

本文章已註冊DOI數位物件識別碼

▶ 瑜珈的意涵、體位法、呼吸法和冥想初探

doi:10.6568/NTUPES.201312_(57).0008

臺大體育, (57), 2013

Physical Education of N.T.U, (57), 2013

作者/Author：黃德壽,林啟東

頁數/Page：83-95

出版日期/Publication Date：2013/12

引用本篇文獻時，請提供DOI資訊，並透過DOI永久網址取得最正確的書目資訊。

To cite this Article, please include the DOI name in your reference data.

請使用本篇文獻DOI永久網址進行連結:

To link to this Article:

[http://dx.doi.org/10.6568/NTUPES.201312_\(57\).0008](http://dx.doi.org/10.6568/NTUPES.201312_(57).0008)



DOI Enhanced

DOI是數位物件識別碼（Digital Object Identifier, DOI）的簡稱，是這篇文章在網路上的唯一識別碼，用於永久連結及引用該篇文章。

若想得知更多DOI使用資訊，

請參考 <http://doi.airiti.com>

For more information,

Please see: <http://doi.airiti.com>

請往下捲動至下一頁，開始閱讀本篇文獻

PLEASE SCROLL DOWN FOR ARTICLE



airiti

瑜伽的意涵、體位法、呼吸法 和冥想初探

黃德壽 林啓東 / 淡江大學

壹、前言

當今社會，不論是上班族群或是學生族群都經常長時間忙於電腦桌前，導致「心亡」（心+亡=忙）和身衰的狀況。而修習瑜伽並無需認可特定的信仰或跨過任何修習門檻，是在沒有壓力、競爭，不分男、女、老、少的前提下，釋放壓力、舒展筋骨，以達到身、心平靜狀態的理想運動 (Graves, Krepcho, Mayo, and Hill, 2004)。此外，再配合日常飲食與正常生活作息，使我們的生命充滿活力，這正是歷經數千年孕育而成的瑜伽精髓，不僅給現代人一帖身、心、靈放鬆與撫慰的處方，也引導著人類未來的走向。

瑜伽是古印度思想六大哲學派別中的一系，其他五大哲學派別，分別是正理派（邏輯）、勝論派（原子理論）、數論派（二元論）、彌曼沙派（果報活動的知識）和吠檀多派（覺悟到神的知識）。傳統的瑜伽分為八個階段，即：持戒、內修、體位法、呼吸法、攝心、專心、冥想和三摩地。從這八個階段，再區分為三部分，即：一、持戒、內修和體位法，是屬於外在的鍛鍊。持戒和內修是控制瑜伽修行者的情感與情緒，並與人和諧相處，也是社會和個人的道德規範與行為的層面；至於體位法則是保持身體健康並與自然和諧共生，使身體成為人類精神上的工具。二、呼吸法和攝心，是屬於內在的鍛鍊，教導瑜伽者以規律的呼吸來控制心智，幫助解脫物慾的束縛。三、專心、冥想和三摩地是瑜伽修行者修煉的結果，而不是修習的方法，是達到瑜伽的至善、盡美境界。

瑜伽運動歷經數千年，把人類身、心、靈和道德的健康視為整體的實用科學，流長深遠，其哲理浩瀚精深，對身體的健康效益更是遠大，絕非隻字片語所能道盡

闡明。因此，本文藉由瑜伽的相關研究資料，探討瑜伽運動的意涵，以及修習體位法、呼吸法和冥想對身、心、靈的影響，擬做扼要的論述與分析，期望能提供未來研究者從事瑜伽運動之參考。

貳、瑜伽的意涵

「瑜伽 (Yoga)」源起於古印度文化，其歷史的推算雖有三千多年 (邱怡欣, 2011) 和五千多年 (古雅誼、王建興, 2012) 之議，但在世界各地相繼流傳，卻只是近百年來的事情，原因是自 1818 年起印度在大不列顛的殖民統治下，基督教與英語教育在印度普及，「哈達瑜伽」幾乎消失殆盡，只剩少數瑜伽士仍堅持為之。

