

## <<生命的教导>>

### 图书基本信息

书名：<<生命的教导>>

13位ISBN编号：9787504357014

10位ISBN编号：7504357014

出版时间：2008-10

出版时间：中国广播电视出版社

作者：（德）瑞哈夏

页数：365

译者：谦达那

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<生命的教导>>

### 前言

翻译这本书是一个因缘，感觉好像是存在的安排，我顺着流走，让它发生。

在这本书里面，你可以看到一个资深的治疗师将他一生所学的、所经验的精华都呈现出来，这对身心灵的治疗师和想要了解治疗过程来疗愈自己的人来讲，都具有很好的参考价值。

我感觉到瑞哈夏所谈论的是非常深层的心理学和心灵学，他的叙述包含了理论和实务，其中不乏活生生的例子。

还有，他不厌其烦地将他个人的经验一点一滴地描述出来，跟我们分享，在字里行间你可以感觉到他的诚实和深入的洞察力。

当一个人能够进入到内在深处，那么很多问题都会迎刃而解；当一个人停留在表面，问题会层出不穷。

就好像海洋的深处是没有波浪的，暴风雨只发生在海洋的表面。

我常常想起老子的一句话：“天下本无事，庸人自扰之。”

## <<生命的教导>>

### 内容概要

《生命的教导(套装上下册)》里面，你可以看到一个资深的治疗师将他一生所学的、所经验的精华都呈现出来，这对身心灵的治疗师和想要了解治疗过程来疗愈自己的人来讲，都具有很好的参考价值。

我感觉到瑞哈夏所谈论的是非常深层的心理学和心灵学，他的叙述包含了理论和实务，其中不乏活生生的例子。

还有，他不厌其烦地将他个人的经验一点一滴地描述出来，跟我们分享，在字里行间你可以感觉到他的诚实和深入的洞察力。

当一个人能够进入到内在深处，那么很多问题都会迎刃而解；当一个人停留在表面，问题会层出不穷。

就好像海洋的深处是没有波浪的，暴风雨只发生在海洋的表面。

我常常想起老子的一句话：“天下本无事，庸人自扰之。”

在人生的旅途上，要怎么样才能够变得很豁达，活得很喜悦而没有烦恼？在独处的时候，闭上眼睛，向内感觉，可以感觉到和平、满足和喜悦，甚至是庆祝和雀跃，不是只为了某一件事，而是经常性的存在品质。

我相信《生命的教导(套装上下册)》可以提供给你一些答案。

细细品尝，仔细玩味，让作者宝贵的经验和智慧融入你的存在，成为你细胞的一部分。

希望《生命的教导(套装上下册)》的内容可以蜕变你内在的质量和外在的气质，我如此深深地期盼着。

## <<生命的教导>>

### 作者简介

作者：(德国)瑞哈夏 译者：谦达那瑞哈夏（Rahasya），1949年出生于瑞士，他曾经是一位德国的医生，如今他是一位心灵治疗师，多元生命探索课程的领导人，也是一位洞悉生命本质的大师，Rahasya这个名字的意思是“奥秘”。

他从1976年开始从事咨商师的工作，1980年在印度他遇到自己的师父，从此他的生命有了一个革命性的蜕变，变得更深入了解自己的本性。

1999年某一个清晨，他一直找寻的努力和渴求终于停止了，一种单纯的“在”的状态和无努力的觉知发生了，他完全的觉醒了，他也是迄今为止全球屈指可数的觉醒的大师之一。

20年来，来往于美国、日本、澳大利亚、瑞士、挪威、印度、巴西以及中国台湾去分享这份悟道的喜悦。

2004年Rahasya来到中国，在上海、昆明等地展开内在之旅，学员普遍获得内在平静与生命智慧。

## &lt;&lt;生命的教导&gt;&gt;

## 书籍目录

第一部分：自传外在的雪崩内在的醒悟一个强有力的父亲的第八个和最后一个小孩船上的生活学校——一个解救终于驾着“福雷姆”（Fram）快乐出航在东方觉得好像回到家成为一个医生服药的经验发现普那开始静心第一次的三托历（醒悟）性的梦想成真回到欧洲我父亲的死加入一个社区在“农场”参加咨商训练诺拉——我生命中的爱成为存在性治疗师的第一步换到另外一个社区再度自立更生赴希腊拜访师父回到普那师父离开他的身体加入学院我母亲的自杀带领学院凯拉许山——旅途就是目标在澳洲建立一个据点开悟前的最后事件跟拉玛虚·巴尔谢卡对话跟罗希会面治疗变成存在的艺术参加“合一大学”的经验瑞哈夏在中国

