

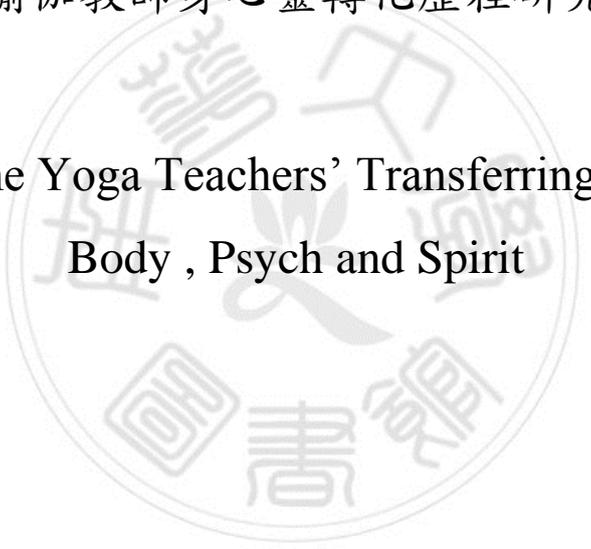
南 華 大 學

生死學系碩士班

碩士論文

瑜伽教師身心靈轉化歷程研究

A Study of the Yoga Teachers' Transferring Processes of
Body , Psych and Spirit



指導教授：廖俊裕 博士

研究生姓名：林 易

中華民國 一百零六年六月

南 華 大 學
生 死 學 系 碩 士 班
碩 士 學 位 論 文

瑜伽教師身心靈轉化歷程研究

研究生： 林 易

(請學生親筆簽名)

經考試合格特此證明

口試委員： 李 昭 品

羅 涼 萍

廖 俊 毓

指導教授： 廖 俊 毓

系主任(所長)： 廖 俊 毓

口試日期：中華民國 106 年 6 月 30 日

謝誌

首先要深深地感謝我的指導教授－廖俊裕老師，因為對於在職碩士生來說，在有限的時間做好一份論文研究不容易，在懵懵懂懂的狀態下，老師的引導從「能量」的視角來撰寫這篇論文。一時之間迷糊惶恐湧上心頭，深怕自己無法勝任，但是也很快地把情緒安頓下來，隨即展開一場漫長艱辛的尋找「能量」之旅。

同時愛神老師也給我很大的思考時間和空間。讓我可以海闊天空、毫無拘束，甚至胡思亂想、翻遍文獻，從開始拚湊不起來相關聯的資料，慢慢地將一點、一滴連繫起來，終於讓論文方向逐漸顯現出來。也感謝兩位口試委員－蔡明昌教授及羅涼萍教授，給了許多寶貴的建議及無私的指導，使得論文更加充實。

回想起剛要開始學習旅程時，許多同事一直勸退我別跑這麼遠進修，花費會非常大，而且很耗費精神及體力，尤其是還要兼顧工作及學業，這樣下來會吃不消，甚至認為生死所對於我的工作幫助並不大，但我仍堅決地來南華進修，深信著只要願意學習，到哪裡都可以獲益。

坦白說，第一年真的好辛苦，除了適應新的學習環境之外，工作上也面臨有史以來最艱鉅的挑戰，好在一路上家人不斷地鼓勵及支持，讓我更堅定地繼續往前走。也因為進修的關係，假日上課反而是我紓壓的管道，在生死所的每一堂課都有豐富的知識寶藏，每位教授都身懷絕技，不藏私地把所有珍貴的知識傳授給我們，無論是在學術知識上還是心靈滋養上，都得到了很大的收穫。

當然學習過程中少不了同學，同學們都非常樂於幫助，也非常幽默，各個都有獨特的特質，和他們相處，除了能感到安心放鬆之外，也意外學習到許多不同領域的知識，開闊了我原本狹窄的世界。

真心謝謝這些同學、姊妹，總是無私地幫助我，在我徬徨無頭緒的時候，給我正確的引導；在我緊急的時候，伸出援手提供資源；在我怠惰的時候，時時提醒我要記得向前走；甚至在最後一哩路想放棄的時候，仍然不斷地鼓勵我，甚至比我還要更相信自己能夠完成；一直到口考當天，為了能讓我專心地準備，打點了許多大大小小事情，深深地感謝大家無私地伸出援手，我才能夠順利的、幸運的完成碩士學業。

最後，感謝一切的好因好緣，讓我開啟了豐富的人生。

林易 謹致 2017年7月16日

摘要

本研究旨在探討「瑜伽教師的身心靈轉化經驗」，從考察瑜伽哲學源流和現代能量醫療文獻開始，兼採胡塞爾意識現象學、海德格存在現象學和梅洛·龐蒂知覺現象學，而訪談研究取向則採詮釋現象學研究方法，以還原受訪者經驗的現象本質。本論從瑜伽、能量醫學和現象學的背景出發，不涉及個人好惡，讓受訪者的身心靈轉化經驗浮現在故事背景中。

在瑜伽行法的實踐和論證上，邀請四位瑜伽教師參與本研究，在進行訪談過程，將自己經驗與觀點依現象學「存而不論」，並謹守訪談者與受訪者「互為主體」、而不分別主客體的態度取得文本。

研究結果呈現，在教學相長的互助下，依其對教師在身體、情緒、反思、直覺到生命的喜悅的轉化，瑜伽有明確提升改善身心靈的效果。研究結論表明，四位瑜伽教師當中，三位因學習正念而有重大轉變，尤其在生活上的反思與運用，讓他們獲得生命的新視域。

最後，研究者提出對未來相關研究的建議及反思，希望對後續的研究者能有所幫助，並且期許瑜伽教師的教學兩方面都能在身心靈方面平衡提升。

關鍵詞：瑜伽哲學、能量醫療、詮釋現象學、身心靈

Abstract

The purpose of this study is to discuss Yoga Teachers' Transferring Processes of Body, Psych and Spirit. In the beginning, we review the previous works on the origin of Yoga philosophy and Modern Energy Medicine. In addition, we also use Husserl-consciousness phenomenology, Heidegger-hermeneutic phenomenology, and Merleau-Ponty *Phénoménologie de la Perception*. Next, the research method of Hermeneutic Phenomenology is used for the interview research orientation and for the restoration of the interviewee's experience. In this study, we start from the background of Energy Medicine and Phenomenology, and then show the transformation of interviewees' body and mind in their stories (without personal likes or dislikes).

In the practice and the demonstration of Yoga, we invited four Yoga teachers to join this study, express their experience and viewpoint by the *epoché* in Phenomenology, and follow Inter-subjectivity between the interviewee and the interviewer. Finally, we got the text from the experience of the four yoga teachers without classifying the difference of subjective/object attitude.

Final result after research; under the mutual help of teaching and learning, can tell the teacher's transforming in her body of emotion · reflection · instinct into enjoy life. It is improved that Yoga really can bring up good effect in body in mind. It also got proved from three of the four Yuga teachers who got huge transform due to their positive mind in learning time, special when they do reflection and apply it in living, they got new vision.

In the end researchers offer their suggestion and reflection about future research. Hopefully it may do some good for future researchers, and also hope Yoga teachers may improve their teaching way in body · spirit and soul, get it all in balance.

Key words : Yogo philosophy · Energy medicine · hermeneutic phenomenology ·
Body, Psych and Spirit

目次

謝誌.....	I
摘要.....	II
Abstract.....	III
目次.....	IV
表目錄.....	V
圖目錄.....	V
第一章、緒論.....	1
第一節 研究背景與動機.....	1
第二節 研究目的與問題.....	3
第三節 名詞界定.....	4
第二章、文獻探討.....	6
第一節 國內瑜伽之相關研究述評.....	6
第二節 瑜伽文獻探討.....	7
第三節 現象學文獻探討.....	19
第四節 瑜伽能量現象學.....	51
第五節 轉化歷程.....	59
第三章、研究方法.....	66
第一節 研究取向與詮釋觀點.....	66
第二節 研究流程.....	67
第三節 研究參與者.....	68
第四節 資料處理與分析.....	69
第五節 研究工具.....	73
第六節 研究倫理與嚴謹度.....	73
第四章、研究結果與討論.....	75

第一節 小嵐瑜伽教師的身心靈轉化歷程.....	76
第二節 阿秀瑜伽教師的身心靈轉化歷程.....	82
第三節 小瑞瑜伽教師的身心靈轉化歷程.....	87
第四節 樂樂（化名）瑜伽教師的身心靈轉化歷程.....	93
第五章、研究分析與討論.....	105
第一節 「身體層面」之轉化歷程分析與討論.....	106
第二節 「心智層面」之轉化歷程分析與討論.....	110
第三節 「靈性層面」之轉化歷程分析與討論.....	117
第六章、研究結論、建議與反思.....	122
第一節 研究結論.....	122
第二節 研究建議.....	125
第三節 研究反思.....	126
參考文獻.....	128
附件一、研究參與訪談同意書.....	132
附件二、研究參與者基本資料.....	133
附件三、訪談大綱.....	134

表目錄

表 1、人體五大元素組合成三種能量.....	16
表 2、七脈輪與身體心靈的對應關係表.....	57
表 3、研究參與者的基本資料.....	68
表 4、研究參與者主題分析過程範例（取部分範例）.....	70
表 5、研究參與者主題歸納過程範例（取部分範例）.....	71

圖目錄

圖一、主題分析流程圖.....	67
-----------------	----

第一章、緒論

歐洲在工業革命之後，工廠如雨後春筍般大量林立，工作分工愈來愈細，人似乎淪為生產系統的一部機器，徹底改寫了人的定義。至今，21 世紀的科技發達帶來便利，使得人們潛意識把自己當成一部機器，放棄獨立自主思維能力、喪失追問生命意義的熱情，甚至對自己的生命缺乏最基本的人文關懷，弊端突顯、病情加劇，針對此我們必須積極尋找安頓身心的途徑。

瑜伽體式的效益，已經許多國際醫療單位證實，愈來愈受到各國朝野的重視。本文研究者練習瑜伽五年，也渴望瞭解瑜伽助益身心的原因，大致查閱相關文獻，幾乎都是從生理學、解剖學或心理學等專業領域，來說明瑜伽的功能。縱使有少數人對瑜伽哲學感到興趣，也可能被譏以不科學。不過，引起本文注意的是，瑜伽的能量哲學科學基礎。

本文將從這些不同科學領域的共同哲學範疇，來解釋瑜伽效果的哲學原理。研究者初步考察表明，不論東西方哲學都是在探討生命能量，身心靈是「能量」的不同呈現。東方瑜伽哲學和西方現象學都有相關能量解釋，以及身心靈轉化歷程的相關理論。因此，本文透過對印度瑜伽哲學和西方現象學的探討，企圖以能量觀點作為瑜伽的哲學科學基礎。

本研究主題為「瑜伽教師身心靈轉化歷程研究」，藉由東、西方能量哲學與科學闡述，讓瑜伽教師的身心靈轉化歷程，毫無遮蔽地顯現。同時，預期藉此提供未來想研究瑜伽現象學的人有個新的思路方向，並促使國人更瞭解瑜伽生理心理的哲學基礎，練習者更能掌握瑜伽核心、更加昇華心靈。

第一節 研究背景與動機

現代人所面臨的問題困境，並沒有比 19 世紀末、20 世紀初的時代獲得改善，除了同樣要面對當時的「生活危機」，還出現了更嚴重的「健康危機」。這個健康危機，隱藏的可能是時代文化、社會、生活及人性問題所致，值得深入探討。本文所探討的文化歷史和生活，即是現代人的生活背景，亦為觸發本研究之動機。

一、現代人的煩憂生活型態

19 世紀工業革命之後，接著是 20 世紀的商業革命，21 世紀已進入資訊革命時代。有人期待隨著時代進步的推移，人類可以透過本身的力量改善自己身心的生活型態，可是，這個期待破滅了。過去哲思的精神文化被商業文化取代、過去悠閒的經濟型態被繁忙競爭所淹沒、過去情誼緊密的社會結構遭到電子網路的疏離。

現代人遭到這種文化、經濟和社會環境衝擊，身心承受的壓力日益加劇，身心疾病隨之叢生，過著憂悲苦惱的日子。然而，這種身體和精神壓力，所引發的疾病或疼痛，是可以透過自己飲食與運動獲得改善的。

二、整體醫療觀

現代醫學「器質觀」視生病的身體就像損壞的機器，對文明疾病採取治標不治本的「對抗」療法，而大量使用人工藥物更衍生諸多副作用或肝腎毒性，諸多的後遺病症造成患者長期受苦於病痛。

有鑑於此，世界衛生組織將「健康」定義為「身體、心理、社會的安寧，不只是沒有疾病或虛弱。」直接表明健康「不只是沒有疾病或虛弱」而已。從這些定義來看，健康不能僅以身體是否疾病來看，健康是全方位的要求，是身體、心理情緒、精神，甚至社會的安適都包含在其中。

「自然醫學」的信念是尊重人體有自我修復及重生的智慧，強調的是預防醫學的理念。鼓勵人們或病患盡可能使用自然、不具侵犯的治療方式，包括自然均衡的飲食和有規律的生活，來回復身心平衡，改善病況、促進痊癒及保持健康。因此，近二、三十年來，視人體為一個「整體」、自癒能力的「自然醫學」(Naturopathic Medicine) 逐漸受到重視，期許能補現代醫療之不足。

三、瑜伽自我覺察療癒法的興起

聯合國在 2014 年 12 月 11 日宣佈將 6 月 21 日設為國際瑜伽日，該決議指出「個人和全民作出更健康的選擇和採取有利於身體健康的生活方式十分重要。」、「瑜伽能夠全面增進健康和福祉。」、「又確認更廣泛地宣傳練習瑜伽的益處有利於世界人民的健康。」（聯合國 2014 第 69/131 號決議文）

當前醫學界，愈來愈多的人開始認識到人在心靈上的改變，與其體內細胞的變化，對身體健康有著非常大的影響。身體透過疾病反映出人生現況，生病疼痛

是身體給我們的一個訊息或大好機會，來瞭解自己的生命意義。於是，正念、禪修、解夢、催眠、瑜伽等「身心靈療癒法」，逐漸興起、蔚為潮流。

「『療癒』意味著你必須拋開抗拒、拋開以前建構的障礙、拋開層層的自我保護、拋開根深柢固的思考模式和行為、拋開感情的壓抑、拋開我們所堅持的方式和所堅持的事情。」、「療癒就是讓我們恢復完整的一體，把失落的聲音和遺忘的自我找回來，擁抱那些被隱藏、否認的部位。這是一趟信任之旅，讓我們發掘內在的力量，全心全意的投入。」（黛比·夏比洛，2005：63）

「有許多研究深入探討心靈與肢體如何相互回應，也證實情緒和心理狀況可轉化為各種生理反應，改變身體的化學平衡，特別是免疫系統。這個科學新領域稱為『心理神經免疫學』。免疫系統會受到心理／情緒狀態的影響，同樣地，其他部位，例如循環、消化和神經系統也會受到影響，進而呈現出整個人的健康狀態。」（黛比·夏比洛，2005：20）

依精神分析而言，人的諸多問題或創傷，都沉入於我們的潛意識和身體裡，一旦有機會，這些問題或創傷就會在身體上隱隱作痛。這種身與心的聯結，需要內觀身心來發現。而瑜伽正是一種透過自我覺察身心、反思情緒的療癒法，可以啟發本然的身體智慧，喚醒內在心靈能量，以自我探索、自我分析的角度去覺察，自己身體的疾病其心靈原因為何？經由不斷的學習和成長，達到療癒效果。

基於以上背景，乃構思探討瑜伽效果的原因，以及尋求瑜伽對人的身心靈轉化個案。本文研究對象以瑜伽教師為主，因為瑜伽的練習，斷續短暫之效果不易見出，尤其是心靈部分。因此本文研究對象設定為瑜伽教師，且教學年資在 5 年以上。

第二節 研究目的與問題

本文訪談數位瑜伽教師，透過詮釋現象學文本分析，從而讓瑜伽教師身心靈轉化歷程的經驗自己顯現出來。

本研究據上述研究背景及動機，彙整出以下研究目的：

- 一、理解研究瑜伽教師從個人學習瑜伽前後對身體的變化歷程。
- 二、理解研究瑜伽教師從個人學習瑜伽前後對心理情緒的變化歷程。

三、理解研究瑜伽教師從個人學習瑜伽前後對心靈的變化歷程。

基於研究目的與動機，本文設定的研究問題如下：

一、瑜伽教師從個人學習瑜伽前後對身體的變化歷程如何？

二、瑜伽教師從個人學習瑜伽前後對心理情緒的變化歷程如何？

三、瑜伽教師從個人學習瑜伽前後對心靈的變化歷程如何？

第三節 名詞界定

一、能量

本研究之「能量」，不限於身體的物質能量，還包括心識的情緒能量。

量子力學（quantum mechanics）是描述微觀物質（原子、亞原子、粒子）運動的物理學理論，物理學家提出固體的振動能量也是量子化，探索能量與物質結構之間的關係，發現原子是由能量漩渦組成，每一個漩渦會放射出自己獨特的能量樣式。

量子生物物理學指出，原子構成生命體，生物體這些不連續波動的基本粒子或稱量子，在波動中都帶有極微弱磁場，將不同微弱磁場能量或振動頻率加以量化，可以說明生命體中帶有不同健康或疾病的資訊。（唐娜·伊頓&大衛·費恩斯坦，2006）

二、身心靈

（一）身心靈的「身」（body，physical），在本研究係指身體意象及肉體的肌肉骨骼、各器官及其所組成系統。身體意象是指個人對自己身體所形成的一種心理影像，包括身體知覺與身體概念，身體知覺包括知覺的身體和被知覺的世界；身體概念即是個人對自己身體特徵的認識、態度和感覺。

（二）身心靈的「心」（psyche，psychological），在本研究係指心理現象，為客觀事物在腦中的反映，分為心理過程和心理狀態兩部分，是知覺、表像、注意、記憶、想像、情緒、思維、意志等的總稱。

（三）身心靈的「靈」（spirit，spiritual），一般人對其意涵非常混淆，即使學者們的說法也是分歧，莫衷一是。因此，研究者認為「靈」字應該指微細心識，亦指思想、精神。

所以，靈性涵蓋的範圍很廣，可以從提高自覺、生命品質，到開發潛能，進入「超感覺」，例如心電感應、預知能力...層次。

三、轉化歷程

- (一) 在佛教瑜伽行派中，轉識成智即強調身心靈的轉化，並分階段來敘述轉化過程。印度瑜伽則轉化歷程分為肉身、能量、心智、直觀和喜悅五層次。
- (二) 現象學方法論也可以運用到轉化歷程，尤其海德格對此在的詮釋，更具轉化歷程意。以至發展到「轉化學習理論」，該理論創立者梅茲洛認為轉化學習是「一個人看待自己與他人關係方式上的結構性改變」（Mezirow，1975），當人們看待事件的方法不同，詮釋生活的結果也會有所改變，這是轉化學習的中心概念。
- (三) 歷程包涵時間和空間，是經驗的累積，是人生事件脈絡與視域交融的結果。



第二章、文獻探討

在一般人的認知裡，大概會認為印度瑜伽和西方現象學是分屬二個不同領域，而現代現象學與希臘哲學無所關涉。經本論文獻考察表明，東方瑜伽和西方哲學都是從神話探索展開對生命的追問，都是尋找生命的能量及其來源。同時證明，如果不探討印度宗教發展，即無法獲得瑜伽核心精義；如果不理解希臘哲學，就很難瞭解現象學。

歷史上，東西文明有過多次交流，在哲學上比較重要的有希臘時期的奧菲斯祕教和近現代的佛教和印度教的瑜伽思想。最大差別在於，西方哲學與宗教的關係經常是分分合合，倫理學成為西方實踐方法；而印度瑜伽哲學與宗教則始終如一，瑜伽是宗教的實踐方法。可以說沒有哲學的瑜伽，猶如沒有靈魂的軀體。

哲學是一有機組成的思想體系，在文化歷史、各種思想和現實生活相互交織的場域中生成的。因而，本文獻探討將以時間性和結構性的場域（Field）方式來鋪排，讓瑜伽和現象學呈現自身，同時揭露出本文後續的研究方法。基於此，本文在文獻探討上，將以瑜伽能量觀、現代能量醫療以及現象學三大面向來蒐集相關資料，關涉到哲學、心理、生化、環境以及物理等多重跨領域理論。

本研究的文獻探討之目的：

- 一、了解相關之理論背景。
- 二、熟悉他人對於類似問題之研究，以免重蹈前人覆轍，也可以汲取先前之研究經驗與結果。
- 三、提醒自己是否有遺漏，或需要進一步探討的問題。

第一節 國內瑜伽之相關研究述評

考察目前國內相關瑜伽之期刊及論文（請閱本文參考文獻），搜尋 238 筆以上相關瑜伽之著作、論文，研究者將之歸納為三大類：（一）對瑜伽經典的解釋或探討；（二）瑜伽對身心靈之效益的探討；（三）瑜伽的科學或哲學基礎。

瑜伽之相關研究，大部份都集中在探討瑜伽對身心健康助益的分析，少數提出有關心智靈性的提升。尤其是對瑜伽哲學科學基礎的探討則更少。

本研究係以現象學的哲學科學基礎來詮釋瑜伽，因此，有二篇論文引起研究者的注意，其中，謝兆逢（2014）《熱與樂—「軍荼利」圖像及敘事中的身體》一文，指出「將以身體主體性觀點結合文化脈絡下的象徵性意義來切入，以期達到文字敘事與圖像敘事的一種互文性對話。」文中既引用身體圖式及梅洛·龐蒂的知覺現象學，又有詮釋現象學的意涵。該論聚焦軍荼利圖像和身體經驗的詮釋。

另外一篇，柯婉真（2008）的《身心療法的哲學基礎：以瑜伽經驗為例》，表示從哲學的角度出發，探討瑜伽作為輔助醫療在身心治療上所以可能的基礎。該文在科學和哲學的基礎上，提出堅實的相關穩固理論，為國內少見。然而，首先，該文據論以梅洛·龐蒂和密舒茨為主要探討，偏重在身體，對心靈部分則未提出相關理論。其次，該文未導入質性研究，實例基礎略顯薄弱。

根據文獻探討，發現一些與本研究相關之議題，非常值得深入探討。

- 一、將人（生命）切割為身心靈做部分的研究，是否符合瑜伽整體思想？
- 二、瑜伽身心靈的哲學科學基礎是什麼？
- 三、瑜伽的哲學科學基礎，是否能以現象學來開展？

基於此，本文以身心靈做為生命整體之探討，並以「能量」做為瑜伽哲學科學的基礎，因為身心靈是「能量」的不同形態的轉換呈現而已。

至於，現象學的質性研究是否可以做為身心靈整體之研究，本文以胡塞爾的「意識現象學」、海德格的「此在詮釋現象學」和梅洛·龐蒂的「身體現象學」，涵蓋身心靈整體，正可以「完形」呈現「此在」生命。

第二節 瑜伽文獻探討

從瑜伽系譜學可以知道，瑜伽正在探尋了生命的起源、生命存在的處境、生命的終極，以及物質的初因和能量等議題，亦即是關乎探問世界的思想和實踐之道。本文基於能量觀點考察國內相關瑜伽文獻，從印度瑜伽哲學以及西方現象哲學，並證之以現代物理學和能量醫學。

印度人用瑜伽來作為人與神相應感通的修行方法。印度的古宗教及其所衍生出的各派哲學思想，便是經由瑜伽的修持方法而得到的成果。到了列國時期，在

東、西方思想的對辯中，瑜伽哲學形成更理性思維的體系，其中，最具理性思辨代表的是佛教。因此，印度瑜伽是宗教、哲學與社會文化三者融合成為一體。

「Yoga」一詞，梵文派生自兩個字源。一個是 Yuj-a，有「專注」之意，指專注於冥想對象，進而達致意識高度集中與平衡穩定的精神狀態；另一個則是 Yuj-i，原義是「將軛繫在牛馬上」，有連接、一致、結合等含義，引申「相應」。因此，在身體動作的體驗和理性思維相互印證，正是瑜伽身心相應和專注的意義。

「所以瑜伽與任何宗教宗派不發生對立，甚至多宗派且採取瑜伽行法之部。」（沖正弘，2007：13）各宗教派依自宗理論出發，對瑜伽有不同詮釋，而產生了諸多流派瑜伽，並各自建立一套瑜伽行法做為解脫的終極目標。思想見解上的分歧，因出發點不同，自然對瑜伽的解釋也不盡相同了。

一、瑜伽的起源

瑜伽起源於 5000 多年前的北印度文明，為古印度人尋求解脫的一種修行方法，由師父以口訣的方式傳給徒弟，未留下文字記載。之後，出現前哈拉帕文明與印度河文明（B.C.2500～B.C.1700）。據考古學家發現，印度河文明存在許多目前可見的印度教信仰，如火祭、淨水、菩提樹、母神及祭司信仰，甚至類似瑜伽「蝴蝶」坐姿的圖像也已出現。

印度瑜伽的發展，從《吠陀》時期的「生主」，經《梵書》時期的「梵」，再到《奧義書》時期提出「梵我一如」。《奧義書》的思想發展，早期古奧義書先於佛陀（566 B.C.～486 B.C.），這時期是列國時代，東（反吠陀思潮）、西（婆羅門教）文化衝突交融之前。而中期及後期則大約與佛陀同時期，或在佛陀之後所成立。

二、佛教瑜伽哲學體系的建立

印度列國時期的哲學思潮，主要有婆羅門思潮、反對《吠陀》的沙門思潮和世俗主義。婆羅門教主張「梵我合一」，「梵」是大我，「我」是小我，每一小我的生命自性，都是大梵所創造的。大梵是清淨的，小我是垢染的。婆羅門教瑜伽方法中的觀照，即內觀「神我」，並達到與「大梵」合一。

沙門思潮的主要代表釋迦牟尼佛，反對「生主」、「至尊」，否認《奧義書》主張的「神我」（Atman，阿特曼）觀念，主張「回歸人自身」、「回歸當下」，產生理

性思維的覺醒，激發了印度古代邏輯學的發展，改革了瑜伽哲學與實踐，進一步影響了後來《瑜伽經》的系統性論述，和印度教六派哲學的興起。

佛教認為，當人的五官接觸到事物，會直接由過去的貪瞋癡制約習性（業力因果）的遮蔽，作出扭曲的認知和評價，導致對世界的偏差認知和解釋，佛教稱這個基模為「無明」。生命的煩惱（垢染）根源於潛意識的無明，要離煩惱必須去「蔽」（無明），而不是「梵我合一」。

佛陀教法指出，「無明」不是一個實體，而是多組「結構」形成，主要是「五陰（蘊）」和「五蓋」，蘊和蓋，有「遮蔽」、「蓋覆」之義。「五陰」通指精神與肉體的色、受、想、行和識，而「五蓋」則指蓋覆人的心性人心，五蓋包含貪欲、瞋恚、睡眠、掉悔、疑等。

佛陀透過尋（尋思推求）、伺（反省內察），發展了擱置、反思、內觀等理性新思維方法，再三強調教法必須依於「正理」，建立「八正道」完整的瑜伽行法體系。後來，龍樹菩薩和彌勒菩薩都依佛陀教法「正理」、以八正道為其核心，開演出中觀派和瑜伽行派的不同瑜伽觀行法。可見，「八正道」瑜伽修行體系是所有宗派共通的修行道。

早在巴利語系大藏經中，已經出現 Yoga（瑜伽）一詞，列有《瑜伽抉擇》一書。印度僧伽羅剎編著的《瑜伽遮復彌》（梵語 Yoga-cārya-bhūmi），義譯為「瑜伽行地」、「瑜伽師地」，西晉竺法護譯為《修行道地經》，將瑜伽譯為「道」字。其後，佛陀跋陀羅將《修行道地》譯為《修行方便禪經》，又名《達摩多羅禪經》，把瑜伽譯為「禪」。可見，漢、晉佛教初傳時，曾將瑜伽譯為「道」、「禪」。

依《解深密經》卷三《分別瑜伽品》所述，瑜伽即以奢摩他（止）、毗鉢舍那（觀）為其主體。《成實論》卷十五《止觀品》：止為定；觀為慧。止能遮結；觀能斷惑。又世間眾生皆墮二邊，若苦若樂；止能舍樂，觀能離苦。「奢摩他」以「無分別影像」為所緣，使心處於平等寂靜；「毗鉢舍那」以「有分別影像」為所緣，於所知義反復思維。

Shamatha（止，巴利文 samatha）字意是「安住於寧靜」，有時也被當做是「定」的同義詞，因為「定」或「心一境性」會導向寧靜平靜及自在。一行禪師常把止解釋為「停止」。而，Vipashyana（觀，巴利文：vipassana）最常譯為「獨特的洞察力」，或「清楚見到」萬物的真實本性。因此，佛陀的瑜伽之道的最後兩支：正

念和正定，就是佛教禪修所意欲培養的兩大層面。我們甚至可以說，修行就是「停止」和「觀看」。(法蘭克·裘德·巴奇歐，2011：87)

戒定慧三學是佛教的修行體系的核心，由戒定慧三學分出八正道，展開有三十七道品，又廣演為六度。從《雜阿含經》闡述八正道、《長阿含經》開演三十七道品，在《增一阿含經》見到了六度，這是漸次發展的歷程。三十七道品基本上按修行漸次深入的次第而排列，其間又可以互相含攝。

《成實論·止觀品》對三十七道品的止觀做出分別，「四如意足名止，四正勤名觀；五根中四根名止，慧根名觀；五力中四力為止，慧力為觀；七覺分中三覺分名止，三覺分名觀，念覺分則止觀俱隨；八道分中之三分名戒，二分名止，三分名觀，其中，戒亦屬止。又止能斷貪，觀除無明。」

本文擬僅就八正道做為佛教瑜伽行法體系之探討內容，原因在於三十七道品太龐雜，非本文主旨。而八正道亦集中探討「正念」，因為「正念」和西方現象學方法相近，深入研究「正念」，除了對瞭解現象學有相輔相成效果，亦有助瑜伽行法的落實。

(一) 八正道與戒定慧三學

「戒定慧三學」是佛教實踐的核心，是世尊為幫助弟子滅除煩惱、脫離苦海、取證涅槃的方法。就次第而言，依戒-定-慧順序修行；然就內容而言，則必須戒、定、慧三學交互併進。「三學」是「八正道」的提綱，而「八正道」則是「三學」的詮釋和拓展。

八正道的「正」(sam)字，不僅有中正、不偏的意思，還有圓滿、完全、明確之義。八正道與戒定慧三學的關係，「八正道」為正見、正思惟(正志)、正語、正業、正命、正精進、正念、正定。其中的正語、正業、正命是佛教的行為準則，為「戒學」所攝；正精進、正念、正定為「定學」所攝；正見、正思惟為「慧學」所攝。

(二) 正念瑜伽的輔助

透過正念的修行，佛陀培養出更純熟的心態，稱為「四無量心」。(法蘭克·裘德·巴奇歐，2011：48)四無量心，即慈、悲、喜、捨。四正念最終導向圓滿究竟「覺悟」。

瑜伽行法的實踐必須是一套體系，單法不足以成行。正念需要其它七支正道品的輔助，在這裡要特別強調的是與正念「同行」的正見和正知。正見是八正道的明目，缺乏正見即走入歧途。「四念處」即以正念含攝正知，瑜伽行者都非常重視正知，因而本文特別予以略述，以利瑜伽行法之落實。

1.正念的涵義

「佛陀的正念禪修比我們可能更熟悉的其他禪修方式，即頌咒或觀想等，都更有分析性，不過，佛陀所教導的過程絕對不只是推理而已。正念禪修並非論證思想，而是如我所一再強調的，是一種瑜伽方法，可讓人擁有更明確更直接而立即的親身體悟。」(法蘭克·裘德·巴奇歐，2011：47)

正念的「正」(sam)字，在「不偏」的意思方面，念的所緣對象，唯有覺知對象鎖定在「四念處」，亦即「正對」四念處的憶念，才符合「正念」。另外，正也有「完全」、「全然」的意思，則是全心專注、毫無疑慮。「為什麼教法要強調全然覺知當下呢？因為當下就是一切。」(法蘭克·裘德·巴奇歐，2011：85)

「念」字，有警覺、覺知、注意、繫繫與憶念等含義，這些含義在實際修行上有粗細、昏明、強弱的分別，而相同強調「當下」、「直面對象」、「念念分明」，也就是，心於當下清楚覺知其目標。保持強烈的「正念」，可以消除情緒困擾，如果又能引生「緣起性空」正見，則能達成去除無明（習氣）。

正念，「字面的意義是憶念 (remembering)。憶念的另一個意涵和瑜伽同義，那就是重新拼湊 (re-membering) 或重新收集 (re-collect)，意指把我們經驗中所有（看似）不相干的片段全都重新組成統合的整體。」(法蘭克·裘德·巴奇歐，2011：83)

2.正知隨行正念

Sati (正念／覺知)總是包含正知 (sampajanna)，兩詞經常連用，構成 sati sampajanna (正念正知)。正知的「知」不是覺知，而是智慧、領悟，所以「正知」意為「全面清楚的徹知」，也就是，完整全面領悟事物無常（以及苦和無我）的特性。離開了正知，正念只是憶念或覺知而已。

佛陀的教導不僅是發展覺知（正念），而且要發展智慧（正知），以敏銳的「正念」對一切行住坐臥的活動保持清明的「正知」。隨後，有清楚的知

（正知）才會有明晰憶持力（正念），強調清楚了知、憶持覺念，所以，也可以說「正念和正知必定是同時存在的」。

佛陀經常提醒瑜伽行者，不可虛與忘記以身體感受為基礎，持續不斷地覺知無常。在《大念住經》中，有關「正知」的解釋正是包含在「觀身念住」的部份。「正知」的要義首先必須體驗感受、思維和想（知覺）生起滅去的無常性，唯有如此才能脫離「苦」和「自我」的束縛。「正知」是對人的心識和身體的全面洞見。

3.正見引導正念

《雜阿含經·卷二八》：「正見者能起正志、正語、正業、正命、正方便、正念、正定。」即是以正見為前導的八正道，亦即「正念」的修習，以「正見」為依據和引導。「正見」的「見」有觀照、看到的意思，指完全明確的「看到」事物緣生緣滅的現象和本質。

《正見經》以知根（善／不善）、知食、知苦（四聖諦）、知緣起（十二支和漏）等四類十六個方法，及知其集、滅、道，來解釋有關「概念正見」所理解、「經驗正見」所洞澈的緣起法則。知「善不善」、知「食」屬於世間正見；「四聖諦」、「十二支緣起」與「漏」則是出世間正見。

佛教不但不否定世間法，而且還是在世間法的基礎上完成出世間法。所謂「世間正見」，就是建立善惡、因果、業報與凡聖的觀念，也稱之為「自業正見」，由此了解善不善業的分別、善不善業的主要內容、以及善不善業的根源，最終了解自己得承受自己的善惡行為。

四聖諦的世間法結構，是「善不善」和「（四）食」兩個主題之間的關係。善不善根的「根」象徵著，需要吸取它們的精神與物質的食糧養分。探究善和不善業的根源，將會追溯到心。心可能被不善法滋養，也可能被善法養。善不善業的「業」牽涉到的是因果法則，因而業決定一個人苦樂經驗。

北傳《雜阿含經》第六〇九經，說明了四食與四念處的關係。記載說明四食集則四念處集，四食滅則四念處滅，也就是「此起彼起，此滅故彼滅」。就是以四念處方法來消滅四食的喜貪，則一切憂悲惱苦等純大苦聚集滅。

要瞭解四食與四念處的關係，必須從「出世間正見」的「十二緣起」探究。十二緣起提到無明緣行、行緣識、識緣名色，因為「識」緣「色」而住，

「色身」需「搏食」維生。又「識」緣「名」而住，所以，「六入」（名身）因「觸食」而生苦、樂、不苦不樂「受」；因「思食」滋養了「想」與「行」，而有欲愛、色愛、無色愛等三有；因「識食」而滋養我見、我執、我痴、我迷，故而有愚痴無明，生起疑、身見、戒禁取。

