

让内在充满爱与喜悦

〔德〕瑞哈夏 著
谦达那 译

生命的教导 下



心灵书系



Dr.Rahasya

Counseling From The Heart

中国  广播电视出版社

旅行全球的心灵大师Rahasya 带来唤醒生命的深刻教导

带着诚实、幽默和智慧，瑞哈夏叙述他多彩多姿的生活，这生活引导他进入一个冒险的内在旅程——探寻成道。在此他分享强而有力的蜕变工具，邀请读者超越头脑的界限，醒悟过来，进入爱、和平和自由的本质。

瑞哈夏的教导携带着一种自然与宁静的力量，虽然他外在的成长环境在西方，但是他的本质却是非常的东方。他的话语中充满着爱与温柔，蕴藏着极大的觉醒力量，处处可见的是他深邃的洞察力和感染力，他有着强烈的热情想要去帮助人们悟道。

很高兴Rahasya老师的书要和读者见面了，这真是一大福音。我当初就是因为帮老师翻译工作坊而得到启发写出了《遇见未知的自己》一书。本书中，老师不但透露了他很少提及的个人成长史，更是把他好几个工作坊的精华都收录在此。Rahasya老师是一位真诚的求道者和罕见的成道者，他对于灵性的探求和面对自己的勇气很值得学习。本书的读者，不但可以一窥他早年热切寻求真理的过程，更可以了解到他在完全觉醒之后，从内在自然而然涌出的智慧与慈悲，以及他教导的精髓。强力推荐！

——张德芬（《遇见未知的自己》作者）



上架建议：心理类 心灵成长

ISBN 978-7-5043-5701-4



9 787504 357014 >

定价：55.00元（上、下）

生命的教导 下

〔德〕瑞哈夏 著
谦达那 译

中国
广播电视出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

生命的教导/(德)瑞哈夏著; 谦达那译. —北京: 中国广播电视出版社, 2008.10
ISBN 978-7-5043-5701-4

I. 生… II. ①瑞…②谦… III. ①瑞哈夏-自传②精神疗法 IV. K835.166.2 R749.055

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第135888号

北京版权局著作权合同登记号 图字: 01-2008-4431号

生命的教导

(德)瑞哈夏 著
谦达那 译

丛书策划 北京心灵坊
特约编辑 赵 猛 张 专 阮棣习
责任编辑 刘 媛
封面设计 翁 涌
监 印 赵 宁

出版发行 中国广播电视出版社
电 话 010-86093580 010-86093583
社 址 北京市西城区真武庙二条9号
邮政编码 100045
网 址 www.crtip.com.cn
电子邮箱 crt8@sina.com

经 销 全国各地新华书店
印 刷 北京市通州京华印刷制版厂

开 本 787毫米×1092毫米 1/16
字 数 265 (千) 字
印 张 24
版 次 2008年10月第1版 2008年10月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5043-5701-4
定 价 55.00元 (上、下)

(版权所有 翻印必究·印装有误 负责调换)

