

南華大學人文學院生死學系碩士班

碩士論文

Department of Life-and-Death Studies

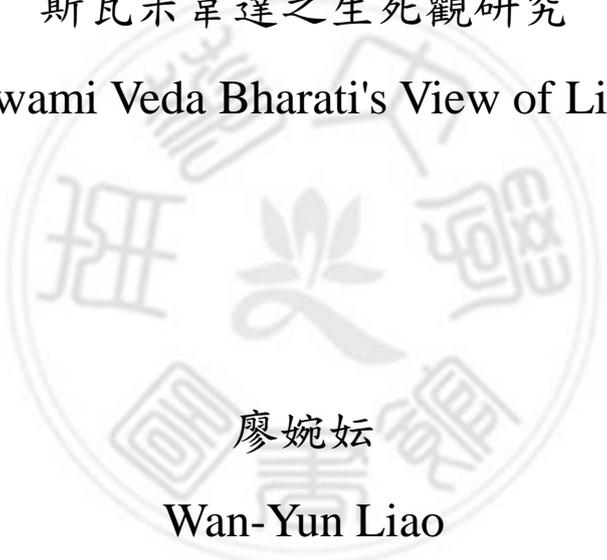
College of Humanities

Nanhua University

Master Thesis

斯瓦米韋達之生死觀研究

A Study of Swami Veda Bharati's View of Life-and-Death



廖婉妘

Wan-Yun Liao

指導教授：廖俊裕 博士

Advisor: Chun-Yu Liao, Ph.D.

中華民國 112 年 5 月

May 2023

南華大學
生死學系碩士班
碩士學位論文

斯瓦米韋達之生死觀研究

A Study of Swami Veda Bharati's View of Life-and -Death

研究生： 廖婉云

經考試合格特此證明

口試委員： 廖俊旻

李俊諭

廖俊旻

指導教授： 廖俊旻

系主任(所長)： 楊國松

口試日期：中華民國112年05月31日

摘要

本研究旨在探討喜馬拉雅瑜伽傳承體系傳人——斯瓦米韋達的生死觀點及其運用喜馬拉雅瑜伽傳承思想在日常生活之中的實踐之道，本研究針對斯瓦米韋達之著書及公開演講等內容採用傅偉勳先生「創造的詮釋學」進行剖析及歸納，試圖從中整理出斯瓦米韋達對於生命和死亡的思想觀點。

另一方面試圖詮釋斯瓦米韋達藉由瑜伽、經典哲學之智慧精髓等方法實踐、運用日常生活的指引，破除生活中的困頓和人生中的迷惘，戰勝恐懼、慾望，解放心靈。他認為生命不論面臨艱辛、遭受苦難的時刻，也能有應對之策，能夠去面對生命困頓與解決之方法。他對於靜坐禪定的目的是出於求「解脫」，並許下誓言：「要在此生見神」，透過靜坐冥想慢慢累積，最後達到三摩地，擺脫對身體的執著，以突破「太陽門禁」的方式離開人世。筆者希冀藉由研究斯瓦米韋達著書及公開演講中的智慧話語，能帶給現代人在面臨生命議題、人際關係或死亡等艱困處境之時，有另一番啟發。

關鍵字：斯瓦米韋達、生死觀、喜馬拉雅瑜伽傳承、三摩地、太陽門禁

Abstract

The purpose of this study is to explore the integral theory of Swami Veda Bharati's who is Spiritual Guide of Himalayan Yoga Meditation Societies International (AHYMSIN). Swami Veda Bharati explores how to solve life dilemma through his wisdom of practicing yoga philosophy in daily life. He believes that we have the ability to overcome any sufferings and pains, even though under the most difficult and hard time of our life. The purpose of doing meditation is to out of reincarnation and made an oath: "to see God in this life". Through deeply meditation, he finally reaches Samadhi, get rid of the attachment to the body, and leave the world in a way of Surya-bhedana.

We hope that by studying the wisdom words in the Swami Veda's books and public speeches, it can enlighten people when facing any sufferings such as the life issues of body, mind, spirit, human relationship or Death.

Keywords: Swami Veda Bharati, Life-and-Death, Himalayan Yoga Tradition, Samadhi, Surya-bhedana

目錄

摘要.....	I
Abstract.....	II
目錄.....	III
第一章 緒論.....	1
第一節 研究背景	1
第二節 研究動機	3
第三節 研究目的與問題	7
第四節 研究方法與步驟	8
第五節 文獻回顧	11
第六節 論文架構	42
第二章 斯瓦米韋達與喜馬拉雅瑜伽傳承的思想體系.....	43
第一節 瑜伽哲學思想發展簡史	43
第二節 喜馬拉雅瑜伽傳承	51
第三節 斯瓦米韋達的喜馬拉雅瑜伽傳承實踐之道	61
第三章 斯瓦米韋達的生命觀點.....	64
第一節 斯瓦米韋達的生命發展與各階段思想重點	64
第二節 斯瓦米韋達論生命的意義	75
第三節 斯瓦米韋達的生命核心思想	78
第四章 斯瓦米韋達的死亡觀點.....	85
第一節 斯瓦米韋達論死亡	85
第二節 斯瓦米韋達的死亡應對之道	91
第五章 結論.....	96
第一節 回顧	96
第二節 展望	100
參考文獻.....	101

第一章 緒論

第一節 研究背景

資本主義的年代，現代生活充滿不安危殆，人們如何轉化身心的不安？人類文化數千年來，在農業社會時，生活隨順著大自然的韻律而作息，但隨著科技高度發展，社會環境快速變動之下，我們必須分秒必爭地向前邁進，生活步調快到讓我們不論在做事或休閒的時候，不會煩憂，不會焦慮，忘記如何停下來，或者更確切的說，來不及讓我們想到煩憂或焦慮。身體流汗做工，早就忙得無心也無力去照顧內心的活力。當我們整日伏首於工作前，身體日漸僵硬起來，對內心的意志就不再具有保護作用。除了自身的行為之外，發生在生命中的人、事、物都是不可能受掌控的，即使是自己的身體，我們也無法掌控它。

余德慧對於現代人焦慮、徬徨不安的心境與難脫慣性行為的反應，形容如下：

在我們的日常生活裡，有一種「沉溺」的鹽，會把我們不愛變動的心靈醃泡起來；這些鹽可能是一成不變的工作，可能是喝酒作樂，也可能是漫無目標地看電視、逛街。一個人把自己的一言行收在一個核心裡，直接關連到未來。當核心散漫了，未來就成了一片模糊。¹

我們通常採取盲目地行動，缺乏觀察力，結果反覆地增強慣性。趨樂避苦是人類普遍的慣性，人們總是習慣為自己找理由辯護：事情沒做好、遭遇失敗乃至生命活得不自在，都會有正當的理由去怪罪，都是別人的錯，都是受外力的影響，對於眼前的事，沒有一件滿意，最好眼不見為淨。每個人都希望能夠擺脫身心的束縛，活得更自由自在。然而想要解開一條打了很多死結的繩子，就必須知道它原本是怎麼打結的，才可以很快鬆開它，而不會越扯越緊。人被心所束縛，而且正是自己跳進陷阱裡，往往深入其中又不自覺。當 2020 年 COVID-19 在短短數月之間席捲全球，絡繹不絕的經濟活動一夕之間動盪不安，工作及生活前景不明、親人之間面臨生死離別，熟悉的生活就此結束。人們或逃或戰，努力拼命保護自己不受波及。許多人面臨生活環境的突然地重大變動、親人驟失的悲慟或是遭遇找不到可以立足根基的苦痛，信心低落之

¹ 余德慧：《觀山觀雲觀生死》（臺北：張老師文化，2010年），頁33。

際，又該如何提振自己的內心，轉化心境？心念受到的侷限有很多，例如：時間、空間、文化、語言等等，最主要的侷限是人自身的經驗，然而人卻偏偏凡事都以自己的經驗為主。創巴仁波切指出：「任何體驗都可能演變成進一步的障礙，同時也可能變成一個解脫煩惱的方法。」²



² 佩瑪·丘卓著，雷叔雲譯：《不順意的日子，順心過》（臺北：心靈工坊，2020年），頁33。

第二節 研究動機

二十一世紀除了憂鬱症盛行之外，瑜伽³也是全球瘋迷的顯學之一。一般人認為只要沒病就是健康，但依科學數據統計，百分之六十的疾病是來自身心不調。⁴世界衛生組織 1948 年針對「健康」給出如下定義：「身體、心理及社會處於健康狀態（well-being），而非僅是沒有疾病或病痛。」；1951 年重新定義健康，強調「靈性」的重要性：（一）、身體健康（Physical Health）：身體器官和系統運作正常，擁有可以處理日常生活活動的機能；（二）、心理健康（Mental Health）：思慮清楚有條理、情緒表達、壓力處理等；（三）、情緒健康(emotional health)：擁有情緒認知、情緒表達適當、低落及焦慮等情緒處理；（四）、社交健康（Social Health）：能夠維持和諧人際關係，可以安適地融入社會制度；（五）、靈性健康（Spiritual Health）：擁有自我信念、和諧社會的觀念，能夠愛人、感到被愛和憐憫之心。⁵綜觀上述說明可得知：健康，是生理、心理和人際關係達至合一而完整的狀態。

1960 年代起西方以及世界各地開始流行瑜伽，這項運動成為很大多數人修身養性、鍛練健身的方式之一。隨著生活步調日益加快，生活壓力漸增，身體的活動量減少，越來越多人將瑜伽當作日常生活中的一部分，不論其目的是減肥、美容或健康。印度的心理學—瑜伽，被認為是實徵性的，能夠有計劃地進行測驗與驗證的知識體系。⁶瑜伽是一種人生哲學，並非僅限於在墊子上練習體位法而已。瑜伽經典《薄伽梵歌》（Bhagavad Gita）提到：「瑜伽是什麼？平靜地履行你的責任，不執著於成敗。」⁷大部分的人都以為瑜伽體位法是提升身體健康及改變心靈的唯一方法，但要真正的使身心獲致健康，自在、愉悅的生活，唯有將瑜伽的智慧落實於日常生活。⁸師

³ Yoga 在中文翻譯有「瑜伽」或「瑜珈」等音譯名稱，為使中文翻譯一致性，故本研究統一採用石宏所譯「瑜伽」。

⁴ Sva'tma'ra'ma 著，邱顯峯譯：《哈達瑜伽經詳解》（臺北：喜悅之路靜坐協會，2008 年），頁 2。

⁵ World Health Organization, *Official Records of the World Health Organization*, no. 2 (New York, 1948), p. 100

⁶ 劉美珠：〈瑜伽—身心合一的科學〉，《中華體育季刊》，第 4 卷 1 期（1990 年 6 月），頁 44。

⁷ 周韶菱：《療癒瑜伽：呼吸、脈輪與正念陰瑜伽，從身體到情緒的自我和解之旅》（臺北：悅知文化，2018 年），頁 9。

⁸ Deborah Ethical 著，黃春華譯：《生活中的瑜伽智慧：活出真我，體驗喜悅人生的十項法則》（臺北：楓書坊，2020 年），頁 8。

利·奧羅賓多 (Sri Aurobindo) 曾有一個美妙的描述：「哲學沒有瑜伽的鍛鍊，是不會有結果的；瑜伽的鍛鍊沒有哲學，是不會有根的。」⁹

在瑜伽哲學理中，「瑜伽」的意思是「和宇宙的自我一體」。瑜伽是一門讓心聞起來有香味的科學，也是生命的科學觀，它提供了一種修練的紀律來充分開發我們的身心靈。印度哲人把瑜伽視為崇高的修養儀式，堅信瑜伽可以使人的身心健康達到完整。¹⁰奧修 (OSHO) 曾說：「瑜伽是紀律，是從你這一方去改變你自己的一個努力。」¹¹一位瑜伽行者能夠敏銳而持續的體悟與覺察身心之間的變化關係。¹²奎師那阿闍梨 (Sri Tirumalai Krishnamacharya) 認為降服表現於呼吸循環之中：「吸氣，神走向你；屏氣，神在你身旁；吐氣，你走向神；止氣，降服於神。」¹³從瑜伽收穫一種更為平靜、安然的生命。生命主要目的在於：「在根本自性中尋獲自己。」帕坦迦利 (Patanjali)¹⁴也在《瑜伽經》(Yoga Sutra of Patanjali) 中也強調：認識內在生命的重要性，但也不要忽略外在世界。所謂「健康」，是身心靈內外和諧的結果呈現。

瑜伽不僅是一段探索身、心、靈的旅程，同時也讓我們能夠找到控制身體、情緒的開關。瑜伽藉由帶動「身」，走入到「心」，邁入到「靈」的層面。透過呼吸法充分吸入氧氣，順暢血液循環，增強免疫力，並藉由冥想放鬆身體，釋放經年累月堆積的壓力；伸展體位法與肢體感覺探索過程中，流通經絡震動體內的脈輪，引領心靈趨向平靜；學習放下糾纏的過往，擁抱自己的美好。斯瓦米韋達指出做瑜伽的體位法是一種「苦行」、自我淬煉及身心鍛煉：

做瑜伽的原因之一，其實是在實踐一種生活的智慧，凡是自己不喜歡的事，如

⁹ Sva'tma'ra'ma 著，邱顯峯譯：《哈達瑜伽經詳解》(臺北：喜悅之路靜坐協會，2008年)，頁2。

¹⁰ 杜春治、徐康良、黃郁玲：〈瑜伽運動對身、心靈及體態的影響〉，《成大體育學刊》，第43卷2期(2011年10月)，頁67-74。

¹¹ OSHO 著，林妙香譯：《奧修談瑜伽：提升靈魂的科學》(臺北：生命潛能，2003年)，頁29。

¹² 劉美珠：〈瑜伽—身心合一的科學〉，《中華體育季刊》，第4卷1期(1990年6月)，頁44-50。

¹³ T.K.V. Desikachar 著，陳麗舟、朱怡康譯：《瑜伽之心》(臺北：橡實文化，2010年)，頁13。

¹⁴ 《瑜伽經》(Yoga-Sutras of Patanjali) 作者 Patanjali 在中文翻譯中有譯為「巴坦加里」、「帕坦塔利」、「帕坦迦利」，亦有「帕坦佳利」等音譯名稱，為使中文翻譯一致性，故本研究採用石宏在斯瓦米韋達所講解《瑜伽經白話講解·三摩地篇》系列等書中的中文譯名「帕坦迦利」。

果不想被強加於己身，就該自動自發、心甘情願地去做。主動面對自己所懼怕的事，正是避免恐懼之道。¹⁵

藉由練習瑜伽的譬喻，說明如何把瑜伽哲學在日常生活運用，轉化人生困境，勇於面對物質匱乏感、生活艱辛、處世艱難、複雜的人際關係、迷失自我，進而做到坦然自得、應對遊刃有餘，使精神保持幸福狀態，讓人生漸入佳境，愉悅地生活。

本研究旨在探討斯瓦米韋達對於生命和死亡的思想，同時也對其獲得喜馬拉雅瑜伽傳承之後所產生的影響，企圖通過斯瓦米韋達藉由瑜伽哲學智慧精髓等方法實踐、運用日常生活的指引，破除生活中的困頓和人生中的迷惘，戰勝恐懼、慾望，解放心靈。喜馬拉雅傳承核心是只能經由師徒親證相傳，不絕如履。指導禪修的人，本身必須有一定的傳承之法力，才能將夏克提（shakti）¹⁶傳給被教授者；同樣地，指導者所傳，無法逾越自己本身修持的程度，也不能傳授未經上師所傳授的法。喜馬拉雅傳承特殊之處在於：首先，它是世上第一個禪修傳承，其次，它的傳承體系最詳盡、完整；可經由自身實證經驗佐證形而上的事理，而不需依附任何信仰；最後，通過禪修或啟引（diksha）¹⁷之狀態時，讓夏克提的法得以傳遞，確保傳承永續不絕。斯瓦米韋達於9歲時即可講解教授《瑜伽經》（Yoga Sutra of Patanjali），至此之後終身實修實證《瑜伽經》（Yoga Sutra of Patanjali），又得喜馬拉雅瑜伽傳承，發心跟隨上師斯瓦米拉瑪，最後終於獲得上師的傳法成為弟子。

喜馬拉雅瑜伽傳承講求實證實修，斯瓦米韋達說：「唯有經過實證而來的知識才是真知，否則只是空談理論。如果沒有自己親自證實過的，就不會拿出來示人。」¹⁸除此之外，他也認為修行不是長時間的禪坐或做瑜伽等形式化的執行，而是從日生活的各種行為當中學會把心、呼吸、知根及作根集合起來朝著一個方向動。不論作什麼事

¹⁵ 石宏：《去印度的幸福日記：找到心靈瑜伽大師的好方法》（新北：明名文化，2011年），頁217。

¹⁶ 夏克提（shakti）是力、能、勢，也是陰性的能量。

¹⁷ 啟引（diksha）在喜馬拉雅瑜伽中，是一個重要的傳承儀式。啟引者會傳授一個專屬的梵咒或稱啟引咒或上師的梵咒給受啟引者，猶如從傳承之宇宙心靈中汲取一滴，再將這此滴、此一種子植入受啟引者的心識中。之所以稱啟引是因為無論它有多微細或是以某種形式的能量存在，仍能以師徒代代相傳的傳承方式，傳送到啟引者的心識中。

¹⁸ Swami Veda Bharati 著，石宏譯：《瑜伽經白話講解·三摩地篇》（臺北：橡實文化，2016年），頁29。

都能把這四樣協調好，才是瑜伽。¹⁹這種想法與我們平常看到瑜伽老師擺出優美的瑜伽姿勢大相逕庭，斯瓦米韋達把瑜伽練習簡單化，普羅大眾不用像瑜伽大師做出高難度的瑜伽姿勢練習，只需要持續地深入觀察自己，訓練把心、呼吸、身體協調好，便能將瑜伽哲學運用在日常生活的各種行為上。筆者藉由研究國際瑜伽大師暨喜馬拉雅瑜伽傳人斯瓦米韋達的生死觀希冀能帶給高壓緊張的現代人在面臨身、心、靈議題、人際關係、死亡恐懼或生命艱難等種種議題之際，能有所另一番啟發，找到解決問題所在的力量。當我們深入了解身體、情緒和信念，搭起聯繫外在和內在世界的橋梁，慢慢消融日積月累的種種一切或身不由己的受困感，重新組合支離破碎的自己。其實，覺醒是意識的變換，以不同於往昔的心情來注視未來的世界。瑜伽不僅改善身體健康，更重要的是改變你的心及看待世界的眼光。當心靜了，人生的風景也會有所不同。



¹⁹ Swami Veda Bharati 著，石宏、黃涵音、蕭斐譯：《夜行的鳥：喜馬拉雅傳承的 14 堂瑜伽禪修課》（臺北：橡實文化，2018 年），頁 255。

第三節 研究目的與問題

一、研究目的與問題

基於前一節所說明的研究背景與動機，可以得知就世界或印度來說，喜馬拉雅瑜伽傳承都是很具特色的瑜伽系統，其影響力也頗大，斯瓦米韋達作為這個瑜伽傳承的重要祖師，其個人的生死思想頗具重要性，就研究目的來說，其個人生命歷程與其思想都是很可具研究價值，據此本文研究問題如下：

(一)、探討喜馬拉雅瑜伽傳承體系傳人——斯瓦米韋達的生命歷程及其主要生命思想在各階段的發展歷程，藉由梳理他的生命發展歷程，試圖從中找出生命轉變的契機，藉此探究他的生命觀為何？

(二)、探究斯瓦米韋達在談論死亡議題亦或自身瀕臨臨終之際，欲傳遞的死亡觀及面對之道為何？

(三)、斯瓦米韋達如何發揚與實踐喜馬拉雅瑜伽傳承？

二、解釋名詞

本論文題目為《斯瓦米韋達之生死觀研究》，「現代生死學」依據傅偉勳先生的說明可以被區分為廣義及狹義這兩種。狹義現代生死學是單獨探索參究每一有情個體各自所面臨的生死問題，給予哲理性的啟發與引導，意圖幫助培養出更加健全成熟的生死智慧，人生態度可以積極正面，生命活出尊嚴，彰顯死亡的尊嚴。即便抵達生命成長的最終階段，在面對與接受死亡之時仍能以自在之姿展現出死亡的尊嚴，畫下完美的生命句點；廣義現代生死學，生死問題關注整體人類社會乃至全面的全球生態，超越獨存個體面對其生死時所衍生的價值取向、自我抉擇等問題。²⁰故本研究中所指之「生死觀」為傅偉勳先生所說的「狹義現代生死學」，即我們日常生活的理論指南，以及任何生死關頭的實際應用。

²⁰ 傅偉勳：《死亡的尊嚴與生命的尊嚴——從臨終醫學到現代生死學》（新北：正中書局，2010年），頁13-14。

第四節 研究方法與步驟

詮釋是理解以及再理解人類語言、文字、符號的一種過程，對於探索語言文字更深一層的意義是有幫助的。我們並非是要藉由詮釋尋找文本「含意」（significance），而是在詳細說明其「口語意義」（verbal meaning）。傅偉勳先生對此更進一步說明：

「創造的詮釋學」的建構與形成實有賴乎現象學、辯證法、實存分析（existential analysis）、日常語言分析、新詮釋學理論等等現代西方哲學之中，較為方法論之一般化過濾，以及其於我國傳統以來的考據之學與義理之學，乃至大乘佛學方法論的種種教理之間的「融會貫通」。……做為學問活泉之一的詮釋學，始終要在具有思想獨特性的特定主張與普遍性方法的理論性探索之間，繼續不斷地自求發展，自求充實。具有辯證的開放性格的創造的詮釋學，更是應當如此，不斷的吸納新進而強有力的東西哲學方法論不斷地自我修正，自我擴充。²¹

承上所述，本研究採用傅偉勳先生所創「創造的詮釋學」²²作為研究方法及詮釋基礎，筆者針對斯瓦米韋達相關的中、英文專書、公開演講及喜馬拉雅瑜伽傳承相關典籍等文本資料進行閱讀、歸納、分析、詮釋與統整的工夫，使筆者能對研究主題的基本概念與理論重點有系統性的了解。由於生死觀來自於各人不同眼光與解讀，筆者藉由「創造的詮釋學」增進對研究文本的理解及詮釋，希冀能有一個更寬廣、更多面向的理解空間來解析斯瓦米韋達從瑜伽哲學觀點解析生死議題的思想內涵。「創造的詮釋學」總共有五種辯證層次，針對文本分析步驟如下：

一、「實謂」層次：「實際上原思想家（或原典）說什麼？」。

筆者首先探討斯瓦米韋達的專書、公開演講及喜馬拉雅瑜伽傳承相關典籍等文本

²¹ 傅偉勳：〈創造的詮釋學及其應用—中國哲學方法論建構式論之一〉，《從創造的詮釋學到大乘佛學》（臺北：東大圖書股份有限公司，1990年），頁9。

²² 傅偉勳：〈創造的詮釋學及其應用—中國哲學方法論建構式論之一〉，《從創造的詮釋學到大乘佛學》（臺北：東大圖書股份有限公司，1990年），頁10。

中表述對生命、死亡等相關議題，由於斯瓦米韋達的相關著書在台灣已有多本中譯版本，故以中譯版本為主，若有需要之時再以英文版本或公開演講影像內容為輔。透過文本與瑜伽哲學的觀點做兩相對應，再經由斯瓦米韋達本身和他者眼光的呼應，了解斯瓦米韋達生命的實際內涵。

二、「意謂」層次：「原思想家想要表達什麼？」或「他所說的意思到底是什麼？」。

緊接著上一層的閱讀與對比後，筆者試圖釐清斯瓦米韋達的文字意向與意指，通過語意澄清、脈絡分析，從斯瓦米韋達慣有的思維歷程以及文本呈現的一致性，揭示斯瓦米韋達相關文本所欲彰顯的意涵，如斯瓦米韋達利用瑜伽哲學觀點解釋對生命、死亡意義以及從中所要傳達、說明的觀點。

三、「蘊謂」層次：「原思想家可能要說什麼？」或「原思想家所說的可能蘊涵是什麼？」。

承接上一層，將繼續深入追尋斯瓦米韋達實際未說出口，但有可能會表達出的蘊涵觀點，從斯瓦米韋達的時代背景、周遭生活人事物的連結進行全面性探討等等功夫，理出斯瓦米韋達於文本當中有可能要傳達的思想蘊涵，此階段可盡量消解詮釋的片面性及主觀的臆測。

四、「當謂」層次：「原思想家（本來）應當說出什麼？」或「創造的詮釋學者應當為原思想家說出什麼？」。

延續上面三層完整的分析、釐清與詮釋之後，透過作者已說、未說，以及可能說的理解之後，進一步再思索斯瓦米韋達在文本表層結構下的更深層意義，據此進入斯瓦米韋達生死觀的歸納中，探究更深一層的意涵。

五、「必謂」層次：「原思想家現在必須說出什麼？」或「為了解決原思想家未能完成的思想課題，創造的詮釋學者現在必須踐行什麼？」。

綜合上述四種層次，結合喜馬拉雅瑜伽傳承及受其上師——斯瓦米拉瑪所影響下之思維模式，承繼斯瓦米韋達所說進而開展新的思想課題，藉此闡明斯瓦米韋達的生死觀具有時代意義與價值。

透過上述操作說明筆者如何採用傅偉勳先生「創造的詮釋學」針對瓦米韋達的文本進行分析、探討及詮釋。高達美（Hans-Georg Gadamer）指出透過視域的融合（fusion of horizons）來達成在詮釋者與文本的互動過程中，形成第三個語言，得以融

合與轉化他們的視域，使其可以變得更豐富。²³筆者以「創造的詮釋學」五個層次逐一進行個別層次探討，試圖從斯瓦米韋達的文本之中，發現不同的意義及意涵。在研究文本和研究者之互動過程中，詮釋產生「相互主體性」的變化，可以幫助雙方之間的「視域融合與轉化」。



²³ 畢恆達：〈生活經驗研究的反省：詮釋學的觀點〉，《本土心理學研究》，第4期（1995年8月），頁229。

第五節 文獻回顧

本研究主要關注重點在於斯瓦米韋達的生死觀點，然而除了著重上述觀點之外，斯瓦米韋達身為國際知名學者、卓越的詩人、國際講師，也曾擔任過聯合國教科文組織的精神顧問，同時也是喜馬拉雅瑜伽傳承的傳人，其身分背景與瑜伽哲學密不可分，故筆者將參考文獻分為三類：第一類為研究瑜伽之相關學術論文、期刊及博碩士論文；第二類是斯瓦米韋達專書相關專書，此類作為研究斯瓦米韋達生死觀架構基礎；第三類為斯瓦米韋達上師——斯瓦米拉瑪以及喜馬拉雅瑜伽傳承相關專書，內容除了斯瓦米拉瑪著述之相關典籍與喜馬拉雅瑜伽傳承相關典籍之外，也將弟子對斯瓦米韋達之言談舉止亦或受益於喜馬拉雅瑜伽傳承之後成為助人工作者的應用分享，此類將輔以第一類文獻進行必要性的補充之外，對於本研究也是重要參考資料來源。

一、瑜伽相關學術論文、期刊及博碩士論文

目前學術界對於瑜伽的相關研究日益增多，其中尤以瑜伽經典《瑜伽經》（Yoga Sutra of Patanjali）、《薄伽梵歌》（Bhagavad Gita）等印度著名哲學思想研究或探討瑜伽改善身心健康之效益或自身從瑜伽獲得身心靈轉化等學術研究居多。瑜伽原是印度的僧人、信仰修行者作為遠離世間、不結婚的一種法門，無奈瑜伽哲理博大精深，造成許多瑜伽修習者無法融會貫通和獲得當中的智慧。直至公元前一世紀，經由古印度哲學聖者——帕坦迦利（Patanjali）進行整理和歸納之後，撰寫出 196 句簡短精要的《瑜伽經》（Yoga Sutra of Patanjali），成為後人探索瑜伽哲學的典則。²⁴，瑜伽修習者學習《瑜伽經》（Yoga Sutra of Patanjali）瞭解到本我（阿特曼）（Atman）的存在，因「無明」導致身體、心靈和精神產生種種人生困境。

筆者搜尋文獻資料庫涵蓋臺灣博碩士論文知識加值系統、國家圖書館期刊、Airiti Library 華藝線上圖書館等相關文獻資料庫，搜尋範圍主要以摘要為主，搜尋關鍵字：瑜伽、瑜伽等詞，找出符合本研究目的相關文章，茲將近代（2001~2023 年）瑜伽相關研究成果彙整如下：

²⁴ 黃德壽、林啟東：〈瑜伽的意涵、體位法、呼吸法和冥想初探〉，《臺大體育》第 57 期（2013 年 12 月），頁 85。

表 1：近代瑜伽相關之博碩士論文

研究者	論文名稱	研究內容摘要	碩博士論文
施倪生 (2005)	《薄伽梵歌》解脫思想之研究	研究透過探究與詮釋《薄伽梵歌》(Bhagavad Gita) 中三種解脫之道：知識之道、行動之道與虔信之道。	南華大學哲學研究所碩士論文
戴彰佑 (2005)	憂鬱症患者進行瑜伽運動介入促進生理心理健康之研究	憂鬱症患者經分組進行 8 週瑜伽運動訓練後研究發現瑜伽運動訓練有效改善健康體適能、睡眠品質、憂鬱情緒及內分泌荷爾蒙，提升身、心理健康。	國立屏東師範學院體育學系碩士班碩士論文
黃香梅 (2005)	瑜伽體位呼吸法對狀態性焦慮之影響－以中國文化大學舞蹈系學生為例－	藉由瑜伽體位呼吸法進行實驗分組對照舞蹈系學生的狀態性焦慮之差異性，研究發現瑜伽體位呼吸法可以減輕狀態性焦慮。	中國文化大學舞蹈研究所碩士論文
宋敏如 (2006)	瑜伽運動對更年期婦女疲憊、健康體能與更年期症狀困擾成效之探討	針對更年期婦女進行分組，藉由類實驗對比，研究發現 8 週瑜伽運動過後，有效提升健康體能，改善更年期症狀。	國立台北護理學院護理研究所碩士論文
柯婉真 (2008)	身心療法的哲學基礎：以瑜伽經驗為例	研究者以自身多年瑜伽練習經驗及研究瑜伽改善疾病症狀之相關文獻，藉由哲學分析方法說明瑜伽身心療法的有效性。	臺北醫學大學醫學人文研究所碩士論文
林容萱 (2008)	瑜伽之體位法與冥想對健康年輕女性自律神經活性之影響	探討體位法或冥想對於健康年輕女性之自律神經活性和心血管反應立即及恢復期效應，及比較兩種瑜伽模式之間的影响差異。採量化研究，研究發	國立體育學院運動科學研究所碩士論文

研究者	論文名稱	研究內容摘要	碩博士論文
		現從事單次體位法和冥想後 30 分鐘，同樣能有效提昇迷走神經活性高於基準值，有效抑制交感神經活性和降低心率低於基準值，只是影響的過程不同。	
王妍方 (2009)	瑜伽對亞斯伯格症兒童焦慮行為影響之研究	研究發現：一、瑜伽有效減少亞斯伯格症兒童的焦慮行為發生次數；二、瑜伽介入效果被受試者、家長與導師肯定；三、提升體適能、增加自信心、改善自我覺察能力、增強主動性、提高家人互動頻率，降低衝突、增進身體健康。	國立臺北教育大學特殊教育學系碩士班碩士論文
黃康綺 (2009)	「阿南達瑪迦」密宗瑜伽的生命修煉	探討臺灣阿南達瑪迦 (Ananda Marga Pracharaka Samgha) 中密宗瑜伽之生命修煉歷程，研究法採用親證研究法、文獻分析法與哲學詮釋法。研究發現：一、阿南達瑪迦 (Ananda Marga Pracharaka Samgha) 以「一種靈性的科學」或「一種生活方式」做為自己的定位；二、知識瑜伽與學術研究之間，應給資源及整合的對話交流；三、密宗瑜伽與個人生命修煉間視域的融合，研究者在瑜伽中發現創造力的新視野；四、研究者以自身為例，從個體生命的有限性，擴展到永恆無限可能性，走出一條專屬自己的密宗瑜伽之路。	輔仁大學宗教學系碩士論文

