

静心： 狂喜的艺术

【印度】奧修 著

OSHO

奧修人生箴言系列

東方出版社

94208

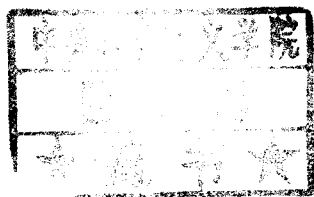
B351.5

2

静心：狂喜的艺术

【印度】 奥修 著

VF74/09



吴 畸 顾瑞荣 译
顾瑞荣 等校

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

Meditation: The Art of Ecstasy

On Meditation And Meditation Techniques

Osho Foundation International, in India

由奥修国际基金会授权出版

静心:狂喜的艺术

[印度]奥修著 吴崎 顾瑞荣 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: 200千字 插页2

版次: 1996年7月第1版第1次印刷

印数: 1—40,000

ISBN 7-80627-095-7/B·6

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佐，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，人的童年犹如纯净透明的水，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

目 录

72-74/09

1	关于奥修
1	绪论 静心：庆祝的艺术
	静 心 动 力 学
15	第一章 瑜伽：意识的成长
29	第二章 通过有为达成无为
39	第三章 “混乱的”静心
64	第四章 宁静的静心
74	第五章 深深地进入已知
89	第六章 空达里尼：生命力的唤醒
112	第七章 开悟：一个没有终点的起点
123	第八章 接受大师的点化：最终的技巧
131	第九章 桑雅世：让过去死掉
144	第十章 完全的欲求：通向无欲的道路

问 和 答

- 165 **第十一章** 灵魂是什么
- 175 **第十二章** LSD 和静心
- 180 **第十三章** 直觉：一个非解释
- 186 **第十四章** 意识、觉知与觉醒
- 190 **第十五章** 萨托历与三摩地的区别
- 202 **第十六章** 性能量与空达里尼的唤醒
- 207 **第十七章** 普拉那在 7 个体中的表现

技 巧

- 225 **第十八章** 传统的技巧
- 256 **第十九章** 奥修设计的技巧

绪论

静心：庆祝的艺术

我们训练儿童去集中(focus)思想、去专注(concentrate),因为没有专注,他将来就不能应付生活。生活要求这样,头脑必须能够专注。但是,一旦头脑能够专注以后,它就变得很少有觉知了。觉知(awareness)意味着有意识(conscious)但并不集中在一点的头脑,觉知是对正在发生的一切的一个意识(consciousness)。

专注是一个选择,它屏弃了专注对象以外的一切东西,它是一个狭窄化(narrowing)。如果你走在街上,你就必须窄化你的意识才能走路。你无法经常地觉知到正在发生的一切,因为如果你觉知到正在发生的一切,那么你就变得无法集中。所

以，专注是需要的。头脑的专注是生活——生存和存在的一个需要。那就是为什么每一种文明都以各自的方式设法窄化儿童的头脑。

儿童从来是不集中的，他们的意识向四面八方敞开着，任何东西都在不断地进入，没有什么东西被屏弃。儿童敞开着一切感觉，每一种感觉都被纳入到他的意识中。有太多的东西在进入！那就是为什么他们是那么摇摆不定、那么不稳定。儿童的还没有被制约(unconditioned)的头脑是一个流动——一个感觉的流动。但是，如果头脑是这样的状态，那么他将无法生存。他必须学会窄化头脑，学会专注。

头脑一旦狭窄化了，你就会变得特别意识到某一样东西，而同时，你对其他事物毫无意识。头脑窄化得越小，它就越能取得成功，你会变成一个特殊人才，变成一个专家。但是，整个事情就会是：你知道得越多，你的意识就越少。

狭窄化是一个生存性的需要，没有人要对此负责。只要生命存在，它就是必需的，但是它是不足的。它是实用的，但是仅仅生存是不够的，只求实用是不够的。因此，当你变成一个功利主义者而窄化了你的意识，那么你就屏弃了你的头脑本来有的许多能力。你没有使用一个完整的头脑，你只是在使用其中很小的一个部分，余下的大部分就会变成无意识。

