

瑜伽的養生觀及其現代之發展

羅涼萍

輔仁大學宗教學系兼任講師

提要

瑜伽是一門很古老的科學，是一種身心靈的修煉法，包含生理、心理、精神等三個層次的訓練、控制與改變。瑜伽對於身心靈修煉的養生觀，主要是來自於古印度的吠陀養生學，著重以飲食、運動、生活習慣來預防疾病，或是以斷食、減食、特殊食物或藥草來恢復身體的平衡。直到今日，在現代的印度仍有很多人遵循這種傳統的養生觀及生活方式，而且盛行於全世界，形成一股瑜伽風潮。

但是，現代人誤以為瑜伽只是一種美容塑身的體位法，著重於生理方面的預防與治療，而較少提倡心理與精神方面的修煉。當今對於瑜伽的研究，主要在於瑜伽的運動功效，以及對於疾病的治療等，著重於瑜伽體位法的實踐部份。較少探討瑜伽基本理論的修煉觀、養生觀等。

本文嘗試從吠陀養生學的基本理論探討瑜伽的養生觀，以及瑜伽傳統派別與現代瑜伽之關係。全文主要分為五段：壹、前言：說明研究動機與目的；貳、瑜伽的意義與起源：說明瑜伽的字義、源流和體系；參、瑜伽的養生觀：探討瑜伽養生學的五大元素、經脈與氣輪、飲食法；肆、瑜伽的傳統派別與現代之發展：說明傳統瑜伽與現代瑜伽之差異；五、結論。

關鍵字：瑜伽、五大元素、經脈、氣輪、飲食法、三摩地

前言

瑜伽發源於五千多年前的印度，目前已盛行於全世界。特別是在西方國家，愈來愈多的人將瑜伽體位法與瑜伽冥想法作為日常生活的一部分。在東西方，各種類型的瑜伽教室如雨後春筍一般，競相崛起，強調學習瑜伽能夠調整內分泌系統、增強免疫力、釋放壓力、控制體重、美容瘦身等等，符合現代人生活上的需求。然而，在這樣快速發展的過程中，有些卻偏離了瑜伽的本質與目的。

瑜伽是一種身心靈的修煉法，包含生理、心理、精神等三個層次的訓練、控制與改變。瑜伽所要達到的目的是沒有物質慾望的境界，透過瑜伽的練習，能夠約束心靈的變化，並超脫物質的慾望，達到超然的境界。而當今瑜伽的練習，強調於體位法的操練，較少著重於身心靈的合一。目前國內對於瑜伽的研究，主要探討瑜伽的運動功效，以及對於疾病的治療等，著重於瑜伽體位法的實踐部份，較少探討瑜伽的修煉觀及養生觀。

本文將從瑜伽的起源開始探討瑜伽的本質意義與終極目標，以及修煉理論的養生觀，以瞭解瑜伽的真正意義與目的。不再使現代人誤以為瑜伽只是一種美容塑身的體位法，而能夠瞭解瑜伽的真諦。透過各種瑜伽方法來體會生命的神祕，並且達到生命的完美。以瑜伽的練習，使身體與心靈的活動相互連結，達到身心的平衡與穩定，並且與神聖境界連結，使個體心靈與宇宙心靈合一，將個體意識融入宇宙意識之中，並且達到個體意識與至上意識結合的完美目標。

一、瑜伽的意義與起源

印度的各種宗教皆有其苦修方法，瑜伽就是其中的一種修煉方法，是一種身心靈的修煉法。在「瑜伽（yoga）」一詞尚未形成之前，大多用「苦行（Tapas）」來表示，其字義代表熱、熱的力量、能燃燒的熱能。¹修苦行時，因強度意志力會產生熱能，或是專注於調息時，體內會產生熱能，它能燃燒精神上的不潔，進而達到修煉的目的。

¹ 李開濟，《瑜伽、神修、禪觀》（台北：文津，1997），頁 66。

(一) 瑜伽的意義

瑜伽是梵文 **Yoga** 的音譯，由梵文字根 **yuj** 衍生而來，意指「連結」、「結合」之義，這和英文字 **yoke**（軛）有關。農夫用軛連結兩頭牛來替他拉犁車，而這個字正是以這樣的行為來表達瑜伽所要追求的心靈經驗本質。²就是將個體心靈與宇宙心靈合一，將個體意識融入宇宙意識之中，即名為「瑜伽」。³依心理而言，瑜伽是將人之精神接近或匯歸入聖道精神之方法，⁴因為人之精神與聖道之精神是合而為一的。巴坦加里（Patanjali）在《瑜伽經》（Yoga Sutra）對瑜伽的闡述為：「約束心靈的變化就是瑜伽。」⁵如果能夠約束心靈的變化，就可以達到瑜伽的目標。

瑜伽對於修行者而言，就是透過各種瑜伽動作來體會生命的神祕，並且達到生命的完美。瑜伽行者認為人人與生俱來皆有權利體會完整意識與喜悅，瑜伽會將生命中生理、心理、理性、感性、精神、靈性的部份結合在一起。並且將個體的生命與更高的生命連續體，亦即至上意識，結合在一起。瑜伽會將所有元素融入個體意識，並將個體意識融入至上意識。⁶瑜伽就是使人體會那個對我們不是能夠直接明白的存在，並且達到個體意識與至上意識結合的完美目標。

而《瑜伽經》（Yoga Sutra）對於瑜伽境界的闡述為：「瑜伽的練習，幫助我們將障礙減至最低，以達到三摩地境界。」⁷認為無知、自我中心、執著、憎惡和堅守有形體的生活，是練習瑜伽的五大障礙。若透過瑜伽的練習，能夠幫助我們減低影響心靈純淨的五大障礙，達到練習瑜伽的終極目標，也就是達到三摩地（Samadhi）

² 狄帕克·喬普拉（Deepak Chopra）、大衛·賽門（David Simon）著，陳敬旻譯，《瑜伽七日修心法》（台北：相映文化出版，2006），頁 19。

³ 李匡正主譯，《密宗·靜坐·瑜伽》（新竹：中國瑜伽出版社，1999 年修訂版），頁 124。

⁴ 聖喜發難陀著，超悟法師譯，《印度瑜伽術》（台北：五洲，1998），頁 8。

⁵ 沙吉難陀（Sri Swami Satchidananda）英譯，詮譯，陳景圓中譯，《巴坦加里的瑜伽經》（台北：多識界圖書文化，2006），頁 25。

⁶ 安碧卡南達大師（Swami Ambikananda Saraswati）著，林瑞堂譯，《五大元素療癒瑜伽：整合脈輪的瑜伽體位法》（台北：生命潛能文化，2007），頁 18。

