



扫码跟随作者
体验一场“印度静心之旅”

All the beauty
of India

All the beauty
of India

菩提树下 太阳雨

印度
心
之旅

尹岩 著

历经那场菩提树下太阳雨的涤荡
找回属于内心的圆满与平静……



中国美术学院出版社

菩提树下

太阳雨

印度
心
之旅

尹岩 著

中国青年出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

菩提树下太阳雨：印度心之旅 / 尹岩著. — 3 版.
— 北京：中国青年出版社，2017.2

ISBN 978-7-5153-5031-8

I. ①菩… II. ①尹… 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 (2017) 第 323290 号

中文简体字版权©中国青年出版社 2017

版权所有，翻印必究

菩提树下太阳雨：印度心之旅

作 者：尹 岩
图片摄影：尹 岩
责任编辑：吕 娜 王超群

出版发行：中国青年出版社
经 销：新华书店
印 刷：北京富诚彩色印刷有限公司
开 本：710×1000 1/16 开
版 次：2018 年 2 月北京第 3 版 2018 年 2 月北京第 1 次印刷
印 张：15.5
字 数：220 千字
定 价：59.00
中国青年出版社 网址：www.cyp.com.cn
地址：北京市东城区东四 12 条 21 号
电话：010-57350346（编辑部）；010-57350370（门市）

本图书如有印装质量问题，请凭购书发票与质检部门联系调换 联系电话：(010)57350337

序

每次谈起印度，总有人肯定地询问：印度很穷、很脏、很乱吧？即使在印度旅行，与异国的游行侠交谈时，这类感慨也比比皆是。但是，那不是我心目中的印度，也不是打动我的印度。

我心中的印度是泰戈尔笔下完美的温馨，大卫·里恩影片里的暮色沉金，印度文明中滋润生命的慈霖。带着对印度的超然想象与向往，我启程。

整个旅途，我经历的是与旅游者相似的行程，但，庆幸的是，我的印度之行起始于瑞诗凯诗圣镇。正是在这里，我一天一天奇妙地变化着，久违的天性，久违的愉悦又重新回归，瑞诗凯诗的太阳雨洗涤了我常年的都市滞埃，生命的美好、万物的轻盈开始在身体中流动。这里的陶醉让我在整个旅途中带着欢欣的感动，体会眼前的所见所闻，使我脱离了世俗的表象感触，遥望和感受那尘埃之上的光明和生命。

其实，我们每一次旅行都是带着一个心结的。我们在异乡寻找的也是与这个心结相呼应的人、物、景。印度之行对我来说是一场心灵之旅。我寻求的是在这个有着浑厚气场的陌生国度获得心灵上的一些启迪，或者帮助我用另一种眼光看世界，用另一种思维看生活。印度之行圆了我的心愿。

如果你问我，印度是否穷、脏、乱，我可以回答你：完全是的。但

是，我要讲述的不是这些，因为，这真的不是印度最本质的东西，也不是我们所最要在意的。

我这里奉献给你们的，不是我回国后处心积虑的文字。展现在这里的，是我印度之行中的意识流。我的笔没有撰写，我的笔只是将我沐浴在阳光下的思绪记录下来，这些文字仅属于我 2003 年 4 月的那 21 天。

尹岩

2004 年 4 月 北京家中

再版序



2003年4月，带着心中的念诵，带着寻求“我是谁？”“我的幸福是什么”的渴望，我走进印度。21天后，我带着十万字，千幅图片，满满的生命之光的种子回到中国。

这十万字和上千幅图片组成我人生中的第一本书——《菩提树下太阳雨》。

14年，光阴如白驹过隙。我仍然记得在这个恒河边的圣镇上，在简简单单的每日瑜伽习练中，我是如何一天天被唤醒；我的心目是如何被一道道阳光渐渐沐浴；我仍然记得那些突然而至的创作灵感给我带来的惊喜；那些在太阳雨中回荡的和声唱诵激发的强烈感动。这些不需要推理的快乐，这些不需要经营和努力的享受，就在身躯简单有序的活动，在不知不觉中，无求地将自己交付给自然的生命，放下所有处心积虑的瞬间之后，翩然而至了。

