

從瑜伽邁向身心靈整合——健康促進的再詮釋

陳怡靜

國立東華大學 教育與潛能開發學系

摘要

瑜伽意涵「連結」與「合一」，且重視身心靈的整合、平衡、健康與協調；如果偏離了「身心靈整合」的目標，就背離了練習瑜伽的本義。本文試圖從身心靈整合的觀點來重新詮釋健康促進的意涵與時代趨勢。首先從相關的文獻進行整合，試圖釐清人類組成中「身、心、靈」三個層面的意涵，其次進一步論述身心靈整合的意涵；最後探討如何透過瑜伽中「體位法、呼吸法、靜心法」的修練，達成「身心靈整合」的終極目標。根據相關文獻的歸納與整合，執行體位法應以覺察為要，兼具穩定與放鬆的特質，體位法是身心靈整合的基礎。呼吸法是貫穿身心靈的橋梁，也是身心靈整合的重要觸媒，其在促成生理、心理兩個層面之健康具有輔助性功效。透過靜心進入靈性喜悅的狀態時，將能超越身心二分的世界，達到與宇宙神性合一的境界，其為身心靈整合的關鍵。瑜伽與身心靈整合關係密切，且提供了具體可行之修練步驟與方法，並可作為日後促進身心靈整體健康之參考。

關鍵詞：體位法、呼吸法、靜心法

通訊作者：陳怡靜

E-mail：eugen@gms.ndhu.edu.tw

壹、緒論

健康促進是世界衛生組織(WHO)積極推動的全球策略，以達到人類均健的目標。健康(Health)一詞含有「完整」(Whole)、「神聖」(Holly)之意，健康促進也應從過去所指生理、心理和社會的均衡無病狀態，朝向身心靈整體、平衡和健康的新方向。近年來也有學者提倡身心靈整合(Holistic)的概念，強調人是一個整體的系統(王佩玲，2010)。

瑜伽本意即是「連結、結合、合一」，依循整體性健康的脈絡，相當重視身心靈的整合、平衡與健康。因此筆者以為，實踐瑜伽身心靈整合之真諦有助於獲得真正完整的健康。

本文先從相關文獻釐清與整合「身、心、靈」三個層面的內涵，其次論述「身心靈整合」的意義與特徵，進一步透過瑜伽的體位法、呼吸法與靜心法的角度，探討瑜伽與身心靈整合之密切關係，希望藉此作為健康促進擴展到身心靈整體健康之參考。

貳、瑜伽的源流與意義

瑜伽的起源遠溯到古印度時期，西元 5000 年前，發掘出瑜伽冥想姿勢的陶器(索娃，2001)。西元 300 年前，瑜伽之父 Patanjali，著作《勝王瑜伽經》(Yoga Sutra)，將瑜伽系統化。其 1-2 詩節為「瑜伽」下了定義：「Yoga-citta-vritti-nirodhaha」，直譯為：「瑜伽—意識(心念)—情緒(波動)—控制(約束)」，意思是：「瑜伽控制心念的波動」(江信慧、楊逢財，2008)。瑜伽是印度六大哲學之一，透過瑜伽的實踐哲學，可以認識自己，探索生命，並開發人類的潛能(王俐之譯，2005)。

「瑜伽」(yoga)的字源是梵文的「yuj」為「軛」的工具，用於駕馭牛馬，引伸為「連結」(to yoke)、「結合」(the union)或「合一」(oneness, Iyengar, 1979)。Ananadamurti 將其詮釋為：「個體意識融入於宇宙本源」，亦即「天人合一」(阿南達瑪迦，1999)；在《韋達經典》中則被稱為「梵我合一」(嘉納娃，2010)；在《勝王瑜伽經》中則稱「三摩地」，也是與「真我的結合」(伍立人，2015)。在此瑜伽真正的目的不僅是形體的強健或青春不老，而是提昇到意識(小我)與整個至上(大我、真我、天道、宇宙)融合的狀態。

參、身心靈整合之意涵

人類的身心組成包含「身、心、靈」(body, mind, spirit)三個層面，三者的密切整合乃是健康與安樂之基礎。身心靈整合既是生命的原初樣貌，也是終極的生命樣態。雖然自古以來各種靈修傳統都強調「身心靈整合」，反觀學術殿堂，卻避諱「靈」這個字眼。西方近代興起的「身心學」(Somatics)強調的是「身心整合」(林大豐、劉美珠，2003)，而不是「身心靈整合」。問題的關鍵在於：究竟什麼是「靈」？這

