

# 「蛻變為全新自己的秘密-核心轉化」

丁美月著

世茂出版社發行

探訪「最初」的自我，找尋靈魂最深處的記憶，直至靈魂核心。

回歸生命本質，從靈魂核心來轉化自己，化解步入正軌限制。

直接進入核心本體，由內由外改變自己，蛻變為全新命運。

內附華人核心轉化案例報告與核心轉化練習

你是誰？你想過嗎？

你為什麼會出生在這世上？你明白嗎？

為什麼相同痛苦遭遇總是不斷重複？你知道嗎？

本書中從表層探索至問題的根源，發現核心的本質，深入靈魂核心，幫助我們改變想法、感覺、行為及反應，而且效果迅速。在經歷核心轉化的一系列步驟與練習之後;解脫、安適與自在的感覺，自然湧現在你身上。

核心轉化的過程是由外而內，藉由一系列簡單的、按步就班的練習，從表層探索至問題的根源，發現核心的本質，幫助我們改變想法、感覺、行為及反應，而且效果迅速。在經歷核心轉化的一系列練習之後;解脫、安適與自在的感覺，自然湧現在你身上。

## 目錄:

# 第一部曲：從別人鏡頭看自己

別人是我們的一面鏡子，常常反映我們的特質或既存有的信念，使我們有機會面對自己的脆弱或發現自己的潛力。  
當我願意反觀內省，我就會看到自己的問題、盲點和重複犯錯模式。  
當我願意去改變，不再封閉自己的心，我就越了解別人的不友善、攻擊、指責、評斷，是在表達需要幫助、求救、呼求愛。  
當我越深入了解自己的心，就越能感受別人的心。  
所有關係像是明鏡般，反映出我生命功課的學習。  
感謝所有的關係，讓我從每一個人身上獲得到正面的學習。  
我對我自己的生命握有主導權。  
我可以掌握生命的方向。  
我可以選擇幸福與光明。  
那麼，  
我就可以進入一個全新的旅程。

## 壹、發掘寶藏

1. 寶藏在那裡？
2. 謊言製造廠
3. 核心轉化的問卷

## 貳、對準角度，才是溝通的開始

1. 成見
2. 聆聽
3. 同理
4. 界限
5. 真實
6. 親和感
7. 人際角色的調適對準

## 參、反轉為正面意圖

1. 期待越高，越易產生強迫現象
2. 不安的感覺、情緒與行為
3. 擔心別人是否討厭我
4. 個性膽小
5. 不敢表達自己的意見
6. 不能容許小污點的存在
7. 想要良好表現，就越緊張
8. 對年老、死亡的恐懼
9. 孤獨感
10. 無法面對失敗
11. 自卑感
12. 無法和子女溝通
13. 封閉恐懼症
14. 無力感
15. 無法取捨
16. 過食症
17. 想要生病
18. 奉承討好
19. 欺騙或詐欺
20. 批評
21. 嫉妒

## 第二部曲：從紅塵中看自己

在童年成長中，我們內在情感需求，多多少少都曾經受過傷害，無法隨著年齡成長而長大，我們帶著這一份遺憾，不自覺地轉向戀愛、婚姻的對象，及自己的子女，甚至工作夥伴，期待從他們身上，彌補自身的失落與遺憾。如果，內心深藏處著「傷害」、「拒絕」、「痛苦」、「障礙」…頻頻出現。它往往會責怪別人，造成更大的糾葛，或退縮地封閉在自己的世界，傷害自己，你永遠找不到真正的答案，除非你自己學會面對自己。

我不再把我的恐懼、憤怒、害怕、抗拒，投射在別人身上。

我能夠了解並諒解過去對我自己及別人對我所投射的否定、負面破壞性想法。

我完全鬆開捆綁我自己的繩索。

我徹底放掉我加在別人身上的束縛。

我決心努力不再重蹈過去錯誤模式，遠離負面意識，跳脫過去陰影。

讓我全身的每一個細胞、每一個DNA、每一個記憶，都閃閃發光，

閃耀著愛、健康、幸福、光明喜悅的光芒。

讓我的心得到完完全全的自由。

讓我內在那股全新的力量躍動！

感謝並祝福自己，

行走在豐足及喜悅道路上。

### 肆、我在那裏？

- 1.細胞記憶庫
- 2.無意識狀態。
- 3.胎兒期及出生時刻的痕跡
- 4.找出最早傷害的痕跡
- 5.出生前有記憶的痕跡嗎？

### 伍、看！身體會說話

- 1.身體的記憶
- 2.身體的內在心理模式
- 3.同情
- 4.懲罰
- 5.人與問題部分要分開
- 6.與所有的「部份」一起工作
- 7.情緒與疼痛封鎖
- 8.肉體疼痛

