

The Art of Divine Meditation

神圣
冥想
的

埃德蒙·卡拉米 (Edmund Calamy) 著

姜廷华 译

艺术



橡树出品

神圣默想的艺术

The Art of Divine Meditation

作者：埃德蒙·卡拉米

Author: Edmund Calamy

译者：姜廷华

出版：橡树文字工作室

【内容简介】

本书是论神圣默想的名篇，来自作者的《创世记》讲道实录。本书情词恳切地指明，默想是对一切属灵事物的消化吸收，信徒除读经、听道、参加圣礼外，还应通过随意的默想和严肃的默想与上帝相交。本书亦给出了默想的材料、规则、范例等具体指导，是信徒操练默想不可多得的实用指南。

【作者简介】

埃德蒙·卡拉米 (Edmund Calamy, 1600—1666)

17世纪英国长老会领袖、威斯敏斯特神学家之一，英国宗教改革的亲历者和重要神学家。卡拉米亦于教会讲台孜孜服侍，其著作多为讲道记录。

神圣默想的艺术

The Art of Divine Meditation

作者：埃德蒙·卡拉米

Author: Edmund Calamy

译者：姜廷华

出版：橡树文字工作室

版权页

The Art of Divine Meditation

Written by Edmund Calamy in 1680

公版 Public Domain

《神圣默想的艺术》电子书由橡树文字工作室授权微读书城制作与全球发行。
版权所有，侵权必究。

目录

导言

致基督徒读者

引言：从以撒的默想所想到的

一、何人，何事，何地，何时

二、圣洁的默想与邪恶的默想

三、上帝要求什么样的人默想

上编 默想的理论和重要性

第一章 随时的默想

一、何为随时的默想

二、随时默想之实例

三、劝人操练此默想的六大理由

第二章 严肃的默想

一、何为严肃的神圣默想

二、严肃的神圣默想的性质

第三章 神圣默想的必要性

一、缺乏默想的危害

二、勤于默想的好处

第四章 对不善默想者的警戒

一、责备缺乏默想的四类基督徒

二、责备默想邪恶之事的人

第五章 对应当默想者的劝勉

下编 默想的实践和操作要领

第六章 默想的处所

第七章 默想的时段

一、关于默想时段的四个建议

二、关于圣餐礼默想的十二件事

第八章 神圣默想的特点与品质

- 一、神圣默想是频繁的
- 二、神圣默想是庄重的
- 三、神圣默想要触动心灵
- 四、神圣默想要具体应用
- 五、神圣默想要平稳安静
- 六、神圣默想要持之以恒

第九章 默想的伙伴

- 一、祷告
- 二、阅读

第十章 默想的材料

- 一、默想终极四事
- 二、默想四位重要对象
- 三、默想罪、世界、永恒和福音
- 四、默想上帝的命令、威胁、应许和蒙恩之道
- 五、思想上帝的审判、护理和怜悯

第十一章 默想的规则和指南

- 一、默想者应具备的必要条件
- 二、关于默想材料排序的规则
- 三、关于正确默想这些题目的规则

第十二章 结语

导言

埃德蒙·卡拉米是参加1643年召开的威斯敏斯特大会的威斯敏斯特神学家之一。在17世纪中叶的英国清教主义争论中，卡拉米持长老会立场。查理二世登上英王宝座，他有拥戴之功。然而，当1662年《信仰统一法》（the Act of Uniformity）颁布时，卡拉米不愿屈服于该法案，因此和其他许多清教徒一起被驱逐出英国国教会。他的作品《神圣默想的艺术》列出了神圣默想的许多不同方面。卡拉米以《创世记》24: 63作为他教导默想生活的切入点，经文写道：“天将晚，以撒出来在田间默想。”本书特别适合帮助普通人通过甜蜜的默想寻求亲近上帝。此外，卡拉米本书几乎触及了默想的方方面面，细致入微，无有遗漏。

他成功地证明，人无论贵贱贫富、职业分殊，都有默想的义务。他把默想分为圣洁的默想（holy meditation）和邪恶的默想（evil meditation），接着又以典型的清教徒风格，继续将圣洁的默想分为两类。他首先讨论随时的默想（occasional meditation）。随时的默想有一个优点，就是基督徒几乎可以在任何时候进行。上帝在他创造的世界中，已经为基督徒随时的默想提供了丰富的素材。这种类型的默想有一大好处，就是它可以随时随地，方便进行。特别是在西方世界，随着科技和社会的惊人进步，时间之轮似乎在飞速旋转。在这样一个社会里，随时的默想有什么用武之地呢？卡拉米再次表明，这种类型的默想可以在任何时间、任何地点操练。无论一个人走到哪里，他或她都会面对上帝的创造。世上没有一处地方不适宜基督徒做有益的沉思，把自己的心灵提升到天上。

随时的默想也有一个反向的或警戒性的动机。卡拉米指出，人若忽视上帝的创造，其罪恶非同小可。上帝在圣经里说，诸天述说他的荣耀，穹苍传扬他的手段。如果上帝确实创造了这个世界来宣扬他的荣耀，那么人类不使用它来达到这个目的，就罪责难逃。

卡拉米接着谈到另一种默想，即严肃的默想（solemn meditation）。严肃的默想与随时的默想，差别非常之大。严肃的默想在反刍的牲畜身上得到了最鲜明的体现。就像地上的牲畜慢慢地将食物咀嚼透一样，基督徒应该把心思聚焦于上帝

的真理上，反复地思考他的话语，将自己的心灵安放其上。卡拉米警告说，如果不进行这种默想，就会产生严重的问题。他评论说，忽视严肃的默想会使基督徒犯下大罪。忽视这个责任，尤其会使基督徒的心变得刚硬。此外，如果信徒忽略了严肃的默想，那么他或她就不会很好地从讲道中受益。事实上，卡拉米用生动的语言揭示出信徒不好好利用讲道的危险。对布道不予沉思的基督徒，就像一个人吃许多肉，却不加咀嚼，穿肠而过。正如这种食而不化者不会得到食物的营养，听了布道却不深思默想的人，也不会得到话语的亮光。同样，一个人吃东西，如果只是为了让食物快速穿肠而过，将会严重营养不良、发育不全、丑陋不堪。卡拉米说，如果上帝的子民忽视了严肃默想的重要职责，他们就会得到同样的下场。

当严肃的默想被忽视时，问题就会层出不穷。上帝的话充满了应许。他的话比蜂房下滴的蜜甘甜。然而，信徒如果不花时间去思考和默想，就不能享受上帝应许的甘甜。这些应许包括警告性的应许（warning promises）和仁慈的应许（merciful promises）。当上帝在罪恶方面警告他儿女的时候，这是一件很严肃的事，理当使人敬畏上帝。但如果信徒不默想，他或她就不会因上帝的警告而警醒。同样，当上帝的怜悯被当作默想的对象时，信徒就会因上帝的怜悯而喜乐；当它们不被当作默想的对象时，信徒就会忽略上帝的怜悯。在《诗篇》103篇中，作者举例说明信徒应该回忆上帝的怜悯，并默想他的仁慈。他向自己的心说道：“我的心哪，你要称颂耶和华，不可忘记他的一切恩惠。”卡拉米着重指出，缺乏默想将贻害无穷。

他强调，由于缺乏默想，基督徒将开始怀疑上帝的真实性。上帝是信实的，他必供养他的儿女，一个基督徒怎能不留意这样的思想呢？这样的人不仅会怀疑上帝，也会怀疑其他信徒。如果一个人忽略严肃的默想，他就会对自己的弟兄姐妹充满怀疑，他会不断地在别人身上看到缺点，而在自己身上却看不到任何缺点。

另一方面，严肃默想的果实是甘甜的，有不可抗拒的力量。操练默想的人，对上帝的爱和对上帝良善的信心，都会不断地增长。不仅爱上帝的心会增长，爱基督的心也会增长，因为他知道上帝所有的应许在基督里都是“是的”。严肃的默想会使人憎恨这个世界和这个世界上的事物。这是非常重要的，因为我们生活的世界

充满强烈而致命的诱惑。操练神圣默想的人，将能够以一颗感恩的心从罪恶中解脱出来。他不贪恋世俗，因他知道上帝赐予他的福分乃是无穷无尽的。再者，那操练默想的人，即使在可怕的环境中，也能抓住上帝永远的应许。最后，默想的人会得到上帝的帮助，以遵守上帝的命令。

卡拉米对那些拒绝默想的人做出了区分，并特别警告那些因不服从上帝命令而不默想的人。首先，有些人只是无知，不知道如何默想。第二种是善忘的人，他们愚蠢地忘记了上帝。第三种是鲁莽的信徒，他们经常陷入困境，因他们常说不该说的话，并且由于行动过快而犯错误。卡拉米说，这样的人不会至死忠心。最后还有一类人，他们忽略默想，是因为他们头脑轻浮。卡拉米明智地区分了两种人，一种人是天生不足，无法对一个问题进行长时间思考，另一种人是天生有能却故意不为，故此有罪。

卡拉米接着谈到了默想的地点和时间。以撒就是很好的榜样，他到田间去祷告默想。基督徒可以从这个例子中学到，他们应该找一个僻静的地方，这样当他们寻求专注于上帝的真理时，就可免受打扰。关于时间，卡拉米指出，无论早晨、中午和晚上默想，都是有益的。基督徒应该每天留出一个特定的时间来进行严肃的默想，然后在一天中增加随时默想的次数。卡拉米以清教徒的方式补充说，安息日提供了一个日子，需要我们以严肃的默想来充满。每七天中分别一天为圣，完全奉献给主，是清教徒灵性生活的显著标志，也是现代信徒需要效法的一点。

卡拉米不仅讲述了默想的本质和必要性，还为神圣默想指定了特定的主题。他提出圣父和圣子之爱是默想的首要主题。基督徒可以从上帝的爱的一般主题，转移到基督在十字架上为罪人奉献自己的爱。当一个信徒思想到基督舍命的爱，他就会被感动，看到罪的本相，痛恨罪恶，并使这成为他不间断的默想。当信徒花时间专门思考罪的丑陋时，他们会真切地感受到自己的完全败坏，并自然地意识到自己需要上帝的恩典。信徒对恩典的极度需要就构成了默想的另一个主题。

如卡拉米所说，默想并非易事。他强调，从事默想的人，必须坚持不懈，持久操练。默想的本质需要精神上的专注，这需要巨大的能量。另外，默想并不是一件想起来才去做一下的事。相反，默想是信徒应该持续投入的事。信徒不应让自己的

思想漂浮于抽象概念，而应考虑如何将上帝的真理应用到自己的实际生活中。真正的默想会让信徒拿起上帝的真理，并运用于自己的内心。他特别提到默想必须涉及三个方面。首先，默想必须动用大脑或智力。默想不是一种绕过思想的神秘体验；相反，它需要注意力的集中和大脑的积极参与。但是当涉及默想时，仅仅思考是不够的。第二，默想需要全情的投入。默想是一件关乎内心的事，信徒在默想中寻求降服自己的心，使自己的意志单单寻求上帝的荣耀。最后，默想需要进入你的实际生活。让默想进入实际生活，才能带出默想的丰盛果实。总之，卡拉米关于神圣默想的艺术的著作，提供了一份清教徒作品的经典样本。这是关于默想的激动人心的、详细的呼召，激励信徒尽心、尽性、尽意和尽力去爱主我们的上帝。

附：卡拉米小传

埃德蒙·卡拉米（1600年2月—1666年10月29日）以“长老”（the elder）名闻一时，他是英国长老会的一位领袖。

他是胡格诺派的后裔，生于伦敦的沃尔布鲁克（Walbrook），并在剑桥大学的彭布罗克学院接受教育。在那里，因反对阿明尼乌主义的神学观，他受到排斥，形单影只。伊利（Ely）的主教尼古拉斯·费尔顿（Nicholas Felton）却任命他为自己的助理，并派遣他到斯瓦汉姆普廖尔（Swaffham Prior）的圣玛丽教堂牧会，这个职位他一直保留到1626年。之后他搬到伯里圣埃德蒙兹（Bury St Edmunds），在那里服侍讲坛达十年之久，后来因他的主教(雷恩)坚持要求他遵守某些仪式条款，他选择了退休。1636年，他被任命为埃塞克斯罗奇福德（Rochford in Essex）的教区长[或许仅仅是助理牧师（lecturer）]，但因健康缘故被迫离开。1639年，他被选为伦敦圣玛丽·奥尔德曼伯里教堂的永久助理牧师，在那里他有一大批追随者。

在长期议会召开期间，他以捍卫长老会而闻名，并与其他人合著了一本和解性著作Smectymnws，主旨是为反对约瑟夫·霍尔主教关于主教制的主张，五位作者（Stephen Marshall, E Calamy, T Young, Matthew Newcomen, W Spurstow）的名和姓的十个首字母连缀起来组成了书名。卡拉米是威斯敏斯特大

会的活跃成员，他拒绝主教制，却也不愿意转向公理制，最后在长老制中找到了最适合他神学和教会治理观点的中间路线。他反对处死国王查理一世，在英格兰共和国治下过着平静的生活，并竭力推动查理二世国王归来。为此，国王后来请他担任考文垂和利奇菲尔德的主教职务，但他婉拒了，也许是因为他妻子的缘故。

他被任命为查理的御前牧师之一，并且徒劳地尝试让查理1660年10月25日的宣言获得法律批准。在1662年的“大驱逐”中，他因为是不从国教者而被驱逐出英国国教会。伦敦大火劫难之余，他面对满目疮痍，创巨痛深，不久就撒手而去。他葬于自己教堂的废墟中，就在他往昔的讲坛附近。他的著作几乎全是讲道记录。

他的长子埃德蒙·卡拉米(也称“小卡拉米”)在信仰上也追随父亲的脚踪，1662年被革除埃塞克斯莫雷顿教区牧师一职。小卡拉米性情安静，观点温和，于1685年去世。

卡拉米的部分著作：

1. 《神圣默想的艺术》 (The Art of Divine Meditation)
2. 《行为之约与恩典之约》 (The Covenant of Works and the Covenant of Grace)
3. 《敬虔之人的方舟》 (The Godly Man's Ark)

马修·麦克马洪

(C. Matthew McMahon)

致基督徒读者

真知易于遗忘，恢复端赖默想。遗忘似漏悄悄去，默想如汲涓涓来。新旧交替理仍在，历久弥新作真宰。

如果作为异教贤哲的普鲁塔克（Plutarch）尚且能够如此赞美默想，那么，作为一个基督徒，承受了从上帝而来的绝对真理，在复兴默想这一操练时，我们岂不更当与诗人一同说：“愿他以我的默念为甘甜。”（诗104：34）

当基督徒独处孤单，无人慰藉之时，他可能[像霍尔主教（Bishop Hall）一样，此人独居于阿登纳山林中时写出了他的名著《论默想》（Meditations）的部分手稿] 从他被上帝更新了的心灵里发出活泼的思想，也就是在他里面的上主之烛发出的亮光，去默想他的创造之主、拯救之主、圣化之主，并反省自身。他希望自己脱离这受造的、可见的败坏世界，并进而在默想中让自己飞升至天国，去享受那属天的喜乐。这是那肉眼凡胎的世人所无法品尝的极乐，因为他们将其属血气的感官浸润于这卑微污浊、使人发昏的物质世界之中。

这本小书的作者因为经常操练神圣的默想，他那伟大而敬虔的心灵显而易见被天上的事情所占据。就是这样一位灵性高超的人，写了《敬虔之人的方舟》（The Godly Man's Ark），此书多次再版，鼓励了不少软弱乏力的基督徒。他还写了其他许多优美出色的文章，论及与其牧养工作相关的许多不同主题，这些文章也都成功地鼓励了信徒。他从自身的经验出发，竭力倡导这种默想，无论是突然的、随时的默想，或是严肃认真、刻意为之的默想。我并非不知道还有其他许多杰出的神学大师，许多伟大、声名卓著的人物已经很显著地展示了此种默想的优越和奇效。然而，也许这位在他那个时代声名远扬的严肃的传道人，找到了一种更加简易朴实的方法，用平易近人的话语俯就普罗大众的理解力，比那些在他之前的大师更好地帮助那些乐此不疲、真诚追求的基督徒走上默想的正轨。

毫无疑问，如果你眼前的讲稿是由那杰出的作者本人修订出版后呈现给你们，他当然会按照一个作家的标准删繁就简、字斟句酌，比这种传道人面对听众的即兴

讲道更加精细雅致。然而这本书就是这个样子，就请把作者当成是站讲台布道的作家。当你读完这本书的时候，你会发现它对你的心灵产生的震撼，不亚于当年作者卡拉米在奥尔德曼伯里教堂对布道现场的听众所产生的震撼。这就如制作卷首插画的版画家把作者的画像鲜活地呈现在你的眼前。

我敢断言，你们任何人读过此书都会大大受益。虽然这本书是作者亡故以后出版的，其本身却有真实长久的生命力。正如《路加福音》15: 7所说：“一个罪人悔改，在天上也要这样为他欢喜，较比为九十九个不用悔改的义人欢喜更大。”这些实用的布道被某个机敏受教的听众速记下来，出版面世了。这些布道信息的传讲者大力提倡默想，认为它绝对不可或缺。如果它们的出版对任何一个人产生如此大的影响，以至于他开始殷勤操练默想并从中受益，那么任何一个人，只要他看重事实过于言词，看重真理的实际过于修辞的优雅，看重人类的共同利益过于某个特定国家的利益，都不会认为作者在倡导默想这件事上做错了。相反，现在他通过这本通俗易懂、广为传播的佳作，帮助人们更喜乐地思想上帝和天上（他现在就在那里）之事。而且他已经与普雷斯顿博士（Dr. Preston）、芬纳先生（Mr. Fenner）、胡克先生（Mr. Hooker）等人同享盛名了（他们当中有些人的著作，是直接从他们的演讲现场记录下来的，未做加工，平易朴实，适合听众的水平。这样的书比他们生前精雕细镂的书籍对普通人帮助更大）。这就如精明通达的加尔文，曾经把他致瑞士国王的信，附在他的《小先知书注释》（Commentary on the Minor Prophets）一书的前面。他在信中说，他不会做一个阴沉的风化检查官，就因为这本圣经注释是即兴演讲的记录（本来只为私下讲论而为，并未准备公之于众出版流传）就阻止其出版。这些书稿是由布多伊斯、克里斯潘、伊瓮韦尔从他的口述直接记录下来的。他曾经说过，他很早就学会了不去侍奉这世界的剧场。另外，他后来告诉读者，如果他花了很大的工夫所写的另外一些书极尽修饰和简洁之能事，尚且被许多心怀嫉妒的人吹毛求疵，争论不休，那么他可能更应当阻止那些被上述听众记录下来的书籍出版，因为它只是随口说出，只为他自己的听众当下能够明白。然而，其他的人使他确信，如果他仅仅因为自己不接受不加修饰就出版，从而导致完全不出版，那对教会来说是损失和伤害。所以他改变了主意。他

既然没有时间和精力加以誊写和修饰，就很爽快地答应不加修饰，原模原样交付出版。改革宗教会已经从这些不加修饰地出版的书籍当中受益匪浅，并为此欢喜快乐。是的，直到如今，许多神学家都在他们的圣经注释里以及其他许多地方大量使用加尔文的书。他们从中发现了圣经的真义，而且他们都为此衷心地称颂、感谢上帝。

如同威尔金斯主教（Bishop John Wilkins）在《论真正的文字和哲学语言》（An Essay towards a Real Character, and a Philosophical Language）中所说的，外国人在短篇写作这一点上远远落后于我们英国（虽然这种写作风格发明出来已经有七十年了）。他们敬佩我国作者写作的技巧，各国的神学家们经常来学习我们的语言，主要是为了明白我们的实用布道，其中许多布道都是以这种现场记录的方式保存下来的。你手中的这本书（一本被寄予厚望的小书），也是直接从埃德蒙·卡拉米的口述记录下来的。

引言：从以撒的默想所想到的

天将晚，以撒出来在田间默想。（创24：63）

一、何人，何事，何地，何时

我个人以为，你们并非不晓得，上帝对于每一个想从圣餐礼当中得益处的人，都有两个要求：一是在其到来之前好好预备；二是当其施行之时好好默想。对于圣餐礼的预备，我已经讲过很多，但是对于在圣餐礼中的默想，我讲得很少。我可以这样说，圣餐礼从本质上来说就是默想之礼，它是激发人来默想的礼仪。我们在仪式过程中所要做的重要工作，就是默想钉十字架的基督。因此，我渴望花一些时间给你们讲几次道，专门讨论这珍贵且卓越的有关默想的教义。为达此目的，我挑选了这节经文，在其中我们注意到四个细节：

1. 我们注意到这节经文所说到的人就是以撒：敬虔父亲亚伯拉罕所生养的敬虔儿子。
2. 这节经文说到这个人在做什么：他出去默想。
3. 他所选择的默想的地点是在田间：他出去在田间默想。
4. 他所选择的默想的时段是在晚上：以撒晚上的时候去到田间默想。

二、圣洁的默想与邪恶的默想

对于这句经文的意思，我们有一个问题要问：以撒默想的主题是什么？以撒出去到底是在默想什么事情？关于这一点你必须明白一件事：默想是双重的——有一种是邪恶有罪的默想，有一种是圣洁敬虔的默想。

有一种邪恶有罪的默想，在其中我们默想邪恶的事。《诗篇》36：4说道：“他在床上图谋罪孽。”《诗篇》7：14也说：“试看恶人因奸恶而劬劳，所怀的是毒害，所生的是虚假。”邪恶的默想就如同邪恶的交谈一样。因此，《箴言》12：2有这样的说法：“设诡计的人，耶和华必定他的罪。”上帝不仅对有恶行的人定罪，也对有恶谋的人定罪。有还在图谋中的罪恶，也有已经实施出来的罪恶，一个人可能会因为图谋中的罪恶而下地狱。比如，图谋中的谋杀可能是一个人想到谋杀他的兄弟就喜悦，或者是一个人想到报仇就心头畅快。也有想象中的奸淫，一个人谋划如何实施奸淫，并从思想奸淫中得到快乐。以撒的默想肯定不是这种邪恶的默想。他到田间去，不是为了默想邪恶卑劣的事。

有一种圣洁敬虔的默想，在其中我们默想圣洁属天的事。以撒的默想就是这一类。他到田间去默想上帝的创造之工，以及上帝的赐福和怜悯；去默想天上的迦南美地，以及他自己的罪。此事看起来是这样，是因为这里被翻译成“默想”的希伯来原文，同时也有祷告的意思。所以你圣经的边注上写着：“以撒傍晚出去祷告。”以撒出去，是做一件敬虔的事。你一定要晓得，默想和祷告是携手同行的。默想为祷告做好预备，祷告为默想作完美的收场。以撒出去默想，时而祷告时而默想，默想一会儿又祷告一会儿。这种默想是以撒圣洁而属天的行动。所以，我的观察是这样的：

三、上帝要求什么样的人默想

默想圣洁和属天的事是上帝要求每个人亲手要做的工作。那位要求你祷告的上帝，要求你边默想边祷告。然而，很少有基督徒相信，那位要求你听道的上帝，也要求你默想所听的道。

上帝要你们这些年轻人默想，所以你们在这里读到出去默想的是以撒。虽然当时以撒实际上已经四十岁了，然而在那时四十岁的人还是年轻人，因为以撒活了一百八十岁。所以，花时间默想圣洁敬虔的事，是年轻绅士生活方式的显著标志。

这是上帝要求于国王、贵族和伟大人物的职责。因此大卫虽然贵为国王，政务繁杂，日理万机，然而他在《诗篇》119篇说到他自己，“我要默想你的训词。”（15节）“虽有首领坐着妄论我，你仆人却思想（默想）你的律例。”（23节）“我也要思想你的律例。”（48节）

这是上帝要求于战士、将军和军官的职责。在《约书亚记》1: 8上帝对约书亚说：“这律法书不可离开你的口，总要昼夜思想，好使你谨守遵行这书上所写的一切话。如此，你的道路就可以亨通，凡事顺利。”

这是上帝要求于一切有学问之人以及一切学者的职责。《提摩太前书》4: 15说：“你要以宣读、劝勉为念，这些事你要殷勤去作，并要在此专心。”^④

这是上帝要求于妇女的职责。所以《路加福音》2: 19论到马利亚说，“马利亚却把这一切的事存在心里，反复思想。”51节说，“他母亲把这一切的事都存在心里。”也就是说，她在心里默想这些事。

总之，这是上帝要求于一切寻求祝福之人的职责。《诗篇》1: 1-2说：“不从恶人的计谋，不站罪人的道路，不坐褻慢人的座位，惟喜爱耶和华的律法，昼夜思想，这人便为有福。”

上编 默想的理论和重要性

第一章 随时的默想

现在你还要知道，神圣的默想有两种，有突然的、简短的、随时的（occasional）默想，默想天上的事；还有一种严肃的、固定的、刻意的默想。请允许我先讲第一种默想，即我称之为突然和自发、即兴和随时的默想。关于这种默想我要向你们揭示三件事。

1. 我会揭示，这种突发的、即兴的对天上事物的默想是什么，以及它的优越性。
2. 我会给你们举出一些例子。
3. 我会给你们一些理由作为默想的动机，劝你们去操练这种默想。

一、何为随时的默想

我会向你们说明，什么是我所说的随时和即兴的、突然和自发的默想。随时的默想是这样的：当一个人为其所见、所闻、所尝的任何微妙的事物触动心弦，他随即抓住这一时机，使自己的思想飞升，默想天上的事。或者可以这样表述，随时的默想是一个人使用受造之物为脚凳、为阶梯，助其思绪朝天飞扬，直奔上帝的殿堂。也就是一个人在突然之间借着其目之所见、耳之所闻，搭上天梯，一窥天上的奥秘。你可以在《诗篇》8: 3-4里看到它是如何发生的——“我观看你指头所造的天，并你所陈设的月亮星宿（注意他在这里默想的是什么），便说，人算什么，你竟顾念他？世人算什么，你竟眷顾他？”主啊，人算什么，你竟然为他创造日头、月亮和众星？你应当知道，上帝所创造的万物，就是上帝的一幅图画，它是一面镜子，你可以从中窥见创造天地的上帝。没有任何受造之物不带有上帝的形象。一个受造物之中隐藏着不小的恩典，然而只有属灵之人能够从中认出上帝。有一个异教徒说过，“你花园中的每一株草木都映射出神性，或上帝的本质。”上帝给了基督徒两本书，让其据以认识上帝，一本是圣经，一本是受造物即大自然之书。圣经是两本中更好的那本，圣经会比自然之书教导我们更多有关上帝的事。因为自然之书不能教导我们彰显在基督里的上帝，不能教导我们救赎的奥秘或三位一体的奥秘。然而，自然之书也非常珍贵，在其中一个人可以学到许多有关天国的事或属天的事，以及一些宝贵的教训。

我记起一个敬虔之人的故事。这人叫安东尼（Antony）。他被信仰之热情驱赶到旷野，在旷野里没有任何书籍。当他被问到：“你要如何打发时间？”他说：“我有一本书，就是天地万物之书，只要我拥有这本书，就不需要其他的书了。”他其实是说，他能够在这本书中如此之多地看见上帝。德尔图良（Tertullian）也有如下妙语：“自然之上帝与恩典之上帝是同一位上帝。”基督徒的职责，是同时既从自然的事物中得到心灵的滋养，也从恩典与属灵的事物中得到灵性的益处，因为自然之上帝与恩典之上帝是同一位上帝。上帝所造的自然界是一本神圣的书，从中我们可以读出上帝的能力、上帝的良善、上帝的慈爱和上帝

一、何为随时的默想

的智慧（罗1: 20）。上帝的事情，人所能知道的，能够从自然之书中阅读出来。受造之物是一个个镜片，我们可以透过它们来阅读关于上帝的事。我读过一个画家的故事，他名叫黑摩其尼（Hermogenes），是油画艺术的旷世奇才。有一天他来到一个画家的店里，看到有一段线条画得如此之奇妙，以至于他喊道：“阿佩莱斯（Apelles）肯定来过这里，除了他没有人能画出如此奇异的线条。”故事接着讲道，他走出店铺，一直没有放下这件事，直到他找到阿佩莱斯，与拥有如此伟大技艺的人相识。这个道理，可以很好地用到我们的信仰中。当我们看到上帝所创造的这个或那个事物，你就必须承认，除了上帝，没有人能够创造如此荣耀的世界。有一句拉丁文*digitus Dei est hic*，意思就是“上帝的手指在这里”。想到上帝创造的一切，你心中若有任何出于上帝的东西，就会情不自禁地寻求这位上帝，爱这位上帝，荣耀这位上帝。

二、随时默想之实例

我会举一些例子，说明随时的、突然的、即兴的对于神圣事物的默想。首先，我会从圣经中给出一些例子。在《箴言》6: 6-8，智者差懒惰人去看蚂蚁：“懒惰人哪，你去察看蚂蚁的动作，就可得智慧。蚂蚁没有元帅，没有官长，没有君王，尚且在夏天预备食物。”从这里你可以看到，人们可以从小小的蚂蚁那里获得何等珍贵的默想，懒惰人是如何被差去观看蚂蚁，好让他为自己的懒惰感到羞愧。就让蚂蚁勤劳的景象在你心里反照出自己的懒惰。

在《耶利米书》8: 7，上帝差忘恩负义的以色列人去观察鹳鸟、斑鸠、白鹤和燕子。“空中的鹳鸟知道来去的定期，斑鸠、燕子与白鹤，也守候当来的时令；我的百姓，却不知道耶和华的法则。”在此你就有了一个突发的、随时的默想：经由上帝所造的斑鸠、白鹤和燕子激发，去观察它们来去的时间。空中的鹳鸟知道什么时候来到此地，什么时候离开此地；但是我的百姓（这就是默想之所在）“却不知道耶和华的法则”。耶稣也以同样的方式差不虔诚依靠上帝的基督徒去观察天空的飞鸟和田野的百合。“你们看那天上的飞鸟，也不种，也不收，也不积蓄在仓里，你们的天父尚且养活它（此处就是个随时的默想）。你们不比飞鸟贵重得多吗？何必为衣裳忧虑呢？你想：野地里的百合花怎么长起来；它也不劳苦，也不纺线；然而我告诉你们：就是所罗门极荣华的时候，他所穿戴的还不如这花一朵呢！”（太6: 26、28-29）

我们在《约翰福音》4章看到另外一个例子。那里耶稣和一个撒玛利亚妇人谈道。他请求妇人给他水喝，然后利用机会从井水谈到生命的活水。在《约翰福音》6章，从他喂饱五千人的饼开始，他抓住机会谈到生命的粮。基督说：你们找我，并不是因见了神迹，乃是因吃饼得饱。不要为那必坏的食物劳力，要为那存到永生的食物劳力。我就是那从天上降下来的生命的粮。基督抓住机会从自然的食物去默想生命的食物、天上的食物。

我想再给你们另外一些例子。我从圣奥古斯丁的书中读到，在其居所附近有一条水流巨大的河道。他观察到河水时而静静地流淌，时而咆哮着奔腾。从观察水流

二、随时默想之实例

的不同状态，他写出了一篇宝贵的论文《上帝护理的秩序》（Order of Providence），论说上帝如何以秩序治理世界万物。在伊丽莎白女王时代，有一位传道人迪林先生（Mr. Deering），以记忆力超群而著称。他的生平记载中提到，在他临终之前阳光照耀着他。他抓住灵感，极其出色地谈论那公义的太阳和天国的荣耀，以及他正要进入的那至大的福乐。

我同样读到，在埃斯克先生（Mr. Eske）和霍尔博士（Dr. Hall，他在其著作《论默想》中引用了这个例子）一同听音乐会的时候，埃斯克先生，这位非常敬虔爱神的牧师，因思想天上的喜乐，突然之间欣喜若狂，以至于他以极大的热情说道：“先生们，我们在天上会有何等美妙的音乐啊，我们将会有何等奇妙的属灵喜乐与天籁之音！”