是一個不容易論證的議題。本文試圖提出一個架構（參見表 1），希望能有助於釐清身心靈的本質與內涵，使「身心整合」這個概念擴充、延伸為「身心靈整合」。

表 1

人類的身心組成表

層面	內涵	佛學經典	瑜伽經典	現代學術範疇
身 (Body)	身體	構成身體的肉身組成，含：器官、組織、細胞、神經及生理現象（如：呼吸、心跳、血液循環、排泄等）。	肉身層（土）： 肉體、五官、慾望心	生理學
	身受	身的感受，含：酸、痛、癢、麻、脹、僵、冷、熱等。		
心 (Mind)	心受	心的感受，含：樂受、苦受、不苦不樂受。	命氣層（火）： 能量體、精細心、意志	心理學
	心思	對一切現象的認知與思考，含：知識、心念、心思、意向、想像、信念、想法、偏見等。		
	心情	情緒反應、情感反應、心理習性、衝動、興趣等。		
	心識	六識，含：眼識、耳識、鼻識、舌識、身識、意識。	心識層（水）： 心理體、因果心、我的概念	深層心理學（超個人心理學）
第七識，又名：末那識、我識、我執。				
	第八識，又名：阿賴耶識、含藏識、一切種子識。	妙智層（氣）： 直覺體、真實的覺性、我覺、智性		
靈 (Spirit)	本心	第九識，又名：真心、清淨心、佛心、菩提心、真如、覺性。	喜悅層（乙太）： 喜樂體、最內在的層次、純粹意識（真我）	

在瑜伽相關經典中，Ambikananda 將人類的身心組成劃分成五個層次：肉身

層、命氣層、心識層、妙智層和喜悅層（林瑞堂，2007）。Osho 分成：肉體、能量體、心理體、直覺體、喜樂體（謙達那，2005）。Anandamurtiji 則分為：慾望心、精細心、因果心、真實覺性、最內在的層次（李匡正，1999）。這些畫分方式雖然看似有別，然卻可以分別對應到表 1 中身、心、靈三個層面。

「身」的層面屬於生理學的範疇。雖然不同的醫學系統（例如：西方、中國、西藏、印度）對於「身」的層面之解析架構並非完全一樣，但是也都各自有相當深入完整的解析。

「心、靈」這兩個層面的解析架構更是言人人殊。本文參考許多相關的學術傳統、佛學經典及瑜伽經典，最後統整出表 1 的架構。其中心理學的範疇只到「心識」中的「意識」（第六識）。比六識更深的層面則屬於「深層心理學」（賈馥茗，2000；Bright, 2010）的範疇，概括了「潛意識」與「集體潛意識」，其跨越了心與靈兩個層次。此外，較難理解的妙智層又名：直覺體、真實的覺性、我覺、智性，其究竟該歸類於心還是靈？根據Osho的觀點，直覺體非常廣闊、精微、超越理智，不投射、不爭辯、不尋找，真相會自然顯露；然這一層還是種子，還不是無限，當種子被拋棄，赤裸地存在時，所有的障礙才會消失；才是瑜伽所說的神（靈 ahambrahmasmi）（謙達那，2005），故筆者將其歸類於心的層次，同時對應佛家之第八識：含藏識、一切種子識，具有種子含藏一切的特性。

「靈」的內涵以「本心¹ The Primordial Mind」來詮釋(Robbins, 2011)。「本心」相當於瑜伽的「真我」，佛學中的「第九識²」、儒家的「天心」、道家的「道心」，或西方宗教的「神心」。「本心」這個詞，相對於「靈性」而言，宗教色彩最淡，且不會讓人覺得太過虛無飄渺，也最能表示「根本、原初、核心」之意，其特性為如如不動、非因緣所生、恆而不審、不作主不作意、不生滅、無分別、一切染淨之所依。「本心」這個詞雖然是出自佛教³，但是它的宗教色彩最淡，也最能用來表示「最根本、最原初、最核心」之意。。

瑜伽經典把靈的層面稱為「喜悅層」或「真我」，屬最內在的純粹意識層次。心識看不到純粹意識，但因為我們偶爾有清明的時刻，才會知道純粹意識的存在；心識無法觀察自身的變化，能觀察心識變化的是純粹意識，即見證者（覺性、真我），也是一切行動的根源(Desikachar, 1995)。練習瑜伽的目的是提升心識品質，讓純粹意識能感知到更多東西，此種內在知覺和覺察的源頭就是「本心」，故本心雖是毫釐不動之心，但卻有著靈明無比的覺察力。各種靈性傳統所提倡的靈性修練（含以下本文所要探討的瑜伽功法）其最主要目的乃是啟動與強化本心的覺照作用，此作

