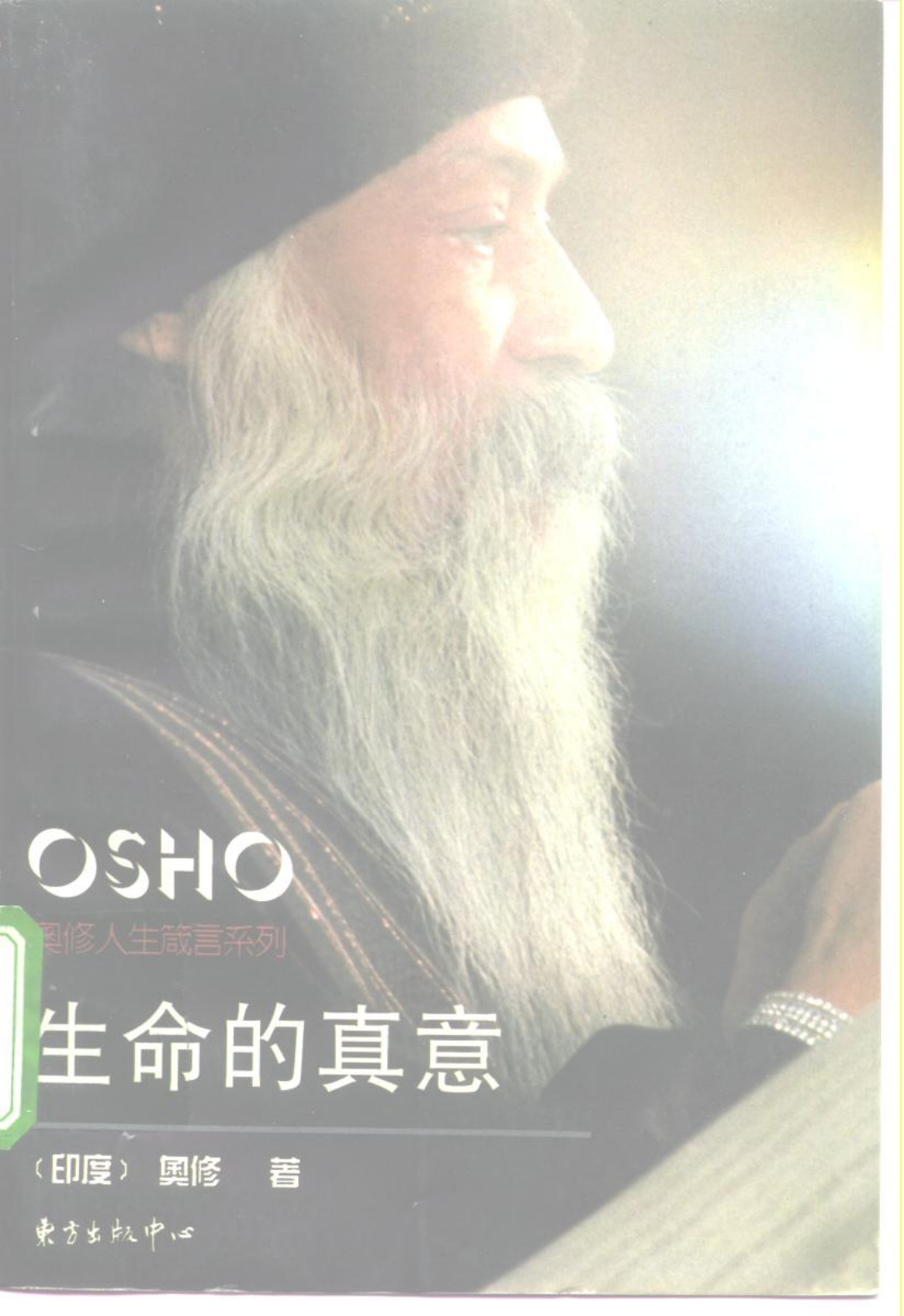


A close-up, profile photograph of Osho, a spiritual leader, with a long, flowing white beard and a dark turban. He is looking towards the right. The lighting is dramatic, with a strong light source from the right, creating a bright glow on his face and beard, while the background is dark.

