

主题文章

恩纵灵修法

温以诺、李曙明¹

I. 前言

由于华人文化传统，注重群体(collectivism)及关系(relationship)，本文旨在介绍适切华人文化处境、以关系导向(relation-oriented)、能深化华人信徒灵性生命的「恩纵灵修法」²，有别于西方重个人(individualism)、方程式(programmatic)的灵修模式。本文以温以诺的「中色神学」³为基础，采用「温氏治学五要」（圣经、神学、理论、处境、应用）的研究法。⁴

先列本文预设如下：灵修不仅是个人内在的操练，更是一种动态的神人关系历程，重点在于信徒与神互动的经历，从仆人 → 儿女 → 朋友 → 合一的关系转变 (relational transformation)。本文倡导「情、清、注、静、践」五阶段灵修法及历程，务求符合华人文化传统「内圣外王」及「天人合一」的期盼，结合基督教灵修学中「神化」(Theosis)的理念。⁵

恩纵灵修法的五项特色是：

1. 神学建构 —— 透过中色神学的关系神学，探讨动态灵修的理论基础，并意图发展成为中色灵修学的可能。

¹ 李曙明: 美福神学院教牧博士课程研读生,

² 恩纵灵修法 (Grace 5-Step Spirituality) 为李曙明提出的灵修方法，建立在温以诺的中色神学基础上，强调神人关系的动态进展，透过「情、清、注、静、践」五阶段灵修历程，引导信徒从仆人 → 儿女 → 朋友 → 你中有我，最终达至与神的合一 (Union with God)。

³ 温以诺、《中色神学刚要》加拿大恩福，1999。

⁴ 张, 军玉. “综合性反思温氏宣教神学.” 《环球华人宣教学期刊》五十三期, vol. 1, 2018, p. 16.

⁵ 「神化」(Theosis) 源自早期教父神学，特别是在亚塔纳修 (Athanasius, 296 - 373) 的著作《论道成肉身》(De Incarnatione Verbi Dei) 中，他提出：「神成为人，使人得以成为神」(“For the Son of God became man so that we might become God.”)。这一概念在东正教神学中发展为人与神的「能」(Energies) 合一，而非本质 (Essence) 合一，强调信徒透过恩典与神联合，进入圣化的生命历程。

2. 文化适应 —— 建立符合华人信徒的灵修理论与方法，使之更贴近华人群体的信仰实践。
3. 灵修实践 —— 发展五阶段灵修模式，使信徒从感恩（情）到内在省察、洁净（清），再到定睛聚焦神（注），到静观等候神（静），最终达至合一，效法基督（践）。
4. 学术对话 —— 比较恩纵灵修法与西方灵修（依纳爵神操、默观、东正教静观等），建立中西灵修对话桥梁。
5. 互动关系 —— 强调神-人的纵向互动，及圣徒相通，互相建立的横向互动。务求达至神人连结、人人相互建立的境界。

本文讨论范围，只限于介绍「恩纵灵修法」应用于个人、家庭、教会灵修方面。期盼将来后续，扩展至教牧、宣教、辅导等领域。

华人信徒的灵修需求与挑战

灵修（Spiritual Formation）是基督徒信仰生活的重要核心，它不仅关乎个人内在生命的成长，也涉及信徒与神、与群体的关系。然而，当代华人信徒在灵修实践上面临诸多挑战。

首先，现代社会的快节奏与科技发展影响了信徒的静默时间，使内在安静变得异常困难。其次，传统西方灵修模式的适应性问题也值得关注。例如，阶段性灵修方法（如依纳爵的《神操》⁶）强调个人化操练，这与华人文化「关系取向」的信仰风格可能存在适应性问题。此外，东正教的静观⁷传统（Hesychasm）虽然强调默观，与中国传统宗教灵修方法也有一定契合度，但其灵修进程相对单一，较少纳入动态关系进展的考虑。

⁶依纳爵·罗耀拉的《神操》（Ejercicios Espirituales）是一种线性灵修方法，透过结构化的四周进程，逐步引导灵修者从罪的意识、基督生平的默想，到爱与服务的奉献，循序渐进地深化与神的关系。参见：Ganss, George E. *神操新译本：刚斯注释*. Translated by 兆沅 郑, 光启文化, 2011.

⁷东正教的静观灵修方法（Hesychasm）是一种以内心宁静（hesychia）为核心的灵修传统，透过持续的「耶稣祈祷」（Jesus Prayer）和呼吸调节，寻求与天主的合一，特别强调「神化」（theosis）的目标。参见：Gregory Palamas. *维护神圣静修者三论集*. Translated by 凤林 徐, 道风书社, 2018.

然而，灵修并非当代基督徒的新兴实践，而是基督教历史中始终存在的核心传统。从初期教会、沙漠教父、修道主义、中世纪神秘灵修、宗教改革时期的属灵操练，到现代灵修运动，灵修始终是基督徒成圣（Sanctification），与神亲密同行的方式。因此，当代教会对灵修的忽略，并非因为灵修不再重要，而是受到以下几个因素的影响：

- 实用主义与事工导向的信仰模式：现代教会强调事工发展与组织管理，教会的重心大多放在宣传福音与社会关怀，而忽略个人属灵生命的深化；
- 启蒙理性主义的影响：神学思维趋向理性分析，导致灵修经验的价值被削弱，尤其是在福音派教会，高度重视阅读与解读《圣经》，忽视属灵操练；
- 社会快节奏与科技影响：高度信息化的时代使信徒缺乏安静的灵修空间，快餐化信息消耗了大量的时间；
- 对灵修的误解与异端担忧：部分教会将灵修与东方宗教（如佛教禅修、道教内丹修炼）混为一谈，甚至视之为异端，导致基督教灵修传统被忽视或排斥。

在这样的时代背景下，恢复灵修传统不仅是对历史的响应，更是对当代基督徒灵性需求的必然选择。

本文主要探讨以下核心问题

1、恩纵灵修法如何诠释神人关系的动态进展？

在基督教灵修传统中，灵修多强调个人内在操练，而恩纵灵修法则主张「神人关系的动态发展」，在关系实在论与关系互动论的原则指导下，信徒从仆人 → 儿女 → 朋友 → 合一，逐步深化与神的关系。

2、中色神学如何响应华人信徒的灵性需求？

华人文化重视「恩情」与「群体关系」，恩纵灵修法将「天人合一」、「内圣外王」的文化元素与「神化」（Theosis）概念连结，结合恩情神学、纵横论、关系神学等，提供华人信徒属灵实践的方法。

