





O Y A G E

# 印度班加羅爾 德之探

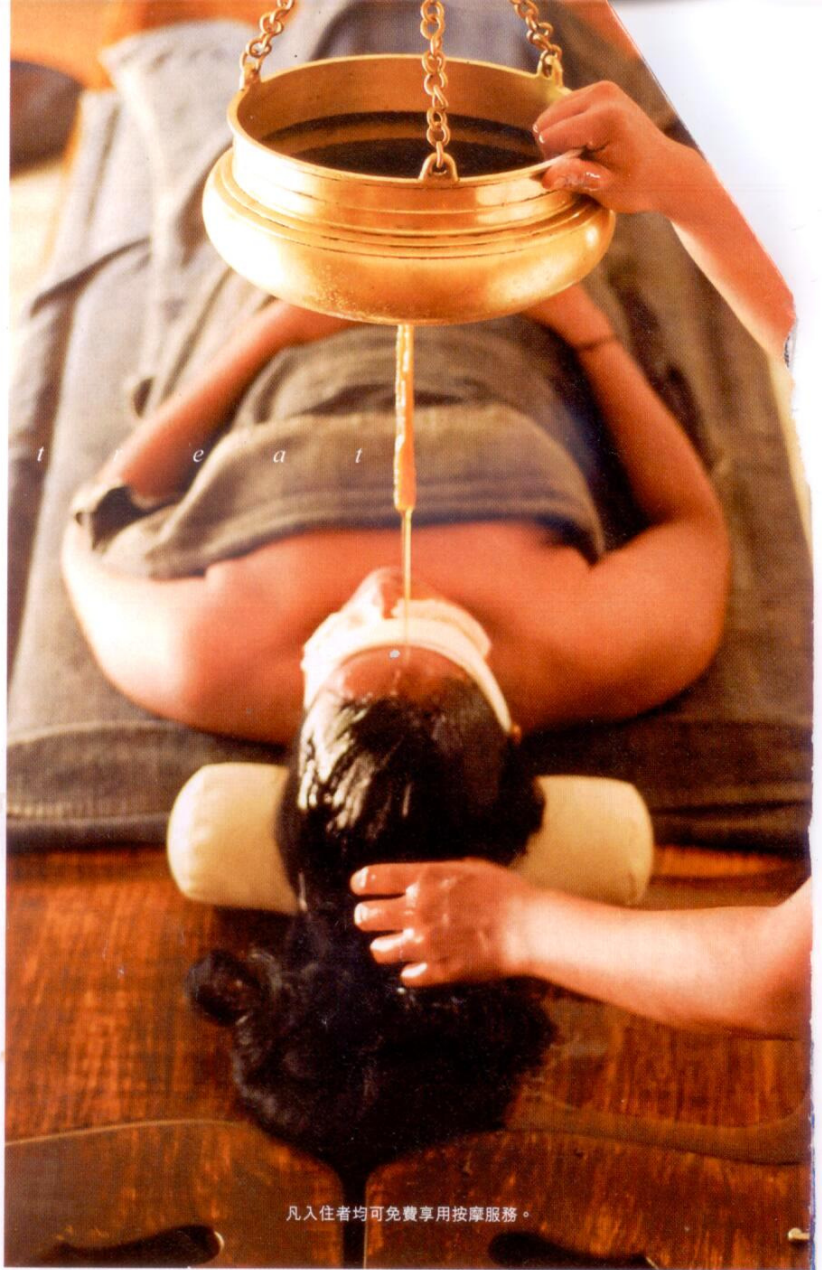
text/ 梁佩芬 photo/ Suki Kowk edit/ kennis art/ Jason special thanks/ 港龍航空 · Worldhotels

>>> LONG HAUL <<<<<<  
INDIA

y o g a r e t r e a t

班加羅爾，別號「印度矽谷」，Infosys、Wipro、Motorola、HP、intel、3M 和印度太空研究組織也設於此，千方百計催谷旅遊業，可惜事違人願，卻無心插柳多了間世界十大 Yoga Retreat。

