

基督徒可以練瑜伽嗎及其他

- (1) 講稿放大、單面複印在 A4 紙上。不要帶這本書上講臺，避免在講臺上翻書、翻頁。
- (2) 講員提前 7-14 天開始練習；每天花固定時間熟悉內容，開口朗讀，直到爛熟。切忌臨時預備。尊重講臺就必須花充足的時間預備。這個講章不是用來「省」時間的，而是用來「花」時間的。
- (3) 查考主題經文和引用經文；默想信息內容，吃透信息精神。預備的過程，就是學習的過程。
- (4) 講員提前預講，用手機錄音給自己聽；這是最好、最方便的指導老師。有條件的情況下，可以對小群聽眾預講，並聽取牧師的指導意見。
- (5) 講道前一天開始封閉自己，全天預備、禱告、默想；上講臺時信息已經完全充滿自己。
- (6) 為自己、為聽眾切切禱告；務必請教會為自己禱告。

讀經

.....

【領會帶領大家】「凡事都可行，但不都有益處；凡事都可行，但都要造就人。」（哥林多前書 10:23）

「凡事我都可行，但不都有益處；凡事我都可行，但無論哪一件，我們總不受它的轄制。」（哥林多前書 6:12）

開場

.....

【講員】弟兄姐妹們平安！基督徒可以練瑜伽嗎？聖經上有沒有

直接的答案？沒有。去問牧師，牧師含含糊糊、意見不一。太極拳也類似。我們想參與這些運動，又有些猶豫；原因很簡單，瑜珈和太極拳的起源，畢竟跟異教有所關聯，我們不想貿然行事，無意中得罪神。

今天講一個特別的題目，也是很實際的題目：判斷一件事是不是適合基督徒做的原則。我們先有一點禱告：

「慈愛的天父，願你此刻差遣聖靈與你的教會同在，開我們的心竅。願我們明白你的心意，奉耶穌的名禱告，阿們！」

證道

.....

第一條原則，是信心的原則。

有些事聖經明文規定可做、或不可做，比如說，神的道德律、屬靈的原則、神的誡命；諸如不可殺人、不可偷盜、不可姦淫、不可拜偶像、要孝敬父母、要愛妻子、順服丈夫、不可離婚、順服在上掌權的，等等、等等。單單新約就有 1000 多條明文規定的「命令」，覆蓋生活的方方面面。聖經明文規定的事，無法改變、不可妥協、無需辯駁。這類事情可做、或不可做，我們有神的話明確指示；憑神的話我們在神面前站立得住。神的話就是信心，我們姑且稱之為「信心的原則」。

但以理有三個朋友，遇見尼布甲尼撒王強行要求通國的人參拜他的金像。但以理的三個朋友說：「這件事我們不必回答你！」（但 3:16）意思是說，神已經明文定規的事，沒有任何疑義，也不存在討

論的餘地。頭可殺，血可流，神的道不可移；這件事「免談」！

聖經明文規定的事，無論是不是困難、是不是做得到，我們不存在理解上的誤差。這些事可做、或不可做是顯而易見的，這不是我們今天的焦點。今天的焦點是那些聖經沒有明文規定，但我們在現實生活中會遇到的事，比如基督徒可以不可以練瑜珈，這類事我們怎麼決定呢？

第二個原則，是良心的原則。

保羅時代的聖徒有一件棘手的事，關於吃肉的問題。從前外邦人拜偶像成風，街上賣的肉幾乎都先拿去祭拜偶像，然後才拿出來賣。在外邦的習俗中，吃祭過偶像的肉，就是與偶像有某種的關聯（林前 10:18）。基督徒可以吃街上買來的肉嗎？弟兄姐妹們三番五次詢問保羅，保羅反反覆複地回答。

哥林多前書 8 章，保羅說：「論到吃祭偶像之物，我們知道偶像在世上算不得什麼；也知道神只有一位，再沒有別的神。」（林前 8:4）保羅的意思是，偶像算個啥？難道別人拿去拜過，我就不能吃嗎？偶像在我們身上有這麼大的權柄嗎？所以他說：「市上所賣的，你們只管吃。」（林前 10:25）

他說：「倘有一個不信的人請你們赴席，你們若願意去，凡擺在你們面前的，只管吃，不要為良心的緣故問什麼話。」（林前 10:27）又說：「我憑著主耶穌確知深信，凡物本來沒有不潔淨的；惟獨人以為不潔淨的，在他就不潔淨了……；人在自己以為可行的事上能不自責，就有福了。」（羅 14:15-23）

