

冥想（或默想）与基督徒

问题：

基督徒是否应该或能否实践当下流行的一种神秘冥想、观想或超觉静坐（TM），以放松或清空思想，从而缓解今天的压力呢？

回应：

这是一个很好的问题。我们注意到，越来越多的基督徒对一些东方的冥想技巧（类似过去流行的超觉静坐，Transcendental Meditation, TM）产生兴趣，企图以此来深化或增长他们的“属灵生命”。甚至有些基督教机构也在提供瑜伽、正念或超觉静坐课程，目的是帮助放松或减压。许多学校也热衷于尝试和实验来自东方的最新灵修潮流。

圣经确实谈到“默想”。在诗篇里，大卫歌唱他昼夜思想神律法的喜乐（诗篇 一 1-2，一一九 97）。圣经关于默想的概念是有根基的，并非没有思想或内容。主在约书亚记 一 8 给了我们重要的教导：“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。”圣经的默想总是指向并由神的话语引导（也就是说，这是合乎圣经的思想方向，而非漫无目的或虚无缥缈）。它并不是世俗的，或其他形式的神秘冥想，也不是靠吟诵某种咒语或反复重复某句话来寻求内心的平安或自我救赎。

圣经的默想与东方冥想有根本的不同。东方冥想的目标是“清空思想”（例如达到涅槃），但圣经从未教导这一点。相反，圣经强调的是用神的话语充满和更新我们的思想（罗马书 十二 2）。

要谨防最新的新纪元神秘主义，它已经影响了一些人，甚至基督徒也不能幸免。

年轻一代尤其容易受影响，因为他们在寻求宁静时，常常转向电子烟、药物滥用、重音乐，甚至冥想花园、温泉、瑜伽、灵气课程或其他超觉静坐技巧。20 世纪 70 年代披头士乐队从印度带回美国的新纪元实践，自此从东方扩散到西方，甚至传到亚洲许多地方。但保罗在腓立比书 四 8 警

告说：“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”来接触冥想，例如古代的“中心静思仪式”、中世纪的圣歌吟唱和沉思祷告，或流行的“正念”方式；也有人发展出自己的风格，模仿呼吸技巧、视觉化练习，或受新纪元著名的励志导师（如 Anthony Robbins、Deepak Chopra）的影响来“调整思想”。有些人被教导要安静坐着，专注于某个咒语或呼吸；也有人认为可以在散步、园艺，甚至太极或气功等动作练习中“清空思想”。运动本身当然有适当之处，但这些方式背后都有宗教背景，因此我们需要谨慎，不要参与其中。

圣经所教导的“思想神的话语”的默想，并不是清空思想，这样的做法是危险的。罗马书 十二 1-2 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，你们如此事奉乃是理所当然的。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。”

我们或许可以清除心中那些不敬虔、不合圣经的思想，以及对罪恶的欲望和渴望。但与此同时，我们必须用神的话语来充满我们的思想。也就是说，错误和不合圣经的想法需要被圣经的真理取代，而不是围绕自我进行冥想的一张空白的纸。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。”这说明，在神眼中，默想有“蒙悦纳的”与“不蒙悦纳的”，而我们必须明白其中的区别。

大卫王的默想并不是围绕自己、大自然或某种“自我视觉化”，他也没有试图把心灵清空至虚无。他所渴望的是亲近神，聆听并学习神的话语。他知道，只有在研读律法时才能听见神的声音，并且用顺服和悔改来回应。大卫研读圣经，为的是洁净、分别为圣并清除心中错误的思想，好使这些思想被神话语中正确的思想和思维模式取而代之（诗篇 二十六 2；七 9；一三九 23；十六 7；一一九 18）。

我们的生命应当为神的荣耀而活，而不是为自己。许多人想要摆脱压力，而这种压力往往根植于世俗和今生的思虑。但要去除这种忧虑或焦虑，并不是依靠心理学上的自助疗法，而是靠着圣经所教导的属灵操练和神学原则。藉着圣灵的工作，我们的思想在长期不断被神的话语更新的过程中，才能得以改变。

我们生活在一个深受心理学或治疗学观念塑造的世界中，以至于许多人怀疑神是否真能处理他们的压力、痛苦、挥之不去的思想以及纷乱的心境。试图清空思想，很可能只是去聆听自我，或依赖人所制造的疗法，而不是首先寻求创造主上帝的声音与教导。

此外，我们也应当问：人靠自己的力量，是否真的能让心灵“空无一物”而不受到伤害？古代的隐士试图通过居住在山洞、远离世界来达到这一点，但有些人因此精神失常，患上了其他精神或心理疾病。当我们试图以这种方式“清空思想”时，很可能只是把自己封闭在自我堕落的深渊里。那么，什么才是真正合乎圣经的默想呢？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。”

结论

保罗在哥林多后书 十 5 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，那些世俗的或神秘主义的冥想与视觉化，都是极其危险的属灵陷阱，绝不是圣经所认可的通向健全心灵、圣洁或灵命成长的途径。我们应当操练自己，把默想神的话语作为我们规律而持续的属灵操练，包括每日的灵修与恳切的祷告。默想的目标不是追求一颗空白的心，而是要得着一颗健全的心，这颗心不断地被神借着圣经和祷告来引导，并在圣灵的带领下更新，而不是依靠人、依靠自我，或依靠任何其他存在物。愿这对你有所帮助。

孙友强牧师

权望堂笃信圣经长老会