### 陸、生命的轉輪

- 1.拯救的迷思
- 2.受害者何去何從
- 3.投射與移情
- 4.業報及因果律
- 5.接納真實的本質
- 6.傲慢與臣服
- 7.覺悟

## 第三部曲：那一個才是真正的自己？

多少世紀以來，探險家一直困惑著，為什麼在北非撒哈拉大沙漠，這麼乾燥地方，會流著一條世界最長的大河——尼羅河？從 17~19 世紀，探險家一連串的探險，最後，終於追尋到這河的主要源頭——維多利亞湖。

我們是否就像這些探險家，在這荒涼曠野的人生，渴望找到真正的自己，那一股生命真正的活水澎湃洶湧、永無止境，滋潤、灌溉乾渴的人生？然而我們可能一次又一次的失望、迷失、悲傷、挫敗、憤怒、怨懟，低潮的時候呢？我們曾努力去找真正的自己，不論怎麼努力，似乎都找不到？

*怎樣才能找到真正的自己，那一股源源不斷生命的活水，它觸及生命的核心狀態，開啟原本具有的智慧？*

*如果我們不需等待適當的人生狀況，也不必依賴外在的刺激，就能達到找到真正的自己生命的本體狀態，不是很好嗎？*

現在，是否準備好出發！去尋找真正的自己，那一股生命的活水呢？

### 柒、生命的節奏

- 1.生理時鐘
- 2.淺眠與深眠的節奏
- 3.夢之轉化

### 捌、生命的龍捲風

- 1.幽暗習氣
- 2.轉化的契機
- 3.改變個人的歷史
- 4.情感負荷
- 5.命令式的口吻和態度

### 玖、進入核心狀態

- 1.什麼是核心狀態？
2. 核心狀態融於空性
3. 空性

# 終曲：我會到那裡去？

一個人的渴望是什麼？就是渴望生存下來！渴望的動力就是生存。

你的真正「渴望生存」是什麼？

持續不斷說出「生存」，那就是動力的來源，你生存的渴望是什麼？

保持沉靜！聆聽你內在未來自我的回應！

集中注意力與能量，提升我們對未來集體的洞悉力。

現今社會轉型的速度，明顯跟不上個人心靈演化的速度，

我們良善新的力量，究竟在那裡？

我們現在正向新的人類進化階段轉換，不是崩析，就是突破。

存在於我們如何擴展人類的心靈，直至再回到永恆的平和，這是人生的目的。

我們正學習連結人心與整個地球的生命。

視宇宙為一整體，其各部分彼此間有密切關係。

我們正快要見到未來的答案，

存在於我們與核心狀態的聯繫與對準。

## 拾、時間軌跡的重新烙印。

- 1.時間密碼
- 2.為過去療傷
- 3.創傷的轉化
- 4.解開今生密碼

## 拾壹、大自然的化現

- 1.文明的威脅性反饋迴路
- 2.內心先改變
- 3.向大自然學習
- 4.清晨、傍晚、與夜晚
- 5.大自然五大動力

## 拾貳、動力願景

- 1 重新認識你的渴望
- 2.渴望與現實相符合
- 3.克制衝動
- 4.生命的「歸屬感」
- 5.愛的原動力
- 6.返原「生命本質」
- 7.生命的圖像
- 8.渴望的動力
- 9.個人、團體、自然界的互動關係
- 10.大我願景的化現