有一个故事说，在康士坦斯公会议（the Council of Constance）期间，有两位主教骑马出去散心，他们看到一位贫穷的乡下人在哭泣，就走过去问他：“你为什么哭泣？”他回答说：“你们看到我面前的这只蟾蜍吗？上帝本可以把我造成一只蟾蜍。我之所以哭泣，是因为上帝没有把我造成蟾蜍，而我从来没有为此而给予他足够的感谢（你看这个贫穷的农夫看到蟾蜍内心就被触动，于是他感谢上帝）。两位主教听了这个人的话，就把圣奥古斯丁的话用在这个场合：贫穷、劳苦的粗人进入天国，我们这些满腹经纶的学者却下到地狱。一个乡下人竟会如此善用看见蟾蜍的机会来思想上帝，这使他们自愧不如。

另外一个故事讲到一个敬虔的老人。他看到一个妓女如何挖空心思巧妙打扮，以取悦她的相好，即那邪恶的嫖客，他就禁不住哭了。有人问他：“你为何哭泣？”他回答说：“我哭泣，是因为我看到这个淫荡的女人多么用心地打扮自己以讨好她的情人，而我却从未如此用心地装扮自己的灵魂去取悦我的上帝。”

我读到过有关殉道者伊格纳修（Ignatius）的故事。每当听到时钟敲响的时候，他就会想道：“现在我又多了一个小时需要向主交账了。”我也读到过富尔根提乌斯（Fulgentius）这位罕见的杰出学者的故事。当他来到异教的罗马城，看到皇帝凯旋，骑马游行，他情不自禁惊呼道：“如果地上的罗马都有这么大的荣耀，在天上的荣耀该有多大呀！”

二、随时默想之实例

我可以把类似的故事一直讲个没完，但我只再给你讲一个就好了。盖伦（Galen）是一个异教男子，以其精湛的医术名闻遐迩。有故事说，当他观看人体结构并看到那些奇妙构造的时候，他不禁对他的创造主唱起歌来：“除了上帝，无人能够造成这样奇妙的躯体；既然有这样奇妙的人的躯体被创造出来，一定有一位上帝。”

三、劝人操练此默想的六大理由

请允许我讲出一些理由，作为劝你们操练这种随时默想的动力。如果你们听我谈论默想却不着手操练，就毫无益处。现在我要给你们这些理由。

第一，这种默想可以在任何时间进行，它不会影响你的呼召与工作。你们这些贫穷的人，在周间工作的日子没有空闲时间来做严肃的默想，你们辛劳做工的人，没有时间在一天中拿出一小时来做严肃和刻意的默想，你们就可以来做这种突然的、自发的、随时的默想，即使你们正忙于工作。你可以利用你的日常工作，利用你工作中所接触的事物，来激发你思想属天的事。这世上没有一件事情是一个好基督徒不能用来做属天之用的。所以，没有任何人能够说他没有时间来做这种默想。

第二，这种默想可以在任何地方进行，不管周围是什么样的同伴。一个敬虔人有一次对我说：“我感谢上帝，因为尽管我在齐普赛大街的人群中，却可以如在天堂；尽管在吵闹的环境中，我却可以进入属天的默想。”没有任何地方、任何人能妨碍你进行这种随时的、突然的和自发的默想。

第三，对于你们属灵的人来说，没有任何方式比这种自发的默想更加容易。严肃、刻意的默想是困难的，然而这种默想是很容易的。其原因在于，每个上帝创造的受造之物都可以教导我们一点关于上帝的事情。你不可能看到一只蜘蛛，却不将其好好地用作默想的材料。圣经对蜘蛛有许多很好的利用。我们可以从蜘蛛身上看到一个邪恶的人，如同从镜子中看到一样。在圣经中，恶人的盼望被比喻为蜘蛛的网。蜘蛛把希望寄托在它的网上面，用许多的辛苦来编织，可是当网编成之后，常常很容易被抹去，一点都不稳固。同样，一个恶人相信他会如愿上天堂，这就如同蜘蛛相信它的网一样徒劳无益。圣经告诉你们，一个恶人用不法的手段聚敛许多财物，他也是在编织自己的蛛蛛网。蜘蛛本是上帝造物中最卑贱的东西，先知以赛亚却很好地将其用于讲属灵的道理。一只蜘蛛、一只蟾蜍、一条毒蛇，甚至其他分泌毒液的受造，也可以被人们善加利用。“他们抱毒蛇蛋，结蜘蛛网，人吃这蛋必死。这蛋被踏，必出蝮蛇。所结的网不能成为衣服，所作的也不能遮盖自己。

三、劝人操练此默想的六大理由

他们的行为都是罪孽，手所作的都是强暴。”（赛59：5-6）如果一个人从千万本书中读不出任何东西，他就不是一个好学者；然而每一个受造之物都是一本书，可以教导我们一些好的道理。如果一个人不能从这些书中学到功课，他就不是一个好学者。

第四，基督徒的美德就在于此，他能够将一切自然的事物属灵化。恶人的邪恶也在于此，他能够将一切属灵的事物自然化。敬虔之人的敬虔也在于此，敬虔之人将自然的事情属灵化。邪恶的人总是把属灵的事说成属肉体的。当一个恶人参加一个神圣的仪式，比如圣餐礼，如果他不是属灵的人，他就会将圣礼中的属灵事物全都属肉体化、自然化。但是敬虔的基督徒如同属天的炼金术士，他们能够透过蜘蛛瞥见天国，从蟾蜍当中提取关于上帝的事。如果我们从蟾蜍、从毒蛇、从任何上帝所造的东西能够得到属天的教训，那么从天上的事物如日月星辰中得到的启发就更多了。当你看到一个化学家从一个混合物中提取出四种元素，你会赞叹不已。一个能够透过上帝创造的任何事物瞥见天国的基督徒，比化学家更了不起。他能够将上帝所造的所有事物都属灵化、属天化。让我再多谈一点来强化这一点。

在这一点上，真基督徒优越于野兽。野兽可以享受上帝的造物，但它不能反思上帝的造物。它能享受上帝赐予的好东西，却不能从中看见上帝，也不能为了上帝而改进这些事物。但是一个真基督徒能够把这一切当作镜子，从中看见上帝的映像，或是把这一切当作图画，从中看到上帝的影子。他从中看到上帝的良善、上帝的智慧，并且尽力从中得到属灵的教训。

在这一点上，上帝的孩子优越于所有邪恶之人。没有一个恶人能够将受造之物用于属灵的益处，那完全超出了他的范围。邪恶之人让受造之物成为分开他与上帝的墙壁，而不是一面反射上帝形象的镜子。没有一个恶人能够使用受造之物作为镜子照见上帝，作为脚凳向上帝遥望，作为梯子向上帝攀登。只有敬虔之人才能如此行事。

第五，想想这一点，你对上帝最大的冒犯，就是不关注上帝所造万物的属灵特质，不将其用于属灵的益处。上帝把人放在世界的舞台上；上帝让一切都为人所用；上帝让人成为“舌头”，代表他所造的万有赞美上帝。如果人不赞美上帝，上

三、劝人操练此默想的六大理由

上帝就失去了整个受造界的赞美。上帝创造一切受造之物是为了人类，上帝创造人类是为了让其代表所有的受造之物来赞美他。如果人忽视了这一点，上帝就失去了整个受造界对他的尊荣。日月星辰是如何赞美上帝的！先知大卫呼吁冰、雪、雨水以及上帝所造的万物都来敬拜上帝。它们如何敬拜上帝？水与火如何敬拜上帝呢？当我们为这一切的事物赞美上帝时，当我们为了上帝而使用它们，从中得出属天的、灵性的指引时，它们就因此而赞美上帝。当我们没有如此行事，我们就在那些事上对上帝构成最大的冒犯——我们剥夺了上帝在整个受造界的荣耀。

第六，不观察上帝的杰作，不好好地使用它们，是一种毁灭灵魂的罪恶。“他们既然不留心耶和华所行的和他手所作的，他就必毁坏他们，不建立他们。”（诗 28: 5）

这就是你们所当注意的六大动因。现在，我要来总结这一部分的探讨。让我恳请、乞求你们将这一职责付诸实践。让我告诉你们，先生们，虽然你们所进行的随时的、突发的默想只不过是繁忙世俗事务中的一个短暂的间歇（正如有人很好地描述过的），然而这间歇却比你们所有的世俗事务都更有价值，的确比你所有的世俗事务都更重要。

比如说（我会在这部分讨论的最后给你们一些小小的帮助），当我早上起床时，若是默想将来那个伟大的复活的早晨，该多棒啊！在那个复活的早晨，人们从坟墓里出来，应当如同我今天早上从床上起来一样容易。当太阳升起的时候，我们看见阳光照耀，又可以做如下奇妙的默想：有一天，公义的太阳将要与众天使一同驾云降临，那一天众圣徒将会如同众多的日头一样在天空闪闪发光。啊！那是多么伟大的一天，天上有多少圣徒，就会有多少日头！那时，天空的太阳会像晴朗夜空里的星星那么多。

再比如说，当你出门在外的时候，你要清晰地意识到有两个伙伴一直伴随着你——就是上帝和魔鬼（请原谅我把这二者放在一起）。这一意识是属灵的，而且是有益处的。你的法官和你的控告者一直与你同行。无论你白天走到哪里，总会有这个或那个魔鬼一直在窥伺你。上帝也一直在你面前，他要召你去为你所做的一切交账。魔鬼会把你所做的一切都记录在案，以便将来控告你。

三、劝人操练此默想的六大理由

当你外出看到一个放荡堕落的邪恶之人，这就是你默想的极佳素材。你可以说：“上帝让我与这个恶人不一样，上帝的名是应当称颂的。若非上帝的诸多恩典，我会与这人一样邪恶。”当你碰见一个敬虔的人，一个极其敬畏上帝的人，就向上帝献上祷告吧，祈求上帝把你也变成这样敬虔的人。你也可以为自己不如他那样敬虔而悲叹。当你碰到一个博学的人，一个聪明的人，或是一个美丽的受造物，那也是极佳的默想素材。如果在那个受造物之中有如此多的智慧，如此多的美丽，那么在众光之父、众善之源的上帝那里又该有多少的智慧和美丽呢！如果在地上就有如此之多的美好和卓越，噢，在天上又该有何等的美好，何等的卓越呢！

把受造物作为反映上帝的镜子来使用，是一件宝贵的事。把受造物当作目的本身，那是拜偶像。然而，一个基督徒优越之处就在于他是把受造物当作反射之镜使用，他从受造物反观造物之主。所以同样的，当你在商店里用天平称商品的时候，你若想到某个时刻上帝会把你放在天平上称一称，看看你的行为，看看你所做的一切有多少分量，这岂不是一个很妙的默想吗？你可以默想《箴言》11:1：“诡诈的天平为耶和华所憎恶。”同样，当你漫步田园的时候，看到野草生长、百花盛开，在此时默想凡属血气的都如草，他的荣耀如同草上的花，一切属地的荣耀都会如花凋残，岂非正合其时吗？我非常宠爱的孩子也就像这朵花，非常美丽，却会凋谢。当你看到恶人以邪恶的方式发达的时候，记起这些经文岂不是很得安慰：“不要为作恶的心怀不平，也不要向那行不义的生出嫉妒。因为他们如草快被割下，又如青菜快要枯干。”（诗37: 1-2）你们这些做商人的，当你们做生意的时候，这种突发的简短默想对你们不是有害，而是有益。比如说，要记得就如你们是商人，是追逐地上财物的冒险家，同样，你们也是追求天国的冒险家，你们的灵魂漂浮在这世界之海上。这世界就像海洋，你们的灵魂就如海上的船，时刻面临诸多危险：撞碎于礁石之上、落入海盗之手，或迷失于茫茫大海。你们的商船遇到的危险，不及你们灵魂之船的一半——魔鬼的试探、世界的诱惑、你们自己灵魂的败坏。现在考虑一下，你在作交易的时候，想到你的船将要面临的险况，你就会去保险公司为海上的船只投保。你现在以同样的思路想想你的灵魂在什么样的处境中——在这世界之海中。想到此，你就会到灵魂的保险公司去，通过与上帝和好，以

三、劝人操练此默想的六大理由

及以圣洁和公义表达的真实信心，为你们的灵魂投保，确保你们的灵魂能够到达幸福的港湾。

在某个晴朗而寒冷的冬日夜晚，你出门在外，仰望天上众星的布列——繁星浩瀚、璀璨明亮。这是多么珍贵的默想素材呀！这星光闪闪的荣耀的苍穹只不过是你们天国的“马棚”，是我们要居住之天庭的边缘建筑。我可以说它只是我们的外院，是我们的洗涤间。如果马棚和洗涤间已经如此荣耀，哦，那内宫该是何等辉煌啊！在这灿烂的天宇之上是我父亲的居所，我期待在那里与我的父上帝永远同住。在那里，我的基督现在正为我代求，而通过他圣灵的大能，我终有一天会被带到那座宫殿。哦，这时刻何时来临？我的灵魂何时能够穿过诸天，达到天上的天！这样的思想对基督徒不是理所当然的吗？这难道不会使你更向往天国，更渴望属灵之事？因此，当你晚上去睡觉的时候，要记得你又多了一天要向主交账。也要记得，最后的夜晚将会来到，而在它之后不再有白天，只有众人的复活。要想到你的最后之夜，你的收场之夜，你生命的终结。

我在本章已经说得太多了，比我预期的多太多。我要就此打住关于随时默想的论述。

第二章 严肃的默想

还有第二种默想，就是我称之为固定的、严肃的、刻意的默想。一个人可以每天拨出一小时，也可能是把一天中的某些时间分别出来，或进入隐藏的密室，或独步于幽静的旷野，在那里严肃、刻意地默想天上的事。

关于这种默想，我会在上帝的帮助之下处理这样两个细节：

1. 在这一章，我会向你展示它的性质。
2. 在下一章，我会向你展示它的必要性。

我竭力促使你们去施行的这种默想到底是什么？这一任务的性质是什么？关于这一点我会分两小点来谈。

一、何为严肃的神圣默想

这种神圣的默想，是长久栖息并专注在神圣的事物之上。这并不仅仅是知道有上帝、知道有基督，而是在我们所知道的事情上驻足凝神，如同蜜蜂停留在花朵上，吸取出花朵里所有的糖分。因此默想上帝和基督，以及默想圣礼，就是沉思上帝和圣礼，并且极尽所能地从我们所沉思的事物上吸取所有的甘汁。就如我们在《路加福音》2: 37所读到的关于亚拿的记载——“并不离开圣殿，禁食祈求，昼夜侍奉上帝。”默想就是让我们自己和我们的心持续专注于我们所知道的事物。这种默想在圣经中被称为神圣的沉思 (holy musing)。《诗篇》39: 3说：“我的心在我里面发热。我默想的时候，火就烧起。”默想就是沉思，或者说就是与自己的心沟通，《诗篇》4: 4说：“你们应当畏惧，不可犯罪；在床上的时候，要心里思想，并要肃静。”这是与自己的心交谈或商量。或者，你也可以说它是对我们自身的一种反省。《列王纪上》8: 47就是这样表述的：“他们若在掳到之地想起罪来，回心转意”，希伯来文的意思是“如果他们转回他们的心，如果他们反观他们自己”。因为默想是整个灵魂的反思之举，通过默想，灵魂被带回自身，并再思它所知道的所有的事情。默想是从灵魂发出的一个向内的行动，是一个属灵的行动。通过它，灵魂向自己转过身来，回头观察自己，并且思考关系到其永恒福祉的所有事情。如果我没有弄错，它很难得地在旧约律法中通过两种方式表现出来。

第一，通过反刍的牲畜。你可以在《利未记》11章读到洁净的走兽和不洁净的走兽。洁净的走兽对于它们所吃下的饲料都要反刍（即倒嚼）。不洁净的就不反刍。一个默想的基督徒就像反刍的动物，他们反复咀嚼耶稣基督的真理。他们不单单听美好的道理，而且听了之后咀嚼它们、沉思它们，使之更适合消化吸收，更有助于灵性成长。一个不洁净的基督徒是不反刍的，他不沉思，不默想，不自己思想天上的事。

关于默想这一珍贵的恩典，另外一个得到体现的地方出现在《以西结书》1章。以西结所看到的活物里外都长满了眼睛：“四个轮辋周围满有眼睛”（1: 18）。同样在《启示录》4: 6也有这样的活物：“宝座周围有四个活物，前后遍

一、何为严肃的神圣默想

体都满了眼睛。”这是一个值得关注而且很宝贵的关于默想的表现方式，因为默想不是别的，而是透视上帝的事情。我可以这样说，默想就是观前观后。一个默想的基督徒是一个充满眼睛的人，他不仅仅知道有上帝，而且明白许多属上帝的事情。在《诗篇》119: 59，对于默想有另外一个比喻来表达：“我思想我所行的道，就转步归向你的法度”，希伯来文的“思想”这个词是从商人那里借来的，他们买一件商品时，会拿在手中翻来覆去地看了又看，他们要把它看个遍，每个部分都要看透。默想就是一种深入的沉思，一种透彻的对于上帝之事的思考。一个默想的基督徒如同一个“前后遍体都满了眼睛”的人，充满了属天的悟性。

二、严肃的神圣默想的性质

默想既是头脑的事，也是心灵的事；它不仅是对神圣事物的思考性的知识，而且是一种实践性的知识；它不仅涉及理智和悟性的行动，而且是涉及意志和情感的行动；它是上帝给我们情感上的恩典，也是理智上的恩典。因此圣经上说到有福的童贞女马利亚：“马利亚却把这一切的事存在心里，反复思想。”（路2：19）她不是在头脑里思想这些话，而是在心里思想。你也可以在《申命记》4：39读到：“所以今日你要知道，也要记在心上。”

真正的默想发生在这样的时刻：当一个人为了让自己的心被基督的爱点燃，而去沉思基督的时候；当他默想上帝的真理，以至于被其转变的时候；当他默想罪，以至于痛恨罪的时候；当他如此默想上帝，以至于整个灵魂被点燃的时候，就如大卫在《诗篇》39：3所说的“我默想的时候，火就烧起”；当他如此默观上帝，以至于他的心因上帝的爱全部被点燃的时候；当他如此沉思圣礼，以至于他的心因渴望圣礼而如火烧起的时候；当他的心被头脑的默想所感动的时候，就像大卫在《诗篇》104：34所说的，“愿他以我的默念为甘甜”。当我们默想上帝，以至于能够尝到上帝之甘甜的时候；当默想并不停留在理智的部分，而是流进了意志和情感里面，使心灵被我们所默想的事物点燃的时候——这就是真正的默想。

有许多伟大的学者，他们花很大的工夫来默想上帝、基督和天国，然而他们从来没有因其默想而变得更圣洁。原因是，他们默想的目的是去发现一些关于上帝、基督和天国的奇异的观念。他们默想不是为了让自己的心灵被触动，去获得属天的和神圣的心灵。所以你会发现许多的学者并不敬虔，与其他人一样不圣洁，虽然他们比一般人知道得更多，也默想得更多。我是通过经验发现这一点的：许多贫穷的平信徒通过默想得到的益处比大学者更多，因为大学者的默想常常终结于空虚的推理、观念与意见中。但是诚实敬虔的人，他的默想全都是为了实践。他默想罪是为了痛恨罪，默想圣礼是为了渴望圣礼，默想上帝是为了爱上帝，默想耶稣是为了点燃跟随他的热望。因此他从默想中获得加倍的好处。蝴蝶也会与蜜蜂一样停留在花朵之上，但是蝴蝶只会吸取一些东西来装饰其美丽的翅膀。她不适于制造蜂

二、严肃的神圣默想的性质

蜜，她不会从花朵中吸出蜜汁。所以有许多学者、许多人士默想上帝，只是为了美丽的翅膀，也就是得到更多关于上帝和天国的知识，以及关于天国的更加奇异的表述。但是诚实的基督徒、心地单纯的基督徒，会像蜜蜂一样默想上帝，以吸取上帝的甘甜；会像蜜蜂一样默想基督，好让他的心对基督烧起爱火：这是珍贵的默想的恩典。

默想必须进入三道门，否则它永远不会对你有任何益处。

第一，它必须进入理解之门。它可以暂时“坐在”那里，那是默想的合宜之地。可是如果默想就停留在理解的阶段，你不会得到什么好处。

第二，它必须进入你的心门，进入你的情感之门。在默想进入此门之前，你一定不要停止默想。

第三，它必须进入你的实际生活之门，因为你的默想不可仅仅停留于情感层面，它必须影响你的实际生活，使你的生活更加圣洁。你必须如此默想上帝，以至于你能够在行事为人上效法上帝。你必须如此默想耶稣，以至于以他为至宝，并且在生活中顺服他的旨意。试想一个保姆在喂一个小孩，她会吧肉切得细细的，然后一遍又一遍为孩子把肉嚼碎。然而她不会吃那肉，而会把它给孩子。因为如果她把嚼碎的肉自己吃下去了，不管她嚼得多好，预备得多仔细，孩子还是会饿死。默想之恩典也是这样。默想在理解的阶段，是咀嚼有关上帝和基督的事，咀嚼属天的事。但是当理解嚼碎了这些事以后，它一定不能独自吞下这些事，而是必须把它嚼碎的肉（就如肉从胃里被传送到肝脏，然后化作血液进入心脏，最后经过心脏传送到全身器官）传输给心，进而进入意志，进入情感，最后进入生活。

这是我要说的第一点，也就是默想这一恩典的可贵性质。

第三章 神圣默想的必要性

现在，我要向你们展示神圣默想的必要性。我这样做是为了激发你们来实践默想，因为我非常肯定操练默想之人极其稀少。知道如何操练默想的人不多，着意尽力去实践的人就更少了。即使你们当中有些人会努力坚持每天在家里祷告两次，这些人也很少每天做一次默想。不，甚至一周一次默想都没有。故此，我要唤醒自己和你们大家。请允许我向你们展现实践默想之职责的极大必要性。我会以两种方式达到此目的。

1. 通过思想不履行此职责所带来的危害。
2. 通过揭示你们从实践此职责将要得到的好处和属灵的益处。

一、缺乏默想的危害

我要向你们揭示如果不实践默想的职责，会带来何等可悲的麻烦和不可忍受的损失。我要把它们归于两个标题之下：（1）我会告诉你们，缺乏默想是众罪之源；（2）它也是所有惩罚的原因。

缺乏默想是众罪之源

我要向你们表明，缺乏默想是所有罪恶的根源。我会列举一些具体的例子。

人们为何会硬着心肠沉溺罪恶之中，不肯悔改其罪行，反而在恶行上坚固自己、怙恶不悛？是因为缺乏默想。《耶利米书》8: 6说：“我留心听，听见他们说不正直的话，无人悔改恶行，说，‘我作的是什么呢？’他们各人转奔己路，如马直闯战场。”他们不悔改是因为他们没有反省自己所行的，是因为他们没有回顾自身。所以有经文说：“他们若在掳到之地想起罪来，回心转意……”（王上8: 47上）他们没有说：“我因所做的，灭亡了；我因所行的，失去了上帝和天国；如果我不悔改，我会成为一个永远灭亡的受造之物。”没有人悔改他的恶行，是因为没有人思考他所行的。因为若是你思考罪里面包含的邪恶，朝思暮想，念兹在兹，与你的心交谈，严肃地思想犯罪敌对上帝是一件多么恶毒的事情，你就会痛改前非。你或许没有故意要冒犯上帝，但是你如此鲁莽、轻佻、固执地沉溺罪恶之中，是因为你没有默想罪之邪恶。

我们所听的那么多的讲道为何没有帮助我们生命成长？是因为缺乏神圣的默想。道之于我们，如同食物之于我们。仅仅把食物放在桌子上不能喂饱你们，你们必须将其吃下去，不仅仅要吃下去，还要将其混合、消化，否则你们的食物对于你们没有任何益处。对于所听的道也是如此。不是听道会让你受益，而是通过默想将其混合、消化，将你所听到的在心中反复揣摩，这一定会让你得益。好好默想并用心消化一篇讲道，胜过听二十篇讲道而不默想。这就好比一点点充分消化的肉对一个人身体的滋养，远超在肚子里消化不良而发酸的一大堆肉。消化了的肉才能让人得到营养。默想就是消化所听到的讲道的方式。有些人得了这样一种病：他们

一、缺乏默想的危害

无论吃什么，会马上吐出来，食物对他们没有任何益处。你们当中许多人有不良的习惯，就像得了这种病的人一样。你听了一篇讲道，然后就走开了。从此以后，你永远不再想起它。这就与吃了就吐是一样的。还有一种人们会得的病：无论他们吃下什么都不会停留在身体里，而是立即排泄，这样他们吃的肉就不会成为营养。你们每周听的道也是如此。我恐怕你们在安息日所听的道也是穿肠而过，不加停留。也就是说，你们听了，这就是你们所做的全部；但是你们从来没有好好默想，以求让其心中扎根。这就是你们在恩典之中被喂食了如此之多的道理，还是长得如此消瘦的原因。布道之于我们，就如同我们胳膊或腿上所打的石膏一样。如果一个人身体某部位受了伤，然后在伤口处绑上绷带，除非让绷带留在伤口，否则它永远不会治好伤口。如果绷带一绑上，石膏一打上，就把它扯下来扔掉，它就永远不会对受伤者有任何好处。听道也是这样。如果你听了一篇道以后再也不去思想它、默想它，那就像是绷带一绑上就扯下扔掉一样。我们有很多消瘦饥饿、奄奄一息的基督徒。他们听了一篇又一篇的道（有时安息日他们会听四五篇讲道），却还是在知识上饥饿，在恩典上饥饿。我确信最大的原因在于，他们没有消化和吸收任何东西。他们从来不揣摩默想所听的道。这就是我们的救主耶稣基督所说的种子撒在路边的情况。意思是说一个人听了上帝的道，听了之后再也不去想它，却允许魔鬼把它从他的心里偷走。这就像是一个农夫把种子撒在大路上。你知道他从来没有翻耕那地，他从来没有盼望要从地里得什么收成。你们当中有许多人，你们听的道就如同撒在路上的种子，你们从来没有用默想去掩埋它。你们听过之后就再也不去想它。你们没有从所听的道得到什么益处，原因就在这里。

为何上帝的应许再也不能打动你们的心，上帝的圣徒再也尝不到应许的甘甜？是因为你们没有去默想它们。福音的应许之于我们，就如糖果。如果一个人不咀嚼糖果而是整个囫圇吞下，他就尝不到其中任何美妙的甘甜。尝到甘甜的辦法就是咀嚼。同样，上帝的应许充满了属天的安慰，但是除非你以默想来咀嚼它们，否则你永远享受不到这种安慰。如同香草一样，如果你不将它们压伤，它们就不会发出香气。这也如同香丸一样，除非你揉搓它，否则你永远闻不到它的香甜之气。除非你以默想来揉搓、碾碎、咀嚼福音的应许，否则你永远也尝不到这些应许中属天安慰

一、缺乏默想的危害

的美味。上帝的圣徒们为何终其一生郁郁不乐、缺乏安慰？最主要的原因是他们没有去咀嚼这些应许。

上帝的威胁为何没有在我们心中留下什么印象？是因为缺乏默想。在上帝的话语中，有许多针对罪的可怕的威胁，可是，唉，很少有人被这些威胁所影响。上帝在圣经中发出的威胁如同冰雹噼里啪啦打在房顶的瓦片上，却没有在人心中留下什么印象。这是什么缘故呢？是因为缺乏默想。我们没有将其存留于心，我们没有认识到如果我们继续犯罪，这些威胁就是针对我们的。哦！要是有一个恶人能够去默想上帝的威胁，那会让他的心疼痛，尤其是当圣灵催逼的时候。

为何上帝的怜悯对我们没有多大益处？是因为缺乏默想。我们都从上帝那里接受过许多的怜悯，有些是个人的，有些是家庭的，所有这些怜悯应当是我们侍奉上帝的动力。是什么原因让上帝的圣徒以遗忘之土将上帝的怜悯掩埋起来，再也提不起感恩之情呢？原因就在于缺乏默想。“天哪，要听！地啊，侧耳而听！因为耶和华说：‘我养育儿女，将他们养大，他们竟悖逆我。牛认识主人，驴认识主人的槽；以色列却不认识；我的民却不留意。’”（赛1：2-3）这就是他们如此忘恩负义的原因。上帝的怜悯之于我们，就如同炭火。如果有人从炭火经过，而不是坐下烤火，火就不会使他暖和。如果他觉得寒冷，他就应当驻足火堆旁，否则他不会变得暖和。所以，对上帝的怜悯轻描淡写地想一想，不会影响到你的心；只有以默想之功久久停留其上，才会让你的心火热起来。因为我们不默想上帝的怜悯，也就不会严肃认真地对待上帝的怜悯。这就是为什么上帝的怜悯在我们心里没有产生什么善功。《诗篇》106篇有一些专门用以展示以色列民忘恩负义的诗句。第3节¹⁰写道：“我们与我们的祖宗一同犯罪，我们作了孽，行了恶。我们的祖宗在埃及不明白你的奇事，不纪念你丰盛的慈爱，反倒在红海行了悖逆。”他们为何如此不知感恩？因为他们没有默想上帝的怜悯。

为何患难痛苦没有让我们得到更多的教训？为何上帝击打的手未能让我们变好？是因为缺乏默想。《传道书》7：14是非常珍贵的经文：“遇亨通的日子，你当喜乐；遭患难的日子，你当思想。”患难之日应当是默想之时。在患难逆境之中，我们应当思想什么呢？我们要思想：是谁加给我们患难？我们为何会受此患

一、缺乏默想的危害

难？我们应当做些什么，使我们所受的这些患难以圣化？我们要思想：上帝管教的杖是什么意思？我们能够在这些患难中学到什么属灵的功课？然而，因为我们不默想上帝，在遭受患难的时候也不默想他管教的手，我们在患难之中很少动脑子，结果就是我们经过患难并没有变好。我已经观察到我们当中许多人（求主为此赦免我们）一旦从患难当中恢复，就马上把上帝忘记了。我们从不思想上帝为恢复我们施加了何等的怜悯。我们再次回到习惯性的呕吐，因为缺乏默想。

为何上帝的护理之工没有在我们心中产生重大的印象？是因为我们缺乏这种默想的恩典。上帝的护理之工非常神秘，上帝对这个世界的治理运行在黑云之中。我非常确信的一点是，上帝要求他的儿女在这个世代特别思想他的护理，如同思想他的法度一样。从默想上帝的护理之中可以学到很多宝贵的属灵功课，比如上帝对英格兰、对苏格兰、对教会事工的护理。现在上帝正在夺去你们一个又一个的传道人，从你们身边带走许多传道人。上帝正在——我可以这样说——解除传道人的存在对这个国家造成的极大的负担。他们对许多人来说真是一个极大的负担。上帝把他的传道人带到了天上。上帝一直以来都极其眷顾英格兰、苏格兰和爱尔兰，以及各类人群，那么为什么他的护理近些年来却不再产生好的效果呢？我们从来没有因此变得更好，是因为我们没有考察这些护理之工的意义。“义人死亡，无人放在心上；虔诚人被收去，无人思念。这义人被收去是免了将来的祸患。”（赛57：1）这就是为何我们不再从这些敬虔之人的死和上帝的护理之工上面得益处——因为我们不把它们放在心上，不去默想和研究它们。

上帝的圣徒们为何对上帝的护理如此缺乏信任，以至于一碰到困难就马上跌倒，并说他们灭亡了？是因为缺乏默想。因此，基督在《路加福音》12章说道：“不要为生命忧虑吃什么，为身体忧虑穿什么；……你想，乌鸦也不种，也不收，又没有仓，又没有库，上帝尚且养活它。你们比飞鸟是何等的贵重呢。……你想，百合花怎么长起来？它也不劳苦，也不纺线。然而我告诉你们：就是所罗门极荣华的时候，他所穿戴的，还不如这花一朵呢！”（路12：22-27）如果你认真观察过野地的百合花和天空的飞鸟，如果你研究过上帝对你的爱，你就不会在他引你走过困苦时不信任他。上帝的圣徒在经历人生低谷时为何充满如此之多的不信？是因为

