

幸福一生的 旅行课

スピリチュアル・デトックス

〔日〕光野桃 著 胡茵 译



中信出版社 CHINA CITIC PRESS

スピリチュアル・デトックス

幸福一生的 旅行课

「日」光野桃 著 胡箭 译



中信出版社
北京

图书在版编目 (CIP) 数据

幸福一生的旅行课 / (日) 光野桃著; 胡茵译. —北京: 中信出版社, 2012.6
ISBN 978-7-5086-3342-8

I. 幸… II. ①光… ②胡… III. ①散文集—日本—现代 ②随笔—作品集—日本—现代
IV. I313.65

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 084452 号

SPIRITUAL DETOX by Momo Mitsuno

Copyright © Momo Mitsuno 2007

All rights reserved.

Original Japanese edition published by Bungeishunju Ltd.

This Simplified Chinese language edition is published by arrangement with

Bungeishunju Ltd., Tokyo in care of Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo

through Beijing GW Culture Communications Co., Ltd., Beijing

本书仅限中国大陆地区发行销售

幸福一生的旅行课

XINGFU YISHENG DE LÜXING KE

著 者: [日] 光野桃

译 者: 胡 茵

策划推广: 中信出版社 (China CITIC Press)

出版发行: 中信出版集团股份有限公司 (北京市朝阳区惠新东街甲4号富盛大厦2座 邮编 100029)
(CITIC Publishing Group)

承 印 者: 中国电影出版社印刷厂

开 本: 880mm × 1230mm 1/32

印 张: 7.25

插 页: 8

字 数: 102千字

版 次: 2012年6月第1版

印 次: 2012年6月第1次印刷

京权图字: 01-2011-7588

广告经营许可证: 京朝工商广字第8087号

书 号: ISBN 978-7-5086-3342-8/I · 296

定 价: 32.00 元

版权所有 · 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。

服务热线: 010-84849555

投稿邮箱: author@citicpub.com

服务传真: 010-84849000

目录

第1章 日本：那些不起眼却令人心情舒畅的事情 1

白洲的治愈之水 2

水晶有生命吗？ 9

希望今夜能做一个清晰的梦 16

用声音治愈的颂钵疗法 23

治疗师与自身能力 31

与法国首屈一指的占星师见面 36

与树木交流 43

鹿儿岛的岩盘浴 49

参拜神社的规矩 56

让人重新振作的鹿岛神宫 61

母女第一次参拜伊势神宫 66

扫除的神奇力量 81

女人的圣地，冲绳 87

第2章 北印度：我的排毒旅行日记 99

- 4月20日 印度之神终于朝我招手 100
- 4月21日 阿育吠陀疗法（Ayurveda）竟然禁食咖喱?! 107
- 4月22日 在喜马拉雅的大地上接受“洗礼” 119
- 4月23日 风中的瑜伽，日落时分的焰火仪式 129
- 4月24日 吠檀多（Vedanta）的哲学为谁存在？ 138
- 4月25日 感受德里的时尚街区 141
- 4月26日 拉贾斯坦（Rajasthan）的女人是大地孕育的
宝石 150
- 4月27日 天文台、印度占卜和大君 161
- 4月28日 前往焦特布尔 173
- 4月29日 蓝色之城的“待客之道” 178
- 4月30日 从华丽的祭坛请来象头神 186
- 5月1日 重回德里 195
- 5月2日 占星师的启示与阿卡苏提亚之叶 199
- 5月3日 印度对我说“活在当下” 206

第3章 “精神”与我 211

第1章 日本：那些不起眼却令人心情舒畅的事情

白洲的治愈之水

对水产生一种前所未有的感觉是从我移居到中东那个叫做巴林的国家开始的。在此之前，饮用水对我来说就等于矿泉水，可以肆意地取之用之，于我看来水的存在就像空气一样理所当然。

可是，在中东，水变成异常珍贵而且特别的东西，甚至可以说它是奢侈品的象征。在一年只下几天雨的巴林，无论是巨大的购物中心还是酒店的入口处都有喷泉或是瀑布等独具匠心的造景。水，首先是迎接客人的一种表现形式。

巴林的自来水是经海水过滤而成的。但光靠这些过滤的水量是远远不够的，所以又在里面加入了海水，我实在不明白如此一来过滤还有什么意义。可即使是这样的水质也必须硬着头皮使用。