（三）四正念瑜伽修行體系

佛教哲學體系立基於以「五蘊」（苦）架構，擴展為以十二處、十八界，分析有情身心與世界聯結的結構和運作，繼之「以十二緣起」（集）描述生命輪迴本原，將人、我和世界還原為「性空」（滅），而想體悟「空性」、脫離煩惱，則須實踐八正道等內容，終成釋迦牟尼佛一代法教。

《念住經》裡，釋迦牟尼佛一再提醒，要於日常生活（衣、食、住、行）中住四念處。如沐浴著衣、大小便利、言談語默、回顧視瞻、屈伸俯仰，都要正念繫心安住、守護根門。忽略運用正念在日常生活中，將大大的降低正念的效益。四正念即在於直觀當下色、受、想、行、識五蘊，如實了知「五蘊皆空」，解脫所有煩惱。

玄奘譯《阿毘達磨俱舍論》卷 23：「依已修成滿勝奢摩他，為毘鉢舍那修四念住。如何修習四念住耶？謂以自共相觀身受心法。身受心法，各別自性，名為自相。一切有為皆非常性，一切有漏皆是苦性，及一切法空非我性，名為共相。」

身、受、心、法四念本身即是一個結構網，以修行次第而言，從容易入手的身念處，逐步經過受念處、心念處，最後才法念處。但是，佛教強調因緣和合，瑜伽修行法也不例外，各別念處都需要其他念處的協助。以身念處修法來說，除了身念處本身修法之外，也有身處念的受念處修法、身念處的心念處修法和身念處的法念處修法，其它念處亦同。

1. 身念處

身心是交互影響的，當心中生起的任何念頭或覺知，都伴隨著身體的感受。生活是由綿延不斷的身體活動所串連起來，心會在身體上反映出來，透過身體的明白顯現，我們得以清楚掌握心生起滅去的性質。因此，瑜伽行者在日常生活中，透過內觀身體的坐、行、立及臥，和禪修中的各式體位法，培育正念，洞察物質的現象與性質。

2.受念處

痛是苦的一種顯現方式，提供瑜伽行者培育正念。觀痛並不是希望痛消失，而是以痛為幫助培育正念的處所，及洞察痛的本質。如此，習禪者將不會這麼沉迷執著這色身及一切感受。

觀痛的關鍵，是要人以輕鬆平穩的情緒去觀察，洞察疼痛現象的各種演變，如拉扯痛、尖銳痛、熾熱痛、激痛等。如生起嗔恚的情緒，應立刻去觀照「嗔恚」，直到「嗔恚」消失後才回去觀痛。同理，當觀照樂受時，也應如實地去觀照其自然本質。「不苦不樂受」則通常是老練的瑜伽行者才能觀照到。

3.心念處

在修習心念處時，我們應以「思維」或「思潮」作為觀照的主要目標。通常這些思維是緣於我們潛伏的貪嗔癡而產生。心識變化迅速，瑜伽行者亦應隨即緊緊於它，我們的正念必須更強且有力以便觀照它。

當觀照「思潮」時，只應如實地觀照「思潮」的自然（無常、苦及無我）本質。「思潮」通常牽連到觀念及過去或未來的事物。因此，應該觀照「思潮」的顯現方式，「想」、「計畫」、「反省」等等，而不涉及裡頭所含有觀念性的事物。

4.法念處

法（Dhamma）本身被譯為，一種顯示於心靈或精神上的目標。法含蓋全部的緣生法或有為法，以及非緣生法（涅槃）。所以，除了上述的三種念處所涉及的範圍—色法與心法，而所剩下的「心所法」與「涅槃」，便為修習法念處的目標了。

通過修習法念處，如實地觀照它們的緣起緣滅性質，親身體驗它們如何生起、如何消失，將有助破除我見的顛倒，即是錯認執取五蘊現象為恒我之幻覺。法念處的修持共分五大類：五蓋、六（內、外）處、五蘊、七覺支、四聖諦。

本文要特別說明「五蘊」，因為四念住的修行與「五蘊」的關係直接且密切。五蘊的「蘊」，就是「遮蔽」的意思。執取「五蘊」是我，明被遮蔽即「無明」。五取蘊分別為四種觀察的所緣（對象），因此稱為四念處。

四念處有四種所緣，色蘊是身念處的所緣、受蘊是受念處的所緣、識蘊

是心念處的所緣、想蘊及行蘊是法念處的所緣。四念處可以改正深植於「五蘊」在我們心中的各種邪見，包括想顛倒、心顛倒、見顛倒三種顛倒想。

三、婆羅門瑜伽哲學

(一) 婆羅門六派哲學思潮

印度文化宗教大致可分吠陀文化和非吠陀文化。從《吠陀經》、《梵書》、《奧義書》到以後吠檀多學派一系列之發展是以雅利安人為主流的。而非吠陀文化為分流，則以非雅利安人如奧族人、茶盧毘人，並且以兩大《史詩》為分界。

以婆羅門教而論，雖然統稱婆羅門教，但是內部思想分歧，派系紛雜。受到佛教理性思辨，以及經典的陸續成立。於西元 4 世紀至西元前 3 世紀，印度教六大派各創始人相繼撰寫自己的經典，彌曼差《彌曼差經》、吠檀多《梵經》、數論《數論頌》、勝論《勝論經》、正理論《正理經》、瑜伽派《瑜伽經》，稱為「經典形成時期」，史稱婆羅門思潮。

後來，各自兩兩密切相關，而合併為婆羅門正統三派：數論-瑜伽（Samkhya-Yoga）派、正理-勝論（Nyaya-Vaisesika）派、彌曼差-吠檀多（Mimamsa-Vedanta）派。數論、勝論、正理和聲論（彌曼差派）都具有科學理性思維的特色。其中，彌曼沙-吠檀多派以《吠陀》為根本，唯一宗旨在於發揚與詮釋《奧義書》哲學思想，屬主流派，並企圖一統各派。直到現代，吠檀多派仍是印度哲學主流。

(二) 吠陀瑜伽的能量觀

阿育吠陀（Ayurveda）是瑜伽的一個整體健康生活方式體系。「阿育」是「生命」的意思，「吠陀」的意思是「知識」，合起來是「生命知識」。能量是瑜伽的哲學科學基礎。六派哲學中，自然唯物論的數論派，對瑜伽能量描述最多。

《奧義書》為了論證「阿特曼（我）」的存在，提出「三種能量體」、「五層鞘」的身心結構學說。「五層鞘」為，食物所成阿特曼（肉體的我）；呼吸所成阿特曼（生氣的自我）；現識所成阿特曼（能感知的自我）；認識所成阿特曼（能認知思維的自我）；妙樂所成阿特曼（自由存在的最高自我）。

「三種能量體」分成，粗鈍體，即外在所看到或肉體，由土、水、火、風、空五種元素組成，包括皮膚、骨肉、毛髮及身體的各種器官；精微體，由氣、脈和脈輪組成，是人對於外部世界的感覺、欲望和理性認知；以及因果體，即靈魂

載體，指領悟宇宙人生真諦的自我。

將「五層鞘」分成三種能量體，其關係為粗鈍體即食物所成能量的肉身層，精微體包括氣所成能量的能量層（又稱般那層）、意所成能量的心智層和識所成能量的直覺層，因果體則是妙樂所成能量的喜樂層。

Prana（氣），譯為風，或音譯作「般那」，是一種生命能量。阿育吠陀將氣分成五種作用，即所謂內在五種氣，入息（命根氣）負責心跳與呼吸，通過吸氣進入體內；出息（下行氣）由肺及排泄系統將廢物排放出去；上息（上行氣）形成聲音；均等息（平行氣）負責消化系統；周遍息（遍行氣），循行全身，負責血液循環和神經系統。

吠陀瑜伽將氣分為五種，又稱外在五種氣，伸展氣，控制身體的伸展，主要是關節的活動；收縮氣，控制身體的收縮，以及各種腺體的運作；饑渴氣，控制身體的飢渴反應。呵欠氣，負責分散到身體全身的氣。昏眠氣，控制身體的睡眠和睏倦。

根據阿育吠陀哲學，人體和宇宙萬物均由土、水、火、風和空五大基本元素組成。人體的生長和發展取決於其所獲取的營養，例如食物，食物也由上述五種基本元素組成。人體作為有機生物體，其組織都是由這五種基本元素組合和轉變而成的。後又加入了七種成分，即血、肉、骨、精、脂、骨髓和乳糜（消化的食物），這七種成分均來源於食物。後來，還併入了尿、糞、汗、粘液、發爪和皮屑等排泄物。

根據吠陀經的理論，地、水、火、風、空五大基本能量要素組成人類的三種體素能量，能量印度稱之為 **Dosha**，每個人的身體能量，是可以用「風」、「膽」、「痰」三種體質，做為能量平衡的檢測判斷基礎。人的病痛乃是源自於體內的能量失衡，能量的平衡正是健康的本源。

五大基本元素組成三種體素能量，以及三種體素能量的功能，如下表：

表 1

人體五大元素組合成三種能量

能量要素	風	膽	痰
組成原素	空、風	火、水	水、土

續表 1

<p>說 明</p>	<p>屬於脈動的原則 支配神經系統 控制動作及呼吸</p>	<p>屬於能量的原則 促進新陳代謝與荷爾蒙 調節熱量與體溫 幫助消化</p>	<p>屬於體液的原則 讓身體穩定且有能量 處理排泄系統 和免疫力有關</p>
------------	---------------------------------------	----------------------------------------------------	----------------------------------------------------

資料來源：研究者根據《辛蒂·戴爾，2015：331》繪製

《阿育吠陀》將人的精神能量分為喜（Sat-wa）、憂（Rajas）、闇（Tamas）三種，在《數論》為二十五諦中自性諦之「喜、憂、闇」三種情緒。喜（沙特瓦），具清醒、明白、愜意、心澄，能活躍人的感知，使人樂於求知；憂（拉加斯），富有慾望、理想、野心，而且浮躁等特質；闇（塔馬斯），能干擾意識和感知活動，具有錯覺、謬論、懶惰、冷漠、貪睡等特質。

《奧義書》同時提出生命存在方式的「四種意識狀態」學說，是指人的意識往返處於醒位、夢位、熟睡位和死位這四種狀態之中。醒位，即清醒狀態；夢位，即處於夢境之中；熟睡位，暫時擺脫了外界物欲環境的纏縛，感官的欲求也停息。死位，以死亡狀況比喻心靈拋棄了肉體，不受外在客觀環境的束縛，達到真正自由解脫的境界，故又稱大覺位。

（三）婆羅門瑜伽體系的建立

在沙門思潮，特別是佛教迅速壯大威脅下，婆羅門教積極進行革新，各派陸續成立自己經典。所以，真正婆羅門瑜伽體系的建立，是在釋迦牟尼佛之後。主要有《薄伽梵歌》和《瑜伽經》，至 15 世紀有《哈達瑜伽經》，現代瑜伽大多以這三者為基礎融合、變化而成。

從依於《吠陀經》建立的「Sankhya 智慧瑜伽」，到《薄伽梵歌》將「智慧瑜伽」歸納為三個階段—行動（因果）瑜伽、思辨（知識）瑜伽與神定（八支）瑜伽，並且都導向「奉愛（信）瑜伽」。奉愛瑜伽的第一步是放棄世俗功利性的行動（無功利性行動瑜伽），接著經過思辨瑜伽和八支瑜伽，對人格神奎師那的無條件信仰，最終導向完成奉獻服務（奉愛瑜伽），這個體系以「奎師那知覺」為核心原則。

《薄伽梵歌》的神定（八支）瑜伽，分為守意、持戒、打坐、調息、撤回、

把持、冥想、神定。八支瑜伽是控制心意和感官的方法，神定瑜伽是八支瑜伽的最後一個環節，是通過修習八支瑜伽而達到的境界，指心意專注於至尊。

大約在西元前 300 年，瑜伽大師帕坦伽利創作了《瑜伽經》。《瑜伽經》在《奧義書》的基礎上，針對《薄伽梵歌》「神定瑜伽」，作了進一步的發揮，真正完成了三摩地法門，因而又被尊稱為《勝王瑜伽經》。

《瑜伽經》闡述八支行法獲得解脫，此方法來自《奧義書》，在奧義書「六支瑜伽」的基礎上，去掉了「觀慧」一支，增加了「持戒」、「精進」、「體位」三支，闡揚構成「八支行法」。此八支為：

- 1.持戒：有五種，即不殺生、不偷盜、不邪淫、不妄語、不貪五戒。
- 2.精進：指自律，即遵行清淨、知足、苦行、學誦、敬虔五事。
- 3.體位：也稱調身，規定身體的姿態，共有八十四種，如蝴蝶座、蓮花座、師子座、拜座等。
- 4.調息：即呼吸的控制和能量的調和。
- 5.制感：也稱調心，指控制五種感官，使與對象分離，並收攝第六識，此稱六根攝收法。
- 6.執持：又稱專注，把心集中注意力專注一處，而毫不動搖。
- 7.靜慮：也稱禪那，即是由執持更進一步，使心與境一致融合的境界。
- 8.神定：亦稱等持、三摩地，這是八支行法的最高一位，超越感官和意識的境界。

大約西元 15 世紀，斯瓦特瑪拉摩（Svatmarama）著有《哈達瑜伽經》，僅就《瑜伽經》八支瑜伽中的後面六支深入探討。Hatha（哈達），「ha」是日、也是陽，指從右鼻孔的呼吸，是「右脈」。「tha」是月、也是陰，指左鼻孔呼吸的「左脈」。「瑜伽」，意即將左右二脈的能量「結合」於中脈。因此，Hatha（哈達）即以體位法和系統呼吸法為主。

《瑜伽經》與《哈達瑜伽經》的差異在於，《瑜伽經》強調「神定」，主張體式法要舒適、穩定、靜慮，調和吐氣達到平靜，保持專注於「呼」與「吸」，讓陰陽二種能量，進入中脈合一。《哈達瑜伽經》則特別強調「體位」，主張以強力壓迫左右二脈的氣進入中脈，而其最終極目標亦是達致《瑜伽經》三摩地境界。

第三節 現象學文獻探討

近現代哲學的誕生，是建構在對希臘哲學的考察與批判，尤其，現代思想家在希臘哲學的基礎上相繼提出創見，徹底翻轉傳統哲學。而，不管是希臘哲學或是現代哲學探究的主題，都是在尋求自然或生命的本原，據此而言，其實就是「能量哲學」，差別在於視域不同，對能量的存在及其形式有不同的詮釋。

在思想脈絡上，現代哲學與希臘哲學有個共同點，都存在著東方文明痕跡。希臘時期，東方奧菲斯教（Orphism）相關身心思想及輪迴轉世（metempsychosis）觀念，被諸多哲學家吸收，影響後世深遠；而現代哲學，包括叔本華、尼采和海德格，都從東方印度教、佛教及中國哲學裡，汲取西方所欠缺的思想養分。

一、現象學的地志學考察

近現代歐洲科學進步一日千里，在物理科學和生物科學的基礎上，相關身心的生理學、心理學和醫學，都有突飛猛進的成果，例如電磁場論、精神分析和格式塔心理學等，不僅成為現代哲學依據，現象學和他們之間有許多互相引用的情形，更由此發展出「身心科學」研究。

現代自然物理學上的「場論」，相繼被精神科學和人文哲學論述引據。哲學上有「生命」、「意志」、「知覺場」，精神分析學上有「力」、「衝動」；社會學上有「場論」；醫學上則有「氣場」、「能量場」，這些不同領域交互影響，構成「現象學地志學」。

（一）物理學

19世紀，物理科學家發現了電磁波。20世紀，量子力學發現光和物質一樣都具有波、粒二相性，顯現出「能量場」和「共振波」兩者不可分離。物質基本粒子，如質子，電子，中子，以某種方式、方向旋轉，因為其本身具有微弱的「磁場」（能量場），旋轉後都能產生「電場」（振動波）。

1. 能量場

能量有熱能、光能、化學能、聲能、電能、原子能、核能、生物能、動能、位能等。一切事物（現象），都是能量的不同表現形式，不同形式的能量之間可以通過物理效應或化學反應而相互轉化。當能量由一種形式轉變成另一種形式時，其總能量不變，這就是「能量守恆」定律。

「量子場論」(Quantum field theory)是量子力學和狹義相對論相結合的物理理論。量子場論的核心概念，是把「場」視為自然界的基本單元，而組成物質的各式「基本粒子」都是它們各自「場」的能量激發態，以及粒子之間如何進行複雜的交互作用，因此是一種描述多自由度系統。

2.共振波

波是一種將能量由某處傳遞至他處的方法，任何波皆可被反射、折射與共振。波有光波、聲波、水波、電磁波、放射線波、無線電波，生物波等。在自然界中，大至宇宙、太陽、行星，小到電子、質子、核子、中子與夸克(粒子)等，皆有其固有頻率的波長振動來傳遞能量，到處都有振動波(電場)的存在。

只要事物的波長頻率相同或重疊，在適當的時間與地點，有一方振動就會引起迴響共振，產生更大的能量或波動傳遞。任何事物，無論它是什麼形式的能量，都以自己獨特強度的頻率處於共振狀態，並以此共振頻率與周圍進行信息和能量交換，此即稱為「共振波」。

(二)生理學(Physiology)

1.生物能量場(共振波)

人體的能量系統即「身體場論」，生物物理學證實，人體內在運作原理是由生物能量場來控制「生化作用」與「生理現象」，而這個生物能量場的來源控制，則又由內含之「頻率波」所掌控。

生物共振波的觀念，起源於所有的生化反應均帶電荷與極性，所以生物材質受到外來電子能量的衝擊時，具有感應之能力。能量醫療儀器和技術，就是從生物共振波原理發展的成果。

2.反射弧概念

反射是機體在中樞神經系統參與下，對內外環境刺激所發生的規律性的反應活動。神經系統通過反射活動來控制和調節機體內部的生理過程，使機體成為一個完整的統一體，並且與外環境保持緊密的聯系和相互平衡。

反射弧(reflex arc)是整合實現反射活動的神經結構，包括體神經系統(影響肌肉)的反應，和自主神經系統(影響內臟)，前者稱「體反射弧」，後者稱「自主反射弧」。「體反射弧」來自受體器官攜帶的感覺經感覺神經傳

到脊髓後柱，然後由脊髓前柱傳出命令經運動神經形成一個反射動作到執行器官的神經路徑，包括感受器、傳入神經、神經中樞、傳出神經和效應器五個部分組成的神經通路。

「自主反射弧」系統是由內臟及其他自主神經所支配的結構，負責將神經脈衝傳送至下視丘、延腦和脊髓等處，這些部位位於中樞神經系統的中心，可藉由自主神經系統傳出「反射脈衝」以回應外來刺激。植物神經系統有交感神經和副交感神經兩部分，無論是興奮還是抑制性反應均同時有該兩種神經的活動，「自主反射弧」系統的活動與人的知覺無關。

（三）心理學

生物心理學（Biopsychology）研究腦的各部分結構的功能，分析腦的「部分」如何參與「整體」的工作，描述腦內的生理事件來解釋心理現象的心理學、心理生物學或行為神經科學。由於神經生理學和大腦機能研究的進展，提供「知覺心理學」可供借鑒的實證與方法，19世紀的心理學家開始注意研究視覺、聽覺和皮膚覺等感覺現象。

1. 反射弧概念

反射弧是美國機能心理學思想的中心概念。美國機能心理學家杜威(1859~1852)反對馮特的心理元素主義。他指出，「反射弧」不能簡化為一個刺激和一個反應的和，其中應有感覺起作用，他們是一個「回路」。

以小孩被燭火灼後縮手為例，先是去看（運動）；然後是感覺到火光（感覺）。如果，小孩好奇去抓（運動），被火灼感到痛（感覺），迅速將手縮回（運動），以後小孩見火不再伸手（感覺）。這是運動-感覺-運動-感覺的回路。小孩就是靠種種反射回路學會因應環境的。

2. 精神分析學

（1）佛洛伊德的「無意識本能論」和「人格結構」

佛洛伊德（Freud, 1856~1939）的精神分析學，提出「無意識本能論」和「人格結構」。佛洛伊德研究指出，人的大部分生命真相潛藏在底層意識，是我們無法意識到的；而身體的某些知覺，卻與這些底層意識互相聯結。他稱這些平時覺察不到的身體知覺為「潛意識」。梅洛·龐蒂接受有關無意識的理論，提出「身體現象學」。

佛洛伊德受到物理學、生物學的影響，稱「本能」為 **Libido**（利比多），意為一種「生命的原慾」、「趨力」、「衝動」或「生命力」，是人格的基本因素動力。「本能」指出當身體的內在需求產生，如飢餓會激起生理上的能量，讓個體感受壓力，再轉化為意識上的欲求，個體必須採取行動滿足身體需求，回復並保持生理平衡（如不飢餓）的狀態，才能舒緩心理緊張。

晚年，佛洛伊德把人的本能細分為「生存本能（**Eros**）」和「死亡本能（**Thanatos**）」，發展了「享樂—不悅」原則。生存本能表現為創造力、和諧、繁殖、自我保護，目的都在於使個體滿足享受。死亡本能表現為自殺、攻擊、殺人，甚至戰爭毀滅，則使人產生不悅。

佛洛伊德也對早期的意識、下意識和潛意識的「意識結構」，發展為「人格結構」。他認為，人格結構是由「本我」、「自我」和「超我」組成，而這三個我是由意識和無意識活動的機制下，在 **Libido**（本能）發展的關係中形成起來。

本我（**Id**），是本能和原慾的儲藏所，並與其能量泉源肉體聯繫著，是一個最原始的無意識結構，也是另兩個結構的能量來源。自我（**Ego**），是人格的現實層面，能遵循所謂的現實原則（**reality principle**），會限制、延宕、校正本我的本能需求以符合現實的要求。

超我（**Super ego**），是人格的道德理想層面，包含父母所設定的品格規範、被讚賞的行為，形成超我的理想原則（**ideal principle**），而被懲罰的行為則形成超我的良知（**conscience**），會從外在父母的約束漸成自我要求，內化成自我規條。

人格受到本我（無意識）、自我（現實）以及超我（道德）三股力量的衝突協調的影響，當三者之間有所衝突而自我又無法調節時，便發展出焦慮的問題。焦慮（**anxiety**）是一種沒有對象的害怕，與恐懼不同的是，焦慮的人不知道害怕的是什麼。

（2）榮格的 **Anima** 與 **Animus**

榮格援引物理能量原則，應用於其精神能量分析。對「靈性」研究，提出「心靈層次」概念，包括兩組相對的四個功能，即思考、感情兩種理性功能和感官、直觀兩種非理性功能。

榮格在佛洛伊德的「潛意識」研究成果基礎上，在研究神話中找到人類「集體潛意識」的「原型」，提出 **Anima**（阿尼瑪，男性潛意識中的女性形象）和 **Animus**（阿尼姆斯，女性潛意識中的男性形象）作為靈魂原型，是人類靈性成長的最終自性整合。

榮格的「個體化」理論，即描述一個人一生的自性追尋，從「集體無意識」中，整合靈性的各部分、並獨立出「自體」的轉化歷程。

3. 格式塔理論

德文 **Gestalt**（格式塔），意為「模式、形狀、形式」等，指「動態的整體（dynamic wholes）」。因此，格式塔理論（**Gestalt theory**），也被稱作為「完形理論」，也就是格式塔心理學。「完形」心理學所歸納的認知結論，其實就是描述在「視覺場」中整體（**grouping**）的認知如何形成，是人類視覺自然感知的過程與結果。

格式塔心理學家把觀察到的經驗作為研究對象，重視知覺結構原則。韋特墨的視覺研究受到當時物理學新發現的「場論」影響，認為在人類的知覺世界裡應該也有一個極類似物理世界的「場」存在，試圖用場論解釋心理現象及其機制問題，認為思維是整體的、有意義的知覺，而不是聯結起來的表像的簡單集合。

在「視覺場」中的各種力量組合成一個自我完滿而平衡的整體。人們知覺到「場」，並加以利用再把握這個整體，而至完形（**Gestalt**）。相對於人類視覺世界的便稱為「視覺場」，和人類生活、學習等情境相關的是「知覺場」（**perceptual field**）。

（四）身心學（**Somatics**，身心技巧）

隨著生理學、心理學科學實證逐漸成熟的環境下，也發展出身心病理學，「心身症」、「感覺統合」即是，又在病理學的基礎上，構成「身心學」和梅洛·龐蒂的「知覺現象學」。

1. 身心病理學

（1）心身症（**Psychosomatic Disorders**）

「心身症（**Psychosomatic Disorders**）」指身體疾病在發病及病程上，與「心理及社會因素」有顯著「密切關係」，且清楚的「器質性或功能性」病

理變化，以身體症狀為主要表現，又稱「精神官能症」、「自律神經失調症」、「神經衰弱」或「精神生理反應」。

心理因素會影響到身體功能與身體疾病，當長期承受過重壓力時，自律神經系統、內分泌系統、免疫系統等，可能會出現失調的情形，嚴重時會引發各種身心疾病。反過來說，當身體有了疾病，也會帶來不安、害怕、焦慮或憂鬱等情緒。

在心理社會層面，壓力容易引發負面情緒，影響注意力及記憶力。在人格特質上，緊張型、依賴型、敏感型、過度求完美型、強迫性格型、不成熟型的人，在遭逢心理衝突或過度的壓力時，就容易罹患心身症。另外，壓力也會改變社會行為，如處於重大壓力下的人，容易出現攻擊行為。

在生理層面，主要呈現在神經生理機能、神經內分泌機能 and 神經免疫機能上。當一個人承受太多的壓力之後，經由大腦的反應，而影響到全身的內分泌系統、自律神經系統，若長期處於壓力之中，可能造成免疫系統受損，而影響到全身的內臟器官功能。

壓力來源可能是創傷事件，例如天災、人禍等，也可能是日常生活的柴、米、油、鹽、醬、醋、茶問題等，以及人際關係的衝突等。若未及時覺察、舒緩壓力，長久累積，心理的負荷也就越沉重，連帶著身體也會產生莫名的問題，例如肌肉緊繃、胃痛、食道逆流、嘔吐、偏頭痛等。

(2) 感覺統合 (Sensory Integration)

1950 年代初，珍·艾爾絲 (A. Jean Ayres) 博士，因為研究學習障礙的小朋友，發現神經行為發展問題，而創立「感覺統合理論」。該理論指出，人體的感覺由本體覺、前庭覺以及觸覺三個系統構成，是一種神經傳導的過程，是「反射弧」概念的更進一步的研究。

觸覺系統是提供我們有關周圍環境的訊息最主要的來源。前庭系統能使人感受重力、空間、平衡與協調等作用，前庭刺激可分為水平、垂直和旋轉三類運動方向。本體覺系統，主要維持肌肉正常的伸縮、曲直、推拉，使關節能夠自由活動。

當前庭系統知覺到頭部位置的改變，便將訊息傳遞給中樞神經，大腦再整合其他知覺所傳遞來的資訊，確定身體相對於空間的位置、前進的方向和速度，進而調整身體姿勢來維持平衡。

本體感覺，又稱「肌肉運動知覺」（Kinesthesia），主要是經由肌肉、關節或骨骼等感受器而來的觸覺，維持肌肉能夠自由活動，是肌肉記憶及手眼協調的重要部分。

「肌肉運動知覺」和「自我知覺」不同在於保持平衡的觸覺。例如：當內耳受到感染，就會影響平衡。這個感染損害了自我知覺而不是肌肉運動知覺，所以受感染的人能夠走路，但是只能靠視覺來保持平衡而不是自我知覺。這些人閉著眼睛是不能走路的。

2.身心學的發展

西方 Somatics（身心學）興起於 19 世紀中期的歐洲，強調實際的身體經驗和反省，依據「身心病理學」，透過對自己身心的探索，而達成自我療癒，於是各自提出對身體的論述和探索身體的工作方式，慢慢累積成各種身體療法與理論。

19 世紀末，奧地利演員兼歌劇家亞歷山大（Alexander，1869～1955），因罹患慢性喉炎引發失聲，求醫無效，他轉向內在自我觀察和探索，針對頭部、頸部與脊椎排列進行探索、調整，進而發現了「頭-頸間的關係」（稱為 primary control 主要控制區），治癒了疼痛的問題，形成亞歷山大技巧（Alexander Technique）一派。

發展期間，有些科學家和哲學家所提出的內在知覺（perception）、覺察（awareness）與身心和諧等理論，有助「身心學」（Somatics）的建構。如德國哲學家海德格、法國的現象學家梅洛龐蒂、奧地利的心理分析家佛洛伊德、以及英國的自然科學家達爾文。

這類方法以各種不同的名稱在流傳，如身體療法（Body Therapy）、身體工作（Bodywork）、手技工作（Hands-on Work）、動作治療（Movement Therapy）、動作教育（Movement Education）、身心整合（Body-Mind Integration）及身心技巧（Body-Mind Technique）...等等，名稱紛雜。

1950 到 1960 期間，西方許多身心學研究者也吸收了東方哲學思想及身心技法，例如，脈輪學說、經絡學說、能量理論，和瑜伽、氣功...等。1976 年，湯姆斯·漢納（Thomas Hanna）把這些身心技巧整合起來，歸納出基礎理論，並且援引希臘文 Soma，命名為「身心學（Somatics）」。

Somatics 重新界定「Body」和「Soma」身體概念的不同意義。Body 是客觀的身體，即「肉身」（Physical-Body）；而 Soma 是主觀的身體，即「有心靈的身體」（Mind-Body），具有內在察覺的身體，即是「完完整整活生生的有機體」含義。

Somatics 以探索人體覺察、生物功能和外在環境三者間互動關係，重視體察「Soma」經驗和反省，是自我內觀察覺所體會到的這個當下活生生的、隨時流動，有不同情緒感受，有機的、有靈魂的，身心合一的身體，有助於對自我的認知與肯定，也能更瞭解人類生命的存在價值。

3. 身體構圖（body mapping）的概念

根據身心學原理發展一套身心技巧，基本上由「身體構圖」（body mapping）和「人體本能動作原理」二大部分融合而成。身體構圖概念的提出，得力於亞歷山大所創的技巧（Alexander Technique）。

William Conable 身體構圖概念發展了亞歷山大技巧的「人體本能動作原理」，提出「寰枕關節一動，全身將隨之而動」觀點，逐次從頭與頸、脊椎、軀幹、雙腳、腦部與動作，再提出身體構圖，點出動覺的覺察模式，繼之雙臂、雙手、樂器的支持、呼吸，再回到頭部，再回到主控要制區」（Barbara Conable, 2003）。

「身體構圖概念是針對動作的研究，是一段經驗和認知的歷程，讓我們了解如何透過身體以動作來表達自己，對向內自我體悟、了解和動作探索，提供非常好的媒介和基礎。」（邱溫，1999；劉美珠、林大豐譯，2003）。

「身體構圖是藉有意識地修正與清晰細緻地認知自我身體結構，而能優雅、有效率、和諧而統一地使用身體。」（Barbara Conable, 2003）。

「人體本能動作原理」係依「動覺」建立起來的。動覺（Kinesthesia）是對身體各部位的位置和運動狀況的感覺，又稱「肌肉運動知覺」（Kinesthesia），即「感覺統合理論」的本體感覺。「不論在哪一種的動作

狀態或動作質地中，動覺都可以清楚地提供自我身體的尺寸大小、空間關係位置等相關訊息。」（Barbara Conable，2003）。

「人體動作原理」主要以關節的屈與伸、外展與內收、旋前與旋後等六個自由活動度，依身體之踝、膝、胯、腰椎、胸椎、頸椎、肩、肘、腕九個部位，作為動作的基礎。身體任何活動，牽動「頭、頸以及軀幹」三者之間的動態平衡關係，直接影響個人的身心品質。

二、現象學生成的哲學背景

在 19 世紀末 20 世紀初，自然科學的有效性獨占時代的發言權。傳統哲學在黑格爾之後，出現了百家爭鳴的榮景，包括唯意志主義、實證主義、新康德主義、直覺主義、存在主義、解釋學、實用主義等眾多思想不同之流派，都在尋求認識論的有效性，他們之間交互影響，形成現象學產生的「思想場域」。

狄爾泰（Dilthey，1833～1911）與布倫塔諾（Brentano，1838～1917）展開了尋找人文哲學的穩固基礎，分別開創了浪漫主義和嚴格科學兩種不同傳統的描述心理學。布倫塔諾的意動描述心理學影響了胡塞爾的本質描述心理學，狄爾泰的體驗描述心理學影響了胡塞爾從橫意向性結構現象學轉向縱意向性發生現象學。

海德格承襲、修改胡塞爾現象學方法，又受狄爾泰的歷史哲學詮釋學的深刻影響，並接受齊克果以人的生活經驗的存在思想，重新建構「存在於世」（Being-in-the-world），完成了現象學與詮釋學的結合，建立了實際性的「此在詮釋學」。

梅洛·龐蒂承襲了法國傳統哲學，認為柏格森提出了一種關於身體和神經系統的生理學觀點，它同時是一種關於行動主體的哲學概念。因而，梅洛·龐蒂不同於胡塞爾和海德格對實證科學的批判，大量運用了格式塔心理學、知覺病理學、兒童心理學等實證經驗科學研究成果，以一種整體的身體圖式觀，否定了笛卡兒的人體是機械論。

三、現象學的建構

古希臘哲學家莫不在追尋「Physis」的「Arche」（本原，始基）。「Arche」是世界的本質，也是世界的穩固基礎；「Arche」作為哲學的基礎，也作為科學的基礎。20 世紀初，為解決歐洲科學與人性危機，思想家們相繼探求在一個新的、穩固的基礎上，把哲學建構成可靠的科學。

胡塞爾、海德格與梅洛·龐蒂三人各自追問了「Physis」的「Arche」。胡塞爾承襲笛卡兒的「我思」，把「純粹意識」作為精神實體，建構了意識現象學；海德格把「此在」作為是其所是，完成其此在詮釋學；而梅洛·龐蒂則把「知覺」作為流動不變的自然有機體，創立了知覺現象學。後現代思想家們即以此可靠根基，發展出分析、建構、解構等後現代哲學。

（一）胡塞爾的現象學方法及其思想

胡塞爾從研究數學轉向關注哲學，在當時科學科技專道的時代，他從柏拉圖的 eidos 哲學中，進而找到 nous 核心思想做為建立精神科學的穩固始基（Arche），發現了意識本質（eidos）的直觀（nous）能力，結合乃師布倫塔諾的意向性概念，開創了「Noesis-Noema」意向結構做為世界呈現自身意義的「意識現象學」理論。

後來，胡塞爾從狄爾泰的體驗描述心理學，構思縱意向性發生現象學。他以內在時間的縱意向性「視域」理論，探討交互主體性、生活世界、文化、科學等等的起源和構造問題。就另一角度來看，純粹意識就是「能量」；而「意向性結構」、「視域」也可以說猶如物理學、心理學的「場論」，世界意義就在這個「場域」呈現出來。

「現象學的態度包括在對經驗的醒覺之注意裡面。現象學家關心的不是直接把握到的經驗，而是對經驗作反省。在自然態度中，如我們已注意過那樣，個人在他自然而然的有什麼就是什麼的知覺中生活；在現象學態度中，他拿他的知覺生活當做研究的對象。用胡塞爾的話來說，現象學家把知覺驗主題化了。」（高俊一，1982：87）

1.現象學擱置（Epoche）

胡塞爾強調「現象學」只關心「對象」的「本質」，要實現「回歸事物本身」這一態度的轉變，胡塞爾認為必須靠「Epoche」（擱置、存而不論）才能完成。所以，現象學方法的第一個步驟就是對一切被設定的物件「中止判斷」使其失去作用。

「他在這裡首次提提到了一種兼有否定含義和肯定含義的還原。從否定的方面來說，它是對一切具有超越物有關的判斷的懸擱；而從肯定的方面來看，它是要回到絕對的所給予物。胡塞爾用這個概念來表示否定性的含義。」

（泰奧多·德·布爾，1994：385）

Epoche「擱置」源自希臘文 *Epekhein*，意為中止、不參與，是古希臘懷疑學派的主要原則和方法。胡塞爾引用數學運算方法「加括弧」符號來說明「Epoche」的意義。在數學方法中，將有「加括弧」的置一旁，不要受其影響，待先運算未加括弧有結果後再處理。

