

<<菩提树下太阳雨>>

图书基本信息

书名：<<菩提树下太阳雨>>

13位ISBN编号：9787500661160

10位ISBN编号：7500661169

出版时间：2005-2

出版时间：中国青年出版社

作者：尹岩

页数：246

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;菩提树下太阳雨&gt;&gt;

## 内容概要

《菩提树下太阳雨--印度心之旅》是一本游记，更是一本心灵的感悟散文。作者在多年的向往之后，终于在一个特殊的人生阶段启程，于是，游客般的好奇与消遣被满腹的心绪与寻觅所代替，个人化的情感和思绪和潺潺清流穿行在印度的人文景画事。而作为一位年轻女人，独自游历印度，经历中充满了具体的人与事，印度也便化成她行程中每个叙事性片段被描述出来，使这本游泳记充满感性和生趣。

本书作者尹岩是国内著名媒体人，留法学习工作9年，归国后在包括影视，杂志和广播等国际媒体中担任要职，其中包括著名国际女刊《ELLE - 世界时装之苑》主编职务，现任东方视觉影业公司首席执行官，京城著名印度瑜伽会馆“悠季瑜伽”创办人，她以一个知性女人的多维眼光和敏感的心灵体会着印度，观察着印度，书中叙述生动，感情，丰富，文字干净，流畅，而她在旅程中拍摄的上千幅图片更色彩斑斓，人景翩然，令此书图文并茂。

瑞诗凯诗圣镇是作者印度之行的起点，也是印度之行的目的地，是此书浓墨重彩部分。在此书的前记中，作者写到：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，我奇妙地一天一天变化着，久违的天性，久违的愉悦又重新复归，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，而遥望和感受那尘埃之上的光明和生命。

。

在几乎占全书一半的文字中，作者描述了在这座印度著名的朝圣和冥想圣镇里，她的瑜伽、冥想生活，她与瑜伽冥想老师短暂而深刻的交往；她邂逅放弃全部家产在此隐行的智者，并获得启示的奇迹；她在当年约翰·列侬与他的乐队披头士静修的废墟中的瞻礼；她在恒河边的天堂圆地的享受和咏经堂太阳雨中的感动。

除此之外，还通过瑞诗凯诗圣镇上的西方人展示后嬉皮文化的堕落，通过在圣镇上的闲情逸致，表现印度人具象的宗教生活，通过描述ASANA饭店中印度最好的水疗中心的体验，展示印度上层生活的切面；通过记录与圣镇青年阿里的友谊，展示印度当代青年的风貌，他们的生活观和事业观。

瑞诗凯诗圣镇后的旅程充满了印度真正的市井生活。

由一个个著名景点串起的旅程是一个个悬念丛生，惊喜不断，人、物愕然的旅程。

在新德里的失望，在“一千零一夜”神话般的饭店里的享受，印度“哥哥”的婚礼设局，大篷车之旅的高温与咸腥，性力派寺庙旁的月夜艳遇，唐僧的极乐西天原址上的凄凉等等，印度的著名古迹胜地在一幅幅的风情画中栩栩如生，印度人的习俗和脾性在一个个遭遇中赫然清晰。

作者曾独自游历了世界很多地方。

作为一个独行侠，书中有很多独自出行的经验之谈，也提供了有关印度旅行实用信息。

## &lt;&lt;菩提树下太阳雨&gt;&gt;

## 作者简介

尹岩——我的舞台我是主角 尹岩，北大才女，传媒名女人，两段异国恋情，结婚，到生子、离婚，去印度，回国开瑜伽馆，再生子，不结婚。她走了一条平常人眼里面非正常的路。北大、法国、孩子、回国，瑜伽，这五个词构成了她人生至关重要的五步，和并非率性而为的人生轨迹，演绎出一段爱情传奇。

现在，她是2个混血女孩的母亲，瑜伽让她悟出了做人的真谛——人生重要的是不依赖。

（一）北大——爱情只有绝对，没有中庸 “我1981年进北大，校园里面是禁止谈恋爱的；到了第二年就有学生在宿舍楼前面当众接吻了，当时的规定是不能发生不正当的男女关系；1983年有学生因为同居被学校开除了；到了1984年，就已经没有人管这些事了。

