

清教徒的默想操練 (以西結·克沃維爾)

靈性成長應當成為信徒基督徒生命的一部分。彼得鼓勵信徒在恩典裏長進，在我們主救主耶穌基督的知識上長進。(彼後三 18)

攔阻當今基督徒成長的其中一點就是我們沒有學習屬靈知識。我們沒有花足夠的時間在禱告和讀經上，而且我們放棄了默想的操練。默想從前被認為是基督教一種核心的操練，是禱告操練至關重要的預備和幫手。

在教會歷史上有一段時間，基督教教會曾經盡情投入在合乎聖經的默想之中，這包括與罪分離，與神和鄰舍相合。在清教徒時代，無數的牧師傳道，寫書，論述如何默想。

在本章中，我們要看看清教徒默想的藝術，思考默想的實質，責任，方法，主題，益處，障礙和自我反省。

以清教徒為我們的導師，我們也許可以為我們這個時代重新恢復默想這種聖經所講的操練。

壹、默想的定義，實質和種類

一、默想的定義

默想，或沉思這個詞是指思想，或者反省。大衛說：「我默想的時候，火就燒起。」(詩三十九 3) 它的意思還有低聲說話，低語，用嘴發聲。這是指我們所說的自言自語。如此的默想包括了人低聲向自己背誦記在腦海裏的聖經經文。

聖經常常提到默想。創世記第二十四章 63 節說，「天將晚，以撒出來在田間默想。」盡管約書亞有著負責征服迦南地的重大任務，耶和華卻命令他要日夜思想律法書，好使他可以遵行這書上所寫的一切話。(書一 8)然而，默想這個詞在詩篇裏出現的次數要多於在聖經其他書卷裏出現的總和。詩篇第一篇說，喜愛耶和華的律法，晝夜思想，這人便為有福。在詩篇第六十三篇 5 節，大衛說他在床上紀念耶和華，在夜更的時候默想祂。詩篇第一一九篇 148 節說道，「我趁夜更未換，將眼睜開，為要思想你的話語。」(詩一一九 48、59、97-99)

二、默想與成聖生活

清教徒從不厭倦地說，聖經的默想包括思想三一真神和祂的話語。因著把默想牢牢建基在永活的道耶穌基督，和神所寫的話語聖經之上。這種默想使清教徒他們得以遠離那種強調默想卻不行動，想像飛馳，卻沒有聖經內容的虛假的靈性和神秘主義有別。

對清教徒來說，默想既操練頭腦，也操練內心；他默想，既使用感情，也使用理智去思考一個題目。湯姆·華森(Thomas Watson)把默想定義為「對思想的一種神聖操練，藉此我們記起神的真理，嚴肅思想這些真理，把它們應用在我們身上。」

柯樂麥(Edmund Calamy)寫道：「真正的默想就是一個人默想基督，使他的心被基督的愛所燃燒；默想神的真理，被更新進入真理；默想罪，使他的心恨惡罪。」他進一步說道：「為了有好的果效，默想必須進三重門：理解的門，內心和感情的門，以及實際生活的門。你必須要如此默想神，以致你與神同行；如此默想基督，以致要以祂為至寶，活著順服於祂。」《屬天默想的藝術》

默想是每日的責任，它增強清教徒基督徒生命的其他各樣責任。好像油潤滑引擎一樣，同樣默想促進人去勤奮運用蒙恩之道(讀經，聽道，禱告，和基督的其他命令)，加深蒙恩的標記(悔改，信心，謙卑)，增強一個人和他人的關係。(愛神，愛基督徒肢體，愛廣泛的鄰舍。)

