



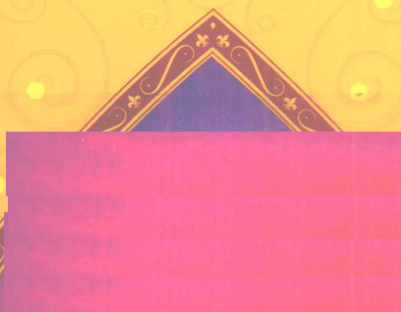
印度 瑜伽圣地密码

Yoga Code in Holy Land of India

红尘 著·摄影

By Pearl Chen Hong

湖南科学技术出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

印度瑜伽圣地密码 / 红尘著·摄影. —长沙: 湖南科学技术出版社,
2010.10

ISBN 978-7-5357-6403-4

I. 印… II. ①红… III. ①文化通物 - 印度 IV.
①K935.19

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第172488号

印度瑜伽圣地密码

著·摄影: 红 尘

责任编辑: 吴新霞

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路276号

网 址: <http://www.hnstp.com>

邮购联系: 本社直销科 0731-84375808

印 刷: 长沙湘诚印刷有限公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址: 长沙市开福区伍家岭新码头95号

邮 编: 410008

出版日期: 2010年10月第1版第1次

开 本: 889mm × 1194mm 1/24

印 张: 11

书 号: ISBN 978-7-5357-6403-4

定 价: 48.00元

(版权所有·翻印必究)



印度瑜伽圣地密码



 湖南科学技术出版社



INDIA, INDIA, TAKE ME TO YOUR HEART

*India, India, take me to your heart
Reveal your ancient mysteries to me
I'm searching for an answer, but somewhere deep inside
I know I'll never find it here. it's already in my mind
India, India, listen to my plea
Sit here at your feet so please don't leave
I'm waiting by the river but somewhere in my mind
I left my heart in England with the girl I left behind
I've got to follow my heart wherever it takes me
I've got to follow my heart wherever it calls to me
I've got to follow my heart and my heart is going home*

*India, India, listen to my plea
I sit here at your feet so patiently
I'm waiting by the river but somewhere in my mind
I left my heart in England with the girl I left behind*

—John Lennon



印度，印度，带我到你的心

印度，印度，带我到你的心
你向我揭示古老的神秘
我在寻求一个深远的答案
我知道我永远都不会在这里找到它
它已经在我的心中

印度，印度，请聆听我的新盼
我独坐在你的脚边，请不要离开
我坐在河边等待，但在我的脑海深处
我已将心留给了那个远在英国的女孩

我要追随我的心飞翔
我要跟从我的心呼唤
我要凝视我的心，让它回家

印度，印度，请聆听我的新盼
我独坐在你的脚边，寂静无语
我坐在河边等待，但在我的脑海深处
我已将心留给了那个远在英国的女孩

——约翰·列侬





Contents

目录

A Yoga Capital of Rishikesh



1

22小时，逃向瑞诗凯诗 Flee to Rishikesh in 22 hours

- 半夜三更到印度-----010
- 在鸽子笼里洗澡-----012
- 打死也不坐长途汽车了-----015
- 新德里的旅馆攻略-----019
- 如何去瑞诗凯诗-----024
- 找一家旅行社-----025

2

瑞诗凯诗的左岸与右岸 Left Bank and Right Bank of Rishikesh

- 徒步穿过罗摩桥-----028
- 瑜伽步行街-----031
- 左岸的吃住行攻略-----034
- 右岸的吃住行攻略-----037

3

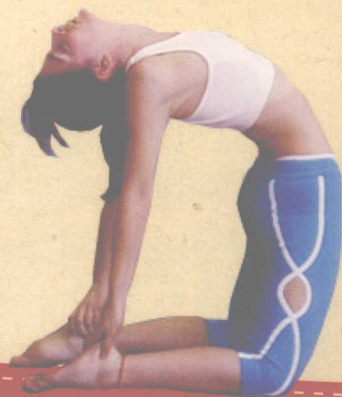
恒河边的瑜伽精舍 Yoga Ashram by the River Ganges