第二部分：生命的教导第一章：“从心咨商”的训练你，你的人格和它的层面你是没有形体的意识那个无形的显现在形体里经验分离进入二分性的世界防御机制和策略理想和“应该”信念认同——自我找寻个案的处理存在性的治疗每一个层面都会影响到其他所有的层面跟七个能量中心关联的身体头脑层面咨商的第一要务经由各个层面的引导解剖心理的痛苦痛苦体（The Pain-body）孩提时代的意识“理想”会对我们做些什么？

策略会对我们做些什么？

投射如何在运作？

“接受”的炼金术切入点有一个会令你你觉得伤痛的问题吗？

是否有一个“是”或一个“不”？

是否有一个责任？

是否有执著？

有投资在里面吗？

有认同吗？

有互相依赖和投射吗？

最后的方法用一个问题进入所有的层面将觉察带到信念将觉察带到理想和“应该”将觉察带到策略和防御机制将觉察带到情绪上将那个感觉放大进入空无：从源头来说咨商师和案主之间的关系骆驼狮子孩童NP（神经语言程序学）和催眠无意识的头脑和谐关系（交融，Rapport）透过身体来达到同步，透过身体来引导透过语言来同步问与答对一群人说话透过语言来引导非特定的、模糊的语言第二章：读能量的训练课程我们真正是谁？

奥秘的科学丹田七个能量中心，七个体的发展和它们的呼吸读能量的目的在训练课程当中的问与答三、爱侣的谭崔炼金术男性的第一个能量中心女性的第一个能量中心女性的第二个能量中心男性的第二个能量中心两难治疗性能量的自然流动男性的第三个能量中心女性的第三个能量中心女性的第四个能量中心男性的第四个能量中心在性里面残留的痛苦体静心的途径和谭崔的途径接受性在一个关系里，性有多重要？

四、沙特桑和静心的僻静禅宗十牛图——走向成道和超越的旅程“在”的力量如何处理困难失去和找到受苦的荒谬“在”——扼杀痛苦的最佳良方醒悟和情绪的释放发展出责任危险地生活奉献——达到醒悟的桥梁从发生的内在看在日常生活中觉察找寻停止之前的里程碑最后的欲望决定去经验它成道是一个很大的字眼为开悟而作的设计透过不同的能量中心开悟分享了解诗感谢让恩典带路

## &lt;&lt;生命的教导&gt;&gt;

## 章节摘录

第一部分：自传外在的雪崩在第二次世界大战之前，我父亲在靠近瑞士达沃士山的戈奇纳斜坡建造了一个小木屋。

它坐落在阿尔卑斯山的山区里，高度有2000公尺，是最好的滑雪区之一，从大阳台看下去的景观足以让你感到一阵惊讶。

要看这个宏伟景观的代价就是必须爬那座被冰雪覆盖的山，那里没有路，一个半小时才能够到达。

那个小木屋有一个十二伏特的太阳能系统可以提供灯光，但是没有电话。

厨房里面有一个燃烧木头的烤箱，可以用来煮东西吃，或是提供热能，而因为厨房和起居室之间有一道金属墙，所以它也能够使它保持温暖。

至于水，我们就从一个干净的小山泉导引到小木屋里面来，那是我所尝过的最好的水。

那个小木屋目前还是属于我们家庭所拥有，现在在冬天的时候我们可以用雪橇直接从山顶上滑到那里。

当我差不多五岁的时候，我父亲带我母亲、我和我们七个兄弟姐妹之中的四个到那里去滑雪。

我们从小木屋开始爬，预定要爬到孤伦弘——戈奇纳上方一个很美的尖峰。

我父亲是一个极度重视健康的健康狂，同时也是一个很有权威的人，除非绝对需要，否则他不允许我们坐升降梯，这意味着要爬四个小时，这对一个五岁大的小孩来讲的确是一项艰巨的任务。

在大约两个小时之后，当我们正要跨越孤伦弘山脚下的一个陡坡时，有一个小小的雪崩冲过我们正在走的小径。

大人们就站在那里，随着雪往下滑，但是小小年纪的我就被雪冲走了，消失在冰雪的覆盖之下。

一切我所能记住的就是我的身体被埋在深雪里面，直到颈部动弹不得，我觉得非常受困，然后开始哭，我想：“我一定是做了什么非常错误的事，不然怎么会这样。”