印度的文化中心發源於恆河流域，早在西元前十世紀左右，以農耕為主的人們，生活作息受惠於大自然，事事與天、地相關，因而對大自然抱持著敬畏的心理。在祈求五穀豐收、恩典降臨之餘，便將日、月、水、火、大地等自然現象神格化，逐漸有了敬天謝神，臣服於神威的規律祭祀活動。在這個時代的人們，每天生活所遭遇到的喜、怒、哀、樂，以及生、老、病、死等問題，從未透過檢視自我找尋問題的根源，全然委以「求神問卜」的祭祀活動。

然而，即使再度誠的祈禱，仍有許多困難無法獲得解決，尤其是心靈上的問題，更是讓人惘然若失。於是，人們開始自我反省，察覺有必要重新審視自己的心態和每天的生活方式，毅然從調整心態起步，積極嘗試靜心沉思的冥想法 (meditation)，以追求自我，藉此擺脫苦惱，而孕育出了今日吾人所知的瑜伽文化概念。藉此人們開悟、了解出現問題的原因是自我的責任，必須從自我出發，去尋找問題的答案，來撫慰心靈、安定情緒，而紛至沓來的將是改變目前，以及看到自己先前未獲得的希望之光與充滿理想的未來。

西元前四世紀左右的古老瑜伽文獻指出，瑜伽的修習者們，已然得知想要活得

更好，並不是否定身邊的事物，以獲得似是而非的安樂與解放，而是從探討苦惱根源的自覺與反省中，對自己的責任有所覺悟（番場裕之，2011）。於是，以「體位法」調身；透過「呼吸法」調息；再以「冥想法」調心，藉精神力量來安定心靈、分明思緒，保持身體健康，達成了瑜伽的思想和目標。因而，在探尋人類健康「身、心、靈」均衡卓越的道理和方法中，瑜伽被視為一項可行的途徑（Virendra Antoni, John and Anne, 1990）。

從古印度至今的瑜伽修行者，皆認為每一位人體的脊椎骨底部都儲備著一股能量，代表我們每個人的體內都隱藏著巨大的生命動能，猶如蛇神般蜷曲不動（蕭志強，2008），而修行者利用瑜伽的體位法、呼吸法和冥想三位一體，彼此一衣帶水的發揮出這股內在的生命動能，並融入至自己的日常生活中，讓身心活躍起來。

早期，因「瑜伽」的哲理博大精深，導致很多人無法順利地學習和融會貫通；大約在西元前兩百年，才由印度哲學聖者——帕坦伽立（Patanjali）所著的《瑜伽經》（Yaga Sutra），將其有系統地整理和歸納，編撰成 185 條箴言，成為日後探索瑜伽哲學的圭臬（B.K.S. Lyengar, 2011）。

瑜伽原本是印度的僧侶、信仰修行者不婚、避世的一項法門，他們為了讓自己的身體和精神在修行的道路上，能適應外在冷、熱變化的氣溫環境和忍受體內飢渴煎熬和生病之苦，便獨自跋涉到深山僻野起居於幽靜處，經常進行沉思冥想，藉以調控身體受到內、外在因素刺激所引起的情緒反應，進而改變個人的意識狀態。由於在修行當中，觀察到許多動、植物的本能習慣和感應，接觸並領悟到大自然的生命法則，同時亦發現大自然中，不同動物在受傷或患病時，使用了自然療法治癒了病痛，於是，修行者進一步仔細地觀察動物在日、夜的生活中，所表現出各種的緊張和鬆弛動作，並好奇地模仿之，久而久之，果然感應到自身體內的微妙變化，而獲得意想不到的健康效果。甚至，有不少的修行者經過長期沉思冥想後，似乎都感覺到自己的體內浮現出一股氣流澎湃著，隨之，肢體亦會不由自主地扭曲成各種姿

airiti

勢，這股導致軀體扭曲現象的體內動力，一般認為，這是來自修行者體內的調理機能，即是身體的「儲備能量」揮發出如同上述動物般「維護」和「醫治」身體健康的本能。

瑜伽的體位法 (Asana)，許多的動作，都是將肢體模仿生命體乃至山川的樣子，例如來自植物靈感的動作，包括：樹式、蓮花座...等；而來自動物的動作，則有：鶴式、鷹式、駱駝式 (圖一)、魚式、眼鏡蛇式、貓式、狗式、兔式、蝗蟲式、龜式、蝙蝠式、獅子式、鱷魚式等，不勝枚舉，由此即能清楚地了解瑜伽遍佈於衆生萬物中，且彼此息息相關。



