

印度 SPA 之旅

航技67級郭進平

穿上特製的丁字褲後，我平躺在由一大塊原木鑿成的木床上，左右兩側各站立一位按摩師，他們的雙手有節奏地將溫熱的按摩油搓揉我的頭部、頸部、肩膀到胸部以至腳趾頭，然後再回到腹部。油從木床四周小溝匯流到前端之小孔滴入床下之木桶。一段時間後我翻身俯臥，全身按摩動作不停歇，直至坐姿才結束，計時四十五分鐘。此一療程稱為Abhyanga -- 同步按摩(Synchronized Massage)，有增強體能、改進視力、安眠、降低血壓以及祛除體內不純物質等功效。

這按摩油是以大約四十種草藥加入芝麻油之中調製而成，草藥的種類因個人體質而異。當住進此一SPA休閒旅館後，先諮詢西醫、安排課表，再諮詢印度醫生，他問我對各種事物的好惡、身體狀況、人生觀、價值觀、夢境等等諸多問題；然後把脈、檢視舌頭、如此確認我的體質。在隔壁診療室的老婆大人所使用的按摩油與我使用的顯然不同。

接著，我又平躺於木床上，按摩師以細麻布矇住我的雙眼，他們將按摩油注入木床上方之吊桶內，油從吊桶底部之漏斗持續滴到我的前額，再滲到每一處髮根，同時，他們很有默契的輪流以雙手搓按我的頭部，如此，一面從鍋中取溫熱的油加入吊桶中，一面滴油，一面按摩，又經歷了另一個四十五分鐘，直至我從睡夢中醒來。這個療程叫做Sirodhara，對於增進記憶力，對抗老人癡呆以及神經系統功能不全等有效果。沐浴後，被引領到恢復室休息，一面啜飲青草茶，一面欣賞窗外喜馬拉雅山麓的青蔥樹林，全身有說不出的舒暢與放鬆。

受到好友Mr. Ingo R. Schweder的邀請，2000年4月22日與妻以及九歲半的小女，由台北啟程，搭午間班機，曼谷轉機，於當晚十時許到達印度首都德里。

在Ingo的住家待了一晚後，4月23日由Ingo的女友Bhavna小姐陪同，租了一部車前往位於德里東南偏南約兩百公里的城市Agra。司機先生的駕駛技術精湛，比台灣的計程車司機有過之而無不及。在印度，車子的喇叭壞了，是無法上路的，因為所有的大車後面都掛著「PLEASE HORN」或是「HORN FOR SIDE」的牌子，更何況路人、自行車、摩托車、板車、拼裝車、騾車、聖牛、羊群、甚至有些城市的駱駝、大象等等，在在挑戰司機的反應與喇叭的靈敏度。

經過四個多小時，到達Agra，在Sheraton Hotel check-in後，稍事休息，由地陪帶領前往Taj Mahal (泰姬瑪哈陵)

僅次於羅蜜歐與茱莉葉愛情故事的偉大見証。這是我第一次來此，以前都是在多個美加城市的Taj Mahal印度餐廳喝Taj Mahal 牌啤酒。

泰姬瑪哈陵著實宏偉，矗立於一片廣大的平地之中，全部由白色大理石所建造，費時二十三年才完成(1631-1653AD)。



郭進平學長一家人與好友Ingo
攝於Ananda 餐廳陽台

大門兩側的可蘭經文以黑色大理石嵌入而成，內部則到處可見以各種顏色的半寶石嵌入而成的花鳥和紋飾，手工細緻，色彩艷麗，歷久彌新。看似傳統清真寺建築，外觀卻有幾樣特色：一，大圓頂尖端的新月型標誌為土耳其式樣。二，大圓頂中央的蓮花紋飾受印度教影響。三，大圓頂分內外兩層，有冬暖夏涼的作用，在印度境內只有兩座建築有此種雙層圓頂。四，大圓頂四周的小圓頂的拱門為摩爾人式樣。

4月24日下午回到德里Ingo家。Bhavna小姐召來商人並且帶了三大箱披肩(Shawl)，妻在Bhavna小姐的協助下買了好幾條，這種在家選購東西的經驗，真是既方便又有趣。晚上享用由管家尼泊爾人Ram所精心烹調的素食料理。