- 大神湿婆修炼的地方-----042
- 要练瑜伽就必须到一个圣地-----043
- 何为瑜伽(Yoga)?-----046
- 瑜伽史上的灵魂人物-----048
- 左岸的瑜伽精舍-----051
- 右岸的瑜伽精舍-----058

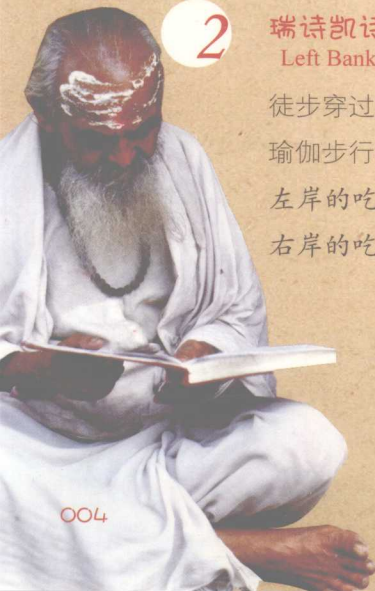
4

年轻的印度瑜伽师 A Young Indian Yogi

- 师父像狮子-----064
- 苏扬斯秀体型-----067
- 让瑜伽师削了发-----068
- 如何寻找一位瑜伽师?-----072
- 我们所不了解的印度瑜伽-----073



瑜伽之都瑞诗凯诗



5

八国“绿粉团”

Green Yoga Team Fans

- 晨练瑜伽夜聊感情-----078
- 吃·祈祷·爱-----080
- 西方男人的“熊抱”-----082
- 练习瑜伽的准备-----084
- 正确修习的方法-----085
- 拜日式-----086
- 提倡悦性的素食-----089

6

克里须那情圣

A Great Lover of Krishna

- 印度人全都疯了-----090
- 克里须那是个吹笛手-----092
- 神性的香油和花环-----094
- 何为奉爱瑜伽？-----096

7

与大古鲁吵架

Wrangle with Big Guru

- 冒雨四探古鲁-----100
- 学会在尘世上轻盈漫步-----103



8

披头士曾在此冥想

The Beatles Meditated Here

- 玛哈士相遇披头士-----106
- 列依的“蛇窟”-----108
- 黄色潜水艇之梦-----111
- 何为冥想？-----113

9

流浪的“巴巴”