¹語出《楞嚴經》：圓滿菩提不生滅性、清淨本心本覺常住。

²參見佛門網《佛學辭彙》

<https://www.buddhistdoor.org/tc/dictionary/details/%E4%B9%9D%E8%AD%98>

³參見《楞嚴經》及《六祖大師法寶壇經》

用不僅能產生身心療癒的功效，更能提昇身心靈整合的程度。

健康促進是一種協助人們改變行為，維護和增進健康，進而提高生活品質的典範（黃松元、張富琴，2000）。長久以來，WHO一直致力於推動健康促進。1978年，WHO發表Alma-Ata宣言，宣示「公元二千年全民健康目標」（Health for All by the Year 2000），成為促進全人類健康的重要里程碑。其後，WHO分別於1986年、1988年、1991年、1997年及2000年召開健康促進國際研討會，更強化了健康促進的基礎和功能。WHO復於1998年5月16日發布「二十一世紀全民健康」（Health for All in the Twenty-first Century）文件，成為健康促進永續發展之重要動力，故此健康促進成為全球性策略。

然此健康的目標與內涵究竟為何？健康一詞含有「完整」的意思，指若能完全的與神性力量結合在一起；或亦將人身每一部份充分的覺察，並與其他部分相互連結，才是完整的健康（林瑞堂，2007）。阿育吠陀的文獻也表示，所謂健康即人格所有的部分：身體、官能、心識等都達到均衡的狀態；如果沒有體悟到內在無限的神性，採用任何促進健康的手段都只是片面的，無法得到永久和全然的健康（石宏，2010）。故筆者以為健康促進也應從過去所指的一個人之生理、心理和社會的均衡無病狀態，朝向身心靈整合的新方向。

所謂「身心靈整合」意指「身、心、靈」三個層面的整合及和諧運作，反之則會產生某種程度的不適、失序、煩惱、痛苦或疾病等。換言之，每當一個人偏離了身心靈整合的狀態，自然會產生一種回歸身心靈整合狀態的傾向或趨勢。此外，「身心靈整合」乃是高低程度之別，而非有無之別，整合的程度愈高，就展現愈多「身心健康、覺知敏銳、喜樂自在、和諧平衡、鎮定自持、一體連結、智慧圓滿」等特徵，這些特徵儘管以自我的感受為主要評估，然處於整合狀態的時間越長，現象越穩定而持續，因此由內而外自然能散發出這些特徵，身處周遭的他人，也能感受到，進而被影響或啟發。以下「身心靈整合」的特徵描述，可作為健康促進之具體參考指標（饒見維，2016）：

- 一、身心健康：身心靈整合程度高的人能保持健康的身心狀態，通常也不比較容易生病。主要的原因是，「靈」乃是生命能（prana⁴）的泉源，當一個人跟內在靈性的層面連結很強時，他的生命力比較旺盛，免疫力也比較高。人本來就有自我復原與自我療癒的能力，身心靈整合程度高的人即使生病，復原也很迅速。不只是生理上的復原，心理上也能從失落感或挫折感迅速復原。

⁴參見維基百科 <https://en.wikipedia.org/wiki/Prana>

- 二、覺知敏銳：身心靈整合程度高的第二個特徵是覺知敏銳，能時時敏銳地、全面地覺知到自己的身心狀態（如：身體狀況與感受、情緒、心念等）以及外界的種種現象。
- 三、喜樂自在：身心靈整合程度高的人常常感到喜樂自在、如意愉快、無憂無懼、情緒穩定，即使心理產生一些負面情緒或煩惱痛苦，也能很快平復，不會被負面情緒淹沒。
- 四、和諧平衡：身心靈整合程度高的人常常保持內外身心世界整合一致、陰陽調和，沒有矛盾、衝突或緊張，各方面都達成最佳的平衡、和諧、安適狀態（fitness, well-being）。
- 五、鎮定自持：身心靈整合程度高的人通常顯得鎮定自持，能保持冷靜理性，態度鎮定、從容、沈著、冷靜、泰然自若。此外，這種人即使面對艱難的問題或困難，也能專注且有耐心、恆心、毅力、意志堅定地因應，並採取最恰當的行動，既不會逃避、不退縮，也不會著急、躁進、慌亂。
- 六、一體連結：身心靈整合程度高的人往往跟一切有強烈的一體感與連結感，不只個人在「身、心、靈」三個層面綿密地、強烈地、完整地、和諧地連結與運作，也能和外在的人際、社會、環境保持和諧的關係與密切的連結。
- 七、智慧圓滿：身心靈整合程度高的人能全面觀照且完整地了悟生命的所有層面（身、心、靈），完全洞悉生命的真相，徹底了悟與統合生命的意義，進而產生清明的智慧，內心完全沒有任何疑惑或迷惘，沒有缺憾、圓滿無缺、無慾自足、滿足滿意、圓融無礙。