圖一 模仿動物的體位法

傳統瑜伽有九大流派 (即：哈達、拉賈、糾尼亞那、康達利尼、曼陀羅、萊亞、維亞亞那、巴庫底、卡魯瑪) 之別，其皆透過體位法、呼吸法和冥想等動作，來補充修行者的身體能量，解放受束縛的心靈，往健康的正向目標前進，不同於只注重鍛鍊「消耗能量」的身體肌群之其他運動方式。

瑜伽發展至今，人們所追求的是身與心，以及心與靈的結合，並希望藉由冥想得到開悟，而進入「梵我一如」境界，而不再受到得與失、勝與敗、榮與辱等二元性的對立干擾。所以，瑜伽已不純然強調「身體健康」效益的哲理，其更注重精神

的修練和提升，同時也是一種面對生命的態度和生活方式，因而受到世人的肯定。

參、瑜伽的原點 – 體位法

雖然每個人都有不同的生理狀況，但接觸瑜伽之後，再依序從體位法開始修習，接著呼吸法，最後進入冥想法。在此三階段途徑裡，一般人往往在體位法的修習上，便劃下了句點。

Asana 的梵文原意，是「座位」，也有「坐、停留」之意；後來 Asana 便泛指身體姿勢，一般翻譯為「體位法」。體位法最早只有坐姿動作，因此，很容易被誤解為「體位法只是用來做冥想的姿勢之用」。事實上，大多數的體位法，不太可能維持同樣的姿勢太久，故不會只是作為冥想之用，而是讓人能舒適地坐得挺直、站得更久，更能從容地面對日、夜生活中的種種動作要求罷了。

希瓦神 (Shiva God) 是體位法的鼻祖，據說祂創造了 840 萬個體位法，由於流傳久遠，無人記錄並詳加說明，終竟逐漸失傳 (謝維玲，1998)。直至近期，經人實地去整理後，發現現存的體位法約有 1300 個之多 (江信慧、楊逢財，2008)。不論體位法有多少，可以肯定的推論，這是幾千年來的演進和數不盡的瑜伽行者，親身實證後的成果。

一般人對瑜伽的認知，大多對其整個體系中的「體位法」部分較為深刻，然而對於體位法的印象，似乎也認為那是「將肢體扭成又玄妙又奇怪」的柔軟動作罷了，殊不知透過體位法緩慢地伸展身體的肌肉、關節、神經和腺體，使身體每一塊肌肉皆能舒展、放鬆，促使血液均勻地流向身體的每一個部位，有別於重量訓練和伸展操運動，只注重特定肌肉群的強化鍛鍊，而非強調全身體位之練習。

體位法主要有兩大類；一種偏向靜態，即靜態不動地坐著或躺平。另一種則是利用身體的前屈、後仰或扭轉、拉扯等動作的動態體位法。「動態」的練習是配合

airiti

呼吸的節奏，來重複「開始和結束」一個體位法；而「靜態」練習，雖也配合呼吸的節奏，來「開始和結束」一個體位法，但其不同的是，「靜態」練習並不隨著呼吸持續地做動作，而是在好幾個呼吸節拍裡，皆維持著同一個體位法。因此，練習時，最好能先選擇「動態」，再練習「靜態」體位法。

「瑜伽經」的內容指出，修習體位法首先要將「千絲萬縷的心念聚集成一束，並形成意向」，才能心無旁騖的修習，也方易達成修習體位法的目的和功效。換言之，修習體位法無論肢體形成何種的姿勢，都必須具備有「住」與「樂」的兩種特質（陳麗舟、朱怡康，2010），這是修習體位法的基本概念。所謂「住」指的是穩定；而「樂」指的是「在某種體勢裡，具有自然放鬆的效果」。譬如：當我們為了拍照而擺出了某種姿勢時，卻因為動作部位的肌肉緊繃而感覺疼痛不舒服，極欲趕快解脫此動作時，就體位法的觀點而言，這是既沒有「穩定」，也無「自然放鬆」的姿勢。所以，在修習體位法時，其動作不要過度拉緊肌肉，產生痛感，致使無法維持一定時間的穩定。

