

瑜伽派別

(一) 哈達瑜伽 (Hat'ha yoga)

Hat'ha 的主要字義與功能有三個：

其一為 ha 是人體第 5 個脈輪 (cakra) 的音根， t'ha 是第 6 個脈輪的音根，此種鍛鍊試圖經由肉體的鍛練來進而控制心靈，但是在肉體老化衰弱時，將無法控制昔日暫時懸止的心靈力量。

其二為 ha 是太陽或火的音根， t'ha 是月亮或是冷靜的音根，當這兩個相對相反的波流 ha 和 t'ha-- 一個是行動波流，而另一個是停止行動的波流，左脈和右脈強行合而為一，此即稱為哈達瑜伽。

其三為 ha 代表太陽脈 (su'rya na'dii)，它是身體力量的音根。 t'ha 代表月脈 (candra na'dii)，它是心靈的音根。所以哈達 (hat'ha) 的涵義為藉著身體的力量強迫地控制心靈。依據哈達瑜伽論釋經 (Hat'ha Yoga pradi'pika，它是哈達瑜伽最重要的經典之一) 第一章第一節所述：「哈達瑜伽是達到勝王瑜伽的階梯」，而在第一章第十九節 (有的版本是第十七節) 提到：「哈達瑜伽的第一個階段是瑜伽體位法 (A'sana) 的鍛鍊」。

在本書中，除了瑜伽體位法的鍛鍊外，也有不少身印 (mudra')、鎖印 (bandha)、擊印 (vedha) 和呼吸、住氣 (kumbhaka)、生命能 (prana) 的鍛鍊，並且重視飲食調養。這些無非都是要幫助拙火 (kun'd'alini，又譯為靈蛇) 的提昇，以作為修煉勝王瑜伽的基礎。

(二) 勝王瑜伽 (Ra'ja yoga)

Ra'ja 的字義為「王」，所以 勝王瑜伽又譯為王者瑜伽，是以達到和 Onm'ka'ra (onm 的音，其義為至上) 結合為最高境界。如同哈達瑜伽論釋經 (Hat'ha Yoga Pradi'pika，此經是 Svatmarama 所著，它是哈達瑜伽最重要的經典之一) 在第四章第七十七節 (七十六節) 所說的：「當心靈與冥想的對象 (至上) 融合為一時是為勝王瑜伽 (Ra'ja Yoga)，此時，瑜伽行者就等同上帝成為宇宙的創造與毀滅者」。其鍛鍊法不只著重瑜伽體位法、呼吸控制法也包含了瑜伽冥想、禪定和三摩地等心靈與靈性的層次。所以勝王瑜伽是大多數瑜伽行者所追求的最高境界。

大約在西元前 100-200 年間左右 (另一說法為西元前 300- 400 年)，有位偉大的瑜伽士名叫 Patanjali，將瑜伽各派精華蒐集整理成瑜伽經 (Yoga Su'tra)，此經中第二章從二十九節起，教導瑜伽八部功法 (Asht'a'nga yoga)，此八部功法如下： 1. 持戒 (Yama) 2. 精進 (Niyama) 3. 體位法 (A'sana) 4. 生命能控制法 (Pra'n'a'ya'ma) 5. 感官回收 (Pratyaha'ra) 6. 心靈集中 (Dha'ran'a') 7. 禪定 (Dhya'na) 8. 三摩地 (Sama'dhi)，它的修持法已涵蓋了身、心、靈三個層面，故瑜伽界普遍認為 Patanjali 的八部功法是勝王瑜伽的代表，而勝王瑜伽也被視為瑜伽的主流派別之一。

(三) 王者之王瑜伽 (Ra'jadhira'ja yoga)

Ra'jadhira'ja 的字義是「王者之王」。大約在西元前 50 至 100 年間，有位印度聖者阿士塔伐卡 (Asht'a'vakra) 發明了一套控制脈輪和心緒傾向的功法。他寫了一本書阿士塔伐卡本集 (Asht'a'vakra Sam'hita'，又稱為阿士塔伐卡歌 Asht'a'vakra Giita)。這位聖者將這套鍛鍊的法門稱為王者之王瑜伽。在此法門裡，增加許多心靈導向靈性的功法。在當

今瑜伽界裡，雖未如勝王瑜伽普遍，但他確提供靈修者一條更精細更靈性的路徑。

(四) 行動瑜伽 (Karma Yoga, 又譯為業瑜伽)

Karma 的字義是“行爲或業行”，這個法門的功用著重在身、心的一切行爲上，讓一切身、心的行爲（業行）都導向 Onm 的最高目標上。例如：

- 一切的言行，思維都在大宇宙的心靈裡面
- 人類生命的過程，由過去到現在不斷的身（心）演化，亦屬行動瑜伽

(五) 知識瑜伽 (Jina'na Yoga, Jnana Yoga):

