



奧修靈性成長系列

OSHO

26

女性

Female Consciousness 意識

Female Experience

女性特質的慶祝與提醒

奧修 OSHO 著

沈文玉 Prem Leela 譯

譯



當你沉思：「我是誰？」的時候，這問題將會出現：「我是男人還是女人？」隨著你的成長，你將發現意識既非男亦非女，它不可能是男性或女性的；意識就僅僅是意識，它只是成為一個觀照者的能力。

這不是另一本批評男性暴力與統治的書，而更像是一種女性特質的慶祝與提醒，不僅針對女人、也同樣適用於男人。女性特質包括了直覺、敏感性、愛、耐心、感激、信任以及尊敬生命等，對於創造平衡與和諧的世界具有關鍵的重要性。

本書是生命品質蛻變的一種引導，引領讀者了解意識，以及那些隨著意識成長而同時發展的品質。如果你可以找到開啟女性奧秘之門的鑰匙，你就已經打開了存在之門。

老子說：「女性的奧秘之門，是天堂與塵世的基礎。」

一個男人也可以是女性化的，

佛陀是像女性的、老子是像女性的、耶穌是像女性的，
他們活著、活在當下，不急不徐地；享受著不匆忙的時刻。
每個人都必須進入那扇沒有緊張、平衡、滿意、知足的大門

——那正是女性本質的奧秘。

莫將男人視為缺少直覺的，也莫將女人視為缺少智慧的，別創造隔閡，我們具有兩者；當整合發生，內在的女性意識就不再是「女性的」，而是光明閃爍的意識！

——王靜蓉 作家及治療師

當我走在女性意識的道路上，發現「愛」對女人來說太容易了。慢慢地，追尋不見了、靜心不見了、男性女性意識也不見了，只剩滿心對愛的感動與感謝。

——賴佩霞 一個享受愛與靜心的女人

生命階梯

ISBN 986-7349-11-3



9 789867 349118

00220

定價220元



数据加载失败，请稍后重试！

女性意識——女性特質的慶祝與提醒

原著書名/Female Consciousness— Female Experience

作 者/奧修 OSHO

譯 者/沈文玉 Prem Leela

執行編輯/王美智

總 編 輯/黃寶敏

行銷經理/陳伯文

發 行 人/許宜銘

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)和平東路三段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.tw

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, 郵資單本50元、2-9本80元、10本以上免郵資

總 經 銷/吳氏圖書有限公司・電話/(02)3234-0036

內文排版/普林特斯資訊有限公司・電話/(02)8226-9696

印 刷/承峰美術印刷・電話/(02)2225-7055

2005年7月初版

定價: 220元

ISBN: 986-7349-11-3

Copyright © 1989 Osho International Foundation, Switzerland. www.osho.com.

Originally published as Female Consciousness-Female Experience

Chinese copyright 2005 by Life Potential Publishing Co., Ltd.

through Big Apple Tuttle-Mori Agency, Inc.

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

女性意識: 女性特質的慶祝與提醒/奧修(Osho)

著; 沈文玉譯. --初版. --臺北市: 生命
潛能文化, 2005 [民94]

面; 公分. -- (奧修靈性成長系列; 26)

譯自: Female consciousness-female experience

ISBN 986-7349-11-3(平裝)

1. 靈修 2. 意識

192.1

94010747



叛逆的靈魂

奧修自傳

這本難得的自傳詳述了奧修幼年的純真與自由、少年期的叛逆、青年期的開悟體驗、壯年期與世俗傳統的抗爭，你會更貼近這位靈性師父，看見他真實、人性的一面及頑童般可愛、可敬的特質。