肆、瑜伽與身心靈整合

作為新時代的「心身學運動」項目之一，瑜伽有利於身心靈平衡發展(Raub, 2002)，擁有養生、修心、健身等功能，透過引進及開發，迅速發揚到世界各地，且廣受歡迎。其體位法、呼吸法和靜心法皆能促進身心健全（林容萱、林晉利，2008）。然筆者以為，瑜伽真正的目標，並非僅止於身心健康，若從傳統瑜伽靈修觀點，將深入靈性的層面，即「三摩地」的終極境界，當自我消融於光明時，小我擴展為宇宙的大我，即個體意識和宇宙意識的合一，此純然的喜悅狀態，只能經由靈性的歷練才能得到（李匡正，1999）。因此，若能認識瑜伽身心靈整合之道，將有助於健康促進的揚升，並促進全人類的整體健康。

瑜伽經一開始即點明「心若穩定，真我安居其中」（陳景圓，2006）。真我是相對於各種名相堆積成的「假我」而說，並非有一個具象的實體，因此也有人稱之為「無我」。以瑜伽的觀點，一切痛苦、煩惱、焦慮都是由於忘失本心，讓頭腦反客為主的結果。當真我（靈性）安居其中，身心將各得其所，互為表裡，故健康促進的內涵若少了對此靈性的認識與肯定，再多的努力，將可能成為片面假我無謂的

忙亂與拼湊。因此身心靈整合即由身而心而靈，一層一層擴展揚升至與真我、大我、宇宙神性的合一，健康促進的內涵與視野也應從「全球化」擴展至與天地神性連結之「宇宙化」。

印度聖典史詩《薄伽梵歌》說明了身心靈之關係與彼此合而為一的重要。戰友黑天(Krishna)開導阿周那王子(Arjuna)，勉勵他認清自己的責任，成功說服阿周那參戰(懷塵，1999)。其主旨在闡明瑜伽乃「將馬繫在馬車上，而向前奔馳的狀態。」其中，馬車比喻「肉體」、馬比喻「五官」、御者操縱的馬韉比喻「意」。操縱馬韉的御者，象徵更高一層的「智慧、英智」；而御者又受了車主人的指示，才來操縱馬韉，因此這「智」上面還有更高一層的主人，象徵著「靈性」(羅宜伶，2003)。總括而言：「靈性」指示著「智」；「智」引領著「意」；「意」控制著「五官」；「五官」帶動「肉身」。通過身、心、靈的全面整合，馬車得以順暢的行走奔馳，前往身心靈整合的終極目標。

Ambikananda 則認為：「人類痛苦來自無法整合的分離感，我們看到種種身外的事物，深受吸引或排斥。」瑜伽行者稱之為執著與拒斥，即愛與恨，此二分性關係造成生活的失衡與痛苦(林瑞堂，2007)。心識變化創造出一套神話以支持此種來回擺盪，迴盪於心的各個層面，造成生命能流動的不平衡。若能超越此二分性，將可帶來與本體(本心)的重新整合。

然而，如何達到最終的非二分性整合呢？勝王瑜伽經提供了八部功法的整體修持(Iyengar,2002)：持戒、精進、體位法、呼吸法、收攝、集中、禪那及三摩地。第一和第二個步驟屬於社會與個人的道德規範，也是做人的基本原則，後面三到八項則是進階的學習步驟：體位法、呼吸法和靜心法，在接下來的三小節中探討之。其中靜心法包含八部功法中「收攝」、「集中」、「禪那」三個部分，而三摩地則是最後結果。《瑜伽經》用「肢體」來比喻這八個面向彷彿手足之不可分割性，與互為一體性(Desikachar, 1995)。當我們學習瑜伽，不管由體位法、呼吸法、靜心法或是精進研讀經典著手，都將發現進展越多，越能覺知我們存在的整體性；並且了解到我們是由身體、心識、呼吸等部分所構成，彼此互為所需、互助共榮。

