

五旬宗灵修传统的安静与独处:

在当代语境下探索内在生命

罗杰·霍伊瑟 (Roger Heuser)

美国先锋大学 (Vanguard University)

2026 年 7 月 22-26 日

引言

尽管五旬宗信徒通常不会将自己归类于基督教的神秘主义传统（mystical streams），但二十世纪初五旬节运动的兴起，以及随后接出现的复兴运动，都展现出一种带有“神秘”色彩的叙述，表明出人们与圣灵崭新的相遇。这些经历常常被比作路加对五旬节及圣灵其后运行的描述（徒 2:1-4）。¹ 克拉克·平诺克（Clark Pinnock）曾经观察到“五旬宗信徒阅读圣经，并非主要将其视为一本充满概念的书，而是视为一部生动记载神持续行动的作品。他们居住于圣经所描绘的故事世界中，并按照圣经文本所叙述的模式来经历上帝。”²

1971 年，被誉为二十世纪最具影响力的天主教神学家的卡尔·拉纳（Karl Rahner）曾指出：“未来虔诚的信徒将是一位神秘主义者，一位拥有某种经历的人；否则，他将根本无法成为真正敬虔的人。”³ 对于拉纳来说，那“某种经历”乃是恩典，是“上帝借着与人直接相遇，而将自己传达给人”的经历。⁴ 五旬宗信徒对这些直接遇见神的经历，非常熟悉。尽管复兴的“经历”为教会注入急需的新生命，但它们并不会自动引导信徒成为成熟的门徒。在持续渴望更新的过程中，塞西尔·罗贝克（Cecil Robeck）提醒我们，应当要注意自己究竟向上帝所求什么，并解释说：“如果我们只寻求一种欣快感，某种我们想要再次体验的感

¹ 除非另有注明，本文英文圣经引文均引自《新修订标准版圣经》（NRSV）；中文圣经引文则采用《和合本圣经》。

² Clark Pinnock, “Divine Rationality: A Pentecostal Contribution to the Doctrine of God”, *Journal of Pentecostal Theology* 16 (2000): 9, as quoted in Cheryl Bridges Johns, *Re-Enchanting the Text: Discovering the Bible as Sacred, Dangerous and Mysterious* (Grand Rapids, MI: Baker Academic, 2023), 140 of 179.

³ Karl Rahner, “Christian Living Formerly and Today,” in Karl Rahner, *Theological Investigation*, vol 7, trans. David Burke (New York: Herder and Herder, 1971), 15.

⁴ Karl Rahner, *The Mystical Way of Everyday Life*, trans. Annemarie S. Kidder (Maryknoll, NY: Orbis Books, 2010), xvii. Rahner believed that the saints of the past who wrote insightfully about their experiences with God have much to teach moderns about the journey of the soul’s interior life, letting go of attachments, and learning contemplative faculties for discernment of God’s presence in daily living.

觉，或是某些能消除日常生活的无聊的新体验，那我们最终必定会失望。甚至，我们最终的境况可能比愿望实现之前更糟。”⁵

五旬宗信徒普遍认为，属灵生命的成长与圣灵洗所带来的属灵能力密切相关。弗兰克·马启亚（Frank Macchia）解释道：“在五旬宗传统中，人们认为圣灵洗使已经成圣的生命向圣灵超自然的大能敞开，从而赋予教会生命与见证的能力。”⁶ 然而，马启亚也指出，后来“圣灵洗逐渐演变成一种与圣洁脱离的能力。早期主张这种区分的人，并非有意将与基督联合和圣洁抛诸脑后；但当这种脱离在后来的世代成为实际经验时，人们并不总是意识到必须将这些元素维系在一起。”⁷ 只强调能力，却忽略圣洁生活的操练，必然会带来相应的后果。⁸ 因此，一个值得深思的问题是：五旬宗是否愿意将表现丰富的敬拜与属灵恩赐的操练，结合于一种追求内在圣洁的生命，而这种生命也拥抱安静、独处与默想中与上帝交通的属灵操练？如此一来，圣灵在人里面的工作与在人外面的工作便能彼此配合，共同提升信徒积极投入使命的人生。近来，以赛亚·杨（Aizaiah Yong）提出了“Contemplacostal”一词，期望在五旬宗信仰与静观灵修传统（contemplative spiritual practices）之间搭起桥梁。⁹

⁵ Cecil M. Robeck, Jr., *The Azusa Street Mission & Revival: The Birth of the Global Pentecostal Movement* (Nashville, TN: Thomas Nelson, 2006), 325.

⁶ Frank D. Macchia, *Tongues of Fire: A Systematic Theology of the Christian Faith* (Eugene, OR: Cascade Books, 2023), 301.

⁷ Frank D. Macchia, “Spirit Baptism and Spiritual Formation: A Pentecostal Proposal” in *The Journal of Spiritual Formation and Soul Care* 2020, Vol. 13 (1) 49.

⁸ 五旬宗会众中的失调、冲突与道德失败，与保罗当年在哥林多教会中所面对的灵恩信徒问题并无太大不同。

⁹ Aizaiah G. Yong (with contributions from Amos and Alma Yong, *Trauma & Renewal: Toward Spiritual, Communal, and Holistic Transformation* (Maryknoll, NY: Orbis Books, 2025).

与本引言密切相关的是，瑞士神学家沃尔特·霍伦韦格（Walter Hollenweger）提出了一个颇具启发性的观点。他认为，约翰·卫斯理（John Wesley）“将天主教传统中的某些元素传递给了五旬宗运动以及美国圣洁运动（American Holiness Movement）。”¹⁰

灵命与内在生命

“情感的语言”（the language of affections）是卫斯理著作以及十八世纪复兴运动文学中的一个核心主题。对此，戴尔·库尔特（Dale Coulter）指出，心灵的情感“持续作为一种主要媒介，使较早期传统得以沿着十九世纪圣洁运动的地下管道传承下来。”¹¹ 约翰·卫斯理（1703–1791）深受古典基督教灵命传统作家的影响。¹² 这些著作一再强调，基督徒应当过一种委身于舍己与谦卑的生活。真正的门徒训练不仅仅是对教义的认同，更是情感的更新与转变，使人那些“失序的依恋与欲望”（disordered attachments/desires）得以转变为“圣洁的渴望”。按照卫斯理的说法，“单纯的意向”（simplicity of intention）和“纯洁的情感”（purity of affection）构成了内心的“内在宗教”（inward religion）。这意味着一个人全心委身于爱上帝，并爱邻舍（太 22:36–40）。¹³

¹⁰ Walter J. Hollenweger, *Pentecostalism: Origins and Developments Worldwide* (Peabody, MA: Hendrickson Publishers, Inc., 1997), 142.

¹¹ Dale M. Coulter, “Introduction” in Dale M. Coulter and Amos Yong, *The Spirit, the Affections, and the Christian Tradition* (Notre Dame, IN: University of Notre Dame Press, 2016), (p. 8). (Function). Kindle Edition.

¹² See Thomas à Kempis, *The Imitation of Christ* (Christian Classics Ethereal Library, Public domain website: <https://www.ccel.org/ccel/kempis> ; William Law, *A Serious Call to a Devout and Holy Life* (Christian Classics Ethereal Library, public domain website: https://www.ccel.org/ccel/law/serious_call.html); and Jeremy Taylor, *The Rules and Exercises of Holy Living and of Holy Dying* (Google books, Public domain website: <https://wesleyscholar.com/wp-content/uploads/2018/12/Whole-Works-of-J-Taylor-vol-3-1850.pdf>

¹³ John Wesley, *Plain Account of Christian Perfection* (Boston: The Christian Witness Co., 1880), 4. 箴言的作者也劝勉说：“你要保守你心，胜过保守一切，因为生命的泉源由心发出。”（箴 4:23）

在 1733 年 1 月 1 日，三十岁的卫斯理在牛津大学圣马丽亚教堂传讲一篇名为“心灵的割礼”（The Circumcision of the Heart）的信息，他描述了灵魂的“习惯性倾向”（habitual disposition）。卫斯理所理解的“基督徒完全”（Christian perfection，或“完全的爱”），乃是圣灵使人的圣洁渴望与神旨意对齐时所结出的果子。因此，人爱上帝、爱邻舍的能力便能变得更加一致，也更少受到内在冲突的困扰。卫斯理将这种在神恩典中与上帝旨意对齐、并推动人想要活出上帝旨意的圣洁渴望，称为“主导性的情感”（governing affection）。¹⁴ 尽管（或许正因为）卫斯理对人在上帝旨意中所拥有的圣洁渴望抱持相当乐观的看法，他仍毫不避讳地承认自己在繁重的事工压力下所经历的挣扎。他如此祷告：

上帝啊，求祢救我脱离对事务——即使是那些必须处理的事务——过度投入。我知道，这会使我的心思偏离我一切工作的唯一目标，也削弱我时刻持守的意识——就是祢常站在我的右边。我知道自己的心是何等狭窄；当我过分专注于属世的事务时，心中便没有余地留给属天的事。哦，求祢教导我，以一颗真正自由而不受缠累的心，完成我一切的职责，使我能在万事中看见祢，也看见祢不断监察我、察验我肺腑心肠；并使我永不失去那爱祢所必须拥有的灵里自由。¹⁵

重要的是，对卫斯理而言，圣洁的渴望可以透过属灵操练得以培养，例如祷告、读经、领圣餐（至少每周一次）、禁食，以及实践怜悯的事工。然而，归根究底，卫斯理认为，成圣乃是由圣灵启动，并与信徒同工所成就的工作。¹⁶

¹⁴ 詹姆斯·K. A. 史密斯（James K. A. Smith）强调属灵习惯的重要性，并将这些习惯称为“礼仪”（*liturgies*）。他认为，门徒训练与其说是在于“知道什么、相信什么”，不如说是在于“饥渴慕义”，使我们的爱与渴望与上帝所喜悦的对齐。参见 *You Are What You Love: The Spiritual Power of Habit* (Grand Rapids, MI: Brazos Press, 2016), 1-2.