一生中，有某个冥冥时刻，让你陷入一场裂变；一生中，有某个冥冥时刻，让你遭遇激情和感动；一生中，有某个冥冥时刻，注定要校正你，回归本来的生命轨迹。2003年的印度之行于我，便是这个冥冥时刻，它在时空中的无限延伸，让这一刻化成片片永恒，渗透在我后来日复一日的生命中。《菩提树下太阳雨》真实地记录了这个懵懵懂懂感知生命苏醒的一个个美妙瞬间。

《菩提树下太阳雨》的第一个字是从第三天的瑜伽课程之后开始的。在经过两天的与钢筋水泥般僵紧的身体“搏斗”后，第三天的瑜伽课堂却成为里程碑嵌入了人生。“肩倒立式”中，瑜伽师默然温柔而坚决地纠正的瞬间，我生理地感到“啪”的一下子心门开了，一种愉悦从心底涌出，整个人欢欣向上。随后的“挺尸式”中，有一个瞬间，大脑中不起一丝涟漪，如月光下的海滩，群山环抱中的湖水。脑子里没有任何人，没有任何语言，没有任何文字，没有那些自从有了记忆以后所能够产生的任何细小概念，都没有。直到现在，我可以让自己获得平静，但却再没有能够重温我当初感受到的那个静。那种静，虚渺，无限。它是一种绝对的美好。我几乎相信那是上天送给我的一个体验。

从那一刻起，我仿佛蜕茧化蝶。寂静中生机勃勃，无为中充满创造力，阳光在身边荡漾，心在光芒中融化，心中充满喜乐。《菩提树下太阳雨》的文字就是在那个当下的自己，坐在温暖的空气中，俯视眼前发生的一切，心中荡起思绪，再从笔尖下飘散。

从《菩提树下太阳雨》至今，人生发生了很大变化，做了很多事，但也错过一些；见过很多人，大部分都擦肩而过；读了一些书，却更向往智慧如海。经常，在某个凌晨或深夜，面对那个抖落尘埃的自己，恍惚间有生命轮回、不增不减的幻觉。我无法得知这种感觉是不是生命给我的馈赠，我只知道，唯有这样的时刻，才有机会清晰地看见自己，自

在并喜悦。

2003年印度之行让我走上一条新的生命之路。在这条路上，我遇到许多印度大德，他们如师如父般教诲我，并以他们的仁慈、包容，指引我在这个时代的瑜伽之路上不离经纬地前行；在这条路上，我亲近上师得以亲近佛法，让我遥望到日常生活之上的生命的庄严；在这条路上，我聆听先生儒释道先哲智慧，让我洞悟天道不是遥不可及，而是人人皆可尧舜。

感恩瑜伽，给予我与更高智慧的连结，打开生命的通道，得以先祖之智慧，明白外在事功，内在明德，止于至善，得以佛陀的沐浴，明白生命之广袤与圆满。

感恩在这条路上遇到的每一个人，因为你们，悠季瑜伽和我本人“苟日新，日日新，又日新”，去腐存真，还原生命。

尹岩

2017年9月4日 北京家中



我要追逐金鹿。

你也许会讪笑，我的朋友，
但是我追求那逃避我的幻象。

我翻山越谷，我游遍许多无名的土地，
因为我要追逐金鹿。

我心中无牵无挂；我把一切所有都撇在后面。
我翻山越谷，我游遍许多无名的土地，
因为我在——追逐金鹿。

——泰戈尔





引言

印度，很久以来就是我的一个梦呓。

它是醉红如醇，唇目微启的女人的脸；

它是沉蓝如墨，波光粼粼的恒河上的一道月光；

它是色彩斑斓，人声鼎沸的集市；

它是枯叶轻移，万籁俱静的天边寺庭；

它是轻纱薄雾，强烈阳光下舞跃的尘埃；

它是突兀暴烈，与心呼应的太阳雨滴；

它更是倒卧在荒丛中那一尊尊如痴如醉的欢爱雕像；

还有，无垠的天空下那一炬穿进你的心的目光。

1988年观看大卫·里恩的《印度之行》后，再没有重温这部影片，电影中的故事早已随着岁月淡出，那些种族与种族，殖民者与崇拜者，大英帝国与印度文明的恩恩怨怨，已在空气中消融。唯有英国女人不由自主的迷失和觉悟，那句“印度使你面对自己”的台词依然在脑海中挥之不去。整部电影化作片片色彩和画面，成为我唯一的一个永恒的情结，乃至后来，留学了，工作了，旅行了，生活了……仍然留在记忆里，萦绕不散。在这十几年里，我游历了世界很多地方，只有印度，我珍藏着，不敢去碰，冥冥中我把它捧起，等待那一刻。