OSHO

奧修人生箴言系列

生命的真意

(印度) 奧修 著

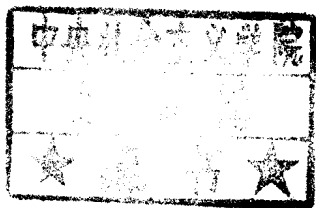
東方出版中心

B351
4

生命的真意

【印度】 奥修 著

DF74/12



金 晖 王建伟 译

东方出版中心

说 明

经中央机构编制委员会办公室和中华人民共和国新闻出版署批准,原中国大百科全书出版社上海分社、知识出版社(沪),自1996年1月1日起,更名为东方出版中心。

OSHO

Tao——The Three Treasures

Osho Foundation International, in USA

由奥修国际基金会授权出版

生命的真意

[印度]奥 修 著 金 晖 王建伟 译

出版: 东方出版中心

(上海仙霞路 335 号 邮编 200335)

发行: 东方出版中心

经销: 新华书店上海发行所

印刷: 东方出版中心 海峰印务公司

开本: 850×1168(毫米) 1/32

印张: 8.75

字数: 190 千字 插图 2

版次: 1996 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 1—40,000

ISBN 7-80627-093-0/B·4

定价: 16.50 元

关于奥修

王国伟

几年前，朋友借我几本奥修的书，建议我抽空翻翻。我非常随意地看了，却被深深地吸引。当我与学界朋友说起奥修其人其书，几乎无人知晓。我大惑不解，这样一位智者，竟然还没进入我们的视野。

以后，我认识了奥修著作版权代理者 Alok 先生。他说是许多朋友介绍，要和我合作，向大陆读者介绍奥修。我们签下了部分著作的版权转让合同。这是 1993 年的冬天。

以后，我生了一场大病。在家读奥修。

以后，我就职的上海知识出版社适逢体制变动，拖了整整一年有余，于 1995 年深秋，并入“东方出版中心”。

转眼间，两度冬去春来。不经意间，市面上多了好几本有关奥修的书。据说，书还销得不错。热心的朋友以为是我组织翻译的书已经出版了。可惜不是。我组织的 5 本书稿正在审稿和发排中。看到奥修的书昂扬市场，心里也确实痒痒的。谁不想图个经济效益什么的。可我得保证质量。好在一批译者朋友鼎力相助，认真地译完了书稿，才有了眼前的这 5 本书。这几位译者是大陆第一批译介奥修著作的人，真是功德无量。

奥修是印度人，曾研习过哲学，当过许多年哲学教授。他生在东方的文化氛围里，又熟谙西方文化，他肉体生命极其有限，

只活了 50 多岁，可他的精神生命却是无限延长的。他的生命的精神形式，就是他的 600 多本著作。

奥修的书都是说出来的，他语调平缓，滔滔不绝，把人类漫长的历史，通过极其通俗的语言讲述出来。因此，只要是活着的人，都能听懂。尤其是他把很多深刻的道理，用通俗易懂的故事加以阐述，娓娓道来，富有韵律，使听者心动。在奥修的书卷里，我感受到的是，他力主向生命本真回归。生命其实是简单的、透明的。因此，简单是真，简单是美。

我曾有过这样一个比喻，人的童年犹如纯静透明的水，一切都很自然而真实。人到中年，在社会的舞台上搏击，浊浪翻卷，这杯水无法透明，难以看清。到了老年，要么主动追求澄静，要么无奈回复透明，无论怎样，这杯生命之水，是经过岁月的沉淀之后的再一次透明。这是每一个生命的存在过程，也是不可抗拒的自然规律。

从这样的生命存在出发，无论是老、庄，还是耶稣、佛陀，无论是古希腊文明，还是东方文化，一切都是生命体验的结晶。这些人类经典文化的结晶，是由无数鲜活的生命所体悟出来的。因此，奥修强调体验。正因为有体验，每个人都能发现真理，都能悟到真理。但是，真理不是固定不变的，真理是发展的，也是有生命的，切忌把真理凝固。

