

行走 心灵之间

周小媛 / 著

XING ZOU ZAI
XIN LING ZHI JIAN

周小媛

禅源太极瑜伽导师
七年来行脚尼泊尔

神，一个体式，一个微笑，一句问候
是身处其间者所能清楚感受到的
一种动力，一种温暖，一种和煦，一种情意

与你我一同感受
行走心灵之间的曼妙和感动





行走 在 心灵之间

周小媛

著

XING ZOU ZAI
XIN LING ZHI JIAN

图书在版编目 (CIP) 数据

行走在心灵之间 / 周小媛著. —北京: 中国地图出版社, 2014. 8

ISBN 978-7-5031-8357-7

I. ①行… II. ①周… 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 (2014) 第 150911 号

策 划 张书龙 余 凡
责任编辑 王 毅
终 审 余 凡
宣传策划 刘秋杉 朱 丹

行走在心灵之间 XingZou Zai XinLing ZhiJian

出版发行	中国地图出版社		
社 址	北京市白纸坊西街 3 号	经 销	新华书店
邮政编码	100054	印 张	17
网 址	www.sinomaps.com	版 次	2014 年 8 月第 1 版
印刷装订	北京画中画印刷有限公司	印 次	2014 年 8 月北京第 1 次印刷
成品规格	170 × 240mm	定 价	39.00 元

书 号 ISBN 978-7-5031-8357-7/I · 15

如有印装质量问题, 请与我社发行部联系; 如有图书内容问题, 请与本书责任编辑联系, 联系方式: dzfs@sinomaps.com。

自序



“学拳先学道。”

从来没有想到儿时的我，在花拳绣腿跟随母亲学习太极拳时，她对我说的这句话，竟成为我终身学习太极拳和瑜伽时始终遵循的一条法则。

而母亲当时给我的一本纸页泛黄、密密麻麻写满了铅笔字的手抄本，也同时让我与文字结下了不解之缘。

记得母亲说：“这是太极拳论，学拳先论道，要学好太极拳必须懂拳论，否则就是胡走瞎练。”

当时手抄本里面有竖版的排字，有横版的记录，还有文言文的表述。文字更是晦涩难懂，对于一个 10 岁出头的女孩来说，那些字就是在纸上舞动的蝴蝶，飞来飞去并随之飞走，剩下的只有一头雾水和茫然。

母亲一直有记笔记的习惯。一个小本、一支笔总是伴随着她，无论看到什么书、电视专访或养生节目，她都会随时记录下里面的经典话语和知识点。每天中午 12 点 45 分准时播出的《百家讲坛》，每一集她都孜孜不倦地记录着。

这个时间里绝不能干扰她。用父亲的话来说，我母亲在这个时候总是“雷打不动”。

坚持记笔记的习惯让母亲成了无所不知的“百科全书”和答疑解惑的“专家”，任何人问到她关于调养身心、预防疾病的话题，她总能随时随地娓娓道来。

有其母必有其女，母亲钟情于书写和记录的基因也同样遗传给了我——这本书最初的草稿与雏形就是我随身携带的笔记本。

文字总是贴着心的，离开了心，文字就没有了生命。所以，这本书中所有的文字都是我在身体力行之后，用心记录下来的足迹与感悟。

二

阅读过很多书，都有推荐序，多以名人推荐，对于我的序我很想说：“在对的时间遇到对的人，是我最大的幸运。”

我的导师 Victor、我的师父陈恩老师、大爱的 David Swenson、认同太极与瑜伽融合的艾扬格大师、杨民老师……因为他们，才使得太极和瑜伽变得彼此对应，也让禅源太极瑜伽的仪象身法、仪象心法融合得恰到好处。

来自美国的 Soloman 先生、丰润点金（香港）有限公司的宋雨锡、新加坡的 Jennifer Tang，因为他们，全球喜爱太极瑜伽的人才能通过 App Store 看到禅源太极瑜伽教学课程的视频。

上万名走进太极瑜伽教室的会员及老师，在他们身上我可以感触到从脚趾到发梢、从躯干到指尖、从呼吸到眼神的变化……和他们相处的时光是幸福与快乐的，同时，与他们的相处也带给我教学相长的机会。

