



活水泉基督教会

荣神益人、候主再临(彼前4:7-11)

崇拜地点: 10 Bukit Batok Crescent, #07-03. The SPIRE, S'pore 658079

网址: www.livingfountain-cc.org

二零一七年十一月十九日
(下午两点半)

主日周刊
今年主题: 仰望耶稣

17/47

上主在祂的圣殿中

上主今在祂的圣殿中, (2x)

万国的人当肃静,
万国的人在主前当肃静,
当肃静, 在主前当肃静。
阿们。

荣耀颂

但愿荣耀愿荣耀归于
父、子、圣灵,
父、子、圣灵,
起初这样现在这样,
以后永远也这样, 永无穷尽。
阿们, 阿们。

三一颂

赞美真神万福之源,
世上万民都当颂扬,
天使天军赞美主名,
赞美圣父、圣子、圣灵。
阿们。

愿主赐福看顾你

愿主赐福看顾你,
愿主向你仰脸赐福与你;
赐你平安, 赐你平安,
愿耶和華使祂脸光照你,
赐恩与你, 保护你, 保护你;
愿主保护你, 赐恩与你。
阿们。

圣餐主日崇拜程序

讲员: 黄志良牧师 主席: 黄志良牧师
司琴: 黄佳佳姐妹 领唱: 黄师母

会前唱诗	****
序乐轻唱	上主在祂的圣殿中
宣召	****
唱诗	赞(27) 万代之神
祈祷	****
荣耀颂	荣耀颂
启应经文	出 30:18-21
圣餐	赞(98) 恩爱救赎主
奉献	三一颂
唱诗	赞(226) 祂藏我灵
牧祷	****
证道	会幕系列 洗濯盆-成圣
唱诗	赞(265) 总要追求圣洁
祝福	阿们颂
报告	****
祝福诗	愿主赐福看顾你
默祷散会	****

下主日崇拜

讲员: 黄志良牧师
主席: 邹剑钜弟兄
司琴: 陈翠婷姐妹
领唱: 黄师母
信息: 会幕系列
帐幕-敬拜 (出 26:1-37)

“我所赐的水要在他里头成为泉源, 直涌到永生。” (约 4:14)

基督徒需要知道瑜伽术的危险

(改编自《新纪元的陷阱》第六章「岂止健身」)

提起新纪元运动，一般人总会联想到瑜伽，因为瑜伽在新纪元事物中最具代表性，而且非常流行，尤其是今天，很多基督徒也开学习瑜伽。瑜伽看似健身，可是它的最终目标不在健身，却在冥想。

八重训练目标

瑜伽训练包括八重目标 (eightlimbs)：(1) 禁戒 (Yama)，(2) 劝戒 (Niyama)，(3) 体位法 (Asana)，(4) 呼吸法 (pranayama)，(5) 冥想的思想控制 (Pratyahara)，(6) 冥想的凝神 (Dharana)，(7) 冥想的融合 (Dhyana)，(8) 冥想至彻悟 (Sanadhi)。

这八方面又可以归纳为四大类：

- (一) 修养法——「禁戒」是针对人际關係，包括不暴力、正直、不偷窃、禁慾、不贪五项。「劝戒」是个人方面，包括清淨、满足、忍耐、自我学习和归於最高神五项。但这些并非瑜伽的重点。
- (二) 体位法或作姿式 (posture)——这是一般人所认识的瑜伽。瑜伽的姿式是引人入胜的，有时小腿捲在颈后，有时栽葱倒立，然后来个摊屍式静卧。但护教学家罗信 (Bob Larson) 评论说，「这些姿式是有宗教敬拜意味的，例如……面对旭日，然后重复太阳神的十二个名字……」
- (三) 呼吸法——简单说来，将所有的气吐出，再吸气，然后暂时屏住呼吸。练习的目标是将吐气和屏气的时间尽量延长。瑜伽老师德悉卡查 (Desikachar) 说，「瑜伽的第一步是要将呼吸和姿式联合起来……呼吸法叫我们凝神於自己的呼吸……使头脑静止，準備进入冥想。」
- (四) 冥想法——瑜伽八重训练目标的后半全在冥想方面。当练习者全神凝注自己的呼吸，他便暂时忽略其他感觉器官的感受，这就是第一步 (思想控制)。跟著的第二步 (凝神) 是全神灌注於一事物，譬如墙壁上的一点，或者一些单调的声音 (如背诵咒语)，这样就会带进第叁步 (融合)，冥想者觉得自己和所凝注之物开始融合，於是面临最后一步 (彻悟) 的突破，进入一个全新的意识状态，自我消失，与天地合一。