以下從體位法、呼吸法和靜心法三方面探討瑜伽功法的實踐如何有助於達成身心靈整合之目標。

一、瑜伽「體位法」與身心靈整合

「體位法」(asana)意指以「穩定、放鬆」的姿勢維持一段時間，且具備「住」與「樂」的特質(Desikachar, 1995)，因身之穩定而住，因心之放鬆而樂。因此體位法並非挑戰自己的身體極限，或是過度的伸展。

筆者統整坊間有關瑜伽的琳瑯滿目書籍，發現皆以體位法為大宗。很多人將精進體位法放在第一位，以不斷追求高難度動作來滿足自我，甚至將其視為一種表演、

雜耍或體操（羅怡伶，2003）。然根據文獻，體位法是一種將身體與心靈結合的狀態，而非身體極限的追求；若能精進不懈地以穩定而又放鬆的方式來鍛鍊，並進入永恆無限之靈性層面，將能不再受二元性干擾（瑜伽經 2-48，邱顯峰，2007）。身體是身心靈組成架構中最明顯可見的部分，故體位法是瑜伽身心靈整合的基礎功法。

許多研究證實瑜伽體位法對體適能的增進，不僅增加心肺的呼吸量、促進血液的循環，強化身體的柔軟度、肌力與肌耐力等，並維持身體適當的脂肪比例（呂碧琴，1997；甘光照、陳金鼓，1997）。體位法也具有改善血壓、集中意識、提升正向情緒、紓解壓力等成效（林容萱、林晉利，2008）。然瑜伽經中體位法的教導，絕非僅是體適能強化或是生理上的健康促進而已，而是顧及身心靈各個層面；因此一位瑜伽行者不但要精通體位法，更重要的是能夠對身心靈之間的變化關係，具備敏銳而持續的體悟與覺察；在體位法中保持對當下如實的覺知，才能深入瑜伽之精髓。

體位法跟伸展運動或柔軟體操的區別是，練習體位法時，心意識應完全專注於身體或呼吸，用心傾聽身體的訊息。體位法不應是拼命地對身體做各種動作，而應透過感覺動作，成為具有心靈意識的身體(soma, Desikachar, 1995)。筆者也發現運動界一種身心分離的現象：許多人一邊踩跑步機一邊看電視、一邊伸展一邊聊天等。然而，真正的體位法是練習把身與心重新連結起來，發展「內在覺知（覺察）」的方法(Donna 2000)。也就是說，在練習體位法時，應專注於身體、呼吸及意識，將其結合於當下。簡言之，體位法是身心靈整合的基礎。

二、瑜伽「呼吸法」與身心靈整合

「呼吸法」(pranayama)是調節內部生命能量的方法，意旨「不斷運動的力氣」又稱「氣-無所不在之物」(Donna, 2000)，從身體的中心流經身體各處。從受孕的那一刻起，每一個細胞在身體內在的節奏模式裡擴張、收縮、歇息，這個模式在嬰兒出生的那一刻擴大成全身呼吸，這最初的運動就是我們生存的基本模式(Desikachar, 1995)。「持續不斷地振動著」是呼吸的基本特性；其影響從細胞的化學反應，到無時無刻的心理和情緒反應，換句話說，生理和心理的模式都以這個根本中心依序而生(Donna, 2000)。如果呼吸運動受阻，身體其他運動模式和意識也都會受限或失調。

根據臨床研究，瑜伽呼吸法對呼吸系統與神經系統皆有影響，能降低呼吸頻率、交感神經活性、化學反射敏感度(chemoreflex sensitivity)、降低代謝率以儲備能量；並可活化下視丘，使腦部能維持寧靜、清醒的高覺醒狀態(Brown & Gerbarg, 2005)。經由特殊的呼吸控制，肺臟和心臟則可以控制跳動至最低，藉此保留和貯藏生命能量，使人更長壽（李匡正，1999）。此外，還能增加潮氣容積、可閉氣時間、用力肺活量；對於情緒復原、精神壓力耐受度(mental stress tolerance)、注意力