所以，我们读奥修，其实在读自己。我们面对奥修，实质是面对我们自身的生命。奥修不过是为我们开启一扇心灵之窗，打开一条人生的通道。路还是要自己走，生活还是要自己过，从现在开始，把握住自己的生命特性，走出自己的欢乐来。

生命在于真实，真实源于自然。让我们共勉。

1996 年春于海上半步斋

译者序

在我们译完这部书稿的时候，奥修(Osho)的名字已经随着《生命·爱·欢笑》等书的出版，在许多中国大陆读者的记忆里留下了深刻的印象。这个名字带着他全部生命的智慧流向每一个读者。

只要读过奥修著作的人，一定不会把他叫做“哲学家”或者其他什么“家”和“者”之类的，他只是一个令人赞叹的、充满智慧的而又平凡无奇的生命存在。他说他像老子，老子就是这样一个生命存在。奥修是开悟的，老子是成道的。“开悟”与“成道”同是生命的飞跃，它并不像“凤凰涅槃”那么壮美，它只是向着最平凡的生命形态的回归。这就是奥修这个名字的内涵。或许有人会把他叫做“哲人”、“诗人”，这似乎比较接近奥修那样的生命形态。但是作为译者，我们认识的奥修应该是平凡的。“平凡”是生命的家园。奥修的一生充满“实力”：喜马拉雅山麓的金色的童年，争雄一时的青年时代，以及成年以后的洋洋大业，但他还是平凡的。他一生的所有激流细水都汇入了“平凡”的大海。

我们是在这大海里认识奥修的。他的每一个文字都是大海溅起的水珠，它们会闪现七彩光色，但它们仍然是平凡的。记得大珠慧海禅师有一句“开悟”名言：“饿的时候吃饭，困的时候睡觉。”这正是对奥修的“平凡”的昭示。在这部译稿的最后一章里，奥修谈到智慧和悟性。他说：“悟性从来不会来临，它既不是一个突然的现象，也不是一个逐步的现象。……逐步地发生或者突然

2 奥修人生箴言·生命的真意

地发生都不是开悟本性的一部分。”开悟是从焦虑和虚幻中解脱出来的生命回归，是每一个生命个体的本性——“你就是开悟”。而任何顿悟和渐悟的期待，都还在焦虑和虚幻之中。开悟就是完全回到这个生命个体本来的位置上真实地生活，它摆脱了虚幻，使生命成为真实的、贴切的存在。再引用一句大珠慧海禅师的话作为补充：“（那些不真实地活着的人）吃饭的时候不肯吃饭，百般思索；睡觉的时候又不肯睡觉，千方计较。所以开悟和未悟是不同的。”

在奥修的眼里，老子和庄子，以及佛、禅师、耶稣、苏非^①等都是这样一种“平凡”的开悟者，是“真实”、“贴切”地活着的生命存在。这种生命存在正是荣格^②心理学及其后学所关注的人生主题。荣格认为，人格不是由各部分拼凑而成的，人生来就是完整的。从奥修的文字所表达的意思来看，这个“完整”应该就是一种“开悟”——“你就是开悟”！荣格的观点是：在人的整个一生中，他所应该做的，并不是致力于人格的完整；他应该做的，只是在这种生来就有的完整人格基础上，去最大限度地发展它的“多样性”、“连续性”和“和谐性”，小心警惕着不让它“分裂”成彼此分散的、各行其事的和相互冲突的系统。这只是心理学家对完整人格的一种描述，而在奥修那里，“开悟”的生命存在已经超越了语言的描述，他“就是”完整的——这个“完整”不同于任何有关“分裂”的开悟学说：奥修说，开悟不是“精神”的，不是“灵魂”的，也不是“精神和肉体”的，它是完整“精神肉体”的，它没有分裂和

