



女人

the Book
of *Women*
自在平衡自己

奧修 OSHO◆著
陳明堯 Gyan Purana◆譯



奧修靈性成長系列

OSHO

36

女人，自在平衡自己

原著書名／The Book of Women

作 者／奧修 OSHO

譯 者／陳明堯

總 編 輯／黃寶敏

執行編輯／王芳屏

發 行 人／許宜銘

行銷經理／陳伯文

出版發行／生命潛能文化事業有限公司

聯絡地址／台北市信義區 (110) 和平東路3段509巷7弄3號1樓

聯絡電話／(02) 2378-3399

傳 真／(02) 2378-0011

網 址／<http://www.tgblife.com>

E - mail／tgblife@ms27.hinet.net

郵政劃撥／17073315 (戶名：生命潛能文化事業有限公司)

郵購九折，未滿 1000 元 (折扣後) 郵資 60 元，購書滿 1000 元以上免郵資

總 經 銷／吳氏圖書有限公司 · 電話／(02)3234-0036

內文編排／菩薩蠻電腦科技有限公司 · 電話／(02)2917-0054

印 刷／承峰美術印刷 · 電話／(02)2225-7055

2009 年 9 月初版

定價：300 元

ISBN：978-986-7349-97-2

Book of Women:

Copyright © 1988 Osho International Foundation, Switzerland, www.osho.com/copyrights.

ALL RIGHTS RESERVED.

行政院新聞局局版台業字第5435號 如有缺頁、破損，請寄回更換

版權所有 · 翻印必究

國家圖書館出版品預行編目資料

女人，自在平衡自己／奧修(Osho)著；陳明堯譯。——

初版。——臺北市：生命潛能文化，2009.09

面；公分。——(奧修靈性成長系列；36)

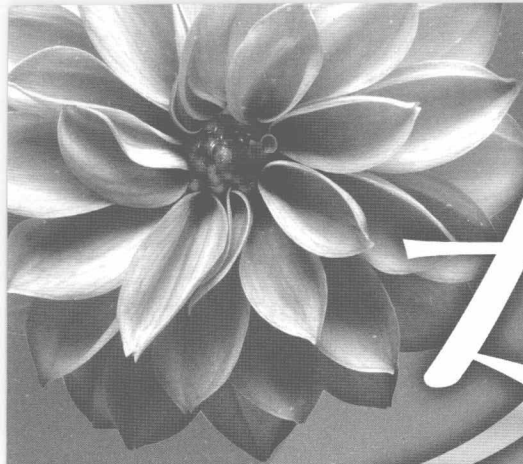
譯自：The Book of Women

ISBN 978-986-7349-97-2 (平裝)

1.女性心理學

173.1

98013963

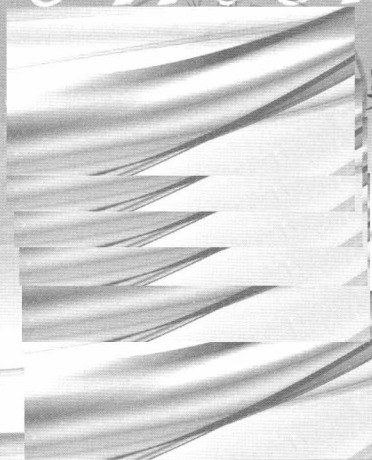


女人，

the Book

of *Women*

自在平衡自己



奧修 **OSHO** ◆ 著

陳明堯 Gyan Purana ◆ 譯

目錄

序言

05

第一章

女性奧秘

07

第二章

歷史：男人的故事 (His Story)

19

第三章

真正的解放

33

第四章

性慾與高潮

45

第五章

婚姻的功課

61

第六章

愛的階梯

81

第七章

關係不等於連結

99

第八章	母性品質	121
第九章	家庭和生育控制	135
第十章	創造力展現	161
第十一章	善待身體	177
第十二章	左右腦之爭	211
第十三章	靜心	243
第十四章	回歸完整	247