修習體位法前，可用冷水（冬天以溫水）進行「半浴」或「全浴」，以消除身體的燥熱或寒氣，保持正常的呼吸與心跳，藉之清醒頭腦，並潔淨腳部，卸除身上的手飾、手錶、腰帶、眼鏡等配件，讓身體更輕鬆、自然、舒適；先如廁，由於體位法的動作特點是屈伸、扭轉和推擠的變換，能在空腹的情況下練習為宜（但過度飢餓同樣不恰當）。所以，不要飲水後立刻練習，尤其，在飯後三小時內或飲用流質後十分鐘內，皆不宜練習；若實在口渴，飲水不宜超過 60cc；要充分的暖身，練習才不會意外造成身心傷害；須準備一條大毛巾鋪在地板上，修習體位法者穿著寬鬆，自覺舒適，合宜的服裝，並以赤腳練習為佳；男性應著內褲，女性須穿緊身內衣和胸罩（避免練習某些動作時，有走光之慮）；如果剛置身於陽光下一段時間，要避免馬上進入修習。

開始修習體位法時，要先了解自己的身心狀態，再依自己的體能，面帶著微笑，

airiti

保持愉快的心情，逐步地依動作的難、易向前推進，同時修習瑜伽的場所，需空氣流通，宜安靜幽雅且有充足的空間，不要在太軟的床上、太硬的地板上或不平坦的區塊上練習。

依「瑜伽經」的內容指出，在我們踏出步伐，修習每個體位法時，都應以正向的思維，去尋找正確的方向，以獲得對身體健康的莫大功效（邱顯峰，2002）。因此，不論修習體位法或是呼吸法，甚至是冥想，皆必須遵守其練習的方法且從最簡易的開始，再按部就班地邁向較高難度的動作。若進行高難度動作練習，要有經驗豐富的老師在旁指導，不必強求動作的完美和標準，只要竭盡所能即可。

古時候的印度瑜伽師為避免修習者間不當的競爭，一次只願教一位學生。所以，當今的修習者務必記住此一「不為比賽」的修習明訓；修習瑜伽雖不可競爭，但頗富挑戰性，挑戰的內容就是個人的意志力，以及控制身體、心念的能力。修習體位法，必須全然專注，並清楚體位法對各部位的細節和功能；在一般的修習狀態下，並無必要去不斷挑戰高難度的體位法；雖然進行體位法練習，腿部的伸展、雙臂向上舉和背部前屈等，都是不可或缺的動作，但在動作進行中，尤其不可為了完成特定體位法而硬撐使力，一切都必須保持內心寧靜，以輕鬆、自然為前提，才能達到「自由自在」的學習目的。若在練習的過程中，出現體力不繼或身體顫抖現象，應即刻還原肢體，不可逞強；而練習倒立動作雖有助於腸道蠕動，但如果有高血壓、眩暈、視網膜剝離或心臟病的人，應避免練習。

從修習體位法的動作裡，也必須了解每個動作都是肌肉伸縮的拮抗作用兼具正、反兩面的均衡。所以，當我們做了一些動作後，必須再做其反面的動作來加以平衡。例如：做了向前屈的動作之後，必須再做向後伸展的動作，以達到伸縮和放鬆並兼具正、反兩面的均衡，同時抵銷只有前屈或後伸的動作所可能帶來的負面影響，避免留下任何的後遺症。

修習體位法並無必然須從何種體姿開始，但一般皆從站姿開始練習，再進行仰

airiti

躺姿勢，因為這樣的動作安排有助於為接下來的顛倒姿勢練習做準備。在顛倒姿勢之後的練習，則是俯臥姿的後屈式體位法，進行這樣的體位法練習裡，多少平衡一些顛倒姿體位法的效果，最後可用坐姿或是跪姿體位法來收操。

女性在生理期間，則可根據自己的體能狀況，做些緩和的動作來紓解經期的不適，避免倒立、伸展腹部和扭轉性的動作。身體進行過大手術、懷孕和產後二個月內，應該停止練習，但產前多練習深呼吸，則有助於減輕分娩的陣痛及緊張；骨質疏鬆的高齡者或頸、肩、背、腰等部位受過損傷者，應該經醫生診斷後，再決定是否繼續體位法動作。

