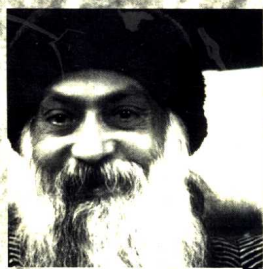


# 白云之道

奥 修 著 谦 达 那 译



上海三联书店

白

云

奥 修 著 谦 达 那 译

之

道



上海三联书店

## 白云之道

---

著 者/[印度]奥 修

译 者/谦达那

责任编辑/任关华

装帧设计/姜 明

责任制作/钱震华

责任校对/董云霞

出 版/上海三联书店

(200020) 中国上海市绍兴路7号

发 行/新华书店上海发行所

上海三联书店

印 刷/华东师范大学印刷厂

版 次/1998年1月第1版

印 次/1998年1月第1次印刷

开 本/850×1168 1/32

字 数/185千字

印 张/9.625

印 数/1—11000

---

ISBN7-5426-1116-X  
G·274 定价 13.50 元

## 译 者 序

### 献给漂泊在道中之人

我喜爱这本书，因为它看起来是那么地亲切。

我愿意，我愿意像白云一样地生活，多么悠哉！只要去想一想，就觉得好舒服。

大约在 12 年前我就看过这本书，如今拿来翻译，发觉我在里面画了很多重点，似乎这本书曾经给了我很多重要的启示，因为它谈到很多生活层面的问题，故每每令人觉得是在谈跟自己息息相关的问题。

了解内在的真理是多么令人雀跃的一件事！如果能够透过静心而变成它，那又是何等的幸福……

闭起你的眼睛，向内走……走进那没有杂质的纯然喜乐；睁开眼睛，向外走……走进那没有杂质的爱。

谦 达 那

1993 年 9 月

## 原 序

在 1974 年 5 月的 15 个早晨，有一群西方的求道者聚集在奥修的普那社区，问了一系列的问题，所问的问题都是跟他们自己有关的，或是跟他们要成道的路途有关的。（注：普那是一个城市，离印度孟买大约 180 公里，目前奥修大师的社区就设在普那）。

奥修的工作尚不为印度以外的人所知，这些问题的编辑指向一个目的——准备一本书将他介绍给西方。这本书就是为了这个目的。

九个月以前，我从加拿大去到他那里，我将试着告诉你们关于他的事，但是我无法评论他的话语，你们只要读他的书就可以了。他的母语是印度语，但是他英文讲得非常好，因为他是从他个人的经验来讲的，他能够非常清晰地用很简单的话语来表达最深奥的观念。

由诗人的心所流露出来的话语是一项特别的礼物。

“白云之道”就是那 15 个早上奥修在普那的演讲。

奥修不可能发生在西方，他发生在印度。

好几千年以来，在印度及整个东方，宗教一直都是一种很深的科学，它用以探询的技巧是静心，而不是实验室的研究。西方的科学在详查了我们这个星球之后又更进一步地探询，将人类

送上月球，然后又继续探索外太空，然而东方的科学看到了超出头脑的部分，深入挖掘人内在的空间和他的本性。西方的科学家登陆了月球，但是离太阳、离中心还很远。在很久以前，东方的科学家就登陆了内在的太阳——成道的状态、三摩地、沙特奇阿南达、涅槃，或至高无上的宇宙意识状态。

奥修是一位成道的大师，他是一个已经达到内在太阳的东方科学家，他跟耶稣和佛陀达到了同样的存在状态。就如印度的报纸用来描述他们伟大的心灵导师的话，奥修是一个“神人”（godman）。

奥修也是一位师父，就好像 2500 年前的佛陀也是这块土地上的师父。奥修已经找到了他自己成道的路，他跟佛陀一样，献身他自己来帮助别人走上他亲自经历过之路。

在经过了九个月之后，那个震撼还在打击着我的头脑，但是今日在普那所发生的事跟耶稣和他的门徒在加利利所发生的事是一样的，只是时间差了 20 个世纪；它跟佛陀与他的门徒之间所发生的也是一样，只是剧中人换了。

在这本书里面，奥修曾经提到：

你们是幸运的，任何我所告诉你们的就在源头，那就是为什么我说你们是幸运的。你能够靠近源头这种事好几千年才发生一次，以后它就不再是这样了。

即使是我所说的观念，以后也不会再是这样，迟早有一些逻辑家会介入，他们一定会来，他们已经上路了，他们会将每一样东西都系统化，他们将会摧毁每一样东西，那么机会就失去了，然后它将会变成死的。

