

# 瑜伽 = 健康？

作者：雲風



1

新冠肺炎大流行期間，不少人不能自由外出，瑜伽只需一張墊就可以跟著影片開始做，令在香港已經流行了20多年的瑜伽更「入屋」，更普及到有專門向長者教授瑜伽的機構成立。早於2009年因瑜伽的流行，嚴鳳山牧師寫了《追擊瑜伽真相》，讓信徒更認識瑜伽的本質，14年後的今日，我們實在更應該回顧當年的提醒。

## 瑜伽的印度教根源

「瑜伽一詞最早出現於印度教古經《奧義書》，本出自梵文yuj，原是指用軛連起，即服牛駕馬之意。而後來引申為接連、結合、歸一之意。」<sup>1</sup>滕張佳音博士曾分享：「『與神合一』就是印度教的『梵我一如』(I Am Brahma)，也就是『個我靈魂』(Atman)與『至上靈魂』(Paramatman)神秘契合的至高境界……印度教教徒均喜配以各種瑜伽修習，藉著諸般苦行(Tapas)，控制呼吸……以求摒除雜念，集

中精神，靜觀凝視、沉思冥想，從而以靈感應、漫遊靈界，與神靈接觸。」<sup>2</sup>因此瑜伽對印度教來說不是一般伸展動作，而是與印度教神明連結不可或缺的修煉方式。

雖然現時流行的瑜伽可統稱為現代瑜伽，其實大部分都是由傳統的哈達瑜伽(Hatha Yoga)演變出來，「相傳，濕婆神……創立了八十四萬個瑜伽姿勢，傳授給他的弟子。後來，他又從中精選了八十四個。這八十四個動作姿勢，便成為傳統瑜伽日常練習的姿勢。」<sup>3</sup>此外，印度總理莫迪(Modhi)上任後致力推動瑜伽，更於2015年成功爭取每年6月21日定為「國際瑜伽日」。莫迪更揚言：「瑜伽保證健康和體能。瑜伽不僅是一種鍛煉，更是一種通過身體、心理和精神健康獲得平和的方式。」<sup>4</sup>足見對印度人來說，即使學員不知道瑜伽背後的宗教性和文化意涵，仍然會視瑜伽的普及是印度文化和宗教的一種擴展方式。<sup>5</sup>可見，問題根源仍然回到瑜伽一詞的宗教性，嚴牧師提醒我們：「瑜伽是印度教的專有名詞。不要將瑜伽和柔軟體



2

操混為一談。若你在屋內只是緩慢地舒展筋骨，自創一些新招式，這些康體活動自然做了也無妨。不過，若你硬要加上『瑜伽』這個稱號，對印度教徒來說，便有抄襲之嫌。」<sup>6</sup>

### 先搞清楚「健康」目標

瑜伽標榜能夠雕塑身形，還能調節身心、抒解壓力，對想要健康的人確實難以抗拒，始終基督徒也需要健康嘛！不過，筆者作為健身教練，如果想要健康，我必然會再追問：「你要的是減重？增肌？減少疼痛？還是提升腦健康或靈活度？」然後再評估身體狀況和願意付出的時間，再提議合適的運動。例如想增加肌肉便以重力訓練為主；想提升腦健康可考慮中低強度帶氧運動，或開放式運動（即指的是需要觀察對手、思考策略的運動）等。人要弄清楚自己的運動目標，不要一見到宣傳有助健康一詞就不假思索栽頭進去。

人的身體是神奇妙的設計，神對人的拯救方法就是聖子道成肉身，因此神是肯定身體的寶貴。感到肌肉繃緊，可按一般物理治療師教的做伸

展，或可考慮以Pilates、Stick Mobility系統等訓練，也有很好的效果。健康也包括了足夠的睡眠和均衡飲食，因此是整個生活模式的重整。當我們相信神創造我們的身體，也請相信神為身體的益處設下定律，叫我們知道自己是受造物，應以敬畏神的心去鍛鍊身心，也要作息有時，務求「將身體獻上，當作活祭，是聖潔的，是神所喜悅的；你們如此事奉乃是理所當然的」。（羅十二1）

註腳：

- 1 嚴鳳山著：《追擊瑜伽真相》（香港：天道，2009），頁19。
- 2 滕張佳音：〈向印度教徒分享福音的三大進路〉，《國際短宣使團》網頁，2000年12月1日。
- 3 嚴鳳山著：《追擊瑜伽真相》，頁41-42。
- 4 Sheena Sood, 'Spectacles of Compassion: Modi and the Weaponization of Yoga,' *Jadaliyya*. 4 May 2020.
- 5 Deeksha Udupa and Raqib Hameed Naik, 'The Hindu Nationalist Campaign to Promote Yoga,' *The Nation*. 6 April 2023, (assessed June 3, 2023).
- 6 嚴鳳山著：《追擊瑜伽真相》，頁19。

圖片說明：

- 1 Photo by Emma Simpson on Unsplash
- 2 Photo by Elena Kloppenburg on Unsplash