终于，2003年初，我不可抑制地向往印度了。我想寻找到一片平静，我想了解什么才是自己可所谓的幸福。职场的忘我奋斗，情场的悉心呵护，似乎都只有外人看上去的肯定。晚上对镜自望，静止的脸上，线条是明确的、浅浅的悲哀。我知道在喧嚣的人声中，我的心不可阻止地在自闭。所有的机体在昼夜不停地消化着，消化着我的不适。我的生活只有日常，没有了方式，我的爱情只有理解，没有了愉悦。天晓得自己的一切努力为什么只带来了事与愿违。我需要远行，到一个天边的地方，一个能让我的思想变成彻底的“裸体”，以最自然的状态去接受宇宙的启示的地方。我想到一个纯粹的环境，学习净化思维，闭关自省。我想在一切重新打造之前，知道自己到底是谁，找到接近幸福的一种方式。于是，带着强烈的功利思想，带着满腹梳解不通的心结，我上路了。

目录



序	1
再版序	3
引言	9

我去印度了	1
踏上印度	4
初识瑞诗凯诗	9
默瀚和瑜伽	17
圆地上的智者	22
披头士乐队和玛哈瑞诗·玛哈士大师	27
托马斯	35
与默瀚做冥想	37
瑞诗凯诗的西方人	41
我的心开了	44
阿南达，印度最奢华的美容	53
三人晚餐	61
诵经堂的太阳雨	66
阿布里	69
光明小屋	75
与默瀚告别	78

德里 24 小时	84
乌代·蔻缇饭店和辛格夫妇	98
水晶宫殿	106
宙汉和拉狄斯，以缘分的名义	112
我的魂被惊着了	114
马克的初恋	117
爱，是一种丰富	123
我的第一次“大篷车”	125
湖滨饭店——印度最后的罗曼蒂克	132
婚礼的歧义	135
告别乌代浦尔	140
粉色的斋浦尔和 12 个妃子的古堡	143
阿格拉的青年旅社	150
泰姬陵白色的痴恋	153
红堡，意外的开放	155
生活其实是梦中梦	159





搭错车	162
我的第二次“大篷车”	164
欢爱的图腾	168
异性按摩	172
光影秀	174
德里来的情种比奇	176
克久拉霍——落户的异国浪漫	180
发现林伽	185
瓦弋提带来的惊喜	188
骚扰	191
瓦拉纳西的恒河和唐僧的极乐西天	195
结婚季节	204
德里重逢	211
告别印度	214
旅行实用提示	221
后记	225

我去印度了



两年前在中国青年出版社出版的《追求》杂志上读到过一篇印度游记。文章描述了一个恒河岸边的静修中心，作者下榻在一个终日阳光灿烂的客房，恒河水就在窗下流淌。静修中心里全是一袭白衣的印度人，他们终日席地而坐，咏诵经文。静修中心有专门的冥想课，来自各地的人跟随那里的高僧日出而习，日落而寝。从凌晨五时起，开始闭目静坐，习练观察自己的呼吸，强迫自己的注意力集中在身体的一点，学习内观。于是，在生理的不懈挣扎中，忽然有一天，闭目静坐不再是熬煎而是享受，享受久违的自己从心底浮上来，享受思维的平静清晰……

我开始寻找这篇文章。终于，《追求》杂志的编辑朋友把这篇文章传过来。文章提及的地点——琶摩特·蔡克檀 (PARMATH NIKETAN) 静修中心，在恒河上游的瑞诗凯诗 (Rishikesh) 圣镇。我想象这个静修