过 don't give a hoot，完全不是 careless 的意思

**风:**

如果人停止关注某物，对它的欲望就会消失，你就会得到它。

这个心智自然停止围绕某物，就是 hootless。

**@20201224\_14:07**

**明:**

聊天记录 (20201023\_19:20:21)

图片

这里的行动是指什么？

**阿宽 71319:**

是啊，行动是指去为目标拼搏吗

**明:**

必须在世界中做，必须在行动中做。这两句不好理解，我卡住了

**贞贞:**

你天天呆在家，不跟很多人互动，你产生的感受不够多啊，怎么做释放呢

**阿宽 71319:**

我就天天待在家，情绪也很多啊

**明:**

我以为只要释放就可以了，原来不行啊[尴尬]

**阿宽 71319:**

虽然不是波动很大的情绪

**贞贞:**

@阿宽 71319 持续释放[捂脸]

释放到不害怕跟任何人互动[偷笑]

**阿宽 71319:**

是啊，主要，我该怎么行动呢

哦，是啊，这个是[强][强]

**明:**

@阿宽 71319 你不用工作吗？

**风:**

不是

只要释放就行了

**明:**

老师来了

**阿宽 71319:**

不用

**风:**

莱斯特这段话的意思是你不用刻意去把自己隔离起来

不需要逃离俗世

**贞贞:**

嗯嗯

**明:**

@风 我现在不用工作，没必要一定找个工作，是这样吗？

**贞贞:**

因为在行动中是没有任何障碍的[偷笑][呲牙]就是害怕别人给自己挑刺[捂脸][捂脸]

**风:**

嗯，是这样的

你不需要找工作

**明:**

那我算是逃避吗？

天天在家里释放

啥也不干

**风:**

按六步骤就不是逃避

我给你看一段莱斯特的回答

Well, she had to go out and look for a job, she had to go to an agent, she just couldn't sit down and wait.

问:她必须出去找份工作，去中介所，她不能坐以待毙

**Liz Zhang:**

自己的行动 身体 他人 本身也是投影图片。只要投影源（心/感觉）变了，一切自动变。但在投影源没变的情况，所有行为也是跟你投影源一致的。你认为自己有必要找工作就有必要，你认为是逃避就是逃避。你认为不需要找自动一切会好就会一切都好。-个人理解，按照莱斯特和风的为准

Lester: I say all she had to do was to let go and be herself. Then even if she locked herself in a chamber somewhere, the things would have come to her. You don't sit down and wait, you don't do anything. Just let go of the sense of doership. You just know that everything is perfect and then the slightest thought you have will quickly come into being. There's no limitation on God, the Self. Whatever you thought, would have to come into being if you let go, because you're invoking your infinite power, your Self. Nothing can stop it!

答:我会说她真正要做的是放手，成为她自己。这样哪怕她被锁在屋里，她想要的也会自动到来。不要等待，不要做其它任何事，只是释放想要作为的感觉。你已经知道一切都是完美的，那么即使最细微的念头也会成真。上帝是无限的，真我是无限的。如果你释放，不论你想什么都会成真，因为你激活了你无限的力量，你的真我。没有什么能够阻止它！

But at the same time you have to struggle to get some action. 问:但同时你也要去行动啊 Lester: No, I said just the opposite, I say lock yourself in a chamber and padlock the outside of it and if you do what I'm saying you'll find that it will be effected. It has to be. Nothing can stop it! Omnipotence is invoked!

答:不，我说的正好相反。我说的是把你自己关在屋里，外面再挂上把锁，如果你按我说的做，你会发现它是有效的，它也必定如此。没有什么能阻止它，因为全能被启动了！

明:  
[色]

**Liz Zhang:**

你认为是啥，一切就会是啥。诚实的面对你的心和感觉。释放你不需要的感觉

明:  
幸好问了这个问题，差点儿又理解偏差了[发呆]

**Liz Zhang:**

心没变行动没用

明:

@风 明白一些了，重点是有没有按六步骤来做

Liz Zhang:

以感觉为准。莱斯特和风已经说的很明白了。自己非要在头脑里转，怪谁呢

明:

不是看外在的行为

虹宇:

@风 请教您，在家需要锻炼身体吗？[呲牙]不锻炼感觉没肌肉。我的意思是，除了释放之外，锻炼也不需要吗？

风:

还是用莱斯特的话来回答

Exercise is good if one believes it is good. 如果你相信运动是好的，它就是好的。

贞贞:

自由了，爱锻炼就锻炼，不爱锻炼就躺着。最近我天天吃炸鸡块，没吃饭，反而变瘦了 [捂脸]

虹宇:

@风 谢谢您。明白了。

@20201225\_12:44

认指为月:

风先生能讲一下，欲望，情绪，感受的关系和差别吗？

风:

About Releasing 关于释放（1）——莱斯特早期和学生创立释放法时的音频

原始释放法 2020-11-14

[http://mp.weixin.qq.com/s?\\_\\_biz=MzIxMjA5MTc0MA==&mid=2660690236&idx=1&sn=0b3d226d2c741f7dee6a8da8c6601760&chksm=8c291f0fbb5e9619fa63578916c54c83d0abac51e5aebb822777c1d3bb2abf454b5fbdb444ef&mpshare=1&scene=1&srcid=1225hfLKflbw2zHBjMHQ41cR&sharer\\_sharetime=1608871517101&sharer\\_shareid=1ca6e0789be857d7e3cb658117ce2da8#rd](http://mp.weixin.qq.com/s?__biz=MzIxMjA5MTc0MA==&mid=2660690236&idx=1&sn=0b3d226d2c741f7dee6a8da8c6601760&chksm=8c291f0fbb5e9619fa63578916c54c83d0abac51e5aebb822777c1d3bb2abf454b5fbdb444ef&mpshare=1&scene=1&srcid=1225hfLKflbw2zHBjMHQ41cR&sharer_sharetime=1608871517101&sharer_shareid=1ca6e0789be857d7e3cb658117ce2da8#rd)

这是一个非常有效率的方法，这是一个非常简单的方法。我们有了完整的图景，有了那些

你必须去操作的心智和感受。我们有了图表，在图表中你知道了我们的潜意识心智，释放思想和感受。它们怎么被一起释放掉？那些表面的感受是怎样被一些我们叫作情绪（emotion）的更少的基本感受所涵盖？这些情绪是怎样被两个基本感受所涵盖？

我们向它们进攻，就能消除所有的感受！它太基本了，因此极致高效。

情绪表下面的那些描述，就是表面的个体感受（individual feeling）

九种情绪分类，就是驱动那些个体感受的

想要控制和认同，是两种基本感受，驱动九种情绪分类

想要生存（对死亡的恐惧），驱动想要控制和认同

因此，感受、情绪、欲望都是 feeling

只是表面的感受和更基本的感受

第一个感受，也就是最底层的感受就是对死亡的恐惧

**@20201227**

**@20201227\_22:03**

**风：**

彻底释放关于一件事、一个人的感受，少则一分钟，多则几小时

只要你下决定去做

不需要拖长到几个星期几个月，甚至几年

大部分人把这个高效的方法用得极为低效

你可以在睡着前做释放

睡眠是之前意识状态的延续

**奕灵：**

这是什么原因呢？

**风：**

没有遵循六步骤

@20201227\_22:15

风:

释放根本不需要“坚持”

**因为每一次释放，都不需要任何努力，而且都会更轻松愉悦**

讲释放频率会比较奇怪

因为六步骤里面没有停下

@20201227\_23:39

风:

不要问问题，释放去

我的回答很简单

你知道的

**释放法是个极高效的方法，但是人们经常以极低效的方式运用它**

不习惯每一次释放都变得更愉悦，所以才有这个问题

你可能觉得连续问几次没有感觉，甚至连续问十几分钟没有感觉是正常的

这只是在找释放感觉的初学阶段是正常的

释放一次就会更愉悦

看看第六步

每一次，每一次

没有在一次流程之后变得更愉悦，就是卡住，stuck

顺行:

这个感觉，是你覆盖上上面的感觉清晰离开

然后下面有一阵愉悦涌上

这是一次释放

如果没有，那可能只是大脑的想象

——风

**@20201228\_22:10**

**风：**

释放法是个极高效的方法，但是人们经常以极低效的方式运用它

不习惯每一次释放都变得更愉悦，所以才有这个问题

**宗臻：**

@风 请问怎样才能高效释放，体验到愉悦

**风：**

你可能觉得连续问几次没有感觉，甚至连续问十几分钟没有感觉是正常的

这只是在找释放感觉的初学阶段是正常的

**平静自由：**

@风 我有时候很快就愉悦了，有时候不行，不稳定，是感受没找到？还是个啥鬼

**风：**

释放一次就会更愉悦

看看第六步

每一次，每一次

没有在一次流程之后变得更愉悦，就是卡住，stuck

**平静自由：**

[得意]看来木有复杂的问题，也木有复杂的答案啊

**@20201230\_10:18**

**我是无限：**

感觉我可以感受到，想要控制还是想认同也知道，然后就是释放不了

就是卡在释放这一步

我一天能问自己几百次，感受到想要控制后或者想要认同几百次，但是就是不走，很吐血的感觉

风：  
等一下

**你不允许卡住充分表达吗？**

你不允许那个「卡住的感受」表达

我是无限：  
好像是

我一直觉得要突破卡住

风：  
**允许它表达，才能释放它**

我是无限：  
一直非常想要把它释放掉

风：  
这是释放流程

**不按流程你当然释放不掉**

我们能做到最坏的事情是压抑。第二件稍微好一点的坏事情是逃避。我们能做的第三件事是从压抑中释放的开始，它就是表达你的感受或情绪。第四件事就是我们要去做的，倾倒你的压抑的情绪。

**允许感受表达是释放的开始**

**卡住的感受也是一样**

我是无限：  
我发现我一点都不允许卡住，我很憎恨他，厌恶他，排斥他

我觉得卡住是最讨厌的事

真的恨透了

风：  
你在压抑它

压制它

一边踩油门一边踩刹车

我是无限：  
这个卡住让我失去了梦想，失去了自由

风：  
不要感慨了

**马上允许自己感受到卡住**

**让它表达一下**

很简单，按流程做就没事

群主喜欢自行发明和理解

我是无限：  
[捂脸]

风：

我是无限：  
我突然发现这股强大的用力感，**确实允许他表达他自己就会慢慢开**

我之前是想尽了各种办法，真的一直在想办法突破，想办法去释放他，想办法去发现它的控制，但是就是忘记允许他表达

刚刚那个用力感又来了，非常强大，我就干脆尝试一下就允许他表达吧，就让它表达出来，然后就慢慢离开了，放松了，自己走了[捂脸][捂脸][捂脸]

@20201229

@20201229\_11:12

风:

其实不用关注我，释放法这条路，莱斯特是一扇窗户，但也只是窗户

以前学习佛教的时候，我读了卡拉玛经，以卡拉玛经为标准

这是别人发给我的一张图，我发给每一个人

最好什么都不要信

只有这种程度的自立才有可能自由

@20201229\_11:20

汪景芳:

想请教一下释放和体验觉知情绪有什么不同吗？之前有学习过觉知情绪，看着情绪在身体的某个部位，直到完全消失，现在用释放法，不知道有什么区别[抱拳]@我是无限

风:

觉知情绪会有一些作用，不过学习释放法，最好严格按照释放流程

可以把以前学过的知识抛弃到一边，体验一下方法

汪景芳:

@风 谢谢老师，我自己觉知一年多，发现一般情绪容易觉知到，更深的情绪没发现，但是一直影响生活。朋友推荐释放法，看到后很开心，准备放下之前的开始专注 21 天释放。[抱拳][抱拳][抱拳]

风:

不客气

释放法很高效

汪景芳:

@风 好的，不称呼老师[玫瑰][玫瑰][玫瑰][玫瑰]释放的时候需要用笔记本记录训练吗？

风:

@汪景芳 可以用，可以先看群主整理的释放法课程

那里面提到一些记录本的用法

@20201229\_11:31

风：

不用关注我这个人，因为我没打算当老师

我只是稍稍分享一下莱斯特的原始教导

这会有些帮助

在翻译的过程中，让我重新温习了一下 the way 系列，这帮助了我

因此我暂时留在群里分享一段时间

不过我不是老师

其实也不用请教太多

方法很简单

六步骤，去实践它一个月

一个月到两个月，你就会完全自由

如果一两月做不到，那就不可能

简单，或者不可能

方法简单到根本不需要一个偶像

迅速到不需要一个标杆

因为你不需要望着别人

每一次释放都在加深你自己的体验

这个方法根本不需要你的任何信念和信仰

@20201229\_11:35

**风:**

方法很简单

六步骤，去实践它一个月

一个月到两个月，你就会完全自由

如果一两月做不到，那就不可能

简单，或者不可能

方法简单到根本不需要一个偶像

每一次释放都在加深你自己的体验

这个方法根本不需要你的任何信念和信仰

@20201229\_11:42

**微暖:**

@风 我体验不到想要控制，风老师

**风:**

想要让世界像你想的那样，就是想要控制

**Jerro:**

问自己是不是想要改变这个卡住，答却是“不是”

然后就进行不下去了

**风:**

你喜欢这个卡住吗？

**Jerro:**

我能看到我胸腔里慢慢都是要控制、要控制，但就没没法让它们走[流泪]

问自己是不是想要改变这个卡住，答却是“不是很想改变”

然后就进行不下去了

求助@风

**风：**

你喜欢这个卡住吗？

**Jerro：**

好像不讨厌

**风：**

那你也能决定放它离开吗？

**Jerro：**

不讨厌，依然放它离开。。。

艾玛，好想哭

**风：**

你想感觉更好吗？

**Jerro：**

在哭[流泪][流泪][流泪]，不知道[流泪][流泪]

**汪景芳：**

@风 是等遇到情绪的时候释放，还是专门挑起一些事情让情绪来了再释放？

**风：**

有的时候，你就是不敢让自己感觉更好而已，大胆一点

**Jerro：**

我病得很重，，却不知道该怎么让自己好起来

或者说我都不知道自己想不想好起来

**风：**

任何时候你都有情绪

**如果情绪不明显，那叫“模糊不清的感受”**

**Jerro：**

我都觉得我时间不多了，却还是没有力量

**风：**

很明显，你想要改变某个状况

这个感受就是想要改变

**Jerro:**

但我却放不走想要控制。。

什么感受

**风:**

卡住只是一种感受，你感受卡住的感觉，然后感受对它的想要控制

你能感受到卡住

它也只是一种感受

同时你能感受到对它的想要控制

**Jerro:**

我就说感受不到对卡住的想要控制，好像就是卡就卡了吧

这点让我很无力，进行不下去

**风:**

你想要让它不卡吗？

**Jerro:**

好像没有

**风:**

如果你不想要让它不卡，那你想想你要改变的事

**Jerro:**

@风 感受了一下，我同意放那个我并不讨厌的“卡住”的感觉离开就像同意放自己离开一样，很不舍得

所以所以很伤心

**风:**

那可以感受你伤心的感觉

然后放它离开

**微暖：**

@风 老师，她浮现出这个伤心，这个不用去看背后是什么欲望了吗？

**风：**

释放欲望更快

@20201229\_11:55

**虹宇：**

@风 想要一个目标，然后去释放这个想要吗？那不是有点矛盾？我想要头发变黑，可是我又去释放这股控制，是这样吗？

**风：**

想要=匮乏

释放了想要，你就会感觉到拥有

释放目标很简单

看看你对目标的感受，然后释放

**虹宇：**

@风 嗯，一直释放到自己内心有了拥有的感觉吗？

**风：**

嗯，当你完全拥有之后，你的心智就会自然不再包围着那个目标

接着目标就会掉到你的经验中

放轻松，释放是毫不费力的

我们一般说的“不在乎”是不正确的，因为当你压抑感受一段时间后，心智会过早宣布“不在乎”