其实，意识和无意识之间没有分界线，它们不是两个头脑。“意识的头脑”是指在窄化过程中使用的那一部分头脑，“无意识的头脑”是指被忽略、被忽视、被关闭的那一部分头脑。这就产生了一个分割、一个分裂。头脑的那一大部分变得与你疏远了，你变得同你自己疏远了，你成了你自己的整体(totality)的陌生人。

那一小部分被认同为你的自我，其余的则都不见了。但是，作为未曾发挥的潜力、未曾利用的可能性、未曾经历的冒险，余

下的这个无意识部分将永远在那里。这个无意识头脑，也就是作为潜力、没有使用过的头脑将一直同有意识的头脑作搏斗，所以，人的内心始终存在着冲突。因为无意识同有意识之间有分裂，所以每个人都处在冲突之中。只有当潜力、无意识被允许像花一样开放时，你才能体会到存在的极乐，否则是不可能的。

如果你的潜能的主要部分得不到实现，你的一生将是一个挫败。那就是为什么一个人越是追求实利，他就越得不到满足，他就越没有喜乐。一个人的生活态度越是功利主义，过着越是忙碌的生活，他就活得越狭隘，他就越得不到狂喜。在功利世界中用不上的那部分头脑已经被抛弃掉了。

功利的生活是需要的，但是它的代价是巨大的：你失去了生命的欢乐。如果你的潜力能全部开花，那么生命就会变成一个欢乐、一个庆祝，那么，生命就是一个庆典。所以我一直说，宗教就是把生命转变成一个庆祝。宗教的层面是欢乐的层面，而不是功利的层面。

决不能把功利的头脑当作全部的头脑，不应该为了它而牺牲掉那余下来的更大的头脑。功利的头脑决不能成为目的，它不得不在那儿，但是作为手段的。余下的另一部分，更大的、潜在的部分必须成为目的。那就是我所说的宗教的态度。

带着非宗教的态度，那么，商业化的头脑、功利的头脑就会成为目的。当它成为目的时，无意识就不可能把潜力实现出来，无意识将被拒绝。如果功利的头脑成了目的，那就等于是仆人在充当主人的角色。

理智(intelligence)、头脑的狭窄化，是一个人生存的(survival)手段，但不是生活(life)的手段。生存不等于生活。生存是一种必需，是存在于物质世界的一种必需，但是它的目的总是要达到潜能的一个开花、达到对你具有意义的一切的开花。如果

你充分实现了，如果你里面没有任何东西停留于种子的状态，如果一切都成了现实，如果你成了一朵盛开的花，那时，也只有那时，你才能感受到极乐、感受到生命的狂喜。

只有在你的生活中增加了一个新的层面——欢乐的层面、游戏的层面，你那被拒绝的部分、无意识的部分才能变得积极主动而有创造力。所以，静心不是工作而是游戏。祈祷不是交易而是游戏。静心不是为了达到某种目的——为平安、极乐而做的某件事情，静心是把它自己当作目的的一种享受。

欢庆的层面是必须理解的最重要的东西，但是我们却完全失落了它。所谓欢庆，我是指一个片刻接着一个片刻地享受来到你身上的一切事物的能力。

我们已经变得那么受制约了，种种的习惯也已经变得那么地机械，即使在没有事要做的时候，我们的头脑还是在忙忙碌碌。在不需要狭窄化的时候，你也是狭窄化的。即使你在做游戏，你也不是在做游戏，你也不是在享受游戏。即使你在打牌，你也不是在享受它，你打牌是为了取胜。这样，游戏就变成了劳作，这样，正在进行的事就不重要了，只有结果是重要的。

