

瑜伽八部功法 AS'TA'NGA YOGA 簡介

(又譯為八步功法、八肢瑜伽)

大約在西元前 100 至 200 年間左右。有位偉大的瑜伽士叫做 Patanjali，將各派修行精華蒐集整理成瑜伽經 (Yoga Su ' tra)。其中最主要的內容便是在闡述瑜伽八部功法。簡述如下 (內容解說以阿南達瑪迦上師的開示為主)

一、持戒 (YAMA 或譯為外在控制)：本條共有五項，告知我們什麼不應該做

- 1.不傷害 (Ahims ' a ')
- 2.不虧於心的誠信 (Satya)
- 3.不偷竊 (Asteya)
- 4.心不離道 (Brahmacarya)
- 5.不役於物 (Aparigraha)

二、精進 (NIYAMA 或譯為內在控制)：本條共有五項，告知我們應如何精進實行

- 1.潔淨 (Shaoca)
- 2.知足 (Santos ' a)
- 3.服務 (刻苦行) (Tapha)
- 4.研讀經文 (Sva ' dhya ' ya)
- 5.安住於至上 (Ishvara Pran ' idha ' na)

三、瑜伽體位法 (A ' SANA ， 又譯為調身)

體位法是配合適當的呼吸與觀想，將身體置於和平、安靜及舒適的姿式上。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。

四、生命能控制法 (PRA ' N ' A ' YA'MA ， 又譯為調息)

生命能控制法是一種呼吸控制的工夫，同時加上至上意識的觀想，它有助於心靈集中與冥想。呼吸控制法必須配合特定的觀想，亦即觀想在特別的點上，如果沒有與特定點的觀想結合在一起，它會影響自我的控制，而使心靈起伏不定。

五、感官回收 (PRATYA ' HA ' RA ， 又譯為攝心)

感官回收是把心靈從外在客體中收攝回來，並且驅策這回收的心靈朝向至上意識。感官回收應該永遠與集中聯結在一起。

外在的回收只是將心靈從外在世界的注意力，收攝到內在的心靈世界裡；內在的回收指的是將心靈從海底輪收攝提升到頂輪，亦即令心靈從較低層次提升到較高層次，並與至上本體融合為一。

六、心靈集中（DHA 'RAN 'A'，又譯為凝神、住念）

心靈集中是制心於一處。這意味著將心念集中在人體內與五大元素（及相關脈輪）相應的控制點上，並從事至上的觀想。禪定是某種停住不動的，亦即禪定的標的是固定不動的，集中則是隨著標的而移動。集中的本身是固定不動的，但是它的內涵是做至上觀想，所以它的標的會逐漸導向更高的層次，而達到最終的至上。

七、禪定（DHYA 'NA，又譯為禪那、入定）

禪定是心靈質的不斷之流，將一切心靈傾向收攝回來並導向目標（至上本體）。在上一則裡提到禪定是某種停止不動的，這裡所謂的不動指的是禪定的標的是固定的，但是一切的心靈傾向之流皆導向目標（至上）。

八、三摩地（SAMA 'DHI，又譯為三昧、定境）

三摩地的字義是與目標合一，又義為定境。三摩地的種類有很多種。可簡略分為無餘依三摩地（Nirvikalpa sama 'dhi）和有餘依三摩地（Savikalpa sama 'dhi）。無餘依三摩地是個體意識融入至上意識裡，是屬無限的融入，個體意識已不復存在。有餘依三摩地是一種有限的融入。可分為許多種，最高的一種是個體心靈已融入個體意識而不復存在。