

# 远离尘嚣的静修之地 Take in the Tranquility

想象一下，没有手机信号，不能上网，不能发微博，甚至不用电灯的生活是否会让人无所适从？人类文明和工业的飞速发展，让我们习惯其带来的便利的同时，也正在失去靠自身简单劳动就能创造的原始乐趣。不过不必气馁，如今的我们仍然有机会，从都市凡尘中解脱，探寻那些远离尘嚣的静修之地。

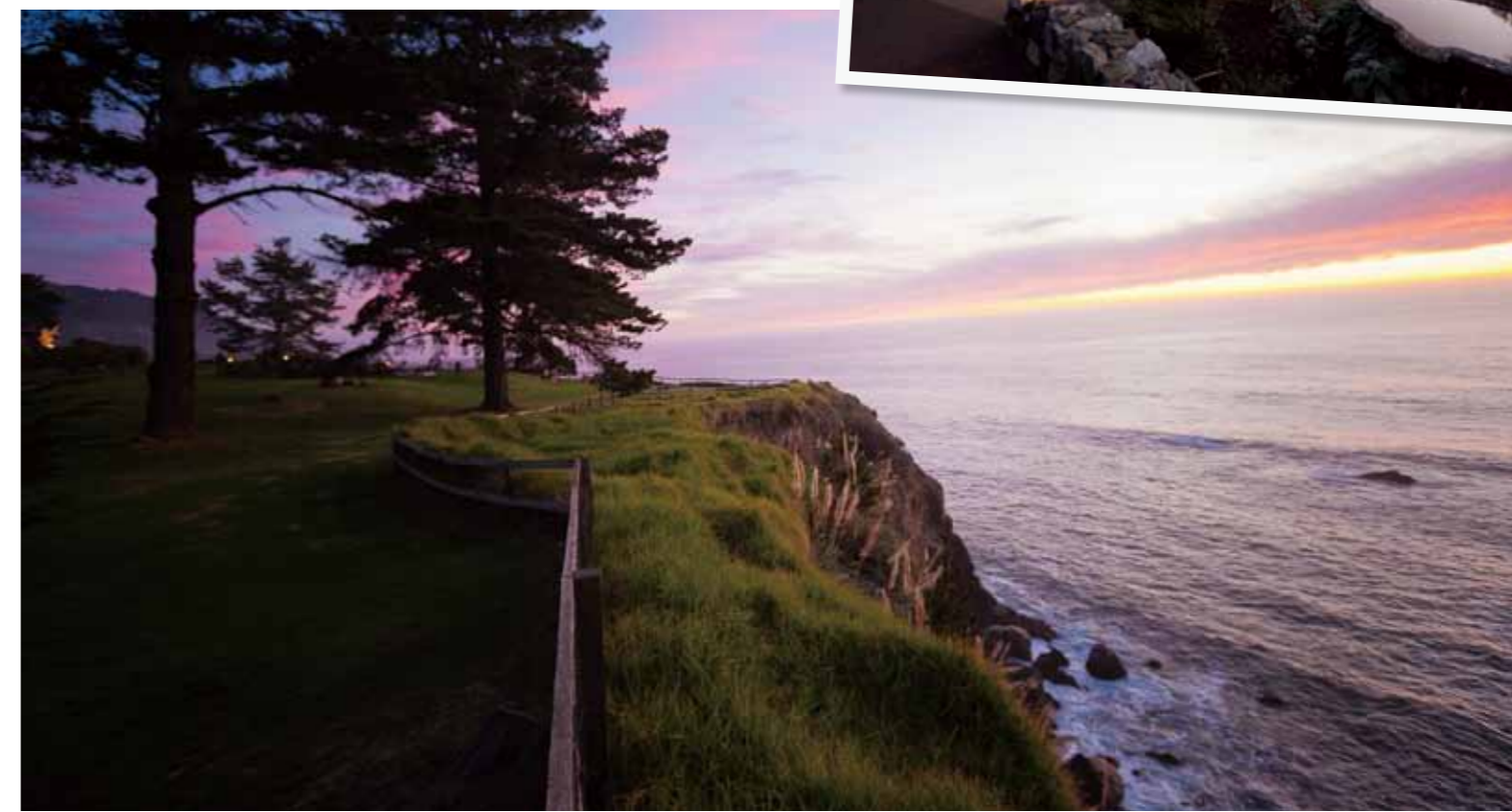
文 Melody 编辑 舒苑

图片 Doug Ellis Photography 提供

**在**大海的轻声低语中，群山环抱之间，有一片乐土。这里能呼吸到5月 Big Sur 的清新空气，欣赏7月午夜的迷雾，拥抱2月的浙沥春雨，而10月秋天的夜晚，无云的夜空中如钻石般闪耀的银河，照亮了昏暗花园的小径，也照亮了远离尘嚣的心，耳边只有阵阵海浪与岩石的对话。明媚的加州阳光下，是生机勃勃的花朵、明艳的色彩、飘逸的碎花裙、愉悦友善的笑脸，采一朵小花别在头上，脑海里不禁萦绕起那首 “If you’re going to San Francisco. Be sure to wear some flowers in your hair.” 这首曾经在电影《阿甘正传》里响起过的《San Francisco》，仿佛把人带回追求爱与美好的上世纪60年代，头戴鲜花穿着奇装异服的“嬉皮士”们高举反战标语，用歌声表达对和平的热爱，让那一年的夏日洋溢热烈的爱意，而约翰·列侬、小野洋子的大胆宣言，更是引领了那个时代爱与民主的风潮，至今仍然成为令人神往的年代。而位于加州天涯海角的 Esalen，也正是诞生于这一时代背景之下。

## 奇迹诞生的地方

1962年，斯坦福大学的两位校友 Michael Murphy 和 Richard Price，受到提出“需求层次理论”的心理学家马斯洛的启发，创立了致力于推动人类潜能开发的 Esalen，使这里成为“不仅仅是发生奇迹的地方，而是一直有奇迹发生的地方。” Esalen 的名字，来源于几千年前曾在这片乐土生活过的印第安人 Esselen，早在6000年前，当地人就发现了这里温泉的神奇疗效，而这股神奇的泉水，也成为如今 Esalen 的标志之一。



图片 Doug Ellis Photography 提供

