

<<去印度学倒立>>

图书基本信息

书名：<<去印度学倒立>>

13位ISBN编号：9787214086778

10位ISBN编号：7214086778

出版时间：2012-9

出版时间：江苏人民出版社

作者：吴苏媚

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>

## <<去印度学倒立>>

### 内容概要

自由行走的灵魂，是读者的眼。

一个如风如雾的女子，两年来只身西游万里，辗转印度、缅甸、尼泊尔诸国，带你领略孟买、果阿、乌布代尔、亨比、大吉岭、噶伦堡、瓦拉纳西、斯利那加等地的异国风情和神秘之美，拜访了诸多印度修行地，接触禅修和瑜伽，深入印度平民生活，在古老的印度，心安处，即吾乡。

真正的旅行，不只是背起行囊远走他乡的短暂潇洒和逃离，而是一场在孤寂的自我放逐之旅中的自我拯救和印证。

当独自异国行走中不期而遇的美、孤寂和遗世情怀，直面被生活和现象深埋并遗忘的内心世界，遭遇灵修中的短兵相接的惊悚、绝望和无助，看作者如何锁意马心猿、证大爱心境。

朝向远方以及灵魂深处的行走，沉淀成淡雅文字的流年——吴苏媚的背包之行、灵修之路、问道之旅。

## <<去印度学倒立>>

### 作者简介

吴苏媚，来自苏州、热爱自由的水瓶座女子，爱看电影爱看书，专职游手好闲，文字清冷、优美、淡雅。

出版有《空城》、《一直到厌倦》、《声声叹》、《七宗爱》、《丽江无恋事》、《爱别离》、《我的他，我的她》、《星空下的咖啡馆》、《像嬉皮那样晃荡行走》等作品。

## <<去印度学倒立>>

### 书籍目录

一、重返印度：它还在  
像一只不知疲倦的飞鸟  
在爱情最美的时候无声无息地消失了  
孟买的宏大叙事  
最后一场Party  
盛开时欣赏绽放，衰败便欣赏凋谢  
为什么亨比有这么多的石头？

亨比：一场关于巨石的长梦  
突如其来的晕眩之美  
我并不是一个突然的存在  
挖出了一颗美丽的心脏  
焦特布尔不够蓝啊，不够蓝啊！

深宫一入深似海，艳遇只能靠太医  
最能表现痛苦的方式就是不表现  
二、辗转东南亚：美好需要痛苦的思索  
原来就是为了再看到你  
我来芭堤雅做什么呢  
鸡蛋放在同一个篮子里是危险的  
波罗芬高原到底离我还有多远  
连美国老爷爷的标准都达不到  
生活中最重要的是什么  
不断地幸福  
最美的事物，没有世俗的主人  
美好的一天从早餐开始  
谁的心能够免于伤害  
我毫无保留地相信你  
不需要餐巾纸的女人  
一定要在东京的街上啊！

人与某个地方是有前缘的  
普宁，你是个天使  
我战胜不了自己的心  
三、在尼泊尔学禅修：危险的禅床  
再也没有什么可以失去的了  
一个没有废话也用不着虚伪的世界  
犹如福泽遍洒大地  
保持觉知和平等心  
我的心最了解我的恐惧  
每个人的禅修反应都不一样  
正法只会带领你走上光明之路  
过去的，就永远过去了  
禅床上是有危险的  
尊重和耐心，你得学会这个