體位法練習結束之後，全身會發熱，皮膚上的毛細孔張開，大量冒汗。因此，不要立刻進入冷氣房，在半小時內，避免沐浴、喝水外，也禁止從事任何運動；此時，需要以「攤屍式」躺下休息 10~15 分鐘，藉以消除疲勞，降低體溫；經過一小時後，才可以進食。

肆、瑜伽之「宗」－呼吸法

呼吸法是修習體位法不可或缺的部分，易言之，沒有呼吸法也就沒有體位法，兩者互為一體，關係密切，皆用來維持身體健康。

人自呱呱落地的第一次呼吸，便開啓了我們在這個世界的生命旅程，不論是人類或其他動物，只要是生物，都必須藉由呼吸，使氣息在身體裡面，順暢地流動，才能生存下去；果若，呼吸不順，那就代表身體已經生病，就是快要出問題了。所謂：「氣者，體之充也。」由此可知，生命的根本就是呼吸；呼吸是生命的能量、身心的泉源，也是生命的軸心，更是生命體活著的象徵與明證。提高呼吸的品質，早已成爲人們修身、養性、追求長壽，甚至是想進入另一個生命層次的最佳途徑。

背脊是身體的中心，同時也是心臟的重心、呼吸能量之重要流通管道。若要讓

airiti

身體處在一個適當且容易呼吸的姿勢，勢必需要擁有放鬆且柔軟的身體和正確的體勢，來使背脊維持挺直，以便和呼吸的肌肉組織相互配合，這就是為什麼修習體位法時，相當強調呼吸（調息）法的理由。換言之，修習體位法是以呼吸為中心，自始至終用鼻子進行吸氣、呼氣；抬頭挺胸展身時吸氣，身體向前屈或縮身時呼氣，扭轉身體時，一面呼氣一面吸氣，吸、呼之間需沉穩而緩慢，通常呼氣時間長，切忌用嘴巴呼吸，必須讓呼吸來引領每個動作，才能達到呼吸和動作的正確結合，也是唯一把「呼吸」作為練習的運動要項，藉以從內在潔淨身體（巫靜怡、林麗娟，2008）。所以，在修習體位法之前，應先調整好自己的呼吸節奏，弱化妄念，讓心情平靜下來。修習呼吸法並不像修習體位法般的可見到身體的動作；而是只能傾聽和感受到身體裡的呼吸運動。因此，練習呼吸法時，是要專注呼吸而非身體。

就一位初學者而言，當嘗試呼吸配合體位法練習時，應多練習腹式深呼吸（拉長呼吸）和運用手、腳和身軀開始，藉以觀察呼吸和身體動作間的狀況，並了解兩者是否相互結合得宜。譬如說，在體位法練習裡，每個動作到達定位後，應自然摒氣，保持幾秒鐘靜止狀態。之後，則隨著呼吸的次數和吸氣、摒氣、呼氣、再摒氣的節拍，來讓呼吸平順又不間斷。所以說，在體位法的練習裡，能和呼吸之間自然的結合，是最重要的面相。

這個世界沒有一樣事物會保持停滯不動，猶如我們的呼吸無法靜止般。所謂「呼吸動，則身體動；呼吸靜，則身體靜。」一旦呼吸與身體結合為一個動作或一個過程時，那麼，不論是修習體位法或冥想的動作，就顯得自然順暢、精神活現，身體的柔軟度亦隨之提升，且擁有更靈活的反應能力。

「萬變不離其宗」，呼吸就是瑜伽的「宗」，而整個瑜伽的精義，也通通蘊含在這個源頭裡（番場裕之，2011）。自古以來，印度的瑜伽修行者重視「梵的時間」，認為清晨是大宇宙、大生命根本所在。所以，印度人把天亮時刻稱為「神聖時間」，而這「神聖時刻」便是進行瑜伽的最佳時機。

airiti

在清晨早餐之前練習體位法，可以使人一天的工作有更好的開始；在晚上練習冥想一小時左右，則可以消除一天的疲勞和緊張，使人恢復精神，平靜心情與平和情緒。練習冥想時，盡量讓自己的心安定下來，使精神集中於體內，並配合呼吸，將呼吸調整均勻緩慢，規律順暢。

