

## 《清教徒的默想操练》

### 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）