3、恩纵灵修法如何应用于个人、家庭与教会团体？

透过「情、清、注、静、践」五阶段模式，使其既符合圣经教导，又适用于华人信徒的文化处境，也更具系统性与可操作性。

本文研究宗旨

1. 寻求恩纵灵修法的《圣经》支持：《圣经》中如何展现信徒在神人递进关系中的身份角色转换，以及恩纵灵修法五个阶段在《圣经》中的根据；
2. 建立恩纵灵修法的神学基础：确立其基础是中色神学的一部分，并将其定位为灵修神学的重要进路，同时结合灵修历史传统中的灵修神学观；
3. 探讨恩纵灵修法的理论框架，在中色神学的理论基础和灵修传统中的理论对话，建立相应的理论体系；
4. 探讨神人关系的动态历程，说明仆人、儿女、朋友与合一关系的属灵转变如何成为灵修进程；
5. 发展适用于华人信徒的灵修方法，并提供实践指导，使其能够在个人、家庭和教会团体中应用。

研究方法：温氏治学五步法（STARS）

本研究采用温氏治学口诀「圣、神、理、境、用」来架构研究方法，以确保论述的完整性与学术严谨度。

步骤	内容	应用于本研究
圣	合乎圣经真理	探讨神人关系的进展，如《约翰福音》15:15、《罗马书》8:15-17。
神	具备神学基础	参考亚塔纳修的「神化」概念、东正教灵修传统，以及基督教历史上的灵修模式，并且与中色神学对话。
理	具整全理论	根植中色神学框架（纵横论、关系实在论、关系互动论、恩情神学），同时参考灵修历史中的传统理论。

境	適切处境	分析华人文化「内圣外王」、「天人合一」与「恩情关系」对灵修的影响。
用	具体实用	发展可操作的五阶段灵修操练（情、清、注、静、践），应用于个人、家庭、教会群体。

图表 1 – 温氏治学五要

透过温氏治学五步法，本研究将确保恩纵灵修法不仅具备神学基础与理论架构，也能够应用于具体的灵修实践，并契合华人信徒的文化处境。

II. 恩纵灵修法 - 五阶段

恩纵灵修法的五阶段：情、清、注、静、践，从圣经中汲取灵感，将灵修分解为可操作的具体步骤，并在耶稣的生命中找到清晰的映照。这些阶段是灵性成长的自然进程，以下探讨其圣经基础与耶稣的示范。

情 (Gratitude)： 领受神的恩情，⁸以感恩为灵修的起点。《诗篇》103:2 呼召：「我的心哪，你要称颂耶和华！不可忘记他的一切恩惠！」有上帝的恩惠，也要有感恩称颂神。上帝爱世上的一切被造之物，也知道每一个人的需求，「你们需用的这一切东西，你们的天父是知道的」（太六 32）。亚伯拉罕蒙恩（创十二 1-3），外邦麻疯病人感恩（路十七 11-19），都显明感恩是对神恩情的回应。耶稣在生命中也显明领受恩情和感恩，耶稣明白祂一切的事工都是神的恩情，也懂得用感恩回应。祂在五饼二鱼的神迹前先「祝谢」（太十四 19），在最后晚餐时刻也是「拿起饼来祝谢」（路廿二 19），展现对父恩情的感恩。整本《圣经》都贯穿着神的恩情，正如《约翰福音》1:16「从他丰满的恩典里，我们都领受了，而且恩上加恩」。领受神恩是信徒灵修的源头，感恩是灵修的开始。耶稣以感恩开启服侍的道路，成为信徒的范例。

⁸此处用恩情，而不是通常用语「恩典」，是基于中色神学中的「恩情神学」，后文中有论述。

清 (Renewal) : 聚焦省察与洁净内心。接受神的恩情与感恩，要内心洁净，「清心的人有福了，因为他们必得见神」（太五 8），神是圣洁的，洁净自己是见到神的先决条件，也是灵修的必经阶段。耶稣也教导「虚心的人有福了！因为天国是他们的。哀恸的人有福了！因为他们必得安慰」（太五 3-4）。「虚心」是灵里的极度空乏，也是灵里的洁净，「哀恸」是为罪悔恨。所以，认罪，悔改，洁净自己，心灵才能清洁更新，为见到神的面建立根基。诗人戴维犯罪后，认识到只有清洁的心，才是不被神丢弃的关键。他哀求「神啊，求你为我造清洁的心，」（诗五十一 10）。浪子回头的比喻不仅是父亲的慈爱，同时强调悔改的重要（路十五 11-32）。耶稣在教导和行动中显明这个重要的灵修旅程。祂在登山宝训中呼召「虚心」与「哀恸」（太五 3-4），并在洁净圣殿过程中，展现对圣洁的追求（约二 13-17）。耶稣要要求门徒们洁净，祂对彼得说「我若不洗你，你就与我无份」（约十三 8），强调洁净的重要性，耶稣以祂的纯全生命示范了这一阶段。

《圣经》揭示信徒的生命通过更新，才能进入与神更深的关系。保罗说：「不要效法这个世界，只要心意更新而变化，叫你们察验何为神的善良、纯全、可喜悦的旨意」（罗十二 2）。

注 (Attention) : 强调定睛于神与定睛于神的话语，作为灵修中聚焦信仰方向的关键阶段。戴维说：「有一件事，我曾求耶和华，我仍要寻求：就是一生一世住在耶和华的殿中，瞻仰他的荣美，在他的殿里求问」（诗廿七 4），诗人盼望自己完全定睛与神，指向对神的专注。登山宝训中，耶稣进一步教导门徒：「你们要先求祂的国和祂的义」（太六 33），呼召信徒将目光转向神的旨意。然而，这一阶段不仅止于对神的渴慕，还包括对神话语的专注。《诗篇》119:105 说：「你的话是我脚前的灯，是我路上的光」，显示神的话语是灵修的指引。约沙法在危难中仰望神蒙拯救（代下廿 12-30），彼得因为在水面行走，因为惧怕风浪而下沉（太十四 2-33），这些事例凸显专注的价值与分心的教训。耶稣是这一阶段的完美榜样。祂在旷野试探中定睛于神，拒绝撒但的诱惑（太四-11），并以「经上记着说」回应（太四 4、7、10），展现对神话语的专注；祂在拣选门徒前上山彻夜祷告，专注于父的旨意（路六 12-13），显明对神的定睛。《希伯来书》12:2 呼召信徒：「仰望为我们信心创始成终的耶稣」，因为祂以生命示范了灵修的方向：定睛于神与神的话语。《圣经》揭示灵修在此阶段需将神及其启示作为焦点，这是信