还有，每年与我随行前往尼泊尔静修的凌峰、冬云、于珍及两位摄影师朋友，书中的很多灵感与故事都与他们紧密相连，我的快乐与成就也因为他们而倍加珍贵。

禅源太极瑜伽已连续举办过六届培训。每次培训结束，总有人拉着我的手激动地说：“看到你们团队，我才真正理解了《易经》中一生二、二生三、三生万物的含义。”

Miss 孟和 Frank 是一起共事 10 年的小伙伴，也是禅源太极瑜伽从无到有的见证者、参与者与缔造者。下一个 10 年，我们还会在一起，再下一个 10 年，我们相约一起静坐庭前，赏花落，笑谈浮生流年。

有人说：交到一个好朋友，就像打开一扇窗，可以让自己多一个看世界看人生的窗口。

作家西岭雪、爱上花园女主人洪海燕、摄影家崔林屹，不知是怎样的缘分把我们牵在一起，虽然他们几位不练瑜伽、不打太极，但因为遇见他们，我的太极瑜伽却变得更加丰盈饱满。

遇见，是缘，是源，也是圆。

三

有人问佛：为什么世界有这么多遗憾？

佛说：这个世界叫婆娑世界，婆娑就是遗憾。没有遗憾，给世间再多的快乐，人们也不懂，任何事物都是一个对比。

因为历经了太多遗憾，我的人生才能重新归零，任由上苍在我这张白纸上重新落墨，取直随圆，也因此我才有勇气连续三年行脚尼泊尔，有机会置身于

大自然，真切感受并关注到身体与自然相应相连的那些点，在自然而然中接收到天地间最珍贵、最本原的指引。

所以，当我越是接近圆满，我越是感激生活所曾经给予我的遗憾。

因为，正是那些曾经的遗憾教会了我如实聆听大自然的语言，在适当的时候选一条正确的路，让自己变得更清澈、更玲珑、更接近心中的桃花源。

所以，在这本书的序中，我最想说的除了感激便是祈祷——

我祈祷，太极图腾中的两条鱼儿，终会在你、我、他的双掌中获取新的生命。

周小媛

2014年6月于厦门

目录 CONTENTS

2008

朝圣之旅：去尼泊尔禅修

从零点起飞·····	002
尼泊尔的第一天·····	005
什么是瑜伽·····	011
智者 Victor·····	013
什么是太极·····	020
朝圣蓝毗尼·····	023
什么是太极瑜伽·····	029
菩提树下的启示·····	032
禅源太极瑜伽仪象身法与禅法的五大特点·····	040

素淡生活

太极球上的阴阳鱼·····	043
太极瑜伽之抱球开合·····	049
纸上日月·····	051
仪象身法之形、神、意、气·····	054
种下禅修的种子·····	056
仪象身法之求完整、得中正·····	063
回家过年·····	065
禅源太极瑜伽课程设计及编排·····	068

2009

春夏秋冬，仪象身法

我为学生做义工	072
禅源太极拳伽春之篇：吐故纳新	076
在香港重逢 David 老师	080
禅源太极拳伽夏之篇：息心静气	085
门把手上的玫瑰	088
重返尼泊尔	094
禅源太极拳伽秋之篇：固本培元	097
徒步禅	099
三匹好马闯北京	103
禅源太极拳伽冬之篇：养精蓄锐	108

2010

媛兮太极，缘系太极

我与太极有个约会	112
仪象身法之吐纳呼吸法	116
世界冠军与鱼丸汤	118
仪象身法之缠丝劲	123
仪象身法之升降桩	125
素食的七年之痒	127
仪象身法之推手	134

三访尼泊尔

加德满都的生死轮回	137
禅源太极拳伽之仪象禅法解析	143

只想永远做学生·····	145
仪象禅法之春季课程：入出息念·····	149
在博卡拉发呆·····	151
仪象禅法之夏季课程：心间观想法·····	155
我在雪山打太极·····	158
仪象禅法之秋季课程：喉间观想法·····	162
仪象禅法之冬季课程：眉心观想法·····	164