## <<去印度学倒立>>

我会永远记得美智子

四、沉溺默纳利：没有理想的人，才能过上理想生活

当对面消失的时候

克制欲望是一件美德

折磨自己这种事，总有人比你干得更出色

放弃学Headstand

舞蹈是神的恩赐

日本人的实干精神和爱心奉献

没理想的人，才能过上理想生活

五、邂逅列城：只是当时已惘然

除了沉默着忍耐想不出任何办法

旁观着他们温柔的生活

不远千里来到了梦中的地方

真的可以刷脸卡过日子啊

我为什么要来到拉玛玉如？

拉玛玉如就是你生活的一部分

在无梦的深睡中，不存在的东西就不是真的

最适合捉迷藏的皇宫

还能有比这更好的离别方式吗？

以禅修的心来忍耐糟糕的境遇

流动的美有让人悲伤的气息

爱是一件美好的事情

六、问道瑞诗凯诗：有双看不见的慈爱的眼睛

瑞诗凯诗最可爱的修道院

印度就是这么一个倒立着的国度

印度的秩序是看不见的

没有比成为巴巴更幸福的生活了

金钱是一种流转

我的脖子给扭了

作为一个具有美德的人而死去

有双看不见的慈爱的眼睛

不知道就是不知道

七、证道阿鲁那佳拉山：再无烦忧，也不惊惧

再无烦忧，也不惊惧

印度式的宽容

华美到连呼吸都忘了转换

我得要个说法

真正的禅修始终是单独的

迈索尔的吃货时光

阿鲁那佳拉山的能量场

沉默意味着两个能量场的触碰

原来孔雀会飞

八、这就是印度：我存在，我虚无

没有任何需要改变的必要

这就是印度啊

## <<去印度学倒立>>

天地万物都有灵气  
森林里的星空美极了  
得以免除火车站打地铺的痛苦  
犹如一道辉煌的幻影  
神庙也在佑护他的子民  
如果弟子准备好了，导师就会出现  
九、旁观印度：被缓慢修改的画卷  
特丽莎妈妈倾其一生的事业  
有爱与慈悲潺潺流动吗？

更需要保有自己的一份尊严  
日本姑娘勇气惊人  
任何改变，都需要时间  
旅行一定会发生不愉快的事情  
资深剩女的天堂  
它是一幅天然的画卷  
命运到底是什么意思？

作为印度的旁观者而存在  
十、回眸印度：前世的隐喻  
鹿野苑中心比加德满都要宽松多了  
把禅修的过程以及梦境都用笔记下来  
一切有为法，如梦幻泡影  
我并不能说自己了解印度人  
梵天手中的莲花掉落在地  
只因受到魔法师的诅咒  
逝者如斯夫，不舍昼夜  
印度对你有什么意义？

后记

## &lt;&lt;去印度学倒立&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：像一只不知疲倦的飞鸟 写完《像嬉皮那样晃荡行走》后，我就飞往马来西亚吉隆坡了。

等待印度签证需要一周时间，于是坐夜间火车前往北海，北海可以坐渡轮去槟城。

在火车站候车时，随意和一个身着长袍的德国人聊了几句，得知他已经旅行了9年，就很直接地问：

“你觉得像我们这样的人为什么要长期旅行呢？”

”他说：“你知道的，有时候，不得不。”