最令我吃惊的是，淋浴过后身体表面永远附着着盐分，感觉黏黏

的，任你怎么冲洗都始终残留着不舒服的感觉。因为水中混有海水，的确无法避免留下奇怪的感觉，而且用它洗脸之后，我的眼睛也变得通红。住了一个月之后，我的皮肤变得又红又肿，根本无法上妆。头发也好像火烧云一般泛着红色，毛毛躁躁地炸开，彻底失去了光泽和韧性。

糟糕的水质令人恐惧。可即便如此，在这个每日平均气温达40度，盛夏甚至可达到50度的国家淋浴是绝对不可或缺的事情，每天必须都洗澡。因为饮用水购买的是大桶装的矿泉水，所以没有任何问题，可一到洗澡的时候我就变得十分抑郁。

在日本，大部分集合式住宅区都会给所有家庭提供特别的净化水，这些水被称为“Sweet Water”。是呀，甜水。我再一次深刻体会到这样一个事实：原来日本人只要生活在日本就能享受到甘甜纯净之水的恩惠。而到了巴林我才意识到水质良好是一件多么幸福的事情。

当我结束在巴林3年的移居生活回到日本时，泡进澡盆的那一刻我无比感动。如同文字所形容的——水是甜的。巴林那混着海水的水让身体自然而然地产生一种抵触，而日本的水能够渗入每一个毛孔，让细胞自身得到完全的滋润。

回日本后，我开始爬山。这是我人生中从来没有尝试过的一种体

验。年轻时我很喜欢海，对山却未曾有过任何兴趣。我甚至认为运动鞋不会出现在自己的人生之中，所以之后那些穿上已经超越运动鞋范畴的登山靴的日子对我来说简直如同痴人说梦。看护母亲令我身心俱疲，朋友的邀约算是一个让我重新振作的契机，只是不曾预料到之后竟然发生了意想不到的事情。我彻底迷上了登山这项运动。

有一次，我与朋友们一起去山梨县的白洲进行了一次两天一夜的旅行。

第一天我们乘坐小海线一直到八岳的山脚下，在甲斐大泉一带悠然地过了一天，晚上回到北杜市，在“白洲·尾白之林明水公园”中的小木屋下榻。

尾白，是指日本百大名水之一的尾白川溪谷。这条溪流作为甲斐驹岳的源头，在经过花岗岩溪床的打磨之后水质变得无比纯净，据说它是酿酒的佳品。在木屋中喝的水无可挑剔的可口，这让我对晚饭后“名水浴池”的期待更上了一层楼。

早春的小木屋住客还很少，大浴场基本就像我和朋友的专场。浴池的水温挺烫，但是说不出哪里“芯”的部分却很凉爽。说水有“芯”也挺奇怪的，也许称“核”或是“中心”更好一些，我感觉到它坚实的存在。浴池的水清澈而明朗，好像连毛孔深处都被“纯正”的水浸

透了。我用水哗啦哗啦地冲洗着身体，感觉无与伦比的畅快。与温泉不同，在生机勃勃的热水中我所有的疲倦一下子都消失不见了。

第二天我们的计划是去甲斐驹岳山脚下的尾白川溪谷漫步，沿着溪边的小路上行，一直爬到能俯览美丽的三段瀑布的神蛇瀑布。

首先，我们在山的入口处的甲斐驹岳神社进行参拜。郁郁葱葱的树林和长满苔藓的岩石之间，无数的石像和小石碑并排而立，已经无从考证它们的年代，空气中弥漫着一股说不出的灵气。

最深处是一间小小的主神殿，前面是祖灵宫和子玉大神社。我们一边参拜一边往里走，途中见到右手边有一个写着“黑白龙神社”的鸟居^①。细看之下发现从山岩中涌出的一小股泉水竟变成小瀑布缓流而下。

对神社颇有研究的朋友见到此情景不禁啧啧道：“黑龙神与白龙神一起供奉，实在太少见了。”而另一个举起相机欲拍照的朋友则目瞪口呆地说：“这里的灵气实在太强大了，根本无法拍照！”这里真不愧是被称为名水的土地。我也不知道这里到底有什么，就是感觉在它压倒

① 一种类似于中国牌坊的日式建筑。日本人认为鸟是人类灵魂的化身，其中有好的灵魂，自然也不乏肮脏的灵魂，因为不能让鸟接近神社故在各个神社的正门前约200米处修建了“开”字形牌坊，命名为鸟居。鸟儿在此居住就不会飞入神社。

