

集結心靈大師喇哈夏多年課程精華
從靜心入手，以覺醒為最終目標



* 隨書附贈喇哈夏帶領的靜心 CD

世界知名「心的靜心」與「心的諮商」帶領人喇哈夏，邀你從心的這扇門，進入一個意識提升的新世界。

喇哈夏原本是位醫生，行醫八年後，決定跟隨內心的聲音，放棄擔任知名醫院急診室主任的機會，遠赴印度研習東方文化，探索自我心靈。後來與奧修結緣，並成爲奧修神祕學院的院長。之後二十五年，他在澳洲、美國、加拿大、歐洲、尼泊爾、印度和日本等地帶領過不計其數的團體工作坊、個人諮商、靜心與治療師訓練等課程。

近幾年，喇哈夏每年固定兩次到臺灣帶領短期靜心課程，來臺期間，除了工作坊之外，也應邀到各界演講，廣受讚譽。

喇哈夏在書中提供許多故事與自身經歷，來分享與靜心及覺醒有關的重要觀點。另外，他也運用多年來在世界各地舉辦工作坊所教導的練習和技巧，帶領你一步步領略生命的更高品質與喜悅。

例如，他剖析人的痛苦如何運作，讓你學會感受並接納痛苦，而不是逃避；帶你學習接納的煉金術，讓你知道如何允許恐懼存在並擁抱它；教你提供一個充滿愛的空間，療癒自己，也療癒他人；或是告訴你如何轉念，讓你看清你怎麼「創造」出自己的痛苦。

透過這些蘊藏著極大覺醒力量的教導與練習，你也可以成爲自己的心靈諮商師，回歸到真實自我。

作者簡介

喇哈夏 Rahnasya

原名 Fritjof Kraft，德國人，原本習醫，在行醫八年後轉型爲心靈治療師。一九八〇年在印度普那遇見靈性導師奧修，被點化爲門徒，其後並擔任奧修神祕學院院長。

喇哈夏曾經受過多年的諮商、原始治療、呼吸治療、團體動力、催眠、神經語言程式學、譚崔、能量工作與靈性彩油等訓練，從而發展出一種簡單、獨特又有效的工作與教學方式。多年來在世界各地

地帶領工作坊，每每引起極深的震撼與感動。

喇哈夏和他的太太努拉目前住在澳洲，並創辦了 Living Unity，這個機構希望幫助人在靈性上覺醒，進而讓全人類都進入黃金年代。

喇哈夏每年兩次來臺的行程和工作坊均由准提新境心靈工坊策畫舉辦。

准提新境心靈工坊網址：www.sadacenter.com.tw

電話：02-23313622、02-23811556

編譯者簡介

彭芷雯 Taruja Tracy

臺灣大學工管系畢業，英國伯明翰大學企管碩士、倫敦政經學院財務暨會計碩士，曾擔任香港上海匯豐銀行經理、瑞士銀行助理副總裁。在內心的聲音召喚下，於數年前離開金融業，開始走上內在之旅，進入未知，回歸真正的自己。在生命之流帶領下，接觸了印度合一大學與多位大師的教導，目前是探索物質與心靈世界的靜心者，致力於分享愛與提升意識。

部落格（靈魂萬里通）：www.soulmiles.blogspot.com

名人推薦

身心靈作家張德芬、准提新境心靈工坊創辦人 Anand Sada、住商不動產董事長吳耀焜、身心靈作家李欣頻、法律工作者沈君玲、知名訓練師周思潔、瑞士商愛其華表 / 總督表亞洲區總裁楊恩先、知名訓練師賴鴻慶、大眾銀行協理魏秀芳 感動推薦

在眾多靈性老師中，喇哈夏真的讓我印象深刻。他的教導簡潔有力，又非常人性化，心理和靈性層面的問題都能兼顧。而《心的煉金術》是喇哈夏老師多年課程的精髓，整理成書後讀起來更容易消化、理解。——張德芬（身心靈作家）