一、缺乏默想的危害

缺乏默想。他们没有思想乌鸦或百合花，也没有研究上帝对他儿女的应许，就是当他们处于最低落的境况时上帝的应许。

为何宣称是信徒的人会对别人横加挑剔，对自己却宽容大度？为何他们会论断每个人，审视每个人，却唯独放过自己（这是我们这个时代的特征）？也是因为缺乏默想。“你们不要论断人，免得你们被论断。因为你们怎样论断人，也必怎样被论断；你们用什么量器量给人，也必用什么量器量给你们。为什么看见你弟兄眼中有刺，却不想自己眼中有梁木呢？”（太7：1-3）如果人们多多反省自己，他们就会更多批评自己，更少批评别人。人们之所以会如此勇于评断他人，就是因为缺乏默想。

宣称是信徒的人来敬拜的时候，为何向上帝献上愚昧人的祭？为何他们会献上匆忙轻率、有口无心的祷告？为何他们会毫无预备地匆匆走过圣餐的仪式？是因为缺乏默想。“你到上帝的殿要谨慎脚步。因为近前听，胜过愚昧人献祭（或作“胜过献愚昧人的祭”），他们本不知道所作的是恶。你在上帝面前不可冒失开口，也不可心急发言。”（传5：1-2）为何人们没有好好地预备圣餐礼，只是匆匆忙忙地走形式？为何人们只是轻率地听道，轻率地祷告，轻率地履行圣事？是因为他们没有慎重思考他们所做的事。

为何人们不再为死后作预备？是因为人们很少思想生命的短暂无常。他们没有默想此生的虚空，没有默想死亡一定要来却又不知何时突然来临。因此圣经有言：“惟愿他们有智慧，能明白这事，肯思念他们的结局。”（申32：29）人们因为不思想他们末后的结局，所以就没有预备好面对结局。

最后，我们为何如此不按理、不敬虔地来参加圣礼？为何我们来参加圣礼的时候左顾右盼，完全不合圣礼的体统？为何我们的圣礼完全失去了果效？仅仅是因为我们在来接受圣礼之前缺乏恰当的预备，来到之后又没有默想。预备不能没有默想，预备包括了默想。

缺乏默想是众罚之因

缺乏实践这种职责是所有刑罚的根源。“全地荒凉，因无人介意。”（赛12：

一、缺乏默想的危害

11) ④ 噢，这就是为何刀剑在这个国家饱饱地喝足了人的鲜血，因为人们不介意主的审判，所以这地变为荒凉。“他们既然不留心耶和华所行的和他手所作的，他就必毁坏他们，不建立他们。”（诗28：5）因为他们没有默想上帝的工作，因此主要毁灭他们。让我在这一切之上再加上一点。上帝任凭人存轻慢的心和“不默想”的灵，任凭他们活在鲁莽和轻狂之中——这是世上最严重的审判之一。一个拥有浅薄头脑的人永远不会有一颗美好的心灵。一个拥有浅薄心灵的基督徒永远不会成为好基督徒。只是轻浅地思想上帝的人，也只会轻慢地谈论上帝。只会轻慢地谈论上帝的人，也只会轻慢地敬拜上帝。轻看上帝的人，上帝必轻看他。再没有哪种灵魂比被上帝放任于轻率之中的灵魂更受咒诅。一个轻率的基督徒是一个无足轻重的基督徒。“谁将雅各交出当作掳物，将以色列交给抢夺的呢？岂不是耶和华吗？就是我们所得罪的那位。他们不肯遵行他的道，也不听从他的训诲。所以，他将猛烈的怒气和争战的勇力倾倒在以色列的身上；在他四围如火着起，他还不知道；烧着他，他也不介意。”（赛42：24-25）这就是咒诅中的咒诅。最大的咒诅不是被火烧，而是身处火中还不知道；不是上帝的愤怒临到，而是他们不放在心上。这是上帝之愤怒的最大记号，就是任凭一个人在上帝的审判之下。上帝任凭他活在轻率的灵里，而他毫不在意，也不放在心上。

我一直在不厌其烦地向你们陈述缺乏操持默想之美德所带来的诸多伤害。我这样做是为了激发你们都在上帝面前自卑，切实操练默想这一职责（因为我坚信你们的良心会告诉你们，你们没有这样做），也是为让你们对这一职责的必要性确信无疑。可悲的是，这一职责在这个世界上早已死亡并被埋葬了。而我所做的，就是成为上帝手中的器皿，以激发你们有意来实践这种属天默想的职责。

二、勤于默想的好处

我的第二步是向你们展示一个基督徒着意实践这种职责会得到的好处与优势。借此我想表明默想的必要性。我会从三个方面向你们展示这一点：（1）它有助于所有美德的养成与获得；（2）它有助于维系和增进美德；（3）它有助于我们武装自己对抗魔鬼和它的一切试探。

默想有助于产生美德

被圣化的默想有助于产生所有美德。这一点我会用不同的细节来加以说明。

第一，它有助于在我们里面产生悔改和生命的革新。大卫在《诗篇》中说：“我思想我所行的道，就转步归向你的法度。”（诗119：59）“我思想我所行的道”就是说“我想到自己所行的道是多么邪恶，想到犯罪得罪上帝是一件多么苦涩的事情”。我通过自己邪恶的道给上帝带来多么大的耻辱，给教会带来多少世人的毁谤。“那时，你们必追想你们的恶行和你们不善的作为，就因你们的罪孽和可憎的事厌恶自己。”（结36：31）

有意识地默想罪之邪恶——这是一把神圣的锤子，可以使你的心因罪而破碎，也使你离开罪的捆绑。你有没有想过上帝的至高威严会被最小的罪所冒犯？有没有想过上帝对罪的无限愤怒？有没有想过罪对上帝构成的冒犯？每一件罪行都是将上帝拉下宝座，是对上帝荣耀的抢夺，是亵渎上帝的圣名。你有没有想过罪带来的污秽以及罪会使你像魔鬼一样？你有没有更进一步想想罪给我们带来的伤害？罪会夺去你有福的前景；它会把你关闭在天国之外；它会把你固定在永恒的烈火之中。

再者，你有没有思量尽管你犯了那么多罪，上帝还是忍耐你并以恩慈待你？你有没有想到犯罪得罪这样一位良善的上帝是多么缺德的事情？你有没有更进一步思量基督为了赢得上帝对你罪恶的原谅做了什么事，思量基督是如何为你这样邪恶的坏蛋流尽了鲜血？如果你曾经在上帝面前敬虔地默想过这些事情，它就会强有力的激动你从罪中悔改并转向上帝。因此，你要读一读关于彼得的记载。《马可福音》14：72告诉我们，他在表示不认识耶稣之后，“立时鸡叫了第二遍。彼得想

二、勤于默想的好处

起耶稣对他所说的话：‘鸡叫两遍以先，你要三次不认我。’思想起来，就哭了”。“思想起来”希腊文的意思是“他把耶稣的话衡量衡量”。他想到否认亲爱的主和救主是一件多么恶毒的事情。然后发生了什么事？他哭了。如果没有默想他所犯下的罪恶行径，他永远不会哭泣。是什么事情促使那位浪子回到父亲身边？你会在《路加福音》15: 17找到原因：“他醒悟过来，就说：‘我父亲有多少的雇工，口粮有余，我倒在这里饿死吗？’”当他在心里思想他为自己带来的悲惨现状，并且想到在他父的家里有许多的雇工，口粮有余，他就说，“我要起来，到我父亲那里去，向他说：父亲，我得罪了天，又得罪了你。”（路15: 18）（这些都是他的默想，他在心里想着他会这样去做。）于是他起来，回到父亲那里去。

第二，神圣的默想有助于在我们心中生发对上帝的爱。这就好像被帘子遮住的一幅画。虽然这幅画美妙绝伦，但是除非你拉开帘子，否则你欣赏不到它的美丽。对于一个不思考不默想的基督徒，上帝就是一幅被帘子遮蔽的图画，他看不到上帝的美丽。默想拉开了帘子，让我们进入里面，得以瞻仰上帝所有的美丽。当一个人看到上帝的美丽时，他就会情不自禁地爱上上帝。就像人们传说的关于苏格拉底的事。据说苏格拉底是如此好的一个人，每个认识他的人都爱他。如果有人不爱他，那是因为不认识他。对于上帝我更加能够这样讲。任何人如果默想上帝、研究上帝，都会情不自禁地爱上他。你不爱他的原因，是你没有默想和研究他。就如《约翰一书》4: 8所说：“没有爱心的，就不认识上帝，因为上帝就是爱。”凡认识上帝的，就爱上上帝。为何在天国里众圣徒爱上上帝达到完全的地步？因为他们一直瞻仰着他的荣面，他们看着他，思想他。你是否默想过上帝的卓越，想过上帝是全然可爱，所有世上的美好都是以上帝为中心的无限美好的一个反映？在受造之物若有什么是好的，那么在造物主里面就有那美好的无限倍。你有没有更进一步想到上帝为你所行的一切美好之事，你从上帝那里得到的一切福气和怜悯？而且你不仅仅是想到，还一直沉思这些事？如果你坐在这个火堆旁边，它会在你的灵魂里面点燃神圣之爱的烈火。因此，大卫在《诗篇》39: 3说：“我的心在我里面发热。我默想的时候，火就烧起。”《诗篇》104: 34说：“愿他以我的默念为甘甜。”如果你多多默想上帝，你会从上帝里面品尝到甘甜，那会成为吸引你心归向上帝之爱的

二、勤于默想的好处

磁石。

第三，神圣的默想有助于在我们心中产生敬畏上帝的心，而敬畏上帝是智慧的开端。你是否研究过上帝的威严？是否知道上帝把所有人、所有恶魔都系上了锁链，只有上帝能够伤害我们？如果没有上帝容许，任何人都无法伤害我们。你是否研究过上帝的全能？如果你研究过，你就会敬畏上帝，而且单单敬畏他。就如《以赛亚书》51：12-13所说：“惟有我，是安慰你们的。你是谁？竟怕那必死的人，怕那要变如草的世人，却忘记铺张诸天、立定地基、创造你的耶和華。”这就好像以赛亚在说，如果你记得并思想耶和華你的上帝，思想他创造天地并掌管万有，你就不会怕一个必死的世人，如此等等。在《耶利米书》10：6-7，先知首先情不自禁开口敬拜上帝：“耶和華啊，没有能比你的；你本为大，有大能大力的名。万国的王啊，谁不敬畏你？敬畏你本是合宜的；因为在列国的智慧人中，虽有政权的尊荣，也不能比你。”对上帝的默想激发先知敬畏上帝。《耶利米书》5：22说：“耶和華说：你们怎么不惧怕我呢？我以永远的定例，用沙为海的界限，水不得越过。因此，你们在我面前还不战兢吗？波浪虽然翻腾，却不能逾越；虽然砰訇，却不能过去。”如果我们思想上帝的大能，我们就会敬畏他，在他面前恐惧战栗。

第四，这种神圣的默想有助于在我们里面生发对耶稣基督的爱。耶稣基督是关锁的园，禁闭的井，封闭的泉源。你们知道，没有人因为拥有一本封闭的书或一笔锁住的财宝而改善其境况。对于一个无所用心的基督徒来说，基督就是一个封闭的泉源，一笔锁住的财宝；然而默想就是一把钥匙，可以打开基督一切美善的宝库，打开那封闭的书卷，让我们尽情阅读基督一切的美好。默想好像打开封闭的泉源。如果我们仔细考察基督是谁，千万人中他最美好，他全然美丽，他是父荣耀所发的光辉，是天父本体的真相；如果我们仔细思想他对于可怜罪人的爱，上帝对我们的爱之长阔高深；如果我们思想基督如何为使我们成为富有而自己成为贫穷，为使我们免于咒诅而自己成为咒诅，为使我们在他里面成为上帝的义而自己成为罪。如果我们把自己沉浸于这些默想当中，如果你们每天花半小时来默想基督的美好，如果你们漫步田野时默想基督的爱，我敢肯定这会在你们里面激发出对基督的爱。

第五，神圣的默想有助于我们相信并依靠上帝。这有助于我们：（1）在外在

二、勤于默想的好处

环境艰困时信赖上帝的护理；（2）在灵里困顿时信赖上帝的应许。

当你陷入外在环境的艰困时，它会帮助你依赖上帝的护理。当所有世上的帮助都完全失效，以至于你就要面临灭顶之灾时，默想会提升你的信心，使你去依靠上帝的护理，相信他外在的供应。在《马太福音》6：25中耶稣说：“所以我告诉你们：不要为生命忧虑吃什么，喝什么。为身体忧虑穿什么。生命胜于饮食吗？身体胜于衣裳吗？”耶稣是如何论证这一点的呢？我们采用什么样的方法才不至于不信任上帝外在的供应呢？他说要默想天上的飞鸟。“你们看那天上的飞鸟，也不种，也不收”（28节）^④。“何必为衣裳忧虑呢？你想：野地里的百合花怎么长起来；它也不劳苦，也不纺线；然而我告诉你们：就是所罗门极荣华的时候，他所穿戴的还不如这花一朵呢！”（太6：28-29）默想田野的百合花和空中的飞鸟，是一种帮助我们在遭受困难的日子去依赖上帝的方式。

它会使你能够为你灵魂的好处而信靠上帝的应许。如果你读了圣经里面的应许，仔细咀嚼它们，它们会变得极其甘甜。为何上帝的应许对你来说不那么甘甜，是因为你读了它们，却没有以默想来反刍、咀嚼它们。如果你默想它们，它们就会变得比蜂房下滴的蜜更加甘甜，尤其是当你一边默想一边应用的时候。亚伯拉罕是信心之父，在信仰上很刚强。是什么使他信心那么强大呢？他没有思想他的身体如同已经死亡，也没有考虑撒拉的生育已经断绝，而是思想上帝的应许（罗4：19）。为什么上帝的圣徒如此缺乏安慰、垂头丧气、郁郁寡欢、步履沉重？是因为他们只想到自己灵性的凄惨境地。他们想到自己的不完全，但是没有思想上帝的应许，以及这些应许所包含的白白的、丰富的供应。《马太福音》16：8说：“耶稣看出来，就说：你们这小信的人，为什么因为没有饼彼此议论呢？”耶稣在这里责备他们没有信心，但他们是怎样没有信心的？“你们还不明白吗？不记得那五个饼分给五千人，又收拾了多少篮子的零碎吗？也不记得那七个饼分给四千人，又收拾了多少筐子的零碎吗？”（太16：9-10）这就好像耶稣会这样对他们说：你们如果默想了我以前行的神迹，就不会怀疑现在这个神迹了。但是因为你们不记得我以前所行的事，所以你们才会充满了不信。因此，让你心里充满安慰的办法就是默想上帝的应许。

二、勤于默想的好处

第六，神圣的默想有助于在我们里面产生对世界及其上一切事情的轻视。世上的事物如同镀金发光的铜。人们很容易把镀金的铜当成真正的金子，除非他仔细考察他所拿取的是什么。如果他拿起一块“金子”却不加辨认，他就很可能上当受骗。这世界有其闪亮的优美，它的财富对一双属肉体的眼睛是荣耀的事情，但是对这世界的默想会将其上的粉饰全部洗净。如果你审视这世界的虚空，认识到属世万物是虚无的，它们不能带来真正的满足，它们很快都会消失——这样的默想就会将这世界闪闪发光的优美除去。当然，如果你按照你所当行的默想了世界的虚空，你就不会那么贪婪和属世，不会对世界有很多的欲望。这就是所罗门王所学的功课。他写下了《传道书》，其目的就是要我们断绝对世界的贪爱。所罗门学到的是什么功课呢？《传道书》1: 13说：“我专心用智慧寻求查究天下所作的一切事。”他的功课是去考察天下所有受造之物。“我已经看出，”他说，“一切在日光之下所做的工作，都是虚空，是人心灵的劳苦。”^④当他默想世上的事，将世上的财富和享乐思想了一番，又把它们都衡量过以后，他在2: 11总结说：“后来，我察看我的手所经营的一切事和我劳碌所成的功，谁知都是虚空，都是捕风，在日光之下毫无益处。”在这之前他做了具体描述：“我又为自己积蓄金银和君王的财宝，并各省的财宝；又得唱歌的男女和世人所喜爱的物，并许多的妃嫔。这样，我就日见昌盛，胜过以前在耶路撒冷的众人。我的智慧仍然存留。凡我眼所求的，我没有留下不给他的。”（传2: 8-10）当他看到所有这一切荣华富贵的时候，他的结论是什么呢？“看哪，”他说：“都是虚空，都是捕风，在日光之下毫无益处。”（传2: 11）如果我们将这世界的虚空默想透彻，我们就不会如此将其偶像化。

第七，默想有助于在我们里面产生感恩之情——感恩我们从上帝领受的怜悯和祝福。当然，感谢上帝对我们的怜悯是我们的职责所在。没有任何方法能够像默想一样使你对上帝的怜悯产生满满的感激之情。那些忘记上帝怜悯的人，不会为之心存感激。看看大卫在《诗篇》8: 3所教导的功课：“我观看你指头所造的天，并你所陈设的月亮星宿。”然后他大声感叹：“人算什么，你竟顾念他？世人算什么，你竟眷顾他？你叫他比天使微小一点，并赐他荣耀尊贵为冠冕。”（诗8: 4-5）当大卫思想上帝为人做了什么以后，他就敬仰上帝对人的爱，于是禁不住感

二、勤于默想的好处

谢称颂上帝。当然，一个忘记上帝怜悯的基督徒永远不会感激上帝的怜悯；要产生感激就要默想上帝为我们做了什么。

第八，神圣的默想有助于在你们心中产生一种优先次序，把上帝的家放在自己的家之前。我们所生活的这个世代有一个大罪，就是人人都在研究如何建造自己的家，而无人关心上帝的家。我们可以与耶利米一样真实地说：“这是锡安，无人来探问的。”（耶30：17）每个人都追求自己的兴趣，无人关心教会信徒的信仰光景。有一种奇怪的冷漠附着于这世代每个人的灵魂，就是人们对于自己的事特别上心，对上帝的家却漠不关心。但是，神圣的默想会让你愿意先建造上帝的家，而不是你自己的家。为了这个目的，让我劝你读一读《哈该书》1：4：“这殿仍然荒凉，你们自己还住天花板的房屋吗？”是以色列人的罪，使他们忽视了建造耶和华的殿，每个人都各显神通去追逐财富。因此上帝说：“你们要省察自己的行为。你们撒的种多，收的却少。你们吃，却不得饱；喝，却不得足；穿衣服，却不得暖；得工钱的，将工钱装在破漏的囊中。”（该1：5-6）问题出在哪里呢？因为他们不关心建造上帝的家，所以上帝也不建造他们的家。第7节万军之耶和华如此说：

“你们要省察自己的行为……你们盼望多得，所得的却少；你们收到家中，我就吹去。”主为何这样说？“因为我的殿荒凉，你们各人却顾自己的房屋。所以为你们的缘故，天就不降甘露，地也不出土产。”（该1：9-10）除非你们努力去建造上帝的家，除非你对上帝的家比对你自己的家更加热心，否则上帝永远不会使英国安稳，或使任何国家安稳，上帝也不会让你的家安稳。尽管你会梦想着平安与丰盛，然而除非你先建造上帝的家，否则上帝永远不会建造你的家。所以，他在《哈该书》中更进一步说：“在你们手下的各样工作上，我以旱风、霉烂、冰雹攻击你们，你们仍不归向我。这是耶和华说的。你们要追想此日以前，就是从这九月二十四日起，追想到立耶和华殿根基的日子。……从今日起，我必赐福与你们。”

（该2：17-19）当然，这世上的人大大误解了。建造自己家的方式，就是要与信仰的建造一同进行。除非上帝的家被建造，否则上帝不会让你发达。你若默想这两章经文，《哈该书》第一章和第二章，靠着上帝的恩典，这些经文会在你里面产生出对于建造上帝的家的极大热情，比建造你自己的家更加优先。

二、勤于默想的好处

第九，神圣的默想会在我们里面产生遵守上帝一切命令的愿望。除非我们在神圣的默想中将上帝的命令圣化，（我没有倒过来说）否则上帝的任何命令都不会在我们里面运行，并使我们有力量去遵行。“所以今日你要知道，也要记在心上，天上地下惟有耶和华他是上帝，除他以外，再无别神。我今日将他的律例、诫命晓谕你，你要遵守。”（申4：39-40）大卫在《诗篇》中也说道：“耶和华啊，我夜间記念你的名，遵守你的律法。”（诗119：55）

默想有助于增进美德

神圣的默想不仅仅是一个产生美德的手段，而且对于美德的保守和增长也是一个极大的助力。如同柴火会延续火焰燃烧，灯油会保持灯火不灭，水体会存留鱼类性命，默想则会保持你的属灵美德。它会保存一切的美德，它也会增进每一个美德，因为默想是一对风箱，会吹旺美德的火花。当有一点点火星，默想会将其煽动，发出火苗，并且增加火力。当你发现你对上帝的爱冷淡下来，就应默想上帝的爱，这会在你心中点燃对上帝的爱。当你发现你对上帝的敬畏减少，就应默想上帝的大能——想到你的生命气息都在他的手中，你的全人都在他掌握中——这会增加你对上帝的敬畏。当对世界的爱在你心中增长，就应默想世界的虚空与虚荣，这会减少你对世界的爱。

默想有助于我们抵挡魔鬼

神圣的默想既然是获得美德、增进美德的手段，它同样也是一个强有力的手段，可以装备我们去抵抗魔鬼的诱惑，防备它一切燃烧的火箭。它是抵挡魔鬼及其一切试探的军装。是什么让摩西拒绝了埃及一切的享乐、财宝和荣耀？当摩西长大成人，年富力强，正好享受埃及荣华富贵的时候，他却选择去受苦而不是享受罪中之乐。他拒绝被称为法老女儿之子。是什么使他做这一切？因为他想到了将来的回报，他如同看到了那不可见的上帝。他默想他在天上要得的奖赏。他知道天上的喜乐要好过法老宫廷的喜乐，他知道他在天上的财宝要好过法老宫中的财宝。所以，他宁愿与上帝的百姓同受苦难，也不愿享受暂时的罪中之乐。他知道二者不可兼

二、勤于默想的好处

得，他着眼于天上将来的回报，他看见了那不可见的上帝，于是他做了这一切的事。如果没有神圣的默想，他永远不会这么做。当约瑟本可以选择与女主人同房，同时又能确保保密和安全，是什么让他拒绝呢？为什么他这样做呢？因为他想道：“我怎能作这大恶，得罪上帝呢？”他想到了上帝，他不愿意这样做。是默想使他拒绝这恶行。是什么让古时的圣徒欢喜地接受对他们财产的掠夺？“并且你们的家业被人抢去，也甘心忍受，知道自己有更美、长存的家业。”（来10: 34）因为他们知道，也就是说，他们思想了他们在天上长存的基业，就是他们永恒的奖赏。他们在那里会有更好的财宝。他们想到了这些，于是他们愿意失去外在的产业。他们盼望在天上有一个更美的家乡。胡珀主教（Bishop Hooper）在殉道的前夜和自己探讨理论了一番。他说，“当我想到火，我开始害怕，因为我怕火会烧疼我；但当我想到地狱的火，对永恒之火的恐惧使我愿意忍受暂时的火。”他又说道：“当我想到要失去生命，我开始害怕，因为我知道生命是宝贵的。当我想到这些外在的享受，外在的好处，我似乎不愿意被烧死。但是当我想到天上的喜乐以及我在那里所要享受的美好，我就很愿意经过火刑、通过殉道而进入天国。”是对天国，以及天国喜乐的默想使殉道者甘心拥抱火刑柱，如同新娘拥抱她的新郎。

第四章 对不善默想者的警戒

一、责备缺乏默想的四类基督徒

上面我已经向你们表明这种默想的恩典的极大必要性。现在我要讲述这一教义的运用。

如果这一神圣默想的职责是如此必要，如同你们已经听见的，那么这一教义就谴责了那些对这一职责完全陌生、一无所知的基督徒。他们从上帝那里接受了怜悯，但却从未因所接受到的怜悯而变得更好，因为他们缺乏默想。他们没有在心里说：“我们应当敬畏耶和华我们的上帝，他按时赐雨，就是秋雨春雨。”（耶5：24）它也谴责了那些犯罪多多，却因为缺乏反省而并不悔改的人，因为他们没有在心里说：“我所作的是什么呢？”它也谴责了那些在世上经历了许多损失和挫折，却没有因所受的患难有所长进的人，因为他们不明白上帝管教的杖是什么意思，也不知道如何使他们所经受的患难得以圣化。还有那些读到了上帝那可称颂的应许，却没有尝到其中甘甜的人，因为他们没有默想。他们没有看到其中的美好，是因为他们没有默想或咀嚼这些事。一句话，这些人听了许多道，却没有因所听的道有任何长进，全因他们缺乏这种神圣的默想。

上帝的怜悯、上帝的应许、上帝的管教、我们所听的道——这些就像是上帝所赐的绷带，是为我们的伤口量身制作的。可是，如果上帝刚刚把它放在伤口上，你就把它拿走，它就永远不能治愈你的伤口。只有让绷带长久地缠在伤口上才能治愈它。所以，只有沉思我们所接受的怜悯，咀嚼上帝给我们的应许，默想我们所听的道，我们才会从中受益。一个人听了道就忘记，他永远不会从中得到任何好处。讲道与怜悯之于我们，就如同肉类之于我们。一个人如果吃了肉却不消化吸收，他就永远得不到肉里面的营养。所以，有成千上万的人听了一篇又一篇的道，却从未因所听的道变得更加圣洁，是因他们未能通过神圣的默想来消化吸收。这种缺乏默想是一种罪恶，我相信大多数基督徒都犯有这样的罪，我自己也不例外。几乎没有基督徒相信神圣的默想这一职责是必须的，也几乎没有基督徒在履行这一职责。多

年来，伟大的上帝已经用他护理的大能、以许多的事情来操练我们这个国家。我们已经在烈火的煎熬中度过了十一、二年。我们遇见了出人意料的改变和震荡，但是把上帝的护理放在心上的人在哪里呢？那留心研究上帝对这个国家之作为的人在哪里呢？那使用上帝的护理之工来使自己更加圣洁的人在哪里呢？论到这个国家的大多数人，我们可以像先知耶利米一样说：“全地荒凉，因无人介意。”（耶12：11）没有人去思想上帝的护理是什么意思，没有人思想上帝护理的多样性、奇异性与奇妙性。我们就像《以赛亚书》里的那些人：“谁将雅各交出当作掳物，将以色列交给抢夺的呢？岂不是耶和华吗？就是我们所得罪的那位。他们不肯遵行他的道，也不听从他的训诲。所以，他将猛烈的怒气和争战的勇力倾倒在以色列的身上；在他四围如火着起，他还不知道；烧着他，他也不介意。”（赛42：24-25）我们一直被烧啊、烧啊，被烈火吞没，但没有人放在心上。这是我们这个国家的大罪，愿上帝使我们谦卑。有四类基督徒要为缺乏这种神圣的默想而受到谴责。

无知的基督徒

他们因缺乏默想的材料和内容，不知道如何开始默想的工作，因为默想是以知识为前提的。默想是对于我们所知道的事加以沉思久想，所以，无知的基督徒不可能是默想的基督徒。对上帝无知的人不可能默想上帝；对钉十字架的基督无知的人不可能默想钉十字架的基督。这就是为什么如此之多的基督徒在圣餐礼中如此缺乏对圣餐的默想——因为他们对钉十字架的基督所知甚少。对上帝与基督的无知不仅是罪，而且也是所有罪的根源。先知撒母耳提到老以利两个儿子：“以利的两个儿子是恶人，不认识耶和华。”（撒上2：12）所有的罪都被包裹在无知当中，如同新生的婴孩包在襁褓当中。蟾蜍和毒蛇生长在阴暗的地洞，同样，所有的罪都居住在无知之地。所以，克里索斯托（Chrysostom）说：“无知是一个深深的地狱。”还有一个人说得更精彩：“一个无知的基督徒是魔鬼的作坊，他在那里制造出各种邪恶。”

善忘的基督徒

因为默想就是默想我们所知道的事——关于上帝的事、关于天国以及末日审判的事。它是把我们所知道的事情带给我们自己，所以，一个善忘的基督徒不可能是一个默想的基督徒。一个人若是忘记了上帝的怜悯，他就永远不可能默想上帝的怜悯。这种忘记上帝的罪，是以色列的子孙们惯犯的。先知抱怨他们说：“我们的祖宗在埃及不明白你的奇事，不纪念你丰盛的慈爱，反倒在红海行了悖逆。”（诗106：7）“等不多时，他们就忘了他的作为。”（诗106：13）“忘了上帝他们的救主。他曾在埃及行大事。所以，他说要灭绝他们。”（诗106：31）❶忘记上帝和上帝的怜悯，如同对上帝一无所知，是所有罪的根源。《士师记》记载：“以色列人行耶和华眼中看为恶的事，忘记耶和华他们的上帝，去侍奉诸巴力和亚舍拉。”（士3：7）所以上帝给了以色列人一个命令，就是当他们进入迦南地的时候，他们会得到一切外在的祝福。“你要谨慎，免得忘记耶和华你的上帝，不守他的诫命、典章、律例，就是我今日所吩咐你的。恐怕你吃得饱足，建造美好的房屋居住。”（申8：11-12）“你就心高气傲，忘记耶和华你的上帝，就是将你从埃及地为奴之家领出来的。”（申8：14）你们这忘记上帝怜悯的人哪，上帝也要忘记以怜悯待你们。你们这些不记得上帝为你们所做好事的人哪，上帝会留意使你们没有任何好事可记住。那位在十字架上得救的强盗，临死之前对基督的最后一个请求是：主啊，你得国降临的时候，求你纪念我。所有圣徒的最大愿望就是上帝会在怜悯中纪念他们。然而非常肯定的是，你们这些忘记上帝怜悯的人，上帝也会忘记以怜悯待你们。

鲁莽的基督徒

我要谴责那些粗率冒失的基督徒，他们匆匆忙忙去了却他们的职责，去遵守一些法则，去履行公共职务，却不花时间去反省。他们匆匆忙忙来参加圣餐礼拜，匆匆忙忙地跪下做公开的祷告或私下的祷告。他们没有事先思想一下就来敬拜我们的主上帝。我把这些人称为冒失的基督徒，我们当中有许多这样的人。

论到冒失的基督徒，有许多话可以说。值得你们注意的有四点。

第一，他是一个灵性上的愚昧人。他所接受的所有圣礼，他所做的所有祷告，

都只不过是愚昧人的献祭，就如你们在《传道书》中看到的精到记载：“你到上帝的殿要谨慎脚步。因为近前听，胜过愚昧人献祭，他们本不知道所作的是恶。你在上帝面前不可冒失开口，也不可心急发言。因为上帝在天上，你在地下，所以你的言语要寡少。”（传5：1-2）从这两节经文中我得出两件事情。

所有基督徒在与上帝打交道的时候都有一个责任，就是要思想他们所接近的这位上帝是一位怎样的上帝。他们要思想上帝的卓越与自己的卑微；要思想上帝在天上，他们是在地上。

那不加思考就去参加圣礼的人，献上的是愚昧人的祭，因他没有思想自己所行的恶。当你在安息日匆忙地来做公共礼拜，匆忙地来参加圣餐礼，匆忙地对上帝说话时，你就像那些灵性上的愚昧人一样。

第二，一个冒失的基督徒会冒失开口，时常说一些不恰当的话，事后又恨不得自己没有说过。他也会做一些事后会后悔的事。我们有许多例子，就是上帝的圣徒为他们冒失中所说的话、所做的事而付出昂贵的代价，因为冒失是上帝的圣徒非常容易犯的一种罪。我们读到彼得三次陷入罪中。在《马太福音》16：22，基督告诉彼得，他会被钉十字架，彼得就劝他说：“主啊，万不可如此！这事必不临到你身上。”彼得这就是冒失开口。然后基督对他说：“撒但，退我后边去吧！你是绊我脚的。”在《路加福音》9章，当基督登山变像的时候，彼得当时又冒失开口。他对基督说：“夫子，我们在这里真好，可以搭三座棚：一座为你，一座为摩西，一座为以利亚。”他却不知道所说的是什么。这又是一个冒失的发言。我们要特别看看《路加福音》22章，当基督告诉他，你们当中的一个人要出卖我，他非常冒失地说：主啊，即使众人都出卖你，我却不会出卖你。^④但他说得太快了，不知道自己的心容易自欺。我们读到雅各与约翰两兄弟，也曾非常冒失地对基督说话。“他的门徒雅各、约翰看见了，就说：‘主啊，你要我们吩咐火从天上降下来烧灭他们，像以利亚所作的吗？’”（路9：54）然而，“耶稣转身责备两个门徒说：‘你们的心如何，你们并不知道。’”我们读到摩西不假思索地说话，上帝对他发怒。“我为你们使水从这磐石中流出来吗？”（民20：10）他鲁莽地说话，上帝就对他发怒。耶弗他起了个誓：“无论什么人，先从我家门出来迎接我，