「胡塞爾是把事物分為作為實在物的事物與作為被知覺、被意識的事物。前者是實物，關於它的存在，胡塞爾存而不論。後者則是意義（*Sinn*）、是本質（*Wesen*）。」（吳汝鈞，2001：82）、「當我們在反思中除去了對客體實在性之「信念」（*Glaube*），即除去所謂的「存有之信念」（*Glaube des Seins*）時，則我們已進行著「存而不論」活動。」（汪文聖，1997：10）

但是，「在存而不論中沒有任何東西被否定掉，沒有任何東西被遺忘。」（高俊一，1982：93）「現象學的領域包含一切材料，因此我們不應該否定某種在知覺中自身給予的超越之物，即使它不是以一種充分的方式顯現出來的。」（泰奧多·德·布爾，1994：395）

2.現象學還原

胡塞爾哲學起點是對笛卡爾的 *cogitationes*（我思諸活動）的追問。「為什麼我們一定要把意識當作所給予物來接受。這裡的標準是什麼？這種標準與其說是內在性不如說是所給予性或一種『清楚明白的知覺的可能性』。若是這樣，那麼本質直觀恰好滿足這個標準。」（泰奧多·德·布爾，1994：393）

（1）Eidos 的考察

胡塞爾意識現象學，源自於考察希臘哲學 *eidos*。希臘文 *eidos*（複數形式 *eideo*）與 *idea* 兩個名詞都源於動詞 *idein*（意思是「看」）。*eidos* 是中性的、*idea* 是陰性，指所見到的，意即「看到的形狀」，引申為「認識到的觀念」，而有「認識」、「理解」、「領悟」之意。

前蘇時期哲學，*eidos* 是指所見到的東西。到了伯裡克利（495B.C.—429B.C.）時代，*eidos* 逐漸被抽象化，指事物的「特性」或「類型」，漸漸演變成了專指事物形式。柏拉圖用 *eidos* 取代了前蘇哲學的 *logos*，提出「理形論」，主張 *eidos*（理念）是世間一切事物的原型，世間事物只是抽象「形式」或「理念」的摹本。*eidos* 已不是感性直觀的「相」的概念，而是作為理智對象的「理念」。

亞里斯多德則提出「形質論」，以形(form)代替理念世界，以質(matter)代替物質世界，質有發展為形的「潛能」、形則為質的「實現」，將理念和物質兩者結合於一個世界。亞里斯多德的「形質論」，非常類似現代物理學的「質能互換」理論。

(2) Nous 的考察

到了 20 世紀現代哲學，胡塞爾意識現象學的建構就是從 eidos 開始，在意識的本質(eidos)中找到意向性(nous)，再從意識進一步探問感知經驗流，指出「時間暈」構成了「視域」，也就是個人感知經驗成為其「視域」。

在希臘文中，Nous 本義為「心靈」，轉義為「理性」。Nous 在荷馬史詩、希臘神話，作為秩序的原則。阿那克薩哥拉斯將世界組成分為種子「質料因」和 nous「動力因」，用 nous(精神)來描述世界變化的動力來源。他的 Nous 能「支配一切事物」、「洞察每一件事物」，具有 Dianoia(反思)或直觀(intuitive)的含義。

柏拉圖認為，Nous 是靈魂中「最高的善(理性)」，不依賴於前提而直接認知真理之思(Dianoia)，並提出「目的因」來解決「動力因」說明現實事物「質料因」之生成變化。亞里士多德承繼了其師的路徑，把反思自身的 Nous 視為直觀、揭示 Arche(第一原理)，Arche(本原)也就是起始和開端，為整個哲學的奠基序列提供基礎。

胡塞爾的現象學描述分析不是直向思維，都是對意識的意識，在反思中進行的。所以純粹意識的先驗性是通過反思而得以明證的、意向性只有在反思中才能被把握，以及範疇直觀都是在反思中進行的。「當我們自然、素樸地處世時，主體直接認識事物，而不對這個整個認識活動作反思，則可說主體「遺失」在這個直接認識當中。」(汪文聖，1997：10)

(3) Eidos(本質)是 Nous(直觀)的對象

胡塞爾的 Nous(直觀)是 Eidos(本質)性的，認為被給予性就是對象在認識中構造自身。他提出「現象學還原」，就是將 Eidos 由抽象概念的邏輯「理念世界」，還原為純粹原初經驗、直觀可見的「經驗世界」，也就是回到「生活世界」。從當時科學與哲學對立的角度來看，胡塞爾是將自然態

度的「日常生活」，還原為反思態度的「生活世界」。

「在現象學的還原中，我們所認識到的世界，以及我們接受為當然的經驗，都要用純粹我本學的立場來加以審察；而純粹我本學的立場本身的起源與生成，就是自我分析之主題性的問題。」（高俊一，1982：110）「現象學的還原法是一種移轉，從依靠人間以為基礎的實在的「我」，移轉到做為個人究極地自本具之本源的自我。」（高俊一，1982：107）

「直觀」（看）指一切感知行為，對於「感性直觀」來說，「看」是超感知；對於「本質直觀」來說，「看」是內感知。對意識自身的認識（內感知）是反思的；對意識之外的事物的認識是超越的（超感知）。

當我們開始對之反思，但仍以主體及事物為實在的，即在認識時，不產生對主客之存在性懷疑時，則我們正進行了第一階段之自我反思，可稱為「自然之反思」。（汪文聖，1997：10）

「還原是從自然態度的信受到超驗的主體性領域的移轉。從事實性到本質的移轉將被稱為本質的還原（Eidetic Reduction）。從信受到超驗的主體性的移轉被稱為現象學的還原。」（高俊一，1982：88）

胡塞爾象學的還原有本質還原（Eidetic Reduction，本質直觀）和超驗還原（Trancendental Reduction）二個階段，都是以現象學懸置為基礎。本質還原偏重於對不依賴於自然事實的本質領域的揭示，超驗還原偏重於自然態度向反思性態度—超驗態度的轉變。現象學還原的兩個剩餘物，本質領域和超驗主體。

「如果經驗性的自我是個人的可能性之實現，則超驗的自我是一個人的生涯在其中成為可以想像的一切可能性的母體。做為意向性的意識之最後基礎，超驗的自我是普遍（共通）的。通達超驗的自我之通路雖由個人得來，但是就胡塞爾思想的發展來看，超驗的自我是相當接近絕對界（The Absolute）的。」（高俊一，1982：131）

「人間（共同社會）世界在超驗的主體性中的構成基礎之最顯明的特質是超驗的自我的普遍（共通）性。類同性是意向性的基本成就，現在我們發現一個類比的同一性要在超驗的層面上運性。」（高俊一，1982：134）

3.現象學建構

胡塞爾通過先驗還原，發現了「先驗還原」剩餘物「先驗自我（transzendental Ego）」，又稱「自我極」，與「物件極」一同構成意識體驗流之兩極。

意識本質（Eidos）的展開，有橫向本質直觀和縱向本質直觀之分。在橫意向性方面，對意識的客體構造活動的描述；在縱意向性方面，對內在時間之意識流的構造進行描述。「橫」是指意向性的結構，「縱」是指意向性的發生。

（1）以 Nous（Noesis-Noema）建構意向性結構

「在一個意向活動中，例如對某種聲音的體驗，『顯象以及被它顯現的東西是相輔相成的—它處於純粹所予性領域因而是真正內在性領域的中心。』因此，當胡塞爾說我們為此而『感到驚異』時，他是不無理由的。那種最初被懸擱起來的超越物現在又在所予性領域中重新出現了。」（泰奧多·德·布爾，1994：394）

「意向性」（Intentionality）的概念最早出現於經院哲學中，原意指存在具有意向的狀態。直到 1874 年才由布倫坦諾引進哲學，提出意向性概念，把心理現象定義為是通過意向把對象包含在自身中的現象。胡塞爾則進一步提出對意識進行意向性的分析，並以意向性打破唯心主義的自我封閉。

「在既經還原的領域中的「我」，是世界在它面前升起的自我；它是起源的「我」。同時，它是有方向的「我」，在它自己的作用中指向世界的那個自我。隨著對自我之有目的的活動之認識，有個一直在中心點上的東西出現了：意識的指向性，朝向它所構成的世界推進。」（高俊一，1982：114）

「意識的活動，不能離開它的意向性。胡塞爾視意向性為一個體驗的特性（Eigenheit von Erlebnissen），是對於某些東西的意識。」、「他認為，一種從純粹自我投射出來的視線指向某一與意識相關連的事物，對它有一些特別的意識，這便是意向性的表現。」（吳汝鈞，2001：78）

胡塞爾在這裡似乎是說及兩種意識：超越意識與經驗意識。後者可以了別個別對象，那是在感性中呈現的。這種意識是被動的，沒有自發性。

超越意識則是對於本質（Wesen）的原初呈現的意識，或呈顯本質的意識，這種意識具有自發性。（吳汝鈞，2001：77）

「胡塞爾引進 noema 一詞來表示意向的對象，noesis 一詞表示意向行為。」（高俊一，1982：121）、「被知覺的、被記憶的、被想像的那一個人，包含的是同一個意向對象，然而知覺、記憶和想像等行為，都是性質不同的意向行為構造。」（高俊一，1982：123）

胡塞爾現象學認為意識的本質（eidos）在於 nous，考察 nous 動詞形式 noein（知覺到），引用了源自於希臘語 noein 的兩個詞 noesis 和 noema，來描述意識的意向性。當人（意向主體，nous）進行感知行為（意向活動，noesis）時，直接意識到感知目標（意向對象，noema）。也就是「意向行為-意向內容-意向對象」結構。

意向性是表示意識主體與意識對象之間的 Noesis（能思）-Noema（所思）關係的概念。Noesis 指主體的意向性活動、Noema 則是 noesis 所指向的思想內容。noesis 作為意向作用本身，Nous（我思）是自我的關注和指向，給予意識活動以意義。

「能意其實是指上面提到過的意識流（stromendes Bewußtsein）的作用，它可表現為多種形式，如注視、想像、欲望、怨恨、愛護，以至生起幻象等等。」（吳汝鈞，2001：78）

胡塞爾的意向性是意義理論，透過「意識-意向性-表述」結構來詮釋「意義」，認為意向活動是透過「表述」的過程來達成「意義」目標包括「賦予含義」和「獲得含義」。Noesis-Noema 是雙向互相作用的模式。

「在胡塞爾的系統中，在對象或客體事物的存在性的問題上，有兩種情況，其一是對象是先預設的，另一則是對象為意識所建構或構架的。」（吳汝鈞，2001：81）

（2）視域（Horizont，或 Sight）意向性

胡塞爾現象學是意向性的，「意向行為與意向對象，互相涵攝，也互相需求。」（高俊一，1982：125）因此，胡塞爾的現象，除了指現象在意識主體中顯現的「思維」、「體驗」等意識之外，也指在意識活動中構造出來的意識物件，從意識主體轉向意識活動建構之意識物件的探討。

「過去的意向性是現實活動之認知行為指向一現實已存在之對象事物，今屬動態之意向性則由現實之能思與所思擴延到未實現之視域背景；換言之，胡塞爾由過去的「現實活動意向性」發展為「視域意向性」。」（汪文聖，1997：51）

「視域」(Horizont)的「視」，是一種感知體驗，包含「眼看」、「心觀」，通常指一種與主體有關的感知能力；「域」則是指一種「場」，指一個感知物件（意向對象）的背景，或者可以說，這個「域」是與體驗物件一起在意向活動中被給予的那個「暈」(Hof)。所以視域就包括了「時間視域」和「空間視域」，而有了「世界」的概念，胡塞爾稱之為「生活世界」。

a.時間視域

胡塞爾認為感知一個時間進程，以「滯留-原印象-前攝」結構來描述感知體驗流，「當下」的「原印象」構成感知的核心，並且還包含著一個在時間上向後「滯留」的經驗和一個時間「前攝」的經驗，「時間暈」(Time Halo)的連續過程構成了感知「視域」(Horizont)。

「視域意向性」包括時間觀點來看之現實與「潛能」，它指的是現在與過去及未來，這是「時間視域」，在它的基礎上則有其他之「開放可能性」。(汪文聖，1997：51)「時間視域」為「空間視域」之基礎，根本上說，「時間意識」為「動感意識」之基礎，現實與潛能之活動不分隔，其間透過「時間視域」來聯接。(汪文聖，1997：52)

胡塞爾特別強調當下，當下的感知行為具有「滯留-原印象-前攝」三重結構的時間暈，也就是視域(Horizont，或Sight)結構的組成。

b.空間視域

「視域」有兩種：一是「外在視域」(Außenhorizont)，指的是在作靜態分析下所意向之對象稱作「所思之核心」(noematischer Kern)，其周邊事物引導著意識遵循某「樣式」(Stil)去作預期，繼由直觀來驗證而不斷的向更遠之事物行經驗之決定；另一為「內在視域」(Innenhorizont)，指的則是在原本所意向之對象中仍可繼續被經驗地決定之視域。(汪文聖，1997：50)

胡塞爾引入一「動感意識」概念，將認知主體之「身軀」(Leib)

亦視為認知的條件。自我在意向性中所呈現之「可能性」遂不是空洞的，而是透過身軀之活動所形成的一種「實證之潛能性」。(汪文聖，1997：51)

胡塞爾在空間視域中，發現「動感意識」，認為所有感知經驗都是通過身體五官的動作而獲得的，感知經驗和身體運動在這裡構成「動感意識」統一體。同時，感覺具有主動給予性和綜合整體性的功能，感覺內容一開始就顯現出「背景和圖像」全形整體。

「軀體活動所形成之感受決定著外在物呈現在主體上的感覺質料。在原我到純我的建構過程中，當主客尚未形成同一性時，質料的建構式被動地由「融合」(Verschmelzung)與「對比」(Kontrast)的「成對式聯想」(parende Assoziation)活動，即在「前景」(Vordergrund)與「背景」(Hintergrund)所構成之「空間共存性」(Koexistenz)中來形成的。這種建構活動極類似「完型心理學」(Gestaltpsychologie)的原理，是主客尚未形成對立前之認知活動。」(汪文聖，1997：95)

(二) 海德格的詮釋學及其現象學方法

海德格追問了「Physis」的「Arche」(本原)是察巴門尼德的「aletheia」(無蔽，真理)。他考察希臘人把「Physis」稱為「存在」，意指「在自身中展現著自身」，Physis 作為存在，存在者即從遮蔽處展露「aletheia」(無蔽)狀態，進一步發現原始意義上的 phainesthai (顯現，現象)，也就是 aletheia。

海德格對胡塞爾現象學的反思，是從考察「phenomenology」(現象學)開始，從詞源發現了 phenomenology (現象學) 這詞，包括了 physis、aletheia、logos 和 nous 等字源。從 aisthesis 到 logos 進而到 nous，依此最終建構了此在現象學，亦即此在詮釋學。

海德格對 phenomenology (現象學) 的考察指出，phenomenology (現象學) 為 phainomenon 及 logos 之合字。「現象學 (Phenomenology) 這個詞有兩個組成部分：現象和邏各斯，二者都可以溯到希臘術語 phainomenon (顯現) 與 logos (邏各斯)。」(馬丁·海德格，1994：39)

phenomenon 源自希臘文「pheno-」和「noumenon」的結合。pheno-、phaino- 與 physis 字詞同源於希臘文「phyein」(生長、發展)，意即「顯現、揭示、呈現、

使看見」，有「置於光明中」的含義。「現象一詞的意義就可以確定為就其自身顯示自身者，公開者。」(馬丁·海德格，1994：40)

又，*noumenon* (本體，本質)，源於希臘語 *nous*，*nous* 又來自於 *noein* 字根，原義為「我思」、「能思」，指人的知覺能力。故，*Phenomenon* 意為「在思想中的某事物」、「顯示在經驗事物中者」，即指自身顯示「自身」，後一個「自身」即為 *eidos* (本質，*idea*)。

Phenomenology 的字根 *ology*，源自 *logos*。「*Logos* 作為言談，毋寧說恰恰等於 *discourse*：把言談時話題所及的東西公開出來。」(馬丁·海德格，1994：44)「描述性本身就是 *logos* 特有的意義。只有從被描述的東西的實是 (*Sachheit*) 出發，也就是說，只有從對與現象相遇的方式加以科學規定的東西的實是出發，才能夠把描述性本身確立起來。」(馬丁·海德格，1994：48)

海德格因此改造了胡塞爾的現象學方法，即在「去蔽」而讓事實自行展現。他考察發現，「現象」首先和通常是未給予的，「遮蔽」是「現象」的對立概念。因此，海德格又考察了 *Unverborgenheit* (去蔽) 和 *Aletheia* (無蔽)，也就沒有「擱置」的問題和方法。

海德格從詞源考察表明，*Hermeneutics* (詮釋學) 包含有理解、解釋、應用和實踐能力等四個方面的含義，並依其含義將 *Phenomenology* (現象學) 方法分成三大步驟：「現象學還原」以 *Aesthesis* 的感知把握當下；「現象學建構」以 *Logos* 揭示 *Aesthesis* 的實踐活動和「現象學解構」則是依 *Nous* 的科學思辨擺脫無知，使得 *Logos* 之實踐於感知得以可能。

1. 現象學還原 (*phenomenological reduction*)

現象學還原是現象學的基本方法，即在面向事實本身。對胡塞爾來說，「回到事情本身」是「回到純粹意識」；而海德格的「回到事情本身」卻是從存有者轉向存有的追問。胡塞爾的純粹意識是前驗的，而海德格的存在，先於胡塞爾的純粹意識。存在是前意識狀態，存在的本質 (*eidos*) 是本真和非真。

海德格考察了古希臘哲學家赫拉克利特的 *aletheia* (無蔽，本真) 的知覺經驗來開展巴門尼德的「存在論」，認為既存在無蔽、也存在遮蔽，意味著無蔽是因為有遮蔽。發現本真之中包含著遮蔽，本真的遮蔽即非真。此在的生存源始，既在真之中，同時也在非真之中。

海德格考察古希臘詞語 *Aletheia*，原義為去蔽、揭示、展現。*Wahrheit*（真理）即源於 *Aletheia*。但是，海德格並沒有用傳統意義上符合論（主體認識與客體對象）的 *Wahrheit*，而是用 *Unverborgenheit*（去蔽）翻譯 *Aletheia*。只有通過 *Unverborgenheit*（去蔽），*Aletheia*（無蔽，本真）的知覺體驗才能向世開展。

「在現象學的現象「背後」，本質上就沒有什麼別的東西，但應得成為現象的東西仍可能隱而不露。恰恰因為現象首先和通常是未給予的，所以才需要現象學。遮蔽狀態是「現象」的對立概念。」（馬丁·海德格，1994：49）

2. 現象學建構（phenomenological construction）

現象學還原的起點，既是回到存在的本真與非真的知覺經驗，接著就是 *Dasein*（此在）在其「向死而存在」的有限性中、一種自由的籌畫中體驗被拋的存在，並且理解、言說存在的可能。海德格將這種存在及其結構，稱之為現象學在建構。此在在建構都是在 *Logos* 與 *Hermeneuein*（詮釋）。

海德格的建構思想源自於追溯古希臘哲學家赫拉克立特（*Heraklit*）的 *logos*。認為 *logos* 含有建構意義在內，是「揭示或展示」真理和存在的一個基本方式，也就是讓事物「如其本身之所是」地呈現出來，此在以 *logos* 的方式存在，此在對存在的回應就是言說生命在世界中的存在方式。

Logos 一方面是言說，意即就某事物說出自己的觀點；另一方面是被言說出的事物（*Legomenon*），也就是此在的「操心」，構成 *logos* 作為「在世界-中-存在」的結構，使此在能夠遭遇世界和在世界中存在。

（1）*Dasein*（已經在世界存在）

「此在比一切其它存在者的存在論上都更為優先，因為它是在生存的可性中的存在者。」（馬丁·海德格，1994：51）

由此，海德格用 *Dasein*（此在）分析生存結構和存在意義。*Dasein* 這個存在者，「它的本質毋寧在於：它向來不得不去是作為它本已存在的它的存在，所以，此在這個名稱就作為純粹指存在的術語被選來標識這個存在者了。」（馬丁·海德格，1994：17）

「這種存在者，就是我們自己向來所是的存在者，就是除了其它存在的可能性外還能夠發問存在的存在者，我們用此在這個術語來稱呼存在

者。存在的意義問題的突出而透徹的提法要求我們事先就某種存在者（此在）的存在來對這種存在者加以適當解說。」（馬丁·海德格，1994：11）

此在是一種存在者，「從存在者狀態來看，這個存在者的與眾不同之處在於：這個存在者為它的存在本身而存在。」、「對存在的領悟本身就是此在的存在規定。此在作為存在者的與眾不同之處在於：它存在論地存在。」（馬丁·海德格，1994：17）

此在的這一存在建構中包含有，「這個此在在它的存在中對這個存在具有存在關係。而這復又是說：此在在它的存在中總以某種方式、某種明確性領會著自身。這種存在者的情況是：它的存在是隨著它的存在並通過它的存在而對它本身展出來的。」（馬丁·海德格，1994：17）

從詞源上說，「dasein」（此在）的「da」是第三人稱單數的具體形式，有「已經在世存在」，有著「被拋性」的涵義，此在不得不承受著各種的不可能性，不可能不在他所在的時代、不可能不生於特定的身世、操勞特定的事情，和特定的人群共處、操持。

「已經在世存在」的被拋性和「先行於自身」的生存性是相互糾纏的。人在先行籌畫著的同時就「已經在世存在」，因為他已經「被拋」給了他存在於其中的那個世界。人總是不自由的已經被拋給了一個實際的世界，但是他又有自由籌畫、選擇的生存可能性。

（2）Da

海德格考察 Dasein（此在），把「Da」理解「在此」，即為「在世」，包括時間和空間。因此，認為此在永遠是一種「在此」的存在者，此在以「在世」的展開狀態中領會存在本身，這種展開狀態就是「此」的本質含義。

「在一切上手的東西中，世界總以在「此」。任何東西只要照面，世界總已先行得到揭示。」、「正是世界使上手的東西由之上到手頭。」（馬丁·海德格，1990：118）

「世界之為世界」是一個存在論概念，指的是「在世界之中」的一個組建環節的結構。而我們把在世認作此在的生存論規定性。由此看來，世界之為世界本身是一個生存論環節。（馬丁·海德格，1990：95）

（3）Sein

海德格追問巴門尼德的存在，考察古希臘語中的「*eimi*」（是）的字根為 *es*，發現存在不是單純的 *is*，而是「*to-be*」（將在），不是簡單的是 *ist*，而是生存 *exist*，其意就是「綻出和顯現自身」，存在就是本身自然的呈現、就是本真的無蔽狀態。

詞源上，「*dasein*」（此在）僅僅是「去存在」，其中「存在」具有「在先性」。「亦即存在的意義，也要求一種本己的概念方式，這種概念方式也有別於那些用以規定存在者的含義的概念。」（馬丁·海德格，1994：10）

「生存問題總是只有通過生生活動本身才能弄清楚。以這種方式進行的對生生活動本身的領悟，我們稱之為生存狀態的領悟。生存問題此在的一種存在者狀態的事務。」（馬丁·海德格，1994：18）

（4）*Da* 與 *Sein*（存在於世）

da（此時此地）和 *sein*（存有）為表達 *da* 與 *sein* 存在於世本身的關係，「存在」的基本形式即是一種「在世」的統一形式。當理解 *Dasein*（此在）的時候，不能將 *Da* 理解為此時此地，而是指通過對 *Sein*（存在）的領會而展開的存在方式。

「我居住於世界，我把世界作為如此這般熟悉之所而依寓之、逗留之。若把存在領會為「我在」的不定式，也就是說，領會為生存論環節，那個存在就意味著：居而寓於...，同...相熟悉。」（馬丁·海德格，1990：79）

依寓世界而存在，這其中可更切近一層解釋出的意義是：融身在世界之中。「依寓」世界是一種根基於「在之中」的存在論環節。我們必須依照此在的源始存在結構的現象內涵來勾畫諸存在概念，而在這部分分析中，問題就在於看到此在的源始存在結構。（馬丁·海德格，1990：79）

只有當世界這樣的東西由於這種存在者的「在此」已經對它揭示開來了，這種存在者才可能接觸現成存在在世界之內的东西。因為存在者指能從世界方面才可能以接觸方式公開出來，進而在它的現成存在中成為可通達的。（馬丁·海德格，1990：80）

「在之中」的這些方式確是形形色色：對某種東西有所行事、製做某種東西、安排照顧某種東西、利用某種東西、放棄或浪費某種東西，從事、貫徹、探查、詢問、考察、談論、規定，諸如此類。「在之中」的這些方式

都具有煩忙的方式。(馬丁·海德格, 1990: 82)

我煩的是這件事情會弄不成。「煩忙」在這裡差不多意指擔心恐怕之類。同這些先於科學的存在者狀態上的涵義相反, 在這部探索中「煩忙」一詞是作為存在論術語(生存論環節)加以使用的, 它標識著在世的可能存在方式。(馬丁·海德格, 1990: 82)

海德格稱之為「畏」, 指的是對「存在於世」本身的怕, 而不是對某一具體在世事件的怕。感到「惶惶然失其所在」、感到「無家可歸」、感到一種無可名狀的「焦慮恐懼」, 於是, 避逃到熟悉的存在者(常人)中去, 「存在於世」就是「與他人打交道」(操勞)和「與他物打交道」(操持)。

「常人」(概化他人), 指 *Dasein* (此在)「存在於世」的存在方式, 本己的此在完全消解於「他人」。「他人」的存在方式, 是在意差距、屈從別人、要求平均和壓平自己。既沒有選擇、也沒有責任, 此在的這種喪失了本己的存在方式, 稱為「非本真自我」, 也就毫無自由。海德格稱為「沉淪」。

海德格認為, 「存在於世」就是存在於言說之中, 言說區分為本真的「言說」, 和非本真的「談話」或「閒談」。海德格對於此在「存在於世」生存經驗的現象學分析, 是對「本真」和「非本真」這一對概念所意指的兩種不同的人的存在方式的解釋。

此在本真的「領會」、「理解」到被拋性的「實際性」; 本真的「領會」、「理解」到「生存性」就是「向著死亡」存在, 而勇敢地承負被拋性而籌畫著自身的可能性生存。本真的言說, 以覺知和領悟為基礎, 將「存在於世」的經驗, 用語言的形式「有意義地」表達給他人理解。

此在本真的存在方式, 「本真」的德語是 *eigen-tlich*, *eigen-*意思是「自身的」; *lich-*意為「光明的」, 就是「去蔽」、「無蔽」, *eigentlich* 也就是「自身顯現自身」, 擺脫「常人」存在方式的羈絆、跳出「沉淪」, 達到存在的「澄明」(*Lichtung*)之境, 才是真正自由。

(5) *Dasein* 與 *Da*

就 *Dasein* (此在)的在世本身看來是具有「時間性」和「空間性」, 所以在存在者層次上, 才可能讓上手事物, 在其周圍世界的空間中來照面。「存在者的基本建構即在世, 而在世的諸本質結構則集中在展開狀態中。」(馬

丁·海德格，1990：313)

「有」就其可能性而言根基於「在之中」的生存論建構。因為此在本質上周圍世界方面來照面的存在者，能夠知道它們利用它們，能夠有「世界」。(馬丁·海德格，1990：83)

上到手頭的東西的存在具有指引結構，這就是說：它於其本身就具有受指引的性質。存在者作為它所是的存在者，被指引向某種東西；而存在者正是在這個方向上得以揭示的。這個存在者因己而與某種東西結緣了。上手的東西的存在性質就是因緣。(馬丁·海德格，1990：119)

在情緒中，此在被帶到它的作為「此」的存在面前來了。另一方面，昂揚的情緒則能夠解脫存在的公開的負擔。即使這種起解脫作用的情緒也開展著此在的負擔性質。情緒公開了「某人覺得如何」這種情況。在「某人覺得如何」之際，有情緒把存在帶進了它的「此」。(馬丁·海德格，1990：190)

a.此在的時間性

海德格通過 Dasein (此在) 對 Da (在此) 的詮釋，將時間性 (Temporality) 揭示為「操心」的所有要素的根基。

b.此在的空間性

此在的取得空間包含有某種揭示活動，即通過為自己定向而揭示場所這樣的東西。我們用場所這個詞首先指用具的可能連屬的何所向，而用具是在周圍世界上手的可定位的用具。但凡對用具的發現、操作、移置、移開之際，場所總已是揭示了的。煩忙在世是定了方向的——為自己定向著的。(馬丁·海德格，1994：483)

「連屬本質上與因緣相關聯。它實際上總是從煩忙所及的用具的因緣聯繫方向得到決定的。只有在一個展開了的地平線上因緣關聯才是可理解的。因緣關聯的地平線性質也才使得場所連屬的何所向所特有地平線成為可能。」(馬丁·海德格，1994：483)

通過為自己定向而揭示場所，這一活動奠基於某種期備，即以綻出方式有所居特的期備著可能的向那裡和到這裡。占得空間作為對場所的定了向的期待同樣源始地也就是把上手事物與在手裡事物帶近前來(去

遠)。(馬丁·海德格, 1994: 483)

煩忙活動從先行揭示了場所有所去遠地回到切近的東西。接近, 以及估計與衡量去遠的世內現成事物之內的諸種距離, 這些都奠基在一種屬於時間性的統一的當前化之中: 而定向也只有在這種時間性的統一中才是可能的。(馬丁·海德格, 1994: 483)

(6) Dasein 與 Sein (先行於自身)

海德格追問「存在」的 *eidōs* (本質), 認為只有通過對「此在」這樣一種存在者才能把握存在本質, 用 *Dasein* (此在) 的概念來揭示關於 *Sein* (存在) 的 *eidōs* (本質)。

「把存在從存在者中蘄露出來, 解說存在本身, 這是存在論的任務。」(馬丁·海德格, 1994: 38)、「存在論只有作為現象學才是可能的。(馬丁·海德格, 1994: 48)

從現象學角度把切近照面的存在者的存在展示出來, 這一任務是循著日常在世的線索來進行的。日常在世的我們也稱之為在世界中與世界內的存在者打交道。這種打交道已經分散在形形色色的諸煩忙方式中了。(馬丁·海德格, 1990: 98)

「存在之被『設為前提』具有先行著眼於存在的性質。」(馬丁·海德格, 1994: 12)、「此在的存在包納在煩中。對此在之存在的分析以生存為線索, 它以被先行掌握的方式被規定為此在的本質。」(馬丁·海德格, 1990: 313)

「先行於自身」闡明此在的「如何去存在(是)」的可能性,「先行」透過 *logos* (言說) 此在的生存、此在的自由和選擇, 面向自己的可能性而籌畫。此在的存在的規定就是對存在的領會, 此在總是在自己的存在中領會著存在的意義, 此在與存在(生存)之間存在著領會的關係。

「因緣中包含著: 一事因其本性而緣某事了結。這種「因...緣...」的關聯應該由「指引」來指明。」「因緣結構導向此在的存在本身。」(馬丁·海德格, 1990: 119)「只有在先行揭示了因緣整體性的基礎上, 才可能揭示因緣本身—亦即來到上手的東西的存在。」(馬丁·海德格, 1990: 121)

這一先行的因...緣...的了卻因緣的根基在於: 對「結緣」、對了卻因緣

的「何所緣」、對因緣的「何所因」這些東西都有某種領會。這些東西以及它們所憑據的東西，例如有因緣所緣的「所用」；例如一切「何所用」歸根到柢要歸溯於其上的那個「為何之故」，所有這些東西都必定在某種可理解性中先行展開了。(馬丁·海德格，1990：121)

「隨著對存在論的進一步清理，也就是說，隨著對 *logos* (邏各斯) 的詮釋的進一步清理，就越來越有可能更徹底地把捉存在問題了。」(馬丁·海德格，1994：36)、「無論我們怎樣討論存在者，存在者總已經是在已先領會的基礎上才得到領會的。」、「存在者的存在不是一種存在者。」(馬丁·海德格，1994：10)

海德格的詮釋學主要建基於「此在」(*Dasein*) 對其自身呈現之存在領悟、了解、理解，或以某種言詞表達之，理解被當作人的生命的本質和表現，此即海德格稱為 *Hermeneutik*。

「現象學描述的方法上的意義就是解釋。此在現象學的 *logos* 具有 *Hermeneuein* (詮釋) 的性質。通過詮釋，存在的本真意義與此在本已存在的基本結構就向居於此在本身的存在之領悟宣告出來。此在的現象學就是詮釋學 (*Hermeneutik*)。」「(馬丁·海德格，1994：50)

海德格認為，「此在」探究「存在」必須透過 *logos*、通過 *Dasein* 對存在 *Sein* 的詮釋，指出由籌劃理解生存可能性 (先於自身存在)、現身情態的被拋實際性 (已經存在於世界中) 和當前沉淪 (存在於世) 組成。

「存在論探索是解釋的一種可能方式；解釋則曾被標識為對某種領會的整理和占有。一切解釋都有其先行具有，先行視見和先行掌握。我們把這些「前提」的整體稱為詮釋學處境。」(馬丁·海德格，1990：314)

3. 現象學解構 (phenomenological deconstruction)

「海德格的存在論任務，以存在問題為線索，把古代存在論傳下來的內容解構而為一些源始經驗。那些最初的，以後又起主導作用的存在規定就是藉這些源始經驗獲得的。」(馬丁·海德格，1994：32)

海德格的現象學解構，不是尼采哲學式的瓦解或毀滅，而是對每一位置的探問。建構必然是解構，亦即在歷史地向傳統的回溯中所完成的化解，不是否定傳統並將它宣判為虛無，而是相反地意味著對傳統的積極繼承。

現象學解構解決了傳統哲學的基本問題。沒有經過現象學的解構，現象學還原和現象學建構就還沒有完全相互包含、共屬一體，並且解構必然屬於對存在的還原性建構。

「在希臘的意義上，「真」是 *aisthesis*（知覺）對某種東西的素樸感性覺知，它比 *logos* 更其源始，只要一種 *aisthesis* 以它自己的 *idea*（觀念），亦即以天生只有通過它並且只是為了它才可通達的存在者為目標，譬如，看以顏色為目標，那麼，覺知總是真的。」（馬丁·海德格，1994：46）

「真既只為了不可能產生蒙蔽而進行揭示，而純粹 *nous*（直觀）則是樸素地觀望著覺知存在者之為存在者這種最簡單的存在規定性。純粹 *nous* 是這種最純粹最源始意義上的真。這樣一種 *nous* 絕不可能進行遮蔽，決不可能是假的，充其量它只能保持其為不覺知。」（馬丁·海德格，1994：46）

海德格對 *nous* 的存在論詮釋，源自於亞里斯多德《尼各馬可倫理學》有關靈魂揭示真理（*aletheia*）的技藝（*techne*）、實踐智慧（*phronesis*）、科學知識（*episteme*）、理性直觀（*nous*）、理論智慧（*sophia*）五種方式。

海德格把亞里斯多德的 *nous* 理解為「純粹的覺知」，*nous* 即存在的真理或自身顯示的存在，*nous* 同自身顯示的存在或實體是同一回事情，即「對思想的思想」，對海德格來說，*nous* 就是解構（*Destruktion*）。

（三）梅洛·龐蒂知覺現象學

在傳統哲學以笛卡兒為代表的二元論困境下，梅洛·龐蒂（Merleau-Ponty，1908-1961）追求身心的整體性、統一性，以現代物理學和生物學等新的科學實證為基礎，對希臘 *Physis*（自然）哲學展開追問。從斯多亞主義的自然觀念，返回赫拉克利特的 *logos* 和 *nous*，運用胡塞爾的意向性現象學方法，同時受海德格的存有思想的啟發，建立自己獨特的「身體現象學」。

梅洛·龐蒂的現象學方法，認為胡塞爾的意識向性是超驗的，而身體的知覺是對世界的直接經驗，於是，他「擱置」了純粹意識。「《行為的結構》要理解意識與自然的有機的、心理的和社會的關係，非常明顯，它拒絕純粹認識論的立場，懸置了『純粹事物』意義上的『自然世界』。」（楊大春，2003：12）