序言——

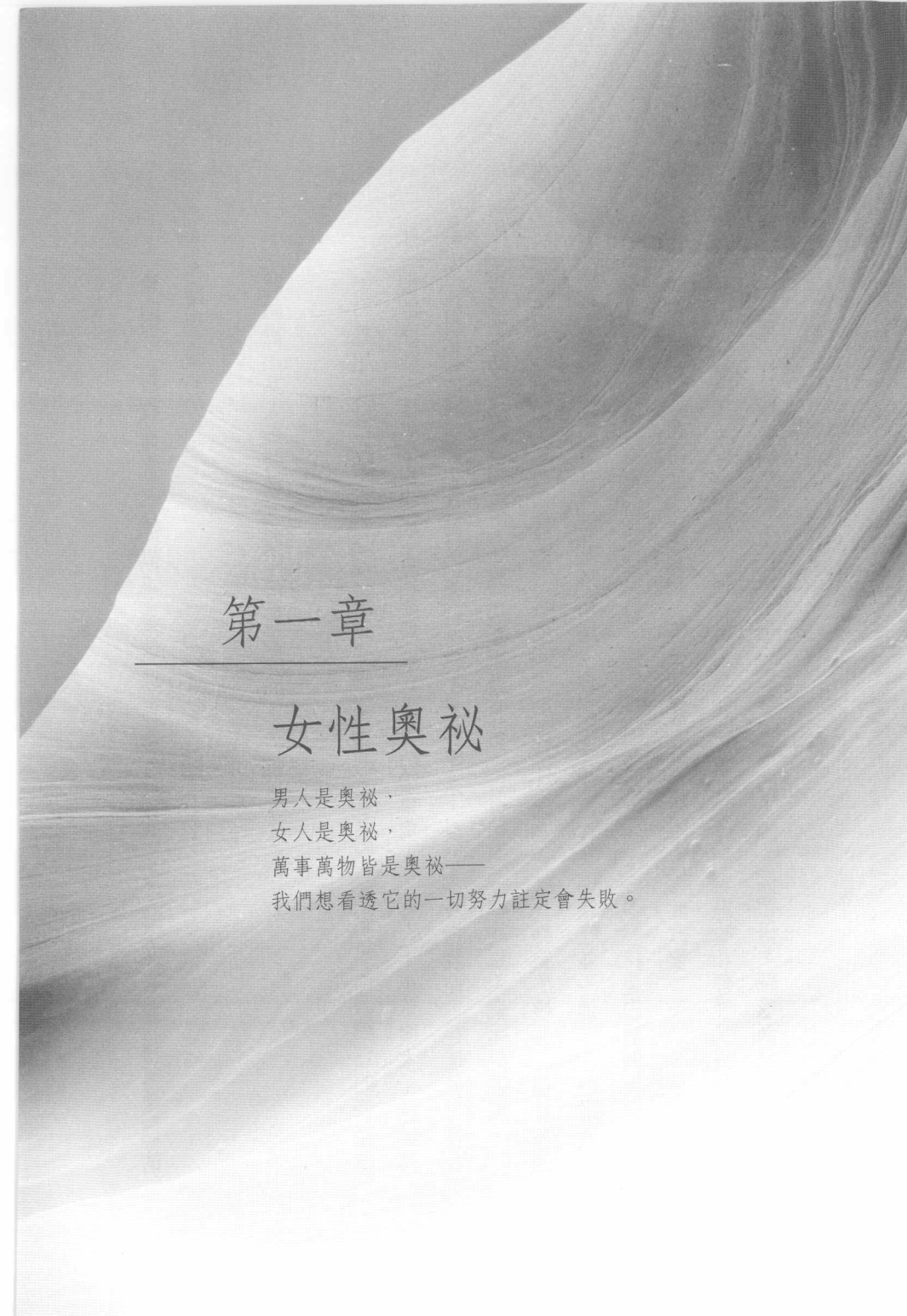
❖ 問：身為男人的你如何談論女性的心理？

我不是以一個男人或女人的立場來談，我完全不以頭腦（mind）來談。頭腦雖然被使用，但我是以意識（consciousness）、覺知（awareness）來談論的。覺知非公非母，非男非女。你的身體和頭腦有男女之分，因為頭腦是身體的內在部分，身體是頭腦的外在部分。身體和頭腦並不是分離的，它們是同一個實體。其實說「身體和頭腦」（body and mind）並不對，不應該用「和」這個字。你是身體頭腦（bodymind）——甚至「身體—頭腦」之間的連字符號都是多餘的。

所以就身體和頭腦而言，「陽剛」、「陰柔」這些字彙是切合意義的，但也有超出兩者的事物。有些事物是超越的，那就是你的真實中心、你的存在（being），那個存在只是由覺知、觀照（witnessing）和警覺（watchfulness）構成，是純粹的意識。

我不是以一個男人來談的，否則不可能談論女人；我以覺知來談。我曾經身為女人很多世，也身為男人很多世，我目睹了一切，見過所有的房宅、服飾。我對你說的是累生累世的結論，與這一世無關。我的這一世只是漫長的朝聖之旅的高潮。

別以男人或女人的立場聽我說話，否則你聽不到我在說什麼。以覺知來聽。



第一章

女性奧祕

男人是奧祕，

女人是奧祕，

萬事萬物皆是奧祕——

我們想看透它的一切努力註定會失敗。