⁷ 沙吉難陀（Sri Swami Satchidananda）英譯，詮譯，陳景圓中譯，《巴坦加里的瑜伽經》，頁 125。

的境界。「瑜伽」是透過對身體與心靈的練習，使身體與心靈的活動相互連結，達到身心的平衡與穩定，是小我個體和宇宙大我的結合，並且與神聖境界的連結，是對於身、心、靈的修煉法。

（二）瑜伽的源流和體系

瑜伽行法中的各種姿勢，最初見諸紀元前三世紀的遺跡，距今約五千多年前形成體系。⁸所以，瑜伽的形成在《奧義書》時代就已經有明確的記載存在，到《薄伽梵歌》出現，完成了瑜伽行法與吠陀哲學的合一。⁹大約在西元二世紀左右，巴坦加里（Patanjali）收集在他之前的資料，編輯成《瑜伽經》（Yoga Sutra），以後這本著作就成為根本聖典。

瑜伽源自於《吠陀經》，「吠陀」是梵文 Veda，意思是「知識」，是包含物質與靈性兩大方面的知識。《薄伽梵歌》和《瑜伽經》是目前所有瑜伽體系所公認的兩部經典，《薄伽梵歌》是《吠陀經》的精華要義，而《瑜伽經》則是詮釋《吠陀經》的六大哲學觀之一。¹⁰所以，我們要瞭解印度瑜伽的源流和體系，首先要掌握《薄伽梵歌》中的四大瑜伽之道——行動瑜伽、知識瑜伽、入定瑜伽、奉愛瑜伽，以及《瑜伽經》的八部功法與哈達瑜伽。¹¹若能先瞭解這些內容，即可進一步瞭解瑜伽流傳至世界各地之後，所呈現出來的不同樣貌，而且這三大支柱也成為之後新創派別取經的材料來源。

《薄伽梵歌》的字面意思是「神之歌」，其內容是吠陀經典的精華要義。此經典是史詩《摩訶婆羅多》當中的 700 節詩句，時空背景是在五千多年前北印度的一場世界戰爭，當時的阿爾諸那王接受瑜伽導師「奎師那」的建議之後，終於贏得了最後的勝利。而此書也被稱為 Gitopanisad 和 Yogopanisad（梵歌奧義書和瑜伽奧義書），它不只是吠陀經典中的史詩，更是瑜伽菁華的至高真理。¹²它不只是印度人的

⁸ 沖正弘著，金溟若譯，《瑜伽的哲學分析與方法》（台北：臺灣商務，1994），頁 13。

⁹ 李開濟，《瑜伽、神修、禪觀》，頁 67。

¹⁰ 印度有六大哲學觀，這六大哲學觀分別是：1. 邏輯。2. 原子理論。3. 二元論。4. 瑜伽。5. 果報活動的知識。6. 覺悟到神的知識。這六大思想體系都是在解釋《吠陀經》的內容。

¹¹ 江信慧、楊逢財著，《探索瑜伽》（台北：文經社，2008），頁 19。

¹² 同上註，頁 21。

經典、瑜伽師的經典，它也被認為是人類史上最重要的靈性文獻之一，因為它是人類在生活意義上和瑜伽的哲理與實踐上的重要指南。

印度的哲學界發展了六大系統來闡述吠陀經典的要義，¹³其中一個系統就是聖人巴坦加里（Patanjali）所寫的《瑜伽經》（Yoga Sutra）。巴坦加里在《瑜伽經》中，最主要的內容便是在闡述瑜伽的八部功法，主要將瑜伽的練習分為八個階段：「透過瑜珈八階的練習，那些不純潔便會被智慧之光去除，引向明辨之境。」¹⁴所謂瑜伽八階是：持戒、精進、調身、調息、攝心、凝神、入定、三摩地。這「瑜伽八階」也稱為「瑜伽八支」。¹⁵分別說明如下：

1、持戒（Yama）：持戒包含不殺生、不妄語、不貪婪、不偷盜、不淫欲。¹⁶為內在身、口、意的控制，或是所謂的社會行為的道德規範。

2、精進（Niyama）：精進也可譯為遵守、奉行，包含了淨化、知足、苦行、讀聖賢書及敬神。¹⁷傳統上將其詮釋為「個人的行為規範」。

3、調身（Asana）：調身也就是「體位法」，體位法（Asana）是一種穩定、舒適的姿勢。¹⁸透過瑜伽體位法的練習，可有意識的察覺身體內生命能量的流動，並達到身心的平衡與穩定。

4、調息（Pranayama）：調息為呼吸的控制法，當體位法穩定後，應該要能控制吸氣與呼氣的動作¹⁹，或是詮釋為控制生命的能量，因為瑜伽認為氣（Prana）是生命的力量，透過呼吸的控制，就能掌握整個生命能量，並活化生命力量。

¹³ 印度哲學的六大系統是六大哲學門派——吠檀多派、數論學派、勝論學派、正理論派、彌曼差派、瑜伽派，被稱為“六派哲學”。印度傳統把這個時期中承認吠陀權威的“六派哲學”稱為正統派，把否定吠陀權威的順世論、佛教、耆那教等稱為非正統派。

¹⁴ 沙吉難陀（Sri Swami Satchidananda）英譯，詮譯，陳景圓中譯，《巴坦加里的瑜珈經》，頁178。

¹⁵ 希瓦難陀瑜伽吠檀多中心（Sivananda Yoga Vedanta Centre）作，謝維玲譯，《瑜伽學習百科》（台北：貓頭鷹出版，2002），頁7。

¹⁶ 沙吉難陀（Sri Swami Satchidananda）英譯，詮譯，陳景圓中譯，《巴坦加里的瑜珈經》，頁180。

¹⁷ 同上註，頁182。

¹⁸ 同上註，頁213。

5、攝心（Pratyahara）：攝心是收攝感官情緒，將外在世界的感官經驗暫時丟開，以便認出內在世界的覺知過程。當感官從外在和模仿的事物往內用心去感覺時，叫做感官內斂。²⁰

6、凝神（Dharana）：凝神是注意力集中，或稱為心識的集中，也就是把心靈集中在身體的某個部位，或是一個事物、念頭上。²¹

7、入定（Dhyana）：入定是覺察發展的見證，要達到這目標最直接的方法就是透過「冥想」。而對冥想者和冥想事物有持續的認知，就是冥想，當冥想的事物發光，好像連形象都沒有了，這就是冥想的最高境界——三摩地。²²

8、三摩地（Samabhi）：三摩地是超意識境界，是一種在純粹且無束縛的覺知中安定下來的狀態。在三摩地的最高境界裡，真實自我顯現、發光了，這是絕對真實的意識。²³

巴坦加里在《瑜伽經》中，探討及說明瑜伽的八個步驟，解釋心念的本質，說明控制心念的方法及進步的障礙和考驗，以及求得生命最高目標的方法。這八個步驟也為現代瑜伽體系提供了一個架構，現代瑜伽體系的理論與實踐，主要大多是以《瑜伽經》的八部功法為基本的方法原理與目標。

