

歡笑聲中習瑜伽術

王撫洲

瑜伽——輕鬆自在的健康長壽之道

哈塔瑜伽陰陽平衡

朋友們聽說我每天早晨作瑜伽健身運動，看到我年來健康顯著進步，常常向我詢問瑜伽術的道理和學習方法，尚且有人輾轉以此相詢。口頭說明，語焉不詳，也嫌重複費事，不如寫印出來，可以供朋友們從容參閱，同時也可供「中外雜誌」讀友中對瑜伽健身術有興趣者，多一番瞭解。

首先聲明，我學習瑜伽術的時間至今還不到兩年（扣實只有一年八個多月），而且目的只在增進健康，所以對於瑜伽術的道理及其玄奧的功夫，所知甚少甚或可謂全無所知。我所要寫的是我個人學習的經驗和體會出來的心得，只是所謂一得之愚而已。

過去常從報紙、刊物上看到印度瑜伽術者，在印度、在英國、在日本表演些驚人的奇蹟，如沉水多日不溺，埋在土內多日不死，步行於燒紅鋼板之上不傷，吞碎玻璃而能消化，擲繩能直立

空中攀延而上，種種神奇的功夫，讀之令人作舌。但這決引不起我也想學習的意念。又多年來常聽說戰後西德總理艾德格每天清晨要作瑜伽術能倒立十幾分鐘，所以能日理萬幾而健壯逾恆，壽至八十九歲，這一實例，倒能使我生健康之心。

後來知道，前述兩種不同功夫，是瑜伽兩大不同的系統。具有法術性的瑜伽謂之「瑜奇」Yogi，來源最古，與婆羅門教有不可分的關係，可謂之信仰的瑜伽，要練習成功，必須獨身不近女色，遵守種種戒條。鍛鍊身體的瑜伽，如艾德諾所練習者，謂之「哈塔瑜伽」Hatai Yoga，可謂之健身瑜伽，二者可以殊途同歸，達到完全控制自己的精神和身體的最高境界。不過瑜奇是以鍛鍊精神為先，非有長時間鍛鍊的恆心和高遠的目的不易收效，不是我們凡夫俗子所敢於問津的。

哈塔瑜伽是從鍛鍊身體開始，見效容易，可以僅以此為目的，也可以更上一層樓，進而鍛鍊精神，控制感情，達到與瑜奇相同的瑜伽最高境界。

哈塔在印度文是陰陽之稱。瑜伽則兼連結、調和、平衡之義。所以哈塔瑜伽可以簡單說是陰陽平衡。當初婆羅教瑜伽術者想把教義傳播國外，引起信心，在各地表演瑜伽奇法術，只能引起世人的驚奇，不能啟發世人去學習。近來改從哈特瑜伽入手，學習容易，學習者身體健康的功效又容易見到，所以很快就風行起來了。我所學習的即是哈塔瑜伽。以下我將簡單的述說我學習的經過。

賀衷寒先生是啟蒙師

五十七年春間，我發了一次心臟病，病愈之後，每天清晨往臺大校園散步，並作些深呼吸和所謂太極拳四式的基本動作。有時看見華代表表淑君帶著一兩個人，在體育館後邊大水池旁，作運動。打聽下來，始知這即是瑜伽術運動，到了秋天，學的人加多了幾個，我便時常前往徘徊觀看。華代表看我似乎頗有興趣，曾勸我加入學習。我想這運動對我嫌太劇烈了，力不從心，還不敢

參加。

記得是十一月間的事，有一位印度人瑜伽大師辛諾納它納受華代表的邀請招待來臺，在立法院禮堂和臺大體育館作過兩次表演。隨來的幾位女性表演起來，都身軟如綿，據說有兩位已是六十多歲的人了。而這位辛諾納它納則體格魁偉，看來頗為笨重，但能以二指按住掉面支持全身平臥，懸於空中，幾乎身輕如燕，令人有觀止之嘆。看過之後對瑜伽術發生了興趣，很想多知道一點，我便向以瑜伽功夫著稱的前交通部部長，賀衷寒君山先生求教。承賀先生不憚其煩的給我講了一個多小時的陰陽，動靜，修持，修戒，凝神，調息，以靜坐立基的瑜伽道理。我試作了幾天靜坐，不得要領也感不到興趣，反而覺得如仍往空氣清新的臺大校園散步，或許更為有益些。於是便停止了靜坐功夫。