但事情還有另一方面，保羅說：「但人不都有這等知識。有人

到如今因拜慣了偶像，就以為所吃的是祭偶像之物，他們的良心既然軟弱，也就污穢了。」（林前 8:7）意思是說：倘若你從前拜慣了偶像，良心是污穢的，吃的時候就想起跟偶像發生關係。若是這樣，就不該吃。保羅又說：「若有疑心而吃的，就必有罪。因為他吃，不是出於信心；凡不出於信心的都是罪。」（羅 14:23）

關於吃肉的問題，保羅沒有簡單地回答弟兄姐妹們「可以」，或是「不可以」。保羅說，要分情況。有的人信心好，對真理把握準確，良心潔淨、有平安、不自責；要是這樣就可以吃。有的人拜慣了偶像，良心污穢了、不平安，就不可以吃。良心不平安的時候仍然吃，保羅說，這就是「犯罪」。（羅 14:23）

所以，在神沒有明確說「可做」、或「不可做」的事上，我們要遵循良心的感覺。這就是所謂「良心的原則」。

◆ 有一位牧師早上起來，心情不錯，哼著小曲，挑了一條花領帶。出門前他突然心裡不平安，他覺得自己的心情偏向輕浮。他折回來，把花領帶摘了，換一條樸素的領帶。聖經有沒有說，牧師不可以戴花俏的領帶？沒有。但是心裡覺得不平安，就不可以戴。相反，心裡平安就可以戴。

神賜良心在我們的裡面，在凡事上警戒我們；我們必須尊重良心的警戒。保羅說：「人在自己以為可行的事上能不自責，就有福了。」（羅 14:22）相反，心裡疑惑而去做，就是犯罪。這就是「良心的原則」。

◆ 有些弟兄姐妹喜歡吃南京「鴨血湯」，胡椒粉撒起來有滋有味。有的弟兄姐妹們認為，聖經規定不許吃動物的血。這是舊約的

規定，並不適用於新約，但是有人仍覺得污穢。基督徒可以吃「鴨血湯」嗎？照著保羅的話，你良心平安、心裡堅定就可以吃；良心不平安，就不可以吃。

◆ 有些教會不過聖誕節，他們認為歷史上 12 月 25 日是祭太陽神的日子，過聖誕節豈不是無意中拜了假神嗎？所以堅決反對過聖誕節！另一些人認為，這一天「原來」是祭拜假神的，如今我離棄假神、歸向真神，我們「改為」紀念耶穌基督。這不正是我們撇棄假神、轉向真神的見證嗎？所以聖誕節當然可以過！哪一個對？都對。我個人偏向後者，但是保羅說：「各人心裡意見要堅定！」（羅 14:5）

◆ 有些人不願意在有偶像的餐廳吃飯，但有時候「關公」好像把餐飲業給「壟斷」了。怎麼辦？生活很不方便。我們一方面有軟弱，另一方面，我們也不要滿足於有軟弱。保羅說：「偶像算不得什麼。」（林前 8:4）我們要力求支取耶穌得勝的權柄，剛強我們的信心，讓真理帶給我們自由。

煙感器不敏感是個禍患，過分敏感也麻煩；做飯、炒菜、點蚊香都報警，日子不過啦？良心加真理等於「敏銳」，良心加軟弱等於「敏感」。信心不是讓良心變得不敏感，信心是讓良心建立在真理上而敏銳！我們要「敏銳」，我們不要「敏感」。

◆ 有一些歐洲的弟兄們到了中國，看見中國針灸心裡發憊（難）；他們印象中針灸是巫術的一部分。不錯，針灸起初的確有巫術的源頭；但是經過這麼多年，尤其是文化大革命的洗滌，針灸早已脫離了巫術的起源。對我們中國人來說，針灸早已成為一門純粹的醫學專長。

西方的醫學、化學、天文學，哪一樣沒有異教的起頭？如今得到潔淨了嗎？得到了。我們今天可以良心非常平安地學習科學，為什麼不可以一樣對待針灸呢？然而西方這些弟兄們心裡尚有疑慮，就不能強求。

講到良心，人和人的良心是不一樣的。不同的文化背景、個性特點、個人經歷，都可能使我們對同一件事有不一樣的判斷。「有人信百物都可以吃，(有人)只吃蔬菜……有人看這日比那日強，有人看日日都是一樣，只是各人心裡要意見堅定。」(羅 14:2-5)良心堅定是一個原則。