哈達瑜伽是體位法的源頭，現代人多半以為「瑜伽」就是「瑜伽體位法」。其實，體位法只是《瑜伽經》八部功法中的第三項修煉，而體位法的最終目的是《瑜伽經》中所談到的三摩地。哈達瑜伽所強調的體位法，原本是瑜伽士用來控制心念的修煉法，而現代瑜伽體位法的發展，是在於使人重獲健康與青春。哈達瑜伽有三個特色：1、著重淨化：首先是身體的淨化，最終是淨化氣和心念。2、講求成效：每個體位法都有對身體所產生的效果，符合現代人的需求。3、強調平衡：哈達字面上的意思是「日月」、「陰陽」，也就是相對力量的結合與平衡。哈達瑜伽以八部功法為本，發展出「體位法」、「脈輪」、「昆達利尼能量」等概念，強調以人體

¹⁹ 同上註，頁 221。

²⁰ 同上註，頁 230。

²¹ 同上註，頁 236。

²² 同上註，頁 239-241。

²³ 同上註，頁 112。

內的七個輪脈、調和氣脈、控制呼吸、強化肌肉，進而打開昆達利尼能量，使之沿著脊柱的脈輪上升。然而，現代人強調哈達瑜伽的體位法，主要在於追求健康、青春、瘦身等，這些似乎不是哈達瑜伽的最初本意與目的。

二、瑜伽的養生觀

瑜伽對於身心靈修煉的養生觀，主要是來自於古印度的吠陀養生學，著重以飲食、運動、生活習慣來預防疾病，或是以斷食、減食、特殊食物或藥草來恢復身體的平衡。直到今日，在現代的印度仍有很多人遵循這種傳統的養生觀及生活方式。而吠陀養生學的重要養生觀，認為有五大元素以不同的型態，遍佈在自然界與人體之中，使五大元素平衡與和諧，才能創造出身心靈的平和。瑜伽的修煉著重生命能量在體內經脈與氣輪中的運行，以達到清淨、喜樂的三摩地境界。並透過斷食的飲食法，使身體、心智和靈性更加的提升，能在其他療法束手無策的時候發揮強大的功效，是一種古老的自然療法。

（一）五大元素

早在發現原子與分子之前，古代與中世紀的哲學原理便認為，世上的每一種東西都是由四種元素或物質，即「風、土、火、水」組合而成的，而吠陀養生學療法又加入了第五元素——「空」（也稱為「以太」）。²⁴ 這五個元素，梵文稱為 *panchatattva*（五大元素），這五大元素為土、水、火、風、空，吠陀養生學認為這五大元素都以不同的型態遍佈在人體之中，在每個人生命中的運作方式也不盡相同。

根據古印度的傳論，世界最初的原貌是包含了純淨的覺知，因此，物質原本是不存在的。然而，隨著時間的變化，最輕的「空」元素，由宇宙的振動頻率中慢慢成型。「空」慢慢的轉變，而形成了「風」。這些元素摩擦之後，便創造出「火」，而「火」的熱度溶解了某些元素，使之成為液體，因此就創造出「水」，其他形成固體的沉重元素，就是「土」。²⁵ 吠陀養生學的原理強調，所有的有機體植物、穀物、動物都是來自於「土」元素，其中也包含了礦物世界的無機物。

²⁴ 矯江林、瑪雅聖蓮編著，《神奇瑜伽：健康自然療法》（台北：華威國際，2010），頁 127。

²⁵ 同上。

吠陀養生學認為五大元素存在於任何一種物質中，水在冰凍時，變成如土一般的固體，以火將其融化回歸於水，若是繼續將水燃燒，就會使水變成蒸氣，而散在風與空中。²⁶而這五大元素也存在於人體之中，分別說明如下：

1、土：土是萬物的本源，是一種固態的物質，具有穩定性的特徵，對應於氣輪為海底輪。在人體中，骨骼、肌肉、皮膚、指甲、頭髮等，皆為土元素的型態。

2、水：水是物質的液態，具有流動性的特徵，能將一切融合在一起，對應於氣輪為生殖輪。體內的水元素有唾液、消化液、各種體液等。

3、火：火是一種力量，會產生光線與熱能，特徵是能將固態轉化為液態或氣態，對應於氣輪為臍輪。火掌控著體內新陳代謝和酵素轉化的作用，與消化、思考、視力有關。

4、風：風是物質的氣態，無形無色，具有行動力與爆發力，對應於氣輪為心輪。風引發動作，例如肌肉的運動、心臟的跳動、肺臟的收縮、腸胃的蠕動、神經的傳導運動等。

5、空：空也稱為「以太」，空就是空間，對應於氣輪為喉輪。在人體中，口腔、消化道、呼吸道、肺泡、微血管等，都是屬於空元素。

這五種元素是物質世界的基礎材料，不僅建構了大自然，也形成所有生命體物質軀體的部分。這五大元素以不同的比例組合存在於大自然裡，有生命的、無生命的都擁有這五種元素，人體也是由這五大元素所組成，若五種元素不調和平衡，就會招致疼痛、引發疾病。在吠陀養生學的觀念中，人體狀態在各方面處於和諧平衡的狀況之下，生活才會健康；若有某種元素過強或是過弱的情況，就會產生疾病。在五大元素不平衡的情況下，必須藉由調整飲食、運動、睡眠等生活習慣，使五大元素平衡和諧，重新創造出身心靈的平和。²⁷

²⁶ 同上註，頁 128。

²⁷ 關於五大元素的內容，參見江信慧、楊逢財著，《瑜珈飲食養生全書》（台北：商周，2005），頁 30。

（二）經脈與氣輪

瑜伽的養生觀點主要著重生命能量在體內的運行，而運行的管道就在於人體內的經絡系統。人體的經絡系統主要可以分為「經脈」和「絡脈」兩部份，經脈是指在人體縱行而較大的主幹；絡脈是指由經脈分出，橫向流行的分支。而生命能量在經脈中的交會點就是「氣輪」，氣輪能調節身體的集中點，與內分泌系統有密切的關係。

1、經脈

瑜伽養生觀的「脈」（nadi）是一條由明星體所組成的光管，細長而微亮，非肉眼所能見，非化驗所能知，非解剖生理學所說的神經脈、動脈、靜脈等。nadi 的本意是「流動」，人體中的生命能量藉以活動流通，並傳達靈流。這種光管也被稱之為「明星體」或「星光體」。²⁸所有的脈皆從脈源流出，此脈源的位置在中脈與海底輪的相連處。