清晨在臺大散步，又去參觀瑜伽健身班，此時學員人數驟然增加到十幾個人，大約都是由於看過辛諾納它納先生表演的緣故吧。華老師看見我又勸我學習。她說你不妨試試看，先從練習呼吸入手，能作那些動作就作那些動作，不能作的不要勉強，記住要保持心情輕鬆愉快，每一動作必須配合呼吸，作累了立刻躺下休息。至於練習呼吸，則坐臥皆可。於是我即試著學了幾天。此時時序已經進入冬季，常常陰雨連綿，不幸我又患了攝護腺發炎，困擾了將近兩個月，學習瑜伽又告停止。一直到了五十八年三月中旬才又恢復了學習，自此便一日不斷的練習到今日，並且願長久繼續下去。

這一次，我能够不間斷的學習，一方面是由於華老師的循循善誘，一方面是很快的見到些有益健康的功效。而在當時，使我能鼓起勇氣，決心學習的，則有一件偶然的原故。當時有兩位老人都比我年事更高，也在參加學習。一位是八十高齡，家住景美的陳先生，一位是從美國來臺小住，年有七十四五歲的黃教授。過了一個多月，這兩位老者，一個因景美道路往返不便，一個是離開了臺灣，都不來了。但看見他們的例子，使我發生了不論年齡，同樣可學的信心。

式樣繁多，自成段落

為便於瞭解瑜伽健身術的本身，我先說我所認識的瑜伽健身術的特點，也即是與西洋健身操，中國拳術不同之處。

第一、瑜伽健身運動是坐臥的動作多於站立的動作。站立的運動在全部動作中大約不過十分之一。所以練習瑜伽必須預備一條毯子，或草蓆，或厚布單舖在地上。我們是草地上練習的時間多，所以每人都攜帶一條塑膠布單。

第二、瑜伽健身運動的式樣特多。據說有二百四十幾種，每一種式樣又可變化其中小動作另成一式，所以有人說有八百多種。試想將二百八十幾種式樣中之近似的動作歸為一組，似乎有五十幾組可以歸納出來。

式樣繁多有兩大好處。第一、每一式樣自成段落，作罷隨時能休息，不像練拳一樣，打完一套頗費時間，中途又不便停止。第二、因為式樣繁多，對四肢百骸，身體內外各個器官都有專去

運動它的動作，學習者可以各就個人體質的需要，去多練某種式樣動作，以矯正弱點，治療疾病，或者以發揮自身優點，增進功力。所以不論男女老幼，體力強弱都可以「各取所需」。

第三、嚴格規定呼吸與動作相互配合。我相信各種拳術與健身運動都必須呼吸與動作相配合，尤其是太極拳。不過如何配合，却不曾明白規定，而有待學習者去自行摸索。瑜伽健身術對於每一個大小動作都明白規定呼氣或吸氣。教師教導練習時，告訴作某一式運動，對於新習者先示範一次，然後不論對新習或熟習者，便繼續喊呼氣，吸氣，呼氣，吸氣，使練習者照著動作。這種教法，哈塔瑜伽在世界各地都是一樣。

第四、隨時躺下休息。瑜伽健身術每一式子的動作都相當吃力，但學習瑜伽以輕鬆，不疲勞為最高原則。所以作完一式或兩式，覺得勞累，即可立刻躺下休息。每人都可量力而為，這即是練畢之後，能有輕鬆愉快之感的道理。而躺下的姿勢，如何休息，也有規定，有仰臥，有俯臥，以仰臥為主。印度人把仰臥叫作攤屍式，名辭頗不好聽，但認為是瑜伽術的重要式子之一。