”黯然神伤，我当然是懂的。

很多时候，人无法扭转自己的命运，只能顺水行舟。

于是背起包，与他道别。

槟城有些像马六甲，唐人街上处处繁体字，好像穿越到了民国时期的古老中国。

百年沧桑，它们却不曾改变原来的样子，充满着一种怀旧的忧伤。

在槟城兜兜觅觅，辗转住进了爱情巷的一家旅馆。

多年旅行生涯里，我住过无数旅馆，美丽的、破败的、拥挤的，甚至肮脏的。

爱情巷的这家淡黄色小洋房旅馆最令我刻骨铭心。

它那么完美——我经常在想，我哪里需要家呢，我根本不需要家，只要像一只永远不知疲倦的飞鸟就行了。

不留恋，不执着，飞往世界任何一个角落，在他人拼尽半生努力经营的温暖巢穴里暂时安憩数天就可以了，那么多人会为我布置每一晚的天空。

旅馆是完美的，殖民时期的法式细窗，处处木质地板，厨房设备一应俱全，洗手间干净得就像老板有洁癖似的。

经理是位中英文俱全、具有民国范儿的华人大叔，在他的调度下，整个旅馆散发着优雅气息。

多人间里竟然还有空调，于是五月的槟城变得清凉起来。

15马币的白菜价还含自助式早餐，每天早上睡眼惺忪的老外们都会光着脚跑出来煮咖啡，喝茶，往吐司上抹各式果酱、黄油。

我总是坐在大堂里上网，通常傍晚出门，偶尔几回烈日午后出门，还必须戴墨镜，为了不被炙烤着的地面发出的强光射瞎。

整个槟城其实就是个面积为28平方公里的岛屿，槟城中心地带是乔治城，清真寺、佛教寺庙、印度神庙在这里比邻而居，相安无事。

槟城有很多美食，风头最劲的当然是中华料理。

好吃的东西通常都在寻常百姓家，街头小摊往往最有韵味。

我很爱在马来西亚吃海南鸡饭。

一碟鲜嫩柔滑的鸡块整整齐齐地躺在乌色酱汁里，一碗清汤一盘饭，再佐以凉茶，好像唐人街的风骨全呈现在面前了。

我并不喜欢吃马来菜，没有什么情感渊源。

印度菜倒吃了几回，因为在槟城赋闲的日子里，先后认识了几个穆斯林朋友，他们总去印度穆斯林的馆子。

在爱情最美的时候无声无息地消失了。

在清真寺门口遇到罗阿，他请我喝茶吃饭，我们聊宗教问题聊了很久。

我很喜欢和别人聊宗教，因为我自己有很多宗教方面的困惑，时时想要得到启示。

罗阿有一个观点对我有点启发。

我说：“生命是没有意义的。”

”他说：“不是这样的，你看看手里的杯子，人们为什么制造杯子？”

”“为了使用啊。”