研究者	論文名稱	研究內容摘要	碩博士論文
丁裕娥 (2009)	身心靈平衡與心理放鬆之研究	針對 3 名從事瑜伽運動者在進行 3 個月後之瑜伽運動後，使用腦波儀器數據分析，發現在 θ 或 β 波上都有明顯的改善效果。	立德大學休閒管理研究所碩士論文
戴秀儒 (2009)	身心靈的覺醒---以 yoga 穿越體制能動性的探索歷程	以傅科對身體規訓技術的概念為理論基礎，採自我敘說方式，發現轉化的契機，以「身心靈覺醒的歷程」與「以 Yoga 做為穿越體制的能動性」二個命題做為反身思考：能動性與主體性之一體兩面探究。	佛光大學生命學研究所碩士論文
陳蘭芝 (2009)	瑜伽運動中年婦女體適能疲勞程度與生活壓力之研究	研究發現從事規律並持續半年以上瑜伽運動之中年婦女，擁有較佳體適能、有效降低疲勞和生活中的壓力。	國立臺灣師範大學體育學系在職進修碩士班碩士論文
劉鳳庭 (2011)	帕坦佳利《瑜伽經》養生思想之研究	探究《瑜伽經》(Yoga Sutra of Patanjali) 196 條經文意涵與瑜伽八支功法，並對比中醫理論，研究發現瑜伽八支功法是瑜伽核心修鍊的養生方法。	華梵大學哲學系碩士班碩士論文
陳美玉 (2011)	運用文獻分析法探討瑜伽運動對心理和生理健康之效益	以 CEPS、SDOS、MEDLINE 電子資料庫為主，分析 2000 年至 2010 年的 99 篇文獻進行研究，發現瑜伽對心理與生理效用有顯著的效益，增進國人對瑜伽瞭解。	南開科技大學福祉科技與服務管理所碩士論文
林筠珊 (2011)	哈達瑜伽對情緒智能與壓力知覺	研究發現哈達瑜伽有效提昇整體情緒智能，降低壓力知覺。	國立臺北教育大學體育

研究者	論文名稱	研究內容摘要	碩博士論文
	之影響		學系碩士班 碩士論文
楊惠詔 (2011)	《瑜伽經》的思想與實踐	探究帕坦迦利 (Patanjali) 所著《瑜伽經》 (Yoga Sutra of Patanjali) 思想與理論，進而作為實踐基礎，從中尋求解脫之道。	南華大學哲學系碩士班 碩士論文
林淑華 (2011)	靜心瑜伽學員靈性成長經驗之探究	研究發現靜心瑜伽學員越深化瑜伽修煉與賽巴巴 (Sri Sathya Sai Baba) 信仰，越能覺察身、心、靈彼此之間的關連；傾聽內在靈性的聲音；發覺蘊含在生命苦難當中的慈悲；身心體驗到自在；立定往後的生命方向和意涵。	南華大學生死學研究所 碩士論文
曾詩媛 (2011)	瑜伽調息法對高中女子運動員賽前情緒及運動表現之影響	研究發現瑜伽調息法或漸進放鬆法，都有助於改善焦慮；透過訓練瑜伽調息法，明顯提運動表現。	國立臺灣師範大學體育學系在職進修碩士班 碩士論文
黃復蓉 (2012)	探討哈達瑜伽對中年婦女壓力之影響	研究發現：一、自主神經活性獲得改善，降低知覺壓力，壓力舒緩；二、提高自主神經系統對壓力適應反應，瑜伽運動進行 8 週的效果更顯著；三、社經地位（收入）及自覺健康影響紓壓成效。	國立臺北護理健康大學中西醫結合護理研究所 碩士論文
蘇瑞志 (2012)	瑜伽、靜坐配合進食控制對身心健康改善之評估	自南部某自然療法之家的活動中招募 32 名受測者進行研究，活動內容包括每一天訓練 2 次瑜伽與靜坐，及階段	南華大學自然醫學研究所 碩士論文

研究者	論文名稱	研究內容摘要	碩博士論文
		性的進食控制。藉由瑜伽、靜坐與進食控制的介入，探討受測者在進行為期 1 周的活動，於結束 1 個月後，以電子郵件回傳身心症狀，健康指標的變化與自我療癒的可能性。受測者於研究前／後填寫健康調查表，並每日量測身高、體重、血壓、脈博等，研究發現在減重方面有顯著性的效果，對於多種身心不適症狀也有改善。	
王鳳儀 (2013)	瑜伽運動者情緒智慧、壓力與倦怠之研究	藉由 250 份立意取樣問卷調查瑜伽運動者情緒智慧、壓力和倦怠三者之間的影響關係，採用結構方程模型 (Structural Equation Model, SEM) 分析後發現瑜伽運動者擁有情緒智慧的程度越高，可以有效降低壓力感受，倦怠情形獲得減輕。	大葉大學管理學院碩士在職專班碩士論文
謝茵寧 (2013)	內觀瑜伽－謝茵寧繪畫創作論述	利用練習水墨畫結合瑜伽的體會感受，觀察自身感受，搭配閱讀省思《瑜伽經》(Yoga Sutras of Patanjali)、老莊思想和禪學等，創作與論述藝術。進而從研究中認識自己、體悟生命與「內觀瑜伽」(Insight Yoga) 藝術創作，個人理念在生命與生活中應用進而獲得自我轉化，人生中帶入空與無為，面對人與事時能採取更達觀的態度。	國立嘉義大學視覺藝術研究所碩士論文
林易	瑜伽教師身心靈	透過質性訪談 4 位瑜伽教師瑜伽行法	南華大學生

研究者	論文名稱	研究內容摘要	碩博士論文
(2013)	轉化歷程研究	的實踐和論證，研究發現瑜伽教學者在身體、情緒、反思、直覺以及生命喜悅有感受到明顯的轉化，瑜伽有提升改善身心靈的效果。	死學系碩士班碩士論文
白茉雅 (2015)	在阿斯坦加瑜伽中的體現經驗：日常生活的轉變	訪談 17 位阿斯坦加瑜伽練習者，探討瑜伽改變個人身體及生活形態的變化，研究發現練習者規律練習瑜伽較易遠離工作壓力。	國立臺灣大學社會學研究所碩士論文
施良興 (2017)	瑜伽坐姿扭轉體位法對心情指數與心律變異度之影響	藉由扭轉瑜伽練習後心率變異度(heart rate variability, HRV) 數據結果，發現身體扭轉運動能穩定情緒及活化副交感神經。	臺北市立大學運動科學研究所碩士論文
張詠宗 (2017)	八週瑜伽提斯運動對高齡者功能性體適能及平衡能力之效益	高齡者透過瑜伽體位法訓練提升肌力、肌耐力，可以穩定站立，有效預防跌倒。	國立體育大學運動保健學系碩士論文
曾孟嫻 (2017)	看見生命的豐厚：一位輔導教師從關係中轉化與療癒的敘說與實踐	透過自我敘說書寫探究自我面對關係失落時，通過靜坐、瑜伽與閱讀來安頓身心狀態及轉化後實踐歷程，除了帶給自己療癒之外，也能看見他人生命豐厚的歷程。	國立清華大學教育心理與諮商學系教育心理與諮商碩士在職專班碩士論文
危芊芝 (2017)	參與規律瑜伽訓練對健康相關生活品質之影響	研究採取「台灣簡明版世界衛生組織生活品質」問卷調查，調查後發現規律地參加瑜伽訓練，可以獲得身心健康最佳狀態及提高生活品質。	中國文化大學體育學系運動教練碩士班碩士論文

研究者	論文名稱	研究內容摘要	碩博士論文
			文
陳家瑜 (2018)	男性從事心靈瑜伽之情緒經驗研究	研究方法採用詮釋現象學，進行半結構式深入訪談 4 位男性練習者在三個階段進行心靈瑜伽時個別的情緒經驗，分別為：一、接觸心靈瑜伽前；二、心靈瑜伽中；三、練習心靈瑜伽後。研究發現練習心靈瑜伽後，顯著改變生理狀態，改善心境降低負面情緒。	國立清華大學教育心理與諮商學系碩士論文
謝詠歆 (2018)	瑜伽課程對肺癌病患生活品質及身心狀況影響之個案研究	設計 8 週合適的瑜伽課程，讓肺癌病患每週進行 1 次規律運動練習後，發現練習瑜伽有助於肺癌病患的身心狀況。	國立臺東大學進修部運動休閒管理碩(假日)碩士論文
林庭瑄 (2018)	瑜伽對肢體感知與心靈覺察之研究---以中風復健患者個案為例	透過一位輕度腦中風肢體障礙患者做為質性研究個案，透過瑜伽復健訓練之後發現：一、提高生活整體正向感受；二、增強生活自我照顧能力、肢體靈活度、自我肯定與覺察能力；三、增加內在平靜的感受，善待自己；四、更珍惜與家人的相處，在生活經驗方面擁有更多選擇性。	國立彰化師範大學工業教育與技術學系碩士論文
蔡佳玲 (2019)	瑜伽輔助療法改善思覺失調症病人正性和負性症狀之實證研究	採用系統性文獻回顧檢視瑜伽輔助療法在思覺失調症的訓練處方，並以後設分析探討瑜伽、運動及常規治療對思覺失調症正性與負性症狀的效果。研究發現瑜伽輔助療法降低思覺失調	中臺科技大學護理系碩士班碩士論文

研究者	論文名稱	研究內容摘要	碩博士論文
		症病人的正性及負性症狀，改善成效優於常規治療	
莊婷惟 (2019)	瑜伽練習對注意力控制以及安適幸福感之影響	採用實驗法以及進行問卷法，研究 62 位平均年齡 35 歲的女性。發現瑜伽練習者在面對情緒干擾時，注意力控制能力、調節干擾及安適幸福感等方面都顯著優於非瑜伽練習者。	中原大學心理學研究所碩士論文
謝絲珮 (2020)	瑜伽運動參與者休閒運動調適、參與程度與幸福感之關係研究	針對彰化縣從事瑜伽運動者為研究對象，進行立意抽樣問卷調查，研究發現彰化縣瑜伽運動參與者越增加整體休閒運動調適，愈能提升整體幸福感。	大葉大學運動健康管理學系碩士論文
陳季閒 (2021)	阿斯坦加瑜伽對更年期職業婦女心理與行為之影響：探索性研究	探討阿斯坦加瑜伽之更年期職業婦女練習者，發現持續練習者有以下正面效益影響：一、工作產生「自我認同」及「自我覺察」；二、職場壓力管理衍生出「正向轉念」與「自我控制」；三、自我學習會帶來「追求自我超越」以及「自我探索」。	國立中正大學企業管理學系碩士在職專班碩士論文
陳怡靜 (2021)	邁向身心整合的瑜伽課程之行動研究 ——以大學體育為例	研究者結合傳統與創新的瑜伽教學理念、身心學優點，及行動研究法改善瑜伽教學問題：一、瑜伽教學偏重體位法的姿勢指導；二、學生對於自己身心狀態疏於覺察；三、學生對身心連結與表達顯得陌生。蒐集身心覺察表、課後學習單、講座心得、教學省思日記、課室觀察記錄、訪談記錄、	國立東華大學教育與潛能開發學系博士論文

研究者	論文名稱	研究內容摘要	碩博士論文
		攝影分析、自評表等資料，發展出具有「動靜兼顧、三法一體、自他連結、全面觀照」特色之身心整合瑜伽課程與教學。	

從上述表一（近代瑜伽相關之博碩士論文）彙整後的研究成果來看，我們可以得知，在以往的瑜伽博碩士論文中，其主要的方向有量化的研究，如危芊芝《參與規律瑜伽訓練對健康相關生活品質之影響》，探討規律地參與瑜伽訓練對健康相關生活品質影響；謝詠歆《瑜伽課程對肺癌病患生活品質及身心狀況影響之個案研究》，探討瑜伽課程對於肺癌病患的幸福、生活品質影響；莊婷惟《瑜伽練習對注意力控制以及安適幸福感之影響》，探討瑜伽練習者對於情緒干擾時注意力的控制及安適幸福感受影響；陳季閒《阿斯坦加瑜伽對更年期職業婦女心理與行為之影響：探索性研究》，探討阿斯坦加瑜伽對更年期職業婦女心理與行為影響；也有質性上的研究，如林易《瑜伽教師身心靈轉化歷程研究》，探討瑜伽教學者在身體、情緒、反思、直覺以及生命喜悅等不同面向，發現身心靈轉化的歷程；陳家瑜《男性從事心靈瑜伽之情緒經驗研究》探討男性心靈瑜伽練習者在練習當中的情緒經驗，及身心情緒改善歷程；曾孟嫻《看見生命的豐厚：一位輔導教師從關係中轉化與療癒的敘說與實踐》探討輔導教師通過靜坐、瑜伽與閱讀安頓身心狀態及自我轉化的歷程；也有瑜伽經典上的研究，如施倪生《薄伽梵歌》解脫思想之研究》，探討與詮釋《薄伽梵歌》（Bhagavad Gita）中三種解脫之道：知識之道、行動之道與虔信之道；劉鳳庭《帕坦佳利《瑜伽經》養生思想之研究》，探究《瑜伽經》（Yoga Sutra of Patanjali）196條經文意涵與瑜伽八支功法，並對比中醫理論，研究發現瑜伽八支功法是瑜伽核心修鍊的養生方法；楊惠詔《《瑜伽經》的思想與實踐》，探究帕坦迦利（Pantangali）所著《瑜伽經》（Yoga Sutra of Patanjali）思想與理論，進而作為實踐基礎，從中尋求解脫之道。從上述文獻，我們可以看出目前學術界的對喜馬拉雅瑜伽和重要傳人斯瓦米韋達都尚未有相關研究文獻，仍有待開發。

表 2：近代瑜伽相關之期刊論文

研究者	期刊名稱	內容摘要	期刊論文
洪睿聲、陳坤檸 (2003)	瑜伽之生理心理功能	探討瑜伽對於個體的生理及心理健康的影響，彙整瑜伽相關研究文獻，發現瑜珈重身心合一，透過體位法、呼吸及冥想等訓練，具有提升生理機能及心理情緒之效益。	《大專體育期刊》 第 69 期
梁玉秋、曾明郎 (2005)	循序漸進的學習瑜伽	探討瑜伽鍛鍊的 6 項元素，歸納出瑜伽運動特性，發現練習瑜伽 4 項益處：一、持之以恆的瑜伽練習有助於延遲身體老化，降低壓力；二、更明瞭自己的身體狀況；三、學習者循序漸進地學習幫助身體恢復健康機能，同時也體會到提高自己能力的過程；四、瑜伽能讓現代人適當排解身體所受的壓力。	《大專體育期刊》 第 81 期
陳桂敏、洪瑄曼 (2006)	探索瑜伽的身心治療效益	統整分析文獻後，發現瑜伽可以有助於生理方面成效如心臟血管功能強化、增強肺部氣體交換、糖尿病症狀獲得控制、肌肉骨骼相關症狀得到緩解等；心理方面成效如壓力與憂鬱降低，以及睡眠改善、生活品質提升等。	《長期照護雜誌》 第 10 卷第 2 期
巫靜怡、林麗娟 (2007)	從事規律性瑜伽運動對於減輕身心壓力的效用	從事規律性瑜伽運動可以降低身心壓力，藉由從事規律性哈達瑜伽介入課程，發現對於焦慮與壓力在心理與生理症狀，有顯著效用。	《國際運動生理與體能領域學術研討會》2007 年度

研究者	期刊名稱	內容摘要	期刊論文
巫靜怡、林麗娟 (2008)	瑜伽運動對身心減壓的效益	瑜伽運動對於身心方面的減壓是有效的，研究發現進行規律性的瑜伽運動介入，進行焦慮檢測表（ACL）、心情狀態量表（POMS）、焦慮狀態量表（STAI）與泰勒焦慮量表（TAS）等進行測量評估後，發現受試者的焦慮與壓力症狀都有顯著減輕的效果，對於唾液中皮質醇也有達顯著下降；實施頻率及時間以 1 週 3 次，每次 30 分鐘，長達 3 個月的瑜伽課程，對於減輕身心壓力有顯著功效。	《中華體育季刊》 第 22 卷第 1 期
許秋玫、賴茂盛 (2010)	淺談瑜伽對人體的益處	探討瑜伽對人體的身心效益及對健康的影響，採分析瑜伽相關研究文獻，發現瑜伽是一種對心靈、身體與靈性有顯著效益之運動。	《萬能學報》第 32 期
劉品坊、黃正一 (2010)	時尚新運動：瑜伽	探討瑜伽內容及功能，藉由研究文獻統整出瑜伽對生理、心理的幫助。另外，從台灣瑜伽現況說明瑜伽的價值，讓更多人了解瑜伽，進而參與瑜伽運動，達到身、心、靈皆能健康。	《休閒保健期刊》 第 4 期
陳玉蘭、張家豪 (2010)	瑜伽運動的效益與傷害探討	探討瑜伽的效益及運動傷害的預防，分析相關研究文獻後，發現較少以科學方法及技術分析、探討體位法中的每一個動作，以及找出最佳的施作方式去避免運動傷害及二度傷害。	《中華體育季刊》 第 24 卷第 2 期
羅涼萍 (2012)	瑜伽的養生觀及其現代之發展	藉由吠陀養生理論進行瑜伽養生的觀念，以及瑜伽傳統派別與現代瑜伽之關係探討，發現瑜伽的養生觀強調五	《輔仁宗教研究》 第 25 期

研究者	期刊名稱	內容摘要	期刊論文
		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，以食用悅性食物與斷食方法，來幫助身心靈的合一，達到三摩地（Samadhi）的終極目標。	
黃復蓉、鍾聿琳 (2013)	瑜伽對健康的助益	探討瑜伽對健康的助益，透過瑜伽對身心之影響、瑜伽與護理之相關文獻分析，發現瑜伽對身心健康層面影響之效益甚多。	《馬偕護理雜誌》 第 7 卷第 1 期
黃德壽、林啟東 (2013)	瑜伽的意涵、體位法、呼吸法和冥想初探	藉由瑜伽的相關研究資料分析，探討瑜伽的意涵，以及修習體位法、呼吸法和冥想對身、心、靈的影響，研究發現瑜伽具健康效益，體位法、呼吸法和冥想法，對提升身體健康和生品質皆具有顯著功效。	《臺大體育期刊》 第 57 期
洪甄憶 (2015)	從《瑜伽經》談體位、呼吸、冥想對身心健康的影響	以古印度聖哲帕坦迦利（Pantangali）《瑜伽經》（Yoga Sutra of Patanjali）經文意涵來探討瑜伽對身心之影響，包括針對瑜伽的體位法、呼吸及冥想練習的相關文獻，進行分析與整理，發現瑜伽有改善生理功能，提升心理層面，穩定情緒及幫助正向思考之效益。	《成大體育學刊》 第 47 卷第 1 期
郭培圻、李蕙君 (2015)	瑜伽運動對呼吸機能與舒壓之影響	探討瑜伽針對不同族群的呼吸肌與肺功能之影響，彙整研究文獻後發現不論短期或長期的瑜伽運動介入，對呼吸肌力和肺功能指皆有改善之作用。	《運動研究》第 24 卷第 1 期

研究者	期刊名稱	內容摘要	期刊論文
熊琬 (2015)	從身、心、靈的奧秘探討禪修的理論與方法－從竹筒功、太極、氣功、瑜伽探討之	從身、心、靈的奧秘探討禪修的理論與方法，各別探討竹筒功、太極、氣功、瑜伽，發現於修道上有許多相通之點，有助益於現代人的身、心、靈。	《華嚴學報》第9期
朱碧梧、李鴻棋 (2016)	10分鐘瑜伽促進柔軟度之成效探討	探討10分鐘瑜伽促進柔軟度之成效，進行女性大學生以寶塔式與別針式做為靜態柔軟度訓練，實施瑜伽介入，研究發現柔軟度再訓練前測及後測，有顯著差異性。	《休閒與社會研究》第14期
陳怡靜、饒見維 (2016)	從「非二分性覺知」析論瑜伽中「身、心、息」的互動關係	從「非二分性覺知」角度，探討瑜伽中「身、心、息」的互動關係，探討及分析相關文獻，詮釋瑜伽在身心靈整合上的實踐步驟與價值，發現「非二分性覺知」是瑜伽練習者在練習「調身、調息、調心」時的核心關鍵。	《中華體育季刊》第30卷第1期
朱碧梧、李嘉文 (2017)	瑜伽入門導引－呼吸與前彎六式	以瑜伽體位法的別針式為例，逐條分析每個動作的要領以及力量與意念，發現瑜伽練習配合腹式呼吸，有助於前彎訓練。	《運動與健康研究》第6卷第1期
張珈瑛 (2017)	瑜伽參與者心流體驗、休閒效益對幸福感之研究	探討瑜伽練習者的心流體驗、休閒效益及幸福感之關係，採問卷調查方式，研究發現瑜伽練習者在參與瑜伽過程中，心流感受愈高，會增加休閒效益，提升幸福感。	《運動休閒管理學報》第14卷第3期

研究者	期刊名稱	內容摘要	期刊論文
賴瑩瑄、詹佳紋、林泰汝、魏鈺苓、王中傑 (2017)	瑜伽對於多發性硬化症患者平衡的影響－系統性回顧	藉由瑜伽介針對於多發性硬化症患者平衡之影響的相關文獻，進行回顧與評論，研究發現瑜伽結合物理治療有助於短期改善多發性硬化症患者的平衡能力與步態表現症狀。	《物理治療》第 42 卷第 4 期
李崗、陳怡靜 (2018)	身心合一：瑜伽與靈修的交會	探討「身心合一」是瑜伽與靈修兩者之間如何會通，透過文獻分析，研究發現身心合一是瑜伽與靈修的共同目標與重要關鍵。	《中華體育季刊》第 32 卷第 3 期
陳怡靜 (2018)	從瑜伽邁向身心靈整合－健康促進的再詮釋	研究者蒐集相關文獻，整合「身、心、靈」三個層面的觀點，論述身心靈整合的意義及特徵，探討瑜伽與身心靈整合之關係。研究發現體位法對增進體適能、提升正向情緒、紓解壓力等有顯著效益，可見瑜伽與身心靈整合關係密切，可促進身心靈整體健康。	《屏東大學體育》第 4 期
溫玉瑩、林欣仕 (2018)	瑜伽對懷孕婦女睡眠品質的影響	藉由瑜伽介入對於懷孕婦女睡眠品質之效益的相關文獻，進行回顧與評論，研究發現瑜伽能改善懷孕婦女及不同族群之睡眠品質，對於緩解孕婦生理上的疼痛及心理症狀也有效益。	《成大體育學刊》第 50 卷第 2 期
黃惠美、林小玲、廖媛美、戴秀好、明金蓮 (2018)	以系統性文獻回顧與整合分析探討瑜伽對更年期相關症狀之成效	藉由瑜伽介針對於更年期相關症狀之效益的相關文獻，進行回顧與評論，研究發現瑜伽有助於改善於整體更年期相關症狀、憂鬱、睡眠障礙與血管舒縮症狀。	《台灣公共衛生雜誌》第 37 卷第 3 期

研究者	期刊名稱	內容摘要	期刊論文
陳杰 (2019)	瑜伽對人體的好處	研究透過文獻統整分析，發現瑜伽對於人體有生理方面及心理方面顯著的改善成效。	《中華民國糖尿病衛教學會會訊》第15卷第2期
張曉雲、劉芊葳、林昕璇、曾麗娥、劉美鳳 (2019)	探討瑜伽對糖尿病患者之血糖與血脂成效之整合分析	針對糖尿病病人執行瑜伽後，有效控制血脂之12篇文獻進行整合分析，研究發現瑜伽對於糖尿病病人血糖與血脂控制有顯著成效。	《長庚護理》第30卷第3期
邱怡樺、蔡昀庭、莊育芬、謝宗勳 (2020)	瑜伽對於慢性頸部疼痛之療效：系統性文獻回顧	針對5篇瑜伽對改善慢性頸部疼痛的系統性文獻，進行分析，發現瑜伽訓練對於慢性頸部疼痛有減緩效果，提升生活品質與增加關節活動度。	《物理治療》第45卷第2期
林世哲 (2021)	大專適應體育班學生瑜伽課程涉入與情緒智慧之相關性研究	從大專體育班學生當中進行問卷調查便利抽樣，探討瑜伽涉入與情緒智慧之關聯性。研究發現瑜伽涉入後，對於「認同化」與情緒智慧「自我實踐」，相互影響程度高。	《屏東大學體育》第7期
張志銘、謝絲珮、宋孟遠、張世沛 (2021)	探討瑜伽運動參與者休閒運動調適參與程度與幸福感之關係	針對休閒運動調適、參與程度及幸福感之關聯性等項目，進行彰化地區瑜伽練習者的問卷調查，研究發現： 一、參與瑜伽運動練習程度愈高，整體幸福感可以有效提升； 二、休閒運動調適在社交調適方面愈高時，可以提高人際關係的幸福感、身心健康與生活滿意； 三、每週的運動次數增加、運動強度降低，整體幸福感有顯	《管理實務與理論研究》第15卷第1期

研究者	期刊名稱	內容摘要	期刊論文
		著地提升，人際關係獲得改善；四、 瑜伽運動參與程度愈高，有助提高幸 福感。	
蘇子中 (2021)	瑜伽之為用大 矣哉：再探史 坦尼斯拉夫斯 基「體系」的 瑜伽之用	史坦尼斯拉夫斯基是第一位倡議及運 用瑜伽修習方法來進行演員訓練，並 進一步研究史氏「體系」中瑜伽身心 靈技術和精神性的重要性。史氏綜合 東西方的觀點，幫演員創造具有希伯 (Theodule Armand Ribot) 的身心一 元論到瑜伽的身心靈的靈視視角「體 系」。	《戲劇學 刊》第 34 期
蔡佳玲、黃心樹 (2021)	瑜伽輔助療法 改善思覺失調 症病人正性和 負性症狀之系 統性文獻回顧 暨統合分析	回顧及統整系統性文獻檢視瑜伽輔助 療法訓練思覺失調症患者，發現短期 瑜伽輔助療法可以改善思覺失調症病 人正性和負性症狀。	《源遠護 理》第 15 卷第 3 期
曾蕙美、張碧 華、胡祖梅、孟 繁莉、張淑苑 (2022)	瑜伽對住院精 神病人疲倦、 睡眠、焦慮、 憂鬱之成效	針對住院中精神病人進行分組實驗及 對照，研究發現參與瑜伽活動可以改 善精神病人疲倦、睡眠、焦慮及憂鬱 程度。	《精神衛 生護理雜 誌》第 17 卷第 1 期

從上述表二（近代瑜伽相關之期刊論文）研究成果來看，我們可以得知，期刊論文對於瑜伽的研究偏重在量化研究，如曾蕙美、張碧華、胡祖梅、孟繁莉、張淑苑〈瑜伽對住院精神病人疲倦、睡眠、焦慮、憂鬱之成效〉，探討探討瑜伽對於住院中精神病人的疲倦、睡眠、焦慮、憂鬱改善之成效；蔡佳玲、黃心樹〈瑜伽輔助療法改善思覺失調症病人正性和負性症狀之系統性文獻回顧暨統合分析〉，探討瑜伽做為輔助療法，改善思覺失調症病人正性和負性症狀之成效。透過多篇研究文獻分析，可發

現瑜伽對於個人生理、心理及靈性各方面皆有顯著效益，如黃復蓉、鍾聿琳〈瑜伽對健康的助益〉、陳怡靜〈從瑜伽邁向身心靈整合—健康促進的再詮釋〉等研究當中可得知瑜伽的益處。然而，從上述研究，我們可以看出目前學術期刊論文主要著重在把瑜伽作為一種運動項目去促進身體健康、減輕壓力、改善生理疾病或心理疾病之成效偏多，如洪睿聲、陳坤寧〈瑜伽之生理心理功能〉、陳桂敏、洪瑄曼〈探索瑜伽的身心治療效益〉、巫靜怡、林麗娟〈從事規律性瑜伽運動對於減輕身心壓力的效用〉等研究，靈性方面的相關研究仍是有待開發。從上述文獻，可看出針對喜馬拉雅瑜伽傳承、開宗祖師斯瓦米拉瑪及重要的傳人斯瓦米韋達在相關研究上仍是有待開發。

二、斯瓦米韋達相關專書

(一)、斯瓦米韋達相關專書

表 3：斯瓦米韋達外文專書（按出版年排列）

書名	出版社	出版年
Meditation and the Art of Dying	Himalayan Yoga Publications Trust	1976
Superconscious Meditation	Himalayan Yoga Publications Trust	1978
Mantra and Meditation (Indian Edition) 中譯：《咒語和冥想》	Himalayan Yoga Publications Trust	1981
Philosophy of Hatha Yoga (Indian Edition) 中譯本：《哈達瑜伽：練什麼？為何要練？怎麼練？ 瑜伽大師斯瓦米韋達告訴你》	Himalayan Yoga Publications Trust	1985
Yoga Sutras of Patanjali (with the Exposition of Vyasa), (Vol. I: Sadhana-Pada) 中譯：《帕坦迦利瑜伽經以及威亞薩之瑜伽經論——翻譯以及釋論第一輯》	Himalayan Yoga Publications Trust	1986
Subtler than the Subtle: The Upanishad of the White Horse	Himalayan Yoga Publications Trust	2002
108 Blossoms from the Guru Granth Garden	Himalayan Yoga Publications Trust	2004
Education & Parenting for Peace	Himalayan Yoga	2004

書名	出版社	出版年
	Publications Trust	
Yogi in the Lab: Future Directions of Scientific Research in Meditation	Himalayan Yoga Publications Trust	2006
Swami: A Life Beyond Knowledge; A Garland of Memories	Himalayan Yoga Publications Trust	2007
Mantra, The Sacred Chants	Himalayan Yoga Publications Trust	2008
The Light of Ten Thousand Suns	Himalayan Yoga Publications Trust	2009
Yoga Sutras of Patanjali (with the Exposition of Vyasa), (Vol. II: Sadhana-Pada) 中譯：《帕坦迦利瑜伽經以及威亞薩之瑜伽經論——翻譯以及釋論第二輯》	Himalayan Yoga Publications Trust	2009
Words Curved	Himalayan Yoga Publications Trust	2009
God (Indian Edition) 中譯：《見神》	Himalayan Yoga Publications Trust	2011
Kundalini: Stilled or Stirred? 中譯本：《拙火瑜伽：史上最奧秘的生命原能》	Himalayan Yoga Publications Trust	2013
Song of the Lord: According to Sage Vasistha	Himalayan Yoga Publications Trust	2013
The Human Urge for Peace: What is Right with the World?	Himalayan Yoga Publications Trust	2013
Mahabharata's Bhishma: Death, Your Servant: Examples from a World Classic	Himalayan Yoga Publications Trust	2015
Life Beyond Knowledge and Time	Himalayan Yoga Publications Trust	2016
Night Birds: Short Writings of Swami Veda Bharati 中譯本：《夜行的鳥：喜馬拉雅傳承的 14 堂瑜伽禪修課》	Himalayan Yoga Publications Trust	2016

書名	出版社	出版年
Introducing Mahabharata Bhishma 中譯本：《讓心中的狂躁消退：看大師如何安定人心和出離生死困境》	Himalayan Yoga Publications Trust	2017
Meditation: The Unifying Stream in Religion	Himalayan Yoga Publications Trust	2017
Sadhana in Applied Spirituality	Himalayan Yoga Publications Trust	2017
Sayings: Saying Nothing Says It All 中譯本：《瑜伽修行語錄：雖然默默無言，卻又道盡一切》	Himalayan Yoga Publications Trust	2017
Shiva Sankalpa Sukta	Himalayan Yoga Publications Trust	2017
Song of Yoga	Himalayan Yoga Publications Trust	2017
Swami Rama: Majestic Master, Mysterious Mystic	Himalayan Yoga Publications Trust	2017
The Perfume From the Valley of Flowers	Himalayan Yoga Publications Trust	2017
Wanam - Africa and India: A Spiritual Dialogue	Himalayan Yoga Publications Trust	2017
Silence: The Illuminated Mind	Himalayan Yoga Publications Trust	2018
Silence Volume II: Light Beyond Mind	Himalayan Yoga Publications Trust	2019
Gems of Ancient Wisdom: Essays on Spiritual Life	Himalayan Yoga Publications Trust	2021

