

活出由内而外的生命：

全面属灵塑造在成就导向文化中对使命的必要性

比尔·多格特罗姆 (Bill Dogterom)

美国先锋大学 (Vanguard University)

2026 年 22-26 日

基督徒旅程中经典的“三重道路”（Threefold Path）——即从炼净（purgation），经过光照（illumination），最终进入联合（union）——当它遭遇现实生活中忙碌而急促的节奏时，可能会使一些人认为迈向基督样式（Christlikeness）的灵命塑造，主要是一种个人独自的追求，只有那些能够安排自己生活、拥有长时间安静与独处（尽可能是在隐修所或修道院这些环境）的人才能实现。诚然，总会有一些人蒙受特殊呼召，如同沙漠教父与教母¹（desert fathers and mothers），或如本笃会（Benedictine）修道群体²那样，为了世界的缘故而抽离世界。然而，基督样式的生命绝不可能仅仅是他们才能达到的境界。耶稣将祂的跟随者称为“世上的盐和世上的光”³，这要求信徒与世界保持真实的临在和积极的参与；同时也指向一个更宏大的使命，而基督样式正能帮助人完成这使命。本文探讨与圣灵同工、培养内在生命的重要性，尤其是那些身处于成就导向、繁忙节奏与狂乱活动文化环境中的群体。无论是在职场还是在全职服事领域，这种被称为“匆忙病”（hurry sickness）的现象，同样可能影响教会中服事的人。

反映出这挑战，甚至在某种程度上将其变得合理化的，乃是一种普遍流行的门徒观：即把耶稣的道路视为一种可有可无的选择。在此框架下，救恩主要被理解为对耶稣持守正确的信念，并作出某种内心的宣认，承认耶稣为主；然而，似乎并没有要求信徒在行为上

¹ 参阅托马斯·默顿（Thomas Merton），*The Wisdom of the Desert*, (New Directions, 1960), 4. 默顿指出，至少在某种程度上，三世纪末至四世纪初那些退隐沙漠的人，其动机之一是抗拒以政治手段建立“基督教国家”的趋势。对他们而言，救恩似乎主要是一种个人性的追求，而沙漠则为他们提供了实现这目标的最佳机会。

² 建立在由阿塔那修（Athanasius）*Life of Anthony* 所弘扬的沙漠修道传统基础之上，并受到约翰·卡西安（John Cassian）*Conferences* 的启发，本笃（Benedict）制定了一部会规，借此组织并扩展独立运作的修道团体。参阅普拉西德·斯皮尔里特（Placid Spearritt），本笃，载于切斯林·琼斯（Cheslyn Jones）、杰弗里·温赖特（Geoffrey Wainwright）及爱德华·亚诺德（Edward Yarnold）编，*The Study of Spirituality* (Oxford University Press, 1986), 148-156.

³ 马太福音 5:13-16

作出实质的改变。他们认为人们可以因此避免地狱的刑罚，并在死亡后或耶稣再来时（无论哪个先发生）就可进入天堂。魏乐德（Dallas Willard）将此称为“管理罪恶的福音”（gospels of sin management）的其中一个例子，而另一种则是社会变革的福音，其着重于耶稣教导中的社会关怀层面，试图透过社会改革来医治社会诸多弊端，却忽略了造成这些问题的个人层面及制度层面的破碎。⁴

在《门徒训练：仅适用于超级基督徒吗？》（“Discipleship: For Super-Christians Only?”）⁵一文中，魏乐德反对了这种隐含简化大使命的做法。他指出，耶稣最初的托付乃是“使人作门徒”，即培养学徒。这一使命首先要求将人浸入圣父、圣子、圣灵的真实当中，继而教导他们遵守耶稣借着言语与行动所传授给十二使徒的一切教训。⁶此外，圣灵被赐下作为另一位保惠师，使门徒得着能力并经历生命的转变，逐步成长至基督的样式；而这正是门徒训练的终极目标。⁷耶稣不仅提出了人成为门徒的方法，也提供了塑造门徒生命的课程体系。这正是十二使徒自从接受耶稣“来跟从我”这一呼召以来所经历的过程。这反映出当学生寻求拉比的许可，来成为他们的学徒时，拉比向学生发出的邀请。不同之处在于，这里是耶稣主动发出邀请。其内在含义是学习拉比的生活方式，包括其言语与行为，以便加以效法。⁸跟随的邀请本身就包含了目的或使命；耶稣借用他们原先的职业，承诺要使他们成为“得人如得鱼”的人。学习耶稣生命之道的观念在马太福音 11:28-30 中再

⁴ Dallas Willard, *Divine Conspiracy: Rediscovering Our Hidden Life in God* (HarperCollins, 1998), 35-59.

⁵ 该文首次发表于 1980 年 10 月的 *Christianity Today*, 后作为附录转载于 Dallas Willard, *Spirit of the Disciplines* (Harper and Row, 1988), 258-265.

⁶ Dallas Willard, *The Great Omission: Part 13 of 34* 查阅日期 May 25, 2026, <https://conversatio.org/the-great-omission>.

⁷ 这结合了马太福音 28:16-20 中所描述的差遣，以及使徒行传 1:8 中的差遣，其重点在于圣灵赋能的塑造，使那些见证者不仅在“所是”（being）上，也在“所承载的见证”（bearing）上成为见证人。

⁸ Donald Hagner, *Matthew (volume 33A) in the Word Biblical Commentary (New Testament)*, (Thomas Nelson, 2006), 76.

