



遇见 喜马拉雅山 的大师

陈廷宇／著
洪俊文／摄影



中央编译出版社
Central Compilation & Translation Press

遇见 喜马拉雅山 的大师

陈廷宇／著
洪俊文／摄影



中央编译出版社
Central Compilation & Translation Press

图书在版编目(CIP)数据

遇见喜马拉雅山的大师/陈廷宇著.

—北京:中央编译出版社,2009.6

ISBN 978-7-80211-986-4

I. 遇… II. 陈… III. 游记—作品集—中国—当代
IV. I267.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 095573 号

本书由大千出版社授权出版

遇见喜马拉雅山的大师

出版人 和 龔

责任编辑 董 巍

出版发行 中央编译出版社

地 址 北京西单西斜街 36 号(100032)

电 话 (010)66509360 66509236 (总编室)
(010)66509366 (编辑室) (010)66509364 (发行部)
(010)66509618 (读者服务部)

网 址 www.cctpbook.com

经 销 全国新华书店

印 刷 北京新丰印刷厂

开 本 880mm×1230mm 1/32

印 张 7.625

字 数 80 千字

版 次 2009 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

定 价 29.00 元

本社常年法律顾问:北京大成律师事务所首席顾问律师 鲁哈达

凡有印装质量问题,本社负责调换,电话:010-66509618

推荐序一

梵僧 韦达·帕若堤 (Swami Veda Bharati)
梵僧拉玛修行学院 (Swami Rama Sadhaka Grama)
印度·里虚克虚 (Rishikesh, India)

人类永远在找寻心灵的感召。在绝望的时刻，是灵感带来慰藉。在愤怒的时刻，是灵感带来平和。在心情低落的时候，是灵感带来提升。

当我们面临人生的岔路，没有人指引，没有人可供谘问，灵感会告诉我们该走哪一条路。灵感是我们在盼望成长的幼儿时期，所抓住的母亲裙摆，父亲手指。

所以，能感召人心的文章，能指引方向的故事，能滋养灵魂的叙述，是永远不嫌多的。

陈廷宇细心地收集在这本书里的故事，主要是要对心灵进行召唤。

假如要问，所有灵性升华的人，虽然人格特质不尽相似，但是他们之间有共通之处吗？有哪一点是他们共有的？毫无异议，答案是：无私。

无私是检验心灵成长的第一个，也是最终的指标。这种无私，不是政治人物或是打着商业算盘的人所表现的那样，看

起来好像是关心他人，实际上却出于一己的利益。这种无私，是出自彻底转化了的心态。鼻子告诉舌头，食物来了，手把食物喂给嘴，这就是无私。这是没有办法分开谁是谁的。身体的每一部分都是处于平等地位，参与滋养的行动和经验。没有哪个器官是为了政治利益才帮别的器官服务。

这就是向心灵成长之道迈进的人的写照，手喂嘴吃东西，嘴把滋养的东西送给胃，不要求道谢，也不要求肯定，因为它们都是一体的器官。同样的，对于心灵进化的人而言，转变就会发生，他也能体会到，所有人类，所有生物都是与他一体的器官，不用提醒他有什么责任义务，也不用对他的悉心服务作出肯定。他不是在为“旁人”提供灵性的养分，而是在为自己宇宙的器官服务。没有言语可以贴切地形容这种最辉煌的成就，就连母亲对初生婴儿那种无私的爱，也远远不及。

对于拥有这样成就的人，不会觉得有哪一桩服务众生的工作是太巨大的，是太艰难的。天地之间所有的力量都会化成神圣之人的友伴，帮助他完成使命。

读者如果能看出本书中人物所展现的这一种共通的特质，他也可以体会到那份永恒的心灵感召。

请不要用片刻的好奇心来读某一个故事。愿它为你指引人生旅途中的岔路，成为你人生暗巷中的明灯。

最后，愿你受到如斯的感召，成为许许多多人的指路明灯。

推荐序二

喜马拉雅协会国际事务副总裁 (Vice-President International Affairs of the Association of Himalaya, AHYMSIN)

中欧可持续对话交流基金会主席 (Chairman of the Foundation CE-DESD)

世界银行资深官员 (Senior World Bank Water and Institutions Specialist)

任亚顿 (Atem S. Ramsundersingh)