”我说。

<<去印度学倒立>>



## &lt;&lt;去印度学倒立&gt;&gt;

## 后记

在出发之前，我就想写一本关于印度的游记，标题就是《去印度学倒立》。

后来真的去印度学倒立，却在瑞诗凯诗差点折断了脖子。

真是惨烈，歪着脖子坐汽车去德里，路上很颠，我一路都得用手扶住脑袋，接着飞去中东，前后痛了两三个月才好。

即使是这样，我还是想写一本叫《去印度学倒立》的书。

觉得如果大家怀着想着倒立的心情，却根本没有看到倒立，一定会呆掉吧。

好了，就像你们已经看到的这样。

我确实没有学成倒立，但仍然用了这个书名，不过现在并不是开玩笑。

认真地说，我已经学会了倒立——我自己也是旅行结束后才醒悟的，我学会的不是肢体上的倒立，而是观念上的。

这可要比Headstana难多了。

我懂得了用另外一种角度去看待生活，看待生死，看待一切。

在不知道外面是怎么样的时候，在没有被禅修打开天灵盖的时候，我曾经是个傲慢的无神论者。

现在仍有许多缺点，进步就在于，我已经知道那些是缺点了，不会再振振有词地狡辩道，缺点就是特点啊。

我开始体恤家人，也开始尝试着去改变自己，结交一些善意的朋友，接受生命中的痛苦与悲伤。感激那些已经拥有的美好人事，而不是目空一切地视一切为理所当然。

旅行改变了我，禅修改变了我。

我所经历的那些无聊、痛苦、愤怒、嫉妒、恐惧……都不是自白煎熬，我更为了解自己了。

无论走多远，最终都要回到自己心中。

这是一个过程。

知道外面是什么样的，才会恍然大悟，答案就在心中。

如果你自己没有改变，那么你在任何地方都是痛苦的。

如果你没有什么地方要去，那么你就到达了。

人人想都快乐，总希望外界发生点什么，给自己带来快乐。

为什么不试试倒过来看看呢？

因果律我们都很熟悉，可惜就像已经体会到的，我们并不能控制因——但可以成为那个果。

先成为一个快乐的人，快乐的事情也就会随之而来。

哲人说：“先成为国王，帝国才会随之而来。

”另一句话也有异曲同工之妙：“评价一个人的标准是，你是什么样的人，而不是你拥有什么。

”我的印度朋友Om说：“能睡得着觉的人生就是好的人生。

如果国王在宫殿里睡不着觉，那就比睡在街头上的乞丐更要悲惨。

”事隔两年我已从那个对瓦拉纳西所代表的印度内心疯狂尖叫的家伙，变成了一个被牛尾扫着踩着狗屎在猴子流窜的世界里静享安谧的人了。

从紧张焦虑的异乡人，开始洞悉古老印度的脉络，随之天亮，闭眼。

圣严法师说：“生活得安祥就是禅。

”有一天，我坐在恒河边对Om说：“Om，你知道么，印度改变了我，来印度后我才知道人可以不工作而快乐安然的，在中国不工作人人都会认为你懒，你自己也会内疚不自在。

”Om说：“也不是不工作，而是没有未来的蓝图，只在乎此时此刻。

”是啊，想要未来就失去了现在。

这几年追寻宗教，我学到一个非常重要的概念接受。

没有歧途，因为歧途就是正道的一部分，接受所有的好与不好的发生，因为并没有不好的发生，它们都是你的一部分。

接受，而不是总想着要去改变。

要知道，改变本身是会自然而然地发生的。

## <<去印度学倒立>>

有时候，你甚至并没有选择或被选择，你只是和际遇水乳交融。

最好的生活就是什么都不做，也觉得心安。

什么都不做，容易，心安则极难。

大多数人都受制于自身的鞭策与抱负。

如何能够对于成为一个无用之人觉得满意，是一门艺术。

这至少要有超越世俗之见的的能力。

帕坦伽利的《瑜伽经》里有一句话我非常喜欢：“不执着便是对所见所听之物，毫无欲望。

” 只要没有欲望，就拥有了一切。

一旦心生欲望，就一无所有。

曾经听过一个故事。

有人对禅师谈起乞丐，语含不屑。

禅师说，谁又不是乞丐呢，区别只是在乞讨什么，有些人乞讨钱，乞讨食物，而有些人乞讨快乐，乞讨他人的爱、同情。

而且后者在乞讨更珍贵的东西。

这个对谈给我留下了很深的印象，每次升起贪恋的时候，心里总会响起一个声音：小心，不要乞讨。

所谓成熟，就是无论发生什么事，都能以最适当的方式做出回应。

人生会发生任何可能之事，唯有使自己在穿越各种考验时练出行走于刀尖的能力。

人们会为了自己不喜欢的事情花上二十年时间，却不会为了自己喜欢的事情花上一年，多么疯狂！更值得寻味的是，他们还会提出许多看起来让自己信服的理由，以证明自己无法自由——以此去逃避真正的自由。