1. 現象學還原

梅洛·龐蒂認為，人的日常行為和活動都是通過一個前反思的、非人格

化的「身體」，不論是知覺或是肉身。同時指出身體的能動性和主動性，將身體置於希臘哲學 *physis*（存在）意義的 *Arche*（本原）。

「他是從胡塞爾晚期意義上來界定現象學還原的。」（楊大春，2003：38）

「他的現象學還原就是要排除在理智主義那裡的『意識過剩』和經驗主義那裡的『意識匱乏』，既不單純強調心理，又非單純強物理，而是把知覺看作是一種心理-物理事，確乎有走中間道路的意思。」（楊大春，2003：55）

（1）把「反思」的意識還原為「前客觀」的知覺

現象學的基本方法「回到事物本身」，梅洛·龐蒂將現象學還原推至「反思」的意識之前，回到前客觀、前科學和前理論的知覺，把知覺主體由「意識」轉向「身體」，「知覺世界」作為現象學還原的剩餘物，回到我們實際體驗的世界，使「知覺世界」成為胡塞爾「生活世界」的實踐。

「朗熱斷言：『梅洛·龐蒂強調的是胡塞爾已經規定為生活世界的核心的東西，即知覺。』」、「對於梅洛·龐蒂來說，現象學還原就是要回到知覺的首要性或原初性，而止是像胡塞爾那樣要求回到先驗主觀性。」（楊大春，2003：50）

「把客觀世界還原為『現象場』，使得我們可以重新發現『至少應該暫時地相對於科學知識、心理學反思和哲學反思來確定直接經驗』。」（楊大春，2003：58）「應該喚醒知覺，應該挫敗那種狡計—由於這種狡計，為了知覺向我們提供的對象、為了它所奠基的理性傳統，知覺讓自己忘記了自己的是事實和知覺。」（楊大春，2003：59）

「梅洛龐蒂和傅柯的經驗概念都是某種不局限於經驗主義的感覺的東西，當然更不是所謂的純粹意識，而是某種以人的身體感受為核向四周輻射的東西，有時似乎只能意會，不能言傳。而這就是含混的意思之所在。」（楊大春，2003：11）

（2）從「現象學還原」到「病理學還原」（*Pathological Reduction*）

在現象學領域裡，梅洛·龐蒂不同於胡塞爾和海德格對實證科學的批判，梅洛·龐蒂以現代物理學和生物學等現代科學為基礎，大量引據這些自然相關科學研究成果，繼續對「自然」的追問。

「病理學還原」的方法即是梅洛·龐蒂「現象學還原」的重大改造。

他藉用「神經科學」與「心理學」實驗成果來進行對病理現象的觀察，從「病理」中還原出現象本質，以替代胡賽爾的「本質直觀」。

梅洛·龐蒂運用了格式塔心理學、知覺病理學、兒童心理學等科學研究成果，舉出「幻肢現象」和「疾病感缺失症」等例子，來說明心靈與身體的渾然不分、心靈與身體在運動中的每時每刻的結合。「幻肢現象」顯示病人的四肢被截去一段之後，他仍然感覺這段被截去的肢體仍然存在，說明人的身體具有身體圖式結構的整體性和協調性功能。

正常健康的活動實在太過「自如」，走路的動作成了隱性知識，以致根本不能覺察這些身體運作的細節。當我們身體某處受傷而影響走路時，我們就會去想：原來身體這個部位會影響走路。例如，因腰傷以致不能走路及站穩，此時才會發現原來走路和站立都需要到那一條肌肉。

梅洛·龐蒂通過對個體在黑夜、睡夢中所感到的空間以及中毒者和精神分裂症患者所看見的空間的描述和分析向我們證明，組建著空間的諸要素是現象身體的成就，它們來自「存在的基本結構」。「組建著空間的諸要素，包括方位、大小、深度和運動等等，這些要素是先於且高於客觀事物乃至客觀世界的『非現實事物』。」（楊大春，2003：144）

梅洛·龐蒂通過心理學病例遇到的問題，反顯出日常生活的身體經驗及身體運作。他舉病患 **Schneider** 來說明，他因腦部受傷造成身體有機能障礙，只能做出具體動作，而不能做抽象動作。「具體運動以熟知的世界為基礎，而抽象運動的基礎則是構想出來的。」（楊大春，2003：144）

2.現象學建構

梅洛·龐蒂的知覺現象學之建構，正是使用現象學的方法，追溯古希臘 **physis** 哲學。從海德格關於「在世之中」的描述出發，通過「身體」朝向與世界事物在知覺中關聯，將胡塞爾的「意識意向性」改造為「身體的意向性」、將海德格的「此在詮釋學」發展為「肉身世界」。

（1）梅洛·龐蒂追問 **Physis**

梅洛·龐蒂考察了赫拉克利特關於「**Physis**」的「**Arche**」（本原，始基）是火的理解。赫拉克利特直觀的火，過去一直是、現在是、將來也是一團持續燃燒的活火，既是一種流變的現象，又是一種運動與生滅的規律，表達了

結構性的特徵和統一。赫拉克利特的火，就是對抽象 *logos* 的一種可感知 *nous* 的比擬，統一了理性邏輯與直觀經驗。

古希臘自然哲學家將「自然」看做一個有生命的、不斷生長發育著的有機體。因此，梅洛·龐蒂並不支持亞里斯多德從質性目的角度對自然的「原因」或形式的原則的研究，而傾向於斯多噶學派的自然觀念，重視整體。主張所有的事物都是相互聯結的，這一紐帶是神聖的，沒有一個事物與任一別的事物沒有聯繫，所有事物結合起來形成 *logos*。

(2) 梅洛·龐蒂的 *logos*

梅洛·龐蒂對於 *physis* 與 *logos* 之間關係的思考。赫拉克利特把 *Physis* 視為「*logos* 構造的世界」，存在本身就是 *logos*，也就是，*logos* 就是存在自行展開的方式。智者憑藉 *nous* 能夠看到「*logos* 構造的世界」，*nous* 和 *logos* 分享一個結構，二者之間存在「同構」。所以，赫拉克利特的統一，不是絕對的統一，而是「視域」、「結構」的統一。

「知覺是一種初始的邏各斯 *logos*，它超出一切獨斷，把客觀性本身的真實條件告訴我們，它向我們喚起認知和行動的任務。」、「我們對於這樣的世界首先啟動的是我們的感官，但我們的五官並不一個一個地單獨行使其機能，我們的真正基礎是知覺，是某種最初的完整的統一，是某種聯覺。」（楊大春，2003：61）

(3) 梅洛·龐蒂的「在世存在」

「他是從胡塞爾晚期關於主體間性（*intersubjectivite*）的思想出發，並接受海德格關於『在世存在』的學說的影響，才發展出自己獨特的現象學思想的。它的核心乃是肉身化的『在世存在』，包含著『自我』、『世界』和『他人』三個重要的主題，具體表現為三種關係：肉身化自我與世界的關係、知覺意識與語言表達的關係、肉身化自我與他人的關係。」（楊大春，2003：11）

梅洛·龐蒂從海德格的「手」，帶出的「身體」。通過「手」（身體），「我」總是已經知道所熟悉的事物之所在，「我」處於「我」的「上手之物」的區域聯繫中。「在我們的生存活動或行為中，不存在純粹的地理環境，我們處於行為環境之中，一切東西都是『上手』的或『在手』的，我們已經透過身體先期建立起一種習慣的在世存在方式。」（楊大春，2003：137）

在我們的生存活動或行為中，不存在純粹的地理環境，我們處於行為環境之中，一切東西都是「上手」的或「在手」的，我們已經透過身體先期建立起一種習慣的在世存在方式。（楊大春，2003：137）

「正是身體具有的在世特徵賦予世界以涵義，或者說身體與世界的關係造成了涵義。」、「我們從身體與被知覺世界的原始關係，而不是從意識的構造性出發來理解涵義。」（楊大春，2003：130）

只有透過在世存在現象才能說明幻肢，進而表明正常身體的特性：「身體是在世界中存在的載體，擁有一個身體，對一個有生命之物來說就是參與到一個確定的環境中，與某些計畫混合在一起並繼續介入其中。」（楊大春，2003：135）

身體不是像事物那樣處於空間之中，它寓居於空間中，寓居於世界中，並對其中的事物有所作為，「身體不停地維持可見景象的活力，內在地賦予它以生命、供給它以養料，與之一起形成一個系統。」（楊大春，2003：147）

a. 身體意向性

身體意向性是一種格式塔式意向性，是身體圖示（Body Schema）在世界中「能動意向性」（motor intentionality）概念。身體意向性，強調身體是靈、肉交織的全形結構，是一個具有主動意向投射（建構）能力的知覺、行動的主體，通過投射在知覺與被知覺世界之間建立起一種意義關係。

梅洛·龐蒂的身體意向性理論，「身體意向性代表的是一種全面意向性，它是由意向活動的主體（身體）、意向活動（運動機能和投射活動的展開）和意向對象（被知覺世界：客體和自然世界、他人和文化世界）構成的一個系統。」（楊大春，2003：132）

梅洛·龐蒂的身體空間意向性，將「身體」當成一個開放的「視域」。由意向性構成「身體朝向」，身體的知覺通過意向性構建一個視域而伸展到形體之外，由知覺構成的視域即為「身體的界限」。「身體的界限」因「身體朝向」而不斷改變，「形體的界限」則保持不變。

梅洛龐蒂借用了心理學家已經用到的身體圖式來表達身體的整體性結構，「在我看來，我的整個身體不是在空間並列的各個器官的組合。我在一種共有中擁有我的整個身體。我透過身體圖式得知我的每一肢體的位置，

因為我的全部肢體都包含在身體圖式中。」(楊大春, 2003: 141)

依格式塔理論,「圖形-背景」結構即是一種環境場,是主體和客體共同形成的「場」。人的行為就是一種「場」,分為自我主體和環境,二者不可分離,共同構成「存在現象場」。環境分為地理環境與行為環境,地理環境是現實的環境;行為環境是意象中的環境。

梅洛·龐蒂的「行為環境」,在身體空間與外部空間構成的開放系統中,不斷向物體運動的身體本身具有了不同的空間位置。知覺者與他的身體、與外在世界的相互關係及作用場域,強調空間是一種身體綜合能力,空間性是身體的存在的展開。

「梅洛·龐蒂強調的是人的行為環境,而不是單純的地理環境,行為環境不僅包含自然的東西,同時包含有意識方面,或者已經是知覺者和知覺對象的相互作用域。」(楊大春, 2003: 57)

「我們借助我們的身體處境來把握外部空間。一個『身體或姿態的圖式』每時每刻都為我們提供關於我們的身體與諸事物之間的關係、關於我們對這些事物的把握的一種全面的、實際的、暗含的觀念。一個可能的運動或『運動投射』系統,由我們輻射到我們的周圍環境。我們的身體並不像事物那樣處在空間之中,而是寓居於或糾纏著空間。」(楊大春, 2003: 140)

所以在正常的生存要求中,必須將意向與身體運動結合起來:「在作為第三人稱過程的運動和作為運動表象的思維之間,存在著由作為運動能力的身體自己確保的結果的某種預期或者把握,存在著一種運動計畫、運動意向性,如果缺少了它們,指令就成了空話。」(楊大春, 2003: 144)

梅洛·龐蒂又從時間的視角,聚焦「現在身體」的存在與世界之間的知覺聯繫,賦予時間上的「當下」以優先權。現在當下的身體知覺可能是過去經驗的累積,也可能造成未來情境的形成。

「在對象自身中來把握對象—正像對象要求我們把握它那樣,它沒有任何被掩飾起來的東西,它被完全展現出來,當我們的目光依次掃過它們時,它的各個部分共存著,它的現在沒有取消它的過去,它的未來沒有取消它的現在。」(楊大春, 2003: 131)

我們的「手」、我們的身體具有靈活性，我們始終根據情境的變化調整我們的這種習慣的在世存在方式。習慣代表著過去，而調整應對的是未來。於是身體成為過去、現在和將來的交彙地，因為它把過去推進到對未來的前瞻中，而其結合點則是現在。（楊大春，2003：137）

「現在身體」統合當下身體具象活動，是一個具完整領域、意義統一性。「當下」呈顯的「意義場」，含藏身體記憶所有過去的「身體意向活動」之意義系統，成為背景式的存在，這個系統稱為「積習身體」，提供抽象的意向性投射，將意義投射到過去或未來。

b.梅洛·龐蒂的語言之思

梅洛·龐蒂的「語言之思」一樣返回到赫拉克利特。赫拉克利特對火的描述，不是傳統謂詞邏輯的言說方式，他的《殘篇》句義充斥著含混的術語。梅洛·龐蒂在言說存在的方式上，使用「交錯」、「差異」、「距離」、「侵越」、「可逆」等含混用詞，是一條融合了自然與人的統一的道路。

梅洛·龐蒂的語言觀，應該可以說接近海德格的存有論。海德格說：「語言是存在之家」，我們原初地已經在語言之中，語言是我們的在世存在，是語言自身在說而不是我們在說語言。梅洛·龐蒂認為，我們的身體活動與這個世界「打交道」、「理解」這個世界，並為這個世界找到一種意義。

梅洛·龐蒂通過「可逆性」來描述觸摸，就其與身體本身的相關性而言，在任何時刻，對於它所觸摸的身體的那一部分而言，觸摸者總是能夠變成被觸摸者，身體具有「雙重知覺」(double sensations)。在此基礎上，梅洛·龐蒂將肉身普遍化為「世界肉身」。

梅洛·龐蒂以「肉身」作為存在本身的原則；而可逆性、交錯、侵越等作為其存在方式。這種肉身化意味著我與他人、世界處於某種關係中。「為了他人不成其為一個空泛之詞，我的生存永遠不應該被還原為我具有的生存意識，它也包含著人們可以擁有的生存意識，因此包含著我在自然中的肉身化，至少包含著一種歷史處境的可能性。」（楊大春，2003：149）

「當一種交織在視看者與可見者之間、在觸摸者和被觸摸者之間、在一隻眼睛和另一隻眼睛之間、在一隻手與另一隻手之間形成時，當感覺者與可感者之間的火花擦亮時，當這一不會停止燃燒的火著起來直至身體的

如此偶然瓦解任何偶然都不是造成的東西時，人的身體就存在了。」（楊大春，2003：126）

在《可見的與不可見的》、《論自然》和《眼與心》等作品中似乎回到了「自然」這一主題，但並不是為了突出機械的、物質的涵義，他所用的「野性的存在」、「蠻荒的存在」、「可逆性」、「世界之肉」等概念，要表達的不過是人與自然的更為原始的、而非認識論意義上的關係。（楊大春，2003：13）

第四節 瑜伽能量現象學

近代以來，東方傳統身心鍛鍊的方法皆被西方身心學者重新詮釋，印度脈輪瑜伽也融入了西方身心學技巧、中國的經絡醫學，東、西方身心哲學科學的交流下，操作技法也愈來愈多元，形成今日各派瑜伽榮景，目前有許多身心技法還一直持續不斷地創發和推展著。

一、瑜伽對身心靈的能量描述

「身體和心理兩者轉變發生之處稱為脈輪（Chakra）或是脈叢結。這些轉變之處或是中樞，是與分泌荷爾蒙的內分泌腺有關的。」荷爾蒙的分泌，「它是受到我個思想和情緒的影響。反之，荷爾蒙又影響和表達我們心靈的作用，例如思考、記憶和行為。因此他們是介於身體和心靈間的雙向的控制系統。」（吉天達辛，1999：39）

心靈所有功能中最根本的就是思考和記憶、回憶。（吉天達辛，1999：44）、
「心靈在活動的過程中，它的動力或是因果業力在心中製造了許多起起伏伏的思想、念頭。為了表現這些思想念頭，心靈取得諸如愛、恨、恐懼等作用，這些作用稱為心靈情緒傾向作用。」1999：58）

「人類的心靈共有五十種主要的情緒傾向作用，他們所有的種子都在心靈裡面，但是它們經由名為脈輪（Chakra）的次要中樞來表達和控制。」（吉天達辛，1999：59）

「主要能量管道都穿越神經系統和內分泌腺。過去瑜伽行者已經確認三個主要的能量管道。」、「位於中間直的管道穿越脊髓。是靈性能量的管道。」、「其

他兩個沿著中央管道相互交叉，作為心智能量的管道。」這三條管道，於特別之處匯合，稱為脈輪。（吉天達辛，1999：67）

（一）心靈能量

「心靈是一個不斷在改變作用的實體，因此必須有一個驅動它的力量。這個動力源自於何處？它來自因果業力。」因果業力，「他們好比是燃料中的能量等待展現出來。」（吉天達辛，1999：58）

另外，《哈達瑜伽經》3-3 說「當中脈成為生命能的主要通道時，心靈會入住無依，並超越死亡。」（邱顯峰 2015：32）這裡描述昆達里尼的靈性能量從骨盆的海底輪上升，穿過其他五個主要脈輪或稱能量中心（Chakra），慢慢達到淨化與和諧五大身體，乃至於靈性意識的提升，穿越頭骨的頂輪，達到與宇宙能量合而為一的境界。

「簡單地說，昆達里尼瑜伽是能量之流的瑜伽。這能量不是電能、熱能、光能之類的物理能量，而是『活的』生命能量，就是自性之我—本我。」（斯瓦米韋達·帕若堤，2015：185）。

（二）心智情緒能量

「心智情緒的作用表達出情感。然而它們缺乏理性和適當的感覺。它們本質上是衝動而且盲目不分辨確與否的亂跑亂撞。」、「當一種特殊的情感經由附屬或是較低首次腺體（從頭部以下）重複的展現它的作用，此種情感作用固定在那個腺體，稱為本能。（吉天達·辛，1999：59）

「渴望是一種牽引的力量，而情緒作用則是驅動的力量。渴望依於外在的因素，而情緒作用則是受到心靈的動力所驅使。心靈情緒作用轉換為渴望產生名為脈輪（Chakra）或脈叢結（Plexi）的各個不同附屬中樞。」、「脈輪代表能量之流，以圓形的方式運轉；而脈叢結則是能量管道的網路。」（吉天達·辛，1999：64）

左右兩脈攜帶不同形態的心智能量。「其中一個輸送心智的能量，表現世俗的情緒作用，它主要支配的力量位在底下的三脈輪。這個管道維繫我們在世俗物質世界的生存。它經由右鼻孔與我們的呼吸會合。」、「在另一邊的心智能量的管道展現我們精細的情緒作用，它支配的力量是在較上方的脈輪。它經由左邊鼻孔與我們的呼吸會合。」（吉天達·辛，1999：67～68）

(三) 身體能量

「脈叢結 (Plexi) 將我們的情緒轉化為我們的化學作用=力它在我們的行為中扮演了一個很重要的角色。人體中共有七個主要脈叢結。它們與其局部的荷爾蒙的分泌相互依存。」(吉天達·辛, 1999: 68)

七個主要脈叢結整理如下: (吉天達·辛, 1999: 59-69)

1.地脈叢結

又稱海底輪, 位在脊椎骨尾端, 相應於骨盤神經叢。據稱是拙火 (Kundalini) 靈性能量棲身的所在。

此脈叢結「是各種身體、心智和靈性渴望的貯藏所。」(吉天達·辛, 1999: 68) 此脈輪的情緒作用, 包括: (1) 身體的渴望; (2) 心智的渴望; (3) 心智導向靈性的渴望; (4) 靈性的渴望。

2.液體脈叢結

位在生殖器和肚臍中間, 相對應於薦椎下端薦神經叢, 它控制了性腺。

此脈輪的情緒作用, 包括: (1) 冷漠; (2) 缺乏常識; (3) 恐懼毀滅; (4) 缺乏自信; (5) 絕望; (6) 粗暴。

3.臍輪 (Sacral Chakra)

「臍輪」, 位置在肚臍到恥骨上方的位置, 對應於主動脈神經叢。「控制了胰臟和腎上腺的分泌, 它主導我們的活力與世俗的活動。」(吉天達·辛, 1999: 68)

此脈輪的情緒作用, 包括: (1) 害羞; (2) 殘酷; (3) 嫉妒; (4) 遲鈍; (5) 憂鬱; (6) 暴躁; (7) 渴望獲得; (8) 盲目執行; (9) 憎恨; (10) 恐懼。

4.太陽脈叢結

又稱「心輪」, 位於胸部的中心, 控制了胸腺和淋巴腺。「它利用腦下垂體、甲狀腺和副甲狀腺的荷爾蒙來顯示正性和負性混合的特質。在正性的部分是希望、愛、分別明辨和悔改。在負性的部分是焦躁、好爭論和虛偽。」

(吉天達·辛, 1999: 69)

此脈輪的情緒作用，包括：（1）希望；（2）焦慮；（3）喚起潛能的努力；（4）愛與執著；（5）自大；（6）明辨；（7）心靈沮喪；（8）自負；（9）貪婪；（10）偽善；（11）好爭論；（12）懊悔。

5. 星辰脈叢結

又稱「喉輪」，也稱表達輪。控制了甲狀腺和副甲狀腺。「當這個脈叢結佔優勢時，它能產生一種靈性喜悅或是陶醉的狀態。如此之人以精細的特質展現出吸引人的人格。」（吉天達·辛，1999：69）

此脈輪的情緒作用，包括：（1）孔雀；（2）公牛；（3）山羊；（4）馬；（5）杜鵑；（6）驢；（7）象；（8）創造之音根；（9）拙火的聲音；（10）實現；（11）發展世俗知識；（12）精細層面的福祉；（13）堅忍不拔及宇宙福祉；（12）臣服於至上；（12）排斥；（12）吸引。

6. 月脈叢結

又稱眉心輪，俗稱第三眼，位於兩眉中心。「使用松果體和下視丘荷爾蒙。它控制腦下垂體。它主宰世俗和靈性的知識。當它佔優勢時會產生一種靈性的喜悅。」（吉天達·辛，1999：69）

此脈輪的情緒作用，包括：（1）世俗的知識；（2）靈性的智慧。

7. 秘密脈叢結

又稱「頂輪」，位於頭部頂端。「它超越了生物學和心理學的範疇，它們的功能只以哲學和靈性的語言來加以描述。」

此脈輪已經遠離了二元情緒，獲得頂輪能量，和自己、他人之間與宇宙意識連結、合一，處在一片和諧之中。愛、寧靜的心和靈性連接在一起。

二、現代能量醫學（Energy Medicine）

人是由能量交織而成的，為能量醫療的基礎。生物能量是研究「能」量化的活動能力的一種驗證科學，能加以量化的能量包括電場能、磁場能、腦波、神經激發以至細胞及原子輻射等。生物能量有時也被稱為生物場、生命力，在東方國家稱為「氣」，印度人稱之為 Prana，歐美國家稱為 Bio-energy。

19 世紀，醫學界積極尋求使用各種「能量」的治療，來改善疾病，包括溫熱能量、運動能量、輻射能量、電療、電磁能量、超音波能量、微電流、磁力、聲

光電療...等。能量醫學包括針灸、電針、草藥、推拿、催眠、神經語言、雷射、生物回饋、磁性、肌電刺激及聲色治療等。

在 1930 年代，醫療科學已認知了人體生命和健康源均自人體內在的能量，而所謂內在能量就是人體內具有生物電磁能量場（Bio-electric Magnetic Energy Field），而生物電磁能量場則以電磁光譜波頻呈顯，並可藉由儀器測知。

生物能量的發現，起源於德國醫生傅爾（Dr. Reinhold Voll，1909~1989）在 1955 年發現人體有「電能」分布。1975 年美國加州大學（UCLA）進行所謂羅芬研究，發表不同色彩的頻波代表了身心的各種知覺和狀態。1977 年德國科學家 Dr.F Morell 提出生物共振療法。

「當我們查看『意識地圖』，會發現測定等級與意識的特定過程（如情緒、觀點或態度、世界觀、靈性信念等）互有關聯。...這份地圖還可以延伸到人類行為的所有領域。」（大衛·霍金斯，2016：92）

心理學家霍金斯（Hawkins）將人的意識頻率，以 1-1000 當作評量範圍，200 為水平指標。人的振動頻率低於 200 的為負面能量，會削弱身體健康。200 到 1000 為正面能量，則對身體有益。30 是惡念（Guilt）、100 是恐懼（Fear）、150 是怨恨（Anger）。200 是勇敢（Courage）、310 是主動樂觀（Willingness）、400 是諒解（Reason）、500 是愛（Love）、700-1000 是開悟（enlightenment）。（大衛霍金斯，2016：93）

腦波與意識， β 波（14-38Hz）—清醒狀態； α 波（8-13Hz）—休息狀態。意識與潛意識的橋樑（打坐、冥想或心情愉快時）； θ 波（4-7Hz）—警戒、失望與沮喪的狀態。也是打瞌睡時的意識； δ 波（4 Hz 以下）—深眠狀態。這種波在深睡作夢和深度冥想時很活躍，也是直覺意識。（吉天達·辛，1999：122）

三、能量醫療對瑜伽脈輪的描述

氣是一種能量場，也是醫學上的生化現象。能量醫學是結合物理學、心理學、生物學和醫學，對身心靈的跨領域詮釋。我們身體的經穴、脈輪，以及能量場都可以對我們描述出一張身心靈狀態地圖，說明我們創傷和精神狀態呈現在身體能量集中部位的穴位、脈輪上的分佈和起伏。

「人體能量場：主要是由靈光組成。這是一組能量帶，由身體向外，頻率和顏色漸漸改變。每一個靈光場都會對不同的能量層和能量體保持開放，也會與某一脈輪搭配。外界可以透過場與身體內部交換信息。」（辛蒂·戴爾，2015：97）

（一）瑜伽體位法與顱薦骨脊椎系統

自律神經系統的中樞位於大腦的下視丘，其神經纖維沿著脊椎而下分出許多分枝與體內各個器官連結。自律神經控制人體的心跳、呼吸、血壓、消化、排汗、情緒、睡眠等非意識控制的機能。

其中，交感神經促使心跳加速、呼吸加快、胃腸蠕動變慢、體溫上升、流汗、血壓升高、各器官活系統動力增加，以應付外來的壓力，焦慮，緊張。副交感神經剛好相反，呼吸變慢、心跳減輕、血壓降、腸胃蠕動變快、身體放鬆。

（二）瑜伽呼吸與心肺循環系統

呼吸猶如擁有自動和手動兩個控制系統。自律神經控制人的呼吸，特別的是，又可以透過意識去控制呼吸。吸氣代表交感神經，吐氣代表副交感神經。

如果透過有意識的呼吸，吐氣時間比吸氣時間長，而且呼吸緩慢均勻，即能活化副交感神經，達到交感神經與副交感神經之動態平衡，而改善原本交感神經過度旺盛的自律神經失調的問題。例如，藉助緩慢細細長長的呼吸，就能夠間接改善自律神經控制的血壓高低。

（三）瑜伽體位法與腺體

「心靈和身體相互作用的媒介是神經細胞和荷爾蒙。」（吉天達辛，1999：38）全身的主要腺體，包括松果體、下視丘和腦下垂體、甲狀腺副甲狀腺、胸腺、胰臟、腎上腺和性腺。

「我們對時間的感受，我們生物的節奏和我們自然的律動，都是由於松果體的功能所致。」（吉天達辛，1999：38）、「松果體主要是屬於靈性上的腺體。」

（吉天達辛，1999：75）「靜坐時快速出現之梅拉托寧的合成，可能比睡眠時還要高。因此可見，活躍和散亂的心靈是不利於松果體的，而寧靜和集中的心靈則幫助松果體的作用。」（吉天達·辛，1999：79）

瑜伽體位法的扭轉或彎曲姿勢，需要停停一段時間，給相對位置的脈輪施予壓力，強化腺體，使其分泌正常。「肌肉的收縮，身上某些部份的運動、壓縮和動脈的收縮都可以增強淋巴循環的作用。胸部和肺臟的呼吸動作也會加強這種循

環的效果。有些器官位在身體偏遠的角落，使淋巴系統管道不容易正常運作。」

(吉天達·辛，1999：136)

吉天達·辛(1999)提到要使淋巴能流動全身每一個部位，吾人需要練習一些特殊的動作，例如，犁鋤。

印度瑜伽傳統將人體的脈輪分成七個，也就是人體七個主要能量中心。脈輪與脊椎、神經、腺體和情緒的關係，整理如下表：(艾諾蒂·朱迪斯，2014：70～302)

表 2

七脈輪與身體心靈的對應關係表

脈輪	元素	脊椎位置 神經叢	身體器官	心靈意義
頂輪	靈性	松果體	腺體：松果體 大腦、肌肉、皮膚	精神性、視覺、統合、靈性
眉心輪	心智	腦下垂體	腺體： 腦下垂體、下視丘	洞察力、創意、透視、直覺
喉輪	以太 (空)	喉結處 頸椎 頸神經叢	腺體： 甲狀腺、副甲狀腺 喉嚨、氣管、食道、 口腔、牙齒 新陳代謝系統 元素統合	溝通、靈感、安全、 人際關係、真實自我
心輪	風	壇中後方 胸椎 臂神經叢	腺體：胸腺 心臟、橫隔膜、肺、 循環系統 免疫系統 神經系統	愛情、允許、自我的 存在、情感
臍輪	火	肚臍後方 命門 腰神經叢	腺體：腎上腺、副腎上 腺、胰腺、前列腺。 胃、脾、肝、胰等消化 系統 神經系統	情感、社會性、自 我、個性
生殖輪	水	薦椎下端 薦神經叢	腺體： 睪丸(或卵巢) 腸、腎、生殖系統 內分泌液	感覺、性徵、喜好、 舊感情

續表 2

海底輪	土	尾砥骨 尾神經叢	排泄系統 身體架構 平衡中心 元氣	本能、生命力、求生 意志、全體的基本
-----	---	-------------	----------------------------	-----------------------

資料來源：研究者參考艾諾蒂·朱迪斯，2014：22~31 繪圖

四、現代瑜伽行法體系

近代印度瑜伽哲學家幾乎都屬於吠檀多派，並根據此派而融合其他五派，六派哲學已整合成一個思想體系。在宇宙論上，以吠檀多派的梵我一元論以及勝論派的原子論為主，用以體悟終極的實存本體；在神學上，以彌曼沙派聲常住論與吠檀多派的梵我論為主；在知識論上，以正理派的邏輯推理與勝論派的範疇論為主；在倫理學上，以瑜伽派的瑜伽八支法精神修養方法為主。

在東西文化的交流之下，各種相關理論與實務融合，已經不斷演變了各種各式的瑜伽，而一些長期不斷研習者以瑜伽「體位法」把各種姿勢訓練時，肌肉強化部位分析，清楚顯示不同位置。動作配合呼吸重點非常重要，是改變體質轉化的基本，從鍛鍊身體「調身」、練氣「調息」、練心「調心」每個階層的修練，才能真正領悟到其中奧祕。

根據現代人的身心健康需求，從哈達瑜伽（訶陀瑜伽）派生出許多練習種類，有的派別強調獨特的鍛鍊法、有的強調效果、有的強調對象、有的則以宗師為名。這些流派以瑜伽四大技巧，即體位法、生命能量控制法、梵唱和靜坐冥想為實修基礎，只是個別側重不同而已。常見的有 14 個瑜伽流派：

(1) 艾揚格瑜伽 (Iyengar Yoga); (2) 比克拉姆熱瑜伽 (Bikram Hot Yoga); (3) 阿奴撒拉瑜伽 (Anusara Yoga); (4) 陰瑜伽 (Yin Yoga); (5) 昆達裡尼瑜伽 (Kundalini Yoga); (6) 阿斯湯嘎瑜伽 (Ashtanga Vinyasa Yoga); (7) 活力瑜伽 (Power Yoga); (8) 流瑜伽 (Vinyasa Yoga); (9) 阿南達瑜伽 (Ananda Yoga); (10) 克利帕魯瑜伽 (Kripalu Yoga); (11) 悉瓦南達瑜伽 (Sivananda Yoga); (12) 吉瓦穆提瑜伽 (Jivamukti Yoga); (13) 唯尼瑜伽 (Viniyoga); (14) 整合瑜伽 (Integral Yoga)。

第五節 轉化歷程

轉化的核心在改變，改變的關鍵在身體與意識，有人從瑜伽體式領悟生命的最高形式，因而轉化了自己的人生觀；但有更多人是由生活事件的經驗促發，轉化歷程即是由批判性反思舊視域來轉化觀念（意識）的過程。

本文將先考察瑜伽的轉化歷程相關論述，再分析現象學的轉化歷程，提供本論「研究結果與討論」之參考。

一、瑜伽的轉化歷程

（一）佛教瑜伽的轉化歷程

1. 四正念瑜伽的轉化歷程

四正念的最終目標是「圓滿覺悟」，而其歷程就是佛陀所教導的「七覺支」。「支」意為「部份」，也就是指「七覺」是三十七道品的部分，但就其內涵來看，「七覺支」從念覺支開始，到最圓滿覺悟的捨覺支，也可以是一套完整的修行次第。

雜阿含經卷第二十六（七〇六）：「若有七覺支，能作大明，能為目，增長智慧，為明、為正覺，轉趣涅槃。何等為七？謂念覺支、擇法覺支、精進覺支、猗覺支、喜覺支、定覺支、捨覺支。為明、為目，增長智慧，為明、為正覺，轉趣涅槃。」

第一覺支—念覺支：即本文探討之四正念止（定）觀（慧）瑜伽修行體系。

第二覺支—擇法覺支：有了正念的智慧，可依佛陀教法作為基本原則，來簡擇修行的方法是否正確。

第三覺支—精進覺支：又稱四正勤、四正斷。既已簡擇修行的方法，即應依之努力不懈。

第四覺支—猗覺支：又稱輕安覺支。經過觀慧簡擇修行方法、精勤於修行，而斷除身心羸重，使身心輕快安穩。

第五覺支—喜覺支：從對教法的高興踴躍，到對世間所有善法的隨喜，時刻保持內心的喜悅。

第六覺支—定覺支：心住於一境性，是指心念清楚地持續停留在某一個心境上，可以讓人心保持既「定」又「覺」的「清明」狀態。

第七覺支—捨覺支：具足了前六覺支，進入到非二元思想的捨覺支。捨「善」與「不善」二法、捨「能」、「所」二相，甚至捨七覺支，達到捨無可捨之心境。

又名護覺支，「護」是保任、安住的意思，亦即守護捨無可捨之心境。

2. 瑜伽行派的轉化歷程

佛教對心的功能的分類，有識、慧和智，識指一般的分別功能，慧指慧觀，包括直觀和分析觀，智則指沒有煩惱遮蔽的「圓明」。佛教並且把識分為前五根識（眼耳鼻舌身）、第六意識、第七末那識、第八阿賴耶。「轉識成智」是把八識轉化成「大圓鏡智」、「平等性智」、「妙觀察智」和「成所作智」，證了四智就得了菩提果。

第七識的一個主要功能是，對第八識進行主觀感應並形成「自我意識」，恆執「阿賴耶識」為我、我所有，故稱「我執識」。第八阿賴耶識「執藏」一切種子，種子即是經驗。也就是所有經驗的貯藏處，猶如信息庫，故稱「藏識」，亦可稱為「法執識」。在「末那識」轉化為「平等性智」後，則第八識（藏識）內的各業種子，隨著異熟與因緣程序逐一消融，「俱生法執」滅除後，識轉化成根本智。

佛教瑜伽「識成智的轉化歷程」，前五識要轉為成所作智，必須先轉七識俱生我執。而轉化第七末那識的關鍵在善巧運用第六分別識，也就是「思維識」，分辨前五根識（經驗）是否處在覺知狀態，並且藉由思辨了知「我」隨時在變遷，不存在一個恆常的我（我執），徹底體悟「無我」，進而透過「無我」消融阿賴耶識中的一切對立概念，終能獲得如大圓鏡般的智慧。

經以上探討，整理歸納佛教瑜伽的「識成智的轉化歷程」：

- (1) 第六思維識轉化為「妙觀察智」
- (2) 第七我執識轉化為「平等性智」
- (3) 前五根識轉化為「成所作智」
- (4) 第八阿賴耶識轉化為「大圓鏡智」

前五根識轉為成所作智，能相應一切種種眾生心性，隨現善巧化身（智慧身，非指不同肉身），令諸眾生成熟善業。第六意識（分別識）轉為妙觀察智，能洞察世界一切事物的自相、共相，因果本來。第七末那識（我見識）轉為平等性智，能證自他平等二無我性，證入一切法平等。第八阿賴耶識（一切種子識）轉為大圓鏡智，「大」非大小之大，指完全無遮蔽，無染無污、究竟清明地呈現對境。