目前它还是活的，你们就在靠近源头的地方，那就是为什么我说你们是幸运的。

如果你发现这个很难接受或相信，那么你只要亲自来普那

看一看就知道。这 35 年以来，我大部分的时间都在西方，我的需要证明。如果你有饥渴，那么你就来普那，有一个活佛在这里。

就好像木匠耶稣变成基督，就好像王子悉达多变成佛陀。于 1931 年 12 月 11 日生于印度马德亚·普拉谍西州的奥修变成“巴关”(神)。

当基督说：“除非你死，然后再被生出来，否则你将无法进入天堂的王国。”当自我死掉，就有一种新的本质会出现，会有一个再生，这个再生就是进入成道，进入天堂。奥修于 1952 年 3 月 21 日再生，当时他 21 岁。

我一点都不怀疑说他知道发生在他身上的事，但是他在 1957 年的时候结束了他的教育，而开始在杰波普的梵文专科学校教哲学。到了 1966 年，他跟他所任教的那个大学起了冲突，因为他在性、政治和宗教等主题上有一些直言无讳，而且备受争议的言论，因此他就辞职了。

就好像佛陀和耶稣一样，他开始到处旅行，对那些想听的人演讲。他是一个如火一般的年轻革命家，他所谈论的使用性能量来达到超意识，以及他对宗教现状的批评为他带来很多敌意和要刺杀他的威胁。在当时，即使在现在也一样，他对那些发出陈词滥调，以及信口讲出一些不是来自他们自己经验之事的人都毫不留情。

他在当时被称为老师，但是当他的跟随者越来越多，他的门徒们就称呼他为“巴关”(神)。

“巴关”意味着“神性的”，那是印度语“神”的别名，对西方人来讲，它听起来太放肆了，当初我就有这种感觉，直到后来，有一位印度的淑女跟我解释：

“不要认为我们相信罗杰尼希这个家伙是神，我们称他为巴关是因为他已经消失了，而那个内在的神性——梵天——被显

露出来了，它隐藏在我们所有的人里面，但是在他身上，它是显现的，那就是为什么我们尊敬他，而称他为巴关。奥修只是一个工具，只是一个装着火焰的庙”。

最近在他的普那社区，奥修每天都有演讲，在一系列的印度语演讲之后会换另一系列的英语演讲，而且他每天在他的花园里会接见他的门徒和来自世界各地的求道者。

我来到奥修这里是因为我看到了一个朋友的蜕变，大多数的西方人之所以来此似乎也都是为了类似的原因。全世界各地都有奥修的静心中心，当他们都汇集来此，那是很可观的，尤其每个月所举行的静心的营，有好几千个求道者聚集在一起做十天密集的静心和跟奥修做个人课程。

所有的晨间演讲和每一个跟奥修的问答都被录下来整理成书，有好几百本的印度文和英文的书和杂志。

但是奥修本人如何呢？关于他，你能够真的说些什么呢？对我而言，他是非言语所能形容的，但是如果你来到普那，你就会了解。

当我初次看到奥修，他的“在”，他的宏伟，和他的磁力简直把我击倒。我的自我粉碎了，我哭了一整天。在经过那些空追寻的岁月之后，看到像他这样的一个人能够活生生地存在，这对我来说真的是消受不了。

当这个最初的震撼结束之后，我去听他的演讲，我再度被摆平，他聪明才智的领域广大无比，他每星期可以读超过100本的书，而且，更难以相信的，他能够将那些资讯以他所希望的任何方式组合。他的看法完全客观，超越了经过组织的信念和东西方的哲学，他对人和他的问题以及要如何来解决那些问题的见解让你不得不惊讶。

当你开始去了解他，你就会瞥见我所说的。在这里说他是爱



和慈悲听起来好像是陈词滥调，但是这两种品质的确是透过他的话语而放射出来。他的顾虑完全是在个人，他的整个存在都调整好要来帮助那些想要成长的人和找寻真理的人，而他所用的方法跟你以前所碰到过的都完全不一样。

如果你已经准备好，第一步就是接受点化成为他的门徒，成为他的孩子，他是在对他说：“从现在开始，这出戏由你来导演，我的灵性成长就交在你的手中。”

如果你准备要跳，奥修将会点化你成为门徒。他会叫你切断你的过去，让它自由漂泊，为了要帮助你，他会改变你的名字和衣服。他会叫你穿橘红色的袍，唯有当你亲身去体验，你才会开始了解他的设计，而且他会挂一条串珠在你的脖子上。串珠是一条暗色木头做成的项链，底端有一个坠子，两边都印有奥修的照片，这条串珠表示以某种方式跟他联系。