**微暖：**

风老师，如果释放控制欲，就是释放一个用力感，那放它走换成松开它也一样是吗？@风 我是不是有点动头脑太多了，我在用头脑理解

**风：**

释放关于目标的所有感受，你会感觉到已经拥有，因为已经拥有，心智会自动从目标上移开

不需要更改问句，问句不需要被理解

释放想要控制，就是觉察到那个想要，同时你就自然有一个放它离开的倾向

当你卡住的时候，先注意到那个卡住的感受

虹宇：

@风 您释放的时候是机械的问句，还是根据自己的情况调整问话呢？

风：

卡住的感受浮现时，不要试图压抑它，也不要试图走一走、缓一缓后再释放

如果你逃避卡住的感受，或者把它压抑到潜意识中，它就会持续运作你

虹宇：

我有时候是根据自己的情况，调整问句。不知道是否做对了？

有时候开心的静不下来，释放。

风：

释放流程本身很简单

所以不需要做太多调整

微暖：

允许卡住浮现，然后觉察到想要改变它，释放这个想要？@风

风：

嗯

微暖：

风老师，我是不是过早练习释放欲望了，我对感受中心一点也不敏感@风

风：

如果你学会了释放情绪，就可以练习释放欲望

Sunny 庄：

如何对待“模糊不清”时候的状态呢？

我是对一个目标持续释放后，开始有点这个感觉[让我看看]

**清：**

就是感觉有时候释放停留在头脑层面

**风：**

**感受模糊不清的话，就释放对模糊不清的想要改变**

“去做，持续去做，当你卡住的时候，使用这个方法中的‘怎么办’的流程，放开想要改变卡的感受的欲望。

如果这是一个模糊不清的感受，那就放开想要改变这个模糊不清感受的欲望，当你释放掉之后，你就能再次进攻那个对死亡的恐惧的感受。”

**大宝：**

@风 比如我现在释放目标 A，上来第一感受是想要控制，放掉来，然后下一个觉察到的是（过去）某个人 B 或是某件事 B 的想要认同，这样释放可以吗

我发现释放现在的都会自动带出过去的事件情景

**风：**

可以

浮现什么就释放什么

**清：**

可以集中释放过去对自己创伤性很大的一些事件吗 想起来就要哭的那种@风

**风：**

可以啊

**郝谦谦：**

@风 我释放想要控制，就感觉放下一样东西似的。

**风：**

嗯，压抑就没有愉悦的感觉

只释放感受就行了

**清：**

不是画面 是感受 欲望

**风：**

**在:**

刚才设定了一个目标。第一感觉居然是开心而不是担心害怕，这是进入幻想和期待了么？

还是我对第一感觉理解没对？

**风:**

释放就行

然后再看看有什么感觉

**大宝:**

@风 所以释放目标（赚 100 万）举例:第一个想要控制，第二个想要认同，第三个想要控制，然后卡住了、然后想要改变释放卡住吗？然后感觉愉悦， 这样是对一个目标的一次释放吗？

**风:**

释放一个，再释放一个，再释放一个

直到你感觉拥有

**平静自由:**

昨天释放到一点点恐慌的感受是不是死亡的恐惧？我还是释放的想要控制

**风:**

恐慌是恐惧

### 恐惧是一种情绪状态

接着你可以看到你是想要控制，还是想要认同，还是想要安全

**平静自由:**

@风 还是有啥感受就去允许浮现然后看看是哪种欲望就可以让他离开了

**风:**

释放欲望更快

**平静自由:**

如果出现一种感受想随他去不管了，也是压抑了吧，不算是释放吧

**风：**

这是压抑

**大宝：**

到感觉拥有之后再重新对这个目标重复释放，还是换个目标休息一下之后再来？

**风：**

感觉拥有之后继续释放

**大宝：**

我的意思是直到显化完成为止还是感觉拥有就行了

直到你完全确定它是你的了

这时候你不需要停止释放

**平静自由：**

@风 好的，我发现我经常有这种自以为是的压抑，貌似自己很牛逼啥感受都扛着住

**风：**

你的心智会自然离开目标

因为它已经是你的了，所以你不会再想到目标

**焱：**

比如我释放对自己脸大的担忧 但是每次一照镜子焦虑的感觉又回来了 怎么办呢 以后不照镜子?? @风

**风：**

那说明底层的感受被拉出来了

继续释放

完全释放你就得到了，不需要二次确认

马上、立即就知道自己已经得到了

回应照镜子的问题

**Elizabeth Zhang：**

如果释放目标想到了一件事对方的各种反馈可能性，包括很多坏的可能性，都要一一释放

到什么样的感觉呢

God be. :

失恋[苦涩]万念俱灰，连续释放多久可以呢[苦涩]有时候连续释放几个小时，还是会一下子跌入谷底@风

风:

坏的可能性，只不过是一种感觉

只要是感觉都可以被释放

持续释放欲望的话，几个小时就可以完全释放掉

撒拉 :

@风 是在很放松的状态去释放吗？为什么我没有经历过下面的：  
释放想要控制，就是觉察到那个想要，同时你就自然有一个放它离开的倾向

风:

当然是

所以持续释放是关键

@20201229\_12:54

Elizabeth Zhang:

举个极端例子，比如上法庭之前。要考虑对方可能会怎么来讲怎么辩驳

风:

所以持续释放是关键

不用考虑

舒心:

@风 老师，像我说的这些情绪归类不出来怎么弄啊

风:

不需要分析

释放那个想要控制

**Elizabeth Zhang:**

@风 是说我吗

**Elizabeth Zhang:**

不用想各种可能性

**风:**

悲苦

嗯，不需要用头脑想各种可能性

你注意到，这都是想要控制

释放掉之后，就会让它们全部安静下来

**撒拉:**

@风 自然有个放它离开的倾向

为什么我一直没体会到，是哪里做错了吗？

**风:**

不需要一一去想那些画面和念头

跟着视频练习

简单地练习，放松一些

**舒心:**

@风 悲苦是情绪分类，归类为哪个欲望，我分不明白了

**风:**

分不清的时候，你有一个想要搞清楚

这个是想要控制

释放了这个想要控制，你就能分清了

释放了上面的，潜意识就会自动浮现

不断释放，就可以清空潜意识

**Elizabeth Zhang:**

然后只是知道 不需要盯着这个限制性信念去释放是吗

**风:**

不需要盯着信念

释放感觉

**Elizabeth Zhang:**

只释放目标而不需要释放这个被发现的限制性信念

**风:**

卡住了

先允许卡住的感觉表达出来

让自己感受到卡住的感觉

**李媛:**

匮乏感也是直接释放吗? @风 老师

**风:**

然后释放对它的想要控制

可以

**Anna 安蕊:**

@风 有时 感觉自己都不认同自己了

还能想要被认同?

**风:**

模糊不清的感受, 那就允许自己感受到模糊不清的感受

**汪景芳:**

@风 刚完整的按流程做了一次感受释放, 发现真相是以为自己没有, 不会, 所以着急担心的情绪来跟你请教, 当释放结束发现自己有, 可以, 就放松了, 是这样的过程吗?

**风:**

然后再释放对模糊不清的想要改变

不是

## 释放的过程是一种体验

不是头脑的想法

多练习流程

## 允许自己感受到自己的情绪

然后使用问句

问句不需要被理解，只是问就可以

自己不认同自己，不就是想要被认同吗？

## 当你体验过释放之后，释放的感觉会很清晰

因此，初学者需要通过练习让自己体验到

没关系，练习几遍就会了

保持简单

最好跟着视频练习

**Elizabeth Zhang:**

关于目标需要去做什么，也是一种限制和想要控制吧

**风:**

“必须要做什么”当然是一种限制

一次性完全清空就不会

大部分人是每次释放都保留一些，这样就无穷无尽

**郝谦谦:**

@风 是跟着那个释放欲望的视频么

**风:**

释放后当然有明显的感觉

有时候会不明显，微妙一些，但是大部分时候是明显的

**Elizabeth Zhang:**

只看目标，过程中感觉到拥有，但感觉要做某个动作，算是没释放彻底的控制？释放到任何事情都不需要主动去做什么，甚至是一个亿的目标，都会自己有机会找上来是吗

**风:**

是的，纯粹的爱

是的，要释放到掉到膝盖上

学会前面那个释放情绪之后，就跟着这个视频练习

**Elizabeth Zhang:**

@风 在目的实现的过程中，不作为者的动作，是不是有一种被引导的或者说轻松的感觉。而不是主动自发的

**风:**

你不用主动做任何事

除了释放，你不用做任何事

**Elizabeth Zhang:**

如果念头已经出现，不去看它是不是一种逃避？还是说只关注感觉，对念头的逃避不是逃避。完全抛开念头这条路线，时刻只关注当下感觉，不管他释放过程中头脑给了什么好点子建议？

**风:**

你没有必要跟着念头走

仅仅释放感受，就可以清理掉成千上万个念头

感受，莱斯特称之为程序，也就是驱动念头的程序

哪怕是好的信念，你也不用跟着它走

持续释放感受

释放浮出来的感受

**香樟树:**

@风 卡住了，当我放下想要改变的时候，他好像还在，是不是没释放完

风：

可以继续允许自己感受这个卡住的感觉，然后释放想要改变

香樟树：

@风 可不可以什么都不问，仅仅是去觉知这个卡住？

风：

有时候会有用，但是如果你不有意去释放，会持续卡住

不要变成一种“觉知法”

@20201229\_13:20

风：

学生（海尔）：我有一个问题，你是怎样去让自己达到那个不做行为者的地方的？

莱斯特：我吗？我只是说“我不是行为者”，就是这样。

学生（海尔）：那是你，我要怎么做到呢？

莱斯特：练习。当然最好的方式就是我之前说过的，释放，当你释放了，你就不是个行为者。有时候这个回答让你们感到困扰（笑声）。

风：

学生（海尔）：莱斯特，最近我看着所有我拥有的概念，包括那个灵性的概念——我不是这具身体。然后，有一件我现在正在做的事情，我想让你帮我核实一下是不是在正确的方向上。我想跟着那个信念走，因为当我放走那个信念，我经常感觉更差，关于这个概念的内在体验变成了“这仅仅是个概念”。

莱斯特：“我不是这具身体”是承认了一具身体，不是吗？这是心智的诡计，心智只是欺骗你、破坏你、挤压你，让你持续相信你是无穷小的身体。心智的功能就是限制。所以当你放走你的心智，剩下的就是你的存在。这就是了。而且它现在就在这儿，没有限制。

风：

你没有必要跟着念头走

仅仅释放感受，就可以清理掉成千上万个念头

感受，莱斯特称之为程序，也就是驱动念头的程序

哪怕是好的信念，你也不用跟着它走

持续释放感受

**feeling:**

@风 海尔这么幸运遇到莱大师，又被授权继续这个方法，他居然没能达到终点，这是为啥呀

**风:**

你可以看出来，莱斯特在世时，海尔已经有修改这个方法的倾向

莱斯特真正看好的人，Micheal ，Ralph，不会让他们去传播方法

莱斯特交给他们推广方法的职责的人，恰恰是不太趋向自由的人

倾向好的人，莱斯特只会让他们去释放，获得自由再说

老师和学生是相应的关系，事实上是，大众并不想要自由

不想要自由的人，适合被修改过的方法，做一些心理缓压

各自有自己适合的

你也可以说是因为业力

@20201229\_18:24

**天成:**

这个世界的幻象马雅，也称之为“无明”(avidya)，字义是“非知识性的”、无明、妄想。

马雅或无明是不可能用理智的信念或分析摧毁的，只能通过内在“涅比卡帕三摩地”的境界达成。

旧约中的预言家及所有地方、所有时代的先知都是在这种境界下预言事情的。

——《一个瑜伽行者的自传》

无明是不可能用理智的信念或分析摧毁的

The mind will never undo the mind

only releasing help

所以答案只有一个，去释放吧

用第一步提醒自己

可是，是什么阻止了你呢？就是我刚才说的，害怕失去你现在所拥有的。当你得到自由，你永远不会失去，你永远不会丢弃任何东西，你会拥有越来越多的。正确的是，你失去了你可怜的玩具——你不堪的痛苦。当你自由了，你会四处走动，依然吃饭，聊天。如果你想让身体无限期地运转，你可以选择永生。所以，放下这个恐惧担忧吧——“如果我获得自由，我就会死。”我认为这可能是我们所有人最大的障碍——“如果我获得自由，我会死的。”（If I go free, I will die.）这些感觉将继续使我得以生存。他们是我的保护者。我会生气，我会狠狠地揍他们，或者我会鼓起勇气，把他们消灭。

你看下那些伟大的圣人，佛陀在他获得自由后消失了吗？我想他回到了当时他当王子或国王的时代。他不是吗？耶稣死了吗？好吧，他们用它来证明永恒。耶稣三天后就回到世上了，他仍然还活着。佛陀也是如此。

get everything by releasing only

everything means everything

控制是好事情，想要控制却不是，因为想要等于匮乏

正如我们所知，控制并不是一个不好的词，也不是一件坏事情，“想要”控制才是。当我们自由的时候，我们只需轻松的意念就可以完全掌控整个宇宙。当你变得自由，你的心智是安静的，没有任何想法，所以你放在头脑里的任何一个想法都会凝聚实现。但是目前你的心智可能被成千上万的想法所困扰，而所有的想法都与 AGFLAP 有关。

**明：**

教尼马拉的那位女老师达到自由了，但他却跟另外一个女老师去了印度

顺行：

帕梅拉

**明：**

群主讲过，只有三位自由了，她是其中之一。

天成：

所以要自己去释放，亲自验证

头脑这样做，实际是让释放停止了

但出现假大师时，是有必要去修正的（当被问到时），因为错误的方法也许会误导人一辈子，甚至很多很多很多辈子

上面的聊天记录有说到

群主已经把学习步骤告诉大家了，按照里面的步骤学习就可以了。

《终极真理》是莱斯特早期的音频教导，也就是没有发现释放法之前的方法。莱斯特在后期只分享释放法了。

终极真理里面的原理是百分百正确的，方法却是效果不好。释放法却是极其高效的。

### 六步骤是释放法唯一的关键

学习释放流程，是为了去贯彻六步骤

释放流程有两个，第一个是释放情绪的流程，是入门的，让你体验释放的

学会释放情绪后，课程安排的是两天，就去学习释放欲望

释放情绪，是为了更进一步去释放欲望的

然后学会释放欲望后，就去看 THE WAY 的内容

THE WAY 的内容都在讲六步骤

其他进阶的内容也在讲述关于六步骤的内容

@20201230

@20201230\_10:18

我是无限：

感觉我可以感受到，想要控制还是想认同也知道，然后就是释放不了

就是卡在释放这一步

我一天能问自己几百次，感受到想要控制后或者想要认同几百次，但是就是不走，很吐血的感觉

**风：**  
等一下

**你不允许卡住充分表达吗？**

你不允许那个卡住的感觉表达

**我是无限：**  
好像是

我一直觉得要突破卡住

**风：**  
允许它表达，才能释放它

**我是无限：**  
一直非常想要把它释放掉

**风：**  
这是释放流程

不按流程你当然释放不掉

我们能做到最坏的事情是压抑。第二件稍微好一点的坏事情是逃避。我们能做的第三件事是从压抑中释放的开始，它就是表达你的感受或情绪。第四件事就是我们要去做的，倾倒入你的压抑的情绪。