那时候的中国，两性关系真是一年一代人。

” 读泰戈尔的书，尹岩泪水涟涟，她说自己那时候正在爱情里面，想当然地把泰戈尔的拟人化描写理解成爱情。

“现在对印度的文化洞悉后终于明白了，泰戈尔诗歌里面的“她”，更多指的是神和自然。

”那时候，她睡在上铺，把蚊帐一支，一边听美国乡村音乐，一边看书、记笔记，已经开始感慨：被艺术家爱上是天下最大的幸福、爱上艺术家是最大的不幸。

尹岩也成为北大的风云人物：舞会场场不落、未名湖畔的滑冰场上出双入对、外系男生以和她说话为荣。

在北大上学的时候你喜欢什么样的男孩子？

白马王子型的，一定要帅、有才华、忧郁，最好有一张苍白到没有血色的王子的脸。

那时候我的爱情观是爱才爱貌，当时我暗恋后来成为我的男朋友的那个男孩就长得相当贵族，一张忧郁的脸，是那一年外交学院高考的文科状元。

为什么结束？

当你热恋的时候，你的爱情和你爱的那个人可能并没有直接关系。

比如我那个王子，以前以他为核心对爱情想象的成分太多了，真正在一起的时候反而不及我暗恋时的爱情感受。

分分合合折腾了10年，最后万般不忍，还是把自己的爱情梦给打碎了。

你的爱情观是什么样的？

我在爱情上很绝对，不愿有中庸之道，爱就是爱，不爱就是不爱。

我就是为了爱才爱的，而不是未婚妻、结婚、夫人，种种形式上的程序和角色的命名，最重要的是实实在在的爱。

（二）法国——要自善其身，还是互相要求？

女人总是有一个阶段特别想结婚，尹岩的结婚对象是个法国人，他是法国左岸派，是法国资产阶级中的文化人。

他给尹岩带来新的生活方式，还有一个天使一样的女儿。

从开始一直到现在，尹岩说她的前任丈夫都是一个可以信赖的人。

他们认识了7年之后才开始约会，约会半年之后结婚，尹岩说，在刚认识两个星期后，他就开始向她求婚。

在她要考试的前夕，他会恰到好处地出现，陪伴她，为她辅导法语。

她要短时间离开法国的时候，他会替她把房子租下来，减轻她的负担。

他有求必应，但从不要求尹岩为他做任何事情。

求婚的时候，尹岩刚刚和前任男友分手，一个人在法国过得很辛苦，而这个法国绅士觉得是追求尹言的最好时机——在另一个男人没有出现之前要赶紧跟上。

于是，他搭上了这班车，尹岩嫁给了他。

婚姻给你带来什么？

我的整个生活方式和品位提高了。

## &lt;&lt;菩提树下太阳雨&gt;&gt;

他是法国左岸派，也就是资产阶级中的文化人，是一个功成名就的知识分子。

他会跟我说，面包要吃黑面包而不要吃白面包，因为黑色的更加回归自然。

结婚的前几年我们去了很多的国家，和他一起在法国的日子，对我的生活方式有了整体的熏陶，我对名牌的概念就是在那个时候形成的。

更重要的是，1994年我生下了我的第一个女儿，也因为她的出生裂变出真正的现在的我。

为什么会结束如此美满的婚姻生活？

分手是在我回到北京，成为一个职场上的社会人之后。

那时候，我已经非常的“入世”，当我在商场上拼搏的时候，夫妻关系就不仅仅是男欢女爱那么简单了。

我对他是有依赖的，希望他对我的事业给予帮助。

而我的丈夫太“出世”了，他自娱自乐，举着学问的棋子逍遥自在，让人一点都不能指责。

我当时觉得男人和女人在一起的时候，男人一定要强势、女人一定要弱势，男人一定要给女人事业上的支持。

他比我年长，就更应该照顾帮助我，而他觉得年龄问题是绝对平等的。

我觉得我的呼唤得不到回应，他对我爱莫能助。

现在还会不会这样想？

现在的我自我的多了，不再去寻找这种依赖关系。

离婚以后，我们成为很好的朋友，对他没有了需要，他身上的特点又全变成优点了。

我开始明白两人的关系应该是自善其身，而不是互相要求。

对男女关系还有什么样的设想？

我曾经想过，自己的需要是不是能在另外一类人的身上找到？

也曾经想找一个真正能在事业上帮助我的爱人同志，但是真正进入到儿女情长的细节，你会发现成功人士都不是从单纯的感情出发，约会，成为了一种安排，这时候感情开始便模糊了。