哲人说过，人们并不想要自由，他们只是想要依赖别人，好使自己免责。

如果这话说得对，那么我不想成为这样的人，我想要对自己负起责来。

另外，我还想做一个好人。

为什么要做个好人？

最能享受到心地纯良带来的光明的首先是你自己。

狂暴失衡的心最先伤害的，也是你自己。

人是有磁场的，你快乐宁静，身边的人即使焦躁，也会被你感染。

能量的较量像拔河，如果别人暴戾，也会影响到你。

你愿意和好人在一起吗？

肯定的吧，人人都愿意和好人在一起，心情舒适。

受虐狂另说。

年轻时我傲慢骄横，觉得做人要真性情，即使伤害别人也不能虚伪，不能为别人改变自己的样子。

现在我不这样想了，做人当然要真性情，但改变自己的样子也是必需的，谦卑与温柔才是心本来的面目，傲慢是因为心被污染了。

把心涤清而由衷地做到真善美，与坚持真性情并无冲突，且是一致的。

毕竟别人也活得不易。

拉玛那玛哈希说：“我们的行为多谦逊一分，善果就多一分，如果心智平静，一个人便能四处为家。

” Let Things Happen(让事情发生吧)。

这是我今年学到的最重要的经验之一。

什么也别做，尤其面临坏的境况时更要如此，你所需要的，就是一颗坚强淡定的心。

人是怎么成长的？

人在痛苦中成长。

无论生活给了你什么，全都平静地接受它，接受风雪冰雹硫酸雨，晴空霹雳电闪雷鸣，海啸地震火山爆发……痛苦不是一个结局的点。

要对痛苦之后的风景，保持好奇。

## <<去印度学倒立>>

如何才能走出痛苦？

接受它。

痛苦是如何起作用的？

很大程度上，痛苦是由于你对它的抗拒而翻倍的。

你越抗拒，它就越沉重。

只要你接受，就会发现，它并没有你想象中的那么强大。

你必须得接受痛苦，就像接受快乐一样。

其实快乐和痛苦是一样的，快乐就是尚未成熟的痛苦。

人生最大的命题是如何使自己更坚强。

我很遗憾那些选择自杀的人没有从痛苦的幽暗深谷走出来。

有人说，并不是每个人都能那么坚强。

话是没错，但是——坚强者也并非天生就坚强到这个程度，坚强的品质也是用煎熬的代价换来的。

生活复杂，人性恐怖，群狼环伺，也要继续活下去，因为每个人都是一颗种子，种子的目标就是开花结果，而不是自行毁灭。

花开是自然的力量。

花开是一桩奥秘，无法暴力破解，只能等待。

只有沉默，才是千言万语。

只有相忘于江湖，才是从此朝朝暮暮。

只有忘却，才是拥有。

只有再也没有任何欲望，才可以拥有山河大地、日月星辰。

经常遇到很多老年背包客微笑着说，me in peace。

我很喜欢倾听老年背包客的经验之谈，如果我的寿命够长的话，那么他们的今天就是我的明天。

我的瑜伽老师拉里说，生活最重要的是平衡。

平衡和live in peace是类似的。

平衡就不会失控，不失控自然就平静了。

印度有四句“心灵鸡汤”，我很喜欢——“无论你遇见谁，他都是对的人。

无论发生什么事，那都是唯一会发生的事。

”“不管事情开始于哪个时刻，都是对的时刻。

”。

已经结束的，已经结束了。

”很多次，想着如果事情能够重来，心里升起悲伤、惋惜、遗憾之情时，脑海里就会飘过这四句话，一切都是对的，一切已经结束。

任何事情的发生都是对的，如果觉得有错，只是因为产生了执着的欲望，这才是错的。

我学习禅修，并不是为了要达成什么的。

任何想要达成什么的愿望都是不对的。

我也没有太明确的目标，就是肤浅地觉得打坐很好。

这是我日前接触到的唯一可以使自己获得内心平静与安详的方法与技巧。

想要得到心的平静，只能方向内转，向自己的内心去求。

外在没有平静，外在只会使你更焦虑。

内观禅修，从某个角度上来说，就是了解你自己。

怎么去了解你自己呢？

就是看看你的心里有什么——我们在这个世界上生活几十年，一直在了解外界，了解别人，了解物质世界的可见之物，却从来不去了解自己，不了解这颗最重要的心。

关于书里写到的禅修，我想要再说几句。

每个人的禅修反应与经验都是完全不一样的。

很抱歉，我的禅修经历可能会有点惊悚，有点极端。

这与我个人的性格、经历有关。

## <<去印度学倒立>>

记得缅甸有个禅师说，从某个角度上说，这也是想象力的锐利。

我周围的其他接触禅修的人，大多数都是很平和的经历。

