

# 身心靈的

揭開奧修營的神祕面紗

# 天堂樂園

陳麗宇 © 著

# 身心靈的天堂樂園

奧修普那社區

陳麗宇◎著

國家圖書館出版品預行編目資料

身心靈的天堂樂園／陳麗宇作。--初版。--

臺北市：方智，1998 [民87]

面：公分。--(新時代系列；75)

ISBN 957-679-538-9 (平裝)

1. 印度教 2. 靈修 3. 印度奧修普那國際社  
區

274

87002033

ISBN 957-679-538-9

版權所有·翻印必究

● 方智出版社  
FINE PRESS

◎ 新時代系列 75

身心靈的天堂樂園

● 定價 220 元

作者／陳麗宇

發行人／曹又方

出版者／方智出版股份有限公司

地址／台北市南京東路四段50號6F之1

電話／二五七九六六〇〇・二五七九八八〇〇

傳真／二五七九〇三三八・二五七七三二二〇

郵發帳號／一三六三三〇八一 方智出版股份有限公司

登記證／行政院新聞局版台業字第四三六一號

責任編輯／任鳳雲

美術編輯／張志如

校對／陳麗宇・應桂華・任鳳雲

法律顧問／詹文凱

印刷／祥峯印刷廠

一九九八年四月 初版

■陳麗宇

I · 《序》· 獻 · 給 · 追 · 求 · 身 · 心 · 靈 · 蛻 · 變 · 的 · 現 · 代 · 人

## 序 獻給追求身心靈蛻變的現代人

謙達那

雖然奧修大師的書都是由演講錄製下來的，但他是世界上最多產的作家。他的道理和講道的內容，都是針對我們現代人的狀態而發的，而且他使用的是深入淺出的現代語言。

在奧修的世界裡，你可以更清楚地了解先聖賢人的真理世界。奧修大師在世界上已經備受肯定，因為光是從他的書被翻譯成四十幾種語言，而且有很多國家出版他的譯作已超過一百本，中文的譯作目前有四、五十本，就可以知道他受喜愛的程度。

在台灣，奧修心靈系列的書頗受好評，但是了解奧修大師的人都知道，

光讀書是不夠的。真理必須進入到你的存在裡，而不只是停留在你的頭腦裡，因此你必須在讀書之餘，也參與一些靜心活動。

在此，我們熱心的道友陳麗宇，以她親身的體驗和身為作家的背景，將奧修大師在印度所成立的社區，以她獨到的角度描述出來，真是令人歡欣鼓舞。因為如果能夠經由她的文字媒介，讓你有幸也親自去體驗那個「身心靈蛻變的樂園」，相信你的人生會有很大的改變。

當我這樣說，並不只是我個人這樣想，在我的腦海中同時浮現了好多好多個例子，他們所獲得的體驗和蛻變，在他們的人生之道上是空前的。

不管我說普那有多好，你一定有一大堆俗事纏身，一時無法成行，那是你的命運，你可以繼續停留在世俗的世界裡。但是如果你的心已被奧修大師所觸動和召喚，那麼你可以決定要不要給自己一些不同的人生體驗。好好地思考一下你的人生，或許這本書也可以觸動你內在深處的某個角落，何不就讓這一切自然發生。

自序

## 漂浮在生命的河裡

陳麗宇

一九九五年十月，順著生命的韻律，我孑然一身來到印度普那 (Puna)，一個陌生、遙遠、奇異的國度。不再掙扎，不再抗拒，不再否定，也不再勉強自己。我只是任其漂流在生命的河水裡，於是，存在帶領我來到一個最奇特的地方——奧修普那國際社區。

你很難去定義奧修這樣一個爭議性的人物。成道者？古魯 (Guru，宗教領袖)？大師？先知？危險份子？……不，不可能的，你已無法用人類的言語去定義他了，也無法從任何單一的角度去定義他。包括他的書、他的言語、他的思想、他的運動、他的社區以及任何層面，你根本無法定義他，只能接近他、呼吸他、消化他、吸收他、融入他，然後你會發出一聲喟歎：

「奧修！」於是一切付諸於亙古的沈默。因為唯有那沈默足以述說他。

對我而言，他是我和存在一次最美麗的邂逅！

當我第一次讀他的書，那些字句仿如利劍瞬時砍斷我那盤根錯結的執著，而那些字裡行間的沈默寧靜穿透了我生生世世賴以依存的無明。內心澎湃的情感仿如驚濤裂岸，突然之間，過去的一切變得清晰剔透了。無論是美的、醜的，好的、壞的，一一朗朗浮現，敲擊著我的心和我的頭腦，我觀察著……

當時，歷經了近十年的宗教追尋，累積了眾多的扭曲與制約，我已經來到了個人的極限，似乎燈盡油枯槁木死灰，無法再給出任何愛。於是，我回到了出生的家鄉，選擇了逃避人世的謀生方法，單獨面對自己。

那樣單獨的生活雖然減少了人事的紛擾，卻減不了內在諸多的困惑與痛苦，也仍然逃不開那內在對絕對真理的執著。所以，一貫道、佛教、天帝教、新時代運動、賽斯、清海無上師、克里希那穆提，透過書籍一一地造訪我的生命。而我被動地接受所有來到眼前的資訊，不再像以前一樣發

狂地尋找彌賽亞，只是等著，沈默、被動地等著，等著存在究竟要爲我揭開什麼樣的人生、什麼樣的奧祕。

當時，我甚至變得有點率性，在習慣性的禱告當中，向一直依賴甚重的絕對存有——亦即西方基督教傳統所尊稱的上帝天父，而我暱稱爲愛人的絕對存有，帶著那麼一點任性與耍賴，我向祂下最後通牒：「如果，如果你祇不把任何人事物帶到我面前，我再也不懶得追求了。多年的漂泊，我已經累了倦了。如果你祇想讓我了解什麼、作什麼，那麼，顯示給我吧！帶到我眼前吧！除非這樣，否則，我再也不汲汲去尋找了……。」我只想任自己漂流，漂到哪兒就活到哪兒。