從上述表三（斯瓦米韋達外文專書）所列，我們可以得知斯瓦米韋達著書論述內容廣泛包含生死、瑜伽、咒語、靜默冥想等主題，斯瓦米韋達一部分的外文著書在台灣已有中譯本，有《Kundalini: Stilled or Stirred?》（中譯本：《拙火瑜伽：史上最奧

秘的生命原能》)、《Night Birds: Short Writings of Swami Veda Bharati》(中譯本:《夜行的鳥:喜馬拉雅傳承的14堂瑜伽禪修課》)、《Introducing Mahabharata Bhishma》(中譯本:《讓心中的狂躁消退:看大師如何安定人心和出離生死困境》)等書;與生命相關主題之著書,有《Gems of Ancient Wisdom: Essays on Spiritual Life》、《Kundalini: Stilled or Stirred?》(中譯本:《拙火瑜伽:史上最奧秘的生命原能》)、《Introducing Mahabharata Bhishma》(中譯本:《讓心中的狂躁消退:看大師如何安定人心和出離生死困境》)等書;與死亡相關主題之著書,有《Meditation and the Art of Dying》、《Mahabharata's Bhishma: Death, Your Servant: Examples from a World Classic》、《Life Beyond Knowledge and Time》等書;瑜伽修行及日常應用相關主題,有《Mantra and Meditation (Indian Edition)》(中譯:《咒語和冥想》)、《Yoga Sutras of Patanjali (with the Exposition of Vyasa), (Vol. I: Sadhana-Pada)》(中譯:《帕坦迦利瑜伽經以及威亞薩之瑜伽經論——翻譯以及釋論第一輯》)、《Yoga Sutras of Patanjali (with the Exposition of Vyasa), (Vol. II: Sadhana-Pada)》(中譯:《帕坦迦利瑜伽經以及威亞薩之瑜伽經論——翻譯以及釋論第二輯》)等書。

表4:斯瓦米韋達中文專書(按出版年排列)

書名	作者/譯者	出版社	出版年
《幸福瑜伽:解決生命難題的九大智慧》	Swami Veda Bharati 著, 石宏譯	明名文化	2010
《心靈瑜伽:改變你生命能量的20個法則》	Swami Veda Bharati 著, 石宏譯	欽哲文化	2012
《讓心中的狂躁消退:看大師如何安定人心和出離生死困境》	Swami Veda Bharati 著, 石宏譯	欽哲文化	2012
《拙火瑜伽:史上最奧秘的生命原能》	Swami Veda Bharati 著, 石宏譯	明名文化	2014
《哈達瑜伽:練什麼?為何要練?怎麼練?瑜伽大師斯瓦米韋達告訴你》	Swami Veda Bharati 著, 石宏譯	橡實文化	2015
《瑜伽經白話講解·三摩地篇》	Swami Veda Bharati 著,	橡實文化	2016

書名	作者／譯者	出版社	出版年
	石宏譯		
《瑜伽就是心靈修行：斯瓦米韋達的 22 堂覺醒生活課》	Swami Veda Bharati 著， 石宏譯	橡實文化	2016
《伽經白話講解·行門篇》	Swami Veda Bharati 著， 石宏譯	橡實文化	2017
《夜行的鳥：喜馬拉雅傳承的 14 堂瑜伽禪修課》	Swami Veda Bharati 著， 石宏、黃涵音、蕭斐譯	橡實文化	2018
《瑜伽經白話講解·必菩提篇》	Swami Veda Bharati 著， 石宏譯	橡實文化	2018
《瑜伽修行語錄：雖然默默無言，卻又道盡一切》	Swami Veda Bharati 著， 石宏譯	橡實文化	2019
《瑜伽經白話講解·獨存篇》	Swami Veda Bharati 著， 石宏譯	橡實文化	2020
《瑜伽就是心靈修行地圖：斯瓦米韋達傳授心法的 17 堂課》	Swami Veda Bharati 著， 石宏譯	橡實文化	2021

依據上述表四（斯瓦米韋達中文專書）所列，斯瓦米韋達在台灣目前發行的中文譯書計有 13 本，主要是由石宏先生及台灣喜馬拉雅瑜伽靜心協會（AHYMSIN, TAIWAN）於 1999 年起翻譯表 3（斯瓦米韋達外文專書）並陸續引入台灣，所以本研究會以中文譯本為主要參考文本，外文著作為輔去論述斯瓦米韋達思想。由於斯瓦米韋達的專書談論主題範圍廣泛，分類繁多，其主題包羅萬象，如：愛、呼吸、靜默、靜坐、財富、兩性議題、人際關係、生命議題、死亡議題、瑜伽教學、修行議題、喜瑪拉雅瑜伽，以及各種經典詮釋等文本，筆者先進行篩選，並採用與本研究主題相關度較高之重要文獻作為陳述依據，簡單區分為三個面向：1、生命議題；2、死亡觀點；3、瑜伽修行及日常應用。

1、生命相關主題

生命相關主題是指探討人們生命中不可或缺的議題或面臨到的問題，專書有《幸福瑜伽：解決生命難題的九大智慧》、《心靈瑜伽：改變生命能量的 20 個法則》，

以及《瑜伽就是心靈修行：斯瓦米韋達的 22 堂覺醒生活課》、《哈達瑜伽：練什麼？為何要練？怎麼練？瑜伽大師斯瓦米韋達告訴你》。斯瓦米韋達講解瑜伽哲學，並進一步傳達如何將瑜伽哲學運用在生命艱難之時，對治慾望、情緒、人生得失，及生老病死等議題。使人們能夠提升心靈的能量，安住自己的心，落實生活瑜伽化。

2、死亡相關主題

專論死亡的議題，以及如何面對死亡的觀點，專書有《心靈瑜伽：改變生命能量的 20 個法則》、《讓心中的狂躁消退：看大師如何安定人心和出離生死困境》及《哈達瑜伽：練什麼？為何要練？怎麼練？瑜伽大師斯瓦米韋達告訴你》。《讓心中的狂躁消退：看大師如何安定人心和出離生死困境》的第一部分主要是敘述印度著名史詩典籍《摩訶波羅多》，闡述一場在古印度波羅多王朝宗室間的戰爭。在史詩最後敘述到毗濕摩的臨終景像，除了作為瑜伽士的借鏡，也是斯瓦米韋達一心嚮往的離世之法：

我知您和阿周那是古代的那羅和那羅廷。……望您務必允許我，我想離開這屍身，這肉身，願您允許我因而成就最高之境。……「現在，請容許我，我想要把氣拋下了。」得到了眾人的首肯，他陷入了靜默之中。他花了一些時間，把自我引導到自身各個竅位，專注地守在那裡，好讓他的種種氣（Pranas）能夠往上走——根據後人講解，是從海底輪到生殖輪，再到臍輪—心輪—喉輪—眉間輪，將心念和氣合而為一。他去了脈輪的頂點，最高的中心，就守在那裡。……當這位偉大心靈之人的心念和氣漸次由下往上升起，再往上拋離身體之際，氣所到之處，原本插在他身上的箭矢就紛紛脫落。……然後，待他的心念和氣都攝集到了那最中心的一點，就穿透頭顱（Murdhanam bhittva），飛升上了天界。……見到他的頭顱頂上射出一道流星似的光，極快速地上升，一剎那間消逝於天際。²⁵

本書的後半部斯瓦米韋達講述什麼是死亡？以及該如何看待死亡議題。他認為最終的解脫，就誠如毗濕摩一樣掌握生死之道。《哈達瑜伽：練什麼？為何要練？怎麼

²⁵ Swami Veda Bharati 著，石宏譯：《讓心中的狂躁消退：看大師如何安定人心和出離生死困境》（新北：親哲文化，2012 年），頁 104-107。

練？瑜伽大師斯瓦米韋達告訴你》書序前，斯瓦米韋達啟引弟子陳廷宇述說斯瓦米韋達隨身服侍弟子親眼所見其離世前一晚的所作所為及親身實踐毗濕摩所述離世方法，作為對弟子們的最後教導。斯瓦米韋達時時刻刻都是親身實踐之經驗去履行上師斯瓦米拉瑪所教導的喜馬拉雅瑜伽傳承。

3、瑜伽修行及日常應用相關主題

瑜伽修行及日常應用相關主題是指專論瑜伽修行、講解瑜伽經典，以及日常生活中如何對治情緒、念頭或是靜坐，斯瓦米韋達和其上師斯瓦米拉瑪一再強調，瑜伽的道理要能應用在日常生活之中，才不枉費功夫。專書有《哈達瑜伽：練什麼？為何要練？怎麼練？瑜伽大師斯瓦米韋達告訴你》、《拙火瑜伽：史上最奧秘的生命原能》、《瑜伽經白話講解·三摩地篇》、《伽經白話講解·行門篇》、《瑜伽經白話講解·必菩提篇》、《瑜伽經白話講解·獨存篇》、《瑜伽修行語錄：雖然默默無言，卻又道盡一切》、《夜行的鳥：喜馬拉雅傳承的 14 堂瑜伽禪修課》，以及《瑜伽就是心靈修行地圖：斯瓦米韋達傳授心法的 17 堂課》。

斯瓦米韋達是瑜伽大師，他特別重視如何把心靈修行的原理和瑜伽哲學在日常生活中實踐，尤其是在與人相處的情境中。斯瓦米韋達認為坐著把眼睛閉起來的那種修行不難，但是要能把種種瑜伽誡律和情緒淨化法應用在日常生活之中，才是更難的修行。從待人接物到灑掃應對，都要能做到練達、圓融，才是瑜伽真正的功夫所在。

三、喜馬拉雅瑜伽傳承相關專書

表 5：斯瓦米拉瑪外文專書（按出版年排列）

書名	作者	出版社	出版年
Life Here and Hereafter 中譯：《超越生死的奧秘》	Swami Rama	Himalayan Institute	1977
Himalayan Institute	Swami Rama	Himalayan Institute	1986
The Theory and Practice of Meditation	Swami Rama, Rudolph Ballentine, MD	Himalayan Institute	1986
Sadhana, The Essence of Spiritual Life	Swami Rama	Himalayan International Institute of	1996

書名	作者	出版社	出版年
		Yoga Science & Philosophy	
Spirituality: Transformation Within and Without	Swami Rama	Himalayan Institute	1998
A Practical Guide To Holistic Health	Swami Rama	Himalayan Institute	1999
Living with the Himalayan Masters 中譯本：《大師在喜馬拉雅山：斯瓦米·拉瑪的開悟旅程》	Swami Rama	Himalayan Institute	1999
Meditation and Its Practice 中譯本：《冥想：認識內在自我，與外在世界和諧共處，獲得真正的滿足》	Swami Rama	Himalayan Institute	1999
Science of Breath: A Practical Guide 中譯本：《調息·呼吸的科學：想要調控自己的身心，先從控制呼吸開始》	Swami Rama, Rudolph Ballentine, MD, Alan Hymes, MD	Himalayan Institute	1999
The Royal Path: Practical Lessons on Yoga 中譯本：《王道瑜伽：身心靈全方位實修的八支瑜伽法》	Swami Rama	Himalayan Institute	2000
Love Whispers	Swami Rama	Himalayan Institute	2000
Path Of Fire And Light A Practical Companion To VOLUME 2	Swami Rama	Himalayan Institute	2000
Perennial Psychology of the Bhagavad Gita	Swami Rama	Himalayan Institute	2000
Wisdom of the Ancient Sages: Mundaka Upanishad	Swami Rama	Himalayan Institute	2000

書名	作者	出版社	出版年
Love and Family Life	Swami Rama	Himalayan Institute	2000
Conscious Living: A Guidebook for Spiritual Transformation	Swami Rama	Lotus	2002
Let The Bud Of Life Bloom, A Guide To Raising Happy And Healthy Children	Swami Rama	Himalayan Institute Hospital Trust	2002
The Art of Joyful Living 中譯本：《心的嘉年華會》	Swami Rama	Himalayan Institute	2003
Sacred Journey: Living Purposefully and Dying Gracefully: Living Purposfully and Dying Gracefully 中譯本：《神聖旅程：揭開生命與死亡的奧祕》	Swami Rama	Lotus	2003
Path Of Fire And Light Advanced Practices Of Yoga Volume I	Swami Rama	Himalayan Institute	2004
Happiness is Your Creation	Swami Rama	Himalayan Institute	2005
The Book of Wisdom: Ishopanishad	Swami Rama	Himalayan Institute	2007
Om The Eternal Witness, Secrets Of The Mandukya Upanishads	Swami Rama	Himalayan Institute Hospital Trust	2007
Samadhi The Highest State Of Wisdom Yoga The Sacred Science VOLUME 1	Swami Rama	Himalayan Institute Hospital Trust	2008
Fearless Living: Yoga and Faith	Swami Rama	Himalayan Institute	2009

書名	作者	出版社	出版年
Yoga & Psychotherapy: The Evolution of Consciousness	Swami Rama, Rudolph Ballentine, MD, Swami Ajaya, MD	Himalayan Institute	2009
Meditation in Christianity	Swami Rama, Rev. Lawrence Bouldin, Justin O'Brien, D Th, Father William Teska, Arpita, PhD, Sister Francis Borgia Rothluebber, Pandit Usharbudh Arya, D Litt	Himalayan Institute	2011
Freedom from the Bondage of Karma 中譯本：《業力：掙脫心的束縛》	Swami Rama	Himalayan Institute	2012
Sadhana, The Path to Enlightenment Yoga, The Sacred Science VOL. 2 中譯本：《鼻尖上的覺知：呼吸之間》	Swami Rama	Himalayan Inst Hospital Trust	2012

依據上述表五（斯瓦米拉瑪外文專書）所列，我們可以得知斯瓦米拉瑪著書論述內容廣泛包含生死議題、瑜伽經典、靜默冥想等主題，斯瓦米拉瑪的重要外文著作在台灣已有多本中文譯本，有《Living with the Himalayan Masters》（中譯本：《大師在喜馬拉雅山：斯瓦米·拉瑪的開悟旅程》）、《Meditation and Its Practice》（中譯本：《冥想：認識內在自我，與外在世界和諧共處，獲得真正的滿足》）、《Science of Breath: A Practical Guide》（中譯本：《調息·呼吸的科學：想要調控自己的身心，先從控制呼吸開始》）等書；講述生死相關主題的著作，有《Life Here and Hereafter》（中譯：《超越生死的奧秘》）、Sacred Journey: Living Purposefully and Dying Gracefully: Living Purposfully and Dying Gracefully》（中譯本：《神聖旅程：揭開生命與死亡的奧秘》）等；講述瑜伽相關主題的著作，有《Path Of Fire And Light Advanced

Practices Of Yoga Volume I》、《Samadhi The Highest State Of Wisdom Yoga The Sacred Science VOLUME 1》、《The Art of Joyful Living》（中譯本：《心的嘉年華會》）、《The Royal Path: Practical Lessons on Yoga》（中譯本：《王道瑜伽：身心靈全方位實修的八肢瑜伽法》）、《Fearless Living: Yoga and Faith》、《Yoga & Psychotherapy: The Evolution of Consciousness》等；講述冥想相關主題的著作，有《The Theory and Practice of Meditation》、《Meditation in Christianity》、《Meditation and Its Practice》（中譯本：《冥想：認識內在自我，與外在世界和諧共處，獲得真正的滿足》）等。

表 6：斯瓦米拉瑪中文專書（按出版年排列）

書名	作者/譯者	出版社	出版年
《心的嘉年華會》	Swami Rama 著， 陳逸群譯	生命潛能	1999
《鼻尖上的覺知：呼吸之間》	Swami Rama 著， 石宏譯	親哲文化	2013
《調息・呼吸的科學：想要調控自己的身心，先從控制呼吸開始》	Swami Rama, Rudolph Ballentine, Alan Hymes 著，黃 誠勳譯	橡實文化	2018
《冥想：認識內在自我，與外在世界和諧共處，獲得真正的滿足》	Swami Rama 著， 劉海凝譯	橡實文化	2018
《業力：掙脫心的束縛》	Swami Rama 著， sujata 譯	橡實文化	2019
《大師在喜馬拉雅山：斯瓦米・拉瑪的開悟旅程》	Swami Rama 著， 石宏譯	橡實文化	2019
《神聖旅程：揭開生命與死亡的奧祕》	Swami Rama 著， sujata 譯	橡實文化	2020
《王道瑜伽：身心靈全方位實修的八肢瑜伽法》	Swami Rama 著， 石宏譯	橡實文化	2021

依據上述表六（斯瓦米拉瑪中文專書）所列，斯瓦米韋達的上師斯瓦米拉瑪創立喜馬拉雅瑜伽，喜馬拉雅瑜伽非常講究師徒傳承，所以斯瓦米拉瑪的著書對斯瓦米韋達來說非常重要且影響非常大。斯瓦米拉瑪 1952 年前後到歐洲學習，1969 年前往美國傳授喜馬拉雅瑜伽，故外文著書在美國約 1977 年開始由 Himalayan Institute 發行，中文譯書約於 1999 年開始引進台灣。斯瓦米拉瑪重要的著作有《大師在喜馬拉雅山：斯瓦米·拉瑪的開悟旅程》（Living with the Himalayan Masters），書中講述斯瓦米拉瑪的成長歷程、斯瓦米韋達與斯瓦米拉瑪的相遇過程及對弟子們的教導；《神聖旅程：揭開生命與死亡的奧祕》（Sacred Journey: Living Purposefully and Dying Gracefully: Living Purposfully and Dying Gracefully）是斯瓦米拉瑪生前的最後一本著作，教導人們了解生命的真相及擺脫死亡的恐懼。斯瓦米韋達事後回想上師臨死之前的種種行為，他認為這本書是一個學生收到來自無私開悟大師的最美的禮物；喜馬拉雅瑜伽注重科學實證修行成果，不僅成立禪修實驗室及醫院機構，斯瓦米拉瑪前往西方傳授瑜伽之道時也與許多西方學者、物理實驗室或研究機構合作，使用科學儀器檢測冥想、呼吸或心跳等研究數據，更以自身實修成果去展現瑜伽不可思議之處，相關研究也出版多本著作有《調息·呼吸的科學：想要調控自己的身心，先從控制呼吸開始》、《冥想：認識內在自我，與外在世界和諧共處，獲得真正的滿足》等書。

表 7：喜馬拉雅瑜伽相關專書（按出版年排列）

書名	作者/譯者	出版社	出版年
Yoga: Mastering the Basics 中譯本：《全方位瑜伽基本功：精熟初階及進階體位法 98 式、調控呼吸、放鬆法與冥想》	Sandra Anderson, Rolf Sovik	Himalayan Institute	2007
At the Feet of a Himalayan Master: Remembering Swami Rama Volume 1	Swami Rama	Himalayan Institute Hospital Trust	2010
At the Feet of a Himalayan Master: Remembering Swami	Prakash Keshaviah	Himalayan Institute	2010

書名	作者/譯者	出版社	出版年
Rama Volume 2		Hospital Trust	
At the Feet of a Himalayan Master: Remembering Swami Rama Volume 3	Swami Rama, Ph.D. Keshaviah, Prakash	Himalayan Institute Hospital Trust	2013
At the Feet of a Himalayan Master: Remembering Swami Rama Volume 4	Ph.D. Keshaviah, Prakash	Himalayan Institute Hospital Trust	2013
At the Feet of a Himalayan Master: Remembering Swami Rama Volume 5	Lalita Arya, Phil Pinto, Linda Johnsen, Dr. Vijendra Chauhan, Ph.D. Prakash Keshaviah, Wesley Van Linda	Himalayan Institute Hospital Trust	2014
At the Feet of a Himalayan Master: Remembering Swami Rama Volume 6	Prakash Keshaviah	Himalayan Institute Hospital Trust	2016
At the Feet of a Himalayan Master: Remembering Swami Rama Volume 7	William Sparacia, Nina Johnson, Maya Tandon, Dr. Seethalakshmi, Ph.D. Prakash Keshaviah	Himalayan Institute Hospital Trust	2016
《去印度的幸福日記：找到心靈瑜伽大師的好方法》	石宏	明名文化	2011
《全方位瑜伽基本功：精熟初階及進階體位法 98 式、調控呼吸、放鬆法與冥想》	Sandra Anderson, Rolf Sovik 著，悅心譯	橡實文化	2021
《博伽梵歌：喜馬拉雅瑜伽傳承先聖先哲的智慧》	Vyasa 著，sujata 譯	斯瓦米拉瑪靜 坐冥想中心	2023

依據上述表七（喜馬拉雅瑜伽相關專書）所列，斯瓦米拉瑪為近代喜馬拉雅瑜伽

的重要傳人，弟子撰寫相關專書，有《At the Feet of a Himalayan Master: Remembering Swami Rama Volume 1》～《At the Feet of a Himalayan Master: Remembering Swami Rama Volume 7》等書；石宏先生為喜馬拉雅瑜伽中文譯書的主要譯者，也是斯瓦米韋達的啟引弟子，本身練習喜馬拉雅瑜伽多年，《去印度的幸福日記：找到心靈瑜伽大師的好方法》是他記錄學習喜馬拉雅瑜伽的學習之旅，當中也講述與斯瓦米韋達互動的過程；Sandra Anderson 於 1988 年受斯瓦米韋達啟引，獲得喜馬拉雅瑜伽傳承，是喜馬拉雅瑜伽傳承機構中教師培訓的導師，其著述《全方位瑜伽基本功：精熟初階及進階體位法 98 式、調控呼吸、放鬆法與冥想》（Yoga: Mastering the Basics），是學習喜馬拉雅瑜伽重要的參考著書之一；sujata 為台灣少數獲得喜馬拉雅瑜伽傳承英文師資培訓三階完訓並授證，本身為瑜伽教師也是主要推廣喜馬拉雅瑜伽者之一，譯有多本喜馬拉雅瑜伽相關重要著作，如《業力：掙脫心的束縛》、《神聖旅程：揭開生命與死亡的奧祕》、《博伽梵歌：喜馬拉雅瑜伽傳承先聖先哲的智慧》。



第六節 論文架構

本研究藉由斯瓦米韋達著作之專書或與其相關書籍、公開演講等資料作為研究文本，做分析歸納、整合比對以及闡述，進而探究斯瓦米韋達對生命及死亡的觀點。安排章節與架構如下：第一章為緒論，共分成六節，分別是研究背景、研究動機、研究目的與問題、研究方法與步驟、文獻回顧及論文架構。第二章為斯瓦米韋達與喜馬拉雅瑜伽傳承的思想體系，共分成三節。首先，簡介瑜伽哲學思想發展簡史；其次，說明由斯瓦米韋達的上師——斯瓦米拉瑪（喜馬拉雅瑜伽近代傳人）創辦「喜馬拉雅瑜伽傳承」的哲學、修行目標及運用理論等內容；第三章斯瓦米韋達的生命觀點，主要闡述斯瓦米韋達對「生命」主題展現之內涵、斯瓦米韋達的生平及重要的核心思想，共分成三節，首先，彙整斯瓦米韋達的生命發展歷程與各階段的思想重點；其次，闡述斯瓦米韋達對生命意義的觀點；最後，斯瓦米韋達的生命核心思想依據生命發展各階段思想重點，論述斯瓦米韋達的生命核心思想。第四章主要闡述斯瓦米韋達對「死亡」的觀點，以及應對之道，共分成兩節。首先，說明斯瓦米韋達論「死亡」主題展現之內涵；其次，論述斯瓦米韋達對死亡的看法，依據上述內容，提出面對死亡之應對之道。最後，藉由斯瓦米韋達自身面對生命困頓之時或死亡議題時，如何將瑜伽哲學落實在日常生活當中，以及實踐之道。第五章為結論，根據前四章探討斯瓦米韋達對生命意涵及死亡觀點之研究綜合整理與昇華，並得出斯瓦米韋達對生命與死亡的看法。

第二章 斯瓦米韋達與喜馬拉雅瑜伽傳承的思想體系

第一節 瑜伽哲學思想發展簡史

一、瑜伽的緣起及發展

表 1：印度歷史時期的劃分¹

印度教	印度歷史時期	相關知識
原始印度教	印度河 ↓	
吠陀經印度教 (薄伽梵歌前 之印度教)	吠陀經時期 (4000 年前) 儀式 ↓	
	奧義書時期 (3000 年前) 推測 ↓	
	佛教時期 (2500 年前) 經典、寺院、君主制 ↓	希臘人和匈奴人到來
往世書印度教 (薄伽梵歌後 之印度教)	往世書時期 (2000 年前) 廟宇、傳說 ↓	回教徒到來
	奉愛時期 (1000 年前) 地方歌謠 ↓	
	東方主義時期 (200 年前) 翻譯 ↓	歐洲人到來
	現代時期 民主主義、社會主義、資本主義、 民族主義、世俗主義	

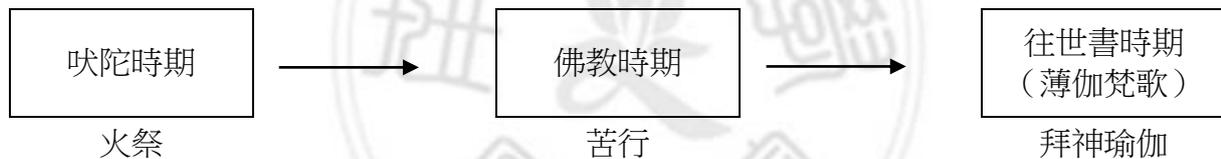
印度教有五千年多的歷史，可分為八個時期，首先是印度河時期、吠陀時期（4000 年前）、奧義書時期（3000 年前）、佛教時期（2500 年前）、往世書時期（2000 年前）、奉愛時期（1000 年前）、東方主義時期（200 年前），最後是現代時期。²瑜伽的淵源可追溯印度河（Indus）與薩拉斯瓦蒂河（Sarasvati）流域文明，在西

¹ Devdutt Pattanaik 著，江信慧譯：《我的薄伽梵歌：一位印度神話學家的超凡生命智慧》（臺北：地平線文化，2022 年），頁 24。

² Devdutt Pattanaik 著，江信慧譯：《我的薄伽梵歌：一位印度神話學家的超凡生命智慧》（臺北：地

元前 6500 年繁榮一時，此時期遺留下來的文物，包括各式人形的陶土浮雕，其中一塊浮雕的主題為一名男性神祇，四周有動物圍繞，被認為是濕婆神（Lord Shiva）的早期圖像，也是瑜伽士的原型。³印薩文明的宗教和哲學教法經由口述記錄為《吠陀》（Vedas），至西元前 4 世紀的吠陀經典一共有四部分別為：《梨俱吠陀》（Rigveda）、《夜柔吠陀》（Yajurveda）、《娑摩吠陀》（Samaeda）以及《阿達婆吠陀》（Atharvaveda），每一部吠陀經典都包含兩大部分，第一部分由讚歌、行為守則、儀軌及聖禮的執行準則，第二部分為形而上學，主要提供絕對真理知識的教導，就是所謂的奧義書。起初修行把重點放在外顯的或象徵性的舉行獻祭儀式，等到西元前 1500 年至 1000 年間，原本著重表象、以火祭甚至動物祭獻為主的祭祀儀式，轉變為更形內心化的精神信仰，促使最早的《奧義書》（Upanishads）的問世，興起後經過好幾世紀的演變，最終促使瑜伽轉變為內心的修行，目標著重在鍛鍊內省功夫，或致力於超越自我意識的禪修修行。世間雖流傳將近 200 部奧義書，但傳統上普遍只認定其中 108 部，其中有 10 部是在禪述吠壇多哲學，奧義書被視為天啟的經文。

表 2：藉由修行方式，重新發現「靈性個體」⁴



印度哲學大致上可分為六派，勝論（Vaisheshika）、明論（Nyaya）、彌曼沙（Mimamsa）、吠檀多（Vedanta）、數論（Sankhya）及瑜伽（Yoga）。⁵由上述所言可知，印度所謂的瑜伽並非一味地在理智上追求，而是更強調對真理的直接體悟。⁶印

平線文化，2022 年），頁 23。

³ Frank Jude Boccio 著，鄧光潔譯：《正念瑜伽：結合佛法與瑜伽的身心雙修》（臺北：橡樹林文化，2005 年），頁 41。

⁴ Devdutt Pattanaik 著，江信慧譯：《我的薄伽梵歌：一位印度神話學家的超凡生命智慧》（臺北：地平線文化，2022 年），頁 140。

⁵ Swami Veda Bharati 著，石宏譯：《瑜伽經白話講解·三摩地篇》（臺北：橡實文化，2016 年），頁 242。

⁶ Frank Jude Boccio 著，鄧光潔譯：《正念瑜伽：結合佛法與瑜伽的身心雙修》（臺北：橡樹林文化，2005 年），頁 33。

度最早的瑜伽修行，是七千多年前喜馬拉雅山的聖者希瓦（Shivai）所提出的一套身心靈完整修持法。瑜伽哲學的根本經典《瑜伽經》（Yoga Sutra of Patanjali），成書於西元前 2 世紀，由印度聖者帕坦迦利（Patanjali）結合數論哲學（Samkhya Darshana）學派的二元論，將其系統化，成為珍貴的箴言。

帕坦迦利（Patanjali）認為心靈（purusha）和自然或物質（prakriti）必須有斬釘截鐵的分野，由簡而繁地開展細說瑜伽意義及修練方法，引導瑜伽士完成自己的性靈之旅。同時也更進一步指出，瑜伽生活就是將心靜下來，進而約束心靈的，最終可以發現世間的萬事萬物都是結合在一起。《瑜伽經》（Yoga Sutra of Patanjali）的基本教法和實踐就是，修行者能從超越心靈及一切「非我」（anatman）中體悟「離」（viveka），「非我」還包括心理和生理的本體，因為它們都屬於物質界。⁷因此，瑜伽是超越自我的技術和境界。與前述的古典瑜伽不同之處在於現代人根據自己的身心健康需求、生活節奏及方式，現代瑜伽產生各式各樣的瑜伽種類。無論強調的是獨特的鍛煉法、效果或對象，或與其他養生方法結合，似乎都失去了瑜伽的本質與身心靈合一。

二、瑜伽的要義

在瑜伽哲學裡「瑜伽」（Yoga）源自於字根 yuj，意指「結合或連結」，用來指「融合」、「統合」、「聯合」，以及結合相關的其他同義詞。廣義的瑜伽被用來表示精神修練，尤其指對心和感官的鍛煉。⁸喬治·福爾斯坦（Feuerstein Georg）在其傑作《瑜伽傳統》（The Yoga Tradition）中也提出與瑜伽密切相關的四大主題：（一）、個人存在超越一切核心：「我」（Atman），和存在本身超越一切的基礎：「梵」（Brahman）是相同的；（二）、「再生」（punar-janman）的輪迴原理，在較早期的《奧義書》（Upanishads）稱為「再死」（punar-mrityu）；（三）、業的原理，指「行為」，包括一個人的行為、動機和話語所具有的道德力量；業是一種道德因果線的原理，因果報應類似現代科學的一種自然律法；（四）、業力的法則並非宿

