

文／謝順道

基督徒可以練瑜伽、外丹功，或受催眠嗎？



信仰
專欄

順道信箱

本信箱回答各樣有關聖經、教義、信仰生活等問題，歡迎讀者踴躍來信發問。
請將問題寄至40673台中市北屯區松竹路二段180號，或傳真04-22436968，
或e-mail至holyspirit@joy.org.tw，均註明《聖靈》月刊收。
並請附上姓名、所屬教會、電話、住址等個人資料。
未附個人資料者恕不處理。
請注意：本專欄僅接受「書面發問」，謝謝您。

【發問人：張弟兄】

16. 基督徒若去練瑜伽或外丹功，算不算犯罪？催眠可能有魔鬼的工作，是否等於交鬼？如果有人要我們做這些事，我們要嚴詞拒絕嗎？

北區教會 張弟兄

【答覆】

十六·基督徒可以練瑜伽或外丹功嗎？催眠是交鬼嗎？

「瑜伽」是什麼？依據《新編國語日報辭典》所作的詮釋是，梵語yoga的譯音。佛家說，思維的意思。「梵」是古印度文字，如梵文。梵也指佛教的事物，如念經作梵唱，佛寺作梵刹。

下面所要敘述的是，依據網路上所搜集，關於瑜伽、外丹功，以及催眠等幾篇文章，加以整理過的要點，可供為參考：

「瑜伽」，梵文yoga的意思是合一、相應，即內在真我的統一。源於古印度文化，是古印度六大哲學派別中的一系，探尋「梵我一如」的道理與方法。現代人所稱的瑜伽，則包括調身的體位法，調息的呼吸法，以及調心的冥想法等，以達到身心的合一。

瑜伽有一種把雙腿盤屈在頭頂的姿式，名為「太陽神敬禮」，就是對印度神祇敬拜的儀式。

瑜伽的八重訓練目標，可以歸納為四大類：

一、修養法：

包括禁戒和勸戒，但這並不是瑜伽的重點。

二、體位法，即「姿勢」（posture）：

這是一般人所認識的瑜伽。針對這個體位法，護教學家羅信（Bob Larson）如此評論：「這些姿勢是有宗教敬拜意味的。」

三、呼吸法：

「瑜伽的第一步是，要將呼吸和姿勢聯合起來……呼吸法叫我們凝神於自己的呼吸……使頭腦靜止，準備進入冥想。」瑜伽的老師德悉卡查（Desikachar）這樣說。

四、冥想法：

所謂冥想，就是「禪定」（Dhyana），安靜而止息雜慮的意思，是佛教修行方法之一。瑜伽八重訓練目標的後半，全在冥想方面。冥想法的第一步是思想控制，第二步是凝神，第三步是融合，最後一步是徹悟的突破，進入一個全新的意識狀態，自我消失，與天地合一。在冥想的時候，當心靈達到適當的狀態，則頭腦靜止空白，變異意識狀態就會突然來到。這才是瑜伽的最終目標。

瑜伽有八個主要派系，其中一派叫「健身瑜伽」（Hatha yoga）。這是一般人所知道的瑜伽，表面上宗教意味不多，所以十分受歡迎。可是它的最終目標並不是一個健美的身體，而是從體位法和呼吸法帶進冥想。

瑜伽有兩種靈異能力：

「普拉那尼」（pranani），是叫身體更新的力量。如果身體充滿普拉那尼，他便可以成為一個泉源，傳遞普拉那尼去醫治別

人。羅信（Bob Larson）說：「普拉那尼有時又叫做氣，是靈異力量之泉，高級瑜伽境界中超感現象之源。」

「昆達里尼」（kundalini），它與普拉那尼沒有兩樣，基本上是同一種能量。有一個基督徒描述，她信主前學習瑜伽的經歷。她說：「當kundalini能力發動的時候，全身如觸電，上身像蛇不斷旋轉，口裡發出各種飛禽走獸的叫聲……很是駭人。接著，靈魂出竅，開始盼望與內在的真我合一。」由此可見，昆達里尼的能力是一種靈異能力。

「我的身體被佔領了，我不能控制，我的面部也有各種表情。」「我完全瘋狂了，我狂叫了許久，我發出很奇怪的聲音，這是上帝附身。」由美國幾個學生所作這些見證可知，瑜伽也可能引起邪靈附身。

