

基督徒生活（七）：瑜伽與太極

壹、較保守例子：基督徒與瑜伽¹

瑜伽是印度教六大派系之一，梵文（yuj）原指服牛駕馬之軛，故有透過冥想駕馭身體、控制心靈之意；後來引申為接連結合、神人合一之意。

一、《瑜伽經》（Yoga Sutra）的八修練法：

1. 戒除法：戒除心靈惡念、杜絕不良習慣。
2. 增進法：保持滿足貞潔、鼓勵自律行善。
3. 調身法：注意坐姿動作、心靈平衡寧靜。
4. 調息法：規律呼吸訓練、慢慢吸憋呼氣。
5. 冷感法：抽離五官感覺、忘記自我身軀。
6. 倒聚法：腦海倒空一切、思維聚焦一點。
7. 入靜法：持續禪定冥想、專注凝聚思想。
8. 救出法：到樂園新天地、天神自我融合。

二、慎防的危險

1. 師傳（yogi）：驅走心靈黑暗、超自然的神通。
2. 姿勢：廟宇拜偶傳統、神像坐姿手勢。
3. 手印：神秘手勢符號、傳遞奧妙能量。
4. 冥想：音樂環境配合、專注內在潛修。
5. 噢姆（Om）：梵天名字咒語、呼喚宇宙能量。
6. 自學：商業影碟練習、絕對無師不通。
7. 情色：交合釋放能量、情侶愛慾瑜伽。
8. 動機：側重商業效果、隱藏宗教色彩。
9. 正名：柔軟拉筋伸展、避免混淆抄襲。
10. 立場：其他運動操練、避免冒險爭議。

¹ 嚴鳳山著：《追擊瑜伽真相》，香港：天道，2009年。

三、申 18:9-14

⁹你到了耶和華你神所賜之地，那些國民所行可憎惡的事，你不可學著行。¹⁰你們中間不可有人使兒女經火，也不可有占卜的、觀兆的、用法術的、行邪術的、¹¹用迷術的、交鬼的、行巫術的、過陰的。¹²凡行這些事的都為耶和華所憎惡；因那些國民行這可憎惡的事，所以耶和華你的神將他們從你面前趕出。¹³你要在耶和華你的神面前作完全人。¹⁴因你所要趕出的那些國民都聽信觀兆的和占卜的，至於你，耶和華你的神從來不許你這樣行。

貳、較開放例子：基督徒與太極²

- 一、分類：
1. 武術：力量與技巧
 2. 武功：動作與意念
 3. 氣功：氣能量運行

- 二、分辨：
1. 人體科學？宇宙潛能？
 2. 意念調節？深層意識？
 3. 特異功能？靈界現象？

- 三、警號：
1. 吐納、
 2. 入靜 / 冥想、
 3. 出竅

- 四、好處：
1. 強身健體？、
 2. 修心養性？、
 3. 幫人治病？

- 五、危害：
1. 初嚐好處、疏於防範
 2. 放棄主導、被動順從
 3. 邪靈困擾、神的憤怒

六、立場

1. 劃清界線 (林後 6:14-18)

「你們和不信的原不相配，不要同負一軛。義和不義有甚麼相交呢？光明和黑暗有甚麼相通呢？」¹⁵ 基督和彼列 (彼列就是撒但的別名) 有甚麼相和呢？信主

² 小光著，《衝破靈界的黑暗：氣功揭祕》，台灣：中福，2005年。

的和不信主的有甚麼相干呢？¹⁶ 神的殿和偶像有甚麼相同呢？因為我們是永生神的殿，就如神曾說：我要在他們中間居住，在他們中間來往；我要作他們的神；他們要作我的子民。¹⁷ 又說：你們務要從他們中間出來，與他們分別；不要沾不潔淨的物，我就收納你們。¹⁸ 我要作你們的父；你們要作我的兒女。這是全能的主說的。」

2. 慎防過界 (王下 18:3-4)

「希西家行耶和華眼中看為正的事，效法他祖大衛一切所行的。⁴ 他廢去邱壇，毀壞柱像，砍下木偶，打碎摩西所造的銅蛇，因為到那時以色列人仍向銅蛇燒香。希西家叫銅蛇為銅塊。」

3. 屬靈關注 (提前 4:8-10)

「操練身體，益處還少；惟獨敬虔，凡事都有益處，因有今生和來生的應許。⁹ 這話是可信的，是十分可佩服的。¹⁰ 我們勞苦努力，正是為此，因我們的指望在乎永生的神；他是萬人的救主，更是信徒的救主。」