然後，他們終於一一地來到我的生命裡，敲擊我、提醒我、粉碎我……。於是，一步一步地，我不由自主地邁向那個巨大深邃的奧祕，透過生活，透過一草一木一花一樹一沙一石，透過身體，透過心，透過愛，我慢慢地朝向那個核心，終於在一個奇妙的生命轉捩點上，我遇見了奧修。

他說，你沒有什麼目的要去達成，也沒有什麼地方要去達到，只要存



在著……一切俱足在你自身，你是一個佛，一個睡覺的佛而已，只要覺醒即可。所以，我慢慢地把眼光拉回自己這個個體，很簡單地透過這個身體和心靈去感受，去生活。沒有任何努力，只是任其漂浮，讓存在帶領我，帶領我到任何可以停留休憩的地方。

我工作著、睡覺、吃飯、醒著、與存在戀愛著，有時靜心，有時什麼也沒做，只是單純地感覺自己的存在，感覺著自己的身體，任其漂浮著，沒有方向也沒有目的。我不再焦慮，也不再汲汲於追求救世主或任何絕對的真理了。

然後，有一天，我來到了普那國際社區，一個最奧修的地方。

這些篇章記錄了一些人事物。是我停留在普那所思所遇所愛，以及我眼裡的普那。

究竟奧修普那社區是一個什麼樣的地方?!

去看看吧！普那社區是一個絕對值得你探險的地方。

唯有生活過，才知道生命的滋味。這樣的一個奧祕之處，我已說得太

■陳麗宇

VII · 《自 · 序》漂 · 浮 · 在 · 生 · 命 · 的 · 河 · 裡

多，卻仍然無以說出它的特別。所以，何不自己冒一次險？

生活，也該是這樣，不是嗎？你活在每一個當下，一個片刻接一個片刻。今生，你既已擇定這個身體，就該好好地愛惜自己。你既已存在，就該好好地生活，讓生命彷如一朵花開，極其美麗、極其璀璨……那麼，當生命走過，一切才能止息，才能真正回到家。

而普那之旅，絕對是最極致的繽紛。

目錄

《謙達那序》獻給追求身心靈蛻變的現代人 I

《自序》漂浮在生命的河裡 III

輯1 揭開奧修社區的神秘面紗

- 奧修，未曾生未曾死 003
- 印度普那社區是個什麼地方？ 011
- 普那的一天你愛做什麼都可以 018
- 普那的人文、地理、風土、民情 023

輯2 愛與真理的探險——奧修社區的課程與活動

- 為什麼它叫佛境？ 029
- 桑雅士的點化慶祝 032
- 我愛動態靜心 036
- 乒乓靜心 040

C O N T E N T S

- 胡言亂語靜心去 043
- 工作靜心 045
- 「噲」靜心 048
- 神祕玫瑰 051
- 一路笑到神那裡——布袋和尚的故事 055
- 邂逅一次美麗的個案諮商 059
- 亢達里尼的誘惑 063
- 靈氣逼人 066
- 香氣襲人 069
- 被遺忘的語言 072
- 西藏脈動 076
- 神聖治療 079
- 舞蹈身體與靈魂 083
- 傾聽身體的聲音——身體之愛 086
- 在愛裡呼吸 089

- 到普那別忘了帶保險套 092
- 普那最受歡迎的東西——愛情占卜卡 095
- 吞雲吐霧的佛 098
- 沈醉三摩地 101
- 醉臥水琴窟，悠然尋夢去 104
- 一張空椅子 107
- 師父愛說黃色笑話 110
- 佛堂酣舞 117
- 假如有幸死在普那 120
- 輯3 他們爲什麼要來普那？**
- 愛是一道艱難的課題 125
- 異國戀曲傷腦筋——當羅密歐碰上林黛玉 129
- 單獨的旅人 132
- 丟掉頭腦的蘇菲老人 136

- 勇敢的台灣女人 139
- 她有權選擇 142
- 天使之淚 147
- 逃家千里 151
- 拒絕社會的小子 154
- 她的男人是個GAY 157
- 找回那未曾長大的小女孩 161
- 這個男人有點色 164
- 他的名字叫愛人 168
- 我的白袍兄弟 170
- 輯4** 自己的心在哪裡走失了？
- 桑雅士之路 177
- 找到自己 180
- 首先，你要愛自己 182

C O N T E N T S

- 傾聽你的心 185
- 享受孤獨 188
- 順著水流漂吧 191
- 與生俱來的負荷 194
- 活在當下 198
- 英雄有淚 201
- 男人也害怕 204
- 解放寂寞 207
- 勇敢去愛 210
- 欲蓋彌彰話性欲 213
- 讓愛情鳥自由飛翔 216
- 愛，沒有明天 220
- 分享的滋味 222
- 謙謙君子淑女好逑 225

C O N T E N T S

- 《跋》 與你分享我的夢 229
- 《跋》 給永恆的愛人 231
- 《附錄一》 印度普那社區通訊錄 233
- 《附錄三》 赴印度普那奧修社區須知 234
- 《附錄三》 台灣奧修中心地址及電話 237



A grayscale photograph of a dense forest. A path or road winds through the trees, leading towards the background. The trees are tall and thin, with some showing signs of being cut or broken. The overall atmosphere is mysterious and somewhat somber.

輯  
1

# 揭開奧修社區的神祕面紗