我們回到今天的問題：基督徒可以做瑜珈嗎？牧師回答你有幾個難處：(1)他不知道你指的是現代健身意義上的瑜珈，還是指宗教意義上的瑜珈？(2)帶領你的教練是商業運動家，還是宗教意義上的瑜珈大師？(3)你自己良心是潔淨的，還是不潔淨的？故此，牧師沒法準確回答你的問題。出於謹慎，多數牧師選擇回答「不可以」！

我個人堅信，傳統文化是「可能」被現代文化潔淨的，正像醫學、科學、天文學已經被潔淨一樣。科學有異教背景，但科學不是異教。科學規律在異教中被發現，不等於科學規律不是出於神。如果科學可以被潔淨，為什麼瑜珈運動和太極拳運動不可能被潔淨呢？

另一方面，潔淨是一個屬靈的實際；「可能」被潔淨，不等於「已經」被潔淨。作為社會，作為個人，瑜珈運動和太極拳是不是已經被潔淨？或是需要更多時間？這是需要我們慎重考量的。倘若沒有還以為有，就是自欺(加 6:3)。所以我們不能絕對說「不可

以」，但是要謹慎，免得跌倒。

必須指出，有些事，比如算命、星座、風水、手相，等等，基督徒絕對不可以碰。這些是污穢的本身，不存在被潔淨的可能性。這些事不包括在良心的原則之內，不可藉口「良心平安」去放縱私欲。第一，信心的原則；第二，良心的原則；阿們？

第三，愛心的原則。

你有知識、有信心，但是你旁邊一個人可能沒有你的知識。保羅說：「你們要謹慎，恐怕你們這自由竟成了那軟弱人的絆腳石。……那軟弱弟兄，也就因你的知識沉淪了。你們這樣得罪弟兄們，傷了他們軟弱的良心，就是得罪基督。」（林前 8:9-12）

比如，你覺得練瑜珈很好，良心又平安。可是旁邊一位弟兄良心軟弱，他心裡說：「某某牧師也練瑜珈？我也練！」他就因為你的自由跌倒了。怎麼辦？因為別人的良心，我們要禁戒不做才好。

保羅說：「食物若叫我弟兄跌倒，我就永遠不吃肉，免得叫我弟兄跌倒了。」（林前 8:13）又說：「不拘是猶太人，是希臘人，是神的教會，你們都不要使他跌倒；就好像我凡事都叫眾人喜歡，不求自己的益處，只求眾人的益處，叫他們得救。」（林前 10:32-33）為別人的緣故放棄自己的自由，這就是「**愛心的原則**」。愛是不求自己的益處（林前 13:5）。

你跟弟兄姐妹們一起出去吃火鍋，你愛吃鴨血；倘若旁邊一位弟兄良心不舒服，你要為良心的緣故，也不吃。保羅說：「不是為你的良心，而是為他的良心。」（林前 10:29）

「你若因食物叫弟兄憂愁，就不是按著愛人的道理行。……凡物

固然潔淨，但有人因食物叫人跌倒，就是他的罪了。」（羅 14:15,20）

保羅為了別人的緣故，寧願永遠不吃肉，免得叫人跌倒。他說：「有信心的人，就當在神面前守著。」（羅 14:22）「無論是吃肉，是喝酒，是什麼別的事，叫弟兄跌倒，一概不做才好。」（羅 14:21）

人和人的良心是不一樣的，有的人強，有的人弱；有的人有知識，有的人沒有知識。我們不但要照顧自己的良心，還要照顧別人的良心。保羅說，叫別人跌倒，就是犯罪、就是得罪基督！（林前 8:12）

「愛心的原則」包括這樣幾個層面：(1) 不堅持；(2) 不議論；(3) 不輕看；(4) 不論斷。

比如剛才的鴨血湯，倘若有人介意，我們不但不吃，還要注意不要大肆議論。既然另一個人跟你的意見不一樣，你能談出個什麼結果？不但達不到互相理解的目的，只會帶來爭端。要淡化處理，免得越描越黑。保羅說：「要接納，但不要辯論所疑惑的事。」（羅 14:1）

也不要互相蔑視。一個心裡不要說：「哇塞！某某姐妹還吃鴨血啊？」另一個也不要說：「切！這是主裡的自由，連這個都不懂，真無知！」保羅說：「吃的人不可輕看不吃的人，不吃的人不可論斷吃的人。」（羅 14:3）彼此包容了就好，不要爭個高下。