我的家人挖雪挖了好几个小时才把我挖出来。

我有一只雪橇不见了，我母亲感到很震惊，但是我父亲居然笑了。

我当然是笑不出来，我甚至更加感觉到我的错误。

我已经不记得我是怎么回到小木屋的。

那是我第一次经验到雪崩，那一次居然奇迹般地让我活了下来。

在我的学生时代，我们有六个朋友在春天的时候到蒙特鲁特去滑雪。

那是一个两百公里的滑雪道，从恰漠尼克斯到萨斯飞，大部分都在3000公尺以上的高度。

途中有一些小木屋可以提供住宿和烹饪设备给那些滑雪的漂泊者。

在那一次的旅行当中，我们碰到了大风雪，我们必须一条冰河中间的一块大石头底下野营。

在那个时候雪崩就发生在我们的左边和右边，但是很幸运地都没有打到我们。

当我们坐在野营的帐篷里，听着风雪的咆哮声，我们一直在那里互相轻轻地推来推去，保持清醒，这样我们才不会被冻死。

帐篷的内里不久就变成坚硬的一层冰。

我们的脚都麻掉了，必须经常动一动才不会被冻僵。

它是我生命中最长的夜晚之一。

我试图振作，保持清醒，同时感觉到自己的“在”，看着头脑在恐惧和“在”之间移动。

我感觉到，如果我是“在”的，即使我们的情况会威胁到生命，也会有一种无法解释的喜悦的感觉。

隔天，透过层层浓雾和阻碍视线的大风雪，我们拼命找寻离开冰河的出路。

当天空敞开来，我们发现我们的下方就是一个很深的峡谷，那个斜坡在一个石墙那里就结束了。

想到要踏着五十公分厚刚下不久的雪往回走三四个小时就令人泄气。

我的同伴们看起来都很失望，同时精疲力竭，但我们还是决定要往回走，因为那是唯一可以想到的最好的方法。

在这个经验里，我感觉到有一种未知的能量接管了，它给了我很多的力量。

在深雪里面，有好几个小时的时间，我必须一直走出新的路。

到了傍晚，雾再度散掉，我们终于找到了一条离开冰河的路。



## &lt;&lt;生命的教导&gt;&gt;

在一直往下走很久之后，我们看到了一个屋子，它并不是我们在找的那种庇护茅屋，但是它看起来好像使我们至少有一个屋顶可以遮头。

我们破门而入，发现那个茅屋是空的，除了少数几个旧的木制书架之外。

我们将那些书架拆下来作为柴火，烧来取暖。

在那个时候我开始忍不住地哭了出来，也许是因为已经没有力气而放松下来的缘故，我不知道，但它是一个很棒的释放。

当时我觉得很尴尬，但是同时觉得很高兴。

某种比我的头脑更大的、东西正在发生，我没有办法阻止或控制它。

我的朋友们都愣在那里，觉得有一点尴尬，但他们所表现出来的态度还是很甜、很有爱心。

我们都经验到一种很深的联结，同时很感激我们安全地活着。

接下来的那个星期是出大太阳的好日子，我们都登上高山，滑雪滑得很满意，大家都非常高兴，同时享受着加深的友谊。

在1989年，当诺拉（Nura）和我跟一些好朋友在瑞士滑雪，最危险的雪崩发生了。

我们那个团体里面有四个滑雪高手决定找一天要去探险，走一条大家没走过的斜坡道路。

早上的时候我们爬上孤伦弘，那是一座很美的角状山，是我孩提时代戏剧里的一部分，它往下可以看到整个达沃士地区。

我注意到了天气很戏剧性的变化，从清爽的冷到明显的温暖和阳光普照。

我们踏着处女雪往下滑，在没有被碰触过的白色山坡上画出我们的一条路。

我们想要更过瘾一点，所以决定从“维斯弗鲁·德雷提西玛”走，那是一条非常陡的直线，就在一个石墙后面，靠近维斯弗鲁峰。

当我们进入那个斜坡，我可以感觉到我的滑雪棒陷得很深，穿透到旧雪层。

我本来应该更了解，然后建议大家往回走。

但是在兴奋、贪求更多、不小心或其他任何不能原谅的原因之下，我们就继续横跨那个斜坡。

我们里面唯一的女人爱达走在前面，突然间，我们听到了一阵尖锐的、猛动的声音，接下来就是沿着雪崩一路从陡峭的斜坡上滚下来、游下来，大约有一百公尺，然后停止。

我们两个人刚好停留在表面上，对这个突如其来的发生感到震惊，另外两个人，安特罗和华纳走另外的路线，然后加入我们去找爱达弄丢的滑雪棒。

要回头爬上去太陡了，但是往下走至少还有九百公尺的斜坡。

我发现了一个地方，那里的雪已经崩过了，看起来好像很安全的样子。