① 苏非：10～11世纪伊斯兰教中出现的一种神秘主义和禁欲主义的派别。这里指苏非教徒。——编注

② 荣格(Carl Gustav Jung, 1875～1961)：瑞士心理学家，分析心理学首创人。主要著作有《分析心理学论文集》、《心理学型态》等。——编注

拼凑。同时，这个“完整”也完全不同于一种仅仅是语言的描述。荣格并没有亲证这个“完整”，他只是对精神病人进行分析和治疗；而奥修是亲证者，他亲证了平凡而真实的完整人格。

老子和奥修的生命存在，是我们作为另一个个体生命存在的“镜子”，一面觉知的镜子。当“平凡”和奥修的名字连在一起的时候，它便有了生命的真意；当奥修的名字和“平凡”连在一起的时候，我们就永远不会给他下定义。奥修是谁？我们只是记录了一些关于奥修的文字，但那并不是他。在我们的另一部译作《奥秘心理学》中，奥修如是说：

“觉知你在不断地用文字表达，而且能够停止它。仅仅看着事物；不要用文字表达。”

这就是奥修，自然的镜子，仅仅看着——看着奥修，看着自己。

译者

1996年1月20日于上海

原 序

那是一个温暖的夜晚。雨季几乎过去了，我第二次来到印度。森林花园的围墙满溢着深绿色。暗红色的花深深地隐藏起来。我和另外十几个人等在师父的门口；橘黄色的袍子，宁静的、忧虑的面容，少许的交谈，就像夜晚动物在森林的家里发出沙沙的声音一样。我什么也不期待，各种期望以及它们的成百上千的复制品和阴影都歇在一边。我们彼此厌倦——这些期望和我——已经超过了厌倦之点——因为现在，我们已经互相抵消了。我们等待了很久。在过去15个月里，我竭尽全力地静心——最后两个星期是强化释放疗法^①。在释放疗法中，我从“婴儿体”喊出一阵一阵的痛苦，婴儿体在我里面作为所有人生戏剧的提示和指引。一些小的恐惧在我的身体上荡漾开来，然后消失，然后再荡漾开来。我注视着呼吸轻柔地起伏过我的身体——它是自然的，我几乎执著于它。

最后我们经过大门，走上房子旁边一条黑暗的碎石路，每一个人都在他自己的世界里，绕道到了走廊，猛然看见师父坐在灯光下一张暗色椅子上，灯光围绕着他，浅色的袍子，深色的皮肤，以及周遭合抱的灯光和夜晚。一只腿架在另一只腿上，其中一只脚没有穿凉鞋，一只雕琢出奇的生动的脚，美丽的、黄褐色的，人

① 释放疗法(primal therapy)：心理治疗方法，也称尖叫疗法，通过重温妨碍个性发展的经历，使患者释放受抑情感。——译注

们向它行礼——脱掉鞋子，我们急急忙忙地、欣喜地踏上大理石的地砖，就像被磁石吸引一样，来到他的脚边，静静地坐在他的注视之下。去感受透明、单独、不存在和完全在这里——跟他在一起，属于他，在他里面。

他在微笑。我们在他的脚边坐成半圆，就像围绕着一个讲故事的人，或者一棵圣诞树——那是一种不可能地致密而集中的爱。他的微笑是一个孩子的微笑，那么天真、那么全然，我们大多数人从来没有看见过这样的微笑——他是一个如此没有隐蔽、如此丰满、如此了悟、如此成熟的成人，以至于他已经再次爆发出孩童。他在我们面前那么充满人性，所以他是一个超人——他是我们所认识的最完美的荣耀和最彻底的深度的全部。所有执著于头脑的思想都被他的光辉熄灭了。我只能注视着。思想变成身体里面一种无望的运动。我注视着自己想要跟他在一起、想要感觉他的话进入我。

他跟我们中间的几个人谈了一些关于爱、静心和怎么做的问題，有人感到很恐惧，师父叫他们做一种静心，说“啊！”，同时感觉声音从恐惧的中心发出来，然后安静地躺下来，就像躺在母亲的胸上，感觉那个能量。