在事务(business)的层面，结果是重要的；在欢庆的层面，活动是重要的。如果你能使任何一个活动本身富有意义，那么你就会变得欢乐，你就能庆祝它。每当你在庆祝它，那么界限、种种狭窄化的界限就被打破了，它们不再被需要，它们被扔掉了。你摆脱了约束，摆脱了专注这个狭窄化的桎梏。现在，你不做选择了，对来临的每一样东西，你都允许它。一旦你允许整个存在进入你里面，你就和它合为一体了。那就会有一个共享(communion)。

这个共享、这个庆祝、这个无选择的觉知、这个非交易性的态度，我称之为静心。欢乐就在片刻之中，就在活动之中，而不在为结果的操心中。没有什么东西需要去达成，因而，你能够享受

的就是此时此地。

你可以用这样的方式来解释：我正在和你谈话，如果我关心的是结果，那么谈话就成了一件事务，成了一个工作。但是如果我跟你谈话而不带有任何期望，不带有任何对结果的任何要求，那么这个谈话就变成了一个游戏。这个活动本身就是目的。那么狭窄化就不需要了。我可以玩玩文字游戏，我可以玩玩思想游戏，我可以与你的问题玩玩游戏，我可以与我的回答玩玩游戏，那么，它就不是严肃的，它是轻松愉快的。

如果你正在听我谈话而并不想从中获取什么，那么你就能够放松，你就能让我与你分享，而你的意识就不会是狭窄的。那样，它就是开放的。游戏！享受！

任何时刻都可以是事务性的时刻，任何时刻也都可以是静心的时刻，所不同的只是态度。如果它是无选择的，如果你是在与它玩游戏，那么它就是静心的时刻。

有待满足的需要中有社会的需要，也有存在的需要。我不会说：“不要去制约孩子。”如果你让他们完全不受制约，那么他们就会变得粗野不堪，他们就不能生存下去。生存需要制约，但是生存不是目的。所以你对制约必须能穿得上脱得下，就像衣服一样，你可以穿上它出去办事，然后回家把它脱掉，这样，你才“存在”。

如果你并不认同你的衣服、你的制约；如果你不说“我就是我的头脑”，这并不困难，那么，你就可以比较容易地改变。但是如果你认同于你所受的制约，你说：“我的制约就是我。”而所有不是你的制约的东西都被否定了。你认为：“所有不受制约的都不是我，无意识不是我。我是有意识，是专注的头脑。”这个认同是危险的，不应该这样。一个恰当的教育是不受制约的。它只受一个有条件的制约：制约是一种实用的需要，你必须能穿得上脱

得下。需要时穿上，不需要时脱下。在有可能把人教育得不和他的制约相认同之前，人类不是真正的人类，而只是受到制约和狭窄化的机器人。

要明白这一点，就是要觉知到那被剥夺了光明的大半部分的头脑。觉知那大半部分头脑，就是要觉知到你并不只是有意识的头脑。有意识的头脑只是一个部分，“我”是两者，而那大半部分是不受制约的，但是它总是在那里，等待着。

我给静心下的定义是：静心只是一个为跳进无意识而作的努力。你无法通过算计而跳进去，因为一切算计都属于有意识，而有意识的头脑不允许这样做，它会警告你：“不要这样做，你会发疯的。”

有意识的头脑总是害怕无意识，因为无意识一冒上来，意识中的一切平静、清晰的东西都会被扫除掉，于是，一切将是黑暗的，就像在一个森林之中。

这就好像：你建了一座花园，四周围了起来。你平整出很小的一片地，你种了一些花，一切都不错，井然有序，干干净净。只是森林永远就在旁边，它不受控制，无法驾驭。花园一直在忧心忡忡之中。在任何时刻，森林可能会进来，那么花园就会消失。

同样，你耕种了头脑的一部分，把一切弄得清清楚楚，但是无意识总是在它旁边，有意识的头脑一直处在惧怕之中。有意识的头脑说：“别走进无意识中去，不要去看它，不要去想它。”