¹⁵ Frank Whaling, ed., *John and Charles Wesley: Selected Prayers, Hymns, Journal Notes, Sermons, Letters and Treatises* (New York: Paulist Press, 1981), 80, as quoted in Roger Heuser and Norman Shawchuck, *Leading The Congregation: Caring for Yourself While Serving the People*, Revised Edition (Nashville: Abingdon Press, 2010), 58.

¹⁶ 卫斯理的门徒训练借着彼此扶持与互相问责，帮助信徒培育内在生命的圣洁。在班会（*class meeting*）中，参与者彼此提出四个问题：（1）你的心灵近况如何（关注的不只是外在行为，更是内在生命）？（2）这一周你在哪些方面经历了上帝（培养对恩典的敏锐，并借着属灵操练辨识上帝的同在）？（3）你在哪些方面挣扎，或有哪些地方未能达到应有的标准（营造一个可以坦诚认罪与分享软弱的空

当代作家在描述灵命塑造的含义时，已经意识到一个人内在生命的重要性。¹⁷ 魏乐德（Dallas Willard）认为，无论宗教背景或身份如何，灵命塑造“是赋予人的灵或意志一种明确”“形式”或特质的过程。”¹⁸ 我们在内心深处正逐渐成为怎样的人，“指的是圣灵所推动的过程——祂塑造人内在的生命世界，使之逐渐成为基督内在生命（即祂的品格）的样式。”¹⁹ “基督成形在你们心里”（加 4:19 下）的神秘现实，也印证了伯纳德·麦金（Bernard McGinn）所提出的论点：历代基督教神秘主义者都深信，人与上帝的相遇“……发生在自我最深层、最根本的所在……”；因此，“上帝临在于我们内在的行动中，祂并非一个可供人把握的对象，而是生命直接且具有转变能力的中心。”²⁰ 用戴尔·库尔特（Dale Coulter）的话来说，这种人与上帝内在相遇所具有的双重特质，就是“内在的更新不仅医治人的灵魂，也提升人的灵魂”。那么，我们可以如何描述发生在人心灵深处的内在更新呢？

在之前的论文中，“五旬节派和历史基督教灵性中的神秘三重道路：透过圣灵的能力来坚固内在的人，”我探索了亚维拉的德兰（Teresa of Avila）和圣十字若望（John of the Cross）的神学/隐喻框架。在十六世纪，两者都广泛撰写了有关神秘三重道路的内在

间）？以及（4）我们可以怎样为你祷告（借着代祷彼此扶持，共同担当重担）？参见 David Lowes Watson, *Accountable Discipleship: Handbook for Covenant Discipleship Groups in the Congregation* (Nashville: Discipleship Resources, 1984).

¹⁷ 詹姆斯·史密斯（James K. A. Smith）认为，习惯性的模式“……借着塑造我们最根本的渴望，以及我们与世界最基本的调适方式，进而塑造并构成我们的身份。” James K.A. Smith, *Desiring the Kingdom: Worship, Worldview, and Cultural Formation* (Grand Rapids, MI: Baker Academic, 2009), 15.

¹⁸ Dallas Willard, *Renovation of the Heart: Putting On The Character of Christ* (Colorado Springs, CO: NavPress, 2002), 19. See James K. A. Smith, *You Are What You Love: The Spiritual Power of Habit* (Grand Rapids, MI: Brazos Press, 2016).

¹⁹ Dallas Willard, *Renovation of the Heart*: 保罗在责备加拉太人之后，再次提醒他们一个根本而深刻的真理，就是“基督成形在你们心里”（加 4:19 下）。

²⁰ Bernard McGinn, Editor. *The Essential Writings of Christian Mysticism* (New York: Modern Library, an imprint of The Random House Publishing Group, 2006), xvi.

灵魂之旅——炼净（purgation）、光照（illumination）和联合（union）。自第四世纪以来，这种关于心灵旅程的描述，一直构成基督教灵修传统中的经典框架。²¹

本文主张，五旬宗信徒可以从静观灵修传统中获益。这些灵修传统将神学与心理学的洞见整合起来，引导人踏上迈向效法基督的内在生命旅程。本文将特别探讨当代两个重要的隐喻——“阴影探索”（shadow work）与“真我 / 假我”（true self/false self）。此外，本文也将介绍三种静观祷告操练——圣言诵读（Lectio Divina）、省察祷告（The Examen）以及归心祷告（Centering Prayer）。这些操练都是上帝施恩典的途径（means of grace），引导信徒更深地效法基督。

“你所喜爱的是内里诚实；

你在我隐密处，必使我得智慧。”

诗篇五十一篇是大卫的忏悔祷文，他在其中承认了对自己道德失败的深切悲痛。大卫表达了得“洁净”的请求，承认上帝“所喜爱的是内里诚实；你在我隐密处，必使我得智慧。”（51:6）。²² 在犹太传统中，“心”不仅仅是情感。因此，耶稣深知，祂所说“清心的人有福了”这句话蕴含着什么样的深意（太 5:8）。用当代术语来说，正如卢云指出的，心是“所有身体、情感、智力、意志和道德能量的源头。”²³ 这就引出了一个问题：心理健康

²¹ 詹姆斯·史密斯近年来发现，基督教传统中的默观操练成为一个重要的源泉，引领他进入更深层次的认识，并为他的信仰与专业工作带来了丰厚而深刻的意义。参见James K. A. Smith, *Make Your Home in This Luminous Dark: Mysticism, Art, and the Path of Unknowing* (New Haven and London: Yale University Press, 2026), pp. xiii-xiv. (Function). Kindle Edition.

²² 大卫在祷告接近尾声时承认说：“耶和华啊，你已经鉴察我，认识我。我坐下，我起来，你都晓得；你从远处知道我的意念。我行路，我躺卧，你都细察；你也深知我一切所行的。……这样的知识奇妙，是我不能测的。”（诗 139:1-3、6 上）

²³ Henri J.M. Nouwen, *The Way of the Heart* (New York: Ballantine Books, 1981), 60.

对于在基督里的心灵塑造过程重要吗？情感和属灵圣洁之间有关联吗？欧惠基（Wilkie Au）与甘诺恩（Noreen Cannon Au）认为，健康的灵命生活意味着“始终行走”在成长的道路上。这需要一个人“委身于不断意识并反思自己的行为、思想与情感，如何影响基督徒蒙召所要活出的爱之生命。”²⁴ 那些持续进行自我反思的人，很快便会发现，人的内在自我由许多不同的面向所组成，而这些面向有时彼此之间会产生冲突。对此，精神科医生大卫·本纳（David Benner）解释道：

真正能够带来生命转变的自我认识，总是涉及与那些过去不被接纳的自我面向相遇，并学会拥抱它们。我们往往认为自己是单一而统一的自我，但事实上，我们所称的“我”，其实是由许多不同的自我面向所组成，如同一个由多个成员构成的家庭。……问题在于，这些自我面向当中，有许多是我们自己并不认识的。……如果我只接纳自己坚强、能干的一面，却始终无法拥抱自己那些缺乏安全感、脆弱，以及深受羞耻感影响的部分，那么，这些面向仍会潜藏在我的生命深处持续发挥影响，只是我却无法有意识地觉察它们，更无法主动作出适当的回应。²⁵

我们该如何在那些我们所不认识的“部分自我”（part-selves）增强“自我意识”（self-awareness）和“自我理解”（self-understanding）？²⁶

当代心理学，尤其是其对潜意识的关注，为我们理解内在生命的灵命成长提供了新的启发。然而，我们并非将灵命生活简化为纯粹的心理现象；反之，当心理学的洞见与基督教灵修传统相互整合时，便能够帮助我们更深入地理解人在迈向效法基督旅程中内在生

²⁴ Wilkie Au and Noreen Cannon Au, *Urgings Of The Heart: A Spirituality of Integration* (New York: Paulist Press, 1995), 8.

²⁵ David Benner, *The Gift of Being Yourself: The Sacred Call to Self-Discovery* (Dowers Gove, IL: IVP Books, 2004), 50.

²⁶ See Alison Cook and Kimberly Miller, *Boundaries for Your Soul: How to Turn Your Overwhelming Thoughts and Feelings into Your Greatest Allies* (Nashville, TN: Nelson Books, 2016); Richard Schwartz, *No Bad Parts: Healing Trauma & Restoring Wholeness with Internal Family Systems Model* (Boulder, CO: Sounds True, 2021); and Aizaiah G. Yong (with contributions from Amos and Alma Yong, *Trauma & Renewal: Toward Spiritual, Communal, and Holistic Transformation* (Maryknoll, NY: Orbis Books, 2025).