次出现。耶稣在此指出，祂的邀请是向聪明通达人“隐藏起来”的，却透过关系性的启示向那些接受“劳苦担重担”现实的孩子们显明。祂邀请他们学习祂的生活方式。⁹ 简言之，就是学习如何在他们的生命中活出耶稣会活出的样式。门徒亲身经历之后，耶稣便赋予他们权柄（能力），在离开山上之后，门徒要继续如此度过余生。于是，这便成为教会的使命宣言：教会，即耶稣门徒的群体，所当致力的，就是成为使人作门徒的门徒。

换言之，门徒训练不仅仅是对耶稣持守正确的信念，它更涉及生命的转变，以致人越来越具有基督的样式。魏乐德将这种灵命塑造（spiritual formation）定义为：“……一种由圣灵推动的过程，使人的内在世界被塑造成与基督自身的内在存在相似的样式。”¹⁰ 这种得转变的内在存在会反映在人的品格与行为，以至于门徒的根本追求成为：“如果耶稣是我，祂会怎么做？”¹¹ 厄本·霍姆斯（Urban Holmes）强调了使徒保罗经常以这样的方式来表述这结果，“不要效法这个世界，只要心意更新而变化。”（罗 12:2）；或者“我们是有基督的心了”（林前 2:16）；或“你们当以基督耶稣的心为心”（腓 2:5）。¹² 罗伯特·梅浩林（Robert Mulholland）的定义则明确指出，灵命塑造具有使命性的目标，即：“……为了他人而被塑造成基督形象的过程。”¹³

由于迈向基督样式的门徒训练并非仅限于少数被拣选的人，而是所有跟随耶稣之人应有的生命姿态，因此本文的核心焦点是：在一个忙碌、以成功为导向的文化中，发展内在生命是不可或缺的。如果教会群体要在这样的文化中以使命性的方式存在，就必须在制

⁹ Hagner, *Matthew 33A*, 324.

¹⁰ Dallas Willard, *Renovation of the Heart: Putting on the Character of Christ* (NavPress, 2002), 22.

¹¹ Dallas Willard, *Spirit of the Disciplines: Understanding How God Changes Lives* (Harper & Row, 1988), 5-7.

¹² Urban Holmes, *A History of Christian Spirituality* (Seabury Press, 1981), 18.

¹³ Robert Mulholland, *Invitation to a Journey: A Road Map for Spiritual Formation (Expanded)*. (InterVarsity Press, 2016), 16.

度与个人的塑造上有意地与圣灵合作，并使用已得着的能力来抵抗随波逐流的倾向，尝试从内到外地转变文化。首先要探讨的是按照耶稣之道刻意进行的塑造，将如何开始回应一个以快速和狂乱节奏为特征的社会所带来的挑战。接着，将提出一些有意的实践建议，以便与圣灵合作，滋养门徒的内在生命，使他们不仅不单单效法世界，反而成为转变的代理人，以及天国的使者。

查尔斯·范恩根（Charles van Engen）曾提出，一个教会的运作可以由大约 15-20% 的会友承担，从而让大多数人得着装备，在教会外操练自己的恩赐与事工，作为身处世界的教会。¹⁴ 这与耶稣的教导相符，祂坚持门徒要成为“世上的盐……造在山上的枕……世上的光”，他们的善行是彰显神荣耀的主要见证（太 5:13-16）。¹⁵ 虽然某些职业可能不适合纳入考虑，但大多数职业都可以被视为门徒可以进入之处——在那里，当他们去的时候，就可以使万民作主的门徒（太 28:16-20）。约翰并没有要求税吏另找工作，也没有要求士兵辞去职务；然而，他确实为他们如何履行职责设定了悔改应有的范围（路 3:12-14）。保罗劝勉帖撒罗尼迦的朋友们，因为他们似乎因期待耶稣的再来而提前停止工作，他鼓励他们“……要立志作安静人，办自己的事，亲手作工……叫你们可以向外人行事端正，自己也就没有什么缺乏了”（帖前 4:11-12）。但后来又提醒他们，若有人不肯做工，就不可吃饭（帖后 3:10）！雅各并没有劝阻商人提供服务，甚至获利，但提醒他们要充分意识到生命的脆弱，并且要在神的旨意之下行事（雅 4:13-15）。在这些例子中，重点并不在于做

¹⁴ Charles van Engen, *God's Missionary People: Rethinking the Purpose of the Local Church* (Baker Academic, 1991) 150-151.

¹⁵ 哈格纳 (Hagner), *Matthew*, 33A, 100。正如哈格纳所引述的，学者们对这一隐喻的确切性质存在相当大的争论——门徒在何种意义上是“盐”：防腐、盟约、调味等。然而，具体的思想却在第 16 节中得到界定，其重点在于善行，这些善行使神得荣耀。

什么工作，而在于是否能以一种作见证的方式来完成工作。保罗在劝勉服事的人时也指向同样的方向，挑战他们要“像对基督一样工作，不要只在眼前事奉，像是讨人喜欢的，要像基督的仆人……甘心事奉，好像服事主，不像服事人”（弗 6:5-7）。同样，在歌罗西书中，首要的指令是：“无论做什么，或说话或行事，都要奉主耶稣的名……”（3:17）。鲁益师（C. S. Lewis）也可能指向同样的方向，他提出：如果在教育、商业、政府和政治等领域中，最好的工作始终由基督徒完成，那么这样的卓越将成为一种为基督信仰作有效辩护的方式。¹⁶

耶稣门徒是否能成为盐和光，前提是盐必须有咸味，光必须放在灯台上——简而言之，圣洁使人变得有效。¹⁷ 那些被看见并荣耀天父的行为，源自一个经历改变的品格。这正是登山宝训结尾所关注的重点。在那里比喻转向果子，表明其来源，暗示有些表面上看似“美善”的行为——如说预言、赶鬼、行异能——虽然是奉祂的名而行，却并非出于与祂之间的真实关系，因此反而具有误导性（太 7:15-23）。¹⁸ 总体而言，这就是为什么灵命塑造必须成为门徒训练整体的一部分。同时，在一个竞争激烈、追求快速成功，并以财务成果作为衡量标准的文化中作主门徒，也会带来特别的挑战。效法文化的压力的将会十分巨大；若没有一种与之抗衡、推动生命转变的内在力量，这不仅会影响人所作的见证，灵命的健康也会受到巨大的损害。

值得关注的一个基础性问题是在一个由匆忙和忙碌所定义的文化中，人的身份往往是由“作为”（doing），而不是由“身份”（being）来定义。我们受造来工作、制造，这一

¹⁶ C. S. Lewis, “Christian Apologetics,” in *God in the Dock* (Eerdmans, 1998) 93.