无意识的道路是黑暗的和未知的。在理性看来，它似乎是非理性的；在逻辑看来，它似乎是无逻辑的。所以，如果你要想用思考进入静心，那么，你就永远也进不去，因为思维着的头脑不会允许你进去。

这就成了一个悖论。没有思考，你无法做任何事情；而带着思考，你又不能进入静心。怎么办？哪怕你这样想：“我不要去思

考”，你这也是在思考。这是思考的那一部分头脑在说：“我不允许去思考。”

靠思考是无法做成静心的，这是一个困境、最大的困境。每一个求道者都会碰到这种困境，在某个地方，在某个时候都会出现困境。知道的人会说：“跳吧，别去想它！”但是你不可能不思考而做一件事，那就是为什么一些不必要的方法被创造出来了。我说它是不必要的方法，因为只要你能不加思索地跳，什么方法也不需要。但是你不会不加思索就跳的，所以方法还是需要的。

你可以去想那个方法，它能够使你那思考的头脑变得放松，但是不要去想静心，静心将是进入未知的一个跳跃。你可以借助某种方法，而它会自动地把你推进未知。只是因为头脑受过的训练才需要这种方法，否则它是不需要的。

一旦你跳了，你会说：“这个方法是不必要的，根本不需要。”但是这是你回顾时的认识，你在事后才知道方法是不需要的。那就是克利希那穆尔提^①说的：“不需要设计，不需要方法。”禅师们也说：“不需要努力，那是不必费力的。”但是，对于还没有通过这道关卡的人来说，这是荒诞无稽的。因为人们说话的对象主要是那些没有通过这道关卡的人。

所以我说，方法是人为的。它只是一个手段，让你放松你的理性的头脑，好让你可能被推入到未知中去。

那就是为什么我采用强烈的方法。方法越强烈，你那个会计算的头脑就越不需要。方法越强烈，它就变得越完整，因为生命力不仅是属于头脑的，它也属于身体、感情，它属于你整个的存

^① 克利希那穆尔提(Krishnamurti, 1895~1986)：印度教成道大师。与神智学派首脑安妮·贝赞特合作创建世界明星社。1969年以来在美国加利福尼亚州奥哈伊主持克利希那穆尔提基金会。——译注

在。

苏非派的苦修僧曾经用舞蹈来作为技巧和手段。如果你投入到舞蹈中去，那么你就不可能保持理性，因为跳舞是一件很艰难的事，它需要你全身心的投入。有一个片刻一定会到来，那是不用头脑而在舞蹈的片刻。方法越有活力，越强烈，你就越能进入，理性就越不会在那里。所以，舞蹈被用来作为一个技巧来推动你。在某个点上，不是你在跳舞，而是舞蹈会接管，它会接管你，你将被卷入那个未知的源头。

禅师们采用过公案^①的方法。公案是一些性质荒谬的谜题，它无法用理性来解答，你无法思考它。表面上，它又似乎可以思考出某些东西来。妙就妙在这里。那些公案似乎可以让人思考出些什么来，于是你就开始去想，你的理性头脑就舒服了，因为有一些东西已经给了它，要它去解决。但是那个东西是无法解决的，它的本质是不可解决的，因为它的本质是荒谬的。

有几百个公案存在。禅师会说：“想想一个没有声音的声音吧。”听上去倒像是可以好好想想的：如果你努力思考，在某个地方，用某种方法，你总会找到一个没有声音的声音，它好像是有可能的。然后，在某个点上——这个点是无法预料的、因人而异的——头脑不管用了，它没有了。你存在着，但是，头脑以及它的一切制约都不见了，你就像一个小孩子，制约没有了，你只是有意识的，狭窄化的集中没有了。现在，你才知道方法是不必要的，但这是一个事后聪明，它是无法在事先说的。