回顧自己二十年漫長的心靈之旅，喇哈夏是我生命中的第一盞燈，讓我有機會瞥見旅途的終點。——Anand Sada（准提新境心靈工坊創辦人）

本書對讀者來說，是一本很棒的日常運用指南與行動工具。喇哈夏豐富又多采多姿的參學、閱歷，讓每一個呈現在書中的個案顯得生動、活潑而有趣。——吳耀焜（住商不動產董事長）

跟著喇哈夏的引導，我提起勇氣往自己最害怕的深處走去，與傷口在一起，讓痛打開我，跟著恐懼進入最內在，直達最底層永恆的真我。——李欣頻（身心靈作家）

看到這本書，就像看到我這些年來上課的內容。願大家都能停下腳步、靜下心來，看見自己生命的藍圖，享受這段旅程。——沈君玲（法律工作者）

喇哈夏老師的這本書直指現代人最需要的精神食糧——靜心，是一本溫柔中透出力道、無為中更見壯闊的引導書。——周思潔（知名訓練師）

喇哈夏讓我停止悲傷，看見生命裡所有的美，所以練就一身好本領。他也讓我懂得享受成功的過程，而不是急於成功。——楊恩先（瑞士裔愛其華表 / 總督表亞洲區總裁）

喇哈夏教導的不是神祕或晦澀難懂的心靈概念或哲學，而是真正的生活，是一種對生命的愛與接納的回應。——賴鴻慶（知名訓練師）

讀這本書的過程對我來說，就是靜心的開始。這些年從喇哈夏的教導及經驗分享中，我不敢說我體驗了當下，但我像是沉睡已久之後，從夢中驚醒。——魏秀芳（大眾銀行協理）

目錄

〈推薦序〉兼具實用性、知識性和趣味性的靈修指南 / 張德芬

〈推薦序〉如實如是的「生活大師」 / Anand Sada

第一章 靜心是一切的根本

第二章 心的重要主題

〈我與喇哈夏的相遇〉 靜心，是爲了聽見最重要的聲音 / 周思潔

第三章 進入內在的中心

第四章 身心各層面與七個脈輪的關連

〈我與喇哈夏的相遇〉 喇哈夏讓我向生命說「是」 / 魏秀芳

第五章 心理痛苦如何運作？

〈我與喇哈夏的相遇〉 有助於走向覺醒的日常指南 / 吳耀焜

第六章 接納的煉金術

第七章 轉念作業讓你不再創造痛苦

第八章 成爲「空間」，療癒自己和他人

〈我與喇哈夏的相遇〉 我的靜心體驗 / 沈君玲

第九章 從心諮商的切入點

〈我與喇哈夏的相遇〉 我見到自己如實的面貌 / 李欣頻

第十章 將覺知帶到不同層面

第十一章 從心諮商的實務技巧

〈我與喇哈夏的相遇〉 喇哈夏讓我看見生命裡所有的美 / 楊恩先

第十二章 給從心諮商者的提醒

〈我與喇哈夏的相遇〉 鑽石般的光與智慧 / 賴鴻慶

附錄一 真寬恕的練習

附錄二 合一大學與合一祝福

〈我的合一體驗〉無法以言語形容的合一祝福 / 努拉

推薦序

兼具實用性、知識性和趣味性的靈修指南

文 / 張德芬（身心靈作家）

方智出版社轉來喇哈夏老師的新作《心的煉金術》初稿，我仔細閱讀之後，發現這是喇哈夏老師「從心諮商」的上課內容，不禁又驚又喜。

回想起二〇〇六年末，當我還在醞釀寫作一本有關自己靈修心得的書時，我到上海去擔任喇哈夏老師「從心諮商」工作坊的翻譯。在上課的過程中，他的教導深得我心，常常讓我有「啊哈！」的感受。於是在翻譯之餘，忍不住拿起紙筆偷抄筆記，令旁人歎為觀止。

印象最深刻的就是喇哈夏老師上課用到的一個大同心圓，給我很大的觸動。看過《遇見未知的自己》的讀者應該記得，書中那個簡化了的同心圓，正是源自喇哈夏老師教導的靈感。

在眾多靈性老師中，喇哈夏真的讓我印象深刻。他的教導簡潔有力，又非常人性化，心理和靈性層面的問題都能兼顧，這樣的老師非常難能可貴。

《心的煉金術》是喇哈夏老師多年課程的精髓，整理成書後讀起來更容易消化、理解。其中有他非常口語化的教導，也有符合華人國情的問答（因為都是從他多年來在臺灣開工作坊的內容截取而來的），更有許多發人深省也讓人會心一笑的真實小故事、禪宗公案和軼事等。