Wandering Baba

- 四种人生价值-----116
- 半人半神的苦行僧-----119
- 巴巴按摩-----123
- 印度教的三大主神-----125

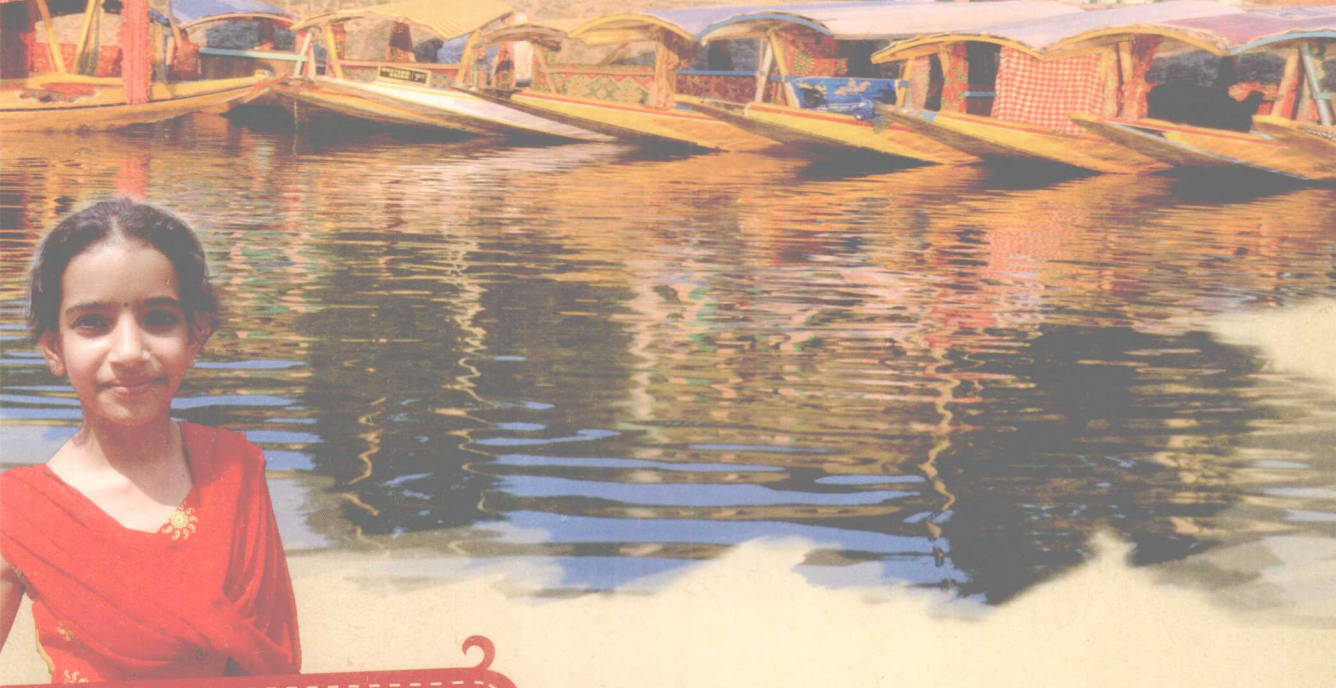
10

日出沐浴，日落祈祷

Bath in Sunrise, Prayer in Sunset

- 恒河水灌顶-----128
- 白日超冷漠-----132
- 夜晚泪水盈眶-----134
- 瑞诗凯诗的街头生活-----138
- 印度小吃-----139
- 极乐音乐与电影-----143





恒河流域灵性之旅



A Spiritual Journey along Ganges River

1

哈里德瓦尔：恒河最热闹的沐浴场
Haridwar, the Busiest Bath Ghat beside Ganges

为大壶节迁徙-----149

看印度人洗澡-----152

讨价还价做普加-----154

吃住行全攻略-----157

亚洲最大的瑜伽庄园-----159

有鞋不能穿-----160

一个国王与一个爱妃-----164

遁世之地-----168

在阿格拉发待两天两晚-----172

让人落荒而逃的小费-----186

2

泰姬陵：一杯咖啡一滴眼泪
The Taj Mahal, a Cup of Café and a Drop of Tears

惊慌失措新德里-----162





3

瓦拉纳西：天堂电影院 Varanasi, a Cinema Paradise

- 西岸一边倒 189
- 谁敢“畅饮”恒河水 192
- 去天堂的流水线 195
- 瓦拉纳西点滴 198
- 上瑜伽大学 202
- 环保与爱心 203
- 在印度坐火车 204

4

卡久拉霍：众神在狂欢 Khajuraho, Joyful Gods

- 遗失的月亮王朝 209
- 被小贩情色围攻 211
- 天堂条带上的雕像 213
- 进入那个爱 216
- 最适合情人私奔的小镇 219
- 古老的村庄与舞蹈 221

