

Article about the OSHO International Meditation Resort

Published: May 2007

Publication: **YOGA JOURNAL** (Mainland China)

As far as we know this is the first edition of this magazine
– under license from the US publication.

travel

OSHO INTERNATIONAL MEDITATION RESORT

比地狱性感，比天堂纯洁 奥修国际静心社区

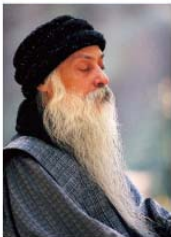
有人把奥修视为神圣，有人则把他视为魔鬼。然而，他本人在高喊着“上帝并不存在”的口号下，却创造了一个属于尘世的人间天堂——奥修国际静心社区。在中国，人们习惯称它为“奥修中心”。

撰文、编辑、采访、图片提供：奥修国际静心中心

静心的地方总是从水面升起，水的一边以静语，跨越过这种境界，人们把头埋在静中，只听得“静”，——幽静。



奥修国际静心社区正门



奥修的诗

来创建一个花园，让花园里的花都能盛开着，同时也让某些事物能开花于你的内在。来画一幅画，让某些事物跟随着画在你的内在开始成长着。在此画结束之前，给予你的画最后的一个接触，你会发现你已不再是刚开始画画的那个人。

每年都有成千上万的人们从世界各地（110个国家）来到印度南部的城市普那，参观坐落在那里的奥修国际静心社区（OSHO INTERNATIONAL MEDITATION RESORT）。人们学习、休息、调理身心，寻求真理。他们有人看看就走，一去不复返；有人住一天，一星期，一个月；也有人住一辈子。

乌托邦的神话

奥修国际静心社区是全球最大的灵修中心。坐落于普那市郊的克莱岗公园（Koregaon Park）内，占地40英亩，相当于五分之一的天安门广场大。每年有近10万国内外游人、访客来这里参观、放松和修习。中心内娴静怡人，处处可以静坐，使你将烦恼抛于脑后。

社区中心整体是以黑白两色为设计主轴，白色大理石筑成人行道，搭配高贵典雅的黑色建筑，再加上四处可见的丰美的绿意与姿态窈窕的佛像。这里设有两处户外餐厅、一处咖啡厅、一座健身房和奥林匹克级的游泳池。餐厅里提供的是自种的有机素食，连在印度最令人头痛的饮水问题也由村内自行过筛。难怪美国《ELLE》杂志形容说“这里的气氛就如神话一般”。

你可以把奥修中心当成旅游景点、娱乐中心，或者给自己重新充电的疗养所，但它建设的真正目的，是要成就一个“新人类”的乌托邦世界。

上个世纪70年代早期，第一批西方信徒找到了奥修，在印度普那建立了第一个社区（即普那国际静心中心）。在这里，奥修扩展了自



“这个公社是一个精神修行的实践。越来越深入地进入和连接——将自己的能量场调出来。让任一条小溪流不能到达海洋的，它将在陆地上迷失——路途是那么遥远。它在沙漠中，有夜越来越深，但如果有许多溪流相汇在一起，它们将成为一条恒河，而它将达到海洋。”——奥修

己的工作范围，将东方静心术等元素加入西方正在发展的静心修行法中，创建了被公认为世界上最大并最具革新精神的社区之一。随后几经变迁，终于发展成现在的规模。

奥修中心与其说是一个灵修中心、静心社区，不如说是一个没有政治的乌托邦世界。现在，奥修离世多年，他的门徒依旧像他生前那样，按照就他地履行着每个人的职责，就像他还活着一样。他们都相信，奥修从未出生，也从未死去。

极简主义“空”的禅意

“空”的体悟是生命的根本也是静心目标。为了营造“空”的氛围，奥修中心的建筑全部采用了极简主义的建筑风格。无论是12英亩大的异国风情的禅园、容纳5000人同时出席的奥修金字塔大厅，还是各种冥想用的工作室和娱乐活动中心，全部充盈在“空”的意象之中。在这里你会发现，你的渺小就是你的回归。