目 录

第二部分：生命的教导

第一章：“从心咨商”的训练 / 3

你，你的人格和它的层面 / 4

你是没有形体的意识 / 4

那个无形的显现在形体里 / 5

经验分离 / 6

进入二分性的世界 / 8

防御机制和策略 / 8

理想和“应该” / 10

信念 / 10

认同——自我 / 11

找寻 / 11

个案的处理 / 13

存在性的治疗 / 13

每一个层面都会影响到其他所有的层面 / 18

跟七个能量中心关联的身体头脑层面 / 19

咨商的第一要务 / 21

经由各个层面的引导 / 23

解剖心理的痛苦 / 36

痛苦体(The Pain-body) / 41

孩提时代的意识 / 42

“理想”会对我们做些什么? / 44

策略会对我们做些什么? / 46

投射如何在运作? / 47

“接受”的炼金术 / 49

切入点 / 53

有一个会令你觉得伤痛的问题吗? / 54

是否有一个“是”或一个“不”? / 55

是否有一个责任? / 55

是否有执著? / 55

有投资在里面吗? / 56

有认同吗? / 57

有互相依赖和投射吗? / 58

最后的方法 / 61

用一个问题进入所有的层面 / 62

将觉察带到信念 / 62

将觉察带到理想和“应该” / 62

将觉察带到策略和防御机制 / 63

将觉察带到情绪上 / 63

将那个感觉放大 / 64

进入空无 / 65	311 \ 朱金源著
从源头来说话 / 66	
咨询师和案主之间的关系 / 67	111 \ 心中量第一个一第的封文
骆驼 / 68	911 \ 心中量第一个一第的封文
狮子 / 68	051 \ 心中量第二个二第的封文
孩童 / 69	051 \ 心中量第二个二第的封文
NLP (神经语言程序学)和催眠 / 70	151 \ 林两
无意识的头脑 / 70	551 \ 林两
和谐关系(交融, Rapport) / 71	551 \ 林两
透过身体来达到同步, 透过身体来引导 / 72	211 \ 心中量第一个一第的封文
透过语言来同步 / 75	511 \ 心中量第一个一第的封文
问与答 / 77	551 \ 心中量第一个一第的封文
对一群人说话 / 80	551 \ 心中量第一个一第的封文
透过语言来引导 / 82	551 \ 林两
非特定的、模糊的语言 / 85	111 \ 林两

第二章：读能量的训练课程 / 89

我们真正是谁? / 91	881 \ 林两
奥秘的科学 / 93	
丹田 / 94	011 \ 林两
七个能量中心, 七个体的发展和它们的呼吸 / 95	011 \ 林两
读能量的目的 / 104	521 \ 林两
在训练课程当中的问与答 / 105	521 \ 林两

三、爱侣的谭崔炼金术 / 115

男性的第一个能量中心 / 119

女性的第一个能量中心 / 119

女性的第二个能量中心 / 120

男性的第二个能量中心 / 120

两难 / 121

治疗 / 122

性能量的自然流动 / 122

男性的第三个能量中心 / 124

女性的第三个能量中心 / 124

女性的第四个能量中心 / 125

男性的第四个能量中心 / 125

在性里面残留的痛苦体 / 126

静心的途径和谭崔的途径 / 129

接受性 / 130

在一个关系里，性有多重要？ / 135

四、沙特桑和静心的僻静 / 139

禅宗十牛图——走向成道和超越的旅程 / 140

“在”的力量 / 144

如何处理困难 / 152

失去和找到 / 158

受苦的荒谬 / 161

“在”——扼杀痛苦的最佳良方 / 162

醒悟和情绪的释放 / 166

发展出责任 / 168

危险地生活 / 170

奉献——达到醒悟的桥梁 / 173

从发生的内在看 / 175

在日常生活中觉察 / 178

找寻停止之前的里程碑 / 180

最后的欲望 / 181

决定去经验它 / 183

成道是一个很大的字眼 / 185

为开悟而作的设计 / 186

透过不同的能量中心开悟 / 193

分享了解 / 198

诗 / 200

感谢 / 210

让恩典带路 / 212

第二部分：

生命的教导

第一章

『从心咨商』的训练

要非常感激地接受你自己，任何是的，就是，它不可能是其它的样子，所以，不要跟它抗争。事实从来不会产生任何心理的痛苦，是解释在带给你痛苦。痛苦是你所创造出来的，因为那是你的解释。改变那个解释，同样的事实就会变得令人愉快。放掉所有的解释，事实就是事实，它既不是痛苦的，也不是愉快的。不要选择，不要有任何偏好，只要观照，接受和观照，那么你就握有了秘密的钥匙。