我們靈修的最終目的和境界——全然體驗、如實接納、只是存在——就在這內容豐富、布局精采的一本書中，以不同的風貌完整呈現。

此外，這本書也是我覺得除了《靈性煉金術》之外，最能給當今「助人者」——心理諮商師、輔導老師、靈性老師等——最大幫助和忠告的好書。它有一般性的建言，也有實際操作的練習，是本兼具實用性、知識性和趣味性的靈修指南。

第一章 靜心是一切的根本

為什麼要靜心？其實，靜心只是一個藉口，引領我們進入當下。

靜心有許多不同的技巧，各宗教也教導了不同的方法，目的都是一樣的。如果每天靜心一小時，另外二十三個小時都在做其他事，而在那二十三小時中，你一直離開「當下」，一直在外面追逐，從來不曾臨在，問題便因此產生。

靜心讓你更健康

經由靜心，我們得以來到當下，這對健康非常有益。因為當人移動到不同的意識層面，在較高的振動與當下臨在的狀態裡，問題會消失，身體恢復自然狀態，疾病自然就被療癒了。醫學上已有許多研究

顯示，人在靜心的時候，高血壓會下降，心臟的疾病也會減緩。

靜心可以支持身體、情緒和心靈的健康。如果你的頭腦總是思緒繁忙，而且一直擔心未來，就會在身體上創造出害怕的情緒。我每次來臺灣授課，都發現許多人的壓力很大。壓力到底是什麼？其實簡單地說，就是你一直處在，比方說，兩步或兩百公尺遠的前方，雖然你現在人在這裡，但你心想「我要趕快到那裡」，所以情緒一直都在其他地方，從來不在你所處的位置。難怪你會很恐慌、很有壓力，因為這裡根本沒有人「在」啊！如果頭腦一直處在這樣的焦慮、恐懼之中，就會創造出身體上的疾病。

另外，以憤怒來說，許多人會壓抑憤怒，因為在社會上，大家都不喜歡憤怒，但憤怒是怎麼來的？它來自你的想法。你認為事情本來「應該」這樣，結果卻沒有如你所願地進展。事情的實相在那裡，如果你抗拒事實，而且希望有所不同，能量就會被耗盡，憤怒便會升起。但由於社會文化的束縛，你又必須將憤怒壓抑下來，因為你想做個「好人」。於是，憤怒的能量必須往別的地方流竄，比方說跑到肝或膽，然後肝或膽就會有問題，健康就出狀況了。此時，最好的療癒方法是靜心，當你靜心時，就會安靜下來，處於臨在之中。

靜心把你帶到當下

我們再來看看那些平常你很討厭的負面情緒，例如羞愧感、罪惡感、恐懼、憤怒、悲傷，或是覺得自己沒有價值等等。如果你真的可以在當下對這些情緒全然敞開，會發生些什麼呢？請試著去感受那些你很不喜歡的感覺，而不是一直想著「唉呀，怎麼會這樣？」「我不喜歡悲傷」「恐懼應該消失」「我不喜歡這種感覺」。不管升上來的是什麼，只要靜心、歡迎它，那扇門就會很奇妙地打開來，讓你直接去感受升上來的感覺——然後，恐懼和痛苦會轉化為喜悅，而悲傷則變成愛。

只要全然去體驗，任何痛苦都會轉變成喜悅。我有個很美的例子：

我住在澳洲，有一年，澳洲有個盛大的合一大學聚會，結束後，某位印度的資深指導師來我們家，他當時是合一大學的執行長，一個非常美的年輕人。澳洲有很多野生動物，我特別帶他到花園去看一種很大的螞蟻，並提醒他要注意這些螞蟻，因為牠們咬人很痛，是那種痛死人的痛，而且這些螞蟻還會跳，最好不要讓牠們跳到身上。之後某一天，指導師一邊講電話、一邊光著腳丫走到花園去（你只要去過合一大學，就知道那些指導師一天到晚都在講行動電話）。然後，我知道有事情發生了！我走了過去，他剛好講完電話，對我說：「真的很痛！」原來有兩隻巨大的「跳跳蟻」緊緊咬著他的腳趾頭，但他笑得好開心。我們把螞蟻撥開，過了幾分鐘後，指導師覺得愈來愈痛，我問他：「你還好吧？」他說：「很痛，有一份非常特別的痛苦和喜悅緩緩上升到我的腦子裡。」他的接受度非常高，我覺得太美了，這是活生生的教導。