## 附錄：核心轉化之練習

- 練習 1：核心轉化問卷
- 練習 2：區分「認知」和「解釋」
- 練習 3：分辨「認知」、「解釋」和「感覺」
- 練習 4：生命的創傷事件
- 練習 5：發現身體的部份
- 練習 6：身體調整表
- 練習 7：化解衝突
- 練習 8：列出你生命中肉體疼痛的事件
- 練習 9：夢之轉化
- 練習 10：幽暗習氣序列作業表
- 練習 11：清除幽暗習氣懺悔文
- 練習 12：冥想-穿越「空」
- 練習 13：空性的概念
- 練習 14：探索你的時間區隔
- 練習 15：為過去療傷(適合較小的創傷經驗)
- 練習 16：創傷的轉化(適合重大的創傷經驗)
- 練習 17：探索今生的使命
- 練習 18：生命本質
- 練習 19：生命圖像
- 練習 20：渴望的動力
- 練習 21：由大我願景到行動的思考清單

## 作者序

人與核心本體的狀態失去連結，往往造成很多困難及問題，所以，這十多年來，我極力推動「核心轉化」。目前接觸到「核心轉化」的人少之又少，懂得「核心狀態」的人又更少了！

「核心狀態」是類似陰陽平衡的「道」、「禪悅」、佛所說「証悟涅槃」、基督所說「與神同在」、易經所說「太極」，所以很多人會反應看不懂、太難了。不知道如何進入「核心狀態」，原因在於「無意識」未摧破（無意識包含：認識自己、別人深層意識、集體意識、共同潛意識、宇宙意識）及「核心本體狀態」未體悟到。我自己經歷多次的蛻變、修練、証悟之後，將康尼瑞兒·安祖博士（Conniare · Andreas）所創立「核心轉化（Core Transformation）」重新整合，針對華人「無意識」的歷史，加以整理並又找出一套非常簡易的方式供人學習。當你在看本書任何一頁，你都會很容易明白及體悟到：「喔！原來就是這樣，真奇妙！我原本就具有『核心狀態』。」

人類所遇到的浩劫愈來愈多：經濟蕭條、資源少與昂貴、天氣異常變化、世界各地彼彼皆是天災人禍、全球暖化、臭氧破壞、生物圈生態失衡等等造成威脅性負向迴路，使得人類和整個環境變遷關係已漸負轉，個人生存已超過個人能力所能承受。現今的狀況是即使欲藉由個人的能力與努力，也已漸無力去擋住環境面的衝擊！個人需突破個人、集體、共同意識的障礙，這雖然看起來是層層關卡，但這是個人、群體、自然、宇宙……各個領域彼此互助合作的時代，個人生存動力須與各種領域合作得來，合作領域越多，帶來的動力也越大。個人渴望生存下來，現今已不能單純為自我，而合作的根基，也是自利，繁衍下一代也是如此，個人生存需要以團體、人類、生物、宇宙、靈魂、無限生存為合作的前提，才會更有動力的來源。你會發現需要是從自我到無限的合作，「渴望生存」涵蓋自我、繁衍、團體、人類、生物、宇宙、靈魂、無限的動力。在這樣前提之下，就可創造一個個人與整體富足的世界，而核心轉化正是開啟此奧妙源頭方法之一。

每一個生命都是獨特的，為了尊重個案，個案的名字、時間、地點皆有修改。但是，在

深層意識及無意識層的剖析上，我不得不做了許多自我揭露，將自己毫無保留地呈現在眾人面前，這實非我所願。希望此舉能令讀者對無意識有更深入的了解。書中的案例、故事、實驗結果，都是想讓讀者更輕易進入「核心狀態」，絕不是「斷然的證明」，畢竟人不是物體，千萬不可將人「物化」，此書可以作為你探索自己、生命、自然、宇宙的參考書之一。生命的奧妙，超過我們人類所能理解，有待你自己親身去發現與體會。

我所述及的「無意識」及「核心狀態」，實有不足之處，敬請多多包涵！本書的目的，在於當人追尋存在的本質時，能發奮克服困難，以達到意識與存在的至高階層。就像切千層蛋糕，刀子切過許多層（意識與思想的許多互相對應），最後就可吃可口的蛋糕。如能令您由書中殘字片語而有所啟發或領悟，這也是我至誠的祝禱。