¹⁷ Hagner, *Matthew 33A*, 100.

¹⁸ Hagner, *Matthew 33A*, 180. 另参阅 Simon Chan, *Pentecostal Theology and the Christian Spiritual Tradition* (Wipf & Stock, 2000), 64-65.

点深深织入了人类起源的故事。挑战在于要从身份出发去工作，而不是为身份而工作。创世记 1:26-28 和 2:7-15 这两段叙事都教导工作应当从身份流出，并成为身份的表达。正是作为神的形象，人类才被吩咐要“……遍满地面，治理这地”（创 1:28）。人被安置在为他兴盛而造的园子里，并被吩咐去修理看守它（创 2:15）。关于前者，大卫·克莱恩斯（David J. A. Clines）指出，虽然形象可能反映某些品质或特征，但它主要是关于被委派的身份，正是承担使命与工作的基础。¹⁹ 卡门·艾姆斯（Carmen Imes）写道：“神的形象（*imago Dei*）是具体的。就像一座代表国王或神明的雕像一样，人类是耶和华赐给受造界的代表。作为神的形象是我们人类的身份……这种身份透过人类治理受造界的责任来表达，包括环境的管理以及与其他人类之间互相支持、互相协力的工作。”²⁰ 因此，形象并不是个人性，而是属群体性的；人类作为神的形象，旨在“将神的智慧秩序反映到世界中，并将全受造界的赞美归还给创造主。”²¹ 值得注意的是，在创世记 1:28 中治理的使命呼召后，以及作为创世记 2:15 中作为管家的基础，紧接着出现的是安息日。后文将进一步讨论。这里只需指出，当创世记第三章中作为形象的身份被损坏时，从这一身份流出的治理也同样被损坏。咒诅的语言被用来描述这现实，失败的案例多不胜数。至少，“……认识到他人同样是按照神的形象被造的，应当促使我们以尊严来对待他们。简单的调查就能清楚地表明，人类的贪婪和剥削至今仍不断践踏这个世界的美好。战争固然具有毁灭性，但它并非造成环境恶化的唯一原因。为了急于获利，人类往往在不考虑可持续发展的情况下攫

¹⁹ David J. A. Clines, “The Image of God in Man,” in *Tyndale Bulletin* Vol. 19 (Tyndale House, 1968), 53-103.

²⁰ Carmen Joy Imes, *Being God's Image* (Intervarsity Press, 2023), 42.

²¹ N. T. Wright, “Excursus on Paul's Use of Adam,” in *The Lost World of Adam and Eve: Genesis 2-3 and the Human Origins Debate*, John H. Walton (IVP Academic, 2015), 175.

取所想要的一切。地球上最贫困的群体受害最深，因为他们缺乏有权势者所拥有的保护。”

²² 若没有某种更广泛的归属感作为身份的一部分，人的野心就会转向破坏性的竞争，利用真实或想象的优越感来满足自我，损害了人类繁荣所必需的互助性群体。²³ 然而，确实存在一种敬虔的志向（godly ambition）。这种志向是一种深层而强大的渴望，盼望神的国能够在生命的每一个层面得以完全实现；并认识到对门徒而言，人生的一切都是属灵的。

24

在神里面认识自己是灵命神学中一个十分熟悉的主题。约翰·加尔文（John Calvin）曾写道：“我们的智慧……几乎完全由两部分组成：对神的认识和对自我的认识。但由于这两者之间有许多联系，很难确定究竟是哪一者先临，并孕育出另一者。”²⁵ 身份的恢复是必要的，且只能在与神之间的亲密关系中找到——这正是神在基督里所要赎回的（弗 1:3-14），也是耶稣所说的永生（约 17:3）；这需要我们刻意专注于内在生命——无论文化如何以成就为导向。此外，这也使人能够意识到所有人都是神的儿女。正如霍华德·瑟曼（Howard Thurman）所写：“凡是知道这一点的人，能够超越生命的变幻无常，无论多么可怕，却能以平静的眼光看待世界。”²⁶ 这将影响到任何地方的关系性质，并有助于防止将人简化为凭实用性来决定重视程度的对象。培养内在生命——即在基督里与神隐秘的生命——或许是抵抗市场经济竞争性比较所引发的肤浅优越感的唯一方式。²⁷

²² Carmen Joy Imes, *Being God's Image*, 56.

²³ 这是米罗斯拉夫·沃尔夫（Miroslav Volf）在 *Ambition: How Striving To Be Better Than Others Makes Us Worse* (Brazos Press, 2025)一书中的核心关注点。

²⁴ John Mark Comer, *Garden City* (Zondervan, 2015), 93-111.

²⁵ John Calvin, *Institutes of the Christian Religion, Volume 1* (Eerdmans, 1957), 37.

²⁶ Howard Thurman, *Deep River*, (Friends United Press, 1975), 12.

²⁷ Miroslav Volf, *The Cost of Ambition: How Striving to Be Better Than Others Makes Us Worse (Why Ambition Is at Odds with the Christian Faith)* (Brazos, 2025), 9-12.