允许感受表达是释放的开始

卡住的感觉也是一样

**我是无限：**  
我发现我一点都不允许卡住，我很憎恨他，厌恶他，排斥他

我觉得卡住是最讨厌的事

真的恨透了

风：  
你在压抑它

压制它

一边踩油门一边踩刹车

**我是无限：**  
这个卡住让我失去了梦想，失去了自由

风：  
不要感慨了

**马上允许自己感受到卡住**

让它表达一下

很简单，按流程做就没事

群主喜欢自行发明和理解

**我是无限：**  
[捂脸]

风：☺

**我是无限：**  
我突然发现这股强大的用力感，确实允许他表达他自己就会慢慢开

我之前是想尽了各种办法，真的一直在想办法突破，想办法去释放他，想办法去发现它的控制，但是就是忘记允许他表达

刚刚那个用力感又来了，非常强大，我就干脆尝试一下就允许他表达吧，就让它表达出来，然后就慢慢离开了，放松了，自己走了[捂脸][捂脸][捂脸]

@20201230\_10:38

我是无限：

【聊天记录：方法没什么好突破的】

晓丽：

嗯，我就按聊天记录中的这个流程来的，没感觉的时候就一直做，把对这个世界的厌恶感全给扯出来了，释放这个厌恶后，释放就顺畅了。

@20201230\_10:52

我是无限：

那个晓丽才释放两天啊[捂脸]

风：

这才是正常的速度

释放法学习两天就能释放才是正常的

主要还是灵修圈头脑！概念太多了

你去教一个从来没接触过的人学释放法，不需要两天就能学会

大群里面都是各种灵修转过来的，这就是劣势

@20201230\_22:40

我是无限：

想要自由超过想要这个世界的意思是，想要自由超过想要世界的快乐吧

风：

你加字干什么

完全达成想要自由超过想要世界，在你发现快乐的唯一来源之后会达成

我是无限：

我的意思是世界是什么意思

就是世界的意思吗

风：

想要控制和认同

莱斯特在 the way 里不是说的很清楚吗？

**我是无限：**

但我认为更好的是用“你必须想要自由超过想要世界

为什么莱斯特说用想要自由超过想要世界比用想要自由超过想要控制和认同更好？

**风：**

因为你可能把很多东西算在控制和认同之外

实际上世界就是想要控制和认同

只是很多人不这样认为

**我是无限：**

原来如此

**@20201231**

**@20201231\_13:28**

**风：**

**一个建议，要敢想**

把你真正想要的，不管看上去多么不可能，都写下来

用好第四个指导

**@20201231\_20:08:38**

**风 2021-12-31 20:08:38**

释放法里面用的感受这个词指的是情感的感受(feeling)

情绪表下的各类描述，是个体感受(individual feelings)

它们被归类为九种情绪分类(emotion categories)，仅仅指冷漠、悲苦、恐惧、愤怒……，等九种情绪状态

以及两种基本感受(basic feeling)，即想要控制和想要认同，释放了这两种感受，就会释

放掉在它之上的所有情绪以及最基础的感受，死亡的恐惧 (the fear of dying)，即想要生存 (wanting Of survival)

死亡的恐惧

想要认同和控制

情绪状态

个体感受

全部都是 feeling

死亡的恐惧是最基础的

死亡的恐惧发展出想要认同和控制的两大基本感受 (basic feeling)

接着发展出九种基本感受，也叫九种情绪分类 (emotion categories)

apathy, grief, fear, lust, anger, pride, courage, acceptance, peace

这九种基本感受发展出了更多的个体感受 (individual feeling)

那就是情绪表下面的描述词

譬如万念俱灰下面的模糊不清、麻木不仁、无力感……

这些感受又驱动了你的每一个思想

情绪和思想在这个领域是直接构建你的心智体，也就是星光体

直接释放想要控制和认同，你就放掉了在它之上的所有感受

肉体感受是什么时候出来的呢？当业力从因果体被投入星光体，再被投入粗身（肉体）

肉体疼痛是一种警报，它是死亡的恐惧表达在身体上，当你回应它，警报即刻消失

workbook 最后给你的建议是 release three wants only

看看莱斯特的建议吧

如果你释放情绪分类，要释放千百世的时间才有可能清理掉一类

释放三大基本欲望极度高效

充分地感受它就是回应它

但当你对它有了贪恋和嗔恨时，你无法完全回应它

因此你需要释放的不是警报本身，而是你对它的贪恋和嗔恨

依然用释放法去释放想要控制、认同、安全是最快的

去注意肉体疼痛带给你的心理感受

不管它激起了你的想要控制，还是想要认同，还是想要安全，都释放掉

有的时候你会发现只要两三次，这个肉体疼痛就会立刻消失

并且不会再复发

因为它在起因层面被释放了

导致它的业力在最基础的层面被释放了

而物理和药物治疗仅仅作用在物质层面

**上善若水 2021-12-31 20:23:15**

@风耳鸣怎么释放

**风 2021-12-31 20:23:15**

一样的，你不需要释放耳鸣本身

去注意你对它的心理感受

最好能够觉察到想要控制、想要认同或者想要安全的层面

然后释放那导致一切的三大欲望即可

都一样

如果你去做，那极度简单且高效

**Vera Wang 2021-12-31 20:24:53**

这个觉察是怎样的？@风我经常只是头脑判断一下想要控制还是认同，释放不掉

**风 2021-12-31 20:25:15**

不是放空自己，按照流程释放

如果不会释放法，从释放情绪开始学习，然后学习释放欲望

学会之后，直接用就行了

释放不掉的话，注意自己卡住的感觉，以及对它的想要改变

是感受，但不是身体感受

学会就可以了

学会就是体验到释放了

在课程里，individual feeling 指的是下面的那些

emotion categories 指的是上面那九种

情绪分类是 agflapcap

不仅仅是问问句

问句流程的一部分

不是的，莱斯特用基本感受来形容情绪分类

basic feeling

用更基本的感受来形容想要控制和认同

死亡的恐惧，想要认同和想要控制，九种情绪分类，以及个体感受都被称之为 feeling

释放到完全知道它已经实现

这时候你的心智会自动离开目标

不会再想到它

接着目标很快就会实现

**苏菲 2021-12-31 20:43:45**

@风最近几天释放，感受不到感受，辨识出想要控制或者想要认同，也感受不到走没走，也是一种没有感觉的

感觉“：这个状况，我可以怎么做呢？”

**风 2021-12-31 20:45:04**

这就是一个卡住的感觉，感受到它，释放对它的想要控制

**TGZ2 2021-12-31 20:45:35**

想要实现目标说明存在匮乏 存在想要，这个想要会产生感受，这些感受反而会阻碍目标的实现

**云过的悛音 2021-12-31 20:47:39**

中间可以有时间间隔吧，比如说释放了一个月。才达到。

**风 2021-12-31 20:47:51**

不需要一个月

一个月是莱斯特给出走完全程的时间

没有任何一个世俗目标释放需要超过两个星期

只要你持续释放

持续释放到目标实现

如果你决定实现，它还是会到来的

即使你不想要的东西，你决定实现，它也会到来

意思是任何不可能，释放之后都会变成可能

即使你现在不饿，你也可以决定去吃东西

因为你知道你能做到

目标也是一样的

目标并不是为了让你实现目标本身，而是为了拉出你的反对程序

莱斯特重视目标，是因为你要证明给自己你能做到

目标最重要的目的，是为了勾出你的厌恶感

因为这些是比较微妙的

**TGZ2 2021-12-31 20:57:05**

感觉越往上越微妙

因为往上走，心智思想变得少了

贪恋我能结合想要来理解，但是厌恶感我不是很理解

**风 2021-12-31 20:59:04**

贪恋和厌恶感

它们是成对出现

对想要的东西有贪恋,对不想要的有厌恶

**终极自由 2021-12-31 20:59:36**

有时候会觉得这世界特别无聊,没意

**风 2021-12-31 20:59:48**

厌恶世界,对吗?

**时代万物互联 2021-12-31 20:59:51**

不能持续释放是什么原因呢,

**Vian 2021-12-31 21:00:28**

@风是说我们对世界的厌恶也阻碍了我们的自由对吧

**风 2021-12-31 21:00:44**

厌恶和贪恋是一起出现的

当你厌恶世界,你并不是想要自由

你是觉得这个世界不够好

你想要更好的世界

如果一个月你做不到,两个月你做不到,那么你就不在六步骤上

这件事,要么简单,要么不可能

在六步骤上,你就会在一两个月内到达自由

不在六步骤上,你就不会到达自由

一小口一小口地用很多年只是在拖延

**文兰 2021-12-31 21:00:53**

@风请问 1、2 个月自由,需要每天释放的时间是多久呢

**风 2021-12-31 21:04:59**

它不会是以拖延的方式完成的

24 小时

**@20201231\_20:15**

**风: 2020-12-31 20:15**

情绪和思想在这个领域是直接构建你的心智体,也就是星光体

直接释放想要控制和认同，你就放掉了在它之上的所有感受  
嗯，直到完全释放

肉体感受是什么时候出来的呢？当业力从因果体被投入星光体，再被投入粗身（肉体）

肉体疼痛是一种警报，它是死亡的恐惧表达在身体上，当你回应它，警报即刻消失

如果你释放情绪分类，要释放千百世的时间才有可能清理掉一类

释放三大基本欲望极度高效

**云飘过的声音 2020-12-31 20:19**

请问，回应它是指释放掉这个对死亡的恐惧，对吗？

**风 2020-12-31 20:19**

充分地感受它就是回应它

但当你对它有贪恋和嗔恨时，你无法完全回应它

因此你需要释放的不是警报本身，而是你对它的贪恋和嗔恨

依然用释放法去释放想要控制、认同、安全是最快的

去注意肉体疼痛带给你的心理感受

不管它激起了你的想要控制，还是想要认同，还是想要安全，都释放掉

有的时候你会发现只要两三次，这个肉体疼痛就会立刻消失

并且不会再复发

因为它在起因层面被释放了

导致它的业力在最基础的层面被释放了

而物理和药物治疗仅仅作用在物质层面

**上善若水 2020-12-31 20:23**

@风耳鸣怎么释放

**风 2020-12-31 20:23**

一样的，你不需要释放耳鸣本身

去注意你对它的心理感受

最好能够觉察到想要控制、想要认同或者想要安全的层面

然后释放那导致一切的三大欲望即可

如果你去做，那极度简单且高效

@20201231\_23:02

**真爱：**

风师兄，你现在都是自动释放的境界了吗，都是看着感受升起，看着感受自动离去的吗

**风：**

很早是那样

**真爱：**

真厉害[强][强][强]

**风：**

只要习惯了释放就能这样

**真爱：**

比如你现在和我说话聊天打字的时候，也能一直释放吗

**风：**

我现在不释放了

再释放我就走了

**真爱：**

就是为了故意保持一点业力留在这个身体里吗

**风：**

嗯，hold住一点

得努力保持住

**真爱：**

那也现在已经是到达完全自由了，对吗，之前你说之前涅比卡帕三摩地

**风:**

涅比卡帕三摩地之后有四个阶段

我现在在第三个阶段

还把自己拴在这里

**真爱:**

你是故意把自己拴在这里的吗

**风:**

涅比卡帕三摩地之后，会收到内在指引，会看到协议

会依据不同的协议故意把自己拴在某处

因为达成涅比卡帕三摩地后，本质上已经自由了

**真爱:**

不是说涅比卡帕三摩地就是最高的灵性境界了吗

**风:**

涅比卡帕三摩地是最高意识状态

后面四个阶段仅仅是保留业力的多少

**风:**

“为什么一位大师不直接消去他所有的业力，”我问道，“当他与神合一的时候？”

“那是因为，在那种状态中你根本就不在乎了。你看到所有这一切都只是一场梦。你甚至会继续转世，回到世上以帮助你的弟子得到解脱。达到这种层次的大师们，甚至会故意保留一点点业力，以便将自己拴在这个层面一会儿，为了该更高的目的。一旦你达到了最高的状态，无余三摩地（nirbikalpa samadhi），小我-意识（ego-consciousness，我执）就不复存在了。你本质上已经自由了。”

“上师，是什么，”我问道，“让一个灵魂在得到终极解脱后还要回到世上来呢？”

他回答道，“他仍然保留有‘无欲之欲’（desireless desire）以帮助他人。”

**真爱:**

风师兄，那你自己一个人还有什么工作要做吗

**风:**

不从事工作

今年陪在母亲身边

**真爱：**

我朋友说你应该普渡众生

**风：**

我已经没有自我感了，只跟随内在指引行为

**真爱：**

我刚才想问你一个人还有什么事情要做

**风：**

最后的事情就是陪同母亲和父亲一阵

**真爱：**

为什么不普渡众生

**风：**

这不是这个个体的职责

会有阿瓦塔尔承担这个大众导师的形象

**真爱：**

你也会像莱斯特一样直接融入无限吗

**风：**

我会的

**真爱：**

为什么不像佛陀和耶稣一样，成为普渡众生的大师呢

**风：**

这是你现在的自我感说的

当你消除自我感之后，会看到完整的计划

不需要破坏它

**真爱：**

是的，风师兄肯定是对的

**风：**

阿瓦塔尔会在适当的时候下降

人们希望成为崇高的形象，但在存在中并没有高低之分

在我有自我感时，我也想成为佛陀和耶稣

**真爱：**

莱斯特说，这个世界到处向你叫嚣着物质是真实的，物质是真实的。只有像莱斯特风师兄这样真正实感到无限的人，才能帮助我们真正的消除自我感，所以我觉得一个带着肉身的真正的大师是非常重要的。

我向师兄鞠躬致敬[玫瑰][玫瑰][玫瑰]

**风：**

但是消除自我感之后，我知道我和佛陀和耶稣、以及一切众生都是一体的

同一个存在不需要在表象的外衣上去效仿

因此我这个个体表象不需要去成为一个佛陀或者耶稣

这些东西，如果你做到了，就能够知道

**真爱：**

风师兄现在已经是没有任何个人需要做的事情了，是吗

**风：**

没有关于个人的事

**真爱：**

那就是你现在已经完全自由了，而不是你之前说的涅比卡帕三摩地，对吗

**风：**

涅比卡帕三摩地之后，本质上是自由了，但还保留业力

我离完全自由还有一个阶段

**真爱：**

那天你发的图片，说涅比卡帕三摩地后，还要清理累生累世的业力，这个说法对吗

**风：**

是对的

但是那会非常快

**真爱：**

说涅比卡帕三摩地，工作才刚刚开始

**风：**

是的，涅比卡帕三摩地是开始

成为「预流」圣人

**真爱：**

那你现在是故意保持一个阶段，为了留在这个身体中，对吗

**风：**

每个人在达到涅比卡帕三摩地之后依其不同的内在指引会拴在不同的阶段

达到涅比卡帕三摩地之后，并没有出于自我感的行为

无论是拴在一个阶段，或者直接融入无限，都是基于无限存在的计划

**真爱：**

理论上你现在就能迈向最后一个阶段，是吗，那就彻底离开这个世界了，是吗

**风：**

可以，只要不保持住最后的一点分离感

**真爱：**

师兄太厉害了

所谓的超能力，灵性力量，师兄现在都有，对吗

**风：**

力量不是一个你们应该感兴趣的方向

当你到达那里之后，这很简单

**真爱：**

是的，我喜欢莱斯特的教导，把自己从路径上移开

那师兄现在能完全感受到，知道我的状况吗

就如同感受你自己一样

**风:**

我可以知道每一个人的状况

我不会谈论这些

我不试图让自己看上去和别人不一样

**真爱:**

师兄过去世就修到了很高的境界了，对吗

**风:**

没有达到涅比卡帕三摩地

都不算真正的灵性高度

因为在涅比卡帕三摩地之前，都会退失

**真爱:**

是到了萨比卡帕三摩地吗

**风:**

过去世的最高灵性成果是萨比卡帕三摩地

**真爱:**

向师兄致敬

**@20201231\_23:21**

**Elizabeth Zhang:**

如果想要进步快速，是否可以要求自己不吃不睡觉，同时不断释放想要控制，让食欲困意自己离开？@风

**风:**

为什么？

这是邀请挑战吗？

**Elizabeth Zhang:**

吃饭很打断感觉

风:

你可以在做任何事情时释放

可以试试看

Elizabeth Zhang:

好

@20201231\_23:55

米妮:

来个年度总结

风:

年度总结:2020年,完成了亿万世的人生中最重要的事

风:

@20210101

@20210101\_07:07

晓丽 ɿ:

“我们非常小心地让它浮现出来,并放开控制,释放潜意识中的逼迫和驱动,倾泻它们。”

永恩:

你这是在哪篇看到的

晓丽 ɿ:

About Releasing 关于释放(1)——莱斯特早期和学生创立释放法时的音频

[http://mp.weixin.qq.com/s?\\_\\_biz=MzIxMjA5MTc0MA==&mid=2660690236&idx=1&sn=0b3d226d2c741f7dee6a8da8c6601760&chksm=8c291f0fbb5e9619fa63578916c54c83d0abac51e5aebb822777c1d3bb2abf454b5fbb444ef&mpshare=1&scene=1&srcid=0101IyxdQdaZrxJHNT0SQjBX&sharer\\_sharetime=1609456373574&sharer\\_shareid=930c64e9408232ff8f518779ffaf819a#rd](http://mp.weixin.qq.com/s?__biz=MzIxMjA5MTc0MA==&mid=2660690236&idx=1&sn=0b3d226d2c741f7dee6a8da8c6601760&chksm=8c291f0fbb5e9619fa63578916c54c83d0abac51e5aebb822777c1d3bb2abf454b5fbb444ef&mpshare=1&scene=1&srcid=0101IyxdQdaZrxJHNT0SQjBX&sharer_sharetime=1609456373574&sharer_shareid=930c64e9408232ff8f518779ffaf819a#rd)

晓丽 ɿ:

这篇

晓丽 ɿ:

“风”引入原始释放法始末:终于开启了持续释放到自由之路

[http://mp.weixin.qq.com/s?\\_\\_biz=MzIxMjA5MTc0MA==&mid=513206482&idx=1&sn=7ac229](http://mp.weixin.qq.com/s?__biz=MzIxMjA5MTc0MA==&mid=513206482&idx=1&sn=7ac229)

1ac9ac3eb58377245026669d9a&chksm=0c291ee13b5e97f741fcaa940046e71cf43628218b30a3de6c70ad04498a350445278fd2673f&mpshare=1&scene=1&srcid=1215Jodq9VcKwW8ePyDbzmAM&sharer\_sharetime=1609084044633&sharer\_shareid=930c64e9408232ff8f518779ffaf819a#rd

晓丽 ɿ:

原始释放法课程

[http://mp.weixin.qq.com/s?\\_\\_biz=MzIxMjA5MTc0MA==&mid=513206462&idx=1&sn=82f1534c0460a850fef2897adbfcce590&chksm=0c291e8d3b5e979b601b1841dfcb1dca54652cb940fa21e0662d46c1a24073e685c07a34bedd&mpshare=1&scene=1&srcid=12295LpdVQ79gLPF3qNecca4&sharer\\_sharetime=1609193411604&sharer\\_shareid=930c64e9408232ff8f518779ffaf819a#rd](http://mp.weixin.qq.com/s?__biz=MzIxMjA5MTc0MA==&mid=513206462&idx=1&sn=82f1534c0460a850fef2897adbfcce590&chksm=0c291e8d3b5e979b601b1841dfcb1dca54652cb940fa21e0662d46c1a24073e685c07a34bedd&mpshare=1&scene=1&srcid=12295LpdVQ79gLPF3qNecca4&sharer_sharetime=1609193411604&sharer_shareid=930c64e9408232ff8f518779ffaf819a#rd)

晓丽 ɿ:

没有感觉，卡住的，看完这两吧

我一开始是花了两天时间才重头到尾看完

哦，我直接看的文字

视频就点开一两个，主要看释放过程怎么实际操作的

以及专注于胸腹之间浮出的感受，特意看了视频中胸腹之间到底在哪里

@20210101\_11:30

风:

如果你确认了方法可行，就别拿自己开玩笑

@20210102

@20210102\_09:41

Elizabeth Zhang:

想要控制和想要认同到底是不是感受？

风:

都是感受

释放法里面用的感受这个词指的是情感的感受 (feeling)。

情绪表下的各类描述，是**个体感受** (individual feelings)

它们被归类为九种情绪分类 (emotion categories), 仅仅指冷漠、悲苦、恐惧、愤怒……等九种情绪状态

以及两种基本感受 (basic feeling), 即想要控制和想要认同, 释放了这两种感受, 就会释放掉在它之上的所有情绪

以及最基础的感受, 死亡的恐惧 (the fear of dying), 即想要生存 (wanting of survival)

### About Releasing 关于释放 (1) —— 莱斯特早期和学生创立释放法时的音频

[http://mp.weixin.qq.com/s?\\_\\_biz=MzIxMjA5MTc0MA==&mid=2660690236&idx=1&sn=0b3d226d2c741f7dee6a8da8c6601760&chksm=8c291f0fbb5e9619fa63578916c54c83d0abac51e5aebb822777c1d3bb2abf454b5fbdb444ef&mpshare=1&scene=1&srcid=0102wQs8lsTo2mZ6vriPRgi0&sharer\\_sharetime=1609551753191&sharer\\_shareid=1ca6e0789be857d7e3cb658117ce2da8#rd](http://mp.weixin.qq.com/s?__biz=MzIxMjA5MTc0MA==&mid=2660690236&idx=1&sn=0b3d226d2c741f7dee6a8da8c6601760&chksm=8c291f0fbb5e9619fa63578916c54c83d0abac51e5aebb822777c1d3bb2abf454b5fbdb444ef&mpshare=1&scene=1&srcid=0102wQs8lsTo2mZ6vriPRgi0&sharer_sharetime=1609551753191&sharer_shareid=1ca6e0789be857d7e3cb658117ce2da8#rd)

今天的问题是那些累积、那些潜意识的程序太沉重、太极致, 我们只是被淹没在里面。我们需要一个非常有效率的方法去消除这些。

这是一个非常有效率的方法, 这是一个非常简单的方法。我们有了完整的图景, 有了那些你必须去操作的心智和感受。我们有了图表, 在图表中你知道了我们的潜意识心智, 释放思想和感受。它们怎么被一起释放掉? 那些表面的感受是怎样被一些我们叫作情绪 (emotion) 的更少的基本感受所涵盖? 这些情绪是怎样被两个基本感受所涵盖?

我们向它们进攻, 就能消除所有的感受! 它太基本了, 因此极致高效。

莱斯特称之为基本感受 (basic feeling)

第一个被压抑着的感受是 the feeling of the fear of dying

### 死亡的恐惧的感受

死亡的恐惧也仅仅只是一种感受

你要持续地提醒他们这只是一股感受。对死亡的恐惧仅仅是一股感受。**感受并不会咬你、不会对你开枪、不会击中你的头。**它只是一股和其他感受一样的感受, 但是**这个逃避它的倾向非常强烈、惯性很大, 所以现在你要努力去让它浮现、让它离开。**

表面的个体感受, 基本的感受 (九大情绪), 更基本的感受 (想要控制和认同), No. 1 程序 (死亡的恐惧)

再之后，还会涌现出分离感，但不需要刻意提及

当你完全释放掉死亡的恐惧时，就不会再保持住分离感

**天成：**

然后呢？

**Elizabeth Zhang：**

可以不断的问自己此刻是想要认同还是想要控制，来勾起里面的感觉释放吗？

**风：**

然后你就可以放入任何感受

不会被感受运作

最好的方式是释放最表面的，release the stuckness only

**feeling：**

@风 感受不到自己的感受就是卡了，只需要去释放想要改这个卡，对这样吗

**风：**

是的

看到模糊不清的感受，释放想要改变模糊不清

六步骤里面有一切的答案

**微暖：**

只是释放自己当下看到的，不要去寻找是吗，风老师？去寻找就是在控制了吗？

**风：**

不需要寻找

**莱斯特对释放法的一些说明**

[http://mp.weixin.qq.com/s?\\_\\_biz=MzIxMjA5MTc0MA==&mid=2660690257&idx=1&sn=f67cd3b68420169eb5227aeadf07b6f8&chksm=8c291f62bb5e9674f0a66f9cd872dc31661a9f3744cdb0a328b7c5ef9b869d9e091c6ed57094&mpshare=1&scene=1&srcid=0102bRz33svyX7104vPd5gYr&sharer\\_sharetime=1609552548140&sharer\\_shareid=1ca6e0789be857d7e3cb658117ce2da8#rd](http://mp.weixin.qq.com/s?__biz=MzIxMjA5MTc0MA==&mid=2660690257&idx=1&sn=f67cd3b68420169eb5227aeadf07b6f8&chksm=8c291f62bb5e9674f0a66f9cd872dc31661a9f3744cdb0a328b7c5ef9b869d9e091c6ed57094&mpshare=1&scene=1&srcid=0102bRz33svyX7104vPd5gYr&sharer_sharetime=1609552548140&sharer_shareid=1ca6e0789be857d7e3cb658117ce2da8#rd)

“你不需要在感受到（你的感受）之后再去追寻它们，它们全天候和你在一起，你全天候地在逃避着它们。”

追寻这个词，我翻译的是追寻，英文是 seek

也可以翻译成寻找

你全天候逃避的就是感受

不需要去寻找

**微暖：**

风老师，@风 我是不是应该像忽略念头一样，忽略这个喉咙的用力

**风：**

放轻松

在释放法中，贯彻六步骤就能达到终点

不贯彻六步骤就达不到终点

做，或者不做

就像莱斯特最后对 Ralph 说的那样

你要么做，要么不做

我希望你去做

简单，或者不可能

**清心：**

@风老师 经常感受不到情绪背后得欲望怎么办

**风：**

你想要去找到欲望

发现这是个想要控制

你就感受到了

**微暖：**

完全忽略念头，也能觉察出当下的感受，是来自哪种欲望吗？风老师@风

风：  
可以的

清：  
我之前也喜欢用头脑分析是想要控制还是想要被认同 哈哈 被纠正了

风：  
**想要用头脑分析，这是个想要搞清楚（想要控制）**

释放掉这个，会让你快速、简单、明确地辨识到涌现出来的感受是什么欲望

微暖：  
一个常年处于万念俱灰状态的人，也能马上上手六步骤吗？是不是要释放到能量比较高的层面，才有那么强的执行力啊

风：  
决定

一个决定就可以

在：  
@风 我只要负责释放表面的，不用去触碰过往的感受，当我持续释放到一定程度，稳定的达到了无畏或接纳层级时，之前的那些痛不欲生的感受们就已经不存在了，但我得走完全程，否则就会被哪些感受反扑，对吧？

风：  
不是

在：  
那应该怎样理解？

风：  
当你释放到高处，你可以 dig down，那些过往的被压抑的感受会浮现出来

释放到高处，利用这个高处来走得更深

每一个被压抑的感受都必须浮出，然后你才能释放它们

在：  
我还以为我可以躲过他们

**风：**

逃避它们会让它们一直待在潜意识运作你

最底层的感受是你的死亡的恐惧

释放了足够多的想要控制和认同，你就可以直接面对它

**@20210102\_10:12**

**风：**

在释放法中，贯彻六步骤就能达到终点

不贯彻六步骤就达不到终点

做，或者不做

就像莱斯特最后对 Ralph 说的那样

你要么做，要么不做

我希望你去做

简单，或者不可能

**微暖：**

一个常年处于万念俱灰状态的人，也能马上上手六步骤吗？是不是要释放到能量比较高的层面，才有那么强的执行力啊

**风：**

决定

一个决定就可以

**@20210102\_20:30**

伊米兰格门窗—蔡维义：

打扰你了，现在想把信息撤回没办法了🙏

**晓丽 ☺：**

你没有打扰我

去发现这只是一种让你觉得不舒服的感受

你在压制这不舒服的感受，逃避它

仅仅只是一股感受

这些感受，有的会让你不舒服，也有会让你愉快感受

**不舒服和舒服的感受，都只是一种感受**

**释放它们**

“风”帮助我把压制得很深更加基本的感受引出来了

这些感受太沉重，累积的很久，太极致了

逃避这些沉重的基本感受的惯性非常强

我决定去直面他们，释放他们

“风”说一口气走完

前天我就想要直接走完，积压一段时间的工作还没有做，但是没有走完，昨天打算工作去的

昨天那个时候正要穿袜子，去工作的

正好那个时机，“风”表达出来的，把我那些压制很深、很深的感受，引出来

我决定一口气走完，就放下一切去释放了

每时每刻在一心一意的释放，没有做其它

才没回信息

之前处在自动释放的状态中，当这些累积的，潜意识的更沉重，极致的程序出来

我无法保持自动释放，它们太沉重了

**一开始都是这样，浮出后，允许离开时卡住了**

**每次允许离开都卡住，走一步卡一下，走一步卡一下**

按“风”说的走，**这只是一种跟其它感受一样的感受**

**持续提醒它们仅仅只是一股感受**

慢慢就能保持骑车的状态，让它们自动释放

当这些基本的感受释放足够多的时候

在它们下面的感受推出，对死亡的恐惧的感受

这些感受出来，让我很无力，都无法顺畅的行走

出来来烧热水喝时，才拿起手机回复你

**@20210102\_22:13**

**风：**

彻底完成第一步的话，需要持续释放

**六步骤都要注意**

但如果你的意愿力量（will power）足够强大的话，也能仅凭渴望一瞬间达成第一步

**Susan Lee：**

晓丽的突破非常大，她应该愿力很大，很快就可以自由了吧

**风：**

每个人都可以自由，只要你去做

如果你一开始走得很快，但中途停下来了，那你就无法自由

**Susan Lee：**

嗯嗯，她给我一个很大鼓舞，释放法可以如此搞笑

**风：**

贯彻六步骤直到终点

贯彻是必须的

**Susan Lee：**

高效

风:

我两年前曾经持续释放过一次，一个星期

当时，心智内的 agflap 清空得差不多了

接着处在一个非常舒适的状态

身边的世界也展现前所未有的和谐

接着，整整半年一次释放也没有做

接着那些 agflap 就回来了

我甚至忘记了怎么释放情绪和欲望

**持续地卡住**

所以才进群交流

后来我发现群里的人似乎不知道莱斯特后期音频和原始版本的释放法的存在

于是就翻译了 the way 和 92 课程的两篇

在翻译的过程中，我自己也温习了一遍

记起了其中的要点

于是我又开始持续释放，待着上次的教训，就一次往前走了

在你到终点前，一定不要停下来

因为一旦你不在前进，就在后退

张芾:

确实，很早就接触了莱斯特，但后期视频，the way 系列根本不知道，还一度以为只有终极自由之路和终极真理等几个早期资料

@20210102\_22:37

茜:

不是有 120 种方法都可以到自由？哪种方法其实是更加大众的？

**风：**

112 种，只有适应时代的问题

目前这个时代，只推荐释放法

如果你去看 workbook，会发现莱斯特说过一句话

“你会发现这个方法是当今世上唯一简单易行的方法”

Kam 自由后告诉你“这是世上可能有的最高的方法”

他们没有和你开玩笑

大师永远不会愚弄你

**Susan Lee：**

真的简单，不需要上师的一大堆解说，解释名词，就贯彻六步骤

**兰若：**

@风 阿瓦塔尔现在什么情况？他会用什么语言教学？

**风：**

阿瓦塔尔是梵语，它特指达到完美的存在之后再降下来的大师

譬如耶稣，就是一位阿瓦塔尔

关于这些知识，去读莱斯特推荐的《一个瑜伽行者的自传》就能明白

**@20210102\_23:23**

**风：**

自由定在三个月以内

如果你真的想要的话

**叶闵珍 Jamie：**

好的

@20210103

@20210103\_04:52

光明：

有时候有很大的愉悦感，有时候胸腹部更加轻松，没有那么大的愉悦涌出来

第六步我不知道做对了没

但能知道感受从胸腹部出来了

晓丽 ɿ：

是的，是在释放

继续前进

我处在骑车的状态时，是感受到身体一大片、一大片松开，消融，炸裂，有时身体自己排气

当释放过程不断熟练，你只要放下一部分头脑，就能保持在骑车的感受中

光明：

嗯，不停下

晓丽 ɿ：

**当骑车的状态越来越深入，释放更多，你放下更多的头脑，就能进入自动释放状态**

在自动释放的状态中，不必去保持骑车状态，一点不费力，看着全身都在化开，炸裂，排气，释放时三个身都在清理吧

光明：

厉害了，我才刚学会骑

晓丽 ɿ：

有一天，左手臂一直在疼，越释放越清理

加油

光明：

之前一直卡住

光明：

嗯

晓丽 ɿ：

有了方法，没必要再受苦

贯彻六步骤

光明：

不到终点不停下[拳头]

