

《清教徒的默想操练》

1. 默想应用，默想医治，默想教导

灵性成长应当成为信徒基督徒生命的一部分。彼得鼓励信徒在恩典里长进，在我们主救主耶稣基督的知识上长进。（彼后 3:18）。海德堡要理问答说，真正的基督徒，籍着信心成为基督的肢体，在他的恩膏上有份。因着基督的大能，他们被兴起得到一个新生命，有圣灵作为保证赐给他们；靠着圣灵的能力他们求上面的事（西 3:1）。基督徒灵性要成长，这是理所当然的，因为凡是藉着真信心被接在基督里的人，不能不结出感恩的果子。

拦阻当今基督徒成长的其中一点就是我们没有学习属灵知识。我们没有花足够的时间在祷告和读经上，而且我们放弃了默想的操练。默想从前被认为是基督教一种核心的操练，是祷告操练至关重要的预备和帮手，但这个词现在却和不合乎圣经的新纪元运动联系在一起，这是何等一个悲剧。我们批判那些参与超然默想和其他放松思想操练的人，这是很应当的，因为这些操练是和那些虚假的宗教，比如佛教和印度教联系在一起的，和圣经毫无关系。这种形式的默想注重倒空思想，与世界脱离，与所谓的宇宙思想联系在一起，而不是和一位永活，有位格的神联系在一起，听他的话，为他积极生活。然而，我们可以从这些人身上学习到安静沉思和长时间默想的重要性。

有一段时间，基督教教会曾经尽情投入在合乎圣经的默想之中，这包括与罪分离，与神和邻舍相合。在清教徒时代，无数的牧师传道，写书，论述如何默想。在本章中，我们要看看清教徒默想的艺术，思考默想的实质，责任，方法，主题，益处，障碍和自我反省。以清教徒为我们的导师，我们也许可以为这个时代重新恢复默想这种圣经所讲的操练。

（选自《清教徒的默想操练》，本文收录在《周毕克文集》里，需要纸质版，微信联系：271087029）

2. 默想的定义，实质和种类

默想，或沉思这个词是指思想，或者反省。大卫说：“我默想的时候，火就烧起。”（诗 39:3）。它的意思还有低声说话，低语，用嘴发声。这是指我们所说的自言自语。如此的默想包括了人低声向自己背诵记在脑海里的圣经经文。

圣经常常提到默想。创世记24: 63说，天将晚，以撒出来在田间默想。尽管约书亚有着负责征服迦南地的重大任务，耶和华却命令他要日夜思想律法书，好使他可以遵行这书上所写的一切话（书 1:8）。然而，默想这个词在诗篇里出现的次数要多于在圣经其他书卷里出现的总和。诗篇第一篇说，喜爱耶和华的律法，昼夜思想，这人便为有福。在诗篇63:5，大卫说他在床上纪念耶和华，在夜更的时候默想他。诗篇119:148 说道，我趁夜更未换，将眼睁开，为要思想你的话语。

思想，沉思，或默想，这就是说有一个默想的对象。正式的默想表明了有份量极重的对象。比如说，哲学家默想诸如物质和宇宙这样的观念，而神学家思想神，永恒的定旨，和人的意志。

清教徒从不厌倦地说，圣经的默想包括思想三一真神和他的话。因着把默想牢牢建基在永活的道耶稣基

督，和神所写的话语圣经之上，清教徒使他们得以远离那种强调默想却不行动，想像飞驰，却没有圣经内容的虚假的灵性和神秘主义。

对清教徒来说，默想既操练头脑，也操练内心；他默想，既使用感情，也使用理智去思考一个题目。汤姆·华森（Thomas Watson）把默想定义为对思想的一种神圣操练，籍此我们记起神的真理，严肃思想这些真理，把它们应用在我们身上。

柯乐麦（Edmund Calamy）写道，真正的默想就是一个人默想基督，使他的心被基督的爱所燃烧；默想神的真理，被更新进入真理；默想罪，使他的心恨恶罪。他进一步说道，为了有好的果效，默想必须进三重门：理解的门，内心和感情的门，以及实际生活的门。你必须要如此默想神，以致你与神同行；如此默想基督，以致要以他为至宝，活着顺服于他。

默想是每日的责任，它增强清教徒基督徒生命的其他各样责任。好像油润滑引擎一样，同样默想促进人去勤奋运用蒙恩之道（读经，听道，祷告，和基督的其他命令），加深蒙恩的标记（悔改，信心，谦卑），增强一个人和他人的关系（爱神，爱基督徒肢体，爱广泛的邻舍）。

清教徒论到有两种的默想：随时和特意的默想。柯乐麦写道，有一种是对属天事物突然的，简短的，随时的默想；有一种是庄重的，固定的，特意的默想。随时的默想就是人用感官观察，提升思想进入属天的默想。信徒使用他眼所看到的，或耳朵所听到的，好像一把梯子，爬到天上。这就是大卫在诗篇第8篇对月亮和星星的使用，所罗门在箴言第6章对蚂蚁的观察，基督在约翰福音第4章对井水的使用。汤马士·曼顿（Thomas Manton）解释道：神用预表和礼仪训练古时的教会，使他们以普通的事物为基础，可以上升到属灵层面的思想；我们的主在新约使用取自人普通的功能和职分的比喻和类比来教导人，这使我们在每一个行业和呼召中，可以用属天的思想去做世界上的工作，使我们无论在店铺里，还是在织布机前，或在农田里，我们依然可以思想基督和天堂。