每个人都说，这是直得的。

所以，不要害怕，如果你确实有禅修的机缘，并且有好的导师，就去试试。

因为即便是我这样障碍大的人，也从中受益无穷的。

我只是禅修初级生，只能算个爱好者。

无论是理论还是实修都极其浅薄无知，而且人又特别地懒惰。

我只是想把在印度所经历到的事情，如实写出来。

如果对禅修有兴趣，请去看宗萨蒋扬钦哲仁波切、阿姜查那些真正有修为的法师的著作。

常有人说：好羡慕你的洒脱、你的生活方式，你是怎么做到的呢？

我第一次独自出行的时候，并不知道自己会成为现在这个样子，会一漂这么久。

生活不是想了后才去做的，而是当你回顾后，才能够看清自身的轨迹。

做了后，才知道。

所以真没有那么多的心理建设。

单漂旅行是修行，，结婚生子也是修行。

修的都是温柔与耐心，修的都是对宇宙恒定规则的臣服，修的都是对他人和万物生灵的慈悲。

如果修的都是爱，那就没有什么区别，没有任何区别，殊途同归。

我经常取笑自己说，长期旅行的背包客，都是精神病比较严重的一群人——对于自己心灵需求的照顾与呵护，远胜过了一菜一饭。

解放自己，让自己活出更多的可能性，活出个人的自由意志来，是一件值得尝试的事。

如果年轻时候不尝试，你可能只是把别人的生活重复一遍。

你不曾让自己丰盈过，你没有去聆听自己内心深处真正的声音。

要是你真正的声音就是安稳于一家一室，那也没有问题。

人最可悲的是，没有去听过那个声音。

旅行不是现实生活的对立面，旅行就是生活的一部分。

旅行不是逃避现实生活，旅行就是生活本身，只是换了一种生活方式。

生活是不可能被逃避的，就像一座大山，横看成峰侧成岭，如何去面对它，有着不同的方法以及位置、角度。

南非前总统曼德拉曾经说“如果你隐藏自己，不敢让别人看到你如何做自己喜欢的事，别人就会认为，他们也不能做到。

但如果你让他们看见，就等于允许他们像你一样去做自己喜欢的事，就等于解放了他们的愿望。

这并不是说要让他们去做和你一样的事，而是让每一个都做最适合自己、自己最希望做的事。

”曼德拉的这些话，也是我想要把旅行经历写出来的原因之一。

## <<去印度学倒立>>

### 媒体关注与评论

作为超级宅男，我渴望有妙人带来外面真实的消息，这个妙人不仅有台好的相机和白色棉布长裙，还有一颗能飞的心、能写的手、能喝酒的胃、永不消失的好奇心和敏感。

吴苏媚具备一切潜质。

——冯唐 深深佩服吴苏媚对世界的好奇，与探索的勇气，那些经常停电、网速很慢但风景绝美的城池，在她笔下呈现出奇异的光泽，看完书，想扔下手中的一切，飞奔过去。

——宁财神 吴苏媚本应是唐诗宋词中的女子，着青裙素履，在柳丝荷塘的小楼上弄粉红笺，调松香墨，写微微伤心的字句。

当不幸坠入这个尘土遮天的时代，她就一直没有停止过寻找，把前生当今生，寻找那些细粹的疼痛、倏然来去的落寞，然后把它们写成清澈而凄凉的诗。

——慕容雪村 我喜欢吴苏媚所说的做梦和醒着是一样的，她的旅行也是她的禅修，五光十色的所见所闻，用以阐述精神世界。

——不加V 我跟吴苏媚是多年好友，可一直没想到读她的文章，就没指望一个姑娘写得好。

一年前才第一次看，她写得那么安然优美，让我怅然若失。

我想到真正聪明的人早已去了辽阔世界，远离了我们，也忘掉了自己。

也想到常见的情况是男的比女的劣等一些。

——李海鹏 吴苏媚一直是个不俗的写作者，远离人群，独行侠一样坚忍地寻找。

寻找，是她生活和写作的主线。

寻找的路径，是读万卷书，行万里路。

寻找的目标，是每一个“当下”。

——杨葵 好的旅行书，让那些陌生的地方变得不那么陌生，还让你不再害怕。

不再害怕任何事情。

吴苏媚的书，做到了这一点。

她带我们认识一批碰不到的神人，也带我们走进心灵的幽暗之地。

——苗炜

<<去印度学倒立>>

编辑推荐

《去印度学倒立:吴苏媚的"西游记"》由吴苏媚编著。  
她不一定比你强大，她不一定比你聪明，她不一定比你勇敢，这个来自姑苏城边的女子，在存在和虚无的国度里，却比你走的更远，比你飞的更高，以至她每一次返还，都令这个国与以前不太一样。

<<去印度学倒立>>

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>