奥修金字塔大厅是一个大型的静心基地，占地有25万平方英尺，大厅高达28公尺，有冷气空调、隔音设备和过滤空气的功能，还有现代化的灯光系统、卫星传送的联播设备。仅是建设之初地基开凿就花了9个月的时间。奥修大厅及贵宾馆加入这个静心胜地的阵容之后，整个中心的建筑用地变成了之前的2倍。由于中心里的建筑都采用了充满禅意的极简主义风格，所以深受欧美上流社会追捧。

金字塔大厅的高耸可以比得上哥特风格的大教堂，身在其中，你会感到自己的微不足道。但当

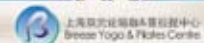
练练瑜伽，恋恋“二元”

上海双元瑜伽中心（Breeze Yoga）是全国第一家由“世界瑜伽协会”认证的上海最佳瑜伽练习场所，不仅提供高质量的瑜伽课程，更提供全方位的服务。自2003年从加拿大温哥华来到上海，Breeze 先后在上海开设了3间大型旗舰店 SPA 会所，并将于近期在上海及其他中心城市开设分店。人民广场店是 Breeze 在上海最大的瑜伽练习馆，5000 尺宽阔的空间按照最佳的布局精心打造，瑜伽教室、冥想教室、更衣室、休息区均遵循最高的清洁和卫生标准，为您提供最佳的服务水平和舒适度。我们每周提供超过 100 堂瑜伽及普拉提课程，也提供各式齐全的课程套餐、书籍、DVD 及相关瑜伽礼品供您选购。

上海双元瑜伽中心（Breeze Yoga）长期提供国际瑜伽教师资质证书及各项特色课程，近期将推出：

- 07 年 6 月—INDIAN AYURVEDIC NUTRITION MASSAGE（印度阿育吠陀食物及按摩课程）
- 07 年 10 月—国际瑜伽教师证书课程（200h）
- 07 年 12 月—JINSHI Pilates 普拉提课程。

详情请致电：
021-6350 1086 / 1087



上海双元瑜伽中心
Breeze Yoga & Pilates Centre
Add: 79F #120 Xi Zang Zhong RD. (西藏中路 120 号工人文化宫 7 楼)
www.breezeyoga.com



奥修的话

公社不是一个宗教，因为宗教已经死亡，而公社却是一个充满生命的现象。一个公社就是一个修行集体，门徒和献身者在此相聚，围绕着一个佛陀像蜜蜂一样在佛陀之花上采集蜜糖。那些追求真理的人相会于此，他们放弃了过去生活的一切，不再寻求先知或救星，而相信唯一的道路就是拯救自己。

“我对存在的信仰是完全的。如果在我说过的话中确有真理，那么它将继续存活……依然对我的工作感兴趣的人将仅仅是高举着火炬，却不会把任何东西强加给任何人……对于我的民众，我将仍是他们力量和灵感的源泉。”
——奥修

周围几千人的白袍兄弟与你同在一起时，你会发现，原来，自己真的是汪洋中的一个浪花，快乐、自在、安全。

静心、奢华——放下自我

奥修中心的夜总会，餐厅叫做左巴佛陀。左巴是一个享乐主义者，佛陀就是我们熟知的佛，左巴佛陀的意思就是由享乐主义者到成佛。奥修曾经说过：“我先是左巴，然后才是佛陀。而且请记住，如果我一定要在这两者间选择，我会选左巴，不是佛陀，因为左巴随时可能成为佛陀，但是佛陀太在他的神圣。他无法到夜总会去当左巴。对我而言，自由是最高的价值，没有任何东西高于自由，也没有任何东西比自由更可贵。”

