

倒立，是为了看世界本相
心安处，即吾乡

THE
STORY
OF
INDIA

去印度学倒立

吴苏媚的 “西游记”

THE
STORY
OF
INDIA

吴苏媚 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
却比你走得更远
比你飞得更高
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

吴苏媚的 “西游记”

吴苏媚 著



图书在版编目(CIP)数据

去印度学倒立：吴苏媚的西游记 / 吴苏媚著. —
南京：江苏人民出版社，2012.10

ISBN 978-7-214-08677-8

I. ①去… II. ①吴… III. ①游记—作品集—中国—
当代 IV. ①I267.4

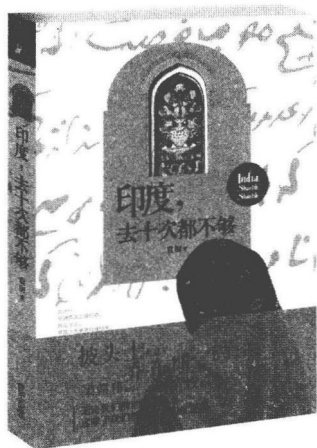
中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第182250号

书 名	去印度学倒立：吴苏媚的西游记
著 者	吴苏媚
责任编辑	鲁从阳 刘 焱
特约编辑	李 丹 李 玫 李成懿
责任校对	郭慧红
装帧设计	门乃婷工作室
出版发行	凤凰出版传媒集团 凤凰出版传媒股份有限公司 江苏人民出版社
集团地址	南京湖南路1号A楼 邮编：210009
集团网址	http://www.ppm.cn
出版社地址	南京湖南路1号A楼 邮编：210009
出版社网址	http://www.book-wind.com
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	北京兆成印刷有限公司
开 本	700毫米×1000毫米 1/16
印 张	16
字 数	203千字
版 次	2012年10月第1版 2012年10月第1次印刷
标准书号	ISBN 978-7-214-08677-8
定 价	35.00元

(江苏人民出版社图书凡印装错误可向本社调换)

《印度，去十次都不够》

我旅行，是因为我活得好奇
我走出去，是因为我要更好地回来



作者：袁田
定价：32.00 元

用眼睛看这本书的人，会看到印度各地的异域风情、待人接物的淳朴风气和细微之处的奇趣风物；用头脑看这本书的人，会看到各国的角色陆续登场，分享传奇经历，不吝给予我友情、亲情和爱，交织生命轨迹；用心看这本书的人，只有你们可以读懂书中的密语，发现自己内心里的那一点点蠢动的萌芽，它已经在生长，沉睡中的你睫毛颤动。时机到了，你会真正地醒过来……

旅行，不是为了逃

经历一种伤痛或许可以成就另一个自我

26岁女生，83天独自行走印度，11个城邦，5531公里

分享收获爱、勇气与心灵成长的真实经历

一次让你放弃预设，学习接纳和领悟的心灵之旅

走吧，以自由之名，只要你能更好地回来

一本书，成为你行走的精神伴侣。

这本书不意鼓舞每个人都放弃生活出走印度，只暗中寄望能够唤醒已在振颤的你，不要再向外逡巡。你只需走向内心，找到自己。



作者：绿豆 芝麻
定价：28.00 元

《和最爱的人去旅行》

三年的全家旅行胜过一辈子的家庭晚餐

《背包十年》作者小鹏、去哪儿网副总裁戴政倾力推荐

你会因为孩子太小，顾虑太多，而不敢安排旅行的行程吗？你敢带你的三岁孩子和你一起露营、一起徒步、一起去看看这个世界吗？绿豆、芝麻——资深驴友+恩爱夫妻，倾情推出《和最爱的人去旅行》，讲述这个世界上最美妙的旅游组合、最惊险的旅游历程。

这是一本极富诚意的佳作。书中的主人公，从一个人，到两个人，再到三个人，在漫漫旅途中，他捕获了自己的爱情，收获了爱的种子。书中最让人惊讶的是，他们的宝宝苾米从呱呱坠地起，就成了一名驴友，和绿豆、芝麻一起欢欢喜喜“闯”世界！