我在几分钟之内由一个乱了阵脚、吸食麻醉剂、半途而废的广告代理人杰克变成男门徒克里虚纳·普雷姆，我感到很混乱，而且很不安。我不知道刚才在我身上发生了什么，那一天大部分的时间都在哭，因为我比我能够记忆的以前都来得更快乐，我不了解到底发生了什么，但是我知道某种压在我身上的东西死掉了，而某种新的东西被生出来了。

奥修所用的是他自己的方法，那些方法跟戈齐福、禅和苏菲的方法有类似之处，但是他的方法是独一无二的，而且源自密宗谭崔。

密宗谭崔的方式简而言之就是使用性的能量，也就是我们唯一的能量，来作为到达宇宙意识的工具。谭崔的方式是完全涉入生活，不压抑任何东西，不隐藏任何东西，不否定任何东西，它没有教派，没有教条，也没有仪式，只是高高兴兴地接受生命，完全投入生命。对一个谭崔行者而言，生命就是唯一的神。神并不

是从天上降下来的东西，它是要从你自己里面去发现的光。

那个光只能够透过静心来发现。

不管是那一派的思想，不管是谭崔的或是其他的，所有静心的目标都是要平息头脑，唯有到那个时候，内在的深度才能够被探索；唯有到那个时候，真理才能够被碰到；唯有到那个时候，无我和成道才可能。

大多数的静心技巧都使用压抑的方法来平息头脑——透过有意识的努力来平息头脑，比方说身体的苦修，或催眠性的咒语重复等等。压抑是一般的方式。

奥修反对压抑，他的静心技巧完全跟压抑相反，但是在将他的技巧介绍给你们之前，我想先跟你分享奥修所观察到的两件事。

首先他指出，我们之中没有一个人是“一个完整的人”，我们每一个人都是一个“群众”，如果你仔细想一想，你就会同意。我们并没有一个中心的、经常性的“我”，我们是多重人格，我们里面有一部分决定要早起，另外一部分则在早上的时候决定要多睡一些；有一部分决定要多存一些钱，另外一部分却无法抗拒新衣服和新唱片。

“群众”无法静心，奥修问道：“要由谁来静心呢？”

第二，他说我们真实的本性隐藏在很多层压抑的思想和情绪底下。

就像每一棵树和每一朵花一样，我们每一个人都是不同的，原创的，但是从来没有人允许那个原创性开花。父母、老师和社会都告诉我们什么是真的，什么是假的，什么是好的，什么是坏的，我们并没有自由去经验之后才下我们自己的结论；我们常常被欺骗和被恐吓。

在这里有一个朋友，他具有一种不可避免的想要去了解生

命的冲动，他母亲告诉他说：“如果小鸟和蜜蜂在它们结婚之前作爱，上帝会杀死它们。”另外一个朋友在她开始有生理周期的前面七年里，她以为她在垂死。

我们被告知的故事是荒谬的，但是它所造成的感情创伤是很可怕的。

我们压抑我们的感情、情绪和思想，因此我们变得歪曲了，我们变成不真实的动物，完全跟周遭的世界失去和谐，我们变得很混乱，而且不快乐。

因为我们无法静心，所以奥修创造一些情况让静心发生在我们身上；因为我们有压抑的负荷，所以他创造出一些情况来让深深的洗涤发生。这个情况他称之为动态静心。

虽然为了不同的目的，奥修给予不同的人很多种技巧，但动态静心是最主要的。

动态静心是在早上空着肚子的时候做的，前面三个阶段各10分钟，后面两个阶段各15分钟。

第一个阶段是深而且快的不规则呼吸，整个身体都投入，借着一些我无法了解或解释的内在过程，多年来的压抑所造成的紧张和情绪的障碍都从潜意识释放出来。

在第二个10分钟里面所释放出来的东西会浮上表面，当它浮到意识层面上的时候，它就可以被丢到空中。你就在中间，而在你的周围，你的“头脑身体”在笑，在哭，在尖叫，在舞蹈，在跳跃，它是一种重新经验。