这种实用性在一个以成就为导向的文化中受到鼓励。这种文化已经开始主要以最终利润作为衡量成功的标准。虽然贫穷并不比富有的更属灵，²⁸ 但贪爱钱财却会使灵魂变得贫乏——因为贪财是万恶之根（提前 6:10）。耶稣显然意识到“钱财的迷惑”（太 13:22），并且对此谈论甚多。然而，祂只有一次要求人先变卖所有财产作为跟从祂的前提（太 19:18-22）²⁹；另一方面，祂似乎欣然接受那些富有门徒在经济上的支持（路 8:1-3）。祂的教导表明，解决之道并不是要变得贫穷，而是以天国为优先次序——如此一来，金钱便成为服事人的工具，而不是人所服事的主人（太 6:19-33）。事实上，耶稣鼓励祂的跟随者善于运用金钱来成就神国的目的。祂借着“精明管家”的比喻教导人如何智慧地使用财富，但最后却清楚指出：“你们不能又事奉神，又事奉玛门（财富）”（路 16:1-13）。此回应应当是学习如何明智地使用财富，“……明白拥有并正确管理物质财富，本身就是一种极其崇高的属灵服事……我们的回应必须是发展一种事工，预备人们去进行这种服事。”³⁰

罗纳德·罗海泽（Ronald Rolheiser）写道：“如今，诸多历史处境正不知不觉地交汇，并在无意之间共同塑造出一种氛围，使人不仅难以思想神、难以祷告，甚至难以拥有任何真正的内在深度……我们叫自己分心，以致我们进入遗忘灵命的情况中……病态的忙碌、分心，以及浮躁，已成为今日属灵生命成长的重大障碍。”³¹

生活在这样一种文化中的代价是巨大的，仅从一些数据便可窥见其影响。近期一项由信诺医疗（Cigna Healthcare）的研究标题为：“新加坡人的压力高于全球平均水平；百

²⁸ Dallas Willard, *The Spirit of the Disciplines*, (Harper & Row, 1988), 193f.

²⁹ “Thereby revealing the real object of his trust and worship.” Willard, *Spirit of the Disciplines*, 200.

³⁰ Willard, *Spirit of the Disciplines*, 203.

³¹ Ronald Rolheiser, *The Holy Longing: The Search for a Christian Spirituality* (Random House, 2014), 31.

分之十六的受访者表示他们所承受的压力已达到‘无法管理’的程度。”³² 造成这种高压状态的因素包括生活成本、鼓励过度工作的职场文化、学业压力，以及普遍的文化压力——既害怕“错过”，又与“害怕风险”形成紧张对立关系。³³

面对这一切，耶稣所发出的邀请格外具有吸引力——祂呼召我们走上祂的生命之路，一条以温柔和谦卑为标记的道路，并且向祂学习。当我们来到耶稣面前时，首先领受的礼物就是安息。保罗提醒我们，虽然是神在我们里面运行，使我们立志行事，为要成就祂的美意，但我们仍要“恐惧战兢，做成你们得救的工夫”（腓 2:12-13）。他进一步挑战提摩太“操练自己以致敬虔……因为敬虔在今生和来生都有应许……我们劳苦努力，正是为此，因为我们的指望在乎永生的神”（提前 4:7b-10）。魏乐德以“黄金三角”（Golden Triangle）的图像来说明，转变最终是圣灵的工作；然而，我们可以透过忠心接受日常生活中所发生的各种经历以及勤勉地使用属灵操练来与圣灵合作。这些操练是经过时间验证的实践，能够帮助我们与圣灵同工，走向生命的转变。³⁴ 关于属灵操练，有许多优秀的资源，值得认真学习和应用。³⁵

鉴于本文的关注点，讨论一些与赎回光阴相关的个人与群体操练就足够了。每个人都有相同的二十四小时。人如何使用时间能反映出他所看重的价值。为此，保罗嘱咐读者要警醒，要谨慎行事，智慧地生活，要爱惜光阴，要明白主的旨意（弗 5:14-17）。保罗

³² Channel News Asia, *S'poreans more stressed...*, 查阅日期 May 30, 2026.

³³ Synopsized in Eric Kim, *Why Are Singaporeans So Unhappy*, 查阅日期 May 30, 2026.

³⁴ Dallas Willard, *Divine Conspiracy: Rediscovering Our Hidden Life in God* (Harper San Francisco, 1988), 347-364.

³⁵ 其中包括 Simon Chan, *Spiritual Theology* (IVP Academic, 1998); Richard Foster, *Celebration of Discipline* (HarperOne, 2018); Dallas Willard, *The Spirit of the Disciplines* (Harper & Row, 1988); Robert Mulholland, *Invitation to a Journey (Expanded)* (InterVarsity, 2016); John Ortberg, *The Life You've Always Wanted: Spiritual Disciplines for Ordinary People* (Zondervan, 2002), 38-39; Siang-Yan Tan and Douglas Gregg, *Disciplines of the Holy Spirit* (Zondervan, 1997).

似乎同时运用了两种对时间的理解：一种理解是事件的时间顺序，另一种理解是在其中辨识主的同在与旨意，从而抓住每一个机会，正如钦定版圣经所说的，“赎回光阴（redeem time）”。³⁶ 能够支持这种辨识能力的操练包括避免分心、持续被圣灵充满、以圣经为根基的个人与群体敬拜、每日凡事感恩的习惯，以及群体生活。关于每日灵修（daily office）的操练，将会汇聚其中的几个要素，并在守安息日的基础上，学习“操练同在”（Practice of Presence）的功课。

或许没有任何一种操练能像安息日一样迅速地让我们认清自己的位置，以至我们需要时间逐步适应。³⁷ 七天中的一天，我们不可工作——不做任何贡献——只是单纯享受神的供应。至于具体如何守安息日，其重要性不如真正去实践安息日来得重要，尽管有意识的操练会塑造时间。虽然在十诫之中，守安息日的诫命是唯一没有在新约中被直接重复的诫命，但这并不能成为忽略它的理由。安息日的礼物在耶稣身上得以成全，祂是安息日的主，祂向那些把利用安息日为武器的律法主义者宣告：安息日是为人设立的，人不是为安息日设立的（可 2:23-28）。他们或许需要听到宣告的后半句，而我们的这一代人很可能需要听到前半句。³⁸

³⁶ Dallas Willard, *Divine Conspiracy: Rediscovering Our Hidden Life in God* (Harper San Francisco, 1988), 347-364.