瞭解了前述四種特點，對於瑜伽健身術，也就是所謂哈塔瑜伽，當會有些基本認識。前邊說過，哈塔瑜伽在印度文原意是「陰陽平衡」。正如這字義所表示。瑜伽健身術是要「內外兼修，動靜平衡」，所以動作要與呼吸配合，休息要與運動並重。可以說這即是哈塔瑜伽的原理。我們學習於每次運動過外形之腰，頸，四肢之後，還要用深呼吸的方法運動體內的五臟六腑，然後再

瞑目靜坐五至十分鐘，凡此皆是爲的作到內外兼修，動靜平衡的要求。

心臟、酸痛、糖尿全好了

瑜伽術動作的式樣繁多，爲每一式子起一個特有名稱，以便區別，自然是必要的。不過似乎只有少數式樣能用語句名辭表達，如倒立式，肩立式，扭身後視式之類。多數是借具體的實物爲名，尤其是動物最多。例如腹貼地，頭上揚爲毒蛇式，腹貼地，雙足向後上揚爲蝗蟲式，以及魚式，蛙式，孔雀式，獅子式等等。其他以實物取名者尚有鋤頭式，弓式，橋式之類。市上有多種關於瑜伽的書籍，大都附有這幾種式樣的圖片，一加翻閱，便可瞭然。不過真要學習，還是找一位曾經正式學習的人指導爲妥。

我們練習瑜伽，每天只有一個多小時，練不了許多式樣。除了幾種每日必作的式子之外，其他可隨自己的需要或興趣去作，只有老師來教時，才一律跟着學習。每日必作的式子，在開始必是拜日式（有十二個動作，全身可以都運動到），接著是俯身攀足式（有六至十個動作）。最後必選作一種呼吸運動，以運動內部，再作靜坐，靜坐畢作頭頸及膝目，擦鼻，摩耳，活動手足關節等動作。一切作完，作金剛坐式大呼三聲OM作結束。除此起始，結尾之外，中間的運動個人可隨意選作如肩立式，鋤頭式，倒立式，扭身後視式，蛇式，蝗蟲式，弓式，魚式等等。

各個人的體質不同，常常是各有所長，各有

所短；有的人能大折腰而不能作雙盤蓮花座，有的人能作腰腿前折的鋤頭式而不能作跪坐向後仰身臥倒的動作。大抵女性的腰脊比較柔軟但多缺乏力量，男性腰脊較爲有力但不柔軟，所以學習起來各有近近，某些動作一學就會；各有所短，另有些動作可能長練也無功。一般說來，女性學習要比男性容易些，中年以下的人則無論男女都比較容易。不過瑜伽的性質本來在於保持身體的活力與彈力，老年人練習可以回復到青年的體力，中年人練了可以回到青年時代，青年人練了可以延長青春時期，所以是老幼咸宜。

至於某些動作能治療某種疾病，許多瑜伽書籍都言之綦詳，大概都是經驗研究的結論。我的知識有限，不敢亂說，但想來應當是頗有道理的。某一部位出了毛病，多作這一部份的運動，自必有治療功效。就我個人的經驗來說，前年夏間，左臂酸痛，不能向後彎曲，左手中指也彎不到手掌，曾經找一位施傷科按摩藥，費了一個半月的時間，雖覺稍輕，並未治愈。拖到次年春間，從認真學習瑜伽時算起，不到三個月，左臂及中指的痛楚全失，從此便能够任意轉折自如了。又我素患糖尿病，前年日服 Rastinon 片五片，飯後血糖爲一五〇左右。