❖問：對我而言，你似乎是地球上第一個真正了解女人並接受她們的人。請評論。

我說過，女人是要被愛而不是被了解的，這是最基本的了解。

生命是如此奧祕，我們的雙手無法觸碰它的最高處，雙眼無法透視它的最深奧祕。理解存在（existence）的各種表現形式——無論是男人、女人、花草樹木、蟲蟻鳥獸——是科學的職責，不是神祕家的。我不是科學家，科學本身對我而言是奧祕，當今的科學家也開始承認這一點，他們正在摒棄有朝一日會知道一切的頑固與迷信態度。

隨著愛因斯坦，科學史採取了截然不同的路線，因為愈進入物質的核心，他就愈困惑——所有的邏輯、理性都派不上用場。你無法支配存在，因為它並不遵循你的邏輯，邏輯是人造的。愛因斯坦曾經為堅持理性與否而猶豫不決……但堅持是愚蠢的。存在是人性而非智性的，即使你堅持邏輯、堅持理性，存在也不會因此改變；反之，你的邏輯必須隨著存在改變。你愈深入，存在就愈奧祕。當你必得拋棄邏輯和理性，只是傾聽自然時，我稱之為最終的了解——但不是一般意義下的了解。你領悟、感受到它，但就是

不可言喻。

男人是奧祕，女人是奧祕，萬事萬物皆是奧祕——想看透它的一切努力註定失敗。

我想起一則故事。有位知名的數學家在玩具店為兒子買耶誕禮物，店經理很自然地推薦了益智拼圖。數學家試著拼這幅漂亮的拼圖，卻陷入一陣苦戰，店裡的所有顧客和售貨員都一旁圍觀，但他無法完成這幅拼圖。最後他放棄並對店經理嚷著說：「假使連我這個數學家都搞不定，你想我的小孩有何能耐？」