集中及睡眠都有效益(林容萱、林普利,2008);並改善高血壓患者、降低血壓(Raub,2002)、預防缺血性心臟病、心肌阻塞患者的發作率(Jayasinghe,2004)等。完整的呼吸具有強化心肺與循環功能,間接按摩調和五臟六腑,促進健康。

呼吸法除了對生理、心理兩個層面有輔助性效果,其對心靈的影響也是瑜伽所重視的。正確的呼吸法會將生命能量集中於特定的點,心將趨於平靜,再經由靜心把身體內多餘的生命能量提升到靈性(李匡正,1999)。《哈達瑜伽經 4-21》指出:「呼吸得到控制,心識也會得到控制。」《4-24》:「當心息合一如水乳交融時,兩者的活動是相互關連的,有氣息表示心識有活動」(邱顯峰,2008)。因此,控制呼吸,可以穩定意識。印度哲學中「阿多曼」(Atman)雖然多用來表示「靈魂、本我」,但其本意原是「呼吸」的意思;Krishnsmacharya 則認為呼吸的循環是一種對神性的降服:「吸氣,神走向你;屏氣,神在你身邊;吐氣,你走向神;止氣,降服於神。」(Desikachar,1995),並將氣稱為「純粹意識之友」,而純粹意識在瑜伽中等同於至上意識(靈性),純粹意識的力量所造成的清明程度,其實與心識狀態直接相關。

《勝王瑜伽經》也表示,在練習呼吸控制後,遮蔽心識的布幕會逐漸移開,讓心識越來越清明,而能夠進行更深的靜心,這也是八部功法中呼吸法先於靜心法的原因。因此 Iyengar(2002)說:「如果你把氣息看成是呼吸作用,他是生理的;但是如果你去研究、瞭解呼吸對心的作用,它就變成心靈的。」故呼吸法是貫穿身心靈之間的橋梁,也是身心靈整合的重要觸媒。

三、瑜伽「靜心法」與身心靈整合

「靜心法」(meditation)又譯為「冥想」,把注意力集中在當下,能讓大腦安靜下來,變得更加自覺(梁玉秋、曾明郎,2005)。Osho(2004)認為,靜心即「覺知」,在當下行動中帶著覺知即是靜心。Patanjali 在《瑜伽經 3-2》的定義是:「周流不斷的知覺」,旨在發展專注,獲得內心平和與安寧,帶領修習者與宇宙精神合一(雙福、Manu,2014)。瑜伽靜心法多以靜坐形式呈現,因此也有人譯為「靜坐」,乃古老的心靈擴展科學和歷練方法(阿南達瑪迦,1999)。

靜心可視為介於身體和心理間雙向的控制系統(靜濤,1999)。心識是藉由神經細胞加上蛋白質的合成,並透過賀爾蒙的分泌以及神經電流的傳導來調整它的功能,即大腦的功能。心識、脈絡叢、腺體、神經細胞和淋巴液是身心兩者交互作用所依存的五種基本要素(靜濤,1999)。靜心在生理上引起深層放鬆和節約能量消耗,在心理上則增強人對心智的控制和淨化,並對心理或精神相關疾病的症狀發揮正面效用,且有助於入睡和提升睡眠品質(林容萱、林普利,2008)。此外,靜心法還能穩定情緒、提升幸福感、專注力與記憶力、使人思緒清晰、心智敏捷(楊琇玲、蔡依瑩,2013)。

靜心法除了促進身心健康，對靈性的修持更為重要。瑜伽以為，人必須將心從感官的世界回收，而回收的過程即透過靜心。如果心理執著於身體的痛苦或快樂，為了應付索求無度的心理作用，大部分的淋巴都消耗在低層次的腺體合成賀爾蒙，導致腦細胞無法得到足夠的供應，心理將停留在物質層面，無法揚升至靈性層面。此外，靜坐時的專注會敲擊松果體，又稱為希瓦(Shiva)的第三眼，使其分泌大量的賀爾蒙(靜濤，1999)。當其極端的活躍時，將依次席捲意識和潛意識的活動，所有腺體的活動都暫時中止，產生一種靈性喜悅的境界；因而引發「狂喜經驗」，被視為一種「喜悅之路」(阿南達瑪迦，1999)。此種靈性充滿的喜悅，超越了二分性的物質世界，直接與本心、宇宙神性相連通。由上觀之，靜心法是身心靈整合之關鍵。