仰深化的必然要求，耶稣的榜样为信徒提供了双重指引——仰望祂的荣耀，并持守祂的话语。

静 (Contemplation)：指向默观神的作为，是灵修中进入安息并与神深层同在的阶段。面对战争的威胁，神透过诗人呼召以色列人：「你们要休息，要知道我是神，我必在外邦中被尊崇，在遍地上被尊崇」（诗篇四十六 10）。这一经文也呼召信徒放下纷扰，在安静中认识神的至高。耶稣在登山宝训中说：「你祷告的时候，要进你的内屋，关上门，祷告你在暗中的父；你父在暗中察看，必然报答你。」（太六 6）耶稣在此强调隐秘的默观，指向与神的亲密相交。以利亚在何烈山未从风火地震中寻见神，却在「微小的声音」中听见祂（王上十九 9-18），揭示神常在安静中显现。马利亚选择坐在耶稣脚前静听主道（路十 38-42），被称「选择了上好的福分」，马利亚的静默与马大忙碌的对比，更显默观的价值。耶稣的生命也是这一阶段的至高榜样。祂常「退到旷野去祷告」（路五 16），在服侍的忙碌中寻求安静；在客西马尼园面对即将的十字架苦难，祂祷告：「我父啊，倘若可行，求你叫这杯离开我。然而，不要照我的意思，只要照你的意思。」（太廿六 36-46），展现默观中的顺服与信靠。耶稣上十字架前，告诉门徒天父将会派保惠师圣灵继续与门徒同在，并承诺说：「我留下平安给你们；我将我的平安赐给你们。我所赐的，不像世人所赐的。你们心里不要忧愁，也不要胆怯。」（翰约十四 27），这平安源于祂与父的深层同在，圣灵与门徒的同在，一起成为信徒默观的果效。《圣经》进一步描绘神「使我躺卧在青草地上，领我在可安歇的水边。」（诗廿三 2-3），诗歌强化了安息的意象。耶稣的祷告生命不仅示范了默观的实践，也揭示其必然性：灵修需从外在行动转向内在同在，为更深的合一铺路。祂的安静时刻成为信徒灵修的指引，教导我们在喧嚣中寻找与神相交的空间。

践 (Embodiment)：是灵修的终极阶段，其核心在于与神内在的合一，效法基督，并从合一中自然流露出外在的行动。《约翰福音》17:21-23 记载耶稣的祷告：

「使他们都合而为一。正如你父在我里面，我在你里面，使他们也在我们里面，叫世人可以信你差了我来。你所赐给我的荣耀，我已赐给他们，使他们合而为一，像我们合而为一。我在他们里面，你在我里面，使他们完完全全地合而为一，叫世人知道你差了我来，也知道你爱他们如同爱我一样」

这段经文揭示「践」的本质：信徒被邀请进入与神深层的内在共融，参与三一神的关系。《弥迦书》6:8 呼召：「世人哪，耶和华已指示你何为善。他向你所要的是甚么呢？只要你行公义，好怜悯，存谦卑的心，与你的神同行。」这「同行」首先是内心的合一，而非单纯的外在行为。保罗说：「我已经与基督同钉十字架，现在活着的不再是我，乃是基督在我里面活着」（加二 20）。这句话将内在合一描述为灵魂与基督的交融。以诺的生命提供了旧约例证，他「与神同行」后被神接去（创五 21-24），显示内在合一超越了时间与空间。耶稣是这一阶段的终极榜样，祂宣称「我与父原为一」（翰十 30），这合一不仅是外在顺服，而是内在性情的完全一致。祂在客西马尼园祷告时说：「不要照我的意思，只要照你的意思」（太廿六 39），展现内心与父旨的合一。耶稣在十字架上说「成了」（约十九 30），这不仅是救赎的完成，更是内在合一的极致实现。耶稣说「父在我里面～我在他们（门徒）里面」，还说：「到那日，你们就知道我在父里面，你们在我里面，我也在你们里面」（约十四 20）。圣父、圣子有「你在我里面，我在你里面」的合一、共融关系，门徒也和耶稣也有同样的合一、共融关系。耶稣复活后成为「初熟的果子」（林前十五 20），证明这一内在合一带来永恒的生命。

然而，「践」的内在合一并非终止于内心，而是自然外显为行动。耶稣在登山宝训中说呼：「你们要完全，像你们的天父完全一样」（太五 48），这「完全」就是从内的合一中流出，成为外在的彰显。耶稣的生命生动诠释了这一点：祂因内在与父合一，于是洗门徒的脚（翰十三 4-15），说：「我给你们作了榜样，叫你们照着我所做的去做」；祂医治病人、饶恕罪人（可二 5-12），传讲天国福音，活出神的爱与公义，成为「世上的光」（太五 14-16）。耶稣存心顺服天父的旨意，降卑为人，取了奴仆的形像，在十字架上受死（腓二 5），这顺服源于内在合一，外在却彰显于服侍与牺牲。内在合一若不外显于行动，便无法完全实现效法基督的目标，「信心若没有行为就是死的」（雅二 7）。耶稣说：「离了我，你们就不能做甚么」（约十五 5），表明内在合一与外在行动密不可分。祂的生命从内在的共融流出服侍与救赎，成为信徒的范例。「践」首先是与神的内在合一，然后从这合一中行出来，使信徒成为神的器皿，活出祂的旨意。这一阶段是灵修的必然果效，将内在转化为外在，实现信仰的终极目的。

总之，恩纵灵修法的五阶段：「情、清、注、静、践」，从圣经中汲取深厚依据，形成一个从感恩到合一的连贯进程，而耶稣的生命从感恩父的恩典、内心的纯全、专注神

的话语、安静与父同在，到最终与父合一并彰显于救赎大工，为每个阶段提供了至高的榜样。这不仅证明灵修路径的圣经必然性，也呼召信徒效法耶稣，将灵性生命从起点导向终极的共融。

恩纵灵修法释义

信徒与神关系深化的历程，需有一套既符合圣经教导、又能根据文化脉络而实践的方法论。过去西方灵修传统提供了丰富的经验资源，如依纳爵的《神操》、东正教的静观传统（Hesychasm）、加尔文与清教徒的敬虔生活操练，皆具有深刻启示性。然而，这些传统往往偏重个体内在的反思与默观，对于以关系为核心、群体为取向的华人文化，仍存在适应性的挑战。因此，本论文提出「恩纵灵修法五阶段模式」作为一个结合理论与实践的灵修方法，整合中色神学的关系架构与灵修历史传统，具体化为五个阶段：「情、清、注、静、践」。此模式的核心在于将神人关系的进展（仆人→儿女→朋友→你中有我）转化为可实践的属灵操练，使灵修不仅成为神学的命题，更成为生命的旅程与实践的方式。

五阶段模式不只是线性发展的步骤，更是循环与螺旋上升的历程。每一阶段皆对应神人关系的转化动力，并具有特定的操练方法与灵性目标：

阶段	中文名称	英文对应	内涵焦点	神人关系阶段
一	情 (G) ⁹	Gratitude	领受神恩情与感恩	罪的仆人 → 神的仆人，开始回应神
二	清 (R) ¹⁰	Renewal	认罪悔改、洁净更新心灵	儿女 → 进入家庭关系
三	注 (A) ¹¹	Attention	专注神的荣美与话语	朋友 → 同行与听祂密语
四	静 (C) ¹²	Contemplation	默观、安息、与神同在	合一之门，内在交融