⁷ Frank Jude Boccio 著，鄧光潔譯：《正念瑜伽：結合佛法與瑜伽的身心雙修》（臺北：橡樹林文化，2005 年），頁 33。

⁸ Frank Jude Boccio 著，鄧光潔譯：《正念瑜伽：結合佛法與瑜伽的身心雙修》（臺北：橡樹林文化，2005 年），頁 32。

命論：透過出離和禪修等方式，就可以超越業力的牽引，終止輪迴。⁹身為人類，最主要的責任就是認識自己，進而認識一切的「自我」。錯誤的自以為真的真我，是一切痛苦的根源，唯有透過各式修行，才能超越自以為是真相的主、客體區隔，進而終結痛苦。然而面對瞬息萬變的外在世界，因為感官是有限度的，所以由感官而來的經驗往往是不真實的。人的心念它慣於散亂，不能集中於一點，所以在蒐集資訊時就容易出錯。因此在努力向內搜尋那光明、生命、智慧的源頭之前，我們要先訓練自己的心和感官。瑜伽（Yoga）是種生命的科學觀，它提供一種修煉的紀律來充分開發我們的身心靈，在印度是透過上師親自傳授給弟子而流傳，以確保正宗的修煉方式，確保瑜伽傳承的存續。¹⁰

瑜伽依據身體與心靈的控制，心念受到控制而止息，是一門身、心、靈的整合修煉。所有觀察、訓練、攝伏心念、淨化自我及發現本我的方法。瑜伽的紀律意味著「在」的能力、知道的能力、學習能力，是頭腦的終止，無念（no-mind）的狀態。然後，觀照就自行發生。¹¹古老印度瑜伽的探索之道，是由外在粗鈍的色身，轉化至內在精微的心靈狀態。不僅要練好外在的表面動作，更要深入鑽研其內在心靈的精髓。印度最偉大的哲學聖典之一《卡塔優婆尼沙》形容瑜伽是：「人類身體的感官完全被控制及無知覺。」就像中國傳統文明中的太極。印度人認為身、心、靈是相互聯繫，身體的健康取決於心靈的安寧，瑜伽是依據這個基本哲理發展。瑜伽的修煉是為了去掉我執（即小我），與大我（宇宙、大自然）合二為一。人的執著極其堅固，沒有通過長期的修煉和名師指導是很難破除我執的，更談不上明心見性。阿斯坦加瑜伽（Ashtanga Yoga）鼻祖—帕塔比·喬伊斯（Sri Krishna Pattabhi Jois）認為瑜伽帶領人們找到通往靈魂的路。¹²斯瓦米拉瑪則指出修行的第一目標並非三摩地（Samadhi）或求解脫而是在「治心」在「降伏其心」，讓心不要來干擾蒙蔽我們。¹³瑜伽能約束心

⁹ Frank Jude Boccio 著，鄧光潔譯：《正念瑜伽：結合佛法與瑜伽的身心雙修》（臺北：橡樹林文化，2005年），頁42-43。

¹⁰ Swami Rama 著，石宏譯：《鼻尖上的覺知：呼吸之間》（新北：親哲文化，2014年），頁26。

¹¹ OSHO 著，林妙香譯：《奧修談瑜伽：提升靈魂的科學》（臺北：生命潛能，2003年），頁27-39。

¹² Guy Donahaye, Eddie Stern 著，伍立人譯：《傳承：古儒吉帕達比·喬艾斯的傳奇人生，以及阿斯坦加瑜伽的教學與傳統》（臺北：大塊文化，2016年），頁8-9。

¹³ Swami Rama 著，石宏譯：《鼻尖上的覺知：呼吸之間》（新北：親哲文化，2014年），頁14。

靈的變化，是身心的結合，束縛和解脫都來自於自己的內心。將這妄念紛飛的雜亂心通過修行，回歸到原來真是純潔的本性，那就是真實的我。在瑜伽中，心就像是國王，而能量可以被比作大臣，身則是臣民。心比身、語更為重要，身體的動作和姿勢也很重要，無法控制身體，就無法控制能量；如果無法控制能量，就無法控制心意。心依靠於能量，能量依靠身體，瑜伽透過動作和姿勢作用於身體，來幫助協調能量。

瑜伽認為人的心念沒有安住在它的本性之中，因為它老是黏著外界事物不放。瑜伽的目的是帶你往內走，去到最平靜、智慧、喜樂境地，在此地，你能完完全全保持有意識地覺知真實。《瑜伽經》（Yoga Sutra of Patanjali）中對瑜伽境界的闡述為：「瑜伽的練習，幫助我們將障礙減至最低，以達到三摩地（Samadhi）境界。」¹⁴透過瑜伽練習是為了讓動蕩不停的心念得以調伏、約束、控制、限制心靈變化，能夠控制自己的心靈，就能夠控制所有的事，就能達到某種自由，這種自由可以讓我們不受任何人事物的控制和束縛。當連接了自己的身、心、靈，擺脫了束縛，就達到了「梵我合一」的境界。帕坦迦利（Patanjali）在《瑜伽經》（Yoga Sutra of Patanjali）中強調認識內在生命的重要性，但也不要忽略外在世界，人類生命的主要目的是：在根本自性中尋獲自己。¹⁵

三、瑜伽的開悟之道

瑜伽是發現自我的科學方法，修行的重點在於微調個人的個性，心靈修行者走的道路是一條圓滿之道，時時刻刻都在清明的覺知中，充滿慈悲和愛。能回歸自己的內在，時時守住它，這是一門功夫，不管外面世界怎麼變，我們只要有決心，就可以做一簇穩定的火苗。瑜伽有許多不同的派別，有的歸類法指數出主要的四種：咒語瑜伽（Mantra Yoga）、賴耶瑜伽（Laya Yoga）、哈達瑜伽（Hatha Yoga）、王道瑜伽（Raja Yoga）；有的則可以列出十幾種派別，例如：王道瑜伽（Raja Yoga）、行瑜伽（Kriya Yoga）、智瑜伽（Jnana Yoga）、業瑜伽（Karma Yoga）、哈達瑜伽（Hatha Yoga）、禪定瑜伽（Dhyana Yoga）、奉愛瑜伽（Bhakti Yoga）、咒語瑜伽（Mantra Yoga）、昆達里尼瑜伽（Kundalini Yoga）、不二瑜伽（Advaita Yoga）、神通瑜伽

¹⁴ Sri Swami Satchidananda 著，陳景圓譯：《巴坦加里的瑜伽經》（新北：多識界圖書文化，2006年），頁 125。

¹⁵ Swami Rama 著，石宏譯：《鼻尖上的覺知：呼吸之間》（新北：親哲文化，2014年），頁 27。

(Siddhi Yoga) 等等；還有一種根據原始傳法的神祇而分為梵天瑜伽 (Brahma Yoga)、毗濕努瑜伽 (Vishnu Yoga)、希瓦瑜伽 (Shiva Yoga)、象頭神瑜伽 (Ganesha Yoga) 等等，每一位神祇都代表了某個特別的脈輪，修行人要依據自己應該打開哪一個脈輪而去修持某個特定的法門，所以神在我們內中，而不是要去頂禮膜拜外在的神。¹⁶雖有許多條不同的開悟之道，但以下這幾種瑜伽為主¹⁷：

瑜伽派別	修行方式
<p style="text-align: center;">奉愛瑜伽 (Bhakti Yoga)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 透過個人的觀點詮釋「超越的絕對」，以自我犧牲、敬畏、慈悲為本，是一條愛和奉獻自我之途。 2. 主要修行方式是吟唱虔敬的歌曲，稱為 kirtan，以音樂做為表述奉獻方式，又稱「虔敬之道」。 3. 一條「心」之道，適合情感較豐富之人，信奉之人要將一己的情志之力完全投向於神，是一條發自內心的道途。
<p style="text-align: center;">智瑜伽 (知識瑜伽) (Jnana Yoga)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 幾乎成為吠檀多派 (Vedanta) 的同義字，吠檀多派 (Vedanta) 是「不二」之法的傳統，尋求透過分辨真實與非真實的區別而達到的體悟，據稱是運用心來超越心，類似禪宗利用公案的修行。 2. 智瑜伽是走向智慧之道途。 3. 走這條道途的兩個條件：能時時傍隨

¹⁶ Swami Veda Bharati 著，石宏譯：《哈達瑜伽：練什麼？為何要練？怎麼練？瑜伽大師斯瓦米韋達告訴你》（臺北：橡實文化，2015），頁 60。

¹⁷ Swami Rama 著，石宏譯：《大師在喜馬拉雅山：斯瓦米·拉瑪的開悟旅程》（臺北：橡實文化，2019年），頁 214-216。

	<p>聖者，以及能得利於出離心之尋思。</p>
<p>業瑜伽 (Karma Yoga)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 行動的瑜伽，尤其是指那些受某種內在態度驅使所做出的行為，這態度即「無私的奉獻」。 2. 主要的修行法是行動，獻身於自己責無旁貸的行動，而不考慮後果為何，接近道教提倡的「無為而為」。 3. 深信無私盡責之人所走的道途。能正行，不生束縛；有正見，所以能解脫生死輪迴。
<p>昆達里尼瑜伽 (Kundalini Yoga)</p>	<p>求道者必須運用特殊的修練方式，來控制身體的功能及自己的內在狀態，有意識地喚醒那股在脊柱底端處沉睡的靈力，導引它由「中脈」(susumna) 往上去到最高的脈輪 (cakra)，夏克提 (Shakti, 純陰能量) 和希瓦 (Siva, 純陽能量) 在那裡結合。</p>
<p>王道瑜伽 (Raja Yoga)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 專指帕坦迦利 (Patanjali) 的瑜伽系統，最早是用來區分強調禪定的帕坦迦利 (Patanjali) 八支功法 (ashtanga yoga) 和年代較晚的「哈達瑜伽」。 2. 一種有系統的修練道途，又稱八支瑜伽 (ashtanga yoga)，引領學生按順序而上，直到稱謂三摩地 (Samadhi) 的第八個階段，進而實證悟得「本我」。
<p>室利毗底亞 (Sri Vidya)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 一套極為秘密又複雜的哲學系統和實修法門，又稱「神明的智慧之學」。 2. 最高深的道途，由此能徹底明瞭微宇

	<p>宙和大宇宙之理，講究的是具體實踐之道，但需先具備結實的哲理基礎。</p> <p>3. 一定要經由勝任的明師指導，需先對「密法」(Tantra) 以及其他哲理下札實的功夫，一條非常罕有的途徑，只有極高成就的聖者所走的道途。</p>
<p>哈達瑜伽 (Hatha Yoga)</p>	<p>1. 哈達 (Hatha) : ha 代表日，tha 代表月，哈達瑜伽結合日與月的力量的瑜伽，亦即凡人皆具陽剛與陰柔並濟的瑜伽。</p> <p>2. 著重在掌握肉體，作為靈修的準備：控制肉體以發展出平心靜氣的能力，由此連接到靈性。</p> <p>3. 凡是利用姿勢的瑜伽皆可稱為哈達瑜伽的一種形式，如艾揚格瑜伽 (Iyengar Yoga)、強力瑜伽 (Power Yoga)、阿斯坦加瑜伽 (Ashtanga Yoga)、整體瑜伽 (Integral Yoga) 或希瓦南陀瑜伽 (Sivananda Yoga) 等學派都可算是哈達瑜伽的分支。</p>

第二節 喜馬拉雅瑜伽傳承

一、喜馬拉雅瑜伽傳承的哲學思想

喜馬拉雅瑜伽傳承的哲學思想融匯印度千年來各宗派的哲理和修行法門，其三大源流主要為：（一）、帕坦迦利（Patanjali）的《瑜伽經》（Yoga Sutra of Patanjali）；（二）、吠檀多（Vedanta）哲學（以「不二」觀為主）；（三）、「密法」（Tantra）的哲理和修行，藉由師徒口耳相傳，承襲歷代聖人和瑜伽大師之法脈，傳授特殊的教授方式及啟引體驗，上述法門源流融合為一套完善的體系。

喜馬拉雅瑜伽傳承針對瑜伽的定義，印度聖典《薄伽梵歌》（Bhagavad Gita）對此下了兩個定義，第一個定義也是喜馬拉雅瑜伽科學哲學國際學院（Himalayan International Institute of Yoga and Philosophy）的校訓之一：「瑜伽是在動中生功夫」；另一個定義是「瑜伽寓於平衡」。¹⁸讓意念守住內在的我，起心動念都自那裡開始，不被世界牽走；言行應發自生命、能量、祥和、永恆聚集之處，讓它自然地流溢出來，感染周遭的人。¹⁹

喜馬拉雅瑜伽傳承主張：人和神之間的關係是出於愛，而不是出於恐懼。那種人和神之間愛的關係稱為「奉愛之道」，它是一種奉獻之道。奉獻就是把所有的感情，一切人類的感情，都導向那個愛，那就是奉愛之道。所以一方面有靜坐冥想之道，通往至高無上無形的「一」；另一方面有自己全然融入的愛。

二、喜馬拉雅瑜伽傳承的師承系統

聖哲自吠陀時期定居喜馬拉雅山，傳授瑜伽學問，師徒一脈聖者相傳之法脈源源不絕，這個傳承（上師傳承）由金胎藏開始。距今 1200 年前首位商羯羅阿闍梨（Shankarachary）成立五個中心並有系統地彙整喜馬拉雅瑜伽傳承的教導。創立喜馬拉雅瑜伽傳承的偉大上師們，精於各種修行法門，調伏、探索自我，臻至最高的覺識中心。²⁰

¹⁸ Swami Veda Bharati 著，石宏譯：《心靈瑜伽：改變生命能量的 20 個法則》（新北：親哲文化，2012 年），頁 57。

¹⁹ Swami Veda Bharati 著，石宏譯：《心靈瑜伽：改變生命能量的 20 個法則》（新北：親哲文化，2012 年），頁 58。

²⁰ Swami Veda Bharati 著，石宏、黃涵音、蕭斐譯：《夜行的鳥：喜馬拉雅傳承的 14 堂瑜伽禪修課》（臺北：橡實文化，2018 年），頁 77。

喜馬拉雅瑜伽的傳承根本上師——斯瓦米拉瑪師承甚廣，其主要的師承：
（一）、喜馬拉雅瑜伽士的傳承：得自於他的瑜伽上師「孟加拉摩訶若吉」（Bangali Maharaj）；（二）、吠檀多的傳承：位於「室瑞恩格利」（Shringeri）之座，經由商羯羅阿闍梨（Shankarachary）以及毗底亞朗尼亞·牟尼（Vidyaranya Muni）大師所封賜建立，是五座之一，往上可溯及歷史久遠的吠檀多傳承；（三）、出家（Sanyana）的傳承：向上溯及至吠陀時代，其後由商羯羅阿闍梨設立的「十僧團傳承」（Dasanami Sampradaya）隸屬於室瑞恩格利（Shringeri）的法名「帕若堤」（Bharati）一脈，「帕」（bha）是「智慧之光」，「若堤」（rati）是「熱愛之人」，「帕若堤」是熱愛智慧、沉浸於智慧之光的行者；（四）、基督教的傳承：上溯及基督的主要門徒聖伯多祿（Saint Peter），其中奧秘只有斯瓦米拉瑪的貼身弟子才知道；（五）、佛教的傳承：斯瓦米韋達入門，斯瓦米拉瑪為其做瑜伽啓引時，親口告知，傳承的使命是為迎接彌勒佛下生人世而做準備；（六）、藏傳的傳承：源於斯瓦米拉瑪在西藏追隨過的太老師；（七）、奉愛的傳承（又稱帕克提（Patanjali）²¹傳承）：源自斯瓦米拉瑪的前世，十六世紀的傳奇人物——馬度蘇達納·薩拉斯瓦提（Madhusudana Saraswati），將奉愛（帕克提）帶入吠檀多。²²

承上所述傳承體系可得知，喜馬拉雅瑜伽傳承是斯瓦米拉瑪針對許多宗教和瑜伽流派綜合後的產物，其中也吸收了一些西方文化因素。此外，斯瓦米韋達帶來了《吠陀》（Vedas）以及《瑜伽經》（Yoga Sutra of Patanjali）的傳承。匯合廣博又多元的傳承體系經過喜馬拉雅歷代大師的詮釋，具體應用於實修、師徒啟引相傳，成為喜馬拉雅傳承最大的長處，使每一個人都能在其中找到自己合適的修煉法門和咒語。

三、喜馬拉雅瑜伽傳承的修行目的及目標

世上靜坐或冥想的修行方式雖然不勝其數，其心法和要領大都不出喜馬拉雅傳承或是得自喜馬拉雅傳承，比如：「內觀」強調對呼吸的觀察覺知；「超覺靜坐」專注於持「咒」；大多數「哈達瑜伽」練習者則是將注意力放在體位法上。喜馬拉雅瑜伽傳承的坐禪，要學習正確的盤坐體位法、完全放鬆身心、練習正確的呼吸方式，然後才將呼吸覺知和咒語結合在一起；喜馬拉雅瑜伽傳承的入門修行「王道瑜伽」（Raja

²¹ 朝拜奉獻之意。

²² Swami Veda Bharati 著，石宏、黃涵音、蕭斐譯：《夜行的鳥：喜馬拉雅傳承的 14 堂瑜伽禪修課》（臺北：橡實文化，2018 年），頁 31-32。

Yoga)——王者之道，是完美無缺的瑜伽，含攝其他各種瑜伽體系，內有不同的法門，但都源自同一個大體系，屬於同一把傘蓋之下的分支。其訓練學生做輕柔而緩慢的延展和扭轉動作，特別注重的是心念、呼吸和肢體動作之結合，結束體位法的訓練之後一定要有足夠時間做大休息式，讓身心徹底放鬆。通常其他種類的瑜伽訓練方法都只到大休息（或稱攤屍式）到此為止，然而喜馬拉雅瑜伽傳承的學員則要開始靜坐，對喜馬拉雅瑜伽傳承而言，前述所提的各種體位法、調息法、放鬆法都只是為了靜坐所做的前行準備工作而已。

喜馬拉雅瑜伽傳承在靜坐冥想時常會使用「搜—瀚」（so—ham）這兩個音，表面的意義是：「我是那個。」是指那個超越慾望、過去、現在、未來，超越時間、永恆的那個，是純粹光明的靈體，是在變異的身中永不變的那個，是在變異的心後面不變的那個，我本是那個靈體。靜坐的本意是要能夠區別「那個」，以及所有一切外在影響你、讓情緒上下起伏，產生種種身分認同的「物」。明瞭這些對我都是一種設定，知道在這些設定之外，有一股不帶任何設定的力，是那股力量在控制設定，它可以請來某種設定，或者請走某種設定，意即「我是本我，是靈我。」同《奧義書》（Upanishads）所說：「汝即彼。」（tat-tvam-asi）²³

斯瓦米拉瑪提醒：「修行的第一目標並非並非三摩地（Samadhi），並非求解脫，而是在『治心』在『降伏其心』，讓心不要來干擾蒙蔽我們。」²⁴首要的修行目的在於喚醒每個人內在俱有的神性火苗，目標是讓每位學生都能見到「自性」，成為未來擔負傳承的大師；傳承的任務是：與世界分享靜坐的純淨形式，這不僅是傳承的歷史過程，也是我們共同的目標，透過靜坐、祈禱以及沉思，可以從內去改變世界。斯瓦米韋達也曾說道：「夜空中飛過的鳥能夠看穿黑暗，願暗夜之鳥飛越你的心地，將你自沉睡中喚醒。」²⁵並以此段話祝福人們能喚醒內在沉睡的自己。斯瓦米拉瑪更進一步指出：「和你自己展開對話，提醒自己真正的身分。與自己談話，你會發現不管你有多少朋友，最好的朋友是你自己。」當你開始和自己對話，會漸漸地更加自在，對外

²³ Swami Veda Bharati 著，石宏譯：《瑜伽就是心靈修行：斯瓦米韋達的 22 堂覺醒生活課》（臺北：橡實文化，2016 年），頁 22-23。

²⁴ Swami Rama 著，石宏譯：《鼻尖上的覺知：呼吸之間》（臺北：親哲文化，2013 年），頁 12。

²⁵ Swami Veda Bharati 著，石宏、黃涵音、蕭斐譯：《夜行的鳥：喜馬拉雅傳承的 14 堂瑜伽禪修課》（臺北：橡實文化，2018 年），頁 4。

界、別人、情況的害怕會消失，自我會漸漸更明顯。

四、喜馬拉雅瑜伽傳承的修行理論

喜馬拉雅瑜伽傳承的修行體系以「靜坐禪修」為主，旨在「淨化人心及覺醒內在本性」，主要修行組成部分如下所述：

（一）、心念和情緒的淨化

在禪定靜坐時，為避免念頭和情緒起伏干擾內心，須從事以下淨化工作：（1）五「戒律」（*yamas*）：勿傷生（非暴）、勿妄語、勿偷盜、勿濫淫（梵行）、勿放縱感官；（2）五「善律」（*niyamas*）：潔淨、知足、鍛鍊自己的身語意（苦行）、研習能認識「自性」（*self*）的智慧（自習）、奉獻於「終極實相」（*Ultimate Reality*），及奉神；（3）四「梵住」或稱四「無量心」（*brahma-viharas*）：四種正確的態度，包括對幸福之人要友慈、與不幸福之人同悲、為有得之人同喜，以及對惡行之人捨除分別心；（4）培養反制觀（*prati-paksha-bhavana*）：用來對治那些違反戒律、善律、四梵住等的不善思維；（5）克服干擾（*vikshepas*）：修定（專注力）的障礙，如疾病、延宕、猶豫、大意、怠惰、沉迷、邪見、不堅定，以及退轉；伴隨產生的五種干擾，如苦、挫折、身不定以及呼吸不受控；如無法克服以上障礙，將會受制於散亂、昏沉，以及不定等三種干擾，因而無法進入三摩地（*Samadhi*）境界，無法使心地專注於一心的狀態，以及無法完全受控心地的調伏狀態。

藉由從事上述前四種淨化修行方式，有助於端正行為從而化解業報，以及導致心的清明愉悅，讓思想逾越清晰，進而穩定堅固心力，不論平日生活或靜坐時，皆能保持安定。喜馬拉雅瑜伽傳承大師們由於心態平和、不受惡念滋擾、受過啟引，知道如何將能量灌注於海底輪，然後持特定的咒語做某種密法的修定，故能長時間保持靜坐姿式，非光閱讀《瑜伽經》（*Yoga Sutra of Patanjali*）中體位法的一些學理論述即能達到大師的境地，須完整地遵循傳承體系去修行；喜馬拉雅瑜伽傳承在口授部分，有些特殊法門如淨化情緒、持特定的咒語，以及在教習師跟前坐禪，可以幫助穩定修行者克服針對第五種說明的干擾。

（二）、憶持（*Mindfulness*）

「憶持」即是佛教的「念住」，具體的修行方法必須經由個別指導。喜馬拉雅瑜伽傳承教導的體位法，是一套非常細緻的法門，要求在練習的同時配合完全覺知身體、呼吸，以及心的狀態。換而言之，體位法練習的一個主要環節就是自我覺知，要

深入而全面觀察自己的身體、呼吸的一切狀態，尤其是心的狀態。

誠如《瑜伽經》（Yoga Sutra of Patanjali）經文 I.20 教導憶持有許多種修習方法：「其餘以信、進、念、定、慧為先（shraddha-virya-samadhi-prajna-purvaka itaresham）」²⁶，當人在練習時有信心就會生出精進力去追尋明辨的智慧，內心和諧喜樂，內在有精進力，「念」力就變得堅定，由此而有呼吸覺知，由「進」起念，由「念」到「定」，進而由「定」生「慧」，逐漸進步，終於到達完滿的智慧。

（三）、呼吸的覺知

呼吸的覺知原本是憶持的一種形式，其後變成修習坐禪的第一個步驟，《瑜伽經》（Yoga Sutra of Patanjali）經文 I.34：或繫念呼氣與控制氣息（prachchardana-vidharanabhyam va pranasya）²⁷，平時我們的呼吸都是粗重的，當呼吸變細，「氣」也會變的細微，「心念」就會靜下來，這三者是互相循環的關係。呼吸變得越慢，動作也會變得緩慢。坐禪時一定要用橫膈膜來帶動呼吸，保持緩慢、平和、均勻的呼吸，而且在吸氣和吐氣之間不要有停頓。²⁸

喜馬拉雅瑜伽傳承向來不鼓勵練習「住氣」（Kumbhaka），意即不吸不吐（屏息），其要求弟子只需以有助於禪修的正確方式呼吸；觀察自己呼吸的流動以及變化的情形；長期用同一種方式去練，不要改變；讓一種稱為「獨發住氣」（Kevala-kumbhaka）的現象自然發生，此時心念與極細微的氣息交織而達到完全靜止，所以會進入暫時無呼吸的狀態。²⁹呼吸的覺知練習，可分為下列幾種不同坐禪經驗型態：

（1）鼻孔交替呼吸法（Nadi-shodhana）也就是淨化氣脈呼吸法；（2）內攝法（prayahara）是八肢瑜伽的一肢，根據《瑜伽經》（Yoga Sutra of Patanjali）經文 II.54 它的意義是將心靜下來，接著將各種感官的知覺融入已經平靜的心，因此感官才能靜下來；（3）昆達里尼呼吸法（Kundalini breathing）；（4）持咒調息法（Sa-garbha

²⁶ Swami Veda Bharati 著，石宏譯：《瑜伽經白話講解·三摩地篇》（臺北：橡實文化，2016年），頁142。

²⁷ Swami Veda Bharati 著，石宏譯：《瑜伽經白話講解·三摩地篇》（臺北：橡實文化，2016年），頁194。

²⁸ Swami Veda Bharati 著，石宏、黃涵音、蕭斐譯：《夜行的鳥：喜馬拉雅傳承的14堂瑜伽禪修課》（臺北：橡實文化，2018年），頁19。

²⁹ Swami Veda Bharati 著，石宏、黃涵音、蕭斐譯：《夜行的鳥：喜馬拉雅傳承的14堂瑜伽禪修課》（臺北：橡實文化，2018年），頁19-20。

Pranayama) ，練習氣住的同時，將心力集中在咒語上。

(四)、持咒 (Japa)

咒語之學是基於對聲音音頻震動的瞭解而建立，持咒的最終目的在於進入絕對的靜默。咒語讓心念所起的震盪能夠打通阻塞，把自己造成的情緒糾結打通，鬆開心中的結。由喜馬拉雅瑜伽傳承所訓練的合格教師，才可以依循密法系統的教法，引導學生循序漸進，完成九大階段的咒語修習。³⁰

(五)、攤屍式 (大休息式) (Shavasana)

攤屍式的種種練習是進入自己細微身 (Subtle body) 的方式，修習的最後一步是瑜伽睡眠法，進而掌握死亡之道、進入三摩地 (Samadhi) 。

(六)、專注 (Dharana)

專注是《瑜伽經》 (Yoga Sutra of Patanjali) 經文 I.35, 36 所指的「極度專注」 (pravrttis) ，八支瑜伽中的第六支「專注」，以及所引起的體驗。³¹

(七)、禪定 (Dhyana)

前述幾種的禪修方式都是通往禪定所不可缺的部分，然而禪定是始於意身層，若未達到這一身層者，都還沒有做到準確意義的禪定。³²喜馬拉雅瑜伽傳承的體系非常完整，修行者精通了某一個法門之後，就會發現它能銜接到體系中的另一個法門繼續修行，但罕有弟子能完全精通龐大的喜馬拉雅瑜伽傳承體系內的所有部分。主要原因為，弟子只要能掌握其中的一、兩門，便會被派到門外授課，而後自然就會吸引到對他的教學程度能受用的學生們，因此傳承的禪修法門便能從一根主幹分生出許多枝幹。當學生熟練了某一根枝幹的法門之後，下一步會是喜馬拉雅體系內的其他法門，這就是其體系中禪修法門的分與合。

五、喜馬拉雅瑜伽傳承的傳法

啟引是功夫較深的冥想者將一滴神聖的覺性以字語、音聲震盪的形式置入功夫較

³⁰ Swami Veda Bharati 著，石宏、黃涵音、蕭斐譯：《夜行的鳥：喜馬拉雅傳承的 14 堂瑜伽禪修課》 (臺北：橡實文化，2018 年)，頁 22-23。

³¹ Swami Veda Bharati 著，石宏、黃涵音、蕭斐譯：《夜行的鳥：喜馬拉雅傳承的 14 堂瑜伽禪修課》 (臺北：橡實文化，2018 年)，頁 25。

³² Swami Veda Bharati 著，石宏、黃涵音、蕭斐譯：《夜行的鳥：喜馬拉雅傳承的 14 堂瑜伽禪修課》 (臺北：橡實文化，2018 年)，頁 26。

淺者的心識中。那個咒語非來自於我，而是傳承上師們，咒語啟引是整個傳承的仙聖們在透過他們給予被啟引者咒語。喜馬拉雅瑜伽傳承的核心傳法在於傳承只能是師徒親證相傳，指導禪修的人，本身必須有一定的傳承法之法力，才能夠將夏克提（shakti）傳給被教授者。指導者在引領一群學生禪修時，要能夠引導眾人的心識形成一個集體的心靈場，要能因他在場以音聲帶領眾人進入靜坐狀態，但指導者所傳無法逾越自己本身的修持程度，也不能傳承未經上師授權傳授的法。³³

六、喜馬拉雅瑜伽傳承的特殊之處

喜馬拉雅傳承中的近代傳奇大師斯瓦米拉瑪，在其演講和著作中，以科學手法表述傳承，並啟引許多弟子。領受過個人咒語或是接受過高階啟引的弟子就能夠與宇宙細微身有所連結，與整個傳承所有的聖人、智者、先聖及生靈連結，這些連結所形成的長鏈通達至無限。此傳承所形成「仙聖傳承」（rsi parampara）的法脈之流，其特殊之處主要有：（一）、第一個禪修的傳承；（二）、最詳盡、最完整及最全面的修練；（三）、世界主要禪修傳承的源頭，持續充實其他傳承；（四）、無須依附於任何信仰，經由實證經驗可以作為形而上事理的佐證；（五）、在禪修和啟引狀態中傳遞夏克提法力，使得禪修和啟引的學生親身體驗，確保法脈傳承永續不絕。³⁴基於上述五點特殊之處，使的喜馬拉雅瑜伽傳承之傳法得以保持不墜。喜馬拉雅的大師們賦予靈性傳承慈愛的責任，使命在於盡所能去消彌世上的苦難及磨難，盡所能去安撫人心、撫慰人們。

七、國際喜馬拉雅瑜伽禪修協會（Association of Himalayan Yoga Meditation Societies International）

「國際喜馬拉雅瑜伽禪修協會」（Association of Himalayan Yoga Meditation Societies International），簡稱為「AHYMSIN」，由斯瓦米韋達所創建，位於印度瑞斯凱詩（Rishkesh）城的總部，旨在結合全世界喜馬拉雅瑜伽傳承的同修，發揚斯瓦米拉瑪所闡述的喜馬拉雅瑜伽之道而做努力。

³³ Swami Veda Bharati 著，石宏、黃涵音、蕭斐譯：《夜行的鳥：喜馬拉雅傳承的 14 堂瑜伽禪修課》（臺北：橡實文化，2018 年），頁 29。

³⁴ Swami Veda Bharati 著，石宏、黃涵音、蕭斐譯：《夜行的鳥：喜馬拉雅傳承的 14 堂瑜伽禪修課》（臺北：橡實文化，2018 年），頁 30。

圖 1：國際喜馬拉雅瑜伽禪修協會會標³⁵



以下針對圖 1 國際喜馬拉雅瑜伽禪修協會會標所代表的意義，將簡單地由外圍向內逐層說明及介紹：

(一)、靈蛇 (Sarpa)

圖案外圈是條蛇，它的尾巴啣在自己的口中，代表所有的靈能是沒有始終、牽罣不竭，總是會回歸本源。它就是在三摩地 (Samadhi) 中的自我在對著自我，本自圓滿，本自無求，本自俱足，也代表著永恆、無邊的覺性。靈蛇就是昆達里尼，當調息功夫到了超越呼吸的地步，昆達里尼回歸它自己，不會再由肉身感官的孔竅向外散逸。靈蛇也代表所有宇宙世界在生滅的循環終了時盤捲自身，回到內在均衡的能量。當世界的循環進入了漫長的「消」的階段，那時主管「生」的大神毗濕奴就在蟄伏的靈蛇上歇息，我們自身宇宙的能量也是蟄伏在脊柱的底部。

