

《清教徒的默想操练》

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）