# 世界十大 YOGA RETREAT

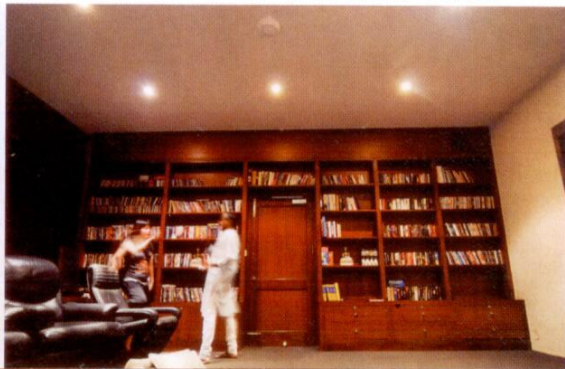


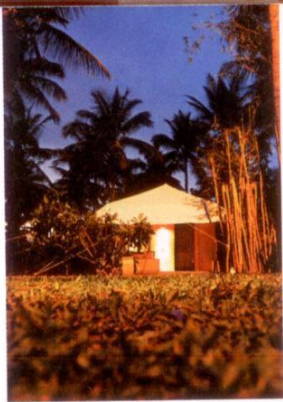
凡入住者均可免費享用按摩服務。

園內四周綠油油，多見樹木不見人！



私家影院收藏逾 500 套 DVD，從荷里活電影到《Glee》電視劇也有。





樹林中的獨立屋，屋身用石屎，屋頂是帳篷，有點 Wild 味道。

每位客人擁有  
107,639 平方呎活動空間，  
約 13 間凱旋門天際獨立屋之大

5 月中的星期二，我從班加羅爾市中心乘了約 1.5 小時的士到達位於郊區的 Shreyas Yoga Retreat。迎接我們下車的 Guest Service 職員 Manikanta 身穿白色的印度傳統服 Kurtas，一見面笑開口：「這兩天，我們只有兩個客人。」即是我與攝影師。

Shreyas 是印度文，意思「All round excellence」。2004 年，銀行家 Pawan Malik 希望建一間設備和服務與 Resort 無異，卻不標榜是 Resort 的度假地方，希望每個入住客人，不是付了錢便整天躺在泳池旁看書或睡覺，要讓身心有 workout，所以名 Yoga Retreat。

這裏有 25 公頃，比維園大，四周被樹木包圍，最近的小鎮在 6 公里之外，對香港人而言，算是世外桃源。住宿方面，共有 12 間獨立屋，除一間 Family House 可住 5 人外，其餘只供雙人入住，客人最多 25 名，簡單計算，全院滿座後，每位客人仍擁有 107,639 平方呎活動空間，約 13 間凱旋門天際獨立屋之大，同時員工有 70 人，與客人比例 2.8 : 1。行文至此，已明白何解會連續數年奪得 World's Top 10 Yoga Centre 的美譽。

小心，蝸牛四周走，我差點踩死牠！



## 與世隔絕

Manikanta 帶我們穿過 25 米長的游泳池，到沒有冷氣的圖書館，我邊喝冰凍番石榴檸檬汁，邊填寫兩頁長的 Check-in 表格，除個人資料和健康情況，還要選擇「需否員工提示活動時間」、「需否員工帶路」、「需否 Morning Call」等問題，務求在瞬間得悉客人的習慣，免得有無謂的騷擾，足令人享受一趟與世隔絕式瑜伽之旅。

下午 3 時吃過午飯，Manikanta 帶我們穿過小樹林到下榻的小房子，約 1,000 平方呎，一概洗滌用品、冷熱開水、毛巾、蚊怕膏和耳塞皆備，還有冷氣機和風扇，下午時份竟有涼意，更奇怪是，浴室與後花園相連，沒有浴缸，但洗澡間大到可放下一張瑜伽席。

這裏沒電視沒有報紙，若然參加為期 49 天的排毒課程，活像一位「不知有漢，無論魏晉」的隱士。

幸好，有免費寬頻。

突然，有人叩門，原來是經理 Rame Gowda 和瑜伽 Master Balasundar。

Rame 面圓圓，說話見牙不見眼；Balasundar 約 5 呎 7 吋，鋼條型，頭髮發白卻胸肌挺挺。他倆說我不用參加 4 時的集體瑜伽班，因飽飯後 3 小時不能做瑜伽，反而帶我遊樹林助消化，行一圈，足 3 千米。