蛇又是醫療的象徵，舉世通用的醫療標誌「*canduceus*」，是兩條蛇纏繞在一根像是脊椎的棍杖上，類似於瑜伽的人體氣脈圖，左脈 (*ida*) 和右脈 (*pingala*) 在身上好幾個脈輪處交會。「*canduceus*」原本是和平象徵，是兩股對立勢力處於均衡的標誌。若蛇是有毒的象徵，阿育吠陀有句座右銘：毒藥者，乃解毒之藥。(*vishaya visham aushahahadham*)，我們應該把生活中那些帶有毒性的負面能量，轉化成正面能量，用來助己助人。³⁶

³⁵ Swami Veda Bharati 著，石宏、黃涵音、蕭斐譯：《夜行的鳥：喜馬拉雅傳承的 14 堂瑜伽禪修課》(臺北：橡實文化，2018 年)，頁 33。

³⁶ Swami Veda Bharati 著，石宏、黃涵音、蕭斐譯：《夜行的鳥：喜馬拉雅傳承的 14 堂瑜伽禪修課》(臺北：橡實文化，2018 年)，頁 34-35。

（二）、圓肚容器（Kalasha）

靈蛇是繞成圓肚容器的形狀，用來表達愛意和敬意，是圓滿無缺的象徵。³⁷

（三）、雙天鵝（Hamsa）

雙天鵝代表我們呼吸的純淨，要覺知到呼吸有若振翅的氣（能量）；雙天鵝就是用「影像文字」來表達上述說明，以圖像表達意念，兩個圖案符號代表「既入世又超世」的精神。天鵝的羽毛能入水但不能被水侵，因為水不能沾附在羽毛上，水珠會立即滑落。我們也應該能入世，能住在世中，但不被世界影響，不沉迷於世。這個「二」，這個一切都是對立分化的世界，就成為我們走向「一」的氣以及心靈的臺階。在古老的吠陀經典中，「Hamsa」也是太陽的名字，太陽天鵝，太陽之魂。³⁸

（四）、蓮花（Padma）

蓮花生在水底的汙泥，但它能冒出水面，散播美和香味，它的根會淨化水，面朝上，對著上天的光明，在陽光下綻放。願我們也能如是，雖生在濁世，但是能超脫濁世，得以見到上靈的陽光，因而綻放花朵，願我們能在世間散播美和芳香。願世間的水能不沾附在我們身上，而能從執迷的惡果中學會放開執著，得到自在。蓮花生在水中，淡水不能沾附在它身上，水珠會立即滑落，因為有這些美德，所以古代印度的聖哲選用蓮花圖案代表創世，也代表自己雖然入世，但又超脫世間。³⁹

（五）、禪定中的人臉（Dhyana-murti）

在禪定中的人臉代表一切有成就的修行者（siddhas）、見道者（rishis）、覺者（Buddhas），禪定者的臉孔啟發我們讓自己的面孔變得同樣清明，看不見一絲內心的糾結，只有那純淨、向內的笑容，是心靈重新拾回初始的純真。⁴⁰

（六）、火苗（Shikha）

人臉的頭頂是一撮火苗，是由梵穴（brahma-randhra）中冒出。梵穴（brahma

³⁷ Swami Veda Bharati 著，石宏、黃涵音、蕭斐譯：《夜行的鳥：喜馬拉雅傳承的 14 堂瑜伽禪修課》（臺北：橡實文化，2018 年），頁 35。

³⁸ Swami Veda Bharati 著，石宏、黃涵音、蕭斐譯：《夜行的鳥：喜馬拉雅傳承的 14 堂瑜伽禪修課》（臺北：橡實文化，2018 年），頁 36。

³⁹ Swami Veda Bharati 著，石宏、黃涵音、蕭斐譯：《夜行的鳥：喜馬拉雅傳承的 14 堂瑜伽禪修課》（臺北：橡實文化，2018 年），頁 36-37。

⁴⁰ Swami Veda Bharati 著，石宏、黃涵音、蕭斐譯：《夜行的鳥：喜馬拉雅傳承的 14 堂瑜伽禪修課》（臺北：橡實文化，2018 年），頁 37。

randhra) 是「梵」(Brahman) 所在之處，是最高的第七脈輪之所在，這個脈輪被喚醒後，靈的能量會由此處釋放，射出智慧和慈悲的光。有所成就的瑜伽士在捨棄肉身之際，就是由梵穴 (brahma randhra) 這個位置離去，因此，火苗也代表著能掌握終極的死亡之術。⁴¹

(七)、會標底部的字句

yogah samadhih

yogah = samadhih

瑜伽三摩地⁴²

《瑜伽經》(Yoga Sutra of Patanjali) 有許多版本，其中以古聖人威亞薩 (Vyasa) 所寫的《釋論》最具權威，故會標底部的文字以威亞薩闡釋《瑜伽經》(Yoga Sutra of Patanjali) 時，為第一句經文 (I.1 atha yoganushasanam⁴³) 所寫的註解，也是對瑜伽的終極定義：「瑜伽即三摩地」(yogah samadhih)，學習瑜伽、修練瑜伽都要以此句為基本，只有三摩地 (Samadhi) 才是瑜伽，其他只不過是準備功夫而已。⁴⁴

⁴¹ Swami Veda Bharati 著，石宏、黃涵音、蕭斐譯：《夜行的鳥：喜馬拉雅傳承的 14 堂瑜伽禪修課》(臺北：橡實文化，2018 年)，頁 37-38。

⁴² Swami Veda Bharati 著，石宏、黃涵音、蕭斐譯：《夜行的鳥：喜馬拉雅傳承的 14 堂瑜伽禪修課》(臺北：橡實文化，2018 年)，頁 38。

⁴³ Swami Veda Bharati 著，石宏譯：《瑜伽經白話講解·三摩地篇》(臺北：橡實文化，2016 年)，頁 40。

⁴⁴ Swami Veda Bharati 著，石宏、黃涵音、蕭斐譯：《夜行的鳥：喜馬拉雅傳承的 14 堂瑜伽禪修課》(臺北：橡實文化，2018 年)，頁 38。

第三節 斯瓦米韋達的喜馬拉雅瑜伽傳承實踐之道

帕坦迦利（Patanjali）的《瑜伽經》（Yoga-Sutras of Patanjali）開宗明義說明：何謂瑜伽？瑜伽，就是控制頭腦意識的波動。（Yoga citta vritti nirodhah）唯有在內心能夠進入平靜的時刻，才能真正感受到和平與喜樂。所以，完整的瑜伽是內外完美的結合。瑜伽經典《希瓦本集》提到：「當瑜伽人可以隨心所欲地控制氣體，停止呼吸時，他就成功掌握了屏息。如果一個人能控制屏息，那麼，還有什麼不可以控制的呢？」⁴⁵斯瓦米韋達經常提醒：要與世界分享一個沒有皺紋的額頭，一片平靜、安寧、沒有皺紋、只存靜止與靜默的心湖。當信心和希望已經在修行之火中熟練，一顆有愛的心，即是虔誠的煉金士所煉製的成金，一如聖潔世界中純淨之心所鑲成的寶石，這純淨淬鍊之渴望，這股決願會成為幸福人生中連結我們的那股力量。這些不僅僅是我們的渴望，今日也成為我們能夠送給這世界的禮物。

練瑜伽可以紓壓、柔軟筋骨、強身健體，但如果只是追求這些表相、有形的好處，修煉瑜伽的成就將會非常有限。斯瓦米韋達認為每一個體位都是一種深層的覺知跟一種持續的自我觀察。練瑜伽，最重要的不是動作是否到位，而是馴服心，當心能馴服身體，身體能馴服習氣與慣性，才算真正懂瑜伽，才能體會肌肉、骨骼、神經、呼吸及心都在齊步走的美妙感覺。從功能意義上來說，「瑜伽」所要達成的功能有二：一、調整身心，提升意識的層次；二、從終極目標來說，是要達至梵我合一。⁴⁶

《瑜伽經》（Yoga Sutra of Patanjali）中（第三十和第三十一經）提到使心不平靜的九種障礙：（一）、疾病，是第一種障礙：指的是身體的組織、分泌系統、感官等有失調現象，疾病之所以會成為障礙的原因在於：（1）、當你想要深入禪定時，身體能量有限，無法長時間端坐；（2）、疾病變成藉口，成為心理問題，導至意志消沉和依賴心理；（二）、拖延：心意懶散也是一種障礙，如果從來不把自己的心向內縮，它就永遠處於懶散的狀態，一直空轉，什麼也沒有成就：既沒有造福人群，也沒有造福自己；（三）、猶疑：心像鐘擺一樣，時而想這，時而又想那，這些想法會讓心念來回搖擺，修行者自然定不下來；（四）、疏忽：是很難克服的障礙之一。疏忽的反面是

⁴⁵ 周韶稜：《療癒瑜伽：呼吸、脈輪與正念陰瑜伽，從身體到情緒的自我和解之旅》，（臺北：悅知文化，2018年），頁37。

⁴⁶ 鄭芷人：〈「瑜伽」概念的分析與「哈達瑜伽」之重構〉，《東海大學文學院學報》，第46卷，2005年，頁207。

用心，時時用心，反覆把同一件事印在心上；（五）、怠惰：是一定要克服的障礙，人如果想成就什麼事，最大的敵人就是怠惰；（六）、放任：毫無節制的追逐感官之樂，還時刻思念之，無法把心念從慾望中抽離。不能克制世俗的慾望，就會妨礙淨修；不論是追求的是名、色、財，還是求空，心念都會像火星四不斷冒來、消逝，人當然無法定下來；（七）、邪見：由猶疑而生，但比猶疑更進一層。因為有邪見之人不會懷疑，而是完全以「不實」為「實」；（八）、不堅定：由於前面七種障礙的干擾，修行之人必定無法立定腳跟、百尺竿頭更進一步。（九）、退轉：即使修為已達到某種程度，也有可能退步，即無法保持成就。⁴⁷

綜合以上可得知，瑜伽只練體位法是不足的，要學的瑜伽是練心，將之應用於你的人生上。無論行、住、坐、臥都要一直保持平和的心境，時時都能在這樣的心境之下發出言語、安頓人際關係並解除疑惑，這才算「到地」。斯瓦米韋達指出瑜伽修行的重要性：一、征服心；二、征服身體；三、打破慣性與習氣，加速燃燒業力；四、潔淨身心，排除身心廢物；五、提升覺知能力；六、動中禪，邁入禪定前的準備功夫。瑜伽之道在於融合對立、結合分化。在日常生活當中若能克服前面所提到的九種障礙，心自然平靜，呼吸也會流暢，人生也會更順暢。

喜馬拉雅瑜伽不是讓人變健美的瑜伽，他是一種讓人清淨、寂靜的瑜伽，學習做到從靜中去動。喜馬拉雅瑜伽傳承著重在由內向外移動的過程，不論是在情緒以及與親人的關係、社交方面；主要精神為愛、奉（服務）、憶（憶持）（**Love, Serve, Remember**），喜馬拉雅山聖者和大師所教導的智慧如同黑暗中的明光，引領著一心向道之人，分享傳遞喜馬拉雅瑜伽傳承大師們的智慧與教導，深入瑜伽哲理與靜心冥想的核心理，喚醒每個人內在本來就具有的神性火苗；通過修持實踐靈性融於日常生活當中，而不是流於語言當中成為理論上的空談；藉由無私的奉獻服務人類就是在發揚愛，要以身、語、意貫徹。斯瓦米拉瑪、斯瓦米韋達及喜馬拉雅瑜伽傳承的弟子們在世界各地區所成立的機構為數眾多，以下僅列出主要的機構：一、**Sadhana Mandir Ashram**，斯瓦米拉瑪創立的道院，位於印度瑞斯凱詩城外恆河岸邊；二、**Himalayan Institute Hospital Trust**，斯瓦米拉瑪創立的綜合醫療、教育、社區服務機構，位於印度德拉敦市；三、**Association of Himalayan Yoga Meditation Societies International**

⁴⁷ Swami Veda Bharati 著，石宏譯：《心靈瑜伽：改變生命能量的 20 個法則》（新北：親哲文化，2012 年），頁 73-85。

(AHYMSIN)，斯瓦米韋達創立的國際喜馬拉雅瑜伽禪修總會，總部設於印度瑞斯凱詩城外之斯瓦米拉瑪修行者聚落道院 (Swami Rama Sadhaka Grama)；四、Himalayan Institute，斯瓦米拉瑪在美國創立機構之一，是出版斯瓦米拉瑪外文著書版權所有者；五、台灣喜馬拉雅瑜伽靜心協會，為台灣弟子所創，主要推廣喜馬拉雅瑜伽傳承。



第三章 斯瓦米韋達的生命觀點

第一節 斯瓦米韋達的生命發展與各階段思想重點

一、生命發展之重要歷程

石宏先生⁴⁸為斯瓦米韋達著書在台灣發行中譯本的主要譯者，他曾獲斯瓦米韋達授權啟引老師。在《心靈瑜伽：改變生命能量的 20 個法則》、《拙火瑜伽：史上最奧秘的生命原能》、《哈達瑜伽：練什麼？為何要練？怎麼練？瑜伽大師斯瓦米韋達告訴你》等著書中都有斯瓦米韋達的生平，其中以《哈達瑜伽：練什麼？為何要練？怎麼練？瑜伽大師斯瓦米韋達告訴你》⁴⁹一書中敘述最為完整，筆者爬梳文本並整理生命發展脈絡，以及各階段時期的重要歷程發展，如下表：

生命各時期	年代	年齡	生命重要歷程
俗世	1933	0-8 歲	出家前本名烏夏部·艾瑞亞（Usharbudh Arya），生於北印度德拉頓市（Dehradun）的梵文世家，以梵文為母語。11 歲之前在家和父親學習梵文文法和經論，未曾進入學校就讀，所具有的知識為自然具有。 6 歲半就能夠背熟帕坦迦利（Patanjali）在西元前七世紀所寫的 4000 條文法規則，以數學似的準確度應用。
	1942	9 歲	9 歲即能為人講授帕坦迦利（Patanjali）的《瑜伽經》（Yoga-Sutras of Patanajali），並能應聽眾要求，引用四部《吠陀經》（Vedas）中的任何一句做即席演講。
	1944	11 歲	被傳授《吠陀經》（Vedas），可以翻譯吠陀時

⁴⁸ 石宏先生現為國際喜馬拉雅瑜伽協會副總裁及資深老師，2007 年在香港國際瑜伽會議中遇斯瓦米韋達大師，獲大師授權啟引老師。

⁴⁹ Swami Veda Bharati 著，石宏譯：《哈達瑜伽：練什麼？為何要練？怎麼練？瑜伽大師斯瓦米韋達告訴你》（臺北：橡實文化，2015），頁 11-21。

生命各時期	年代	年齡	生命重要歷程
			期梵文書寫的文章。
	1946-1947	13-14 歲	被幾位大師學者撰文譽為「神童」，廣受印度各方邀請，在印度的大學巡迴講授梵文哲學經典，最高紀錄是連續在 7 天中講 49 場。
	1965-1967	32-34 歲	取得倫敦文學學士、碩士和荷蘭文學博士的學位。
	1967	34 歲	<ol style="list-style-type: none"> 1. 應美國明尼蘇達大學之邀擔任梵文教授，並開始前往北印度各地、肯亞、烏干達、坦尚尼亞等國的印度團體、英國、斐濟、莫里提斯及東非等世界各地講學。斯瓦米韋達對世界各個主要宗教的歷史根源和教義均有相當程度的研究，熟諳 17 種語言，能傳授冥想給不同信仰—印度教徒、佛教徒、回教徒、基督教徒、錫克教徒等，在他們各自的經典及靜心的傳統中指導，以及引導沒有信仰的人們體驗靜坐。 2. 遇見上師—斯瓦米·拉瑪·帕若提（Swami Rama Bharati），兩人合作創立冥想中心。
	1969	36 歲	再次遇見他的上師—斯瓦米·拉瑪，拜師啟引，自此虔心追隨大師學習。
	1970	37 歲	<ol style="list-style-type: none"> 1. 斯瓦米拉瑪向他介紹冥想和最高禪修的瑜伽境界，並拉傳授最為奧秘的瑜伽啟引⁵⁰。 2. 斯瓦米韋達在明尼蘇達州的明尼阿皮勒斯市創建禪定行修中心。 3. 在拉瑪大師的指示下，斯瓦密韋達擬定國

⁵⁰ 輕聲讀入受法者的右耳中，此後這個咒語就是受啟引者個人終身奉持的咒語，所以又稱咒語啟引（Mantra Duksha）。

生命各時期	年代	年齡	生命重要歷程
			際喜馬拉雅瑜伽科學哲學學院初建章程，並在其指導下，從事教學工作。 4. 斯瓦密韋達延續其上師在所有領域的工作，與科學家在生物機能回饋科技領域進行的相關實驗取得了驚人的成果，引發科學與精神文明史中的一場變革。
	1973	40 歲	從學術教學中退休，去追求他的導師在各大洲演講、教學和指導學生的使命。
	1976	43 歲	斯瓦米拉瑪收斯瓦米韋達為徒，自此跟上師一起生活 20 年。
	1980	47 歲	應上師斯瓦米拉瑪要求辭去美國教職，舉家遷回印度，領導上師所創辦的道院。
弘揚喜瑪拉雅瑜伽傳承	1981	48 歲	斯瓦米韋達接過上師斯瓦米拉瑪的衣鉢，成為北印度瑞斯凱詩（Rishikesh）道場的負責人。
	1983	50 歲	1. 創立 KHEL 組織——Kindness, Health and Education for Lepers：提供癩瘋病患慈善、健康、教育上的照顧；Kid's Health Education and Laughter：提供孩童健康、教育及歡樂上的照顧。 2. 成為聯合國教科文組織的精神顧問，對於世界可持續發展的議題，投注許多關心。
	1985	52 歲	斯瓦米韋達認為這一年是他人生中最有福報、最豐盛的階段。上師斯瓦米拉瑪督促他把《大師在喜馬拉雅山》這本書翻譯為他的母語印地文，藉由每晚的翻譯得以讓他窺見那些聖者們的內心世界，讓他充分吸收他們的教誨，得以如實理解。

生命各時期	年代	年齡	生命重要歷程
	1992	59 歲	獲准出家，接受剃度，正式成為出家僧人。屬於「帕若提」（Bharati）這一支的出家人，法號「韋達」（Veda），成為身披橘色僧袍的斯瓦米韋達。
	1996	63 歲	拉瑪大師圓寂後，斯瓦米韋達持續弘揚上師的喜馬拉雅瑜伽（Himalayan Yoga），在瑞斯凱詩成立斯瓦米拉瑪禪修學院（Swami Rama Sadhaka Grama），接引 ⁵¹ 來自世界各地的瑜伽學生。
	1999	66 歲	<ol style="list-style-type: none"> 1. 斯瓦米韋達被推舉為「摩訶曼陀羅自在天」（Mahamandaleshwara）⁵²，成為極少數志命護持正法的斯瓦米長老之一。 2. 斯瓦米拉瑪禪修學院成立「禪定實驗室」，提倡對禪定做科學的探索，並與世界著名的研究機構合作，在神經生理學領域進行大量實驗。
	2000	67 歲	斯瓦米韋達在聯合國進行宗教和精神領袖千年和平峰會（The Millennium Peace Summit of Religious and Spiritual Leaders）發表簡短作品《Unifying Streams in Religions》，將不同信仰更緊密地聯繫在一起，提供一個全新的視角。
	2002	69 歲	斯瓦米拉瑪禪修學院成為國際喜馬拉雅瑜伽冥想協會（Association of Himalayan Yoga Meditation Societies International, AHYMSIN）

⁵¹ 喜馬拉雅瑜伽非常重視師承，接引弟子是一對一，要由業師親口將適合弟子根性的個人咒語傳入弟子耳中，稱之為「接引」（Initiation）或「啟引」。

⁵² Mahamandaleshwar 譯意為尊顯的諸寺院長老，是印度僧人極高的榮譽頭銜。

生命各時期	年代	年齡	生命重要歷程
			總部所在地。
	2005	72 歲	斯瓦密韋達在紐約聯合國世界宗教領袖大會以世界和平提案進行演講。
	2007	74 歲	成立國際喜馬拉雅瑜伽禪修協會（Association of Himalayan Yoga Meditation Societies International, AHYMSIN），旨在弘揚喜馬拉雅瑜伽。 ⁵³
靜默	2013	80 歲	2013 年 3 月宣布進入 5 年守靜的「靜默期」，靜默期間僅靜默，但不閉關。
	2015	82 歲	2015 年 7 月 14 日凌晨在印度學院中安詳離世。

二、生命發展各階段思想重點

彙總上述文本的說明，筆者簡略將斯瓦米韋達·帕若提（Swami Veda Bharati）的生命發展主要歷程分為三個時期：（一）、俗世時期；（二）、弘揚喜瑪拉雅傳承瑜伽時期；（三）、靜默時期。

（一）、俗世時期（1933-1980）

斯瓦米韋達在出家前本名烏夏部·艾瑞亞（Usharbudh Arya），身為一位斯瓦米（Swami）出家人，不會談自己的生平，有時會以「我已故的朋友艾瑞亞博士」來稱呼出家前的自己。出家就是死後重生，故沒有家，沒有家人，可是整個世界都是他的家人，所遇到的每個人都是他的親人，夜晚來臨時無論身在何處，何處都是他的家。大師們之所以吝詳談自己的前塵往事，一方面固然是因為他們出家成為斯瓦米就等同於重獲新生，以前的自己已經死去，忌談自己身世是要徹底放下過去。另一方面，在喜馬拉雅瑜伽傳承，最終的上師不是那個有身體的人間上師，人間的上師只是傳達那股知識之流的載具，目的是教我們認出自己內在真正的上師。最終的上師是傳承，是那道知識之流，是那股能量，在我們每個人的內在。⁵⁴敬愛上師，可是不要把他們當

⁵³ Swami Veda Bharati, *Spiritual Guide - Ahymsin* (India: Himalayan Yoga Publications Trust, 2010), PP.1

⁵⁴ Swami Rama 著，石宏譯：《大師在喜馬拉雅山：斯瓦米·拉瑪的開悟旅程》（臺北：橡實文化，

作神一般崇拜，對人間上師應有的態度是：

請絕不要忘記，上師並不是我們要做到的目標。上師就像是一條渡河之用的船。一旦你渡了河，就不需要抓著船不放，而你當然不避去崇拜船。⁵⁵

斯瓦米韋達更是謹慎防範學生將他偶像化，在印度學院不允許懸掛他的照片，更未寫過自傳或回憶錄。在石宏先生翻譯斯瓦米韋達的每一本著書當中都會在書前簡略地敘述斯瓦米韋達的生平經歷，如同此斯瓦米韋達所說「出家」即是代表俗世身分的他已死亡，捨離世間所有一切。筆者以「出家」前／後作為人生經歷的分水嶺。斯瓦米韋達在俗世的時期（出家前），主要以其求學經歷、擔任梵文教授，以及遇見上師斯瓦米拉瑪等歷程做為彙整的依據。

斯瓦米韋達自小在家中和父親學習梵文文法和經論，從未進入學校就讀。9 歲可為人講解《瑜伽經》（Yoga Sutra of Patanjali），13 歲時被幾位大師學者撰文譽為「神童」後，印度各方相邀他去講演。他遠赴外地講學，是從各地的印度僑民社區中開始，其後受到外界邀請，有必要以英文講演，才開始自修外文，能夠使用的語言達 17 種之多。他覺得自己未入學就讀絕對不是不幸，也絕對不是失學。其後國外大學請他去任教，需要提出文憑，在 1965 年至 1967 年的兩年間，憑著學歷筆試及論文寫作，取得倫敦文學學士、碩士和荷蘭文學博士的學位。

1967 年斯瓦米韋達應美國明尼達大學之邀擔任梵文教授，這一年是他人生的重大轉折期。其時他雖然已經是眾人眼中的飽學之士，但是他內心仍然在搜尋一位能終身依止的心靈上師。他在印度所請益之人都極力推薦一位大師中的大師——喜馬拉雅瑜伽近代的傳人斯瓦米拉瑪，可是他每次回印度都無緣拜見。直到一天他遇見心儀已久的斯瓦米拉瑪；1969 年拜師啟引，自此虔心追隨斯瓦米拉瑪大師學習。但與一般傳統印象中的上師和弟子的關係不同，斯瓦米拉瑪大師並未要求艾瑞亞博士辭去工作，而是要他去各地教學。斯瓦米韋達也曾向他上師抱怨：「為什麼別的弟子可以去喜馬拉雅山中修道或是閉關持咒，而我卻得在外奔波？」斯瓦米拉瑪說：「那些我都幫你做

2019），頁 13-14。

⁵⁵ Swami Rama 著，石宏譯：《大師在喜馬拉雅山：斯瓦米·拉瑪的開悟旅程》（臺北：橡實文化，2019），頁 14。

了，你不明白嗎？」⁵⁶由此可知，斯瓦米韋達並未像其他修行人或大師一樣，拜師之後就馬上出家，遠離俗世生活。他從小雖立志要出家，但屢次向斯瓦米拉瑪請求出家，所得到的答案都是時機尚未成熟。1980 年上師斯瓦米拉瑪要求辭去美國教職，舉家遷回印度，領導上師所創辦的道院。當時他們夫妻已經旅居美國多年，兒女都在異國成長，搬回印度對全家人都是一種考驗，但他依舊如實照辦。由此可見斯瓦米韋達擁有堅定的求道之心，也一舉完成上師的考驗。

（二）、弘揚喜馬拉雅傳承瑜伽時期（1981-2012）

1981 年斯瓦米韋達接過上師斯瓦米拉瑪的衣鉢，成為北印度瑞斯凱詩（Rishikesh）道場的負責人。在斯瓦米韋達多年的懇求之下，終於在 1992 年在年近 60 歲之時，獲准出家，接受剃度，正式成為出家僧人。1996 年拉瑪大師圓寂後，斯瓦米韋達持續弘揚上師的喜馬拉雅瑜伽（Himalayan Yoga），在瑞斯凱詩成立斯瓦米拉瑪禪修學院（Swami Rama Sadhaka Grama），接引來自世界各地的瑜伽學生。基於斯瓦米拉瑪的主張：「瑜伽不是迷信，必須要利用科學手段，也要禁得起科學手段的檢驗。」⁵⁷除了以現代醫學的角度去解釋瑜伽對身心的功效，也接受西方科學測試所謂「特異功能」。斯瓦米韋達沿襲了上師的精神，不允許弟子搞所謂的神通，若有人就靈異現象來求教，他不是勸人不要執著於此，就是勸人求醫診治是否生理或心理有所失調而導致。斯瓦米韋達認為：「只有在用盡一切科學手段都不能解釋之後，再來談是否屬於心靈現象。」⁵⁸

1999 年在斯瓦米拉瑪禪修學院中成立「禪定實驗室」，利用先進的儀器和設備，從腦波、心律、呼吸等方面來檢測靜坐禪定的狀態和效應。斯瓦米韋達認為：

目前即使是最精密的科學儀器，仍無法驗出高深的禪定狀態，可是卻能相當準確地測出受試者的身體是否放鬆、心跳是否規律以及心念是否相對集中，這些

⁵⁶ Swami Veda Bharati 著，石宏譯：《哈達瑜伽：練什麼？為何要練？怎麼練？瑜伽大師斯瓦米韋達告訴你》（臺北：橡實文化，2015），頁 14。

⁵⁷ Swami Veda Bharati 著，石宏譯：《哈達瑜伽：練什麼？為何要練？怎麼練？瑜伽大師斯瓦米韋達告訴你》（臺北：橡實文化，2015），頁 15。

⁵⁸ Swami Veda Bharati 著，石宏譯：《哈達瑜伽：練什麼？為何要練？怎麼練？瑜伽大師斯瓦米韋達告訴你》（臺北：橡實文化，2015），頁 16。

都是要進入禪定狀態之前的先決狀態。假如連這個都做不到，談禪定就未免有點牽強。⁵⁹

靜坐是一切心靈修行所共通的法門，斯瓦米韋達尤其注重靜坐。只要他待在學院裡，他每天一定會跟大家一起靜坐一小時。他說：「你錯過其他的課程都沒有關係，但是這堂靜坐課一定不要錯過。」⁶⁰可見在喜馬拉雅瑜伽，靜坐是一件大事。斯瓦米韋達更進一步說明要如何判斷一個人真有靜坐功夫：

真有功夫的人，他內在的靜默是有感染力，焦慮不安的人來到他身邊，離去時心情會是平靜祥和。⁶¹

因此，每個月的滿月之日，斯瓦米韋達無論身處何處，必定會在固定的時間靜坐。2007 年成立國際喜馬拉雅瑜伽禪修協會（Association of Himalayan Yoga Meditation Societies International, AHYMSIN），此後全心全意地弘揚喜馬拉雅瑜伽。

（三）、靜默時期（2013-2015）

斯瓦米韋達特別強調「靜默」的修行方式，修行可以分為身、語、意三個方面，靜默不屬於「身」、「語」的修行，而是「意」的修行。他指出：「靜默不是不說話而已，是要連說話的念頭都不生起，這才是靜默。」⁶² 靜坐之道就是在做靈性實驗，因為神是沉默的。當進入靜坐的境界，不用帶著字語、形象或是侷限，那才是聖人、先知、宗教創始者所到達的境地，那是個深沉的內在靜默靜地，是他們還沒有開口說出任何字語之前所體驗到的境地，因為神就是靜默，靜默的魔力就是圓滿。有句諺語說：「空瓶聲大。」滿的瓶子是無聲的，才夠沉穩，你越是接近內在的神性，就越不

⁵⁹ Swami Veda Bharati 著，石宏譯：《哈達瑜伽：練什麼？為何要練？怎麼練？瑜伽大師斯瓦米韋達告訴你》（臺北：橡實文化，2015），頁 16。

⁶⁰ Swami Veda Bharati 著，石宏譯：《哈達瑜伽：練什麼？為何要練？怎麼練？瑜伽大師斯瓦米韋達告訴你》（臺北：橡實文化，2015），頁 16-17。

⁶¹ Swami Veda Bharati 著，石宏譯：《哈達瑜伽：練什麼？為何要練？怎麼練？瑜伽大師斯瓦米韋達告訴你》（臺北：橡實文化，2015），頁 17。

⁶² Swami Veda Bharati 著，石宏譯：《哈達瑜伽：練什麼？為何要練？怎麼練？瑜伽大師斯瓦米韋達告訴你》（臺北：橡實文化，2015），頁 18。

想講話，因為會發現字語都是空的。經由向內尋覓的靈性道路，會發現靈魂的本質。

2013年3月10日在希瓦之夜以80歲高齡之姿進入一段為期5年的靜默期，其間不言不語，但是並不閉關，立誓守靜有下述幾點原因：1、他這一生飛往世界各地講學及開座談會，所說的內容均已被記錄，錄音檔累積約有5000小時，其中翻寫成書面文字約有4萬5千頁，他認為說夠了，講夠了，是時候閉上嘴巴；2、靜默能節省身體的精力和心靈的能量，才能積累更多的能量用於心靈；3、「內斂」（antar-mukha）對於一生奉行靜坐修行的人而言，是很重要的，感官內攝，進入更內在的心靈修行；4、靜默期間外界不會來打攪你，可以把時間用來寫作，有些東西需要被寫下來；5、身體狀況已不容許他再這麼講下去，他仍需要在禪定功夫上再進一步，完善自己進入死亡的本事，他明瞭自己的壽限。靜默期間可以讓他省下呼吸，延長年限，讓他有更多的時間用來寫作、禪定，以及在更微妙的層次上去進行服務；6、當他要離開之時，要依照《奧義書》（Upanishads）稱之為「突破太陽門禁」（Surya-bhedana）的路徑離去，所以還需要在禪定的那一個環節上下功夫；7、不言之教比有言之教更有力量。⁶³

瑜伽士立誓靜默並不少見，斯瓦米韋達在此時期之時身體已經非常衰弱，必須藉助靜默來修復，有時他會進入24小時或48小時短時間的靜默。上師斯瓦米拉瑪曾經告訴斯瓦米韋達：「你可以決定自己什麼時候離開身體。」⁶⁴斯瓦米韋達認為瑜伽士只有「突破太陽門禁」（Surya-bhedana）的途徑離開人世這一種方式，沒有別的死法：