总而言之，体位法和呼吸法只是一些冥想的准备功夫，在冥想的时候，当心灵达到适当的状态，头脑静止空白，变异意识状态会突然来到。这才是瑜伽的最终目标。

八个主要派系

经过几世纪以来的演变，目前的瑜伽出现了下面一些不同门派，虽然各强调不同地方，可是大致上殊途同归：

- (一) 君王瑜伽 (Raja Yoga) ——他们不太注重体位法而强调冥想。
- (二) 因果瑜伽 (Karma Yoga) ——比较强调轮回的因果报应概念。
- (三) 信奉瑜伽 (Bhakti Yoga) ——这是宗教味道最浓厚的一派，以唱咏和咒语表示对神的爱慕。
- (四) 智慧瑜伽 (Jnana Yoga) ——表面上是为理智份子而设，最后又是鼓励冥想的一派。
- (五) 咒语瑜伽 (Mantra Yoga) [1] ——咒语是一个单音（譬如「OM」的声音），一个词或者一句短语，据说这些咒语带有神的力量，最低限度，不断重复的单调声音可以帮助头脑静止空白，进入冥想状态。有很多咒语是印度神灵的名字或者梵天（印度教的泛神）的各种称呼。
- (六) 健身瑜伽 (Hatha Yoga) ——这是一般人所知道的瑜伽，讲究体位法，是为精力充沛，喜欢运动的人而设，表面上宗教味道不多，所以十分受欢迎，可是它的最终目标不是一个健美的身体，而是从体位法和呼吸法带进冥想。
- (七) 昆达里尼瑜伽 (Kundalini Yoga) ——Kundalini 一字有译作：拙火、灵量等。这不是一个独立的宗派，其实每派的最终目标是将此能量唤醒。据说女 Kundalini 沙缇 (Shakti) 是一种骇人的力量，沉睡於脊骨的基部，好像一条蛇盘绕叁圈半。瑜伽行者用冥想使之上升，经过七个窍门 (chakra) ——会阴、性器官、腹脐、胸中央、咽喉、眉间第三眼 (third eye)，至头顶。当 Kundalini 升至头顶的时候，得与等待中的师华 (Shiva) 会合，於是这人也到达完全开悟的境界，与梵天合一。
- (八) 密宗瑜伽 (Tantra Yoga) ——一般传统瑜伽行者禁慾以保留性功能，反派人士却主张积极使用性行为，在性交的时候同时冥想，认为更可以释放宇宙能力，达到玄秘境界。结果，这一派变成最邪淫的事物。

两种灵异能力

很多人认为瑜伽可以治病，瑜伽行者更把它宣传到一个地步，似乎百病皆可治愈。瑜伽为什麼可以治病呢？根据一些普通的解释，良好的呼吸能使体内的氧气增加，血液循环，於是身体有毛病的地方因此而更新。候域说，「印度的实验室正在研究体位法的治疗功效，但是还有很多需要做的工作……永远不该代替医学处理……」原来这些「功效」是未经证实的宣传。亦有人认为瑜伽治病是靠呼吸法中的普拉那尼（prana）。瑜伽大师以普拉那尼为生命力，认为呼吸法可以让它留在身体之内，不致扩散体外。候域说，「普拉那尼是叫身体更新的力量……如果身体充满普拉那尼，他可以成为一个泉源，传递普拉那尼去医治别人。」一个人运动怎麼可能医治别人？这些普拉那尼是什麼？如何能从一个人的身上跑到另一个人的身上？