在瑜伽的修煉法當中，較為重要的經脈主要有三條：中脈（Susumna）、左脈（Ida）、右脈（Pingala），²⁹合稱為三脈。中脈是從脊椎的基座直通頭頂，左脈（亦稱月亮脈）與右脈（亦稱太陽脈），是從左鼻孔和右鼻孔沿著中脈互相交錯而下，兩者並在各氣輪處相交。在三脈（中脈、左脈、右脈）中，瑜伽士認為中脈為最主要，其餘支脈皆附屬於此脈。而中脈是由脊尾之第二椎海底輪延伸至頂梵穴，在中脈內有一脈，名曰金剛脈，光耀如日。在金剛脈內有一脈名心識脈，其性清淨。在此心識脈內，有一極細之管，即所謂運流中心管，此管名梵淨脈，在此梵淨脈中，有蓮花式之六輪：海底輪、生殖輪、臍輪、心輪、喉輪、眉心輪。³⁰瑜伽的養生觀認為中脈本身即是梵淨脈，因為梵淨脈在中脈之內。

瑜伽強調將經脈淨化之後，就能使生命之氣暢通，並且能夠駕馭生命之氣。《哈達瑜伽導論》載：「當氣息進入中脈後，堅定穩固的心靈就產生了，這種內在安定

²⁸ 李開濟，《瑜伽、神修、禪觀》，頁 89。

²⁹ （法）米爾恰·以利亞德（Mircea Eliade）著，武錫申譯，《不死與自由：瑜伽實踐的西方闡釋》（北京：中國致公，2001），頁 264。

³⁰ 聖喜發難陀著，超悟法師譯，《印度瑜伽術》，頁 50。

的狀態，就是一種三摩地的狀態。」³¹瑜伽修行者認為生命之氣在中脈順暢的流通，是與善良狀態的影響程度相關聯的，如果生命之氣在中脈裡流通了，則善良狀態的影響就強於愚昧無知和激情兩種狀態，並且使心靈保持在穩定平和的狀態中。因此在瑜伽的修煉養生觀中，生命能量在經脈中的流通，是身心靈平衡的主要關鍵。

2、氣輪

所謂「氣輪」（Chakra），是指沿著中脈，從基座到頂端，分布著不同的經絡交匯點。中脈內的中心點皆名曰「輪」，或稱之為「蓮花座」。在瑜伽的養生觀中，認為每一輪心各有其偏重之元素，各有一主管神，管理肉身內一切行動、神經、消化、血統、呼吸、排泄等等。「氣輪」乃是生命力、知覺、中脈中微細之中心點。此中心點有七處，也稱為「七輪」，為蓮花式之六輪與頂輪。每輪各有其特別數之葉瓣，海底輪有四葉，生殖輪有六葉，臍輪有十葉，心輪有十二葉，喉輪有十六葉，眉心輪有二葉，共五十葉。³²每葉上有一梵文字母，共有五十個字母，每葉瓣所發出之震動力，皆為其字母所代表。而頂輪在頭頂之上，呈現出光芒四射的千葉瓣，即是瑜伽士於修煉之後，所獲得之最高境界所呈現出的光環。

根據瑜伽的傳統養生觀，氣輪有其各別的顏色、元素、內分泌系統、重要器官與作用等等。³³瑜伽士於修煉時，將生命的能量由海底輪往上經過諸輪，如登梯一般，由下往上，每至一輪，即有不同的感受。分別說明如下：

（1）海底輪（Muladhara）：位於脊柱的底部，在肛門和生殖器之間。它是生命能量的所在之處，昆達里尼蛇就是這能量的象徵。其顏色為「紅色」，屬於「土」元素；內分泌系統為性腺、生殖腺；重要器官為生殖器官、直腸和肛門，在生理上的主要作用為生殖和排泄，幫助身體釋放出不需要的物質。

（2）生殖輪（Svadhithana）：位於生殖器的底部，它和生殖器官和排泄器官相連繫，管理身內的小腹及腎等。其顏色為「橙色」，屬於「水」元素；內分泌系統為

³¹ 江學良譯，〈哈撒瑜伽導論〉，《瑜伽雜誌》第六十一期（台北：中華民國瑜伽協會，2007），頁42。

³² 聖喜發難陀著，超悟法師譯，《印度瑜伽術》，頁58。

³³ 諾亞·貝琳 Noa Belling 著，《瑜珈慢慢來》（台北：相映文化，2005），頁78-79。

腎上腺；重要器官為腎和腸，在生理上的主要作用是消化、吸收營養成分。此輪不僅與身體的消化吸收有關，也是行動力之源。

(3) 臍輪 (Manipura)：位於肚臍高度的腰椎部位，管理肝、胃等等。其顏色為「黃色」，是屬於「火」元素；內分泌系統為胰腺，與人體內最大神經系統的腹腔神經叢有關。主要作用為控制情緒，也被認為與自我意識相關。

(4) 心輪 (Anahata)：位於胸腔內，與心臟同一高度的脊柱中，管理心，與身體內的心臟脈叢相配合。其顏色為「綠色」，屬於「風」元素；內分泌系統為胸腺；重要器官為心、肺等。生理上主要的作用在於心血管的循環和呼吸，在心理層面上，與同情心和熱情有關。

(5) 喉輪 (Visuddha)：位於喉部後方的頸椎中，與身體的喉脈叢相配合。其顏色為「藍色」，屬於「空」元素；內分泌系統為甲狀腺和副甲狀腺；重要器官為咽喉，主要作用為新陳代謝。

(6) 眉心輪 (Ajna)：位於兩眉之間的中點，也就是在於眉心的後方，此輪張開時可產生透視力，又稱為「天眼」或「第三眼」，印度人習俗以顏料塗在此處，以喻獲得智慧。³⁴其顏色為「靛青色」，內分泌系統為視丘下部和腦下垂體；重要器官為大腦，主要作用為認知、智慧和大腦意識。

(7) 頂輪 (Sahasrara)：位於頭頂處，也被稱為「涅槃法輪」，³⁵又稱為「梵穴輪」。瑜伽的養生觀認為此處開發之後，頭頂上會放光，這是自我光明呈現之相。³⁶其顏色為「紫色」，內分泌系統為腦部的松果體；重要的器官為大腦，主要作用為思考、啟蒙和信仰。

瑜伽認為當生命的能量（拙火）從海底輪沿著中脈到達頂輪時，身體上會有一種覺受的境界，印度人將這種覺受稱為「樂」(ananda)。在《奧義書》中強調「真理、清淨、智慧、喜樂」是同時存在的，這四種即是「梵」。³⁷當人擁有最高的智