ST6008 定價399元 精裝本500元



身心平衡

與你的身體和心理對話

身體有著了不起的智慧——要允許它，要愈來愈允許它追尋自己的智慧。一有時間就好好放鬆，如此一來，你的行動就有一種美、一種無比的美，你的行動將帶有靜心的品質。

ST6014 定價300元

內附〈與你的身體對話〉引導式靜心CD



覺察

品嘗自在合一的佛性滋味

唯有加深覺察，才能走出重重纏繞的生命束縛，找到寧靜覺覺的空間。

ST6004 定價300元



直覺

超越邏輯的了解

直覺是每個人與生俱有的天賦，且保持敞開，允許直覺向你說話。

ST6005 定價280元



勇氣

在生活中冒險是一種喜悅

你需要勇氣去挑戰未知，一旦品嘗到自由與無懼的滋味，你將永不後悔。

ST6002 定價300元



創造力

釋放你的內在力量

人類需要在自由的土壤上用自已的方式去過生活，那時，創造力就油然而滋長。

ST6003 定價280元

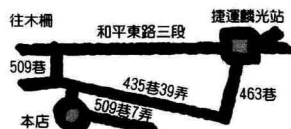
帶領您探索心靈世界的真、善、美！



生命潛能文化事業成立於1991年，十餘年來
一直在身心靈自我成長領域裡努力著
有許多讀者從生命潛能出版的書裡得到啟發
2003年4月，我們成立了全國第一家身心靈主題專業書坊
期望能成為現代人心靈的資訊殿堂
整合更多的身心靈訊息，增加豐富的身心靈成長類藏書
介紹大自然心靈音樂、新時代的芳香療法及靈性彩油
讓每一個人能在生活壓力忙碌之餘
有一塊幽靜舒適的小角落，回到自己心靈的家
期望更多的人能在“心的花園書坊”找到新的生命力



場地出租，歡迎電洽 ▶



生命潛能網址

www.tgblife.com.tw

歡迎上網登記會員，將定期收到生命潛能電子報

生命潛能文化事業有限公司

服務電話：(02)2378-3399 傳真：(02)2378-0011

地址：北市信義區和平東路3段509巷7弄3號1樓

E-Mail信箱：consulting@tgblife.com.tw

郵購九折、門市購書八五折，郵資單本50元、2-9本80元、10本以上免郵資

劃撥帳號：17073315 戶名：生命潛能文化事業有限公司

生命潛能出版圖書目錄

奧修靈性成長系列		作者	譯者	定價
ST6001	成熟——重新看見自己的純真與完整	奧修	黃瓊瑩	280
ST6002	勇氣——在生活中冒險是一種喜悅	奧修	黃瓊瑩	300
ST6003	創造力——釋放內在的力量	奧修	李舒潔	280
ST6004	覺察——品嚐自在合一的佛性滋味	奧修	黃瓊瑩	300
ST6005	直覺——超越邏輯的全新領悟	奧修	沈文玉	280
ST6006	親密——學習信任自己與他人	奧修	陳明堯	250
ST6007	愛、自由與單獨	奧修	黃瓊瑩	300
ST6008	叛逆的靈魂——奧修自傳	奧修(精裝本定價500元)	黃瓊瑩	399
ST6009	存在之詩——藏密教義的終極體驗	奧修	陳明堯	320
ST6010	禪——活出當下的意識	奧修	陳明堯	250
ST6011	瑜珈——提升靈魂的科學	奧修	林妙香	280
ST6012	蘇菲靈性之舞——讓自我死去的藝術	奧修	沈文玉	320
ST6013	道——順隨生命的核心	奧修	沙微塔	300
ST6014	身心平衡——與你的身體和心理對話	奧修(附放鬆靜心CD)	陳明堯	300
ST6015	喜悅——從內在深處湧現的快樂	奧修	陳明堯	280
ST6016	歡慶生死	奧修	黃瓊瑩	300
ST6017	與先哲奇人相遇	奧修	陳明堯	300
ST6018	情緒——釋放你的憤怒、恐懼與嫉妒	奧修(附靜心音樂CD)	沈文玉	250
ST6019	脈輪能量書I ——回歸存在的意識地圖	奧修	沙微塔	250
ST6020	脈輪能量書II ——靈妙體的探索旅程	奧修	沙微塔	250
ST6021	聰明才智——以創意回應當下	奧修	黃瓊瑩	300
ST6022	自由——成為自己的勇氣	奧修	林妙香	280
ST6023	奧修談禪師馬祖道一——空無之鏡	奧修	陳明堯	280
ST6024	靈魂之藥—— 讓身心放鬆的靜心與覺察練習	奧修	陳明堯	250
ST6025	奧修談禪師南泉普願—— 靈性的轉折	奧修	陳明堯	280
ST6026	女性意識—— 女性特質的慶祝與提醒	奧修	沈文玉	220

