

崇拜 Worship Service: 10am, 160 Paya Lebar Road, Orion@Paya Lebar #04-06, Singapore 409022

160, 巴耶利峇路,04-06, Orion @巴耶利峇路

主日学 Sunday School: 11.45am, 祷告会 Prayer Meeting: 8pm 星期三

牧师: 孙友强牧师 at 91160948 and jacksin710@gmail.com

长老 Elder Loke Tat Luen at tlloke822@gmail.com

冥想与基督徒

问题: 基督徒应该或者可以练习一种世俗或神秘的冥想, 来放松或放空我们的思想, 从而缓解压力吗?

回答: 这是一个很好的问题。最近, 我们注意到人们对一种东方冥想技巧越来越感兴趣, 并努力加深或发展他们的“属性生命”。一些教会甚至提供瑜伽课程和超验冥想课程、催眠班、静坐班、静默班、圣所静修、咒语和中世纪吟诵班, 以放松或缓解压力, 许多学校都热衷于尝试并试验最新的这些从东方传来的精神时尚。

《圣经》确实谈到了冥想。在诗篇中, 大卫歌颂了他对昼夜默想上帝律法的热爱 (诗篇 一一九: 97)。圣经中的默想概念有着坚实的基础, 其思想和内容都建立在上帝无误话语之上。约书亚记 一: 8 说: “这律法书不可离开你的口, 总要昼夜思想, 好使你谨守遵行这书上所写的一切话。如此, 你的道路就可以亨通, 凡事顺利。”它始终以神的圣言为导向和依据 (即圣经认可的思想理念, 而不是漫无目的或虚无)。它不是世俗的或任何其他形式的神秘、催眠或轻浮的冥想, 也不是中世纪的吟诵或重复我们一遍又一遍的咒语。我们不断重复这些咒语, 是为了获得内心的平静, 以求在没有拯救的情况下获得拯救。

它与东方的冥想有本质上的不同, 东方的冥想以清空心灵为目标 (即涅槃), 而《圣经》中根本没有教导过这一点。东方灵修的清空心灵的概念与圣经的教导背道而驰, 圣经的教导是用神的话语充满或更新心灵, 用神

圣的圣道真理充满心灵（罗马书十二：2，耶利米书十五：16，诗篇一一九：97）。

当心最新的新时代神秘主义已经影响了一些人，甚至基督徒也未能幸免。容易上当受骗的信徒在冥想花园中寻求宁静时，很容易受到影响。水疗、瑜伽、塔罗牌、灵气课程和其他超验冥想技巧，以及披头士乐队在 20 世纪 70 年代将新时代的咒语实践带来美国，自那时起就传播到了许多西方国家。腓立比书四章八节说：“弟兄们，我还有未尽的话：凡是真实的、可敬的、公义的、清洁的、可爱的、有美名的，若有什么德行，若有什么称赞，这些事你们都要思念。”

有些人通过所谓的基督教活动来进行冥想，例如古老的集中仪式，即所谓的沉思式神秘祈祷；而其他人则形成了自己的风格，无论是模仿流行的新时代大师作家迪帕克·乔普拉还是安东尼·罗宾斯的呼吸技巧为模式。有些人被教导静坐，通常专注于咒语或呼吸，甚至可以在四处走动、打理花园或通过重复性的动作，在运动的当中（这些活动通常具有宗教含义）时理清思绪。这些都值得我们警惕，并从圣经的基础上加以审察。

圣经中关于默想神话语的概念并不涉及心灵的空虚，心灵的空虚可能是危险的，因为邪恶的人可能会用其他东西来填补心灵。罗马书十二章 1-2 节说：“所以，弟兄们，我以 神的慈悲劝你们，将身体献上，当作活祭，是圣洁的，是 神所喜悦的；你们如此侍奉乃是理所当然的。不要效法这个世界，只要心意更新而变化，叫你们察验何为 神的善良、纯全、可喜悦的旨意。”

只要有圣灵和神的话语的帮助，我们就可以清除心中不敬虔和不符合圣经的思想、邪恶的渴望和对罪的欲望。但这必须包括用神的话语来充满我们的心灵。它涉及一种用圣经真理取代不符合圣经的思想，而不是围绕自我的空白冥想。诗篇 十九：14 说：“耶和华 - 我的磐石，我的救赎主啊，愿我口中的言语、心里的意念在你面前蒙悦纳。”

对神来说，有可接受的冥想和不可接受的冥想，我们需要知道并辨识其中的区别。大卫王和所罗门的冥想并不是围绕自然、无生命的物体或自我，大卫也没有试图将自己的思想清空成虚无。他想要亲近神，聆听并学习神的话语，并且他知道在学习律法的过程中，他会听到神的话语。他研读经文是为了清除、圣化和净化他心中的错误思想，从而用正确的思想和思维模式取而代之（腓四：8）。

我们的生活应该是为了荣耀神，而不是为了自我或虚荣的荣耀。许多人想要摆脱压力，而这种压力往往源于我们对世俗或财富的痴迷或对这个世界的过度关心。（太 十三：22，23）但是，摆脱这种忧虑或焦虑并不是以人为中心的治疗，或在日益流行的精神迷宫中醒来，因为现在流行的的这种疗法是有问题的，相反，我们应该寻求基于《圣经》为基础的灵修，通过圣灵的工作。在我们谦卑地寻求基督、承认并悔改我们的罪时，圣灵会通过神的话语，在一段时间内改变我们的思想。

我们生活在一个经常被不同的疾病治疗关注所塑造的世界中，即使是基督徒，在压力、苦恼、萦绕心头的思绪和杂乱无章的思想面前，也宁愿选择这种方法。当我们应该寻求神的话语时，试图清空心灵可能会让我们容易听从堕落的自我或欺骗我们的邪恶之人的手中。

除此之外，我们还应该问这样一个问题：心灵是否可以通过人类的努力而清空而不受伤害。古代隐士试图通过住在山洞里、逃离尘世来达到这一目的，有些隐士精神错乱，患上其他精神或心理疾病。当我们试图以这种方式“清空”心灵时，我们可能会把自己封闭在主宰自我的堕落之中。什么是真正的圣经冥想呢？以赛亚书 二十六：3-4 说：“*坚心倚赖你的，你必保守他十分平安，因为他倚靠你。你们当倚靠耶和华直到永远，因为耶和华是永久的磐石。*”

保罗在哥林多后书 十章 5 节中说：“*将各样的计谋，各样拦阻人认识神的那些自高之事，一概攻破了，又将人所有的心意夺回，使他都顺服基督。*”对于基督徒来说，这是一种催眠或神秘的冥想，可能是一种严重的精神危险，当然也不是圣经所认可的敬畏上帝的圣洁或属灵成长的方式。相反地，我们应该默想神的话语（诗篇 一篇和书 一：8），作为我们每天的静默时间、热切祷告和悔改，定时和持续的属灵纪律操练的一部分。这不是在涅槃中寻求空虚的心灵，而是通过阅读圣经、多多祷告和在上帝圣灵的引导下辨别，使我们的的心灵健全而有纪律，不断以基督为目标。

希望这可以对你有帮助。

孙友强牧师

权望堂笃信圣经长老会