这对我来讲是不能接受的，当成功人士不能成为我的情人的时候，我对感情的要求渐渐坚定——纯粹的为了爱而爱的爱情。

（三）孩子——让我成为一个有责任的女人 30岁的时候，尹岩生了她第一个孩子，这个热爱阳光的女人第一次尝到做母亲的滋味——“看着搂在怀里的女儿，我对自己说，一定要出去工作，给女儿撑起一片天来。

” 孩子让她成长为一个有责任的女人。

以前的尹岩是个阳光女人，吃喝玩乐、谈恋爱、交朋友，没有什么拼搏精神，拿她自己的话说，在法国那段时间一直没有做什么正经工作，生活的特别随性。

导火索是和朋友打电话聊天，结束谈话后她发现讲了40分钟电话，她只在谈论一个话题，“奶粉”。

她想，再这样下去，自己马上就要沦为家庭妇女了，还怎样给女儿作好榜样呢？

于是她开始出门找工作。

第一份工作赚的钱还不如自己给孩子保姆的钱多，她开始意识到自己的文凭在法国已经不能适应法国的工作环境了，她想到了上学。

最后，她选择了法国商学院，这个学校毕业的毕业证就好像是在法国的工作护照，毕业以后可以找到很好的工作。

尹岩又拿出了当时考大学的劲头，全家都搬到了山里面的房子住，她认真地温习了三个月。

考试的时候，又像每次一样稳操胜券，她被两个系同时录取。

尹岩选择了国际项目管理系。

发通知书的时候，刚好是她女儿的一岁生日。

刚开始的学习是艰苦的，尹岩每天六点起床，7点把女儿送去托儿所，下午放学回家，晚上11点，她要在女儿睡着之后才开始复习功课做作业。

之前她是不喝咖啡的，后来一到学校她就直奔咖啡厅，喝一杯咖啡提精神。

尹岩说。

## <<菩提树下太阳雨>>

苦行僧一样修行的一年给她打下了很好的基础，在法国的学习给她培养出一种新的思维方式。

孩子给你带来什么？

她带给我作为母亲的责任感。

我特别感谢老天在我30岁的赐给我一个女儿，在40岁的时候赐给我另外一个。

第一个女儿让我从安于享乐、没有上进心的人裂变出另一个人。

而现在我的两个女儿是我的宝贝。

你生活的重心在哪里？

我唯一依赖的就是她们，或者说是她们在依赖我，这是我生命中最重要的东西，放在哪里我都不放心啊。

（四）回国——给我一个舞台，我一定可以唱主角 尹岩把她回中国工作称做是事业的冲刺，回国的缘由是因为她在法国看到一本《亚洲大趋势》，上面说，以后的时间里面，世界的发展在亚洲