随时的默想，或即席的默想，对一个信徒来说相对比较容易，因为可以随时，随地，在任何人中间进行这种操练。一个思想属灵的人可以很快学会对自然事物作灵义思考，他的心思是和那些甚至连属灵事物都加以世俗化的思想属世的人相对撞的。正如曼顿所写的，一个蒙恩的心就像一个蒸馏器，可以把它所遇见的任何事情进行蒸馏，作有用的默想。正如他在神里看万事，所以他在万事上看见神。

几乎所有的清教徒论述默想的书都提到随时的默想。有一些清教徒，比如威廉·斯珀斯托（William Spurstowe），汤马士·泰勒（Thomas Taylor），爱德华·贝里（Edward Bury），亨利·卢金（Henry Lukin），都写过整本关于随时默想的书。

然而随时的默想也有它的危险。约瑟夫·霍尔主教警告说，这样的默想如果不加控制，很容易就会偏离神的话语，变成迷信，就像罗马天主教的属灵观一样。人的想象一定要在圣经的掌管之下。

清教徒自己对这样的默想能进行到怎样的程度意见不一。卡夫曼（U. Milo Kaufmann）在其所著的《天路历程与清教徒默想传统》一书中说，在清教徒的默想上有两种截然不同的传统。他说，约瑟夫·霍尔，这位在神学取向上保持中道的清教徒（尽管他在教会体制上并非如此），因着他在1606年第一次出版的著作《对神默想的艺术》，在清教徒之中，开创了发展默想文学的先路。霍尔通过把默想局限于神话语的内容，而控制了默想中的想像成分。这大大影响了以撒·安波罗（Isaac Ambrose）和汤马士·胡克（Thomas Hooker），这两人在17世纪50年代写作，以及约翰·欧文和柯乐麦，他们的作品出现在一代人之后。卡夫曼断言，和罗马天主教的作家不同，大多数的清教徒不大会默想基督生平中的事件，而是默想圣经的教训或具体主张。

根据卡夫曼的说法，史比士（Richard Sibbes）和巴斯特（Richard Baxter）打破了这种传统，他们主张默想圣礼和天堂。特别是史比士，他断言。尽管人心因着脱缰的想象会受到大大伤害，它也可以因此大大得益。用地上的事情代表天上的事，比如用筵席代表天国，把与基督联合比作婚姻，这提供了一片广阔天地，让我们的默想行在其中，可以大得灵性上的好处，史比士如此写道。卡夫曼相信巴斯特通过把感知的对象比作信心的对象而强调想像，这是受到史比士所写《心灵争战》的影响。转过来，约翰本仁受到鼓励，写作了《天路历程》，在这本书中他在涉及影响信徒灵性历程的广阔的话题上运用了想象。

尽管卡夫曼的说法有一点道理，他却几乎不能体会清教徒是如何害怕容许想象在圣经以外自由飞驰的。清教徒害怕安瑟伦（Anselm），罗耀拉（Ignatius of Loyola）和其他罗马天主教徒将福音故事，特别是基督的被捕，审判，钉十字架和复活加以形象化，以此通过五官感受来打开想象的过分做法，这是很自然的。而且，卡夫曼对霍尔和安波罗的消极评价，是没有看到这两位作者赋予圣经想象和感官运用的自由。霍尔的《默想》以及安波罗的《望眼耶稣》是自由沉浸在默想中，却没有越过圣经的界限。这种平衡在清教徒的传统中是至关重要的，就这样，清教徒是我们的导师，教导我们该如何运用圣洁的想象。

最重要的一种默想是每天，特意的默想，在固定的时间进行。柯乐麦说，当一个人把一些时间分别出来，进入私人的密室，或一个人行走，在其中庄重，特意地默想天上的事情，这就是特意的默想了。如此特意地集中思想神，基督和真理，就好像蜜蜂长久伏在鲜花上，吸出一切的甜蜜。这是心灵反思的举动，心灵被带回到它的自我当中，思想一切它对默想的对象所知道的事情，包括原因，结果和性质。

汤马士·怀特说，特意的默想出于四种来源：圣经，基督教实际的真理，神作为下的际遇（经历），以及布道。布道对默想来说是特别肥沃的土地。正如怀特所写的，只听一篇布道，对此默想，胜过听了两篇布道，却一篇也不加默想。

一些清教徒把特意的默想分成两部分：直接的，专注在默想对象上的默想，反省的，集中在默想的人身上的默想。直接的默想是理智思考部分的一种作为，而反省的默想是良心的作为。直接的默想用知识启发思想，而反省的默想用良善充满人心。

特意的默想可以是教义性的，以神的话语为它的对象，也可以是应用性的，以我们的生活为默想对象。汤马斯·高格（Thomas Gouge）在写作中集合了特意默想的几个方面。一种专门，特意的默想，是把思想严肃地投入到某些属灵的，或天上的对象中，因此是与你自己交谈，目的是使你的心变得火热，你的感情复苏，你的决心得到升高，更爱神，更恨恶罪，等等。

巴斯特说道，专门，严肃的默想与随时的，匆匆的默想有别，正如固定时间的祷告和在每天工作中发出的冲动自发的祷告有别一样。两种默想对敬虔来说都是至关重要的；它们既帮助头脑也帮助内心。没有心的应用，默想只不过是研究而已。正如汤姆·华森所写的那样，研究是找出真理，默想是对一个真理灵里的应用；一个是寻找金矿的矿脉，另一个是挖掘出金子。研究就像冬天的太阳，没有多少热度和影响；默想融化冰冻的心，使它下滴成为爱的泪水。