伍、結語

本文蒐集相關文獻，將人類組成分為身、心、靈三個層面，並從健康含有「完整」、「神聖」之意重新詮釋，提出健康促進應擴展到身心靈整體健康的看法以及身心靈整合狀態。其次則從瑜伽源頭與意義乃含藏「連結」與「合一」之意，說明瑜伽與身心整合密不可分的關係，並以「體位法」、「呼吸法」和「靜心法」進一步探討透過瑜伽功法的實踐，有助於達成身心靈整合的目標。

體位法具有增進體適能、增加呼吸量、促進血液循、改善血壓、集中意識、提升正向情緒、紓解壓力等身心效益，執行體位法應以覺察為基礎，且兼具穩定與放鬆的特質，體位法是身心靈整合的基礎。呼吸法是貫穿身心靈的橋梁，也是身心靈整合的重要觸媒，其在促成生理、心理兩個層面之健康具有輔助性功效，並對於生命能量提升到靈性、淨化心識、移除身心中無明之障礙，具有無可取代的地位。靜心法直接對腦神經、內分泌、荷爾蒙等造成影響，兼具調養身心之功能，而當我們透過靜心，進入靈性喜悅的狀態時，將能超越身心的界線及二分性的世界，達到與宇宙神性合一的境界，故靜心法從感官回收，進入專注無念，再深入到三摩地，其為身心靈整合的關鍵。瑜伽與身心靈整合關係密切，且提供了具體可行之修練步驟與方法，可以作為健康促進擴展到身心靈整體健康之參考。

參考文獻

- 王佩玲 (2010)。生命科學：身心靈整合篇。台中市：天空數位圖書。
- 王俐之 (譯) (2005)。瑜伽慢慢來 (原作者：Belling, N.)。臺北市：相映文化。
(原著出版年：2003)
- 甘光熙、陳金鼓 (2000)。瑜伽對大學生基本體能之影響。體育與運動，104，49-55。
- 石宏 (譯) (2010)。幸福瑜伽：為你解決生命難題的九大智慧 (原作者：Bharati, S. V.)。臺北市：臺灣明名文化。(原著出版年：2010)
- 伍立人 (譯) (2015)。瑜伽瑪拉 (原作者：Pattabhi, J. S. K.)。臺北市：大塊出版。(原著出版年：2010)
- 江信慧、楊逢財 (2008)。探索瑜伽。臺北市：文經。
- 呂碧琴 (1997)。當「樂活」與「瑜伽」相遇。臺大體育，46，65-78。
- 李匡正 (譯) (1999)。瑜伽、靜坐、密宗 (原作者：Anandamurtiji, S. S.)。新竹市：中國瑜伽。
- 林大豐、劉美珠 (2003)。身心學 (Somatics) 的意涵與發展之探究。臺東大學體育學報，1，49-272。
- 林容萱、林晉利 (2008)。瑜伽呼吸法、體位法及冥想之生心理效益探討。大專體育，97，154-161。
- 林瑞堂 (譯) (2007)。五大元素療癒瑜伽：整合脈輪的瑜伽體位法 (原作者：Ambikananda, S. S.)。臺北市：生命潛能。(原著出版年：2001)
- 邱顯峰 (2007)。勝王瑜伽經詳解 (原作者：Patanjali.)。臺北市：喜悅之路。(原著出版年：400C.E.)
- 邱顯峰 (2008)。哈達瑜伽經詳解 (原作者：Sva'tma're'ma.)。臺北市：喜悅之路。
(原著出版年：15th century CE.)
- 阿南達瑪迦 (1999)。喜悅之路-靈性標竿。新竹市：中國瑜伽。
- 索娃 (譯) (2001)。瑜伽手冊：循序漸進完全瑜伽指南 (原作者：Belling, N.)。北京市：人民日報。(原著出版年：2001)
- 梁玉秋、曾明郎 (2005)。循序漸進的學習瑜伽。大專體育，81，8-11。
- 陳景圓 (譯) (2006)。巴坦加里的瑜伽經 (原作者：Patanjali.)。新北市：多識界圖書文化。(原著出版年：400C.E.)
- 黃松元、張富琴 (2000)。健康教育／健康促進：典範或時尚。學校衛生，36，70-84。
- 楊琇玲、蔡依瑩 (譯) (2013)。瑜伽的科學 (原作者：William J.B.)。臺北市：時報。(原著出版年：2012)
- 賈馥茗 (2000)。深層心理學。臺北市：教育大辭書。
- 嘉納娃 (譯) (2010)。圖解瑜伽經：回到真實自我，獲致永恆安寧 (原作者：