千萬不要把這當作一個新的認知或學問，也就是說，不要相信我的話，而是把我所說的當作一份邀請，然後自己去體驗，看看是不是真的如此。

當我第一次聽到這些開悟經驗時，覺得那不可能發生在我身上。不過幸運的是，我有個師父，他很直接，而且從不允許我們以任何方式逃避，所以我必須去感受。而從我的經驗來說，我可以告訴你，這是真的，覺醒是個很大的蛻變！

在臺北這個大城市裡，每個人都很匆忙、都在催促自己，希望自己更有功能性。但如果你停下來一會兒，就會發現你一直在追逐、希望未來有一天可以達成的那些目標，正讓你生活在恐懼之中。其實我們一直嚮往的寧靜，當下就已經存在、已經毫無條件地提供給我們了。

靜心讓你看到真實的自己

我看過艾克哈特·托勒（編按：《一個新世界》的作者）寫的一篇文章，描述他收到美國一位被判死刑的囚犯寄來的信。死刑犯再過幾天就要被處決了，所以對他來說，繼續活下去根本是不可能的——這應該是人所能想到最痛苦、最無力的狀態。然而，死刑犯在信中對托勒說：「我一直在學習你的教導，盡量去感受那份失望、悲傷、無力感和全然的痛。然後我靜心，允許所有的恐懼上來。我沒辦法用言語解釋……我覺得自己處於一種平靜的狀態，我是完整、合一的，是被祝福的。在我生命的最後五天可以真正地活著，我非常感恩。我知道五天之後自己就會被處死，但那已經不重要了。我自由了、解脫了……」

這個例子很極端，卻是很大的一步。

人的頭腦喜歡爭論、喜歡抱怨。頭腦會說：「是啦，你說起來簡單！」還喜歡講故事：「我真的好可憐，如此如此……這般這般……」成千上萬個故事，每個人都希望自己的被聽到。

為什麼有這麼多人一直握住自己痛苦的故事不放？因為在故事裡，你產生了自我認同。表面上，你是在說：「唉呀，我好痛苦，我不要那種痛苦！」但事實上，你的內在卻希望告訴別人：「我有多痛苦啊！你知道我深受疾病之苦……」「你知道我婆婆這樣這樣，我的小孩又那樣那樣……」「我好擔心我的工作……」「唉呀！老闆給我的壓力好大……」

而朋友在抱怨時，你會跟他們比賽：「你那個沒什麼啦！我的痛苦才厲害呢……」

頭腦很喜歡這些故事，因為在那樣的狀態裡，最起碼你知道自己是那個受苦的人！

但你要知道，你不是你的過往歷史——無論你的過去有輝煌或多失敗。

許多人一直活在童年創傷裡。也許你今年四十五歲了，卻還在想，為什麼小時候媽媽不愛我？其實你媽媽確實是愛你的，只不過是用她的方式愛你——當你能覺知到這一點時，你的故事就消融了。

你可以看到，我們是多想創造一個「我」，卻又這麼討厭那個「我」。

每個人都在做這種事，而且從童年就開始了。小時候，父母從沒問過你：「你是誰。」他們只是跟你說，你將來要如何如何，然後問你長大後要做什么，從來沒有人對當下的你感興趣，所以你當然也對真正的自己沒有興趣了。

最後，你習慣成自然，總是想著：「我將來要變成什麼樣子？」於是悲劇發生了。你開始慢慢走向成功。在學校裡，你的功課很好，因此你在那個「我」上面裝飾一些美麗的羽毛：「你看，我是比較好的。」問題是，其他人也有同樣的想法。如果你覺得自己比較差勁，就會跟別人競爭：「我要變成那個樣子！」