今天不用動，決定休養生息，明早的瑜伽堂於雞啼的 7 時開始。

涼風下，關掉冷氣風扇，未到 9 時，我已呼呼入睡。



01



02



03



04

01 印度教的聖像隨處可見。

02 12 間獨立屋位於泳池旁和樹林中，面積和設計相近。

03 浴室非常大，可以練瑜伽。

04 這裏有 25 米游泳池，不少 5 星級酒店也沒有。



01

02

01 每天有兩節 Group Yoga (朝早 7-8; 午間 4-5), 住客和員工齊齊 Yo!  
02 每 15 分鐘, 員工便拿着香爐在瑜伽亭驅蚊。

6:50 am, 準時起床, 帶着惺松眼睛, 走到瑜伽亭, 明明只有兩個客人, 堂上卻有 8 個人? Manikanta 解釋: 「員工每星期至少上一堂, 給客人一個健康的形象。」都好, 不會讓客人孤單。7:00 am, 開課。

# 合一相應 梵我一如

導師竟是做 Guest service 的 Manikanta, 會否太求其? 實情是, 除了 Master Balasundar, 每位員工都身兼數職, Manikanta 竟教瑜伽又做 Guest Service, 還有醫生 Prarthana、資訊科技員 Rama Kant 和園丁 Rila Bora。

## 集體 YO 從基本開始

一天之始, Manikanta 教簡單的哈達瑜伽 (Hatha), 動作簡單, 多是向前彎、向後彎、單腳平衡和小小轉腰動作, 適合初學者如我的攝影師。可能身體久未伸展, 攝影師做不來一些動作如身體向直彎曲兼雙手觸地, 或前後腳成弓字部再轉腰後拗手掂地, 有時, 亦未能跟着導師指示的呼吸節奏, 不過稍休一會, 又可慢慢追上來。而其他參加者 (員工), 做得頭頭是道。

1 小時後, 弄得滿頭是汗, 卻感到手腳多了力量, 不像平時軟懶懶, 同時明白: 「唔郁唔知身體差!」想了解自己身體狀況, 做做運動便知道。

## 個別 YO 能力提昇

Master Balasundar 當了瑜伽導師 18 年, 發現大部分來學瑜伽的都是單身女人 (《再單身旅行》??), 他笑笑: 「未有電影前, 已很流行!」她們大多參加 Yoga Retreat 和 Wellness for the soul package 兩種, 除集體堂, 每天增加 1 小時私人教授。

今天, 我的私人老師是 Rama Kant。

下午 3 時, 天氣稍熱卻有風。他知道我已習瑜兩年多, 決定教授 Ashtanga。基本上, 此派瑜伽與哈達相近, 只是較連貫和偶有高難度動作, 如一個「拜日式」(Surya Namaskara), 一組上而下有 12 個動作, 要連續做 5 組之多。此乃熱身。

接着, 基本上大部分動作也曾練習過, 經他改良, 才知自己容易向前傾, 伸直手時又傾向左邊, 還有, 我一直征服不了右邊單腳企的失衡狀態, 一提起左腳便搖搖欲墜。說也奇怪, 今天, 一起腳便成功, 還有右腳打橫伸直再向上昇的單腳動作, 和那個拱橋, 今天, 雙腳發力雙手一推, 又成功了。究竟是環境影響抑或自身進步呢?



Shreyas 的瑜伽老師, 左起 Rila Bora、Master Balasundar、Rama Kant、Manikanta 和 Prarthana。



## U Knowledge

Yoga, 源自梵文 Yuj, 意思是合一、相應、統一, 中國在唐代已譯為「瑜伽」, 屬古印度六大哲學其中一系, 以探索「梵我一如」。今天, 瑜伽視為透過調身的體位法、調息的呼吸法和調心的冥想法從而達到身心合一的修身養心方法。

1小時後，弄得滿頭是汗，卻感到手腳多了力量，  
不像平時軟懶懶，同時明白：「唔郁唔知身體差！」

Y O G A



### Yoga Retreat Package (4日3夜起)

價錢：單人房 1,090 美元起 (約 8,478 港元)；雙人房 1,510 美元起 (約 11,745 港元)