伍、瑜伽之極 – 冥想法

最能代表瑜伽精神，且健康效果備受期待的體位法和呼吸法，實際上都是為了潔身淨念的一種手段和過程，也是為進入冥想狀態做準備，或創造出有利於冥想的條件；在古印度，瑜伽是冥想法的同義語，印度人甚至認為體位法、呼吸法的精髓就是冥想。《瑜伽經》也說：修習呼吸法後，能將遮蔽住心靈的布幕逐漸拉開，使人類原有的智慧越來越敏銳，以便進行更深沉的自我探究。

冥想的字意是深思，是「靜心」、「沉念」，猶如佛學所謂的「坐禪入定」，而不同於道家的「靜坐（沉默不思地坐著）」修練功夫，是修習瑜伽的至上境界；當人雙眼輕閉，雙手合十置於胸前，以「蓮花式坐姿」進行冥想，而冥想時，應該選擇什麼對象來專注，則取決於冥想的目的是什麼。例如：其沉思是天空，那麼腦海裡浮現的是彩雲；如果渴望生活好日子，則會是幸福美滿的意境。簡言之，我們所選擇的冥想對象，使內心的純潔與謙卑自然流露，心情宛如一條平靜的河流，緩慢地流向絢麗的方向，注入無垠寬廣的大海。而人的內心，之所以會有憎恨、激情、憤怒、情慾、貪婪、妄想、驕傲等情緒上的變化與顯現，以及受到瞬息萬變的生活環境影響或是人際關係的牽絆，那是因為知覺、精神等意識不斷地被外在因素左右，而陷入「心神」不定且失衡的狀態。於是，若能將上身的頸部、頭部保持呈一直線，眯眼注視鼻尖，使心念集中在一個點上，不再浮動。那麼，透過修習呼吸法，使精神安定地逐漸進入靜心冥想的專注狀態；心念之所繫，必與精神能量相連，使心中

airiti

的冥想能與天地自然的對話，將心靈帶往至高無上的自我觀想目標，來協同轉移心中的邪念，擺脫慾望，緩和口舌、眼睛等感官的衝動。

在日常生活中，人們充滿著慾望和需求，不是喜歡「這個、那個」，就是不喜歡「這個、那個」。因而，不論是對人或對事物就容易產生多餘的矛盾情緒與對立的煩惱。假使，我們能對「事物」放棄選擇性的比較，沒有任何「差別性」的心思，並專心持續思索著人、事、物而不受干擾時，這種冥想就會感知到一件事物的存在，還會不斷與之互動。如此，不僅可以遠離矛盾與對立，進而解脫煩惱和苦悶，還會自發性產生一股力量。事實上，現世間人們的許多生活狀態，是很多人各自不斷冥想後找回本來的自己之具體呈現。所以，冥想除富有淨化心念、避免偏見和假象，亦可看清事情的正向和真相外，也是「心想事成」的入門。而呼吸是修習冥想的第一步，藉著呼吸鍛鍊出寧靜的心思，使人的智慧在冥想之中發出光芒也放出熱量。

心靈是思想的產物，思想極微妙且善變。因此，未經修習的心靈，就像風一樣，它可以在剎那間飛走，亦可頓然停止不前，也會像在山谷間左右彎曲的河流，受到周遭牽制般，失去軸心，而難以箝制。於是，其不是表現出衝動與固執，就是彰顯出激烈與倔強，這是心靈善變的特徵。

印度人自古以來就認為，人的心靈容易導致紛亂，始終引人煩惱，可說是自己的最大敵人。因此，經常以脫韁野馬或奔放野牛來比喻心靈的野性傾向，為了細心照顧，調教成容易操控這匹名為「心靈」的悍馬、奔牛，印度傳統中所孕育的修心方法，便是瑜伽中的呼吸法；所以，「調心」穩定「心靈」的波動，才是瑜伽修練的極致和根本。