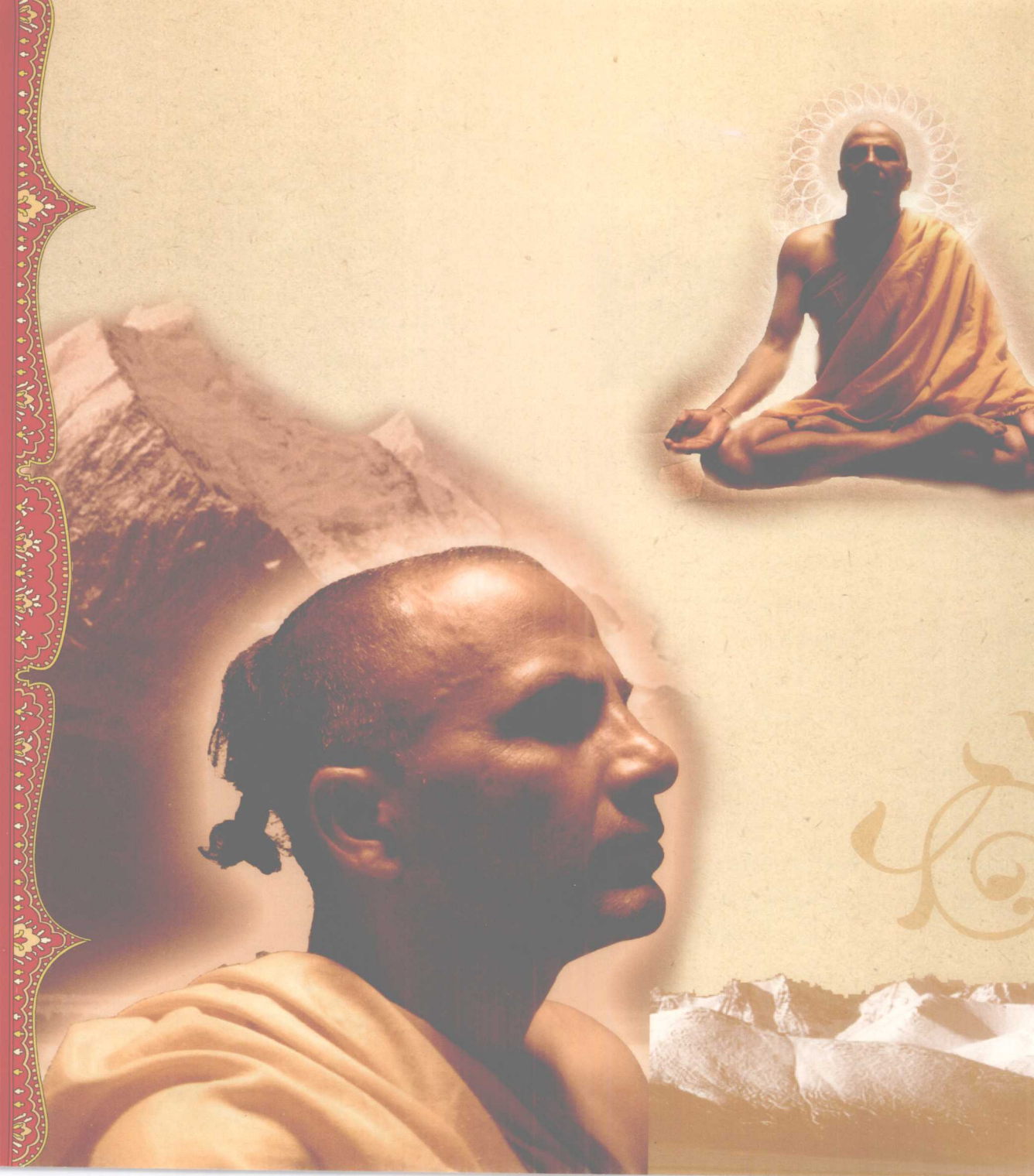
5

克什米尔：最危险的天堂 Kashmir, a Risky Heaven

- 护照永不离身 226
- 船屋一千零一夜 229
- 水上卖花卖菜卖地毯 233
- 去伊姆朗家做客 237
- 克什米尔生活片段 242
- 徒步去吉普赛人村庄 244

尾声资讯：获得印度旅游签证，难吗？ How to get a visa for India







瑜伽之都瑞诗凯诗

A Yoga Capital of Rishikesh

- ★ 瑞诗凯诗为什么会成为世界的瑜伽之都？
- ★ 为什么瑜伽爱好者与修行者都把这里视为圣地？
- ★ 为什么全球有资质的瑜伽教练60%以上都到瑞诗凯诗修行过？
- ★ 练习瑜伽的你，有没有想过有一天也会带着你的虔诚，去朝拜一下瑜伽修炼者心中的神圣之都？