没有一种方法是因果性的，没有一种方法是静心的原因。正因为这样，才可能有这么多的方法。每一种方法都只是一个设

^① 公案(koan)：中国及日本佛教禅宗，特别是临济宗，用以训练习禅者坐禅的表面上自相矛盾的短句或问题。——译注

计，但是每一种宗教都称自己的方法为正道，而别的方法没有用，他们都是用因果论来进行思考的。

水加热后化为蒸汽，热是原因，没有热，水就不会蒸发。这是因果关系。热是蒸发的先决条件。但是静心不是因果关系的，所以，任何方法都可以用。每一种方法都只是一个手段，它只是为事情的发生创造出一个情景，它并不引起它。

譬如说，这个房间的墙外是一望无际的开阔的天空，你从来没有见过它。我可以同你谈论天空，谈论清新的空气，谈论大海，谈论房子外面的一切，但是你都没有看见过，你对此一无所知。你只是在笑，你认为我在编造。你说：“这一切美妙极了。你是个梦想家。”我不能说服你走到外面去，因为我讲的一切在你听来都毫无意义。

后来我说：“房子着火了！”这句话对你太有意义了，这是你能听懂的。

现在，我不必对你作任何解释了，我只要奔跑，你会跟上来的。房子并没有着火，但是你一到了外面，你就不会再问我刚才为什么说谎。意义就在那儿，天空就在那儿。于是你会感激我。说什么谎都行。说谎只是一个设计，是把你带到室外来的一个设计，它并不是造成室外的东西存在的原因。

每一种宗教都建筑在一个谎言的设计的基础上。一切方法都是谎言，它们只是制造出一种情景，它们不是原因。可以创造出新的设计，可以创造出新的宗教。老的设计不管用了，老的谎言不管用了，那么就需要新的。把没有失火的房子说成失火，次数一多就没有用了，这时就需要有人创造出一种新的设计。

只要一个事物是另一个事物的原因，那么它就决不会没有用。但是陈旧的设计总是会没有用的，需要新的设计。那就是为什么每一个新的先知都必须同老的先知抗争。他做的事和老的

先知做的事一模一样，但是他将不得不反对他们的教导，因为他必须否定那些已经变得失去意义而不管用的老的设计。

所有伟大的先知——佛陀、基督、摩诃毗罗^①——都出于慈悲而创造了伟大的谎言，那就是为了要把你推出屋外。如果能通过某种手段能把你推出头脑之外，那就是需要做的全部的内容。你的头脑是牢笼，你的头脑会要你的命，它是一种奴役。

就像我已经说过的，这种二律背反必然会发生，生命的本质就是这样。你必须学会窄化头脑，当你走出去时，它是有帮助的，但是在里面，它是致命的。与人相处，它将是实用的；但是与自己相处，它将是自我毁灭的。

你不得不与别人、与自己共存。任何片面的生活都是残缺不全的。与别人共存，你必须有一个受制约的头脑；与自己共存，你必须有一个完全不受制约的意识。社会制造出了狭窄的意识，但是意识本身就意味着扩大，它是无限的。两者都需要，两者都应该被满足。

能满足这两种需要的人，我说他是聪明人，偏向任何一个极端都是不聪明的，任何一个极端都是有害的。所以，要用你的头脑和教养与世人一起生活，但是同自己单独生活，不要用头脑，不要用教养。把你的头脑当作一个手段来使用，不要把它当作目的，一有机会，你就要从中走出来。每当你独自一人，你就要从中走出来，摆脱头脑。然后，庆祝这个时刻，庆祝存在本身，庆祝生命本身。

如果你能知道如何摆脱制约，那么，仅仅活着就是一件值得大大庆祝的事。你能通过动态静心学会这个“摆脱”，它不是造成

^① 摩诃毗罗(Mahavira)：即筏驮摩那，耆那教创始人，耆那教徒尊称他为大雄，大雄音译为摩诃毗罗。——译注