在這個狀態裡，產生了自我認同。如果你覺得自己成功，就會自我膨脹；如果覺得失敗了，就會認爲自己很渺小。然後，愈是因爲看到別人成功而覺得自己渺小，你就會愈難過。於是，你一直夾在成功與失敗之間，像個三明治，因而覺得很痛苦。這該怎麼辦呢？

請你靜心，往內看，去覺察這些標籤之下的真我。

靜心會讓你看到真我。沒有了這些故事，你就是真實的自我。

你想過嗎？當所有的「故事」都消失不見時，你是誰？你不是你的名字，不是你的名氣與成就，也不是你的挫敗。那些個人經驗都不是你，當一切都沒有了之後，你還是存在——事實上，你的存在會更豐富。

剎那間你會發現，沒有成功，也沒有失敗。這些都無法影響真正的你——在這樣的醒悟中，你的恐懼消失了，然後，你的壓力也隨之不見。你了解到，每個人都來自同樣的本質，我們是一體的、合一的，我們就是「一」。

我們必須從心覺醒，這是很重要的；如果你能了解一些些，就得以轉化，所以千萬不要錯失這個機會。讓自己繼續醒著的好方法，就是深呼吸，邀請更多生命力量進來。人把生命局限得好小，把它擠壓在一個非常狹窄的空間裡，但生命是廣大無邊的，我們絕對有權利把生命全然地活出來，所以請保持覺醒。

靜心帶你探索內在的神性

許多人覺得靜心就是要端正地坐著，看起來很用功的樣子，因爲那時正在與神合一。他們認爲靜心是很嚴肅的事，靜心時必須試著讓頭腦放空，停止思考。

我以前也這麼認爲，但我愈想放空，腦袋反而愈瘋狂，裡頭的聲音吵雜不堪。一開始要試著安靜地坐著並不容易，但有一些靜心技巧可以解決這個困難。因爲頭腦常常在兩極間遊走，所以有些動態靜心（例如透過跳舞或聲音來靜心）比較容易讓人進入寧靜之中——開始「動」了之後，會比較容易感受到「靜」。所有的靜心方法都只是創造出一個空間，讓人進入當下的臨在之中；它會跟你內在的生命連結，像是「空」的感覺。就跟喝茶一樣，剛開始茶杯是空的，喝完茶之後它又空了，再次跟「空」連結。你會發現，那裡頭不是空空的、「什麼都沒有」，而是臨在的完滿，充滿了生命。於是，另外一個向度打開了。

這跟頭腦一直想達到的狀態是不一樣的。當你發現了內在的「空」，就創造出一個空間，讓神性降臨；接下來，身體、心理和靈性都被療癒了。

當你從內在找到真我，就會發現，以往習慣性地往外祈求的「對象」，早已在你之內了。許多人會對著佛、耶穌、觀音、聖母或老子祈禱，在腦袋裡爲這些神聖的代表創造了許多投射，但是藉由靜心，你會了解到，原來「佛」早就已經在這裡了——你就是佛性，或者，基督意識是在你之內升起的。所有的大師都不斷提醒我們不要向外找，要往內看；每位大師都代表不同的指頭，卻指向同一個月亮，而他們所指的月亮就是你神聖的本質，你跟神性是合一的。我這樣說不是要你相信，而是邀請你去探索，探索的方法之一就是靜心。

靜心帶你走上開悟之路

人類的意識正不斷提升，覺悟的速度是很快的。

當你看到內在的神性時，觀點就轉變了。剎那間，你看見地球上到處都是男神和女神——一旦了悟到這點，所有的競爭都會停止，閒言閒語也都消失了。你唯一能做的就是滿懷敬畏，讚歎每個人的美麗與光彩；你會充滿愛與恩典，整個世界因而轉化。

當然還有許多愚蠢的行為，讓世界急速沉淪。看看那些戰爭和傷害環境的事物，你就會了解，提升與沉淪都在加速。過去我必須花上十五年才能獲得的了悟，現在可能一瞬間就發生了。許多大師都看到，二〇一二年時，整個人類都會開悟。