（选自《清教徒的默想操练》，本文收录在《周毕克文集》里，需要纸质版，微信联系：271087029）

3. 默想的责任与必要性

清教徒强调默想的必要性。他们说：

第一，我们的神命令我们要默想他的话语。单单这个理由就足够充分了。他们列举了极多的圣经经文（申 6:7;32:46; 诗 19:14; 49:3; 63:3; 94:19; 119:11, 15, 23, 28, 93, 99; 143:5; 赛 1:3; 路 2:19;4:44; 约 4:24; 弗 1:18; 提前 4:13; 来 3:1）和实例（麦基洗得，以撒，摩西，约书亚，大卫，马利亚，保罗，提摩太）。当我们不默想，我们就是轻慢神和他的话语，暴露出我们的不义（诗 1:2）。

第二，我们应当默想神的话语，把它看作是神写给我们的一封信。汤姆·华森写道，我们不可把它匆匆翻过，而是要默想神写下他的话语的智慧，把它交给我们的爱。这样的默想将会燃点起我们的感情和对神的爱。正如大卫所说的，我又要遵行（原文作举手）你的命令。这命令素来是我所爱的。我也要思想你的律例。（诗 119:48）。

第三，不默想，我们就不可以成为坚强的基督徒。正如曼顿所说的一样，信心除非以持续默想应许为食物，否则它就消瘦，要挨饿了；正如大卫所说，诗119：92，我若不是喜爱你的律法，早就在苦难中灭绝了。华森写道，一个不默想的基督徒就像没有兵器的战士，没有工具的工匠。没有默想神的真理就不会和我们在一起；内心刚硬，记忆力衰退，没有了默想一切都要失去了。）

第四，没有默想，所传讲的神的话语就对我们无益了。司可得写道，不默想看圣经就好像吞咽生的，没有消化的食物。巴斯特补充说，一个人可能会吃得太多，但他不可能消化得太多。华森写道，在对真理的认识和对真理的默想之间存在着极大的差异，这就像火炬的光和太阳的光的差别一样大；在花园中立起一盏灯，或一把火炬，这没有影响。太阳则有美好的影响，它使植物生长，草木兴旺；同样知识只不过像是在理解中点亮的一把火炬，影响很少，或者没有，他不能使一个人变得更好；但是默想就像太阳的光照，它作用在感情上，它温暖人心，使它更加圣洁。默想在真理中得回生命。

第五，没有默想，我们祷告的果效就变得小了。曼顿写道，默想是在神的话语和祷告中间的责任，和两者都有关系。神的话语给默想以喂养，默想给祷告喂养；我们要不犯错误，就必须听神的话语，我们要不荒凉不结果子，就必须默想。这些责任必须携手同行；默想必须跟在听道之后，走在祷告之前。

第六，没有默想的基督徒不能捍卫真理。他们没有脊梁骨，几乎没有对自己的认识。正如曼顿所写的那样，一个不认识默想的人是不认识他自己。华森说，成就基督徒的是默想。詹姆士·额西尔大主教写道，如果我们要上天堂，我们就必须坚行这个责任。

最后，可以加上，这样的默想是预备讲道至关重要的一部分。没有了它，布道就缺乏理解上的深度，感情上的丰富，以及应用的清晰度。本格尔（Bengel）给研究希腊文新约圣经的学生的教诲是抓住了这样的默想的精髓：“Te totam applica and textum; rem totam applica ad te”（把自己的一切都应用在圣经经文上，把圣经经文中的一切都应用在你自己身上）。

（选自《清教徒的默想操练》，本文收录在《周毕克文集》里，需要纸质版，微信联系：271087029）

4. 默想的方法

对清教徒的作家们来说，默想是有必不可少的要素和规矩的。让我们看看他们对默想的经常性和时间，默想的预备，默想的指引是怎么说的。

经常性和时间

首先，对神的默想一定要是经常的，如果时间和工作容许，理想的是一天两次；肯定的是一天至少要一

次。如果约书亚这位很忙的统帅，神都命令他日夜思想神的律法，我们岂不应当欢喜去在每个早晨和晚间默想神的真理吗？一般来说，我们越是经常默想三一真神和他的真理，我们就越更深入地认识他。默想也会变得更容易。

默想之间时间间隔得太长，这会拦阻默想结出果子。正如威廉·贝兹（William Bates）所写的那样，如果鸟儿离巢太久，鸟蛋就要变冷，不适合孵出小鸟了；但如果不断的孵化，小鸟就要出来：所以当我们很久都不尽信仰的责任，我们的热心就冷淡，变得冰冷；不适合生出圣洁，和对我们灵魂的安慰。

其次，清教徒建议，为默想设定一个时间，坚守这个时间。这要支持这个责任，保护你免除许多疏忽不尽职守的试探，巴斯特如此写道。这应该是对你最适合的时间，是你最清醒，不被其他责任缠绕的时候。早晨是很好的时间，因为你这时候默想，就可以为一天其余的时候定下基调（出 23:19；伯 1:5；诗 119:147；箴 6:22；可 1:35）。然而对一些人来讲，晚上可能更有成效（创 24:63；诗 4:4）。一天的忙碌被抛在身后，他们预备好了，用甜美的默想安息在神的怀中（诗 16:7）。

把主日用作大量默想的时间。在《公众敬拜神之指引》中，制定《韦斯敏斯德信条》的各位神学家建议道，把有空的任何时间，在公开的严肃聚会之间，或者之后的时间用来阅读，默想和重复布道。汤马斯·高格劝告说，如果你尝过这向神默想的责任的甘甜，你就不会有什么时间去做虚妄的交谈，无聊的议论，特别是在主日的时候。巴斯特问道，除了我们的主从地里复活，完全胜过死亡和地狱，为我们得了天堂的那一日，还有哪个日子是更适合升到天上的呢？