費用包括：住宿、三餐、集體瑜珈班、集體冥想班、2 堂私人瑜珈班、1 堂呼吸調息班、2 堂私人冥想班、1 次 60 分鐘按摩。

### Wellness for the Soul Package (4日3夜起)

價錢：單人房 1,030 美元起 (約 8,011 港元)；雙人房 1,460 美元起 (約 11,355 港元)

費用包括：住宿、三餐、集體瑜珈班、集體冥想班、1 堂私人瑜珈班、1 堂呼吸調息班、1 堂私人冥想班、2 次 60 分鐘按摩。



01



02



03

01 每次做冥想前，需先做一次 Jala Neti，用清水洗鼻孔，Prarthana 說水從左入右出，我卻頻頻飲晒啲水！！！！  
02 冥想時，拇指食指需緊貼。  
03 坐完 30 分鐘，坦白講，頸有點硬。

傳統上，瑜伽不止是放鬆和舒緩緊張肌肉，還包括呼吸和冥想以潔淨心靈。只是，習瑜兩載，未曾試過冥想，藉此機會，當然要一試。

# 心神如猴子 練靜坐冥想

M E D I

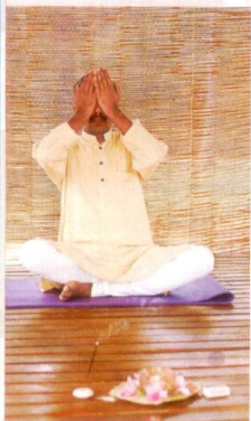
第一堂，由 Master Balasundar 教授，早上 9:30。晨早瑜伽後，吃個早餐，然後冥想。我們在樹林的茅廬上課，四周被椰子樹包圍着。課堂只有 30 分鐘，卻要全程挺直腰脊盤膝而坐，如不習慣者，如我，5 分鐘後軟趴趴垂下來，所以，最好以石柱子輕倚一下。微風下，Master 着我們蓋上眼感受身邊一切，如樹的婆娑聲、鳥的吱吱聲、太陽的暖意、輕風的迴蕩等，然後開始感受自己，從頭眼耳口鼻、左右肩膀手臂手蹠手指，背脊腰肢小腹盤骨，大腿小腿腳蹠腳趾，專注、放鬆每一部分。簡單地總括冥想，正是「活在當下」，不用想過去及將來，此時此刻的自己才最重要。

當 Balasundar 再叫我們從腳放鬆至頭頂時，時間剛好 30 分鐘，最後一齊唱「Hum sad so hum, so hum hum sad」16 次（我完全數不到！）便結束靜坐冥想。

坦白講，冥想時間不漫長，因為我有一半時間是魂遊太虛，腦子遊到千里之外，想想看過的電影，想想明天做甚麼，心神（Mind）跳來跳去。Balasundar 解釋：「心神如猴子，時常跳來跳去，正常的，不需要特別控制，一切也講習慣，能堅持每天練習，終會安靜下來。」根據英美大學證明，冥想有助治療抑鬱症和一些因壓力而帶出的毛病，如胃病和偏頭痛。

「靜坐只是其方法，有時，若你看電視節目看得入神，就算有人在旁邊大叫大嚷你也聽不到，也是冥想。」「電視送飯」能減壓，TVB 功不可沒。

在茅廬中冥想，耳聽鳥鳴和風吹葉落聲，多優雅。



冥想完畢，搓熱雙手熱敷雙眼和雙額。

## 心理睡眠 清醒與朦朧之間

下午 5:00 pm，有第二次冥想堂，叫 Yoga Nidra，即 Psychic Sleep，心理睡眠法，顧名思義，正是睡覺，但人要清醒。方法跟早上一模一樣，只是由坐變躺在地上。一如過往，開始時能感受微暖的陽光，老師的聲音，接着，又坦白講，我睡着了，不知有沒有打呼!!! 看來，若要心靈潔淨一塵不染，真要多加鍛鍊，比做瑜伽動作更加辛苦。

T A T I O N

Psychic Sleep -  
就是清醒而有意識地躺在地上，  
怎不會墮入夢鄉？





Shreyas 包三餐，全吃素。九成食物由自家農場種植，從大樹菠蘿、楊桃、無花果、木瓜、番鬼荔枝、腰果到生菜、菠菜和一系列香草，全自給自足，米、麵包、乳酪、芝士購自附近農場。