上列的資訊告訴我們，基督徒不可練瑜伽：

第一、瑜伽起源於印度，其基本觀念與佛教的思想，有極其密切的關係。

第二、體位法中有一個姿勢，是異教徒的崇拜儀式。

第三、呼吸法的目標是，使頭腦靜止，準備進入冥想；而冥想的終極目標是，使頭腦空白，完全被控制。

第四、冥想法，即「禪定」；而禪定的意思是安靜，止息雜慮，這是佛教的修行方法之一。瑜伽八重訓練目標的後半，全在冥想方面。其步驟是，思想的控制、凝神、融合、自我消失、頭腦靜止空白、變異意識狀態突然來到，與天地合一。在這種狀態中，

邪靈很容易侵入，是不言而喻的。

第五、瑜伽有兩種靈異能力，就是「普拉那尼」和「昆達里尼」。有些人練了瑜伽之後，身心完全受這種靈異能力控制，口裡發出各種怪聲，靈魂出竅，開始盼望與內在的真我合一。

下面所要討論的是，基督徒是否可以練外丹功的問題：

「丹功」一門起源於何時，典籍難考；不過，起源於道家思想，則是不爭的事實。丹功甚至視老子的《道德經》為道家武術至高指導原則。先天氣（存乎一妙之心）的練氣法則，就存蘊在《道德經》的言辭脈絡中。總之，丹功順自然、主先天、養氣、致和、寧靜、清虛、服氣、守一等，都莫不與道家的秉要持本、清虛自守、精神專一、清靜無為之理相合。因此，丹功和先天氣，源出道家，殆無疑義。

外丹功屬於中國四大禪功之「立禪」，外丹功若修練至相當功境，坐、臥、行、立，則隨時隨地可參修「禪境」。

張志通大師，原籍中國天津市。1948年，奉師命隻身攜帶《丹功秘笈》來臺灣，深夜精研丹功，經18年苦修而練成外丹功。1967年，開始傳授外丹功。曾在臺中體育場舉辦過六十餘場指導員訓練班，指導人數超過一萬三千餘人。根據調查，練外丹功與打太極拳的人口，不相上下。

氣功師在傳授氣功時，會教學生默念簡單字句，以排除雜念，誘導入靜。有的字句是咒語；而那些咒語，有的是神靈的名字，有的則是進入某種神祕境界的鑰匙。

氣功的練習過程是，調身、調息、調心，到初步的氣感，然後經歷氣在經脈中的流通，即「氣通」。氣通之後，就逐漸進入靈界的接觸，即「靈通」。靈通是與亡靈或邪靈相通，相通的方式是咒語、手印、法事，或其他神祕儀式。

練氣功的人，若不諳氣的性質，亦不知如何導引氣在體內的走向，則容易發生氣不聽使喚的情形，致使「走火入魔」。所謂「走火」，就是火候大。由於太著意於呼吸，導致胸悶、腹脹、頭痛，或狂躁等症狀。「入魔」是練功時所產生的幻景，沉溺其中，無法走出，致使真假莫辨，造成精神錯亂。究其原因是，心貪而硬練、強練，結果走上偏道。當出現各種幻景時，往往會令人自以為已經達到了仙境，或學會了特異功能。於是沉迷於幻景中，而不能自拔。

有一個基督徒作見證說，信主之前，她癡迷氣功，勤學苦練。終於修成了正果，成為有特異功能，能為人發功治病的大氣功師。後來卻發現自己的身心、生活變得怪誕，而完全被邪靈挾制了。幸而在面臨絕境時，從友人那裡聽到福音，歸向基督，才恢復正常。然後，用自己的親身經歷來反擊氣功邪靈，踏上了傳福音的事奉之路。

鄭先生是屬於不信邪的鐵齒族，任憑練氣功的高手怎麼運功，施展特異功能，他都毫無反應。結果，被氣功師怒罵：「這小子沒有慧根！」有人問他說：「你是不是故意裝出沒有反應呢？」他竟然回答：「我相信有氣功這種東西，但是每次她在發功的時候，我就在心裡祈禱唱詩，要魔鬼走開，所以她的氣功對我一直沒有作用。」