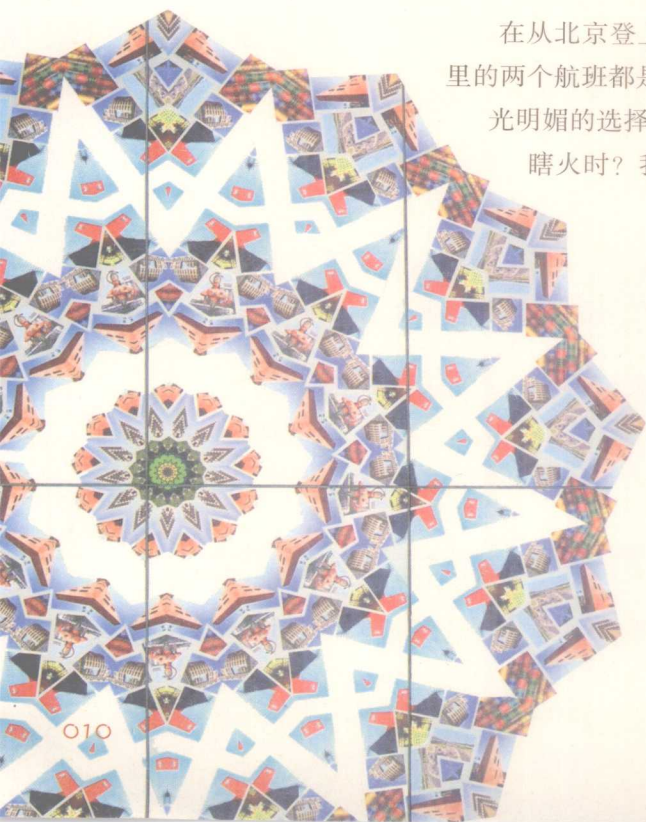
22小时，逃向瑞诗凯诗

Flee to Rishikesh in 22 hours

我知道我们的现代生活太过舒适和安逸，它让我小资式的腐败、耽于享乐而不思进取；在有天深夜重温福斯特1952年版的《印度之行》（*A Passage to India*）时，我突然觉得有一种神奇的力量在源源不断地召唤着我向印度出发。虽然这个时候距离福斯特的印度已经有半个多世纪之久了。

半夜三更到印度

在从北京登上国航的航班时，我不知道为什么国航飞往新德里的两个航班都是在夜晚，8:50或者9:50，让你没有一种白天的阳光明媚的选择！难道前往印度的航行都只能在夜深人静、黑灯瞎火时？我们总是从泰戈尔的诗歌中、从印度教徒的祈祷