這就有如問囚犯：「你為什麼想要出獄？」「死亡」就是小心翼翼地把自己從這個監獄裡（指著身子）給解放出來。但是我可不想翻牆或破窗而出。我要從監獄的大門離去，這個門口是「昆達里尼之力」（kundalini-shakti）賦予我們的。所以，瑜伽士在離開身體時，他走的是「生命能量」的路徑，是由昆達里尼的路徑到一個明點，然後突破那個明點。⁶⁵

⁶³ 為何斯瓦米韋達要做五年守靜？參自 <http://ahymsin-taiwan.blogspot.com/2013/06/blog-post.html>，2023年5月15日查閱。

⁶⁴ Swami Veda Bharati 著，石宏譯：《哈達瑜伽：練什麼？為何要練？怎麼練？瑜伽大師斯瓦米韋達告訴你》（臺北：橡實文化，2015），頁3。

⁶⁵ Swami Veda Bharati 著，石宏譯：《哈達瑜伽：練什麼？為何要練？怎麼練？瑜伽大師斯瓦米韋達告訴你》（臺北：橡實文化，2015），頁215。

他又舉另一個親身體驗的例子再次說明：

很多年以前，在美國的明尼亞波里市（Minneapolis），我曾親眼見過我的老師斯瓦米拉瑪導引一位老太太走過人生終點的過程。她是我美國的一位心靈兄弟斯瓦米尼嘉能達（Swami Nijananda）的母親。斯瓦米尼嘉能達出家前的身份是威塔克博士（Dr. Whitacre），是該市很出名的一位醫生。我的上師要我前去見證她的死亡過程。這位老婦人非常虔誠，修習靜坐多年，而且已經有所成就。當時她睡在床上，斯瓦米拉瑪對我說：「我現在要幫她出去，你把手放在她頭頂囟門兩塊頭骨結合的位置。」我照做了，然後他說：「我現在帶她出去。」那兩塊頭骨就在我的手掌下分開，我能感到……然後，她就永遠地闔上了眼，非常安詳。⁶⁶

有了上述神奇的傾身經歷之後，再次堅定斯瓦米韋達對於死亡僅有「突破太陽門禁」（Surya-bhedana）此一條路的原因。即便上師給他很多的遺訓和祝福，例如其中一個是：當我要走的時候就盤腿坐好，背挺直，然後說：「我要離開身體。」那天你就會捨棄肉身。他不知道這是否是個預言、祝福還是命令，但不論是哪一個，他都要實現它。⁶⁷

2013年3月10日正式進入一個為期5年守靜的靜默期，2015年7月13日斯瓦米韋達離開的前一天晚上，他最親近的服侍者蘇瑞得說，當天他主動要求晚餐吃蓮花粉做的印度烤餅（Roti），根據斯瓦米韋達所屬僧團規定，當僧團領袖離世舉行喪禮時，蓮花粉做成的印度烤餅正是陪葬的物品之一。或許當晚斯瓦米韋達已經有意識地準備離開身體，在吃了蓮花烤餅後，拋下這飽受苦痛的肉身，進入三摩地（Samadhi）。7月14日凌晨隨侍在側的斯瓦米瑞塔凡（Swami Ritavan）說：「斯瓦米韋達已經練習死亡的藝術多年，那一刻他將所有氣的能量全部集中，離開了身

⁶⁶ Swami Veda Bharati 著，石宏譯：《哈達瑜伽：練什麼？為何要練？怎麼練？瑜伽大師斯瓦米韋達告訴你》（臺北：橡實文化，2015），頁215-216。

⁶⁷ Swami Veda Bharati 著，石宏譯：《哈達瑜伽：練什麼？為何要練？怎麼練？瑜伽大師斯瓦米韋達告訴你》（臺北：橡實文化，2015），頁216。

體！」⁶⁸2015 年 7 月 14 日斯瓦米韋達在印度學院中安詳離世，在死亡之前他曾說：「這個身子就像個牢籠，關在裡面這麼久，能夠放出去多麼開心的事。」⁶⁹又說：「我們都來自那絕對的靜默，也終將回歸靜默。」⁷⁰

斯瓦米韋達年僅 6 歲時即對他父親說，讓他出家為僧，那是與生俱有的心願，要成為追求真理的人，別無它路可選。12 歲起開始在印度巡迴演講，16 歲離開家鄉，遠渡重洋，之後近 70 年都在世界各地講學奔波，極少在一地長時間停留。其所受的教誡出自一部幾千年前的古籍《艾塔瑞亞梵書》（Atiareya-brahmana），書中說「漂泊！漂泊！」故他終身奔走演講弘揚喜馬拉雅瑜伽傳承，他說：「靈性之人是自由的，對他們而言沒有國界，沒有州界，所以他們出行，他們漂泊。」⁷¹；所受的重要主要啟迪來源主要有《吠陀》（Vedas）、《奧義書》（Upanishads）、泰戈爾、甘地、上師（喜馬拉雅傳承的斯瓦米拉瑪）及佛教菩薩誓；在人生的某個時點，他遇見喜馬拉雅傳承最偉大的大師之一斯瓦米拉瑪，應了斯瓦米韋達所求，為他指出方向，實證體驗。從那時起，聖典中所記載的境界，成為了真實。修道人立菩薩誓是要等眾生都已經脫離苦厄無名，他才會入涅槃證得解脫，這是啟迪他的動力，故他過去 80 幾年來為眾生之幸、為眾生之福所致力的，僅此而已。綜觀其一生經歷，可看出他以個人的心靈經驗的說法為佐證，以身作則去實踐遠行雲遊教化眾生的精神；一生的使命是不論身在何處，都要助人減輕心靈的苦痛，找回人類內在本有的那份圓滿充實。

⁶⁸ Swami Veda Bharati 著，石宏譯：《哈達瑜伽：練什麼？為何要練？怎麼練？瑜伽大師斯瓦米韋達告訴你》（臺北：橡實文化，2015），頁 3-4。

⁶⁹ Swami Veda Bharati 著，石宏譯：《哈達瑜伽：練什麼？為何要練？怎麼練？瑜伽大師斯瓦米韋達告訴你》（臺北：橡實文化，2015），頁 21。

⁷⁰ Swami Veda Bharati 著，石宏譯：《哈達瑜伽：練什麼？為何要練？怎麼練？瑜伽大師斯瓦米韋達告訴你》（臺北：橡實文化，2015），頁 21。

⁷¹ Swami Veda Bharati 著，石宏譯：《瑜伽就是心靈修行：斯瓦米韋達的 22 堂覺醒生活課》（臺北：橡實文化，2016 年），頁 3。

第二節 斯瓦米韋達論生命的意義

生命的首要課題是關於生命的意義，或深一層地說，終極意義的探索：我為什麼一定要生活下去？生活下去究竟有什麼意義？⁷²第三維也納精神治療學派意義治療學家維克多·弗蘭克（Viktor E. Frankl）認為：「人生是一種課題任務或使命。」⁷³實存的自由意志，乃是不斷探索人生意義的意志。現代社會的生活水準提升，物質生活進步，是人們所追求的完美生活。然而，便利的生活不但沒有帶來幸福感，反而帶來更多問題：對物質利益的追逐，導致人類道德的墮落。在追逐利益的過程中，卻發現慾望無法滿足，於是產生了惆悵感，心理上的不安感隨之增加。

人們每天的生活面對各種威脅，如疾病、死亡、失業、戰爭、背叛、破產……等等，漸漸地自我迷失在滾滾紅塵中，身心疲憊，感到人生路途走得不順暢，為人處事不如意。當一個人面對前景充滿坎坷茫然時，他可能會考慮服用藥物麻痺自己或乾脆結束自己的生命，至少這樣還自己的命運的選擇權還掌握在自己的手上。存在主義心理分析大師羅洛·梅（Rollo May）對於生命中的存在危機，歸納出四個主題：一、個人的認同感；二、社群感；三、道德價值；四、與不可知的創造奧秘打交道的方式⁷⁴，以及人生各階段所發生的生存危機時刻：一、出生；二、渴望異性雙親；三、青春期；四、青少年獨立之時；五、愛情與婚姻；六、工作；七、死亡降臨。⁷⁵美國人本主義心理學家亞伯拉罕·馬斯洛（Abraham Harold Maslow）認為謀求自身充分實現的傾向，乃是人們的最高級的動機，也是人生最終的目標，故在1954年依據人類之動力性需求提出五階動機階層論（need-hierarchy theory）：一、生理需求；二、安全需求；三、愛與歸屬需求；四、受人尊重需求；五、自我實現需求。⁷⁶他在晚年接觸到東方文化，以及觀察到美國社會因個人主義的膨脹發展，導致「自我實現」變成「自我中心」，據上述因素，在1969年綜合歸納之前的理論，增加了第六個「自我超越的需求」

⁷² 傅偉勳：《死亡的尊嚴與生命的尊嚴——從臨終醫學到現代生死學》（新北：正中書局，2010年），頁195。

⁷³ 傅偉勳：《死亡的尊嚴與生命的尊嚴——從臨終醫學到現代生死學》（新北：正中書局，2010年），頁208。

⁷⁴ Rollo May 著，朱侃如譯：《哭喊神話》（新北：立緒，2003年），頁21-22。

⁷⁵ Rollo May 著，朱侃如譯：《哭喊神話》（新北：立緒，2003年），頁30-31。

⁷⁶ 莊耀嘉：《馬斯洛》（臺北：桂冠圖書，1997年），頁58-68。

並將「高峰經驗」、「高原經驗」放到進此層需求中，開創出新領域「超個人心理學」，進而提出完整的《Z理論》（Theory Z）：⁷⁷

Z理論	第六層需求	自我超越的需求
Y理論	第五層需求	自我實現的需求
	第四層需求	受人尊重的需求
	第三層需求	愛與歸屬的需求
X理論	第二層需求	安全的需求
	第一層需求	生理的需求

不論人們來自什麼樣的文化、宗教、哲學背景，都有一個相同的人生目的：離苦得樂，遠離一切恐懼和苦痛，到達永恆幸福、無間大樂的境地。⁷⁸對於生命意義，每個人都希望自己能夠健康長壽，能有個幸福快樂的人生。每一期的生命由身體、官能、心意，以及心靈這四個部分結合而成，都是一段覺性連續的過程。即使已經擁有家庭、子女、穩定的經濟基礎、滿意的職業，卻還是感到不快樂。原因是我們沒有接觸到自己內在幸福核心，沒有接觸到內在的源頭，不認識一己的自我。人們常覺得心不受控制，有種無力感，有時本來不想做的事卻不自得做了。即使決心不用某些方式去回應某些事，結果還是做了，因為心是跟著習慣走。從幼年開始，我們就培養某些習氣，培養自己的心按照習氣走，日積月累就形成一種慣性。人生所有的決定都是心念的產物，心念是一切行為的原料，問題的根源是自己的心。

要找到生命的意義及打造理想的人生之前，要先從心入手，必須先學會訓練自己養成心的習慣。想要改變舊習慣，用心念去養成新習慣，首先要得出某些結論：什麼是對的。得出結論後，就要由衷地接受，然後不斷加深印象，充分地理解、應用，直到它完全充滿我們的人格。剛開始會有一些障礙出現，但是克服之後，可以感受到自己的轉變，連旁邊的人都會被感染而轉變。當心穩住、明白，要走的路自然會一目了然，不再會有畏懼、畏縮、猶豫、焦慮及懷疑。

⁷⁷ 廖俊裕：《易筋經操練之身心靈經驗探究》，嘉義大學輔導與諮商學系研究所碩士論文，2021，頁26。

⁷⁸ Swami Rama 著，石宏譯：《鼻尖上的覺知：呼吸之間》（臺北：親哲文化，2013年），頁26。

斯瓦米韋達針對生命的意義提出：「人生要有藍圖。」藍圖就是地圖，現在大多人都沒有藍圖，迷失在人生的旅途上。此處所指的「人生藍圖」用來打造內在「自我」核心，真正的、明淨發光的自己，存在不依靠外在任何的東西或價值，自我的肯定也無須透過外在評價。⁷⁹瑜伽訓練的不是身體，而是你的心。「自我」應該是始終不變，找到了這個自我，自然會超越。更重要的是，尋找的過程中，要改變心的習性，建構一個內在的自我藍圖。要學會能入世，不依賴、不執著世間的一切，經歷世俗生活，擁有完整世俗經驗，仍能保持心境相對平靜，不受到干擾。⁸⁰因此，他鼓勵學生要入世，要學會處世，要能推動世界，不要讓世界來推動你。⁸¹面對相同的情況，普通人可能會產生壓力，但對於智者而言卻是完全不覺費力。斯瓦米韋達不是要我們逃避壓力，而是藉此讓人們提高能力、可以挑更重的擔子，但內心仍不起波濤洶湧。若是內在和諧，我們細微的肢體語言都有產生影響力，都能引起細微的改變，光是我們的出現就能成為一種力量。更進一步來說，完整的生命藍圖是一張總綱，它所涵蓋的範圍可以延伸到無限寬廣的未來，不要把這一輩子的人生看成一站。換而言之，他要我們敢主張「生命不死」開始計畫自己的來世。生命的意義要由自己來定，他人無法為我們拿定主意，故生命的目的是去成長、擴展，然後完全了悟到自己的真實身分。

⁷⁹ Swami Veda Bharati 著，石宏譯：《心靈瑜伽：改變生命能量的 20 個法則》（新北：親哲文化，2012 年），頁 54。

⁸⁰ Swami Veda Bharati 著，石宏譯：《心靈瑜伽：改變生命能量的 20 個法則》（新北：親哲文化，2012 年），頁 55。

⁸¹ Swami Veda Bharati 著，石宏譯：《心靈瑜伽：改變生命能量的 20 個法則》（新北：親哲文化，2012 年），頁 56。

第三節 斯瓦米韋達的生命核心思想

人們受制於短暫的現象世界，造就了無明；人們執迷於物質和實體世界，充滿執著；人們迷茫在茫茫人生大海之中，生命沒有目標。人們明白生命應該具有目的地且充滿意義不該迷茫虛度，偏偏現實卻是背道而行，許多人追尋外在世界的快樂，藉由征服外在世界來獲的自我滿足。故《奧義書》（Upanishads）說：

愚者追隨肉身慾望，跌入糾纏眾生的死亡陷阱；智者知曉本我才是唯一的永恆，對瞬間即逝的萬物，不屑一顧。⁸²

筆者欲透過「瑜伽」、瑜伽經典、哲學及演說來展示斯瓦米韋達的生命核心思想，簡略彙整如下：

一、自我征服

斯瓦米韋達認為「自我征服」是世界上最大的征服，征服從「身體」開始著手，《瑜伽經》（Yoga Sutra of Patanjali）開宗明義指出僅極少數人（上根者）才能夠從征服「心」開始，進而征服自身。根據瑜伽哲學，身體是最粗糙的物質外殼，不是我們生命的本來。生命的本來反映在最精妙的原始物質內，有一覺。⁸³但我們常人常在身體這一關被絆住，通常無法突破這關而邁向更深層的生命。因此，想要打開內在殿堂的第一步是跨過門檻，真正進入身體領域，必須完全進駐你的殿堂，才能打開通往神性的大門。斯瓦米韋達常謙稱自己不是瑜伽大師，他的心臟動脈血管幾乎完全阻塞，有 30 多年糖尿病史，脊椎有五節嚴重受損。據他的啟引弟子石宏先生⁸⁴形容：

他舉步艱難，但打起坐來卻背脊豎直，文風不動，斯瓦米韋達解釋說那是受那股能量所撐住，想彎都不可能。真正奇特之處，是他的心境一貫完全不受身體

⁸² Swami Rama 著，sujata 譯：《神聖旅程：揭開生命與死亡的奧祕》（臺北：橡實文化，2020），頁 12。

⁸³ Swami Veda Bharati 著，石宏譯：《哈達瑜伽：練什麼？為何要練？怎麼練？瑜伽大師斯瓦米韋達告訴你》（臺北：橡實文化，2015），頁 23。

⁸⁴ 石宏先生現為國際喜馬拉雅瑜伽協會副總裁及資深老師，2007 年在香港國際瑜伽會議中遇斯瓦米韋達大師，獲大師授權啟引老師。

拖累，每天仍然能連續幾個小時寫書不輟。⁸⁵

從上述形容便可看出，斯瓦米韋達以自己作為活生生的例子，向他人展示：修行不是在練身體，也不是在練呼吸和氣功，而是在練心。「心」要能做的了身體的主，而不是讓身體做心靈的主，身全在心中，然而心不在身中。當情緒一緊繃，身體自然就會跟著緊張。《薄伽梵歌》（Bhagavad Gita）（XVII.16）頌句：「心地愉悅麗如皎月，靜默不語自我節制，情緒淨化如是斯乃，心地苦行之所謂也。」⁸⁶苦行有分為身的苦行、言語的苦行及心的苦行。這句頌句是告訴人們，心的苦行要能做到：（一）、心地愉悅；（二）、平和有如皎潔明月，別人看見你會覺得向是一輪皎潔的明月放射出清涼的光明；（三）、靜默；（四）、自律，自制，自我檢點；（五）、情緒的淨化。所以先要讓自己心懷愉悅，如果有一丁點緊張就會讓氣能量淤塞，會阻礙心念。

人生真正的幸福首先是修煉自己的心靈，而練習瑜伽的最佳途徑便是修煉心靈。斯瓦米韋達說生病的時候，他會記得自己不只是這個身體，自己仍活在愉悅、關愛的心靈世界中。他明白知道生命有一種充實感比這個身體的感受強烈，所以從不會因為病痛而感到心情低落。⁸⁷對於可逆轉的生病，可從改變飲食習慣、改變呼吸、管理情緒著手，來逆轉身體的狀況；不可逆的身體出狀況，提出三種對策：（一）、真正的提醒自己：我又還清一筆債，心中會有種寬慰感；（二）、降低疾病對身體的影響；（三）、真正明白心可以控制身體的道理。當懂得心是身體主宰，雖然目前的心克服不了身的障礙，時間久了，就可以鍛鍊出平衡的心態，能幫助我們消除不快樂的心緒。只要改變生活方式，就可以降低疾病的影響，這正是瑜伽的作用。學習善用心靈的力量，試著從第三人的立場來觀察自己的身體，照顧好這個身體，讓它強健。身體不是我們的全部，斯瓦米韋達時時刻刻自我提醒：

⁸⁵ Swami Veda Bharati 著，石宏譯：《哈達瑜伽：練什麼？為何要練？怎麼練？瑜伽大師斯瓦米韋達告訴你》（臺北：橡實文化，2015），頁 27。

⁸⁶ Swami Veda Bharati 著，石宏譯：《瑜伽就是心靈修行：斯瓦米韋達的 22 堂覺醒生活課》（臺北：橡實文化，2016 年），頁 302。

⁸⁷ Swami Veda Bharati 著，石宏譯：《心靈瑜伽：改變生命能量的 20 個法則》（新北：親哲文化，2012 年），頁 140。

我的人格內涵及其豐富，其中有許多珠寶能為我們閃耀，這是心靈能感到歡樂的原因。讓自己的心靈生出善良、愉悅、歡樂的特質吧！⁸⁸

找到歡樂的泉源，為自己生起歡樂，就會發現自己更有活力，更富創造力和生機，生命能變得比想像的還要充實。

二、面對生命難題

人們情緒上問題，大多是由於想逃避困難、痛苦而引起的，但越是逃避困難和苦，苦難就越多。斯瓦米韋達認為正確的做法是正面迎對，勇敢跨越。它要我們面對恐懼，並檢視自己的恐懼，恐懼只是能量場中的弱點，而這個能量場是心。大家怕的都是想像出來的東西，是一種心理的偏執。他提出克服令自己不安或痛苦的事的方式是：

你怕什麼，就面對它，什麼引起你的不安，就走向它。衝突、危機、困頓、與人起了爭執，都拾起來，端詳它，並且問自己：到底我怕它的什麼？一旦開始這麼做，你對付它的技巧會越來越純熟。⁸⁹

這個世界告訴你如何去看、如何去動、該如何成為怎麼樣的人，人們不是內在的引導，而是透過外在的指示去形塑自己，接受太多外在的命令，會把我們帶出內在的殿堂。瑜伽是一種重新看見自己的練習，美國瑜伽大師埃里希·希夫曼（Erich Schiffmann）認為瑜伽可以讓我們重新找回自己，而不是外界所期待的自己：

瑜伽不是關於碰觸到你的腳趾或是用頭倒立，或者把自己捲成麻花。瑜伽是關於你如何做你在做的事，以及在分分秒秒的基礎上，你如何過你的日常生活。⁹⁰

⁸⁸ Swami Veda Bharati 著，石宏譯：《心靈瑜伽：改變生命能量的 20 個法則》（新北：親哲文化，2012 年），頁 142。

⁸⁹ Swami Veda Bharati 著，石宏譯：《心靈瑜伽：改變生命能量的 20 個法則》（新北：親哲文化，2012 年），頁 108-109。

⁹⁰ Anodea Judith, PhD 著，林榮譯：《艾諾蒂·朱迪斯脈輪瑜伽全書：以脈輪為骨架、瑜伽為連結，打開內在的神聖中心》（臺北：積木文化，2017），頁 13。

我們大多數的時間都在忙著思考、分析、詮釋、掘取意義，同時創造信念，心智在思考時，主要是想找出秩序和意義。「瑜伽」的每一個動作都是在體驗每個姿勢、動作如何得到實現瑜伽哲理，隨著時間的推移，我們的意識會關注自己的行為，無論是伸手拿東西或是停留在某個動作。當我們把呼吸帶進身體裡，某種感受或見解會穿透念頭之間間隙，或是當下的存在。進入當下某個更深層的某個存在，每個行動就會變的是有意識、深思熟慮，而且與我們的價值和德行一致。練習瑜伽宛如是運作人生的縮影，以自己的身體為實驗室，從中學習、覺察，透過不斷地練習，就像進入坩鍋，加熱自己的身體，把鉛煉成金子。瑜伽士要在現實生活中去鍛鍊、體驗，充分發揮內在的力量，到達一個「等待」的境界。

經由不斷的反覆練習當中，漸漸地能看見自己的邊界（限度），也比較能應付外在情境所產生的壓力，變得比較不會立即反應，擴大我們容納之窗。我們逐漸明白，每個時期的邊界都是在保護我們的安全。它可能是沒有感受到的情緒、壓抑的記憶，或者是我們仍然有待療癒的身體傷害。藉由意識精準的帶進去那個邊界，感受在哪裡發生的事，身一心可以開始處理緊緊抓住不放的東西究竟是什麼，然後釋放掉，意識清楚地認知到什麼被鎖住了。⁹¹保留的模式來自過去的經驗，在這些模式中我們緊縮、硬撐，或者封閉。而這些模式往往保留在我們的體內，因為它們沒有完成它們的表達。對付這些障礙、面臨困境之時，斯瓦米韋達提出解決生命難題的見解：

需時時自我觀照，不斷精進，用善的心念和行為來對治，方能將之消除。用關愛他人來對治自己的躁鬱，用慈心對治嗔念，在害怕時採取果敢行動，貪婪時就去佈施。⁹²

讓心中固有的光明、輕盈的一面來主導，就沒有繞不過去的障礙。當我們的力量越大，才能擔起更重得擔子。智者不會任由情緒起伏不定，而是保持旁觀者的心態，對於整體情境才有更好的洞察力及控制力。

⁹¹ Anodea Judith, PhD 著，林熒譯：《艾諾蒂·朱迪斯脈輪瑜伽全書：以脈輪為骨架、瑜伽為連結，打開內在的神聖中心》（臺北：積木文化，2017），頁 17。

⁹² Swami Veda Bharati 著，石宏譯：《幸福瑜伽：解決生命難題的九大智慧》（新北：明名文化，2010 年），頁 45。

三、擁有快樂、平和而充實的人生

瑜伽之道體現在日常生活當中，就是實踐這些生活觀、價值觀之道，用來時時刻刻衡量自己的行為、言語、情緒、感受。⁹³如果內在整理好，外在就會各安其位，當我們內在的世界轉變時，生活也會跟著改變。內在有了永恆的平和，安靜的滿足就會開始滋長，當我們花越多的時間在自己內在的殿堂，曾經困擾的事情似乎就越來越不重要，慢慢的會發現內在與外在的世界的分別開始模糊，內在形塑了外在，反之亦然。當內心靜逸且愉悅，在處理個人生活、人際關係甚至工作或社會的事務上也會完善。為了使人們有一個可依循的方向及指標，帕坦迦利（Patanajali）在《瑜伽經》（Yoga-Sutras of Patanajali）中歸類八支法門（又稱八支功法）的覺醒路徑：（一）、戒律（Yama）：普世道德；（二）、精進（Niyama）：個人守律；（三）、體位法（Asana）：身體姿勢；（四）、調息（Pranayama）：呼吸練習；（五）、收攝（Pratyahara）：感官收攝；（六）、專注（Dharana）：心神集中；（七）、禪定（Dhyana）：深沉的冥想；（八）、三摩地（Samadhi）：與神性合而為一。⁹⁴若能正確地掌握「戒律」與「精進」，在世上就不會有難題，人生的所有事情都會有一套系統來評估及衡量，可以降低自己苦痛的程度。

從與人交接的行為守則「戒律」開始，勸告我們戒除暴力、說謊、偷竊、貪婪和縱慾；接著「精進」將我們的注意力轉向如何對待自己，培養純正、知足、紀律、自我學習和虔敬等美德，「戒律」和「精進」規範我們的日常互動，這是發生在生活的基石。「體位法」和「調息」建構了平台，配合調息會提升體位法的修練效果。「收攝」收回感官對外在世界的關注，將我們的注意力帶入內心深處及內在的殿堂，最後引導轉向最後三支法門到瑜伽的真正意義，就是結合。透過專注發展集中心神的能力，將注意力導向單一焦點，以培養定靜和聚精會神。當注意力聚焦，心神集中時，就會發生深刻的體驗。我們滑入冥想的下一階段「禪定」，此時我們不只覺察到注意力聚焦的客體，也覺察到注意力的源頭，覺察到意識的無限性，深化焦點，不會搖擺，完全融入其中，喪失了個人獨特的「我是我的特質」，融入最後階段「三摩地」

⁹³ Swami Veda Bharati 著，石宏譯：《心靈瑜伽：改變生命能量的 20 個法則》（新北：親哲文化，2012 年），頁 124。

⁹⁴ Anodea Judith, PhD 著，林熒譯：《艾諾蒂·朱迪斯脈輪瑜伽全書：以脈輪為骨架、瑜伽為連結，打開內在的神聖中心》（臺北：積木文化，2017），頁 360。

(Samadhi)。心與智力停止波動，我們成為瑜伽的根本，也就是完全的結合。靜坐的悖論是，當你失去了自我時，你找到了靜坐的狀態。⁹⁵要獲得高階、寬廣的意識需要的是，充分檢視自己的信念，積極解構就有的信念，同時刻意創造新信念。靜坐又像是突襲進入「空」，釐清心來獲得明晰的感知，就像淋浴沖淨身體。藉由靜坐可以深沉的休息和更新，時時保持心靈的平靜，我們可能會在此過程中找到正在處理的問題的資訊，發現視野的改變；可能找到超然，不在執著令人苦惱的事；可能找到理解和同情；找到引導渡過白天、可以安居的地方，同時隨著時間越來越活在當下。

瑜伽是一條至精緻、至清淨之道，藉由《瑜伽經》(Yoga Sutra of Patanjali) 為人們培養四個正確的心態：(一)、慈：對於幸福安樂中之人要起慈心，就是有愛之心；悲：對於遭受任何苦痛之人要起悲心；喜：對於有德之人，靈性修行進步之人，要起喜心；捨：對於無德邪惡之人，要起捨心，就是不要有憎惡心。上述之應發揚的正確心態合稱為「梵嬉」，意指嬉喜於「梵」之中。出於悲心，不是改變他人的行為，而是改變他人的感受，用正面的心態取代負面的心態，進而讓自己的心念變的更細緻，對於別人因痛苦而表現出來的行為或感受就會有所不同。當我們能去到了大師、佛陀或基督的層次，我們的悲心和願力就會更大，能夠明白邪惡行為其實對於做為者是一種痛苦，有悲心就會試著將他人由他的邪惡中拉出來，試著從他的靈性陷落和心理痛苦中拉出來。我們發願開悟的目的是為了強化自己，為了有力量、有能耐去擔負更重的責任。瑜伽士是要在現實生活中去鍛鍊及體驗，無論環境優劣都不會擾亂他的心。斯瓦米韋達明確說明瑜伽不只是在教導學習一套哲學理論或是靜坐冥想的技巧，它是全盤改造自己的人格，是落實在家庭、人際關係、企業經營及社會和諧的方法，對人生的所有一切都適用：

真有功夫的人，他內在的靜默是有感染力的，焦慮不安的人來到他的身邊，離去時心情會是平靜祥和的。⁹⁶

⁹⁵ Anodea Judith, PhD 著，林燮譯：《艾諾蒂·朱迪斯脈輪瑜伽全書：以脈輪為骨架、瑜伽為連結，打開內在的神聖中心》(臺北：積木文化，2017)，頁 362。

⁹⁶ Swami Veda Bharati 著，石宏譯：《哈達瑜伽：練什麼？為何要練？怎麼練？瑜伽大師斯瓦米韋達告訴你》(臺北：橡實文化，2015)，頁 16-17。

承上述可知，靜坐能養成兩種習慣：一個是注意力向內的習慣；一個是靜止的習慣，無論順境或是逆境，都能保持住那個如如不動的境界。除了使自己內在祥和，身旁的人也會受到感染，一樣感到祥和。斯瓦米韋達此生的生命目的是為「解脫」，故立下「見神」為目標，為了達到「見神」這個目標，以「靜坐禪定」為修行方法，故他以靜坐禪定功夫作為判斷、檢視一個人的修行是否為真修行的基準點，靜坐禪定也能視為一種自我管理的學問和功夫。通過觀照自我、省察自我、淨化自我、靜化自我，可獲得靜逸及愉悅的內心，人生擁有快樂、平和而充實，進而影響他人，使其他人也同樣擁有平靜祥和。



第四章 斯瓦米韋達的死亡觀點

第一節 斯瓦米韋達論死亡

死亡讓人類恐懼及焦慮，然而絕大多數的人選擇閉口不談，即使死亡讓人感到害怕、否決死亡的存在，竭盡全力使自己的意識圈逃離「死亡」議題。由於人對於死亡的無知，導致人們懼怕死亡。若沒有事先為死亡做好準備，就無法理解死亡過程是自然且無法避免，也是人生經驗中的一部分。死之所以會恐怖，不僅僅是對於死亡時所產生的莫名恐怖感，也同時伴隨生命意義、價值的喪失或內心的恐懼。人生的必修課題除了生死大事、養生送死之外，死亡面對乃至安頓死後生命（兼顧亡者與生者）等都包括在內。死亡意謂我們將與這些擁有的、想要的東西告別，因此讓我們感到害怕。我們認為自己就是這個身體，一想到身體的死亡，我們就會驚恐萬分，死亡就好像代表我們的存在全然的消失。生命與死亡之間的相互關係及人生目的是每個人了解死亡的必要道路。人生的目的是為了知曉明辨，明辨外在與內在、短暫與永恆的差異，透過練習去發現、去經驗那一個接一個無盡的價值。明白這個差異，生命就會開始富蘊一種令人喜悅的意義，死亡的恐懼就會蒸發，消失的無影無蹤。

