

<<静心>>

图书基本信息

书名：<<静心>>

13位ISBN编号：9787542607768

10位ISBN编号：7542607766

出版时间：1995-05-01

出版时间：上海三联书店

作者：[印度] 奥修；陶稀，朱慧

译者：陶稀,朱慧

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<静心>>

内容概要

此书是从奥修广博的静心著作中选编而成，其中包含了众多的方法，这些方法能帮助我们发现他所说的“静心：最初也是、最终的自由”，大师曾说过：“静心不是什么新的东西，是你与生俱来的；头脑是新的东西，而静心是你的本性。

它是你的本性，它正是你的存在，它怎么会是困难的呢？”

我们总是与某种我们认为在阻止我们自由的东西作对，或者去寻求某种我们以为会给予我们自由的东西，这样才使得静心困难。

事实上，只要让放松进入我们自身，生活在每一个片刻中，这才是根本的。

全世界的人都在为摆脱某种事物尽力抗争着，这种抗争或许是针对一个唠叨的妻子，或是一个专制的丈夫，专横的父母，或是在工作中压制创造力的老板。

我的抗争既是与一种压抑的政治系统作斗争，也是通过无数次治疗来摆脱儿时对自身的制约一种努力，这种抗争并没有使我自由，这只是对我认为那些不让我自由的事物一种反应。

静心的自由也不是为某种事物寻求自由而进行的一种探索。

我们中有多少人曾梦想生活在某种环境或是乌托邦中，它能让我们放松并成为我们自己，而使我们每天生活中无需竞争和紧张？

我的体验已昭示我，我们正在寻求的自由并不依赖于外在于我们自身的事物。

因此，什么是我们所渴望的自由呢？

我曾听过奥修描述的“就是自由”：生活在此时此地，一个片刻接着下一个片刻，既不生活在记忆中和过去的压抑里，也不生活在未来的梦想中。

他曾说：“吃——就是吃，与它同在；走——就是走，与它同走。

不要跑到前面，不要跳到这儿跳到那儿。

头脑总是走到前面或者落在后面，只要停留在那个片刻中”。

你可以尝试一个小试验来了解你自身，将书放在一边，闭上你的眼睛，看看你只是坐着并享受你对身体的感觉和在你周围的任何声音会有多久。

这段时间或许不会很长，也许一分钟，你的头脑就开始唠唠叨叨，如果你坐一会儿，注意它唠叨些什么，你会感到吃惊：你会发现你正在与自己进行着许多不同的语无伦次的对话，如果你听到别人这样大声地说出来的话，那么你一定认为他疯了。

这种不停地唠叨逐渐地剥夺了我们的生命，阻碍着我们去享受生命给予我们的每一个片刻。

这种失去控制的唠叨将我们与生命中宝贵的片刻隔离，并剥夺了我们生命中这些宝贵的片刻，那么我们对此做些什么呢？

我曾听大师一再地告诉我们要静心，我曾听他说，我们不能直接使唠叨的头脑停下来，但通过静心，唠叨会慢下来，最终消失。

对于静心，头脑成了有用的工具，再也不是以它的不停地唠叨来奴役我们。

然而我们常常被大量含糊不清和与当今生活无关的静心技巧所困扰。

奥修将这些技巧去伪存真，凝炼其精华，给予了超越我们想象的一把打开宇宙之门的钥匙，这把万能的钥匙就是观照：直接但深入地观看的状态，并接受我们自己本真。

<<静心>>

奥修告诉我们：观照只意味着超然的、不带任何偏见的观看，那就是静心的全部秘密。

我们整天在观看我们周围的事物，我们看电视，我们看别人从我们身边走过，注意他们穿着什么衣服，他们的长相是怎样的，但一般我们不观察我们自己，当我们观察自己时，通常是通过自我意识来评判，我们会注意到自身有某些我们不喜欢的东西，而就开始担心别人会怎么想，通常这些头脑内部的唠叨令我们感觉苦恼，这并不是观照。