生命是一场旅程。每个人虽从不同的站出发，但都朝向同一个终点前进。在这个终点，我们将不再恐惧，不再自私，也再无暴力，喜马拉雅传承的智慧是引人到达这个终点的其中一种方向，而这本由陈廷宇所撰写的特别著作，则捕捉了这个智慧的一部分，来启发读者有意识地加速他们个人的旅程。

我很荣幸能在人生旅途上与廷宇相遇。我们的道路多年前在荷兰交会。当我们相遇时，仿佛我们已相识多年，甚至数世。我们在不同的世界里出生，被一脉相传的大师们引导到彼此身边，不仅仅只是为了相遇，更为了让我们的特长与能量因此结合，使得所有的旅人都能得到帮助。

在本书中，廷宇描述了她与喜马拉雅圣哲偶然的相遇。书里描述了她的故事与经验，也同时述说了廷宇自己前行的道

路。透过她开拓又具探索性的心灵，她不只记录了古老瑜伽与静坐科学的不同观点，她更成了一位受过训练的静坐实践者。

人只有在发出呼求时，喜马拉雅伟大的大师才会找到他；正如廷宇在她的旅程中被她的指导者，朋友和大师们所寻得。

她与我的老师韦达·帕若堤大师联结，韦达大师成为她旅途的导引。廷宇很幸运地从韦达大师处得到了属于她个人的启引梵咒，为她指引灵性的旅程。

韦达大师是年长的喜马拉雅大师之一，是另一位传奇的喜马拉雅大师拉玛大师亲身训练的传承者。有趣的是，韦达大师的韦达“Veda”代表“智慧”，因此他也运用现代科学，将所有喜马拉雅的智慧，呈现给聆听他讲演以及他所遇到的人。

瑜伽静坐并不是宗教，而是爱，无私和非暴力的生活方式。瑜伽不只是肢体的运动，修习瑜伽，是在进行个人深度的转化。静坐不是睡眠，放松和听新世纪音乐，而是一种将我们内在能量运用在生活中的艺术。廷宇在本书中解说了部分的基本静坐技巧，方便读者立即开始运用，以便加速个人灵性旅途的脚步。

瑜伽有不同的路径和不同的形态，但都导向与神合一的最终目标。喜马拉雅大师们所提供的多样性指导方式，可以符合每个人的需求。然而，只有为了对这个地球和这个宇宙的众生有所帮助，而寻求真正的价值，才能找到最适合的指引。

阅读、享受、接受，开始你个人的演练，让此刻成为改变你一生的时刻。

推荐序三

李鸿源 台北县副县长

能够认识韦达大师，是因为我的好友世界银行资深官员 Atem Ramsundersingh，当年我们因为合作一项国际水资源管理项目而相识。起初我们只是普通朋友，直到我们偶然知道，原来彼此都是在灵性道路上追寻的人，才成了有如手足般的至交。

在韦达大师的教导中，他所谈到的“利他、无私”的概念，令我感触良深。他说，无私的奉献、无私的付出，才是向心灵成长之道迈进的人的写照。“无私”其实就是最好的“自私”，因为奉献付出的一切，最后都会回到自己身上，因为宇宙间所有的一切都彼此息息相关，万有合一！

这给了我很大的启发，也印证我多年来，无论是在学校或担任公职，当我用无私和利他的心去做事并推广可持续发展的理念时，许多资源和贵人自然源源不断出现，来支持我完成这样的理想。人类要有可持续发展的未来，最需要的就是每一个人愿意为自己、亲友、社会、地球所奉献无私的心！

我曾经多次为韦达大师担任口译，有一回他跟道家白云观的道长对谈，令我在口译之余，心中不禁拍案叫绝。从那一

次的对谈中，我才理解瑜伽和道家的修行是多么博大精深，中土的《道德经》和印度的《瑜伽经》更有许多共通之处，难怪韦达大师每回演说，都不忘提及希望大家都熟读《道德经》！

两年多前，对于是否接任台北县副县长一职，我尚犹豫不决，当时我和好友 Atem Ramsundersingh 在马来西亚参加一场国际会议，并拜访了韦达大师的上师拉玛大师生前的一位学生。那天晚上，我和 Atem 在拉玛大师曾经住过的房间中静坐，并思考自己是否要接任新职，这时突然有个声音告诉我：“你应该用水灌溉你内心智慧的种子！”这也就是说，答案何必外求！更奇怪的事情发生了。隔天早上，房间内的蜡烛溶化成印度湿婆神象征的模样，而那天晚上根本没有人点蜡烛！我还记得那天我们拜访的友人，也就是拉玛大师的学生惊呼着说：“这真是一个奇迹！你们静坐时上师必定与你们同在！”