命的运作与动态。在接下来的讨论中，我将探讨基督教灵修传统中的两个当代隐喻——“阴影探索”（Shadow Work）与「假我 / 真我」（False Self/True Self）。这两个概念为我们理解大卫所祈求的“内里诚实”提供了重要的看见。

阴影探索

亚当和夏娃悖逆之后，听见“天起了凉风，耶和华神在园中行走的声音”，当时他们正藏在园中的树木之间。上帝呼唤他们，对他们说：“你在哪里？”。亚当回答说，他们因自己赤身露体而感到害怕。于是，上帝又问他：“谁告诉你赤身露体呢？”（创 3:8-11 上）正如我们将会看到的，阴影探索（Shadow work）就是一个揭露那些我们一直无意识地试图隐藏之事的过程——无论是向上帝隐藏、向自己隐藏，还是向他人隐藏。我们这些照着上帝形象受造的人，也同样塑造了属于自己的各种“悖逆”。

试想想那些描述属灵之人生命特质的属灵力量：仁爱、喜乐、和平、忍耐、恩慈慷慨、信实、温柔与节制（参加 5:22-23）。然而，在初代教会的同一群体中，保罗也提到“情欲的事”（works of the flesh；或作肉体的事），指出权力欲与彼此敌对如何导致群体严重失序，使人陷入争竞、忌恨、淫乱（或性方面的不当行为）、恼怒、纷争等罪中（参加 5:19-21）。古代教会早已认识到圣灵与肉体这两种彼此对立的力量。例如，使徒雅各形容舌头是“止不住的恶物，满了害死人的毒气。我们用舌头颂赞那为主、为父的，又用舌头咒诅那照着神形像被造的人；颂赞和咒诅从一个口里出来”（雅 3:8 下-10 上）。²⁷ 雅

²⁷ 保罗也曾坦然表达自己作为一个受肉体辖制、内在分裂的人所经历的挣扎，试图理解自己为何会有这样的行为。他承认说：“我所做的，我自己不明白；我所愿意的，我并不做；我所恨恶的，我倒去做。……立志为善由得我，只是行出来由不得我。……若我去做所不愿意做的，就不是我做的，乃是住在

各进一步告诉读者，人与人之间的冲突和争竞，“是从你们百体中战斗之私欲来的”（雅 4:1 下）。我曾接触许多陷入冲突的基督教机构，发现那些深陷纷争、争吵与结党的人，常常习惯于指责别人、论断他人的动机，却从不反省自己应负的责任。他们往往披着圣经真理和公义的外衣，为自己辩护，并深信自己的立场是“圣灵带领的”。那么，当一个人在“彼此相咬相吞”（加 5:15 上）的同时，又披着自义的外衣时，究竟有哪些潜藏在内心深处的力量正在发挥作用呢？²⁸

荣格心理学（Jungian Psychology）中的深度心理学（Depth Psychology），认为，人的无意识动机、记忆与过往创伤，虽然隐藏在人自我意识之外，却仍然持续影响着人的行为。阴影探索帮助人超越对外在行为的关注，进而探究内心更深层、无意识的动机（参太 11:15、17-20）。荣格（Carl Jung）认为，人的心灵（psyche）由两个主要部分组成。第一，是自我（ego），其中包括个人意识层面（即我们如何认识自己）以及人格面具（persona），也就是我们在公众面前向他人呈现的社会面貌。第二，人的心灵也包含无意识的阴影（shadow）。这些阴影往往因为与我们希望看待自己的方式，或希望别人看待我们的方式相冲突，而被我们刻意忽视或压抑。因此，我们所戴上的各种人格面具，正是为了掩盖那些被压抑的阴影。²⁹

由此可见，个人意识层面、人格面具与阴影三者，共同构成了一个帮助人认识自我（或误解自我）的框架；它们深刻影响着人隐藏于无意识中的动机，以及生命与人际关系

我里头的罪做的”（罗 7:15, 18, 20）。耶利米所说的话，至今仍然发人深省：“人心比万物都诡诈，坏到极处，谁能识透呢？我——耶和华是鉴察人心、试验人肺腑的，要照各人所行的和他做事的结果报应他”（耶 17:9-10）。

²⁸ 保罗提醒加拉太人：“只是你们要谨慎，若相咬相吞，只怕要彼此消灭了”（加 5:15 下）。

²⁹ See Roshan a Shrestha, “Discover yourself: open up your “Johari window” with “Johari” Feedback,” in *Kathmandu University Medical Journal*, 2023; 83(3):333-6.

的品质——包括我们在“灵里的生命”。因此，当信徒陷入破坏性的冲突时，他们可能披上一副“公义”的人格面具，却否认自己内心深处那些想要取胜、伤害他人或毁灭他人的隐藏冲动（即阴影）。阴影可能是人的优点和美德（也包括人的软弱），只是这些部分尚未被整合到我们的自我觉察与自我认识之中。阴影探索的重要性可归纳为两个核心观点：第一，我们越是压抑自己的阴影，它们就越发幽暗。³⁰ 第二，我们越能觉察自己，这些阴影对我们无意识动机与行为的支配力就越小。耶稣也曾借着一个反问，揭露宗教领袖这种出于“阴影”的虚假与伪善：“为什么看见你弟兄眼中有刺，却不想自己眼中有梁木呢”（太7:3）？

帕克·帕尔默（Parker Palmer）将深度心理学应用于宗教组织，并印证了领导力理论中的既有研究³¹：领袖拥有“一种力量能够将影子或光明投射到世界的某个角落，以及生活在其中的人们的生命中。领袖塑造了他人必须遵循的价值观，这种价值观可能如天堂般充满光明，也可能如地狱般阴暗。”³² 帕克认为，如果没有对内在阴影和光明之间相互作用的自我意识，即使领袖怀着“良好”的动机，也可能造成弊大于利的结果。

为了说明他的论点，帕尔默指出，领袖及其群体常会将五种共同的阴影投射到组织文化之中：³³（1）身份与自我价值深层的不安全感——借着塑造一个坚强、外向的公众

³⁰ 值得注意的是，荣格也认为，除了个人的阴影之外，我们同样受到文化阴影与集体阴影的影响；这些阴影是在更广泛的文化处境中被否认或压抑的。

³¹ See Manfred Kets de Vries, *The Leader on the Couch: A clinical approach to changing people and organizations* (San Francisco: Jossey-Bass A Wiley Imprint, 2006); and *Reflections on Character and Leadership* (San Francisco: Jossey-Bass A Wiley Imprint, 2009).

³² Parker Palmer, *Let Your Life Speak: Listening for the Voice of Vocation* (San Francisco: Jossey-Bass, 2000), 78.

³³ Palmer, *Let Your Life Speak: Listening for the Voice of Vocation*. Also, see the chapter on “The Interplay of Light and Shadow”, in Roger Heuser and Norman Shawchuck, *Leading the Congregation: Caring for Yourself While Serving the People* (Nashville: Abingdon Press, 2010); and Stacie Chappell, Elizabeth Cooper, and George Tripp, “Shadow work for leadership development”, in *Journal of Management Development*, Vol 38 No 5, 2019, 325-335.

形象来加以掩饰，而这种形象往往流于自夸与傲慢；（2）将人生视为战场的阴影，并执着于“不惜一切代价都要赢”，其实是在掩盖内心对失败、软弱或无能的恐惧；（3）“功能性无神论”（functional atheism）的阴影——以工作狂的生活方式为自己辩护，认为最终的责任全都落在自己身上，仿佛若没有我，上帝的旨意就无法成就；（4）恐惧的阴影——尤其是对生命中不可预测与混乱的恐惧，压抑了自己对于失去控制或权力的脆弱感；（5）否认失败与死亡的阴影——其背后其实源于对死亡、失败或他人负面评价的恐惧。

³⁴ 在上述所有阴影中，领袖借着公开角色所塑造出来的自我认同，仍未能与那些被压抑、隐藏于内心深处的优势与软弱整合为一。

随着人对自己的自我意识与自我认识不断加深，他便更有能力在圣灵赋能的生命中，活出更有效、更真实的生命。例如，一个人可能全心投入于事奉者外在的人格面具，即使他的动机十分纯正，却仍可能与基督信仰真正的内在实质脱节。对此，荣格解释道：

接纳自己，是道德问题的核心，也是整个人生观的最高体现。我奉基督的名喂养饥饿的人，饶恕冒犯我的人，爱我的仇敌——这些无疑都是伟大的美德。凡我向我弟兄中一个最小的所做的，就是向基督所做的。但如果有一天，我发现那最小的一个、最贫穷的乞丐、最无礼的冒犯者，甚至那个仇敌，其实都存在于我里面；如果我发现，原来我自己也需要自己所施予他人的怜悯；原来我自己，就是那个必须被爱的仇敌——那么，我又该如何面对这一切呢？³⁵

总而言之，阴影探索虽然艰难，却终究带来自由。

³⁴ Palmer, *Let Your Life Speak*, 78-91.

³⁵ Carl G. Jung, *Modern Man in Search of a Soul* (London: Harcourt Brace Jovanovich, 1955), 271-271, quoted by Connie Zweig and Jeremiah Abrams, eds., *Meeting The Shadow: The Hidden Power of the Dark Side of Human Nature* (New York: Jeremy P. Tarcher/Penguin, 1991), 274.