三、默想的實行

清教徒論到有兩種的默想：隨時的和特意的默想。柯樂麥寫道：「有一種是對屬天事物突然的，簡短的，隨時的默想；有一種是莊重的，固定的，特意的默想。隨時的默想就是人用感官觀察，提升思想進入屬天的默想。」信徒使用他眼所看到的，或耳朵所聽到的，好像一把梯子，爬到天上。這就是大衛在詩篇第八篇對月亮和星星的使用，所羅門在箴言第六章對螞蟻的觀察，基督在約翰福音第四章對井水的使用。湯馬士·曼頓(Thomas Manton)解釋道：神用預表和禮儀訓練古時的教會，使他們以普通的事物為基礎，可以上升到屬靈層面的思想；我們的主在新約使用取自人普通的功能和職分的比喻和類比來教導人，這使我們在每一個行業和呼召中，可以用屬天的思想去做世界上的工作，使我們無論在店鋪裏，還是在織布機前，或在農田裏，我們依然可以思想基督和天堂。

(一) 隨時的默想

隨時的默想，或即席的默想，對一個信徒來說相對比較容易，因為可以隨時，隨地，在任何人中間進行這種操練。一個思想屬靈的人可以很快學會對自然事物作靈意思考，他的心思與屬世的人對屬靈事物都加以世俗化的思想是加以分辨的。正如曼頓所寫的：「一個蒙恩的心就像一個蒸餾器，可以把它所遇見的任何事情進行蒸餾，作有用的默想。正如他在神裏看萬事，所以他在萬事上看見神。」

幾乎所有的清教徒論述默想的書都提到隨時的默想。有一些清教徒，比如威廉斯珀斯托(William Spurstowe)，湯馬士·泰勒(Thomas Taylor)，愛德華·貝里(Edward Bury)，亨利·盧金(Henry Lukin)，都寫過整本關於隨時默想的書。

然而隨時的默想也有它的危險。約瑟夫·霍爾主教警告說，這樣的默想如果不加控制，很容易就會偏離神的話語，變成迷信，就像羅馬天主教的屬靈觀一樣。人的想像一定要在聖經的掌管之下。

(二) 特意的默想

最重要的一種默想是每天，特意的默想，在固定的時間進行。柯樂麥說：「當一個人把一些時間分別出來，進入私人的密室，或一個人行走，在其中莊重，特意地默想天上的事情，這就是特意的默想了。」如此特意地集中思想神，基督和真理，就好像蜜蜂長久伏在鮮花上，吸出一切的甜蜜。這是心靈反思的舉動，心靈被帶回到它的自我當中，思想一切它對默想的對象所知道的事情，包括原因，結果和性質。

湯馬士·懷特說：「特意的默想出於四種來源：聖經，基督教實際的真理，神作為下的際遇，(經歷)以及屬靈信息。」屬靈信息對默想來說是特別肥沃的土地。正如懷特所寫的，只聽一篇屬靈信息，對此默想，勝過聽了兩篇屬靈信息，卻一篇也不加默想。

一些清教徒把特意的默想分成兩部分：直接的，專注在默想對象上的默想，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種作為，而反省的默想是良心的作為。直接的默想用知識啟發思想，而反省的默想用良善充滿人心。

特意的默想可以是教義性的，以神的話語為它的對象，也可以是應用性的，以我們的生活為默想對象。湯馬斯·高格(Thomas Gouge)在寫作中集合了特意默想的幾個方面。一種專門，特意的默想，是把

思想嚴肅地投入到某些屬靈的，或天上的對象中，因此是與你自己交談，目的是使你的心變得火熱，你的感情復甦，你的決心得到升高，更愛神，更恨惡罪，等等。

巴斯特說道：「專門，嚴肅的默想與隨時的，匆匆的默想有別，正如固定時間的禱告和在每天工作中發出的突發性，自發的禱告有別一樣。」兩種默想對敬虔來說都是至關重要的；它們既幫助頭腦也幫助內心。沒有心的應用，默想只不過是研究而已。正如湯姆·華森所寫的那樣，研究是找出真理，默想是對一個真理靈裏的應用；一個是尋找金礦的礦脈，另一個是挖掘出金子。研究就像冬天的太陽，沒有多少熱度和影響；默想融化冰凍的心，使它下滴成為愛的淚水。