晓丽 ɿ：

[拳头]

@20210103\_11:45

文兰：

@风 一秒释放一次时，或者是自动释放时，是不是只要是感受就自动释放了，不会去区分是认同还是控制了

风：

识别出来它就释放了

有时候它发生得很快，你的心智还来不及理解

持续释放时，感受如同波浪式地涌出

你只是看着它排出去

Elizabeth Zhang：

没体会到持续，总是需要先感受胸腹或当前想要什么。这个持续是自发产生的吗

是必经过程还是不一定

风：

刚开始，你压抑的习惯大于释放的习惯

需要一次次操作流程

当你让释放成为常态之后，持续释放就会发生

Beingness (part1) —Lester 存在

[https://mp.weixin.qq.com/s/Ek-y\\_3MUFwKWWHPzj0MnA](https://mp.weixin.qq.com/s/Ek-y_3MUFwKWWHPzj0MnA)

看看吧，我们所有人都已经积累了太多心智带来的烦恼，我们需要消除它。它是如此之沉重，太多堆积在这了。现在我们大家一起都在做这件事，但你应该做出足够强有力的决定。你可以在几周，几个月内做到。因此你所有的欲望都聚焦于在一个欲望——在摆脱自己的心智上。即使你与他人在一起，你也可以一直，整天不间断地持续释放。你们可能都经历过（感受）不断的浮起浮出，浮起浮出的状态（You've probably experienced the state where it comes up and floats out, comes up and floats out.）。必须达到，做到这一点。真的，有太多的“垃圾”了。偶尔的释放也会有所效益。但是，如果你想将其全部释放掉，大量的释放，持续的释放，看看六步骤吧。你必须让释放保持持续。整天都不断地让（感受）上浮起，排出去。你觉察到某种感觉并将它释放。这有点像你坐着观看到它，看它不断进行着。

@20210103\_13:03

微暖:

@风 风老师，我虽然之前释放是有愉悦感，但是我现在怀疑，那都是幻觉，头脑配合的释放，不是真的释放吧？

要完全忽略头脑才是真的吧？我今天试着完全忽略头脑，能量上头了

风:

不是完全忽略头脑

你怎么可能完全忽略头脑？

Sunn:

一直释放恐惧都是放不完@风

风:

在你完全自由之前，都有头脑

感觉也是心智，只不过更靠近真我

Sunn:

感觉释放好几年情绪还是被别人左右

看不到进步

**风:**

释放想要控制、想要被认同、想要安全

**明:**

@风 释放欲望进行不下去，对这个阶段完全没有感觉，是否需要从头学起？

**风:**

练习

**Elizabeth Zhang:**

请教下，总是忍不住关注心轮的体感。是不是只关注整体情绪或者说胸腹浮出去的那部分人情绪感觉。在觉察的时候，不是用胸腹这个部位去觉察，其实还是整体这个人在觉察感觉

**风:**

对于学习释放而言，你越试图理解它是怎么发生的，越学不会

越抛开理解简单练习，越容易学会

觉察的时候，就是觉察你的情绪，你的欲望

**Elizabeth Zhang:**

这个觉察发生在哪里

是头脑还是心

**风:**

在你的感觉中心

**Sedona's road:**

感觉中心就是海尔视频里面那个？臆中穴吗？

**风:**

[问:我以前是专注在两眼之间，但现在转到心轮位置](#)

Lester: The heart is a good place because it is the center of feeling, and feeling is closer to the Self than thought. It depends on your background. If you're a vichara jnani, it'll be the heart, but not on the left side, on the right side. If you're a raja yogi it'll be between the eyes. When I did my concentrating it wasn't on any location; it was on wanting to have the answer. Concentrate on seeking

the answer.

答:心轮是不错的位置,因为它是感觉的中心,而感觉要比念头更接近真我。要看你修的是哪个,如果你是 vichara jnani,那么是在心轮位置,但是是在右边而非左边。如果你是 raja yogi,那是在两眼之间。我自己当时并未集中在某处,只是想要获得答案。专注在对答案的探寻上。

center of feeling

**一只鱼:**

图片

**Sedona's road:**

对我就是看的这个,关注感觉中心不属于关注体感吧,我就怕混淆了

**Elizabeth Zhang:**

当自我引导的时候,尤其是释放了大块之后,是先头脑发问,再去感觉胸腹的情绪欲望?

**风:**

先感觉到你的情绪和欲望

然后再问自己那些问题

越到后面,问题越简单

**Sedona's road:**

谢谢我还是有点搞不明白,必须关注感觉中心吗?以前释放从没关注过感觉中心,只是把一部分注意力放在感觉上

**风:**

你在感觉中心更容易感觉到感受

**@20210104**

**@20210104\_08:35**

瑜伽八支是判断阶段的秘诀

以后用这个来判断自己,把它藏起来

@20210104\_17:56

风:

每一次释放，你都会更愉悦

每一次你都会有进展

释放欲望的重点在于识别了就放走了

当你识别出想要控制和认同时，它会带来一次很深的释放体验

只要一点点释放，心智会安静很多

识别的时候，它会马上被释放

你有一个自然的放手的倾向

会伴随着一些能量离开或消散的感觉

大部分时候，你会感觉到感受离去的时候，伴随着能量的消散

**轻舞的风:**

我释放掉的控制，当时没感到愉悦，今天就发现愉悦一天，这样也带吗[捂脸]

风:

是的，有时候效果会在之后发生

大部分时候会在即刻感觉到愉悦

@20210104\_18:30

艾咪:

风。 我恨我的婆婆，他对我做过很多恶毒的事情和话语。 我的目标可以这样说吗 我允许这个人消失掉。

风:

目标不要是伤害性的

就算你的目标是伤害性的，在释放的过程中也会无害化

你会转变你的目标

因为没有人真正想要伤害别人

伤害别人就是伤害自己

艾咪:

可是，我对这个人释放很难

风:

每个人都有看上去比较难的问题

那只是因为压抑得够深，感受积累得够多

那些强烈的习惯性的程序，也都可以被释放

@20210104\_18:36

Susan Lee:

风，是不是群里的聊天也不用多看了，一切方法就在六步骤？ 感觉我自己在群里 总是忍不住要看聊天记录

风:

嗯，没错，其实连群都可以解散掉，因为大家已经有六步骤了

风:

Susan Lee:

好 那我先退了 等我自由了再回来吧 😊

Susan Lee:

谢谢风和各位群友的帮助

Susan Lee:

对自己狠一点

风:

独自入林

罗婉毓（毓 yù ） 513:

我也舍不得退，允许自己不刷聊天记录了，静下心来好好释放

风：  
也是不错的方式

既然掌握方法，有了地图，就不需要交流了

@20210104\_18:40

穹顶之上：  
风老师，我想问，你有证果了嘛

风：  
这部分东西谈论太多，没有太大意义，因为你们无从分辨  
只学习莱斯特，不要树立权威和偶像，不需要与人争辩

有这个时间，路程已经走完了

穹顶之上：  
那我最低要达到哪个标准，才具备分别它的能力呢

风：  
“默默地做，你的力量在平静中”

在佛陀的教导中，必须达到「预流」果

在瑜伽科学的教导中，必须达到涅比卡帕三摩地

你会断除掉一切疑惑，看到唯一的方向

穹顶之上：  
我还不能，

风：  
所以，现阶段不需要相信任何人，只需要去做就行了，一步步验证

@20210104\_17:39

叶闵珍 Jamie：  
@风 我只写想要的事情，不想要的不用写可以吗？

风：  
也可以，不过你总是要面对不想要的事物的

你总是要面对那些被压抑的厌恶感  
因为还有一个更表面的你没有识别  
你没有办法越过那个表面的感受去释放底下的  
那是试图压抑  
不用找

“你不需要在感受到（你的感受）之后再去追寻它们，它们全天候和你在一起，你全天候地在逃避着它们。”

不用找，尤其不要试图努力去找

好好看六步骤，我不需要给出更多填补心智的解释了

@20210104\_18:54

风:

死亡的恐惧表达在身体上，就会是痛苦

但那是表达在身体上

说明你把死亡的恐惧的感受压抑回去了

**学生:**有一次我去操作释放这个对死亡的恐惧，我带出了一些很沉重的身体疼痛，所以我一定是有什么做错了，但是这花费了很长时间去搞定它。

**莱斯特:**你没有释放它，反而是把它在身体中表达了出来，你在让你的身体走向死亡。痛苦是指向死亡的。所以，你并没有释放它，而是让它表达在身体上。

**学生:**那就再次进入它吧。但我必须说，我认为它已经通过释放减缓了，但当它发生的时候，我依然没有放开它。我要怎么样去再次到达它？

**莱斯特:**和研讨会的指导员谈一谈，并不是我带你到那的。或者你持续释放卡住的感觉，看到当你不去释放卡住的感觉时，你就让它继续运作，这会导致你持续地卡住。你能看到这有多简单吗？如果你去这样做，这真的很简单。

看看 the way1

专门有一段指导

@20210105

@20210105\_09:08

芳菲:

风老师，我想请问一下是不是先允许最表面的感受表达，接下来自然萌觉察到底下有一个想要的“逼迫”（驱动），识别即释放？我想确认一下，因为我看群里说想要在最表面？有点迷糊了[捂脸]@风

风:

最表面就是你能明显觉察到

芳菲:

我先要允许的不是感受吗？

感受背后有一个“想要”

风:

在你熟练之后，可以直接感觉到想要的感觉

芳菲:

想要不是在感受后面吗？（后面的驱动）

风:

想要驱动表面的感受

郭星星 ໄໝ:

@风 有时候在写东西时，还能有持续释放感觉，写东西时会笑出来，但不影响逻辑继续在写东西上，我是不是产生了幻觉。可以这样？

风:

你做任何事时都能持续释放

戎:

@风 老师 请教下死亡恐惧和想要安全是一个概念吗[抱拳]

风:

是的，莱斯特在 the way 里面有解释

莱斯特本人喜欢说死亡的恐惧，不过他在课程里面用想要安全

**Elizabeth Zhang:**

释放到什么感觉的情况死亡的恐惧才会出来？@风

**风:**

释放足够多的想要控制和认同

**徐红:**

@风 那在做事情时，跑出来的感受还要去分辨是什么欲望吗？

**Elizabeth Zhang:**

是一种和想要控制和认同明显感觉不同，并且自己会出来的吗

**风:**

嗯，会出来

**欲望的分辨是很容易的**

**如果你在努力去弄清楚它是什么欲望，注意那是个想要控制**

**@20210105\_19:48**

**叶闵珍 Jamie:**

@风 我观剧释放可行吗？

片子的剧情让我回忆起很多自己曾经不愿面对的事件，如果不是看片，我还以为自己已经释怀，我怕我这观片释放上瘾，违背原始释放法@风

如果害怕死亡，就多看恐怖片不行吗？或者用 vr 技术让人练习死亡可行吗？@风

**风:**

这样做对把死亡的恐惧带出来是有一些帮助

不过如果你在想要控制和认同的重压下，你无法直接面对死亡的恐惧

**@20210107\_20:23**

**倚天:**

**【图片】**

“当你持续释放，你会自动隔离”，是说进入持续释放后，自然不会有人打扰吗？@风

**风：**

当然

外面的世界本来就是你投射的

如果你被打扰，只能说明你想要被打扰

你用思想创造了那个被打扰的境况

**倚天：**

你在闭关时，没遇到任何打扰吗？

**风：**

没有

一旦你决心向内，没有什么能打扰你

**倚天：**

是外在有刺激，自己没有反应？还是说外面自然真的什么干扰都没有了？

**风：**

一回事

外面只有你的思想

一开始你还在创造一些事件

不过那是你的欲望在打扰自己

释放到后面，尤其是集中释放死亡的恐惧的时候，想要控制和认同走得差不多了，世界完全不会干扰

**倚天：**

比如，你在关房里，有人敲门，但对你根本不构成影响。还是说，一旦你进入持续释放，根本不会有人来敲门？

**风：**

如果在树林里这会更明显，毒蛇猛兽都会离你很远

释放了足够多的想要控制和认同，根本不会有人敲门

倚天：  
我知道了

@20210109

@20210109\_19:05

琴琴琴：

那完全释放了怎么定义，我几次都觉得自己完全释放了，我告诉了你，目标几乎都实现了

琴琴琴：

可最后还是没成

风：

You know you completely released on it when you don't give a hoot

这是莱斯特的话

**因为你已经感觉到完全拥有了，所以心智不会再围绕着它**

不会再在外部确认

直到你拥有了，才发现

如果你还有去外部确认的冲动，释放它

这说明没有在它之上完全释放

@20210109\_19:10

风：

You know you completely released on it when you don't give a hoot

这是莱斯特的话

**因为你已经感觉到完全拥有了，所以心智不会再围绕着它**

不会再在外部确认

直到你拥有了，才发现

如果你还有去外部确认的冲动，释放它

这说明没有在它之上完全释放

**@20210109-20:20**

**自在：**

@风 是不是只有学会释放法之后才有可能有卡住情况，如果连释放体验都没有的人不存在卡住的问题吧？

**风：**

也可以说时时刻刻都在卡住，因为当你没有在释放时，你实际上是在压抑它，没有允许它浮现到表面

**风：**

@风 胸闷问题一直解决不了，有点不敢练习了

一直尽量少注意体感了

**张蒂：**

@风 就是说只要没在持续释放，就是卡主了，运用第五步对吧

**风：**

想要释放却释放不掉，当然就是卡住

还有一种情况，就是不想释放

**冰紫：**

**【图片】**

**风：**只要你不在于释放，就是在压抑。感受一直在浮现出来，然后出去。感受一直在上升。

**风：**

你感到愉悦了，满足于当前的愉悦

这时候你也会想要控制这个愉悦感

**@20210110\_09:39**

**Roller：**

风你现在还没有全知是吧

风:

没有走完最后一步

Roller:

那我知道了

有的事你知道，你也有未知的

风:

想要知道的话，我就从三摩地里取

Roller:

哈哈，我“调戏”了你一下，抱歉了

风哥我要达到第一步了

内心非常笃定的相信快了

我慢慢知道这个世界给不了我想要的快乐了，吾乐只在吾心中

幸福的能力就是你爱的能力

我的目标对于我而言真的没有内心的快乐“诱惑”大

我真正的要去做到老师的这一点了

风:

去做到吧

Roller:

【图片】

就是这个感觉

what is it. I must get it

@20210111\_21:05

WHAT AM I:

那些视频中的人，刚学习释放欲望就像你说的，一觉察到就没了

**风：**

一开始学习释放欲望可以从情绪开始上溯

这也是课程的设计

**WHAT AM I：**

嗯，只能继续反复摸索

**风：**

我的建议是不要摸索，直接用流程

一遍没感觉，就进行第二遍

这样会快些

用头脑摸索事实上会走很多弯路

因为头脑只能播放过去的经验

**WHAT AM I：**

就是说，哪怕这个欲望是分析出来的，也进行下去？

**风：**

嗯

你可以看视频里面教学的过程

指导员并没有纠正他们的辨识

**WHAT AM I：**

能否让这个欲望离开，回答是 no，也继续问能否让它离开，直到答案是 yes？

**风：**

哪怕他们想了一下

**WHAT AM I：**

是的

能否让这个欲望离开，回答是 no，也继续问能否让它离开，直到答案是 yes？

**风：**

不是

如果没有离开，你再重新进行一次流程就好

从流程的第一步开始

放松身体

**WHAT AM I:**

就是重新感受情绪？

**风:**

嗯，从第一步开始

就像第一次释放那样

**WHAT AM I:**

好，我就这么办

**风:**

因为你在学习阶段

所以每次当成第一次就好

**@20210112\_22:07**

**风:**

放轻松

放轻松，把身体放松

保持简单地练习

**Yellow:**

我的障碍是不够放松吗

**风:**

练习释放法不需要额外的操作

不需要流程以外的操作

**Yellow:**

我不是故意吐气的[苦涩]

风：  
习惯

改变习惯的方式就是注意到它，然后放轻松和保持简单

当年我花了很长时间找到第一次释放的感觉

释放法适合每一个人

简单地练习，然后你就会了

那个时候我找到释放的感觉，也花了很长时间

因为我分析太多了

你分析得越少，保持轻松，只是去用，你学会的就越快

这样试试看

[聊天记录]

我分享一个最简单的方式

放轻松

你没有必要一次性感觉到所有

只需要感觉到一部分就可以释放

**@20210117\_09:08**

天成：

风，清理掉 agflap，就是清理掉物质世界的业力了是吗？

剩下的 cap，就是星光体和因果体的业力？

风：并不是

天成：那是怎样的？

风：cap 是悦性的业力

**天成:**

那清理到哪里才能清理掉物质世界的业力？

图片

**风:**这个问题在于莱斯特经常说释放 agflap，但是没有说释放 cap

**天成:**为什么会这样说

**风:**

因为 cap 是所谓的正面情绪

无畏，接纳，平静

cap 会吃掉 agflap

在无畏下，你会自然倾向于做出好的行动

在接纳中，你会接受原本的和谐和完美

**天成:**

**什么是主宰心智？** 除去你的 agflap，这就是全部了。接着你真正地控制了心智，你可以扮演任何感受，你选择的任何行动都是没有任何担忧的。

**风:**但是到达 cap 时，你不会去除所有的 agflap

**天成:**这里莱斯特说，清除掉 agflap，就可以主宰心智了，这个时候还剩下心智是吗

**风:**

你必须释放掉想要控制和认同才能去除所有的 agflap

释放掉死亡的恐惧

这就像有很多人问，为什么 cap 要释放

因为它不是顶端，cap 是相对性的

不是，你不要误会这一点

并不是说，你去除了 agflap，然后达到一个阶段，接着再去掉 cap

而是你即便到达了 cap，在你释放掉三大欲望之前，你不会彻底清除 agflap

因为 cap 是所谓的好的感受

### 而好的感受对应着不好的感受

对于好的感受，如果你想要控制它，就会发展恐惧——害怕失去它

你想要更多，就会发展贪求——想要获取更多的好感受

如果不到顶端，agflap 会被持续发展出来

除非你到达涅比卡帕三摩地，让无限存在成为你永恒的认同

这个时候，你就不会再发展 agflap

**天成:**释放掉足够多的想要控制和认同，就可以到达涅比卡帕三摩地吗？

**风:**还要释放死亡的恐惧

**天成:**要释放到接触到更底层的分离感才能到达涅比卡帕三摩地？

**风:**

释放掉你是这具身体的分离感

在你释放掉的那一刹那，你会达到三摩地

因为你认同了无限存在

**天成:**

图片

风，你这里的回答，是回答 1 还是 2？

**风:**

是更上面的问题

因为你误解了莱斯特的话

你把它分成“主宰心智”和“清除心智”两个阶段

莱斯特不是这个意思

天成:莱斯特是什么意思

风:

没有那么复杂

释放掉三大欲望，清楚所有的 agflap

那样你就自由了，自由了就可以主宰心智

天成:嗯，这样就清楚多了

风:

清除所有的 agflap 要达到波澜不惊

只是 cap 是不够的

当你处在 cap 时，说明你还有与之对应的负面情绪在极深处

但是在 cap 的状态下，你更有能力向下挖掘（dig down）

去释放掉那些极深的感受

**@20210726**

**@20210726\_14:53:44**

**洲 2021-07-26 14:53:44**

风老师，有什么要给我的建议吗@风  
我好像释放的不太对

**风 2021-07-26 14:54:27**

我的建议是，全部重学释放法  
take the course  
不过，不要从视频 1 开始  
从视频 5 开始

**洲 2021-07-26 14:55:07**

全部重学，好

**安心自在 2021-07-26 14:58:19**

就是一直犹豫是对还是不对呢？努力了这么久要重新开始吗？想重新开始又有点

不甘心

安欧 Ellenson 2021-07-26 15:00:57

跟着亲爱的海尔老师，从第五个视频重学

以琳 2021-07-26 15:01:48

好的，重新学习释放法！从第五个视频开始！

风 2021-07-26 15:02:47

你发现了，“努力”了这么久

Release takes no efforts

你可能经常会忘记怎么释放，不过没关系，几分钟就能重新学会的

安心自在 2021-07-26 15:04:25

好的，明白

@20210726\_14:58

云飘过的声音 14: 58: 31

@风老师，我就总觉得自己释放的不对，有时能感受到欲望离开，有时就是感受不到（也许是卡了）。觉得自己释放的不对，怎么办呢？特别想「持续释放」

风 2021-07-26 15:04:57

持续释放，不是你保持一个持续释放的概念。

持续释放的意思是，你做一次释放，体验到内在的解放之后，再释放一次这个节奏，完全是你自己把握的

在释放完对一件事的想要认同时，你可以问自己“还有更多吗？”来继续

也可以感受一下现在的感觉，问自己“它是想要控制还是想要认同？”来继续释放当然你如果发现你想 hold 住感受，不想释放，你也可以问自己“这是想要控制吗？”

来继续释放

如果，这时候你想做别的事，那么你当然也可以选择释放那件事

感受一下，我想通过那件事获得什么，这是想要控制还是想要认同？或者是想要安全？

这些，都是你继续释放的方式

@20210726\_150220

天成（天成）2021-07-26 15:02:20

老师

我也要重新学习吗？

我是不是还没有学会？

风 2021-07-26 15:04:14

是的，重学吧  
花不了多长时间的

天成（天成） 2021-07-26 15:04:21

恩，一直不甘心重新学  
死啃[捂脸]  
我需要重新从视频 1 学习吗？  
还是从视频 5

风 2021-07-26 15:58:18

随你的需要  
这些都是工具

天成（天成） 2021-07-26 15:58:31

我觉得我已经体验过释放了

风 2021-07-26 15:58:31

任何时候你都可以拿起来用

天成（天成） 2021-07-26 15:58:57

也不一定全部看完是吧

风 2021-07-26 15:59:23

嗯

@20210726\_15:12:25

洲 2021-07-26 15:12:25

@风风老师，我老觉得对目标太过执着对实现目标不利，这个想法是对还是不对呢？

风 2021-07-26 15:23:32

刚才有人提到对目标的执着

Susan Lee 2021-07-26 15:23:40

我非常想要达成那个目标，但是害怕去释放那个目标

风 2021-07-26 15:23:50

这是一个很基础的问题  
是的，你有对目标的执着，然而，你要通过压抑来消除对目标的执着吗？  
Jesus Christ

我们学的是释放法

当然要用释放来消除目标的执着

莱斯特，特别重视目标的作用

因为目标是一个能够勾起你隐藏的最深的厌恶感的东西

安心自五 2021-07-26 15:27:09

一定要列目标释放还是说也可以只释放当下的感受也可以？

风 2021-07-26 15:27:32

it's up to you

释放，一定要按照自己内在的节奏来

**以琳 2021-07-26 15:28:10**

@风我列了十几个目标，请问是每天都释放一遍还是凭感觉释放？

**风 2021-07-26 15:28:21**

因为释放并不是有一个天神站在你旁边计数：你释放了一次，你释放了两次，你释放了三次……

释放的发生，是你允许感受浮现和离开  
每一次释放，你都可以运用第六步  
来 check 一下你内在的感受  
就像课程中做的那样

“你现在感觉怎么样？”

“哇，非常好，不过好像还有些在那儿”

“那么，你能允许它们出来吗？” “可以试试”

我记得我以前有一段聊天记录  
那个倒是可以看看

【群聊的聊天记录

**@20210203\_11:55:31**

**风 2021-02-03 11:55:31**

试着放轻松看看

**伯利恒之星 2021-02-03 11:55:43**

好的

**风 2021-02-03 11:56:01**

不需要让它变得很明显再释放

如果你把释放这件事变得非常痛苦，那你当然就不想释放

**伯利恒之星 2021-02-03 11:57:02**

也是

**风 2021-02-03 11:57:03**

带点探索的心态，轻松的心态

看看问句之后它会发生什么  
不要那么苦哈哈的[大笑]  
释放不是做作业

**伯利恒之星 2021-02-03 11:57:42**

你真了解我  
[大笑][大笑]  
好，我试着轻松一些

**风 2021-02-03 11:58:48**

比如一桌人坐着打麻将  
你一只手摸一张牌，一边随口说道‘这样啊，那来一辆凯迪拉克’  
嗯，好像有点感觉不可能？  
想要控制还是想要认同？  
貌似是想要认同  
能够放它离开吗？  
好像能  
再 check 一下，好像轻松点了  
我的凯迪拉克到了吗？  
我靠，还没到  
这是想要控制和想要认同呢？  
就这样释放啊[大哭]

一边摸麻将一边就可以让凯迪拉克到手了

**伯利恒之星 2021-02-03 12:01:40**

重新学习了

**风 2021-02-03 12:01:44**

等你打完麻将，释放得差不多了  
出去一看，门口一辆凯迪拉克

**】**

理解我在这里想要表达的意思吗？[大笑]

你们要做的是持续释放  
而非持续压抑

洲 2021-07-26 14:53:44

风老师，有什么要给我的建议吗@风  
我好像释放的不太对

风 2021-07-26 14:54:27

我的建议是，全部重学释放法  
take the course  
不过，不要从视频 1 开始  
从视频 5 开始

洲 2021-07-26 14:55:07

全部重学，好

安心自在 2021-07-26 14:58:19

就是一直犹豫是对还是不对呢？努力了这么久要重新开始吗？想重新开始又有点不甘心

安欧 Ellenson 2021-07-26 15:00:57

跟着亲爱的海尔老师，从第五个视频重学

以琳 2021-07-26 15:01:48

好的，重新学习释放法！从第五个视频开始！

风 2021-07-26 15:02:47

你发现了，“努力”了这么久  
Release takes no efforts

你可能经常会忘记怎么释放，不过没关系，几分钟就能重新学会的

安心自在 2021-07-26 15:04:25

好的，明白

云飘过的声音 14: 58: 31

@风老师，我就总觉得自己释放的不对，有时能感受到欲望离开，有时就是感受不到（也许是卡了）。觉得自己释放的不对，怎么办呢？特别想「持续释放」

风 2021-07-26 15:04:57

持续释放，不是你保持一个持续释放的概念。

持续释放的意思是，你做一次释放，体验到内在的解放之后，再释放一次这个节奏，完全是你自己把握的

在释放完对一件事的想要认同时，你可以问自己“还有更多吗？”来继续也可以感受一下现在的感觉，问自己“它是想要控制还是想要认同？”来继续释放当然你如果发现你想 hold 住感受，不想释放，你也可以问自己“这是想要控制吗？”来继续释放

如果，这时候你想做别的事，那么你当然也可以选择释放那件事感受一下，我想通过那件事获得什么，这是想要控制还是想要认同？或者是想要安全？

这些，都是你继续释放的方式

**枫林风华 2021-07-26 15:13:35**

卡住就释放想要改变的感受，知道了现在想要改变，释放想要改变，但是没有进展，这样就一直释放想要改变（想要控制）吗，不停地问下去吗？

**风 2021-07-26 15:13:46**

不是的  
你不用总是问自己问句

问句是一个教导方式，在课程的最后，如果你掌握了这个方式，他会告诉你六步骤

为什么课程在最后告诉你六步骤呢？

因为，在你学会释放之前，这些文字对你来说只是文字而已

而在你学会之后，你已经体验了到了那些  
因此，你不需要任何多余的解释来解释六步骤

实际上在 92 年的时候，莱斯特已经将六步骤再简化总结成三个步骤  
这三个步骤，就是实践六步骤的方式

你们可以在 workbook 的最后找到这个三步骤

**新念 2021-07-26 15:18:10**

通往波澜不惊三个门票

**Susan Lee 2021-07-26 15:19:05**

**天成（天成）2021-07-26 15:02:20**

老师  
我也要重新学习吗？  
我是不是还没有学会？

风 2021-07-26 15:04:14

是的，重学吧

花不了多长时间的

天成（天成） 2021-07-26 15:04:21

恩，一直不甘心重新学

死啃[捂脸]

我需要重新从视频 1 学习吗？

还是从视频 5

风 2021-07-26 15:58:18

随你的需要

这些都是工具

天成（天成） 2021-07-26 15:58:31

我觉得我已经体验过释放了

风 2021-07-26 15:58:31

任何时候你都可以拿起来用

天成（天成） 2021-07-26 15:58:57

也不一定全部看完是吧

风 2021-07-26 15:59:23

嗯

@20210726\_15:12:25

洲 2021-07-26 15:12:25

@风风老师，我老觉得对目标太过执着对实现目标不利，这个想法是对还是不对呢？

风 2021-07-26 15:23:32

刚才有人提到对目标的执着

Susan Lee 2021-07-26 15:23:40

我非常想要达成那个目标，但是害怕去释放那个目标

风 2021-07-26 15:23:50

这是一个很基础的问题

是的，你有对目标的执着，然而，你要通过压抑来消除对目标的执着吗？

Jesus Christ

我们学的是释放法

当然要用释放来消除目标的执着

莱斯特，特别重视目标的作用

因为目标是一个能够勾起你隐藏的最深的厌恶感的东西

安心自五 2021-07-26 15:27:09

一定要列目标释放还是说也可以只释放当下的感受也可以？

风 2021-07-26 15:27:32

it's up to you

释放，一定要按照自己内在的节奏来

以琳 2021-07-26 15:28:10

@风我列了十几个目标，请问是每天都释放一遍还是凭感觉释放？

风 2021-07-26 15:28:21

因为释放并不是有一个天神站在你旁边计数：你释放了一次，你释放了两次，你释放了三次……

释放的发生，是你允许感受浮现和离开  
每一次释放，你都可以运用第六步  
来 check 一下你内在的感受  
就像课程中做的那样

“你现在感觉怎么样？”

“哇，非常好，不过好像还有些在那儿”

“那么，你能允许它们出来吗？” “可以试试”

我记得我以前有一段聊天记录  
那个倒是可以看看

【群聊的聊天记录

@20210203\_11:55:31

风 2021-02-03 11:55:31

试着放轻松看看

伯利恒之星 2021-02-03 11:55:43

好的

风 2021-02-03 11:56:01

不需要让它变得很明显再释放

如果你把释放这件事变得非常痛苦，那你当然就不想释放

伯利恒之星 2021-02-03 11:57:02

也是

风 2021-02-03 11:57:03

带点探索的心态，轻松的心态

看看问句之后它会发生什么  
不要那么苦哈哈的[大笑]  
释放不是做作业

**伯利恒之星 2021-02-03 11:57:42**

你真了解我  
[大笑][大笑]  
好，我试着轻松一些

**风 2021-02-03 11:58:48**

比如一桌人坐着打麻将  
你一只手摸一张牌，一边随口说道‘这样啊，那来一辆凯迪拉克’“  
嗯，好像有点感觉不可能？  
想要控制还是想要认同？  
貌似是想要认同  
能够放它离开吗？  
好像能  
再 check 一下，好像轻松点了  
我的凯迪拉克到了吗？  
我靠，还没到  
这是想要控制和想要认同呢？  
就这样释放啊[大哭]

一边摸麻将一边就可以让凯迪拉克到手了

**伯利恒之星 2021-02-03 12:01:40**

重新学习了

**风 2021-02-03 12:01:44**

等你打完麻将，释放得差不多了  
出去一看，门口一辆凯迪拉克

】

理解我在这里想要表达的意思吗？[大笑]

你们要做的是持续释放  
而非持续压抑

**Susan Lee 2021-07-26 15:35:52**

风老师，目标是不是一定要持续释放几天，才能成功，不是一天释放几小时，@风任何中断都不行？

不是任何中断都不行

但是，你每次不在释放的时候，你就在压抑感受

**YOUR TICKET TO  
IMPETURBABILITY**

Carry out these three things and you will quickly reach *Imperturbability*.