真我 / 假我

特拉普会（Trappist）修士托马斯·默顿（Thomas Merton, 1915–1968）从个人身分认同的角度发展出“真我 / 假我”（True Self/False Self）的概念，并提出一个最根本的问题：“在上帝面前，我究竟是谁？”默顿认为：“属灵生命在于领受圣灵以及祂慈爱的恩赐，因为耶稣出于祂的爱，在祂的圣心中愿我们靠着祂的灵而活——就是那位从道与父而出的圣灵，也是耶稣展现父爱的那位圣灵。”³⁶

然而，默顿所提出“我在上帝面前究竟是谁”这个关乎个人身分的问题，往往被其他问题所掩盖，例如：“我想成为怎样的人？”、“我应该成为怎样的人？”以及“别人期待我成为怎样的人？”人如何回答这些问题，便构成默顿所谓的“经验性的自我”（empirical self），也就是自我（ego）。默顿承认，一般而言，建立一个健康的自我是活出丰盛且令人满足人生的重要基础。然而，一个健康的自我，并不等同于一个人在上帝面前的真实身分。默顿进一步指出，我们每一个人都“笼罩在一个虚幻的人格——假我——之下”。³⁷这个假我相信，人可以按照自己所设定的标准，自行活出所谓的“美好人生”。即使基督徒相信自己正活在上帝国度的旨意之中（参帖前 5:23–24；弗 2:10），仍然可能只是按照自己“以自我为中心的条件”（self-referenced terms）而生活。披着宗教外衣来追求一种所谓的“美好人生”（即宗教性的假我），正如卢文所说，乃是“世俗生活内在的一面，是我们倚赖世界所结出的苦涩果子。”³⁸这种活在分裂生命中的状态——也就是默顿所说假我的虚幻本质——可以被视为原罪的一种隐喻。默顿写道：

³⁶ Thomas Merton, *Thoughts In Solitude* (New York: Farrar, Straus & Cudahy, 1958), 36.

³⁷ Thomas Merton, *New Seeds of Contemplation* (New York: A New Directions Book, 2007), 34.

³⁸ Nouwen, *The Way of the Heart*, 60.

一切罪都始于这样一个假设：我的假我——那个只存在于我以自我为中心之欲望中的自我——才是生命最根本的真实，而宇宙中的一切都应围绕它而存在。因此，我耗尽自己的一生，追逐享乐、渴求各种经历、权力、尊荣、知识与爱情，为的是替这个假我披上华丽的外衣，并试图把它原本的虚无塑造成一种客观真实的存在。……然而，当这一切都消逝之后，留给我的，只剩下自己的赤裸、空虚与虚空，使我不得不面对一个事实：原来，我竟成了自己最大的错误。³⁹

活在假我层层包裹的身分认同之中，必然会带来深远的后果。

罗云·威廉斯（Rowan Williams）引用了科普特教会（Coptic），埃及沙漠教父矮子约翰（John the Dwarf, 339 年生）的一句智慧之言：“我们放下了容易负的担子——自我控诉，却背起了沉重的担子——自我称义。”⁴⁰ 对于那些长期受到内在批判声音困扰的人而言，自我控诉所带来的重担并不陌生。然而，威廉斯指出，更严重的是，当人背负着自我称义这副沉重的担子时，“总会不断出现新的处境，使我们不得不证明自己的立场，为自我筑起一道道需要防守的壕沟。”⁴¹ 保罗在写给歌罗西教会的书信中劝勉信徒：

你们要思念上面的事，不要思念地上的事。因为你们已经死了，你们的生命与基督一同藏在神里面。基督是我们的生命，他显现的时候，你们也要与他一同显现在荣耀里。所以，要治死你们在地上的肢体……（西 3:2-5 上）……你们已经脱去旧人和旧人的行为，穿上了新人；这新人在知识上渐渐更新，正如造他主的形像……要存怜悯、恩慈、谦虚、温柔、忍耐的心……在这一切之外，要存着爱心，爱心就是联络全德的。又要叫基督的平安在你们心里作主。（西 3:9 下-10、12、14-15 上）与基督一同受死，就是放下那些我们曾寄望能够赋予自己价值和幸福感的一切以自

我为中心的依恋。然而，以自我为中心的生活从来无法真正使人满足，也不会甘愿降服于我们在基督里唯一真实的身分。默顿解释说：

³⁹ Merton, *New Seeds of Contemplation*, 35.

⁴⁰ Rowan Williams, *Silence and Honey Cakes: The wisdom of the desert* (Oxford: Lion Books, 2003), 47.

⁴¹ Williams, *Silence and Honey Cakes*, 48.

我身分认同的奥秘，隐藏在上帝的慈爱与怜悯之中……除了在祂里面，我无处可寻见真正的自己。归根究底，我唯一能够成为真正自己的途径，就是与那位隐藏着我存在之理由和终极成全的主联合。⁴²……基督徒的生命，是借着圣子——父荣耀的光辉和真像——并在圣灵——父与子之爱的连结——里，回归父，回归那位万有存在的源头与根基。而这样的回归，唯有借着对外在自我的脱离（DETACHMENT）与“死去”才能实现，使那经过洁净与更新的内在自我，能够真正活出作为神三一形像的使命。⁴³

威廉斯进一步指出，当我们拒绝将自己完全交托于上帝的爱时，总有一天，我们将忧伤地面对“上帝在末日所举起的镜子中，向我们显明的那张面容”，并不得不追问自己：为何我们始终偏爱背负自我称义，甚至自我塑造的沉重担子，而迟迟不愿成为那因耶稣所开启的个人交通而得以改变形像的人？⁴⁴

简而言之，真我 / 假我的动态，主要运作于人以自我为中心之身分认同的无意识阴影之中。因此，对于心灵的成长旅程而言，安静与独处等属灵操练不可或缺。它们能够引领人进入对话式祷告，并为圣灵创造空间，使祂医治的光照亮我们心灵的道路，引导我们不断迈向效法基督。

⁴² Merton, *New Seeds of Contemplation*, 35-36.

⁴³ Thomas Merton, *The Inner Experience* (New York: Harper One, 2003), 36 (Function). Kindle Edition.

⁴⁴ Williams, *Silence and Honey Cakes*, 60.

安静与独处⁴⁵

安静与独处，对大多数现代人来说有悖于主流文化，但这对耶稣而言却至关重要，祂邀请门徒“凡劳苦担重担的人，可以到我这里来，我就使你们得安息。我心里柔和谦卑，你们当负我的轭，学我的样式，这样，你们心里就必得享安息。因为我的轭是容易的，我的担子是轻省的”（太 11:28-30）。尽管我们对耶稣的话耳熟能详，但这并不意味着我们就会回应祂的邀请，至于其中的原因，则需要每个人亲自反思。

1958 年，宣信（A. B. Simpson）⁴⁶在《五旬节福音报》（Pentecostal Evangel）发表了一篇题为《静默的力量》（The Power of Stillness）的文章。在阅读一本名为《真正的平安》（True Peace）的小册子之后，宣信重新建构了自己对祷告生活的理解。他写道：“只要我能足够安静下来倾听，上帝就在我内心的深处等着与我交谈。”⁴⁷宣信接着写道：

于是，我开始学习安静。然而，我才刚开始，耳边便立刻充满了喧嚣嘈杂的声音——内在与外在，无数声音同时向我涌来，以致我除了它们的喧闹与纷扰之外，几乎什么也听不见。其中有些是我自己的疑问，有些是我自己的忧虑，也有些是我自己的祷告；另一些则是试探者的诱惑，以及世界纷乱喧嚣的声音。

⁴⁵ 城市丰收教会（City Harvest Church, CHC）创会牧师康希（Kong Hee）与何耀珊（Sun Ho），在亲身经历一段长时间的安静与独处之后，开始尝试探索：这间一向以使命导向著称的教会，是否也能够回应耶稣的邀请：“凡劳苦担重担的人，可以到我这里来，我就使你们得安息……”（太 11:28-30）。2023 年 2 月，教会邀请罗杰·霍伊瑟（Roger Heuser）与盖尔·霍伊瑟（Gayle Heuser）为城市丰收教会的领袖设计并带领第一次安静与独处退修会（三天两夜）。截至 2026 年 6 月，教会已发展出四种不同的退修模式，包括三天、四天及五天的课程设计，每场退修会约有 20 至 50 位学员参加。过去四年来，城市丰收教会的牧者与同工每年都会参加一次安静与独处退修。此外，目前小组领袖及职场领袖也陆续参与这项属灵操练。虽然相关的正式成效评估仍在进行中，但截至目前为止，许多参与者的见证都一致反映，这些退修经历为他们的生命带来了显著的转变。

⁴⁶ 宣信（Albert Benjamin Simpson）是宣道会（Christian and Missionary Alliance）的创办人。他所提出的四重福音（**Fourfold Gospel**，又称全备福音（**Full Gospel**））架构，对神召会（Assemblies of God）早期的神学思想与宣教学产生了深远的影响。See “This Week n AG History – Nov. 6, 1960”, from AG News website. See the unabridged version of this article that was published in the first edition of the “Elim Evangel” a few years before the Azusa Street Revival. See website link: <http://hanswaldvogel.com/lib/Simpson%20-%20Power%20of%20Stillness.html#:~:text=The%20best%20thing%20about%20this%20stillness%20is,own%20works%2C%20even%20as%20God%20did%20from>

⁴⁷ Simpson, “The Power of Stillness,” 28.

