

## 《清教徒的默想操练》

### 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，而是下定决心的定意和决志，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；这个在人心中保持得很久。

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）