

追求自然、健康與幸福的新境界!!

健康新知

瑜珈氣功 治萬病

陳冠丹 [著]



智慧大學
UNIVERSITY OF WISDOM

瑜珈氣功 治萬病

瑜珈起源於印度，因其對健康所造成的驚人效果，現已風靡全球。「瑜珈」的梵文YOGA本義是「融和」，是靈修者與天地融和為一之意。它所追求的是自然、健康、美和幸福。經由「身、心、靈」三方面的訓練理論，有組織的將身體潛能發揮到極致。

在醫學科技如此發達的今天，對一些查不出病因或經治療仍無進展的患者，在經過一段時間的修煉後，那些症狀均霍然而癒，其原因何在？

現在歐美國家所研究的超心理學，是專門探討一切玄妙現象的學科，瑜珈學術亦在研究之列。市售之瑜珈著作甚多，然其中所談多僅止於體位法，有鑑於此，作者特將這一完整的瑜珈學術提供給大家參考，這一完整瑜珈包含有成律、體位法、靜坐、意識及飲食的調配和解除心理枷鎖，都有一套合理的理論和具體的方法。盼引領讀

者朝真、善、美之境邁進。

本書所介紹的方法是不分男女老少，皆可隨時隨地用少許的時間就可完成的瑜珈集錦。



作者簡介

陳冠丹

祖籍福建長樂，出生於台灣嘉義，民國六十年曾蒙印度密宗瑜珈大師(Dada Bhaskar)之器重，許以傳人。遂於民國六十九年成立「冠丹瑜珈」，正式對外傳授正統瑜珈的理論與實踐方法，首創全國斷食療法與天然養生法（食療法）。

- 中華日報瑜珈專欄作者
- 香火雜誌瑜珈專欄作者
- 中國青年服務社瑜珈老師
- 中國青年服務社經穴指壓教師
- 冠丹瑜珈道場主持人
- 民眾活動中心瑜珈教師
- YMCA 瑜珈老師
- 中國電視公司瑜珈教師

【著作】

- 瑜珈天然養生學
- 科學斷食療法
- 冠丹瑜珈
- 瑜珈有聲學習帶
- 瑜珈經穴治百病
- 瑜珈氣功治萬病

ISBN 957-754-947-0

00240



9 789577 549471

總代理 吳氏圖書有限公司

陳冠丹〔著〕

瑜珈氣功治萬病



· 作者在教師節接受表揚



· 台北市政府對「冠丹瑜珈」的肯定與鼓勵

序 文

生活在工商發達、生活緊張的社會中的現代人，容易放任自己追逐心念，加上空氣污染、噪音騷擾，長期下來產生了焦慮、煩悶不安等情緒，影響身心健康，已非醫藥所能輕易解決！唯有瑜珈的修煉能夠安頓自己，因它是以身心合一訓練為要點，可培養專注能力及鬆柔的身心，不但可治念頭的氾濫與執著，亦可獲得寧靜清涼的境界。

筆者自幼體弱，曾經患過胃下垂、神經痛、心臟衰弱……等慢性疾病，由於長期治療增加精神上的壓力和痛苦，導致身體狀況每況愈下。經友人的熱心介紹和安排，開始勤練瑜珈的呼吸法。一個月後，深覺睡眠安穩、精神清爽。在一個偶然的機會裡，又跟 Bhaskar 老師學習瑜珈功法，經他專心教導，獲益不少，信心日增。

從此，瑜珈生涯正式開始，在我身上好像出現奇蹟似的，不但所有的病症全部消除，同時感覺到自己的身心一天一天在改變中，逐漸改造了我的新生命。我深信：健康

掌握在自己手中，肉體和精神須靠自己來鍛鍊，而瑜珈是幫助自己鍛鍊的最佳方法。

瑜珈不但解決了我身心的痛苦，同時也改變了我的人生觀。短暫的快樂，花錢或可得到，但是要身、心的健康，若不得其法，無論花再多的錢也是枉然。因此，我願將我自己的體驗傳授給廣大的群眾，所以在台北設立了「冠丹瑜珈」。

瑜珈是一門很高深的學問，在醫學科技如此發達的今天，對於一些查不出病因的病人，或經治療仍無進展的患者，經過一段時間的瑜珈練習，那些症狀就霍然而癒，這是什麼緣故？實在值得我們探索。現代歐美國家所研究的超心理學是專門探討一切玄妙現象的學科，瑜珈亦在研究之列。

市面上關於瑜珈的著作甚多，筆者亦曾參考不少，然其中談的大都僅止於體位法，筆者有鑑於此，特把學習多年的瑜珈心得提供給大家參考。這完整的瑜珈包含了戒律、體位法、靜坐、意識及飲食的調配等等。唯瑜珈這門學識流傳數千年，博大精深，流派又多，筆者才疏學淺，遺漏闕失之處在所難免，尚希先進高明惠予指正。幸。