今春下降，減服爲二片，血糖降至一百以下，稍爲放寬飲食，經常保持一百卅餘。這應當也是運動的功效。

還有兩個朋友的實例，足以說明瑜伽健身術的功效。一是宋階三兄，去年秋間受我的鼓勵，參加學習。他有廿幾年的失眠症，每晚要吃三至

四粒鎮靜劑才能安睡五六小時。練習了兩個月，減爲兩粒，練習過三個月時居然一粒也不吃而夜夜安眠了。關於減胖則有馮爲福兄的實例。他本已近於大腹便便，練拳，爬山都未生效，學習了半年瑜伽，東腹腰帶減少了三個孔，腹部脂肪消失，完全正常了。不過馮兄用功甚勤，因能有此功效。也有朋友求效心切，練了兩三個月不見功效，便放棄了的事例。

剛健婀娜華淑君老師

最後，我打算說說我們的華淑君老師和瑜伽健身班。

如果不是華老師熱心教導，循循善誘，而且不辭勞苦的誨人不倦教導有方，我個人就沒有學習瑜伽的可能。我相信我們這健身班的學友，有十分之七八都跟我一樣，不會去學瑜伽。華老師之值得欽佩稱道之處，在於她是以傳教佈道的精神教習瑜伽，不僅純盡義務，而且十分負責認真。她規定每星期二、四、六日，到場教練，風雨無阻，從不缺課，有特別事故不能來時，必派華小弟前來通知。教練時對於每個人儘量給予個別指導，幫助作自己作不到動作，矯正不當姿勢，並加以鼓勵。

華老師名淑君，爲全國醫師公會選出來的國大代表，原習業外科，大陸淪陷，舉家避地海外，旋往美國改習整形外科，並於此時學習哈塔瑜伽，曾在新加坡創立瑜伽協會，平居鍛鍊不輟，至今已有一十八年的功夫了。其人長身玉立，稱得起剛健婀娜的身材，精力充沛，從早忙到晚而不

感疲乏。遠望她走路如三十許人，但就她的資歷而論，可想而知已經超過三十公歲的年齡了。這不能不歸功於她勤習瑜伽的效果。

我們這一班同學的學習精神，我敢說也是值得稱道，值得記述的。彼此相互間發生了鼓勵前進的作用，支持了繼續學習的意志。我常常想如果讓我一個人躺在臺大校園草地上，伸開手足，仰臥休息，我會感到不好意思。有時陰天下雨，不願出外淋雨，我一個人在自己客廳練習，便有落寞之感。一羣人共同學習就覺得頗為自然。除了每週之二、四、六日，有老師來教，學的人數較多外，其他日子，我們多數人也照常自行練，從不間斷。晴天，在草坪上練習，陰雨則借用擺腳踏車的車棚。甚至農曆元旦的清晨，我們的班長孫錦廷兄與李教授符桐兄還照常前往練習。

我們這一早晨班有四十餘人，老幼男女俱全，到班人數最少也不下廿人，除了老師到班教練之外，一個團體總有些需人照料的事務，比如清除場地，登記新生，舉辦聚餐，安排旅行，以及老師不來時指導新生學習等等，都是由孫班長負其責任。他的熱心負責，不倦怠的精神，使班務得順利進行，也是功不可沒的。他若有時遲到，或因病缺席，則在我們之中，功夫最好的李教授，馮先生，以及標準學生黃小妹玉英便自動負起教導之責來。

還有兩位富於風趣的人物，使我們平時練習時增加愉快歡樂的氣氛，而不感枯燥的，應當一記。一是最近遭受劫盜未受損失，中國時報以大字標題為「嚇不倒的」李翔九，一是以精於鑒賞

著名，學瑜伽治好失眠症的宋膺三，二位都口才便捷，談吐風生，而談諧百出，使我們常常開口

大笑。歡笑也是增進健康之道。

* * * * *

二百五十歲人瑞實記

楊森·李震等著

現已出版定價十八元

四川二百五十歲老人李青雲一生事跡，及其延年益壽之術，自在中外雜誌連續刊登後，引起海內外人士熱烈反應，密切注意，其中尤有深具學術價值之討論。頃應讀者要求，輯印成書，列為中外文庫之第三種，業已出版。

定價拾捌元郵購請寄郵票或將書款交郵政劃撥一

四〇四四號立即寄書