³⁴ 李開濟，《瑜伽、神修、禪觀》，頁 93。

³⁵ (法) 米爾恰·以利亞德 (Mircea Eliade) 著，武錫申譯，《不死與自由：瑜伽實踐的西方闡釋》，頁 268-271。

³⁶ 同上。

³⁷ 李開濟，《瑜伽、神修、禪觀》，頁 93。

慧時，就能在最高的真理中，同時享受到最高的清淨，這也是一種最高的歡喜之樂。因此，瑜伽士的修煉，主要就是要成為一位「完全的智者」，進而達到清淨、喜樂的三摩地境界。

（三）飲食法

瑜伽的養生觀源於吠陀養生學，著重以飲食、運動、生活習慣來預防疾病。即使生病，也多採用斷食、減食、特殊食物或藥草來恢復身體的平衡與健康。在吠陀養生學中，通常將食物分成三種不同類型：悅性食物、變性食物和惰性食物。而「悅性食物」能使人保持年輕，但「變性食物」與「惰性食物」則會讓人老化。因此，強調多吃悅性食物，少吃變性及惰性食物。而吠陀養生學也提倡「斷食」，斷食可以有效地使身體的內分泌系統恢復平衡，並排除體內累積的毒素。

1、物質自然的三種屬性

在《薄伽梵歌》中闡述物質自然的生物具有三種屬性：「物質自然有善良、激情和愚昧三種屬性。……永恆的生物與自然接觸時，就受到這些屬性的控制。」³⁸而這善良、激情和愚昧三種屬性也存在於人類所吃的食物當中，因此瑜伽的飲食法是根據食物的能量屬性對人體內身、心、靈所產生的影響，而形成一種特殊的食物觀。

物質自然的三種屬性所呈現出的狀態有所不同：善良的屬性具有啟發性與幸福感；激情的屬性會帶來欲望；愚昧的屬性會使人懶惰。在《薄伽梵歌》第十四章第六節至第九節當中，對於善良、激情、愚昧三種屬性的說明為：

無罪的人啊！善良屬性比其他屬性純潔，富有啟發性，使人擺脫一切惡報。受制於善良屬性的人，被幸福感和知識感所束縛。³⁹

激情屬性來自無窮的欲望和渴望，物質軀體裏的生物因此受功利性物質活動的束縛。⁴⁰

³⁸ A.C.巴克提韋丹塔·斯瓦米·帕布帕德（A. C. Bhaktivedanta Swami Prabhupada）著，《薄伽梵歌原意》（香港：巴弟維丹達書籍，1997），頁 643。

³⁹ 同上註，頁 644。

⁴⁰ 同上註，頁 645。

巴茹阿特的子孫啊！要知道，來自無知的愚昧屬性使一切有物質軀體的生物產生幻覺。這個屬性產生瘋狂、懶惰和睡眠。⁴¹

善良的屬性富有啟發性，能夠給予人幸福與快樂的感受；激情的屬性會給人帶來欲望，產生激動及功利性；愚昧的屬性會使人愚笨、懶惰及瘋狂等。而瑜伽的飲食觀就是根據以上物質自然的三種屬性，將食物分為悅性食物、變性食物和惰性食物。

人類在攝取悅性食物、變性食物和惰性食物這三種屬性的食物之後，分別會在體內產生悅性力量、變性力量及惰性力量。因此傳統的瑜伽修行者為了使身體和心智儘量保持在善良的屬性狀態，以及秉持「為生存而食，而非為食而生存」的理念，審慎地選擇對身、心、靈有幫助的食物，並以正確的飲食方式來獲取食物中的能量，並不提倡以過度死板的飲食規定，而進行節時瘦身。

2、悅性、變性、惰性的力量與食物

關於食物的分類與屬性，在《薄伽梵歌》第十七章中有詳盡的說明，將食物根據物質自然的三種屬性而分為三類：「根據物質自然的三種屬性，就連人們所喜愛的食物，所進行的祭祀、苦行和施捨也分為三類。現在請聽其中的區別。」⁴²而在第八節至第十節中，分別說明三種不同屬性的食物：

受制於善良屬性的人喜歡的食物能延長壽命，淨化生存，給予力量、健康、快樂和滿足。這種食物多汁，含脂肪，有益健康，令人快樂。⁴³

受制於激情屬性的人喜歡的食物太苦，太酸，太鹹，太辣，太乾，太燙，太刺激。這種食物引起痛苦，煩惱和疾病。⁴⁴

受制於愚昧屬性的人喜歡吃燒好後放置三小時以上的食物，喜歡淡而無味、腐爛發霉的食物，喜歡殘羹剩飯和碰不得的東西。⁴⁵

⁴¹ 同上註，頁 646。

⁴² 同上註，頁 724。

⁴³ 同上。

⁴⁴ 同上註，頁 725。

⁴⁵ 同上。

由以上經文可得知悅性食物在人體內產生悅性力量，能夠延長人的壽命，淨化身體，賦予人健康、快樂和滿足，是善良的人所喜歡的食物。變性食物在人體內產生變性力量，太刺激的食物使人引起痛苦、煩惱和疾病，是激情屬性的人所喜歡的食物。惰性食物在人體內產生惰性力量，放置太久以及腐爛發霉的食物，應該避免食用，因為食用後會使人愚笨、倦怠、懶惰。所以，瑜伽的飲食法主張應多食用悅性食物，少吃變性食物，而完全不吃惰性食物。

關於對人體有益或有害的食物，以及瑜伽修行者應該吃哪些食物，而避免吃哪些食物，在《哈達瑜伽導論》第二章中也有部分的說明：

對於最好的瑜伽士，這些是有益的：小麥、米、大麥、吉祥的食物，如牛奶、蔬菜油、糖果、奶油、蜂蜜、乾薑、小黃瓜等等，還有純淨的水。

瑜伽士所吃的食物應當是令人滿足的、適宜的、有營養的、愉悅的、甜美的、多汁的、含有牛乳成份的製品，以及增加體力的成份。

這些是盡可能避免的：苦的、酸的、辛辣的、過鹹的或是太熱的食物，……，酒精，魚，羊或其他種類的肉，……，大蒜等等。

悅性食物對瑜伽修行者是有益的食物，因為它是有營養的，能夠增加體力，令人感到滿足、愉悅和甜美。而太過刺激的變性食物應該儘量避免，因為它會令人煩躁不安、激動和憤怒。另外腐敗的惰性食物，對人體是不適宜的，應當完全避免，因為它會使人昏沉、生病、懶惰。

悅性食物在體內極易消化，可生成悅性的生命能量，表現出對自我的肯定、自律以及祥和與喜悅，使心靈能夠保持在平和與穩定的狀態。食用變性食物會在體內產生變性力量，造成不安的動作及情緒。惰性食物在體內所產生的惰性力量，會使心靈受到束縛，使人缺乏生命力和創造力。⁴⁶因此，瑜伽士在飲食上大多是攝取蔬菜、水果、奶製品等悅性食物。當練習瑜伽之後，心靈就會變得更澄淨，自然地對肉類產生排斥，慢慢的成為素食愛好者。