貳、默想的責任與必要性

清教徒強調默想的必要性。他們說：

第一，我們的神命令我們要默想祂的話語。單單這個理由就足夠充分了。他們列舉了極多的聖經經文(申六 7、三十二 46；詩十九 14、四十九 3、六十三 3、九十四 19、一一九 11、15、23、28、93、99、一四三 5；賽一 3；路二 19、四 44；約四 24；弗一 18；提前四 13；來三 1)和實例。(麥基洗德，以撒，摩西，約書亞，大衛，馬利亞，保羅，提摩太。)當我們不默想，我們就是輕慢神和祂的話語，暴露出我們的不義。(詩一 2)

第二，我們應當默想神的話語，把它看作是神寫給我們的一封信。湯姆·華森寫道，我們不可把它匆匆翻過，而是要默想神寫下祂的話語的智慧，我們用愛心接受。這樣的默想將會燃點起我們的感情和對神的愛。正如大衛所說的，我又要遵行(原文作舉手)你的命令。這命令素來是我所愛的。我也要思想你的律例。(詩一一九 48)

第三，不默想，我們就不可以成為堅強的基督徒。正如曼頓所說的一樣，信心除非以持續默想應許為食物，否則它就消瘦，要挨餓了；正如大衛所說，詩篇第一一九篇 92 節，「我若不是喜愛你的律法，早就在苦難中滅絕了。」華森寫道，一個不默想的基督徒就像沒有兵器的戰士，沒有工具的工匠。沒有默想神的真理就不會和我們在一起；內心剛硬，記憶力衰退，沒有了默想一切都要失去了。

第四，沒有默想，所傳講的神的話語就對我們無益了。司可得寫道，不默想看聖經就好像吞生食的，沒有消化的食物。巴斯特補充說，一個人可能會吃得太多，但他不可能消化得太好。華森寫道，在對真理的認識和對真理的默想之間存在著極大的差異，這就像火炬的光和太陽的光的差別一樣大；在花園中立起一盞燈，或一把火炬，這沒有影響。太陽則有美好的影響，它使植物生長，草木興旺；同樣知識只不過像是在理解中點亮的一把火炬，影響很少，或者沒有，他不能使一個人變得更好；但是默想就像太陽的光照，它作用在感情上，它溫暖人心，使它更加聖潔。默想在真理中得回生命。

第五，沒有默想，我們禱告的果效就變得小了。曼頓寫道，默想是在神的話語和禱告中間的責任，和兩者都有關係。神的話語給默想以餵養，默想給禱告餵養；我們要不犯錯誤，就必須聽神的話語，我們要不荒涼不結果子，就必須默想。這些責任必須攜手同行；默想必須跟在聽道之後，走在禱告之前。

第六，沒有默想的基督徒不能捍衛真理。他們沒有脊梁骨，幾乎沒有對自己的認識。正如曼頓所寫的那樣，一個不認識默想的人是不認識他自己。華森說，成就基督徒的是默想。詹姆士·額西爾大主教寫道，如果我們要上天堂，我們就必須堅行這個責任。

最後可以加上，這樣的默想是預備講道至關重要的一部分。沒有了它，屬靈信息就缺乏理解上的深度，感情上的豐富，以及應用的清晰度。本格爾(Bengel)給研究希臘文新約聖經的學生的教誨是抓住了

這樣的默想的精髓：「Te totam applica and textum ; rem totam applica ad te。」(把自己的一切都應用在聖經經文上，把聖經經文中的一切都應用在你自己身上。)

參、默想的方法

對清教徒的作家們來說，默想是有必不可少的要素和規矩的。讓我們看看他們對默想的經常性和時間，默想的預備，默想的指引是怎麼說的。

經常性和時間

首先，對神的默想一定要是經常的，如果時間和工作容許，理想的是一天兩次；肯定的是一天至少要一次。如果約書亞這位很忙的統帥，神都命令他日夜思想神的律法，我們豈不應當歡喜去在每個早晨和晚間默想神的真理嗎？一般來說，我們越是經常默想三一真神和祂的真理，我們就越更深入地認識祂。默想也會變得更容易。