也要以特别的时间来默想。按照清教徒的说法，这包括以下的时间：

1. 神特别复兴你的灵，赐你的灵能力的时候。
2. 当你因着受苦，或惧怕，或忧虑，或试探而思想陷入迷惑不解的困难的时候。
3. 当神的使者的确呼召我们去死；当我们头发变白，或者身体衰残，或者一些这般的死亡的先兆，的确告诉我们，我们的改变不会太远的时候。
4. 当我们的灵被一篇布道，或者圣礼，或者我们留意到有任何的审判或怜悯，或神护理的作为的时候，[因为这时候]应该趁热打铁是最好的（诗 119:23）。
5. 在某些庄严的责任面前，或在圣餐之前，在深深降卑的特别时间之前，或在安息日之前。

第三，按平常一样默想，直到你真的发现有一些可以感觉得到的益处进入你心为止。贝兹说，默想就像努力用潮湿的木头生火一样。那些坚持到底的人会生出一团火焰。当我们开始默想时，我们也许一开始只生出一点烟，但是最后会有一团神圣感情的火焰，向上朝神而去。贝兹说道，坚持，直到火焰真的上升。

有时候火焰不上升。你就不可无休止地继续下去。不要闲懒，也不要引发灵里的疲倦：在这两种情形上，魔鬼都会胜过你，曼顿写道。当你的灵力气用尽，你再折磨它，这就把神的工作变成捆绑了。

极大多数清教徒对花在默想上的具体时间没有给出意见。然而，詹姆斯·乌瑟（James Ussher）建议每周至少一个小时，汤马士·怀特建议，因为默想的环节很多，比如说有预备，思考，反省，决志等等，没有一样是应当轻慢的，因为人的感情不能很快地振奋起来，火焰刚刚烧起来，我们不应该停止吹火

，而是要直到它烧得很旺，对刚开始的人来说，[每天]半个小时应该是至少要的时间，对那些对这种责任很熟练的人来说，则是一个小时。

（选自《清教徒的默想操练》，本文收录在《周毕克文集》里，需要纸质版，微信联系：271087029）

5. 默想的预备

清教徒作家建议，为有果效的默想做预备，有几种方法。这一切都是大大取决于你内心的光景的：

1. 把这个世界上的事，它的工作和享受，以及它内在的困苦和忧虑，从你的心里清除出去。柯乐麦写道，向神祈求，不仅把外在的事物挡出去，还要把内在的事物挡出去；就是说，把虚妄，属世和让人分心的思想拦在外面。

2. 洁净你的心，除去罪的罪行和污染，用对属灵事物的极大热爱兴起内心。把圣经经文和属灵真理珍藏起来。求神赐恩典活出大卫在诗篇119：11所承认的话，“我将你的话藏在心里，免得我得罪你。”

3. 用最大的严肃认真对待默想这个任务。要明白它的重要，卓越和潜力。如果你成功了，你就会被接纳进入与神的同在，再一次感到那永远的喜乐在这个地上的开始。正如乌瑟所写的那样，这一定要成为你心里的思想，我是和一位万物都是在他面前赤露敞开的神打交道，因此我必须要小心，不能在智慧的神面前愚昧说话，我的思想不可飘忽游荡。一个人可能与世界上最伟大的王说话，他的心思却忙于其他的事情上面；到神面前与他交谈却不可这样；他察看的是你的心，所以你最主要要关心的是把你的心舵掌稳。要思想，在你面前的是三一真神的三位。

4. 找一个安静，不受打扰的默想的地方。目的是要隐秘，安静，和安息，第一点是为了排除其他事物，第二点是排除噪音，第三点是为了排除动作，约瑟夫·霍尔写道。一旦找到了一个合适的地方，就守住这个地方。一些清教徒建议让房间保持黑暗，或者把眼睛闭上，排除一切眼睛看得见的干扰。其他人建议在大自然的环境中行走，或坐下。在这方面各人必须找到合适自己的方法。

5. 保持一种敬畏的身体姿势，无论是坐着，站立，行走，或在大能的神面前俯服。默想的时候，身体必须要作心灵的差役，跟从它的情感。目标是把心，思想和身体集中在显在基督面前的神的荣耀上。（林后 4:6）。

（选自《清教徒的默想操练》，本文收录在《周毕克文集》里，需要纸质版，微信联系：271087029）

6. 默想的指引

清教徒对默想过程也提出了指引。他们说，一开始是求圣灵帮助。祷告求能力，去驾驭你的思想，把信心的眼睛聚焦在这项任务上。正如柯乐麦所写的那样，“我希望你们向神祈求，启发你的理解力，给你的委身注入生命，使你的感情火热，祝福你这个时间，使你靠着默想神圣的事情，你可以被改变，成为更加圣洁，可以更加治死你的私欲，你的恩典可以得到加增，你可以更向这个世界，和它的虚空死，被升到天上，和天上的事物中。”

接着清教徒说，要看圣经，选择一段经文或一个教训去默想。他们建议，开始的时候一定要挑选一个比较容易的题目来默想。比如，开始的时候默想神的属性，而不是三位一体的教训。一次思想一个题目。

另外，选择最能应用在你目前的光景之中，对你的灵魂最有裨益的题目。比如说，如果你在灵里沮丧，就默想基督愿意接纳可怜的罪人，赦免所有到他这里来的人。如果你的良心让你不安，就默想神赐恩典给悔改的人的应许。如果你在金钱上受到打击，默想神对那些有需要的人奇妙的护理供应。

接着，把选好的经文，或关于题目的某些方面背下来，刺激默想，加强信心，作为神指引的一种手段。

接下来，把你的思想集中在圣经，或者圣经的话题上，不要越过，去窥探神所未启示的。使用你的记忆，集中在圣经对你的题目所说的一切上。思想以前的布道，和其他造就人的书籍。当你思想你的题目不同的方面时，运用良心这本书，圣经这本书，和受造物这本书：它的名称，根源，品质，果实和效果。像马利亚一样，在你的心中思想这些事情。思想你脑海中的例证，相似和相反的事情，以开启你的心智，燃点起你的情感。然后让判断力来评价你所默想的事情的价值。

