

古道书房

《清教徒的默想操练》

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内心充满生命和活力。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内心茁壮成长。
- 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，藉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）