

瑜伽的定義、真諦、功用

(一) 瑜伽有三個主要的定義：

1. 將心靈的各種習性傾向懸止稱為瑜伽。
(Yogashcitta vrtti nirodhah)
2. 如果心緒傾向都懸止，那麼所有思想過程都會停止。
(Sarva'cint'aparity'ago nishcinta yoga ucyate)
3. 個體意識（小我）與至上意識（大我）融合為一稱為瑜伽。
(Sam'yogo yogo ityukto jiiva'tma' Parama'tma'nah)

(二) 瑜伽的真諦：

在第一種定義裡，只是將心靈傾向懸止或壓抑，一旦心理壓力去除，積習便又顯現，此一型態的瑜伽無法導向靈性上的進步。在第二種定義裡，所有思想都已停止（無念），亦無法達到靈性上全然的成就。唯有第三種定義，個體小我與至上大我甜美的結合才是瑜伽的真諦，也如同中國所說的天人合一。也就是 yoga 的真正字義（融合為一）。

• YOGA 的字義

瑜伽乃梵語「YOGA」的音譯。YOGA 是由動詞字根 Yuj 或 yunj 加字尾 ghain 所組成。Yuj 意為「加」。如 $1+1=2$ ；Yunj 意為融合如 $1+1=1$ 。其真正的意義是 Yunj，即小我個體和宇宙大我（道）的結合，也如同中國所說的天人合一。在上述定義中的 3 即是此義，而 1 和 2 的定義則是鍛鍊的過程而非目的
(附註：YOGA 的正確念法為 JOGA 而非 YOGA，依照佛經漢譯系統的音譯為瑜珈，當今口語化的音譯為瑜珈)

當今瑜伽風行全世界，其功用不僅是為塑造身、美容甚或健康而已，其實他還包括了知識瑜伽、行動瑜伽、虔誠瑜伽和帕坦佳利（Patanjali）所歸納的瑜伽八部功法（Ashtanga Yoga，持戒、精進、瑜伽體位法、生命能控制法、感官回收、心靈集中、禪定、三摩地）。瑜伽整體的鍛鍊對身、心、靈的提昇幫助很大，它也提供了有心靈修行者一條達到天人合一的途徑。一般我們所認知的瑜伽肢體動作，僅屬於瑜伽八部功法中的第三項瑜伽體位法（A'sana）。它是整體瑜伽鍛鍊的基礎功課。

(三) 瑜伽體位法（A'sana）的定義：

1. A'sana 的字義是位置、姿勢、體位，在瑜伽裡是指肢體的動作體位。所以譯為瑜伽體位法。
2. 瑜伽體位法是一種令人身體上舒適、心靈上鎮定的姿式。練習體位法，會使腺體、神經、組織、肌肉和身體的各部份都作用到。
3. 瑜伽體位法是配合適當的呼吸與觀想，將身體置於平和，安靜及舒適的姿式上（或固定於某一姿式上，止息一段時間）。

(四) 瑜伽體位法的功用：

1. 矯正不正常的腺體，以控制各種情緒（並使身體正常發展）。
2. 使身體富有彈性。

3. 平衡身體及心靈。
4. 可以去除心靈中粗鈍的思想。
5. 使心靈準備好，接受更精細更高層次的靈修。

(五) 瑜伽體位法的功能分類：

- (1) Sva'sthya'sana(健康的瑜伽體位法)：對健康有益，而對心靈可能有益，可能無益，但至少不會對心靈傷害。
- (2) Dhya'na'sana(禪定的瑜伽體位法)：對心靈有益，而對身體可能有益，可能無益，但至少不會對身體有害。

~喜悅之路靜坐協會 www.sdm.org.tw~