我从未觉得有这么多事情等着我去做、去说、去思考；四面八方不断拉扯着我、催逼着我，使我陷入一片嘈杂与难以言喻的不安之中。

我觉得自己似乎必须回应其中一些声音，但上帝却对我说：“要休息，要知道我是神。”随后，又有关于明天的计划、责任与忧虑不断涌现；然而，上帝仍然对我说：“要安静。”

当我慢慢学习顺服，关闭耳朵，不再回应那些声音之后，我渐渐发现，随着其他声音慢慢止息——或者说，我不再听见它们——我的灵魂深处竟响起了一把微小而安静的声音。

当我继续聆听时，那声音竟成为我祷告的能力、智慧的声音，以及使命的呼召。我不再需要如此费力地思考、费力地祷告，也不再需要费力地去相信；因为那在我心中微小而安静的圣灵之声，就是上帝在我灵魂隐密处所发出的祷告，也是上帝对我一切问题的回应。⁴⁸

宣信问道，在诗篇中，是否还有哪个词比“细拉”（Selah）更加意味深长？他的文字甚至令人联想到亚维拉的德兰：“在信徒心灵最深处，有一间平安的内室，是上帝居住的地方。只要我们愿意进入其中，使其他一切声音都归于寂静，便能听见祂那“微小而安静的声音”。⁴⁹ 最后，宣信总结道：

安静最大的益处，在于它给予上帝工作的空间。“那进入安息的，乃是歇了自己的工，正如神歇了祂的工一样。”当我们停止自己的工作时，上帝便开始在我们里面工作；当我们停止自己的思想时，上帝的意念便进入我们里面；当我们从忙碌不安的活动中安静下来时，“因为你们立志行事，都是神在你们心里运行，为要成就祂的美意”，而我们所需要做的，只是将祂已经在我们里面成就的活出来。⁵⁰

社会学家玛格丽特·波洛玛（Margaret Poloma）与马修·李（Matthew Lee）针对北美五旬宗信徒的祷告实践进行了一项大规模的实证研究。他们发现，五旬宗的祷告同时具

⁴⁸ Simpson, “The Power of Stillness,” 28.

⁴⁹ Simpson, “The Power of Stillness,” Unabridged version, second paragraph, third sentence.

⁵⁰ Simpson, “The Power of Stillness,” Unabridged version, seventh paragraph, first sentence.

有主动与被动两个层面；其中，后者是指祷告“从独白（soliloquy），进入与上帝的对话，并进一步迈向神秘的合一。”⁵¹

最近，杨晓莉（Xiaoli Yang）⁵²记录了一项案例研究，对象是二十四位“濒临耗竭”（dangerously exhausted）的亚洲五旬宗牧师，他们在敌对环境中事奉——尽管在那里无法公开信奉基督教，但令人惊讶的是，基督教信仰却蓬勃发展。这些受邀首次参加安静退修会的牧者放下了手机，进入一段操练静观的时间。其中包括：点燃蜡烛、圣言诵读、通过雕塑和诗歌进行创意表达、在阅读圣经和进餐时专注于五感体验，以及在户外自然中漫步时关注身体感受。除了小组活动之外，参加安静退修会者也有机会与属灵导师在一对一会谈中整理和反思自己的经历。⁵³杨晓莉得出结论，认为这些静修者很容易运用五种感官，因为“五旬宗灵修坚持认为，神的灵具有动态性、内在性，并且临在于世界之中……[同时]神借着圣灵，在有形可触与可听可闻的事物中显明自己。”⁵⁴此类灵修退修会的体验，与以集体场合中圣灵运行为核心的五旬节派灵修有所不同：包括讲道、讲台呼召、举手、说方言、先知性讲说、在圣灵里跳舞等等。

⁵¹ “主动”层面：人的行动主动转向上帝，包括敬拜、感恩、祈求与认罪。“领受”层面：祷告“从独白”（soliloquy），进入与上帝的对话，并进一步迈向神秘的合一（mystical union）。研究者总结指出，领受性的祷告（特别是在先知性祷告中的表达）与与上帝的相交（即神秘经验）对许多五旬宗信徒而言是彼此交织、相辅相成的，并进一步加深了他们对上帝之爱的体会。参见 Margaret Poloma and Matthew Lee, “From Prayer Activities to Receptive Prayer: Godly Love and the Knowledge That Surpasses Understanding,” in *Journal of Psychology and Theology*, 2011, Vol. 39, No. 2, 152.

⁵² 杨晓莉的学术兴趣是世界基督教、跨文化神学、民族解释学、使命研究和灵性。她在澳大利亚多所大学担任研究和监督职务，并在富勒神学院和普林斯顿神学院担任访问职务。她是一位牧师和精神导师，撰写了五十篇文章，发表在以下期刊上：An International Review, Mission Studies, Journal of Pentecostal Theology, Review of Religion and Chinese Society, ChinaSource, as well as several book chapters published by Brill, T&T Clark, De Gruyter, Fortress Press, St Paul's Publications

⁵³ Xiaoli Yang, “Contemplative Aspects of Pentecostal Spirituality: A Case Study of a Retreat Experience in Asia”, in *Journal of Pentecostal Theology* 2019, Vol. 28, 123-142.

⁵⁴ Yang, “Contemplative Aspects of Pentecostal Spirituality,” 127.

在记录退修者静默操练的经历时，杨晓莉写道：“许多退修者都是当代亚洲的‘以利亚’。他们正徘徊于倦怠的边缘，迫切需要重新学习静默的艺术，好再次听见主的声音……学习一种‘等候’圣灵，并‘敞开自己领受’圣灵一切工作的生命姿态。”⁵⁵ 她提出，在五旬宗灵修中，静默事实上既可以被进一步发展，也可以成为进入肯定神学（cataphatic）传统的一道入口。⁵⁶ 为了说明这一点，她指出，对于一些退修者而言，静默使他们向“圣灵的江河”敞开，让圣灵掌管他们，并借着异象、图像、话语或诗歌彰显上帝的荣耀。许多退修者，无论个人或群体，都在安静的默观中经历了与上帝极深的亲密关系。⁵⁷ 杨同时发现，在安静与独处中的静观祷告，圣灵也能够触及人的无意识层面，使假我及其层层伪装逐渐浮现，从而显明人内心对于医治、赦免、自由与恢复的深切需要。⁵⁸ 她盼望，全球北方（Global North）的五旬宗教会能够向这些在严峻信仰考验中经历永生神的弟兄姊妹学习，因为他们不仅经历了“在信心试炼烈火中的永生神”，也逐渐形成了一种独特的五旬宗——灵恩派灵修传统。⁵⁹

苏珊娜·蒂罗夫（Susanne Thyroff）与沃尔克·凯斯勒（Volker Kessler）则针对安静对于领袖——特别是五旬宗领袖——的重要性进行了研究。他们关注的是，安静如何提升领袖“培养内在清晰、关系中的同理心，以及与更高价值保持一致”的能力。⁶⁰ 他们依据具有精神分析背景的神学家巴尔杜尔·基尔希纳（Baldur Kirchner）的理论，将安静理解为三

⁵⁵ Yang, “Contemplative Aspects of Pentecostal Spirituality,” 132.

⁵⁶ Yang, “Contemplative Aspects of Pentecostal Spirituality,” 135.

⁵⁷ Yang, “Contemplative Aspects of Pentecostal Spirituality,” 134.

⁵⁸ Yang, “Contemplative Aspects of Pentecostal Spirituality,” 141.

⁵⁹ Yang, “Contemplative Aspects of Pentecostal Spirituality,” 124.

⁶⁰ Susanne Thyroff and Volker Kessler, “Silence: A Neglected Virtue for Christian Leaders”, in Robert Kovács, Wessel Bently, Balázs Siba, eds., *Ethical Leadership in Complex Times* (Budapest: Károli Gáspár University of the Reformed Church in Hungary, 2025), 97-113.

个主要层面：第一，在人际对话中的安静，意味着积极聆听、同理理解以及适度节制——这些都是优秀灵修导师的重要特质。第二，用于自我反思的安静，为人提供空间去整理内在冲突，更清楚认识自己的价值观，并提升回应他人的能力。第三，在上帝面前的安静，包括静观祷告等属灵操练，使人的心向上帝的引导敞开。

自幼成长于五旬宗教会的蒂罗夫，习惯于充满热情的祷告与敬拜，说方言和多种语言的祷告。然而，在参加由基尔希纳带领的一场关于静默的工作坊时，她经历了过去情感创伤的医治。她写道：“我开始明白，安静并不仅仅意味着没有言语，而是一个充满动力的过程，在其中，人不断经历自我发现、内在医治，以及与上帝相遇。这项操练深深影响了我的领导方式，使我能够以更清晰的洞察、更深的同理心，以及更强的韧性，面对各种复杂的处境。”⁶¹

安静的目的，并不是为了保持沉默。相反的，安静与独处为我们创造了一个“慢下来”、“放下”和“安静下来”的空间，使我们停留得足够久，让圣灵能够“鉴察我，认识我……知道我的意念”（诗 139:1-2）。安静与独处，为我们提供了与上帝独处的时间与空间，也让我们学习与上帝“一同聆听”（listening with God），察觉那些尚未降服于基督的旧本质。正是在安静与独处这些属灵操练中，圣灵邀请我们进入真实而对话式的祷告，诚实面对自己心灵真实的光景。⁶² 卢文将独处比喻为“转变的熔炉”（furnace of transformation）。⁶³ 真正需要被转变的，是我们心中那些尚未完全被塑造成基督完全形

⁶¹ Thyroff and Kessler, “Silence: A Neglected Virtue for Christian Leaders,” 100.

⁶² See M. Robert Mulholland, Jr., *Invitation to a journey: A Roadmap for Spiritual Formation* (Downers Grove, IL: IVP Books, 2016); and Dietrich Bonhoeffer, *Life Together* (London: CSM Press “Student Christian Movement”, 1972).

⁶³ Nouwen, *The Way of the Heart*, 13.