## 素食 肉體與心靈飽足

貫徹早餐乃一天最重要，碳水化合物特別多，有麵包、麥皮、果仁、乳酪、粟米片及高熱量的生果如香蕉木瓜和芒果，以供整日消耗；午及晚餐以纖維為主，有蔬菜、湯、紅米飯、素菜批、沙律、咖喱、印度包和甜品。為免浪費，餸菜不會整盤放上枱，而由侍應逐次盛在碟上，想吃再添。依我經驗，每次只享受少量食物，慢慢吃下來，胃腹更易感覺飽，他們稱食物為 Soul Food 不無道理，肉體和心靈齊齊飽，才是健康人生。

每餐的分量不多，  
全素卻吃得飽飽。

- 01 印度布甸，用上不同香料和果仁製做，天天不同，但我覺得太甜。
- 02 印度是芒果盛產地，大大話話有 50 多款，每年 2 至 7 月是當造季節。
- 03 Shreyas 有 30 多棵大樹菠蘿樹。



LONG HAUL  
INDIA



01



02



03

01 慢慢啖真乳酪的味道先！  
02 他們三扒兩撥，將食物搬入院舍，快！  
03 孤兒院獲得多個社會獎項。

除了瑜伽和冥想，住客亦可參加社會活動。距離 Shreyas 約 6 公里，有所孤兒院 Sumangali Seva Asharama，由 Smt. S.G. Susheelamma 女士於 1975 年創辦，收留孤兒及照顧精神病人。

# 接受與施與 循環不息

孤兒院屢獲印度政府獎勵，因在 30 多年來，院舍全靠 Susheelamma 外出打工賺取營運費，並同時建了一所學校，為附近貧窮兒童提供免費教育。印度人重男輕女，8 成孤兒是女孩，由 3 至 14 歲，課餘時還開設首飾店幫助營運。Shreyas 鼓勵住客多認識印度，遂安排孤兒院探訪活動。「我們不接受金錢，有心人可捐食物及日用品。」Susheelama 女士心臟有事入了醫院，由員工解釋院舍運作。

午飯時間，我們帶着白飯、咖喱、蔬菜和乳酪前往，一下車，年紀稍長的從車尾取出食物搬入院舍，年紀小的靦腆地站一旁。他們吃飯時排排坐有秩序，飯後自行洗杯碟。飯餐一頓，精力充沛，便捉你影相，影完不看一眼便跑開，10 秒後送你一朵美麗的茉莉花，又帶我們參觀睡房，展示功課，好不開心。

S P I R I T U A L

估不到，離開 Shreyas 時，Mankanta 竟向我和攝影師送上鮮花，嘩哈哈！



### Shreyas Retreat

房價：單人房 270 美元 (約 2,010 港元)；  
雙人房每晚 370 美元 (約 2,878 港元)，包三餐、集體瑜伽和冥想班  
地址：Santoshima Farm, Gollahalli Gate, Nelamangala, Bangalore  
電話：+91 (0) 80 2773 7102  
交通：從市中心乘的士前往，約 1,500 盧布 (約 259 港元)；從機場前往，約 1,000 盧布 (約 173 港元)。  
網址：www.shreyasretreat.com



我們不接受金錢，  
有心人可捐食物及日用品。

◎CURRENCY

1 港元約兌 5.79 盧布，可用美元、港元及人民幣於機場兌換貨幣，惟美元的匯率最好。

◎LANGUAGES

Kannada、Hindu、英語

◎ELECTRICITY

230 V，兩圓腳及三圓腳插座

◎TIME DIFFERENCE

慢香港 2.5 小時

◎INFORMATION

Bangalore Tourist Office

網址：[www.discoverbangalore.com](http://www.discoverbangalore.com)

UREPORTER



成日聽到朋友說：「放假仲劫過返工！」我真不知要這樣子的

假期來做甚麼！其實人和 iPhone 一樣，得閒要 reboot，才可清除一些無用東西，令部機行得快啲行得順啲。人生短短幾十年，為何要全天候舟車勞頓呢？有時，坐下 hea 下腳下，感受一下四周景色，也不算是浪費，例如，你會看見路上有隻蝸牛經過。

班  
加  
羅  
爾  
實  
用  
資  
料