## 冥想之美

“冥想需要一颗极其敏锐的心。冥想乃是对生命的全盘了悟，在其中所有支离破碎的认知都停止了。冥想不是控制思想，因为思想一旦受制，就会引发内心的冲突。如果你已经了解我们在前面所讨论的思想的生成及其结构，念头就不会再从中干扰。这种了解的本身，就是修炼，也就是冥想。”

如果你用一小时全神贯注地读这本书，就是在冥想了。如果你只想摘取其中几句话，攫取几个观念待会儿再想，那就不是冥想了。冥想是用所有的注意力，整体而非局部地觉察每一件事。冥想也许可以算是生活中最伟大的艺术了，没有人可以从别人那里学会它，它的美也就在于此。当你搭公车时、在阳光照射的树荫下散步时，听鸟儿歌唱，或注视着你的妻儿的脸庞时，你都可以进行冥想。”

——印度著名哲学家、心灵导师  
克里希那穆提 (J.Krishnamurti)





### 著名“披头士”乐队成员乔治·哈里森6年来一直乘直升机来到这里，为的是聆听印度音乐家 Ravi Shankar 美妙的西塔琴声。

Esalen 既不是学院，也不是教堂，它不仅仅是 Spa 也不仅仅是旅馆，而是这一切的总合。栖息于 Big Sur 的漫长海岸线上，Esalen 好似美妙的伊甸园，人们或花上一个周末、一个星期或是一个月甚至更久，在这里学习、成长、探索、疗养，触摸未知的未来。50 多年来，Esalen 将知识与经验；心灵与肉体；科学与神秘主义；东方与西方；冥想与行动；青春的理想主义与久经考验的智慧这些看似对立的事物完美融合。那些曾经被认为是另类、非主流的文化也被 Esalen 变成了主流，其中包括瑜伽、冥想、有机食品、生态心理学甚至东方的太极等等。而那些高歌爱与和平的“嬉皮士”们，其中一部分人已经进化成“雅皮”，成为 Esalen 的忠实拥趸。

#### 灵感迸发的乐园

在 Esalen，经常能见到直升机在上空盘旋，每年都有为数不少的好莱坞明星和富豪乘坐直升机从天而降。“披头士”乐队成员乔治·哈里森 6 年来一直乘直升机来到 Esalen，为的是聆听印度音乐家 Ravi Shankar 美妙的西塔琴演奏。这片海天之间的圣地，一直是艺术家们灵感的来源。Simon & Garfunkle 曾经来这里演唱沉寂优美的《寂静之声》、《斯卡布罗集市》；为摇滚乐赋予灵魂，并为歌词赋予深刻寓意的 Bob Dylan，以及曾被乔布斯热烈追求过的民谣天后 Joan Baez，作为歌手、画家、诗人的传奇女性民谣先驱 Joni Mitchell 都曾来这里开怀献唱。