上列的資訊讓我們看得很清楚，基督徒練外丹功是不合宜的：

第一、丹功起源於道家思想。外丹功則屬於中國四大禪功之「立禪」，若修練至相當功境，則可以參修「禪境」。由此可知，外丹功含有異教色彩。

第二、氣功師會教學生默念咒語，以排除雜念，誘導入靜。而那些咒語，有的是神靈的名字，有的是進入某種神祕境界的鑰匙。所謂「神靈的名字」，當然是偶像的名字啦！

第三、練氣功到某種程度之後，就會「氣通」，然後進入靈界的接觸，即「靈通」。靈通便是與亡靈或邪靈相通，而相通的方式是咒語，或神祕儀式。

第四、練氣功的人，若不諳氣的性質，則很容易「走火入魔」，致使精神錯亂，後果堪慮。

第五、有一個基督徒，在信主之前，癡迷氣功，勤學苦練。終於成為有特異功能，能為人治病的大氣功師。後來卻發現自己的身心和生活，都完全被邪靈挾制。幸而信從福音，歸向基督，才恢復常態。

第六、信心比較好的基督徒，當氣功師在發功的時候，他若在心裡祈禱、唱詩，趕走魔鬼，則氣功師便無能為力了。顯然，所謂的「特異功能」，乃是邪靈的作為，基督徒不該學習。

有關氣功的問題，除了上述網路上的資訊之外，還有蕭拿單傳道所提供的資料，也可以作參考。茲將其重點摘錄如下：

練氣功靜坐後，有的會覺得身心有動、癢、冷、暖、輕、重、澀、滑、入觸感，使毛孔張開，心地開明。見到身內腸胃和五臟六腑，或見到男女死屍、白骨、裸女，或見到飛禽走獸，飲食山林，或見到已死親人、各宗教神明的光彩，或能知他人心思的他心通、天眼通、宿命三世通，或透視人體、千里治病、以意念穿牆、有超感知覺等，特異功能的現象。然而，這些現象若光靠自己是難成的，所以必須借助「神明鬼魂」的外力，才有可能。

《特異功能及中國新世紀》一書提到，特異功能通神靈。柯雲路提及的特異功能師，同時都涉及通靈現象。他說：「氣功界經常有一種神祕的說法，即許多氣功師不僅有活生生的師父，還有冥冥世界中的神仙師父。」甚至中國氣功研究會所推崇的張春三及張維禪，都聲稱被高級生物操縱，是神靈附體。

至此已經非常清楚，氣功師所炫耀的特異功能，原來都是邪靈的作為，這是無可置疑的。

總而言之，瑜伽也好，外丹功也好，練功者的目的，都為要使身心日益健康，精力充沛，延年益壽。其實許多運動，都能達到這些目的。諸如：走路、慢跑、游泳、爬山、騎腳踏車，或打網球、桌球、羽毛球、棒球，或去健身房做各種運動等，都有很好的效果。既然如此，為什麼非練瑜伽或外丹功不可呢？

「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。」（提前四8）。這段經文告訴我們說，操練

身體雖然有益處，卻是不多；惟獨敬虔，凡事都有益處。在新約聖經上，「敬虔」（eusebeia）一詞，有時候也譯為「虔誠」（徒三12）。一個在事奉神的事上敬虔或虔誠的人，必然信心單純，凡事倚靠神、交託神；而且必然敬畏神，凡事遵行祂的旨意。這種人當然凡事都有益處了。什麼益處呢？下面接著說，因有今生和來生的應許。

就今生的應許來說，主知道怎樣搭救敬虔的人脫離試探（彼後二9）。這裡所說的「試探」，有些譯本都譯為「試煉」。主知道怎樣搭救敬虔的人脫離試煉，即主知道該如何幫助他勝過試煉。這就是說，神讓敬虔的人受試煉的目的，是要使他的靈性更完美（伯二三10；箴十七3），而不是為了毀滅他；因此，當他受試煉的時候，總要給他開一條出路，叫他「能忍受得住」（林前十13）。