（二）印度瑜伽的身心靈轉化歷程

印度瑜伽「轉化瑜伽歷程」理論，提出「五層鞘（軀殼）」概念，一個階段、一個階段，從食物層（Annamaya Kosha）、能量層（Pranamaya Kosha）、心智層（Manomaya Kosha）、直觀層（Vijnanamaya Kosha），到喜悅層 Anandamaya Kosha。「鞘（軀殼）」意為「遮罩」，即有「遮蔽」含義，所以轉化歷程就是一層一層「去蔽」。最後，如果連喜悅層也脫落了，則是赤裸裸地矗立在自己的真實中，經驗體悟「存在」的本質。

印度教經典《鷓鴣氏奧義書》（Taittiriya Upanishad）認為，五種鞘就像「遮罩」，「包覆」或包含了我們的高層意識。鞘存在於三種化身體內；這些精微能量體主宰了不同的發展階段和鞘。（辛蒂·戴爾，2015：275）

「轉化瑜伽」以淨化五層身體（Five Bodies）為架構，習練中脈七輪（Chakras）為主軸，結合瑜伽體位法（Yogasana）、生命能量控制法（Pranayama）、梵唱（Mantra）和靜坐冥想（Meditation）四大技巧，作為實修基礎，在每個體位法中停留，做特定的呼吸法、唱誦或冥想。

1. 第一層為食物體 Annamaya kosha

由「物質」所構成、「食物」所組成，稱為「肉身體」，也可稱為「細胞體」。包括眼、耳、鼻、舌、身五感器官，屬於粗鈍肉身體層。

吃進的食物會變成血液、骨髓，在體內迴圈不斷地影響身心，因此，要覺察自己所吃的食物，適量且優質的食物非常重要。

2. 第二層為能量體 Pranamaya kosha

梵文 Pranamaya 由 prana 和 yama 組成。Prana，就是氣、能量、生命活力；yama，意為延長、控制。Pranamaya kosha，稱為「能量體」。能量體由微細的能量所構成，隨著呼吸在體內運行著，呼吸是能量層中最粗鈍的層面。

這層能量體「包括印度傳統醫學阿育吠陀和西藏傳統在內的大部分系統，同意人體內有七萬二千條不同的脈。」（辛蒂·戴爾，2015：267）

阿育吠陀將氣（Prana）分成五種，它們是氣息的五種作用：

- （1）入息，又譯為命根氣，負責心跳與呼吸。通過呼吸進入身體，再循環至全身。
- （2）出息，又譯為下行氣，由肺及排洩系統將廢物排放出去。
- （3）上息，又譯為上行氣，形成聲音。
- （4）均等息，又譯為平行氣，負責消化系統。
- （5）周遍息，又譯為遍行氣，循行全身。

如果只著重在肉身層而沒有透過呼吸控制法去改善能量層，在能量層若是不健康的話就會反應在肉身層，便容易有生理上的問題。所以，瑜伽非常強調腹式（自然）呼吸法。

3.第三層為心智體 Manumaya kosha

由「意（心理）」所構成，稱為心智體。廣義上，這層體包括心智的功能、內心的情緒和知覺神經系統。在深義上，係指擁有可以自主過生活的心智，也就是達到所謂「不隨波逐流」、「不人云亦云」。

能量體屬於粗鈍氣的能量，心智體則屬微細氣的能量。心智體若處於壓力或生氣時，能量體的呼吸短而急促，無法和緩，能量則無法處於穩定的狀態。心智若無法平靜，神經系統變得亢奮，產生失眠、焦慮等等的生理狀況，影響身體健康。

4.第四層為直覺體 Vigyanamaya kosha

直覺體包含智性和自我意識。直覺體帶領人遠離「視域」地平線，超越理性思維、超越感官認知的知識，在直覺中，不試圖思考、不尋找，是直接洞悉事物的本質。

5.第五層為喜悅體 Anandamaya Kosha

又稱「大樂體」，意即此層是遠離了非二元對立的狀態，隨時安住在喜悅心境，所以稱為「喜悅體」，是邁向開悟境地的過程。若進入喜悅體，能帶動其他前四層體的提升。

「這一層軀殼和因果體有關。因果體也稱為種籽體，它就像一粒橡實，包含了橡樹生長的密碼和藍圖。」、「因果體之中包含這些種籽，包括業力的議題，...」（辛蒂·戴爾，2015：280）業力種子是過去所累積而成的習氣，成為一個人成長的基模。

二、現象學的轉化歷程

身心靈的轉化關涉到的是「視域」，包括身、心、靈「觀看」的移動，也是一種「意義」架構的改變。現象學有關轉化歷程理論的有胡塞爾的視域是時間意識中的延續、梅洛龐蒂的現象場概念、海德格的此有的前結構、高達美的視域融合。

現象學即是「視域」的描述和「意義」的探討，胡塞爾的「世界意義」、海德格的「存在意義」，以及梅洛龐蒂的「身體知覺的意義」。運用現象學方法，我們得以檢視人事物世界現象自身的意義結構。

「視域」（Horizont）一詞，不僅僅與生理、物理的「看」、「場域」有關，而且與意識、思維的「觀」有關。因而，感知、想像、感受、直觀、本質直觀、判斷等等意識行為都具有自己的「視域」。

胡塞爾引用 Horizont 來說明體驗流，視域問題在其「生活世界」觀念又聯繫在一起。正是這種在時間和空間上對視域的不斷獲得、不斷積累和不斷擴展，一個在時間和空間上連續伸展的「世界視域」對我顯現出來，獲得了新的意義。

梅洛龐蒂提出了「現象場」（phenomenal field）的概念，將被知覺物的背景稱為現象場。在現象場之中，被知覺物與周遭事物的互為表達世界本身，也可以稱為被知覺物的「視域結構」，也即「知覺結構」，因此，現象場就是一個知覺結構。

「視域」是一個人在其中進行領會或理解的構架或視野。一個視域就是一個人的生活世界。不可能有純客觀的、與人的特殊視域無關的理解。

海德格的處境即為視域，認為「存在結構」的詮釋是「Dasein」（此在）開顯自己及世界的過程。在「此在」的整個開顯過程中，呈現人存在的一種「三重結構」狀態。首先顯示出自己的「處境」（Befindlichkeit），接下來對顯示的處境加以「理解」（Verstehen），最後再把所理解的予以「言說」（Rede）。

高達美運用胡塞爾的視域概念，和承繼了海德格關於理解的「前結構」概念，認為我們之所以能夠理解一篇作品（或事物、境遇），並非是以一種「空虛意識」面對當下；相反，我們早已具有一種面對境遇的意向、一個既定的視見方式和某些觀念上的前概念。惟有透過當下的意識，我們才可能觀察、理解歷史。

高達美將「詮釋」的概念發展為「對話」，把此在詮釋學轉化為哲學詮釋學，「視域融合」的根源即是「Dasein」之「Sein」自身的澄明與顯現。當人以生命整體之形式，關聯於外在世界時，高達美稱這種整體態度為「世界觀」，所以世界觀為個人內在生命的整體形式對外在世界的一種「看」，也是一種「視域」。

根據以上考察，本文將現象學的「視域」，整理歸納為「轉化歷程」四個階段組成的循環。

1.現在的視域（安逸現狀）

此階段是由前理解、前結構轉化而來，這時候的狀態是靜態的、無聊的、無反思能力的，可能會流於專斷、無知，不留意到新的可能性。這階段，海德格描述為「非本真」、「常人」狀態。

2.存而不論（懸置理解）

此階段包括懸置與還原二個步驟。「存而不論」指一個人把自己當前的信念及對世界的理解予以暫時「懸置」，藉此讓自己「歸零」（還原），預備接受新事物、新觀念，以利自我反思及批判分析。

當人的身體出現問題、疾病，或在生活上遭逢困頓事件、身心不安，或受到具有不同觀點的人或事的刺激，產生新舊「視域」的衝突。也有可能，即使沒有發生重大事件，而由深層內心發出強烈追求提昇精神層次、改變的渴望。這很類似海德格所說的「畏」，產生本真自我和非本真自我的掙扎。

現象學還原是一種哲學思維方法，也是一種觀點（或態度）的轉換。一旦將「當前的自我」歸零，將舊思想懸置，心靈就會騰出空間來，讓新思維與舊思維互相對話。反之，如果這一步跨越不出去，則會倒退回到原來的安逸狀態。

3.反思（批判習以為常的假設）

此階段，人處在一種「是此又是彼」、「既非此、也非彼」的模稜兩可、進退兩難的猶豫狀態，感覺到壓力。藉著「他者的視域」的刺激，開始去

意識到自己的侷限性，並檢視自己的基本假定及信念，逐漸對其當前的假設（參考架構）有所認識，認識到如果自己願意學習的話，就可以學到新的理解。同時，亦開始發展「批判性自覺」。

海德格以「良知」來詮釋此階段，是從非本真（常人）轉向本真自我的重要歷程。人的「良知」告訴自己是「有限」和「罪責」的存在。海德格的罪責，就是「理解」人的生存本質上的有限性，而人最極端的可能性和有限性就是死亡。

反思階段是一個重要轉折階段，在此階段，質疑自己「原來的我」，經過批判性自覺，展開新的認識、新的學習或新的理解。

4. 籌畫

此在在面對「被拋」的「事實性」時，因「良知」而「籌畫」及「抉斷」各種「可能性」（偶然性），籌畫不單指未來，還包括過去和現在，從籌畫和抉斷而走上「本真」的道路。人的本真就是「直面被拋的罪責」、就是「向著死亡」這種最本己的可能性「籌劃」自身未來。

「此在」並非以其既定的「是什麼」、身分或成就，而是以其「如何存有」的方式，來理解籌畫的可能性。

5. 視域交融（經轉化形成新視域）

經過學習轉化歷程，重新以一個不同的觀點，來看待問題或事情。學習者置身於新的知識境界之中，與他所置身的世界接軌，而對自己發展出全新的理解，感覺到自在。以「理解」而言，這是過去和現在的視域融合為一體，形塑一種新的自我理解。

第三章、研究方法

第一節 研究取向與詮釋觀點

本研究基於現象學方法論的基礎，透過「詮釋循環」探討瑜伽教師身心靈轉化的經驗為主，並且強調如何觀察到特定現象的詮釋現象學，為本研究設計的依據。

詮釋循環(Hermeneutic Circle)一詞，是施萊爾馬赫(Schleiermacher, 1763-1834)首先提出。他認為，文獻之理解只在其自身內部的交互運作，詮釋主體卻始終處在文獻意義之外，僅能藉單向「理解過程」再現作者精神及其意涵。因此，「理解過程」必須從文獻之字句意義、結構、作者風格，乃至於整體歷史文化大環境之風俗習尚等，互為整體、部分交互循環，而達到文獻完整全面之理解。

海德格認為，理解是主觀的，而且理解本身具有歷史性，取決於個體先前的理解，有所謂的「前結構」，即個人既定的觀點與視域，因此理解要以「前理解」和「前結構」為前提。

他對「理解」的詮釋是，根基於「先行於自身的-已經在世界中的-作為寓於世來照面的存在者」的此在(Dasein)結構，於是「理解」包括了「先設所有」、「先設觀點」、「先設概念」三重結構。「先設觀點(Vorsicht, 前見)-先設所有(Vorhabe, 前有)-先設概念(Vogriff, 前設)」

高達美(Gadamer, 1900-2002)繼承其師海德格之論點，再做進一步提出「詮釋螺旋」(Hermeneutic Spirale)理論，認為理解包含「歷史性」、「視域融合」、「效果歷史」之概念。「詮釋螺旋」係指，文本之歷史視域與個人之前理解，透過彼此循環對話，不斷變換關係，互為整體、部分，從整體理解至部分理解，再回到整體理解，促使理解不斷地呈現螺旋前進，最終，部分與整體得以達到「視域融合」的相應狀態。

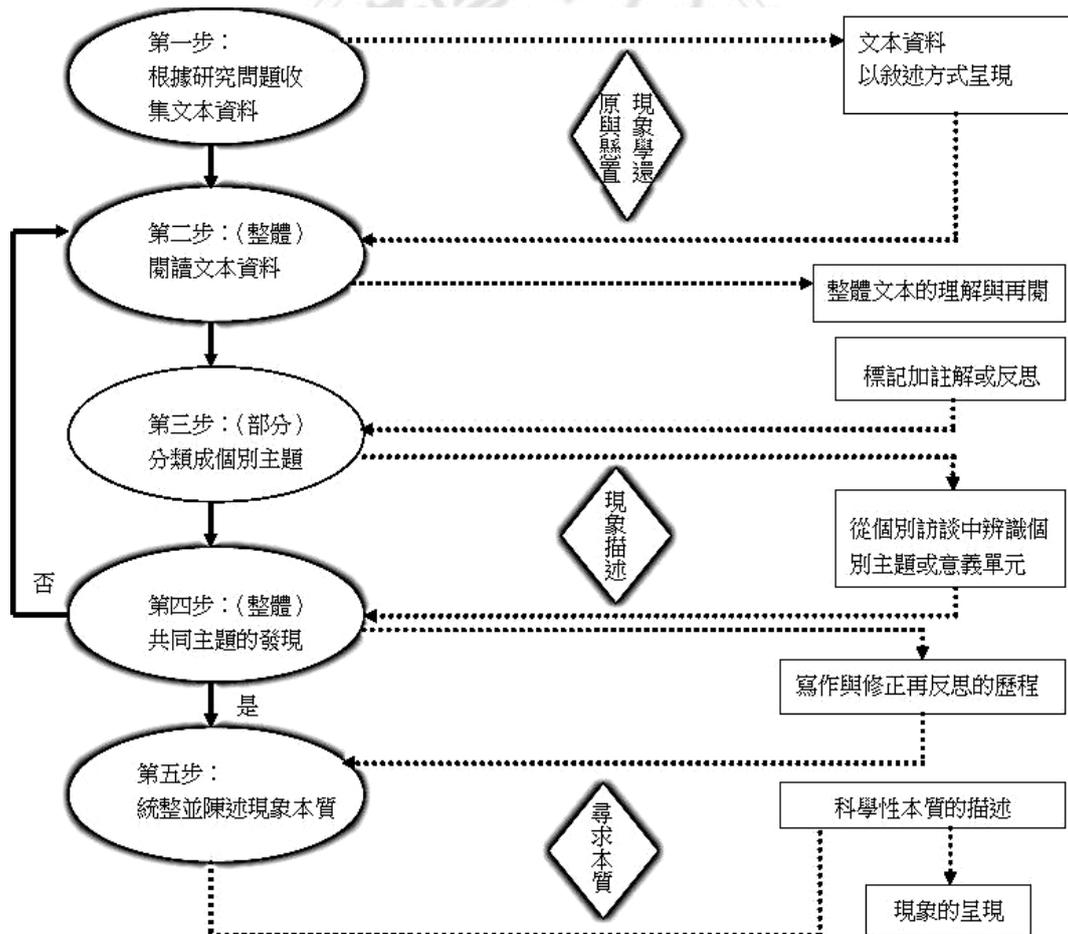
高達美也提出，一個成功的理解是詮釋者與文本之間的「視域融合」，但「理解過程中的視域不能被原著者的既有心思所限制，也不能被文本閱讀者的視域所限制」(陳榮華, 1998: 356)。交融過程乃是不斷地化解自己和別人主觀的個別性。兩個視域在互動與溝通過程中，彼此融入，沒有主客體之別。

第二節 研究流程

從訪談文本中，不斷重複出現且具有歷史共通性的經驗，就是我們要探尋的共同主題，所以整個分析流程是循著「整體—部分—整體」來回於文本與詮釋之間。因此，本研究先整體閱讀訪談資料，然後才進行對段落編碼的工作，編碼完成後，找出研究參與者的經驗「意義」，最後再進行整體理解與詮釋。

本研究以主題分析法進行資料分析，「主題」代表文本中常出現的元素，包括強調語、慣用語或情境脈絡下的「意義」，而「主題分析」即是將這些主題再現的過程。「所謂主題分析法是對訪談資料或文本進行系統性分析的方法，試圖從一大堆瑣瑣碎碎、雜亂無章且看似南轅北轍的素材中抽絲剝繭，歸納與研究問題有關的意義本質，以主題的方式呈現，用來幫助解釋文本所蘊含的深層意義。」

(高淑清，2001：242~243)



圖一、主題分析流程圖

資料來源：高淑清（2001：245）

第三節 研究參與者

一、研究者自我定位

研究者從小跟隨父母學習佛法，接觸藏傳佛教討論到我們的身體是心靈的宮殿、諸佛的壇城，以及心氣不二等觀念，由於師承的關係皆保持秘而不宣，而漢傳佛教則強調身體是臭皮囊，根本不談瑜伽體位法，因此對於瑜伽很陌生。

於是在五年前，研究者只好從佛教界外的瑜伽社團學習體位法，不過，對瑜伽的生理心理結構、機能與之間關係的知識仍嫌不足，反激起欲研究瑜伽對身心靈之影響。

二、參與者的選擇與邀請

在擬訂研究主題之際，如何選定研究對象時，有兩個主要考量，一者實際上瑜伽成效需要較長期才能顯現影響，尤其是心、靈層次，其次，若是一般瑜伽練習者常常三天曬網、兩天捕魚，斷續中輟者多。因此，研究者決定選擇四位瑜伽教師，且教學年資在 5 年以上，做為研究對象。

實際接觸後，瞭解到瑜伽教師除了自身長期練習獲得身心改善，進而擴大吸收瑜伽界經驗，想透過教學利益更多人，因他們具備豐富瑜伽知識技能，更能表述瑜伽對其身心靈轉化的深入經驗。

三、研究參與者的基本背景

表 3

研究參與者的基本資料

化名	小嵐（化名）	阿秀（化名）	小瑞（化名）	樂樂（化名）
性別	女	女	女	女
年齡	41	67	42	36
學歷	專科	專科	專科	研究所
婚姻 狀況	已婚	已婚	已婚	未婚
職業	瑜伽教師	瑜伽教師	經營工廠	護士

續表 3

信仰	無	佛教	無	佛教、 一般民間信仰
訪談日期	105.03.21	105.12.01	106.02.27	106.03.11
訪談時數	01:02:00	02:16:04	01:40:53	02:16:19
開始學習 瑜伽	從小	36 歲	35 歲	國中開始

資料來源：研究者自行繪圖

第四節 資料處理與分析

資料處理與分析包括研究者態度及研究步驟。

一、以現象學方法做為資料處理與分析之態度

(一)「懸置」：

研究者「懸置」自己原先對瑜伽經驗的詮釋或先前具備的瑜伽知識背景，完全領受研究參與者的生活世界，以澄明的心讓受訪者的經驗描述從文本中自在地呈現。

(二)「先設概念」：

從文獻探討獲得先前理解，以做為詮釋瑜伽教師之身心靈轉化主題。

二、文本分析的研究步驟

(一) 根據研究問題收集文本資料：訪談的文本抄寫逐字稿：如附件四

1. 深度訪談與抄謄

對於訪談的口語內容需要被轉謄成逐字稿，一字不漏地謄寫著訪談內容，包括沉默、表情、聲調、與訪談現場偶發事件的描述，都得據實描寫。

2. 整理成訪談文本

(二) 文本的整體閱讀

從訪談逐字稿文本中，摘取關鍵詞句，先行文本有整體「先前理解」的概念，

以及便利後續意義單元之分類與命名。此步驟把訪談逐字稿中的重點、事件、感受或意念加以劃記，並給予初步的開放編碼。不過這時只是給予一個代號（例如：A1-02-03），還沒有用文字來歸納。

（三）辨識個別主題或意義單元：

尋找文本中的背景脈絡、初始視域、觀點移動視域和視域擴展，以貼切的關鍵字詞，為初步歸類的段落意義單元命名。並依意義單元的群聚類別，納歸到各大「主題」中。

本研究文本資料的排列序號，例如「A1-02-03」，第一碼「A」、「B」、「C」、「D」分別代表受訪者；第二碼 1 代表第一次訪談，第三碼 02 代表訪談對話段落第二段落；第四碼 03 代表細項內容序號（如表 4）。

表 4

研究參與者主題分析過程範例

主題	意義單元 (次主題)	摘要
全然接受好或不好	1. 埋怨因不滿足不接受自己的內在	你就是都往外看的，那時候不會懂得往內看，往內看都是埋怨，明明你很多愛，可是你卻不滿足。對！就是因為覺得很累。（A1-14-01）
	2. 接受，才知道要轉念	我覺得是轉念、轉念，正念讓我學習轉念！他沒什麼，一體都兩面嘛！對，我覺得正念幫助我很多！（A1-04-07）

資料來源：研究者自行繪圖

（四）再次整體閱讀文本

依「詮釋循環」，再次回來整體的文本，對研究者之前分析「經驗結構與意義重建」再次反思，透過不斷的「整體-部分」，與受訪者的文本對話。

主題發現的過程，是將原本主體的經驗在研究者的轉化下，變成一些組型的集合。比較相關的命名，歸納成次主題並分別建檔，然後歸納各訪談文本之間共同的次主題，此時主題漸成形（如表 5）。

表 5

研究參與者主題歸納過程範例

主題	意義單元	摘 要
全然接受好或不好	1. 埋怨因不滿足不接受自己的內在	我覺得我練到一個瓶頸，體位法我想追求更多內在，或者是很想追尋內在沒有方法了，我就去學正念，對就是這個過程啦。(A1-02-11)
		以前邊教邊修正，再趕緊筆記，邊寫邊修正，一直改，我一直改。(B1-12-03)
		我原本上班的地方，因為那陣子景氣很差，我那時候心理就想說，我不能一直做這個工作，或許有一天會被 fire 掉，那時候還很多人被留職停薪。我就想說我還可以做什麼？(C1-03-01)
		我覺得他讓我開了眼界，瑜伽不只是像我媽那種有點像皮拉提斯的鍛鍊和身體的外在。對！原來瑜伽還有這麼內在的～內觀。(A1-04-03)
	2. 接受，才知道要轉念	我做學生，當老師每天教一樣的，我就會覺得很無趣，沒有新鮮感！會想學些不一樣的，...所以我自己教的時候，就會教很多動作。(B1-05-03)
		我像換一個眼睛在看體位法，因為以前在看體位法只知道要這樣做而已，僅至於這樣，可是到後來跟這位老師學之後，發現體位法原來這麼不一樣，他是用另外一種方式來看。(C1-09-02)

3.正念讓自己活在當下、不評斷

其實你只要按照你自己的手法敲，不用評斷，因為你自然會給個案訊息，並不是你給他的，你只要存著一顆放鬆、專注的心態，你如果急，個案就跟著你急，所以你就是不要有任何的評斷，而且做這種東西就是要靠身體去感受，而不是用頭腦去感受。(C1-19-11)

4.正念不評斷自己，也不評斷他人

你們要看自己所擁有的，不是要去看沒有的，或是說不要去評斷所有的人事物，會很累很辛苦，因為人的慣性就是喜歡去評斷這個評斷那個，我就會說，可以試試看。(C1-15-10)

5.正念是剝洋蔥式的內觀。

我最近的感覺就是凡事任何事情都是從自己而起，其實有時候你認為你接納自己的，但其實沒有，是很衝突的，是在最內心最內心，那個洋蔥撥開撥開撥開的裡面，你可能還是會有某些的期待。(D1-24-09)

6.正念接納自己的不好。

因為這個的看見，我現在練瑜伽我就會知道，我現在就達不到啊，我就接受我現在做不到這個東西，但是不代表我以後做不到，...然後我就會覺得很挫折，我還是會挫折，就不會像之前這麼的內疚跟自我批判這麼強，我就接受我現在做不到這個動作。(D1-19-05)

資料來源：研究者自行繪圖

（五）統整並陳述現象本質

將分析過程中所發現的共同意義單元，再放回研究問題及整體情境脈絡中，以不斷檢視和現象質問的方式，再三檢視意義主題之間的關連，反思共同意義主題是否回答了研究問題？是否代表研究對象的生活經驗？有否掌握了現象本質的真實呈現？與受訪者的互為主體的同意與理解是否達成？

再經過訪談個案的分析與統整，瑜伽教師身心靈轉化歷程的經驗本質，才得以完整地呈現，並正確地被描述與詮釋。

第五節 研究工具

一、訪談類型：

本研究採半結構性訪談，半結構訪談又稱焦點訪談，訪談前先訂下訪談大綱，預設問題供訪問者以同義重述方式採用。重點在明瞭受訪者的看法，引導受訪者針對該主題進行深入陳述。

二、訪談同意書：如附件一

三、訪談大綱：

- （一）您在什麼樣的因緣下接觸瑜伽？
- （二）可以請您描述在學習瑜伽前後，身體及健康狀況有什麼差別及改善嗎？
- （三）在學習瑜伽後，您對於生活態度是否和學習前不同？
- （四）在學習瑜伽後，您對於生命的看法及死亡的概念有轉變嗎？
- （五）接觸瑜伽後有什麼樣重大的生命故事？

四、其它研究工具：研究者日誌、訪談日誌、參與者本身的筆記、錄音設備。

第六節 研究倫理與嚴謹度

一、研究倫理

（一）尊重個人的意願：

本研究在訪談前，必先取得受訪者簽署「研究參與訪談同意書」，才開始進行實際訪談作業。

(二) 確保個人隱私：

本研究在訪談結束，進行文本抄寫時，必以一個英文字母來代表受訪者的真實姓名，並且嚴格保藏文本不外流。

(三) 不危害受訪者的身心：

本研究基於「存有」基本權利，站在訪談者與受訪者互為主體之態度，尊重受訪者之觀點，不危害受訪者的身心。

(四) 遵守誠信原則：

本研究必嚴守「研究參與訪談同意書」內所列相關規範，避免受訪者有「受騙」的不愉快感覺。

(五) 客觀分析與撰文：

本研究在結果分析方面，必客觀的將所獲得的有關資料，依據研究設計進行客觀分析，不刻意排除負面的以及非預期的研究資料，使讀者能完整的掌握研究的結果。在撰寫論文方面，研究者必將研究設計的缺失及限制詳細條述，使讀者瞭解研究的可信程度。

二、嚴謹度檢驗

本研究為提高研究之信度和效度，運用三角檢定法中之資料三角檢定與理論三角檢定，以減低研究者的偏見。以資料三角檢定法，從三位瑜伽教師的不同背景、學習面向等多重性資料來源尋求同一性。並且，以理論三角檢定，使用瑜伽能量、醫療能量及現象學三個領域理論來詮釋三位瑜伽教師之資料。

第四章、研究結果與討論

從訪談研究參與者瑜伽教師的教與學經驗取得文本，並經整理後，得出促成轉化學習歷程的幾項共同要素：身體知覺力、情緒知覺力、領悟自他的直覺力，以及對存在的意義、面向死亡的領悟力、超越二元對立的契入力。

現在，依文獻考察以及本文主題分為身體、心智和靈性三個層面，將之整理如下：

一、身體層面

身體層面，包括眼、耳、鼻、舌、身等五種感器官。這層面的能量指維持身體活動能量的持命氣，即呼吸和心跳的覺知。

初學瑜伽的時候，首先是探索自己的身體，開始透過覺知與身體產生連結，學習如何將關節骨骼正位、學習如何收縮肌肉、感受皮膚，甚至在動作中覺知到身體與世界的空間性。

以現象學而言，梅洛·龐蒂的知覺現象學談了很多病理學還原和身體圖式意向性，梅洛·龐蒂也以「肉身」理論，來理解和詮釋藝術美學，甚至能達到身體內外合一的「肉身世界」。

二、心智層面

心智層面包裹著許多層的心思，包括有心理、情緒、智慧和潛意識等，外層保護內層，所以，所謂的瞭解心，通常只是表面，是外層為了保護更內層的一種欺騙手法，這很類似佛洛伊德的防衛機制心理。心智層面隱藏著關係一個人過去的生命經驗，也包藏著平時不易覺知的好習氣和壞習氣。

依海德格「在世沈淪」的觀點，一般人會想沒入常人中，模仿他人、跟隨社會的腳步、人云亦云，過著不用負起任何責任的日子。可是，模仿不可能帶來任何心智的成長，反而只會是一種障礙。當有一天，開始以一種自發性的方式來生活，為自己負起責任時，身體心性（mind-body）才會開始成長。

這裡的心智層面，屬現象學的「擱置」態度，以及反思階段，包括了胡塞爾現象學的純粹意識自我。

三、靈性層面

「靈性」(Spirit)，源自拉丁詞「呼吸」，有「生命」含義，是人在世存在的最自然功能。靈性層面是在面對世界時的當下心境，可以透過以上的身體或心智兩個層面，都可以進入靈性層面。

胡塞爾的「自我主體」、「互為主體」似乎僅止於觀念性；而透過梅洛龐蒂的「肉身世界」、海德格的天、地、人、神結合的世界觀，這兩條路徑都有可能進入靈性層面，即所謂「主客泯滅」、「天人合一」、「萬物一體」等經驗。

第一節 小嵐瑜伽教師的身心靈轉化歷程

在經歷一場瑜伽代課的窘境，未曾因而退卻，反而勇敢追夢，經過不斷地參加研習，最終辭掉護理師職務，擁有自己的瑜伽教室。

小嵐(化名)，女性，41歲，已婚，閩南人，職業原本是名護士，現為瑜伽教師，瑜伽教學年資8年，目前學習瑜伽學派為Ashtanga，於印度瑜伽村取得第一個師資認證，接觸瑜伽因緣是小嵐的媽媽本身也是瑜伽老師，再加上當時工作場所有開瑜伽課程，偏向於心靈的瑜伽課程，讓小嵐開始了瑜伽之旅。

一、身體層面

(一) 覺知改善身體健康

透過瑜伽體位法的肢體壓縮器官，促進血液淋巴的流動、呼吸調整心肺功能，都可以增加身體健康。「肌肉的收縮，身上某些部份的運動、壓縮和動脈的收縮都可以增強淋巴循環的作用。胸部和肺臟的呼吸動作也會加強這種循環的效果。有些器官位在身體偏遠的角落，使淋巴系統管道不容易正常運作。」(吉天達·辛，1999：136)

小嵐自小看媽媽教瑜伽長大，對瑜伽並沒有特別興趣，直到自己親自練習了瑜伽，「覺知」不再頭痛、駝背沒了，對瑜伽有了信心，才興起要當瑜伽老師的決心。

一直想著我為什麼教瑜伽？因為我覺得我頭痛好了！我的駝背好了！」
(A1-03-01)

（二）覺知身體圖式

覺知本身即是一種智慧、一種能量，只是屬於較微弱。因而，覺知能夠增強人的正能量，進而改善身體健康，或提升思維品質。小嵐過去錯誤姿勢造成駝背，經過瑜伽以及正念覺知矯正了身體姿態壞習慣。

還有自己的體態很不好看，對！自己體態不好就會想要、想要有所改變。

（A1-03-06）

其實平常很多姿勢都會沒有覺知，就像是你會重心偏一邊，可能你都不會發現，但做瑜伽的時候會發現！（A1-13-01）

他連開車都知道自己的骨盆是不是因為姿勢不正確、歪了，（A1-13-02）

（三）覺知是身心的聯結

透過有意識的呼吸，吐氣時間比吸氣時間長，而且呼吸緩慢均勻，即能活化副交感神經，達到交感神經與副交感神經之動態平衡，而改善原本交感神經過度旺盛的自律神經失調的問題，包括緊張情緒。

呼吸是身心的聯結，所以呼吸可以穩定人的情緒。小嵐在繁重的護理師工作環境壓力下，形成容易緊繃焦慮的生活習慣，經過幾次瑜伽課程之後，開始學會在說話之前深呼吸，增強了自己的正能量，慢慢地去除了連說話都會緊張的問題。瑜伽改善了小嵐說話時的緊張情緒。

當你講一句話，當你想講一句話的時候先深呼吸。（A1-05-10）

讓自己平靜下來，警覺到要自我練習就是。（A1-09-02）

二、心智層面

（一）瑜伽改善情緒焦慮

1.情緒會感染人

後來，也在當瑜伽教師的妹妹要出國，妹妹請她代課。小嵐發現她上課的情緒影響學生也緊張起來，因此決定好好充實瑜伽正能量。

玩一堂，才發現原來一堂課會要準備這麼多的東西，不是只有動作而已，我才驚覺瑜伽是這麼浩瀚，然後那種上課方式是不會讓人家感動，反而會讓人家緊張，當時我上的課，所以那時候我就會...（A1-15-02）

2. 舒解壓力穩定情緒

小嵐工作環境養成隨時處在緊張狀態，經常因此造成生活紊亂。正念瑜伽讓她時刻提醒自我練習穩定情緒。小嵐同時發現她的一些學生的問題並不是因為疾病，而是壓力所造成的身心症，小嵐透過瑜伽舒解身心壓力，讓學生無藥而癒。

我很忙的時候，越忙我就會越找時間靜坐，因為我怕我會亂掉，所以我至少五分鐘我都很珍惜那像課跟課的空檔。(A1-09-01)

讓自己平靜下來，警覺到要自我練習就是。(A1-09-02)

我很瑣碎嘛！可能照顧小孩、照顧工作的空檔，那我可能給自己 20 分鐘到半小時～(A1-09-03)

其實有些人不是病，只是壓力無法出來，但是不懂怎麼紓解壓力，所以我就去找，我去找方法來分享給大家。(A1-17-04)

(二) 全然接受自己的好或不好

1. 消除負面想法

小嵐看著媽媽教體位瑜伽成長，不懂心靈瑜伽，職場工作繁重，有被壓榨感，產生頭痛必須服用止痛藥等一大堆問題，形成內心的負面想法，經常抱怨周遭。直到練習瑜伽之後，小嵐才知道往正念讓負面情緒消失了。

他讓我開了眼界，瑜伽不只是像我媽那種有點像皮拉提斯的鍛鍊和身體的外在。對！原來瑜伽還有這麼內在的～內觀。(A1-04-03)

從自己做起，正念是從你，不是從你嘴巴說出來，是從你的心散發出來。(A1-05-04)

你就是都往外看的，那時候不會懂得往內看，往內看都是埋怨，明明你很多愛，可是你卻不滿足。對！就是因為覺得很累。(A1-14-01)

2. 轉念從愛出發

小嵐後來參加了國際 200 小時的正念瑜伽師資班課程，讓她漸漸懂得如何調伏心情，加強自我覺知要保持正念、微笑、愛，知道要從心出發。小嵐在正念瑜伽獲得了力量，更堅決當瑜伽教師的理想。

我覺得是轉念、轉念，正念讓我學習轉念！他沒什麼，一體都兩面嘛！對，我覺得正念幫助我很多！(A1-04-07)

(三) 瑜伽可以照顧家人、幫助他人

1. 瑜伽是一輩子的運動

小嵐自我反思，媽媽教瑜伽過程對她的影響。尤其，在 921 大地震災後重建那段期間，眼看媽媽的學生全聚集在她家的情景，在潛意識裡慢慢地慢慢地茁壯，媽媽成為她的榜樣，想做一位照顧大家的瑜伽教師。

維持自己最初的那個心，對！我想要幫助人，對！可以照顧到家庭。

(A1-03-01)

我媽媽從我小時候就開始教瑜伽，我看他教得很快樂，他學生好多...好多，都是因為他當做朋友，他很愛她的學生。(A1-03-02)

我就覺得照顧大家是一種很棒的感觉。幫助人就是很棒的感觉。我就是以這份心。所以，其實主要想要學瑜伽的原因，是因為從小看媽媽開課。

(A1-03-05)

像我媽的學生跟他十幾二十年的都有阿，哦就覺得這是一輩子的運動。

(A1-10-04)

他就是那個穩定跟愛，感動很多學生。(A1-10-05)

2. 改善家庭生活

小嵐體驗心靈瑜伽帶給自己更有能量，在平常生活，隨時提醒自己要保持平靜要自我練習正念。也特別重視正念瑜伽教學，獲得許多學生的回饋。

我有很多學生會分享他們的家庭生活，正念讓他們關係改善很多。

(A1-06-05)

離開墊子以外最好的練習，當你靠近每個人都會讓人覺得你很舒服，不是把腳放在頭上就很厲害、不是身材很曼妙就是瑜伽...是你的家庭關係、工作關係，你都可以找到平衡，因為你自己可以平衡，所以當你很忙的時候你可以平衡。(A1-07-06)