就必归你，我也必将他献上为燔祭。”（士11：31）他有理由为这个誓言后悔。我论到言语所说的这些话，也适用于行为方面。上帝的圣徒在匆忙之中做过的许多事是他们事后有理由后悔的。在《撒母耳记下》16：4，大卫很匆忙地把无辜的米非波设的土地给了他的仆人洗巴。洗巴到大卫这里来，歪曲事实控告他的主人。大卫没有调查事情的真伪，就匆忙地说：“凡属米非波设的都归你了”。这是大卫所行的一件非常有罪而不义的事。他把主人的所有财产都给了一个狡猾的仆人。当他带领军队去攻击拿八的时候，他冒失地说话，也冒失地行动。“我指着永生的耶和华起誓，”他说，“凡属拿八的男丁必定不留一个。”他带着军队，想要灭绝拿八家的每一个人——如果亚比该不来劝阻他的话。

第三，一个冒失的基督徒会很快跌倒犯错，误入歧途。就如一个快跑的人很容易跌倒，同样，那些匆忙的基督徒——匆匆忙忙地作信仰告白、匆匆忙忙地履行公共职务和仪式——也非常容易半途而废，并很容易犯错误。因为一个冒失的基督徒更多是感情用事，而不是依靠明智的判断。他像一匹没有备鞍的野马，一间没有墙壁的房屋，一座没有城门的城堡。没有城墙和城门的城很容易被抢夺。所以，一个冒失的基督徒很容易就被欺骗，结果忘记基督的真理。

第四，一个冒失的基督徒永远不会坚定不移、坚持到底。一个人如果事前没有好好计算信仰的代价，就匆匆忙忙地宣告自己信仰基督，等到他碰到的困难大过他的预期，他就会背叛信仰，离主而去。所以，我们的主亲口说过：“你们哪一个要盖一座楼，不先坐下算计花费，能盖成不能呢？或是一个王出去和别的王打仗，岂不先坐下酌量，能用一万兵去敌那领二万兵来攻打他的吗？”（路14：28、31）不要因为我告诉你这件事，就觉得受到冒犯，不要让你的心起来反对这个真理。在这城里有许多人听了长老的劝诫，却从不沉思他们所听到的。他们把这些当作一种被宣扬和提供的意见，但是一旦他们碰到相反的意见，他们就离弃所听到的，因为他们从未深入思考他们所领受的是什么。很少有人严肃地思考信仰是什么，做一个真圣徒、一个真正宣告有信仰的人意味着什么。所以，一旦有逼迫与患难来临，他们就因为缺乏默想与思考而失落了。

头脑轻浮的基督徒

我尤其要责备你们这些头脑轻浮的基督徒，你们不能长久地注目在美好的事情上，而是不断地从一件事游移到另一件事。这样的一种精神状态，如果我没有弄错，是与信仰相当对立的。不要以为我在吹毛求疵，因为我得承认，我很久以来就持这个观点：一个头脑轻浮的基督徒不可能是个好基督徒。信仰是一件认真严肃的事，它是关乎永恒的事。我在圣经里面读到，有信仰的人们因为严肃对待信仰而受到称赞。圣经谈到童贞女马利亚说：“凡听见的，就诧异牧羊之人对他们所说的话。马利亚却把这一切的事存在心里，反复思想。”（路2：18-19）一个虔诚的基督徒是一个用心沉思的基督徒。“凡听见的人都将这事放在心里，说：‘这个孩子将来怎么样呢？’”（路1：66）一个上帝的真圣徒，是一个思考的、考虑周到的、严肃的基督徒，所以头脑轻浮的基督徒就是轻浮的基督徒。一个人轻浅地思想上帝，就会轻慢地服侍上帝，也会轻慢地谈论上帝。轻浮的头脑会产生轻慢的心灵和轻慢的生活。如果对于上帝和基督的思考在你的灵魂中留下的印象有一点轻浅，那么你对上帝和基督的表达必然更加轻慢。谁若轻慢地思想上帝，上帝必然也会轻视他。一个头脑轻浮的基督徒是一个徒有其名的基督徒，他所有的信仰都是虚空，就像一件轻薄的衣服，或像一间简陋的房子，任何一阵风都可以将其吹倒。主希望你们认真思考这所有的一切。世上的大多数基督徒都是头脑轻浮的基督徒，只是轻率地想到罪、上帝、基督、末日审判。但是你会对我说：“难道所有头脑轻浮的基督徒都是假冒为善的信徒吗？”

针对这个问题，我会稍做区分，使我不至于被误解。头脑轻浮有两种。一种头脑的轻浮是因为自然的疾病，就是一个人因为他头脑的软弱，不能长久地专注于任何事，他的头脑受不了。这样，你可能是上帝真正的儿女，但是头脑软弱，不能长久地思想任何事。还有一种头脑的轻浮是有罪的，就是一个人能严肃思想属世的事，他能长久专注于世界上的事，却不能长久专注于天上的事，不能严肃思想关乎他灵魂的事。每当他要祷告的时候，他就轻浮起来。只要他来参加圣餐或要担负任何神圣的职责，他就对上帝和天国有轻浮的思想。《使徒行传》18章里面的迦流

就是这样的人。当他看到这是一件关于信仰的案件时，他就一点兴趣都没有了。他说：如果是为冤枉或奸恶的事，我理当耐性听你们。但所争论的，若是关乎言语、名目，和你们的律法，你们自己去办吧。彼拉多也是一个头脑轻浮的人。“彼拉多说，真理是什么呢？”（约18：38）这是一个好问题，但他问过之后，就出去到犹太人那里去了。他从未寻求答案。他对于进入他心里的好问题只是轻浮地想了一下，然后就走开了，他从未到基督那里求基督给他一个答案。我恳求你们要思想这事。一个头脑轻浮的基督徒不可能是个好基督徒。如果上帝的事在你的心灵里没有留下深刻印象，你永远不会对永恒的事严肃起来。

以上这四种基督徒要为其缺乏默想而受到谴责。

二、责备默想邪恶之事的人

然而我还有另外一种谴责。如果这些人因为忽略了神圣的默想而受到谴责，那些不默想天上的事，却专门默想邪恶之事的人更应当受到谴责。这里有两种人我要稍微讲一讲：一种是默想着要去行恶，另一种是默想他们所作过的恶。

我要谴责那些默想着去作恶的人。你可以在圣经里读到他们：“他们在床上图谋罪孽。”（诗36：4）“他们就说：‘来吧！我们可以设计谋害耶利米。’”

（耶18：18）有些人谋划如何行恶，这是双重的罪：行恶是罪，图谋行恶是更大的罪。一个人可能会因为他罪恶的图谋、罪恶的诡计而下地狱，虽然它们从来没有曝光。“祸哉！那些向耶和华深藏谋略的，又在暗中行事，说：‘谁看见我们呢？谁知道我们呢？’”（赛29：15）主会因为我们邪恶的计谋和虚妄的筹划而送我们下地狱，即使这些计划都流产了。

还有一些人会默想他们曾经做过的恶。比如，一个老淫棍会神采飞扬地讲述自己年轻时的荒唐事，一个老恶棍会神采飞扬地讲述他从前犯罪的故事。这在上帝的账上算为你再犯一次罪。这是把呕吐出来的东西重新吃进去，这是重新犯罪。我希望你们要好好考虑这问题。一个人可能会因为思想中的罪、灵性中的罪、心里想的奸淫、计划中的谋杀而下地狱，就像因为实际的恶行下地狱一样。一个人会因为思想罪恶而下地狱，如同他因为谈论罪恶和实际作恶而下地狱一样，因为上帝是灵，他看透你灵里的一切状况。他会因为你里面有罪的欲念而送你下地狱，如同因你罪恶的行为送你下地狱一样。一个人愉悦地重述当年的罪恶，在上帝的账上就是再犯一次罪。但是我不再花更多的时间来谴责这些人。

第五章 对应当默想者的劝勉

然而此时，我想来劝勉你们所有人，恳求你们倾听并顺服这节经文^⑩的教导，使你们的生活与经文所教导的相符，能够操练这一最要紧、最优越而又长久被忽略的神圣职责并养成习惯。这就是我所念念不忘的目标。我要以最大的热忱推荐你们去尽心实践这一神圣职责，因为它是治疗一切罪恶的万应良药。它会帮助一切的良善，它会保存一切的敬虔。它是抵抗一切魔鬼试探的坚固盾牌。它的缺乏是一切过犯的根源，如同你们所听到的。我要向各种各样的基督徒推荐这一妙方。如果你需要改变你的生命，你就需要默想。大卫是怎么说的？“我思想我所行的道，就转步归向你的法度。”是什么使彼得在不认基督之后，为他所做的事悔改痛哭？圣经说，当他想起他所做的事，“他就出去痛哭”。是对于他所做之事的默想，让彼得如此痛悔。人们为什么不为自己的罪悔改？因为他们没有在默想中洞悉罪之苦恶。“无人悔改恶行，说：‘我作的是什么呢？’”（耶8：6）如果爱上帝、信靠上帝、谴责世界是必须的，那么操练这种神圣的职责也是必须的。你听了这么多的道，这些道却没有对你的生命产生好的影响，到底是什么原因？是因为缺乏默想。我们没有默想我们所听到的道。让我向以下这些人推荐这一神圣职责。

向所有的传道人。路德说过，有四件事造就一个好的传道人：阅读、祷告、试探和默想。光是阅读不行，阅读而不祷告，只能成为学者。有阅读和祷告，却没有试探，也不能造就一个传道人。如果他没有被试探过，他如何能够安慰受试探的人呢？最后，他必须有默想。因此，保罗劝提摩太常常默想，“你要思想这些事，投身其中，使你的长进在大家面前清清楚楚。”（提前4：15）^⑪

让我向大人物，向领主、伯爵、国王们推荐此道。大卫在《诗篇》119：148中自我表白道：“我趁夜更未换将眼睁开，为要思想你的话语。”“我要默想你的训词，看重你的道路。”（15节）“虽有首领坐着妄论我，你仆人却思想你的律例。”（23节）

让我向你们这些军官和士兵，以及所有担任守卫之责的人推荐此道。约书亚作为以色列人的总司令，被上帝命令要“昼夜”默想上帝的律法（书1：8）。

让我向年轻的绅士推荐此道。此节经文中的以撒就是一个很好的榜样，他已经养成了出去默想的习惯，默想上帝和关于上帝的事。以撒是亚伯拉罕的继承人。亚伯拉罕是一个非常富有的人，他有很多牲畜、很多金银，而以撒会继承他一切所有的。然而在傍晚，以撒出去在田间散步，默想有关上帝的事，默想上帝的作为和属天的事物。

让我向你们这些商人和生意人推荐此道，好让你们拨出时间来默想。

让我向所有的妇女推荐此道，希望她们学习哈拿的榜样以及童贞女马利亚的榜样。“马利亚却把这一切的事存在心里，反复思想。”（路2：19）“他母亲把这一切的事都存在心里。”（路2：51）哦，让我向年轻的女仆推荐此道。希望她们工作时，时常睹物思天，灵感丰沛，默想上帝的作为。

我记得曾经读过梭伦（Solon）的书，他是一个伟大的法律制定者。他说，“有许多良好的法律被制定出来，然而还缺乏一条法律告诉人们如何去遵守其他的法律，这样的一条法律值得被制定出来。”所以，请允许我告诉你们，在这个国家，在这个城市，有许多极其优秀的讲道被讲出来。我敢说，在伦敦的讲道是好得不能更好了。然而，还有一篇道没有讲出来，那就是教导你们如何实践其他所有的讲道。如果我的判断没有错，这篇劝诫会帮助你们去实践你们所听过的所有的讲道。因为默想不是别的，就是将上帝各样的怜悯调和起来，将我们所听过的道和上帝所有的应许加以消化。这样的一篇讲道，要教导你们去消化你们所听过的所有其他的讲道。有些人胃口很大却消化不良。我并不责备你们过去贪婪地听道，但是让我告诉你们，如果你们不好好消化，你们所听的道并不会给你们带来益处。一个人用半个小时吃下的食物，需要用六到七个小时来消化吸收。我曾听说过有人吃得太多，却没听说过有人消化太多。你们这些吃得太多却不加以消化的，你们所吃的会转化成有害物质。因此，让我把这一默想的艺术当作一个基督徒最宝贵的上选的职责推荐给你们。

因为这一主题如此重要，我打算在以下的章节中处理有关默想的六个细节问题：

1. 我们默想的处所。

2. 我们默想的时段。
3. 神圣默想的组成部分和特点。
4. 默想的伙伴。
5. 默想的材料。
6. 然后我会提供一些帮助，以帮助你们更好地履行这一职责。

下编 默想的实践和操作要领

第六章 默想的处所

关于默想的处所，《创世记》24: 63说到以撒——他是出去到田间默想。我并不认为这一例子具有强制性，要每个默想的人都去到田间。我在《诗篇》63篇读到，大卫在床上默想上帝。第5节说，“我在床上記念你，在夜更的时候思想你。”然而这一例子也足以向我们表明，一个隐秘和单独的处所是最适合默想的。基督在《马太福音》6: 6说，“你祷告的时候，要进你的内屋（指的是个人私下的祷告），关上门，祷告你在暗中的父。你父在暗中察看，必然报答你。”因此我也要说明，当你要严肃地默想基督、默想天国、默想你的罪、默想将来的应许，你就必须进入你的内室，或进入你的花园，或去到田间：你必须退隐到一个隐秘之处。福音书作者们注意到了耶稣是如何操练默想的，这些经文值得关注：“散了众人以后，他就独自上山去祷告。到了晚上，只有他一人在那里。”（太14: 23）“次日早晨，天未亮的时候，耶稣起来，到旷野地方去，在那里祷告。”（可1: 35）“他既辞别了他们，就往山上去祷告。”（可6: 46）“那时，耶稣出去上山祷告，整夜祷告上帝。”（路6: 12）

圣经提到一个园子，基督常常去那里祷告。他常常去这个园子，所以当犹大想要出卖基督的时候，他知道到哪里去找他。“耶稣说了这话，就同门徒出去，过了汲沦溪，在那里有一个园子，他和门徒进去了。”（约18: 1）耶稣到那个园子里去做什么？他去那里祷告（路22）。那就是他汗水流下如血的地方（太26）。他到那里去祷告，他到那里去默想，那园子因耶稣所做的事件闻名遐迩。所有这一切都向我们表明，当我们在实践默想这一神圣职责时，我们必须隐退，要么隐身于花园，要么闭关于内室，要么匿迹于幽径，要么独步于田间。如果一个学者不能够在人事纷纭之处研究学问，而必须进入安静的书室、进入一个私密的地方潜心研究；那么，当你要进入默想，登上山顶与上帝交谈，默想另外一个世界的荣耀时，你所需要的隐秘又当何其加多呢？你必须谢绝与人的交往，好享受与上帝的交往。圣伯

尔纳 (Bernard) 曾经说过如此妙语：“新郎 (指基督是我们的新郎) 不会来找那思念他的新娘，除非她是独自一人。”所以，《雅歌》7: 11-12这样说：“我的良人，来吧，你我可以往田间去，……我在那里要将我的爱情给你。”上帝喜欢在他的子民独处并默想天上之事的时候来拜访他们。

但是现在我要让你们熟知两种同伴：外在的同伴与内在的同伴。当你默想时，你不仅仅需要离开外在的同伴，还必须远离内在的同伴。把内室的门关上一个人待在里面，这是很容易的事。但是要把内在的同伴关在心门之外，如同把外在的同伴关在内室之外，是很难的事。有许多人，当他们隐身于花园或漫步于田间想要默想的时候，他们就被内在的同伴所搅扰，就是那些属世的思虑、情欲的牵引，以及虚空的幻想。

圣哲罗姆 (St. Jerome) 就曾经在这方面抱怨过自己，而且痛心疾首。他说：“当我一个人独处旷野，与野兽为伍时，我除了野兽并无他伴；我的思想却沉浸在罗马，想着罗马的美女、罗马的歌舞。”我也曾经听过许多基督徒抱怨（而这是我们最大的抱怨之一），当他们退隐独处，想要开始默想上帝的应许、基督的受难、天上的喜乐之时，他们就会极其严重地被世上的思虑所纠缠、所困扰。有时候是我们工作的事，有时候是享乐的事，有时候是运动的事。把世上的同伴赶出内室容易，但把世上的思虑赶出心门很难。所以，当你默想的时候，你必须像亚伯拉罕在《创世记》22: 5所做的一样：“亚伯拉罕对他的仆人说：‘你们和驴在此等候，我与童子往那里去拜一拜。’”因此，你要对你虚空的思想和世俗的事务说，你们在下面等候，我要到山上去默想。你不但要对你世上的同伴，还要对你虚空的思虑和想象说：在下面等候。拉比们曾经说过，虽然每年在圣殿里要献上成千上万的祭牲，却从来没有看到圣殿里有苍蝇，这实在是一个神迹。那能够在圣殿侍奉上帝、不受这些属灵的苍蝇——虚空和漂浮的思想——困扰的基督徒，是多么快乐呀！哦，如果我们来到上帝的圣殿，没有苍蝇，没有妄想，没有任何东西打扰我们敬拜上帝，那该是多么喜乐呀！我在《出埃及记》8章中读到苍蝇之灾，这是法老所受的最大灾难之一。当他吃肉时，苍蝇进入他的口中，当他喝水时，苍蝇落满他的杯子，以至于他既不能吃也不能喝。这样多的苍蝇，不计其数，败坏了全地。

24节称其为“大群”。这样的苍蝇群可以比喻我们那些游荡不羁的思虑，每当我们要来侍奉上帝时就会出现。这些苍蝇会败坏一箱箱的香膏，打搅我们的祷告和默想。但是你能在《出埃及记》中读到，在以色列人居住的歌珊地却没有苍蝇之患。哦，那侍奉上帝却不受苍蝇之害的人有福了。

但是你会对我说：“我要如何使自己不受这苍蝇之灾？当我上山去默想的时候，我要如何保守自己，才能把那些内在的同伴关在门外？”

要做到这一点，你必须做亚伯拉罕在《创世记》15: 11所做的：“有鸷鸟下来落在那死畜的肉上，亚伯兰就把它吓飞了。”你必须做同样的事。当这些同伴来攻击你、聚集在你里面的时候，当你那些虚空的妄想涌现的时候，你必须聚集你所有的属灵力量来驱逐它们。你必须像大祭司在《历代志下》26: 20所做的，当时乌西雅王想要献祭的时候，主以大麻风击打他。虽然他是王，大祭司还是抓住他，把他赶出圣殿。所以，当你在圣殿里或是在山上默想，那些游荡的心思来打搅你的时候，你也必须做同样的事，你必须把它们赶走。也就是说，你必须运用你一切属灵的力量来驱赶它们，你必须像摩西在《出埃及记》8章一样祷告，求上帝挪开这苍蝇之灾。要像法老做的一样，他派人把摩西找来。法老很可能对摩西说：“哦，请为我向上帝祷告，祷告，让这大群的苍蝇离开这地。”告诉你的属灵带领人、你敬虔的朋友们，让他们为你祷告。你也为自己祷告，求主解救你脱离这些纷纭的想象，脱离迷梦和游荡的心思，不让它们再打扰你敬拜上帝，打扰你履行这神圣的默想职责。这就是谈到默想的处所时，我们需要有的思想认识。

第七章 默想的时段

我们要谈论的第二件事，就是我们当在什么样的时段来默想。这节经文里说，“天将晚，以撒出来在田间默想。”看来以撒发现傍晚是最适合默想的时段。霍尔博士在他的杰作《论默想》中告诉我们他自己的经验，他发现傍晚是默想的最佳时段。还有一位博学的传道人在他杰出的著作《圣徒永恒的安息》中说到，他同样从其亲身经历中发现，傍晚是默想的最佳时段。他说，默想的最好时间是从日落到黄昏，当天气温暖晴朗时，有时候可到夜晚。我不会在这件事上给任何人的良心加上负担。对一个人适合的，可能对另一个人不适合，因为有人天性适合在晚上默想，有人适合在早上默想。

一、关于默想时段的四个建议

对于如何选择自己默想的时段，我有四个建议或四条指导原则供你们参考。

第一，一个人若非因工作职任所累，就有责任每天分别出一定的时段进行默想，无论是在早上、中午或晚上。因为默想是整个基督信仰的生命与灵魂，它会让你在基督信仰的真理上长进。（没有默想，你就像是一个只有骨架没有血肉的基督徒。）它就像你日用的饮食一样必不可少。就如你每天要喂养你的身体，你每天也要用默想来喂养你的灵魂。你要不断地默想你的罪、你能够进天国的凭据、地狱永恒的烈火、末日审判、在那日你要向上帝交的总账、天国的喜乐、上帝的应许，等等。我们每天都被魔鬼攻击，所以我们应当每天穿上神圣的默想为盔甲，思想要如何抵挡魔鬼的诡计。我们每天都面对死亡，我们每天都面对罪。所以，我们每天都要思想如何为死亡做好预备，每天都要思想如何抵挡罪。默想不是别的，而是与上帝对话，是灵魂与上帝的交谈。我们每天与上帝同行是最恰当的。神圣的默想不是别的，而是灵魂向天国的转移，是灵魂升到天上去。我们每天都应当有天上的对话。大卫说到有福之人的时候，他在《诗篇》1: 2说道：“惟喜爱耶和华的律法，昼夜思想，这人便为有福。”他也说到他自己。虽然他是一国之君，日理万机，诸事缠绕，然而他说：“我何等爱慕你的律法，终日不住地思想。”（诗119: 97）“我趁夜更未换将眼睁开，为要思想你的话语。”（诗119: 148）这是早上的默想——趁早上天色未明就起来思想上帝的话语。“我要在你的律例中自乐，我要默想你的训词，看重你的道路。”（119: 15、16）约书亚是伟大的军队统帅。虽然他是一个身负重任的人，然而上帝把一个命令放在他身上：“这律法书不可离开你的口，总要昼夜思想。”（书1: 8）

第二，我还要提出更高的要求：我们有责任每天分别出足够分量的时间来默想。哦，就像一个音乐家会花很多时间来弹琴，但他一定要在弹奏之前把弦安好调准。把我们的心的心调好以适合于从事这一神圣职责，是一件难事。即使是最好的基督徒，也不过像是没有安弦、没有调好音准的乐器。他需要花很多时间调整他的心以适合做神圣的默想。即使是最好的基督徒也如一块潮湿的木头，没有大量的吹风煽

一、关于默想时段的四个建议

火就不会燃烧起来。他需要许多时间来点燃心中对上帝的神圣热忱，去吹旺他里面上帝恩典的火花。如果一个人要把一个装着泥土的箱子装满黄金，他一定要花时间先把箱子倒空，再以黄金装满它。我们人类从本性上是被世界充满，被世上的污秽充满，被虚荣充满，被受造之物的快乐欲望充满。我们的责任就是先努力地倒空这个身体，然后再以天国、上帝和基督充满它。对于那些有许多空闲时间的人，尤其是那些花费整个下午无聊地走亲访友，或寻欢作乐的人们，我建议他们花足够的时间来默想。哦，但愿我能说服你们每天去拜访上帝，默想上帝和基督，反省你们自身，去寻求另外一个世界的喜乐。让我说服你们把以下的事情算为自己的欢乐：离弃今世虚空的享乐，不像别人那样从事如此之多的工作，而是分别一些时间出来上到上帝的圣山，去默想另外一个世界的事，但愿我能激发你们如此行。让我再多说一些。天底下上帝所能给予人的最大咒诅就是放弃他，任凭他去过一种闲散的生活，把他的生命浪掷于虚空之中，所以，《诗篇》78：33这样论到他们：“因此，他叫他们的日子全归虚空，叫他们的年岁尽属惊恐。”因此，你们这些每天无所事事、虚度光阴的人要听好了，你们这样的生活算是一种咒诅。上帝对你的咒诅没有比让你虚度光阴更严重的了。你们以这种方式将你们的救恩浪费了。那些富有的人、富有的商人，满脑子都是商业交易的事。这个道理是劝你们把世上事务加以缩减，留下时间使你们能够去实践这一神圣而珍贵的默想。不要总像马大，被这样那样的事所烦扰，却要记得马利亚的选择。她选择了上好的福分，就是听耶稣讲道。我希望所有富有的人们每天都默想一下《路加福音》12：20：“无知的人哪，今夜必要你的灵魂，你所预备的要归谁呢？”我承认上帝不会如此要求一个每天出卖劳力的人、那些无法自己安排时间的仆人，或是那些非常穷困没有时间来默想的人。但是你们可能还记得，我曾经给你们区分了随时的默想和严肃的默想。一个贫穷的人在工作的時候可以做简短的、随时的默想，虽然他不可能做固定的、严肃的默想。当他工作的时候，他可以默想上帝的应许、天国的荣耀、地狱的刑罚、死亡的威胁、最后的审判，以及世界的虚空。我曾经听说有个虔诚人经常说一句话：“我感谢上帝，我能够在齐普赛街的人群中如在天堂，我能够默想我在另外一个世界里所享受的安息。”

一、关于默想时段的四个建议

第三个指导原则是，安息日是特别的一天，是所有太忙碌而没有时间从事神圣默想的各样人等都可以默想的一天。这一天工人歇工，农夫解下犁套和轭头，劳苦的人和服侍人的人都会得到休息。所以每一个安息日，我们所有的人都有责任，也有机会分别出一些时间来默想，默想上帝的创造之工、救赎之工。这一天被称为主日，是因为基督在这一天复活。基督把这一天分别出来，以纪念他的复活，纪念他的拯救。所以基督徒们，你们的责任不仅仅是要参加公众崇拜，不仅仅要做家庭祷告，还要分别出一些时间做神圣的默想。愿上帝饶恕我们的罪，因为我们忽略这一职责如此之久。哦，但愿我能够做上帝的器皿，但愿默想的艺术能够复兴，但愿你们能够在每个安息主日努力进行默想。就如你在主日会参加公开和私下的敬拜，你也要把默想作为主日当守的一个职责，因为它是所有职责的精华、生命和灵魂。安息日是我们在天国里要永远享受的永恒安息的预演。难道我不应当在安息日思想永恒的安息吗？当我在地上守安息日——一个代表我永恒安息的节日，我岂不是已经尝到天国很多的滋味了吗？让我们在我们的安息日默想我们永恒的安息。让我们在安息日默想我们将来在天上与圣父、圣子、圣灵一同享受的、持续到永远的安息。

最后一个指导原则是，圣餐的设立特别有助于我们的默想，是特别为我们这伟大的默想工作而分别出来的。基督设立这一圣礼，其伟大目标就是要我们以此表明他的死，直到他来。基督说，“你们如此行，为的是纪念我。”有两件事使我们配得领受这一圣礼，就是来之前的预备，和来到之后的默想。虽然你的预备不像你愿意的那样严肃，但是如果你的默想也像你的预备一样没有做好，你很可能就失去了圣礼的好处。现在你们可能要问我：“当我们要去参加圣礼，或正参加圣礼，我们到底应当默想什么事呢？”

二、关于圣餐礼默想的十二件事

有十二件事应当占据我们参加圣礼的时间，我称之为十二常项。我不是说我们能够在这次圣礼中默想所有这些项目。我的意图是给你足够的材料，让你有时默想这一项，有时默想另外一项。下面我会将其罗列出来。

第一，你要默想天父上帝那伟大奇妙的爱——他将基督赐给我们，不仅仅让他在十字架上为我们死，还通过圣餐把他赐给我们作食物。除了纯粹的爱和伟大的爱，再没有什么能够感动上帝把他的儿子赐给我们。“上帝如此^①爱世人，甚至将他的独生子赐给他们。”如此！如此到什么样子？如此无限，如此难以言说；上帝在赐下基督之事中表现的爱是如此伟大，以至于天使也愿意详细察看。而你这未被如此大爱感动的人，恐怕很少有份于此爱。这一项就足以供你默想一次圣礼了。

第二，你在圣礼中不仅仅要默想上帝赐下他独生子的爱，也要默想基督为我们舍己的爱。《以弗所书》5: 2说：“正如基督爱我们，为我们舍了自己，当作馨香的供物和祭物献与上帝。”就如上帝舍了基督，基督同样舍了他自己；就如上帝舍己成为人，神性也把这舍己的意志注入人性里面，使基督甘心情愿舍去他的生命。“我父爱我，因我将命舍去，好再取回来。没有人夺我的命去，是我自己舍的。我有权柄舍了，也有权柄取回来，这是我从我父所受的命令。”（约10: 17-18）基督为我们舍己、成为咒诅，是一份远远超出我们理解的爱，然而我们必须学着去理解它。它是一个谜，然而这样的一个谜，使徒曾亲自用许多明确的话向我们宣告。“并知道这爱是过于人所能测度的，便叫上帝一切所充满的，充满了你们。”（弗3: 19）我们要去认识基督那超越认识的爱。基督那难以测度的爱多么伟大呀！基督为我们而死、为我们成为咒诅的爱多么伟大呀！

第三，我们要默想罪之邪恶。当我们在亚当里面堕落的时候，我们全都被如此巨大的悲惨深渊所吞没。除了上帝的血之外，没有什么能够把我们拯救出来。因为我们与上帝之间因着罪而形成巨大的裂痕，这一裂痕除了上帝的血之外，没有任何东西能够弥合。这是一个宝贵的默想——在圣餐之时默想罪之极端邪恶。当你看到饼被掰开，就要想到是罪让基督的身体被撕裂；当你看到葡萄酒被倒出来，要知道

二、关于圣餐礼默想的十二件事

是罪使基督的血被倾倒出来，是罪让基督受如此之多的苦。

第四，你要默想圣餐礼拜的优越性。这圣餐礼是一个纪念性的献祭。基督在十字架上为我们的罪献上了那可称颂的祭，圣餐是对它的一个纪念。圣餐也是给我们从救赎中所得到的诸多益处盖上印，以确认得到保守。它是对基督耶稣的一个展示，是上帝赐下基督这一礼物的行动。上帝行走于我们中间，将基督赐予你我，赐予一切用心预备而配得此礼物的人。哦，世上再没有比这更伟大的盛筵了，因为基督就是上帝赐下的筵席上的大礼。基督就是那盛筵——基督以及基督带来的所有好处。

第五，你要默想自己的不配。哦，主啊，我不配拾取从你餐桌上掉下的碎渣。我不配吃我每天的食物，更不用说吃圣餐饼。哦，这一思想将会让你同米非波设一样说：我是谁，不过是个死人，竟然被我主我王邀请与他同席！我是谁？不过是灰尘，一个有罪的坏蛋。我主耶稣竟然邀请我加入天上的盛筵！

第六，你要默想你属灵的缺乏和需要。你缺乏何种美德，需要得到供应？何种罪对你最有掌控力，是你最需要努力克服的？你对你的属灵需要越敏感，你对这可称颂的盛筵的胃口也越会被激活。

第七，你要默想那没有预备好而领受圣餐的人要受到的咒诅。人若没有预备好就是不配领受圣餐者。他是谋杀基督的人，是谋杀灵魂的人，是谋杀身体的人。他在基督的身体和血面前是有罪的。他在吃喝自己的罪，他在为自己招致疾病。因这个缘故（也就是没有预备好而来领受圣餐），有许多软弱的与患病的，死的也不少。