Jina'na 的字義是“知識”，此處的知識特指內在真我的知。在此法門裡著重瑜伽哲學、心法的修習。把人類生活中身、心的覺受、變化和宇宙萬象的信息都與 Onm 環節在一起。例如：

- 將一千種心緒傾向 (vrttis)，與知識都導向至上本體
- 人類生活的演化過程中，心智和物質層面都產生精細的改變，為對抗心智的缺點，產生心靈世界的變化，亦稱之為知識瑜伽

(六) 虔誠瑜伽 (Bhakti yoga, 又譯為信仰瑜伽)

Bhakti 是由 bhaj+ 字尾 ktin 組成，其意為“心無二念的朝向至上；虔誠的呼喚著”。其主要的心法是把祂（至上）的念帶入生活中的每一事物上，觀想著個體與至上（祂）合一。並視萬事萬物均為至上。

(七) 梵咒瑜伽 (Mantra yoga, 又譯為真言瑜伽)

Mantra 是由 man (心靈) 和 tra (解脫) 所組成。宇宙萬象均是一種波，存在、業力、生死也都是波。梵咒瑜伽的行者藉由持咒與觀想來淨化身心的業力、提昇拙火 (kun'd'alinii)，以達到與至高的 Onm 結合。個人修持的梵咒基本上都是由偉大的靈性上師依個人的需要，所給與的特定梵咒。也有一些是屬於普世皆可修的大明咒。

(八) 拙火瑜伽 (Kun'd'alinii yoga, 又譯為靈蛇瑜伽、軍荼利瑜伽)

kun'd'alinii 的字義為“捲曲的蛇”，在修行的哲學裡認為 kun'd'alinii 是每一個人潛在的靈能。它蟄伏在人脊椎底端的海底輪，瑜伽行者藉著各種修練法，就是要將此 kun'd'alinii 沿著中脈提昇至頂輪（明點），以獲得解脫。嚴格來說，它並不是某一特定法門，而是一位解脫者所必經之路。

(九) 深定瑜伽(Laya yoga)

laya 的字義是消融、心靈不動搖的狀態。laya yoga 是瑜珈派別的一支，其義為達到心靈不動搖或心靈消融的三摩地境界。

依據奧義瑜珈論(yogatattvopnishad)第 19 節：「偉大的瑜珈行者 Vishnu 對 Brahma 說：依不同的鍛鍊法，瑜珈可分為許多型式，在這些型式中，最主要的有四個支別，梵咒瑜珈 (mantra yoga)、深定瑜珈(laya yoga)、哈達瑜珈(hatha yoga)和勝王瑜珈(raja yoga)」。

在 laya yoga 裡較為強調的有三脈(nadii)、七輪(cakra)、拙火(kundalini)、集中(Concentration)和梵咒(mantra)，以喚起拙火消融於甚深三摩地為主訴求。

在 laya yoga 裡又分為吠陀式(Vaidika)和密宗式(Tantrika)兩種。密宗式並非不同於吠陀式，而是它改良了吠陀式，使之較適合大眾學習。

在密宗式的 laya yoga 裡共有 9 部功法(9 種主要鍛鍊法)

1. Yama(持戒)
2. Niyama(精進)
3. Sthu'lakriya(字義是粗糙面的修持，此處指的是肌肉的控制過程，與 Asana、mudra 相似)
4. Su'kshmakriya(字義是精細面的修持，此處指的是呼吸的控制過程，與 Prana yama 相似)
5. Pratyahara(感官回收)
6. Dharana(心靈集中、念住)
7. Dhyana(禪那)
8. Layakriya(心靈融入的修持)
9. Samadhi(三摩地)

這 9 部功法與勝王瑜珈的 8 部功法(Ashtanga yoga)相類似。

(十) 密宗瑜珈(Tantra yoga)

密宗(Tantra)的真義，是那探索宇宙的奧秘、尋找生命的本源、增進全體人類和萬物福祉的一種科學、道路或法門，並非特指佛教的密宗。

在 1955 年，有一位偉大的聖者 Shrii Srii A'nandamu'rti 先生，結合了瑜珈和密宗的精神而創立了密宗瑜珈。此密宗瑜珈是源自於上主希瓦所教導的密宗修持方法與理念，是一種身、心、靈的修持法門，它包括了瑜珈八部功法、王者之王瑜珈、知識瑜珈、行動瑜珈、虔誠瑜珈、梵咒瑜珈和拙火瑜珈的修持，並結合社會學和科學的修持，也是對生命和宇宙真理探尋的法門。它不是某一種宗教，也不是專為女子而設立的瑜珈體位法班，更非當今有些人對密宗瑜珈誤解為男女性關係的瑜珈。

~喜悅之路靜坐協會 www.sdm.org.tw~