默想之間時間間隔得太長，這會攔阻默想結出果子。正如威廉·貝茲(William Bates)所寫的那樣，如果鳥兒離巢太久，鳥蛋就要變冷，不適合孵出小鳥了；但如果有不不斷的孵化，小鳥就要出來：所以當我們很久都不盡信仰的責任，我們的熱心就冷淡，變得冰冷；不適合生出聖潔，和對我們靈魂的安慰。

其次，清教徒建議，為默想設定一個時間，堅守這個時間。這要支持這個責任，保護你免除許多疏忽不盡職守的試探，巴斯特如此寫道。這應該是對你最適合的時間，是你最清醒，不被其他責任纏繞的時候。早晨是很好的時間，因為你這時候默想，就可以為一天其餘的時候定下基調。(出二十三 19；伯一 5；詩一一九 147；箴六 22；可一 35)然而對一些人來講，晚上可能更有成效。(創二十四 63；詩四 4)一天的忙碌被拋在身後，他們預備好了，用甜美的默想安息在神的懷中。(詩十六 7)

把主日用作大量默想的時間。在《公眾敬拜神之指引》中，制定《韋斯敏斯德信條》的各位神學家建議道，把有空的所有時間，在公開的嚴肅聚會之間，或者之後的時間用來閱讀，默想和重複佈道。

也要以特別的時間來默想。按照清教徒的說法，這包括以下的時間：

1. 神特別復興你的靈，賜你的靈能力的時候。
2. 當你因著受苦，或懼怕，或憂慮，或試探而思想陷入迷惑不解的困難的時候。
3. 當神的使者的確呼召我們離開世界時；當我們頭髮變白，或者身體衰殘，或者一些這般的死亡的先兆，的確告訴我們，我們的改變不會太遠的時候。
4. 當我們的心被一篇屬靈信息，或者禮儀，或者我們留意到有任何的審判或憐憫，或神護理的作為時。因為這時候應該趁熱打鐵，是最好的。(詩一一九 23)
5. 在某些莊嚴的責任面前，或在聖餐之前，在深深降卑的特別時間之前，或在安息日之前。

肆、默想的預備

清教徒作家建議，為有果效的默想做預備，有幾種方法。這一切都是大大取決於你內心的光景：

1. 把這個世界上的事，它的工作和享受，以及它內在的困苦和憂慮，從你的心裏清除出去。柯樂麥寫道，向神祈求，不僅把外在的事物擋出去，還要把內在的事物擋出去；就是說，把虛妄，屬世和讓人分心的思想攔在外面。

2.潔淨你的心，除去罪的罪行和污染，用對屬靈事物的極大熱愛興起內心。把聖經經文和屬靈真理珍藏起來。求神賜恩典活出大衛在詩篇第一一九篇 11 節所承認的話，「我將你的話藏在心裏，免得我得罪你。」

3.用最大的嚴肅認真對待默想這個任務。要明白它的重要，卓越和潛力。如果你成功了，你就會被接納進入與神的同在，再一次感到那永遠的喜樂在這個地上的開始。正如烏瑟所寫的那樣，這一定要成為你心裏的思想，我是和一位萬物都是在祂面前赤露敞開的神打交道，因此我必須要小心，不能在智慧的神面前愚昧說話，我的思想不可飄忽游蕩。一個人可能與世界上最偉大的王說話，他的心思卻忙於其他的事情上面；到神面前與祂交談卻不可這樣；他察看的是你的心，所以你最主要要關心的是把你的心舵掌穩。要思想，在你面前的是三一真神的三位。

4.找一個安靜，不受打擾的默想的地方。目的是要隱秘，安靜，和安息，第一點是為了排除其他事物，第二點是排除噪音，第三點是為了排除動作，約瑟夫霍爾寫道，一旦找到了一個合適的地方，就守住這個地方。一些清教徒建議讓房間保持黑暗，或者把眼目閉上，排除一切眼目看得見的干擾。其他人建議在大自然的環境中行走，或坐下。在這方面各人必須找到合適自己的方法。