这里有一个柯乐麦所举的例子。如果你要默想罪这个题目，首先开始的是对罪的描写；接着是罪的分布；思想罪的起源和根源，罪可咒诅的果子 and 果效，普遍上的罪，具体个人的罪的非本质的，本质的属性，罪的对立面：恩典，罪的比喻，罪的名称叫法，以及圣经对罪所讲的一切。

有两个警告。第一，正如曼顿所说的，不要用方法的规矩约束自由的灵。神所要求的是信仰，而不是逻辑。当基督徒把自己受制于这样的规则和要求时，他们就束缚了自己，从他们而出的思想就像从死水而出的水，就不是从源泉而出的水。第二，如果你的思想游荡，把它勒住，献上一个简短的祷告，请求赦免，求力量保持精神集中，再读一遍相关的几条圣经经文，然后继续坚持。

记住，读经，默想，祷告是属于一起的。当其中一种操练低沉的时候，转向另外一种。坚持；不要放弃你的任务向撒但投降。

接着，挑旺情感，比如爱，渴慕，盼望，勇气，感恩，热情和喜乐，为的是要荣耀神。在你自己的心中保持对神的说话，包括自诉你的无能和短处，把你灵里的渴求摆在神面前。相信他要帮助你。

保罗·巴恩斯（Paul Baynes）在讨论作为个人蒙恩之道的默想时，首先把它比作是目光，是影响内心的，然后把它比作怀胎和降生的过程，时候到了，作动分娩：同样因着思想心灵怀胎，此时情感被挑动，激发，情感作用在思想上，就像一点火星点燃火绒一样。情感受到感动，意志被激发，去追求。

你的记忆，判断和情感被激发后，接着把你的默想应用在你自己身上，激发你的内心去尽义务，得安慰，限制你的心，脱离罪。正如威廉·芬拿（William Fenner）所写的那样，扎进你自己的心里；预备好你自己的心。用应许，怜悯，判断和戒命装满你的心。让默想跟踪你的心，把你的心拉到神面前。

为你自己在恩典里的成长检查自己。思想过去，问，我做了什么？展望未来，问，靠着神的恩典，我决心要做什么？不要清规戒律般地问这样的问题，而是要出于神圣的激动，以及在圣灵做工的恩典中长进的机会。记住，戒律般的工作是我们的工作，默想的工作是甜美的工作。

请听从柯乐麦的意见，如果你希望从默想中受益，你必须要落实在具体的事情上；你必须要这样默想基督，把基督应用到你心里；如此默想天堂，为要把天堂应用到你心里。活出你的默想（约 1:8）。让默想和行为，好像两姐妹一样牵手同行，没有行为，默想只会加重你的定罪。

接着，把你的应用变为决心。让你的决心坚定，强大，不 [仅仅是] 希望，而是下定心的定意和决志，怀特写道使你的决心定意在与你犯罪的试探相斗争上。写下你的决心。最重要的，要决心与默想圣洁和天

上事情的人的身份相称，来度过一生。用甜美的交托把你自己，你的家庭，你所有的一切事情交在神的手里。

以祷告，感恩和唱诗作为结束。默想是祷告最好的开始，祷告是默想最好的结束，乔治·思文诺（George Swinnock）写道。华森说，为你的默想祷告。祷告使一切事情成为圣洁；没有祷告，它们只不过是不神圣的默想；祷告把默想牢固建立在心上；祷告是在默想结束的时候打上一个结，使它不致滑开；祷告祈求神把这些神圣的默想永远保守在你思想里，它们的滋味可以居住在你心里。

感谢神他帮助你的默想，否则就像理查德·格林汉（Richard Greenham）所警告的那样，我们就要在下一次的默想中被击打。

诗篇的韵文版对默想有非常大的帮助。它们韵文的格式有助于记忆。作为神的话语，它们是默想合适的对象。作为对人心完全的剖析（加尔文），它们给默想提供了丰富的素材和指引。作为祷告（诗 72:20）和感恩（诗 118:1），它们是默想合适的载体和结束默想的一种合适的方法。约瑟夫·霍尔写道，他歌唱那回应我们的光景和我们默想事物的大卫的诗篇中的一些句子，向神举起他的心和他的声音，以此结束他的默想，他发现这样做，他就大得了安慰。用这种方法人心就大得甘甜和满足。约翰·莱富（John Lightfoot）补充说，歌唱赞美神，这是我们在众人面前所能行的最好的默想。它使得心渴慕那所求的事。祷告和听道从一句话到另一句话，过得很快；这个在人心上保持得很久。

最后，不要太快就从默想转移到与这个世界上的事情打交道上，至少，要像汤姆士·高格所建议的那样，“这样，你就会突然消灭那属灵的心感动，这属灵的心是在你的心中被这操练点燃的。”乌瑟说，要记得花在这样的默想上的一个钟头要胜过一千场布道，这不是贬损神的话语，而是归荣耀给它。

（选自《清教徒的默想操练》，本文收录在《周毕克文集》里，需要纸质版，微信联系：271087029）

7. 默想的主题

清教徒对默想的题目，对象和材料给了许多不同的建议。在每一项后面的数字代表了我所发现的建议对此题目进行默想的清教徒作家的人数。这份列表跟从了改革宗系统神学传统的摘要大纲顺序。

绪论

神的圣言（3）

对基督教的捍卫（1）

神学主体

神的本质和属性（7）

神的工作和护理（7）

荣耀神是人生的首要目的（4）

神的威严（3）

<https://abc4bible.com>

page 8

如果您不能正常使用网站或下载PDF，请更换终端设备上网，例如平板电脑、笔记本、台式电脑或另一个手机均可，您的手机应该被某个安装在你手机的APP操控了。

神的怜悯 (3)

