

文中張博士指控香港拉法基金會引進新紀元技術的四個論點：

- I. 拉法的教導中看見冥想的步驟
- II. 拉法教導的建立安全地帶的練習與冥想有關
- III. 拉法使用「內在醫治」的技術
- IV. 拉法的退修營正式引進「正念」

### I. 指控拉法的教導中看見冥想的步驟

文中張博士說：「東方宗教和新紀元運動中的冥想，雖然有不同名字，手續也有少許不同，但我們通常可以看見相似的練習：鬆弛和呼吸等準備功夫，集中精神於一個影像等（觀想或觀照，visualize），最後頭腦空白，進入冥想狀態。」<sup>1</sup>

張博士在《冥想——倒空頭腦，先甜頭、後禍害》文章中詳細解釋：「冥想和冥想有很多名字和變化方式，除了瑜伽、禪坐、催眠等傳統名字，還有積極思想、凝神、正心、引導影像法、心像等現代名字。但都跟隨著一個非常相似的模式，就是：身體鬆弛；集中精神去想像一幅圖畫、或自己身體的一部分、專心留意自己的呼吸、或凝神於某一件事物、重複背誦一句很短的咒語（或作短句）；所有技術不外乎使感覺器官疲倦，於是頭腦停頓；進入變異意識狀態。」

張博士指出：「聖經的默想和新紀元的冥想是兩回事：聖經的默想指沉思、反省；新紀元冥想卻是一個思想控制過程，為了叫頭腦空白，把人帶進變異意識狀態（或作冥想狀）」<sup>2</sup>

她又引用一位催眠師說，「催眠只有四個原則：身體鬆弛，頭腦停頓，凝神專注某事物，留心聽催眠師的聲音。<sup>3</sup> 另一位也說，「不斷重複的……節奏單調的官感刺激，可以很容易引進催眠狀態……關鍵在乎使感覺器官疲倦。」<sup>4</sup>

總結張博士引用冥想的重要步驟是：「集中精神、不斷重複的背誦一句很短的咒語、使感覺器官疲倦，頭腦停頓或空白、進入變異意識狀態、接觸靈界、令人產生支配力，得到異常的能力」。<sup>5</sup>

文中張博士指控拉法：「拉法沒有正式鼓勵人進入冥想狀態，但是我們可以於它的教導中看見這些(冥想)步驟：」張博士將拉法放鬆練習：「舒適地坐下或躺在床上……慢慢用鼻子吸氣……短暫閉氣……放出肺部的空氣，然後放出腹部的空氣……選擇一個舒適的坐姿……閉上眼睛……留意衣服碰到你肩膀的感覺……雙手相接觸或安放在你腿上的感覺……感到你的腳接觸著襪子……」與一個催眠網站的導引對比。<sup>6</sup>

張博士明顯地自相矛盾，既然構成冥想必須有「不斷重複」…「使感覺器官疲倦」…「頭腦停頓或空白」…「進入變異意識狀態」的步驟，張博士雖然在拉法教導中找不到以上重要的步驟，但是仍然指控拉法含有冥想的步驟，這點耐人尋味！

既然不能直接指控，張博士採用聯想的方式引導讀者產生危險意識！這種手法非常不專業，缺乏嚴謹及真理的分辨！

這種放鬆練習去意識自己身體的狀況，是普通地採用，幫助人放鬆，也是一般人都不經意地發生，並不等於冥想或催眠。拉法從來沒有如此教導人，頭腦空白，進入變異意識狀態，練習冥想狀態，令人產生支配力，得到異常的能力。張博士可以向拉法了解，但是張博士不應以聯想方式，斷章取義作出不合情理的結論。

## II. 張博士指控拉法教導的建立安全地帶的練習與冥想有關

文中張博士將拉法建立安全地帶練習：「回想一個過去很舒適安全的經歷，讓自己再次投入這個情景中，用身體五官去接觸：眼看見所看見的、耳所聽見的、鼻所聞的、手所觸摸的……在一個讓你感到舒服的位置，開始注視自己的五官的感應：首先深呼吸……注意周圍的環境，留意身體感官的反應。嘗試去注視停留在是一件令你感到舒適或安全的物件……」與某氣功師的話比較，認為是「大同小異？是的！」<sup>7</sup>

拉法教導建立安全地帶練習：回想一個過去很舒適安全的經歷，目的是將安全的經歷成為內在資源，強化學員面對負面情緒的能力。這練習是基於人經常自然而然的反應：回想過去的美好回憶、注意自己五官的反應。張博士誇張拉法練習所提到的身體反應、呼吸、大自然的景象、圖像等詞語，就聯想推論是等同冥想、催眠與氣功，簡直是罔顧真實，拉法的練習與冥想或者氣功根本就是兩回事，完全沒「不斷重複」…「使感覺器官疲倦」…「頭腦停頓或空白」…「進入變異意識狀態」的步驟<sup>8</sup>。

因此，對張博士無稽的指控，令人費解，難道她真的認為拉法的練習與冥想有關？或是她對心理學的抗拒令她未能客觀地去分辨事實真相？

## III. 張博士指控拉法使用「內在醫治」的技術

文中張博士說拉法也使用「內在醫治」的技術：「……可以邀請耶穌這刻進入你的情緒形態來幫助你……當耶穌出現在你旁邊，你可以告訴祂你的需要和感受」「治療過往的負面情緒記憶，可以……邀請耶穌進入過往回憶的片段……重新經歷……」<sup>9</sup>她認為導引與內在醫治有類同的用字，就結論說：「拉法的教導，豈非就是內在醫治？內在醫治有什麼問題呢？試想，耶穌是應召而來的嗎？內在醫治不過是披著基督教外衣的觀想。請見：「基督徒不宜接受『內在醫治』」。<sup>10</sup>