← 印度旅游年的标志莲花坐和泰姬陵

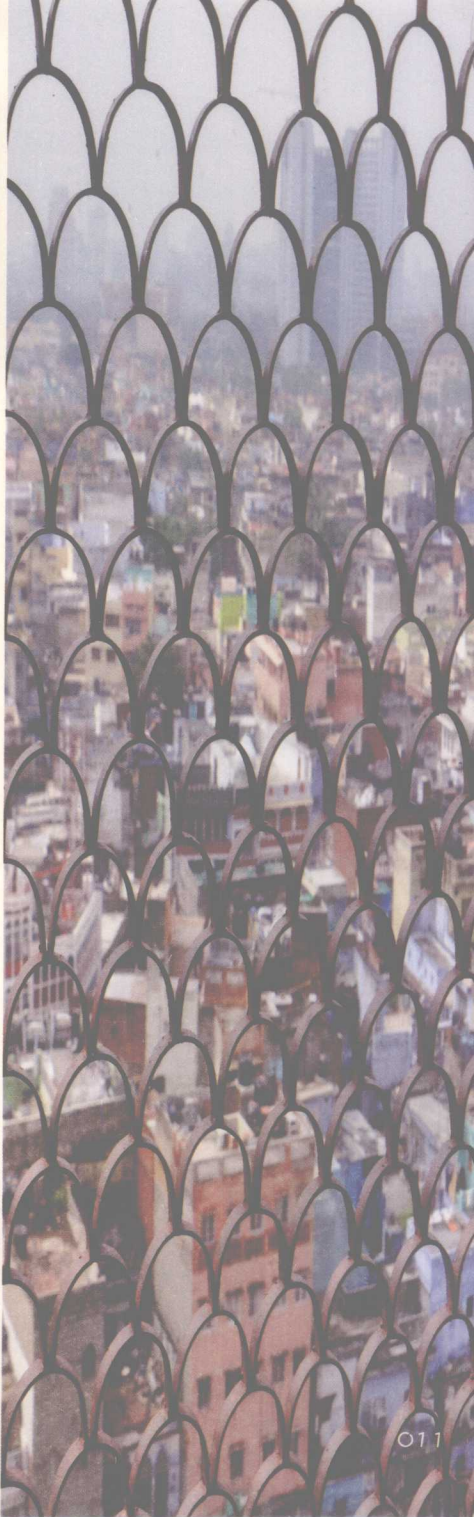


↑ 印度的英迪拉·甘地国际机场

中、从万人沐浴的恒河里、从大神湿婆的舞蹈中，敬仰着崇拜着印度生活的神秘性与灵异性，但是没有哪本书告诉我，如果经过6个小时的向西夜航，如果是在半夜两点到达一个陌生的国度，一个孤身上路的女人怎样才能消除那种人生地不熟的恐惧感呢？！

我事先还很经验老到地在《孤独星球》（LP）热荐的一家旅馆Anoop上，预订了一个单人间，写明了我到达的时间和航班号，并且将“pick up me in airport（机场接机）”用大写强调了两遍。我可不想一落地就被某个孟买“黑帮”干掉了或者莫名其妙地就被人间蒸发掉了。在飞机快着陆之前，我询问了邻座的两个日本女孩，是否可以结伴打车去旅馆，但她们的目的地是加尔各答，而非新德里。当我没有悬念地通过了海关，推着行李出了“到达大

→ 印度的早晨



厅”，在一群酒店、旅行社接人的简易招牌中扫射一圈后，我发现没有“Welcome Pearl”的名字，我发现自己被印度佬无情地放了“鸽子”！

我的确没有胆气在热浪熏天的深夜搭乘任何一辆私人出租车去旅馆。折回大厅后，我迅速地在印度国家银行（State Bank of India）兑换了50美元的卢比，然后去预付出租车（Pre-Paid Taxi）的售票窗口，把写有旅馆名字的纸条递给了售票员。鉴于初来乍到的游客在新德里国际机场遇到的麻烦总是层出不穷、花样百出的，要么被出租车拉到了黑旅行社，被强行安排旅游；要么被弄到了贵得惊人的“国际酒店”，还被索要高额的小费，由此印度的机场开设了预付出租车的官方服务。我缴了350卢比买了票后，得到了一张写着印地语的凭单，再拿着这张简易的凭单到2号出口，就看见那里有一

队长国营性质的出租车在等候着，我把凭单交给了队列中的一名司机，那个司机再将凭单交给出口处的管理人员做了一次记录，然后我们就热腾腾地驶离了机场。

在鸽子笼里洗澡

印度的出租车是黑身子黄车顶的国产“大使”牌车（Embassador），圆头圆脑看起来很像一辆迷你甲壳虫。我一上车就和司机瞎聊，包括他的名字雷穆，有4个小孩，月收入3500卢比等，一会儿就问了个水落石出。但到了背包客爱住的主集市街（Main Bazar），我的心却一下凉了下来。主集市是旧德里的标志性繁华地带，云集着大量的本地店铺、餐馆与青年旅馆、廉价旅馆，但夜幕中沉睡的主集市街无疑也是德里最著名的贫民