像的生命倾向。无论是有意识还是无意识地紧抓着自我称义，人迈向效法基督的旅程，总是在那些尚未像基督的地方发生。人在这些地方不断经历“舍己”，好叫自己得以被更新，逐渐进入按着基督形像而有的完全。⁶⁴

静观祷告为人与上帝建立关系提供了一条施恩之道，使人能够更深入认识自己内在生命的各种动态。本文将探讨源自修道传统的神圣诵读（Lectio Divina）、由罗耀拉的圣依纳爵（St. Ignatius of Loyola）发展出来的省察祷告（The Examen），以及由熙笃会修士托马斯·基廷（Thomas Keating）所发展的归心祷告（Centering Prayer）。许多五旬宗信徒也逐渐发现，静观祷告并不会取代他们熟悉的赞美敬拜、感恩祷告、说方言、代求，以及为医治和释放所作的同心祷告。；相反地，它能够与这些属灵操练彼此互补。

圣言诵读、省察祷告以及归心祷告

圣言诵读⁶⁵

圣言诵读（Lectio Divina，字面意思为“神圣的阅读”或“神圣的话语”）是一种历史悠久、“以圣经祷告”（praying the Scriptures）的灵修操练。这项灵修操练传统起源于第三世纪埃及、叙利亚和巴勒斯坦的沙漠教父与教母（Desert Fathers and Mothers），并于第六世纪由圣本笃（St. Benedict）加以制度化。到了十二世纪，圭果二世（Guigo II）进一

⁶⁴ Mulholland, Jr., *Invitation to a journey*, 158.

⁶⁵ See Upper Room website: <https://www.upperroom.org/resources/lectio-divina-praying-the-scriptures>

步将圣言诵读整理为四个聆听圣经的阶段，其目标是帮助信徒与耶稣建立更深厚的友谊。

66

在第一次诵读之前，首先进入静默（Silencio）。这是将我们一切的渴望和纷乱的思绪交托给上帝的恩典。接着进入诵读（Lectio）阶段，也就是第一次阅读经文，并以专注的心聆听。一段简短的经文会缓慢地读一至两遍，同时留意哪些字词、片语或意象特别触动自己。那些“特别吸引我们注意”的内容，可能带来安慰，也可能令人困惑、引发好奇，或激起新的问题。

第二个阶段是默想（Meditatio）。当我们安静默想第一次阅读中触动自己的字词、片语或意象时，反覆咀嚼，让它渐渐沉淀到心灵深处。正如马丁·路德所建议的，我们可以思想这些经文如何呼召我们认罪、感恩，或引导我们迈向新的生活方式。第三个阶段是回应（Oratio）。当我们回应经文时，可以再次大声诵读，也可以将感动写成诗歌或祷文，记录于灵修日记中；也可以借着绘画、音乐或舞蹈表达内心的领受，在向上帝坦诚倾诉自己感受的同时，让神的话语真实地成为自己的祷告。

第四个阶段是静观（Contemplatio）。我们安静地安息在上帝的同在中（无论当下是否能感受到祂的同在），超越言语、片语和意象，单单“安静”在祂面前，并开始享受默观所带来的自由。有些灵修传统还加入第五个阶段——实践（Incarnatio），也就是思考

⁶⁶ 梅浩林（Mulholland）写道：圣经在我们的生命中是一种活泼、有功效、并具有创造力的同在；它探索人的生命，帮助我们辨明内心的思念和意图。经文中的“骨节”意味着将事物正确地连结起来，而“骨髓”则代表事物最核心的本质。因此，上帝的话语临到我们，直达我们生命的中心，为要带来重新创造与生命的整全。正如一位技艺精湛的外科医生，能够从我们的身体中切除一切不健康的部分；照样，上帝的话语也深入我们内在生命的深处，医治人性的破碎，并恢复我们与基督亲密的相交。参见 M. Robert Mulholland, Jr., *Shaped by the Word: The Power of Scripture in Spiritual Formation* (Nashville: Upper Room Books, 1985, 2000), 41.

如何将所领受的经文“具体活出来”，在自己的行动与人际关系中加以实践。正如雅各所勉励我们的：“只是你们要行道，不要单单听道”（雅 1:22 上）。

省察祷告⁶⁷

意识省察（The Examen of Consciousness）是由罗耀拉的依纳爵（Ignatius of Loyola, 1491–1531）所发展的。他鼓励团体中的信徒“在万事中寻找上帝”（find God in all things），也就是学习在每日生活中的大小事情上留意圣灵的引导。无论是在早晨、晚上，或一天当中的任何时刻操练省察祷告，我们都将注意力集中在上帝的同在，并定意“更清楚地认识祢，更深切地爱祢，更紧紧地跟随祢，日复一日。”

以下为省察祷告五个阶段的提示短句：

1. 祈求恩典，以敞开的心来到上帝面前。

静想思想圣灵今天可能要在我们生命中成就什么，同时提醒自己：我们是照着上帝的形象受造，是蒙爱的、蒙恩赐的，也是独一无二的。当我们的心的渐渐安静下来时，便祈求圣灵赐下恩典，使我们愿意向祂敞开，领受祂在这段祷告时间中所要赐给我们的一切。

2. 感恩的祷告

感谢今天所领受的恩典，并刻意回想那些具体而真实的时刻。我们感谢自己所领受的祝福，也感谢自己成为别人的祝福。我们回顾神如何借着我们独特的个性和服

⁶⁷ Brief paraphrases of The Examen that were distributed by Robert G. Doherty, SJ in a spiritual life retreat, October 1983. Also, see George A. Aschenbrenner, SJ, “Consciousness Examen,” in *Review for Religious* 31 (1972): 14-21. Also, see Ignatian Spirituality.com: <https://www.ignatianspirituality.com/ignatian-prayer/the-examen/>

事，使别人得着喜乐与帮助；也感谢祂赐给我们的坚韧、在软弱中的盼望、幽默感、智慧、健康，以及与弟兄姊妹同行的信仰生活。我们再次提醒自己，这一切都是上帝所赐的，为要引领我们进入祂丰盛的生命。

3. 个人的省察——分辨出安慰与荒凉（Consolation & Desolation）

我们求圣灵帮助我们，在上帝慈爱的同在中，以诚实与忍耐检视自己的行为、态度和动机（约 16:13）。圣灵帮助我们越来越自由地理解自己生命故事的发展，使我们在与上帝同行的过程中，更认识自己的真我，并持续成长。

安慰（Consolation）。回顾一天所发生的事情，并留意自己在各种行动与对话中，内心经历了哪些属灵的触动。例如：你今天何时经历了仁爱、喜乐、和平、忍耐、恩慈、良善、信实、温柔与节制（加 5:22-23）？何时活出了天国八福所描述的生命？是否察觉到自己内心有哪些盼望、渴望，或迟疑与挣扎？

荒凉（Desolation）。许多情况可能表明，你的内心是矛盾的，在帮助与漠视、聆听与忽视、开口与“沉默”、给予与忽略之间摇摆不定。这并不是要我们沉溺于自己的缺点，而是在主的温柔同在中，重新检视自己如何回应上帝所赐的恩典。我们留意自己何时是经过祷告和分辨之后主动作出选择，何时又只是被情绪推着走，失去了自由回应的能力。哪些反应帮助了我们？哪些反应阻碍了我们？基督何时进入我们的决定？又有哪些时候，我们若能稍作停留，便能更愿意接受祂的引导？

正如使徒保罗所勉励的：“你们总要自己省察有信心没有，也要自己试验。岂不知你们若不是可弃绝的，就有耶稣基督在你们心里吗”（林后 13:5 上）？当我

们如此祷告时，基督的灵会帮助我们明白祂对我们的心意。随着我们越来越认识自己的行为与动机，也会越来越熟悉住在我们里面圣灵的引导。因此，我们邀请上帝向我们说话、挑战我们、鼓励我们，并教导我们如何全心爱神，也爱邻舍如同自己。借着这样的操练，我们愈发确信：基督不仅与我们同在，也住在我们里面。

4. 承认 / 认罪。

我们将这一天带到耶稣面前，与祂分享自己的思想、行为、情绪，以及与人的互动。我们寻求祂的赦免，祈求祂的引导，向祂倾诉自己的忧虑，也向祂献上感谢。当我们以怜悯的眼光回顾这一天时，便感谢上帝的恩典与同在，使我们更清楚地看见祂如何在我们的里面，也在我们周围工作。

5. 立志回应

最后，我们与耶稣一同立志，在圣灵的大能中继续前行，忠心回应那些需要我们关注的人际关系、身分角色与实际行动。我们可以借着主祷文、天国八福、诗篇 23 篇，或其他自己喜爱的经文作为结束。随着持续操练，我们会逐渐建立属于自己的节奏，也会更自由地在不同阶段停留更长时间。此外，也可以借着音乐、十字架、蜡烛或图像等辅助默想，使祷告更加专注而深入。

归心祷告

《不知之云》（The Cloud of Unknowing）的佚名英国作者写道：

你当这样行：以温柔而充满爱的渴慕，将你的心举向主；渴慕祂，不是为了祂所赐的恩典，而是单单为了祂自己。将你全部的注意力与渴望都集中在祂身上，让祂成为你心思意念唯一所关注的对象。尽你所能忘记其他一切，不让你的思想与情感被任何受造之物，或它们的一切事务所牵绊，无论是普遍性的，还是具体的。或许，