尹岩去法国的时候是中国的第一批出国潮，她的很多同学也都留学各国。

后来，朋友们也都陆续回国，一个个都成为外国各大公司在北京的首席代表。

看到同学们都能担任很重要的职务，发展的非常好，尹岩觉得自己一定能行。

从法国回到中国的你的生活是什么状态？

从决定回国到举家搬回来，我只用了40天的时间。

那时候我们一家挤在父母的20平米的房间里面，女儿只有三岁，她特别争气，之前她还戴纸尿裤，国内的纸尿裤要卖到100块钱一块，特别贵。

结果回到北京的一个星期以后，她就不再用了。

你怎样看这次转折？

我没有把“亚洲大趋势”的这趟车给误了。

刚到北京的时候我写了好几百封求职信，第一个工作是在法国使馆商务处。

做一名普通的实习生，三个月后去了法国电视台的中国记者站，再后来开始大张旗鼓的做媒体。

很多人都知道“亚洲大趋势”，但他们都是有备而来，都是在北京找好工作以后才过来。

而我是从基础开始自己一步一步自己摸索，前一份工作为后面的做铺垫。

现在想想没有一份工作是白来的，“有舍才有得”，真是肯舍去才能得到。

我是这样一个人，只要你给我舞台，我就要唱主角，而且一定会唱好，唱到你再给我一个更大的舞台

创业的过程中什么对你最重要？

有些事情只要我认定了，个人利益对我来说不在于金钱，是角色和影响力。

（五）瑜伽——幸福的标准是自由 现在做得事情为回归自我，她说“我这辈子从来没有这么舒服的以自我为中心过。

” 当时是职场生涯让她强烈的感觉到自己是一个社会的人，而她的天性是极不喜欢这样的，强烈地想摆脱这一切。

于是她决定去印度旅行。

那是一段神奇的印度瑜伽之旅，解释她所有的困惑，让她真正的找到自己。

启发是突然降临的，在印度一个大师对她说，“人生重要的是不依赖。

” 在印度她也碰到了和他气韵相同的瑜伽大师莫汉，她把莫汉带到中国，开设了悠季瑜伽馆，她真正开始了自己的事业，也真正找到了自己。

远不象以前那样极端和自负，现在的她特别清楚自己是谁，知道怎样在一个平和客观的状态下生活。

她说这一切要归功于瑜伽。

她现在有了第二个女儿，道出女人真正的回归，还是在爱情里面。

一句“不依赖”，她对和爱人的生活关系的概念彻底的颠覆了。

这段感情仍然是异国之恋，两个人在一起的时候没有要求对方任何东西，没有设定目的地。

那是一个闲云野鹤一样的人，尹岩从来没有对他限定两个人交往的结果，她说，于这样一个人，你过



## <<菩提树下太阳雨>>

分索取的话两个人就走不到一起了。

他骨子里就有清风浮云的东西，所以更能够顺其自然，也正是因为两个人都能够顺其自然才能特别幸福的享受当下。

孩子，就是顺其自然的感情结果，之前她对他说，“我想要一个孩子”，而不是我们结婚吧。反倒是在怀孕、生子和养子的过程中，两个人有了更多的了解，相濡以沫，越来越和谐，也许有一天会真的白头到老。