十七世紀的神祕主義者—卡里巴·愛肯 (Kariba Ekken) 曾說：「如果想培養一個平靜的心靈，首先要透過規律的呼吸；當呼吸受控制時，心靈就會得到平靜；如果呼吸不順暢時，就會感到煩惱」(B.K.S. Lyengar, 2011)；由「息」(呼吸) 字，是「自」+「心」組成來看，「心靈與呼吸」必然有極為密切的關連。呼吸是心靈的

airiti

入口，也是內在與外在身體的連繫，我們想要控制心靈並不容易，但藉由呼吸可以調控。果若，在嘗試任何事情之前，能結合呼吸，讓「心靈」專注於彼此的配合，一旦心思開始專注於呼吸，那麼，呼氣與吸氣間，就不再是一個自動的調節過程，而是變成一個有意識的行為來控制呼吸。調整呼吸，必可讓你的脾氣變好，心靈獲得平靜並感受到快樂。

當呼吸和心靈結合為一，便能控制感官，制止情緒激動，因而，在面對巨流衝擊，雖已改變了眼前的狀況，但由於以平靜的心靈掌舵，驅使自己走向正確的道路，正確地觀察事物，不會迷失，也穩定了方寸。當人的心靈完全不受蒙蔽，也不受干擾，猶如一盞燈處於風雨飄零中，火焰不會隨之搖曳。所以《哈達瑜伽之光》說，控制呼吸，觀察「息」的節奏，可以穩定意識，提升精神（余麗娜，2008）。

呼吸猶如心靈的明鏡，當一個人的心靈沒有扭曲歪斜，而是像圓球體般的滑順時，其滾動狀況自然有一定的方向和目標，那麼，其人生的旅程，將會坦然順遂，順增上緣。

陸、結語

瑜伽雖紮根於印度的文化思想，但其內容卻好比是經過完美切割的鑽石，從各面閃耀出不同深淺的光芒，照亮著人類到達不同的方向。而最能代表瑜伽且健康效果備受期待的體位法、呼吸法和冥想法，皆是探索人類心靈，提升自我身體健康和生活品質的無形力量。所以，許多修習者皆認為，瑜伽是一種普世的修行法，內容沒有善、惡之別，全然以純淨聖潔之心為之。

總之，幾千年來，瑜伽之所以能成為人類智慧的經典，乃是印度先賢在最深的沉思冥想狀態下，直覺了悟生命的面向和生存的道理與意義，所觸發出對身、心、靈健康上的卓越先見之明，進而創造出一套從肉體到精神，符合人體充分發揮潛能

的科學健身方法；它發端於佛教成立之前的文化性、宗教性之潮流，而後更成為佛教興盛的基礎。而事實上，還有更根本的道理和目的寓於其中，等待人們進一步的思索與探究。

參考文獻

- 古雅誼、王建興（2012）。臺灣瑜伽師資認證制度之初探。《大專體育》，118，29-36。
- 江信慧、楊逢財（2008）。探索瑜伽。臺北市：文經出版。
- 巫靜怡、林麗娟（2008）。瑜伽運動對身心減壓的效益。《中華體育》，23，47-54。
- 余麗娜（2008）。《瑜伽之樹》。臺北市：博客來書籍館。
- 邱顯峰（2002）。《靈性瑜伽》。臺北市：喜悅之路出版。
- 邱怡欣（2011）。瑜伽身心效益與其參與動機之研究。《2011年運動健康休閒產業國際學術研討會論文集（真理大學）》，88-97。
- 陳麗舟、朱怡康 譯（2010）。《瑜伽之心》。臺北市：大雁文化出版。
- 蕭志強（2008）。《學瑜伽第一本書》。新北市：世茂出版。
- 謝維玲（1998）。《瑜伽學習百科》。臺北市：貓頭鷹出版。
- 番場裕之（2011）。《心を鍛えるヨーガ》。東京：NHK出版。
- B.K.S. Lyengar (2011). Light on yoga. Faces Publications; Malaysia.
- Burton G. G. (1993). Alternative medicine; The definitive guide. Puyallup. WA: Future Medicine.
- Graves, N., Krepcho, M., Mayo, H. G., & Hill, J. (2004). Clinical inquiries. Does yoga speed healing for patients with low back pain? *Journal of Family Practice*, 53(8), 661-662.
- Virendra, S., Antoni, W., John, B., & Anne, T. (1990). Effect of yoga breathing exercise (paranayama) on airway reactivity in subjects with asthma. *Lancet*, 335, 1381-1383.