亲爱的读者，你还在为是否出行而犹豫不决吗？赶紧拉上老婆，带上孩子，一起向世界出发吧！让我们一起在路上邂逅全新的自己、在旅途中与最爱的人共同成长、在行走中和亲人彼此发现、在携手时升级爱的生态系统！



作者：丽江贱公子
定价：28.00 元

《独自去野：在路上，遇见心中的世界》

131 次陌路搭车，192 天冒险旅程，20000 公里跨越
天涯网、豆瓣网、穷游网、蚂蜂窝、户外旅行网鼎力热推

丽江贱公子，24 岁湖南男孩。2010 年，大学毕业的他获得了一份令人艳羡的工作。白天在钢筋水泥铸就的大厦里奔波，夜晚拖着疲倦的身体在冰凉的高楼里熟睡。像都市里的每个年轻人一样，过着“拼命三郎”的生活，压力重重，抱怨多多。

2011 年 6 月，一个“想上路”的念头出现了在他的脑海中。没有思前想后，没有犹豫不决，他义无反顾地辞去了工作，背起了行囊，走上了路上。192 天的冒险旅程，他从温暖如春的南国徒步搭车到冰天雪地的北疆；误入原始森林、踏入米堆冰层、穿越蚂蝗区、行走无人区，惊险轮番上演……

20000 公里之上，他的独自行走为他收获了一段自由的时光，美满了叛逆的青春。192 天冒险之旅，他的特立独行使他从一个懵懂小伙成长为一个成熟青年！原来旅行就是一次成长！对作者来说，这是圆梦之旅，更是成长之旅；对读者而言，独自去野，是我们嵌入这个世界的最佳方式。在路上，我们才能遇见心中的世界，你开始行动了吗？



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。当她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，寻找那些细碎的疼痛、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



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

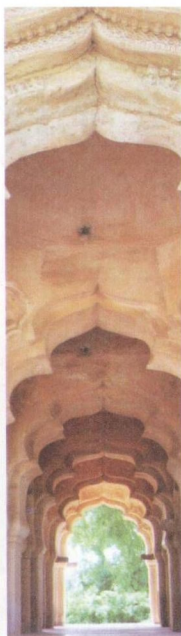
好的旅行书，让那些陌生的地方变得不那么陌生，还让你不再害怕。不再害怕任何事情。吴苏媚的书，做到了这一点。她带我们认识一批碰不到的神人，也带我们走进心灵的幽暗之地。

——苗 炜

我跟吴苏媚是多年好友，可一直没想过读她的文章，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

C 目录 CONTENTS



去印度学倒立——吴苏媚的“西游记”

重返印度：它还在 001

在真正的生命里，我们所需的东西极其有限：阳光、水、空气、整个大自然。这些最重要的东西，都是免费的。我们却往往被浮名遮蔽了双目，对这些真正珍贵的东西熟视无睹……其实，真正重要的东西，自从我们出生以来，已经拥有了。他们却一直不知道。

- 像一只不知疲倦的飞鸟 / 001
- 在爱情最美的时候无声无息地消失了 / 003
- 孟买的宏大叙事 / 005
- 最后一场 Party / 007
- 盛开时欣赏绽放，衰败便欣赏凋谢 / 009
- 为什么亨比有这么多的石头？ / 012
- 亨比：一场关于巨石의长梦 / 014
- 突如其来的晕眩之美 / 016
- 我并不是一个突然的存在 / 018
- 挖出了一颗美丽的心脏 / 021
- 焦特布尔不够蓝啊，不够蓝啊！ / 023
- 深宫一入深似海，艳遇只能靠太医 / 024
- 最能表现痛苦的方式就是不表现 / 026

半躺在因莱湖边的躺椅上，看着面前平静的湖水，美好的生活是什么呢？
每天坐在这里我大概也会厌倦，可人怎么能够不厌倦？怎么才能像面前的因莱湖那么平静呢？

原来就是为了再看到你 / 028
我来芭堤雅做什么呢 / 030
鸡蛋放在同一个篮子里是危险的 / 031
波罗芬高原到底离我还有多远 / 034
连美国老爷爷的标准都达不到 / 036
生活中最重要的是什么 / 038
不断地幸福 / 040
最美的事物，没有世俗的主人 / 043
美好的一天从早餐开始 / 045
谁的心能够免于伤害 / 047
我毫无保留地相信你 / 048
不需要餐巾纸的女人 / 050
一定要在东京的街上啊！ / 052
人与某个地方是有前缘的 / 053
普宁，你是个天使 / 054
我战胜不了自己的心 / 056