⁹情 (Gratitude): 灵修的第一步「情」强调领受神的恩典与感恩，标志着灵魂从罪的仆人转向神的仆人，开始回应神的呼召。此步骤呼应基督徒灵修传统中对恩典的觉醒。参见本文第贰部分第三节

¹⁰净 (Renewal): 「净」涉及认罪悔改与心灵洁净更新，引导灵修者从罪的捆绑进入与神家庭关系的儿女身份，反映悔改与更新的核心。参见本文第贰部分第三节

¹¹定 (Attention): 「定」聚焦于专注神的荣美与话语，建立与神如同朋友的同行关系，聆听祂的密语，与灵修传统中的默想相呼应。参见本文第贰部分第三节

¹²观 (Contemplation): 「观」是默观与安息的阶段，灵修者进入与神同在的合一之门，体验内在交融，与东正教静观灵修（Hesychasm）相通。参见本文第贰部分第三节

五	践 (E) ¹³	Embodiment	活出基督、与神合一	你中有我，我中有你
---	---------------------	------------	-----------	-----------

图表 2 - 恩纵灵修法五阶段

这五个阶段涵盖灵修旅程的整全向度，从情感的触动，到意志的更新，再到感官的专注、灵性的默观，最后进入神化（Theosis）的合一与活出。五个阶段英文的首字母又巧妙的组成「GRACE」（恩典），因为是五个步骤，英文：Grace 5-Step Spirituality。

III. 恩纵灵修法的圣经依据 (圣)

绪论：圣经中的灵修呼召与耶稣的榜样

灵修（Spiritual Formation）是基督徒生命的核心，旨在通过与神的相交，塑造属灵生命并深化信仰实践。它不是随意的心灵活动，而是深深植根于圣经中神人关系的动态进展，从敬畏顺服走向亲密合一。恩纵灵修法（Grace 5-Step Spirituality）以此为基础，将神人关系的四阶段——仆人、儿女、朋友、「你中有我，我中有你」的合一，与五个灵修阶段（情、清、注、静、践）相结合，提出一个从恩情到精神合一，效法基督的灵修路径。本章从圣经文本出发，特别以耶稣基督的生命为榜样，探讨神人关系的递进与灵修五阶段的圣经依据，并论述两者如何在救赎历史中并行，构成灵修的必然基础。

圣经从《创世记》到《启示录》揭示了神与人关系的完整进程，这一进展是神救赎计划的必然展开，而耶稣作为神的儿子「道成肉身」（约一 14），不仅是救赎的中保，更是灵修的终极榜样。祂的生命从顺服父的旨意，到与父完全合一，完美体现了神人关系的递进，也为恩纵灵修法的五阶段提供了活生生的范例。本章首先分析神人关系的圣经依据，然后以耶稣为例证，接着阐述五阶段的圣经依据，参照耶稣的生命；最后融合两者，揭示耶稣如何诠释这一并行过程的必然性，为信徒的灵修提供圣经指引。

神人关系从仆人到合一的圣经依据与耶稣的榜样

¹³ 践 (Embodiment): 代表实现与神的完全合一，活出基督的生命，体现「你中有我，我中有你」的灵修目标，反映成圣与使命的呼召。参见本文第贰部分第三节

圣经中的神人关系从仆人到合一是一个动态递进过程，反映了救赎计划的逐步展开。耶稣的生命作为这一进程的缩影，为每个阶段提供了清晰的示范。以下通过《圣经》的经文和耶稣的例证，探讨这一发展的圣经依据与必然性。

首先，**仆人阶段**以敬畏和顺服为特征，是神人关系的起点。以色列人在旷野的西奈山下，就表明要遵行耶和華神的吩咐，并敬畏等在山下领受十诫（出十九章）。约书亚进入应许地后，告诫以色列人：「现在你们要敬畏耶和華，诚心实意地事奉他，将你们列祖在大河那边和在埃及所事奉的神除掉，去事奉耶和華。」（书廿四 14）并声明「至于我和我家，我们必定事奉耶和華。」（书廿四 15）。新约中，保罗蒙召时反复实用主的仆人身份写信给教会（罗一 1，十五 16；加一 10，弗三 7 等），并且完全顺服神的带领。耶稣在此阶段也做出了榜样，

「他本有神的形像，不以自己与神同等为强夺的；反倒虚己，取了奴仆的形像，成为人的样式；既有人的样子，就自己卑微，存心顺服，以至于死，且死在十字架上。」（腓二 6~8）。

耶稣在约旦河顺服天父受洗，尽诸般的义（太三 15），在旷野面对撒旦的试探时，都是坚守神的话（太四 1~11），展现了仆人阶段的敬畏与顺服。圣经揭示出敬畏与顺服是灵性生命的必然起点，因为人的有限性需先响应神的至高无限性，而耶稣以完全的顺服奠定了救赎的基础，为信徒树立了仆人身份的典范。

接着，**儿女阶段**将人神的关系从仆人的敬畏、顺服转向了亲密与恩情。耶稣宣称：「你们所受的，不是奴仆的心，仍旧害怕；所受的，乃是儿子的心」（罗八 15）。耶稣的救赎使信徒成为神的儿女（约一 12）。浪子回归的比喻（路加福音十五 20-24）描绘了父亲的恩情。耶稣在此阶段的榜样显而易见，祂常称神为「阿爸」（可十四 36），祂说：「父爱子，将自己所做的一切事指给他看，还要将比这更大的事指给他看，」（约五 20）耶稣在登山变像时得到天父「这是我的爱子」的肯定（太十七 5），体现了作为儿女阶段的亲密。这一阶段在《圣经》中是必然的进展，因为救赎的核心是恢复与神的家庭关系，成为神的后嗣（加四 4~7），而耶稣以祂与父的关系展示了这一转变的实现，为信徒开启了与神恢复亲密关系的门户。

随后，从亲密的儿女关系进入到**朋友阶段**。朋友阶段不再是仅仅领受恩情，而是提升至同行与共享。耶稣对门徒说：「以后我不再称你们为仆人，因仆人不知道主人所做的事。我乃称你们为朋友；因我从我父所听见的，已经都告诉你们了。」（约十五 15）早期教会的团契生活延续了这一特征（徒二 42-44）。耶稣的榜样在祂与门徒的关系中显明，祂不仅教导他们，更与他们同吃同住（路廿二 14-15），甚至在最后晚餐洗门徒的脚（约十三 4-5），展现朋友的同行与服侍。祂用完全是朋友之间交流的方式对门徒说：「我还有好些事要告诉你们」（翰十六 12），预示圣灵将引导门徒进入与祂更深的共享。这一阶段在圣经中必然发生，因为神的启示逐步敞开，耶稣以朋友的身份邀请信徒参与祂的使命（约十五 16），成为救赎计划的同工。