值得注意的是，「林前十13」這段經文中的「試探」，《呂振中譯本》以及其他幾種譯本，都譯為「試煉」。原來，「試探」（peirasmos）一詞，除了試探之外，有時候也可以譯為「試煉」（路八13；徒二十19；雅一2；彼前一6，四12；啟三10）。舉例說，約伯所遇到接二連三的苦難，既是試煉，也可以說是試探。換句話說，約伯所遭遇的苦難，同時兼有試煉和試探兩種性質。當然，試煉與試探的來源和目的，是有所分別的。說得清楚一點，約伯所受的試煉乃來自神，因為有祂的允許；試探則出於撒但，因為這是祂的建議（伯一8-12）。神試煉約伯的目的，是要使他的靈性更完美；但撒但試探約伯的目的，卻是要叫他懷疑神，甚至放棄信仰，離棄神（伯二9）。

「地上再沒有人像他完全正直，敬畏神，遠離惡事。」在約伯前後兩次受試煉之前，神不厭其煩地一連兩次，對撒但說了這句話（伯一8，二3）。顯然，約伯是一位蒙神喜悅，極其敬虔的人。正因如此，所以後來神「使約伯從苦境轉回」（伯四二10）。可見神確實會搭救敬虔的人脫離試探一試煉（彼後二9），在受試探一試煉的時候，總要給他開一條出路，叫他「能忍受得住」（林前十13）。更可貴的是，經歷這兩次試煉之後，神使約伯的信仰，由「風聞有祢（神）」的層級，提升到「親眼看見祢（神）」的境界（伯四二5）。也就是說，由傳統的信仰——認知的信仰，進到體驗出來的信仰——活潑的信仰。

敬虔的人，除了蒙神憐憫，得以勝過試煉之外，還有其他許多好處。諸如：神會把他當作朋友，而不向他隱瞞祂將要做的事，並且要賜給他極大的福氣（雅二23；創十八17-19）。賜平安的神必與他同在，使他凡事順利，出也蒙福，入也蒙福（腓四8-9；詩一二八1-2；申二八1-6）。垂聽他的禱告，悅納他的善行，施恩給他（徒十1-4、22、34-35）……等等，不勝枚舉。

就來生的應許而言，則凡是敬虔的人，都必得以實現他一生的盼望，進入神的國，與主永遠同在，享受那「好得無比」的福分（太七21，十三47-50，十九17；約壹五3；啟十四12；約十四1-3；林後五6-8；帖前四16-17；腓一23）。那種福分，乃是「極重無比永遠的榮耀」（林後四17-18）；不但遠勝於君王的尊榮（詩十七15），甚至勝過賺取全世界一切的金銀財寶（太十六26）。

還有一個我們必須用心思考的是，基督徒接受催眠是否合宜這個問題。茲將網路上所搜集有關催眠的資訊，摘錄一部分於下，以供研討之參考：

「催眠術」（hypnotism），源自希臘神話中「睡神」Hypnos的名字，是運用暗示等手段，讓受術者進入催眠狀態，並能夠產生神奇效應的一種法術。催眠是以人為引導，如放鬆、單調刺激、集中注意、想像等，引起的一種特殊的類似睡眠又非睡眠的意識恍惚心理狀態。

今生發生的一切現象：事業、財富、健康、病痛、親子、個性、人際關係，到底跟你的「細胞記憶」，有無因果關係？細胞是否記錄著「前世」和「今生」所有的記憶？你是否好奇，現在身邊的人、事、物，與你「前世」到底發生了什麼事？或是你上輩子，許下了什麼「承諾」？

本課程運用最新的「靜心靜坐」，及「心靈導引」的科學方式，引導你探索「前世今生」的細胞記憶；穿梭時空，預觀未來三年的人生狀況。

本課程實際引導學員進入內在心靈的記憶，從觀賞「前世」所發生的經驗，體認今生的因果和課題。本課程所有的「回溯前世」及「預觀未來」，都是學員親身的「體驗與經歷」！

由這些資訊可知，「生命輪迴」是催眠術的理論基礎；催眠術之所以能吸引人，乃因有許多學員回溯前世的體驗。其實，那些理論和體驗，都是魔鬼藉以迷惑世人的騙術。因此，基督徒不可接受催眠：

第一、「催眠術」一詞，原來是希臘神話中「睡神」的名字，而且它也是一種法術，含有異教的色彩。聖經說，我們所事奉的獨一真神是忌邪的神，名為忌邪者（出三四14）。又說，用法術的，以及行邪術的，都是真神的律法所禁戒的（申十八10）。所以基督徒不可接受催眠，免得惹神憤怒。

