

■ 企劃徵文

談瑜珈

林國坤小兒科診所 林國坤醫師

〈前言〉

學了三年多瑜珈，深覺身心均受益匪淺，雖對浩瀚無窮的瑜珈學只略知皮毛，還是自不量力地想把對瑜珈有限的認識與醫界朋友分享，因為瑜珈實在是好東西，而且瑜珈的本質是被部份誤解的。

〈瑜珈是什麼〉

YOGA，這字源自梵文，其意為「連結」與「和諧」。即透過練習，使身體與心靈互相連結，而達身心合一之境。瑜珈的聖經—《瑜珈經》第一章第二節就說：「約束心靈的變化，安住在自己純潔的本性裡就是瑜珈。」瑜珈與其說是一種運動，毋寧說是一種生活方式。瑜珈大師沙吉難陀（Sri Swami Satchidananda）尊者說：「練習瑜珈，會使你有easeful body，peaceful mind，useful life。」

瑜珈經將瑜珈分成八個階段，即所謂的八支功法：1.Yama（持戒）

2.Niyama（精進）3.Asana（體位法）4.Pranayama（調息法）5.Pratyahara（感官內攝）6.Dharana（專心）7.Dhyana（冥想靜坐）8.Samadhi（三摩地）。這些源自古梵文的字眼過於艱澀難懂，當代的瑜珈學者將這內容整理成瑜珈六大元素—體位法、呼吸法、放鬆、冥想、健康飲食、正面思考。

我們一般人對瑜珈的認識均以為體位法就是瑜珈，實則體位法只是進入瑜珈世界的入門功課，體位法的練習使我們有健康、強壯的身體才能進一步穩定地靜坐、調息、冥想，最後進入瑜珈的最高境界—身心靈宇宙合一的三摩地。

〈瑜珈的起源〉

瑜珈起源於印度，是印度正統哲學六大派之一。瑜珈的歷史與印度的古文明一樣久遠，也因此歷史考據上部份人名、年代、各種典籍均有些出入，甚至部份充斥濃厚的宗教與神

話。有科學根據的是考古學家從北印度河流域，挖掘出土的五千年前古文物中就有描繪瑜珈姿勢的完整古陶器，證實了至少五千年前印度就有人在練習瑜珈了。

不過有文字記載的瑜珈史料，首次出現在西元前1500年印度著名古經文-吠陀經（Vedas）。幾千年來古瑜珈的修練均是師徒口授心傳，鮮少見于文字，直至西元前約三百年，偉大的印度哲學家巴坦加里（Patanjali Maharishi）將瑜珈的哲理整理成196條箴言，這就是瑜珈最著名的經典-《瑜珈經》（The Yoga Sutra Of Patanjali），而巴坦加里被尊稱為瑜珈之父。

〈瑜珈之西傳與普世化〉

古印度瑜珈首度讓西方驚豔是在1890年代芝加哥世界博覽會中，印度教聖人維維卡南達（Swami Vivekananda）表演了瑜珈體位法，引起了西方人高度的興趣，也開拓了印度瑜珈人到歐美講授瑜珈的管道。二十世紀是瑜珈普及化的關鍵期，此期間有兩位具深遠影響的人物：一是艾因嘉（B.K.S. Iyengar）二是巴塔布西·喬伊斯（Sri K·Pattabhi Jois），他們均是瑜珈上師克里希那瑪查雅（Sri T·Krishnamacharya）的嫡傳弟子。艾因嘉在西方世界展露頭角是因



（圖一）：英雄式 I（Virabhadrasana A）



（圖二）：鶴式（Bakasana）



（圖三）：天秤式（Utplutih / Tolasana）

在五零年代教授著名小提琴家耶胡迪·曼紐因瑜珈，1966年艾因嘉出版了世界瑜珈名著《瑜珈之光》（Light On Yoga）。

巴塔布西·喬伊斯則在1975開始在美國教授Ashtanga Yoga，是現今八支瑜珈體系的宗師，也是印度麥索（Mysore）八支瑜珈學院的創辦人。這兩位瑜珈大師可說是二十世紀瑜珈現代化、科學化、普及化的推手。