最后，「**你中有我，我中有你**」的**合一阶段**：是人神关系的终极目标。希腊文 "*perichoresis*" 一词 (περιχώρησις perikhōrēsis, "rotation") 是圣经中特用名词，意指三一真神父、子、灵间互为内在 (mutual indwelling) 及相互渗透 (interpenetration) 的互动模式 (intra-trinitarian interaction) 及相互连结 (参约十 38; 十四 10-11; 十七 1,5)。耶稣的教导中，祂与信主者，互为内在 (约六 56; 十一 52; 十五 1-10)。且曾应许三一真神与被救、蒙恩者的互为内在 (约十四 17, 20, 23)。耶稣受死前向天父祷告的「大祭司祷文」，详录于约翰福音 17 章，内中包括为门徒及我们的 (约十七 20) 祷告：「我在他们里面，你在我里面，使他们完完全全地合而为一，叫世人知道你差了我来，也知道你爱他们如同爱我一样」（翰十七 21-23）。特为「合而为一」一项代求重复于祷文中 (参约十七 11, 21, 22-23)。保罗则宣告自己已经与基督合一：「因我活着就是基督」（腓一 21）。耶稣是这一阶段的完美榜样，祂宣称「我与父原为一」（翰十 30），在十字架上的顺服与复活的胜利，实现了与父的完全合一。《约翰福音》17 章记载的是耶稣上十字架前为门徒的祷告，通篇的祷告不仅为门徒祈求留在世上的工作，也是邀请信徒进入与神合一的共融。圣经从创世记神以自己的形象造人（创一 26~27, 二 7）到启示录的复和，指向了「你中有我，我

中有你」这一目标，而耶稣以祂的道成肉身的生命诠释了「合一的实现」，¹⁴ 成为灵修的终极范例。

总之，人神关系从仆人到合一是圣经救赎历史的必然递进，耶稣的生命从顺服到合一，完美体现了这一过程，为信徒的灵修旅程提供了榜样。(请参附录— 动态三一真神及蒙恩神女们的互动及连结：藉「关系互动论」整合神学及人类学)

恩纵灵修法五阶段与神人关系的融合：耶稣的榜样与圣经必然性

圣经中的神人关系从仆人到合一是一个动态变化的进程，展现了救赎历史中关系深化的指导性框架，而恩纵灵修法的五阶段：情、清、注、静、践，则是这一框架下的灵修具体实施方法，将灵修转化为可操练的路径。神人关系的四阶段提供方向与意义，灵修五阶段则将其具体化为信徒的实践步骤，两者在圣经启示中相辅相成。耶稣基督的生命不仅体现了这一关系的动态变化，也为灵修的实施提供了至高榜样，揭示其必然性与一致性。以下通过圣经依据与耶稣的示范，探讨这一融合，并论述其在灵修实践中的指导意义。

仆人阶段作为神人关系的起点，以敬畏与顺服回应神的至高，为灵修奠定指导性的基础。约书亚记呼召百姓：「你们要敬畏耶和华，诚心实意地事奉他」（书廿四:14），以色列人在西奈山下的顺服（出 1 十九 16-20）标志了这一阶段的开端。这一关系的动态变化指向信徒对神主权的承认，为灵修提供方向。在此框架下，「情」与「清」成为具体实施的起步。耶稣以奴仆形像顺服至死（腓二 7-8），在五饼二鱼前的祝谢（太

¹⁴ 下图左方的合一伙伴原则，可供参考之用：

原则	伙伴事奉 (partnership) 的实践细则
1. 关系 relationship	了解、洽商、共策 (know, confer, work together)
2. 合一 unity	灵里合一，导致同心事奉 (spiritual unity → unity of goal)
3. 互异 diversity	不同恩赐、角色互异
4. 群体:互相倚赖 inter-dependence	不是个人主义: 自私、自满、自足
5. 仁爱 love	三一真神自我牺牲的爱，丰溢地流露
6. 和平/和睦 shalom	和谐 harmony: 内心不被混乱、迷失所困
7. 喜乐 joy	满有喜乐地事奉主和服侍需要者

图表 4 - 三一真神内在互动亮光中的伙伴事奉 (partnership) 模式

十四 19)，都展现了感恩的生命状态啊；洁净圣殿（约二 13-17）与教导悔改（太五 4）中，示范了祂对认罪、悔改、内心更新的关注。仆人阶段的指导性要求灵修从感恩（情）与洁净（清）开始，耶稣的生命将这一实施具体化。

儿女阶段将关系从顺服转向亲密，为灵修提供深化内在连结的指导。保罗告诉信徒「你们所受的不是奴仆的心，乃是儿子的心」（罗八 15），约翰福音一 12 也证明跟随耶稣的门徒被赋予了儿女身份。「清」与「注」作为实施方法在此展开。「清」阶段的洁净延续悔改，「清心的人有福了」（太五 8）。浪子也要回归老父亲的家（路十五 11-32），从洁净进入了进入亲密的阶段；「注」则专注于神与神的话语，「先求祂的国和祂的义」（太六 33）。这个阶段耶稣的示范至为关键，祂称神为「阿爸」（可十四 6），以洗脚（约十三 8）强调洁净；在旷野试探中定睛于经文（太四 4）并专注父的旨意（路六 12-13），展现了子和父的亲密。儿女阶段的指导性，引导灵修从洁净转向专注，耶稣以祂的亲密关系具体化这一实践。

朋友阶段以同行与共享为特征，指导灵修进入互动与成熟的层次。耶稣说「我不再称你们为仆人，乃称你们为朋友」（翰十五 15），这一动态变化，人神的关系从单向顺服转向双向交通，如早期教会的团契（徒二 42-44）。「注」与「静」在此具体实施。「注」的专注在稳固的方向，渴望「瞻仰祂（神）的荣美」（诗廿七 4）；「静」是在是默观中深化与神同在的灵修，耶稣教导门徒要进入内室，安静的祷告，静观神的作为（太六 6）。耶稣的榜样生动诠释这一阶段，祂在试探中持守神的话（太四 1-11），与门徒同行（约十五 16），展现定睛在神和神的话语中的专「注」；在旷野祷告（路五 16）与客西马尼顺服（太廿六 39），示范「静」观的灵性状态。朋友阶段的指导性要求灵修从专注进入默观，耶稣以同行与安息实现这一方法。