我无法解释为什么，我也不管为什么，但是我从我自己的经验知道，一旦你重新活过或重新经验那些影响着你的过去的创伤，你就能够免于它，它会消失。

在我两个月大的时候，我母亲过世了，在我来到奥修这里之前，我有很多内在的心结都可以归根于这个原因。有一次，在第

二阶段的时候，我倒在地上，就好像在她过世之后，一个两个月大的婴孩在那里又哭又踢，抓不到母亲的乳房。

对我来讲，那是一个很大的发泄，在那次发泄之后，大多数可以追溯到因为我母亲的死所产生的问题都突然消失了，我已经可以免于它们。

要平息我们的头脑需要很多的能量，比平常在我们里面流动的更多的能量。动态静心的第三阶段是跳跃，并且喊出苏菲宗派的咒语“护！”这个声音打击在我们的性中心，将它打开，而让我们的能量往上流。向下的能量是为了性，向上的能量则导入静心。

在这个阶段结束的时候，我们会听到“停！”当我们听到喊停的时候，不管我们是处于什么样的姿势，我们都必须停格 15 分钟，让能量流动、循环，在我们里面运作，而我们保持觉知。

最后一个阶段是庆祝——高高兴兴地唱歌、跳舞，或者只是静静地存在，处于庆祝和感谢的气氛之中。

就像你在做其他事情的时候一样，你投入多少在动态静心里，你就可以收获多少。有时候当我真的很努力去做那两个活跃的阶段——呼吸和喊“护”的阶段，那么在第四阶段——被动的阶段，我就能够经验到完全的静止，一种很深的宁静，充满着前所未有的喜乐。

在这个阶段，“心理身体”被净化了，有很多压抑消失了，你就变成新鲜的。你的能量处于顶峰，而你只是存在，宁静的、觉知的，你处于静心之中。

奥修说，这就是跟神性会面的片刻，他说自我随时都可以抛弃，那个片刻随时都可能来到。

我刚才的描述只是这个静心的一小部分，它还有很多很多其他的好处，它不仅可以去掉你的障碍而带给你宁静和喜乐，它

还能够帮助你变得归于中心，以及使你更觉知到你自己的本质和你周围的世界，它同时能够帮助你将自我分离出来，而使你头脑的诡计更警觉。你会变得开始观照，开始观察你自己，然后了解到，真正的你并不是你的身体，也不是你的头脑，真正的你超越这两者。

奥修是一个各种状况的师父，他所创造出来的每一个情况，包括动态静心，是要用来帮助你平息头脑。他说：即使他的谈话也是要使我们宁静。当我们将我们的注意力集中在他身上，聆听他的演讲，内在的轮子就会停止转动，甚至连他的演讲也是一个情况。

奥修使他大部分的追随者保持忙碌——处于各种情况之中——当他们来到印度的时候。每天早上6点到7点有动态静心，10点到11点半有苏菲舞，5点半到6点半有亢达里尼静心。除了静心营之外，有超过50种不同的静心团体可供选择。来到这里的人也可以在社区里面或外围工作——在花园，在办公室，在出版部，或是在书局工作……

你会被送到什么地方，或是要创造出什么样的情况给你，那要看你的需要而定，你也可能不被送到任何地方去。

当我首次来到他这里，我最大的障碍之一就是：现在对我来讲不存在，我生活在一个不真实的世界里，一方面担心已经死掉的过去，一方面又幻想着不存在的未来。

奥修把我送到一个农场，他们要在那里建立一个社区，他给了我如下的忠告：

“如果你在锯一块木头要盖一个茅屋，那么你就专心锯木头，忘掉茅屋，它或许永远不发生，只有木头是真实的，要完全投入那块木头。”

为了一大堆理由，我变得无法克服，所以在三个星期之后我

就离开了农场而到度假胜地果阿(Goa)去。

在我离开农场要去果阿的途中,我看到了奥修,他没有判断——他从来没有——只是爱、慈悲和了解。当我们在谈话的时候,我觉得我好像一个顽皮的小孩,但是当我离开的时候,他对我说了一些事情,那些事情顿时掠过我的脑海,他说:“我会在果阿跟你在一起。”

他的确在,它花了我两个月的时间才能够看到它,但是在果阿,有一些真实的真理、知识或智慧开始出现在我身上,它变成了我里面不可磨灭的一部分。我开始觉知到时间是一个幻象。

时间并不存在,它只是自我的一个参考点,它是自我所需要的一种食物。过去是死的,它只是记忆,它是头脑的一部分,头脑会改变它所喜欢的东西来适合它自己。记忆并不是真实的存在,未来也不是真实的存在,未来只不过是未满足的欲望的一个投射,只有当下这个片刻存在,时间不存在。