在奥修静心中心，每个人都可以成为一个“左巴佛陀”。

依群在游泳池边的美丽餐厅里，你一整天都可以要求现煮的餐点，有各式各样的意大利面、比萨、煎蛋、薯条、印度饼(parathas)、蔬菜堡、印度点心——masala dosas，还有卡布基诺与可口的甜点。



开放的就餐环境

温馨提示：

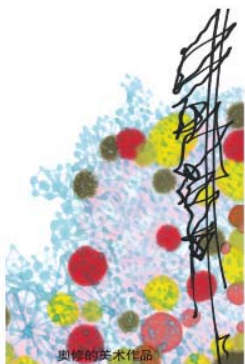
- 带护照
- 语言不通，可以在接待处寻求义工（此项服务免费）
- 当日门票可重复使用，来回进出中心
- 时间富余，可乘小摩托到艾扬格瑜伽学院，路途20分钟左右，25卢比，可坐3人
- 如有人挂静 (silence) 牌子，请不要与之交谈。这是闭语语关，同样，你也可以使用这样的牌子，就不会有人打搅你。
- 你也可以申请义工，要有良好的英语能力，具体要求可以在奥修的官方网站上查询：<http://www.osho.com>
- 请使用一卡通，中心内的所有花销都是一卡通性质的，只是单向的，不设找赎。好像在影射人生的单向性，你若花不完，也无法带走。
- 由于课程种类繁多，中心会隔几天替换一个主题的课程，你可以在奥修网站上查到相关介绍，现在你可以查到2007年全年到2008年4月的课程安排。有的放空地出行。课程长度由两三天到两三周不等，你可以依据自己的喜好和时间选择适合自己的课程。

金钱花销：

- 1人民币=5卢比
- 门票：480卢比/天
- 衣服、工具：2500卢比左右
- 饮食：200卢比以上。中心外有印度便当，也有餐馆，价格差距很大。
- 住宿费：奥修中心的贵宾馆是3000~4000卢比/天。还可以选择中心外的旅店或民居，最低可到250卢比。
- 零碎：中心的设施是不用花钱的，游泳、桑拿都随心所欲，但除了泳衣和浴巾是要单独购买，储物柜的锁也是要付费的。以此类推，零零碎碎花销庞杂。
- 课程：由于长短相差很大，所以价格从几百到几千卢比不等。

艾滋测试：

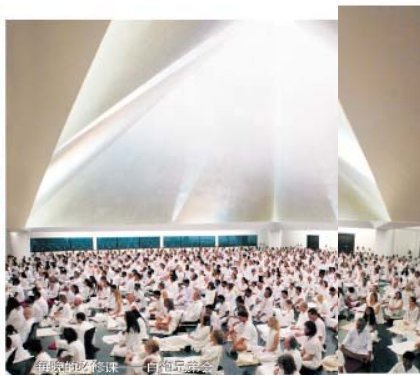
刚到奥修中心，在欢迎中心里，会有义工帮助你在计算机上填写数据，“来，往镜头头。”安装在计算机上方的摄影机马上“咔嚓”拍好照，数字相片将会直接印在通行卡上。而后柜台工作人员会要求来客做艾滋 (HIV) 测试。从艾滋一开始流行时，奥修就指示要定期检测，并使用最科学的性行为保护措施。



奥修的艺术作品



中心自种的素食



静观的必修课——修习静观

“有了奥修，文字会永无止境地流传下去。具有挑战性的是，在一百年之内，奥修书籍的印刷将会超过《圣经》，到目前为止，它是最杰出的畅销书”。
—— M. V. Kamath
著名印度记者、作家

在奥林匹克标准尺寸的游泳池畔进行日光浴之后，你完全可以点个爽口的清凉饮料。在晚上，点着烛光的晚餐中，椰奶红薯汤、蘑菇千层派、苹果派……丰富的美食在等着你。如果你是已经确定要成为一个左巴，那么，一定要来奥修贵宾馆住上一住。贵宾馆同样采用极简主义的设计风格。这也符合瑜伽提倡的减法，不要拥有太多，但保留必须拥有的部分。