「知識叫人自高自大，唯有愛心能造就人。」（林前 8:1）我們一起說——

有些宣教的弟兄們去中國鄉間講道，戴著結婚戒指。聽道的弟兄姐妹們一臉愁苦。原來，在某些地方，戒指是女人的裝飾品和奢

侈品，牧師佩戴戒指是極其不恰當的。在西方國家正好相反，已婚男人外出佩戴婚戒，是忠於婚姻的「好男人」形象。牧師出門在外，尤其注意佩戴婚戒，不給魔鬼留地步。

這時候不要解釋、不要辯論、不要堅持、不要蔑視，為著愛心的緣故，把戒指拿下來就好。「我們務要追求和睦的事與彼此建立德行的事。」(羅 14:19)可惜有一位弟兄婚後長胖太多，戒指陷在肉裡拿不下來，只好用膠帶纏起來！

我們不但要照顧自己的良心，還要照顧別人的良心。不議論，不藐視、不堅持、不解釋。「凡事都可行，但不都有益處；凡事都可行，但不都造就人。」(林前 10:23)「凡事我都可行，但無論哪一件，我們總不受它的轄制。」(林前 6:12)什麼叫「轄制」？就是非做不可、失去了「放下」的能力。

第四，是同心的原則。

既然每個人的良心不一樣，那教會怎麼辦？使徒行傳講了一個耶路撒冷會議，當時教會有外邦信徒和猶太信徒；兩邊對摩西律法的感受，相差非常大。有人堅持守律法，有人堅持放棄規條。誰聽誰呢？

在各人陳述了自己的觀點之後，領頭的使徒站起來，做了一個「綜合性的決議」。外邦信徒無須受猶太割禮，但是要禁戒偶像、姦淫、勒死的動物和血(徒 15:20)。在堅守福音真理的前提下，這個決議在外邦信徒和猶太信徒之間，做了一個「妥協」的安排。

「禁戒偶像和姦淫」是必須的，「禁戒勒死的動物和血」，並不是救恩真理的一部分。但是為了兼顧猶太信徒千年的習慣(徒

15:21)，使徒希望外邦信徒能夠持守。

基要真理無所妥協，個人習慣必須妥協！為著教會有「同一個心智，同一個腳蹤」（林後 12:18），我們決定做、或不做一些事，這就是「**同心的原則**」。

教會有很多諸如此類的規定。有的教會規定弟兄不許穿短褲，姐妹們不許穿短裙，有的教會沒有規定。有的教會規定開車不可以單獨接送異性；或是跟異性單獨接觸。聖經有規定嗎？沒有，耶穌單獨會見撒瑪利亞婦人。但是既然教會規定，我們就必須執行！同心是我們的原則之一，不要特例獨行。

有的教會定規浸水禮，有的教會定規點水禮；有的教會允許講方言，有的教會禁止講方言；等等、等等……同心是我們做事的原則之一。保羅說：「務要追求和睦。」（羅 14:19）

信心的原則、良心的原則、愛心的原則、同心的原則；

第五，決心的原則。

撒母耳記上記載，哈拿不生育，她在神面前許願，說：「神啊！你若賜給我一個兒子，我要把他獻給你，終身在你面前服侍。」（撒上 1:11）第二年果然得了一子，她對丈夫說：「等孩子斷了奶，我便帶她上去朝見耶和華，使他永遠住在那裡。」（撒上 1:22）她是這麼說的，也是這麼做的。她一定會有捨不得，但是既然在神面前許了願，就要還願。

民數記說：「人若向耶和華許願或起誓，要約束自己，就不可食言，必要按口中所出的一切話行。」（民 30:2）聖經沒有定規哈拿一定要把兒子獻給耶和華作拿細耳人，但是既然許了願，就必

須還願！

「你向耶和華你的神許願，償還不可遲延，因為耶和華你的神必定向你追討，你不償還就有罪。若不許願，倒無罪。」（申 23:21-22）一個人作了宣告，就一定要守住；重要的不是這件事情，重要的是你要守住你的宣告。所以我們許願的時候，一定要謹慎，因為對面是神！

有人在神面前許願，說：「我這一單成了，要拿多少萬給教會！」神沒有要求你這麼做，但是你許了願，就必須做；不可以在神面前「虛晃一招」。

使徒行傳有一對夫婦，叫亞拿尼亞和撒非喇，賣了田產，私藏了一部分。彼得說：「亞拿尼亞，為什麼撒旦充滿你的心，叫你欺哄聖靈，把田產的銀價私自留下幾份呢？」彼得說：「你不是欺哄人，是欺哄神。」（徒 5:3-4）說是全部交給神，就必須全部交給神！許願不還，叫欺哄神！