目
錄

第一部・了解瑜珈、學習瑜珈之路

- 瑜珈簡介／19
- 冠丹瑜珈／29
- 呼吸的重要／32
- 瑜珈行法／35
- 卅象徵四大能習／106
- 練習瑜珈的注意事項／109
- 意識的神祕／112
- 靜坐／114
- 團體靜坐／116
- 脊椎與全身各要官的簡係及矯正的體位／117

- 脊椎與握康／1 2 1
- 按摩／1 2 4
- 食物的重要／1 3 1
- 食物與性椎／1 4 1
- 斷食／1 4 4
- 瑜珈八德／1 4 7
- 古魯／1 5 0
- 瑜珈的標幟／1 5 2
- 持戒與精進／1 5 4
- 掌握好自己的心舵／1 5 8
- 七大脈輪／1 6 1
- 增強活力的呼吸法／1 6 7
- 瑜珈八德中的攝心——養戒身心的寧靜／1 6 9
- 瑜珈的自然療法／1 7 3
- 百病之源——便秘／1 7 8

第一部・瑜珈健康美容之路

- 消除「四十肩」、「五十建」的瑜珈行法／181
- 建立永恆的美感／184
- 展開肩頭、萬病俱消／187
- 防止頭髮脫落／190
- 氣喘／192
- 瑜珈健美之道／196
- 我學瑜珈的健驗——謝瑜揆／201
- 健美以及展美之外的——葉素櫻／204
- 神奇的靜坐——張和男／207
- 再生之喜悅——方 靜／213
- 學瑜珈有感——黃麗麗／217
- 減肥記——廖惠雯／219

- 頭痛、神經覺之治靈 潘秋妹／221
- 冠丹瑜珈與我 方 聖／222
- 學習瑜珈的前後 陳光亮／224
- 心得小記 黃蒼生等／225
- 冠丹瑜珈閉靜緣起／228
- 真善美人生——方 珠／229
- 修行就是修正自己的靈念與行為 方 元／231
- 生命的樂章——鄭肆中／232
- 願人人心月同圓 方 俊／234
- 不能被業的塵垢所埋葬——陳麗芬／236
- 生命的轉業——方敏珠／238
- 心靈之旅——賴惠芬／239
- 生死的覺醒 曾碧華／240
- 無心自得——林瑞祝／242
- 感謝一切都是好的安排 梁曉萍／244

- 過程——陳青宜／245
- 閉靜可以清除心垢——王怡璇／247
- 認假為萬陷迷宮——陳 勤／249
- 心靈的體會——方 元／251
- 抖落一身塵埃——陳玉英／253
- 相應安詳就流淚——葉秀雲／256
- 因緣生滅不必執著——陳淑媛／258
- 心的原點——韋 莉／260
- 糖——李鳳琴／262
- 糖尿病——徐王素貞／264
- 法雨均霑——李文迪／265
- 放下萬緣，得大清靜——陳美雪／268
- 修道與生活——林隆化／269
- 初嚐法味——陳怡先／270

原书空白页

推薦序

陳易庵

兩年前，當我剛完成「比較易經」一書後，突患中風，雖經中西彌多方療治，究因年老體衰，精力大為減退。醫師勸告：「今後宜盡量減少應酬，多做運動；避免用腦過度，經常調養身心。」這寥寥幾句話，確是對一般像我們平素養尊處優、好吃懶動的勞心之輩，痛下針砭之言。因此，愛護我的親友和學生們紛紛提出各種適合老年人的運動方法，和如何修身養心的建議，關懷備至，彌覺感慰。

我亦深知要活就得動，才叫活動；要養先求靜，心才能定。儒家言修身，道家講修煉，佛家講修持，都是從「修」字上下功夫，對身要修，對心亦要修，方法雖不一，只有偏重而無偏廢。大學所謂「心正而后身修」。但如我們終日勞心之輩，要找身心並修、動靜咸宜的適當運動，一時卻難以相起。

事有湊巧，有位學生特地來告訴我，說她同學張鴻玉女士曾患腦震盪，時發偏頭

痛，屢治不癒，後經人介紹到「冠丹瑜珈」練習瑜珈，不到兩個月，竟霍然而癒。據說這位主持者亦曾身患疾病，到處醫不好，適印度來了一位瑜珈高人，拜其為師，學習數載，得其新傳，不但宿疾盡失，而且體健逾恆。於是發下宏願，以其心得傳人、救人，老師何妨前去請教，或有所助。

我當初以為瑜珈只是一種婦女健美運動，想不到竟能治病祛疾，而且不論男女老少，習此同可健身強身。在好奇心驅使下，便隻身親訪這位主持者陳冠丹女士，接談之下，並翻閱其陸續在中華日報所發表之「冠丹瑜珈」撰文，方知瑜珈大體上分為兩部分：一部分是修身瑜珈——稱體位法，屬於動態的。使身體靈活，能隨意改變或彎曲成各種姿勢，藉以糾正人體某一部位的偏歪或僵化；另一部分是修心瑜珈——靜坐，屬於靜態的。使身心完全鬆弛，消除一切煩惱雜念，練之於寧靜、恬適、安祥，充實生命活力，並能使心靈昇華至無上意境。這兩部分連貫為一體，合謂「道」，才能達到「道法自然」、「天人合一」的最高境界。