一位在香港学习瑜伽的女士说，「老师双手微提，就凌空地将站在三尺开外，闭上眼睛的同学推得摇摇摆摆……一种无法抗拒的力量在操纵我的身体，令我前摆后晃。接著，在静坐时这股力量不时在左脚及左肩忽隐忽现……当老师感到我们有气感时，就进一步指导我们把气带到身体的其他部分，使体内有毛病的地方得到治疗，并进而为他人治病。」

可见普拉那尼实在是一种灵异能力。所以罗信说，「普拉那尼，有时又叫做气，是灵异力量之泉，是高级瑜伽境界中超感现象之源。」

瑜伽术中还有一种能力，就是上边所谈的 Kundalini。德悉卡查认为普拉那尼和它没有两样，基本上是同一种能量。

一般瑜伽行者认为唤醒Kundalini 必须有老师指导，因为当它被触发的时候，学习的人会感觉到极大的能力，看见幻像，听到声音，所以如果实习不当，会引起身体毛病，甚至发疯。

张佳音姐妹曾描述她未信主前的瑜伽经历，当 Kundalini 能力发动的时候，「全身如触电般受到摇撼，上身会像蛇般不断旋转……口里竟会发出各种飞禽走兽的叫声……很是骇人……」，接著之后，她的灵魂出窍，开始盼望与在内的真我合一。Kundalini 的能量是一种灵异能力，又一明證。

万样身心危机

如果瑜伽呼吸法利用普拉那尼，冥想法最终目标是唤醒 Kundalini，而两者都清楚可见是灵异能力，所以练习瑜伽就有可能带来邪术的危险，包括身体毛病，情绪和心理上的骚扰，灵异能力的产生，精神病，被鬼附，甚至死亡。

下面是一些人的见证：

一份新纪元通讯的编辑高礼（Ed Collie）说，「冥想、瑜伽……迷幻药都可以释放瑜伽蛇能……不断觉得特异的能量……很多身体、心理、灵异的改变……不懂得顺任 Kundalini 能力的人可能感觉极端头痛、全身焚烧、抽筋、忧虑和精神病……Kundalini 上升，让我们接触灵体……我们踩踏於圣水中，毫不经心地跳进去，是冒著自我歼灭的危险。」

瑜伽也可以引起邪灵附身，下面是一些美国学生们的见证：「我的身体被占领了，我的手开始移动，而我不能控制……我的面部也有各种表情。」，「我的身体不是我的……我跑进去，起初我完全疯狂了，我狂叫了许久……我发出很奇怪的声音……」

葛高（Kurt Koch）在他的灵界战争经历中，曾经遇上有人愿意接受基督而力不从心，只有放弃瑜伽之后才能悔改信主。也曾碰到神学生学习瑜伽，只需数月便失去读经祷告的兴趣。

一位美国主妇高福太太（Christina Grof）学习瑜伽只为健身，渐渐 Kundalini 能力开始发动，她以为自己快要发疯了，后来她才明白如何「适当」地处理这问题。现在她和丈夫一同开始了一个叫做「属灵危机」（Spiritual Emergency）的组织，为了要帮助其他有类似问题的人。在他们的书《属灵危机》中指出瑜伽可以引发如下情形：脊骨感到焚烧、震动、痉挛、扭动、忧虑、愤怒、悲伤、欢乐、狂喜、等等，看见强烈的光线、看见神灵影像、听到声音、回忆前生、说方言、唱未学过的歌、表演平常做不到的瑜伽姿式等等。书中并列举很多其他的冥想操作，同样可以引起属灵危机，作者感叹一般的现代心理医生忽略了这个领域，把这个属灵的转化过程误认为精神病。

高福夫妇认为只有超越个人心理学（Transpersonal Psychology）的辅导员才能了解如何「适当」地应付这些情形。这一派的辅导员建议

两个办法：第一种办法是要顺应这个转化过程，和这种力量合作，所用的办法包括更多的冥想和唸咒，或者以哭喊尖叫发泄自己。第二种办法是为要暂时缓和或阻止这危机，他们建议停止一切冥想，停止素食、避免任何引发变异意识的情况，但是当环境允许的时候，必须继续冥想。这一派的辅导员虽然认识灵界的影响，可是却未能分办好歹，非常可惜。