第八，我要劝你们默想那些预备好而配得领受圣餐之人的喜乐景况。虽然你不能够在律法意义上配得领受圣餐，然而如果你因着福音配得领受，上帝会接纳你。我们所掰开的饼会让你与基督的身体联合；我们所祝福的福杯，会让基督的血与你联合，会将属天的福气带给你的灵魂。它会是主给你的粮，即生命之粮，是主给你的救恩之杯。

第九，我希望你们有时也默想圣餐的要素（即饼和葡萄酒）。当你看到那饼，我希望你们能够默想它与基督身体之间的类比与关系。你们知道饼是供应生命之

二、关于圣餐礼默想的十二件事

物，所以基督也是基督徒生命的供应。生命之粮是给活人，不是给死人的。粮食不能给人生命，但是能够增加和强化生命。因此，圣餐不是给那些死在罪中的人预备的。圣餐并不给予恩典，而是喂养和增加恩典。然后，我要你默想那葡萄酒与基督的血之间的类比。就像葡萄酒能够提神，使心愉悦，基督的宝血也能使每个按理领受圣餐的人灵魂喜乐。

第十，我想要你们默想圣餐礼的动作，因为在圣餐中施礼之人的所有动作都是神秘的，是代表基督的。你们必须以属灵的眼光来解读，从牧者所做的每件事中读出基督来。牧师掰开饼，象征基督的身体在十字架上为我们的罪破裂；倒出酒，象征基督的宝血如何为我们流出。递杯给我们，象征基督已经被献祭，成为我们的拯救。你们领受饼与杯，象征你们凭信心接受基督为你们永恒的安慰。圣餐中的每一件事都是默想的对象。把圣餐中的饼和杯变成自己的圣经，对一个基督徒而言是宝贵的事。当他在圣餐中发现他的心迟钝的时候，让他看看这些圣餐的要素，看看饼被掰开，酒被倒出。这些都会带来属灵的帮助，帮助你们的心靠近基督。

十一，你们要默想圣餐所带来的应许。基督耶稣曾经应许说：“你们拿着吃，这是我的身体，为你们舍的，你们应当如此行，为的是記念我。”那就是圣餐的应许。耶稣还说：“这是我的血，为你们流出来的，你们当如此行，为的是記念我。”基督应许过，我们无论在何时吃这饼，喝这杯，他都会把他自己传递给我们。现在我们必须以这应许为食物、以这应许为力量来领受圣礼。他已经应许过，那祝福的杯会是我们同领基督宝血的杯，那掰开的饼会是我们同领基督身体的饼。现在我们必须默想这些应许，并对这一切有信心。

十二，当所有这些事情完成之后——我是说，当你接受了圣礼——你就必须默想，你要如何为此而回报基督。你要像大卫在《诗篇》116: 12所说的：“我拿什么报答耶和华向我所赐的一切厚恩？”你要向你的灵魂说：“哦，我当如何爱那爱我、为我成为咒诅的基督！我当如何甘心情愿为那为我流血的基督而死！哦，为了那为我成为人、离开天上荣耀的宝座、取了我的肉体、在十字架上为我舍命、并在圣餐中临到我的基督，我该做多么特别的事啊！我当以何等伟大的事来回报这位上帝！哦！我整个人生都要被感恩所重建！哦！我要做些事情以配得上这位上

二、关于圣餐礼默想的十二件事

帝！”这要成为你的默想，你要找到一些非常珍贵特别的事为基督做出来，他曾为你付出和受苦如此之多。你若没有找出任何特别的事，就永远不要结束一段默想。例如，有一个敌人曾经得罪我，我要以更加爱他来回应他，我要为他行出更多的爱。这样做就是配得与基督同行，他在我还做仇敌的时候就爱了我。另外，还有一种爱的举动。比如，有一位贫穷的基督徒无法维持家计了，我要为基督的缘故来服侍他，我要给他一份具有相当分量的、价值不菲的礼物，以至于他的灵魂为我的缘故而称颂上帝。还有，耶稣基督在这一天已经把他自己给了我，所以我也甘愿为他而死。我要与多马一同说：“让我们去与他同死吧。”我会甘心为他而受世人的指责——如果他如此呼召我。当你领受圣礼时，要花时间默想这些事。

现在我要说，如果我们在每次参加圣餐的时候，都以这样一种富有成果的默想来度过圣礼的时光，我们会成为何等宝贵的基督徒啊！我们如果这样行了，肯定会大有裨益和果效。

到此我就结束了关于默想之时段的讨论。

第八章 神圣默想的特点与品质

我现在要讨论第三件事——神圣默想的特点与品质。在所有神圣的侍奉当中，上帝所看重的并不是我们要做这些事，而是我们做这些事的正确方式。除非我们以正确的方式来听上帝的道，否则听上帝的道并不能讨上帝喜欢。所以，基督说：“你们所听的要留心。”（可4：24）除非我们以正确的方式来祷告——在信心中祷告，以殷切、谦卑的心来祷告——否则祷告不能摇动上帝的手。因此，除非我们按上帝所要求于我们的那种正确方式来默想，否则我们对上帝和基督以及上帝所有的应许的默想并不会带给我们什么好处。

现在，为帮助你们能够正确地默想，我想让你们熟知神圣默想的六种品质。

一、神圣默想是频繁的

神圣的默想必须是经常的、频繁的，上帝在《申命记》6: 7命令说：“也要殷勤教训你的儿女（这律法上的话），无论你坐在家里，行在路上，躺下，起来，都要谈论。”《约书亚记》1: 8：“这律法书不可离开你的口，总要昼夜思想。”虽然约书亚是一位伟大的统帅，每天责任重大，事务繁杂，然而上帝还是命令他昼夜思想上帝的律法。大卫在《诗篇》1: 2告诉我们一位敬虔的人“惟喜爱耶和华的律法，昼夜思想”。大卫虽然是一国之君，日理万机，但是他在《诗篇》119: 97-99自我表白说：“我何等爱慕你的律法，终日不住地思想。你的命令常存在我心里，使我比仇敌有智慧。”他说的是上帝的命令，他把它们一直存在心里——“我比我的师傅更通达，因我思想你的法度”。《诗篇》139: 8¹¹说：“我睡醒的时候，仍和你同在。”这是什么意思？是通过对上帝的默想“和你同在”。早上他刚刚醒来，就以默想开始一天的生活，默想关于上帝的一些敬虔而甜蜜的事。你们已经听我说过，一个基督徒只要有可能，只要他没有世俗的羁绊横加拦阻（你们都知道，有时候业余爱好就会夺走我们的心），他就有责任每天花一定的时间来进行神圣的默想。你们这些贵妇人、这些拥有产业的财主，因为时间充裕，应当分别一些严肃的时间、一天当中的庄严时刻专门来默想。但我们所有人都应当操练随时的默想，即使我们正在从事世俗的事务。

有三个原因敦促你频繁地默想：

第一，因为你越多花时间默想上帝、基督和天国，你就会越多认识上帝、基督和天国，越爱上帝和基督，越热心追求属天的事。你要知道，属天的事就如美丽的图画，你越是仔细观察它们，就会越喜爱它们，并寻求去享受它们。我读到过一个关于杰出的画家尼克拉索夫（Necrasophus）的故事。有一天他正在专注地欣赏一幅画，有一个农夫刚好经过，看到他看那幅画如此痴迷，就问他：“你为何花这么多的功夫观看这幅画呢？”画家回答说：“如果你有我的眼睛，你就永远不会问这样的问题了。如果你看得到这幅画的美丽，你就永远不会问我为什么这样投入

一、神圣默想是频繁的

地看这幅画。”天上的事——上帝的事、上帝的应许——是最荣耀、最卓越的事。你越探究，就越能够深入其中。你越是多看这些美丽的图画，就会越欣赏它们。你越欣赏它们，就会越多地观看它们。上帝、基督和天国就如深不见底的宝藏矿井，你越是往深处挖掘，就会得到越多的财宝。它们就像甜酒，越咂摸越甜。它们就像春天里的百花园，一个人越是多探索这个花园，就越会发现新的花卉，另一种，还有另一种。同样，上帝、基督和天国的应许就如一个花园，你越是多漫步其中，就越会采集到更多的花卉。而且还有更多的花等着你去采摘。为什么圣徒没有比他们现在所做的更多爱上帝，更看重基督，更追求属天的事？是因为他们没有更多地默想上帝、基督和天国。没有经常默想它们，是我们未能恰如其分地爱它们、很少尊敬它们和追求它们的原因。

我们应当频繁地默想神圣事物的第二个原因是，我们越多默想上帝和基督，就越与他们亲近熟悉。这就像你们在邻居身上看到的一样。他们越多彼此拜访，彼此就越熟悉。他们越少彼此拜访，彼此就越疏远。探访产生亲密。因此，你越少想到上帝和基督，你就与他们越生疏，越不熟悉。你越经常默想上帝，就会越亲密地与他交往。就如我曾经告诉过你们的，神圣的默想不是别的，就是沉浸于关于上帝的事，思想上帝、基督和天国的应许。当一个人躺在临终的床上，即将离开人世的时候，他会这样想：“我会到我所熟悉的上帝那里去，我于上帝并非一个陌生人。我要到天国去，我已经在默想中多次去过那里。”这会成为上帝孩子的宝贵安慰。据说，普雷斯顿博士在临终时曾经说过这样的话：“上帝是应当称颂的。虽然我换了个地方，却没有换同伴。因为我一生都与上帝同行，现在我要去安息在我的上帝那里了。”一个经常默想的人，是一个经常在天上的人，是一个经常与上帝、基督和天国应许同行的人。当他死的时候，他就去享受那些应许，去与这位基督永远同在。当一个人要死的时候，他想到上帝是个陌生人，天国是他从没有到过的地方，这是一件悲哀的事，他无法得到安慰。他一生之中几乎没有想到这一点。我很有把握地说，上帝的圣徒之所以不愿意去死，原因之一就是他们在此生未能与上帝彼此熟悉，他们一想到上帝就觉得生疏。你活着的时候越是与上帝熟悉，你就越愿意

一、神圣默想是频繁的

死去，好到他那里去。因为对上帝的儿女来说，死亡不是别的，而是去到那位与他一生同行的上帝那里，安息在上帝的里面。死亡是安息在上帝的怀里，而他活着的时候通过默想常常去到那里。

第三，你必须经常并频繁地实行神圣默想之职责，通过经常地操练，使之变得容易。对于这一职责，有人大大地抱怨太困难了。我经常听到这样的话：“先生，世上再没有什么比神圣的默想更困难的了。”真的。要让我们的心关闭在默想里面，只想神圣的事物，确实非常困难。但是，熟能生巧。当一个少年人被指定去做某项手艺的学徒时，一开始看似要学会这手艺非常困难，但是经过长期的操练他习惯了，最后成了行家里手。一个人如果每天早上要登山，他一开始会连连喘气，爬不上去。可是不久之后，他就会很容易登顶。神圣的默想也是一样，虽然这项职责因极其属灵而极其困难，然而通过经常和频繁的练习，在圣灵的帮助下，它最终会变得非常容易。然而，对此职责的忽略或很少实施会让其变得困难，而任何难事如果中断了就会变得更加困难。一个人学说希腊语或希伯来语，或学说法语，如果中断十一二年不去说它，他很快就会忘记如何说了。长久忽略这一职责，就是它如此困难的原因。如果你决心操练它，比如说坚持一年，你就会在事后发现，在上帝的帮助之下它其实很容易。

二、神圣默想是庄重的

神圣默想的第二个品质，就是它必须是庄重严肃的。虽然我们应当习惯于这一职责，然而我们要当心不要因熟悉而心生轻慢或流于形式。在实行神圣职责的时候，形式化会像一只死苍蝇一样败坏一盒子香膏。上帝恨恶形式化的基督徒，恨恶形式化的、有口无心的祷告者，恨恶徒有其表、听而不行的听道者。在对上帝的服侍中，形式化就如蝗虫一样，会吃掉地上一切绿色的植物（出10）。形式化会把神圣操练中所有的美丽、安慰和好处全部吞灭。上帝最痛恨的就是服侍他的人装模作样。所以，当你在实行默想之职责的时候，千万注意不要徒有其表做个样子。你一定要庄重、严肃地操练。你必须全神贯注。轻浅地思想上帝，将会在情感上留下轻微的印象。漫不经心地思想上帝的人，也会漫不经心侍奉上帝和漫不经心地爱上帝。漫不经心地思想罪的人，也会漫不经心地犯罪。那轻慢上帝的人，上帝也必轻忽他。我们之所以在侍奉上帝的时候如此缺乏感情，如此缺乏忠心与敬畏，是因为我们默想时漫不经心。轻浅地思想上帝，会产生轻慢的心和轻慢的对话。我会给你们一两个这种漫不经心地默想的例子。在《约翰福音》6章你们会读到一些人，他们在听耶稣讲道的时候，脱口而出非常好的回应：“主啊，常将这粮赐给我们。”（34节）这是一个好的默想，然而却是一个短暂、轻率和表面化的默想，因此到这一章结尾这些人都离开了耶稣。这不是一个庄重严肃的默想。在《约翰福音》18：38你会读到彼拉多的事。彼拉多说：“真理是什么呢？”这是一个从他里面的思想里产生的很好的问题。他说了这话之后就出去了。他再没想过这个问题，也没有留下来等候有人回答这个问题。我们现在所应当关心的，就是我们在默想时一定要严肃认真。让我给你们一个亚历山大大帝的例子，这个异教徒在向他的神献祭。主持礼仪的祭司端着香炉，里面有燃烧的香火，有一粒火星掉落到他的手上，但他如此专注，宁愿让自己的手被烧伤，也不愿中断献祭的仪式。这表明这个祭司是何等的敬畏与专心，尽管他侍奉的只是异教的神明。克里索斯托讲过一个故事。一位女士在开始制作一种珍贵香膏的时候，把所有女佣都叫来帮忙。因此，他说，当我们在任何神圣的职责中与上帝交谈的时候，我们也要召集我们所有的佣

二、神圣默想是庄重的

人，即我们所有的情感，如果我们要从中得到神圣恩膏的话。这故事的教训在于，当你在默想中与上帝沟通、与基督交谈，或是默想上帝的应许，你就要召回你所有的情感来帮助你。你必须非常严肃认真，在你所行的事上全神贯注。

不过我也要给你们一个提醒。你也必须小心，不要太过于紧张。你必须严肃，但也不要过于严肃。我曾经听过一个敬虔传道人的故事。韦尔什先生有一天在默想永恒，他是如此之严肃，以至于精神恍惚，陷入了昏迷状态，差点没醒过来。他太过严肃地默想，以至于被吞没了。我们要严肃，但不能太严肃。我们必须像精明的旅行者一样，他们不会让所骑的牲口过于劳累。他们会有节制地骑行，好到达终点。我们需要严肃，但要适度，不可太过。我们要记得，我们的血肉之躯，无法在关于永生、上帝、基督与天国的重要默想中，承受过分的严肃。

三、神圣默想要触动心灵

神圣的默想不仅仅停留在观念和思考上，还必须影响情感并应用于实践。因此，思考与默想不仅仅是头脑的工作，也是心灵的工作。《申命记》4: 39说：“今日你要知道，也要记在心上。”我可以这样说，默想必须进入三道门，否则它就没有任何用处。

第一，它必须进入理解之门，它必须思忖天上的事，但是不能停留在理解上。

第二，它必须进入心灵与情感之门，把它们搅动起来。因为理解应当像一对神圣的风箱一样，在心灵与情感之中煽起圣洁的火焰，使之燃烧、升腾。就如大卫在《诗篇》39篇所说的：“我默想的时候，火就烧起。”所以我们也要默想上帝与基督，好使我们的情感如火烧起，如同那两个门徒在以马忤斯的路上听基督讲论，心中如火燃烧。

第三，它必须进入实践之门。我的意思是，我们要如此默想基督，以至于我们能够像基督一样生活；我们要如此默想上帝，以至于我们能够遵守他的命令。除非你的默想进入这三道门，否则它就毫无用处。

理解对于心灵与情感的关系，就如同保姆对于小孩一样。你们知道保姆的职责就是要为小孩子预备肉食，将其切割或嚼碎，让小孩子可以吃下去。所以，理解的功用就是为心灵和情感预备上帝的真理，使心灵能够接近真理，吃下它们，消化它们。然而，要是保姆把她所咀嚼的肉吃下去，不给小孩子吃，那么小孩子可能会因保姆的行为而饿死。同样，虽然理智理解了非常荣耀的真理，却不将其传达给心灵和情感，它就毫无用处。有许多人花功夫来默想，就好像蝴蝶以花为食并吸取其糖分，不是为了生产出有用的蜜糖，而仅仅是为了装饰其翅膀。这些人默想与研究神圣的事物，不过是为了装饰其翅膀，为了获得一些关于上帝与基督的奇异说法，关于罪和应许的有趣观念。然而，因为他们没有想到要将其传达给心灵与情感，他们永远不会因为他们的默想变得更加圣洁，更加优秀。然而真正的默想是这样的，我们如此这般地默想基督，以至于发现有美德从基督里面出来，可以解决我们致命的罪的问题。我们如此这般地默想基督，以至于能够被转化成基督的样子。我们如此

三、神圣默想要触动心灵

这般地默想上帝，以至于爱上帝、渴慕上帝、以上帝为乐，并且按照上帝的旨意来生活。我们如此这般地默想罪，以至于我们痛恨厌恶罪，并转离罪。我们默想上帝的应许，是为了通过常常亲近上帝而接近这些应许。这样就会激起内心向上帝的圣洁之火，就如《诗篇》104: 34所说：我对他的默想应当是甘甜的¹⁰。当我们如此默想上帝，以至于这默想进入我们的情感，使我们想到上帝就觉得灵里甘甜，那么我们对上帝的默想就是甘甜的。这就是为何许多时候，一个心地诚实而单纯的信徒从默想中得到的益处比某些大学者更多。因为大学者常常想要借着默想发现一些辉煌的表述、一些新奇的观念。这就如一个人阅读一本书仅仅是为了语言的精致，或是听一篇道仅仅是为了那美妙的修辞，一饱耳福。那种人永远不会更圣洁，或更优秀。但是现在，有一些心地单纯、内心诚实的基督徒，他们默想天上的事是为了变得更加属天。他默想上帝，是为了更加爱他、敬畏他。他默想基督，是为了更好地荣耀他。他默想罪，是为了更加痛恨它。他默想应许，是为了更加爱慕它们。虽然他找不到学者们所发现的那些奇怪的观点，然而他的心被默想所影响，超过学者们许多倍（如果学者们不敬虔的话）。神圣的默想如果不是实际的和有感情的，就没有用处。

四、神圣默想要具体应用

神圣的默想必须是具体的、有应用性的。因为大而化之、以一般性的方式来对待它是行不通的。那位大哲学家^④说过，那个一般的抽象的火并不燃烧，只有真实地点燃烧起的这个具体的火才会烧毁东西。一把抽象的剑砍不动东西，是一把具体的剑以某种方式被挥动的时候，才会有切削之功。所以，模模糊糊地默想上帝、基督和天国对你少有益处。所以，你若想从默想当中得好处，就要脚踏实地来默想一些具体的东西。你要如此默想基督，以至于将其应用于你的灵魂。你要如此默想天国，使之运用于你的灵魂。这是我的，这是我的份。基督是我的份。他是耶和華我的义。如果上帝不是我的，他又是什么呢？如果天国或基督并不真正是我的，我怎么能因为天国或基督变得更好呢？如果基督与我没有关系，默想他不能带给我好处，我又能从默想基督得到什么安慰呢？如果我没有权柄进天国，默想天国对我会产生什么安慰呢？那样的话，我就只不过在空想一个不属于我的地方。所以，默想最大的部分是应用。你必须把你默想的事物应用到你具体的环境里。如果一个人默想基督时能够跟多马一起说“我的主，我的上帝”，那么他就是所有人中最幸福的。能够说“我的主，我的上帝”的人是有福的。

在默想的应用中，有四种因素在人心里大能地运行，这就是：必要性（Necessity），卓越性（Excellency），拥有权（Propriety）和永久性（Perpetuity）。人心会被卓越的事物大大地提升，尤其当这些事物是必要的时候；尤其当这些事物为我所拥有，而这种拥有又是永久的。如果在关于上帝与基督的事情上，一个人拥有这四种要素：（1）他默想上帝、基督和天国的卓越，（2）享有他们的必要性，又加上（3）拥有权——“这一切都是我的，上帝是我的上帝，基督是我的基督，天国是我的产业”，而且（4）这产业又是存到永远的，那么这人是拥有多重幸福之人。如果一个人能够在圣经的基础上来建立这些应用，他就已经在天上了。因此，在你操练默想的时候，一定要具有应用性。即使你有一种万应神药，你不用它，它就对你毫无用处。山间的泉水如果不以这种或那种方式装在水箱里运送到你手上，它对你就没有好处。同样，对上帝、基督和天国的默想，

四、神圣默想要具体应用

如果没有应用，就对你少有帮助。

这一点尤其适用于施行圣礼的时候。你在接受圣礼的过程中要做的工作就是默想，而你所有关于圣礼的默想一定要加上应用。当你默想圣餐的饼被掰开，基督的身体为你破碎，你必须应用它。它是为我破碎的。当你看见酒被倒出来的时候，你要默想基督的血从十字架上流出。你必须以信心应用它，这是一个伟大的信心的行动。这血是为我流出的，这身体是为我破碎的，现在上帝在献上基督，上帝把基督给了我。这样默想的时候，在圣礼里面就有甘甜。

五、神圣默想要平稳安静

神圣默想必须是平稳、安静的。有许多做作的基督徒在操练这一职责时会过于强迫他们自己。这对于初信者是合适的，他们在默想自己的罪时，会强迫自己流出眼泪。当他们想到基督的时候，会迫使自己喜乐。灵命尚浅的基督徒默想时这都是正常的，因为当他们发现自己的情感没有跟上，就会强迫自己流出喜乐的眼泪，好与他们默想的对象相合。这就像《使徒行传》3: 7-8那个被医治的瘸子，当彼得拉着他的手扶他起来，他的脚与踝子骨立即强健了，他就跳起来，站立，行走，与彼得一同进入圣殿。这个可怜人从来没有行走过，因为他从娘胎里就是瘸子。他一看见自己的腿可以行走，马上就欢喜跳跃起来。他后来就没有跳了，而是和别人一样正常地行走。但他是如此高兴，以至于强迫自己发出跳跃的动作。所以，有许多基督徒在开始学习默想的时候，发现自己心如死灰、冷淡麻木，他们就会强迫自己流出喜乐之泪水。但是你们不要这样，最好的方法是在默想中等候上帝降临，等候以色列的安慰者来到，如同那论到西面的话（路2: 25）。“在耶路撒冷有一个人名叫西面。这人又公义又虔诚，素常盼望以色列的安慰者来到，又有圣灵在他身上。”因此，我们也需要在这神圣的职责中静候上帝神圣的安慰。当我们等候时，上帝就会来临。《以赛亚书》30: 18说：“凡等候他的都是有福的。”“但那等候耶和华的，必从新得力，他们必如鹰展翅上腾。”（赛40: 31）你们要继续等候，你会发现你所寻求的上帝会进入你的心，你会发现当你坚持这种平静安稳的等候姿态时，你的心会被融化。就如圣伯尔纳这位非常熟练的默想者，当他去默想或祷告时，他发现他的心一开始很迟钝。最后全能者向他显明自己，于是他感到内心非常温暖。他得到主向他灵魂显现数次，所以他叫道：*rara hora, brevis mora*（拉丁语，其来何稀，其驻何暂）。上帝之显现，难得一见（但还是时有发生，赞美主），却又转瞬即逝。哦，但愿主能持续地显现。在操练默想中等候上帝，你会发现圣灵在你灵魂中闪现，上帝造访你的灵魂，用属天的安慰充满你心。

六、神圣默想要持之以恒

最后，这种神圣的默想必须是持久不懈的。你们必须坚守这职责，虽然一开始你可能感受不到你所期待的好处和安慰。有许多基督徒开始操练默想，却发现困难重重，而且在他们心里也有诸多拦阻，他们感到思绪游荡、灵性混乱。于是他们就灰心丧胆、弃之不顾了。这当然是他们所不当做的。我曾经读到过豹子捕猎。它发现猎物时，会以其特别的方式捕猎，它会飞跃三四次，如果这三四次的跳跃抓不到猎物，它就放弃了。它是如此猛烈，又如此急躁。同样，有一些可怜的基督徒就这样跳进了默想里面，跳了三四下，看到自己掌握不了默想的艺术，得不到他期待的好处和安慰，于是就弃置一边。这是一个巨大的错误。我们必须等候上帝。就像我在前面说过的，你们必须继续坚持，忠于职守。接下来我想分享四个论据，借此劝你坚持下去。

第一，从必要性而来的理由。默想是一个绝对必需的职责，就如我已经告诉你们的。它是其他职责的生命。祷告而无默想相伴，不会给你任何益处。圣伯尔纳说过：“没有默想的祷告是干枯的，是不冷不热的，是冰冷的。”（*Oratio sine meditatione est arida.*）我们的祷告像尸体一样冰冷，其原因就是我们没有在祷告中加上默想。听讲道而不默想对我们也没有任何好处。默想是宗教信仰的生命，它把生命注入到一切其他的职责里面。它是极其必要的，所以你们必须不知疲倦地好好去默想。你们必须坚持到底，因为没有坚持就不会得到恩典的冠冕。

第二，想一想这一职责的优越性，它能够使人的灵魂移居于天上。人的灵魂借着它升上高天，与上帝、基督谈论永恒的事物。它是一个珍贵的职责，又如一日三餐必不可少。非常确定的一点是，在人操练这一职责之时，上帝将他自己的恩典能力多多传送与人。耶稣基督在山上时改变了形象，面貌如同日头一样发光。同样非常确定的是，当你在默想的山上待久了，当你的灵魂常常升上去默想上帝、基督、天国以及罪，那么你的脸面就会发光，你会在恩典上比其他基督徒高出一大截。

第三，研究一下忽视这一职责所带来的伤害。不是吃肉，而是消化肉，才能滋养你的身体。可能会有一堆肉放在一个人面前，他也可能吃下了许多，但是如果不

六、神圣默想要持之以恒

消化这些肉，他就永远得不到滋养。默想就是消化一切关乎上帝的真理。不是听道，而是默想所听的道，使你得益处。如果一个人用绷带把药物固定在伤口处，然后一固定好马上就把它拿走，它就不会起到任何治疗作用。所以，如果听完道马上就忘记了，如果不咀嚼讲道内容，不把所听的道理加以默想思考，你就永远得不到什么益处。如同不倒嚼的兽类是不洁的动物，同样，不默想的基督徒也是不洁的基督徒。我们拥有这么多的“瘦母牛”（请原谅我这样表达），它们吞下这么多脂油却永远不见长胖，是什么原因？我的意思是说，有这么多的瘦子基督徒，吞下了成百上千的讲道，有时一天听三四篇道，却总不见变好，不见长胖，是什么原因呢？就是因为一个耳朵进，一个耳朵出。后一篇道把前一篇推走了，他们从未默想、思考和运用他们所听到的。这就是你们在恩典上如此瘦弱的原因。你们都知道，一小会儿吃下的一小块肉需要好几个小时去消化。所以，一个人用一个小时所听的道，需要花许多小时去消化。上帝与基督如同一幅隐藏在幕布后面的名画，一个人若想观赏这画，必须把幕布拉开。默想不是别的，就是拉开幕布，直面上帝。对于一个不默想的基督徒来说，上帝就像是隐藏在云中的太阳。对于一个不思考的基督徒来说，基督就像是皮袋里的珍珠。现在，默想打开了皮袋，拿出了珍珠，并且欣赏它。默想拉开了幔子，看见上帝，看见上帝的荣耀之事。

第四，想一想通过坚持不懈的操练，默想会变得越来越容易。我承认这职责是上山爬坡式的，是非常属灵的属天职责。然而默想就像一个人天天去爬山，虽然一开始他会气喘吁吁、非常困难，好像要把灵魂都给呼出来一样，但是坚持一段时间之后，他会爬上山顶，不痛苦也不疲乏。尽管这是一件上山爬坡式的困难的事，然而如果你有时间——就像你们当中许多人是有时间的——你们应当开始并坚持默想之旅，并要努力使之有运用，有感情。我可以向你保证，你靠着上帝的帮助很快就会克服困难。让一个人生火，如果木柴是湿的，他就需要煽风，不断地煽风，直到最后他征服湿柴成功生火。如果抛开风箱，他就永远不能使火着起来。他必须不断地煽风直到把湿气排除，征服木柴。所以当你去默想上帝、基督、应许、天国和你的罪，虽然一开始你发现自己心如死灰，迟钝麻木，充满了无聊的妄想，完全不在状态，而且很灰心，但是你必须不断地煽风。你要煽啊，煽啊，煽啊，直到最后把

六、神圣默想要持之以恒

火点着，而此时天地之上伟大的上帝就会来帮助你。

这样我就说完了第三点，即神圣默想的品质。

第九章 默想的伙伴

现在我要分享默想的伙伴。在默想的时候，有两个伙伴你应该一直与之同行，至少是经常与之同行。我非常确信的是，你默想的时候必须总与下面二者之一同时进行，一个是阅读，一个是祷告。

一、祷告

你必须在你的默想中加上祷告。在我所讲的这节经文（创24：63）中，祷告这个词在希伯来原文中也代表默想。“以撒出来……默想”——在希伯来原文当中的意思是他出去默想或是祷告。所以有些圣经译本的边缘空白处有个注释：“以撒出来祷告。”旧译本是“以撒出来祷告”，新的译本是“以撒出来默想”。在希伯来文中，表示默想的这同一个词，也有祷告的意思。这就教导我们，我们必须一直将默想与祷告放在一起。比如，当你默想自己的罪时，你必须向上帝做一个祷告，使你的默想以如此方式进行，以至于你的心因此谦卑下来。当你默想天国的时候，你也应当加上祷告，高举你的心，向上帝祷告，求主帮助你如此默想，以至于你能够更加适合进天国。当我说祷告的时候，我不是说一整套正式的祷告，而是一个简单的祷告。当你登上默想之山时，不要在那里一直祷告，你只需在默想之间加入简单的祷告，仰望上帝赐下这样的祷告。当耶稣上山去祷告时，正在祷告当中，他的外貌改变了，他的形象改变了（路9：29）。当哥尼流祷告时，有主的天使向他显现。当他祷告时他有一个荣耀的外貌（徒10）。当我们登上山顶的时候，让我们默想又祷告，祷告并默想。我们一定会看见上帝的荣耀显现，且被荣耀地改变外形。圣伯尔纳有一个很珍贵的名言：“默想而无祷告是无益而冷淡的；祷告而无默想是干枯的。”还有一位作者在写到默想时说得也很好：“为何许多上帝的圣徒，其祷告只能算作是尸体的祷告，毫无生气，是因为他们没有把默想与祷告联合。为何他们的默想不再有能力，是因为他们没有把祷告与默想联合。因为默想没有祷告是完全无用无益的，你不可单凭自己的能力来默想。”

二、阅读

你必须在祷告中加上阅读。在此请你们正确地理解我，我是向软弱的、缺乏知识根基的人推荐阅读。有些基督徒是活的图书馆，他们自己就是书籍，他们不需要一本书来帮助他们默想。但是对你们这些软弱的基督徒，我的劝告是：你们应当在默想中加上阅读。例如，你们想要默想基督吗？去，拿起圣经，读他的受难故事。当你读到任何引起你注意的事，把书放下，默想这一段经文。比如，当你读到耶稣汗如血滴时，也就是说，基督在寒冷的冬天、在冰冷的地上为你的罪会流下血滴，那么，把书放下，默想那些血滴。哦，那时他承受了上帝何等的愤怒！所以当你读到耶稣在十字架上受苦，当他喊叫：“我的上帝，我的上帝，为什么离弃我！”放下你的书，默想基督的爱，他为你的缘故被弃绝（是在外在安慰的意义上，而不是在联合的意义上被弃绝）。他被弃绝，是为了使你不被弃绝。所以，同样，你也会默想上帝的应许吧？如果你是一个软弱的基督徒，拿起一本讨论应许的书，当你读到任何适用于你的应许，把书放下，默想那个应许，直到你的心被它感动，要努力使它在你的灵魂中留下印记。圣伯尔纳说过：“长久的阅读而无默想，并不能成就一位好学者，因为它毫无生命力。默想而不阅读会引导许多软弱的基督徒误入歧途。”所以，当你定下一段时间去默想的时候，要把祷告与阅读加进去。