⁴⁶ 參見拙作，〈瑜伽與道教修煉功法之研究〉，《玄奘人文學報》第九期（新竹：玄奘大學，2009），頁151-154。

3、斷食法

吠陀養生學也提倡「斷食」，傳統的瑜伽修行者，為了使身體、心智和靈性更加的提升，以斷食法來淨化身體，是一種古老的自然療法，將聚集在體內的毒素排出，使消化器官得到休息。此時，身體不需要花費精力在消化上，可以將多餘的精力轉移到大腦，以加深心智的運用，使冥想更為專注與深沉，並使靈性更加提升，進而達到身、心、靈的合一。⁴⁷因此，瑜伽修行者所實行的斷食法，既是為了健康上的原因，更是為了心理上和精神上的原因。

斷食的方法可分為絕對的斷食法、飲水斷食法、果汁斷食法等。所謂絕對的斷食法，是指完全禁食所有的食物，包含固體及液體，連水都不喝；飲水斷食法是只攝取水，不攝取任何固體和果汁；果汁斷食法，是指包括水和其他新鮮果汁及蔬菜汁等液體食物。⁴⁸通過斷食，人的身體就無須把能量消耗在消化上，節省下來的能量就由身體用於自我治療，或由心智用於創造性的工作，或進行更深入的冥想。因此，斷食對於瑜伽的修行者有很大的助益，能夠使瑜伽士更容易達到修煉所要追求的三摩地境界。

斷食法是一種古老的自然療法，能夠在其他療法束手無策的時候發揮強大的功效。斷食能夠讓整個消化系統獲得休息，並清除體內的毒素及致病物質，是一種體內大掃除。斷食也是一種嚴格的修行，屬於勝王瑜伽的儀軌之一，在斷食過程中，身體會變得比較輕，並產生淨化的功效，使專注力提升，自然地將能量轉向精神層面，進而達到靈修的目的。⁴⁹因此，有些人為了宗教或靈修的理由斷食，一般虔誠的印度教徒會每兩週斷食一次，猶太人或是回教徒則在特殊規定的日子進行斷食。而瑜伽強調斷食的目的，主要也是在於身心靈的修煉與提升，並非只在於現代人所追求的瘦身。

⁴⁷ 同上註，頁 154。

⁴⁸ 柏忠言、張惠蘭合著，《瑜伽·氣功與冥想》（台北：林鬱文化，1995），頁 318。

⁴⁹ 希瓦難陀瑜伽吠壇多中心（Sivananda Yoga Vedanta Centre）作，謝維玲譯，《瑜伽學習百科》，頁 150。

三、瑜伽的傳統派別與現代之發展

瑜伽在經過數千年的流傳與發展過程中，瑜伽的內容與派別也不斷的擴增。本來在印度就有若干個傳統的瑜伽流派，例如在《薄伽梵歌》中的四大瑜伽之道——行動瑜伽、知識瑜伽、入定瑜伽、奉愛瑜伽，以及《瑜伽經》的哈達瑜伽等。而現代瑜伽為了順應現代人的生活節奏、方式及健康與瘦身的的需求，在印度古典瑜伽的基礎上，加以改良或簡化而形成各種新型瑜伽。例如：雙人瑜伽、孕婦瑜伽、親子瑜伽、美容瑜伽、瘦身減肥瑜伽、熱瑜伽等等。

（一）、傳統瑜伽派別

傳統瑜伽派別指的是實行巴坦加里（Patanjali）之《瑜伽經》（*Yoga Sutra*）的指導，而形成許多不同的流派。巴坦加里在《瑜伽經》中所提到的瑜伽練習包含：苦行、頌讀經書、向神順服，或是藉由祈禱、虔誠地獻身給神，達到三摩地境界。而傳統瑜伽在發展的過程中，由於所著重方法之不同，因而形成許多流派，主要的傳統瑜伽派別有：行動瑜伽、知識瑜伽、勝王瑜伽、奉愛瑜伽、哈達瑜伽、梵咒瑜伽、拙火瑜伽、密宗瑜伽等等。

1、行動瑜伽（Karma Yoga）

行動瑜伽強調的是「動機」，Karma 的字義是「行為」或「業行」的意思，所以，行動瑜伽又譯為「業瑜伽」。行動瑜伽主要著重於身、心的一切行為上，以行動來服務與實踐生命，不求回報，不受行動的結果所影響。行動瑜伽最基本的原則是「善盡職責」，不為自己的私利，也不在乎成果。

2、知識瑜伽（Jnana Yoga）

知識瑜伽是在學習辨別「真實」與「虛幻」、「永恆」與「短暫」，Jnana 的字義是「知識」，這知識是指內在真我的知。所以，知識瑜伽又譯為「智者瑜伽」。知識瑜伽主要著重瑜伽哲學、心法的修行，以知識或智慧的學習作為修行之路。透過研習知識以及自己有興趣的經文，並配合冥想，以達到自知之明。

3、勝王瑜伽（Raja Yoga）

勝王瑜伽也稱為「禪定瑜伽」或「入定瑜伽」，Raja 的字義，在梵文中為「王」或「最高權力」的意思。所以，勝王瑜伽又譯為「王者瑜伽」。主要是對自我意識的控制，其修煉法包含瑜伽體位法、呼吸法、冥想法、禪定和三摩地等心靈層次。

所以，勝王瑜伽被視為瑜伽修行者所追求的最高境界。

4、奉愛瑜伽（Bhakti Yoga）

奉愛瑜伽主要是透過奉獻與虔誠的愛，直接以至尊人格神作為愛心服務奉獻的對象之瑜伽系統，又稱為「虔誠瑜伽」或「至善瑜伽」。藉由對所喜愛的神，進行禱告、崇拜和儀式，向神奉獻自己和行為，將情感轉化成無條件的愛，以表達修煉者的全心奉獻。

5、哈達瑜伽（Hatha Yoga）

哈達（Hatha）一詞中，「哈」（Ha）是太陽的意思，「達」（tha）是月亮的意思。哈達的字義，是將兩個截然不同的東西結合在一起，例如：男與女、日與夜、正與負、陰與陽等，並使其對立的兩者達到平衡。哈達瑜伽主要是經由體位法的身體控制與調息練習的方式，先進行身體的淨化，然後淨化心念、強化靈性，以達到身、心、靈的合一。

6、梵咒瑜伽（Mantra Yoga）

梵咒瑜伽是透過梵咒的誦唱，或是在腦海中不斷重複神的聲音，以發音的方式來達到修行的目的。梵咒瑜伽的修行者修持特定的梵咒，因修煉者認為當不斷重複某些音節或詞彙時，大腦的意識狀態將會被改變，故又稱為「語音冥想瑜伽」或是「音瑜伽」。

7、拙火瑜伽（Kundalini 或 Laya Yoga）

拙火瑜伽又稱為「昆達利尼瑜伽」，主要是透過身體的能量中心，來喚醒潛在於體內的精神能量。因為瑜伽修行者認為每個人都有潛在的靈能（心靈能量），它蟄伏於人體脊椎底端的海底輪中，修行者可透過各種修煉法，將靈能沿著中脈提升至頂輪，以獲得身、心、靈的合一。