張博士又是利用聯想法來猜測，她認為拉法教導體驗耶穌練習與內在醫治的說法相似，推斷二個不同的概念相等。張博士並沒有詳細去了解體驗耶穌練習與內在醫治的分別：拉法相信「在過往的痛苦中，神是一直與我們同在的，只是我們未必為意這個事實，現在我們一起去發現在過往痛苦中神與我們同在的真理。這個歷程有別於靈恩

所指的內在醫治，是聖靈這刻直接的啓示或彰顯，而拉法相信『神的同在』是神已經給我們的應許，如同『救恩』一樣，已經為我們預備，只要我們隨時接受，就會得到，因此，藉著神同在的應許，我們可以隨時隨地接受神的醫治。」<sup>11</sup> 這更顯得張博士缺乏客觀事實而又武斷拉法教導的是內在醫治的好一個印證。

#### IV. 張博士指控拉法退修營正式引進「正念」

文中張博士說拉法的退修營正式引進「正念」：「*操練安靜觀察：Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) 靜觀減壓練習……此練習能有效地減輕身心疾病，促進健康……幫助我們面對困擾的情緒。*」然後她說：「『正念』的創始人承認，它其實就是佛教的冥想。」<sup>12</sup>

正念的意思，就是覺照，同時它也意味著深入地觀察。在二十世紀七、八十年代被介紹到西方，為心理學界所注意，由1979年美國麻省醫學院 Dr. Jon Kabat-Zinn 喬·卡巴金等學者介紹和科學研究，漸漸改良和整合為當代心理治療中最重要的概念和技術之一（mindfulness），並因此誕生了靜觀減壓療法（MBSR）、辯證行為療法（DBT）、接受實現療法（ACT）、靜觀認知療法（MBCT）等當代著名心理療法。

張博士的認為卡巴金博士所設立的靜觀包含「引導冥想」（Guided Meditation），就相等於新紀元運動的冥想<sup>13</sup>：

「新紀元運動有各種不同的冥想技術變化和名字，但是它們都依循一個一貫的模式」<sup>14</sup>：

- (1) 身體松弛；
- (2) 集中精神去想像一幅圖畫或自己身體的一部分。專心留意自己的呼吸，或凝神于某一件東西，有時也會利用重複背誦一句很短的咒語（mantra）；
- (3) 所有技術不外乎使感覺器官疲倦，於是頭腦停頓；
- (4) 最後，進入變異意識狀態。

張博士同樣以她的聯想思維方式，將拉法「安靜觀察」練習等同靜觀，而她又將靜觀等同「正念」，卻缺乏查考拉法的「安靜觀察」練習與靜觀的分別：如果她細看「安靜觀察」的練習內容，應該清楚並沒有任何冥想的部份，這樣看來，張博士對辨別拉法課程練習缺乏客觀及深度。

拉法的醫治完全沒有採用「正念」或「靜觀」的冥想方法，張博士只是看到拉法課程中的一張投影片介紹「靜觀」，她就認為相等於教學員做了「靜觀」，拉法所教導的練習名稱：「安靜觀察」<sup>1</sup>，純粹是安靜觀察自己身體狀況和呼吸，完全沒有教學員進入所謂的重複咒語、頭腦停頓，而進入變異意識狀態。張博士只因單純四個字「安靜觀察」，取其相關的字眼而扭曲其真正意思，委屈拉法的「安靜觀察」變為「靜觀」，再推斷為「正念」。張博士以其主觀的斷章去取詞，就判斷拉法退修營是用

---

<sup>1</sup>葛琳卡，拉法基金《整全心靈醫治系列課程》，第二講「情緒的接納」。PPT#38-48

「正念」，這種主觀的邏輯思維法，以個人自我聯想的手法論斷，實在危險，散播謠言，攻擊神的事工，令人難過！

### 總結：

拉法基金會是愛上帝和謹守聖經話語的，所以再次在這裡重申，所有教導均遵守聖經真理，絕對沒有新紀元冥想、內在醫治、「正念」、或任何靈界接觸，尋求他力。希望張博士對自己的言論自重，所有的指控必須有確實的證據，不應作任何未經確實聯想的推測，否則有失作為神學院教授的身分！

*(如屬故意，有抹黑，誹謗之嫌。拉法保留一切法律起訴權利)*

---

<sup>1</sup> 張逸萍 《引進新紀元技術》

<sup>2</sup> 張逸萍 《冥想——倒空頭腦，先甜頭、後禍害》

<sup>3</sup> 張逸萍 《冥想——倒空頭腦，先甜頭、後禍害》

<sup>4</sup> 張逸萍 《冥想——倒空頭腦，先甜頭、後禍害》

<sup>5</sup> 張逸萍 《冥想——倒空頭腦，先甜頭、後禍害》

<sup>6</sup> 張逸萍 《引進新紀元技術》

<sup>7</sup> 張逸萍 《引進新紀元技術》

<sup>8</sup> 張逸萍 《冥想——倒空頭腦，先甜頭、後禍害》

<sup>9</sup> 張逸萍引用的內容並非正確的版本，正確的導引是此刻經歷耶穌的同在，因為耶穌應許與每一個人同在，無論過去現在將來，所以不需要刻意邀請耶穌。

<sup>10</sup> 張逸萍 《引進新紀元技術》

<sup>11</sup> 葛琳卡：《生命更新的醫治》二版，基道出版社 2008 P.24》

<sup>12</sup> 張逸萍 《引進新紀元技術》

<sup>13</sup> 張逸萍 「Mindfulness」 (正念) 就是佛教冥想

<sup>14</sup> 張逸萍 「Mindfulness」 (正念) 就是佛教冥想