4月25日上午由Ingo陪同，由德里往北北東方向搭乘四個多小時的火車，到達喜馬拉雅山山腳，恆河河旁的聖城 Haridwar，再搭旅館專車，經另一聖城 瑜珈發源地 Rishikesh。進入山區，人車驟減，樹木茂密。行車約三十多分鐘，抵達目的地 -- ANANDA IN THE HIMALAYAS A RESORT & SPA。ANANDA 是由古代的梵文(Sanskrit)而來，意思是「幸福與自我滿足」。旅館曾經是土王Maharaja of Tehri Garhwal的宮殿，經整修後，有宴會廳、會議室、套房、商務中心等功能性場所。再沿著標高一千公尺的稜線增建別墅、音樂廊、網球場、SPA中心、游泳池、露天劇場、餐廳、房大樓等等。它佔地百餘英畝，俯視印度最神聖的河流 恆河，遙望世界最雄偉的山脈 喜馬拉雅山脈；是一個適合個人與家庭休閒調養、公司管理階層開會、訓練、放鬆充電的五星級SPA和休閒旅館。

SPA中心有十五間診療室，一天可以服務一百五十人次。項目有：

- 一、按摩療程：瑞典式 芳香精油；泰式 足部反射區按摩以及ANANDA特色按摩。
- 二、水療：香精浴，海藻浴，以及時差按摩浴。
- 三、全身保養：青木瓜全身刨光，野玫瑰海鹽亮身，古印度蜂蜜檀香去角質，ANANDA 皇家臉部保養，以及喜馬拉雅蜂蜜玫瑰臉部保養。
- 四、精神保健：個人瑜珈課程，呼吸(Pranayama)和冥想課程，以及早晨冥想課程。
- 五、其他個人化保養和美容。
- 六、特別療程：只有在印度找得到，這是阿尤爾維達(AYURVEDA)科學，以下簡稱AYU，在SPA上的表現。

AYU可稱之為梵醫或印度醫術，一如中醫或漢醫之於華人世界，AYU在印度也流行了數千年。AYU以空間，氣，火，水和土為自然界五元素，而這五元素以三種運行原理表現在生理上面，稱為體素 doshas，這三種體素即Vata，Pitta 以及Kapha，簡稱VPK。每個人的身體是由五元素構成，而生理功能則是由VPK掌控，包括心理/生理的變化和生理/病理的變化。不同程度的Vata，Pitta和Kapha組成每個人不同的體質。

古印度哲學的一個基本原則，就是身與心沒有界線，身即是心，心即是身，美化心就是美化了身；反之，美化身亦即美化了心。這個哲學觀點與AYU科學的結合，創造了ANANDA的神奇SPA經驗。

AYU相信人體會產生一些毒素，這些毒素如果不定期將之排出體外就會造成危害，而皮膚是一大器官，可以幫助人體排除毒素和不純物質。AYU之祛毒和洗淨的三步驟為

Snahana、Swedana及Snana。Snahana以擦洗、包裹身體來排毒；Swedana進一步利用蒸氣浴祛毒；Snana則是以澡浴來完成這神聖的洗淨程序。

在ANANDA的AYU療程有十數種，各有不同的效果，每個療程需時30到60分鐘。有個療程叫Pancha Karma，據Ingo說要花一個禮拜的時間來完成。Pancha是五，Karma是醫療，合起來就是五個療程，它的主要目標是要匡正VPK之間的不平衡，以洗淨身體內部來達成治療疾病的任務，它同時也可對抗神經性病痛，像麻痺，關節炎，風濕，皮膚問題以及精神疾病。五個療程包含嘔吐，瀉腹，灌腸，清鼻腔和純化血液。

在ANANDA待了五天，每天有不同的課表，例如4/28/2000

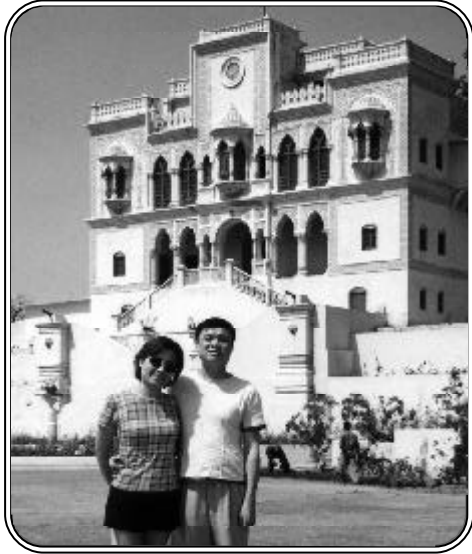
- 6:30AM 日昇瑜珈課程、音樂廊。
- 8:00AM 伸展健身課程、健身房。
- 11:00AM Dr. Indushekar簡述AYURVEDA的內涵、SPA中心、Abhyang以及 Si rodhara的AYU療程。
- 2:00PM 泰式按摩、ANANDA特色按摩。
- 5:30PM Pranayama呼吸課程、音樂廊。