5.保持一種敬畏的身體姿勢，無論是坐著，站立，行走，或在大能的神面前俯伏。默想的時候，身體必須要作心靈的差役，跟從它的情感。目標是把心靈、思想和身體集中在顯在基督面前的神的榮耀上。(林後四 6)

伍、默想的指引

清教徒對默想過程也提出了指引。他們說，一開始是求聖靈幫助。禱告求能力，去駕馭你的思想，把信心的眼目聚焦在這項任務上。正如柯樂麥所寫的那樣：「我希望你們向神祈求，啟發你的理解力，給你的委身注入生命，使你的感情火熱，祝福你這個時間，使你靠著默想神聖的事情，你可以被改變，成為更加聖潔，可以更加治死你的私慾，你的恩典可以得到加增，你可以更向這個世界，和它的虛空死，被升到天上，和天上的事物中。」《默想的屬天藝術》

接著清教徒說，要看聖經，選擇一段經文或一個教訓去默想。他們建議，開始的時候一定要挑選一個比較容易的題目來默想。比如，開始的時候默想神的屬性，而不是三位一體的教訓。一次思想一個題目。

另外，選擇最能應用在你目前的光景之中，對你的靈魂最有裨益的題目。比如說，如果你在靈裏沮喪，就默想基督願意接納可憐的罪人，赦免所有到祂這裏來的人。如果你的良心讓你不安，就默想神賜恩典給悔改的人的應許。如果你在金錢上受到打擊，默想神對那些有需要的人奇妙的護理供應。

接著，把選好的經文，或關於題目的某些方面背下來，刺激默想，加強信心，作為神指引的一種手段。

接下來，把你的思想集中在聖經，或者聖經的話題上，不要越過，去窺探神所未啟示的。使用你的記憶，集中在聖經對你的題目所說的一切上。思想以前的屬靈信息，和其他造就人的書籍。當你思想你的題目不同的方面時，運用良心這本書，聖經這本書，和受造物這本書。

記住，讀經，默想，禱告是屬於一起的。當其中一種操練低沉的時候，轉向另外一種。堅持；不要放棄你的任務向撒但投降。

接著，挑旺情感，比如愛，渴慕，盼望，勇氣，感恩，熱情和喜樂，為的是要榮耀神。在你自己的心中保持對神的說話，包括自訴你的無能和短處，把你靈裏的渴求擺在神面前。相信祂要幫助你。

你的記憶，判斷和情感被激發後，接著把你的默想應用在你自己身上，激發你的內心去盡義務，得安慰，限制你的心，脫離罪。正如威廉·芬拿(William Fenner)所寫的那樣，扎進你自己的心裏；預備好你自己的心。用應許，憐憫，判斷和誠命裝滿你的心。讓默想跟蹤你的心，把你的心拉到神面前。

為你自己在恩典裏的成長檢查自己。思想過去，問，我做了什麼？展望將來，問，靠著神的恩典，我決心要做什麼？不要清規戒律般地問這樣的問題，而是要出於神聖的激動，以及在聖靈做工的恩典中長進的機會。記住，戒律般的工作是我們的工作，默想的工作是甜美的工作。

以禱告，感恩和唱詩作為結束。默想是禱告最好的開始，禱告是默想最好的結束，喬治思文諾(George Swinnoek)寫道。華森說，為你的默想禱告。禱告使一切事情成為聖潔；沒有禱告，它們只不過是不神聖的默想；禱告把默想牢固建立在心上；禱告是在默想結束的時候打上一個結，使它不致滑開；禱告祈求神把這些神聖的默想永遠保守在你思想裏，它們的滋味可以居住在你心裏。

註：若想更詳細閱讀內容，請參下列網站——

<http://kuanye.net/shuku/bookfulltext.php?nid=620>