³⁷ 有关安息日(Sabbath)的主题，已有许多卓越的论述可供参考，其中包括：Abraham Heschel, *The Sabbath* (Farrar, Straus and Giroux, 1951, paperback by Noonday Press, 1975); A. J. Swoboda, *Subversive Sabbath* (Brazos, 2018); Wayne Muller, *Sabbath: Finding Rest, Renewal, and Delight in our Busy Lives* (Random House, 2000); Walter Brueggemann, *Sabbath as Resistance* (Westminster John Knox Press, 2017); Marva J. Dawn, *Keeping the Sabbath Wholly: Ceasing, Resting, Embracing, Fasting* (Eerdmans, 1989); Tilden Edwards, *Sabbath Time* (Upper Room, 1992).

³⁸ John Mark Comer, *The Ruthless Elimination of Hurry* (RandomHouse: WaterBrook, 2019), 152.

安息日的起源，作为创造叙事的一部分，使时间成为圣洁，由此创造出一种“时间中的圣洁”（holiness in time），³⁹对于那些要学习赎回光阴的人来说至关重要。安息日的作用是印证并完成第一次创造的工作，并为第二次创造奠定基础。⁴⁰当以色列人在出埃及之后被授予那些话语，以此来塑造她作为神子民的身份时，最长的阐述围绕着第一个积极的命令——纪念安息日。这表明，即使在当时，守安息日对于一个在过去四百年里被工作定义的民族来说也是一种挑战（出 20:8-11）。纪念不仅仅是心里回想，而是需要遵守、保持圣洁——它属于耶和华——耶和华就安息日的起因。⁴¹守安息日的理由扎根于一个隐含的提醒：他们是被创造的，这不是他们自己能做到的，但却是他们必须记住的；在一个强调“赚取”的文化中，他们的起点却是白白赐下的身份。安息日把他们与“宇宙的根本结构”⁴²联系在一起，让人想起法默（H. H. Farmer）所观察道德：“如果你逆着宇宙的纹理而行，你就会被木刺扎伤（If you go against the grain of the universe, you get splinters）。”⁴³

以色列在旷野漂流了一代人之后，第二次赐下的诫命为安息日提供了不同的理由。如今，他们不仅被吩咐要“纪念”，更要“谨守安息日为圣日”（申 5:12-15）。理由是提醒他们，他们已得救赎，从埃及的奴役中被拯救——这拯救并非出于他们自己，他们只是领受这份救恩的人——因此值得他们分别出一天时间，以停止工作来欢庆。⁴⁴守安息日就是进

³⁹ Abraham Heschel, *The Sabbath*, 9.

⁴⁰ Gordon Wenham, *Genesis in Word Biblical Commentary (Old Testament) Volume 1* (Thomas Nelson, 2006), 36.

⁴¹ John Durham, *Exodus in Word Biblical Commentary (Old Testament) Volume 2* (Thomas Nelson, 2006), 289.

⁴² Brevard Childs, *The Book of Exodus: A Critical, Theological Commentary* (Westminster John Knox Press, 1974), 416.

⁴³ Quoted in John Mark Comer, *The Ruthless Elimination of Hurry*, 154.

⁴⁴ Duane Christensen, *Deuteronomy in Word Biblical Commentary (Old Testament) Volume 5* (Thomas Nelson, 2006), 119-120.

入时间中的圣洁。这是从那些不定义身份的工作中休息，使工作成为身份的表达，而不是身份的来源。⁴⁵ 这是要纪念创造与救赎的恩赐。两者都是在没有任何功劳的情况下所领受的。如此一来，安息日便赎回了其余的六天，形成一种新的社会现实，并延伸到第一日至第六日。理想情况下，安息日应当包括信徒群体的聚集敬拜、聆听神话语的宣讲、祷告以及彼此团契。因为我们需知，生命被塑造成基督样式，是必须在基督的身体——教会——的群体生活中实现。对于那些负责主日聚会服事的人而言，他们的安息日或许更适合安排在一周中的其他日子。在任何情况下，设立、安排并遵守专门的安息日，都是在一周其余时间中辨识神同在的良好基础。“守安息日的人，其七日的生活都会有所不同。”⁴⁶

在一周其余的日子里建立规律性的灵修操练，有助于延续耶稣赐给凡到祂面前之疲惫者的安息；而当信徒学习与祂同工、并从祂而工作时，便能更深地经历这种安息（太 11:28-30）。有许多良好的资源强调建立生命规则（Rule of Life）的价值，它能够为时间中的自我管理提供秩序、结构与支撑，如同支架一般。⁴⁷ 这些资源大多建立在《圣本笃会规（Rule of St. Benedict）》的基础之上。该会规约写于公元 530 年左右，原本旨在为修道群体的共同生活提供指导。⁴⁸ 许多前述资源将有助于扩展这种结构，使其涵盖更广泛的生活领域。⁴⁹ 就本文的目的而言，即寻求将安息日的休息延伸至其余六日，采用一种更为

⁴⁵ Walter Brueggemann, *Sabbath as Resistance*, 10. Kindle Edition.

⁴⁶ Walter Brueggemann, *Sabbath as Resistance*, 43. Kindle Edition.

⁴⁷ 这些包括：Margaret Guenther, *At Home in the World: A Rule of Life for the Rest of Us* (Seabury Books, 2006); John Mark Comer, *Practicing the Way* (Waterbrook, 2024); Peter Scazzero, *Emotionally Healthy Spirituality (Updated)* (Zondervan, 2014, 2017); Ken Shigematsu, *God In My Everything: How an Ancient Rhythm Helps Busy People Enjoy God* (Zondervan, 2013); *Crafting a Rule of Life: An Invitation to the Well-Ordered Way* (IVP, 2012).

⁴⁸ 有多个版本，但其中最优秀的一本是：Joan Chitister, *The Rule of St. Benedict: A Spirituality for the 21st Century* (Crossroad Publishing, 2010).