8、密宗瑜伽（Tantra Yoga）

密宗瑜伽的真義是探索宇宙的奧秘、尋找生命的本源，必非特指佛教的密宗。主要的修煉方法是透過對性能量的駕馭，來達到修行的目的。最常見的修煉方式是男女雙修，但無論是一個人單獨修煉或是兩個人練，修煉者都必須控制自己的性能

量，且透過男女的陰陽結合，進而達到天人合一的境界。⁵⁰

（二）、現代瑜伽

現代瑜伽是根據現代人的身心健康需求，以及順應現代人的生活節奏、方式所產生的許多瑜伽種類。有的派別強調獨特的鍛鍊法，有的強調效果，有的強調對象，有的與其它養生方法結合等等。其主要在於透過適當的運動，以釋放壓力、促進內分泌平衡、增強免疫力功能、改善體質、美容瘦身等等。這種瑜伽形態，有利於瑜伽的普及與推廣，但卻忽略了瑜伽的本質特色與功能，而強調現代人生活上的需求。例如：瘦身瑜伽、美體瑜伽、養生瑜伽、孕婦瑜伽、雙人瑜伽等等。

1、瘦身瑜伽

瘦身瑜伽主要是藉由瑜伽體位法的伸展，柔軟身體，消除手臂、腰部、腹部、臀部、大腿等多餘的脂肪，雕塑身型，優雅氣質。⁵¹著重肌耐力的培養，強化心肺功能，增強免疫力，以深層動作達到塑身美體的效果。

2、美體瑜伽

美體瑜伽是透過優美的瑜伽動作，伸展僵硬的肌肉，使關節靈活，促進血液循環，改善不良姿勢，美化體態，雕塑修長緊實的體型。⁵²並調整呼吸，加強心肺功能，令人從頭到腳、從裡到外，不僅體態均勻，也變得健康、更有自信。

3、養生瑜伽

養生瑜伽針對各種症狀，從肌肉、骨骼、經絡、穴道、淋巴腺體到深層按摩，加以預防、矯正、治療，使身體內臟延緩老化。運用瑜伽棒來徹底按摩身體、伸展筋骨、瘦身減肥、矯正脊椎、健全腺體分泌、提升免疫力等，以重新獲得健康，故又可稱為「健康瑜伽」。⁵³

4、孕婦瑜伽

⁵⁰ 關於瑜伽的派別，參見聖·基帕爾·新格（Sant Kirpal Singh）作；聖人之路編譯小組編譯，《生命的桂冠：瑜伽研究》（台北：音流，2004），頁111-145。

⁵¹ 關於瘦身瑜伽，參見深堀真由美原著，《瑜珈美人瘦身法》（台北：三悅文化圖書，2004）。

⁵² 關於美體瑜伽，參見石玉鳳主編，《美體瑜伽 Yoga》（台北：三采文化，2004）。

⁵³ 關於健康瑜伽，參見陳冠丹審定，《健康瑜伽·漂亮瑜伽=Health Yoga Beautiful Yoga》（台北：新潮社，2005）。

孕婦瑜伽可以增強體力和肌肉拉力，增強身體的平衡感，提高全身肌肉組織的柔韌度和靈活性，使懷孕期間變得更健康。藉由伸展及強化肌力的動作保持身體線條，穩定情緒，並調和心理和生理功能，進而體會與寶寶之間的親密互動。⁵⁴孕婦瑜伽的動作非常緩和，以瑜伽動作練習呼吸法和放鬆法，以消除情緒的緊張和不安。⁵⁵此外，針對腹部操練的瑜伽可以幫助產後重塑身材，在現今講求美容瘦身的需求下，漸漸地受到重視。

5、雙人瑜伽

雙人瑜伽藉由兩人的互相協助與配合，循序完成體位法的動作，不僅可加強瑜伽姿勢的穩定性，同時也分享、強化彼此的力量，增強平衡感及專注力。使身體的伸展更徹底，並激發內在深度的放鬆，使體內產生熱能與活力。⁵⁶雙人瑜伽以兩人之間的默契與身體互相支撐的力量，使瑜伽的動作更趨於完美。

現代瑜伽除了以上所介紹的之外，還有強調集中小孩注意力及穩定情緒的「兒童瑜伽」，或是增進父母與小孩親密關係的「親子瑜伽」。以哈達瑜伽為基礎，配合充滿活力的呼吸法，以輕快流動的方式銜接每一個動作的「活力瑜伽」，或是置身在 38°C 高溫的房間中，以特殊的瑜伽動作，使之大量排汗的「熱瑜伽」。另外有結合太極拳動作的「太極瑜伽」，以及結合戰鬥有氧的「戰鬥瑜伽」。⁵⁷由此可見現代瑜伽的發展相當盛行，但似乎都已失去瑜伽講求的身心靈合一。

⁵⁴ 田慧玲作，《孕媽咪·健體瑜珈》（台北：大樹林，2007），頁 12。

⁵⁵ 關於孕婦瑜伽，參見 Kikuchi Sakae 作，《孕婦瑜珈全指導》（台北：三悅文化圖書，2006）。

⁵⁶ 關於雙人瑜伽，參見米夏巴耶（Mishabae）著，林惠瑟譯，《雙人親密瑜珈：用身體來溝通、分享和喜悅》（台北：生命潛能文化，2006）。

⁵⁷ 三采文化原編著，《身心靈瑜珈》（台北：三采文化，2006），頁 15-17。

結論

瑜伽是一種發揮生命能量潛能的修煉方法，它集哲學、科學和藝術於一身。瑜伽包含生理、心理、精神等三個層次，透過其修煉方法提高人們身、心、靈的和諧與統一。瑜伽士通過瑜伽的修煉來制約自己的內心活動，達到身心的平衡與穩定，以進入超然存在的境界。而瑜伽既非純粹的哲學又非純粹的宗教，但兼具哲學與宗教信仰的一些特徵，是哲學和宗教的中間物或結合體。因此，瑜伽與哲學和宗教有密切的關係，甚至與宗教上的靈修結合在一起。

瑜伽養生學根據《吠陀經》的精華要義，發展出其獨特的養生理論，在現代仍有很多人遵循這種傳統的養生觀及生活方式，以飲食、運動、生活習慣來預防疾病。強調五大元素的平衡與和諧，著重生命能量在經脈與氣輪中的運行，並且以食用悅性食物與斷食方法，來幫助身心靈的合一，進而達到三摩地的終極目標。

而瑜伽的養生觀雖有其獨特的地方，但經由本文的探討之後，可發現它與中國的養生觀有相似之處。例如：五大元素與中國的五行觀、經脈與經絡、氣輪與丹田、斷食與辟穀等，這些都是相當值得探討的課題。但是，目前學界對於瑜伽的研究，主要著重於它的運動健身效果，卻忽略瑜伽的本質意義與目的。