3. 覺知他人的本性

小嵐透過練習正念，增加直覺能量，從而更能覺知他人的本性，知道他需要什麼，所以，她的瑜伽課程安排，都針對學生的問題和需求，做個別需求教案。

我在這堂課是...我會讓我的學生知道，我的每一堂課他們是最獨特最專屬的，你們都會實際收到你們要的，那我就儘量做這一塊。(A1-15-09)

你要知道他為什麼痛？他不會痛、但你會痛，所以瑜伽是很個人的。
(A1-21-03)

4. 覺知要籌劃幫助更多人

小嵐隨著學習正念瑜伽更長時間之後，直覺能力也增強，在直覺自我不足之處，不斷不斷地尋求各種瑜伽課程，吸收成為自己的東西。持續的轉化學習，小嵐豐富了幫助學生解決的技巧。而學生因為她的瑜伽課而有了直覺經驗，讓她感動和喜悅。

我可能我想要再多，我可以再多點什麼？對！然後我就會再自我練習，或是找老師，對！然後再分享，永無止盡的分享，永無止盡的幫助人而已。
(A1-11-10)

(四) 做好當下

1. 不改變過去未來

就是當下而已！不用想他會怎麼樣，就還沒發生，也不用氣他昨天前天，或氣你的同事，都過去了！當下就是當下！給他個擁抱！（A1-06-04）

2. 當下正念改善家人關係

我就努力做好當下，我好好孝順父母、好好陪我女兒、做好我每個決定，在我呼吸的時候，當我到我眼睛閉上的那一刻，我都很滿足，我就儘量這樣去做。(A1-18-01)

三、靈性層面

(一) 分享的喜悅

1. 為了分享，必須不斷找解決方案

小嵐是一個非常盡責的教師，為了解決學生有各自不同的問題，她必須就不同問題尋找新的解決方案，透過分享，小嵐從排除學生問題中建立能力和自信，也得到了自我整合的喜悅。

我可能我想要再多，我可以再多點什麼？對！然後我就會再自我練習，或是找老師，對！然後再分享，永無止盡的分享，永無止盡的幫助人而已。
(A1-11-10)

2.回饋分享讓人感動開心

小嵐的正念瑜伽自我成長，解決學生的各種疑難雜症，以及學生的良好回饋，她在瑜伽墊內和瑜伽墊外，都享受著生命轉變的喜悅和感動。

我的學生每個身體都有改善。(A1-12-02)

然後，但是我後來更開心的是，學生整個從內而外的改善。(A1-12-03)

我很感動，原來我可以幫(助)別人，我可以幫助到她。... (A1-12-09)

原來她帶女兒來不是練習，帶她來是為了看我，其實可以這樣很自然而然的愛每一個人。(A1-12-10)

(二) 正念給人知足

1.不再重視物質，而樂於追求心靈成長。

對小嵐來說，正念瑜伽最重要的是，給她一個新的不同的人生觀點來看待事情。她不再像以前過著抱怨的生活，也不再重視物質，而樂於追求心靈成長。

我練習正念之後，我就儘量沒有在追求這些東西，因為一有追求就有慾望，換個方式說，心靈方面我會讓自己很容易滿足。(A1-19-01)

不強迫的、也不是逼自己，而是我真的很滿足，在任何的時候都是，包括我有沒有吃飽、包括我東西常常壞掉，但我也很滿足。(A1-19-02)

2.微笑面對喜歡或不喜歡

你遇到你不習慣的或不喜歡的，就是你想排斥的，那你就微笑，用微笑去面對，再去想一下！(A1-07-01)

(三) 愛是喜悅

小嵐在醫院服務期間，內心充滿抱怨，很難容得下愛，從正念瑜伽學會愛周遭的人，她也教學生在生活中去愛身邊的人。

1.正念就是愛身邊每個人

保持正念，就是微笑、愛你的人、愛你身邊的每個人、就是從你自己做起。(A1-05-08)

2.感恩成就自己的人

每次大休息，我就會請他們謝謝誰可以讓你來這邊上課。(A1-06-01)

第二節 阿秀瑜伽教師的身心靈轉化歷程

阿秀自小身體非常差，在獲悉瑜伽可以改善身體之後，因經濟條件也不好，只能買書自學瑜伽體位，並且幾乎不再吃藥。阿秀覺知自己的環境以及學習瑜伽的辛苦歷程，於是瑜伽教室所收的經費都投入慈善事業，積極推廣自錄瑜伽教學 DVD，並且樂此不疲。

阿秀（化名），女性，67 歲，已婚，閩南人，職業為瑜伽教師，瑜伽教學年資 26 年，目前學習瑜伽學派為哈達瑜伽，於邱素貞機構取得師資認證，接觸瑜伽因緣為身體不好，透過電視知道邱素貞瑜伽，開始尋找瑜伽相關課程。

一、身體層面

（一）覺知改善身體健康

阿秀在電視上得知瑜伽可以改善身體的新視域，卻因為經濟條件不允許參加瑜伽課程，她選擇到書局買書自學體位法，這也培養她之後不斷看書求進步的習慣。

1. 覺知一定要學瑜伽健身

邱素貞說她身體狀況不好，是做瑜伽好起來的，我就想，那我也要學瑜伽。（B1-02-02）

但自從開始買書回來做瑜伽，慢慢做、慢慢做都還可以，身體也慢慢的好轉起來，所以藥錢後來也有省了一些。（B1-03-05）

我為什麼要一直推廣瑜伽，就是因為好在我有練瑜伽，不然我的人生真的會更淒慘！（B1-16-02）

2. 瑜伽增強體力

阿秀的身體疾病經常接二連三發生，所以嚐試各種運動，希望能改善身體狀況。可是，即使最輕鬆的運動，她都沒辦法完成。後來，自學瑜伽體位法之後，已經能夠爬更高的山了，讓她充滿信心。

在學瑜伽之前，用不花錢的方式來運動，去爬虎頭山，虎頭山沒有很高，只是爬一下而已，頭就暈到不行，血壓太低又貧血，連爬山都沒辦法爬。（B1-03-04）

最大的改變哦，本來我不是會去爬虎頭山嘛？才爬沒多久頭就很暈了，都快暈倒了，那時候走路是不需要花錢的運動，我都做不到，可是我慢慢做瑜伽之後，我都可以去爬關刀山了，還有去滑翔翼那裡，每天早上都會去爬！

(B1-14-01)

3. 瑜伽帶來好精神

我以前很會昏睡，都一直在做夢，做瑜伽最好的就是，比較少做夢了，也睡得比較入眠，這就是瑜伽的好！不然以前無論是在白天或晚上，只要睡覺就一直做夢，然後又因為累爬不起來。(B1-16-01)

二、心智層面

(一) 瑜伽增強心智能量

1. 瑜伽穩定情緒

阿秀雖然練習瑜伽，身體獲得大幅改善。可是，在三年前，因為操心她女兒的家庭問題，心情陷於低潮。幸好，她儘量透過瑜伽獲取正能量，才能勉強保持穩定情緒。

看到我孫子對我女兒很不客氣，很不尊重！怎麼可以對媽媽這麼不禮貌，媽媽賺錢已經這麼辛苦了！為了這個家去做辛苦的工作！(B1-07-02)

我心裡真的是覺得很「艱苦」，三年的時間真的很苦，所以有時候教瑜伽真的，很想盡力做，可是真的...我就快樂不起來阿！(B1-07-05)

2. 反思教學法，改變更多體位法。

阿秀因而投入極大時間和心力在體位法的研究，除了身體獲得很大回饋，也改良她老師的教學內容，成為她教學的強項。

我做學生，當老師每天教一樣的，我就會覺得很無趣，沒有新鮮感！會想學些不一樣的，...所以我自己教的時候，就會教很多動作。(B1-05-03)

3. 瑜伽需要教師

阿秀由於經濟件差，只好買書自學，後來直覺需要正確的瑜伽方法，上了瑜伽課才知道自己許多體位法是錯的，原來瑜伽需要老師。

後來又想也不知道到底有沒有做對，所以決定節省一些開銷，去上瑜伽課。(B1-03-01)

真的去做了之後才知道原來拜日式的動作是連貫的，我都給人家做分解動作，然後像倒立也是有它的方法，不是像我靠著牆壁硬來的，讓我深深的感受到瑜伽一定要團練！（B1-03-02）

4. 覺知瑜伽的不足

上過瑜伽課團練的經驗，自覺不能滿足現狀，還是有很大欲望要精進自己的瑜伽知識，去上瑜伽師資班，以及各種瑜伽研習，擴大不同視域，改善自己的體位法，是阿秀成就的關鍵。阿秀體悟瑜伽學問的深奧，即使教學哈達瑜伽 26 年了，至今還是求知不綴，在精益求精的自我要求下，學生受益良多。

只要有關於瑜伽的我都想要學！剛考到證照那幾年，我都會想再去多學一點，所以這段時間無論是在北部或南部，只要有和瑜伽相關的，我就一定會去參加！（B1-01-03）

那時候我一個月會去台北上課一次，報名證照班一年費用要三萬塊，然後還需要花車費，生活都非常節省，就為了去台北上課。（B1-13-03）

這麼多年來，我不只單純教一部分而已，我不斷地再進修進修，所以每次都會有不同的，今年跟去年就會教不一樣。（B1-11-01）

即使這個動作教了 50 遍、100 遍了，可是我還是看，我還是一直看、一直看，看越久，他的那個要領我會更清楚，所以一本書看第一遍跟看到五十遍真的會不一樣！（B1-11-05）

我也感覺說我學到現在，還是對自己不滿意，我還在學，我一樣還是去上課，去學些新的，然後再趕緊在課堂上教這些新的，不要都讓自己沒在進步！（B1-16-08）

（二）和生、老、病、死亡的聯結

阿秀曾經因為身弱多病，對生命悲觀，後來瑜伽改善身體健康，反而看開了死亡。在 921 大地震災後重建階段，阿秀感恩慈濟的賑災行動，主動提出免費為慈濟義工教瑜伽。也因為這個因緣，接觸慈濟而理解死亡的意義，高興的同意了捐贈大體。

1.學習瑜伽能夠看透死亡

學瑜伽讓我更健康，對於死亡這件事我也看得比較透徹，看得比較開。

(B1-21-01)

同時也因為有接觸到慈濟，去做志工，接觸一些事情，才了解人來到世上是空空的來，回去也是空空的回去，都是空空的，所以幾年前我也辦了大體捐贈，我也有簽放棄急救的同意書了。(B1-21-02)

2.瑜伽健身有助面對生病或死亡

因為在當志工的時候你會發現，當你生病的時候，真的一點尊嚴都沒有，就像我媽媽，當時生病說要回家了，但我們都覺得需要醫療來照顧他比較專業，結果轉院之後，她身體狀況變更差，一整個月精神狀況很差，還插管，意識也不清楚，我才知道這一個月真的反而是在折磨她。(B1-21-03)

像我婆婆是胰臟癌，她跟我說一句話：「這麼痛苦，不如死一死！」我真的吼！體會到人生一定要身體健康啊！真的！身體健康就能夠安穩的離開！

(B1-21-04)

(三)理解籌劃幫助更多人

1.瑜伽可以照顧家人

阿秀自幼受到身體健康的影響，造成原家庭的諸多困擾，後來結婚也影響家庭經濟壓力，所以她深感瑜伽可以改善身體對家庭的重要。

一個月賺的錢，除了生活開銷之外，剩下都是買藥的錢 (B1-01-10)

再怎樣都要讓自己快樂，如果我們不快樂，孩子也會不快樂，真的！一個家庭，一個人不快樂、不健康，都是會拖累整個家庭的！(B1-23-04)

2.瑜伽可以幫助他人

在自己困頓的生活環境裡，阿秀在練習瑜伽中身體獲得很大改善，不必再花錢在醫藥上，因此，她規劃了自己未來瑜伽的行動方案，包括免費瑜伽教學、錄製瑜伽 DVD 送人。

人家說這輩子要留點什麼給後代，我覺得我錄 DVD 也覺得是不錯的，所以才很用心的錄，假如有一天我沒辦法教時，大家也能看這個 DVD。

(B1-06-08)

你們所繳的學費都是瑜伽班的班費，扣除房租費用、水電費用，剩下的金額，只要哪裡有需要，我們就捐贈幫助需要的人，而你們有繳學費的人，也等同於一起做了善事，去幫助貧困的人！（B1-24-03）

（四）瑜伽給人自信

阿秀從小吃藥、送醫急診，經過瑜伽練習改善身體，對自己產生信心，想學更多東西。

學瑜伽之後，體會到運動真的很好，越喜歡運動，所以我的運動量就越來越多，我也會跳圓極舞，也學過氣功還有韻律操，心胸變開闊了。（B1-17-01）

因為瑜伽的筋骨有拉開，所以像是跳圓極舞，動作比較優美，所以我都排在最前面，很有自信這樣，像是跳韻律也是。（B1-17-03）

學瑜伽之後比較敢走出去，也會想說我想學什麼，因為想再學更多。（B1-18-01）

三、心靈層面

（一）瑜伽本具快樂

阿秀在瑜伽裡實際體驗了生命轉變的喜悅與感動，所以，即使一星期上課五天、一天三班，精神再不好、天氣再惡劣，只要開始教瑜伽，就自然充滿精神。

1. 只要教瑜伽，精神就來了

但我教瑜伽還是可以很專心。很奇怪哦！我即便是非常沒精神，但我一上課就一定會很有精神。有時候下雨颱風或是冬天，很少人去上課，就會很懶，可是很奇怪，只要開始教精神就來了！我上課那個精神都不知道從哪裡來。（B1-10-03）

（二）分享的喜悅

阿秀因為瑜伽和慈濟結緣，除了在慈濟免費教瑜伽之外，也到慈濟醫院當義工，親眼看到病房的生老病死。因而，阿秀希望能夠經由瑜伽教學帶給更多人身體健康。

我有個心願，想做瑜伽但沒有錢，所以當時有個想法，假如有一天我能夠教人家，我也要教免費的！（B1-16-06）

我覺得只要和人結好緣，絕對是好事而且是對的，這也是我想追求的精神層面，廣結善緣！（B1-24-04）

所以能夠身體健康真的是最幸福的！所以我也希望我推廣瑜伽，能夠讓人家身體健康，所以我也常常跟學員說，身體健康就不用常常花錢了！當時間到了就會安然的離開，不會像在醫院看到的那樣，這麼痛苦。(B1-22-05)

第三節 小瑞瑜伽教師的身心靈轉化歷程

小瑞由於家庭壓力大、工作有危機感，而轉向尋求瑜伽教學新角色。雖然她自覺心無大志，個性卻是柔中帶剛，堅持努力學習、不斷教學，也由於各種因緣圓了成立瑜伽教室的夢想。

小瑞（化名），女性，42 歲，已婚，客家人，職業為經營自家工廠，目前兼任瑜伽老師，瑜伽教學年資為五年，目前學習瑜伽學派為哈達瑜伽，於中華瑜伽協會取得第一個師資認證，接觸瑜伽因緣為生活壓力大，想要暫時離開家裡做自己喜歡的運動，上了瑜伽課後讓自己生活步調變緩，能有屬於自己的時間，因而踏上了瑜伽之路。

一、身體層面

（一）瑜伽舒解身心壓力。

1. 瑜伽給自己停下腳步放鬆

小瑞在結婚之後，感受到與婚前是兩個截然不同的生活情境，累積了婚姻生活壓力，讓她想擁有自己的時間，於是參加了瑜伽課程，從此改變原有角色，並且成為一位瑜伽教師。

結婚之後，沒什麼朋友，生活圈很小，然後小朋友又常常生病，周遭有很多人事物，就讓人覺得壓力很大！（C1-01-05）

然後去上了瑜伽課之後，就是可以稍稍停下腳步，可以有屬於一星期就那兩小時的自己的時間。（C1-02-01）

2. 正念覺察痛

佛教瑜伽的四正念中的受念處，即是透過覺察觀看痛，然後慢慢接受它，接著才能放開它。

小瑞學習瑜伽之後，覺知力增強，比較能在生活中覺知到自己的身體狀態，然後放鬆疼痛。

後來發燒那次，我就去感覺哪裡痛，你就會感覺到，哦～原來是這樣的痛，然後把身體放鬆，慢慢放鬆放鬆放鬆，你就會去感覺那個痛，你就不會去抗拒它，因為你覺得痛就會開始緊繃啊，所以就是放鬆。(C1-23-08)

3. 瑜伽增強覺知能力

以前的生活都比較粗鈍，就是心理覺知力很弱，就只知道怎麼那麼難過、那麼忙、那麼煩躁，然後到現在你會發現你為什麼煩，你會知道原因，變得比較有覺知在過日子。(C1-13-01)

(二) 覺知是身心的聯結

1. 覺知呼吸，改善思緒紊亂的情形

小瑞即使在練習瑜伽一段時間了，心緒仍然和以前一樣紛亂。後來，學習了呼吸法才覺知到呼吸慢可以讓心思也慢下來，改善了心思紊亂的習慣。

你就是配合呼吸，當你呼吸慢的時候，你的心跟頭腦就會慢慢地慢下來了，所以我現在就是練習這個。因為我之前心思都很亂，雖然知道要注意呼吸，但不知道為什麼，看到這個句子之後，我就了解呼吸變慢了，頭腦跟心也會一起慢下來。(C1-24-04)

2. 覺知心跳生命能量

小瑞從瑜伽體驗到生命能量的強大，她藉分享學生，讓學生透過覺知心跳感受自身生命能量。

像我上禮拜教他們去感受自己的心啊，讓他們手摸在自己的胸口這邊，然後去感覺這樣。(C1-15-06)

那天結束之後，就有一位女生哭了，因為我知道她壓力很大，她可能就是在那一刻，有些放鬆，情緒出來，對！(C1-15-07)

二、心智層面

(一) 全然接受好或不好

小瑞平時對自己會評東論西，即使教學生也會以自己的想法去揣測學生的需要，造成自己的困擾，經過一段時間的學習正念，終於學會了不要下評斷，活在當下。

1.讓自己活在當下、不評斷

其實你只要按照你自己的手法敲，不用評斷，因為砵自然會給個案訊息，並不是你給他的，你只要存著一顆放鬆、專注的心態，你如果急，個案就跟著你急，所以你就是不要有任何的評斷，而且做這種東西就是要靠身體去感覺，而不是用頭腦去感覺。(C1-19-11)

2.不評斷自己，也不評斷他人

還有就是你不要評斷你自己，如果你只想著這樣不知道有沒有教好、那同學怎麼這樣子，如果這樣的話，就沒有辦法幫同學在當下。(C1-22-05)

你們要看自己所擁有的，不是要去看沒有的，或是說不要去評斷所有的人事物，會很累很辛苦，因為人的慣性就是喜歡去評斷這個評斷那個，我就會說，可以試試看。(C1-15-10)

3.凡事盡力就好，不必自找煩惱

容易操煩的小瑞，凡事放不下。直到接觸到正念瑜伽，小瑞領悟擔心無助於事，才慢慢懂得讓該發生的事情發生，學會放下。

像以前對小孩的教育也是很緊張，就覺得你功課一定要跟的上啊，然後你怎麼這麼不聽話，然後就會煩惱這個煩惱那個，到現在就是，你只要品德ok，功課盡力就好了。(C1-14-08)

4.別人的個性不是她能改變的，

小瑞在練習瑜伽之前，總是擔心先生的身體健康、煩惱小孩的課業。現在，她知道別人的個性不是她能改變的，學會在旁邊陪伴，感覺內心比較平坦。

因為接觸瑜伽之後，我才能夠很明白的知道他怎麼了，那我不會告訴他你不要這樣做，你怎麼樣怎麼樣，我就是在旁邊陪著他，就這樣，因為我知道怎麼樣的個性就是創出怎麼樣的人生，你不能去改變它，那你就是在背後默默支持。(C1-14-03)

5.看著當下發生什麼事，這樣就好了。

這就是人生啊，你能夠擔心到什麼，你就順著走，遇到問題再講，因為你這樣擔心，是一點幫助也沒有。然後現在的想法就會變成，就是對任何事情不要去擔心，就是看著當下發生什麼事，這樣就好了，因為會發生這些事

情，一定有他的原因，那就算是不好的事或很好的事，他們都只是該發生的事情而已。(C1-14-06)

(二) 瑜伽給人自信

1. 依自己的方式教瑜伽

小瑞練習瑜伽經常是藉由他人的知識，或經由多場域的教學而提升自己的能力。尤其，因為她老師的指點，才領悟到要認識自己、做自己，依自己的方式教瑜伽。

應該講說，比較認識自己，需要什麼、什麼是你不喜歡的，以前只是在很表層，... (C1-13-03)

我去上課的時候要示範教課，老師會要求我們要互相教同學，老師就會在旁邊看，他看到我的教法，因為都認識，所以我就教得很溫柔，結果老師就跑過來提醒我，因為他比較嚴謹，就跟我說：「OO，這是你嗎？你平常沒有這麼溫柔啊，你是一個很嚴格的老師，你今天上課怎麼不像你自己？」(C1-25-02)

所以上課並不是一定要很溫柔，要像啦啦隊老師一樣，把整個場子搞得很歡樂，不是的，你是什麼樣子的人，就會吸引什麼樣的人來找你，喜歡你的風格的人，自然而然就會來，不喜歡的就走了。所以當初那個老師這樣告訴我，其實對我來說是一個提點，並不是不好的。(C1-25-03)

2. 發現「那就是我啊！」

像最初的瑜伽老師跟我說，你個性不夠活潑，我現在很感謝他那句話，他告訴我的缺點，也不是缺點，你告訴我不夠活潑，那我上課就活潑一點，因為那是我不足的地方嘛！可是到後來走到現在，我就發現「那就是我啊！」也不一定瑜伽老師就一定要活潑啊！(C1-25-01)

原本對瑜伽教學缺乏自信的小瑞，由於經驗的累積，目前已經可展現「這就是自我」。有一部分是她自己勤於練習，像頌砵；有一部分是正念老師的指導，像她的教學模式。總之，現在的她是一位自我整合的瑜伽教師。

(三) 觀照心中願望的種子

當瑜伽教師、擁有自己的教室，是小瑞的心願。雖然有時候，她對自己不是很有信心，但在努力過後，總有開花的一天，各種因緣終於圓滿她的心願。

我那時候開始想要做瑜伽的時候，我就想說，當你心裡面種下一棵種子的時候，你願意一直去觀照那棵種子，它就會發芽，我那時候就想好像是真的這樣。

(C1-07-01)

不知道為什麼就講到瑜伽教室，然後我就跟我老公說，能夠做瑜伽教室就是最好的啦！他就跟我公公說，不然就做瑜伽教室。(C1-11-02)

三、靈性層面

(一) 正念是處處是禪

「瑜伽不是只有在墊子上練習，墊外才是最大的修行！」是小瑞經常說的一句話。練習了正念之後，不再像以前過著煩躁粗鈍放不開的日子，而是透過直覺更認識自己，也會運用直覺解決問題。

1. 正念時刻保持平靜

我最近的感覺就是，你想要找到答案，通常都是在很安靜的時候，它就會出來，也不是經過頭腦去分析的，那是你的直覺。(C1-24-06)

2. 正念瑜伽包容力變好，滅除煩躁的情緒不見了。

以前都比較會放不開，然後現在就好很多，包容力各方面都變好了，心煩氣躁也減少許多。(C1-13-02)

(二) 和生、老、病、死的聯結

小瑞練習瑜伽之前，因為害怕死亡而特別重視養生、運動。在學習正念之後，對死亡一事比較能釋懷，還有做什麼事都要適中。

我以前就是會想說...，就是會很害怕死亡阿，就會想說要養生阿、要吃的很健康阿、要做很多運動阿。可是，到後來的想法就是，人終究會走到那一塊去，那只是快跟慢而已，所以你就是想做什麼就做什麼，那當然要適當的，不能夠暴飲暴食之類的。(C1-23-01)

(三) 分享的喜悅

由於一位工程師分享頌鉢，小瑞為了能傳播鉢療，即使課程學費高，也去上了，並且上得很高興。

1. 別人分享頌鉢，小瑞分享鉢療。

其實能接觸頌鉢真的是很特別的緣份，當初因為那位工程師給我這樣的機會，讓我把頌鉢傳出去，他給我一個機會能夠做這方面的治療。(C1-27-01)

如果你沒有前面的這些經驗，這種砵的手法、力道、快慢等等的，為什麼他會有這種反應，要靠你的經驗累積，而不是靠老師告訴你這是什麼，這是要靠自己練習出來的手感。(C1-19-09)

2.學生分享瑜伽改善身體狀態。

小瑞認真地學習各種瑜伽技巧課程，運用在學生身上，讓學生真實感受內在的壓力，並且釋放情緒，獲得舒壓後的改善的回饋。

那時候他的氣場很低，所以砵是可以去幫他把情緒抒發開來，我也有做過好幾個個案，結束後跟我講很多自己的故事，所以這是能夠抒發情緒的。(C1-19-13)

在他們的額頭面前敲，隔天，就有一個學生跑來跟我說：「老師，我昨天上完課之後，上床睡覺之後就一覺到天亮。」他說他不曾這樣。(C1-21-08)

還有另外一個同學跟我說，他以前也是睡醒都覺得睡不好，會累，但是那天上完課，隔天起來就不會，覺得很有精神，還有另外一個跟我說：「很奇怪的感覺，整個人覺得很輕」這些是他們給我的回饋啦。(C1-21-09)

3.教瑜伽是為了分享喜悅

從單純的喜歡運動，到感受到生命轉化的喜悅；從只想做為一份職業的念頭，到享受瑜伽教學的感動，這就是小瑞當瑜伽教師的轉化歷程。

我那時候的想法是，我為什麼會開始教瑜伽，因為我覺得瑜伽真的很棒！我想要分享出去。(C1-15-02)

我很喜歡瑜伽，想要分享出去，就很簡單的想法而已，現在還是一樣，因為我覺得現在的人就是太辛苦了！我就想說提供他們一個位子，讓他們每個星期一兩個小時來放鬆，然後讓你心靈再充電，我的想法就很簡單就這樣子而已。(C1-15-04)

(四) 覺知因果必須自己承擔

學習正念之前，生活上總是擔心這擔心那、教學上總是在替學生練習，小瑞現在能夠以一個不同於以往的觀點來看待問題，開始自己承擔起責任，勇於累積教學經驗。

1. 累積經驗不再害怕

那時候剛去教又很緊張，教了一兩個月後慢慢習慣，接著去工廠上課。教大班的時候，你沒有前面累積的經驗，後面跳太多會很害怕，可是當你已經有小班制的經驗後，再去教大班的，就慢慢地比較不會害怕。(C1-08-06)

2. 自己先體驗，才有辦法教學生

我每次看書就會想到說我要告訴同學怎麼樣怎麼樣，好像我在幫同學學習，我後來就覺得不對。你要自己先體驗，你自己要有感覺，才有辦法教別人，就是類似這樣。(C1-15-12)

第四節 樂樂（化名）瑜伽教師的身心靈轉化歷程

許多人會練習瑜伽是基於身體健康狀況不好的原因，但是，樂樂卻是因為身體柔軟度好的關係。也可能樂樂自己身體柔軟，加上很早練習瑜伽，所以她的健康情形良好。樂樂長時間以來，未曾想當瑜伽教師，一直到遇上她現在這位正念老師，受到啟發感悟到瑜伽生命的喜悅，才萌生瑜伽教學的使命，開始擴大教學規模。

樂樂（化名），女性，36歲，未婚，閩南人，職業為護士，兼任瑜伽教師，希望以後能成為全職瑜伽教師，教學瑜伽年資5年，目前學習瑜伽學派為哈達瑜伽、正念瑜伽，於美國瑜伽聯盟（Janet Lau）取得師資認證，接觸瑜伽因緣為樂樂的父親，發現她身體很柔軟，於是讓樂樂在國中的時候開始接觸瑜伽。

一、身體層面

「我意識到做為知覺行為所指向的配對項之對象和事件的一股知覺流（可以說，包括記憶、期望，以及看、聽和其它當前的醒覺）。」、「為我這個觀察者而呈現出來的窗景，是由色、聲、形、量、輪廓和種種境界湊在一起的意向性的醒覺的綜合體。」（高俊一，1982：103）

（一）覺知身體圖式

身體構圖「讓我們了解如何透過身體以動作來表達自己，對向內自我體悟、了解和動作探索，提供非常好的媒介和基礎。」（邱溫，1999；劉美珠、林大豐譯，2003）。「寰枕關節一動，全身將隨之而動」觀點，逐次從頭與頸、脊椎、

軀幹、雙腳、腦部與動作，再提出身體構圖，點出動覺的覺察模式，繼之雙臂、雙手、樂器的支持、呼吸，再回到頭部，再回到主控要制區」（劉美珠、林大豐譯，2003）。

1. 瑜伽覺知身體是否正位

樂樂因為從小身體健康，練習瑜伽對她來說，僅有的就是覺知塑身、氣色好。另一方面，她則側重在身體器官、骨骼是否正位的覺知。

你的肩膀，你的頭是放在你肩膀的中間嗎？還是你頭會歪一邊？那你的肩膀有高有低嗎？還是兩邊一樣高？那你雙手是放在什麼位置？（D1-16-04）

你的骨盆怎麼擺位？是有前傾還是後傾，你膝蓋怎麼推法，你的腳底板怎麼踩地板，你的重心是放前面、中間、後面？（D1-16-06）

我的引導不是要你改變位子，我要你知道你身體的位置擺在哪裡，雖然你沒有睜開眼睛，可是你的心跟你的感覺會知道，我要你練習去知道他在什麼位置上。（D1-16-05）

2. 全然接納身體的任何狀態

樂樂接納每一個身體狀態的自己，因為瑜伽不是在比姿勢，而是在覺知當下的身體圖式，並且接受。

在整體的外觀上，你怎麼擺位你的身體，我不是要你立刻改變，我要你知道現在怎麼擺就好了，就是很單純的看見、接納。（D1-16-07）

不管什麼樣的你，都是最完美的你。沒有好跟不好，每一個狀態的你都是最好的你。（D1-16-07）

（二）覺知身心的聯結

1. 情緒藏在身體裡。

心跳具有情緒能量，但仍未達心智層面。樂樂覺知某一個動作很有感觸，從感觸能知道這個動作所含情緒。

他可能就停在那裡說，他可能在一個動作裡面，那個動作會給他很深的感觸，其實全部的情緒都藏在細胞裡面，講話可以騙人，你可以說謊，但是你的身體不會騙人，那個動作不會騙人。（D1-27-01）

2.覺知把注意力拉回身體

樂樂在正念瑜伽練習過程，疼痛把覺知帶回身體，而「知道」疼痛，體悟到是覺知把意識帶回身體，這時是意識與身體合一的時候。

你可以很清楚知道我是哪裡怎麼了，我現在哪裡疼痛、哪裡很緊，立刻你就知道那個狀況、那個狀態，所以我會很喜歡這個東西是因為我覺得，它可以幫助自己跟別人都可以在最快速的時間回到身體裡面，去做一個結合，去感受很多的東西。（D1-27-05）

我會覺得從身體細胞來去，我會很喜歡從身體裡面入手，是因為，身體是一個最快立刻把你的注意力帶回來你的身體，帶回來身上，就是你可以讓你身心至少在短暫很快速合一，不一定是接觸靈性哦。（D1-27-04）

二、心智層面

（一）全然接受自己的好或不好

1.正念是剝洋葱式的內觀

樂樂練習正念瑜伽讓自己更能覺知反思，進而調伏情緒。她認為自己只是表面接納自己，沒有像洋葱般層層徹底的剝到最核心，所以無法完全的接納自己。

我剛講的話是不是可以再修飾得更好，還是說我就會反思，我講這個話的意圖是什麼，就為什麼我對他講話要刻意有點比較機車。（D1-22-03）

我最近的感覺就是凡事任何事情都是從自己而起，其實有時候你認為你接納自己的，但其實沒有，是很衝突的，是在最內心最內心，那個洋葱撥開撥開撥開的裡面，你可能還是會有某些的期待。（D1-24-09）

2.接納自己的不好

從責備自己到接受自己，這是一個在挫折中與他人相處的一個寶貴經驗。樂樂在練習瑜伽很久，在師資班上的體位法交流，發現竟然有她不會的體式，開始了一連串的自責。不過，畢竟學習了正念，樂樂很快調適好，勇敢接受自己的不會，然後再努力。

最明顯的一件事，我會出現責備我自己，我會覺得我怎麼都學不會。（D1-19-01）

比如老師教大家一個動作，...同學大部分哦，大部分都會，為什麼我不會，我就發現我那種，我會責備我自己，就是我覺得我自己不夠好、我怎麼這麼笨，...那種就是我會檢討跟責備我自己。(D1-19-02)

我是沒辦法接受我自己，就是我對我自己有一定的要求，我就覺得為什麼我不會，我會先看見自己、責備自己。(D1-19-04)

因為這個的看見，我現在練瑜伽我就會知道，我現在就達不到啊，我就接受我現在做不到這個東西，但是不代表我以後做不到，...然後我就會覺得很挫折，我還是會挫折，就不會像之前這麼的內疚跟自我批判這麼強，我就接受我現在做不到這個動作。(D1-19-05)

(二) 瑜伽如心眼

1. 身體內住著一位瑜伽老師

樂樂真正感受到正念的能量，她確實在瑜伽體位法中體驗到直覺能力的增強，認為身體內住著一位瑜伽老師引導她。

我就索性完全就不管，剛剛做什麼動作，我就照自己的感覺去做，然後在那次做的動作裡面，那組動作裡面，我就發現我第一次做跟第二次做就完全不一樣，當放開你設定你想要幹嘛的時候，那個身體的感覺會帶你進入一些動作。(D1-20-06)

我不知道為什麼身體就帶入我進入那個動作，進那個動作之後，我的心情就是「對！就是這個！」那種內在，你內在很開心的那種感覺，對！就是這個動作。然後我就覺得，哇！那真的出乎我意料之外，我怎麼會進到這個動作，基本上我不會進到這個動作。(D1-20-07)

其實它就是內觀，回到你自己內在，然後你去做這練習的時候，那真的很酷，我那次發現，哇！天啊，身體果然住著一個瑜伽老師，直接教你要做什麼。(D1-21-04)

2. 內觀是自己最好的老師

樂樂經常反思發生在日常生活中的大小事情，然後認識「內在會指導自己」，原來內在是自己最好的老師。

我在回來的路上就開始在思考，其實生活中每一個人都是自己最好的老師，那他為什麼能成為你的老師，是因為你不時的內觀，因為你沒有內觀，

你不會認為他是老師。如果我沒有內觀，我就不會覺得這些事情是很友善的。

(D1-22-10)

3.換了另一雙眼看世界

瑜伽在台灣已經風行多久，但很大部份人仍然認為瑜伽只是一種體位式運動，包括習瑜伽數年的樂樂。直到她遇到正念瑜伽教師，才徹底改觀，並且全心投入，換了另一雙眼看世界，看見許多不同事情。

開啟了我對瑜伽另一個「心」的視窗，...你看待很多事情，還有對瑜伽的認知改變。我以前對瑜伽的感覺，其實就是比較像運動。(D1-02-01)

4.內心湧現許多新視野

樂樂實踐了正念，內心湧現許多東西讓她發現，她說 200 小時正念課程是她生命的分水嶺，新的處境在她眼前展開，並且也以新的視野教瑜伽。

因為在樂樂的眼前是一個新的處境，所以她也以一個不同的觀點來看待問題和事情，看見以前沒有想過的事情。

那次之後我對瑜伽的看法，你對自己的心跟身跟那種感受，就覺得很不一樣，就是看見自己很多我以前沒有想過的事情。(D1-14-11)

我上了 200 的課之後，就有太多的發現，這就很像個分水嶺，200 之前是屬於健身的路線，200 之後我就對身體跟心理有很多的發現，所以我在教課上是很不同的。...200 之後我教的課會比較注重身、心跟你的靈這方面。

(D1-15-10)

早期剛教課的時候，我都會放音樂，上了 200 小時師訓以後，我就再也沒放音樂。...我就跟他說：「最美的音樂就是你的呼吸。」(D1-18-04)