现在我要给你两个警告：

第一，不要阅读太多，否则它会妨碍默想。同样，你的祷告也不要太多，免得妨碍你的默想。因为祷告和阅读都是为了帮助默想。

第二，在参加圣礼时，要把所有的阅读停下，你必须在没有阅读的情况下默想圣礼。原因在于，基督在圣礼中是向你的眼睛布道。此时，我们圣礼的要素就是在圣礼中向我们布道的“圣经”。而且，施行圣礼的牧师，其每个动作都是神圣与属灵的。掰开饼，倒出酒，都有属灵的意思。在圣礼中所做的一切事上，都能看到基督的作为。所以，当你感觉里面空空如也，不知道默想什么的时候，你不要去看书，而是要观察圣礼的要素。当你以属灵的眼睛、以有理解力的眼睛来观察这些圣礼的要素时，你就知道它们各自代表什么，你看到这些要素就会想到合适的默想素

二、阅读

材。这是一个神圣的方式，能激活你的圣洁之心。我这样说，是因为我看到一些软弱的基督徒在圣礼中阅读圣经，我相信他们这样做是遵循某些原则，却并不能帮助他们坚持在默想之中，不能帮助他们克服游荡的思绪。这本身并不是罪，但这是不合宜、不应当的，因为在圣礼中恰当的默想方式，是我们的心被圣礼的要素、圣礼的动作和圣礼的应许所高举。所以，你在圣礼中，要让圣礼的形式和内容成为圣礼中你的“圣经”，并且学会让它把你的心灵引向属天的默想。

第十章 默想的材料

按照顺序现在要讲第五点，就是默想的材料。在这里我要向你们表明，你们所当加以默想的神圣真理是什么。这是一个很宽泛的议题。真相是，没有任何神圣的真理不值得我们严肃认真地默想。如果给我机会编写一本通用的默想手册，我会列举一些神学题目，是基督徒应当终其一生花时间来默想的，有时默想这一个，有时默想另一个。比如，如果一个人想要避免罪恶，在敬虔上成长，他就应当严肃认真地默想死亡、审判、地狱和天国。这被称为“终极四事”（*Quatuor Novissima*）。

一、默想终极四事

你要默想死亡

我不会教你如何去默想死亡，但我会给你一些要点来帮助你。

你要默想死亡的确定性，世上没有任何事比你一定要死更确定无疑。

你要默想死亡的不确定性。世上没有任何事比你何时会死更不确定。你要死是一定的，然而死亡的到来却是不确定的，死亡的到来是突然的。没有任何年历会告诉你你何时死去。你的年历会告诉你下一回日食或月食何时发生，但不会告诉你你的生命何时陨落消逝。死亡的到来势不可挡，就如阵痛临到产妇，如同全副武装的巨人闯入，没有人能够抵挡。

你要默想你有没有预备好迎接死亡。你是否已经得到恩典、得到凭据预备好迎接死亡？你是那聪明的童女，还是愚拙的童女？你的灯中有没有油？

在默想死亡时你要思想，自己如何生活才能超越死亡的伤害；如何才能让死亡成为脱离所有痛苦的出口与进入所有福祉的入口。

你要默想，如何一直活在对死亡的预期中，也一直活在对死亡的预备中。

你要默想如何脱离对死亡的奴隶般的恐惧。有许多上帝的儿女终生活在怕死的捆绑之下。默想如何超越死亡的伤害与恐惧是基督徒的特权。要达到这一目的，你们要以圣经的眼光看待死亡，要把死亡看作是脱离今生的监狱进入天上的宫殿。死亡已经被基督解除武装，已经被基督撒上香水。它是拔掉了毒牙的毒蛇，是通向永生的走廊。

这样你就会知道要如何默想死亡。

你要默想审判的日子

你要默想审判之日的可怕，它被称为主的可畏（林后5: 11）。它被古代的祖先称为大而可怕的审判之日。耶稣基督会在烈火中降临，向一切不认识他的人施行报复。

一、默想终极四事

你要默想在那日所要施行的大审判。到那时，所有的男人、女人、小孩子，每一个从亚当到末日曾经生活过的人，都会聚集于耶稣基督的审判台前。

你要默想你在审判之日要向上帝所交的总账目——这账目是那样精确，那样严格，那样具体。在那日我们要为我们所说的每一句闲话、我们所想到的每一个闲散的念头，向上帝交账。那时我们的罪会被显明出来。

你要默想那一天会有一个伟大的分别。那时山羊会在左边，绵羊会在右边，会清清楚楚完全地分开。在今生山羊和绵羊混杂在一起，但在那时，右边不会有一只山羊，左边也不会有一只绵羊。

你要默想上帝的孩子在那大而可怕的日子里是多么的喜乐。那将是他的加冕之日，他会被加以永生和荣耀。那将是他得救的日子。

你要默想在审判之日那不敬虔之人受咒诅的情形。那将是他进入地狱、万劫不复、永远毁灭的日子。

你要默想天国

你要默想天国的喜乐。这喜乐是如此之大，是眼睛未曾看过、耳朵未曾听过，甚至从来没有人能够试图在心中去想象的大喜乐。

你要时不时默想那有福的异象，即圣父、圣子、圣灵三位一体那有福的同在的景象。你要默想一个灵魂被纳入这景象当中时所要享受的喜乐。上帝是无限完全的，而且所有的完全都在上帝里面，所以当一个人灵魂被接纳进入这完全的关系之中，他就会看见并享受上帝所有的一切。

你要默想天国福乐的完全。

你要默想天国福乐的永恒无穷。你会在父的右边享受满足的喜乐快慰直到永远。

你要默想你是否合适进入天国。你是不是被预备好了，适于继承那荣耀的基业。你要默想上帝是否已经将天国赐下在你的灵里，因为没有人能够进天国，除非天国已经降临在他里面。你要默想基督是否已经为你预备好了天国，为天国预备好了你。

一、默想终极四事

你要默想你需要做什么，好让你适合进天国。你要思想如何生活，以至于你最后有确据得到永恒的天国。

你要默想地狱

圣伯尔纳说，你要在活着的时候借着默想多次进入地狱，这样你就不会在死后进入地狱。就如克里索斯托精确表达的：活着下地狱，而不是死后下地狱。如果一个人只要借着不思想地狱就可以脱离地狱，那我永远也不会要你去默想地狱。然而，无论你想不想地狱，地狱的火一直燃烧着。而且，正是因为你不思想地狱反而把你带进地狱。有这么多的人死后下地狱，其原因正是他们活着的时候不肯好好默想地狱。

你要思想地狱的刑罚所造成的损失，被关在外面永远不能见上帝的面是何等大的咒诅。地狱的很大一部分作用，就是人被逐出天国，与荣福直观隔绝，离开上帝和基督以及众圣徒荣耀的面。

你要思想肉体的刑罚，因为被定罪的人不仅仅永远离开上帝的面，还要受无穷尽、无缓解的折磨。你要思想地狱的虫、地狱的火。圣经讲到过地狱的火，地狱的虫，地狱不灭的火，地狱不死的虫。“在那里，虫是不死的，火是不灭的。”（太 9: 44、46）^④ 这虫意味着什么？不是别的，就是一个不安良心不停地撕咬。哦，请想一想这地狱的虫，这地狱的火，好让你永远不会成为它可悲的参与者。

以上就是你首先要默想的四件事。

二、默想四位重要对象

接下来，我会分享更多默想的对象。一个人如果想要在敬虔上长进，避免所有的罪，他就要更加经常地默想上帝、基督、圣灵和自己。

你要默想上帝

这是一个珍贵的默想主题。大卫说，“愿他以我的默念为甘甜。”（诗104：34）

有时，你要默想上帝的属性。你要默想上帝的永恒性——他是从永远到永远的上帝。你要默想他的不可改变性——在他没有转动的影儿。你要默想他的无所不在——他是以其同在充满天地的上帝。你要默想他的全能——他是能够行作万事的上帝，没有什么在他是不可能的。你要默想他的全知——他是知道万事万物的上帝，在他面前万有都赤露敞开。你要默想他的单纯性，以及他本性的完全。你要默想他的全备，以及他的完全自足。这是一个充满各样默想材料的海洋。如果我们不去默想世上的虚浮和愚行，而是常常默想这些事，我们能成为何等珍贵的基督徒啊！

你要默想上帝的作为。你要默想上帝创造世界的作为——默想天空和大地那荣耀的构造。你要默想救赎之工——上帝差遣他的爱子进入世界的荣耀工作。正是这样的默想包围并浸透了天使和天上的圣徒。你要默想上帝奇妙莫测的大爱：他赐下基督为我们成为咒诅。你要默想上帝无可比拟的良善：他舍弃自己的独生爱子，为我们这些收养的儿子舍命。

你要默想你与上帝的关系如何。你与上帝有立约的关系吗？你已经与上帝和好了吗？上帝是在基督里与你和好了的父吗？

你要默想基督

你要默想基督的神性。他从永恒以来就是上帝，他与父是同尊贵、同本质、同永恒。

你要默想基督的人性。上帝在肉身显现，上帝成为人，两个本质联合在一个位

二、默想四位重要对象

格里面。

你要默想基督的职分——他君王的职分、祭司的职分和先知的职分。但是更特别的是，你要默想基督的生、死、复活、升天和代求：

第一，你要默想基督的生，并且自我审视你的生活是否与他的生活相呼应。如果你没有像基督一样生活，你就得不到基督的死与受难中的好处。你要默想基督的生，效法他生活的榜样。

第二，你要默想基督的死，这对于你预备好参加圣礼是十分宝贵的。

你要默想基督都受了哪些苦。他在客西马尼园极其痛苦，当时他汗滴如血。他祷告说：“父啊，倘若可行，求你叫这杯离开我。”哦，基督在那时所承受的痛苦让他滴下血珠！然后我们要默想他在十字架上受的苦。他喊着说：“我的上帝！我的上帝！为什么离弃我？”那时黑暗笼罩大地三个小时。当时外面有黑暗，在基督的里面也有黑暗。那时，上帝从基督收回了他的面光。你要默想基督在彼拉多那里所受的苦——他被鞭打、受酷刑、遭不公对待。哦，如果你严肃认真地默想过这些，你心里会对基督燃起多么强烈的爱呀。

你要默想基督是为谁受了这些苦。他是为我们受苦——在我们还做他仇敌的时候。他为我们这些可恶的、被咒诅的造物而受苦。他不是为那些有福的天使，而是为我们这些有罪的人受尽了痛苦。

你要默想遭受这一切痛苦的是谁——他就是耶稣基督，上帝永远的儿子。

你要默想他是带着怎样的爱来承受这些痛苦的——那无限的爱，上帝那长阔高深的爱，在为我们所受的苦中显明出来。

你要默想在基督钉十字架中，你可以得到什么益处？基督被钉十架对你的生命产生了效力吗？

第三，你要认真思考基督的复活。

第四，你要认真思考基督的升天。

第五，你要认真思考基督的代求——基督坐在天父的右边，永远活着，为你代求。

二、默想四位重要对象

你要默想圣灵

要让这些宝贵的真理充满你的思想。

你要默想圣灵的神性——圣灵是三位一体中的第三位，是永远可称颂的上帝。

你要默想圣灵的职分。圣灵作为三位一体的第三位，其职分就是把我们将带进上帝所命定、基督所赎买、为我们存留的一切宝藏当中，让我们能够享用上帝为我们所命定、基督为我们所赎买的。

你要默想圣灵的神圣运行。我们要默想我们何等频繁地消灭基督的灵的感动，我们有多少时候抗拒这种感动，有多少时候拥抱这种感动。

你要默想圣灵所赐的各样美德（这会打开一道门，通向极多宝贵的默想材料）。你要默想信心的美德、悔改的美德、爱上帝的爱、爱基督的美德、爱邻居的美德、敬畏上帝的美德、谦卑的美德。也就是说，你要默想你的信心是不是正确的信心，你的信心是行邪术的西门的信心，还是西门彼得的信心；是历史性的信心，还是教义的信心。你的悔改是真的还是假的。你对基督的爱是真的，还是伪装的。

你要默想你自己

首先，你要默想人的四重状态。我们可以对人的四重状态加以思考：

人天真的状态——就如人在堕落之前，有上帝无玷污的形象。这是一个很珍贵的默想——思想人在堕落前的幸福状态，那时他按照上帝的形象被创造出来。

人在堕落、败坏之后的状态——思想人在他天生的状态下受咒诅的情形。

人被基督恢复了的的状态——当他被重生、被更新并且再次美好地彰显上帝的形象。

人在天国里的状态。

以上四点也可以做如下概括。你要默想：你在亚当里是什么样的；你在堕落的时候是什么样的；你在基督里是什么样的；你在天国里是什么样的。

其次，你要默想你的罪、你行善的责任、你得救的凭据，以及你的安慰。

二、默想四位重要对象

你要默想你的罪，那是一片广阔的原野，够你放马驰骋的。你要默想你对上帝所犯过的罪，你知善不行的罪，你明知故犯的罪，你违背律法的罪，你抗拒福音的罪，你在听道时的罪，你在圣礼中的罪，你属灵上的罪，你肉体里的罪。你要默想罪，以便使你谦卑下来。这是一个极其珍贵的办法，可以使你预备好领受圣礼。还有，但愿我们心存敬畏，严肃地来默想我们的罪。

你要默想你行善的职责，也就是我们忽略了多少良善的职责，有多少良善的职责我们以罪恶的方式去履行。你要默想你在履行这些职责时是不是为了讨上帝喜悦。

你要默想你进天国的凭据。这些凭据是对的还是错的？你的凭据是否能得到法庭判决的印证，以保证你进天国？你进天国的凭据能否经得起死亡的考验？它们能否在审判大日为你作证？

你要默想你的安慰。你所拥有的安慰，到底是圣灵的安慰还是魔鬼的安慰？有许多人会对你说他们拥有安慰，但是他们的安慰是恶魔的幻想，而不是圣灵的安慰。

再次，你要默想你身体的软弱、你灵魂的不朽、你对上帝的依赖，以及上帝把你摆在何等有利的地位。

默想你身体的软弱。人的身体来自尘土，也很快会分解、返回尘土。这是一个地上的帐篷，容易朽坏。拿出圣经并思想圣经里关于人的生命的所有比喻，看看圣经都把人的生命比作什么——这样的思想是多么宝贵。为了突出人生的短暂，圣经把人的生命比喻为野草、枯草、碎秸、枯干的碎秸、枯叶，如白驹过隙，如朝露汽化，如手掌狭窄。请默想你低贱的身体何等软弱，它很快就会进入坟墓，腐烂消散。

默想你灵魂的不朽。你宝贵的灵魂是上帝形象的彰显，是上帝所造的，也是为上帝造的。没有从天空上来的灵气在里面，人就不算人，而且这气永远不会被吹走。没有这灵气在里面，人就不是人，这灵气人不能杀死。没有这灵气在里面，人就不是人。人会永远活着，要么像天使一样永远享受上帝的祝福，要么像魔鬼一样永远承受上帝的咒诅。

二、默想四位重要对象

默想你对上帝的全然依赖。哦，这会使你谦卑，让你顺从上帝的旨意。你的生存、健康和永生全都依赖于上帝，你每分每秒都依赖上帝，是靠上帝托住你才能存活。思想一下，你所有的一切都依赖上帝：你的灵魂、你的身体、你的妻子、你的孩子、你的一切。

默想上帝把你放在何等有利的地位。就如先知所说的，全世界都在上帝的掌握之中。他可能轻易地压碎我们，如同我们压碎微小的蚊蚋。因为我们是受造之物，他可以随心所欲地把我们化为乌有。因为我们是罪人，他可以把我们投入地狱——如果他愿意。思想一下上帝把你置于什么样的关系之中，思想一下你的呼召、你的同伴、你的心。

第一，思想一下上帝把你置于什么样的关系中。我们当中没有谁不处于各样关系之中。你是一个传道人吗？你是一位法官吗？你是一位父亲吗？你是一位主人吗？思想一下每个职位所要尽的责任。思想如何在每一种关系中荣耀上帝。思想如何在每一种关系中保持清洁的良心。

第二，思想一下你的呼召。思想如何在上帝召你从事的职业中荣耀上帝；如何在其中保持清洁的良心；如何避免被你职业中的罪所玷污，因为世上没有哪种职业不伴随着这样或那样的罪。哦，默想一下，不要让你的店铺吞灭了你的灵魂。默想如何在经营店铺时保持清洁的良心。不要把你在上帝家中所得到的东西，在自己家里丢弃了。

第三，思想一下你的同伴。人与什么人在一起，这是一个大问题，因为我从一个人的同伴认识他，比从别的任何事上都要多。我所说的是和他常常同出入的伙伴。思想如何在所有同伴关系中保持清洁的良心，如何不被朋友的罪所玷污。

第四，思想你的心。要时常默想你自己的心，你的心无比诡诈，比万物都诡诈，它是世界上最大的骗子，世界上有成千上万的人被自己的心骗进了地狱。你的心会在你根本不爱主的时候，告诉你你很爱主。它会在你是一个虚伪小人的时候，告诉你你是一个正人君子。

最后，要默想你的思想、你的情感、你的话语、你的行为。

默想你的思想，它的虚妄，它的卑贱。我要说，地狱就在你的思想里面。如果

二、默想四位重要对象

我们所想的都写在我们的前额上，我们会多么耻于让世人看见我们。哦，默想一下你贪婪的思虑、你色情的幻想、你卑劣和虚妄的心思，并因此谦卑下来。

默想你的情感。上帝特别看重我们的情感，他痛恨人来服侍他却没有投入情感。情感有好多种。默想你的爱——你爱上帝最多，还是爱世界更多？想一想你的爱在哪里，你服侍上帝是出于爱吗？世界是否比基督更贴近你的心？默想你的欲望——你追逐受造之物的欲望是否比追随主的欲望更大？默想你的快乐——你在虚浮的名利中找到的快乐是否比在耶稣基督里更多。默想你的悲哀——你为外在的损失悲哀是否胜过对自己犯罪的悲哀？默想你的愤怒——你的愤怒是否放在对的地方？默想你的信任与希望——你是否任何时候都信靠上帝？

默想你的话语。哦！我们的舌头是何等大的罪恶世界！我们若是能默想自己舌头的罪就好了。哦！那该有多少见不得光的坏话！使徒雅各说，舌头是个罪恶的世界，能把生命的轮子点起来，并且是从地狱里点着的。

默想你的行为。你的行为与上帝的旨意是不是一致？你是如何对待上帝、对待他人的？

三、默想罪、世界、永恒和福音

默想罪之罪恶。罪是世上最大的恶，它比流放、死亡和地狱本身更加可恶。默想罪内在和外在的邪恶。

默想受造之物的虚空。所有属地的事物都是虚空的，是虚空的虚空，令人厌烦。它们全都不能令人满足，不能给人益处。当你卧病在床，当你濒临死亡，整个世界的事物对你有什么益处呢？

默想永恒之漫长。哦，永恒！永恒！但愿我们更多地默想你！但愿我们更多地思想你！要默想永恒与时间之间的区别，因为时间不过是插入两个永恒之间的片段。在没有时间之前，就有永恒，在时间终结之后，还是永恒。时间之于永恒，不过如一间小草屋之于世上所有的房屋，就如一滴水之于大海。

默想福音之优越。哦！要默想基督那荣耀的福音，能够拥有福音是多么大的特权。默想你的生活是否与福音相称，你在福音之下已经生活了这么久，你是否活出了与福音相匹配的生活？

四、默想上帝的命令、威胁、应许和蒙恩之道

默想上帝的命令。你是否遵守了它们；当你未能遵守的时候，是否为此而降卑自己并深感痛悔；你是否一直在努力寻求如何更好地遵守上帝的命令。

默想上帝的威胁并为此充满敬畏和惧怕。

默想上帝的应许。那些荣耀而珍贵的应许，那些白白的应许，那些丰富的应许，那些永不落空的应许。没有任何一种境况，是上帝的儿女身处其中而缺少这样或那样的应许来安慰他的。你要默想上帝的应许是包罗万有、无远弗届的。你还要默想你在其中的利益，要思想福音的应许是属于你还是与你无关。

默想上帝所设立的蒙恩之道，默想如何预备好自己来接受它们、使用它们，好让上帝的名因它们而得荣耀。有四种蒙恩之道，你要加以默想：

第一，你要默想祷告的蒙恩之道。你要默想祷告的优越性、有效性。你要默想如何得到祷告的恩赐和祷告的美德。默想如何在圣灵里祷告，如何大有信心地祷告、火热地祷告、在痛悔中祷告。

第二，你要默想阅读上帝话语这一蒙恩之道。这是上帝所定的蒙恩之道，你要默想如何带着尊敬和虔诚的心来阅读上帝的话语。要把它当作上帝的话来阅读，要用与阅读其他任何书籍不一样的方式来阅读。

第三，你要默想听道这一蒙恩之道，默想正确的听道艺术。你要这样听，使你自己被所听之道转化更新，被训练成为属天的人。因此，你要把所听的道当作上帝的话，使你的意志降服于你所听到的。

第四，你要默想圣餐这一蒙恩之道。啊，要多多默想这一蒙恩之道。我已经告诉你们在圣礼中要默想的一些题目。

五、思想上帝的审判、护理和怜悯

要思想时代的错谬、上帝对这个国家的审判、上帝在这个国家带来的改变，以及上帝的怜悯：

要思想时代的错谬，要尽力成为保守派，与错谬的潮流作对。在许多宣信者当中，有许多对基督真理的背叛，这是极其可悲的事，我们应当为此悲哀哭泣。你走进任何一个家庭，几乎都能发现这样或那样因错谬的观念引发的病症。基督徒们，这就是你的任务，要思想时代的错谬。该怎么做呢？去寻找解毒剂、防腐剂，对抗重洗派、苏西尼派、反安息日主义、反圣经主义，反对那些不承认基督神性的人、那些不承认圣灵神性的人。要穿上属灵的军装，能够抵挡这个时代所有的错谬。这是一个耻辱：一个持错误教义的人为他的谬误所做的辩护，反胜过二十个持正统教义的人为他们的真理辩护。你们都当为此羞愧，因为你们没有为时代的错谬研究解药和防腐剂。

思想这些年来上帝对英格兰、苏格兰、爱尔兰施加的审判。上帝已经出手对付这些国家，上帝已经让我们成为荒凉，上帝的宝剑已经喝足了血，然而却没有人把这些放在心上。现在，让我们默想上帝对这片土地的大审判，好让我们知道上帝管教的杖意味着什么，也让我们能够知道如何使这些审判在我们眼中成为神圣的。

默想上帝在这个国家带来的改变。我们从一种状况抛进另一状况，从一个政权换为另一政权。思想一下上帝以其容许的护理之工造成的这些变化或改动。哦！我们不愿意去默想上帝处理世事的方法和策略，不明白上帝在所有这些改变和变化中的旨意，不知道上帝所说的是什么。我们不知道如何解释这一切，不知道如何保持清洁的良心并固守我们的原则，不知道如何在这一切变化中荣耀上帝。

你要默想在你生命中的一些时段，上帝在其中运行了他的护理之工。我们这里的每个男人女人都有过极其宝贵的被上帝护理的经历。或是在你居所的选定上，上帝让你定居于这样一个教区。或是引导你建造幸福婚姻，或护理于危机艰险之时，或眷顾于沉痾顽疾之中。我们有责任密切观察上帝的护理——他带领朋友进入你生命中，他在某一时刻及时帮助你。因为缺乏默想，就会失去所有这些特别时刻上帝

五、思想上帝的审判、护理和怜悯

的护理带给你的益处，上帝也会失去他的荣耀。

你要默想上帝的怜悯。他对国家的怜悯，对家庭的怜悯，对个人的怜悯，对你身体的怜悯，对你灵魂的怜悯，事前预防的怜悯，事后补救的怜悯。如果你每天记录上帝的怜悯，那会是多么浩繁的书卷！

第十一章 默想的规则和指南

我们要做的第六件事，就是为能更好地履行这一优越而必需的神圣默想之职责，给出一些原则与指南。事实上，这件事应当成为万事之首。没有一个基督徒不会承认，一直思想天国和属天之事是一件非常困难的事。神圣的默想，有如攀登高峰。它之所以如此困难，正是因为它是如此超越。Difficilia quae pulchra[Ⓢ]——一种职责越是优越，它就越是困难。它之所以如此困难的第二个原因，是它与我们败坏的天性是如此相反。一种职责越是与人的天性相反，它就越是优越。这一职责的高难度应当不会使我们望而却步，因为它的优越性会让我们踊跃向前。既然我能够帮助你们克服对这一职责的畏难，我就要定下三个方面的规则。

1. 关于一个想要默想的人要有一些必备条件的规则。
2. 关于默想的题目如何正确排序的规则。
3. 关于如何正确默想这些题目的规则。

一、默想者应具备的必要条件

我要制定一些规则和指南，好给一个想要操练神圣默想的人必要的预备和引导。为此目的，我要给你们如下的规则：

第一，要从灵魂深处确信神圣默想的必要性。我已经向你们表明，这是上帝明确命令的神圣职责，是给所有人的职责：国王、将军、绅士、淑女、大臣。大卫、约书亚，和我这节经文里年轻的以撒，都在操练这一职责。还有许多女人，许多圣洁的男人。让我加上一点，这一职责实在是基督教的生命和灵魂。如果不操练这一职责，你就不过是徒有其表的基督徒。正如一个人没有灵魂就不能活着，一个人没有默想也不能成为好基督徒。正如一个人不通过消化吸收就不能从肉食中得到营养，一个人不通过神圣的默想也不能从恩典中得到滋养。神圣的默想就是对一切属灵事物的消化吸收。基督徒不操练默想，就如一个人没有吸收之能（我是说没有消化与吸收的器官）。

第二，要从内心深处确信（愿上帝赐给你确信），有意地操练这种神圣默想有极大的好处和优势，正如我曾经向你们显明的一样。神圣的默想是得到美德、增进美德的强有力的帮助。

这有助于我们获得悔改之心，就如大卫在《诗篇》119：59所说的：“我思想我所行的道，就转步归向你的法度。”正是因为他思想了他所行的邪恶之道，他才转向上帝的法度。又如《马可福音》14：72的彼得，“立时鸡叫了第二遍。彼得想起耶稣对他所说的话：‘鸡叫两遍以先，你要三次不认我。’思想起来，就哭了”。是什么让彼得悔改？是思想他向基督所犯的罪是何等不仁不义。是什么让浪子回到他父亲的家？《路加福音》15：17：“他醒悟过来，就说：‘我父亲有多少的雇工，口粮有余，我倒在这里饿死吗？’”是他的反思让他回到父亲家里。他想到在他父亲家里有多少口粮，而他却快要饿死了。

这有助于我们生发爱上帝的心。因为对一个心地蒙昧、不愿思索的基督徒来说，上帝是一幅隐藏于幕布后的名画。然而默想将这幕布拉开，使人直面上帝，向他显明上帝里面所有的美丽和超越——这就如一个烈火熊熊的火炉，在每个基督徒

一、默想者应具备的必要条件

里面点燃爱上帝的火焰。

这有助于在我们里面生发对上帝的敬畏之心。哦，你要是能多多默想上帝的力量就好了，还有上帝的良善、上帝里面的饶恕，以及他的伟大。我们之所以不能比我们现在所做的更爱上帝，是因为我们不再思想上帝，不再研究上帝。

这有助于在我们里面生发对基督的爱。对于一个不默想的基督徒来说，基督耶稣就像一本封闭的书卷，一个锁上的宝库。默想开启了书卷，打开了宝库。一个严肃认真地默想基督的人，会情不自禁地爱上基督。

这有助于我们轻看世界。因为这世界像镀金的铜，外表金光闪闪，魅力十足，但是默想世界的虚空会让其黯然失色，除去它光鲜、妖冶、虚浮的荣耀。一个人从远处观看世界，不会看到别的，只看到它的精彩。但是当你来仔细默想世界的虚空、世事的虚无，你就会厌恶世界和世界上的事。

第三，想一想，一个基督徒缺乏默想会带来无法想象、无法言喻的凄惨。人们为何犯罪不止、怙恶不悛？正是因为缺乏默想。“无人悔改恶行，说：‘我作的是什么呢？’”（耶8：6）为什么上帝的话语在你们心里留不下任何印象？为什么讲道对你们产生不了好的影响？是因为你们没有默想你们所听见的道。这就像为了治疗伤口，在伤口绑缚绷带。如果一绑上去你就把它撕下来，它永远不会产生任何疗效。一篇讲道，如果你一听就把它忘记了，它也永远不会使你受益。上帝的怜悯为何不再产生功效，为何人们不再对上帝的怜悯感恩涕零，为何人们不能在怜悯之下结出果子？是因为他们不再把怜悯当作是从上帝而来。“她不知道是我给她五谷、新酒，和油，又加增她的金银，她却以此供奉巴力。”（何2：8）如果他们知道是上帝给了他们一切，他们就不会预备金银去侍奉巴力，而是以之侍奉上帝了。这就是为何你一边为你所蒙的恩骄傲，一边以你所得的恩犯罪得罪上帝，因你没有默想你所有的一切恩惠都是上帝所赐。为什么人们不能从他们所受的患难当中受教益？是因为他们没有默想上帝为何使其受患难。上帝施以管教的杖打有何用意？他们如何能将此患难圣化？缺乏对神圣默想的操练，是所有刑罚的根源，正如它是所有罪恶的根源一样。“全地荒凉，因无人介意。”（耶12：11）

第四，如果你想要有资格操练神圣的默想，你就要下功夫去获得相当足够的属

一、默想者应具备的必要条件

灵知识。为何这一职责如此困难，许多人难以持久操练？是因为他们缺乏足够的材料来加以默想。因为我已经向你们显明，神圣的默想就是长久地停留、思想并安居在我们所知道的关于上帝、基督和应许的事上。它是打开关于上帝、基督与天国之宝库的钥匙。一个人对于基督或应许如果没有足够的知识储备，就不能够长久地默想关于基督或是天国应许的事。如果你要成为一个老练的神圣默想操练者，你就必须尽力在有关天国的事情上受教。就如圣经所言：“凡文士受教作天国的门徒，就像一个家主从他库里拿出新旧的东西来。”（太13：52）你必须对旧的和新的东西都知之甚多，你必须在有关上帝的事情上受教，你必须是一个有领悟力的人。

“弟兄们，在心志上不要作小孩子。然而，在恶事上要作婴孩，在心志上总要作大人。”（林前14：20）一个只有小孩子般悟性的人，不可能长久地默想。但是你们在恶事上要做小孩子，在领悟力上要像成熟的大人。你有必要获得大量的知识，使你能够跻身于这优越的神圣默想职责的操练者之列，你必须在我们主耶稣基督的恩典和知识上大有长进。

第五，如果你真想在这神圣默想的学校里成为一名优秀的学生，你就要尽力获得一个严肃的灵。一个头脑轻浮的人不可能成为一个默想的好基督徒。一个头脑轻浮、心灵轻浮的人，不可能长久地安居在某些事情上，而是不断地从此事漫游到彼事，这样的人不可能成为好基督徒。请原谅我这样表述，我是故意这样说的。因为信仰是一件很严肃的事，是关乎永恒的事，所以它要求人做严肃的基督徒。如果你还想要实践我所传讲的这种神圣的默想，如果你想登上默想之山与上帝亲切交谈，你就必须努力获得一个严肃的灵，就如圣经所记载的：“凡听见的人都将这事放在心里。”（路1：66）他们没有轻忽所听到的，而是将其放在心里。“马利亚却把这一切的事存在心里，反复思想。”（路2：19）“他母亲把这一切的事都存在心里。”（路2：51）一个好基督徒，是一个沉思、严肃的基督徒。