然后他看着我。他不等我说什么，就出乎意料地说：“玛都莉——这对你将是一个非常具有决定性的晚上。”是的，我说，我点点头，好像我知道似的，因为我又知道又不知道。他拿来一盏小小的闪光灯，上面有一道狭窄的光线，他说：“现在安静地坐着，把眼睛闭上。”他用它照进我的第三只眼：前额的中心，在眉毛上面。我在里面注视着光的行动，好像一道光突然照在黑暗的、爬来爬去的昆虫上面，或者照在一个黑暗的角落里蟑螂或者蛾子窝上。它们四散飞扬，什么也没有了，只有能量的绽放、轻微的行动，有一些是流动的，有一些是阻塞的。热量压进了中心。然

后它就结束了。我睁开我的眼睛。他以他的全部力量和存在看着我，生动地、友善地对我说：“从现在开始，你只要完全地平凡。”

我说是的、哦，我点头，我有一种不存在的透明的困惑、一种不在那里的惊讶，沉浸在光里面，像一个白痴似的张口结舌地等着，他说：

“只要完全地平凡。以完全平凡的方式行动——就像你所感觉的那样行动。你要放下所有的未来、所有的目标。对于你，没有未来。要快乐。没有什么事情要做——你要放下所有的努力。”

那么——我是否应该静心呢？我问。

“如果你感觉想要静心的话。”他说。他是那么明亮、当下而全然，我被弄得眼花缭乱，我一直想把眼睛垂下来，然后再看。“但是你不能对静心做任何努力。如果你想要静心，你就静心；但是要纯粹地享受，你哪里也不去——甚至在你不想静心的时候，也不要感觉内疚。不要再有‘玛都莉需要释放疗法’。不。结束了。记住——没有应该。我对你所说的就是放松。只要放松。”

他注视着我说：“不要再有问题了。永远不要再把问题带到这里来。好吗？你明白吗？从今天晚上开始，你要放下所有的控制。好吗，玛都莉？很好！”好像在说——足够了。

我在点头，我的头脑在狼吞虎咽，我说我不知道我是否能够信任只要……而他说：“你只要放松。保持平凡。”——似乎在漠视我制造问题的努力。我合掌而拜，然后退回我的位置，一面笑着，一面观照，他以完全的关注和爱沿着半圆——跟我们会合。

当达圣^①结束的时候，我在笑；当他走向房间的时候，我跟随其他人一起向他鞠躬；当我套上凉鞋的时候，我在笑。我身轻如

① 达圣(darshan)：(印度教)能见伟人一面而有福德。——译注

燕地跑过小路、跑出大门，在黑暗中骑在自行车上笑着回家。

我不再去想我曾经认为我必须不平凡。但是第二天我发现自己感到愤怒、憎恨、身陷罗网。我感到每一条逃跑的路都被切断了。没有应该！再也没有问题！我再也不能问他怎么办！但是我必须失去控制！必须吗？不，连这样也不是。没有应该！要放松！要快乐！要没有问题！没有所谓的没有问题！他已经切断了所有的花招。我是急性子，我被炸裂了，然后平静下来，第二天发生了、第三天又发生了、一直发生到今天。

那正是长久的静心。

那就是老子。

他所说的话还在往里面下沉。要平凡。我的奋斗的自我、一生的伴侣，在它企图奋斗的时候，必须看它自己100次，必须信任那个奋斗已经结束了。就像信任在峡谷上面走绳索——信任再也不需要担心了一样。努力已经变成我的一个习惯、一个根深蒂固的模式。有很多思想在它的周围飞来飞去，那些我能记得的思想是从各个地方——从书本、从别人、从学校被培养出来的、被邀请而来的。我的头脑总是在说——只要你再努力一点点——只要你做这个——你就会突破。而这才是后面的秘密思想——那么，他们就会爱你、喜欢你、知道你。

现在奥修说不要演戏。当下的、空的、自然的行动——把头脑看成是昆虫的外壳，它是仆人、朋友、旧外套——宁可在思想之间运动，也不要进入它们。在连续练习帕坦加利^①瑜伽方法的3个月里，我重新经验了每一样可能从头脑里拉出来的东西。在静心里面，我潜入各种神经病、意象、一层又一层的记忆，从身体组织里解开它们，在它们消失的时候，感觉那种爆炸。当我进入