所以有時候就覺得有需要鏡子嗎？我就跟學生講，...「我就是你們最好的鏡子阿！」(D1-18-06)

(三) 瑜伽助人助己

1.家人的支持

樂樂是一個很受家族疼愛的女孩，從小時候，她所稱的伯樂爸爸，鼓勵她學瑜伽，到長大，不管是高額的瑜伽師資費用，或是瑜伽學員的招生，媽媽、姑姑和嬸嬸的幫忙，讓樂樂可以全心的練習教學瑜伽。

從看到這個課程，我想了很久，因為師資很貴，費用非常貴，後來跟家人討論之後，也得到支持跟認可，反正就去上了。(D1-01-06)

像我媽就還蠻常幫我招生的，他就是我的活招牌。(D1-07-09)

我覺得瑜伽裡面最有趣的事情，就是我教瑜伽裡面都是我自己人，像我姑姑也跟我一起做瑜伽，我姑姑在另外一班，我姑姑跟我一起學瑜伽，我的媽媽我的嬭嬭也都跟我一起學瑜伽，這是我直屬的關係，其他的都是他們牽出去的關係。(D1-07-11)

很多人會問我說，為什麼會走瑜伽這條路，我都說要感謝我爸爸，所以我就會告訴自己、告訴別人，讓我們自己成為別人的伯樂。如果你可以看見別人潛在的特質，你去讚賞他的特質，協助引導他往那個方向走，那他走起來會如魚得水，因為他天生就是走這塊的料。(D1-11-04)

2. 學生引導發現未注意的問題

對於樂樂來說，她對學生的瑜伽引導，卻也是學生引導她去發現新事物。

在瑜伽練習裡面，這些學生他們真的就像是我的老師，只是因為我比他們走在前面，所以我一個瑜伽的引導在他們的前面，但不代表他們只是學生。(D1-08-04)

對我而言，他們可能會提一些問題，我可能就會發現某些我沒注意過的東西。(D1-08-05)

3. 瞭解他人的本質

樂樂在過去的瑜伽教學實務中，僅是體位式教學，練習正念之後，把正念融入到瑜伽裡，從直覺學生個人本質去幫助他。而直覺同樣也運用到人與人之間的相處。

你去看這個人的本質的時候，就是你可以去幫助這個人，那你也不會因為他講了什麼話或他怎麼樣而對他生氣，因為你看到他真實的狀態，就會知道其實是這樣的，只是因為環境外在，所以他可能會這樣。(D1-21-13)

4. 與學生共享

我很喜歡一件事情就是教課的中間，我會有一些感受，我會把那些感受，當下就會分享，因為我覺得那個感受不是來自於我個人，是因為我們共同在

這個地方，如果只有我，我不會知道，所以這個東西不是我個人的，是共享的，所以我會把這個東西跟大家分享。(D1-08-07)

(四) 瑜伽成為選擇伴侶的主要考量

這幾年來，樂樂在婚事方面，陷於同理父母情境的困窘。現在有了瑜伽生命轉化的喜悅視域，雖然還是順著父母的意，但堅持對瑜伽的鍾情。

我覺得對象的事情相當地重要，我覺得這對象很重要，因為我太喜歡瑜伽了，我沒有辦法不做瑜伽，只做家裡的事情，就是我太喜歡這件事情（瑜伽），如果我的對象沒有辦法支持我做瑜伽這件事情，我會非常痛苦，這會讓我很折磨。

(D1-24-10)

三、靈性層面

(一) 和生、老、病、死聯結

1. 生死研究所對正念瑜伽的幫助。

樂樂是在唸完南華大學生死研究所畢業後，才接觸到目前這位正念瑜伽老師，並且頗有感受，讓她連結到在南華學的課程有所連結，所以，對這位老師和其正念教學有特別的感動。

這次的感覺，也有可能跟生死所的課程有連結。(D1-02-02)

這些東西跟我們在南華學到的正念是這麼地相近，(D1-02-05)

以現在這一刻的我，會覺得非常不一樣！可是我不單單只有這兩百個小時，包含我研究所的後續發酵。(D1-22-01)

2. 正念無常，感謝周遭的人

樂樂對於生病或死亡有深刻的體悟，認為生命的意義在於令自己無憾、也要讓別人對自己無憾。令自己無憾就是做好當下事情，讓別人對自己無憾就是應該自己要先準備好，並且非常感謝在她生命中出現的所有人。

後來我遇到很多的貴人，或者是生活的老師，他們就會給我一些引導跟發現，以現在的我就是，同樣一件事情發生。(D1-22-02)

生命的無常太明顯的，就會讓我覺得時時刻刻都要圓滿，把事事都圓滿，就像我在臉書寫的，同一天我朋友跟我說他求婚成功，同一天我朋友跟我說爸爸心肌梗塞離開了。(D1-25-01)

如果我每個當下都做好我該做的事情，盡力做到最大值，那我覺得這就是，那就夠了，那一刻就圓滿了，那我覺得對於我個人而言，我就會覺得我不會有那麼多的遺憾。這是我們對別人而言是自己遺憾。(D1-25-03)

假設說是別人對自己的遺憾，那我就會覺得我應該把我自己準備好。(D1-25-04)

所以有時候我會覺得很感謝周圍來到我面前的那些人，因為有些人的講話會讓你心裡，你會有起伏，這東西就是這樣子哦，真正的修行。(D1-26-01)

如果你一輩子都沒有起伏，那多無聊，你就不知道你修行修得怎麼樣，或是你自己練功練得怎麼樣。(D1-26-02)

(二) 覺知內在

1. 正念引導認識使命

樂樂是一位護理師，之前未曾有想當瑜伽教師的念頭。因為正念老師指引，給她生命重大轉變，尋求新角色，決定再過一段時間，要把瑜伽當主業。

她讓我想把瑜伽變成主業，她在這練習的過程裡面，我感覺到我內心深處很那個，我知道我來這裡的使命。(D1-06-09)

有一個東西很重要—「你的老師」，老師的引導很重要，關係著你會往哪個方向去。(D1-06-02)

2. 超乎身體

樂樂有過幾次「聽」內在直覺的聲音，也曾經依著直覺引導著身體，結果都令她大感震驚，直覺能量超乎身體的感動。

因為超緊張的所以要深呼吸一下，突然就有聲音跟我說：「今天沒有你啦！」那聲音很小聲，我心裡就想真的還假的。我跟你講，那天就真的沒有我！(D1-14-07)

我們太常用腦部思考，聽腦的聲音，所以那次我就開始覺得，可以練習去聽「心」的聲音。(D1-14-08)

我就覺得，在瑜伽的世界裡面實在是太特別了，那個感動的東西已經是超乎身體，在我的體驗裡面，它是超乎身體N倍。(D1-15-09)

這個練習讓我有很深的發現，就是你要去聽你身體的聲音，聽你身體的引導，不是你要跟不要這件事，而是你順著它就來了。...登登的喜悅，非常

的明顯，非常非常強烈，你的身心都非常得開心，對！就是要進這個動作，就是要做這組動作。(D1-21-01)

(三) 正念是處處是禪

1. 內外一如

樂樂訓練在瑜伽墊上發現自己，和在日常生活中發現的自己，是一樣的。樂樂這種自己練習，讓自己也發現了在應對進退、在說話、在心境上都一樣，無形中蘊釀出一種新的觀念。

瑜伽這種東西不是只有在瑜伽墊上而已，還有像是你在瑜伽上發現你自己，等同於你在生活中就是這個狀態，其實是一樣的。(D1-02-04)

我在瑜伽練習上，看見了平常的自己，那這些是不是在我日常生活狀態有連結，那在我日常狀態我可以怎麼去做，那這些都是正念在做的事情啊！(D1-08-02)

老師也說，墊子上跟墊子外是同一個你，如果墊子外面你是一個非常豪放的人，結果在墊子上是非常斯文的人，那你沒有合一。墊子內的你跟墊子外的你，台上台下都是一樣的人，那這個你就是真正的你，就是這個老師要做自己，由內心做自己。(D1-18-02)

那在這些過程裡面是不是可以知道自己的狀態跟變化，不只身體的變化，還有那個心，你那個心、那個紛亂的心的思緒。(D1-18-08)

我覺得練習去看見這個東西是很重要的，因為這些就是你平常的狀態。(D1-18-09)

2. 正念在行住坐臥中。

因為，樂樂練習在生活起居、行住坐臥中實踐瑜伽墊上的正念學習，從中發現新的觀點，就是瑜伽、護理、生活、正念都一樣、是一體的，處處都是正念的道場。

真正的練習是離開瑜伽墊之後的修行，包含了你的應對進退，你的話、你的心等等的。(D1-02-05)

很多都是教自己的發現嘛！不代表不去學理論，不代表不去深入理論，但是更多的是我融入了我的生活跟我的瑜伽。(D1-21-10)

我有更深一層的發現就是，瑜伽、護理、生活、正念，都沒有分開啊！它們本來就一起啦！禪修、靜坐都一樣，它們是一體的，只是這地方叫瑜伽，這地方叫工作，這地方叫家庭，這是我最近的新發現。(D1-21-11)

我覺得是因為我自己的內觀之後，去看見、調整自己之後，會發現這些老師們都是來指導自己的，他只是在這時間扮演不同的角色，所以我就覺得這些都是一樣啊，不管在工作、在瑜伽、在家庭也是啊。(D1-22-11)

(四) 發現人生目的和意義

自學習正念瑜伽之後，樂樂內心不斷的轉變，生命充滿喜悅和感動。有幾次領悟到瑜伽生命的感動，有一次，她自我練習下犬式瑜伽，即刻體驗到當下時空消失的感覺，這種生命的喜悅和感動，領悟到推廣瑜伽的使命。

1. 天人合一的喜悅

樂樂參加正念瑜伽之後，自覺從此身心一連串的轉化。有一次，在自練瑜伽體位式過程，進入了沒有時空概念的狀態，令她既感動又驚訝。

我要先做下犬暖身，然後要接著做拜日式，才做下犬式，我停留在那個姿勢，那個感覺...我沒有做任何的感覺跟設想，但是在那個動作裡面，我覺得我來到了...宇宙，那個意象就是沒有空間，沒有這些牆都沒有，然後我那個狀態就像在宇宙，那是個感覺，那個感覺就是...「你回來囉？」就是那種，就是那種感覺很微妙。(D1-13-01)

練完，最後我一定會給自己進入一個冥想休息的狀態，...然後在冥想的時候阿，又回到剛剛一開始的狀態，就是那個感覺...嘖，就是「恭喜你回來囉！」「你回來了」那種感動跟特別，我就僅此一次，再也沒有發生過，非常非常地特別，然後非常非常地感動，我非常非常地驚訝。(D1-13-05)

我在上完師訓後，其實在生活上、瑜伽上就有很大的不同，那件事情可能不是最明顯的轉接點，最明顯的就是我上完師訓後有很大的不同。(D1-14-01)

這個練習讓我知道，其實我們在修行的路上不是只有從靜坐而已，你在動態裡面也是可以進到很深的一個狀態，我很明顯的就知道這個狀態。(D1-14-02)

但是那個狀態其實是在無所求裡面，才會進到那裡，我不是很確定那不是禪定，但是我覺得是很喜悅、很感動、很說不出來的，我事後其實很驚訝，我從來沒有過怎麼會沒有空間感。(D1-14-03)

2.發現推廣瑜伽的使命

去學瑜伽之後，讓我覺得很特別，看見自己很多不一樣的地方，...那就是從內心裡很深的感受，我就是來推瑜伽，要來做瑜伽推廣這件事情，所以我就要走入教學。(D1-02-08)

因為剛好這個因緣，接觸到這個老師之後，...就是我最想做的事情，我是很想做瑜伽這件事情，就是這件事情，如果以我們生死說的說法，我們來到這一生的目的跟意義何在，就是這件事情，就是我在推廣瑜伽這件事情，就是這個東西！就是它！所以我又踏進來開始教課。(D1-04-01)

我那時候不知道那個叫使命，就是類似我就想做這個！我就覺得是這個，發自內心就一定是這個，我那時候的想法就是這樣，我就是要做這個，那個感覺就是這樣，所以我就很認真開始往這方面去教，從那時候開始到現在就把課擴充。(D1-06-10)

進 200 個小時師訓我才開始想一件事，從那個時候往前看我自己，任何的運動都沒有很吸引我，唯獨瑜伽在我的生活裡它一直都會出現。(D1-11-01)

這件事情對我來講，在我生命中佔有很重要的角色，瑜伽送給我的禮物其實是很大的，就是你會覺得很神聖的、很貼近你的，然後專屬於你量身訂做的禮物，我就覺得，哦～原來。(D1-11-03)

3.瑜伽啟發虔誠心

樂樂沈浸在正念瑜伽狀態，而啟動內在的虔誠，經驗到虔誠的感動和喜悅，她形容這種感覺是「發現了自己的藏寶盒」。

老師在講虔誠的時候，那個感動真的說不出來，就心裡面很感動，然後我就開始默默地流眼淚，... (D1-15-03)

實務練習也從前彎的動作開始，不得了！一做前彎，我的眼淚就這樣，刷！停不下來。(D1-15-05)

你對於那種感動不知道該怎麼說，覺得那個感覺就是，你發現了一個，很像是你發現了你自己的藏寶盒。(D1-15-06)

那個感動是說不出來的，那時候的感動也是覺得很興奮的，應該是說感動的，但離開那種感動的感覺之後是興奮的，從這些開始我發現我是很容易感動的人，我很有感觸可能我的眼淚就會不自主的流下來。(D1-15-07)

(五) 瑜伽是因果，必須承擔以身作則

我們經常推卸責任，不敢承擔過失。樂樂在正念中體悟到凡事回到自己身上，這樣才會懂得以身作則。

1. 一切回到自己身上

我就有更深的體悟就是，其實通通一樣，那其實這些通通都回到自己身上，不管是誰，我做了什麼事等等這些，都還是會回到自己的身上。(D1-21-12)

我接受我做不到，當自己以身作則的時候，才能有辦法感恩你周圍的每一個人，不管是我的瑜伽學生或是我工作上的夥伴，或是自己的家人。(D1-21-15)

2. 接受當下並祝福自己

樂樂因為正念而接受當下，又因為能夠接受當下，而接受全然的自己，並且祝福自己，她經驗到只有能祝福自己，別人才會祝福你。

最近這幾個月我很明顯的感覺上，對這個感受跟敏感度增加，那是明顯到我自己都有很深的感受，...所以我就覺得所有的安排都是最好的安排，所以我就會接納。(D1-23-01)

什麼事情就在這一刻，我現在就追求時時刻刻圓滿，因為你不知道下一刻會發生什麼事，所以我在每一刻裡面，我就感謝這一刻當下這個人，就是來到我面前的任何人，就像你～（微笑）(D1-23-03)

我應該保護我的心，不要讓自己的心受傷，然後後來我就明白這個事情，就會覺得很多事情還是要回歸自己，為什麼那時候要要求我的父母親來祝福我，而不是我自己先祝福我自己呢？應該是我先懂得祝福我自己，他們自然而然就會做祝福你的狀態，那我來要求別人只會讓別人掛記，而我自己不見得祝福。(D1-24-06)

這個跟瑜伽是一樣的，我接受我現在的狀態，我接受跟我祝福我現在這個狀態，就是沒有好跟不好，就是這樣。(D1-24-08)

第五章、研究分析與討論

本研究主題為「瑜伽教師身心靈轉化歷程」，以質性研究方法進行訪談取得文本，經初步個案文本分析，依身心靈三大層面，實際表達了人的能量發展進程在各階段的突破。

本研究跨個案的整體分析結果如下：

一、身體層面

- (一) 覺知改善身體健康
- (二) 覺知身體圖式
- (三) 覺知是身心的聯結
- (四) 舒解身心壓力

二、心智層面

- (一) 瑜伽改善情緒焦慮
- (二) 全然接受好或不好
- (三) 瑜伽可以照顧家人、幫助他人
- (四) 做好當下
- (五) 瑜伽增強心智能量
- (六) 和生、老、病、死亡的聯結
- (七) 理解籌劃幫助更多人
- (八) 瑜伽給人自信
- (九) 觀照心中願望的種子
- (十) 瑜伽如心眼

三、靈性層面

- (一) 分享的喜悅
- (二) 正念給人知足
- (三) 愛是喜悅
- (四) 瑜伽本具快樂
- (五) 正念是處處是禪
- (六) 和生、老、病、死的聯結

(七) 覺知因果必須自己承擔

(八) 覺知內在

(九) 發現人生目的和意義

瑜伽是要「回到當下身心」，有如現象學方法的「Epoche」(擱置、中止評斷)，不要受評論的影響。

其實你只要按照你自己的手法敲，不用評斷，因為砵自然會給個案訊息，並不是你給他的，你只要存著一顆放鬆、專注的心態。(C1-19-11)

所以你就是不要有任何的評斷，而且做這種東西就是要靠身體去感受，而不是用頭腦去感受。(C1-19-11)

還有就是你不要評斷你自己，如果你只想著這樣不知道有沒有教好、那同學怎麼這樣子，如果這樣的話，就沒有辦法幫同學在當下。(C1-22-05)

第一節 「身體層面」之轉化歷程分析與討論

在瑜伽理論中，持命氣是維持生命的主要能量，一旦持命氣衰退消失，肉體生命也就隨著死亡。持命氣(風)是一種動能，是啟動人體生命的力量，所以包括了呼吸能量，還有心跳能量。呼吸和心跳是一種能量，覺知呼吸可以舒解緊張，而覺知心跳能夠舒展心胸視野。

佛洛伊德的精神分析指出，身體貯藏著潛意識，成為身心聯結與合一的可能性。呼吸和自律神經有聯結；而心跳與生命意義相應。所以，呼吸心跳能量，比粗鈍身體有較細的能量。反之，這兩種能量的增強，也可以改善心境和開擴視域。

瑜伽教師身心靈在「身體層面」之轉化歷程，研究者將四位研究參與者的文本歸類出四項主題：一、覺知改善身體健康；二、覺知身體圖式；三、覺知是身心的聯結；四、舒解身心壓力。

一、覺知改善身體健康

(一) 自我覺察身體型態

小嵐在媽媽教學瑜伽環境中長大，但並沒有認真練習，所以有了駝背，後來上班工作，又經常頭痛。直到又去上瑜伽課程，用心學習瑜伽之後，身體的毛病

消失了，感受到「我覺得我頭痛好了！我的駝背好了！（A1-03-01）」，這種真實經驗感受，是她從事瑜伽教師的最大動力。

樂樂在國中階段就開始練習瑜伽，身體健康狀況很好，不過，她感覺到因為瑜伽的關係，使得自己的體態和氣色方面都可以保持在良好狀態，「因為瑜伽的練習，會修飾你的身體，再來就是線條、體態，這些部分是會加分的，相對性比較美，就是氣色也會比較好。（D1-12-01）」

（二）覺知身體健康

阿秀對身體健康改善的感受更強烈，因為從小體弱多病，經常要救護車急診，也吞食各種藥物，卻始終沒有任何進展的情況。在練習瑜伽之後，感覺毛病慢慢減輕減少，「最大的改變哦，本來我不是會去爬虎頭山嘛？才爬沒多久頭就很暈了，都快暈倒了。（B1-14-01）」，同時也感受到體力慢慢增強，「我慢慢做瑜伽之後，我都可以去爬關刀山了，還有去滑翔翼那裡，每天早上都會去爬！

（B1-14-01）。」

二、覺知身體圖式

生理科學研究指出，反射弧（reflex arc）是整合實現反射活動的神經結構，包括體神經系統（影響肌肉）的反應，和自主神經系統（影響內臟）。瑜伽即透過體位法壓迫活動體神經系統、透過呼吸調和自主神經系統。

（一）覺知身體部位的空間感

缺乏覺知力的人，平時身體活動時，甚至在靜止狀態，也不能覺察自己身體部位的空間。小嵐在正念瑜伽中，可以非常清楚的覺知自己身體的姿勢平衡或者不平衡，那個部位走掉了，都能覺察出來，「其實平常很多姿勢都會沒有覺知，就像是會重心偏一邊，可能你都不會發現，但做瑜伽的時候會發現！

（A1-13-01）」。

身體空間覺知，除了姿勢，還包括身體部位的覺知，頭、頸、手、腳、腰等等部都要清楚了知。樂樂對在身體位置空間方面特別有感覺，「你的肩膀、你的頭是放在你肩膀的中間嗎？還是你頭會歪一邊？那你的肩膀有高有低嗎？還是兩邊一樣高？那你雙手是放在什麼位置？（D1-16-04）」

身體重要部位，除了頭頸之外，就是氣血所在位置的體盆腰脊了，隨時覺知這部位會改善健康。樂樂隨時提己自己，「你的骨盆怎麼擺位？是有前傾還是後

傾，你膝蓋怎麼推法，你的腳底板怎麼踩地板，你的重心是放前面、中間、後面？
(D1-16-06)」。

(二) 用心看身體提升覺知力

覺知不是用眼睛，而是用內在的心，樂樂在正念瑜伽這部分學很有感受，「雖然你沒有睜開眼睛，可是你的心跟你的感覺會知道。(D1-16-05)」。正念瑜伽的「看」不是用眼睛看，而是用「心看」，在整體的外觀上，你怎麼擺位你的身體，我不是要你立刻改變，我要你知道現在怎麼擺就好了，就是很單純的看見、接納。
(D1-16-06)

(三) 覺知身體的智慧

小瑞經常會處在評斷學生練習或效果的狀態，但這種用頭腦思維的模式，往往破壞了她的正念當下，經過其老師的引導，她學會用身體去感受，「他有給我們一個排序，說你要從能量低慢慢到能量高，再慢慢下去，而且他告訴我們體位法沒那麼重要，真正的是，帶進去體內的氣以及心態的問題。(C1-09-04)」

後來，小瑞學頌钵，就能體會其中奧妙，「其實你只要按照你自己的手法敲，不用評斷，因為钵自然會給個案訊息，並不是你給他的，你只要存著一顆放鬆、專注的心態，你如果急，個案就跟著你急，所以你就是不要有任何的評斷，而且做這種東西就是要靠身體去感受，而不是用頭腦去感受。(C1-19-11)」

三、覺知是身心的聯結

(一) 覺知體態可以瞭解內在情緒

樂樂在正念裡學會身體不會騙人，並且由此角度觀察體位而去瞭解學生的內在情緒。「他可能就停在那裡說，他可能在一個動作裡面，那個動作會給他很深的感觸，其實全部的情緒都藏在細胞裡面，講話可以騙人，你可以說謊，但是你的身體不會騙人，那個動作不會騙人。(D1-27-01)」

(二) 覺知體態可以瞭解病痛位置

樂樂累積覺知身體經驗，從而能知道別人身體狀態，進而幫助解決問題。「你可以很清楚知道我是哪裡怎麼了，我現在哪裡疼痛、哪裡很緊，立刻你就知道那個狀況、那個狀態，所以我會很喜歡這個東西是因為我覺得，它可以幫助自己跟別人都可以在最快速的時間回到身體裡面，去做一個結合，去感受很多的東西。
(D1-27-05)」

（三）運用覺知達到身心合一

樂樂進一步從覺知身體領悟到身和心的聯結，是身體能引導注意力（心）回到身體，這就是一種身心合一的比較粗的層次。「我會覺得從身體細胞來去，我會很喜歡從身體裡面入手，是因為，身體是一個最快立刻把你的注意力帶回來你的身體，帶回來身上，就是你可以讓你身心至少在短暫很快速合一，不一定是接觸靈性哦。（D1-27-04）」

四、舒解身心壓力

佛教四念處瑜伽中的受念處，主要在覺察身體的樂受、苦受和不樂不苦受，痛是苦的一種顯示方式，觀痛的關鍵，是要人以輕鬆平穩的情緒去觀察，洞察到疼痛現象的各種演變。

依梅洛龐蒂的病理學還原，當我們身體某處受傷而影響走路時，我們就會去想：「原來身體這個部位會影響走路。我曾試過因腰傷，以致不能走路及站穩，此時我才發現原來走路和站立都需要到那一條肌肉。」因為平常活動實在太過「自如」，走路的動作變成了隱性知識，以致根本不能發現這些身體運作的細節。

（一）覺知痛，才能放鬆

「像以前生病的話，都會覺得很煩躁。（C1-23-05）」小瑞利用一次感冒發燒的機會，去覺知病痛，體會那裡痛，然而才感覺到要放鬆。「哦～原來是這樣的痛，然後把身體放鬆，慢慢放鬆放鬆放鬆，你就會去感覺那個痛，你就不會去抗拒它，因為你覺得痛就會開始緊繃啊，所以就是放鬆。（C1-23-08）」

（二）覺知痛苦，尋求解除方案。

阿秀覺知被身體健康問題所困擾的痛苦，即使知道運動、吃藥對她沒有幫助，還是到處搜任何可能改善身體的方案，因此而打開新的視野，從他人的經驗中汲取智慧，決定嚐試瑜伽。「邱素貞說她身體狀況不好，是做瑜伽好起來的，我就想，那我也要學瑜伽。（B1-02-02）」

（三）覺知呼吸清晰頭腦平穩情緒

醫學證實，呼吸能調和自律神經平穩情緒，讓人的脫離激動或沮喪。小嵐親身體驗呼吸的重要，比較急性子的小嵐，有時候遇到緊急情境時，說話總會稍大，透過正念瑜伽的練習，學會提醒自己，「當你講一句話，當你想講一句話的時候先深呼吸。（A1-05-10）」。小瑞，現在說話都已經泰然平穩了

小瑞平時容易煩惱東煩惱西，一刻都靜不下來，接著就是念頭紛雜、頭腦僵住，因為接觸正念，開始「學習呼吸」，「你就是配合呼吸，當你呼吸慢的時候，你的心跟頭腦就會慢慢地慢下來了，所以我現在就是練習這個。(C1-24-04)」，小瑞體驗了呼吸變慢了，頭腦跟心也會一起慢下來。

(四) 覺知心跳感受生命的意義

呼吸可以舒解緊張，而覺知心跳能夠舒展心胸視野。樂樂經常用手去感受心跳，「去感受支撐你生命最重要的兩件事情，一個是你的心跳，一個是你的呼吸。(D1-16-02)」，樂樂自己體悟到用心感覺心跳直接感應到生命是什麼，從中領悟生命的意義是推廣瑜伽。

第二節 「心智層面」之轉化歷程分析與討論

任何議題，都不會只是單一因素，而是包涵著多層意義，心智也是如此。這裡的心智比身體的能量要強，具有反思能力。反思是新舊視域的重新檢討，是提升能量的關鍵，如果獲得很好的轉化，可以活出獨立自主的風格、不隨波逐流的生活，為邁向靈性成長做好準備。

梅洛·龐蒂用世界的「肉身化」來描述「現象身體」，身體既是內在的又是外在的，具有「雙重知覺」(double sensations)的能力。心智層面由覺知個人身體，擴及到與他人關係，因此也是介於身體與心靈的狀態，有思維功能，而且具有階層式。

一、反思過去才能勇於迎接未來

心智能量啟動反思，反思過去是重新檢討省思舊視域的契機。

(一) 反思過去，改進未來。

阿秀開始教學瑜伽時，觀察學生回饋，反思過去老師的教學內容和方法，於是自己研究更多更新的體位法，增加學生練習興趣和意願。「我做學生，當老師每天教一樣的，我就會覺得很無趣，沒有新鮮感！會想學些不一樣的，...所以我自己在教的時候，就會教很多動作。(B1-05-03)」

(二) 反思過去籌劃未來。

小瑞眼看著過去許多同事已經離開公司，心中不禁憂慮起來，這就是海德格所說的「畏」，因為「畏」而籌劃未來，因此才有機緣接觸瑜伽。「我原本上班的地方，因為那陣子景氣很差，我那時候心理就想說，我不能一直做這個工作，或許有一天會被 fire 掉，那時候還很多人被留職停薪。我就想說我還可以做什麼？(C1-03-01)」

(三) 反思過去感恩生命中相遇的每一個人

小嵐從正念中，覺知感恩要從自己做起，「保持正念，就是微笑、愛你的人、愛你身邊的每個人、就是從你自己做起。(A1-05-08)」

樂樂反思過去幾年來的求學、朋友（她稱為貴人），甚至是出現在眼前的人（她稱為生活老師），樂樂反思因為有這些過去，才有她今天的領悟，對生命的領悟。「以現在這一刻的我，會覺得非常不一樣！可是我不單單只有這兩百個小時，包含我研究所的後續發酵，後來我遇到很多的貴人，或者是生活的老師，他們就會給我一些引導跟發現。(D1-22-01)」

二、反思可以看見包裹在最內核的心

樂樂在正念瑜伽經驗，發現可以透過反思，去瞭解比較內層的意圖，再層層深入到最內核。樂樂也經常透過對話來反思自己，「我剛講的話是不是可以再修飾得更好，還是說我就會反思，我講這個話的意圖是什麼，就為什麼我對他講話要刻意有點比較機車。(D1-22-03)」

但是，往往在許多情形是令人失望卻又期待。我最近的感覺就是凡事任何事情都是從自己而起，其實有時候你認為你接納自己的，但其實沒有，是很衝突的，是在最內心最內心，那個洋蔥撥開撥開撥開的裡面，你可能還是會有某些的期待。(D1-24-09)

三、反思智慧解開自責心理

(一) 反思智慧排除教學之間的障礙

反思是接受當下，然後坦然接受現在的不好、不是。小瑞在教學瑜伽的過程，總是不停地評斷自己，在體會反思智慧是正念的當下，也就是她和學生的當下，「就是你不要評斷你自己，如果你只想著這樣不知道有沒有教好、那同學怎麼這樣子，

如果這樣的話，就沒有辦法幫同學在當下。(C1-22-05)」太在意學生是否能理解自己的教法，沒有好或不好的心念來阻礙她和學生之間的聯繫。

(二) 反思當下沒有人我相較

樂樂也同樣出現自責情形，「最明顯的一件事，我會出現責備我自己，我會覺得我怎麼都學不會。(D1-19-01)」這種自責出於拿自己和同學相比，「比如老師教大家一個動作，...同學大部分哦，大部分都會，為什麼我不會，我就發現我那種，我會責備我自己，就是我覺得我自己不夠好、我怎麼這麼笨，...那種就是我會檢討跟責備我自己。(D1-19-02)」

後來，樂樂不斷的反思，原來當下僅是當下，沒有人我的比較，「因為這個的看見，我現在練瑜伽我就會知道，我現在就達不到啊，我就接受我現在做不到這個東西，但是不代表我以後做不到，...然後我就會覺得很挫折，我還是會挫折，就不會像之前這麼的內疚跟自我批判這麼強，我就接受我現在做不到這個動作。

(D1-19-05)」

四、思維心智開啟理解死亡和生命意義。

(一) 正念啟發不再怕害死亡的思維智慧

小瑞因為陷於生活操煩，而侷限了心維深廣度，直到習正念瑜伽之後，對於日常生活的雜事就看開了，而且也不再像過去那般害怕死亡。「我以前就是會想說...，就是會很害怕死亡阿，就會想說要養生阿、要吃的很健康阿、要做很多運動阿。可是，到後來的想法就是，人終究會走到那一塊去，那只是快跟慢而已，所以你就是想做什麼就做什麼，那當然要適當的，不能夠暴飲暴食之類的。

(C1-23-01)」

(二) 思維無常，籌劃未來

因為在當志工的時候你會發現，當你生病的時候，真的一點尊嚴都沒有，就像我媽媽，當時生病說要回家了，但我們都覺得需要醫療來照顧他比較專業，結果轉院之後，「她身體狀況變更差，一整個月精神狀況很差，還插管，意識也不清楚，我才知道這一個月真的反而是在折磨她。(B1-21-03)」

「像我婆婆是胰臟癌，她跟我說一句話：「這麼痛苦，不如死一死！」阿秀體會到人生一定要身體健康啊！真的！身體健康就能夠安穩的離開！（B1-21-04）」

人家說這輩子要留點什麼給後代，「我覺得我錄 DVD 也覺得是不錯的，所以才很用心的錄，假如有一天我沒辦法教時，大家也能看這個 DVD。(B1-06-08)」

因為以前我有個心願，「想做瑜伽但沒有錢，所以當時有個想法，假如有一天我能夠教人家，我也要教免費的！(B1-16-06)」

(三) 思維生命無常，感恩周圍的人

樂樂觀察生活周遭，「同一天我朋友跟我說他求婚成功，同一天我朋友跟我說爸爸心肌梗塞離開了。(D1-25-01)」體悟生命無常，因而覺得時時刻刻都要圓滿，把事事都圓滿。他該為圓滿沒有最好，而是必須做事必須盡到最大值，「如果我每個當下都做好我該做的事情，盡力做到最大值，那我覺得這就是，那就夠了，那一刻就圓滿了。」(D1-25-03)

樂樂除了設想個人的遺憾，更思維別人對她個人的遺憾，覺得她應自己準備好。「所以有時候我會覺得很感謝周圍來到我面前的那些人，因為有些人的講話會讓你心裡，你會有起伏，這東西就是這樣子哦，真正的修行。(D1-26-01)」樂樂覺得沒有別人，「你就不知道你修行修得怎麼樣，或是你自己練功練得怎麼樣。

(D1-26-02)」

五、反思家庭對自我成長的重要

(一) 反思學習媽媽對學生的愛

小嵐從事專業瑜伽教師可說是因緣巧合，其實，真正引導她走上這條路的人應該是她媽媽。「我媽媽從我小時候就開始教瑜伽，我看他教得很快樂，他學生好多...好多，都是因為他當做朋友，他很愛她的學生。(A1-03-02)」在她小小心靈已經植下這顆種子，當然她也感受到媽媽與學生之間的愛與凝聚力，「他就是那個穩定跟愛，感動很多學生。(A1-10-05)」並持續影響著她現在的教學。

(二) 反思學習父母親的默默行善

阿秀常年從事公益活動，主要受她父母親的影響，「我爸就默默地幫助阿水叔的兒子完成學業，支付他唸醫學院的學費，我們都不知道他做這些事，直到我爸往生的時候，那位阿水叔的兒子祭拜的時候，才跟我們說這件事，所以這件事影響我很深，父母怎麼做，孩子都看在眼裡。(B1-24-02)」

（三）反思智慧改善婆媳關係

小瑞透過反思智慧，瞭解對方的行為既然是其本質個性，又不能改變、也無有必要改變，那就要接受。「像我最大的問題就是我婆婆，因為我們兩個人的關係很微妙，常常會因為他講的話覺得很反感，可是當你回到他的出發點，你就會知道他的個性就是這樣，如果你再生氣，你就是笨蛋，白生氣了。(C1-26-02)」小瑞從此改善與她婆婆之間的關係。

六、直覺推動成長

直覺智慧比反思心智又更微細了，反思有時候是透過不停地思維，但是，直覺的思維是剎那性的，直覺會讓人感受到當下就是。

（一）轉彎也是一種力量

直覺常常是在絕處出現，在無路處看見轉彎。

小嵐體悟在不習慣處、不喜歡處轉念的真諦，用微笑面對內心的排斥，「你遇到你不習慣的或不喜歡的，就是你想排斥的，那你就微笑，用微笑去面對，再去想一下！（A1-07-01）」小嵐用「當下」實踐轉念，因為「就是當下而已！不用想他會怎麼樣，就還沒發生，也不用氣他昨天前天，或氣你的同事，都過去了！當下就是當下！給他個擁抱！（A1-06-04）」

小嵐從轉念得到諸多助益，「我覺得是轉念、轉念，正念讓我學習轉念！他沒什麼，一體都兩面嘛！對，我覺得正念幫助我很多！（A1-04-07）」

（二）當下回歸自己

小瑞從正念學會做自己，小瑞說她的人生轉變最大就是這時候，有很深的體悟。她老師要求做自己的教法，「他不是跟你說你要教學生什麼，而是說你要先去認識自己、做自己。」(C1-09-06)」老師也要求，「你上課阿，就是要做自己，不是做錄音帶老師，當你遇到任何問題，關上門之後，你就要幫同學「當下」，不可以再去想那些問題。(C1-22-03)」

有一次，小嵐接到通知說協力廠商沒有收到她公司的急信，老闆又隔天就要出國。巧的是，再半個小時就有瑜伽課要教，怎麼辦？這時運用了老師教的正念，關上門告訴它：「你在外面等我哦！等我上完課再來找你！」。(C1-22-04)」