健康種子系列		作者	譯者	定價
ST9001	身心合一	肯恩·戴特沃德	邱溫	250
ST9002	同類療法I—健康新抉擇	維登·麥凱博	陳逸群	250
ST9003	同類療法II—改善你的體質	維登·麥凱博	陳逸群	300
ST9004	抗癌策略	安·法瑞&戴夫·法瑞	江孟蓉	220
ST9005	自我健康催眠	史丹利·費雪	季欣	220
ST9006	肢體療法百科	瑪加·奈思特	邱溫	360
ST9007	21世紀醫療革命:自然醫學	黃俊傑醫師		320
ST9008	靈性按摩	莎加培雅	沙微塔	450
ST9009	新年輕主義	大衛·賴伯克	黃白慧	300
ST9010	腦力營養策略	史蒂芬·藍格&詹姆士·席爾	陳麗芳	250
ST9011	飲食防癌	羅伯特·哈瑟瑞	邱溫	280
ST9012	雨林藥草居家療方	羅西塔·阿維戈&納丁·愛普斯汀	許桂綿	280
ST9014	呼吸重生療法	凱瑟琳·道林	廖世德	250
ST9015	印加能量療法	阿貝托·維洛多	許桂綿	280
ST9016	讓你年輕10歲、多活10年	戴維·賴伯克	黃文慧	250
ST9017	身心調適地圖	黛比·夏比洛	邱溫	320
ST9018	靈性治療的藝術	凱思·雪伍	林妙香	270
ST9019	巴哈花療法，心靈的解藥	大衛·威奈爾	黃寶敏	250
ST9020	解除疼痛——疼痛的自救處理方式	克利斯·威爾斯&葛瑞姆·諾恩	陳麗芳	260

心理諮商經典系列		作者	譯者	定價
ST5001	佛洛伊德	麥可·雅各	于而彥	250
ST5002	羅傑斯	伯萊安·索恩	陳逸群	200
ST5003	波爾斯	克拉克森&邁肯溫	張嘉莉	350
ST5004	伯恩	伊恩·史都華	邱溫	250
ST5005	艾里斯	約瑟夫·顏古拉&溫蒂·德萊登	陳逸群	280
ST5006	克萊恩	茱麗亞·希格爾	陳逸群	250
ST5007	凱利	費·佛蘭賽拉	廖世德	300
ST5008	貝克	馬裘麗·韋夏	廖世德	300
ST5009	渥爾坡	羅傑·坡本	廖世德	350
ST5010	溫尼考特	麥可·雅各	于而彥、廖世德	320
ST5011	榮格	安·凱斯蒙	廖世德	300
ST5012	莫雷諾	保羅·黑爾&君兒·黑爾	胡萊玲	250