在九道门方便修习三昧的禅床 059

我在一个全新的经验里穿梭行走，试探推敲未知的门。像我的朋友 Summer 所说的——当我知道那些可怕的东西是从我心里而来时，我就不能够去害怕了。它们并不是从外面而来的，让它们留在我心里，最受伤害的只有自己。

再也没有什么可以失去的了 / 059
一个没有废话也用不着虚伪的世界 / 062
犹如福泽遍洒大地 / 065
保持觉知和平等心 / 067
我的心最了解我的恐惧 / 070
每个人的禅修反应都不一样 / 072
正法只会带领你走上光明之路 / 075
过去的，就永远过去了 / 076
禅床上是有危险的 / 078
尊重和耐心，你得学会这个 / 081
我会永远记得美智子 / 083

音乐是很科幻的迷幻音乐。真的很像果阿，除了海景换成山景外，世上
有那么多美妙的事情和风景都被她给给占据了，大概没理想的人，才能过
上今朝有酒今朝醉的理想生活吧，心存理想的话，就会一直奔波在追求理想
的路上——追求是永无止境的，因为它由贪婪所驱赶着。

当对面消失的时候 / 085
克制欲望是一种美德 / 087
折磨自己这种事，总有人比你干得更出色 / 089
放弃学 Headstand / 091
舞蹈是神的恩赐 / 092
日本人的实干精神和爱心奉献 / 094
没理想的人，才能过上理想生活 / 098

102

如果人的心里没有平静，就算斯里那加再美若天堂，也只是良景虚设。
真正的平静美好是在内心深处的，如果自己心里没有爱，没有宁静，一味地
想要从外面渴求爱，渴求宁静，那么就是最终悲哀的缘木求鱼。因为你给不
了自己的东西，怎么能够奢求别人给你呢？

除了沉默着忍耐想不出任何办法 / 102
旁观着他们温柔的生活 / 104
不远千里来到了梦中的地方 / 105
真的可以刷脸卡过日子啊 / 107
我为什么要来到拉玛卡如？ / 109
拉玛卡如就是你生活的一部分 / 110
在无梦的深睡中，不存在的东西就不是真的 / 112
最适合捉迷藏的皇宫 / 113
还能有比这更好的离别方式吗？ / 115
以禅修的心来忍耐糟糕的境遇 / 117
流动的美有让人悲伤的气息 / 118
爱是一件美好的事情 / 120

123

这是禅修以来第一次体会到了如此美妙神奇的感觉，有什么东西在我心
心深处炸开了，一朵一朵小小的淡白色云朵炸开了，就像花荣不得不开
放一样，我充满了喜乐之感。然后，起了很大的风，好像我整个人就被巨
大的力量拽过去了。我不认为自己已经准备好了，于是立刻睁开眼睛，停
止了这种全新的感受。

瑞诗凯诗最可爱的修道院 / 123
印度就是这么一个倒立着的国度 / 125
印度的秩序是看不见的 / 128
没有比成为巴巴更幸福的生活了 / 129
金钱是一种流转 / 131
我的脖子给扭了 / 132
作为一个具有美德的人而死去 / 134
有双看不见的慈爱的眼睛 / 136
不知道就是不知道 / 138

第 140 章 印度之旅（下）—— 禅修与能量场 140

来到印度后，我才真正明白了沉默的力量。真正的交流是灵魂上的，而灵魂的交流无法以语言来达到，它必然是用沉默的方式。沉默意味着两个能量场的触碰。

再无烦忧，也不惊惧 / 140
印度式的宽容 / 143
华美到连呼吸都忘了转换 / 144
我得要个说法 / 146
真正的禅修始终是单独的 / 148
迈索尔的吃货时光 / 150
阿鲁那佳拉山的能量场 / 152
沉默意味着两个能量场的触碰 / 154
原来孔雀会飞 / 156