了解人类心灵的运作在我自己的发展、跟别人的互动，以及成为一个治疗师、咨商师和课程带领者等方面都非常重要。

在这一章里面，我想要分享在我的训练课程里面的一些教导、练习和问与答，它也许不仅对咨商师有帮助，对每一个想要变得更有意识和醒悟的人也有帮助。

你，你的人格和它的层面

在一开始，让我们来看看你的本性和你的人格如何关联，以及你的人格和它的各个层面如何发展和形成。

你是没有形体的意识

本质上，在你出生之前，你是没有形体的。你就是意识本身，你是永恒，你是那个从来没有出生，也从来不会死掉的，你是那个一直都在这里的。

如果你听任何师父所讲的，不管是佛陀、耶稣或任何现代举办沙特桑的老师，他们都会告诉你：“你是没有形体的意识，它的质量是喜悦、自由、真理、和平和爱。你就是意识！”

每一样你在找寻的，你已经就是那个。你就是真理，除了真理以外其他都不是。你的本性就是爱，你的本质就是和平，你是无限的自由。任何你在找寻的，你已经就是那个。

你就是每一样东西显现出来的背景。在你有一个身体之前，你是无限的浩瀚，无穷尽的意识，没有任何界线，无限的空间和平、和谐、信任和自由。你是一个没有形体的佛。

那个无形的显现在形体里

某一天，你父母在做爱，卵子和精子结合，突然间，这个无限浩瀚的意识就呈现在一个非常小的细胞里，开始复制，形成一个身体。那个无形的诞生成一个身体头脑的形体。

当你的身体还在子宫里成长，你会感觉到跟那个无形的有很深的联结。你母亲是无所不在的，它从每一个面包围着你。有很多食物透过脐带进入到你的身体，你所需要的每一样东西都有：营养和温暖。没有理由烦恼，你经验到了永恒。

然后来到了急速变化的片刻——出生。在经过了永恒的合一之后，你从子宫出来，你已经到达了，你诞生了。就好像在我的打印机上面排列得很整齐的那些纸一样，你的头脑是一个空白页。如果你有一个很好的开始，有几年的时间，你会完全活在这个空里面，你会完全活在现在。每一个片刻都充满着惊奇，所有的感情都会被表达出来。

我们大多数的人都没有经验到刚出生的时候躺在母亲的肚子上。我们没有得到跟母亲的身体经常接触的利益，比方说在出生之后的第一年由母亲来带。我们之中大多数的人都没有机会跟源头保持亲近，直到我们按照自己的意愿决定说这个亲近已经不再需要了。

没有人有那样的经验，是吗？让我们来摘要说明我们大多数的人所经历的出生过程。你所经验到的是：你被挤出来，然后被丢在一边。你很可能砰的一声被丢在一个坚硬的、奇怪的表面，而不是被放在母亲温暖的肚子上。从涅 被逐出，你发现你自己来到了外面，在一个未知的空间里，跟生命的源头分开了，食物的供给也没有了。

这种出生的经验会使每一个人都觉得很不舒服。离开母亲全

部包围的“在”会产生一种强烈的创伤。只要想想：你就在那里，管你自己的事，很温和地在一个舒适的黑暗里漂浮，然后……突然一下子，某人没有先征求你的同意，就将窗帘拉开。那个光，那个光！你从来没有看过光。如果那还不够的话，还有人会打你屁股让你开始呼吸。如果在那个阶段你有思想，你可能会想：“这些人到底是谁？他们难道不知道我可以自己呼吸吗？只要给我一点点时间，老兄！”喔！不，还不仅如此，那个打你屁股的人还会把你倒着抓起来摇一摇，使你的脊椎强迫展开。“在子宫里，我的脊椎一直都是卷起来的，人们为什么要那么急？”为了这个原因，自从那个时候开始，你一直都害怕深呼吸。

经验分离

这对永恒的意识有怎么样的影响？你开始经验到你的肉身体是一个分开的实体，跟你母亲的肉体分开了。你的身体头脑仍然包含在永恒的意识里，但是在这个片刻你忘了它，因为出生是那么大的一个创伤。

如果你看一个婴儿，你会看到两个主要的现象。一个就是当那个婴儿醒来，他一直都在动。他的手、脚、头和眼睛经常都在动。那个能量一直在改变、转变。另外一个现象就是那个婴儿在睡觉——飘回到永恒。当他进入无梦的睡觉，他会跟源头重新联结，进入平和永恒。

