

橘皮書



[橘皮書_下载链接1](#)

著者:奧修

出版者:奧修出版社

出版时间:

装帧:平裝

isbn:9789578693043

橘皮書是多年來奧修所教導的靜心技巧（Meditation Techniques）的收集，內容尚包含奧修演講詞的一些摘錄。

其中有一些技巧，比方說味帕沙那（Vipassna）、那達布拉瑪（Nadabrah-ma）、旋轉（Whirling）等，它們是多少世紀以來很多傳統的靜心者所熟悉的；而其他像動態的靜心（Dynamic）、亢達里尼靜心（Kundalini）、戈利仙卡靜心（Gourishankar）等，它們反映出這些傳統的智慧，以及現代心理學的發現，它們是奧修為了現代人的需要所開出來的獨特藥方。傳統的技巧和奧修所創造的技巧加在一起可以幫助我們達到“此時此地”，以及找到我們自己。

在奧修的洞見當中，就好像多少年代以來所有佛的洞見一樣，唯有當我們的一切努力都達到一個結束之點，唯有當這些技巧都變成沒有用，到了那個時候，我們才真正成為靜心者，而能夠瞭解到那個離我們很遠的“此時此地”其實就是在這裏、就是在現在。

在達到那個境界之前，請加入我們的歡舞，從早到晚，使用這些優美的靜心技巧來笑、唱、跑、跳、尖叫、坐、凝視、生活、愛、和祈禱，不要讓你每天的例行公事作為你不跳進來實驗的藉口。時間上的安排是奧修所建議的，但這些只是建議，而不是僵硬的劃分，在晚上做動態的靜心也遠比沒有做來得好，如果工作上允許，你可以整天都唱歌跳舞！

將靜心想成一種探險，而將這本橘皮書當成你的嚮導。

作者介绍:

目录:

[橘皮書 下载链接1](#)

标签

奧修

靜心指南

禪

心灵修行

新时代

灵修

方法论

心理学

评论

全部都是静心技巧

挺好的 爱奥修 给我很多启发～

編排方式是把一天從早到晚適合做的靜心，依著黎明、早晨、下午、傍晚和夜晚分在不同章節中途述。可以查，可以讀

[橘皮書_下载链接1](#)

书评

[橘皮書]集結出版的時間比[靜心觀照]要早，二本都是介紹奧修的靜心，也都詳細介紹了各種靜心的做法、用意等等。

[橘皮書]的編排方式是把一天從早到晚適合做的靜心，依著黎明、早晨、下午、傍晚和夜晚分在不同章節中途述。可以查，可以讀，是非常實用的靜心指南。

[橘皮書_下载链接1](#)