⁴⁹ 斯卡泽罗（Scazzero）例如，包括祷告、休息、关系与工作；而科默（Comer）则涵盖每日、每周、每月与季节性的操练。

简单的方式。随着心灵因与神的亲密而扩展，这种简略的结构也可能随之扩展，被爱所引向深度，学习在一切道路上跟随耶稣。

首先，可以透过一首诗篇或书面祈祷来“温暖心灵”，为简化的每日灵修首要环节作准备——即有意创造与神相遇的空间/地点与时间：独处与独处。没有这一点，亨利·卢云（Henri Nouwen）写道，就没有属灵生命。⁵⁰ 走出那些定义我们身份的人际关系，与神同在，并寻求使外在与内在的噪音静止，以便聆听神的声音，这便是安息日所提供，“时间中的大教堂”的回响声。⁵¹ 既然我们在神里面生活、动作、存留，那么，这并非意味着神在此刻才临在或开始说话，而是意味着我们开始向那位始终临在、始终说话的神敞开自己。这也是拥抱我们独特性的过程，以及随之而来的在宇宙中的彻底“孤独”；我们跟随耶稣进入祂所熟悉的旷野之地，寻求在神面前完全临在于其中，使此时成为独处时间而不是滑入孤独当中。⁵² 在这样的独处中，当我们除去周围环境中一切分散注意力的噪音之后，也进一步寻求内心的安静，好使我们能够在那“完全的寂静中（sheer silence）”（王上 19:12，英文 RSV 圣经）听见神那“微小的声音”。⁵³

在安静与独处所创造的空间中，我们可以阅读，专注于聆听一段简短的经文。此项操练的目的，并非在于从圣经文本中获得知识——虽然这在其他情境中同样十分重要——而是让圣经塑造我们的生命，让经文来“阅读”我们，而不是我们去“阅读”经文。⁵⁴ 梅浩林

⁵⁰ Henri Nouwen, from *Making All Things New*, excerpted in Wendy Wilson Greer, ed., *The Only Necessary Thing* (Crossroad, 1999), 82.

⁵¹ Dallas Willard, *Disciplines of the Spiritual Life*, 160-165.

⁵² Henri Nouwen, from *Out of Solitude*, excerpted in Wendy Wilson Greer, ed., *The Only Necessary Thing* (Crossroad, 1999), 42-43.

⁵³ Henri Nouwen, from *Making All Things New*, excerpted in Wendy Wilson Greer, ed., *The Only Necessary Thing* (Crossroad, 1999), 82.

⁵⁴ 这是罗伯特·梅浩林（Robert Mulholland）在《被圣言塑造（Shaped by the Word）》周年纪念版，Upper Room，2023）中的主要关注点。

以及许多其他学者建议采用本笃会的“神圣诵读”（lectio divina）模式。它以缓慢、反复的节奏进行，使人有充足的时间真正“听见”神的话语（即使是默读，其目标仍是在内心深处听见神的话），并留意那些特别吸引我们注意的词语或意念。然后默想并反思神的话语，让它在心灵与思想中回荡，进行省察；接着，以祷告与神围绕所听见或被强调的话语展开对话。最后进入沉思的静默，在静默里聆听那如微声细语般、充满爱的声音——即神的声音。⁵⁵

祷告是描述整个灵修生活的总称，但它也特指灵修中与神进行有意识相交的部分。正如理查德·福斯特（Richard Foster）⁵⁶所提醒我们的，我们的祷告很可能始终以简单的祈求为基础，并且我们会常常回到这一点；然而，我们越是学习在静默中经历神的同在，就越是沉浸在我们所听见的神话语，并借此得塑造；越是“住在祂里面”，我们的祷告就越会聚焦于我们生命中正在发生的事，以及神如何临在于这些事之中。耶稣告诉我们，当我们住在祂里面时，我们可以随意祈求，因为我们祈求将因为祂常在我们里面而得塑造（约 15:7）。因此，这每日祷告的目标就是与神建立更深的亲密关系。我们带到神面前的，不是我们应当成为的自己，而是真实的自己。⁵⁷ 我们祷告的是正在发生的事，而不仅仅是

⁵⁵ 梅浩林（Robert Mulholland），《旅程的邀请（Invitation to a Journey）》，129–133；曾广海（Simon Chan）在《属灵神学（Spiritual Theology）》（158–171）的章节〈聚焦神话语的属灵操练（Spiritual Exercises Focusing on the Word）〉，为默想式的圣经参与提供了极佳的入门，并向读者介绍了塑造性圣经操练的经典资源。另见苏珊·穆托（Susan Muto），〈塑造性阅读的艺术与操练：以谦卑的受纳心重读圣经（The Art and Discipline of Formative Reading: Revisiting Holy Scripture with Humble Receptivity）〉，发表于《属灵塑造与心灵关怀期刊（The Journal of Spiritual Formation and Soul Care）》，Spring, 2012, Volume 5, Number 1. 本期刊专门探讨此主题。

⁵⁶ Richard Foster, *Prayer: Finding the Hearts True Home* (HarperSanFrancisco, 1992), 10. 除了这本极佳的著作之外，还有许多其他值得细读的书籍，其中包括：Timothy Keller, *Prayer: Experiencing Awe and Intimacy with God* (Penguin, 2016); O. Hallesby (Clarence Carlsen, Translator), *Prayer* (Augsburg Fortress, 1994); C. S. Lewis, *Letters to Malcolm Chiefly on Prayer* (HarperOne, 2017); Hans Urs von Balthasar (Graham Harrison, Translator), *Prayer* (Ignatius, 1986).

⁵⁷ C. S. Lewis, *Letters to Malcolm, Chiefly on Prayer*, 21.