店經理說：「你不了解，這個遊戲就是無解的——不管是不是數學家。」

那位數學家問說：「這是為什麼？」

店經理說：「因為這個設計的目的，就是要讓小孩在一開始就能學到生命是沒有解答、無法了解的。」

你可以享受生命，在當中歡欣慶祝，與奧祕合一，但想袖手旁觀地了解它根本不可能。我不理解自己，就我而言，最大的奧祕就是自己。不過我可以給你一些線索：

●心理醫師就像是那些問你一堆問題還收你一大筆錢的人，那些問題你太太問你的時候可是不要錢的。

●幸福的鑰匙就是：你可以談論愛情、溫存和激情，但是真正的狂喜是發覺自己的鑰匙最終還在你的身上，你並沒有把它搞丟。

●女人，開始於對男人求愛的拒絕，結束於對男人逃避的妨礙。

●想改變一個女人的頭腦，先和她同一個鼻孔出氣。

●想知道女人真正的意思，用看的就好——別聽她的話。

有位女士走去跟警察說：「警察先生，街角那個男人騷擾我。」

「我一直在監視，」那條子說，「那個男的甚至沒看你一眼。」

「啊？」那女的說：「這不算騷擾嗎？」

* * * * *

有個浪漫多情的年輕人轉身向他床邊的年輕美女說：「我是你第一個做愛的男人嗎？」

那女的想了一下，然後說：「可能是吧——我超不會記人的長相的！」

萬事萬物都是神祕的：最好是享受而不是去理解。不斷想理解生命的人往往是傻瓜，而享受生命的人則變得聰明，更加享受生命，因為他愈來愈能覺知到周遭的奧祕。最偉大的了解是領悟到沒有什麼能被了解，一切皆是奧祕與神奇。就我而言，這是你一生中宗教的起點。

❖ 問：請你解釋男女之間真正的差異？

男女的差異大部分是因為千百年來的制約所致，這些差異並非天生的。但確實有一些差別使男女擁有各自的美感和個性，這些差別是顯而易見的。

其中一點就是女人能生育，男人不能，於是比女人低了一等，這在男人對女人的支配中起著重大的影響。自卑情節是這樣運作的：用佯裝比較優越來自欺欺人。於是長久以來，男人不斷摧毀女人的才華、天賦和能力，藉此對自己或世人證明他比較優越。

因為要生產，所以有九個月以上的時間，女人脆弱得要倚靠男人。很醜陋地，男人就藉此剝削女人。但這只是生理上的不同，完全沒有造成任何差異。

而男人用不屬實的事情侵蝕女人的心理，把她變成男人的奴隸，貶為世間的次等公民，那就是男人比較壯、比較有力。但肌肉的強壯只是動物性的一部分，這就可以決定優劣的話，那麼任何動物的肌肉都比男人來得發達。

然而真實的差異的確存在，我們必須去偽存真。我了解到的一個差異是，女人比男人更有能力去愛。男人的愛多多少少是肉體上的需要，女人則否，她的愛比較崇高，是一種精神上的體驗。那就是女人是一夫一妻制，男人是一夫多妻制的原因。男人想坐擁全天下的女人，但還是不滿、貪得無厭。

女人有一個愛人就能滿足，完全滿足，因為她看的不是男人的身體，她看的是最深處的品質。他不和肌肉健壯的男人談戀愛，她會愛上有魅力的男人——某種不可言喻的無比吸引力——有某種奧祕有待她去發掘。她不要自己的男人只是個男的，而是個探索意識的冒險家。

男人的性能力非常疲弱，他只能達到一次性高潮；女人則好太多了，她能有多次性高潮，這是最棘手的。男人的性高潮是局部的，局限於性器官；女人的性高潮是整體

的，不光性器官，而是全身上下充滿性慾。她的性高潮體驗比男人廣泛、深刻、充實、豐富太多了。

悲哀的是，女人全身的性慾得被喚醒，而男人對此興趣缺缺，從不關心這碼事，只把女人當宣洩性慾緊張的工具，兩三下就完事，這時女人甚至都還沒開始呢！然後男人結束了做愛，轉頭就睡。性行為釋放了所有緊張，讓他更放鬆、更好睡。每個女人都曾為此哭泣，她甚至還沒開始，還沒跨出一步。被人當成東西、工具、物體利用是生命中最醜陋的，她無法原諒利用她的男人。