韦达大师和喜马拉雅瑜伽传承引领我进入灵性修持的另一个面向，虽然我只懂一点皮毛，却真的获益良多。韦达大师总是告诉我，他帮我在喜马拉雅山下准备了一个山洞，让我静坐冥想，我非常希望能够早日实现我们的约定，而我也非常期待廷宇这本书的出版，希望透过书中动人的文字，和广大读者一起分享韦达大师的智慧！

推荐序四

财团法人发行公信会（简称 ABC）执行长
前公视副总经理 杨雪红

本书道出瑜伽修炼的精髓！

廷宇是我公共电视的同事，在新闻部从采访、主播，再到政论节目执行制作人，每项工作她都胜任愉快。除了专业领域外，对她印象最深刻的是她对人与环境议题非常关注，对灵智升华的追寻非常努力。

近年来，随着资讯科技的迅猛发展与知识经济时代的到来，人们生活步调已被“速度”与“数量”追赶着、压迫着。忙乱、焦虑已成为常伴随着现代人的不速之客，以至于透过瑜伽修习与深沉静坐，达到心思宁静、智慧升华的境界，往往成为人们乐于追寻的，特别是女性。

“瑜伽”一词，近三十年才在我们社会中流行，但近年来，在许多养身、养生的场域里，这个词汇的真义已经越来越模糊。许多人将“瑜伽”局限于养身、修炼体位，不少人误以为体位姿势之困难度，就是瑜伽功夫的表现，瑜伽是为身体的健康与体态的优美而练的。在我个人则认为：“瑜伽”更应是一种哲学，是人们把内在的自我良善释放出来。

随着瑜伽修炼追寻者越来越多，坊间有关此类的书籍也不胜枚举，本书的特点则是涵盖范围极为丰富，大致可以分为五大部分，第一部分为：永恒的心灵活水——恒河，例如溯源印度灵性文明、与拉玛大师交会，领悟“意念力量”。第二部分为廷宇和先生俊文及法竺法师登上海拔 4500 公尺的灵性之地，并探访拉玛大师与韦达大师的喜马拉雅瑜伽学院，见识并与著名的瑜伽行者结缘，体会天地合一的感动。第三部分：分享韦达大师讲述瑜伽的哲学，如“瑜伽是心与情感的系统”，是身、心、灵，呼吸、气及能量的哲学，是让心变美丽的科学。第四部分为实际操作的简介，例如“两分钟静心法”、“大休息式的大觉知”。第五部分则为廷宇自己经历的生活与体验分享，如从饮食中找到简单的快乐等。本书详实记录廷宇对灵性修持的认知，也传递廷宇对瑜伽修炼投入的体验。

现今是一个快速的年代，每人每天要接触、处理的事务繁多，个人时间被切割成片段，压迫感亦随之到来，在电视传播界尤其如此，利用瑜伽减压，不单是女性，男性亦趋之若鹜。一般人误以为练好瑜伽一定要能展示高难度的动作，殊不知真正的瑜伽诀窍是：静心、冥想、持续三个重点。

我自 1980 年代开始拜师学习瑜伽的修炼，我的老师八十多岁，是位名外科医师，看来犹如六十来岁，体态柔美修长。在过去我们往往以为健康、力与美就是瑜伽的目标，但在阅读廷宇的书后，经由她的亲临印度，造访恒河源头，拜会多位喜马拉雅山大师的经验，才更了解瑜伽修炼的精随。

廷宇的新书我有幸先睹为快，文中许多篇章所写的正是瑜伽的真谛，廷宇所说的灵智升华也和我个人最基本的信念不谋而合。廷宇多年来担任电视新闻相关职务，是众多年轻一辈中成就斐然者，由此我们可以毫不犹豫的肯定，对于已经开始瑜伽、冥想修炼的朋友，或有兴趣对此修炼更深认识投入的朋友，这是一本值得细细品味的好书。

推荐序五

德记洋行总裁 熊震寰

每个人都有适合自己，又能与宇宙能量接轨的方式，它的到来，留待自己去探索、去发现，这本就是人生旅程的奥妙！

全球化下的现象，越来越是复杂、动荡，影响又是如此巨大、快速，历史在我们眼前不断重写，这是何等令人震撼的趋势！

在此洪流冲击下，终生学习，自己成为自己老师，自己愿意做自己的学生，益发显现其重要性与必要性。这趟行程中，自我的观看、觉察、探索与了解，将是学习发现中至关重要的无形推手。