这样的态度看起来似乎不负责任；然而，我告诉你，就让这一切暂且放下，不要理会它们。我所描述的，正是灵里的静观工作，而这正是最蒙上帝喜悦的。⁶⁸

1970 年代，特拉普会修士托马斯·基廷、威廉·梅宁格（William Meninger）与巴西尔·彭宁顿（Basil Pennington）致力于使静观灵修（Contemplative spirituality）更容易为现代人所实践，遂将基督教静观传统与当代心理学的洞见结合起来，发展出归心祷告（Centering Prayer）的操练。在基廷的著作中，归心祷告是一个深化人与基督友谊的途径。借鉴荣格心理学以及默顿的“真我 / 假我”理论，基廷进一步认为，归心祷告也可以被视为一种“神圣的治疗”（divine therapy）。⁶⁹

当人在归心祷告的四个阶段中祷告时，便会逐渐体会到，安静如何增强我们更深聆听圣灵的能力。当我们越来越意识到，在生命最深处自己早已被上帝认识、被祂所爱时，也可能同时面对人格中的“阴影面”（shadow side）以及“假我”一层层的伪装。⁷⁰ 借着降服于圣灵那洁净而充满爱的光照，我们得以向假我“死去”（罗 6:6-8）。值得注意的是，大卫正是在战争的混乱与危难之中，听见主对他说：“要休息，要知道我是神”（诗 46:10）！对基廷而言，归心祷告最简单的定义，就是甘心同意（降服）“安静”地停留在上帝的同在里，同时信靠上帝在我们里面持续的工作。⁷¹ 基廷提出归心祷告的四个“阶段”（moments），借此说明属灵生命中所发生的心理与属灵动态。

⁶⁸ Johnston, William, trans., *The Cloud of Unknowing: And the Book of Privy Counseling* (New York: Image, 1979), revised. 53.

⁶⁹ Thomas Keating, *Open Mind Open Heart: The Contemplative Dimension of the Gospel*. New York: Continuum, 1986, 1992; and Thomas Keating, *Intimacy With God: An Introduction to Centering Prayer* (New York: Crossroad Publishing Company, 2003)). Also see John Coe and Kyle C. Strobil, eds., *Embracing Contemplation: Reclaiming A Christian Spiritual Practice* (Downers Grove, IL: IVP Academic, 2019).

⁷⁰ Thomas Keating, *Intimacy With God: An Introduction to Centering Prayer* (New York: 1994, 2003) Crossroad Publishing Company), 51.

⁷¹ Keating, *Intimacy With God*, 94.

第一阶段，是“同意（consent）安静”地停留在上帝的同在里，并相信圣灵此刻正在我们里面积极工作——无论我们是否感受到上帝的同在。我们可以先选择一个能够表达自己愿意安静来到上帝面前的词语或短句，例如：“降服”、“阿爸”、“耶稣”、“沙龙（Shalom）”、“安息”，或其他取自圣经的话语。这些字词本身并不是我们专注的对象，而只是不断提醒我们：我愿意此刻“安静”地与上帝同在。每当思绪纷飞、杂念不断涌现时，基廷提出一个著名的“4R”原则——“不抗拒任何念头”（Resist no thought）、“不留住任何念头”（Retain no thought）、“不回应任何念头”（React to no thought）以及“轻轻地回到那个字词或短语”（Return ever-so-gently to the word or phrase）。——借此再次表达我们单纯愿意与上帝同在的心志。

随着时间推移，那些纷乱的思绪渐渐平息，我们便进入第二阶段——安息（rest）。这正是耶稣应许门徒的安息。门徒不仅从祂那里学习，也学习那位“心里柔和谦卑”的主，背负祂容易的轭、轻省的担子，从而使自己的灵魂得享安息（太 11:28-30）。基廷认为，当人安息在主的同在之中时，圣灵的果子便渐渐内化为我们品格的一部分。他写道：“属灵的觉察是神所设计的，旨在成为我们正常的觉察……[以及我们]‘真正的安全感’。”⁷²

然而，也正是在安静之中，当我们因着上帝的同在而感到安全时，内在的防卫机制便会逐渐放下。这使那些需要医治、赦免与恢复完整生命领域，有机会经历上帝那不断深化、具有转变能力的爱。基廷将第三阶段称为“释放无意识”（Unloading the

⁷² Thomas Keating, *The Human Condition: Contemplation and Transformation* - The Harold M. Wit Lectures at Harvard University (New York: Paulist Press, 1999), 29.

Unconscious)。当那些被压抑的记忆、过去的创伤、各种依恋与排斥，以及内在的阴影逐渐浮现时，我们学习在归心祷告中温柔地将它们交托给上帝。这种属灵操练，正是基廷所称的“医治假我辖制的方法”（therapy for the tyranny of the false self）。借着这样的过程，我们学习放下那些潜藏于潜意识中的认知模式，并将它们完全交给上帝。他形容，这就像圣灵正在一点一点“松动我们一生累积下来的情绪杂草”。随着人在上帝爱的安息中不断放下防卫，我们会渐渐发现，过去那些赖以生存的心理防卫机制，已经不再适用于今天的自己。基廷解释说：“福音邀请我们承认，假我是一种可以被医治的疾病，并接受基督成为神圣的医师；或者，就本段讨论而言，接受祂成为“神圣的治疗者”（Divine Therapist）。⁷³ 因此，我们在祷告中持续经历的安息，以及上帝那温柔的爱，也不断在那些过去从未察觉、或长期被压抑的生命角落带来内在医治。

在“腾空”（Evacuating）的第四个阶段中，我们开始觉察虚假自我残留下来的部分，并学习以新的方式，将我们的生命更完全地交托在上帝的怜悯之中。随后，我们再次回到最初的“同意”——安静地住在那位永远与我们同在的圣灵面前，让祂继续陪伴我们，完成洁净的工作。基廷认为，每一次重新进入这四个阶段的循环，我们都会在圣灵里经历更大的自由，以及更深层的内在更新，越来越被塑造成基督的样式。

结语

五旬宗关于经历圣灵如五旬节当日浇灌的当代叙事，与历世历代众多基督徒的信念遥相呼应：人在生命最深处真实经历上帝，是可能的。耶稣从未打算让祂的门徒将在世

⁷³ Keating, *Intimacy With God*, 74-75.

界中的能力见证与与祂亲密的相交彼此分割。⁷⁴ 本文主张，五旬宗信徒可以从安静与独处等属灵操练中获益，因为这些操练兼顾了静观与行动（contemplative/activistic）两种向度。“阴影探索”与“真我 / 假我”这两个隐喻，帮助我们更深入认识那些常常被否认，却又妨碍人与上帝建立亲密关系的内在特质、冲动与情绪。若将圣言诵读（Lectio Divina）、省察祷告（The Examen）及归心祷告（Centering Prayer）这些静观操练，与五旬宗现有的属灵实践相结合，便能成为上帝施恩的途径（施恩之道），使人内在的冲突不断被显明、得着赦免，并在上帝无限的慈爱中持续经历转变。

迈向效法基督的旅程并非一条笔直平坦的道路，其中一个重要原因，在于人往往误把“宗教性的假我”当作自己的“真我”。梅浩林借用启示录中老底嘉教会的意象，来描绘当代人的“假我”。⁷⁵ 约翰记载天使说：“你说：‘我是富足，已经发了财，一样都不缺。’却不知道你是那困苦、可怜、贫穷、瞎眼、赤身的。……看哪，我站在门外叩门；若有听见我声音就开门的，我要进到他那里去，我与他，他与我一同坐席。”（启 3:17、20）

《在我心中（Into My Heart）》是哈利·狄克逊·克拉克（Harry Dixon Clarke，1889–1957）创作的一首诗歌。小时候，在美国威斯康星州拉克罗斯（La Crosse）第一神召会（First Assembly of God）的儿童主日学中，母亲带领四岁的我接受耶稣进入心中，这首诗歌几乎每个主日都会唱起。当时的我未曾想到，在人生不同的阶段，我竟会一次又一次地回到这首诗歌。当我静静聆听主轻轻叩我心门的声音时，我再次敞开心门，接受祂

⁷⁴ 若将能力与圣洁分割，便可能落入一个发人深省的现实：有些人自称奉耶稣的名说预言、赶鬼，并奉祂的名行了许多异能，然而耶稣却对他们说：“我从来不认识你们”（太 7:23）。

⁷⁵ See M. Robert Mulholland, Jr., *Invitation to a journey: A Roadmap for Spiritual Formation* (Downers Grove, IL: IVP Books, 2016), Jr., *The Deeper Journey: The Spirituality of Discovering Your True Self* (Downers Grove, IL: IVP Books), 2006.

的邀请一同坐在那“十字架形塑的筵席”（cruciform table）前，与那位被钉十字架的主亲密相交。祂不断以祂的爱，引导我更深认识自己内心的阴影，以及那些隐藏极深的假我。在这样的神圣团契中，无论是因旧日创伤而产生的自我定罪，还是因骄傲自我而产生的自我称义，都渐渐消散于那片“遗忘之云”（cloud of forgetting）之中。⁷⁶ 正如保罗深知自己尚未达到终点，因此他说：“弟兄们，我不是以为自己已经得着了；我只有一件事，就是忘记背后，努力面前的，向着标竿直跑，要得 神在基督耶稣里从上面召我来得的奖赏”（腓 3:13-14）。这正是属灵旅程最终的目标——与上帝进入亲密的合一。

⁷⁶ 不为人知的英国神秘主义者使用了隐喻的“遗忘之云”描述属灵现实，即认识上帝超出了人类理性和智力的极限，但并不超出上帝神圣的爱。作家用过“遗忘之云”作为一个隐喻放弃所有阻碍默想的想法、记忆和依恋任何低于上帝的东西。参见 Johnston, William, trans., *The Cloud of Unknowing: And the Book of Privy Counseling* (New York: Image, 1979), revised.