第 158 章 印度之旅（下）—— 禅修与能量场 158

附近有棵很高的凤凰树，树荫下坐着两个印度中年男人，背对着我。他们没有说话，只是简简单单地安静坐着。像一幅优美的油画，静静地听任时光流水般逝去，没有挣扎，没有忧愁，没有对于静默的恐慌，也没有对于空虚的焦虑。忽然之间，我看到了印度的另一面。这样的印度，才是真正的印度吧。

没有任何需要改变的必要 / 158
这就是印度啊 / 160
天地万物都有灵气 / 162
森林里的星空美极了 / 163
得以免除火车站打地铺的痛苦 / 166
犹如一道辉煌的幻影 / 168
神庙也在佑护他的子民 / 170
如果弟子准备好了，导师就会出现 / 173

印度如此自然、不拘、纯粹，没有被机械化、工业化吞噬掉，尚活在满天神佛的虔诚里，甚至是活在天马行空的想象里。或者也可以说，印度活在古老的神谕里，印度是不可思议的。自然的存在，本身就是不可思议的。关于生活，印度给出了最美好的答案。

特丽莎妈妈倾其一生的事业 / 176

有爱与慈悲潺潺流动吗？ / 178

更需要保有自己的一份尊严 / 180

日本姑娘勇气惊人 / 181

任何改变，都需要时间 / 184

旅行一定会发生不愉快的事情 / 186

资深剩女的天堂 / 187

它是一幅天然的画卷 / 190

命运到底是什么意思？ / 192

作为印度的旁观者而存在 / 193

朝辞白帝彩云间 197

这个世界怎么了？这个世界没怎么。这个世界是什么样的？这个世界就是这样的。

有一天，小艾问我：“印度对你有什么意义？”

“灵魂之家。”我说。

坐在我边上的王骁向我伸过手，他向来严格遵守男女授受不亲的古训，那一刻他好像忘记了，握了握我的手，他说：“我也是这样想的。”

鹿野苑中心比加德满都要宽松多了 / 197

把禅修的过程以及梦境都用笔记下来 / 198

一切有为法，如梦幻泡影 / 205

我并不能说自己了解印度人 / 206

梵天手中的莲花掉落在地 / 207

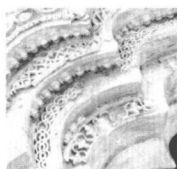
食素的比例大概是四分之一 / 210

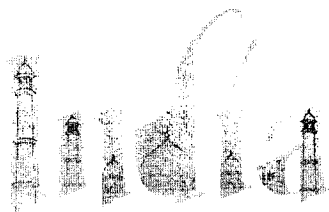
只因受到魔法师的诅咒 / 212

逝者如斯夫，不舍昼夜 / 213

印度对你有什么意义？ / 214

吴苏娟 217





重返印度：它还在

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，每天早上睡眠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。

“那么上帝制造人类，也一定是有意义的。”他说。

罗阿是黎巴嫩商人，现居曼谷做宝石生意。他曾经在中国做假发生意，做了几次都很成功，后来有一次被中国商人骗了，拿马尾巴冒充真人头发，损失了大概 100 万元人民币。他说，我甚至没有返回中国讨个说法，只是把所有假发封起来不再卖了。真的不能卖了，人人都返回来退货。

他说：“我在曼谷改行做宝石生意，一年就把损失赚回来了。当我赔钱的时候我依然感谢安拉，也许这是他告诉我应该改行了。”

罗阿曾经在中国山东有个女朋友，谈了一年半恋爱，向她求婚，她也答应了。可是某一天她突然不再回信，慢慢地，邮件退回，手机打不通，完全失去了音讯。

他甚至不知道她真实的名字，也不认识她任何朋友和家人。谈了一年半恋爱，完全是盲目的。他说，也许她死了，反正一定是有不好的事情发生在她身上，否则她不会这样。最后一次写信，她没有任何不好的预兆。

啊，罗阿，住在曼谷的黎巴嫩珠宝商，心里埋着这样一个令人抓狂的残缺的爱情故事。他的爱人发生了什么事，为什么在爱情最美的时候无声无息地消失了。这个答案，他永远也不会知道了。世事如此荒谬，不露风声，