关于正在发生的事，寻求聆听天父的心意作为回应。而且，正如亲密爱人之间的对话一样，我们倾听的分量与我们说话的分量相同。随着时间与操练的累积，我们也可以进一步延长这种静默状态，进入归心祷告（centering prayer）的操练——即安静地坐在神的同在中，留意那些不断浮现又飘过的思绪，却不觉得必须跟随它们继续思考；然后，以一个帮助我们归心的词语或短句，温柔地、毫无自责地，将自己的注意力再次带回静默之中，回到神的同在里。⁵⁸

作为每日灵修节奏的最后一个环节，常常有益的是写下一段简短的文字反思，回应神的话语、祷告或静默中的领受。长期持续记录这些内容是十分有益的，这样便能在圣灵的引导下不时进行省察，寻求辨识神在我们生命中的工作与道路。

当我们结束固定的祷告时段，目标乃是继续留在祷告中，学习“不住地祷告”（帖前 5:17）。虽然保罗在此的劝勉有许多不同的理解方式，但就本文而言，其重点在于培养一种持续操练耶稣同在的生活方式。⁵⁹《操练神同在（The Practice of the Presence of God）》是一系列的对话，其中劳伦斯（Lawrence）描述了他学习凡事都因爱神而行的过程——在一切事上不断将心思转向神；当发现自己分心时，也总是再次回到神面前。他鼓励那些愿意学习这一操练的人，每日以与复活且临在的基督（真实的耶稣，而不仅仅是祂的观念）对话开始，将整日交托给祂，求祂每时每刻与我们同在，并帮助我们辨识祂如何临在。然

⁵⁸ 关于中心祷告，有许多优秀的书籍，包括：*Evagrius Ponticus: The Prakticos. Chapters on Prayer (Cistercian Studies)*, John Bamberger (translator) (Cistercian Publications, 1972); anonymous, Carmen Acevedo Butcher (translator/commentator) *The Cloud of Unknowing* (Shambhala, 2018); Thomas Merton, *New Seeds of Contemplation* (New Directions, 2007); Thomas Keating, *Open Heart, Open Mind (Anniversary)* (Bloomsbury Continuum, 2019); Cynthia Bourgeault, *Centering Prayer and Inner Awakening* (Cowley, 2004); Marvin Laird, *Into the Silent Land: A Guide to the Practice of Christian Contemplation* (Oxford University Press, 2006).

⁵⁹ Brother Lawrence, *The Practice of the Presence of God* (Whitaker House, 1982). 这部经典著作有多种版本可供选择，值得反复阅读与研读。

后，在一天之中，保持与基督的内在对话，意识到祂真实的同在，将当下的工作献给祂，寻求在一切言行中服事并尊荣祂；当我们分心，或以自己的力量而非祂的力量回应人或处境时，便无负罪感地回到祂的同在与觉察。尽可能多地，在回到追求祂同在时，表达对祂恩典的感恩，并将自己委身于祂的爱与怜悯，并将其显明于他人。随着一天的结束，则邀请圣灵帮助我们回顾这一天，在追求祂同在意识上的表现，随后，将白天与夜晚一同交托给祂。弗兰克·劳巴赫（Frank Laubach）以现代的方式重新诠释了劳伦斯的操练，但结果相同——一个充满工作的生命，却因祷告而被塑造，并逐渐成为祷告。⁶⁰

本文的重点在于思考内在生命转变的重要性，尽管当下盛行的是以成功为导向的忙碌文化，并常常以活动取代成效。与其过一种永久退避、不与文化接触的生活，不如选择那些能够使我们能参与文化却仍能从安静之处出发的那些操练——好叫我们不被匆忙分心。这样的邀请，不仅是向那些在各行各业中作为教会、承担“使万民作主门徒”这一共同使命的基督徒发出的，也是向那些在教会中承担全职服事与牧养职分的人发出的。十字架若望（John of the Cross）深信，正如许多其他人所认为的，即使那些忙于讲道和行善的人，若能少花一些时间行事工，而多花一些时间祷告，这将会更好。⁶¹ 唯有如此，他们才能抵挡世界要求人效法的压力。这一邀请就是：放慢脚步，才能跟上神的脚步。⁶²

⁶⁰ Frank Laubach, *Letters by a Modern Mystic* (Martino Fine Books, 2021). *Practicing His Presence (The Library of Christian Classics, Volume 1)* (Seedsowers, 2017) 结合了劳伦斯弟兄（Brother Lawrence）的对话文本与弗兰克·劳巴赫（Frank Laubach）的操练。

⁶¹ John Welch, *When Gods Die: An Introduction to John of the Cross* (Paulist Press, 1990), 195. 另可参阅 Eugene Petersen, *The Contemplative Pastor: Returning to the Art of Spiritual Direction* (Eerdmans, 1993) 以及 *Working the Angles: The Shape of Pastoral Integrity* (Eerdmans, 1989)

⁶² 这思想也隐含于 Kosuke Koyama *Three Mile and Hour God* (SCM Press, 2021 reprint) 一书中。他主张，神行动的速度，就是道成肉身的速度；按照他的计算，这个速度约为每小时三英里。

在耶稣探访马大家的叙事中，一个熟悉的场景展开。作为家中的主人，马大肩负接待宾客的责任；而在古代近东文化中，接待是极其重要的。她甘心乐意地服事耶稣，却很快因服事耶稣本身而分心。她或许也因她的妹妹服事耶稣的方式——即作为门徒坐在祂脚前学习——而分心。当她请求耶稣介入时，耶稣似乎拒绝了她，但祂对她的爱却清晰可见。马利亚选择了那上好的福分，这不会从她夺去。然而马大并不需要去做马利亚所做的事。她所受的邀请，或许是要继续做马大，但不要分心。两种恩赐都是需要的，它们都来自与耶稣之间的亲密关系，但也能帮助我们继续与祂建立亲密关系。⁶³

⁶³ 参阅 Susan Muto, “Living Contemplatively and Serving God in the World: Two Sides of the Coin of Christian Ministry” in *Journal of Spiritual Formation and Soul Care*, Spring 2013, Volume 6, Number 1