要把女人當你性高潮的夥伴，男人得學習前戲，不必急著夢周公，他必須讓愛有如藝術品。他們可以有一個空間——愛的殿堂——焚著香，沒有刺眼的燈光，只有燭光。惟有當他有愉悅的好心情時才好靠近女人，這樣他才能分享。但男女通常在做愛前吵架，污染了愛，愛成了某種停戰協定——至少是當晚的。這是一種賄賂、欺騙。

男人做愛應該像畫家在作畫——內心充滿著渴望——或詩人在寫詩、音樂家在演奏。應該將女人的身體視為樂器，女人的身體就是樂器。當男人感到喜悅時，性就不僅是釋放、放鬆和安眠的方法。那麼就有了前戲，他與女人共舞、歡唱，愛的殿堂迴旋著曼妙的樂音，還有他們鍾愛的香煙繚繞著。做愛應是神聖的，否則日常生活便毫無神聖

可言，這也開啟了整體超意識現象。

愛是勉強不得的，愛絕不能成為企圖和頭腦的東西——而是遊戲、舞蹈、歌唱、享受……是喜悅的一部分。自然發生便是美的；自然發生的愛是美的。當你企圖去愛，那就是醜的。

當你用男上女下的姿勢做愛……那被視為傳教士的姿勢。東方知道這是醜的，因為男人的身材較高大魁梧，這會壓垮纖弱的女人。東方的做愛姿勢恰恰相反：女上男下。女人會被男人壓得動彈不得。只有男人達到高潮，因為只有他在動，女人只能哭泣。身為夥伴的她竟沒有進入佳境，只是被利用。

女人位居上方能使男女的活動量彼此長，拉近彼此的性高潮。兩者共同到達性高潮就是到達另外一個境界。這是三摩地的首次瞥見，人們初次瞥見自己不是身體，忘了身體也忘了世界。男女攜手走入未曾探索過的新領域。

女人有多重高潮的能力，所以男人必須儘量放慢。但現狀是，男人事事匆忙的態度把關係搞砸了。他應該放鬆，讓女人有多次的性高潮；他的性高潮應該放在最後，那時女人已經到了性高潮的頂峰。這只是能否體諒的問題。

這些是天生的差異，與制約無關。還有其他的差異，例如，女人比男人來得歸於中

心……她比較沉著、寧靜、有耐心、能等待。或許這些特質使她比男人更能抵禦疾病、更長壽。沉著與纖細使女人能無限滿足男人的生活，能以很溫馨舒適的氣氛包圍男人的生命。但男人卻害怕，不想被女人圍住，不要被女人的溫情圍繞，因為他怕變得倚賴。所以千百年來，男人始終對女人敬而遠之，他很清楚自己比不上女人，因為女人能生小孩。自然（nature）選擇了女人——而不是男人——來延續生命。

男人幾乎沒有延續生命的功能，這種自卑帶來最大的難題——男人開始切斷女人的翅膀，竭盡所能貶低、譴責她，至少能藉此自負一下。他把女人當牛看——甚至連牛都不如。中國曾經認為女人沒有靈魂長達幾千年之久都，所以丈夫殺了她是不犯法的——她是男人的財產，男人毀掉家產並不違法。說女人沒有靈魂，這種侮辱真是無以復加。

女人接受教育和經濟獨立的機會被男人剝奪，這也剝奪了女人社會流動的機會，因為男人害怕。他知道女人的優越和美，他知道給她獨立會帶來威脅。所以千百年來，女人不曾獨立。回教世界的女人甚至得遮住臉部，所以除了她的丈夫，沒人能一睹她美麗的容顏、深邃的雙眼。

在印度教世界中，丈夫一死，妻子也得死，這是何等的嫉妒！你已占有她一生，接著連死也不放過。男人害怕她的美麗，誰曉得當你歸西後，她會不會另找一個比你更好