没有逻辑。

在槟城的夜，喝着冰镇果汁，看着面前这个黎巴嫩人，微胖，并不英俊，只是一个很平常的生意人，他的心也曾被人世间的聚散离合狠狠锤打过——每个人的心都会被锤打。美一点丑一点，聪明一点愚蠢一点，面对神的考验时，都一样，都必须自行坚强起来。成长是一件寂寞至死的事，因为你几乎不可能从外界汲取力量。每个孤单的夜晚，低声怒吼的瞬间，被空虚感抛至半空，都得自己一个人面对。

之所以想去金马仑高原，有一个原因是把泰国丝绸推销到西方的吉姆·汤姆森 1976 年在此失踪了，很多人怀疑他被谋杀了，于是我就想去看金马仑高原长什么样。它什么样呢？就和所有英国殖民者当时在亚洲开拓的避暑胜地一样，茶园绵延，植物茂盛，气候凉爽，有一种宁静的遗世情怀。长居此地，作逍遥游。前往金马仑高原的游客一般都会经由碧兰章，住在如明珠般深藏的丹娜拉达，那里有甜美的草莓园。

我住在丹娜拉达美丽的木质旅馆，它被郁郁葱葱的植物藤蔓深深缠绕着。旅馆门口闲闲地挂着秋千，主街就在不远处。步行丹娜拉达，半小时就逛完了小镇。没有什么非看不可的东西，却也处处都是温柔恬静的风景。似乎只要住在高原，人就会平静一些，淡泊一些，离俗世的喧嚣远一些，离生命的本真近一些——在真正的生命里，我们所需的东西极其有限：阳光、水、空气、整个大自然，这些最重要的东西，都是免费的。我们却往往被浮名遮蔽了双目，对这些真正珍贵的东西熟视无睹，视之为理所当然，奋力去争夺那些用来满足“虚荣感”的具体实物：豪宅、豪车、名包、华衣……拼得你死我活，头破血流，还觉得自己活出了价值，活出了存在感。

其实，真正重要的东西，自从我们出生以来，已经拥有了。他们却一直不知道。

孟买的宏大叙事

在英国作家毛姆的小说《刀锋》里，男主角拉里乘船远航行经孟买时，受到命运感召骤然下船，从此觉悟人生。

五月的收梢，我从吉隆坡飞往印度孟买。这是我第三次前往印度。

飞抵孟买，在机场找了两个老外拼车前往印度门所在的 Colaba 区。一个老外半路下车了，另一个叫杰克的和我一起前往廉价旅馆 Delight Guest House。说起 Delight，可真算得上是我在印度最贵的城市——孟买——的救星，单人间一晚 380 卢比，标准的胶囊旅馆极简版，除了一张床外什么都没有。其实整个旅馆是一个整体的空间，房与房之间用木板隔着而已，但每当想起“有人在孟买住了个没窗的房间一晚 4000 卢比”的悲剧，我就对 Delight 充满了感激之情——至少不用去救世军红盾旅馆去抢床位了。说起孟买的救世军红盾旅馆则是另一个悲剧，当我踏进多人间，发现自己身处一个与垃圾场类似的空间，几个有人类占据痕迹的床位也邋遢到了可疑的程度。留给我选择的余地真的很有限，于是胶囊旅馆 Delight 当仁不让地成了我在孟买的容身之处。

和杰克一起去楼下吃饭，他是摄影师，带着两只单反一个三脚架。当我们站在一家小摊边等待萨莫萨煎饺的时候，他突然说，今天是他 25 岁的生日。

我被 Colaba 这个孟买南端最繁华的街区给迷住了：它有着梦一样的电影场景，处处都是宏大叙事风格的殖民时期古老建筑，缓慢从容地诉说着沧桑传奇，似乎它随时可以穿越回过去的时空，种种美妙的事物都音容完好，说得出来历。

1498 年葡萄牙人来到这里，在一片湿地上建起一座叫作“孟买”的教堂，孟买意为优良海港。1661 年葡萄牙与英国皇室联姻，将孟买作为嫁妆送给了