2011

美丽走天涯

太极、瑜伽与昆曲·····	166
适合 OL 的颈椎保养太极拳体式·····	169
中印瑜伽峰会·····	172
瘦腰、瘦臀、减腹太极拳体式·····	176
春夏秋冬在央视·····	179
有助失眠者静心的太极拳体式·····	182
亚姐来了·····	184
有助健胸美体的 6 个太极拳体式·····	187

2012

寻根太极

开设太极班·····	192
站桩·····	194
拜师记·····	196
站桩调息法·····	198

寻访太极的故乡·····	199
太极拳核心稳定的建立·····	205
老师来上我的课·····	207
太极拳根基之足·····	209
重返香港亚视·····	211
太极拳根基之腿与膝·····	213

2013

爱上花园，爱上鼓浪屿

海燕与爱上花园·····	216
归根曰静，静曰复命·····	219
漫步鼓浪屿·····	221
太极拳练习的要诀——像婴儿那样·····	226
阴阳禅·····	227
请坚持 21 天 ·····	229
感谢乔布斯·····	231

2014

文武双修，国学养成

亦师亦友的潜伏者·····	236
西导来了·····	240
我有一个私塾梦·····	245
西周私塾的承诺·····	251

代跋 西岭雪：在仙境里修行·····	253
--------------------	-----

2008

朝圣之旅： 去尼泊尔禅修

在冥想中，我仿佛回到了尼泊尔，重新置身于喜马拉雅山的云雾中，花香依稀，缥缈自在。翠盖如披的山林间，穿着白衣的我们飘然来去。每天五点钟开始进入静默的练习，迎接早晨的第一缕阳光。日出而修，日落而息，不问过去，不想将来，一心把自己交给这清幽神圣的空间，交给禅观瑜伽，交给自然。

我眷恋那样的超脱宁静，也惋惜自己不能身处都市而如在山林。



从零点起飞

有些事，在做之前就已经知道：总有一天会去做的。

比如，禅修。

多年来辗转商海，每每在深夜躺下，都觉得明明身体已经疲惫，心思却正活跃，烦乱浮躁，无数念头纷至沓来。倦极之际，心中常常会有一种涌动，渴望放下一切，逃开世上所有烦恼倾轧，追逐争竞，去往一个飞尘不到的地方，只聆听内心的声音。

曹雪芹为这样的理想写了一个太虚幻境，陶渊明则杜撰了一片桃花源，却都是凡人无法企及之处。我渴望着，等待着，搜寻着。退出商圈投入健身行业后，随着一间又一间健身会所的相继开办，自己也报名参加了一次又一次瑜伽教学培训。事业最辉煌的时候，名下共拥有六家健身会所，每天忙碌而充实，觉得自己浑身都充满了正能量。

九年来，我从一个健身老板成为瑜伽教师，教学互长中，将心底的不良情绪像挤牙膏那样一点点挤出去，努力塑造一个阳光豁达的自己。

就像禅宗五祖弘忍写下的那首佛偈：身是菩提树，心如明镜台，时时勤拂拭，莫使染尘埃。

我不敢说自己多么有悟性，能将万事看空看淡，视己如虚无。但我可以做的，就是一个“勤”字，勤于练习，勤于自省，勤于打扫心灵的尘垢，不让烦恼像杂草般无律丛生。努力追寻身心的合一，让身体与智慧同步成长，这是一



个瑜伽人的责任。

可是，或许我太沉迷于研发而疏于经营了，2008年夏天，我忽然发现，不知何时，轻信已经为自己埋下了一个致命的炸弹。8月1日，我签署了收购合同，卖掉自己的股份和经营权，揣着结余的四万元离开了。所谓“卖子莫摸头”，出门时我走得那么坚定，连头也不敢回一下，因为怕人看见我的泪。

致命的伤害让我一度沉入情绪的低谷，事业的崩盘与对人性的失望，不知道哪一点伤害我更深。

我仍然每天坚持打太极和练瑜伽，努力让自己看开看破。可是，内心总有那么一小股不肯平复的波澜在涌动。事业与友谊双重破产所埋下的伤害的种子，突然无所事事带来的失重与现实琐屑的烦恼，以及对于未来的茫然与不安全感，云丝雨片般涌上来，越是压抑就越是强大，在暗夜里潜潜冥冥、辗转不安地寻找一个突破口。