第二、你現在的情況，為什麼是這樣？與你的細胞記憶，有沒有因果關係？你若接受催眠，施術者將引導你回溯前世，讓你知道前世所發生的事，藉以體認今生的因果。開辦催眠術之課程的人，不但如此宣傳接受催眠的好處，甚至說，本課程運用最新的「靜心靜坐」，及「心靈導引」的科學方式，引導你探索「前世今生」的細胞記憶。說穿了，那不過是魔鬼的作為，並不是什麼科學方式！因為依據聖經的說法，人類只有今生，而沒有前世。簡要說明如下：

聖經說：「按著定命，人人都有一死，死後且有審判。」（來九27）。「按著定命」，就是依照神所定的旨意。「人人都有一死」一句，《新譯本》譯為「人人都要死一次」，《呂振中譯本》譯為「只有一次的死」。這就是說，依照神所定的旨意，人人只有一次的生，也只有一次的死；既沒有前世，也沒有來世。「死後且有審判」則表示，人人從死後到世界末日基督再臨審判萬民之前，他們都不可能轉世投胎，變成另外一個人。此其一。

當主耶穌在山上改變形像的時候，忽然有摩西和以利亞向門徒顯現，同耶穌說話（太十七1-3）。摩西是舊約時代——大約公元前1500年的人物，竟然在異象中向門徒

顯現！想想看：他為什麼沒有轉世投胎呢？此其二。

討飯的拉撒路死了，被天使帶去放在亞伯拉罕的懷裡（路十六22）。亞伯拉罕是以色列人第一代的祖先，與主耶穌相距大約兩千年。然而，他竟然在樂園裡等候拉撒路，而沒有轉世投胎！討飯的拉撒路死了，天使竟然把他帶去放在亞伯拉罕的懷裡，而不是帶他去投胎！為什麼？此其三。

主耶穌被釘在十字架上時，有兩個囚犯與他同釘；其中一個譏誚他，另外一個卻替他申冤，並且相信他必得國降臨。主耶穌對他說：「我實在告訴你，今日你要同我在樂園裡了。」（路二三39-43）。值得注意的是，主耶穌並不是說，今日你可以等候轉世投胎了；而是說，今日你要同我在樂園裡了。此其四。

保羅說：「所以我們時常坦然無懼，並且曉得我們住在身內，便與主相離。我們坦然無懼，是更願意離開身體，與主同住。」（林後五6、8）。又說：「我正在兩難之間，情願離世與基督同在，因為這是好得無比的。」（腓一23）。這就是說，基督徒面對死亡，是時常坦然無懼的。因為我們活著，便與主相離；有一天離世，就要與基督同在了。由此可知，基督徒一旦離世，便與主同在；在此之前，並沒有轉世投胎這一回事。此其五。

「你們不要把這事看作希奇，時候要到，凡在墳墓裡的，都要聽見祂的聲音，就出來。行善的，復活得生；作惡的，復活定罪。」（約五28-29）。這段經文告訴我們說，凡死後被埋在墳墓裡的，都在等候復

活；復活後受審判的結果，有的得永生，有的被定罪。在基督再臨審判萬民之前，他們都不可能轉世投胎。此其六。

有關否定「生命輪迴」之依據的經文，除了上列幾處之外，還有很多；但為了節省篇幅而計，在此省略，不多贅了。

「催眠可能有魔鬼的工作，是否等於交鬼？」答案是肯定的。舉例說：

「她輕聲說，前輩大師告訴我的，他們說我活過八十六次。」（摘錄自《前世今生——生命輪迴的前世療法》一書，34-36頁）。「她」就是接受催眠的凱瑟琳，為她施術的是該書的作者醫學博士魏斯。照這個說法，凱瑟琳可能繼續不斷地再輪迴，直到永永遠遠。如果人人如此，還有世界末日的大審判嗎？至於所謂的「前輩大師」，顯然是魔鬼的化身，無可置疑。

由此可知，催眠確實有魔鬼的工作；接受催眠，等於交鬼。而交鬼是真神的律法所禁戒的（利十九31，二十6），所以基督徒當然不可接受催眠啊。

「如果有人要我們做這些事（瑜伽、外丹功、催眠），我們要嚴詞拒絕嗎？」為了堅持信仰的立場，我們當然要嚴詞拒絕啦！