由於起床較晚，所以前兩項早課就免了。總計我做了兩次Abhyanga以及Si rodhara兩次瑞典式按摩、一次泰式按摩、一次ANANDA特色按摩和一次反射區按摩。老婆大概略有不同，女兒則做了三次瑞典式按摩，用的是嬰兒油，Ingo為他安排一位非常年輕的女按摩師，他們成了好朋友，一起摺了許多紙青蛙，女兒也學了一些按摩技巧。

27日，Ingo與我們以及國泰航空雜誌的特約記者Peter(美國人，住香港)一起去泛舟。搭車下山，繞過瑜珈聖地Rishikesh，約莫40分鐘，來到泛舟營地。這裡是恒河(Ganges)的上游，河岸沙灘上有許多帳篷，一些泛舟愛好者就待在裡邊。在這裡我們與領隊和救生員會合，孟買來的製片人Vikram和一對英國年青夫婦Nick以及Berlinda加入行列。一行人再帶著橡皮艇驅車往上游走，二十來分鐘後，到達預定點，等一群七、八十條在河中喝水的水牛上岸後，大家合力將橡皮艇扛入河裏。每個人穿好救生衣，頭盔，坐定位置，聽領隊講解動作和口令，以及人員落水，橡皮艇翻覆如何處置。老婆與女兒坐在艇中央最安全的位置，其餘各人手持船槳分坐兩旁，救生員則划著獨木舟在一旁護衛。領隊一聲令下，展開刺激的泛舟。

一路上急灘湍流不斷，有大有小，有右旋有左旋，有上沖下洗，有碰壁回沖。橡皮艇在驚險中有幾次差點翻覆，全靠領隊指揮，大家齊心協力而安然度過。一群陌生人就在短短的時間內，培養出默契，每度過一個急流，大家就擊槳歡呼，互相鼓勵。幾個大的急流取有名字，第一個是WAKE-UP CALL，然後是DENNIS、THE WALL 和CROSSFIRE。急流與急流之間有緩流，有平水，大家利用時間休息，欣賞兩岸樹林山壁以及天空，有人索性跳入河中，仰天飄浮。我在最後一公里也入河飄浮了十來分鐘，在聖河中洗滌了心靈。女兒也浸泡了五十秒。這次泛舟全程約二十公里，費時兩小時十五分鐘。回到基地換裝，然後在營帳內用午餐，有蔬菜，米飯，通心麵，薄餅，咖哩羊肉以及豆子。返回ANANDA，當然是消除疲勞的SPA功課了。

ANANDA的另一特色就是返老還童餐飲，它不是SPA減肥餐，是講求均衡自然的美味健康飲食。ANANDA在自家的園地種植蔬菜，藥草以及水果，完全不使用化肥，殺虫劑和防腐



郭進平學長賢伉儷

國家公園或Chilla保護區探險，觀察大山貓、老虎、花豹、山獅、大象、熊以及野豬；有機會也可看到恒河的特有爬虫類 Gharial，一種長口鼻專吃魚的鱷魚；也可賞鳥，有三百種類；可揸個背包，隨著苦行僧的腳步，沿著神聖而優美的小徑，前往恒河的發源地和風景如畫的花之山谷；也可釣魚，與8呎長的土生魚種Mahaseer比力氣；其他更可慢跑、划獨木舟、或騎登山車，隨個人喜歡。

29日晚上Ingo邀請我們到他的居所，離ANANDA只有三分鐘車程，而旅館的直升機停機坪就在居所庭院的前方。居所為二層印歐混合建築，有多個大的房間，土王的星象大臣曾世代居住於此，為土王提供治國的建議。我們在二樓陽台享用由廚子準備的可口餐點，於滿天星斗下計畫下一次的到來。別忘了，一切詳情盡在 www.anandaspa.com。

劑。融合了印度菜，泰國菜，中國菜以及加州菜，創造出有益身心的菜色。由完全食物(穀類，沙拉，蔬菜和白肉)中，擷取健康的卡路里，每一份餐點皆精心準備並以藝術呈現。幾個用餐的地點都溶入自然環境，使人在完全放鬆的狀態中享用美食。更有烹飪課，由大廚主持，可以一窺究竟。大廚Gregoria Montanez有三十年的加州菜經驗，那是美國菜，新法國菜，泰國菜，印度菜，墨西哥菜和意大利菜的新綜合體。他在加州，香港，泰國，菲律賓等地主持過多家高檔餐廳並屢獲大獎，這次在ANANDA，他將創造出另一個境界。

除了做SPA，嘗美食，泛舟之外，還可到聖地Rishikesh探究古老神秘的瑜珈，冥思發源地，披頭四和滾石合唱團的成員曾多次在此靈修。另外還可到Rajali 國家公園，Corbett

