

《清教徒的默想操练》

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，使它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，严肃的默想与随意的，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）