(圖四)：頭倒立式 (Sirsasana)



(圖五)：肩立式 (Salamba Sarvangasana)

〈瑜珈之演進與流派〉

瑜珈是博大精深源遠流長的學問，其流派甚多，不過大多數的學派都奉行一樣的瑜珈基本哲理，只是在教授、練習與對哲理的闡釋略有不同。主要的流派有哈達瑜珈（Hatha Yoga）、勝王瑜珈（Raja Yoga）、智者瑜珈（Jnana Yoga）、善者瑜珈（Bhakti Yoga）、業瑜珈（Kama Yoga）、梵咒瑜珈（Mantra Yoga）、拙火瑜珈（Kundalini Yoga）、秘宗瑜珈（Tantric Yoga）。這些流派中有些有較濃的宗教色彩，或主張苦行僧式的修煉，已較不合時宜，同時在二十世紀瑜珈西傳到歐洲後，結合西方解剖學、生理學後有了質變，現今瑜珈中的顯學主要有四大學派：八支瑜珈（Ashtanga Yoga）、艾式瑜珈（Iyengar Yoga）、希瓦難陀瑜珈、拙火瑜珈（Kundalini Yoga）。其中八支瑜珈與艾氏瑜珈均源自於哈達瑜珈（Hatha Yoga）。各派均有其信徒與修煉的哲理特色，可說各有所長。瑜珈初學者可多方接觸，選擇適合自己的派別。而我個人則獨鍾於八支瑜珈。

〈體位法〉

體位法梵文為「Asana」，它是瑜珈修煉的基本功課。

體位法絕非一般的體操運動。瑜珈大師艾因嘉說：「體位法是身、心、靈在統一狀態中安置身體的藝術。」又說：「體位法的練習，要以虔誠奉獻，專注的心演練，方法應誠實，表現應誠實。」簡單地說，體位法是以舒適、穩定、輕鬆的方式，讓身體擺出能助益身體與精神健康的姿勢。體位法練習，可以強化身體柔軟度、肌耐力、敏捷度與平衡感，更能帶來心靈的平靜喜悅。

體位法招式繁多且各瑜珈流派略為不同，按照艾氏瑜珈的統計有202式，其難易程度不等，有些高階的體位法，一般人可能一輩子都達不到。體位法各種招式的梵文名更是多采多姿，有古天神的名字（圖一）－英雄式 I Virabhadrasana，Virabhadra是印度古神話的英雄名字；有模仿動物的姿勢取名（圖二）－鶴式；有根據物體的形狀取名（圖三）天秤式－狀如天秤秤盤。當然更要提到體位法之王－頭倒立式（圖四）及體位法之后（圖五）－肩立式。

誠然每克服一個新的體位法，會讓學習者有喜悅、成就感、惟瑜珈的精義不在追求高難度的體位姿勢，而是在練習時你是否完全伸展、呼吸順暢與精神專注。每次正確的練習，結束時都應該是喜悅、平靜、愉快的！！

〈結語〉

瑜珈是藉體位法的訓練達到身、心、靈和諧的一種修行。

現今的瑜珈融合了古印度身心靈修的哲理與西方運動醫學的概念。非常適合長期處於緊張壓力的現代人。希望此文能引起瑜珈同好的共鳴。若有謬誤之處更望瑜珈高手指正。

〈後記〉

此文之完成要感謝吾妻（也是本人之瑜珈啓蒙老師）的鼓勵與協助。

參考書目：

- 1.Light on YOGA - B.K.S Iyengar
- 2.Ashtanga YOGA - David Swenson
- 3.Anatomy of Hatha YOGA - David Coulter
- 4.巴坦加里瑜珈經： 原著Patanjali Maharishi 講述 Sri Swami Satchidananda 譯者 陳景圓
- 5.The Yoga Handbook - Acomplete step-by-step guide: 原著Moa Belling 譯者 陳景圓
- 6.怎樣學好瑜珈：作者 - 趙曼君