奥修贵宾馆不仅有世界一流的设计空间，整个宾馆的设备也全都是世界超一流的。所有的房间都很宁静，空调与卫浴自不必说，连走廊的灯都采用了最先进的节能环保设备，电梯的按键面板也设计成独特的计算机模样。乍看上去空旷舒适，仔细观察下去每一个细节的考究更是让人惊叹。

更重要的是，贵宾馆就紧邻奥修大厅之旁，让你很难抵挡清晨6点动态静心的诱惑！

太阳、月亮——红袍、白袍

太阳象征能量，月亮象征纯净、和平。在奥修中心白天只能穿红袍，晚上只能穿白袍。开始的时候你可能会不太习惯，甚至产生恐惧和抗拒。对于中国人来说，这简直过于教条、宗教化、仪式化。事实是，红、白袍的统一有一种去身份化的功能，每个人到这里都只是一个人，而非非记者、老师、医生或商人。这样做会制造出一个共同体的氛围，并且帮助你把注意力放在内在而非外在。不过事实

上，红袍还是有各种样式可以选择，也不乏人太过别扭。

学做自己的自己

奥修多元大学是世界上最大的静心及成长中心。所有课程都以静心为基础，包括上百门课程。大致分为两个方面：神秘主义、艺术创造，除了最为著名的动态冥想课，还有东西方的灵性治疗（家庭序列、灵性彩油）、奥修科学（塔罗）、创造艺术、武术、禅修、禅宗艺术、苏菲和静心治疗团体。

动态冥想一直是最受欢迎的课程，奥修同样解释为什么要动态冥想。

“在佛陀时代，不需要动态性的静心，因为人们比较简单、朴实，他们的生活比较朴实。而现在，人们活得很压抑，很不真实，想笑的时候笑，觉得愤怒时却表现出慈悲。我们是如此的虚伪，所有的生活模式都是假。人们只是在演戏，不是在生活。只是静坐没有用的。当静坐时，你将会看到内在各种不同的思绪到处移动；你会发现几乎不可能静坐着。首先，必须丢掉所有的东西，使得到放松的自然状态。真正的静心开始于你休息。因此我强调动态式的静心方式。那是一个平衡。先是全然地动起来，然后平静就会发生。当你全身都动起来，所有的能量都散发之后，你就会想要休息下来。”

奥修主张性的需求不应加以压抑，导师谭崔(Tantra)或称性爱瑜伽、无上瑜伽



冥想走廊

奥修墓志铭

奥修于1990年1月19日圆寂。在此之前，他口授了一段不朽的墓志铭：
从未出生 从未死去
只是在1931年12月11日至1990年1月19日间拜访了这个地球

这是一门促成男女双修的瑜伽学问，它通过教授修习者如何爱你的伴侣而达成双双成道的愿望。奥修说：“你可以学习技巧——你可以学习某种技巧使性交延长。如果你以非常非常缓慢的速度呼吸，如果你一点也不赶忙的呼吸，性交就能一直持续。但如果刻意控制，性就不会进入狂野而天真的境界。它不会成为一种冥想，而完全出于理智。真正的谭崔不是技巧，而是爱；不是技巧，而是祈祷；不以理智为中心，而是发自内心的松弛。”

谭崔是古代印度密教的一个神秘修炼法，透过性交的过程体验最高的实相。佛教中的密教系统也有此一修炼法门。就缘中国藏传的密宗广为人知的欢喜佛。如果是新婚的夫妻，或者想要小孩的夫妻一定要来学习这种伟大的方法。它可以让你和你的伴侣获得前所未有的深刻体验。谭崔帮助你开放自己给你的爱人，是你们真正的结合，那将会是一次重生。☸

NAMASTE
YOGA SHALA



LOVE

www.namasteyoga

tel:86 21 6247

fax:86 21 6247

House 29 no.1400 Beijing We