我跨过去在那里等着，安特罗和爱达也跟了过来，站在我的上方大约二十公尺的地方，然后华纳开始跨过来，就在那个时候，有另外一个更响亮的、猛动的声音穿透我的骨头。

我看到了我们上方的整个山边都垮了下来，我的雪橇被冲到旁边，我突然倒下来开始往下滚。

往旁边一看，我看到华纳也被这个大的雪崩给陷住了，然后全部都变得很暗。

当我被这个快速的雪河往下带，我的身上盖满了大量的雪。

我记得我很清楚地告诉我自己：“要将雪橇紧紧地合在一起，这样脚才不会被扭伤，同时心神要‘在’。

如果要死也要死得有意识。

”在黑暗中往下滑，好像滑了很久很久，然后突然间又再度有光。

那些往下滑的雪把我再度推到表面，我往左边看，看到华纳消失在雪底下，在我的下方大约五十公尺的地方。

我发现我自己站在狂暴的雪崩上面，然后用雪橇往下滑，滑到我看到华纳，我刚好看到他靴子的前端从雪中露出来。

雪崩终于停了。

当我到达华纳的靴子，我听到他在雪堆里尖叫。

我开始挖，我想要沿着靴子挖出他的脚，然后找到他的头。

他的尖叫声变得越来越微弱，不久之后就停止了。

我了解到要挖出全部的身体所花的时间太长了，他一定会窒息在里面。

## &lt;&lt;生命的教导&gt;&gt;

我往四周看，看看能不能找到另外两个朋友，我看到他们奇迹般地站在我们上方的高处一座两米宽的桥上，那座桥并没有被雪崩所波及。

就在他们的底下，有两个雪崩流在一起而成为一个大的雪流。

他们是安全的，但是被恐惧冻结了，我大喊，同时尖叫，要他们下来帮我的忙，但是他们一动都不动，他们都吓坏了，那个时候我开始恐慌。

华纳才刚结婚，他有一个太太和一个三个礼拜大的女儿在家里等着他。

我只能微弱地想象华纳死在我身上的悲剧。

我放弃从他的身体开始挖的想法，开始直接找他的头。

对了，大约在一个雪堆五十公分底下，我找到了他的头发。

我小心地沿着他的头挖，然后将他的脸整个清出来，那真的是松了一口气！

华纳睁开他的眼睛看着我，他还有意识，而且还能够呼吸。

当时我紧张的解除和感激真的是不可言喻！

我们花了一个多小时的时间才完全把华纳挖出来。

他已经完全不能动弹，就好像他的身体被倒进一个水泥的模子。

安特罗和爱达终于找到路下来到我们这里，他们的膝盖在颤抖，脸色发白。

等到我们能够让华纳站起来，并且找到他的雪橇时，我们发现所有输送滑雪客上山的车子都已经不走了，因为时间已经太晚了。

我们必须往上爬两个小时到弗卡接运站，然后从那里往下滑四公里到小木屋。

华纳表现得还不错，他静静地跟着我们，直到我们在晚上到达小木屋。

我母亲，还有她的一个年长的朋友吉拉和诺拉都一直在等我们，既害怕又担心。

从那里要找到救援的人一定非常困难，因为既没有电话，也没有路。

当我们到达时，华纳已经再也忍不住了，之前他身体受到的惊吓和恐慌，使他进入一个我所看过的最狂野的感情释放。

他是受到保护的，而且有我们大家的支持。

在大约一小时之后，他展现出一个人全新的人，充满着爱和对生命的情。

诺拉告诉我们，当她在准备晚餐的时候，她很清楚地看到一个内景——华纳陷住在一个雪崩里，呼喊着他的小孩，但是她并没有在意它，以为那只是她的幻想。

当我们到了晚上还没有回来，她才开始怀疑她的内景可能是真的。

内在的醒悟那是1999年4月的清晨，一个很凉爽的春天，在澳洲靠近墨尔本的玛莉村。

诺拉，我的爱人，和我正要去参加一个七天的僻静，它在几个小时之后就要开始了。

那个老师是干卡吉，一个来自美国闪亮的、开悟的女人。

当天早上我很早就起来了，外面还很暗，我踮起脚尖走出房间，这样才不会吵到我的爱人。

深深吸进一口早晨的新鲜空气，我精神抖擞的上路。

大约过了几个小时之后，我到达了山顶，往下可以看到玛莉村和它附近的小山丘。

在一片小小的空地上有一张长椅邀我坐下来。

大自然刚开始苏醒，那个早晨很宁静、很和平，我觉察到我的内在和我的周遭有一个活生生的“在”，同时感觉到无比的感激。

有一个思想出现在我的脑海：“我还在找寻什么？”

我在这一次的僻静里想要得到什么？

”没有答案出现，我的头脑是静止的。

当太阳升起，天空开始变成明亮的橘红色，不知从何而来，我突然变成了天空，变成了橘红色的光...