（三）直觀找到內在老師

樂樂強調老師的重要，「有一個東西很重要—你的老師，老師的引導很重要，關係著你會往哪個方向去。(D1-06-02)」但是，她的老師是在直觀中找到內在教師，她思考，「其實生活中每一個人都是自己最好的老師，那他為什麼能成為你的老師，是因為你不時的內觀；因為你沒有內觀，你不會認為他是老師。

(D1-22-10)」

樂樂更在一次示範體位法中，經驗體悟內在老師，「我不知道為什麼身體就帶入我進入那個動作，進那個動作之後，我的心情就是：對！就是這個！那種內在，你內在很開心的那種感覺，對！就是這個動作。(D1-20-07)」奇妙的是，「然後我就覺得，哇！那真的出乎我意料之外，我怎麼會進到這個動作，基本上我不會進到這個動作。(D1-20-07)」

樂樂因此發現就是內在老師在引導，「身體果然住著一個瑜伽老師，直接教你要做什麼。(D1-21-04)」

七、直覺帶領籌劃未來

阿秀經歷過身體健康狀況極差、經濟環境不好的日子，想學瑜伽也沒錢的困境，現在身體好了經濟也還過得去，曾經兩次在慈濟開免費的瑜伽課，希望義志工們在付出之餘，也能擁有健康的身體。現在也想實踐之前許下的願望，「所以當時有個想法，假如有一天我能夠教人家，我也要教免費的！（B1-16-06）」

阿秀覺得，人家說這輩子要留點什麼給後代，「我覺得我錄 DVD 也覺得是不錯的，所以才很用心的錄，假如有一天我沒辦法教時，大家也能看這個 DVD。

(B1-06-08)」這項工作也在去(106)年完成。

八、直覺增強解決問題的能力

（一）從直覺中找答案

小瑞到最近才從直覺中領悟解決問題的方法，「你想要找到答案，通常都是在很安靜的時候，它就會出來，也不是經過頭腦去分析的，那是你的直覺。(C1-24-06)」也在生活中運用直覺，「我才能夠很明白的知道他怎麼了，那我不會告訴他你不要這樣做，你怎麼樣怎麼樣，我就是在旁邊陪著他，就這樣，因為我知道怎麼樣的個性就是創出怎麼樣的人生，你不能去改變它，那你就是在背後默默支持。

(C1-14-03)」

（二）直覺可以瞭解他人幫助他人解決問題

樂樂過去經常稱她爸爸是伯樂，看到她的筋骨柔軟的特質，讓她走上瑜伽這條道路，她自許，也鼓勵別人要當他人的伯樂，「如果你可以看見別人潛在的特質，你去讚賞他的特質，協助引導他往那個方向走，那他走起來會如魚得水，因為他天生就是走這塊的料。(D1-11-04)」

樂樂練習看見「每一個人的特質，那個特質是很核心的，不關乎我的外表或是我的工作，就是我很內心的本質，你去看這個人的本質的時候，就是你可以去幫助這個人。」而且，看到對方的特質之後，「你也不會因為他講了什麼話或他怎麼樣而對他生氣，因為你看到他真實的狀態，就會知道其實是這樣的，只是因為環境外在，所以他可能會這樣。(D1-21-13)」

（三）直覺能量開啟新的觀點

一般人的思維常會陷於習慣模式的困境，當眼打開時，會以全新各角度去看事情，就不再侷限於死角。樂樂為安父母的心，她會應合父母替她安排的相親，又沒能找到合意對象，會被婚事困擾。

樂樂經常覺知感受心跳的生命意義，開啟內心，湧現許多新觀點，「開啟了我對瑜伽另一個「心」的視窗，...你看待很多事情還有對瑜伽的認知改變。

(D1-02-01)」最近更因有身邊朋友訂婚、有朋友父親死亡，原本只是婚姻伴侶的想法，現在有了不同於原來侷限的思維視域，因此心情開朗。

現在，樂樂既迎命父母之意相親，同時也堅持自己的所愛瑜伽。樂樂從正念裡豁然開朗，不再困於親情與理想擇一的泥濘裡。「我覺得對象的事情相當地重要，我覺得這對象很重要，因為我太喜歡瑜伽了，我沒有辦法不做瑜伽，只做家裡的事情，就是我太喜歡這件事情（瑜伽）。」(D1-24-10)

樂樂後來我就明白，「很多事情還是要回歸自己，為什麼那時候要要求我的父母親來祝福我，而不是我自己先祝福我自己呢？應該是我先懂得祝福我自己，他們自然而然就會做祝福你的狀態，那我來要求別人只會讓別人掛記，而我自己不見得祝福。(D1-24-06)」

第三節 「靈性層面」之轉化歷程分析與討論

靈性層面，看法向來都是紛歧的。有人主張具有柔軟的心，懂得愛、分享，就屬靈性層面；也有人認為要有天人合一、萬物一體的經驗，才是靈性層面。不過，由於萬物一體的領悟可遇不可求，也非人人可經歷。

諸多傳統瑜伽文獻，形容最高靈性體驗是一種「大樂」，

本文採取從基本的愛、分享，到萬物一體的多層次靈性成長，做為分析與討論內涵。

一、分享的喜悅

(一) 學生也是老師

學生發現到老師未注意的部分，讓老師有機會去瞭解問題，「對我而言，他們可能會提一些問題，我可能就會發現某些我沒注意過的東西。(D1-08-05)」所以，樂樂覺得學生就是她的老師，「在瑜伽練習裡面，這些學生他們真的就像是我的老師，只是因為我比他們走在前面，所以我一個瑜伽的引導在他們的前面，但不代表他們只是學生。(D1-08-04)」

(二) 為學生準備專屬瑜伽課程

小嵐為學生選擇打造安全、專屬的瑜伽課程，就是希望學生能從瑜伽練習中解決問題，「我在這堂課是...我會讓我的學生知道，我的每一堂課他們是最獨特最專屬的，你們都會實際收到你們要的，那我就儘量做這一塊。(A1-15-09)」然後，她也獲得學生的回饋，「我的學生每個身體都有改善。(A1-12-02)」讓小嵐更開心的是，「學生整個從內而外的改善。(A1-12-03)」

小嵐不斷在瑜伽教學過程，引導學生要轉念愛自己、愛別人，有一次，學生特別帶她的女兒到教室學習「愛」，「她帶女兒來不是練習，帶她來是為了看我，其實可以這樣很自然而然的愛每一個人。(A1-12-10)」這時，她終於領會到幫助別人的喜悅，「我很感動，原來我可以幫(助)別人，我可以幫助到她。(A1-12-09)」

(三) 結善緣的喜悅

阿秀自父親那裡學得行善的喜悅，「我覺得只要和人結好緣，絕對是好事而且是對的，這也是我想追求的精神層面，廣結善緣！(B1-24-04)」她結善緣的方法，就是推廣瑜伽，讓大家身體健康，免除病痛，「能夠身體健康真的是最幸福的！所

以我也希望我推廣瑜伽，能夠讓人家身體健康，所以我也常常跟學員說，身體健康就不用常常花錢了！當時間到了就會安然的離開，不會像在醫院看到的那樣，這麼痛苦。(B1-22-05)」

阿秀更把瑜伽教室所收的經費，做慈善事業，「最近我為什麼不收費了，把學員繳的這些錢能拿來做善事，那時候我就想說我算是很有責任的。(B1-08-03)」

(四) 把別人的分享再分享出去的喜悅

小瑞有一個非常特別又奇妙的因緣，一位工程師免費結緣她一組頌鉢，要她把頌鉢的效果傳出去，「當初因為那位工程師給我這樣的機會，讓我把頌鉢傳出去，他給我一個機會能夠做這方面的治療。(C1-27-01)」小瑞原本不會頌鉢，為了把頌鉢傳出去，還特地繳了高額學費去學習頌鉢，並做了五十個慈善個案。

偶而，小瑞會在瑜伽課，用頌鉢在他們的額頭面前敲，「隔天，就有一個學生跑來說：老師，我昨天上完課之後，上床睡覺之後就一覺到天亮。」(C1-21-08) 這位學生不曾有過一覺到天亮的情形。還有另外一個同學以前也是睡不好，但是那天上完頌鉢，「隔天起來就不會，覺得很有精神。小瑞對這些學生的回饋，感到喜悅。(C1-21-09)」

(五) 共享的喜悅

一般教師大多會藏私，把自己的領會當做教學秘方，可是，樂樂跟別人不同，她的教學方式有一項特別之處，就是只要是在教學過程領悟到的，會立刻與學生分享，「我很喜歡一件事情就是教課的中間，我會有一些感受，我會把那些感受，當下就會分享，因為我覺得那個感受不是來自於我個人，是因為我們共同在這個地方，如果只有我，我不會知道，所以這個東西不是我個人的，是共享的，所以我會把這個東西跟大家分享。(D1-08-07)」

二、瑜伽本身是喜悅

(一) 瑜伽就是能量

阿秀感受到瑜伽就是能量，她只要練習起瑜伽，就能夠無緣無故的精神十足，「很奇怪哦！我即便是非常沒精神，但我一上課就一定會有精神。有時候下雨颱風或是冬天，很少人去上課，就會很懶，可是很奇怪，只要開始教精神就來了！我上課那個精神都不知道從哪裡來。(B1-10-03)」

（二）知足的喜悅

小嵐練習正念之後，內心就經常充滿知足，「我就儘量沒有在追求這些東西，因為一有追求就有慾望，換個方式說，心靈方面我會讓自己很容易滿足。

（A1-19-01）」小嵐是很自然的狀態的知足，「不強迫的、也不是逼自己，而是我真的很滿足，在任何的時候都是，包括我有沒有吃飽、包括我東西常常壞掉，但我也很滿足。（A1-19-02）」

（三）放下的喜悅

我們經常誤以為擁有是喜悅，放下是失去。樂樂從正念瑜伽中經驗放下是一種力量，放下生活上非必須的，「我會帶他們練習放下，我講的放下是先放下力量，你要先懂得放下力量，你在生活上才懂得放下一些不需要的，（D1-17-06）」

樂樂也在瑜伽體位中，教導學生放下不需要的力量，「力量，我們想要用的時候就有，可是我現在不需要這個力量就放掉它，不然就會成為你的負擔，有些人就會很容易緊繃，像那種的話，我就會多加強在放鬆。（D1-17-07）」

（四）瑜伽使命的喜悅

樂樂自從練習正念瑜伽之後，就一直處於喜悅狀態，「我那時候不知道那個叫使命，就是類似我就想做這個！我就覺得是這個，發自內心就一定是這個，我那時候的想法就是這樣，我就是要做這個，那個感覺就是這樣，所以我就很認真開始往這方面去教，從那時候開始到現在就把課擴充。（D1-06-10）」她發現，這種喜悅來自於對瑜伽的使命。

樂樂認為瑜伽使命是她生命中的大禮物，「這件事情對我來講，在我生命中佔有很重要的角色，瑜伽送給我的禮物其實是很大的，就是你會覺得很神聖的、很貼近你的，然後專屬於你量身訂做的禮物。（D1-11-03）」

四、回歸自我的喜悅

（一）發現內心自我寶藏的喜悅

這個特殊的喜悅感受，是在一堂瑜伽課，老師在講虔誠的時候，「那個感動真的說不出來，就心裡面很感動，然後我就開始默默地流眼淚。（D1-15-03）」接著，在練習瑜伽體位法時，剎時出現莫名的感動，「實務練習也從前彎的動作開始，不得了！一做前彎，我的眼淚就這樣，刷！停不下來。（D1-15-05）」

樂樂自覺是發現自我的喜悅，「覺得那個感覺就是，你發現了一個，很像是你發現了你自己的藏寶盒。(D1-15-06)」而那種感動，「是說不出來的，那時候的感動也是覺得很興奮的，應該是說感動的，但離開那種感動的感覺之後是興奮的。

(D1-15-07)」樂樂描述當時狀況，「在瑜伽的世界裡面實在是太特別了，那個感動的東西已經是超乎身體，在我的體驗裡面，它是超乎身體 N 倍。(D1-15-09)」

這次的體驗，帶給樂樂一個生命大轉化，「我上了 200 的課之後，就有太多的發現，這就很像個分水嶺，200 之前是屬於健身的路線，200 之後我就對身體跟心理有很多的發現。」

(二) 接納自己的喜悅

樂樂接受自己的生命轉化，體悟到必須先自己接受自己，才能得到祝福，「對這個感受跟敏感度增加，那是明顯到我自己都有很深的感受，所以我就覺得所有的安排都是最好的安排，所以我就會接納。(D1-23-01)」

樂樂現在就是瑜伽墊內和瑜伽墊外「同一」的道理，「我接受我現在的狀態，我接受、跟我祝福我現在這個狀態，就是沒有好跟不好，就是這樣。(D1-24-08)」

五、內外打成一片的喜悅

「如果我們能在體位法的修行（這裡指所有的體位法，包括行、住、坐、臥），培養這種洞察力，那麼它就將更自然地流入我們的生活中，不論是準備晚餐、倒垃圾、通勤上班、工作或玩樂時。若我們真能辦到，就會發現，我們正重新活出自己的生命，敞開心胸地迎接它，活在全然甦醒的心境，更自在定靜喜悅與快樂。我們將活在自在中。」（法蘭克·裘德·巴奇歐，2011：106）

有些宗教視「天一合一」是修行最高境界，這種境界可遇不可求，據描述，如果領悟到這境界，並且能夠在生活中常時保任的話，可以獲得「開悟」。

樂樂敘說她自己在練習瑜伽時，回到沒有時空概念的宇宙的體驗，「我要先做下犬暖身，然後要接著做拜日式，才做下犬式，我停留在那個姿勢，那個感覺...我沒有做任何的感覺跟設想，但是在那個動作裡面，我覺得我來到了...宇宙，那個意象就是沒有空間，沒有這些牆都沒有，然後我那個狀態就像在宇宙，那是個感覺，那個感覺就是...你回來囉？就是那種，就是那種感覺很微妙。(D1-13-01)」

樂樂在練完最後，進入一個冥想休息的狀態，然後在冥想的時候，「又回到剛剛一開始的狀態，就是那個感覺...嘖，就是恭喜你回來囉！你回來了！」然後非常非常地感動，我非常非常地驚訝。(D1-13-05)

樂樂從這次經驗中感受到，「那個狀態其實是在無所求裡面，才會進到那裡，我不是很確定那是不是禪定，但是我覺得是很喜悅、很感動、很說不出來的，我事後其實很驚訝，我從來沒有過怎麼會沒有空間感。(D1-14-03)」



第六章、研究結論、建議與反思

第一節 研究結論

一、「肉身層面」之轉化歷程

（一）覺知身體狀態改善

就四位研究參與者在學習和教學瑜伽的結果來看，不論是教師本身或是學生部分，身體健康是最有感的。

四位研究參與者對於瑜伽體位法的覺知身體器官部位及空間感，都特別重視，因為，除可以增加覺知力外，更能透過覺知而矯治正位、改善氣血循環。所以，四位瑜伽教師除了體態優美，而且氣色也都很好。

以另一角來看痛苦，它是一種能量扭曲、壓迫、緊縮造成肉體的現象。一般人雖然都說感覺痛，但那不是「覺知」。四位研究參與者會利用自己身體不適時去覺知，而且還會在上課時現身說法。

因此，四位研究參與者即經由觀察學生肉體緊或鬆，來判斷學生的身體健康狀態，再依此來安排課程內容。

（二）提升身體的自覺與智慧

「身體構圖概念是針對動作的研究，是一段經驗和認知的歷程，讓我們了解如何透過身體以動作來表達自己，對向內自我體悟、了解和動作探索，提供非常好的媒介和基礎。」（邱溫，1999；劉美珠、林大豐譯，2003）。「身體構圖是藉有意識地修正與清晰細緻地認知自我身體結構，而能優雅、有效率、和諧而統一地使用身體。」（劉美珠、林大豐譯，2003）。

研究參與者在練習過程都能領會，瑜伽是透過身體是喚回引導覺知的。他們經由體位法來聯結身和心，並且藉著正念全然的看見和接納任何狀態的身體，不加入評斷、讓身體處於自然。

有的研究參與者，也經常透過直覺去感知學生的身體狀態，來瞭解學生當下情緒，因為瑜伽中的身體不會騙人。

（三）覺知當下身體能量

呼吸雖然是能量的粗鈍層面，但也有調整情緒的功能。研究參與者經過正念瑜伽的練習，他們也會運用聽學生呼吸的粗細、長短、緩促，做為提供學生何種教案的參考。

另外，心臟跳動是由於體內氣（風）能量流動，研究參與者本身若遇到念頭紛亂，即會以雙手併貼在心臟，很有舒解緊張、安撫情緒作用。

二、「心智層面」之轉化歷程

心被認為沒有外觀的「眼」，透過心開展「視野」（觀點），這是研究參與者能夠體悟生命意義、擴大視域的關鍵。

（一）反思過去勇於迎接未來

研究參與者心智的反思是接近直覺式，或者說，是一種過去經驗的自然浮現，唯有這樣，研究者參與者透過反思而籌劃未來理想，或為可能死亡做最妥善準備。研究參與者也因為反思過去，生起感恩曾經相遇相處的任何人。

（二）反思可以看見包裹在最內核的心

（三）反思智慧解開自責心理

評斷自責，是一種概念性、情緒性障礙，是研究參與者自己經常會出現的問題，他們排除這種概念性障礙的方法，就是提起正念，不斷地把握當下。

（四）思維心智開啟理解死亡和生命意義。

研究者參與者透過正念練習，能加強思維心智，而能更理解死亡和生命意義，感受生命無常的覺知力也相對比較強，所以感恩的心油然而生。

（五）反思家庭對自我成長的重要

研究參與者因為正念，很清楚知道自己來自家庭傳承在那裡，他們會因此更加呵護。縱然，家庭成員之間有所情緒，也能經由正念瞭解對方的特質，去接受它。

（六）直覺推動成長

有些成長反而是處在痛苦，或行到絕處出現的。而在這個痛苦處、絕處，正需要轉念來度過，面對痛苦最好的方法就是微笑。有研究參與者也有不喜歡的境，這時，他們就會把在瑜伽墊上的練習，運用到生活中。

（七）直覺是回歸到自己

研究參與者他們的人生重大轉化，就是在直覺當下回歸自我，並找到內在老師，做為自己人生的指引。能夠找到內在老師的研究參與者並不多，一旦找到，對其提升生命品質將有非常大協助，有研究參與者即因此確認自己的人生使命。

（八）直覺帶領籌劃未來

研究參與者因為正念瑜伽的練習，經常會保持直覺狀態，很多願望都在直覺中，自然完成，連研究參與者也感到奇妙。

有的研究參與者則會依據過去的願望，一步一步踏實地完成。

（九）直覺增強解決問題的能力

研究參與者靠直覺來瞭解自己，也靠直覺去解決別人的問題，這種直覺接近相應，是一種感通。

三、「靈性層面」之轉化歷程

（一）教學相長的喜悅

研究參與者身兼老師與學生兩種身份，在教學的時候最容易有老師學生角色同時出現的情形，也因為教學相長的關係，學生的回饋，能夠提醒老師未去注意的東西，所以，研究參與者進步很快。

（二）分享的喜悅

分享的層面大於教學，教學可能會限於教案內容，分享則是研究參與者發自內心的給予，心態上也不太一樣。

有研究參與者的分享，是因為人家分享給他的。有的研究參與者認為在課堂上的領會是在共同時空當中發生的，所以是大家共有的，不是他個人的，必須立即與大家分享。這種分享心態更廣。

（三）瑜伽本身是喜悅

對於體驗過瑜伽好處的研究參與者來說，瑜伽本身就是一種喜悅。研究參與者可以從瑜伽中享受放下、知足，甚至，有研究參與者從瑜伽中發現自己人生使命，積極去完成。

（四）回歸自我的喜悅

直覺讓研究參與者回歸自己，這種找到自我的喜悅，並不是每一位研究參與者都能夠享受。

（五）處處是禪

直覺屬於較微細心識能量，覺知力很強，研究參與者經常運用來消除生活煩躁。有的研究參與者也運用正念直覺將工作、生活、家庭做聯結，處處是禪。

有研究參與者在練習瑜伽時，經驗了沒有時空的境界，也就是說，身心內外打成一片。依海德格的存在詮釋學來說，研究參與者已經進入存在狀態。

第二節 研究建議

一、對未來的研究之建議

一年多來的煎熬，無需贅述。大多數的研究會聚焦在一個主題上，我是一個「身、心、靈」主題，一個包括「意識、存在和身體」的現象學，這樣的研究可能遭來麻煩。

不過，我在想，西方不管科學或哲學，都在找穩固的基礎。是很多人在研究推廣瑜伽，就像體位法一樣，普遍人都知道，但僅只知其然而不知其所以然。瑜伽在這方面似乎有再努力的必要。

因此，我的淺見，就是希望有更多人投入尋找瑜伽的哲學科學基礎，不要侷限於經驗、效能的角落。

二、給瑜伽教師之建議

嚴格來說，我沒有資格對訪談的瑜伽教師有所建議，她們都對理想那麼堅持、那麼奮鬥不懈，那麼對學生、社會的付出。若是非建議不可，體位法對身體健康的改善功能不可抹煞。

但，我還是會建議瑜伽教師不能僅限於體位法教學，而必須深化到心靈部分，因為心靈的轉化可以帶動身體的轉化。就如瑜伽五層鞘理論所言，最高層的喜悅層能夠全面啟動提升直覺、心智、能量和身體四個層面。

第三節 研究反思

一、對瑜伽教師身心靈轉化歷程之反思

(一) 瑜伽教師的多重身份更能激發學習

瑜伽教師在轉化歷程中，因為教的需要，必須不斷地學習再學習，充實能量才能轉換能量給學生，以此角度來說，瑜伽教師是學生。

而在瑜伽教學的轉化歷程中，則兼具有老師和學生兩種身份，促使她們有雙重推力激發學習再進步。

(二) 瑜伽教師因為正念瑜伽的能量而有大幅進步

在我訪談的四位教師，有一個共同點是，即使從小接觸瑜伽也認為瑜伽只不過是體位法而已。對於此現象，坦白說，我是有些震驚。也由此可知，當前台灣的瑜伽仍有很大努力空間。

而四位瑜伽教師當中，有三位剛好都學了正念瑜伽，從談訪過程及後文本分析，可以非常清楚的感受到他們三人不僅改變對瑜伽的認知，更從正念瑜伽中體驗到強大能量的轉化，在家庭、在工作、在教學，乃至在人生價值意義上，都有長足的品質提升。

二、對自我研究歷程轉化之反思

(一) 從「無知」的前設朝「漸知」的前設

過去不曾摸過哲學，更不用說現象學了。一般質性研究，就僅在海德格詮釋現象學做探討。可是，我在想，海德格對身心談得沒有心靈那麼透徹。在「身心靈」的課題要求下，我於是擴大到胡塞爾的意識現象學和梅洛龐蒂的身體現象學，這對我來說，屬一件沈重的壓力，算是自找麻煩。然而，「直覺」卻告訴我必須這麼做。

(二) 螺旋研究的開展

從「無知」開始，我翻了翻胡塞爾的譯著，簡直可以用頭暈心旋，還是堅持看下去，接著看海德、格梅洛·龐蒂，好像一發不可收拾。就這樣以循環閱讀方式不斷重複的看，一直到現在也還是模模糊糊，反觀自己的論文，真有如「臨表涕泣不知所云」之感。

（三）訪談的生命故事激勵我成長

在敘事治療當中，故事可以改變一個人。訪談的經驗讓我深深體會，每一個人都有其撼動人心的故事！

訪談了四位瑜伽教師，她們生動的轉化歷程在在感動、激勵著我，至今仍迴盪心間。她們的努力、毅力、和學習力（「力」是生命、是能量），都讓我自形慚愧，是我學習的榜樣。



參考文獻

中文部分

- 王瑞堦（2002）。從詮釋現象學觀點探討國小電腦課「人機互動」現象。科學教育研究與發展季刊，29，75~102。
- 王心運（2011）。現象學與醫學應用。高雄醫學大學 e 快報，187。
- 朱文信（2013）。試論印度宗教哲學家維韋卡南達的行動瑜伽。新世紀宗教研究，12-2，89-110
- 汪文聖（1997）。胡塞爾與海德格。台北市：遠流。
- 汪文聖（2001）。現象學方法與理論之反思：一個質性研究方法之介紹。應用心理學，12，49-76。
- 李文富（2003）。海德格爾的詮釋現象學及其在：教育學方法論的意涵。花蓮師院學報，16，89-107
- 李宗芹（2009）。真實動作：以身體開啟療癒之道。應用心理研究，44，127-145。
- 李亨儀、楊仁仁（2011）。哈達瑜伽。大專體育，113，1-6。
- 吳汝鈞（2003）。胡塞爾現象學解析。台北市：台灣商務。
- 林大豐（2001）。探索與體驗身體智慧的學問—身心學。東師體育第八期，42-47。
- 林文盛（2010）印度生命吠陀醫學基礎理論之轉譯與詮釋（未出版之碩士論文）。中國醫藥大學，台中市。
- 林淑華（2011）靜心瑜伽學員靈性成長經驗之探究（未出版之碩士論文）。南華大學，嘉義縣。
- 林益安、許美智（2008）。瑜伽對於肥胖與血脂質之影響。大專體育，96，165-172。
- 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
- 邱顯峰（2015）。哈達瑜伽經詳解。台北市：喜悅之路靜坐協會。
- 邱顯峰（2015）。脈輪與拙火瑜伽。台北市：喜悅之路靜坐協會。
- 柯婉真（2008，碩士論文）身心療法的哲學基礎：以瑜伽經驗為例。
- 洪漢鼎（2008）。重新回到現象學的原點：現象學十四講。台北市：世新大學。
- 凌坤楨（2011）。療癒，藏在身體裡。台北市：張老師文化。

- 高俊一（1982）。現象學宗師—胡塞爾。台北市：允晨文化。
- 徐德慧（2005）。詮釋現象心理學。台北市：心靈工坊。
- 郭培圻、李蕙君（2015）。瑜伽運動對呼吸機能與舒壓之影響。國立臺北護理健康大學運動研究，24-1，67-74。
- 鈕文英（2015）。質性研究方法與論文寫作。台北市：雙葉書廊。
- 陳榮華（2007）。海德格《存有與時間》闡釋。台北市：台灣大學。
- 陳南琦、陳盈吉（2010）。強力適能瑜伽對背脊問題之影響。大專體育，106，136-142。
- 陳怡靜、饒見維（2016）。從「非二分性覺知」析論瑜瑜中「身、心、息」的互動關係。中華體育季刊，57-64
- 楊大春（2003）。梅洛龐蒂。台北市：生智文化。
- 黃美芳（2009，碩士論文）瑜伽團體課程對運動員知覺壓力及身心覺察經驗之研究。
- 黃瓊瑤（2015，碩士論文）正念療法學習者靈性成長之研究。
- 曾怡茹、林正昌（2015）。從禪坐者之身心體驗重新理解高峰經驗。國立台灣師範大學教育心理學報，47-2，179-198
- 廖珮紋、許立群、余鑑、于俊傑（2012）。從微觀至鉅觀—運用現象學探討人力資源發展。淡江人文社會學刊，49，55-84。
- 簡秋暖（2009）瑜伽與身心潛能開發之探討。嶺東體育暨休閒學刊，7，65-72
- 羅涼萍（2012）瑜伽的養生觀及其現代之發展。輔仁宗教研究，229-251
- 龔卓軍（2012）。身體部署。台北市：心靈工坊。

翻譯書籍

- 石宏（譯）（民 104）。哈達瑜伽（原作者：斯瓦米韋達·帕若堤）。台北市：橡實文化。（原著出版年：2015）
- 林燧（譯）（民 102）。脈輪全書（原作者：艾諾蒂·朱迪斯）。台北市：積木文化。（原著出版年：2013）
- 蔡孟璇（譯）（民 105）。心靈能量—藏在身體裡的大智慧（原作者：大衛·霍金斯）。台北市：方智。（原著出版年：2016）

- 韓沁林（譯）（民 103）。**精微體—人體能量解剖全書**（原作者：辛蒂·戴爾）。
台北市：心靈工坊。（原著出版年：2014）
- 古雅塔（譯）（2013）。**喚醒老虎—喚醒自我療癒本能**（原作者：彼得·列汶）。
台北市：奧修生命之道學苑。
- 胡君梅、黃小萍（譯）（2013）。**正念療癒力**（原作者：喬·卡巴金）。新北市：
野人文化。
- 鄧光潔（譯）（2011）。**正念瑜伽**（原作者：法蘭克·裘德·巴奇歐）。台北市：
橡樹林。
- 余麗娜（譯）（2008）。**瑜伽之樹**（原作者：艾揚格）。台北市：心靈工坊。
- 金溟若（譯）（2007）。**瑜伽的哲學分析與方法**（原作者：沖正弘）。台北市：
台灣商務。（原著出版年：1994）
- 遠音編譯群（譯）（2007）。**人體氣場彩光學**（原作者：喬漢納·費斯林傑、貝
緹娜·費斯林傑）。台北市：生命潛能文化。
- 龔卓軍（譯）（2007）。**眼與心**（原作：梅洛龐蒂）。台北市：典藏藝術家庭
- 蔡孟璇（譯）（2006）。**能量醫療**（原作者：唐娜·伊頓）。台北市：琉璃光出
版社。
- 劉美珠 林大豐（譯）（2003）。**音樂家的肢體開發**（原作者：Barbara Conable）。
台北市：原笙國際。
- 李維倫（譯）（2004）。**現象學十四講**（原作者：羅伯·索科羅斯基）。台北市：
心靈工坊。
- 陳靜濤（譯）（1999）。**密宗瑜伽科學觀·生物心理學**（原作者：吉天達·辛）。
新竹市：中國瑜伽出版社。
- 廖仁義（譯）（1997）。**胡塞爾與現象學**（原作者：畢普塞維克）。台北市：桂
冠。
- 王慶節、陳嘉映（譯）（1994）。**存在與時間**（原作者：馬丁·海德格）。台北
市：桂冠。
- 李河（譯）（1994）。**胡塞爾思想的發展**（原作者：泰奧多德布爾）。台北市：
仰哲。

網路資源

- United Nations General Assembly Sixty-ninth session (2014, Decemer 11) . Re:
[Online forum comment]. Retrieved from
[http://www.un.org/zh/documents/view_doc.asp?symbol=A/RES/69/131&referer=h
ttp://www.un.org/zh/events/yogaday/index.shtml&Lang=E](http://www.un.org/zh/documents/view_doc.asp?symbol=A/RES/69/131&referer=http://www.un.org/zh/events/yogaday/index.shtml&Lang=E)
- Dr. James Chen (民國 103) 。美國自然醫學網站【部落格文字資料】。取自
<http://www.drjameschen.com/naturopathicmedicine.html>
- 五大元素 (民國 91 年 12 月) 。霎哈嘉瑜伽中文通訊第 11 期【部落格文字資料】。
取自 http://www.angelfire.com/zine/sychinese/11_5elements.htm
- 南華大學自然醫學研究及推廣中心。阿育吠陀醫學【部落格文字資料】。取自
http://nhsc2.nhu.edu.tw/zh_tw/Page2/page210
- 維基百科 (103 年 5 月 28 日) 。量子力學入門【線上論壇】。取自
[https://zh.wikipedia.org/wiki/%E9%87%8F%E5%AD%90%E5%8A%9B%E5%A
D%B8%E5%85%A5%E9%96%80](https://zh.wikipedia.org/wiki/%E9%87%8F%E5%AD%90%E5%8A%9B%E5%A
D%B8%E5%85%A5%E9%96%80)
- 黎耀祖。意識的意向性分析—胡塞爾意識現象學初探【部落格文字資料】。取自
<http://www.hkshp.org/humanities/ph158-14.htm>
- 鍾祥 (民國 95 年 11 月 15 日) 。輔導志工的親職經驗之研究【網路社會學通訊期
刊第五十八期】。取自 <http://www.nhu.edu.tw/~society/e-j/58/58-43.htm>

附件一、研究參與訪談同意書

敬愛的研究參與者，您好：

我是南華大學生死學研究所研究生，目前正在進行碩士論文研究，我的研究關於「瑜伽教師身心靈轉化歷程」。

研究者練習瑜伽五年，深深感受到瑜伽對身心的助益，於是想探討瑜伽的生理心理機制，在體位法中覺知身體、心理和精神層面的互動關係，讓更多國人進而認知瑜伽不僅有健美及雕塑體態，也能夠轉化心靈，將負面情緒為正面態度，獲得喜樂的生命。

請各位放心，此訪談並不是嚴謹或制式的訪問，只是想請您聊聊在學習瑜伽過程中，有什麼樣豐富的生命故事及身體上、生活上有什麼樣的變化，訪談中沒有一定的答案，也沒有所謂的對與錯，透過輕鬆的聊天方式，了解各位老師在接觸瑜伽中的一些感想與經驗，分享您寶貴的故事。

訪談時間約 90 分鐘，訪談時間則以您的方便來選擇，我將會到家裡進行訪談，在訪談過程中，為了能將訪談內容完整記錄下來會全程錄音，以便研究者後續進行資料謄錄及分析之用，若您有任何不希望被錄音的部分，可以隨時告知，我會馬上終止錄音。

訪談內容將採不記名方式以編碼做代號，因此您的資料完全不會對外公開，僅提供學術研究上的分析，內容會加以保密，並保護個人隱私，所以您可以放心回答，研究結束後，您也可選擇保留錄音資料或者銷毀。

您的參與對我來說是莫大的幫助，若您願意接受訪談，麻煩您在受訪同意書上簽名，非常感謝您的協助。

本人_____同意接受訪談，並瞭解

1. 上述的訪談原則及權利。
2. 本人所提供的資料，研究者絕對保密。
3. 在訪談過程中，對研究有問題可以隨時提問或可選擇退出研究。

受訪者：_____（請簽名）

日期： 年 月 日

南華大學生死學研究所

研究生林易 敬上

附件二、研究參與者基本資料

第一部分 基本資料

參與者代號名稱：

- 1.性別：男 女
- 2.年齡：_____歲
- 3.婚姻：未婚 已婚 離婚 喪偶 其他_____
- 4.教育程度：未受過教育 小學 國中 高中（職） 專科 大學
研究所以上 其他_____
- 5.宗教信仰：無 一般民間信仰 佛教 道教 基督教 天主教
一貫道 其他_____
- 6.族群：閩南人 原住民 客家人 外省籍 其他_____

第二部分 瑜伽經歷

- 1.教學瑜伽年資：_____年
- 2.目前學習瑜伽學派為：_____
- 3.於哪個機構取得瑜伽師資：_____
- 4.是否有到國外進修？是，國家：_____ 否
- 5.平均學習瑜伽的時間：每天 3~5天一次 一週 其他_____

附件三、訪談大綱

一、訪談問題：

(一) 您在什麼樣的因緣下接觸瑜伽？

1. 能不能跟您聊聊成長背景？
2. 您在什麼樣的情況下接觸瑜伽？
3. 當初怎麼會想學習瑜伽？

(二) 可以請您描述在學習瑜伽前後，身體及健康狀況有什麼差別及改善嗎？

(三) 在學習瑜伽後，您對於生活態度是否和學習前不同？

1. 您能不能分享一下學習瑜伽前的生活方式及態度？
2. 學瑜伽之後有什麼樣的轉變嘛？身體、觀念等
3. 感覺到自己轉變是在什麼時候？

(四) 在學習瑜伽後，您對於生命的看法及死亡的概念有轉變嗎？

1. 你原本對於生命的看法及死亡的概念是什麼？
2. 在學習瑜伽後，對於這些想法及概念有轉變嘛？
3. 請您說說開始學習瑜伽後，對於精神層面的追求，有什麼想法及需求？

(五) 接觸瑜伽後有什麼樣重大的生命故事？

1. 接觸瑜伽後有什麼樣的感受及深刻的生命故事？
2. 在學習瑜伽歷程中有沒有什麼重大事件？
3. 經過這個重大事件，對學習瑜伽有什麼樣的轉變？
4. 還有什麼想與我分享的故事嘛？