合一阶段是神人关系的终极目标，指导灵修达到内在共融与外在彰显，这一动态变化指向与神的完全合一。「静」与「践」在此具体展开。「静」阶段的安静进入深层同在，「践」则从内在合一外显为具体的行动，活出像天父一样完全的生命（太五 8）。耶稣的生命至为完美，祂在客西马尼园的安静祷告（太廿六 36-46），实现内在合一，外在顺服的生命；在十字架上说「成了」（约十九 30），死后的复活（太廿八 6），彰显合一的果效。合一阶段的指导性，引领灵修从默观转向内在合一与外在行动的彰显，耶稣以内在共融与外在行动具体化这一实践。

总之，神人关系从仆人到合一是一个指导性的动态框架，恩纵灵修法五阶段则将其转化为具体的实施方法，而耶稣的生命从顺服中的感恩与洁净，到亲密中的专注，从同行中的默观，到最终的合一与行动，为这一融合提供了至高的榜样。这不仅证实关系进展与灵修实践的圣经必然性，也呼召信徒效法耶稣，将灵性生命从敬畏导向共融，实现信仰的完整旅程。

小结：耶稣的榜样与灵修的圣经根基

圣经揭示，神人关系从仆人到合一与恩纵灵修法五阶段是救赎历史的必然进程，耶稣的生命从顺服到复活，成为这一并行的终极榜样。仆人阶段在祂的感恩与洁净中启动，儿女阶段在洁净与专注中深化，朋友阶段通过专注与默观成熟，合一阶段以默观与彰显实现。这一模式从圣经中汲取依据，以耶稣为范例，为信徒提供了从恩典到合一的灵修路径。

IV. 恩纵灵修法的神学基础与理论 (神、理)

绪论：中色神学与恩纵灵修法的神学根基

恩纵灵修法的五阶段（情、清、注、静、践）——作为具体的灵修实施方法，与神人关系从仆人到合一的动态变化相辅相成。然而，若要进一步理解这五阶段的神学意义，除了圣经依据外，尚需进入系统化的神学诠释。为此，本节以温以诺老师提出的「中色神学」为总框架，探讨恩纵灵修法在神学上的根基。

中色神学以基督为中心，通过「温氏治学五要」（圣、神、理、境、用）与跨科际综合方法，整合圣经真理、三一神本质、理论体系、华人处境与实践应用，强调「通灵命」——引导信徒与三一真神建立亲情关系，获取新生命并活出信仰。本章将从中色神学的核心出发，分析其分支（恩情神学、关系实在论、关系互动论、纵横神学）与「中色伦理论」如何支撑恩纵灵修法的神学意义，以耶稣的榜样贯穿论述，并整合其对灵修实践的启发，实现论文目标：建立整全的灵修体系，超越西方灵修的阶段性限制，提供华人信徒关系取向的灵修路径。

中色神学：基督为灵修的中心与「通灵命」的根基

1. 基督为中心的神学视角

中色神学以耶稣基督为神学与灵修的中心，强调祂的位格与工作为信仰实践的根基与目标，并通过「通灵命」引导信徒与三一真神建立亲情关系，从而得生、得胜、得自由、得成圣（约廿 31）。温氏在《中色神学纲要》中指出，中色神学「特为中国人而探讨」，超越知识探究，旨在带领人从圣子得「更丰盛的生命」（约十 10），从圣灵得真理与自由（约八 31-32），与神相交（约一 1-4）、复和（林后五 17-21），与信徒相通（弗二 13-22）。神人关系的动态进展在基督里实现：

仆人阶段顺服基督的主权（腓二 7-8）；

儿女阶段亲近基督的恩情（约一 12）；

朋友阶段与基督同行（约十五 15）；

合一阶段在基督里共融（约十七 21-23）。

恩纵灵修法五阶段以此为焦点：

「情」感恩基督的恩典（太十四 19）；

「清」因基督洁净罪人（约壹一 7）；

「注」专注定睛在基督的旨意（太四 4）；

「静」在基督里安息（太十一 28）；

「践」效法基督合一并行动（约十 30）。

耶稣的生命从感恩父（太十四 19）、洁净门徒（约十三 8）、引导真理（太四 4）、安息祷告（路五 16），到十字架与复活（约十九 30；太廿八 6），为灵修提供了至高范例。

2. 「通灵命」：灵与伦理的结合

中色神学强调「通灵命」，意指人因基督得与三一神相通，真正领受「更丰盛」的新生命；同时也在「中色伦理论」的基础上，将华人文化强调的「修身、齐家、治国、平天下」观念与基督信仰结合起来，使灵命转化外显于道德与生活实践。藉由「神恩+人责」与「神助+人愿」等方法论，伦理不再只是人本位的自我修炼，而是出于神恩典的启发与带领，并以合乎圣经真理与华人文化情境的方式呈现。

五阶段灵修也正是一条指向「通灵命」的渐进路径：从感恩、悔改到省察、专注与默观，再到合一与效法基督行动，最终使信徒内外合一，实现「信心和行为相符」。中色神学通过「中色伦理论」融合中国传统伦理与基督信仰，为恩纵灵修法奠定文化适切的神学基础。相较于传统伦理，中色伦理在四维度展现转化：

- **方向：**传统伦理从「下而上」（地道），以修身为起点；中色伦理从「上而下」（天道），以基督的恩典启动灵修，「情」阶段响应天道的恩典。
- **动力：**传统伦理依赖「自力」（内省、慎独），中色伦理结合「神恩+人责」（恩约、救赎等）与「神助+人愿」（启示护守、相信接受真道，以感恩开始），「清」与「践」体现神人合作的动力；
- **重点：**传统伦理聚焦「心、性」（人学），中色伦理强调「灵性」（神学），「静」与「践」则是深化灵性生命。
- **标准：**传统伦理为「相对」（处境论、知行合一），中色伦理为「绝对」（神本性不变、信行合一），五阶段以基督的真理为标准。

温氏强调，三一神的永存亲情关系是「通灵命」的根基，中色伦理论将此转化为华人处境的实践路径。恩纵灵修法以基督为中心，具体化为从天道启动、神人合作、灵性成长、信行合一的旅程，实现从敬畏到共融的转化。

3. 恩情神学：恩典与情感的灵修动力

恩情神学聚焦三一神向人显明的恩情关系，强调恩典激发的情感响应作为灵修的动力。神对人的爱不仅是「客观的恩典」，也涵盖深厚的「主观情感」。华人文化中「人情」「恩义」观念甚浓，因此强调神与人之间的恩与情，有助于华人信徒在灵修过程中感受到深切的关系互动。当信徒意识到「我们爱，因为神先爱我们」（约壹四 19），便更容易以感恩与爱的姿态回应神。

《恩情神学—跨科际研究与应用》指出，恩情「先纵后横，既纵亦横」，从神人纵向关系出发，延伸至人际横向互动。以弗所书二 8 说：「你们得救是本乎恩，也因着信。」神人关系的动态变化依赖基督的恩典：

仆人阶段感恩基督的救赎（诗一百零三 2），儿女阶段爱慕基督的亲密（罗八 15），朋友阶段喜乐于基督的同行（约十五 11），合一阶段奉献于基督的共融（约十七 23）。