...我看到蚂蚁在草上快爬，非常忙碌.....我就是那些蚂蚁.....青葱翠绿的草在小树丛底下成长.....我就是那些草和那些树丛.....我看着我所坐的长椅，它有水泥的支撑，我就是那个长椅和那个水泥的支撑。

高大的油加利树在早晨的微风中轻轻晃动.....我就是那个微风和那个树木。

任何我所能看到的.....感觉到的.....听到的.....闻到的.....尝到的.....碰触到的.....我就是那个！

我就是在它们里面的觉察，我就是意识本身。



## &lt;&lt;生命的教导&gt;&gt;

意识就是一切的存在。

在意识和我之间是分不开的，每一样东西都是意识。

在我的一生中一直在找寻的就是——这个！

在此，我所有想要变成什么的努力都完全停止了。

我已经不再是做者。

我是那一切：意识、被称之为瑞哈夏的身体头脑，以及透过他而发生的行为。

有了这个发现，在我内在的核心就产生了一个决定：“我要记住这个，不管我的头脑要玩什么游戏，我都要按照这个来生活。

”头脑太高兴了，头脑已经了解到它不是主人，而是一个发生在我内在很棒的运作机构。

它终于能够弯下身子臣服于本性。

我的整个系统都在震动，它是那么地自然，那么地简单，那么地亲近，我怎么可能错过它？

洞见就像雪崩一样地涌进我里面，以一个分开的本我埋掉或摧毁了任何的认同，留下一个单纯的“在”的状态和无努力的觉察。

很多年以来我所从师父那里听到的突然间都变得具有绝对的意义……几个小时之后，那个静心开始了。

千卡吉（Gangaji）主持她的第一个沙特桑（Satsang）。

我在燃烧，我要一面直接的镜子，我跑去跟她坐在一起。

瑞哈夏：我需要一面镜子……我不知道我是否需要。

千卡吉：我的镜子就在这里。

（她递给我一面小镜子）我知道某一天一定会有人说：“我需要你的镜子。

”它就给你了。

（笑声）瑞哈夏：今天早上太阳刚出来的时候，我坐在一张长椅上。

我已经听真理听了二十年，而且有很多次都经验到它。

今天早上我再度经验到它，自从那个时候开始，我每一个片刻都经验到它。

我从你听到它，从你的……从……千卡吉：从你自己。

瑞哈夏：从自己，是的！

我一直以一个治疗师在工作。

十年前我问我的师父一个问题，关于我在课程里面变得多么喜乐。

他告诉我一个关于一只成道的狗的故事，那只狗一直在教导其他的狗如何不要在满月的时候吠叫（笑声），但是到了最后他自己是叫最多的！

现在，当你刚刚提到你跟巴巴吉的故事，用你的生命去服务他——我觉得我也这样做。

我也是用我的生命去服务真理。

现在，问题来了：“瑞哈夏，你真的再度想成为一个师父吗？

”的确如此，在我里面有一个欲望想要这样做。

千卡吉：但是你已经看到了那个！

当你没有看到的时候才会有危险。

瑞哈夏：有一个欲望想要做你正在做的事。

千卡吉：我会将它推荐给每一个人！

（笑声）瑞哈夏：就某方面而言，我已经在做了。

千卡吉：所以现在你说了真话，它已经被做了。

称之为治疗、称之为沙特桑、称之为聚会、称之为教导。

不论你要怎么称呼它，事实上它已经被做了。

我将我的生命奉献给那个，然后这一生的技巧就用在服务那个，一生的倾向就是在服务那个，这是很自然的。

瑞哈夏：我本来希望你敲我。

（笑声）千卡吉：希望太多了。

你已经被敲够了，你已经敲你自己敲够了，的确，已经足够了，我认为你可以不要再敲了。



## <<生命的教导>>

### 媒体关注与评论

带着诚实、幽默和智慧，瑞哈夏叙述他多姿多彩的生活，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）

## <<生命的教导>>

### 编辑推荐

《生命的教导(套装上下册)》由中国广播电视出版社出版。

这，就是你的家，重新被发现。

这就是你真实的本性，这就是跟你从那里生出来的源头合而为一，这就是你一生当中都在找寻的，它一直都在那里等着你去发现它。

奇怪的是，你会刚好在中心的地方发现它那是你一生当中大多数的时候都一直在试图要避免的地方！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，同样的亨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。

<<生命的教导>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>