有四种灵不能容忍真正的基督教，也无法操练我所传讲的这种神圣的默想。愿主帮助你们去抵挡它们：

有一种人的灵魂模式是轻慢型的。这种人只是轻浅地想一下上帝，轻微地爱一下上帝，轻慢地服侍一下上帝。轻浅地思想上帝，只会在心中留下轻微的印象，

一、默想者应具备的必要条件

在生命中留下轻微的印象。轻微地思想上帝，只会产生对上帝轻微的爱；如果我对上帝的理解是轻浅的，我的感情和行动也会是轻微的。因为我的感情与行动是跟随我的理解。所以，轻慢型的灵魂模式是非常可悲的。

正如有轻浮的灵一样，也有琐碎的灵。当一个人把天上的事想象成琐碎的事，当一个人把圣礼当琐事应付，把讲道当琐事应付，把祷告当琐事敷衍过去——正如你们当中数千人这样做过，这就表明他有琐碎的灵。一个人把琐事当成严肃的事，或是把严肃的事当成琐碎的事，真是可悲。我不知道哪一样更坏，虽然我私以为第二种更坏。当一个人把安息日、圣餐、传道人，以及服侍的工作都看作小事的时候，那是非常可悲的。迦流就是这样一个人，当他看到一件与宗教有关的事，他把它们看作琐碎之事。他对与宗教有关的任何事都漠不关心。

还有一种水性的灵。有这样一些人，你告诉他们犯罪了，他们会向你俯首，承认他们的罪，并承诺改正。有许多人，当他们听讲道的时候，道在他们心里留下了印象。但是他们有水性的灵，没有什么能长久地停留下来。就如一个人把一块石头投进水里，它会在空中激起一个浪圈，然后是另一个，另一个，许许多多的圈，但是没有一个是会长存。它们全部很快消失。所以，有这样一些人，他们的心会被所听的道融化，或被所参加的圣礼感动，但他们是水性的灵，没有什么会长存在他们里面。拿起一块石头抛到羽绒床垫上，会砸出一个坑来，但这个坑不会存留下来。虽然这羽绒床垫会对石头作出反应，然而却不会留下持久的印象。所以，有许多人具有即时反应的灵，可是却没有什么能固定下来。

一个匆匆忙忙不愿思索的灵与真实的基督教不相配。当一个人匆匆忙忙去应付他的美好职责，承担他的职务（他在教会或政府里的职务），却没有任何刻意的默想或预备；当一个人匆匆忙忙地祷告，或匆匆忙忙地参加圣礼，如我们所说，性急地、轻率地行事：这样的人是一个灵性上的傻子，他所有神圣的职责都是傻子的献祭。“你到神的殿要谨慎脚步。因为近前听，胜过愚昧人献祭（或作“胜过献愚昧人的祭”），他们本不知道所作的是恶。”（传5：1）你的嘴巴不要急着说话，不要让你的心在上帝面前急躁地说任何话。一个灵里急躁的人会急躁地祷告，履行神圣职责时会匆匆忙忙不加思考，会有许多跌倒。这就像一个人匆匆忙忙地奔跑会很

一、默想者应具备的必要条件

快绊跌一样。所以，一个人如果在灵性上急躁，会陷入许多属灵上的邪恶。就像一个在其职业呼召上匆匆忙忙的人，会把自己耗尽。同样，一个在其神圣呼召上急躁的人会陷入上千种的祸患中。当彼得急躁地对基督说：“虽然众人都不认你，我总不会不认你。”他非常急躁，却付出了惨重代价。所以，当大卫去杀拿八的时候，他是在急躁行事。如果不是亚比该阻止了他，他就会杀了拿八。当他把领地给米非波设仆人的时候，他也是在急躁中行事。

我恳求你们要想一想这四种特别的灵。这些种类的灵永远不会让你成为好基督徒。它们永远不会让你适合于操练神圣的默想。如果你们还想要有资格登上那神圣默想之山，你们应当向上帝祷告，祈求他赐给你们庄重严肃的灵。

第六个规则，要努力去爱天国和天上的事。人们发现思想天上的事是如此困难，其中一个原因就是他们不爱天上的事。如果你爱基督，你就不需要别人劝你来默想上帝。我不需要劝一个贪婪的人去默想他的钱财。一个爱世界的人，不需要你劝他去默想世上的事。一个骄奢淫逸的人，不需要你劝他去默想娱乐。他对娱乐的爱好会迫使他默想它们。一个野心勃勃的人，不需要你劝他去追求荣耀和晋升。他对于高位的爱好，会促使他不断去默想它。所以，如果你爱上帝、基督和天上的事，你一定会多多地默想它们。“我何等爱慕你的律法，”然后呢？“终日不住地思想。”（诗119：97）是什么让大卫终日思想上帝的律法呢？是因为他爱它。

“惟喜爱耶和华的律法，昼夜思想。”（诗1：2）一个男人深深爱上一个女人，你不必劝告他要想念那个女人。你的爱在哪里，你的灵魂也在那里。啊，你真爱属天的事吗？如果你爱，我就不需要定下一些原则来帮助你默想它们。那爱会成为压舱石，爱是默想的指南针，那些热爱美好事物的人会思想它们。要频繁地思想（*cogitatione crebra*），长久地思想（*cogitatione longa*），深入地思想（*cogitatione profunda*）。意思是，一个深深爱着的人，会非常频繁、非常持久、非常深入地默想他所爱的人或事物。

第七个规则，要努力对属天的事物感兴趣，努力通过圣经上的证据来找到你对属天事物的兴趣。如果一个人不知道他有权进入天国，他能从默想天国中得到什么安慰呢？如果一个人不知道基督是属于他的，他能从默想基督中得到什么安慰呢？

一、默想者应具备的必要条件

如果一个人把上帝当作敌人，他能从默想上帝中得到什么安慰呢？利益攸关才能引起默想天国事物的兴趣。一个人如果继承了一笔遗产，每年从中获得巨大利益，他就会常常想到它。如果他每年从中得到三万元的收益属他支配，他就会想如何使之增值，并且享受它。但是如果他对那笔产业无权无份，他就不会去想它，他为什么要关心它呢？是你在天国的利益使你有兴趣默想天国的事，只要你没有确切把握你在天国有一个位子，你就不会全心全意地默想天国。你可能通过死记硬背或借着外表仪式知道有这些事，但除非你从内心确知它是你的产业，你就不会全心全意地默想它。你绝对不会全身心地默想天国的应许，除非你知道你有权得到它们，它们是给你的应许。

第八个规则，要努力得到一颗远离世界的欲求和纠缠的心。你不能劝一个死在这世界的罪恶过犯中、埋在这世界的肉体情欲中的人，去登上默想之山。一只被荆棘缠绕的鸟儿，你不能叫它飞翔。唉哟，那鸟儿被缠住了。一个人被这世界的荆棘和蒺藜缠住了，那么，你劝这样的人去登上默想之山就徒劳无益。对世界的贪爱会像法老受到的苍蝇之灾一样，使法老无法吃到一块肉。因为苍蝇会进入他的肉、他的杯子里。所以，如果一个人深深地陷入这世界当中，他就不能祷告，不能听道，不能参加圣餐。因为苍蝇会进来，泛滥成灾。在他领受圣餐的时候，在他祷告的时候，在他守安息日的时候，对世界的思念都会如影随形。对世界的爱会像邪灵一样（请原谅我用这样的表达）随着他。我无论怎样谴责这世俗之爱都不算过分。这就像一个巫婆，无论走到哪里都会有一个邪灵跟随着她。只要她利用了它一次，她就永远无法摆脱它，邪灵会一直缠着她。所以，对世界的爱是一个看不见的邪灵，无论你到何处它都会缠着你。如果你到山顶去默想，邪灵和世界会去到那里。如果你去祷告，邪灵也会去。你被世界的荆棘和蒺藜紧紧缠住了，向你这样的人传扬默想之道是白费口舌，就让我像上帝对摩西说话一样对你说，“把你脚上的鞋脱下来，因为你所站的地是圣地。”所以，我认真地说，如果你想要有资格操练神圣的默想，就要把你脚上的鞋子脱下来。你一定要努力弃绝世界和世界上的事，你必须致力于获得一个属天样式的灵。劝一个属地的人去默想属天的事是枉然的。我这样做就如同打空气。一个人的心如何，他这个人就如何。如果人的心是邪淫的，他

一、默想者应具备的必要条件

就会默想邪淫的事。如果他的心是属地的，他整个人就是属地的。你的心怎样，你的思想、感情、行动也就怎样。除非你的心变成属天的，否则你一点也不适于操练这一神圣职责。所以，要努力获得一颗属天的心。

第九个规则，当你开始操练这一职责时，不要被一开始遇到的困难吓倒了，而是要让你自己习惯于这些困难。习惯会达成完美。有句拉丁文谚语这样说：Usus promptus facit，就是熟能生巧之意。就像一个学徒刚刚开始跟随师傅，他会觉得这项手艺如此困难。但是经过一两年之后他逐渐习惯了，就会觉得它是如此容易。所以，一开始你会觉得要默想基督、长久地安居于这些事情上非常困难；但是我向你保证，当你自己习惯于此，你会发现它非常容易（通过上帝的怜悯）。你们岂不知道，有许多男人女人被医生开了这样的处方，要他们每天去爬山。一开始他们会发现这非常困难，他们做不到。但在一两个月之后，这就变得非常容易了。一开始他们不休息二十次就不能到达山顶，现在可以一口气爬上山顶不用休息。啊，默想的山对我们来说很难攀登，因为我们里面充满了属世的事，虚荣与愚蠢的事。但是如果你习惯于攀登这山，通过时常操练，你会发现它非常容易。

第十个也是最后一个规则是，要运用从基督而来的力量来做这些事。我不认为你能够凭自己的力量来做这些事，但我知道在基督里有能力，基督会把能力赐给你。使徒保罗说过：“我靠着那加给我力量的，凡事都能作。”（腓4：13）到耶稣那里去获得属天的心、严肃的灵，去点燃你对属天事物的爱，让他向你显明属天事物与你大有关系。因为如果你明白了你在这些事上有权有份，你就会经常默想它们。如果你爱上它们，你就会经常默想它们。如果你有一颗属天的心，你就会经常默想它们。啊，所以你要到基督那里去，无论你奉耶稣基督的名求什么，都必得着。

二、关于默想材料排序的规则

我将要定下一些规则，帮助你们将所要默想的材料排出一个正确的次序，这里我要给你们四条规则。

第一，在一开始你还没有完全熟悉这一职责的时候，一定要挑选一些容易的题目来默想。有一些题目非常深奥、非常崇高、非常困难。要一个软弱的基督徒花一小时去默想那不可言喻的关于三位一体的伟大奥秘，默想关于基督的神人二性如何在一个位格里面实质性地联合，或者是默想基督与基督徒之间神秘的合一，是很困难的事。因此我的劝告是，在操练这一神圣职责的开始，你们应当挑选容易的题目来默想。举例来说，我认为花一小时来默想上帝的属性是比较容易的。默想上帝的全知、上帝的全能、上帝的全在、上帝的全备、上帝的长存、上帝的永恒、上帝的完全。然后默想上帝的工作、他的创造之工，默想他在第一天、第二天、第三天、第四天、第五天和第六天都创造了些什么，默想他创造如此宏大浩瀚的天地所展示出的良善与怜悯。然后默想他的救赎之工，默想耶稣基督，基督的人性和神性。我认为花许多时间去默想上帝的爱是比较容易的，尤其是对你们这些爱上帝的。默想上帝如此爱世人，以至于差遣基督来成为人。默想基督的爱、爱的奥秘、上帝成为人，这是怎样的爱的神迹。默想基督的生平、基督的受死，当基督在客西马尼园祷告时，汗水如血点一样，默想他在十字架上喊出“我的上帝，我的上帝，为什么离弃我”时所受的痛苦。默想基督爱我们，为我们舍命，以及基督到底为什么人舍命，是在我们还做罪人的时候为我们舍命，默想基督在为我们死的时候所存的忍耐和谦卑。默想基督的复活、基督的升天。默想基督的职分，他作为祭司、先知和君王的职分。默想我们在基督里所有的权益，我们如何才能配得与基督同行。我猜想很少有人真正敬畏上帝，也很少有人有相当属灵的知识储备，使他们能够花一小时来默想这些事。

我想加上另外一个默想，就是默想天国。难道会有这样的人，他曾经真实地尝过一点点天恩的滋味，却不能花一小时来默想吗？

从总体上默想天国的福乐。天国是这样一个地方，那里所有的喜乐都是我们眼

二、关于默想材料排序的规则

睛未曾见过、耳朵未曾听过，甚至我们的心也未曾想象过的。在那里，我们会被加以三重冠冕：生命的冠冕、荣耀的冠冕和公义的冠冕。天国是一份产业，它有三种特质：不能朽坏、不能玷污、不能衰残，一个基督徒只要能对其中任何一个有所领悟，都能够花几十年的工夫去默想它们。

具体地默想天国的福乐。例如，有谁得到的恩典是如此之低级，以至于他不能花时间去默想荣福直观！在天上与上帝面对面是何等的福乐！因为上帝是众善之源，一切的美好都在他里面；上帝是所有的福乐，被允许看见上帝就是看见在上帝里面的一切福乐。然后是默想看见主基督，对于一个可怜的灵魂来说，在天上与耶稣基督永远生活在一起、看到他的容面、与主基督同在是多么珍贵的事！然后想想我们在天上的同伴——与天使和天使长在一起，与所有的祖先在一起，与历世历代上帝的圣徒在一起。然后默想那地方本身——天国是上帝的乐园，那里有上帝的宝座，它是上帝所创造的第一个建筑，最高的建筑，最大的建筑，最好的建筑。然后默想这些喜乐的永恒性。有谁不能花一小段时间去默想天上永恒的喜乐，不仅仅默想它们的完美，也默想它们的永恒。然后默想你在这些喜乐当中的位置，想想你是否资格进入天国，然后默想你要如何才能有资格进入那神圣之地，那是一个不洁之人绝不可能进入之地。这是第一条规则。

第二，我愿意你们在默想的时候注意变化多样。我不会要求你们一直耽于一个主题。最好的胃口也会厌倦总吃同一种食物，所以，我给你们许多特别的主题去默想，给你们广阔的田野去远足。我这样做好让你们有足够的题材，免得你们因为缺乏素材而被抽干了；好让你们有时摘一朵鲜花，然后另一朵，再另一朵。丰富多彩令基督徒愉悦。我真的希望这一职责不会成为任何人的重担，而是所有人的喜乐。我愿意你们有时默想世界的虚空，有时默想死亡，死亡的确定性与非确定性，以及如何预备迎接死亡。我愿意你们有时默想审判之日，有时默想天国，有时默想地狱，有时默想罪的可恶，有时默想基督的爱。所以，我希望你们在默想的花园里徜徉，从一丛鲜花到另一丛，好让你们从中得到喜乐和满足。

第三个规则是，一定要挑选那些最能够扎心的主题进行默想，使之能够最多地激发圣洁，挑战你去过圣洁敬虔的生活。比如默想基督的道成肉身，默想他的生平

二、关于默想材料排序的规则

与受死，他的复活与升天做王。这一默想如果蒙上帝祝福，会强有力地激发你的圣洁之心、敬虔之心和感恩之心。因此，对于死的默想，是治死罪的默想；对于天国和末日审判的默想，是让人灵魂成圣的默想。对于世界虚空的默想，以及罪之邪恶的默想，也是同样的效果。我愿意你们挑选使灵魂觉醒、使灵魂圣化的主题加以默想。有许多人（为数不少）花很多时间去默想犹太人到底何时会悔改，去研究《启示录》11章里所说的那两个见证人被杀到底会在何时发生。还有人去研究《但以理书》和《启示录》，要弄清楚其中的预言，到底主耶稣会不会在地上做王一千年，到底会在何时发生。你会发现这样的人在灵性上都非常贫乏。他们将全部的心思意念都用来探究上帝的奥秘，这些事是上帝为自己保守的隐秘之事。这样的人在实用神学上是非常贫乏枯干的。我曾经读到一个故事，说有一个人花很多功夫去研究一些关键的经院神学问题，以至于他忘记了怎样祷告，竟然不会祷告了。你们会发现那些竭尽全力去研究观念与猜想的人，在实践上都很贫乏。我的劝诫是，你要挑选一些题目，它们能够帮助你脱离这世界的引诱，使你谦卑地与上帝同行，能够点燃你心中对基督的神圣爱火，让你更加像基督，更加与基督同死同活。确实，伟大的悟性和锐利的头脑会成就一个有学问的人，但是只有圣洁的生活才能成就一个虔诚的人。

第四，挑选一些最切合你的现状、最切合你所处的关系、最适合上帝安排你的位置的题目来特别默想。因为这样的默想才最能感动你的心灵。我会给你举出三四个例子。

假设你心里烦乱，极其沮丧，简直要崩溃，因为你是个大罪人，你认为上帝不会对你施怜悯，你害怕基督已经离弃了你。现在，我劝你选择一个与你的状况相切合的题目来加以默想。我会劝你默想基督是如何乐意接纳可怜的罪人。基督不仅有能力，而且极其乐意赦免每个来到他那里的人，他极其乐意赦免到他那里来得生命的忏悔的罪人。他愿意饶恕我们的罪，更胜于我们想要求他饶恕。如果你愿意离开你的罪，他更加愿意接受你，远超过你能想象的被接纳的程度。如果耶稣不是这样愿意拯救可怜的罪人，他就不会走过从天到地的旅程。如果你来到他那里，他会非常愿意拯救你，就像他到地上来，并不是有人请他来的。病人没有去请医生，是医

二、关于默想材料排序的规则

生自愿从天上来到人间。“人子来，为要寻找拯救丧失的人。”（太18：11）因此，他一定是非常愿意的。一个医生，远行出诊，非因人的恳请，乃因自己的悲悯。他来到人间，看出想要医治好病人，除非牺牲自己的生命，于是医生以自己的死来治疗病人。医生以自己的血为洗濯的水、医治的药，来治愈患者。这就是基督所做的事。因此，他非常愿意接纳你，如果他不愿意拯救罪人，他就不会提供这样一个以福音拯救人的方法。再说一次，他一定是非常愿意的，因为他已经起誓说，若有人到他这里来，他一定会接受他。“到我这里来的，我总不丢弃他。”基督已经委身于一个应许。如果你到他这里来，他却拒绝你，他就是一个骗子（我说这话是带着极大的尊重说的）。当他在世上的时候，他唯一抱怨的就是人们不愿意到他这里来。“然而，你们不肯到我这里来得生命。”他从未抱怨世人疾病的深重，他医治了所有到他这里来的人。他抱怨的是他们不肯到他这里来。因此，如果你进入你的内室默想这些事，祷告乞求上帝来祝福你对这些事的默想，这难道不会治愈你不安的良心吗？

再者，你们这些良心不安的人，请默想上帝的应许，不仅仅是对那些已蒙恩惠之人的应许，还有上帝应许要给予还没有得到恩惠之人的恩惠。请默想上帝的应许，他不仅仅应许要饶恕那些悔改之人的罪，他还应许要给予那些乞求悔改的人以悔改之能。上帝不仅仅应许要赦免那些悔改相信之人的罪，上帝还应许要赐下悔改（徒5：31）。上帝也应许要赐下信心（腓1：29）。上帝不仅仅应许要赦免忧伤痛悔的心，上帝还应许给人忧伤痛悔的心（结36：26）。现在，如果你进入你的内室默想这些事，它们会使你非常振奋。

再者，假设你是个一贫如洗的人，上主把你一切的财产都毁灭了，你失去了一切财产，就像约伯一样坐在粪堆上。你可能被迫要以乞讨为生。你现在是一个穷人，一文不名。如果你曾经富有过，上帝把你所有的东西一口气吹去了，这是何等悲惨的状况！那么我愿意叫这样的人花时间去默想上帝对他贫穷儿女的奇妙供应。想一想上帝如何养活空中的飞鸟和乌鸦，上帝如何供应百合花。我要让他从《马太福音》6：24一直读到那一章的末尾。基督说你们要想想百合花和空中的飞鸟，想想上帝是如何养活它们的，这样你们才不会忧虑吃什么、喝什么。所以你们要认

二、关于默想材料排序的规则

真思想上帝的供应。然后，要默想上帝给他儿女的应许，给予他们所需要的一切。我愿意那些家境贫穷的人来读这些经文，选出上帝给那些敬畏他名、又有需要之人的所有应许。上帝应许过，少壮狮子还缺食忍饿，但敬畏耶和华的什么好处都不缺。主会赐下恩惠和荣耀，他不会留下什么好处不给行动正直的人。并且他说，“我永远不会离开你，也不抛弃你。”你们要收集上帝给那些穷苦的、失去一切的信徒的所有应许。

你是疾病缠身吗？或者你可能失去丈夫，或甚至丧失自己的生命？那就找到适宜的默想、适宜的主题。去默想死亡，默想基督如何除去死亡的毒钩。默想死亡如何变成我们进入永生的大门；默想死亡如何成为我们脱离所有悲惨的出口，以及进入所有福祉的入口。除了基督之外，死亡是你最好的朋友。

假设你要领受圣餐，你在圣礼将要施行之时要有怎样的预备？我希望你每次领受圣餐的时候，花一两个小时来默想圣礼。默想它的性质，以及它的必要性。默想你是否配得接受它。默想你的罪、你所得的恩典、你属灵的需要。我要推荐你这样预备每一次圣礼，千万别忘了：要通过默想找出你的罪，并因此谦卑下来；默想你是否有任何从真理而来的美德，并且着力让其增长；默想你属灵的需要，它们是些什么需要，并让它们得到供应。在这三项特别的默想中，有一件特别宝贵的工作，就是用上帝的律法作为镜子来找出你的罪，用上帝的律法来检验你的生活。默想上帝全备的律法，会花去你几个小时，然后让你的心因这些罪而谦卑下来，向主承认这些罪，得到恩典去弃绝这些罪。然后检验你的属灵美德，你是否有真美德，你的恩典是否只是假装，只是恩典的影子；如果你有真美德，又如何通过圣礼让其得到增长。然后默想你的缺乏，你想从基督得到什么，以及如何得到供应。

三、关于正确默想这些题目的规则

第三件事就是定下一些规则和指南，以便我们正确地安排这些默想主题的次序。在此我要给你们定出规则，指导你们如何默想，如何开始，如何继续，如何坚持默想一个小时，如何在其中取得进步；还要指导你们如何结束默想，完成这一极其优越的神圣职责。

六条入门规则

我要定下一些规则，教导你如何开始和进入这一极其优越的默想之工。在这里我要定下六条规则来帮助你们入门。

第一，一定要找一个适合的地方来进行默想。你知道以撒出去到田间默想。我也已经向你们讲明这个榜样并不是让我们一定要去田间默想，而是让你们一定要找一个不受打搅的隐秘之处，无论是你的密室还是田间。

第二，当你来从事这一操练时，一定要选好时段，挑选一段合宜的时间。以撒选的是晚上，你可以选择早上，如果你喜欢早上的话（你不必生搬硬套跟随以撒的榜样）。你同样也可以选择下午。但你一定要选择最合适的时间。你们这些大人物，生活宽裕，闲暇充足，上帝给了你们许多的财富。我也曾向穷人显示他们应当如何安排时间。我们在主日都有足够的时间来进行默想。这是一个安息日的事工，就如你们听我说过的。

第三，你必须找到一个合适的主题，不要等到开始默想的时候才去寻找主题。要默想能够使灵魂苏醒、使灵魂复兴的题目。

第四，当你找到默想的地方、时间和主题之后（这三件事适合在默想工作的开头来完成），我劝你们要让自己好像是与主面对面一样。虽然没有人看见你，但要认为伟大的上帝正注视着你，尤其是当你在默想神圣之事的时候；因为你必须知道，默想神圣之事是与上帝的交谈。当你默想天国时，你与天国和天国的荣耀相交，你的心会转移到天国，你的心会被天国所转化。因此，我愿意你们把自己摆在上帝的面光之中。这会让你心生敬畏，使你严肃起来。想到上帝的同在，会使你预

三、关于正确默想这些题目的规则

备好履行所有神圣的职责，因此可以履行这一职责。这是一个极其宝贵的方法，可以保守我们远离所有的罪，就如约瑟对他的女主人所说的：“我怎能作这大恶，得罪上帝呢？”虽然没有人看到他，但是他知道上帝在注视着他（创39：9-10），这是对敬虔的一个极其宝贵的鼓励。“我遵守了你的训词和法度，”为什么？“因我一切所行的都在你面前。”（诗119：168）因此，无论何时你进入你的果园、花园或密室，分别出一小时来进行神圣的默想，我劝你要有大卫的态度——“我将耶和華常摆在我面前”（诗16：8）。

第五，我愿意你总是以祷告开始。我不是说要以庄严、冗长、正式的祷告开始，而是以即时、简单的祷告开始。我愿意你向上帝乞求，求他开启你的悟性，激活你的忠心，温暖你的感情，并以此来祝福这一段默想的时间；乞求通过默想神圣的事物能让你更加圣洁，使你能弃绝肉体的私欲，更加增你所受的恩典，使你更远离世界并弃绝它的虚荣，然后将你的心提到天上，充满属天的事。因此，在《希伯来书》中，表示默想的那个单词同时也表示祷告。就像我在讲到我的主题经文“以撒出来……默想”时说过的，在你们圣经的边注上你会看到“以撒出来祷告”。默想应当总是与祷告连在一起。圣伯尔纳说过：“默想没有祷告是枯干和无效果的。”因此，我愿意你们以简单的祷告开始。

第六，我愿意你们都“保守你们的心，胜过保守一切”（箴4：23）。要留意把守你心灵的入口，乞求上帝赶走内在的同伴。你们知道，我曾经说过有两种同伴，一是外在的，一是内在的。乞求上帝不仅仅赶走外在的同伴，也赶走内在的同伴，也就是排除虚荣、世俗、扰乱人心的思绪。一个人可以很容易赶走外在的同伴，很容易就一个人独处。但是要把内在的同伴赶走——赶走你世俗、虚空和让人分心的杂乱思想——却是一件困难的事。你们在登上山顶去默想天国、上帝或是基督的时候，我愿意你们对世界说这样的话，如同基督对他的门徒说的一样：“你们坐在这里，等我到那边去祷告。”（太26：36）所以我愿意你们对世界和世俗的思想说：你们留在此地，等我到我的密室里去默想上帝与天国，在属天的事中与上帝相遇。我愿意你们说的话，像亚伯拉罕对他的仆人所说的：“你们和驴在此等候，我与童子往那里去拜一拜。”（创22：5）你们在此等候，我到上帝的山去。

三、关于正确默想这些题目的规则

现在我知道这是一件困难的事。我并非不知道这一点。要把困扰我们最美好职责的苍蝇之灾赶走是困难的。我们必须像祭司对待乌西雅王一样——他执意要烧香，祭司却拦阻他，而且上帝击打他使他额上长出大麻风，祭司就把他赶出圣殿。所以当你们去内室默想的时候，也要做同样的事。你那些虚空的妄想会蜂拥而入，进入你心灵的圣殿。我愿意你像祭司，把这些虚空的妄想赶出心灵的圣殿，或者祷告求上帝做这件事。哎呀，我们常常没有能力把这些分心的杂思赶出去，以便专注于神圣的默想。那就乞求上主，他是心灵的创造者，他也一定是心灵的预备者。因为当你去默想的时候，上帝会特别观察你的内心，若是他看到你心里充满了邪淫、虚妄、世俗、属肉体、贪婪的思想，他会蔑视你所有的侍奉。请不要误解我，我说的是若你甘心情愿地降服在这些东西之下。如果你奋起争战，上帝会接受你默想的侍奉。在你开始默想之工的时候，你要保守你心，胜过保守一切，让这成为你的奋斗（这是我的规则）。让你的心与世俗的事情脱钩解套。关于默想之开始就说到这里，这六条规则可以指导你进入这项工作。

我会定下一些规则帮助你更好地推进这项工作。有一点你们必须明白，就是人的灵魂有两大感官必须在进行默想时一直保持运行。一个是头脑的悟性，一个是内心的情感。神圣的默想不仅仅是头脑的事，也是心灵的事。真正的默想不仅仅是理智和观念层面的，还是实践和情感层面的。悟性的作用是唤起并增长、点燃并烧旺心中对上帝和基督的爱。悟性之于心灵和情感，就如同保姆之于婴孩。保姆喂养婴孩时要把肉切碎，有许多时候甚至要嚼碎，好让婴孩能够吃下去；悟性也是借着神圣的真理做同样的事。悟性将真理预备好，让情感可以靠近它们、吞食它们、消化它们，并且将它们化为神圣的对话。这是两种我们必须启用的感官，除非你的情感与悟性得到同样的提升，你永远也不会有正确的默想。因此，头脑与心灵是在神圣的默想之中必须加以运用的两大部分。头脑或悟性的工作是对于我们要加以默想的真理进行严肃的考察，心灵的工作是通过默想增加我们对主的委身和圣洁。所以，我要说到二者。我会给出一些规则帮助你们理智的部分——你们对于神圣事物的深思；另外也给出一些规则帮助你们情感的部分。

三、关于正确默想这些题目的规则

在默想中运用悟性的九条规则及示范

我会告诉你们一些规则以帮助你们提高悟性，就是咀嚼和预备你们所要默想的事物，以便把它们呈现给心灵与情感。此时此刻我必须告诉你们，我说的话可能有点难以理解，这是默想之中最棘手、最困难的地方。有些学者写了一些关于这一问题的书，他们致力于教导默想的艺术，他们给出了九点常识作为扩展我们悟性的方法，以帮助我们思考所要默想的真理。

- (1) 他们要你描述你所默想的事物。
- (2) 他们要你细化你所默想的事物。
- (3) 他们要你思想所默想事物的成因。
- (4) 它的后果与影响。
- (5) 它的附属物、性质和内容。
- (6) 它的对立面和反面。
- (7) 与其比较物进行的比较。
- (8) 你所默想的事物被赋予的称谓。
- (9) 对于你所默想的事物，所有能够找到的圣经见证。

这里一共有九点常识。我恐怕这对你们来说太难了，但我愿意帮你们一把。我会给你们一个例子，我也会将这些逻辑要点梳理一下。但我要预先说明：让我们过于好奇，想去弄清所有这些逻辑要点，可不是那些学者写作的初衷。因为默想的不是逻辑训练，而是点燃忠诚。有许多主题并不能套上这九个要素。当我默想上帝的时候，我不能够提出与上帝存在相关的任何成因，我不能够拿某个事物来与上帝相比较。那些学识渊博之人的初衷乃是这样——他们不是要我们折磨和扭曲自己的悟性去追逐这九要点，而是从其中挑选最适合你当下默想主题的几个要点。比如，我们可以进到密室里去默想罪之可恶。那么，我就可以把这九要点都过一遍。过一遍之后，你就会发现它们的用处。我去默想罪之可恶，就是要我的心痛恨罪，好让我思想如何治死罪，为罪忧伤。为了这个目的，我会扩展理智所作的思考。

三、关于正确默想这些题目的规则

示范：以九要点来默想罪

一开始我会描述罪。我独处的时候会对我的灵魂说：“我的灵魂啊！你为何不痛恨厌恶罪呢？难道罪不是偏离上帝的神圣律法吗？难道它不活该受到永远的刑罚吗？难道罪不是与上帝背道而驰吗？可以肯定的是，与上帝背道而驰就是与天国背道而驰、与自己的幸福背道而驰。难道罪不是与最伟大的良善作对，因此就是最大的邪恶吗？为什么罪没有引起我最大的悲哀？如果罪是最大的邪恶，为什么我不恨恶罪超过一切？”