如果你仔细观察那个婴儿，你将会发现那个婴儿的情绪表达也是经常在改变，情绪一产生就被表达出来。婴儿的感官是敞开的，当他看到一朵花，他就会全然地被那朵花所吸引。当他看到在动的东西，他就会全然地“在”，很敏感地注意那个在动的东西。当他听到小的铃声，或是沙沙作响的声音，他另外一个敏感

的门就打开了。

如果你经历了一个健康的过程，同时以健康的方式被带大，这种情形将会持续，你的能量会从一个经验转变到下一个经验，然后在休息和睡觉的时候回到源头，归于平静。但是不然，在你的第一年，你常常没有办法跟你母亲的^{身体}接触，你单独一个人被放在摇篮里，跟外在的源头分开了，你重新经验到出生的创伤一再一再地——就好像脐带被割断。

婴儿的经验是：爱的源头、营养的源头、食物的源头是在外在，在母亲身上。你母亲是你的第一个外在的源头。然后父亲进入到图画里面来，然后任何照顾你的人也加进来。为了要得到这个滋润，婴儿会以很实际的态度来适应生活，以一种像做生意的态度。“采取任何必要的措施”变成了婴儿的咒语。任何能够产生作用的，他就做。婴儿会想：“如果尖叫有用，我可以得到食物，我就尖叫。如果尖叫没有用，我会被推开，没有人理我，我就尝试其他的方法。”“如果微笑有用，我就微笑！”婴儿心情的改变非常受到什么方式有用的影响，它受到他可以得到什么样的滋润有关，以及他如何可以得到它。他能量的自然流动就是以这样的方式被形成、被限定。

如果当母亲在帮婴儿穿衣服的时候他撒野，母亲可能会生气，虽然她可能不会说什么，婴儿还是会感觉得到，她可能会说“我爱你”，但是婴儿还是会感觉到母亲的生气。或者如果婴儿弄脏了刚穿上去的衣服，母亲也会生气。即使那个愤怒是用非语言的方式表达，婴儿也会感觉得到。婴儿会得到一个信息：“我做错事了！”他会开始学习如何收敛他的能量，因为某些能量是不被允许的。这个收敛或抗拒会透过身体的紧张和疼痛表现出来。

当婴儿在作情绪表达的时候，它会得到母亲不同的反应，有

时候他会得到这样的信息：他的作为使母亲觉得很烦。母亲可能很疲倦、很挫折，然后婴儿觉得：“不要这样，你在打扰我！”既然婴儿是完全依赖的，他们就将那个感觉收回来，他们觉得：“我的行为跟滋润的源头分开了，所以我必须停止它。”婴儿学习抗拒某种内在正常的表达。当这个反应一直在生命中重复，身体的紧张就会增加，感情的痛苦就会开始累积在小孩的能量系统。

任何你所抗拒的都会产生心理上的痛苦，正常的能量流被拒绝了。在那个真实的和你的作为之间会产生一个冲突，因此会有摩擦和痛苦。你自然的倾向就是避开痛苦，追求快乐。所以你变得越来越成为一个政客，你精通歪曲真理的艺术，为了要避免痛苦，接收快乐。

出生的创伤是你的第一个震撼，失去跟母亲的联结是那么地威胁到你的生存、那么地痛苦，以致于在你内在的无意识深处，你决定：“我将永远不要再经验这样的痛苦！”为了要避免那个痛苦，你筑了一个障碍物，一个感情的砖墙。那就是为什么你现在会那么害怕深处的感觉。

进入二分性的世界

在大约三岁的时候，当文字和观念变成你的语言，你就开始写一些东西在你原来空白的头脑里。你进入了二分性的世界，你越来越生活在你的头脑里。从“一”和无条件地接受“那个是的”，你开始吃下知识的禁果。你离开了伊甸园，开始创造出策略和防御机制，并按照世界对你的期望来塑造你自己。

防御机制和策略

现在你开始发展防御机制和策略，它意味着去吸引赞美，同