① 帕坦加利：古代印度瑜伽派哲学经典《瑜伽经》的作者。——编注

内在的时候，我到处碰到我自己的鼻子。在静心上，我是一个成就迷——绞尽脑汁地寻找更多的东西吞下去。我的人生就是为了更多的记忆、更多的感觉、更多的痛苦的奋斗。那些关于我是一个多么好的静心者、一个多么好的女孩、一个多么勤劳的工作者、一个多么狂热的宗教信仰者的微妙思想在增长。我是一个假虔诚的人；或许我会永远如此。只有那个惊讶和思想之间的运动不是这样。

老子正是平凡的。绝对平凡的——在思想之间平凡——所有的思想都是头脑，都企图不平凡。奥修说：想要不平凡的欲望是世界上最平凡的事情。老子的平凡更大，是完全的——它是这种欲望完全被接受、被溶化，而进入蜕变。它是最终的平凡——只是存在。只是平凡的、美丽的自然的一部分。我们永远都在兜圈子回避它。那是我所能做的一切，那是头脑所能做的一切。

“平凡”这个词是一次震惊。就因为它的简单，它是一次震惊。在震惊后面，有些什么被打开了——一种死亡、一种平和、一种脆弱的永在的觉知——刚好跟奋斗的方向相反。

头脑的东西已经够多了。我坐在这里。很好。我正在写。这很有趣，而且有一点可怕，因为我不知道我在写给谁、我为什么写、我是谁。有人戴着橘黄色的头巾从花园里走过。绿色的藤蔓在深深的交错中爬过走廊的栏杆。我不知道老子是谁，或者怎么写他。我可以写我自己，但那也不是实在的、也没有结果。有一只巨大的黑蚂蚁爬上我的袖子。

早晨，在室外的礼堂，奥修在讲老子。我听着，在花园的环绕中，我堕入感激的接受和乐趣。小鸟在鸣叫，奥修是老子，盘旋在他自己的周围，而我只是在挖掘它，坐在那里，感觉自然的身体是我的，享受当下的、某人的、老子的、我的完满。倦于思想，感激地休息在早晨的警觉里，感觉各种心情洗过我的身体，就像赤裸

而清澈的水在明亮的阳光下洗过岩石一样,我不了解这个老子是谁,这个老小孩,这个圣人——无助的、不了解、了解。存在。魔术和平凡,喜乐和世俗,恐惧和诗意。什么也没有,没有语言。就是这样。

玛·普蕾姆·玛都莉^①

^① 玛·普蕾姆·玛都莉:奥修的女弟子。——编注

94012

目 录

DF74/12

1	关于奥修
1	译者序
1	原序
3	第一章 道
31	第二章 平凡
59	第三章 道的品质
87	第四章 空
115	第五章 过于兴旺的危险
141	第六章 没有意义
165	第七章 无的功用
183	第八章 达到绝对的漠不关心
207	第九章 古代的智者
237	第十章 智慧和悟性

可以说出的道不是绝对的道，
当天下的人都知道美是美了，就会出现
丑(的认知)；

当天下的人都知道好是好了，就会出现
恶(的认知)。

所以：

有和无在成长中相互依存；
难和易在完成中相互依存；
长和短在对比中相互依存；
高和低在位置上相互依存；
调和音在和声里相互依存；
前和后在伴随中相互依存；

所以圣人：

处理事情没有行为；
讲道不用语言；
万物兴起，但他不回避它们；
他给予它们生命，但不占有它们；
他行动，但不自恃；
完成了，但不居功。

因为他不居功，所以那个功无法从他身上拿走。

《道德经》原文：

道可道，非常道。

天下皆知美之为美，斯恶已；皆知善之为善，斯不善已。

故有无相生，难易相成，长短相较，高下相倾，音声相和，前后相随。是以圣人处无为之事，行不言之教，万物作而不辞，生而不有，为而不恃，功成不居。夫唯弗居，是以不去。