神是创造的主 (2)

人论

罪的罪性以及我们个人的罪 (9)

人心的败坏和狡诈 (5)

在亚当里的堕落以及远离神 (4)

人的虚空 (4)

灵魂的价值和不灭 (3)

身体的软弱 (2)

地上安慰的不定 (1)

贪婪的罪 (1)

神和人之间的对比 (1)

基督论

基督的受难和死 (8)

基督的爱 (5)

基督的位格 (4)

福音的奥秘和奇妙 (4)

基督的本性 (2)

基督的职分 (2)

基督的生平 (2)

基督的光景 (1)

救恩论和基督徒生活

神的应许 (7)

对恩典体验证据的自省 (5)

信徒丰富的特权 (3)

圣灵的恩典和位格 (3)

信心的益处 (2)

成圣 (2)

祷告 (2)

神的诫命 (2)

神的警告和威胁 (2)

叛教的危险 (1)

得救之人的少数 (1)

灵性的危险 (1)

爱，喜乐，盼望 (1)

安息日 (1)

舍己 (1)

教会论

神的按立 (5)

主的晚餐 (4)

浸礼 (2)

听道和读经 (2)

教会的喜乐和悲伤 (1)

末世论

天堂 (10)

死亡 (8)

审判 (7)

地狱 (7)

永世 (5)

清教徒把这些主题称为神清楚，大能和有用的真理。有一些清教徒，比如约瑟夫霍尔，所给的主题要比其他人更加详细。霍尔列出了87个默想的主题，每一个都带有一段话，解释该如何默想。它们包括：

名誉和伟大，无知，败坏，圣洁的生活，议论人，邪恶的伴侣，神的应许，爱世界，满足，假冒为善，幸福，爱世上的伴侣，天堂和地上，工作和痛苦，富有，天堂和地狱，死亡，受苦，神的争战，罪，成功，在恩典中长进，骄傲，恨恶罪，偏见，贪婪，祷告，爱，褻渎，高贵，试探，方法的运用，敬拜，顺服，悔改，雄心壮志，狡诈，人生的短暂，自我反省，逆境，信心和哲学，欢乐，忠心的朋友，分争和真理，悲伤和担忧，惧怕，异教徒和基督徒，眼目，思想和内心的光，亲身感受的信仰，伤害自己，内心和口舌，时间的运用，担忧，神的护理，爱，不快，友谊，讨价还价，责备，妒忌，属世的欢乐，跟从好的榜样，时间，享受，善工，结果子，愚昧，行善，继承产业，幸福人生，来自天上的管教，属天的饥饿，悔改，属灵征战，试炼中的力量，思想天上，谦卑，人生目的，分别善恶，怒气，默想本身的操练。

对清教徒来说，一些题目是要比其他的更受重视，这是很明显的。这使得欧文说道，“如果按着经历我看到什么，这就是：人在恩典中的成长和衰落的程度是依据按照他对基督的位格，基督国度的荣耀，和他的爱的思想和默想程度的。”

对于清教徒来说，默想最重要的主题可能就是天堂了，巴斯特写道，它是神至高无上被人认识，敬拜和享受的地方，在那里基督坐在父的右边，在那里圣徒满有喜乐，从荣耀进入荣耀。默想对绝大多数其他责任来说就是生命，对天堂的看法就是默想的生命。天堂成为默想最大的主题，原因在于：

●基督现在在天堂，我们要得救，就要靠着圣灵与基督联合。他是我们的智慧，公义，圣洁和救赎。基督是天堂的中心，应该成为我们一切信，望，爱的中心。

●只有靠着基督的心志，我们才能在现今这个邪恶的世代过基督徒的生活，就是说如果我们真的是思想天上的事情，从天上的角度出发看我们这个世界和世代。

●天堂是我们旅程的目标。我们是地上的客旅，凭着信心，盼望和爱奔向天家，与基督同在。

清教徒教导说，在三种特别的场合，对天堂和其他题目的默想要居首位。第一，特别的默想需要和敬拜联系在一起，这是特别指着布道说的。神要求你听道，要求你默想你所听的讲道，柯乐麦写道。正如詹姆斯·乌瑟所写的那样，每一次讲道只不过是默想所作的预备。

好的讲道不仅让头脑明白纯正的道理，还激发起感情。它们把意志从罪转移，转到爱神和爱人上。默想通过接受神的话语扩张，引导感情，从头脑到内心。当人们不再默想讲道，他们就不能从中受益。

巴斯特写道，为什么大部分的讲道在我们当中都消失得无影无踪，口头承认相信的人从一场布道跑到另外一场布道，从来不厌倦听道或阅读布道，灵魂却是如此枯萎，饥渴？除了他们无知，昧着良心忽略默想，我是找不到更实在，更大的理由了。巴斯特说，一些听众患上了灵性的厌食症，因为他们既没有胃口，也没有消化，但其他人是得了灵性的易饥症，他们有胃口，但没有消化。

认真的清教徒常常做听道笔记来帮助促进默想。在我自己的聚会，一位年长的女基督徒决定效法这种做法。每一个安息日晚上她都跪着看当天的听道笔记，祷告，默想，把这些笔记看过一遍。她常常说这是她安息日过的最好的一部分。

第二，要正确领受主的晚餐这个圣礼，信徒应当默想成为他的罪的献祭的主耶稣。正如汤玛士·怀特所写的那样，当默想你之前预备，进行期间和其后的责任：默想父神的爱，默想神子耶稣基督的爱，思想他位格的卓越，他受苦的伟大，它们是如何完全满足了神的公义，也要同样来思想这圣礼的卓越，本质和运用。