我相信，神給亞拿尼亞夫婦如此嚴厲的懲罰，跟當時特定的歷史時期有關；因為神要建立他在使徒身上的權柄，叫人敬畏使徒和教會（徒 5:11）。我相信不是每次都有人暴斃。大家要謹慎，但不要害怕；因為「神賜給我們不是膽怯的心，乃是剛強、仁愛、謹守的心。」（提後 1:7）

傳道書說：「你許願不還，不如不許。」（傳 5:5）有人禱告主：「主啊，我病好了一定要侍奉你。」或是在宣教大會上宣告：「我一定要獻身做宣教……。」我們要謹慎言辭，說做就一定要做；不可說了不做，我們姑且稱之為「決心的原則」。

運動健將林德爾在神面前立志，禮拜天分別為聖，堅決不做任何與神無關的事。1924 年的奧運會，不巧，他的得金項目 100 米短跑正好落在禮拜天。怎麼辦？他的心智受到考驗。

對絕大多數人來說，上午聚會，下午比賽是可以的。但是你既然說禮拜天「必須」不做別的事，就要守住。林德爾放棄 100 米短跑，改成自己不太拿手的 400 米項目。神賜給他僕人特別的恩惠，叫他在 400 米的專案上奪冠！

總結一下，一件事基督徒可做、不可做的五個原則：(1) 信心的原則；(2) 良心的原則；(3) 愛心的原則；(4) 同心的原則；(5) 決心的原則。

結語

.....

我們今天的題目雖然不是基要真理，但是在現實生活中很實際。我們不要無意做事得罪神，也不要因不認識真理，失去本該有的自由。

另一方面，我們的信仰不是一套機械的規條，而是一系列的「關係」。我們藉著處理生活中各種複雜的關係，「熟練仁義的道理……心竅習練通達，就能分辨好歹」（來 5:13-14）。願我們更深認識神的道。感謝主，願神祝福我們。我們一起禱告：

「慈愛的天父，願你的話光照我們，藉著處理各種複雜的關係，更深明白真道。願我們熟練仁義的道理，心竅習練通達，能分辨好歹。願我們有從天上來的亮光，活出信心、愛心、聖潔；在凡事上榮耀你，又造就人。榮耀歸給你，禱告奉主的名，阿們！」

回應詩歌

.....

《耶穌掌權》

再唱

《和散那歸於至高神》



信息提示：

本篇信息講了基督徒判別一件事該做、不該做的五個原則：(1) 信心的原則；(2) 良心的原則；(3) 愛心的原則；(4) 同心的原則；(5) 決心的原則。信息在講述這些原則的時候，儘量插入教會中比較典型的事例，比如：太極拳、瑜珈、吃血、穿著，等等、等等。不只是關心結論，更關心結論背後的原則。講員也可以根據自己教會的實際情況，加入大家關心的事例，用這五個原則，給與解答。



講章使用方法：

方法 (1) 忠實於原稿。熟練、大聲、清晰、飽滿地按原稿講；約 30-33 分鐘講完。這種方法適用於初學講道者。

方法 (2) 保持原稿的基礎上，講員加入自己的故事和適合會眾的內容，長度可增加到 35-45 分鐘不等。建議不要徹底打散原稿結構，講一段稿子，適當穿插一段自己的內容。這是最有效、最建議的方法。

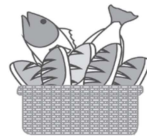
方法 (3) 使用原稿的提綱、經文、資料，講員按自己的感動，做不同程度的再創作，寫成講員自己的信息。



小組討論：

小組討論技巧提示：(1) 小組長負責協調、引導，避免長篇講話，儘快把問題交給大家回答。(2) 提開放性問題，利於接話。(3) 小組長不要怕短暫「冷場」，大家正在思考；等 5-10 秒一定有人發言。(4) 若有人「統治」討論，適當提醒、打斷，強調輪流；(5) 主動提問安靜的人，鼓勵不開口的發言。(6) 時間一到就禱告結束，不拖堂。(7) 以下是建議討論題，根據情況，靈活增減、變動。(8) 討論小組 6-10 人為宜，不建議超過 13 人。

- (1) 今天信息給你最深的感觸是什麼？
- (2) 弟兄姐妹們問保羅吃肉的問題，保羅為什麼沒有簡單回答「是」或「不是」？他分別講了哪幾種情形？
- (3) 簡單回顧一下，一件事可做不可做的五個原則。
- (4) 結束前，留時間為我們自己禱告，不但學會跟神的關係，也要學會跟人的關係。



.....

要收的莊稼多，作工的人少，
所以你們當求莊稼的主，打發工人出去，收他的莊稼。

馬太福音 9：37-38

.....