从为别人打工到自己当老板，你怎样看这样的角色变化？

以前在其他公司工作，都是平台托着我，现在是我自己给自己建造一个平台。

为别人打工，渐渐的就成了不断的复制，我的工作成了停滞的状态，而不是发展的状态。

我开始渐渐摆脱社会的标准、摆脱我原来选择的平台，自己去建造自己的平台，这说明我更信任自己。

别人不会再说“这是某某杂志的主编尹岩”而是说“这是尹岩，曾经做过某某事情”。

退一万步来讲，这个平台的取舍是在我的掌括之中的。

你现在做到印度大师所说的“不依赖”了吗？

其实不依赖实际上是不索取，如果你不索取的话生活的重心就不会倾斜。

小时候生活的重心是虚荣，不管在北京还是出国对爱情关系还是依赖的，总希望从另一半身上得到依靠。

现在所有社会性的追求通过以前的经历和历练，我从自己身上就能够获得了，我比以前强大多了，已经不需要从自己的亲密爱人身上得到。

你现在的爱情关系是什么样的？

没有责任和义务，完全平等的状态，现在是两个人愿意在一起的。

我特别享受这种完全私密的状态。

幸福的标准是什么？

自由，是真正心里的自由，我不再害怕了，不害怕失去钱，因为我知道自己还会制造钱；不害怕失去爱情，因为我知道失去自有他失去的道理，还会有新的爱情来。

自由让我更加轻松。

你现在追求什么？

生命的外延是我所追求的，我对生命追求的是意义和影响力，而不是数字。

目前我对感情有很清晰的想法——我的生命是我自己的。

一路下来的人与事因时产生、因时消失。

生命就是这样一路走来。

未来是怎样的？

我挺满意自己的前半生，什么都没有浪费，该做梦的时候做梦了，该读书的时候读书，该创业的时候创业。

我充满了创造力和行动力，而且能够让这些东西准确的释放出来。

我没想过要一辈子做瑜伽，我还有其他才能，没准以后就做了什么去了。

提炼语：当你热恋的时候，你的爱情和你爱的那个人可能并没有直接关系。

只要你给我舞台，我就要唱主角，而且一定会唱好，唱到你再给我一个更大的舞台。

我就是为了爱才爱的，而不是未婚妻、结婚、夫人，种种形式上的程序和角色的命名，最重要的是实实在在的爱。

不依赖实际上是不索取，如果你不索取的话生活的重心就不会倾斜。

尹岩 悠季瑜伽（中国）创办人、总裁，中国瑜伽理疗协会主席，《Yoga Journal China》主编

尹岩曾经担任过《ELLE—世界时尚之苑》杂志主编、法国国家电视台亚洲记者站制片兼记者、中央人民广播电台第二套节目《经济之声》节目总顾问、《法国国际广播电台驻华特约记者等职位。

尹岩在2003年春的印度之行中，曾在印度瑜伽之都Rishikesh专习，领略了真正的瑜伽冥想给身心带来的不尽滋养。

于是请来专习时的瑜伽大师，共同开办“悠季瑜伽”，以最真传的老师、最自然的环境、最有效的课

## <<菩提树下太阳雨>>

程，奉献一个通往纯净和谐的瑜伽世界的途径。

为了让更多的人享受真正的瑜伽给身心带来的滋养，她策划出版了《纯粹瑜伽》，以让忙碌的都市人延循和参考，自修瑜伽，自筑一片美好。

而她在印度之行的笔记《菩提树下太阳雨-印度心之旅》也由中国青年出版社出版。

尹岩为现代都市人的紧张生活抹上一缕轻松，将现代快节奏生活轻轻放缓，平静我们浮躁的心，可以说她所贡献的是一种心灵的指引。

## <<菩提树下太阳雨>>

### 书籍目录

引言我去印度了踏上印度初识瑞诗凯诗莫汉和瑜伽圆地上的智者披士乐队和玛哈瑞诗·玛哈士大师托马斯与莫汉做冥想瑞诗凯诗的西方人我的心开了ANANDA，印度最奢华的美容三人晚餐诵经堂的太阳雨阿布里光明小屋与莫汉告别德里24小时乌代·蔻弟饭店和辛格夫妇水晶宫殿宙汉和拉狄斯，以缘分的名义我的魂被惊着了马克的初恋爱，是一种丰富我的第一次“大蓬车”湖滨饭店印度最后的罗曼蒂克婚礼的歧义告别乌代浦尔粉色的捷莆尔和12个妃子的古堡阿格尔的青年旅社泰姬陵白色的痴恋红堡意外的开放生活其实是梦中梦搭错车我的第二次“大蓬车”欢爱的图腾异性按摩光影秀德里来的情种比奇卡斯拉赫 落户的异国浪漫发现林伽瓦戈提带来的惊喜骚扰瓦哈纳西的恒河和唐僧的极乐西天结婚季节德里重逢告别印度旅行实用提示后记



## <<菩提树下太阳雨>>

### 编辑推荐

在几乎占全书一半的文字中，作者描述了在这座印度著名的朝圣和冥想圣镇里，她的瑜伽、冥想生活，她与瑜伽冥想老师短暂而深刻的交往；她邂逅放弃全部家产在此隐行的智者，并获得启示的奇迹；她在当年约翰·列侬与他的乐队披头士静修的废墟中的瞻礼；她在恒河边的天堂园地的享受和咏经堂太阳雨中的感动。

作为一本游记，书中也提供了丰富的文化历史信息。在一个个的人、物、事的描绘中，作者不露痕迹地将印度宗教、种姓社会、经济发展，现代科教、生活、道德，婚丧嫁娶等印度历史人文信息渗透在字里行间，让读者不仅与作者共同经历了一个旅程，还在印度的人文知识上收获颇丰。

<<菩提树下太阳雨>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>