柯乐麦列举了在圣餐期间要默想的十二个主题：父神赐下基督的伟大奇妙的爱，基督献上自己的爱；罪的恶毒；这圣礼筵席的卓越；你自己的不配；你的属灵缺乏和需要；一个不配领受之人的受诅咒的光景；那前来配得领受之人的有福光景；圣礼的组成部分[饼和杯]；圣礼的动作[牧师的动作如何代表基督]；圣礼的应许；对基督赐下他的晚餐的回应。一些清教徒神学家，如爱德华·雷诺兹，曾写过通篇的论述来帮助信徒在主的晚餐期间进行默想。约翰·欧文说明预备主的晚餐是如何包括了默想，省察，恳求和期盼的。每一个信徒都理当在这预备中有份。

第三，每一个安息日都是默想的特别时候。这是敬畏神的人在灵里得到滋养的日子，他们为接下来的一个星期储存属灵的宝物。所以人们带着欢喜称安息日为灵魂赶集的日子。

最后，一些清教徒，好比拿但尼·雷纽（Nathanael Ranew），大量写作关于默想的文章，按着信徒在灵性上的长进程度，给出不同的指引。雷纽所写的章节，有给刚刚归正的新基督徒，更加长进的，年长的基督徒，还有给年老的基督徒的。基督徒越成长，就越要求他们有深入的默想。

（选自《清教徒的默想操练》，本文收录在《周毕克文集》里，需要纸质版，微信联系：271087029）

8. 默想的益处

清教徒花了许多页的篇幅去陈述默想的益处，卓越，有用，优势，或运用。以下是其中一些益处：

●默想帮助我们注意力集中在三一真神上，按着他所有的位格在理智上，在灵里，在对美感的认知上爱他，以他为乐（约壹4:8）。

●默想有助增进对神圣真理的认识，把帕子从真理的面上揭开（箴4:2）。

●默想养育智慧，因为它促进对神的敬畏，而这是智慧的开端（箴1:8）。

●默想帮助我们在一切灵性方面的愁苦中信靠神的应许，在一切外在的苦难中信靠神的作为，以此增强我们的信心。

●默想增强人的情感。华森称默想为情感的风箱。他说，默想孵化出好的情感，就像母鸡坐在蛋上孵出

小鸡一样；我们用默想的火去点燃情感（诗39:3）。

●默想帮助悔改，革新生命（诗 119:59；结 36:31）。

●默想是记忆的良友。

●默想帮助我们吧敬拜看作是应当培养的一种操练。他使我们看重神的家，胜过我们自己的家。

●默想把圣经融汇在心灵的方方面面。

●默想是对祷告极大的帮助（诗 5:1）。它在祷告前给祷告调好音调。

●默想帮助我们在听，读神的话语时得到真正的益处。它使神的话语对我们的心充满生命和活力。威廉·贝兹写道，听神的话语就像进食，当我们默想神的话语时，这就是消化；这种用默想去消化神的话语就产生出温暖洋溢的情感，火热的心志，和圣洁的行为。）

●默想圣礼帮助我们的恩典变得更好更强。它有助于信，望，爱，谦卑，以及无数的属灵安慰在我们的心里茁壮成长。

●默想强调罪的可怕。它召唤所有的兵器，收聚一切辩论的力量去把罪深深印在我们的心上，芬拿写道。汤马士·胡克说，默想削尖败坏的毒钩和力量，使它扎得更深。它是抵抗罪的强有力的解药，是对贪婪的医治。

●默想加能力给我们去履行信仰上的责任，因为它让人心活生生地感知到神的良善，所以心得到鼓励去尽责。

●默想有助预防虚妄犯罪的思想（耶 4:14；太 12:35）。它帮助我们切断与现今这个邪恶世代的联系。

●默想提供了内在的力量，我们可以吸取（诗 77:10-12），包括对日常生活的指引（箴 6:21-22）。

●默想帮助我们在信心里坚忍；它使我们的心不失味，在我们一切外在的，这个世界上的工作中保持属灵，威廉·布里齐写道。

●默想是抵挡撒但和试探的强力武器（诗119:11, 15；约壹 2:14）。

●默想在受苦中提供安慰（赛 49:15-17；来 12:5）。

●默想帮助我们用灵里的交通和建议去使其他人受益（诗 66:16;77:12；145:7）。

●默想促进我们对神籍着他的儿子浇灌在我们身上一切祝福心存感恩

●默想荣耀神（诗 49:3）。

总的来说，正如汤马士·胡克所写的那样，“默想是你们心灵的食粮，它正是那肠胃和天然的热力，籍此属灵真理得到消化。如果一个人不用默想就可以从他所读的神的话语里得到益处，他就可以不用心脏

而生存了。那最精英，最甜美，最有智慧，最坚强的基督徒不是那读书最多，而是那默想最多的人。”

（选自《清教徒的默想操练》，本文收录在《周毕克文集》里，需要纸质版，微信联系：271087029）

9. 拦阻默想的障碍

清教徒领袖经常警告人们关于默想的拦阻，下面是他们对这些拦阻回应的总结：

拦阻1: 没有预备好，或者无知。这样的人说他们不能把思想集中在一个对象上，他们的思想轻飘，被抛来抛去。

回应：没有能力，无知，飘忽的思想并不能使人免除义务。你失去能力，这不等于神失去了权利。老实说，你没有预备好，这是因为你忽略了默想，不爱真理。有罪的人性并不废除我们与神的约定，正如一个仆人喝醉酒，这并不能让他可以不工作一样，曼顿写道。把被神成圣的知识好好收集起来，来解决你这个问题。不断操练这知识，同时倚靠圣灵，求他帮助，你就会逐步发现默想变得更容易，更甘甜。