1. **Release only the three wants.**
2. **Make it continuous and release immediately.**  
Allow the **wanting approval**, **wanting to control** and **wanting security** to come into your awareness and immediately let it go.
3. **Make it a Do It Yourself Tool.**

You now have all you need to go all the way to imperturbability.

Copyright© Sedona Institute 1992

云飘过的声音 2021-07-26 15:19:13

你到达波澜不惊的门票

贯彻这三件事情，你将会迅速到达波澜不惊。

1. 仅仅释放这三个想要。
2. 让它持续不断并且立即释放。  
允许想要被认同，想要控制和想要安全出现在你的意识里并且立即让它离开。
3. 让它成为一个自己动手去做的工具。

你现在已经拥有了你需要的一切去走完全程，到达波澜不惊。

@20210726\_15:13:46

以琳 2021-07-26 15: 13: 46

@风我是基督徒，群里发的风老师的很多话语都是关于佛教的我看不懂。不会影响到我释放吧？谢谢

风 2021-07-26 15: 19: 09

哦，释放不需要知道那些知识

亲爱的莱斯特说过，所有知识都是限制，所有知识都是要被释放的

以琳 2021-07-26 15: 19: 43

@风好的

@20210726\_15:19:56

安欧 Elekson 2021-07-26 15:09:56

风老师，我们这里很多人卡住了，是因为我们带着想要控制去释放卡住吗，好几个月释放卡住都没有成功

Susan Lee 2021-07-26 15: 21:16

风老师，我们这里很多人卡住了，是因为我们带着想要控制去释放卡住吗，好几个月释放卡住都没有成功同问

风 2021-07-26 15: 21: 22

首先，你要确定你想要释放

That's step NO. I

Susan Lee 2021-07-26 15:22:44

不想要释放，但是现象必须让我去释放那怎么让自己想要去释放？

风 2021-07-26 15:22:46

释放是唯一一个不可能让别人拿着鞭子逼你做的事情[大笑]

Susan Lee 2021-07-26 15:35:52

风老师，目标是不是一定要持续释放几天，才能成功，不是一天释放几小时，@风任何中断都不行？

风： 不是任何中断都不行

但是，你每次不在释放的时候，你就在压抑感受

@20210726\_15:37:00

云过的声音 20210726 15:37:00

老师，可以深入讲解一下这段吗？在日常生活中怎样才能做到？

Ekamantaṃ t̥hitā kho sā devatā  
bhagavantaṃ etadavoca – “kathaṃ  
nu tvaṃ, mārisa, oghamatarīti?  
'Appatit̥thaṃ khvāhaṃ, āvuso,  
anāyūhaṃ oghamatarī'nti.  
'Yathā kathaṃ pana tvaṃ,  
mārisa, appatit̥thaṃ anāyūhaṃ  
oghamatarīti? 'Yadākhvāhaṃ, āvuso,  
santit̥thāmi tadāssu saṃsīdāmi;  
yadākhvāhaṃ, āvuso, āyūhāmi  
tadāssu nibbuyhāmi [nivuyhāmi  
(syā. kaṃ. ka.)]. Evaṃ khvāhaṃ,  
āvuso, appatit̥thaṃ anāyūhaṃ  
oghamatarī'nti.

译文：

站在一边的天人问世尊：“阁下如何度过洪流？”

“朋友，我以不停留（或：不住立）、不用力度过洪流。”

“朋友，当我停留时，则沉溺；当我用力时，则被漂走。所以我以不停留、不用力度过洪流。”

我头脑理解这个道理，release takes no efforts,  
但我怎么做才能做到呢，生活中的事那么多

**风 20210726 15:37:36**

这一段是巴利三藏中记载的佛陀的言教

它阐述的道理，佛陀总结为中道

当佛陀还是悉达多的时候，他参学当时的各个大师，学到了禅定的最高阶段

但他发觉，那些被抑制的感受，就像沉到河底的泥沙

当他处在定中的时候，它们都被镇压了

但当他从那种高度专注中出来的时候，感受和思想又再次包围着他，就像被搅浑的河水  
随后，悉达多继续前行，从「耆那教」的苦行僧那里听来了苦行的教义

他经历了六年苦行，但却没有感受到解脱

中道的思想，是他在极度失望的时候，从一位弹琴的人那里听到的  
琴弦过紧的时候，你就需要调松。琴弦过松的时候，你就需要调紧  
这样，你就能理解那段话

当你的释放停下来时，你需要提醒自己去做释放

但当你在压抑的时候，你需要提醒自己放轻松

云飘涡的声音 20210726 15:45:25

@风嗯嗯，非常感谢您，老师，明白了

@20210726\_15:41:00

童 2021-07-26 15:41:00

@风请问老师死亡的恐惧和恐惧的情绪上在感觉上有什么不同？只是程的不同吗？

风 2021-07-26 15:45:17

**情绪，是定位你自己的方式**

**欲望，是你的意图**

莱斯特在快要死亡之时发展释放法的时候，并没有去刻意释放情绪  
他首先问自己的问题是“什么是真正的幸福？”

当他高度专注时，他自发进入了所谓的三摩地

一些回忆进入他的意识中，那给了他答案：去爱，才是幸福

被别人爱着，并不是幸福

这使得他第一个月都在释放想要认同

第二个月，他才发现想要控制

最后一个月释放了对死亡的恐惧

所以莱斯特后来告诉他的学生，如果他有六步骤，他用不到三个月  
这是为什么呢？

因为六步骤不需要你去搜寻某一种特定的想要

莱斯特在释放的时候，有时会停下来

那是因为他没有六步骤

在想要控制出来的时候，他依然努力地想要让自己去感觉到想要认同  
而六步骤告诉你，所有感受都是想要控制、想要认同，想要安全。

立即释放只需要一到两个月

@20210726\_15:55:14

童 2021-07-26 15:55:14

为什么课程中说如果你察觉到想要，就会自动放手，因为这是天性？我释放欲望比情绪还浅，我明白释放错了，但是欲望的感觉还是难以察觉，请问老师是练习不够吗？@风

风 2021-07-26\_15:55:54

这是我以前也遇到过的一个问题  
欲望的释放，比释放情绪更加自然

莱斯特告诉过你们，这个方法有一个好处  
其实是两个好处  
**只不过其中一个大家应该都听过，就是高效**

天成（天成） 2021-07-26 16:05:02

释放一次，等于冥想几个月

风 2021-07-26 16:05:06

另一个好处，是**当你换一种方式来感受你的感受时，你面对它的时候，感觉会没那么糟糕**

所以，释放欲望有这两大好处

天成（天成） 2021-07-26 16:05:58

@风为什么会这样呢？

风 2021-07-26 16:05:59

真正的释放法，就是只释放三个欲望  
这里说的冥想，指的是通过一系列方式使「表意识」心智安静下来的方法

天成（天成） 2021-07-26 16:07:01

持续释放一天，真的等于冥想 6000 年的效果吗？@风  
太夸张了吧

风 2021-07-26 16:07:19

当然  
自然进化需要几百万年  
才能达到可以接受完美意识的状态

天成（天成） 2021-07-26 16:07:51

不是一百万年吗  
一百万年是一个周期时间

云飘过的声音 2021-07-26 16:14:29

老师，我没理解“换一种方式来感受你的感受”是指什么指的是用释放欲望的方式代替释放情绪的方式么？

风 2021-07-26 16:14:44

嗯，这就是我要重点说一下的一个问题  
刚才有人问了一个很实践性的问题  
这也是早期我遇到的问题  
那就是，释放欲望感觉还没有释放情绪更深入

这意味着，你并没有学会释放欲望

倚天 2021-07-26 16:16:47

你说接触“想要”需要练习，这个具体怎么练习呢？@风

Susan Lee 2021-07-26 16:16:56

16:09



× 原始圣多纳释放法 > ...

风 2020-10-12 09:20:17

用释放案例来学习是最简单的方法,要学习流程是怎样操作的,最好就是自己体验,看看别人是怎么操作的,自己跟着操作,或者让别人引导你,很快就能学会。所以你会看到sedona institute教理论的部分很少,而实践的部分完全就是实例引导。整八个视频就是不断地给你们看别人是怎么释放的。

有一个词着重提一下: stir up, 这是后面的视频会经常用的引导, 当下的感受是什么, 它激起(唤起)了什么欲望? 因为先前用的“来自什么欲望”, 可能让人下意识用头脑去分析原因, 所以可以重点提一下, 可以用stir up, 看看自己当下的感受, 看看它激起了自己想要控制还是想要认同, 或者想要安全。

群友“寂谛”: 我感觉我还是不会释放, 如何允许欲望离开呢? 我允许它离开就一定能够离开吗?

“风”: 嗯, 它自己想要把自己推出去, 你只要放开压抑的力量就行了。

“寂谛”: 听得懂, 不知道自己怎么做。

风 2021-07-26 16:17:03

其实课程的练习是足够的  
不过, 我可以再多讲一点点

Susan Lee 2021-07-26 16:17:22

老师, 你说的这个 stir up 是很重要的?

风 2021-07-26 16:17:41

这个词, 它可以是一个有用的工具

新时 2021-07-26 16:17:58

觉察欲望的时候只是感觉有个小倾向, 并不是很强烈的欲望, 需要更加觉察这个轻轻的感觉, 把它变强, 还是直接释放这个轻轻的欲望呢?

风 2021-07-26 16:17:58

但是不用它也不妨碍你学会释放欲望  
直接释放这个轻轻的欲望  
有些释放是很微妙的  
课程其实有告诉你, 有些释放是很微妙的

当你释放之后，你可以问自己“我还有剩下的想要认同/控制吗？”  
哪怕是微弱的倾向，也是有

**安心自在 2021-07-26 16:19:47**

@风我开始释放欲望的时候意识到就走了，非常快，都来不及问问句，直这样释放了一段时间，但现在怎么完全没有这样的感觉了？

**风 2021-07-26 16:20:05**

你时常会忘记怎么释放，这是很正常的  
释放是一个人最自然的能力

但足够多的心智内容，会障碍你的这个能力

**Susan Lee 2021-07-26 16:20:57**

那怎么会忘记释放，都是因为心智呀

**风 2021-07-26 16:21:13**

忘记释放，其实并非你学的不够多  
并非你积累的知识不够多  
而是因为，你积累的太多了  
当你积累的很多时，你就在发展你的心智  
这会遮蔽/削弱你释放的能力

这也是我建议大家不要修改/交流释放经验的原因

**@20210726\_15:59:22**

**风 20210726 15:59:22**

我刚才说过一个道理  
释放并不是有一个天神在你旁边计数  
每一次释放，你最好问问自己的感觉  
怎么样

你能感觉到自己变得越来越轻盈

**@20210726\_16:02:29**

**倚天 20210726 16:02:29**

@风感受到到底是肉体的生存程序还是 ego 的生存程序？

**风 20210726 16:08:33**

我再穿插回答一下那个生存程序的问题  
莱斯特说所有感受都是生存程序  
因为你设置了一个心智，心智就是 ego

ego 创造了三具身体  
每创造一具，你就认同一具  
当你认同自己是一具身体时，你就必然会发展出一个死亡的恐惧  
因为身体是有限制的  
这个死亡的恐惧就是想要生存，就是最基础的生存程序  
想要认同和想要控制，以及所有的情绪都是在这个基础上发展出来

@20210726\_16:08:16

洲 2021-07-26 16:08:16

@风风老师，我在释放的时候，感觉鼻腔，或者额头，或者耳朵的鼓膜，之类的位置，会有扩张的感觉，一胀一胀的，胸腹不好像在收缩，请问这是在正确地释放么？

风 2021-07-26 16:11:52

所有身体上的体验，都不是释放本身  
只有一个身体的体验，是持续释放会必然带来的  
那就是浑身活力/能量的涌出  
释放死亡的恐惧的时候，可能会带出物理性的疼痛  
但那不是必然的

天成（天成）2021-07-26\_16:13:42

你当时有没有这样的体验

风 2021-07-26\_16:14:12

我只经历过两次  
而且并没有多么强烈

@20210726\_16:20:05

风 2021-07-26 16:20:05

你时常会忘记怎么释放，这是很正常

ZOXY 2021-07-26 16:22:26

持续一段会感到非常深入和喜悦轻松，但一停下，哪怕几个小时，就会感觉想要卷土重来，这是意味着走一步退两步吗？

风 2021-07-26 16:22:43

你没有退那么多  
这意味着更深的感受出来了

ZOXY 2021-07-26 16:23:26

这样时我会特别挫败，感觉永远无法到终点

风 2021-07-26 16:23:28

关于目标，你需要释放到它完全是你的

ZOXY 2021-07-26 16:23:54

您是针对我说的吗？

风 2021-07-26 16:24:32

我是针对普遍的情况说的

云飘过的声音 2021-07-26 16:25:03

是要达到确定知道自己是男是女的那种确定状态么

风 2021-07-26 16:25:27

是的

你的比喻很好

你不需要去一再确认自己是男性还是女性

@20210726\_16:25:27

Susan Lee 20210726 16:25:27

是不是释放到 cap，死亡的恐惧才出现？

风 20210726\_16:26:05

并不是这样

只是，在你达到 cap 的时候，你更有能力面对死亡的恐惧

你更敢于去面对

@20210726\_16:27:24

新时 2021-07-26\_16:27:24

释放疾病的关键是什么呢？

风 2021-07-26\_16:27:41

关于病症的释放，你需要去允许那些疼痛表达出来

你需要不断去释放病症好不了的情况

你需要面对“病症永远好不了”这个可能性

释放掉这个想法勾出来的所有感受

Susan Lee 2021-07-26\_16:28:40

@风老师那释放亲人癌症呢？要点

新时 2021-07-26\_16:28:52

是不是也要释放病完全好了的情况

风 2021-07-26\_16:29:06

这个反而不需要刻意关注

你释放掉了所有感受，会立即知道自己完全好了

Susan Lee 2021-07-26 16:29:29

需要释放他这个病好不了的感受吗？

风 2021-07-26 16:29:51

是的，看看它能带给你多少感受

Susan Lee 2021-07-26 16:30:19

就是他去世，这个结果的感受也要去释放吗？

这个感受非常强烈，需要释放到爱吗？

风 2021-07-26 16:31:14

是的，你去释放

不过，要注意一点

Susan Lee 2021-07-26 16:31:32

好吧好难呀，很难面对

风 2021-07-26 16:31:44

这是一个误解

你不需要说服自己面对那个结果

你要注意的是你的感受

有时候你会用心智的挣扎代替释放

Susan Lee 2021-07-26 16:33:21

那老师我在持续释放这个目标的时候，他会越来越好，还是等我释放成功了他会一下子变好

风 2021-07-26\_16:34:50

这取决于你的心智

目标的实现并不是有一个公式

这个我们叫做世界的东西，仅仅跟着你的思想走

Susan Lee 2021-07-26\_16:35:58

我当然希望持续释放过程中他越来越健康

但是现在情况很差

风 2021-07-26\_16:36:24

如果你试图向外看找反馈，意味着你潜意识中认为他很差

这个潜意识中的画面构成了世界的显化

因此你说的这两种情况都是你自己的创造

@20210726\_16:36:58

兰若 20210726 16:36:58

@风风，莱斯特说“除了你的思想，外面别无他物。”那么，你也是我头脑中的一个画面了。可是，我都投射出自由的你还有莱斯特了，为啥我还没自由呢？

风 20210726\_16:37:37

你本来就是自由的，只不过被心智遮蔽了

自由并不是创造了什么

只是结束幻觉而已

@20210726\_16:37:17

SH 20210726 16:37:17



风 (释放法 风)