顺着廷宇书中点点滴滴美丽的分享，自然优游的咀嚼，放松释放的感觉逐步浮现。你也会逐渐看见，生活中的种种，不会只是纯然的巧合与无常，而可能是上天巧妙善意的引领。

借着本书的机缘，希望迎接更多本性智慧的开启，更多生命净化火花绽放的到来，这块土地更有机会迎向无限可能可持续发展的生命。阅读《遇见喜马拉雅山的大师》，就如同走过一趟深邃的 meditation，“The journey is the reward”！

推荐序六

公共电视台主播 黄明明

“每个人的心中都有一条恒河，那是你灵魂中永不干涸的灵性之水，只要你愿意取一瓢饮，将会丰富滋润原本以为早已绝望枯涸的心田……”

置身于嘈杂的空间，四周是不流动的空气，但是，当我阅读大师们的智慧语句时，恒河之水却仿佛静静流过我的眼前，流过日积月累尘垢蒙蔽的心灵。

我也曾经陆陆续续、断断续续做了十几年的瑜伽（使用“做”这个动词，而非“练习”或“学习”，是因为后两者应该代表相当程度的时间周期），动机与同教室的绝大多数人一样，不外乎是为了美化身形、调理体质。也因为如此，不论是达成了若干效果或发现没有效果，都会成为离开教室的理由、断断续续的借口。

原地踏步的结果，使我更加烦心，甚至认定自己没有“慧根”，但韦达大师简短的一句话，解开了我长期以来的疑惑。他说：“瑜伽不是练身，而是修心。”我不必要求自己把脚举到头上，以展示身体的柔软度，因为修习瑜伽的目的不在于这样的表象，而是与自我心灵的对话。

原来廷宇早我好多年就体悟到这项道理，并且从中获益良多。在我们工作的电视圈，不乏汲汲营营的各色人物，而廷宇总是展现出超乎年龄的沉静与豁达。我欣赏她的人生态度，但直到阅读这本新书的初稿，才了解她在荷兰与喜马拉雅山所经历的奇遇，以及这些因缘是如何与她的生命道路紧密牵系。而透过廷宇发乎内心的文字、生动流畅的叙述，也让我遇见了喜马拉雅山的大师们。

或许要很久之后，才有机会造访传说中的 Rishikesh，或许一时之间很难抽离紧绷的环境、僵硬的身心，但我要赶快做一件事，学着随时提醒自己放松额头。多么简单的动作，如此深奥的原理，终身受用的效益。你也想试试看吗？

推荐序七

神奇的炼金术 蜕变中的蝴蝶

救国团社会研究院执行秘书 李忆苗

三年多前初次见到廷宇，她是个穿着低胸T恤的典型台北女孩，谈话过程中，她经常眉头深锁、上气不接下气，也对工作及生活压力抱怨，那时我心想，这女孩好辛苦啊……。

一路走来，如炼金术般的神奇变化，在她身上发生，也因此诞生了这本充满内在经验与生命阅历的生命之书。

后来因为廷宇的关系，救国团邀请了韦达大师来台湾，举办“印度喜马拉雅瑜伽静心冥想工作坊”。每一次活动都像锻炼，在考验所有人的心性与智慧，而也在这一点一滴的过程中，我看到廷宇的蜕变：原来风尘仆仆的记者，加添了生命的喜悦与智慧的拓展。

如果问她，如此巨大的改变，原因是什么，我想她肯定会回答是韦达大师的引导。

今年初有幸，延续去年工作坊的因缘，我们一行24人前往韦达大师位于印度喜马拉雅山脚下的瑜伽学院进行师资训练，就如同廷宇书中所言，那儿有一股令人安心、沉静的神奇

力量，是在“走”了很久之后，心灵想要安顿的“家”。或许是喜马拉雅山的灵气，也或许是恒河母亲的召唤，我们一行人每天都有不同的领悟与学习，但最令人感动的，是韦达大师及学院里所有老师那份无私的爱与奉献，轻轻的就能抖落那蒙上心灵的灰尘，让心灵露出珍珠般洁白的光亮。

灵性的道路，是一条不断往前走的路，有一天我们终将回到宇宙的大爱与原属于自己的神性中。若您有机缘翻开此书的扉页，静下心来阅读时，定会觉得一股源源不绝的能量充荡其中。深深的祝福给廷宇——这只蜕变中的蝴蝶……。