瑜伽從數千年前流傳至今，其內容與派別也不斷的擴增，不論主要著重於何種方式，都是印度人的生活哲學與習俗。現今，瑜伽已盛行於東西方，愈來愈多人將瑜伽作為日常生活的一部分。但是，現代生活節奏快，競爭激烈，壓力較大，容易產生疾病。因此，練習瑜伽的主要目的在於釋放壓力、健身、美容、瘦身等等，主要著重於生理方面的預防與治療，較少提倡心理與精神方面的修煉，使人誤以為瑜伽只是一種強身健體的運動方式。由於針對不同人的需求，許多不同的運動型態和瑜伽的體位法結合，發展出各種不同的瑜伽型態，使得人們無法真正瞭解到瑜伽的本質與目的。期望透過本文的介紹與探討，使當今的各種不同型態的瑜伽練習者，能夠對瑜伽有更深一層的瞭解與認識，並且達到瑜伽修煉的終極目標。

參考文獻

- A.C.巴克提韋丹塔·斯瓦米·帕布帕德 (A. C. Bhaktivedanta Swami Prabhupada)，
《博伽梵歌原意》香港：巴弟維丹達書籍，1997。
- Kikuchi Sakae，《孕婦瑜珈全指導》台北：三悅文化圖書，2006。
- 三采文化原編著，《身心靈瑜珈》台北：三采文化，2006。
- 石玉鳳主編，《美體瑜珈 Yoga》台北：三采文化，2004。
- 田慧玲，《孕媽咪·健體瑜珈》台北：大樹林，2007。
- 米夏巴耶 (Mishabae) 著，林惠瑟譯，《雙人親密瑜珈：用身體來溝通、分享和喜悅》台北：生命潛能文化，2006。
- (法)米爾恰·以利亞德 (Mircea Eliade) 著，武錫申譯，《不死與自由：瑜珈實踐的西方闡釋》北京：中國致公，2001。
- 江信慧、楊逢財著，《瑜珈飲食養生全書》台北：商周，2005。
- 江信慧、楊逢財著，《探索瑜珈》台北：文經社，2008。
- 江學良譯，〈哈撒瑜珈導論〉，《瑜珈雜誌》第六十一期，台北：中華民國瑜珈協會，2007。
- 朴勝泰編著，李哲柱譯，《健康有效的初學者瑜珈入門》台北：漢宇國際文化，2005。
- 沙吉難陀 (Sri Swami Satchidananda) 英譯，詮譯；陳景圓中譯，《巴坦加里的瑜珈經》台北：多識界圖書文化，2006。
- 希瓦難陀·撒拉施瓦提 (Swami Shivananda Saraswati) 著，池如鏡、李匡正等譯，《瑜珈自然療法》新竹：中國瑜珈出版社，1998。
- 希瓦難陀瑜珈吠壇多中心 (Sivananda Yoga Vedanta Centre) 作，謝維玲譯，《瑜珈學習百科》台北：貓頭鷹出版，2002。
- 狄帕克·喬普拉 (Deepak Chopra)、大衛·賽門 (David Simon) 著，陳敬旻譯，《瑜珈七日修心法》台北：相映文化出版，2006。
- 安碧卡南達大師 (Swami Ambikananda Saraswati) 著，林瑞堂譯，《五大元素療癒瑜珈：整合脈輪的瑜珈體位法》台北：生命潛能文化，2007。
- 沖正弘著，金溟若譯，《瑜珈的哲學分析與方法》台北：臺灣商務，1994。
- 李開濟，《瑜珈、神修、禪觀》台北：文津，1997。
- 李匡正主譯，《密宗·靜坐·瑜珈》新竹：中國瑜珈出版社，1999。
- 柏忠言、張惠蘭合著，《瑜珈·氣功與冥想》台北：林鬱文化，1995。

深堀真由美，《瑜珈美人瘦身法》台北：三悅文化圖書，2004。

陳冠丹審定，《健康瑜珈·漂亮瑜珈=Health Yoga Beautiful Yoga》台北：新潮社，2005。

聖喜發難陀著，超悟法師譯，《印度瑜珈術》台北：五洲，1998。

聖·基帕爾·新格（Sant Kirpal Singh）著，聖人之路編譯小組編譯，《生命的桂冠：瑜珈研究》台北：音流，2004。

廣池秋子，《瑜珈健康法》台北：林鬱文化，1995。

諾亞·貝琳 Noa Belling 著，《瑜珈慢慢來》台北：相映文化，2005。

矯江林、瑪雅聖蓮編著，《神奇瑜珈：健康自然療法》台北：華威國際，2010。

羅涼萍，《生活瑜珈=Yoga in life》台北：國際瓊汶出版社，2007。

羅涼萍，〈瑜珈與道教修練功法之研究〉，《玄奘人文學報》第九期，新竹：玄奘大學，2009。

初稿收件：2011年06月20日

初審通過：2012年05月15日

二稿收件：2012年08月21日

二審通過：2012年08月27日

作者簡介

作者：羅涼萍（Lo Liang-Ping）

職稱：輔仁大學宗教學系兼任講師

E-mail：ping022468@yahoo.com.tw

A Healthy Lifestyle according to Yoga, and its Modern Developments

Lo Liang-Ping

Part-time Lecturer, Department of Religious Studies, Fu Jen Catholic University

Abstract

Yoga is an ancient science. It is a form of exercise for body, soul and mind and comprises exercise, control and making changes in all three areas: bodily life, spiritual life and psychology. Yoga's theory of a healthy lifestyle draws on the ancient Indian practices of maintaining health set out in the Vedas. Through regulated food and drink, exercise and style of life illness is kept at bay, whilst fasting, dieting and the use of special foods or herbal medicines are employed to bring the body back to balance in the case of illness. Even today many people in India adhere to this traditional way of a healthy life, such that the practice has spread to the whole world and engendered a yoga craze.

However, many people today mistakenly think that yoga is simply physical exercises for slimming and keeping in shape. They seek the prevention of disease and mere physical healing, and pay less attention to exercises for spiritual and psychological well-being. Most research on yoga looks at its role in physical exercise and healing illness and its practical effects. There is little concern for its basic theory of how to train and how to live.

This thesis examines the healthy lifestyle promoted by yoga by first studying its fundamental theory of a healthy life outlined in the Vedas. It then looks at the relationship between traditional and modern yoga. The thesis is divided into five parts. The introduction explains the purpose and goal of my research. Then I discuss the significance and origin of yoga. Here I define the term 'yoga' and look at its origins and how it has developed. Part three 'Yoga's lifestyle' looks at the five chief elements in yoga theory, the circulation of the arteries and veins and chakra and the way to eat and drink. Part four looks at the traditional schools and their modern development and explains the difference between the two. Finally I end with a conclusion.

Keywords: Yoga, Five Elements, Arteries and veins, Chakra, the way to eat and drink, Samadhi.