每個人的外在身體、內在情緒，以及生活環境彼此之間都有一座橋梁連結著。瑜伽最終的本質，就是對生活中人、事、物的平衡練習。¹斯瓦米韋達認為瑜伽練習並不侷限在墊子上，而是透過人生各個階段上演的生命經驗而自我成長。從瑜伽的角度來看，有所謂的「可控制的死亡」以及「不可控制的死亡」，差別在於是否能用「意志力」控制死亡。斯瓦米韋達更進一步指出：「瑜伽的最終目的不在於治療或養生，瑜伽大師可以完全控制自己的身體。」²死亡是束縛，瑜伽修行所教導的終極目標是「解脫」，就是心靈不再受身體、時間、空間、因果的拘束，不再被世俗的苦樂所迷惑。斯瓦米韋達認為透過進行靜坐禪修，即是讓自己親身經歷死亡的過程：將心識放到咒語上，從肢體收攝入氣，從氣入心念，心識上升到本我放射出來的心靈之光，由此，由心靈覺知到本我。這就如同每天注射小量的「死亡疫苗」，進而體悟到自己的不朽本性。

¹ 周韶菱：《療癒瑜伽：呼吸、脈輪與正念陰瑜伽，從身體到情緒的自我和解之旅》（臺北：悅知文化，2018年），頁22。

² Swami Veda Bharati 著，石宏譯：《讓心中的狂躁消退：看大師如何安定人心和出離生死困境》（新北：親哲文化，2012年），頁163-164。

針對「死亡」議題，斯瓦米韋達提出以下三個觀點：

一、死亡是虛妄的

物質世界充滿痛苦及對死亡的恐懼，然而死亡不是盡頭，但是人們常以為死亡就等同結束。人們就這樣不斷地創造出生命與死亡的永恆循環，像一個陀螺被迫不斷地旋轉。《摩訶婆羅多》、《博伽梵歌》等經典典籍都一致指出：「死亡」是一種迷失，是虛妄的。如同《羅摩衍那》中羅摩所說：「聚集一起的事物，終將散去。」³人們所認為的身體，是由結構非常複雜的化學物質所聚集而成，但凡是聚合而來的事物，經久必分解。人的生命，由其一切行為累積的業力化為動力在維持，當這股動力被耗盡，即便這個人的靈魂想在世間多留一刻也都不行。然而，人們都想求「肉身不死」，但這個念頭本身就是執著，也就是無明。肉身原本是因為無明而來，有肉身才會老死，這是緣起；所以抓著肉身不放，死亡一定會隨之而來，有生就有死，人就不不得解脫。⁴生命要誕生能被生出的靈魂需要結合母親、父親，還有時節、因緣、業報成熟等三方面的配合。感官和心都不認得真實的本我，然而真實的本我才是靈魂深處所隱藏的寶藏，就住在心中最深處的斗室，它非常細微、難以衡量且永恆不朽。

死亡過程並非每一個經歷的人都能清楚的覺知，但斯瓦米韋達認為對於通過真正聖人所接引、教導並傳授咒語的人而言，他們一路都會得到類似的接應。對於死亡過程《奧義書》（Upanishads）如此敘述：

死亡過程是，言語回收攝入氣（Prana）中，氣回收攝入心念中，心念回收攝入一般內在的靈光（Tejas）。這靈光是本我（Atman），也是靈性的自我（Spiritual Self）放射的光芒所形成的光環。最後，靈光攝入本我。⁵

對於修行開悟之道的人而言，死亡的經驗就像《卡塔奧義書》（Katha Upanishad）的

³ Swami Veda Bharati 著，石宏譯：《心靈瑜伽：改變生命能量的 20 個法則》（新北：親哲文化，2012 年），頁 150。

⁴ 石宏：《去印度的幸福日記：找到心靈瑜伽大師的好方法》（新北：明名文化，2011 年），頁 64。

⁵ Swami Veda Bharati 著，石宏譯：《讓心中的狂躁消退：看大師如何安定人心和出離生死困境》（新北：親哲文化，2012 年），頁 154。

主角納其克陀所經歷的一樣：親入死界，走訪死神，探死亡之秘，再返回到世間。⁶

《薄伽梵歌》（Bhagavad Gita）（2. 20~21）描述本我（阿特曼）（Atman）：

祂從未出生也不會死亡；祂既非過去而來，將來也不會不復存。祂從未出生，是永恆、長存的。這古老的一，當身體滅亡時，祂不滅亡。祂知道本我是不可磨滅的、永恆的，未曾出生的，不可改變的……⁷

因此，自古以來，輕視死亡的聖人與智者都認為它是虛幻不實，是我們內心恐懼而幻想出的產物，是虛假的存在、不足以讓人害怕的東西。靈是不受空間、時間限制，我們的本來永遠不會死亡，因為它從來沒有出生。明白這個道理的人，就能提升自己的意識到另一個層次，在他們的生命中這些都不成問題。一旦見到身軀內有靈性的本我，自然會悟出死亡本是虛幻的，覺者就是能徹底看穿這種虛幻不實，才會被稱為開悟的人。他們悟到的是本我和原物、和心是分離的，這就是「明辨慧」；所謂的解脫，就是本我不再和原物、和心有任何糾葛，它安住於自性中，這就是《瑜伽經》（Yoga Sutra of Patanjali）的終極目標：「獨存」。

人們在日常生活中練習處理慾望與自我控制，去駕馭那些驅動慾望的感官和思想，學習超越慾望和掌握感官才能領悟真正的喜悅，最終逐漸放下對世間萬物的執著，包含對物質肉身的執著，才能夠開始去經驗一種真實實在得寧靜感。從人生這個色相世界解脫，生與死的對立和矛盾意識也就會立即消失，同時也會對真實的生命有了完全的領悟。自由是人類的本質，任何對那個自由的限制都是不自然的；自由就是覺知到我內在的那份圓滿充實，在那份圓滿充實之中你我皆具有力量。故斯瓦米韋達對於死亡的看法：「當開悟者捨離行軀之時，我們應該為其得解脫而歡欣。」⁸有束縛

⁶ Swami Veda Bharati 著，石宏譯：《心靈瑜伽：改變生命能量的 20 個法則》（新北：親哲文化，2012 年），頁 149-150。

⁷ Swami Rama 著，Sujata 譯：《神聖旅程：揭開生命與死亡的奧秘》（臺北：橡實文化，2020 年），頁 55。

⁸ Swami Veda Bharati 著，石宏譯：《心靈瑜伽：改變生命能量的 20 個法則》（新北：親哲文化，2012 年），頁 147。

即是死亡，克服束縛，不受業果束縛，才是遠離死亡的真實意涵。⁹斯瓦米拉瑪捨棄肉身之前曾說過：死亡是肢體的一種習慣，對於已經覺悟之人，能夠脫離肉身是可喜之事。¹⁰當開悟者捨離身軀之時，應為其解脫而歡欣。因為對他而言，死亡是樂的時刻到來，是與至高的重聚，又回歸寂靜。

二、回歸寂靜

人們相信一但離開這個世間之後就永遠消失，但從真實角度來看它並沒有死亡，而是帶著精微身留在細微界，只不過暫時拋下外在身體的皮囊。當我們除去所有的慾望與激情，當完美的靜止遍布了一切，會死的凡人變成永恆的生命。在世的這一段時間，不過是從此一小段到彼一小段的短暫過程，所謂永恆的生命，是長存於寂靜裡的生命力。永恆代表沒有開始也沒有結束，故斯瓦米韋達提出對於死亡的看法：

死亡是另一種寂靜，我們從寂靜中而來，經過一世喧嘩之後，又回到寂靜。寂靜是一條貫通始終的暗流。¹¹

生命是一部連續的奧義書，死亡無法影響本我，生死的循環是一個引導而非不幸的遭遇。對於瑜伽士而言，死亡只是一個極小的事件，只不過是身體的一種習慣、改變，死亡與發生在其中成長過程中的其他死亡時刻並無不同。死亡經常被拿來和睡眠做比較，死亡過程是心識由肢體移動到言語，由言語移到氣，由氣移到心念，就像如同睡眠的過程；當人們在睡覺之時，心識離開肢體，也不再言語，旁人卻不會因此而哀悼。斯瓦米韋達認為靜坐也能讓自己同樣經歷這個過程：將心識放到咒語上，從肢體收攝入氣，氣入心念，心識上升到本我放射出的心靈之光，由此心識覺知到本我（阿特曼）（Atman）。死亡並不可怕，我們該了解它在生命當中扮演的角色：

⁹ 石宏：《去印度的幸福日記：找到心靈瑜伽大師的好方法》（新北：明名文化，2011年），頁 63-64。

¹⁰ Swami Veda Bharati 著，石宏譯：《心靈瑜伽：改變生命能量的 20 個法則》（新北：親哲文化，2012年），頁 149。

¹¹ Swami Veda Bharati 著，石宏譯：《心靈瑜伽：改變生命能量的 20 個法則》（新北：親哲文化，2012年），頁 147。

假如與眾人同處一室，一旦我走入隔壁的房間，在原本與我同處一室的人眼中，我便不見了。這個不見，帶給他們得是視覺上的寂靜。我進入另一個房間，那邊的人會歡呼：新生命誕生了！為同樣一件事，這邊的人會感到悲傷，那邊的人會歡喜。¹²

死亡和出生是在同一棟屋子的兩道門，從其中一到門穿入稱為出生，從另一到門穿出就稱為死亡，只有少數人明瞭其中的奧秘。人們不該為相同的事感到悲傷或高興，若每個人都能了解這個道理，就不會再面臨年老及死亡的時刻經歷那麼多痛苦。那個不變化、不可變、無生、無死且永恆，本我（阿特曼）（Atman）端坐在我們內在最深處的寢宮中，祂洞察內心及個體的所有活動，《奧義書》（Upanishads）中形容本我（阿特曼）（Atman）：

在死之中者，彼為死所不知。彼在死之中而知死者，究係誰？彼系汝之自我，本我。彼不移者為阿彌日他（Amrita），無量不朽者。¹³

西元八世紀印度偉大的聖人及哲學家商羯羅說道：

阿特曼的本質是純意識，顯化了這各自心與物所構成的整體宇宙，阿特曼無法被定義。在意識的不同階段和過程，即醒時、夢時、眠時三種意識，阿特曼始終保持著自我身分的覺知，阿特曼將自身顯化為智慧的見證者。¹⁴

當熟知自我本性不朽的真實義理之後，便不會再為世俗稱為死亡的捨離肉體而哀悼。死亡之後的階段與出生之前的階段並無不同，而是明白經過一世的喧囂之後，終

¹² Swami Veda Bharati 著，石宏譯：《心靈瑜伽：改變生命能量的 20 個法則》（新北：親哲文化，2012 年），頁 147。

¹³ Swami Veda Bharati 著，石宏譯：《心靈瑜伽：改變生命能量的 20 個法則》（新北：親哲文化，2012 年），頁 152。

¹⁴ Swami Rama 著，Sujata 譯：《神聖旅程：揭開生命與死亡的奧秘》（臺北：橡實文化，2020 年），頁 54。

將會再次回歸寂靜之中。

三、不要活在恐懼之中

人們終其一生始終固守一個觀念，就是必須不斷地向外掠奪，因此企圖抓牢不放，想要永遠占為己有，進而轉變為害怕失去所擁有的一切，那些想要、佔有、抓取以及對死的恐懼與日俱增，窮其一生縈繞不去，並不斷盤旋創造出更多的需要，更大的恐懼。人類所有恐懼當中，除了死亡恐懼之外，其它的都是死亡恐懼中的一部分，這種對死亡的恐懼就是我們永遠無法知足所導致。大部分的人們不明白人生的目的，糊里糊塗地跑到這個身體裡，多數的日子裡都不喜歡這個身體的經歷，儘管不滿朋友、子女、親戚、社會或世界，但仍希望留在這個身體裡。每當再次出生之時，死亡必會隨之而來，活著會有恐懼，因為不知道世界上會有什麼事情發生到我們身上。斯瓦米韋達形容人對死亡的恐懼就猶如掛在樹上的果實：掛在樹上的果實，唯一的恐懼和危險是落地；人一旦出生，唯一的恐懼和危險只是死亡。¹⁵

恐懼是一種心的狀態，這種狀態會影響頭腦，頭腦會讓腺體釋放出特殊激素，從而影響呼吸，及身體機能。這是一種會縮短壽命的負面心態。¹⁶想要長壽，最好是摒除恐懼。對一般人來說，觀念裡有個強烈的自我，外物是「異己」，是跟自己對立的，於是會心生恐懼，繼而產生驚恐、憎惡，帶有敵意、憤怒等情緒，這當然會縮短壽命。斯瓦米韋達又指出恐懼死亡和為什麼想要長壽，兩者是無法相同而是要問自己：活著的終極目的是什麼？害怕死亡不是目的。斯瓦米韋達認為第一步是，問自己究竟為什麼想活得那麼久？大部分的人都想要長壽，卻不知道長壽的目的，若沒有人生目標，往往身心，退化變的會消沉，不久就會抑鬱而終。死亡反而能讓人看清生命的意義，能真正明白現在要過的日子和現在有什麼不同，便不會活在恐懼死亡的情緒之中。只有當我們的人生有了目的時，才有可能去除對死亡的恐懼，並且好好享受生命並建立起「生命不該只是這樣」的哲學，以及重整我們的人生。

¹⁵ Swami Veda Bharati 著，石宏譯：《讓心中的狂躁消退：看大師如何安定人心和出離生死困境》（新北：親哲文化，2012年），頁157。

¹⁶ Swami Veda Bharati 著，石宏譯：《讓心中的狂躁消退：看大師如何安定人心和出離生死困境》（新北：親哲文化，2012年），頁158。

第二節 斯瓦米韋達的死亡應對之道

斯瓦米韋達對靜坐禪定的目的是出於求「解脫」，對此目的，他許下誓言：「要在此生見神」（Knowing God in this life.）。¹⁷在這輩子認識「神」，消除所有的業債，永遠回歸到自己生命的源頭；若沒有見神，沒有真切體驗過神的華麗莊嚴，這一生就如同虛擲。瑜伽只用一個簡單的方式檢查自己：現在這樣的情緒，這樣的思維、行為、態度、言語，乃至這樣的人際交往方式和伴侶，有助我此生見神嗎？瑜伽士可以把根本氣用來深入禪定、自療、調整自己生命的能量、延長自己的壽命也可以為他人治療。喜馬拉雅瑜伽看待生命的視野是遍及全宇宙，當心識大到可以涵蓋整個宇宙時，就會有清晰的視野。一旦禪定功夫進步了，視野自然會變大，從而知道自己的生命經歷過什麼樣的情形；對時間的觀念將改變，會明白生命是延續性的。

針對死亡，斯瓦米韋達一再強調離世途徑只有「突破太陽門禁」（Surya-bhedana），並多次以印度史詩《摩訶婆羅多》（Mahabharata）中的主人翁——毘濕摩（Bhishma）為例，當他年老時，因時局使然領軍上戰場，面對兩邊都是他的子孫相互對戰，最終毘濕摩在戰場上被射倒，渾身插滿箭，以至於倒下時身體都無法著地。在他決定捨身而去之時，留下珍貴的臨終教誨，告訴瑜伽士及修行人如何離世：

毘濕摩躺在那裡已經整整五十八個晝夜，此時依舊言詞犀利、聲如雷鳴，對來訪的眾人說：「躺在這裡五十八夜了，現在時候已到，我很快就要走了。」他對盲眼國王說：「你不應該為你在戰事中死去的兒子們悲傷，他們不顧我們大家的勸告，走上了錯誤的途徑。」……毘濕摩專注於這些竅位引導他的氣能量往上行，根據後人的解說，氣往上行是由海底輪到生殖輪，由生殖輪一次到臍輪、心輪、喉輪、眉心輪，將心念和氣合而為一，去到最高的中心——頂輪（脈輪的頂點），就守在那裡。……然後，帶他的心念和氣都集中到那最中心的一點，就穿透了頭顱，飛升上天界。在此際，眾人聽到了天神在奏樂，朵朵鮮花由空中飄落，他的頭顱頂上射出一到光芒直達天際，隨即有若流星般一閃

¹⁷ Swami Veda Bharati 著，石宏譯：《心靈瑜伽：改變生命能量的 20 個法則》（新北：親哲文化，2012 年），頁 113。

而逝。¹⁸

上述所言，即是毘濕摩臨終的場景，也是調息法最究竟的境界，也是一個瑜伽士離世的風範。有成就的瑜伽士已經學會使用各種方式來捨棄身體，因為身體已經無法再提供服務，他不再是適當的開悟工具。一般都會用「摩訶三摩地」（Maha Samadhi）來形容死亡，瑜伽士不將死亡視為生命的終點，而是認為死亡不過就是脫掉身體，放下那個不再需要的東西，有意識地捨棄身體。《卡陀奧義書》（Kathopanishad）中身體被稱為「國王的城堡」，國王就是阿特曼（Atman）；有 11 道通往城堡的城門，其中 7 道是屬於感官的開口：2 個眼睛、2 個耳朵、2 個鼻孔，以及 1 張嘴；另外 3 道城門，分別為肚臍、生殖及排泄器官的開口；最後 1 道城門位於腦頂的中心，稱為「梵穴」（brahma randhra）。¹⁹它是無限至上的寶座，王者阿特曼（Atman）的寶座，統領並指揮著所有臣屬，包括心意、心智、微細的感官覺知，以及粗鈍的感覺。前 10 道城門都是朝著世間生命的通道，唯有梵穴（brahma randhra）是唯一一道朝著神聖與永恆生命的開口。一般人的生命能都是從著 10 道通道的其中 1 道離開身體，尤其是這個人一直以來欲望強烈的 1 道城門出去；而已有成就的瑜伽士則會從第 11 道城門離開。瑜伽士知道如何控制心智、心意及感官，利用梵穴（brahma randhra）來了解此生與爾後的生命秘密，這些知識賦予他們掌握死亡與生命的能力。當能夠完全調節這些通道通往外在世界及永恆生命的通道，就會對世間生命和永恆生命之間的關聯了然於心，死亡的痛苦，以及伴隨死亡的巨大恐懼就會消失。

透過靜坐冥想慢慢累積，最後成就至三摩地（Samadhi），才能讓人擺脫對身體的執著；透過靜坐冥想能夠掌握對 11 道城門的控管，然後對心意、心智及靈魂發號施令，並能覺知全面的整體。梵穴（brahma randhra）只有在與本我（阿特曼）（Atman）結合的時間才會打開，透過三摩地（Samadhi）才能達到這樣的結合狀態。三摩地（Samadhi）是一種心上沒有波動、慾望、恐懼或執著的超越狀態，在那樣的境界中，所有感官收攝並靜默，心安靜、止息、安定並不受任何思考干擾，心的光明境

¹⁸ Swami Veda Bharati 著，石宏譯：《哈達瑜伽：練什麼？為何要練？怎麼練？瑜伽大師斯瓦米韋達告訴你》（臺北：橡實文化，2015），頁 158-162。

¹⁹ Brahmrandhra 指梵的洞穴，這一個空穴位於頭頂前頂骨與枕骨之間的窗門，一位有成就的瑜伽士在死亡之時，這梵穴會裂開，普拉那就會從這個開口離開身體。

界會被完全納入那超越智能、悠悠無盡的沉思當中，在此三摩地（Samadhi）境中可達永恆的領域並了悟阿特曼（Atman）至喜降臨此地平線。三摩地（Samadhi）的最高境地與死亡是完全不同的狀態，三摩地（Samadhi）是一種開悟的境界；死亡則是一種無明黑暗的經驗。在三摩地（Samadhi）中，了悟者可以保持著全然的覺知，身心層次超越世間領域的一種等持與合一；而在死亡之中，人們沒有任何的覺知，死亡就像是一場又長又深的睡眠，死後靈魂依然眷戀著心。

瑜伽士已然獲得上述三摩地（Samadhi）成就，不再受限於死亡的約束，他們可以依照自己的意願自由地控制自己捨棄身體的時間，有意識地通過 11 道城門，突破太陽門徑（surya-bhedana）通過梵穴（brahma randhra）離世，就誠如《卡陀奧義書》（Kathopanishad）經文 3.16 中所言：

心會有一百零一條心脈，其中一條就是中脈，沿著中脈穿刺從梵穴離開，得以通往永恆，獲得解脫。其他各脈則通往他方（輪迴）。²⁰

脈一共有好幾千條，其中主要分為三條：左脈（ida）、右脈（pingala）和中脈（sushumna），所有經脈或是身體的能量道路之中，最重要的一條就是「中脈」（sushumna）。中脈（sushumna）位於且貫穿「彌盧之柱」（merudanda，對應的是生理上的脊柱），起源於「根底脈輪」（muladhara chakra，或稱「海底輪」，所對應的是生理上交感神經系統的骨盆神經叢），沿著「彌盧之柱」（merudanda）向上攀行，一路穿過「自柱脈輪」（svadhisthana chakra，或稱「生殖輪」，對應的是生理上的下腹神經叢），「寶城脈輪」（manipura chakra，或稱「臍輪」，對應的是生理上的太陽神經叢），「無擊脈輪」（anahata chakra，或稱「心輪」，對應的是生理上的心神經叢），「淨脈輪」（visuddha chakra，或稱「喉輪」，對應的是生理上的咽神經叢）。之後，中脈（sushumna）穿過「玉枕」（taluk chakra，在後腦杓底部），就一分為二，成唯一前一後的兩條支脈：往前行的一條通往「少智脈輪」（ajna chakra，或稱「眉心輪」，對應的是生理上的鼻睫狀神經叢），然後到達頭頂的「梵穴」（brahma randhra，所對應的是生理上的腦室凹陷，亦即「囟門」）；後行的那條中脈則是經由

²⁰ Swami Rama 著，Sujata 譯：《神聖旅程：揭開生命與死亡的奧秘》（臺北：橡實文化，2020 年），頁 225。

頭骨後方到達「梵穴」(brahma randhra)，在此與前行的那條中脈會合。²¹在中脈(sushumna)流動的乃是靈性的能量，這股聖力被稱為「昆達里尼」(kundalini)，中脈(sushumna)乃是解脫的關鍵，在死亡的時刻能夠進入中脈(sushumna)的人，就能夠證得「梵」(Brahman)：生命的至高目標。除了這條道路的其它道路，都只能通往重生一途。要離開身體時，瑜伽士喚醒沉睡的靈蛇(即昆達里尼(kundalini)的力量)，然後將這股能量注入中脈(sushumna)的通道。接著，這股力量上升到眉心輪(ajna chakra)，也就是介於兩眉之間的兩瓣蓮花，在這裡，瑜伽士收集並控制身體的所有其他普拉那(氣)(prana)。他從固著於大地的存在、感官感知，以及五層較低的脈輪等處收攝意識，專注在眉心輪(ajna chakra)，然後慢慢向上來到頂輪(Sahasrara chakra)。就在專注於頭頂的同時，他透過囟門離開身體，最終上升到達終極至梵(Brahman)的領域。

脈輪是氣能量的集中點，以蓮花為象徵，每個脈輪都有其獨特的蓮花花瓣數目、顏色，以及住在裡面的神明等，在最下面的中心是「根底脈輪」(muladhara chakra)，像是一條睡眠之蛇形狀的火焰，稱作「昆達里尼」(kundalini)，代表的是人所有的潛能，瑜伽的目標是喚醒這條沉睡中的蛇，導引它順著中脈向上行，穿透各個脈輪，去到頭頂的千瓣蓮花(Sahasrara chakra，或稱「頂輪」)，象徵宇宙的勢能「夏克提」(sakti)和宇宙的覺性「希瓦」(siva)之結合。瑜伽士是由於這個最終的結合，才成就本我證悟，由一切束縛中跳脫出來，他的個靈「阿特曼」(Atman)與宇宙的靈「梵」(Brahman)相融合。喜馬拉雅瑜伽歷代傳承的大師們教導斯瓦米韋達該以此方式離開人世，故他認為除了此一死亡途徑之外，沒有別的途徑可替代。開悟的的瑜伽士，最終是由梵穴(brahma randhra)離開自己的身體，讓靈魂得到解脫。為實踐「突破太陽門禁」(Surya-bhedana)的離世途徑，從2013年3月起斯瓦米韋達為了在禪定的最終環節下功夫邁入為期5年的靜默期，致力專心守靜，同時也為了實現上師所給的遺訓和祝福：「準備好要走時就盤腿坐好，挺直背脊」，然後說：「我要離開身體。」捨棄肉身。²²生命能量不只存在肉身層，不管肉身多麼微弱，其中都有

²¹ Swami Rama 著，石宏譯：《王道瑜伽：身心靈全方位實修的八支瑜伽法》(臺北：橡實文化，2021年)，頁100-101。

²² Swami Veda Bharati 著，石宏譯：《哈達瑜伽：練什麼？為何要練？怎麼練？瑜伽大師斯瓦米韋達告訴你》(臺北：橡實文化，2015)，頁216。

能量身。瑜伽士可以預知自己的死期，即使肉身已經奄奄一息，能量身的力量還是可以維持肉身的存活，調息的功夫、延長呼吸、住氣等等的練習並不容易。斯瓦米韋達在最終面對自身的死亡之路時，安住內在的心靈世界，即使身體瀕臨崩潰的時刻，始終以靜坐作為修行，時時刻刻遵循上師的指導及在此途徑下功夫並實現它。如果不是已拋棄對身體的執著，是無法做到這種功夫的。



第五章 結論

本章結論總共分成兩大部分：回顧與展望，第一節回顧，主要在整理本文的研究問題與經過第二、三、四章研究後的結論為何？第二節展望，主要在說明關於斯瓦米韋達或喜馬拉雅瑜伽可以再研究的方向。

第一節 回顧

本文的研究問題如下：

一、探討喜馬拉雅瑜伽傳承體系傳人——斯瓦米韋達的生命歷程及其主要生命思想在各階段的發展歷程，藉由梳理他的生命發展歷程，試圖從中找出生命轉變的契機，藉此探究他的生命觀為何？

二、探究斯瓦米韋達在談論死亡議題亦或自身瀕臨臨終之際，欲傳遞的死亡觀及面對之道為何？

三、斯瓦米韋達如何發揚與實踐喜馬拉雅瑜伽傳承？

關於第一個問題，探討喜馬拉雅瑜伽傳承體系傳人——斯瓦米韋達的生命歷程及其主要生命思想在各階段的發展歷程，藉由梳理他的生命發展歷程，試圖從中挖掘出生命轉變的契機，藉此探究他的生命觀為何？經過第三章的探索，可以得到結論如下：

人類生命結合物質和心靈，然而我們時常讓心靈的作用無法發揮出來，亦或表現出深藏在內心深處的慾望或情緒，這就是「障礙」。許多人一但遭遇到困難的局面就習慣性選擇放棄，選擇逃避、無法堅持下去的結果當然是一無所獲。斯瓦米韋達對上述所犯的行為或錯誤的認知，提出不同的見解：修煉自己的心靈才能開展幸福的人生生活，最佳的修煉心靈途徑就是練習瑜伽。瑜伽之道以八肢瑜伽即八個步驟的修行途徑：（一）、戒律（Yama）：普世道德；（二）、精進（Niyama）：個人守律；（三）、體位法（Asana）：身體姿勢；（四）、調息（Pranayama）：呼吸練習；（五）、收攝（Pratyahara）：感官收攝；（六）、專注（Dharana）：心神集中；（七）、禪定（Dhyana）：深沉的冥想；（八）、三摩地（Samadhi）：與神性合而為一，去證悟「本我」。以戒律（Yama）的五條規範：非暴、實語、非盜、梵行及非

縱作為道德規範做為維持心地的穩定及寧靜的心理態度；以精進（Niyama）的五條善律：清淨、知足、苦行、自習及奉神作為遵循的行為，並將戒律（Yama）與精進（Niyama）如實體現在日常生活中，藉由在生活觀、價值觀的實踐、運用瑜伽之道，才能時時刻刻衡量自己的行為、言語、情緒和感受。當生活上遭遇某種困境，或是面對難以相處的人際關係等內、外在障礙之時，人們往往就會變得心情沮喪或暴怒難安。如果無法應付世間的困境，即便搬到仙境或隱居山林也一樣無法生活下去。焦躁不安和因循怠惰是盤踞在心中的最主要的兩種成分，人如果不能時時看著自己的心念，稍有不慎就會掉入它們的陷阱，成為它們的俘虜。然而遇到困境往往是成長得到機遇的時刻，我們必須自己解決困難，化解一段段纏人的人際關係，磨練出來的心力才會堅毅。

面對人生一次又一次的種種難題，要學會主動地做為，並從這個載滿難題、期待、挫折旋轉中的輪子上走下來，走出它。人的一生都是在刺激—反應，刺激—反應。感官黏著物質世界不放，因為感官也是物質所構成，物質和物質相互吸引，感官都是向外面跑，但是人的身體內有一個「那個」，有人稱之為「神聖本我」或是「神」，在人生風暴裡，有一個絲毫不受風所影響的風眼，在變異當中有個不變異的。自性本來清靜、本來自覺、本來解脫，透過靜坐冥想把心中的汙染清乾淨，讓內在最深、最純淨的那個來取代，找到那個源頭，那裡有著巨大的能量、愛及喜悅。一生當中能做的就是認識到人的本質：「本我」，我們將會發現一切外在加諸於我們的，是受到影響而誤認為是自己，真正的我是不會被影響，反而可以影響外在；它能讓人從自己生命之流當中找到愛和喜樂的源頭，將愛和喜樂帶給他人。

斯瓦米韋達的生命的哲學，正是以自身經驗作為真實範本去教授瑜伽智慧哲理藉以化解日常生活中所面臨的各式困境，進而放下沉重負擔，享受生命的甜美。他認為讓心中固有的光明、輕盈的一面來主導，就沒有繞不過去的障礙。當我們的力量越大，才能擔起更重得擔子。瑜伽士要在現實生活中去鍛鍊、體驗，充分發揮內在的力量，到達一個「等待」的境界。智者不會任由情緒起伏不定，而是保持旁觀者的心態，對於整體情境才有更好的洞察力及控制力；要有應對逆境的本事，就一定要開闊人的心胸、思想，呼吸的狀態就是你情緒狀態的顯現，這二者是一體兩面，把其中一個定下來，另一個自然也會定下來。透過不斷練習靜坐，把呼吸放慢放長，情緒就穩定；把情緒安定下來，呼吸自然緩慢而長穩。生命的目的是求進一步提升，透過靜默

清洗、淨化，讓心能自主，不依賴外物來認定自己，最終認出本來面目。

關於第二個問題，探究斯瓦米韋達在面對死亡議題或自身瀕臨臨終之際，欲傳遞的死亡觀及面對之道為何？經過第四章的研究，可以得到結論如下：

首先，所謂的死亡其時是幻覺，根本沒有死亡這回事。本能無他，習慣使然，苦痛源自「無明」，人們把擁有身體當作是一種習慣，把它視為一種正常狀態，對於死亡的恐想抗拒，想放棄、求得懼來自於對身體的執著。對瑜伽士來說，自在的靈魂患上最大的疾病就是擁有這個身體，而死亡就是對治那大病的解藥，終將從幻象中解脫出來。死亡不是人生終點或一個句號，僅是在長途旅程當中短暫停歇的逗號，可以同時接受生命和死亡，認清它們都具有各自獨特的意涵和目的，明瞭及接受死亡乃是人生旅程當中的一個小段落，就能消除死亡的恐懼，得以享受生命的完整。斯瓦米韋達認為死亡不是終結、盡頭，然而人們總以為死亡與生命結束畫上等號。死亡恐懼產生不安全感，導致心靈不平衡，影響自身或他人的行為，最終將招來危險。斯瓦米韋達同時也認為人們透過心念招來危險，也能透過心念避開危險。若深入觀察恐懼的形成原因，常會發現它往往是基於想像而產生，日久薰習的結果，便成了事實。故對於那些證到不朽之理的聖人和智者皆輕視死亡，能脫去這個身體事值得歡慶、享受的時刻，不是苦痛。瑜伽士修行禪修之道，就是要讓自己自願地經歷與死亡同樣的過程，除去核心的妄執：我就是這個身體，我就是這個自我。藉由心識覺知到本我，進而體悟到自身的不滅不朽的本性。人生的目的是為了明曉明辨，明辨內在和外在、短暫和永恆的差異，透過練習去發現、去經驗那一個接一個無盡的價值，一旦了悟這個差異，生命會開始富蘊一種令人喜悅的意義，死亡的恐懼就會蒸發。人生最高的目的就是證得個體靈魂得以從束縛中解脫得至上知識。