恩纵灵修法五阶段具体化这一恩情：

「情」以感恩回应基督的供应（太六 32）；

「清」以悔改接受基督的赦免（诗五十 110）；

「注」以渴慕专注基督的启示（诗廿七 4）；

「静」以安息默观基督的同在（诗四十六 10）；

「践」以爱慕在基督里合一并行动（约十三 34-35）。

耶稣在五饼二鱼前祝谢（太十四 19）展现感恩，在客西马尼顺服（太廿六 39）流露情感，在十字架上以爱完成救赎（约翰福音十九 30）。温氏结合华人「知恩、报恩」文化，强调基督的恩典贯穿五阶段，使信徒在情感参与中深化关系，具体实施从仆人到合一的旅程，呼应中色伦理论中「神恩+人责」的动力。

4. 关系实在论：基督中的关系真实性

关系实在论强调神人关系并非理念或象征，而具有真实且本体性的存在。人因基督的道成肉身（约一 14），得以切实经历三一神的内在生命；三一神本身乃是爱与合一的源头，因此人若进入与神的合一，也是真实地参与祂的存在。《关系神学初探》指出，三一神的「关系实在」是灵修的本质，植根于「自有永有」的存在论（出三 14）。《创世记》1:26-27 揭示，人被造于三一神的形像，这一关系通过基督的道成肉身（约一 14）实现。

神人关系的四阶段展现真实性：仆人阶段敬畏基督（约书亚记廿四 14），儿女阶段亲近基督（罗马书八 15），朋友阶段与基督同行（约翰福音十五 15），合一阶段在基督里共融（约翰福音十七 21-23）。

恩纵灵修法五阶段具体化这一真实关系：

「情」体会神供应，奠定与基督的感恩连结（诗一百零三 2）；

「清」体验神赦免，恢复与基督的纯净关系（太五 8）；

「注」仰望神话语，稳固与基督的方向（太六 33）；

「静」默观神临在，深化与基督的同在（篇四十六 10）；

「践」落实神旨意于行动，实现与基督的合一（约十七 21）。

耶稣以道成肉身进入人的实在（约一 14），顺服天父（腓二 8）、洁净门徒（约十三 8）、引导真理（约八 31-32）、安息祷告（路五 16）、复活共融（太廿八 6），彰

显神人关系的真实性。温氏强调，关系实在论以基督为根基，恩纵灵修法将灵修塑造成与基督的真实相遇，实现中色伦理论中「灵性」的重点。

5. 关系互动论：基督中的双向参与

关系互动论（Relational Interactionism）融合「象征互动论」与境界神学，强调神界、天使界、人界的三方互通，如乔布记 1-2 章所示。人对神的回应与神对人的带领是双向且持续的交流，故灵修不仅是「人向神祷告」，也同时是「神响应人」的历程。《约翰福音》15:4 说：「你们要常在我里面，我也常在你们里面。」

神人之间的四种关系体现了神人的体现互动：

仆人阶段响应基督的呼召（书廿四 14）；

儿女阶段响应基督的恩情（罗八 15）；

朋友阶段响应基督的启示（约十五 15）；

合一阶段响应基督的共融（约十七 23）。

恩纵灵修法五个阶段也是具体化关系互动：

「情」回应基督的恩情（太十四 19）；

「清」回应基督的赦免（诗五十一 10）；

「注」回应基督的教导（诗一百一十九 105）；

「静」回应基督的同在（太六 6）；

「践」回应基督的合一与使命（太 5 五 48）。

温氏强调，关系互动论以基督为中心，恩纵灵修法将灵修塑造成动态实践，体现中色伦理论中「神助+人愿」的动力。

6. 纵横神学：基督中的双重维度

纵横神学结合「纵向」（神人关系）与「横向」（人际互动）两大层面，并以基督为交集，「先纵后横，既纵又横」。也就是说，真正的灵修应先深度与神相交，再顺势延伸至群体与社会的实践。「耶稣对他说：「你要尽心、尽性、尽意爱主—你的神。这是诫命中的第一，且是最大的。其次也相仿，就是要爱人如己。」（太廿二 37-39）将纵横维度完美结合；十字架的形象更是最佳象征：垂直象征人与神的和好，水平象征人际之间的复和。

神人关系涵盖纵横维度：仆人阶段，儿女阶段是纵向关系，朋友阶段与基督同行并服侍人是横向关系，合一阶段在基督里共融并爱人，是纵横结合点。恩纵灵修法五阶段也是纵横关系的具体实施：「情」是神人纵向关系，「清」是人和神，和自我的纵向关系，「注」是纵向关系，「静」是神、人、内在自我纵向的结合，「践」是纵横结合。

耶稣感恩天父（太十四 19）、专注天父（太四 4）、安息于父（太廿六 39）展现垂直关系，以洗脚（约十三 15）、医治（可二 5-12）、牺牲（约十九 30）彰显水平服侍。温氏强调，基督的十字架是纵横关系的实现，恩纵灵修法从垂直相交延伸至水平行动，呼应中色伦理论中「信行合一」的标准。

在恩纵灵修法五阶段里，前几阶段（情、清、注、静）较偏重纵向；最终「践」则带出横向的行动（内圣外王）。耶稣自己借着感恩、守洁、专注、默祷，维系了祂与父的纵向合一，又以洗脚、医治与十字架牺牲展现横向的服侍与爱人。

7. 小结：中色神学下的灵修整合与「通灵命」的实现

综观上述，温氏中色神学以耶稣基督为中心，透过恩情神学、关系实在论、关系互动论以及纵横神学，为恩纵灵修法提供了一个全面且稳固的神学基础。这套神学既呼应华人文化对「天人合一」「内圣外王」的向往，又尊重教会历史传统中「神化」

（Theosis）与灵修实践的深层脉络。

五阶段灵修（情、清、注、静、践）与神人四重关系（仆人、儿女、朋友、合一）双向呼应，展现了「恩纵灵修法」从感恩启动、经历洁净内省，进而专注默观，最后在合一与行动中体现整合的属灵旅程。这不仅是一套理论，更是一条灵修之道：从情到精，每个阶段均植根于基督里的恩典、真实关系与动态互动，并在纵横维度里兼顾个人生命转化与人际、社会实践。

西方灵修与恩纵灵修法的对比 (境)

本研究将比较「恩纵灵修法」与「神操」及「静观」灵修传统的异同，包括下图要点

灵修类型	进程	关系重点	文化背景
依纳爵神操	线性阶段	内在反思与分辨	个人导向，理性与实践并重
东正教静观	持续默观	静默与神能合一	神秘主义，神的能量
恩纵灵修法	动态发展	神人关系的深化	恩情文化、群体关系