女性

Female Consciousness 意識

Female Experience

女性特質的慶祝與提醒

奧修 OSHO 著

沈文玉 Prem Leela 譯

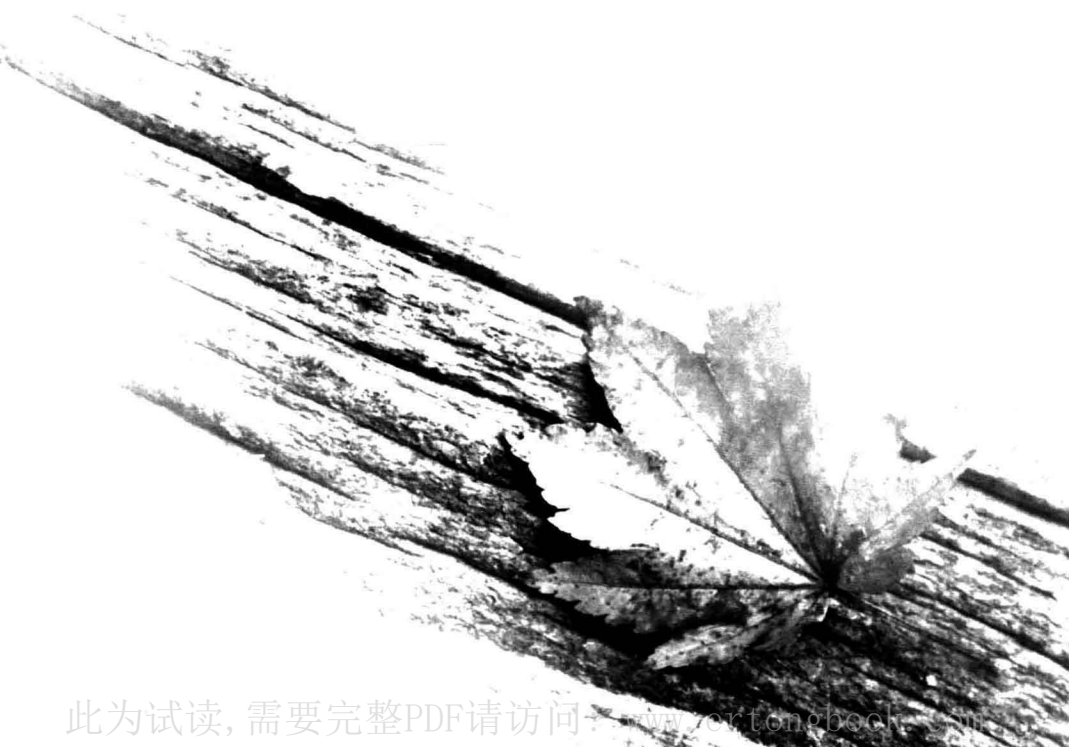


這本書是生命品質蛻變的一種引導，

它引領讀者了解意識，

以及那些隨著意識成長

而同時發展的品質。





目錄

楔子	6
導言	7
推薦序 / 享受愛與靜心 賴佩霞	9
推薦序 / 原來一無所缺 王靜蓉	14
1 世襲的男性統治能量	20
2 為女性的意識慶祝	40
3 覺知既非男性、亦非女性	64
4 女性特質與經驗的展現	88
敏感性	97
博愛	117
接受性	123
信任	132
耐心	142
尊敬生命	148
感激	161
慈悲	167
美	170
直覺	175
後記	187

楔子

自從母系與女神導向的社會被父系社會超越之後，競爭和缺乏耐性就主導了我們的世界。雖然每一種男性特質都有其正向進取的一面，不幸的是，女性特質的壓抑造成了不平衡，戰爭、暴力與生態的破壞經常凌駕於更正向的男性特質，譬如勇氣、堅決與對知識的好奇心。

當女性運動費盡氣力想要矯正這種不平衡的現象時，她們把男人與男性特質當作敵人的態度，使得女人正陷於採取與男人同樣具破壞性特質的危險當中。

這不是另一本批評男性暴力與統治的書，而更像是一種女性特質的慶祝與提醒，不僅針對女人、也同樣適用於男人。

它清楚地說明女性意識對於創造平衡與和諧的世界具有關鍵的重要性，其中包括了直覺、敏感性、愛、耐心、感激、信任以及尊敬生命等章節。

導言

在編輯這本書時，我首先遇到的困難是，在一小段奧修談到意識的引言中，奧修聲稱他所談的意識不屬於任何一個特殊的性別：「覺知既不是男性、也非女性，因為它並不屬於身體，而是徘徊在身體之外。」

雖然奧修稱某些特質為女性特質，不過本書所強調的主題是意識。讀者不該期待這是一本涉及自古以來男女間關係的書，奧修清楚地表示，他一點也不在乎我們的私人關係，他把它完全當作是我們個人的噩夢而擱置一旁。

你不會在這本書中找到任何慰藉，宗教與社會已經安慰了人們許多個世紀。正如同奧修所說：「他們已經找出所有的解釋，來說明你根本不需要做任何改變，你的覺察與意識也不需要成長。他們只提供你同類療法①的甜蜜藥丸——安慰你說那是因為你的前世孽障影響、籠罩你這一

譯注 1：

同類療法（homeopathic）是一自然的藥物科學，以非常小的劑量來刺激與誘導病人與生俱來的免疫系統，達到治癒的目的。

生，並且帶給你苦痛。你唯一能做的就是接受它，保持耐心，因為神是慈悲的，你終將得到原諒。

這是一顆鴉片，會讓你半睡半醒。人們選擇了所有安慰的說辭，因為這些安慰幫助他們避免惹上改變他們的意識及態度的麻煩。就安於你的位置，接受這就是你的命運，因為如果完全無計可施，唯一的可能就是去接受。

接受帶來一種平靜——其實是槁木死灰、隱藏你的沮喪、哀痛與苦難。知道了沒有一樣是掌握在你的手中；一切都是掌握在神的手裡……你只是一個傀儡，他幫助你維持在半睡半醒的狀態，也拿走了你的責任。你什麼都不能做；因此你無法對正在發生的事負起責任，當然，你也不是造成自己痛苦，以及與你有關的人痛苦的肇事者。

你可以一生都重複這種相同的惡性循環，慢慢地你會習慣成自然，變得無動於衷，你知道生命就是這麼一回事。而這正是人類的關係沒有任何革新的原因。」

我們可以從這本書中，去了解意識成長與生命品質蛻變後的美。

推薦序——

享受愛與靜心

談到女性意識，多數人會聯想：那是一種女性為了爭取平權所發出的吶喊。在先進的歐美國家，這種為女性爭取自由、為女性傳統地位平反的言論，儼然成為女性意識抬頭的證明。她們蒐集女性被欺壓的歷史證據，揭發男性沙文主義下的惡行，以現代較文明的角度來檢視傳統男性行為的不文明。

男性、女性意識，在這本書裡我們可以用「陽」與「陰」的概念來解讀。當一方被強調其重要性時，長期的失調將造成全面的影響，壓抑的不只是對方，同時會殃及自身的平衡。

如今，無論男、女，只有在受挫時，才被迫接受女性特質的智慧，往往是出於無奈，而非自願。因此，當人們