其次，死亡是一種寂靜。人們從寂靜當中而來，歷經一世的喧囂之後，最終又回歸寧靜。寂靜，宛如通貫永恆的一道河流。人們所認為的在世這一截，不過是從此一小段到彼一小段的短暫過程。所謂永恆的生命，是長存於寂靜裡的生命力。其間，出生之前的狀態，與死亡之後的狀態，是相同無異的。人類受限於認知，誤以為生命如同有日出日落，但太陽始終都存在，從來都沒有升或降，猶如人生從來都是無生也無死。

關於第三個問題，斯瓦米韋達如何發揚與實踐喜馬拉雅瑜伽傳承？經過第二章到第四章探索，可以得到結論如下：

斯瓦米韋達身為重要的喜馬拉雅瑜伽傳承體系傳人其教化以「減輕眾人苦痛」為奉行宗旨，把喜馬拉雅瑜伽傳承及上師教誨靈活地運用在日常生活、面對生命艱難之時，甚至其自身在最終瀕臨死亡之際仍不忘實踐瑜伽修煉，把死亡當作為最佳驗證時刻。斯瓦米韋達認為死亡就猶如從肉身牢籠中出獄，人們應該為此感到歡呼慶祝，而非哀傷、面容愁苦。他終身修煉喜馬拉雅瑜伽、奉行靜默及靜坐，最終瀕臨死亡之際，按照《奧義書》（Upanishads）所述的死亡途徑：「突破太陽門禁」（Surya-bhedana），聚集所有的生命能（prana），從海底輪（Root Chakra）向上提升至頂輪（Crown Chakra），當全身能量匯集頂上一點，從此處讓靈魂離身而去。斯瓦米韋達認為唯有上述死亡一途，才能回到愛與平靜的家（永恆的本我）。

喜馬拉雅瑜伽傳承秉持：一切成就皆須依靠修煉而得來及自身的體悟實證，斯瓦米拉瑪教誨要親自驗證書上的知識。知識只是一個資料，光讀懂書本上所有的知識卻不實際練習是無用；行，才能得到直接經驗，只有直接得來的經驗才是真知。藉由親自修行瑜伽，從中認知情緒、看清心的反應、身心獲得平靜，生命得到釋放，潛能創造、提升自我，順暢運作身體官能與心靈，最終修行目標是朝邁向精神安然與人生圓滿。

第二節 展望

本研究是屬於斯瓦米韋達的基礎研究，粗略認識喜馬拉雅瑜伽傳承這一條法脈及近代重要傳人——斯瓦米韋達的生死觀思想，鑒於未來研究斯瓦米韋達和喜馬拉雅瑜伽尚有其他可以研究的方向，如喜馬拉雅瑜伽與佛教思想的相異點等。筆者試圖從斯瓦米韋達瑜伽哲學來探究其對死亡觀點與生命的意涵進行論述與討論，但斯瓦米韋達除了生、死相關議題之外，另還公開講述各類主題，如：醫學、呼吸法、瑜伽體位法、其他瑜伽派別修煉等等內容，但並不符合本研究的內容，因而未將上述主題納入。故本研究僅是對於斯瓦米韋達如何運用喜馬拉雅瑜伽傳承哲學觀點來解析生命思想、死亡議題，以及在日常生活著手、實踐進行初步的研究，礙於研究架構取捨，未能周全，希冀未來有興趣學者對斯瓦米韋達的瑜伽哲學思想能有全面與宏觀的詮釋。



參考文獻

一、中文專書（依姓名筆劃）

- Anodea Judith, PhD 著，林熒譯：《艾諾蒂·朱迪斯脈輪瑜伽全書：以脈輪為骨架、瑜伽為連結，打開內在的神聖中心》（臺北：積木文化，2017）。
- Deborah Ethical 著，黃春華譯：《生活中的瑜伽智慧：活出真我，體驗喜悅人生的十項法則》（臺北：楓書坊，2020 年）。
- Devdutt Pattanaik 著，江信慧譯：《我的薄伽梵歌：一位印度神話學家的超凡生命智慧》（臺北：地平線文化，2022 年）。
- Erik H. Erikson, Joan M. Erikson, Helen O. Kivnick 著，周伶利譯：《Erikson 老年研究報告》（臺北：張老師文化，2000 年）。
- Frank Jude Boccio 著，鄧光潔譯：《正念瑜伽：結合佛法與瑜伽的身心雙修》（臺北：橡樹林文化，2005 年）。
- Guy Donahaye, Eddie Stern 著，伍立人譯：《傳承：古儒吉帕達比·喬艾斯的傳奇人生，以及阿斯坦加瑜伽的教學與傳統》（臺北：大塊文化，2016 年）。
- Irvin D. Yalom 著，易之新譯：《存在心理治療（上）：死亡》（臺北：張老師文化，2003 年）。
- Irvin D. Yalo 著，易之新譯：《存在心理治療（下）：自由、孤獨、無意義》（臺北：張老師文化，2003 年）。
- Maharsi Pantanjali、Swatmarama、Gheranda 著，楊台基譯：《瑜伽秘要：瑜伽經、哈達瑜伽明燈、葛蘭達本集、希瓦本集 合集》（臺北：啟示，2020 年）。
- Michelle Chu：《正念陰瑜伽：自我療癒與轉化之道》（臺北：商周出版，2017 年）。
- OSHO 著，林妙香譯：《奧修談瑜伽：提升靈魂的科學》（臺北：生命潛能，2003 年）。
- OSHO 著，謙達那譯：《與大師同在》（臺北：奧修出版社，1999 年）。
- Paul Grilley 著，Michelle Chu 譯：《陰瑜伽：安頓身心，適合現代人的瑜伽練習》（臺北：商周，2019 年）。
- Rollo May 著，朱侃如譯：《哭喊神話》（新北：立緒，2003 年）。
- Sarah Powers 著，謝瑤玲譯：《內觀瑜伽：結合禪修與中醫的療癒之道》（臺北：橡

- 樹林，2016年）。
- Sri Swami Satchidananda 著，陳景圓譯：《巴坦加里的瑜伽經》（臺北：多識界圖書文化，2006年）。
- Sva'tma'ra'ma 著，邱顯峯譯：《哈達瑜伽經詳解》（臺北：喜悅之路靜坐協會，2008年）。
- Swami Rama 著，Sujata 譯：《神聖旅程：揭開生命與死亡的奧祕》（臺北：橡實文化，2020年）。
- Swami Rama 著，Sujata 譯：《業力：掙脫心的束縛》（臺北：橡實文化，2019年）。
- Swami Rama 著，石宏譯：《大師在喜馬拉雅山：斯瓦米·拉瑪的開悟旅程》（臺北：橡實文化，2019年）。
- Swami Rama 著，石宏譯：《王道瑜伽：身心靈全方位實修的八肢瑜伽法》（臺北：橡實文化，2021年）。
- Swami Rama 著，石宏譯：《鼻尖上的覺知：呼吸之間》（臺北：親哲文化，2013年）。
- Swami Rama 著，陳逸群譯：《心的嘉年華會》（臺北：生命潛能，1999年）。
- Swami Rama 著，黃誠勳譯：《調息·呼吸的科學：想要調控自己的身心，先從控制呼吸開始》（臺北：橡實文化，2018年）。
- Swami Rama 著，劉海凝譯：《冥想：認識內在自我，與外在世界和諧共處，獲得真正的滿足》（臺北：橡實文化，2018年）。
- T.K.V. Desikachar 著，陳麗舟、朱怡康譯：《瑜伽之心》（臺北：橡實文化，2010年）。
- Vyasa 著，sujata 譯：《博伽梵歌：喜馬拉雅瑜伽傳承先聖先哲的智慧》（臺北：斯瓦米拉瑪靜坐冥想中心，2023年）。
- 石宏：《去印度的幸福日記：找到心靈瑜伽大師的好方法》（新北：明名文化，2011年）。
- 余德慧：《觀山觀雲觀生死》（臺北：張老師文化，2010年）。
- 佩瑪·丘卓著，雷叔雲譯：《不順意的日子，順心過》（臺北：心靈工坊，2020年）。

周韶菱：《療癒瑜伽：呼吸、脈輪與正念陰瑜伽，從身體到情緒的自我和解之旅》（臺北：悅知文化，2018年）。

莊耀嘉：《馬斯洛》（臺北：桂冠圖書，1997年）。

傅偉勳：〈創造的詮釋學及其應用——中國哲學方法論建構式論之一〉，《從創造的詮釋學到大乘佛學》（臺北：東大圖書股份有限公司，1990年），頁1-46。

傅偉勳：《死亡的尊嚴與生命的尊嚴——從臨終醫學到現代生死學》（新北：正中書局，2010年）。

二、斯瓦米韋達中文專書

Swami Veda Bharati 著，石宏譯：《心靈瑜伽：改變生命能量的20個法則》（新北：親哲文化，2012年）。

Swami Veda Bharati 著，石宏譯：《幸福瑜伽：解決生命難題的九大智慧》（新北：明名文化，2010年）。

Swami Veda Bharati 著，石宏譯：《拙火瑜伽：史上最奧秘的生命原能》（新北：明名文化，2010年）。

Swami Veda Bharati 著，石宏譯：《哈達瑜伽：練什麼？為何要練？怎麼練？瑜伽大師斯瓦米韋達告訴你》（臺北：橡實文化，2015年）。

Swami Veda Bharati 著，石宏譯：《瑜伽修行語錄：雖然默默無言，卻又道盡一切》（臺北：橡實文化，2019年）。

Swami Veda Bharati 著，石宏譯：《瑜伽就是心靈修行：斯瓦米韋達的22堂覺醒生活課》（臺北：橡實文化，2016年）。

Swami Veda Bharati 著，石宏譯：《瑜伽經白話講解·三摩地篇》（臺北：橡實文化，2016年）。

Swami Veda Bharati 著，石宏譯：《瑜伽經白話講解·必菩提篇》（臺北：橡實文化，2018年）。

Swami Veda Bharati 著，石宏譯：《瑜伽經白話講解·行門篇》（臺北：橡實文化，2017年）。

Swami Veda Bharati 著，石宏譯：《瑜伽經白話講解·獨存篇》（臺北：橡實文化，2020年）。

Swami Veda Bharati 著，石宏譯：《讓心中的狂躁消退：看大師如何安定人心和出離生

死困境》（新北：親哲文化，2012年）。

Swami Veda Bharati 著，石宏、黃涵音、蕭斐譯：《夜行的鳥：喜馬拉雅傳承的 14 堂瑜伽禪修課》（臺北：橡實文化，2018年）。

三、中文期刊（依姓名筆劃）

朱碧梧、李嘉文：〈瑜伽入門導引—呼吸與前彎六式〉，《運動與健康研究》第 6 卷第 1 期（2021 年 6 月），頁 37-42。

朱碧梧、李鴻棋：〈10 分鐘瑜伽促進柔軟度之成效探討〉，《休閒與社會研究》第 14 期（2016 年 12 月），頁 67-73。

巫靜怡、林麗娟、王季香：〈瑜伽運動對身心減壓的效益〉，《中華體育季刊》第 22 卷第 1 期（2008 年 3 月），頁 47-54。

巫靜怡、林麗娟：〈從事規律性瑜伽運動對於減輕身心壓力的效用〉，《國際運動生理與體能領域學術研討會》2007 年度，海報發表（2007 年 5 月 19 日），頁 99。

李崗、陳怡靜：〈身心合一：瑜伽與靈修的交會〉，《中華體育季刊》第 32 卷第 3 期（2018 年 9 月），頁 221-227。

杜春治、徐康良、黃郁玲：〈瑜伽運動對身、心靈及體態的影響〉，《成大體育學刊》第 43 卷 2 期（2011 年 10 月），頁 67-74。

林世哲：〈大專適應體育班學生瑜伽課程涉入與情緒智慧之相關性研究〉，《屏東大學體育》第 7 期（2021 年 6 月），頁 121-134。

邱怡樺、蔡昀庭、莊育芬、謝宗勳：〈瑜伽對於慢性頸部疼痛之療效：系統性文獻回顧〉，《物理治療》第 45 卷第 2 期（2020 年 6 月），頁 128-129。

洪甄憶：〈從《瑜伽經》談體位、呼吸、冥想對身心健康的影響〉，《成大體育學刊》第 47 卷第 1 期（2015 年 10 月），頁 47-58。

洪睿聲、陳坤檸：〈瑜伽之生理心理功能〉，《大專體育》第 69 期（2003 年 12 月），頁 147-155。

張志銘、謝絲珮、宋孟遠、張世沛：〈探討瑜伽運動參與者休閒運動調適參與程度與幸福感之關係〉，《管理實務與理論研究》第 15 卷第 1 期（2021 年 6 月），頁 68-79。

張珈瑛：〈瑜伽參與者心流體驗、休閒效益對幸福感之研究〉，《運動休閒管理學報》第 14 卷第 3 期（2017 年 9 月），頁 74-89。

- 張曉雲、劉芊蕙、林昕璇、曾麗娥、劉美鳳：〈探討瑜伽對糖尿病患者之血糖與血脂成效之整合分析〉，《長庚護理》第 30 卷第 3 期（2019 年 9 月），頁 318-332。
- 梁玉秋、曾明郎：〈循序漸進的學習瑜伽〉，《大專體育》第 81 期（2005 年 12 月），頁 8-11。
- 畢恆達：〈生活經驗研究的反省：詮釋學的觀點〉，《本土心理學研究》，第 4 期（1995 年 8 月），頁 224-259。
- 許秋玫、賴茂盛：〈淺談瑜伽對人體的益處〉，《萬能學報》第 32 期（2010 年 7 月），頁 71-78。
- 郭琦圻、李蕙君：〈瑜伽運動對呼吸機能與舒壓之影響〉，《運動研究》第 24 卷第 1 期（2015 年 6 月），頁 67-74。
- 陳玉蘭、張家豪：〈瑜伽運動的效益與傷害探討〉，《中華體育季刊》第 24 卷第 2 期（2010 年 6 月），頁 38-47。
- 陳怡靜、饒見維：〈從「非二分性覺知」析論瑜伽中「身、心、息」的互動關係〉，《中華體育季刊》第 30 卷第 1 期（2016 年 3 月），頁 57-63。
- 陳怡靜：〈從瑜伽邁向身心靈整合—健康促進的再詮釋〉，《屏東大學體育》第 4 期（2018 年 6 月），頁 63-75。
- 陳杰：〈瑜伽對人體的好處〉，《中華民國糖尿病衛教學會會訊》第 15 卷第 2 期（2019 年 6 月），頁 21-26。
- 陳桂敏、洪瑄曼：〈探索瑜伽的身心治療效益〉，《長期照護雜誌》第 10 卷第 2 期（2006 年 7 月），頁 190-202。
- 曾蕙美、張碧華、胡祖梅、孟繁莉、張淑苑：〈瑜伽對住院精神病人疲倦、睡眠、焦慮、憂鬱之成效〉，《精神衛生護理雜誌》第 17 卷第 1 期（2022 年 4 月），頁 13-22。
- 溫玉瑩、林欣仕：〈瑜伽對懷孕婦女睡眠品質的影響〉，《成大體育學刊》第 50 卷第 2 期（2018 年 10 月），頁 16-46。
- 黃復蓉、鍾聿琳：〈瑜伽對健康的助益〉，《馬偕護理雜誌》第 7 卷第 1 期（2013 年 1 月），頁 14-20。
- 黃惠美、林小玲、廖媛美、戴秀好、明金蓮：〈以系統性文獻回顧與整合分析探討瑜伽對更年期相關症狀之成效〉，《台灣公共衛生雜誌》第 37 卷第 3 期（2018 年 6

- 月)，頁 324-339。
- 黃德壽、林啟東：〈瑜伽的意涵、體位法、呼吸法和冥想初探〉，《臺大體育》第 57 期（2013 年 12 月），頁 83-95。
- 熊琬：〈從身心靈的奧秘探討禪修的理論與方法—從竹筒功、太極、氣功、瑜伽探討之〉，《華嚴學報》第 9 期（2015 年 12 月），頁 45-117。
- 劉品坊、黃正一：〈時尚新運動：瑜伽〉，《休閒保健期刊》第 4 期（2010 年 12 月），頁 75-80。
- 劉美珠：〈瑜伽—身心合一的科學〉，《中華體育季刊》，第 4 卷第 1 期（1990 年 6 月），頁 44-50。
- 蔡佳玲、黃心樹：〈瑜伽輔助療法改善思覺失調症病人正性和負性症狀之系統性文獻回顧暨統合分析〉，《源遠護理》第 15 卷第 3 期（2021 年 11 月），頁 54-65。
- 賴瑩瑄、詹佳紋、林泰汝、魏鈺苓、王中傑：〈瑜伽對於多發性硬化症患者平衡的影響—系統性回顧〉，《物理治療》第 42 卷第 4 期（2017 年 12 月），頁 353-353。
- 鄭芷人：〈「瑜伽」概念的分析與「哈達瑜伽」之重構〉，《東海大學文學院學報》第 46 卷（2005 年 7 月），頁 205-258。
- 羅涼萍：〈瑜伽的養生觀及其現代之發展〉，《輔仁宗教研究》第 25 期（2012 年 9 月），頁 229-251。
- 羅涼萍：〈瑜伽與道教修煉功法之研究〉，《玄奘人文學報》第 9 期（2009 年 7 月），頁 139-173。
- 蘇子中：〈瑜伽之為用大矣哉：再探史坦尼斯拉夫斯基「體系」的瑜伽之用〉，《戲劇學刊》第 34 期（2021 年 7 月），頁 91-130。

四、博碩士論文（依姓名筆劃）

- 丁裕娥：《身心靈平衡與心理放鬆之研究》，立德大學休閒管理研究所碩士論文，2009。
- 王妍方：《瑜伽對亞斯伯格症兒童焦慮行為影響之研究》，國立臺北教育大學特殊教育學系碩士班碩士論文，2009。
- 王鳳儀：《瑜伽運動者情緒智慧、壓力與倦怠之研究》，大葉大學管理學院碩士在職專班碩士論文，2013。

- 白茉雅：《在阿斯坦加瑜伽中的體現經驗：日常生活的轉變》，國立臺灣大學社會學研究所碩士論文，2015。
- 危芊芝：《參與規律瑜伽訓練對健康相關生活品質之影響》，中國文化大學體育學系運動教練碩士班碩士論文，2017。
- 宋敏如：《瑜伽運動對更年期婦女疲憊、健康體能與更年期症狀困擾成效之探討》，國立台北護理學院護理研究所碩士論文，2006。
- 林易：《瑜伽教師身心靈轉化歷程研究》，南華大學生死學系碩士班碩士論文，2013。
- 林容萱：《瑜伽之體位法與冥想對健康年輕女性自律神經活性之影響》，國立體育學院運動科學研究所碩士論文，2008。
- 林庭瑄：《瑜伽對肢體感知與心靈覺察之研究---以中風復健患者個案為例》，國立彰化師範大學工業教育與技術學系碩士論文，2018。
- 林淑華：《靜心瑜伽學員靈性成長經驗之探究》，南華大學生死學研究所碩士論文，2011。
- 林筠珊：《哈達瑜伽對情緒智能與壓力知覺之影響》，國立臺北教育大學體育學系碩士班碩士論文，2011。
- 施良興：《瑜伽坐姿扭轉體位法對心情指數與心律變異度之影響》，臺北市立大學運動科學研究所碩士論文，2017。
- 施倪生：《《薄伽梵歌》解脫思想之研究》，南華大學哲學研究所碩士論文，2005。
- 柯婉真：《身心療法的哲學基礎：以瑜伽經驗為例》，臺北醫學大學醫學人文研究所碩士論文，2008。
- 張詠宗：《八週瑜伽提斯運動對高齡者功能性體適能及平衡能力之效益》，國立體育大學運動保健學系碩士論文，2017。
- 莊婷惟：《瑜伽練習對注意力控制以及安適幸福感之影響》，中原大學心理學研究所碩士論文，2019。
- 陳季閒：《阿斯坦加瑜伽對更年期職業婦女心理與行為之影響：探索性研究》，國立中正大學企業管理學系碩士在職專班碩士論文，2021。
- 陳怡靜：《邁向身心整合的瑜伽課程之行動研究——以大學體育為例》，國立東華大學教育與潛能開發學系博士論文，2021。

- 陳美玉：《運用文獻分析法探討瑜伽運動對心理和生理健康之效益》，南開科技大學福祉科技與服務管理所碩士論文，2011。
- 陳家瑜：《男性從事心靈瑜伽之情緒經驗研究》，國立清華大學教育心理與諮商學系碩士論文，2018。
- 陳蘭芝：《瑜伽運動中年婦女體適能疲勞程度與生活壓力之研究》，國立臺灣師範大學體育學系在職進修碩士班碩士論文，2009。
- 曾孟嫻：《看見生命的豐厚：一位輔導教師從關係中轉化與療癒的敘說與實踐》，國立清華大學教育心理與諮商學系教育心理與諮商碩士在職專班碩士論文，2017。
- 曾詩媛：《瑜伽調息法對高中女子運動員賽前情緒及運動表現之影響》，國立臺灣師範大學體育學系在職進修碩士班碩士論文，2011。
- 黃香梅：《瑜伽體位呼吸法對狀態性焦慮之影響－以中國文化大學舞蹈系學生為例－》，中國文化大學舞蹈研究所碩士論文，2005。
- 黃康綺：《「阿南達瑪迦」密宗瑜伽的生命修煉》，輔仁大學宗教學系碩士論文，2009。
- 黃復蓉：《探討哈達瑜伽對中年婦女壓力之影響》，國立臺北護理健康大學中西醫結合護理研究所碩士論文，2012。
- 楊惠詔：《《瑜伽經》的思想與實踐》，南華大學哲學系碩士班碩士論文，2011。
- 廖俊裕：《易筋經操練之身心靈經驗探究》，嘉義大學輔導與諮商學系研究所碩士論文，2021。
- 劉鳳庭：《帕坦佳利《瑜伽經》養生思想之研究》，華梵大學哲學系碩士班碩士論文，2011。
- 蔡佳玲：《瑜伽輔助療法改善思覺失調症病人正性和負性症狀之實證研究》，中臺科技大學護理系碩士班碩士論文，2019。
- 戴秀儒：《身心靈的覺醒---以 yoga 穿越體制能動性的探索歷程》，佛光大學生命學研究所碩士論文，2009。
- 戴彰佑：《憂鬱症患者進行瑜伽運動介入促進生理心理健康之研究》，國立屏東師範學院體育學系碩士班碩士論文，2005。
- 謝茵寧：《內觀瑜伽－謝茵寧繪畫創作論述》，國立嘉義大學視覺藝術研究所碩士論文，2013。

謝絲珮：《瑜伽運動參與者休閒運動調適、參與程度與幸福感之關係研究》，大葉大學運動健康管理學系碩士論文，2020。

謝詠歆：《瑜伽課程對肺癌病患生活品質及身心狀況影響之個案研究》，國立臺東大學進修部運動休閒管理碩（假日）碩士論文，2018。

蘇瑞志：《瑜伽、靜坐配合進食控制對身心健康改善之評估》，南華大學自然醫學研究所碩士論文，2012。

五、英文文獻（依姓名筆劃）

Feuerstein Georg, *The Yoga Tradition: Its History, Literature, Philosophy and Practice* (USA: Hohm Press, 2013).

Swami Rama, *A Practical Guide to Holistic Health* (USA: The Himalayan Institute Press, 1980).

Swami Rama, *Life Here and Hereafter* (USA: Himalayan Institute, 1977).

Swami Rama, *Himalayan Institute* (USA: Himalayan Institute, 1986).

Swami Rama, Rudolph Ballentine, MD, *The Theory and Practice of Meditation r* (USA: Himalayan Institute, 1986).

Swami Rama, *Sadhana, The Essence of Spiritual Life* (USA: Himalayan International Institute of Yoga Science & Philosophy, 1996).

Swami Rama, *Spirituality: Transformation Within and Without* (USA: Himalayan Institute, 1998).

Swami Rama, *A Practical Guide To Holistic Health* (USA: Himalayan Institute, 1999).

Swami Rama, *Living with the Himalayan Masters* (USA: Himalayan Institute, 1999).

Swami Rama, *Meditation and Its Practice* (USA: Himalayan Institute, 1999).

Swami Rama, Rudolph Ballentine, MD, Alan Hymes, MD, *Science of Breath: A Practical Guide* (USA: Himalayan Institute, 1998).

Swami Rama, *The Royal Path: Practical Lessons on Yoga* (USA: Himalayan Institute, 2000).

Swami Rama, *Love Whispers* (USA: Himalayan Institute, 2000).

Swami Rama, *Path Of Fire And Light A Practical Companion To VOLUME 2* (USA: Himalayan Institute, 2000).

Swami Rama, *Perennial Psychology of the Bhagavad Gita* (USA: Himalayan Institute, 2000).

Swami Rama, *Wisdom of the Ancient Sages: Mundaka Upanishad* (USA: Himalayan Institute, 2000).

Swami Rama, *Love and Family Life* (USA: Himalayan Institute, 2000).

Swami Rama, *Conscious Living: A Guidebook for Spiritual Transformation* (USA: Himalayan Institute, 2002).

Swami Rama, *Let The Bud Of Life Bloom, A Guide To Raising Happy And Healthy Children* (India: Himalayan Institute Hospital Trust, 2002).

Swami Rama, *The Art of Joyful Living* (USA: Himalayan Institute, 2003).

Swami Rama, *Sacred Journey: Living Purposefully and Dying Gracefully: Living Purposfully and Dying Gracefully* (USA: Lotus, 2003).

Swami Rama, *Path Of Fire And Light Advanced Practices Of Yoga Volume I* (USA: Himalayan Institute, 2004).

Swami Rama, *Happiness is Your Creation* (USA: Himalayan Institute, 2005).

Swami Rama, *The Book of Wisdom: Ishopanishad* (USA: Himalayan Institute, 2007).

Swami Rama, *Om The Eternal Witness, Secrets Of The Mandukya Upanishads* (India: Himalayan Institute Hospital Trust, 2007).

Swami Rama, *Samadhi The Highest State Of Wisdom Yoga The Sacred Science VOLUME 1* (India: Himalayan Institute Hospital Trust, 2008).

Swami Rama, *Fearless Living: Yoga and Faith* (USA: Himalayan Institute, 2009).

Swami Rama, Rudolph Ballentine, MD, Swami Ajaya, MD, *Yoga & Psychotherapy: The Evolution of Consciousness* (USA: Himalayan Institute, 2009).

Swami Rama, Rev. Lawrence Bouldin, Justin O'Brien, D Th, Father William Teska, Arpita, PhD, Sister Francis Borgia Rothluebber, Pandit Usharbudh Arya, D Lit, *Meditation in Christianity* (USA: Himalayan Institute, 2011).

Swami Rama, *Freedom from the Bondage of Karma* (USA: Himalayan Institute, 2012).

Swami Rama, *Sadhana, The Path to Enlightenment Yoga, The Sacred Science VOL. 2* (India: Himalayan Inst Hospital Trust, 2012).

Swami Veda Bharati, *108 Blossoms from the Guru Granth Garden* (India: Himalayan Yoga Publications Trust, 2004).

Swami Veda Bharati, *Education & Parenting for Peace* (India: Himalayan Yoga Publications Trust, 2004).

Swami Veda Bharati, *Gems of Ancient Wisdom: Essays on Spiritual Life* (India: Himalayan Yoga Publications Trust, 2021).

Swami Veda Bharati, *God (Indian Edition)* (India: Himalayan Yoga Publications Trust, 2011).

Swami Veda Bharati, *Introducing Mahabharata Bhishma* (India: Himalayan Yoga Publications Trust, 2017).

Swami Veda Bharati, *Kundalini: Stilled or Stirred?* (India: Himalayan Yoga Publications Trust, 2013).

Swami Veda Bharati, *Life Beyond Knowledge and Time* (India: Himalayan Yoga Publications Trust, 2016).

Swami Veda Bharati, *Mahabharata's Bhishma: Death, Your Servant: Examples from a World Classic* (India: Himalayan Yoga Publications Trust, 2015).

Swami Veda Bharati, *Mantra and Meditation (Indian Edition)* (India: Himalayan Yoga Publications Trust, 1981).

Swami Veda Bharati, *Mantra, The Sacred Chants* (India: Himalayan Yoga Publications Trust, 2008).

Swami Veda Bharati, *Meditation and the Art of Dying* (India: Himalayan Yoga Publications Trust, 1976).

Swami Veda Bharati, *Meditation: The Unifying Stream in Religion* (India: Himalayan Yoga Publications Trust, 2017).

Swami Veda Bharati, *Night Birds: Short Writings of Swami Veda Bharati* (India: Himalayan Yoga Publications Trust, 2016).

Swami Veda Bharati, *Philosophy of Hatha Yoga (Indian Edition)* (India: Himalayan Yoga Publications Trust, 1985).

Swami Veda Bharati, *Sadhana in Applied Spirituality* (India: Himalayan Yoga Publications Trust, 2017).

Swami Veda Bharati, *Sayings: Saying Nothing Says It All* (India: Himalayan Yoga Publications Trust, 2017).

Swami Veda Bharati, *Shiva Sankalpa Sukta* (India: Himalayan Yoga Publications Trust, 2017).

Swami Veda Bharati, *Silence Volume II: Light Beyond Mind* (India: Himalayan Yoga Publications Trust, 2019).

Swami Veda Bharati, *Silence: The Illuminated Mind* (India: Himalayan Yoga Publications Trust, 2018).

Swami Veda Bharati, *Song of the Lord: According to Sage Vasistha* (India: Himalayan Yoga Publications Trust, 2013).

Swami Veda Bharati, *Song of Yoga* (India: Himalayan Yoga Publications Trust, 2017).

Swami Veda Bharati, *Spiritual Guide - Ahimsa* (India: Himalayan Yoga Publications Trust, 2010), pp.1-100.

Swami Veda Bharati, *Subtler than the Subtle: The Upanishad of the White Horse* (India:

- Himalayan Yoga Publications Trust, 2002).
- Swami Veda Bharati, *Superconscious Meditation* (India: Himalayan Yoga Publications Trust, 1978).
- Swami Veda Bharati, *Swami Rama: Majestic Master, Mysterious Mystic* (India: Himalayan Yoga Publications Trust, 2017).
- Swami Veda Bharati, *Swami: A Life Beyond Knowledge; A Garland of Memories* (India: Himalayan Yoga Publications Trust, 2007).
- Swami Veda Bharati, *The Human Urge for Peace: What is Right with the World?* (India: Himalayan Yoga Publications Trust, 2013).
- Swami Veda Bharati, *The Light of Ten Thousand Suns* (India: Himalayan Yoga Publications Trust, 2009).
- Swami Veda Bharati, *The Perfume From the Valley of Flowers* (India: Himalayan Yoga Publications Trust, 2017).
- Swami Veda Bharati, *Wanam - Africa and India: A Spiritual Dialogue* (India: Himalayan Yoga Publications Trust, 2017).
- Swami Veda Bharati, *Words Curved* (India: Himalayan Yoga Publications Trust, 2009).
- Swami Veda Bharati, *Yoga Sutras of Patanjali (with the Exposition of Vyasa), (Vol. I: Sadhana-Pada)* (India: Himalayan Yoga Publications Trust, 1986).
- Swami Veda Bharati, *Yoga Sutras of Patanjali (with the Exposition of Vyasa), (Vol. II: Sadhana-Pada)* (India: Himalayan Yoga Publications Trust, 2009).
- Swami Veda Bharati, *Yogi in the Lab: Future Directions of Scientific Research in Meditation* (India: Himalayan Yoga Publications Trust, 2006).
- World Health Organization, *Official Records of the World Health Organization*, no. 2 (New York, 1948), p. 100

六、網路資料

Himalayan Institute : <https://shop.himalayaninstitute.org/>

Himalayan Yoga Tradition : <http://www.himalayanyogatraddition.com/>

The Meditation Center : <https://themeditationcenter.org/>

台灣喜馬拉雅瑜伽傳承靜心協會 : <http://ahymsin-taiwan.blogspot.com/>