← 做印度水烟具的手艺人





窟之一。那里的情形与奥斯卡最新获奖大片《贫民窟的百万富翁》惊人地相似，巷道狭窄、臭气熏天、垃圾遍地、人狗牛羊的排泄物遍地，并且街灯昏暗，只见一只一只的流浪狗有气无力地蜷缩在巷道里。司机猛地一刹车，将我放到了Anoop旅馆的门口，我下车一看，竟然还有三个印度男人蹲在已是半夜的旅馆门口聊天，其中一个还戴着迈克尔·杰克逊式的黑色帽子。我拖着我的行李目不斜视地就往里冲，那几个男子迅速站了起来，闪开了一条通道，其中一个还吐出了一句赞美语，

“Madam, your hat is so cool (夫人，你的帽子好酷哟)！”我哪里还有心情来玩类似宝莱坞电影中的台词，一门心思想的

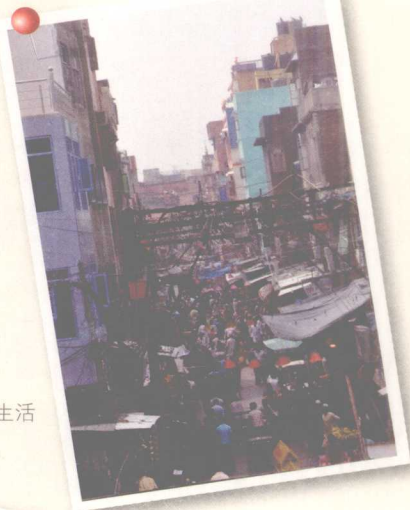
就是赶紧住进房间，好好将汗得透湿的全身冲个热水澡。但这家旅馆不仅失约没有到机场来接我，并且还很不幸地告诉我说，房间也住满了。这时已是凌晨3点半，而此时的气温至少不下36℃，我已热得疲惫得快崩溃了，已没力气再来发一通脾气，只好委曲求全地说无论如何你得给我一个房间。前台接待员狡黠地说他们还有两家兄弟旅馆，就在街角，然后我就被“卖”到了另外一家叫Yes Sir的小旅馆。单人间是350卢比一个晚上，但没有空调只有电风扇。我顺着狭窄的楼梯爬上了5楼，终于在一间像鸽子笼样的小房间里放下了背包。我一看没有窗户，眼泪都快出来了，但是我知道我别无选择。

在登机前饮用水都被没收走了，我马上打开背包拿出电杯，试着烧了一杯开水，但德里的自来水泛着浓烈的漂白粉味道，即使泡上了

→ 主集市云集着大量的本地店铺、餐馆与廉价旅馆



→ 主集市的日常生活



茶叶也无法饮用。我洗完澡后直挺挺地躺在小床上，又发现头顶上方飞速旋转的老旧电扇是无法调节转速的，哗哗的旋转声不仅像拖拉机一样响，而且很容易把人吹成热伤风。我蛮力十足地把小床推到了角落，避免直接被电扇吹感冒了，但鸽子笼里的热度却让我一直都处于汗流浹背中。我合上眼告诉自己说，也就忍受两个小时的时间吧，5点半我就可以打包去长途车站，坐上去瑞诗凯诗（Rishikesh）的早班公共汽车了。

那时的瑞诗凯诗是我心目中最干净、最清凉的瑜伽圣地，我不就是怀揣着要到瑞诗凯诗的梦想而踏上印度的旅程的吗？！我把写有长途汽车站（Inter State Bus Terminal）的





↑ 坐本地长途汽车通常是背包客的第一选择

纸条递给了前台接待员，让他帮我召了一辆出租车进来，我这时已能充分体会印度的暴热了，索性就只穿了迷彩背心和短裤，让能够裸露的地方都裸露着，逃离般离开了传说中热闹无比的主集市街。

打死也不坐长途汽车了

在清晨的闷热中，我看到了旧德里最贫困的底层人的生活，成群结队的流浪儿、衣衫褴褛的乞丐、无家可归的贱民，他们就裹着一张破布睡在道路的隧道中、街沿上、水沟旁、空地上，和四处流浪的牛呀、狗呀挤在一起，老老少少、一家一家的人就这样天当房地当床地



长途汽车的车顶也坐满了当地人，成了印度生活的一大风景