他曾经说过,除非时间的观念消失,否则自我不可能消失。它需要两个情况,但是奥修帮助我达到一个点,达到现在那个奇迹般的东西能够发生的点。

当这种情况发生——它是一个发生,而不是努力的结果,每一件事都会改变。我的整个能量是从负面的转为正面的,爱开始在我里面开花,我在自然界所看到的韵律跟我里面的韵律是一样的——同样的山峰和山谷,同样的黑暗和光明。我了解到每一样东西都互相有联系,个人是一个幻象,没有开始,也没有结束,只是一个持续的流;我了解到生命是没有目的的,没有什么事要达成;我很清楚地了解到,要像白云一样随着生命之流流动的话,自我必须消失;我了解到自我是所有冲突和所有痛苦背后的因素。

突然间,我的过去离我而去,它已经不复存在,不论发生什

么都不会引起我的懊恼,因为它事实上并没有发生在我,它只发生在我的头脑或我的身体,但是并没有发生在我。

仍然会有心情的起伏,会有高潮和低潮,未来还会溜进来,但是过去已经消失了,剩下的有一天也会消失。

当我离开果阿而回到普那,我去花园看奥修,当我走过草坪,他说:“我有跟你一起在果阿。”

我首次开始——刚开始——了解跟师父一起下功夫是什么意思。有一次他说:“一个师父会像影子一样地跟随着你。”我不知道他是怎么做的,但是他一直都在——跟着我,引导着我,我开始越来越清楚地可以听到他。

他讲了一个关于一些小学生的故事,老师问他们在家里都帮些什么忙,有的回答说帮忙洗碗,有的回答说帮忙铺床等等,但是有一个小男孩回答说:“在大部分的情况下,我只是保持不在大人旁边碍手碍脚。”

要做到这样很难,因为自我一直都会想抗争,但是我正在学习不要碍手碍脚。

还有一点关于奥修的事我觉得迟疑而不敢提,因为西方人听起来或许会觉得奇怪,但是你可以自己判断。

可以了解的,奥修多多少少是一个隐士,他跟一些亲近的门徒生活在普那一个宽敞的平房里,也在那里工作,很快地,有比较大、比较现代的平房会盖起来,到目前为止,他还不愿意到西方去访问。

他很少谈到他自己,在你看书的时候或许也会注意到这一点,关于他的事情知道很少,但是奥修有一个门徒几年前拜访西藏的一个僧院时,曾经谒见过喇嘛卡玛帕(Lama Karmapa: 西藏大宝法王)。他说:

“卡玛帕手中拿着印有奥修照片的小匣子,然后用他的前额

去碰触它，说：‘他是在印度自从佛陀以来最伟大的化身，他是一个活佛。’”

卡玛帕还说，奥修两世之前曾经是他们最伟大的化身之一，他的黄金雕像被保存在“化身堂”，藏在西藏。

奥修本身只谈到他前世在西藏活到 106 岁，他本来在 21 天的断食之后就要放弃身体，但是在最后三天，他有一个门徒杀死他，好让他能够再被生下来继续他的工作。

奥修的母亲描述说，他刚被生下来的前三天既不会哭，也不吃东西。奥修本人说：“在这一世，那三天已经被完成了，但是在这一世要完成那三天需要花上 21 年。”他在 21 岁的时候成道。

当他谈论到这一点的时候，他还说：“我之所以告诉你们这些是因为它或许可以使你们去找寻你们的前世。”

到目前为止，我可以回忆到前世的三件事，我看到了那些脸和那些情景。有一次我是一只狼；有一次我是一个年轻人，右手被一个蒙古人或鞑靼人切断；又有一次我出现在奥修 700 年前在西藏过世的时候。

35 年以来，奥修一直在叫我回到他的身边，如果你觉得被他的书所震撼，所满足，他或许也是在叫你。

克里虚纳·普雷姆



# 目 录

译者序

原序

## 第一个早晨

|              |    |
|--------------|----|
| 白云之道.....    | 2  |
| 关系已经够了 ..... | 10 |
| 不要推河流 .....  | 15 |

## 第二个早晨

|                 |    |
|-----------------|----|
| 超出头脑之外的奥秘 ..... | 20 |
| 不管风带领你到那里 ..... | 32 |

## 第三个早晨

|                   |    |
|-------------------|----|
| 要成为痛苦的或是狂喜的 ..... | 38 |
| 鹅就在外面 .....       | 49 |

## 第四个早晨

|                 |    |
|-----------------|----|
| 所有的希望都是假的 ..... | 56 |
| 台风眼 .....       | 66 |