- Patanjali.)。新北市：空庭書苑。(原著出版年：400C.E.)
- 維基百科(2016,12月10日)。**Prana**。取自<https://en.wikipedia.org/wiki/Prana>。
- 靜濤(譯)(1999)。**生物心理學：密宗瑜伽科學觀**(原作者：Singh, Dr. J.)。新竹市：中國瑜伽。(原著出版年：1998)
- 謙達那(譯)(2005)。**瑜伽之書下冊**(原作者：Osho.)。臺南市：奧修。(原著出版於1977)
- 雙福、Manu(2014)。**傾聽身體的聲音：印度瑜伽大師讓你的身心靈獲得深度休息**。臺北市：拓客。
- 懷塵(譯)(1999)。**薄伽梵歌**(原作者：Shivananda.)。新竹市：中國瑜伽。(原著出版年：5000 C.E.)
- 羅宜伶(2003)。**瑜伽術自習法**。臺北市：國家。
- 饒見維(2016)。**身心靈統合的潛能開發**。發表於國立東華大學教育與潛能開發學系主辦「2016越界與連結—教育與潛能開發的多元實踐國際學術研討會」。2016年11月19日~20日。
- Brown, R. P., & Gerbarg, P. L. (2005). Sudarshan Kriya yogic breathing in the treatment of stress, anxiety, and depression: Part I-Neurophysiologic model. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 11(1),189-201.
- Bright, B. (2010). *On depth psychology : It's meaning and magic*. 2016/07/30 Retrieved from http://www.depthinsights.com/pdfs/On_Depth_Psychology.pdf
- Desikachar, T.K.V. (1995). *The heart of yoga : Developing a personal practice*. Rochester, Vt.: Inner Traditions International.
- Donna, F. (2000). *Yoga mind, body & Spirit : A return to wholeness*. New York, NJ : Henry Holt.
- Iyengar, B. K. S. (1979). *Light on yoga*. New York, NJ: Schocken Books.
- Iyengar, B. K. S. (2002). *The tree of yoga*. Boston, MA: Shambhala.
- Jayasinghe, S. R. (2004). Yoga in cardiac health. *European Journal of Cardiovascular Prevention and Rehabilitation*, 11, 369-375
- Osho. (2004). *Meditation : The first and last freedom*. New York , NJ : St. Martin's Griffin.
- Raub, J. A. (2002). Psychophysiologic effects of Hatha Yoga on musculoskeletal and cardiopulmonary function: A literature review. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*. 5(3),501-507.
- Robbins, M. (2011). *The primordial mind in health and illness : A cross-cultural perspective*. New York, NJ: Routledge.

From Yoga to Body-mind-spirit Integration: A Reinterpretation of Health Promotion

Yi-ching Chen

Department of Education and Human Potentials Development, National Dong Hwa University

Abstract

The term “yoga” implies join and union. It emphasizes the integration, balance, health and coordination of body, mind and spirit. Any deviation from the goal of the integration of body-mind-spirit (IBMS for short) is a departure from the essence of practicing yoga. This paper attempts to re-interpret the meaning and trend of health promotion from the perspective of IBMS. Firstly, this paper integrates relevant literature in order to clarify the meaning of the three constituents of human being: body, mind and spirit. Finally, this paper investigates how to achieve the ultimate goal of IBMS through practicing three aspects of yoga: asana, meditation, pranayama. Based on the summarization and integration of relevant literature, asana consists of the following benefits: promoting physical fitness, increasing the quantity of respiration, enhancing blood circulation, improving blood pressure, concentrating the mind, promoting positive emotions, reducing stress, etc. Pranayama is the bridge connecting the body, mind and spirit and the important catalyst. It not only exerts an auxiliary function in promoting mental and health, but also plays an irreplaceable role in promoting prana toward spirituality, purifying the minds, and removing mental and physical barriers. Meditation directly influences on cranial nerve, endocrine and hormone. It regulates the mental and physical health. When one enters spiritual ecstasy through meditation, the mental and physical duality is transcended and the union with universal sacredness is achieved. Therefore, meditation is the key in achieving IBMS by enabling the withdraw of physical senses, the concentration of the mind, and the achievement of the state of Samadhi. As conclusion, yoga is closely related to IBMS. It not only provides concrete and feasible steps and methods of practice, and can be used as a reference to promote the health of the IBMS in the future.

Keywords: yoga asana, yoga pranayama, yoga meditation.