她最後的這兩句話，不正是我經常講授易經時所常說的口頭語嗎？我國古代所傳留下來的易經，向被稱為「天人之學」。打開易經，孔子開宗明義在象辭首句便曰：「天行健，君子以自強不息」，天行健不息以恆，人自強不息以修。所以大學曰：「自天子

以至庶人，豈是皆以修身爲本。」更何況易道所重視的陰陽、剛柔、動靜、闢闔四者，想不到印度瑜珈竟能一加以變通運用，於是引起了我參加學習的興趣。

任何一種「學」與「術」，它足以代表其民族文化的特色而能傳之久遠者，必有其真正存在的意義和價值。至於如何衡量或評估其存在價值或是剩餘價值之多少，個人一向認爲主要條件有二：一是真（要做到佛家所說的真實不虛），二是美（要做到易文言所說的以美利利天下），三是善（要做到如大學所說的在止于至善），正惟如此，所以對任何「學」與「術」，不經過親身體驗，向不輕信，亦不安加論斷。

經過數月來的練習，深深體會到瑜珈動作的操作和瑜珈習靜的修煉有著密不可分的关系，實爲一體之兩面，此一動一靜的配合實爲修身養心之本，有相輔相成的作用和效果。與「人極動而生陽，靜而生陰，一動一靜，互爲其根」的三元生化論如出一轍。假如只做體位法，只是健身；單學靜坐，僅是養心，至多算是半修，身心未能雙修，有悖「陰陽合德」（見易傳）之旨，亦起不了相輔相成之作用。譬如一雙手，必須相互配合，才能運用自如，才能得心應手，否則，便稱不得「雙手萬能」。瑜珈的動靜原理亦如是，所不同於其他運動修煉者亦在此。

說真格的，過著健康幸福生活的人，必然是指身心兩方面而言。從生理上去研究，

身體上的每一器官都直接受到荷爾蒙分泌的影響，無論何種腺體，一旦分泌不均衡，都會引起身心上之不安和疾病。

冠丹瑜珈體位法，對每個動作姿勢都很注重意識和形態，隨時指導意念的灌輸、動作的要領、姿勢的正確以及效用之所在，無非是促使各種腺體分泌趨於平衡正常。這種全身運動，舒筋骨、通脈絡，對每一部位予以強化，對某一部分如有偏歪，亦可慢慢地糾正過來，使分泌作用趨於正常。

對中老年人不能做到某一動作時，亦絕不勉強，可改機另一個動作或姿勢來替代，亦能收到同樣效果。例如像我年已古稀，初學靜坐，筋骨僵硬，趨以盤膝，便教我改用站坐（事實上站立，好像小學生被老師罰站似的，亦從未見過這樣坐法），不禁想起「率性之謂道，修道之謂教」這兩句話，率性就是率真，道法自然，不假絲毫人力之強求造作，先聖所說的「毋固毋必」就是這個道理。其通機達用，教導有方，概可想見。

冠丹瑜珈對靜坐修煉著重「定靜忘機」，將全身放輕鬆，消除雜念煩慮，端身正坐，自然調息，使身心寧靜、舒適，待氣機機動，氣脈流通，腦下垂體的內分泌白會平均分布，漸漸感覺到四肢與體內有充滿的感受。由於自然調息所導致的深呼吸，使體內充滿了生命活力，全身愈覺酣暢；同時，還會發掘內在的漸體，提高心靈的智慧，達到

超然的意識境界。

每次上課時，總會宣讀片段先聖先哲的名言，並利用此片刻時間勸人以忠孝，導人以爲善，正所謂「欲修其身，先正其心」的功夫。尤其在團體靜坐前，要同修手持嘉言錄隨聲朗誦，作爲靜坐原本提清降濁之前奏曲，在不知不覺中，有助於入靜入定；在有形無形中，彼此心境開朗、和悅；甚至患有疾病者，亦會消除其憂煩和痛苦，靈氣昇華，合力白大。團體靜坐後，大家圍攏坐談，或發表個人心得與感受，或提出疑難相討論，有時還邀請專家學者作專題演講，贈閱書刊，一團祥和歡愉之氣氛顯露於每一同修之笑顏間。據說道德修養亦是瑜珈修行者基本要件之一。

冠丹師和藹可親，平易近人，與人爲善，尤樂於助人救人，同修中如張麗霞女士遭藥物中毒，腰痠、頭痛久治不癒，經教以體位法及配合靜坐，兩週後即癒。還有一位洪宛麗女士患胃下垂、胃潰瘍及失眠症，教其省體位法與靜坐，未兩月諸病皆失，此爲個人所親見之例證，略舉一二而已。

瑜珈早出於佛教之前，同源於印度，而瑜珈沒有經典，重視實踐，以術濟世，可是從其身心兼修，而以道德修養爲樞紐這一點來看，深合乎易傳所言：「形而上者謂之道，形而下者謂之器，化而裁之謂之變，提而行之謂之通。」之哲理相吻合。古人云：