拦阻2: 忙碌。这些人说他们被这世界上的工作如此烦扰，以致不能严肃认真地花时间在这个责任上。

回应：真正的信仰不是只是在空闲的时候才去行出来的。极大的忙碌应当驱动我们更加去默想，因为这时我们有更多的需要带到神面前去默想。

拦阻3: 灵性消沉。这样的人承认，尽管他们有好的愿望，但他们的心很容易离开默想。

回应：马太福音11:12 说天国是给那些努力的人，要努力得着的人的奖赏。为什么你疏懒于那可以带来直到永远的赏赐的属灵追求，却不疏懒去追求那只能带来暂时的赏赐的这世上的工作呢？灵里沉睡会让一个人穿破烂衣服（箴23:21）。正如曼顿所说，下苦功夫强于受苦，被责任的绳索捆绑胜过被黑暗的铁链捆绑。）

拦阻4: 世界的欢乐和友情。这样的人说他们不想行义过分，因此不希望抛弃虚空的娱乐和朋友。

回应：世界的欢乐败坏我们的心，使我们的身体不能去尽默想的责任。贝兹写道，要记住，信仰的甘甜无与伦比，胜过感官一切的快乐。（102）

拦阻5: 内心背离。这样的人说他们不希望负上这么困难的任务的轭。在罪的重担下，他们害怕与神单独相处。

回应：曼顿建议，真心用基督的宝血洁净你的良心，然而让自己负上包括默想在内的恩典之道的轭（诗19:14）。

柯乐麦警告说，疏忽默想的后果是很严重的。这导致内心刚硬。为什么神的应许和警告不能打动我们？这是因为我们没有默想这些应许和警告。为什么我们对神的祝福如此不心存感恩？为什么他的作为和施加的苦难不能在我们的生命中结出义的果子？为什么我们不能从神的话语和圣礼中受益，为什么我们如此判断人，为什么我们为永世做预备时如此软弱？在很大程度上这岂不是因为我们缺乏默想吗？

我们必须操练自己去默想。绝大多数的清教徒牧师都是这样说的。然而即使是在清教徒的年代，相对来

说几乎很少人把这看作是他们的责任。巴斯特写道，很多人因为错失了一次公开听道，一次禁食，一个公开或私下的祷告而心里不安，然而从来却不会因着错过默想而内心不安，也许在他们一生中，直到今日也是如此。

（选自《清教徒的默想操练》，本文收录在《周毕克文集》里，需要纸质版，微信联系：271087029）

10. 结论：作为自我省察的默想

清教徒的默想远非一种具体的蒙恩之道；它是一种全面的清教徒灵修方法，是一种圣经，教义，体验和应用的藝術。它的神学是来自保罗，奥古斯丁和加尔文的。它的主题是抽取于圣经，造物的书卷和良心的书卷。正如威廉·布里奇（William

Bridge）所说的那样，默想是把灵魂强烈，剧烈地运用在某件事上，籍此人思考，集中专注于它，为他自己的得益和好处，这转过来引到神的荣耀那里去。（106）

很典型地，清教徒以呼召读者自我省察来作为他们对默想论述的结束，这自我省察包括：

（1）试验

●你的默想是受活的信心的操练所驱动吗？真正的默想是和信心的操练分不开的。你是否像赛缪尔·沃德（Samuel Ward）所描述的那样：“激发起你[默想]的心。看看你真相信的应许和特权，现在实际地思考这些，把它们放在你的舌头底下，咀嚼它们，直到在你心灵的口里感到某种甘甜为止。把它们联系起来看，单独分开来看：有时候沉思一件事情，有时候更深入沉思另外一件事情。这就是史袍斯所说的步入园中，品尝果实，按着简单的话来讲，我称之为运用信心，靠着信心而活。”

●你心中的这些对属灵事物的思考，在你的生命中生出圣洁吗？要记住，厌倦思想神，这就是堕落成魔鬼了。（雅 2:19）。

（2）责备或劝勉

●对不信的人：当神把你造成一个有理智的人的时候，他是要你把你的思想用在自私和犯罪的目的上吗？为什么神不在你的思想中呢？你岂是沒有一位神，一位基督可以去思想呢？靠他得拯救，永远的荣耀，岂不配得上你最好的思想吗？你有足够的思想用在其他事情上，用在卑贱的事情上，用在各样的玩物上，但为什么不是用在神身上，神的话语上呢？曼顿这样发问。）

●对信徒：忽略默想要给我们带来恐惧和忧伤。当我们把默想从神他自己转移到罪恶的目标上，这是何等得罪神呢！如果农夫默想他的田地，医生默想他的病人，律师默想他的案件，店主默想他的商品，基督徒岂不应该默想他们的神和救主吗？

清教徒会这样对我们说：如果你一直忽略默想，这就会削弱，或者摧毁你对神的爱。这会使得你想起神来就不高兴。这要使你向罪大门敞开，使你把罪看成一件乐事。这要使得你在各样的试炼和试探面前变得易受伤害和脆弱。简而言之，这要导致跌倒，离开神。

雷纽写道，神圣的责任不会来到我们面前，我们一定要去到它们面前。让我们留心华森的劝勉：“如果你从前忽略了，为你的忽略哀痛，现在开始留心这事：用神圣的默想把你自己关起来，与神独处（至少一

天一次)。攀登这座山，当你到顶的时候，你要看到美好的前景，基督和天堂在你面前。容许我向你提起伯纳的话，哦圣徒，你岂不知道你的丈夫基督羞涩，不愿在众人之中与你亲密吗？用默想使你自己隐退到密室中，或田野里，在那里你要得到基督的拥抱。”