奥修提醒我们：“无需做什么事情，只是作为观照，成为一个观察者，一个看者，看看头脑的动作——思想经过，欲望、记忆、梦想、幻觉，只是远远地站着，冷静地看它，看着它，不带任何判断，没有任何责备，既不说‘这是好的’，也不说‘这是坏的’”

当处于大师的“在”当中，观照就自然地开始发生了。

在那些时刻发生中，那时你只是带着内在的宁静坐着、听着、感觉着、观看着所发生的一切，这种宁静就像广阔而空明的天空，但却是带着生命的震颤。

“你的内在本性不就是内在的天空，云来来去去，星球诞生又消失，星星升起又殒落，而内在的天空却依然如此，不曾被触一及，没有被玷污，没留下痕迹，我们称那个内在天空为‘莎克心 (s a k s h i n)’，观照，那就是静心的全部目标”。

“进入，享受内在的天空。

记住，无论你能看见什么，你不是它；你能看见思想，然而你不是思想；你能看见你的感觉，然而你不是你的感觉；你能看见你的梦、欲望、记忆、想象、投射，然而你不是它们。

不断地去除你所见到的全部，然后，有一天，再也没有什么东西可丢弃的时候，一个伟大的时刻就会出现那是人的生命中最有意义的时刻”。

“所有看见的都已消逝，而只有观看者还在，观看者就是空明的天空”。

“去领悟，那就是成为无畏，去领悟，那也就是充满爱，去领悟，那就是成为神，就是成为不朽”

。

<<静心>>

作者简介

奥修于西元一九三一年十二月十一日生于印度喜马拉雅山南麓的一个小山村马达亚·普拉德西的古其瓦达。

从小开始，他就是一个叛逆而独立的灵魂，挑战一切既有的宗教、社会和政治传统，他坚持要自己去经验真理，而不是从别人那里获得知识和信念。

一九五三年三月二十一日，二十一岁的时候，奥修成道，他描述他自己说：[我已经不再找寻或追寻任何东西，存在已经对我打开它所有的门，我甚至不能够说我属于存在，因为我就是它的一部分……当一朵花开，我就跟着它开，当太阳升起，我就跟着它升起，在我里面，使人们分开的自我已经不复存在，我的身体是自然的一部分，我的人整体的一部分，我不是一个分开的实体。

] 他以特别优异的成绩毕业于印度沙加大学的哲学系，学生时代，他是全印度的辩论冠军和金牌得主，在印度的杰波普大学担任九年的哲学系教授之后，他周游全国各地，到处演讲，在公开辩论中向正统的宗教领袖挑战，扰乱传统的信念，震撼目前的现状。

在奥修的生涯当中，他谈论到人类意识发展的每一方面，从弗洛伊德到庄子，从古尔捷耶夫到佛陀，从耶稣基督到泰戈尔……他从他们的精华当中提炼出对现代人灵性追求具有意义的东西，他所依据的不是智性的了解，而是他自己存在性的经验所实证过的。

他不属于任何传统，他说：[我是一个全新宗教意识的开始，请不要把我跟过去连接在一起，过去甚至不值得去记忆。

] 他对于来自世界各地的门徒和追求者的演讲已经被录制成六百多种书，而且被翻译成三十多种语言，他说：[我的讯息不是教条、不是哲学，我的讯息是一种炼金术、是一种变化气质的科学，所以，只有那些愿意去死，而再生为甚至他们目前所无法想像的新存在的人，只有那些少数有勇气的人会准备要听，因为听我演讲是危险的，当你注意听，你就已经走上了朝向再生的第一步，所以，它不是一套你可以伪装或吹嘘的哲学，它不是一些你可以为那些扰人的问题找到慰藉的教条，不，我的讯息不是语言的传达，它是非常非常危险的，它相当于死亡和再生。

] 奥修已于一九九〇年元月十九日圆寂，但是他在印度的社区目前仍然继续着，由他的二十个门徒共同领导，继续宣扬。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>