這樣的開悟以前只有少數人有幸得到，但在不久的將來，它會成為每個人的自然狀態，神性將主掌一切。藉由靜心，頭腦有更多部分會開始運作，最後來到前額葉，將頂輪打開，然後我們與神性分離的感覺就不見了。

靜心讓你與較高意識連結

一位比丘尼旅行到某個陌生的村落，晚上想找個地方蔽寒，但她敲遍村裡每戶人家的門，卻沒有一戶有空間容納她，最後只能來到一棵樹下歇息。比丘尼抬頭一看，才發現原來自己躺在一棵開滿櫻花的樹下！月光照耀著櫻花，並穿過花的間隙灑向她，她才真正看見這樣的美。

同樣一件事，如果用另外的觀點去看，就會有完全不一樣的感受。不同的觀點來自不同的意識層次，所以很顯然地，你可以跟較高或較低的意識連結。

低意識的特性就是重覆、強迫或毀滅性的思想或行動，即使心中可能有個寧靜的聲音在召喚，你還是會不停地落入這些習性中，老是重複著占有、競爭、毀滅等低意識模式。直到有一天你覺醒了，看見自己的限制模式，才能進入較高的意識裡。而高層意識的特性又是什麼？就是自動自發、創造力和建設性——也就是說，較高意識具備生產性，而不是破壞性，裡面有很多愛。

你可以從它們各自的特性判斷自己是處於較高或較低意識。事實上，人類繼承了兩者。我們繼承了較低意識，也就是集體的無意識（從父母、父母的父母、祖先而來，起源已不可考）但也繼承了集體的超意識——較高意識，這就是為何我們會被愛與美好的事物感動。

就某方面來說，你是有選擇的，可以選擇與較低的意識結盟，也可以選擇與高層意識連結。舊習性喜歡跟較低意識在一起，在低意識裡，人會覺得熟悉，因為那一整套模式都是已知的。如果跟高層意識連結，就必須進入沒有規則、充滿活力的河流裡。那河流有時寧靜，有時湍急，有時候則非常寬容，廣納百川。但所有的河流最後都會流入大海，進入合一的意識裡。

【練習】檢視自己是與較高或較低意識連結

請你開始誠實地探索，看看自己在生命的不同面向裡是跟高意識或低意識連結。與高層意識一致時，往往非常滋潤，而且不是為了個人，是為了全體；與低層意識連結，則通常是「你」「我」之間的對抗。

親密關係

在親密關係中，你是跟較高或較低意識一致？或者，你是在兩邊來來去去？有時你可能接受伴侶原本的樣子，所以在你們的關係裡有愛、有空間，彼此分享一個共同體；但有時你的伴侶做了某件事，你就起了反應，然後砰地一聲掉進那個循環不已的舊模式裡。

工作 / 金錢

在工作上，你必須求生存、必須支持日常生活所需，有時很平順，有時卻很掙扎，然後不斷重覆這個循環。金錢上也是如此，你是連結高層意識，充滿創造力和豐盛的感覺，或是落入低層意識，常常抱怨沒有錢、抱怨自己總是那麼辛苦？其實，即使成了世界首富，你還是會有恐懼，怕錢賺少了。豐盛不在於金錢多寡，而在於你是與高意識或低意識連結。

生命

你認為自己是生命的受害者嗎？你是不是與低層意識連結，覺得生命沒有善待你、覺得自己沒有價值？或者，你把生命變得非常有創造力，帶著感恩的心，覺得生命很美妙？即使人生不時有顛簸，甚至連立足點都被打破，但你內在是否仍然有個很扎實的基礎？請你仔細檢視，把它寫下來。

靈性

第四個要檢視的就是靈性。你是否不斷在追尋？你是否一直往外祈求神佛賜予你好運？或者，你允許自己變得有創造力？你跟神的關係是什麼？這是屬於靈性的層面。你有沒有讚美自己的成長？或者你是對自己說：「我這個人真是沒救了！我已經上了那麼多課，卻一點都沒有改變！」看看自己有沒有這些重複性的競爭、破壞、比較和占有的心態，或者你真的有勇氣去體驗更多的愛、喜悅與連結。