笔者认为，如果要避免上边的「属灵危机」，最好长期采用辅导员所提供的第二个方法——完全避免，是最聪明的做法。

基督教瑜伽？

多年前当笔者第一次听到「基督徒催眠治疗专家」，我以为别人和我开玩笑，后来才知道这不是笑话，是一个令人心碎的事实！诚然大部分的基督徒心理学家都不使用催眠术，但其中实在有一些堂堂皇皇地自称基督徒催眠师。

几年前又在美国杂志上见到有「基督教瑜伽」（Christian Yoga），以「雅威」或「耶稣」为咒语，并自称为「瑜伽灵修法」。其中一位教练说：「瑜伽是祈祷的办法之一。」这个运动已经慢慢扩展，而且已经有「基督徒瑜伽老师协会」出现。事实上，早在六零年代已经有这方面的书籍出版。

今天华人基督徒中亦开始有人质疑，有没有可能使瑜伽适合基督徒？他们的理由通常是：首先，基督徒要照顾自己的身体，因为我们身体是神的殿。其次，如果将一些基督教信仰的属灵操练（如放松、默想等）加进瑜伽，与其和印度教的神明礼敬至溶合为一，基督徒可以和圣经的神亲近。

让我们来想一想：

（1）只作健身之用——这一点并非完全不可能。但是，任何基督徒考虑到瑜伽的来源、宗教含义，和本文所列举的危险，都应该三思。让笔者在此建议——如要健身，还有很多没有危险的办法，例如游泳、跑步、打网球等等。何必冒这样的危险？值得吗？

（2）同时进行基督教默想——可是，圣经的默想和新纪元的冥想是两回事。圣经的默想指沉思、反省；新纪元冥想却是一个思想控制过程，为

了叫头脑空白，把人带进变异意识状态（或作冥想状态）。上文已经清楚指出，瑜伽最终目的是叫人头脑空白，以至进入冥想。

举一个例子，譬如基督徒默想「只要存心谦卑」（腓二 3），他就应该想想怎样的表现才算谦卑，他在什麼场合不自觉地心存骄傲，然后祈祷求神饶恕，请求上帝帮助他学习得更谦卑。在此过程中，这基督徒的头脑还是活跃的，不是空白的。但若他使用「谦卑」一词作咒语，不断重複又重複，以至头脑空白，或有异像的感觉，这就不是圣经中的默想，而是新纪元的冥想。

还是会有人问：冥想一定是属魔鬼的吗？虽然圣经没有叫我们设法让头脑空白，为什麼我们不能有基督教的冥想灵修方式，和圣经中之神相交？答案很简单：首先，圣经从来没有教导人使用冥想状态来接触上帝。其次，当人进入冥想状态，邪灵污鬼就有干扰的机会，所以这是所有异教邪道和古今中外交鬼之人所使用的办法。也许就是这个原因，我们的神不使用这个办法。

详情请见拙作新纪元运动（二）次要信念和新纪元运动（三）各种技术。

尾声

写至此，心中不禁纳闷。如今，教会内已经有基督徒催眠治疗师、基督徒教授 NLP、基督徒瑜伽行者，不知道以后会不会有基督徒气功师、基督徒占卜专家、基督徒风水大师、基督徒通灵大师？主耶稣阿，愿你快来。

(<http://www.chinesechristiandiscernment.net/NAM/yoga.htm>)

主日崇拜圣工人员值勤表

	今主日 (19/11) 的圣工人员	下主日 (26/11) 的圣工人员
招待	黄佳柔姐妹、谢淑珠姐妹	黄佳柔姐妹、谢淑珠姐妹
收奉献	黄佳柔姐妹	黄佳柔姐妹
音响操作	罗俊熙弟兄	黄佳佳姐妹