参考文献

- Anonymous, Carmen Acevedo Butcher (translator/commentator) *The Cloud of Unknowing*. Shambhala, 2018.
- Bourgeault, Cynthia. *Centering Prayer and Inner Awakening*. Cowley, 2004.
- Brother Lawrence *The Practice of the Presence of God*. Whitaker House, 1982.
- Brueggemann, Walter. *Sabbath as Resistance*. Westminster John Knox Press, 2017.
- Calvin, John. *Institutes of the Christian Religion, Volume 1* (Eerdmans, 1957), 37
- Chan, Simon. *Pentecostal Theology and the Christian Spiritual Tradition*. Wipf & Stock, 2000.
- . *Spiritual Theology: A Systematic Study of the Christian Life*. IVP, 1998.
- Chitister, Joan. *The Rule of St. Benedict: A Spirituality for the 21st Century*. Crossroad Publishing, 2010.
- Clines, David J. A. “The Image of God in Man,” in *Tyndale Bulletin Vol. 19*
- Comer, John Mark. *Garden City* (Zondervan, 2015), 93-111
- . *Practicing the Way*. Waterbrook, 2024.
- . *The Ruthless Elimination of Hurry*. RandomHouse: WaterBrook, 2019.
- Dawn, Marva J. *Keeping the Sabbath Wholly: Ceasing, Resting, Embracing, Fasting*. Eerdmans, 1989.
- Edwards, Tilden. *Sabbath Time*. Upper Room, 1992.
- Foster, Richard *Celebration of Discipline*. HarperOne, 2018.
- . *Prayer: Finding the Hearts True Home*. HarperSanFrancisco, 1992.
- Guenther, Margaret. *At Home in the World: A Rule of Life for the Rest of Us*. Seabury Books, 2006.
- Hallesby, O. (Clarence Carlsen, Translator), *Prayer*. Augsburg Fortress, 1994.
- Heschel, Abraham. *The Sabbath*. Farrar, Straus and Giroux, 1951, paperback by Noonday Press, 1975.
- Holmes, Urban. *A History of Christian Spirituality*. Seabury Press, 1981.

- Imes, Carmen Joy. *Being God's Image*. Intervarsity Press, 2023.
- Keating, Thomas. *Open Heart, Open Mind (Anniversary)*. Bloomsbury Continuum, 2019.
- Keller, Timothy. *Prayer: Experiencing Awe and Intimacy with God*. Penguin, 2016.
- Koyama, Kosuke. *Three Mile and Hour God*. SCM Press, 2021 reprint.
- Laird, Marvin. *Into the Silent Land: A Guide to the Practice of Christian Contemplation*. Oxford University Press, 2006.
- Laubach, Frank. *Letters by a Modern Mystic*. Martino Fine Books, 2021.
- Lewis, C. S. *Letters to Malcolm Chiefly on Prayer*. HarperOne, 2017.
- Merton, Thomas. *New Seeds of Contemplation*. New Directions, 2007.
- . *The Wisdom of the Desert*. New Directions, 1960.
- Mulholland, Robert. *Invitation to a Journey: A Road Map for Spiritual Formation (Expanded)*. InterVarsity Press, 2016.
- . *Shaped by the Word (Anniversary Edition)*. Upper Room, 2023.
- Muller, Wayne. *Sabbath: Finding Rest, Renewal, and Delight in our Busy Lives*. Random House, 2000.
- Muto, Susan. "Living Contemplatively and Serving God in the World: Two Sides of the Coin of Christian Ministry." *Journal of Spiritual Formation and Soul Care*, Spring 2013, Volume 6, Number 1
- . "The Art and Discipline of Formative Reading: Revisiting Holy Scripture with Humble Receptivity" in *The Journal of Spiritual Formation and Soul Care* – Spring, 2012, Volume 5, Number 1.
- Nouwen, Henri in Wendy Wilson Greer, ed., *The Only Necessary Thing*. Crossroad, 1999.
- . *Making All Things New: An Invitation to the Spiritual Life*. HarperCollins, 1981.
- Ortberg, John. *The Life You've Always Wanted: Spiritual Disciplines for Ordinary People*. Zondervan, 2002.
- Petersen, Eugene. *The Contemplative Pastor: Returning to the Art of Spiritual Direction*. Eerdmans, 1993.

- . *Working the Angles: The Shape of Pastoral Integrity*. Eerdmans, 1989.
- Rolheiser, Ronald. *The Holy Longing: The Search for a Christian Spirituality*. Random House, 2014.
- Scazzero, Peter. *Emotionally Healthy Spirituality (Updated)*. Zondervan, 2014, 2017.
- Shigematsu, Ken. *God In My Everything: How an Ancient Rhythm Helps Busy People Enjoy God*. Zondervan, 2013.
- Swoboda, A. J. *Subversive Sabbath*. Brazos, 2018.
- Tan, Siang-Yan and Douglas Gregg. *Disciplines of the Holy Spirit*. Zondervan, 1997.
- Thurman, Howard. *Deep River*; (Friends United Press, 1975), 12.
- van Engen, Charles. *God's Missionary People: Rethinking the Purpose of the Local Church*. Baker Academic, 1991.
- von Balthasar, Hans Urs. (Graham Harrison, Translator). *Prayer*. Ignatius, 1986.
- Welch, John. *When Gods Die: An Introduction to John of the Cross*. Paulist Press, 1990.
- Willard, Dallas. *Divine Conspiracy: Rediscovering Our Hidden Life in God*. HarperCollins, 1998.
- . *Renovation of the Heart: Putting on the Character of Christ*. NavPress, 2002.
- . *Spirit of the Disciplines: Understanding How God Changes Lives*. Harper and Row, 1988.
- Wolf, Miroslav. *Ambition: How Striving To Be Better Than Others Makes Us Worse*. Brazos Press, 2025.