性的强大力量之下，我浑身直起鸡皮疙瘩。

大家一起对着瀑布双手合十，然后在将水管直引入神社境内的位于中央的神龙样式的喷泉前饮了几口泉水。水尝起来甜甜的，非常可口。饮过此水的人们，一定有一种仿佛重生的感觉。

不可思议的事情发生在下山的途中。我们沿着山路一步步小心地向下走，但不知为何我开始止不住地流泪。

虽说是下山，但是这一日我并没能到达预定的目的地神蛇瀑布。中途因为体力耗尽，我只能提前离队。于是大家分头行动，一组人继续前行，另一组人与我一起先行下山到河滩。我对自己的体力不支懊恼不已，同时也意识到自己还未能从看护的疲劳中完全恢复。当然除此之外我还有很多其他的事情牵挂在心。在很长的一段时间里，我的确一直怀揣着不安和焦虑的情绪。

可是即便如此，在人前落泪对我而言也是不可想象的。我努力让自己停止哭泣，但泪水完全不听大脑的指挥，仍旧不断地涌出眼眶。更夸张的是，到最后我竟然从哽咽变成放声大哭。我是在干什么呀，到底怎么了？

虽然我这么想，但眼泪就是止不住，实在太丢人了。不过我又有一种不可思议的感觉，应该说是一种任由其发展，被眼泪冲刷的感

觉吧。

朋友特意跟我保持一定的距离行走，静静地守候着我。我对她的理解心存感激，终于，我们到达了河滩。

在纯白色花岗岩连成一片的河滩上，我与朋友一同坐下来小憩。她什么也没说，就默默地坐在我身边，但我能感觉到她传递来的静静的关心。我的眼泪已经止住。眼前的尾白川，漂亮的祖母绿中混杂着白色。它强而有力地、通透地、生机勃勃地流淌着，蕴含着一股难以抗拒的力量。我感觉身体中好像有什么东西也借由这股湍流被一同带走了。

想哭就痛快地哭吧，我在心里这样小声念叨。无论是送走母亲的时候，还是操办葬礼的时候，在那些必须由我一个人全权负责的日子里，我没有掉过一滴眼泪。逞强与筋疲力尽使我已经没有哭泣的力量，只在心中留下一个巨大的空洞。

啊，今天能哭出来未尝不是一件好事，我看着渐近黄昏的天空如是想。这种感觉就像心中突然出现一道水门，从里面迸发出叫做眼泪的巨浪。我执著地给自己划归的条条框框，以及认为自己应该是什么样的一个人的想法，都随着这涌出的泪水流走了。当个爱哭的人也没什么不好，适当地放下坚强也并非一件坏事。

幸福一生的旅行课

根据水资源学者韦斯特·马林在著作《水的神秘》(河出书房新社)中所写,水的分子“具有无限大的频率”。古人对此深有体会所以把水奉为圣物,达·芬奇等人也曾经留下过关于水流益处的研究。在东方哲学和风水的世界中,水能够令事物重新来过,具有净化感情与情绪的力量。

在这个名水与黑白龙神的水力量集中的地方,我第一次体验了在他人面前放声大哭的感觉,同时我也接受了这样的自己。

那次经历之后,我发觉自己的身体中产生了某些变化。长年盘踞在我内心深处的,坚硬而严肃的紧张感逐渐融化,我开始能够保持一种松弛而自由的心境。

好水真的具有治愈能力。我觉得就像它们能够把坚石冲刷变圆一样,它们也能把我们心中的棱角磨掉,用它强大的净化力来洗濯心灵。

水晶有生命吗？

两块巨大的水晶相对而放，窗边放一个，床边墙壁的架子上也有一个。躺在床上的时候，刚好让它们都对住身体的正中。

放在窗边的是一块淡粉色的，看起来如同一触即融的果冻般的水晶。架子上的是一块无色透明的绽放光彩的大块水晶，散发着一股女王般的威严，只是看着它就会感受到一种庄严神圣的气息，不由自主地被它深深吸引。无论是睡前还是起身前，盯着它们看一会儿已经成为我的习惯。

水晶具有很强的净化能力，对健康和开运也很有帮助。我不是不相信它所具有的能力，但也从未想过去佩戴或是摆放在屋里。既然如此，我为何会在卧室里摆放水晶，而且还一放就是两个呢？因为我急需抓住一根救命稻草，当时的我已经陷入一种病急乱投医的精神状态，