下午 9:15

11月2号给我发的消息

风 (释放法 风)

下午 9:16

他还知道我在墨尔本上过学

风 (释放法 风)

下午 9:16

他几年前一直跟在我后面

风 (释放法 风)

下午 9:16

就是在我身边

风 (释放法 风)

下午 9:17

我前世应该是他的学生

风 (释放法 风)

下午 9:18

他前几年帮助了我

风 (释放法 风)

下午 9:19

他告诉我，他给我的因果体注入了一些六步骤的灵感

风 (释放法 风)

下午 9:20

让我能够用起来

风 (释放法 风)

下午 9:20

风你能给我们都注入一点这个吗？

天成（天成）20210726\_16:39:56

最好让大师直接让你自由[大笑]

风 20210726\_16:40:15

如果你真的想要自由，莱斯特会给你们注入的  
我没有开玩笑，莱斯特一直在支持这一工作  
他在支持所有运用释放法的人

@20210726\_16:30:06

安欧 Elekson 2021-07-26 16:30:06

@风老师，自由之后，必须要离开地球么，就是舍不得爸妈，怕我离开，他们会伤心，自己自由之后，父母应该也会解脱吧

天成（天成）2021-07-26 16:43:38

@风你离开地球后，是不是去了净居天

风 20210726 16:44:08

关于自由之后会离开地球的问题

这个讯息的传达，引起了很多人心智上的误解

安欧 Elekson 2021-07-26 16:44:29

重磅来了

云飘过的声音 2021-07-26 16:44:32

@风自由了之后，会不会就不要家人了能不能选择用超能力让他们生活的更好一些  
[大笑]

天成（天成） 2021-07-26 16:44:34

很多人恐惧自由

SH 2021-07-26 16:44:36

最关心这个

天成（天成） 2021-07-26 16:44:43

自由后就会离开地球了

这就是我为何不和很多人说这件事的原因

新念 2021-07-26 16:44:50

不是说自由后依然可以过居家生活吗？

云飘过的声音 2021-07-26 16:45:28

我一直害怕这个，会离开

风 2021-07-26 16:45:30

首先，大师是一致的，是因为当你释放掉心智，你会如同那个比喻一下，看到“梳子的背部”所以这个讯息本身并不重要

天成（天成） 2021-07-26 16:46:28

然后呢？

风 2021-07-26 16:46:51

当你达到「涅比卡」三摩地，你会在直觉上知道一切

但是，不要恐惧自由

你们可以去看莱斯特的视频

他说了一段话

你可以拥有整个宇宙，你甚至可以复制这个宇宙，再创造一个宇宙因此，尽管在计划上，大师们要离开地球，但你可以悄无声息地把你的家人移到那个复制宇宙中事实上，很多大师就是这样做的以创造一个自己没有离开的画面

安欧 Elekson 2021-07-26 16:49:28

这样，太棒了[大笑]，我就是怕自己离开，怕爸妈会伤心

云飘过的声音 2021-07-26 16:49:37

我今天开心的要爆炸了[大笑]谢谢@风

非常感谢

天成（天成） 2021-07-26 16:50:53

第一次听，大师无敌了

风 2021-07-26 16:51:31

这不是什么新的知识点，莱斯特的强化班视频就告诉过你

云飘过的声音 2021-07-26 16:52:06

我感觉自己完全没有后顾之忧了哈哈[大笑]

@20210726\_16:50:18

一曼 2021-07-26 16:50:18

@风，风老师，我想一下鸣响雪松中的阿娜丝塔夏到底是什么人，她真的存在吗？

风 2021-07-26 16:50:40

不要关注太多灵性讯息[大笑]

Susan Lee 2021-07-26 16:51:16

@风老师，我非常想知道台湾的莫子开悟了吗？他的讯息非常不同

风 2021-07-26 16:52:29

你为什么要看这些讯息呢？

讯息是不重要的

重要的是 path，是道路

唯一重要的讯息，是涅比卡帕三摩地给你的讯息

你阅读到的讯息，对你并没有太大的意义

SusanLee 2021-07-26 16:54:48

@风好我也不纠结了，只有释放法能让我自由

天成（天成） 2021-07-26 16:55:06

@SusanLee 他肯定不是开悟者

自由的人都会隐居

风 2021-07-26 16:55:32

中国目前觉悟的人，包含台湾，只有三位

未来，在练习释放法的人之中可能会有

但是他不会出来说自己自由了

天成（天成） 2021-07-26 16:56:26

绝对不会吗？

就是说，说了的话就肯定是假的

风 2021-07-26 16:56:53

因为一个大师愿意以大师的身份出来，都是有原因的

我之所以愿意以这个身份和人交流，是因为我是释放法的传法人

而释放法只需要一个传法人

所以，即使有人自由了，他也绝对不会出来，让人知道

天成（天成） 2021-07-26 16:59:15

这是你的业力吗？

风 2021-07-26 16:59:34

你可以说这是我的业力  
就像莱斯特说的那样，一个糟糕的业力[大笑]

天成（天成） 2021-07-26 16:59:56

为什么那位女士和 Kam 不传法@风  
他们比较早自由

风 2021-07-26 17:00:41

因为莱斯特不是一位阿瓦塔尔  
他并不是大众型的导师  
因此，他主要只是回来帮助他过去的学生  
接触到释放法的人，如果不是莱斯特的学生，就是和莱斯特有关系的人  
这就是为什么 Kam 和那位女士不在那个时间传法的原因  
因为，莱斯特的学生们还没回来

天成（天成） 2021-07-26 17:03:15

什么意思  
意思是，莱斯特去世的学生还没回到地球  
这些讯息，都没必要讲太多  
因为在涅比卡帕三摩地中，你会知晓一切

@20210726\_17:06:07

倚天 2021-07-26\_17:06:07

只要让释放持续，就算是贯彻六步骤吗？@风

风 2021-07-26\_17:06:26

是的，看看那课程中最后总结的三个步骤

童 2021-07-26\_17:07:17

@风是否只有持续的释放可以达到涅比卡帕三摩地？还是释放足够多的想要后就会进入三摩地？

风 2021-07-26\_17:07:56

持续释放是必须的  
那是六步骤中的一步

Susan Lee 2021-07-26\_17:08:20

释放时感受像波浪般离开，这个波浪是指体感吗是不是感觉越来越愉悦？@

风 2021-07-26\_17:08:35

不是体感  
但感受是由生命粒子构成的  
情绪体就是由生命粒子构成的  
生命粒子是尤迦南达对普拉那这一瑜伽概念的翻译  
因此，释放时会感受到能量的消散  
如果你持续释放，它就像波浪

@20210726\_17:08:45

倚天 2021-07-26\_17:08:45

如果每一次释放都在前一次的基础上“更”轻松愉悦，那不是只要持续几十次就飙到天际了？那有人说自己持续释放几千次也没有多大变化到底是怎么回事呢？

风 2021-07-26\_17:10:44

不是的

dig down

当你允许更深的垃圾出来时，你的情绪是会下去的

但那是好的

那是在面对更深的垃圾

倚天 2021-07-26\_17:13:04

我的理解是低的会更低，高的会更高，像荡秋千

风 2021-07-26\_17:14:03

是的，莱斯特讲过这个

在强化班中，他用的词是 roller coaster

@20210726\_17:10:51

新念 2021-07-26 17:10:51

@风风我们群里大家现在的释放，都是对的吗，只需要继续下去就行了还是要还？还是说要改？

风 2021-07-26 17:12:05

需要重学

而不是更改

SH 2021-07-26 17:12:44

我就一直隐约觉得我用的流程是错的。

风 2021-07-26 17:13:08

流程，release process

它就是莱斯特说的那句话

让感受出来，把它归为想要控制或者想要认同，然后让它出去

这个过程就是释放流程

@20210726\_17:14:17

童 2021-07-26 17:14:17

@风请问想要的欲望也是在感受中心吗？我释放想要时候感觉没有具体位置，情绪体是生命粒子？想要的欲望就像 workbook 是一个你可以拿起来用也是这个吗？

风 2021-07-26 17:14:39

感受中心是一个工具

其实，有一个问题在于，你们很多时候把课程提供给你的工具当作了一个限制

就像 workbook 是一个你可以拿起来用的工具

但这不意味着你必须去用它

把注意力感受中心可以帮助你更好地接触你的感受

但这并不意味着你必须在你已经意识到你的情绪和欲望之后，还必须再强迫自己集

中到感受中心上

这样说，能明白吗？

ZOEY 2021-07-26 17:16:47

我发现在放松状态下释放，根本没有时间考虑这个想要在那个位置，瞬间辨认并释放了，这样是对的吧？@风

明白了

风 2021-07-26 17:17:57

嗯，你不需要把它复杂化

这就是为什么跟着课程是有必要的

课程本身是一个很好的设计

你会发现，它在一开始强调感受中心

**因为在你学习释放法之前，你很少接触到自己的感受**

你需要这个工具来帮助你

但课程后期，就很少提到感受中心

**因为当你想要去感受你的欲望时，你就很容易感受到了**

你不再需要这根拐杖

新时 2021-07-26 17:19:33

当问完你能放他走吗这句话后，是回答能或不能更有利于释放，还是回不回答都可以，不影响

风 2021-07-26 17:19:45

课程最后，问的已经很少了

问句是工具

当你需要用时，当然，拿起来用

但当你意识到欲望后已经释放了，你为什么还要到处找工具？[大笑]

课程视频，workbook，当你要用时拿起来用

但是，最后你只需要六步骤

当你只需要六步骤这一个工具的时候，你就在路上

@20210726\_17:22:07

天成（天成） 2021-07-26 17:22:07

老师

能不能多留一段时间

帮帮我

风 2021-07-26 17:22:37

今天之前，所有大师都会再次离开

直到下一个 [dasin 日](#)

天成（天成） 2021-07-26 17:22:54

什么意思

再次离开？

风 2021-07-26 17:23:03

就是都会离开  
不是已经离开了吗？

风 2021-07-26 17:23:13

我们只有在 dasin 日会回来一次

天成（天成）2021-07-26 17:23:48

也就是说你以后还会回来  
巴巴吉大师今天也回来了吗？

风 2021-07-26 17:24:04

但我不会透这个时间  
不是所有大师今天都会回来  
可以选择回来  
就像我们这些有 bad karma 的人[大笑]

天成（天成）2021-07-26 17:24:31

你已经终极自由了  
还有业力吗？  
不是完全释放完了吗？

风 2021-07-26 17:24:56

当然，一丝业力都没有，我会融入无限  
我不再被业力所控制

天成（天成）2021-07-26 17:25:18

还有无欲之欲

风 2021-07-26 17:25:18

我可以随时决定释放它

天成（天成）2021-07-26 17:25:24

是今天之后吧

风 2021-07-26 17:26:46

今天之前  
今天结束之前

天成（天成）2021-07-26 17:27:27

为了我  
[捂脸]  
自私一下  
帮帮我

风 2021-07-26 17:27:50

sorry，这是上帝的计划

天成（天成）2021-07-26 17:28:04

好吧

风 2021-07-26 17:28:07

即使是为了你，我也必须离开

天成（天成）2021-07-26 17:28:17

为什么呢？

风 2021-07-26 17:30:13

你已经有方法了  
我还待在这里，是绑住你  
阻碍你的成长

天成（天成） 2021-07-26 17:31:00

嗯  
我重新学  
老师  
离开前能不能给我一个祝福  
见我一面  
哪怕五分钟  
[捂脸][捂脸][捂脸]  
你答应过见个面的

风 2021-07-26 18:24:23

我不会以大师的身份和你见面了  
等我完成了之后，真正回来的时候，  
我不会做任何指导

天成（天成） 2021-07-26 18:25:01

什么意思？

风 2021-07-26 18:25:38

我还会回来的，但那时候不会让人知道我是风

天成（天成） 2021-07-26 18:26:00

就是说你会回到这个地球  
等你完成了之后，这个什么意思？

风 2021-07-26 18:26:47

完成了那些计划

天成（天成） 2021-07-26 18:26:55

上帝的计划？  
完成后，然后回来地球隐居？

@20210726\_17:27:28

童 2021-07-26 17:27:28

@风每释放一次想要后，下一个就一定会自动出来吗？会有延迟吗？如果释放一个后没有察觉到下一个，就是已经卡住了？

风 2021-07-26 17:28:33

根据你内在的感受来  
你每一次释放，都可以体验一下释放之后的感觉

一曼 2021-07-26 17:29:07

@风每一次释放后，在轻松愉悦中等下一个感受自动浮现再接着释放吗？

风 2021-07-26 17:29:10

你可以看看这个感觉是什么  
也可以看看你的目标，或者你想要释放的事情

只要能够继续释放，按照你的节奏来

@20210726\_17:29:29

以琳 2021-07-26 17:29:29

@风请问：我主动直接释放死亡的恐惧的时候也有感受浮出离开，但我知道那不是真正的死亡的恐惧的感受它总是在我没有准备的时候突然浮出。我是释放的想要控制和想要认同不够吗？

风 2021-07-26 17:31:29

让感受出来

然后，辨识出它是想要控制还是想要认同，或者想要安全

允许它离开

你意识到什么感受，你就释放什么

如果你感受不到情绪，你可以运用这个方法让辅助你感受到

以琳 2021-07-26 17:33:16

@风谢谢

@20210726\_17:35:43

新时 2021-07-26 17:35:43

用释放欲望来释放目标，是直接释放我对目标的欲望，还是先感受对目标的感受，在上溯欲望，哪个更好呢？

风 2021-07-26 17:36:26

情绪表是一个工具

**当你感受不到欲望的时候，你先感受到情绪，然后感受驱动它的欲望**

**当你直接感受到欲望的时候，你不需要回去感受情绪**

这些在课程中都有

新时 2021-07-26 17:37:44

嗯呢

@20210726\_18:02:53

以琳 2021-07-26 18:02:53

@风释放对一个人所有的感受可以只写下这个名字，然后看着名字一次次地释放浮出来的不同感受吗？

风 2021-07-26 18:03:06

如果对你有帮助，那也可以

以琳 2021-07-26 18:04:04

@风可以用自己喜欢的方式，只要在六步骤中就行对吗？

风 2021-07-26 18:04:29

随着你内在的感受进行

以琳 2021-07-26 18:04:26

谢谢

@20210726\_18:06:17

赵家曼 2021-07-26 18:06:17

@风莱斯特说我们最终都要来到一直与我们的 beingness 认同的地方，这个认同的状态和六步骤或者其中的某一步有什么特别的关系吗？

风 2021-07-26 18:06:46

莱斯特说过，你与 beingness 的唯一隔阂就是你的 feelings 释放掉了，你就是了

倚天 2021-07-26 18:08:08

唯一隔阂为什么不是 want 而是 feelings？

风 2021-07-26 18:09:05

因为 wants 也是 feelings

倚天 2021-07-26 18:11:45

want 可以说就是不安感吗？

风 2021-07-26 18:11:58

wants 就是想要

@20210726\_18:13:24

风 2021-07-26 18:13:24

不要崇拜外在的大师，你唯一的上师是你自己[大笑]  
去自立，这也是大师们离开的原因之一。