在 Esalen 能欣赏到波涛翻滚的海浪、飞翔的神鹰、迁徙的巨鲸、古树和海滨小屋，这里已经为超过一百万人提供静修的



#### 值得一去的静修之地

Ulpotha 生态村拥有 2000 多年历史，位于斯里兰卡中部一个群山环绕的村落，被誉为世界上最佳的瑜伽静修之地。这里传统式土墙房屋屋顶上铺了茅草，山下的湖面开着红莲。为防止过多的游客破坏自然环境，Ulpotha 会限制到达客人的数量，并且只在夏、冬两季有限的时间内开放。这里所有建筑物材料都取材于大自然，村子没有电灯，村内食品供应来自当地有机农业。村民有着吃素的传统，香蕉、芒果、木瓜、山药等当地农作物采摘后不会放在冰箱里保存，Ulpotha 有自己的方法让瓜果得以新鲜保存。

Maya Tulum 距离墨西哥坎昆仅 90 分钟车程，这片海边静修地每年举办超过 50 多场瑜伽活动。在这里可以体验 5-7 晚的心、身、灵 (MBS) 课程，品尝新鲜的素食，享受玛雅泥按摩以及入住 45 间颇具异域风情的茅草小屋，深受名流政要们喜爱。由于 Maya Tulum 与世隔绝，四周被大海和丛林包围，因此很注重生态环保，游客需自备沙滩浴巾、手电筒等简单生活物品，住宿地也不支持电吹风和熨斗等大功率电子设备，Wifi 也只有餐厅和前台可以使用。



图片 Doug Ellis Photography、Science Photo Library、Getty Images 提供



空间，心理学家马斯洛、美国文坛怪杰亨利·米勒，以及著有警世意味科幻小说《美丽新世界》的英国作家阿道司·赫胥黎，都曾在这里留下过足迹。“我们都是 Esalen 的孩子。”全美最大的天然食品和有机食品零售商“全食”超市 CEO 麦基在谈到直觉商业运动的成功时这样说到。Esalen 的观念、技巧和实践也渐渐融入到主流文化之中。

#### 体会自然之妙趣

如果说拥有几千年历史的温泉是 Esalen 的灵魂的话，那么餐厅则是这里的中心。从附近农田里采摘而来的西芹、番茄和胡萝卜等新鲜蔬果，挂着清晨的露珠，搭配美味的海鲜，成为 Esalen 人一日三餐的主要食材。有机的种植，不需要任何化学肥料，也不需要冰箱储存，Esalen 人每天都能吃到当天采摘的蔬果。在饭桌上，还有机会结识来自世界各地的电影人、音乐家、律师、作家等新朋友。这间餐厅曾经为作家亨利·米勒带来源源不断的灵感，那些伟大的作品随之诞生。同时，这里也是 Esalen 唯一一个能使用 Wifi 的地方。要知道，在 Esalen 是完全没有手机信号的，如果确实需要与外界联系，可以去电话亭。这对于习惯了依赖手机和电脑生活的现代人，一开始可能会魂不守舍，但如果真的把心放下了，反而会感觉轻松。每天看日出的阳光掠过悬崖，沉入海面化作夕阳，染红了云朵；听海浪声涛涛，看鲸鱼欢快嬉戏；或坐在洒满阳光的书店，捧一本书细细阅读；或步入作为艺术中心的小木屋，随心挑选喜爱的色彩，尽情抒发心意；如果想纯粹地拥抱大自然，甚至还可以选择自备睡袋枕着青草露天过夜。

在这里，无论你大名鼎鼎抑或籍籍无名，都可以获得平等的对待。每个星期，所有的小组都必须 Check in。大家围坐成一圈，自由说出内心的感受。当然这个过程中有人欢笑有人流泪，但是你有机会做回自己，将真实情绪释放，也给别人机会帮助自己。在 Esalen 的人际关系，因为剥除了利益关系，变得简单而纯粹。许多宗教、心理学中都会有关于集体的美妙阐述，一个积极的团体是人们为对方而活着。在 Esalen，人们脸上最常有的表情，就是微笑。记得有人说：“生活是一面镜子，你对它笑，它也会对你笑”，笑着越过崎岖的山路，胜过怨愤地跨过生命的每一道槛，既然注定要路过，倒不如微笑着经过……



图片 Doug Ellis Photography 提供