幸福一生的旅行课

但凡说是有帮助的东西我都不惜一试。

母亲很讨厌医院，所以在她人生最后的日子我把她接回家。我选择在家看护，倾尽所能地照顾她，让她能够安心离去。这绝对是一件好事，但是与死期将至的病人一起生活是不分昼夜的，于是从此我开始了毫无规律的生活。

在这种状态持续的生活中，我遇到了一位对石头颇有研究的女士。她是一位专业治疗师，在言谈间我发现她打心底热爱石头，而且让我产生要不要跟她聊聊的念头也是来自于她与石头那份纯粹的接触所带来的信赖感。

首先她给我做了一次能够了解潜在意识的心灵交流，通过这次交流她还帮我选购了石头。

最初，她帮我选的是一块六角锥，是那种粗粗地一看就力量十足的水晶。石头的确是一个不可思议的东西，在你看到它的一瞬间就多少能够感觉到它到底是不是属于你的。那块六角锥，毫无疑问就是寻我而来的，换句话说我觉得它与我的磁场十分契合。

之后的一段时间，我一直把那块水晶摆在床边的桌子上。可是母亲的病情日趋恶化，我也加速度般地陷入了抑郁状态。

于是我给她打了电话，再次向她寻求水晶。因为我觉得只靠一块

水晶已经不能满足我的需求。她大概也察觉到情况的危急，马上建议我在卧室里再摆两块水晶。

真的是马上，水晶就寄来了。一想到她在百忙之中抽出时间帮我寻找水晶，除了感激再无其他。这一次是淡粉色的“樱花果冻”和“透明女王”。包裹里还附有一封信，里面详细写着它们应摆放的位置。两块新来的水晶要摆在能够夹住身体的地方，之前的那块六角锥则要摆在对着脚的方位。

既然做就要做得认认真真。我测量了床的尺寸，还估算了自己睡觉的位置，把它们摆在刚好对住正中间的位置。铺在水晶下面的衬布颜色好像也有讲究，指示中都有详细说明。由于当时我手中没有现成的布，只好先在新来的两块水晶下面铺了张薄薄的纸。三块水晶都摆好之后我觉得自己的内心也平静了许多。不仅如此，它们彼此遥相呼应仿佛能够奏出美妙的和声，光是看着它们我的心情已经得到抚慰。

从那之后直到看护结束的半年间，这三块水晶到底发挥了多大的作用呢。真希望我能告诉大家有特别的事情或是奇迹发生，遗憾的是类似那样的事件从未出现过，我依旧深陷在抑郁的情绪中，同时不停歇地进行看护直到自己的身体彻底垮掉。只是，回想起来，如果没有那几块水晶在身边，我的状况可能会比现在更加糟糕，因为无从比较

自然也无法确定它们到底发挥了多大的效果。

送走母亲之后看护生活随之结束，我的身体也开始慢慢恢复。有一天，我把两块水晶捧在手里，觉得是时候该给它们来一次净化。

那位女性治疗师曾经跟我说过，净化石头是一件非常重要的事情。对水晶来说，不仅要用水冲洗干净，还要时不时地让它们晒晒太阳。所以那时无论看护生活多忙碌，我从来都没有在净化石头上偷过懒。不可思议的是，一开始洗的时候它们的手感是黏滑的。明明是石头怎么会有这种黏滑的感觉呢，我百思不得其解。最终我擅自把这种感觉定义成是石头吸收了我身上所有不好的东西，黏滑感就是最好的证明。

随着流水的清洗最后它们会变得滑不留手。把它们放在阳台上，在阳光的照耀下能看到水晶里架起的一座彩虹之桥，那一瞬间散发出的美丽会让你不由自主地全情投入，暂时忘却生活中的所有痛苦。

但是那天无论我怎么清洗，水晶始终无法重焕光彩，不仅没有变得光滑，粗糙的质感反倒越来越明显。我拼命地清洗，还用盐揉搓，又用柔软的毛巾轻轻擦拭，但始终感觉它们身上残留着污浊感。这到底是怎么了，莫非是我清洗过头了？还是它已经物尽其用了？可它是石头呀，应该跟这没有关系吧。

第二天朋友来我家做客，看到被我搁置在厨房的两块水晶，她下