我想我需要一次心灵的旅行，一次更强大的洗礼。

是上天听到了我内心的渴求么？仿佛天赐纶音般，让我收到了那条注定会邂逅的信息：我的瑜伽导师 Victor 将前往尼泊尔开设瑜伽禅修营。

几乎毫不犹豫地，我回复：我也去。

2008年9月21日凌晨五点，一次命中注定的旅行终于启程。

先从厦门去香港，在曼谷转机再飞往加德满都，行程相当劳顿。但是当飞越喜马拉雅山时，我着实激动起来。透过舷窗看着下面白雪皑皑的珠峰，只觉疲惫顿消，尘虑齐除，瞬间相信了流传在尼泊尔人民中间的关于雪山的所有神话——这样圣洁的雪峰群落，怎么可能没有神仙？

既然事业已经归零，脚步回到原点，那就放下吧。过去种种，就当自己从未拥有过。像个初生婴儿那般纯粹，任由上苍在我这张白纸上重新落墨，看看自己将绘出怎样不同的画卷。

飞机降落在加德满都机场，当我给自己的手表调时差时，也顺便将自己的心思归零了。

尼泊尔的第一天

凌晨四点起床，一推窗，就看到成片的烟雾向我涌来，云海笼罩群山，宛如仙境一般。

我要定一定神才能确定自己是在尼泊尔的喜马拉雅山中，而不是在梦里。当窗梳头，看天光曦微，但云雾已在慢慢散去，露出雪山此起彼伏的群峰，既是庄严不动的，又是千变万化的，让人简直舍不得转开视线。山中偶尔回荡一两声鸟鸣，也像被雪水洗过一般清澈。

我由衷地欢喜起来。

教室选址于纳迦阔特（Nagarkot）的山顶酒店，距离加德满都以东 32 公里，海拔 2099 米。

昨天在加德满都降落后，我们乘坐机场大巴一路东行，七扭八拐地穿过车水马龙的市区，异乡风情伴着咖喱和沉香的味道迫不及待地拥挤过来，令人错愕。我的第一印象是脏、乱、差，尼泊尔还这样落后呢，但是紧接着就被当地人脸上那种安详柔顺的神情征服了。

或许是因为渴饮冰峰雪水的缘故，喜马拉雅山下的住民虽然贫穷，衣衫鲜艳而褴褛，却有种超然物外的从容恬淡。妇女们头顶瓦罐走来走去，扭动的腰肢翩然欲仙，男人无所事事地袖着手站在街头，不觉颓唐只觉散淡，连街头流浪狗看人的眼神都是温顺而依恋的，像是在说：我在哪里见过你——不像中国的宠物狗，眼神里总是充满着对人类的判断与算计。

一小时后，车子开始进入盘旋陡峭的山路，然而两边的高山与原始森林让我甚至感受不到颠簸，反而有种探险般的激情，觉得自己是在接近一个童话中



的幽闭古堡。阳光透过车窗洒到脸上，点点金光闪烁，莫名地想起一句诗：青山依旧在，几度夕阳红。

盘旋了两个多小时，车子来到纳迦阔特，这是个很小的山村，却拥有“喜马拉雅山的观景台”的美名，是加德满都山谷观赏喜马拉雅山脉视角最广也是最佳的地方。它曾是尼泊尔统治者的隐居地，但在 20 世纪 70 年代开始转变为最受欢迎的观赏日出及日落的景点。这里正对着喜马拉雅山脉的 20 多座 6000 米以上的雪峰群落，包括珠穆朗玛峰、安纳布尔纳峰、冈底斯圣山等十座世界最高山峰中的五座。站在这里望去，喜马拉雅雪山就像一条玉带横挂在空中，美轮美奂。据说天气好的时候，可以看到世界第一高峰——珠穆朗玛峰。

我们入住的酒店叫作 HOTEL COUNTRY VILLA。走进大堂时，我简直被映入眼帘的云雾惊呆了，整个纳迦阔特山丘和喜马拉雅山脉的风景尽收眼底。那种大自然纯净的美不是相机可以拍出来的，而它带给我的震撼也是言语难以