

# 《靈魂之藥》

## 图书基本信息

书名：《靈魂之藥》

13位ISBN编号：9789867349088

10位ISBN编号：9867349083

出版时间：2005年04月01日

出版社：生命潛能

作者：OSHO

页数：256

译者：陳明堯

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《靈魂之藥》

## 內容概要

壓力導致各種身心疾病，其實身體病了，靈魂也在展現缺口，本書提供了各式各樣簡單的、無須化學藥物的技巧，來處理壓力的症狀，是奧修提供給你的「靈性」醫藥箱，從書中種種靜心與覺察練習，你將學習到

- 以釋放與放鬆來解除緊張
- 馴服頭腦，偶爾也要脫離它的控制
- 培養你愛的潛能
- 探尋你的本來面目
- 超越表象的藝術
- 成為情緒世界的主人
- 學習與人共舞
- 鍛練健康與健全的方法
- 保持沈著、平靜與一致

一旦你學會掌握這些竅門，便會發現身體與意識具有密不可分的同步性，誠如老子所言：「平衡你的意識，對立兩極應該均衡，內在天平中間的指針應維持在中央。無論生活是快樂還是不快樂、光明或黑暗、榮耀或羞辱，你都要維持內在中心的平衡，不斷校正。」你會找到身心最完美的平衡點。

所以，保持覺察，開始對你所做的一切更有意識，感覺身體歸於內在的中心，那麼你將體認身體是整個存在最大的奧祕，也是進入意識的踏腳石。

# 《靈魂之藥》

## 作者簡介

奧修是二十世紀最具知名度、也最具爭議性的一位靈性大師。一九三一年出生於印度，從小就堅持要親身去經驗真理，是一個叛逆而獨立的靈魂，飽覽群書、辯才無礙，以優異的成績畢業於印度沙加大學哲學系，並在傑波普大學擔任了九年的哲學系教授。

之後奧修周遊印度各地，公開挑戰一切既有的宗教、社會和政治傳統，當時在印度擁有毀譽參半的名聲。但今日則被印度的〈週日午報〉（Sunday Mid-Day）與甘地、尼赫魯、佛陀等並列為改變印度命運的十位人物之一。

一九七四年在印度孟買東南方的普那(Poona)創建了「普那國際靜心中心」，吸引了大批的西方年輕人及世界各國的求道者前來體驗靜心與轉化。他不屬於任何傳統或教派，他從東西方哲學精華中，提煉出對現代人靈性追求具有意義的訊息，並發展出獨特的靜心方法，能協助現代人加速內在的蛻變。

一九九一年奧修離開了他的身體，但種種的教誨與啟示以文字的力量更廣為流傳，他對門徒及求道者的演講已被錄製成六百多種書，翻譯成三十多國文字。在台灣，閱讀奧修的文字協助了許多追求靈性及心靈成長的人士打開了一扇意識之窗，每年前往普那國際靜心中心短期進修、體驗治療課程的人不斷增加。奧修國際資訊中心網址：[www.osho.com](http://www.osho.com)

# 《靈魂之藥》

## 精彩短评

1、对个人日常的调节情绪、心态有很具体实用的操作技巧~

# 《靈魂之藥》

## 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:[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)