接着我会思想罪的扩散。我会对我的灵魂这样说：“我的灵魂啊！你患上了何等的罪恶呀！你浑身上下全是过犯！这世上的第一桩罪——亚当吃了分别善恶树果子的罪——就有你的份。这桩罪通过归算（imputation）算到你的账上了，因为使徒说，在亚当里众人都犯了罪（罗5：12）。除非你因信有份于基督之义的归算，否则你永远不会从亚当之罪的归算中释放出来。我的灵魂啊，你有罪，不仅仅是因为亚当的原罪归算与你，而且因为你承袭了这原罪。你是在罪中孕育、在罪中出生。你有一个随身携带的本性，它使你倾向于各种罪恶，使你不能行一切的善事。你有罪恶的本性，它玷污你所有神圣的职责，并且使你犯下各样实际的罪行：心里所思想的罪、嘴里所说的罪、生活中犯的罪，以及知善却不行的罪——我曾经疏忽了多少美好的职责！至于明知故犯的罪，我有多少的恶行啊！你有违背律法的罪，有违背福音的罪（然后我会罗列出一些罪）。我的灵魂啊，你有肉体的罪、外在的罪、可见的罪；我的灵魂啊，你尤其犯了内在的罪、属灵的罪和看不见的罪。你在心里犯奸淫，虽然没有做出淫行；你在心里想着谋杀，想着拜偶像，想着骄傲、虚荣、伪善、自我追求。”这样，你就做了第二件事——细化罪。

我会来思想第三点——罪的源头和成因。我会这样说：“我的灵魂啊！我所犯的这些罪显然不是从上帝来的。这世上最大的亵渎就是以我们的罪来谴责上帝。上帝是刑罚罪恶的，他不可能又是罪恶的作者。犹大出卖耶稣，主要并不是因为上帝提前定好了他要如此行，乃是出于他的贪婪。犹大的弟兄们伤害约瑟，并不是因为上帝命令他们要如此行，乃是出于他们自己的嫉妒。啊，我所有罪恶的根源在于我

三、关于正确默想这些题目的规则

那颗罪恶的心！魔鬼并不是我犯罪的根源，因为魔鬼无法强迫我犯罪。魔鬼说服我去犯罪，引诱我去犯罪，但是它不能迫使我犯罪。罪是通过亚当的不顺服进入世界——‘罪是从一人入了世界’（罗5：12）。我邪恶的心是我所有罪的根源。我的灵魂啊！你现在就要因你的罪而痛恨自己。”

第四，我会让你们来想想罪所带来的可咒的后果与影响。我会以这样的方式对灵魂说：“我的灵魂啊！要为你的罪降卑。因着你的罪，你要伏于尘土，因为罪是一切邪恶的根源——无论是暂时的，还是属灵气的、永恒的邪恶。罪带来暂时的、属灵气的和永恒的咒诅。正是罪让魔鬼的性情进入天使，把天堂的天使变成地狱的恶魔。正是罪为旧世界招致了大洪水。正是罪把天堂变成了地狱，并使上帝把硫磺和烈火降在所多玛和蛾摩拉。正是罪使地狱的烈火燃起；如果没有罪，地狱的烈火会熄灭。罪比地狱更可恶，因为它是地狱的原因。”我会以这样的方式来默想：

“罪肯定是比地狱更加反对上帝，因为是上帝创造了地狱，为了罪人他造了地狱，但是上帝不是罪的作者。所以，我的灵魂啊，你是否痛恨罪过于痛恨罪所带来的苦果？或者甚至过于痛恨地狱本身？”

第五，我会继续从大处思考罪的附属物与它的特征，并且也很具体地思想我个人的一些特别的罪。我会以这种方式来操练默想常识中的这第五个要点：“啊！但愿上帝在我里面进一步动工，使我更加痛恨所有的罪！啊！但愿罪能被更多地厌恶，因为罪有玷污性与毁灭性！罪有玷污性，因为它会玷污我的人格、我领圣餐的态度、我的祷告和我所听的道，它让我像狗一样，像猪一样，甚至像魔鬼一样。”基督曾经说过：“我已经拣选了你们十二个人，但你们中间有一个是魔鬼。”罪使你在上帝的眼中肮脏可厌，罪玷污你日常一切的行为。恶人所栽种的是罪，而且罪玷污了你们所居住的地（参结14），罪玷污了整个受造的宇宙。“啊，我的灵魂！你会与那玷污了整个世界的罪游戏玩耍吗？”然后我会说：“罪有毁灭性，它毁灭身体、毁灭灵魂，直到永远。”接着我会具体地思考我自己罪的性质。我会这样说：“我的灵魂啊！你的罪是何等重大！我不仅仅犯罪得罪了上帝，也得罪了光；我的罪有着血腥的扩张，我得罪了满腔热血大有怜悯的耶稣基督，我也得罪了我曾经在圣礼中说出的许多誓言。我犯罪得罪了我的知识和我的良心。”

三、关于正确默想这些题目的规则

第六，我会思想我所默想的事物的对立面——罪的对立面是什么？哦，是恩典。那么我会默想恩典的优越性。我会说：“我的灵魂啊！一个被恩典所充满的灵魂是多么美丽啊！罪使我像魔鬼。罪把魔鬼的形象烙印在我灵魂上，但是恩典把我做成上帝的肖像。恩典是圣灵在我里面绘制上帝的肖像。”恩典使灵魂高贵，恩典使灵魂称义，恩典使灵魂高升。啊，一个被恩典所丰富的灵魂何等美丽！一个恩典丰满的灵魂有属天的优越！恩典有何等美好，罪就有何等可恶，因为罪摧毁恩典。

第七，我会考虑一下可以将罪比作什么。我会这样说：“我的灵魂啊！你不恨恶罪吗？罪被比喻为伤口、脓肿、腐败、麻风、瘟疫和人的粪便。它在圣经中被称为可恶的事。它被比喻为人指甲下的污垢、脓包流出的脓血、人所排泄出的粪便，你会爱慕上帝所恨恶的东西吗？罪在上帝眼中是如何之可恶，在你眼中就不是这样了吗？”

第八，我会思想罪的称谓。我会这样说：“罪被称为是抢夺上帝（玛3）。”我会以我的犯罪夺去上帝的荣耀吗？哦，愿主禁止！罪被称为是对上帝的伤害，我会通过犯罪来伤害我的救主吗？它被称为是“狠狠击打上帝的名”，“击打”的希伯来词我们翻译为“发咒起誓”（swear）。罪是一种“谋杀”（deicidium），是对上帝的谋杀。我的灵魂啊！你会通过撒谎这样的罪来杀害你的救主吗？你会用你的罪把基督重钉十字架吗？

第九，我会思考圣经中所有讲到罪的经文。我会思考上帝对罪的愤怒。我会思考上帝对罪的所有威胁。我尤其要思考基督为解救我们出离罪而受苦，我会从基督的十字架上看到罪的邪恶。罪使基督流汗如血，这难道不会使我流下眼泪吗？罪使基督哭喊“我的上帝，我的上帝，为什么离弃我？”这难道不会使我哭喊“哦，我这个悲惨的罪人，谁能救我脱离这罪恶的身体呢？”然后我就会想到通过基督的赦免会有何等的希望，对于赦免会有何等的应许。

通过这种方式，我已经雕刻出了一个模型，把九要点都一一展示了。你会说，要把这些要点都过一遍，一个资质平庸的基督徒可能要花费许多小时。在此你可以看到，通过这些逻辑要点的帮助，你可以得到多么丰富的内容。我已经向你们示范如何默想关于罪的问题，你们可以用同样的方式去思想圣餐。当你默想天国的时候

三、关于正确默想这些题目的规则

候，你也可以走过这些步骤，默想关于天国的描述，默想它的分类、它的成因、它的效果，以及它的对立面、它的比喻。这会给你提供理性思考的材料。掌握这些逻辑要点确实有些困难，我会给出一些更加浅显的原则去帮助一般的基督徒，那些在基督的恩典学校里还是婴儿的人，以及无法在任何主题上扩展其思想的人。我会给你五条简明的规则，帮助你在所选择的默想主题上扩展你的思维。

五条简明规则

第一，你须思想，关于你所选择要花一小时来默想的主题，圣经都说了些什么。例如，你会默想应许吗？你会想要一些材料来供你默想吗？拿起圣经，思想圣经所说的应许的可贵、应许的白白得来、应许的丰富性和无误性、应许的普世性、应许的多样性；思想圣经所说的关于应许的恩典和恩典的应许；思想上帝的话语里所有珍贵和可敬的应许：从中挑选一些加以默想。你也可以以同样的方式来默想圣餐礼。拿起圣经，思考你所读到的关于圣餐的论述，它的性质，它的优越性，这盛筵的无比超越，以及上帝设立它的目的，还有你要如何并以什么方式预备好自己参加这样的圣礼，使你配得接受属天的祝福；要思想如果你没有预备好就贸然来参加圣礼会有何等的危险，预备好了又会有何等的欢乐。可是如果这太难了，我会给你一个简单的帮助。

第二，思想你所听过的关于你所要默想的主题的讲道。收集所有相关的讲道，使用它们扩展你在默想之中的思维。举例来说，我最近就讲了许多关于应许的道，其中的任何一篇都能提供足够的材料让你去默想上帝的应许。我也曾经在周间讲过许多道，要把天上的福乐表明出来。我近来也讲过一些关于上帝属性的道，这是一个珍贵的默想主题。如果你要默想上帝的属性，你就要努力去收集你所听到的关于这一主题的讲道，这样你就会得到相当好的供应。所以，如果你想要去默想天国或任何其他主题，却发现很难在这方面扩展自己的思维，那就求助于你所听的道。如果这对你也太难了，我在此奉献第三个办法。

这第三个法子比前面两者都容易。你拿起一本书，一本论述你所要默想的主题的书。任何神圣的题目都会有这样或那样的书论述过。有许多书论述终极四事。这

三、关于正确默想这些题目的规则

四件事是非常珍贵的默想材料——死亡、地狱、末日审判和天国。还有许多书论述应许的宝贵、罪的邪恶、基督的超越和圣礼的优越。如果你发现你在默想中干枯，不知道如何花费一小时来默想这些主题中的任何一个，你就拿来一本这样的书。我不是说你必须通读这些书，你只需要有所挑选，然后默想沉思这本书对你的提示。

让我加上另外一条规则：在你一切的默想之中要加上应用，务必要把自我反省、应用、沉思和认真思考都结合起来。这一条对软弱的基督徒有很大的益处。比如，你会默想罪，默想罪之邪恶吗？一定要让你的默想落实到应用上来，应用到你自己的灵魂上来，思想你的罪是否已得赦免。仅仅一般性地思想罪的邪恶，不会对灵魂产生影响，因为任何一般性的思考无论多么优越都是这样。我几乎没听说过有人因为一般性的思考就悔改了。只有具体的应用会影响一个人的心灵与情感。当拿单用隐喻向大卫描述其罪的时候，大卫并未受感动而悔改。拿单最后告诉他“你就是那人”，大卫才开始承认他的罪。你很难看到一个一般性的讲道会产生什么作用，只有具体的应用才能在人心里运行。所以，在你们所有神圣的默想操练中，一定要让默想落实到具体事物上。比如说，你会默想天国吗？把它应用到你的灵魂上，对你的灵魂说：“你适合去那个地方吗？我是不是有属天的性情？我有属天的品质吗？我是那名字记录于天上生命册的人中的一员吗？那是我的产业吗？那里是我的居所吗？”这样默想会极大地影响你，这会使你的默想变得很实用，很有力。所以，当你默想死亡时，仍要落到实处地反躬自问：“我预备好死亡了吗？死亡对我来说是一个愉快的时刻吗？我是那死后就会与主同在的人中的一员吗？”

第五条规则是，如果你所默想的是好的，就一定要思想用什么办法可以得到它；如果所默想的是恶的，就一定要思想用什么办法可以拒绝它。如果你默想的是好事，就要思想得到它的办法。如果你默想的是天国，就要思想通过什么办法才能享受天国这一有福的产业。如果你默想的是应许，就要思想你应当做什么才能成为那些应许的承受者。相反，如果你默想的是罪，就要默想用什么方法能够离弃这些罪。如果你默想罪，就要想：“我当做什么以避免罪，使我不至于被玷污损坏，使我的罪得到赦免，灵魂得以洁净。”当你默想地狱时，要这样想：“我要做什么来

三、关于正确默想这些题目的规则

逃避这永远不灭的烈火？”这是给软弱基督徒的五项帮助。

对于那些上帝已赐予较好悟性的人，如果你能够研究你所默想之事的起因、结果、品质、分类与描述等等，我会劝你们去运用九大规则。我相信这样做会为你的默想提供极宝贵的材料和极丰富的内容。那愿意将此方式运用到实践中的人，会发现他永远不会缺乏默想的材料。

关于默想的理智部分我就讲到这里。这是默想中棘手与困难的部分。

在默想中运用情感的六条规则及示范

现在我来到了默想中最容易的部分，我说的是容易理解，但实践起来并不容易。我来到了默想的最好的部分，也是默想的生命和灵魂。它能帮助你，使你的情感被你所默想的事物温暖起来，挑旺起来。悟性的工作只是神圣的风箱，用以点燃和吹旺心灵与情感的火焰。悟性的工作是咀嚼食物，以供情感吸收。现在我会给你们一些情感方面的指导，帮助你们内心温暖，情感火热，以至于在你们的灵魂中激起敬虔和委身。在情感方面，学识渊博之士总结了以下六条常规。这些是激起情感的方式，好让情感被激动，以至于能够在灵魂中增加美德和圣洁。

- (1) 你要努力去享受和品味你所默想的事物。
- (2) 你要在上帝面前为缺乏此种享受而哀求。
- (3) 你要期待上帝供应你所缺乏的，好让你能够享受品尝你所默想的事物。
- (4) 你要承认自己无能，不能靠自己完成这件事。
- (5) 你要乞求上帝帮助你。
- (6) 你要确信上帝一定会帮助你。

这就是关于默想的情感部分的六条帮助。现在，你们需要知道如何使用这些帮助。我会举例说明每一条的应用。我已经给了你们如何默想罪之邪恶的例子，通过这个例子我演示了九点常规，告诉你们如何在每一点上扩展关于罪之邪恶的默想。现在我会进一步使用这一例证，向你们显示如何使用这些要点来让你们的情感提升、加温，激发出圣洁。在我一一走过那理性上的九要点之后，在我思考了关于罪的描述、分类、原因、后果等等之后，我现在来处理关于情感的问题。在此：

三、关于正确默想这些题目的规则

第一，我会努力让自己的心感受到罪的苦涩。我会努力品尝罪的苦味，让我的心处于悲痛之下。我会对自己说：“哦，我的灵魂啊，罪对上帝的来说岂不是如此邪恶，以至于除了上帝之子的血外，没有任何牺牲能够平息上帝的愤怒？难道它对我而言不是应当同样可恶吗？罪对上帝的来说岂不是如此讨厌，对灵魂有如此之深的污染，以至于除了用基督的血之外，没有任何别的法子能够洗净它的污迹？难道我能够拿基督付上血之代价的罪来开玩笑吗？罪对基督岂不是一个重担吗？它对我不也应当是个重担吗？”因此，我要与自己讲理：“罪不是让基督汗如血流吗？难道罪不应当使我洒下一些眼泪吗？”基督岂不是为背负我们的罪喊着说：“我的上帝，我的上帝，为什么离弃我？”他是为了我们的罪，我的意思是他担负了我们的罪。难道我还要与罪游戏吗？我还要与罪开玩笑吗？大卫不是抱怨说他的罪“如同重担叫我担当不起”吗？保罗不是叫道：“我真是苦啊，谁能救我脱离这罪恶的身体^①呢？”罪对我岂不是苦涩的吗？我岂不应当为我犯罪得罪如此有恩典的天父上帝、如此怜悯人的救主基督、如此圣洁的使人成圣的圣灵而哀痛吗？

我要继续讲第二点，就是开始为自己刚硬的心向上帝哀求，为时所犯过的罪不能让我的心有所悔悟而哀求。我会这样对我的灵魂说：“哦，我的灵魂啊！为何你能够为一切外在的损失而伤痛。就如你失去了一个孩子，虽然你可能有半打的孩子，但就算你仅仅失去他们其中的一个，你也会极其悲痛。如果你失去妻子，失去丈夫，失去你产业的任何一部分，你就会大大地哀痛。然而你却不会为自己的罪流下一滴眼泪。我的灵魂啊，你是如此之硬心，不被所犯的罪触动，这是怎么回事呢？难道罪不是一种谋杀吗？只要罪还在我们里面存留，难道它不是谋杀上帝吗？难道罪不是对灵魂的屠杀（animaecidium）吗？难道罪不是将上帝推下宝座，抢夺上帝，伤害上帝吗？那为何我对我的罪一点感觉都没有呢？为何在听了这么多的讲道，参与了这么多的圣礼，在基督的学校学习了这么久，接受了上帝这么多的怜悯，受了上帝加于我身的这么多痛苦管教之后，我的心还是这么刚硬，坚如钻石，冷如顽石？我可以很快、很容易地痛恨我的敌人（其实我本不该如此），但是面对我最大的敌人——罪，我却恨不起来，而我本该最最痛恨它！我应当爱我外面的敌人，但上帝告诉我要恨我的罪。上帝没有吩咐我去爱魔鬼，或魔鬼的工作。我

三、关于正确默想这些题目的规则

能恨那我本应当爱的，但却不能恨那我本应当恨的。我不能恨我的罪。”

第三，我会继续以一个充满激情的期许激发我的情感。我要这样对我的灵魂说：“哦！愿我的心更加柔软。哦！但愿我能够怀敬虔的心来哀痛，不是因为害怕律法的刑罚而哀痛，乃是出于对上帝的爱而哀痛。哦！愿我能够以引致重生的悔改来哀痛，以合乎福音的哀痛来为我所有的罪哀痛——为我知善不行的罪、知恶故犯的罪、在圣礼上的罪、在家庭中的罪、在独处时的罪、年轻时的罪、成年后的罪，为我对上帝的一切不善。哦！但愿我的头为水，我的眼为泪的泉源，好让我昼夜为我的罪、我在任何时间地点所犯的罪哀哭。哦！愿我的眼泪下流成河，因我犯罪得罪了我的上帝！”通过这种方式，我极其热忱地表达自己的希望，好让我的心被提升。“哦！但愿主能把忧伤痛悔的灵降在我身上。”

第四，我会谦卑地承认自己的无能，为此哀痛。我会这样说：“哦主啊！你知道人不能定自己的方向，不能定自己的脚步，我知道我凭自己不能有什么好思想。对我来说，把岩石击成碎片，比靠自己的力量打破刚硬如石的心更加容易。一定要靠全能者的力量，才能让我的心软化下来。主啊！因为我的心比磨石更加坚硬，我无法软化它。我愿为我的不能哀痛而哀痛，为我的无能为力而哀痛。没有从基督耶稣而来的能力，我什么都不能做。”

第五，我在认罪后会具体地祈求，我会恳求上帝赐给我力量。我会说：“哦，主啊！你曾经应许过除去我的石心，赐给我肉心。你不是曾经应许过要在我里面为了我做我一切的工吗？你不是应许过要制伏我的罪（弥7：19）吗？你不是应许说罪不能再做我的主吗？这是你的应许（罗6）。主啊，你曾经应许过这些事，我乞求你将这些应许做出来。你是信实的上帝，所以，求你兑现你的话，拿走我的石心，给我能力为我极其可恶的罪来哀痛哭泣。请在我里面为了我做成这工，制伏我的罪，不要让罪来主宰我，宁愿你将我交给人来主宰。虽然我不愿意做人的奴隶，然而我愿意做世上任何人的奴隶，也不愿意做魔鬼的奴隶。在所有的奴役中，把我从灵魂的奴役中拯救出来。”我要用这种方式祈求祷告上帝，然后——

第六，我要鼓励我自己，因为我把信任和希望全部凭信心放在上帝里面，主会听我的祷告，给我力量去胜过我的败坏，在我一切所需的事上供应我。我会这样

三、关于正确默想这些题目的规则

说：“哦主啊！你曾经应许过，我们奉基督的名无论求什么，你都会为我们成就。可称颂的上帝！今天我奉主基督的名乞求你饶恕我的罪，给我力量克服罪，给我破碎的心为罪悲哀，从罪中离开。我乞求你给我能带来拯救的悔改，这是你应许我的，我相信你会给我。我信，但我信不足，求主增加我的信心。”然后我会对灵魂说：“我的心哪，你为何忧闷？为何在我里面烦躁？你仍然要信任上帝，依靠上帝，因为他是我的帮助，他是我的喜乐，我将我的信任放在他里面。”

这样，我逐一展示这六要点，并且给了你们一个范例。现在我要让你们知道，我关于罪这一主题说到的方法，能够移用在其他任何主题上，无论是什么主题。假如我要默想天国，在我用悟性在理智的部分默想了天国所有的喜乐和优越，以及所有那些具体之处之后，我就会来处理情感的部分。我会努力让我的情感被天上的喜乐所感动，我会向上帝诉苦，说我没有被天上的喜乐所感动，被那荣福直观所感动，被我在哪里要得到的珍贵的同伴所感动。然后我会激情满怀地盼望：“哦！但愿我的心更加属天。哦！但愿我能够更多品尝那些永恒的喜乐，但愿上帝能够降下，使我有属天的样子。”然后我会承认靠我自己做不到，我会乞求帮助，我相信主会把天国降在我心里，使我在到达那之前就预尝天国的喜乐。

我所说的关于默想罪之邪恶的方法，你也可以用于你要默想的任何别的主题。这些原则与指南能够帮助你更好地继续操练这神圣的职责。

结束默想的规则

现在只需要再说几条关于结束默想的规则。当你开始进入这一职责之中，在里面有了一定的长进，要结束一段默想的时候，要以感谢、决心，并将自己的灵魂奉献给上帝，来结束并保存你对神圣事物的默想。

我说要以感谢来结束。将你的心向上帝提升，称颂他的名，因他扩展了你的灵魂，并且给你力量花一小时默想了神圣的事物，尤其是当你发现你的心被你所默想的事物所感动，你已经从悟性层面进入到情感层面。如果你已经使你的灵魂被高举——例如，如果你在默想天国时，发现一种天国的心态在你里面成形，发现有一种愿望想要与主同在，发现一种确据（你的名字写在天上的生命册上），以及上帝向

三、关于正确默想这些题目的规则

你的灵魂显示，——哦！那么就以一句“哈利路亚，主是可称颂的，因为他帮助了我这一小时”来结束默想。同样，当你默想了罪以后，发现在最后你的心有了某种软化，开始为你的罪忧伤，为曾经得罪上帝而烦扰，而上帝也在你心里做成了一种信心：相信你的罪一定会被弃绝，相信主会保守你，使罪不再做你的主，那么就以一句“哈利路亚”结束。高举你的心，为主的帮助而称颂他。我还会加上一点，当你在默想应许或是死亡时，无论你所默想的是什么，如果上帝在你的里面造成了一种心态，使你超越对死亡的恐惧，通过默想死亡你已经学会愿意随时去死，哦，那就为主的帮助来称颂他。

我会让你以内心的决心来结束默想。决心做一个一直默想神圣和属天事物的人来度过余生。举例来说，“我已经默想过应许，我会以决心来结束我的默想，我会靠上帝的恩典比从前任何时候都更多地依靠这些应许来活。我曾经太过于依靠受造之物，但现在我要依靠上帝和他的应许。我会以一个决心来结束，我会靠着上帝的能力，更深入地理解这些应许与我的关系，更多地从这些应许中吸取甘甜，更亲密地体会这些应许所带来的自由、完满、丰富和宝贵。”因此，你想默想天国吗？我会努力去活出天国的样式，并且像一个想要永远与基督活在天国的人一样，在世上行事为人。你必须知道这些属灵的决心是顺服的属灵的纽带（*Spiritualia vincula obedientiae*）。它会将你的灵魂牢固地捆绑于上帝。就如旧约里把献祭的动物捆绑在祭坛的角上，因此这些属灵的誓言与决心就像天上的绳索，将灵魂更加坚固地捆绑于上帝。这就是为什么在圣礼中我们会重述我们的誓言与决心。就如上帝更新我们与他的委身，我们也在每次的圣礼中更新我们与上帝的委身。现在，我要你们在默想结束的时候，以神圣的决心将自己与上帝更坚固地联结起来。神圣的决心是一面灵性的篱笆，防止灵魂偏离正道步入不敬虔的道路。

要以一个简短的奉献祷告来结束默想，将你自己，你的身体、你的灵魂、你的妻子、你的孩子（如果有的话）、你的地产房屋、你所有的一切都奉献给你的上帝。要以甜蜜的顺服来结束默想，将你的自我、你所有的事务、你所有的道路交在上帝的手里。他是信实的创造主，也是慈爱的救赎主。就如大卫所说，“当将你的事交托耶和华。”（诗37: 5）我愿意你们以交托、顺服来收尾：将你的道路交托

三、关于正确默想这些题目的规则

上帝，在一切事上顺服上帝的道路，以他的荣耀为生活的目的，行事为人与你所蒙的属天恩召相配。我要这样结束关于神圣默想的讨论。现在，除了劝你们去实践这些事情之外，还有什么要做的呢？有一个博学之士写了一本小册子，名叫《神圣默想的艺术》。他在末尾有一段话，我也想以这段话来结束我的这本书。他说：

“哦！但愿我的话语如灵丹妙药，能够激活那些死硬、迟钝和昏沉的基督徒的心灵，使他们起来，意志坚定地履行这一荣美的职责！”这个人的用词很奇怪，因为他说：“我允许任何人临终之时在床上咒诅我，如果他在那时不承认他在神圣的默想中所度过的那些小时是他一生之中所度过的最美妙的时光，如果他在那时不承认他会为没有花更多时间从事如此蒙恩的一项工作而忧伤。”

我相信，当你临终卧床之时，这会成为你的安慰：“主啊，我已经多次在默想中去过天国，现在我要去那个我熟悉的地方了。”哦！我的上帝！我曾经常常与你在山顶见面，我曾经常常默想你。哦！我可称颂的救主！你对我并不陌生。我曾经常常默想基督。哦！当你临终卧床之时，这会成为你多大的安慰！我不会说，“请咒诅我，如果你发现这不是真的”，但我会说，“这是确实的，如同上帝的话语一样真实，你会发现它就是这样。”

第十二章 结语

我想用四件事结束这一讨论。

为不熟悉默想的艺术而痛心疾首

我会谦卑地恳求你在上帝面前忧伤痛悔，因为你在基督的学校里如此之久，竟然对这一神圣的默想艺术完全不熟悉。我相信有许多人在基督的学校里都是闲散的人，从来没有履行过这一神圣职责，从来没有花半小时在山上与上帝严肃认真地会面。现在我恳请你们在上帝面前痛心疾首，因为我们不再熟悉这一蒙福的属天职责。

为把默想用错地方而痛心疾首

让我们在主面前痛心疾首，因为我们把默想放错了地方。人的心从未安歇过，它就像钟摆一样，只要上足了发条，就会一直不断地运行；人的心会一直不断地默想这事或那事。就像磨石一样，只要运行起来，上下磨石就会相互碾磨。人的心也会一直碾磨着，一直沉思着，一直默想着这事或那事。现在，从心里在上帝面前痛心疾首，进入你的内室为此哀恸哭泣，因为你与你永恒的灵魂一生之久仅仅磨了些糠秕。你终日想的是吃什么，喝什么，穿什么，如何致富，如何做生意，如何找工作，如何在这世上发达，如何步步高升。你把整个生命都用来默想世界的虚荣，却没有默想永恒的事——那些对你最相关最重要的事。你一直在默想的是鸡毛蒜皮的小事，是在你临终之时毫无用处的事，却忘记了去默想那有永恒价值的事。救主基督在《马太福音》6章责备那些人说：“不要为生命忧虑吃什么，喝什么，为身体忧虑穿什么。生命胜于饮食吗？身体胜于衣裳吗？”好像他会说，你为何把所有的时间用来思想吃、喝、穿和外在的事呢？他说：“你们中的哪一位能用思虑使你的身高增加一寸呢？”你对这些事的思虑和默想都是徒劳无益的。矮子岂能因为总想他的矮小就变高一点呢？你对这些外在事物的思考与默想，我是指那些放纵无度的思想，不会给你带来任何好处。我承认生意人需要思想世上的事。我

不会加给人比圣经所加的更重的担子。然而当你花费你所有的时间去默想地上的事，却从来不严肃地默想天上的事，我就要劝你为此痛心疾首，尤其是你们这些年老的人，你们做了多年的挂名基督徒。哦，要为你浪费了你的理智能力而痛心疾首，为你把那荣耀的灵魂的器官——你的悟性——浪费在如此虚空和卑微的事上而痛心疾首。不但如此，有些人不仅思想虚空的事，还思想邪恶的事，不是吗？他们不是在床上图谋奸恶，默想如何用巧计陷害邻居，如何报复邻居，如何行恶，如何实现他们邪恶的计划吗？岂不是有人在默想中计划恶行，在行恶之后又从默想邪恶之中得到快乐吗？许多老年人愉悦地默想他们年轻时所做的荒谬事、少年时所犯的罪恶，他们高兴地玩味他们那些邪恶的道路，我们称之为“沉思性邪恶”（contemplative wickedness）。哦！让我们为此在上帝面前哀哭。我们把荣耀的器官、美好的悟性用在如此猥琐的事上，以此浪费了我们不朽的灵魂。这些可能是淫邪的、仇恨的、卑鄙的、邪恶的思想，或是思想去做邪恶的事，或是默想我们已经做过的恶事，我们没有为这些事悲哀，而是乐在其中。

研究神圣默想的必要性

我要劝你们去研究神圣默想的必要性、优越性和各种益处。让我在这个结束语中告诉你，这个职责不仅仅是个职责，而是所有其他职责的精华与骨髓。如果不实践这种默想之责，没有任何责任会给你的灵魂留下任何影响。这是基督教的生命与灵魂，没有这些，基督徒不过是行尸走肉的信徒。我已经指出，缺乏神圣的默想是所有罪恶的根源，所有刑罚的根源。我已经向你们表明，操练默想可以帮助你们获得恩典，增加恩典，抵抗魔鬼和它一切的试探。

努力实践神圣的默想

让我劝你们所有人把这种责任付诸实践，尤其是你们富人、绅士、商人，和其他一些人。你们有房地产，你们是绅士，可以从你们的游戏中抽出时间；你们这些富商和其他有闲人，可以从你们外在的活动中挤出时间。哦！我要恳求你们每天拿出时间登上上帝的山，去默想我向你们推荐过的那些主题，或是死亡、地狱、天

国、审判、罪恶、基督、上帝，或是世界的虚空，无论什么题目，只要这默想是圣洁的、属天的。我不会加给你们重担。我知道有时候你们没有时间做，但通常的情况是，只要你愿意你就能做，那就让你们的良心习惯于实践这一必要而长久被忽略了的神圣职责吧。

让我告诉你们，如果你们真的对此职责习惯成自然，你们会在恩典中变成基督徒巨人。你为何在基督信仰上一直是个小矮人，与上帝及其应许、基督、天国如此疏远？是因为你在这一职责上缺乏操练。这就是为什么你匍匐于地，在恩典上如此贫乏，在信仰上如此消瘦。因此，让我恳求你，尤其是你们这些生活幸福、不用每天辛苦工作以供养全家的人，主给了你们财产，你们有闲暇。哦！别在审判之日因缺乏操练这种神圣默想的职责而失去了天国！

你们这些贫穷人、找不出闲暇的人，你们这些做仆人和学徒的，没有空闲时间，那就请记住我所说的关于随时随地默想的话。我告诉过你们如何能够在经营世务的同时进行默想。世上没有任何合法的职业，是一个人（如果他有一颗属天的心）在其中不能将其属天化的。他可以抓住机会发起一段属天的对话，就像基督抓住机会把他对外在事物的讲论变成属天的教训。当你工作时，你可以通过神圣的默想通达于天。但是让我劝你们所有人在安息日默想（虽然你们在工作日没有时间做固定的、正式的默想，然而你们还是有时间做即时的、随时的默想），因为在安息日你们停止了一切的工作，那是上帝所定的公共敬拜和私下默想的日子。默想创造的工作、默想救赎的工作——这是我们在安息之日所要做的伟大工作。我们当在安息日默想我们在天上永恒的安息。因此，让我劝你们在安息日花时间来默想，尤其是在有圣餐礼的安息日。我对于默想圣餐礼推荐了十二种默想，我挑选了这一主题来帮助你们默想圣礼。我很感恩上帝喜悦我所做的，他在我处理这一主题时，把我带到一个我从未想到过的更深远的地步。

愿主赐福于此文。