参考文献

- Au, Wilkie and Noreen Cannon Au. *Urgings Of The Heart: A Spirituality of Integration*. New York: Paulist Press, 1995.
- Aschenbrenner, George A., SJ, “Consciousness Examen,” in *Review for Religious* 31 (1972): 14-21.
- Benner, David. *The Gift of Being Yourself: The Sacred Call to Self-Discovery*. Dowers Gove, IL: IVP Books, 2004.
- Chan, Simon. *Pentecostal Theology and The Christian Spiritual Tradition*. Eugene, OR WIPF & Stock, 2000.
- . “Contemplative Prayer in the Evangelical and Pentecostal Traditions” in John H. Coe and Kyle C. Strobel, eds, *Embracing Contemplation, Reclaiming Christian Spiritual Practice*. Downers Grove, IL: IVP Academic, 2019, chap. 12, loc. 252 of 293, Kindle.
- Chappell, Stacie, Elizabeth Cooper, and George Tripp. “Shadow work for leadership development”, in *Journal of Management Development*, Vol 38 No 5, 2019, 325-335.
- Cook, Alison and Kimberly Miller. *Boundaries for Your Soul: How to Turn Your Overwhelming Thoughts and Feelings into Your Greatest Allies*. Nashville, TN: Nelson Books, 2016.
- Coulter, Dale M. “Introduction” in Dale M. Coulter and Amos Yong, *The Spirit, the Affections, and the Christian Tradition*, Notre Dame, IN: University of Notre Dame Press, 2016. Kindle.
- Heuser, Roger and Norman Shawchuck. *Leading the Congregation: Caring for Yourself While Serving the People*. Nashville: Abingdon Press, 2010.
- Hollenweger, Walter J. *Pentecostalism: Origins and Developments Worldwide*. Peabody, MA: Hendrickson Publishers, Inc., 1997.
- Johnston, William, trans. *The Cloud of Unknowing: And the Book of Privy Counseling*. New York: Image, 1979, revised.
- Jung, Carl G. *Modern Man in Search of a Soul*. London: Harcourt Brace Jovanovich, 1955.
- Kempis, Thomas à. *The Imitation of Christ*. Christian Classics Ethereal Library, Public domain website: <https://www.ccel.org/ccel/kempis>
- Keating, Thomas. *Intimacy With God*. New York: Crossword Publishing Company, 2003.
- . *Invitation to Love: The Way of Christian Contemplation*. New York: Continuum, 2003.

- . *Open Mind Open Heart: The Contemplative Dimension of the Gospel*. New York: Continuum, 1986, 1992.
- . *The Human Condition: Contemplation and Transformation* - The Harold M. Wit Lectures at Harvard University. New York: Paulist Press, 1999.
- Kets de Vries, Manfred. *The Leader on the Couch: A clinical approach to changing people and organizations*. San Francisco: Jossey-Bass A Wiley Imprint, 2006.
- . *Reflections on Character and Leadership*. San Francisco: Jossey-Bass A Wiley Imprint, 2009.
- Law, William. *A Serious Call to a Devout and Holy Life*. Christian Classics Ethereal Library, public domain website: https://www.ccel.org/ccel/law/serious_call.html;
- Macchia, Frank D. *Tongues of Fire: A Systematic Theology of the Christian Faith*. Eugene, OR: Cascade Books, 2023.
- . “Spirit Baptism and Spiritual Formation: A Pentecostal Proposal” in *The Journal of Spiritual Formation and Soul Care* 2020, Vol. 13 (1) 49.
- McGinn, Bernard, ed. *The Essential Writings of Christian Mysticism*. New York: Modern Library, an imprint of The Random House Publishing Group, 2006.
- Merton, Thomas. *New Seeds of Contemplation*. New York: A New Directions Book, 2007, Revised.
- . *Thoughts In Solitude*. New York: Farrar, Straus & Cudahy, 1958.
- . *The Inner Experience*. New York: Harper One, 2003 Kindle.
- Mulholland, Jr., M. Robert. *Shaped by the Word: The Power of Scripture in Spiritual Formation*. Nashville: Upper Room Books, 1985, 2000.
- . *The Deeper Journey: The Spirituality of Discovering Your True Self*. Downers Grove, IL: IVP Books, 2006.
- Nouwen, Henri J.M. *The Way of the Heart*. New York: Ballantine Books, 1981.
- . *Life of the Beloved: Spiritual Living in a Secular World*. New York: A Crossroad Book, 1992.
- Palmer, Parker J. *Let Your Life Speak: Listening for the Voice of Vocation*. San Francisco: Jossey-Bass, 2000.

- Pinnock, Clark. "Divine Rationality: A Pentecostal Contribution to the Doctrine of God", *Journal of Pentecostal Theology* 16 (2000): 9, as quoted in Cheryl Bridges Johns. *Re-Enchanting the Text: Discovering the Bible as Sacred, Dangerous, and Mysterious*. Grand Rapids, MI: Baker Academic, 2023.
- Poloma, Margaret. and Matthew Lee. "From Prayer Activities to Receptive Prayer: Godly Love and the Knowledge That Surpasses Understanding," in *Journal of Psychology and Theology*, " 2011, Vol. 39, No. 2, 152.
- Rahner, Karl. "Christian Living Formerly and Today," in Karl Rahner, *Theological Investigation*, vol 7, trans. David Burke, New York: Herder and Herder, 1971.
- . *The Mystical Way of Everyday Life*, trans. Annemarie S. Kidder, Maryknoll, NY: Orbis Books, 2010.
- Robeck, Jr, Cecil M. *The Azusa Street Mission & Revival: The Birth of the Global Pentecostal Movement*. Nashville, TN: Thomas Nelson, 2006.
- Rolheiser, Ronald. *Sacred Fire: A Vision For A Deeper Human And Christian Maturity*. New York: Image, 2014.
- . *Insane for the Light: A Spirituality for Wisdom Years*. New York: Image, 2025.
- Schwartz, Richard. *No Bad Parts: Healing Trauma & Restoring Wholeness with Internal Family Systems Model*. Boulder, CO: Sounds True, 2021.
- Shrestha, Roshan a. "Discover yourself: open up your "Johari window" with "Johari" Feedback," in *Kathmandu University Medical Journal*, 2023; 83(3):333-6.
- Simpson, A.B. "The Power of Stillness" (Abridged version), *Pentecostal Evangel*, September 14, 1958, 28.
- Smith, James K.A. *Desiring the Kingdom: Worship, Worldview, and Cultural Formation*. Grand Rapids, MI: Baker Academic, 2009.
- . *You Are What You Love: The Spiritual Power of Habit*. Grand Rapids, MI: Brazos Press, 2016.
- . *Make Your Home in This Luminous Dark: Mysticism, Art, and the Path of Unknowing*. New Haven and London: Yale University Press, 2026.
- Taylor, Jeremy. *The Rules and Exercises of Holy Living and of Holy Dying*. Google books, Publica domain website: <https://wesleyscholar.com/wp-content/uploads/2018/12/Whole-Works-of-J-Taylor-vol-3-1850.pdf>

- Thyroff, Susanne and Volker Kessler. "Silence: A Neglected Virtue for Christian Leaders", in Robert Kovács, Wessel Bently, Balázs Siba, eds., *Ethical Leadership in Complex Times* (Budapest: Károli Gáspár University of the Reformed Church in Hungary, 2025).
- Watson, David Lowes. *Accountable Discipleship: Handbook for Covenant Discipleship Groups in the Congregation*. Nashville: Discipleship Resources, 1984.
- Wesley, John. *Plain Account of Christian Perfection*. Boston: The Christian Witness Co., 1880.
- Whaling, Frank, ed. *John and Charles Wesley: Selected Prayers, Hymns, Journal Notes, Sermons, Letters and Treatises*. New York: Paulist Press, 1981.
- Willard, Dallas. "Living in the Vision of God," published by Dallas Willard Ministries: Living in the Kingdom Now. See <https://dwillard.org/resources/articles/living-in-the-vision-of-god>
- . *Renovation of the Heart: Putting On The Character of Christ*. Colorado Springs, CO: NavPress, 2002.
- Williams, Rowan. *Silence and Honey Cakes: The wisdom of the desert*. Oxford: Lion Books, 2003.
- Yang, Xiaoli. "Contemplative Aspects of Pentecostal Spirituality: A Case Study of a Retreat Experience in Asia", in *Journal of Pentecostal Theology* 2019, Vol. 28, 123-142.
- Yong, Aizaiah G. "Collective Despair and a Time for Emergence: Proposing a Contemplacostal Spirituality", in *Religions*, vol. 15, no. 3, Mar. 2024, Publisher: MDPI AG, link.gale.com/apps/doc/A788253184/AONE?u=anon~9a088491&sid=sitemap&xid=aeb72212. Accessed 29 Aug. 2024.
- . (with contributions from Amos and Alma Yong, *Trauma & Renewal: Toward Spiritual, Communal, and Holistic Transformation*. Maryknoll, NY: Orbis Books, 2025.
- Zweig, Connie and Jeremiah Abrams, eds. *Meeting The Shadow: The Hidden Power of the Dark Side of Human Nature*. New York: Jeremy P. Tarcher/Penguin, 1991.