图表 5 - 比较「恩纵灵修法」与「神操」及「静观」灵修传统的异同

恩纵灵修法的特点在于：动态性、关系性、文化适应性，使其更适合华人信仰处境。

V. 恩纵灵修法：中国文化处境与西方灵修的比较 (境)

绪论：内圣外王与君尊祭司

中国文化中，「内圣外王」是传统思想中对理想人生与社会实践的统一：一方面在内在心灵或德性（内圣）上达至圆熟通透，另一方面在外部社会（外王）上彰显治国平天下的行动力。与之类似，圣经中谈到基督徒是「君尊的祭司」（彼前二 9），意味着在内在生命中与神合一，有圣洁、至尊的生命质量（尊）；外在世界则担负统御或治理的责任（君）。同时活出事奉的人生，纵向对神，横向对人（祭司），「君尊的祭司」包括三方面：尊贵的生命，君王的责任，祭司的职分。三者皆在神的恩情及呼召中实践出来。

若参考教会灵修历史，大额我略（Gregory the Great, 约主后 6 世纪）等人亦早已指出，基督徒在默观生活（Contemplative Life）与服务生活（Active Life）¹⁵间需要取得动态平衡：默观使人保持与神亲密；服务行动（或「外在服事」）使人将神的恩情落实于教导、牧养与社会责任。若缺失默观，教导与行动就失去生命力；若只有默观，也缺乏「服事世界」的外王属性。

恩纵灵修法强调神人关系的动态深化，前述五阶段虽已具备清晰的神学理论支撑，但仍需在具体文化脉络中落地。温氏《中国文化色彩神学》《实用恩情神学简介》与《关系实在论简介》皆指出：若要在华人文化实现深度而可操作的灵修，需要结合「天人合

¹⁵黄, 克锈, and 德 卢, editors. 基督宗教灵修学史第二册. 光启文化 = Kuangchi Cultural Group, 2012.P27

一]「内圣外王」等传统价值，并反思其中蕴含的神学契合与差异之处。与此同时，西方灵修如依纳爵神操、圣言诵祷¹⁶（Lectio Divina）、东正教静观（Hesychasm）在进程与方法上也有可比较与借鉴之处。本节将从中国处境与西方灵修两方面进行探讨，说明恩纵灵修法如何响应并融合这些元素，进而说明「君尊祭司」的身份与使命。

中国文化处境：内圣外王、天人合一的融会

1、内圣外王：心灵修为与社会行动

内圣：中国传统强调「修身」为本，讲求个人德性与心灵内化。若对照恩纵灵修法的五阶段，早期的「情」「清」「注」「静」多着力于灵性深处的净化、感恩、专注与默观的灵修，正好呼应华人文化里「修心」「慎独」的内在工夫。

外王：不论是儒家「穷则独善其身，达则兼济天下」的人生态度，还是道家「辅万物之自然而不敢为」，都指向行动层面的外在社会参与。恩纵灵修法最终在「践」阶段强调与神合一并外显行动，也能与「外王」理念互为参照。从恩纵灵修法的角度，内在圣洁与外在事奉的结合恰如圣经所言「君尊的祭司」（彼前二 9），在神恩典的带领下实践国度使命。

2、天人合一：垂直合一与横向关怀

文化意涵：「天人合一」在中国传统里往往带有宇宙论或道法自然的色彩，强调人与天（道）之间的融通。当此概念延伸至恩纵灵修法时，则可视为与「合一」

（Theosis 或 Union with God）的神学主题对话：人因基督得以与造物主深度连结。基督徒的天人合一指向的是与基督的联合，即与神的合一。中国传统文化中，天也有神明的意思。

圣经关联：旧约中的祭司职分，以及新约启示录中强调神要使祂的儿女「在地上为王」，体现了「神人共治」的某些图像（启一 6,五 10）；《罗马书》第 8 章更直接说

¹⁶圣言诵祷（Lectio Divina）是一种源自早期教会的灵修方法，透过阅读（Lectio）、默想（Meditatio）、祈祷（Oratio）和默观（Contemplatio）四个阶段，引导灵修者深入聆听圣经中的天主圣言，与神建立亲密的灵性连结。

明受造界也期待被更新，呼应「人与大自然」之间深层关系的复和。恩纵灵修法若立足于中国「天人合一」的文化期待，便更易与华人社群产生共鸣。这也是人和神的纵向关系融合。保罗呼召信徒要向他学习，还说「我活着就是基督」。

西方灵修的比较：依纳爵神操与东正教静观

1、大额我略的观点：灵修中，默观行动与使徒行动要结合

大额我略在《教牧规范》（Pastoral Rule）与其它书信中指出，基督徒一方面需要透过默观生活（"contemplatio"）来维持灵命根基，另一方面亦须投入使徒式的行动（"actio"），积极服事教会与社会。他认为，如果停止默观，牧者或信徒的教导就缺乏神的同在与引导，最终陷入枯竭与形式化；如果只专注默观而忽略行动，也失去与人群同行、爱人如己的实质果效。

2、依纳爵神操：线性阶段与属灵分辨

模式特征：依纳爵在《神操》中提出四周或四阶段的灵修步骤，强调个人默想基督生平、罪的悔改、默观救赎、走向复活喜乐等，并以「属灵分辨」作为内在反思核心。这种方法是一种线性阶段式的灵修。

比较观察：恩纵灵修法同样带有阶段性特质，但其关系性与文化适应度更明显，且着力于「恩情」作为推动力；与依纳爵神操强调「个人内在反思」相比，恩纵灵修法能更直接地融入华人「群体」与「人情」关系的氛围。

3、东正教静观（Hesychasm）：持续默观与合一目标

模式特征：东正教静观强调耶稣祷语与内观的灵修方式，最终的期望是达成「神化」（"Theosis"），与神的能层面合一。

比较观察：恩纵灵修法的「静」阶段与东正教静观的重视默观有相似之处，但华人文化传统的「内圣外王」又使这种默观更有社群与伦理的延伸。两者皆以「合一」为终极目标，但恩纵灵修法的动态关系框架与「神人互动」更显多层次。

4、灵修史上的动态性观点

不仅大额我略，许多教父、修道院传统也强调「神—人关系的动态往返」：默观（安静亲近神）为行动提供力量，行动（使徒行动或服事他人）又逼使人回到默观中求神更新。

这与华人文化追求「内圣外王」的结构颇相似，亦与恩纵灵修法的「先纵后横，既纵又横」呼应。五阶段中的「情、清、注、静」即属默观向度，「践」则是行动外显。若四阶段默观被停止，最终的「践」也会失去连续不断的属灵泉源。

5、华人处境优势：当华人信徒面对依纳爵式的「罪的省察」或东正教式的「内心安静」时，若配合「关系取向」「天人合一」「内圣外王」的理念，更能将理论落实于家庭与社会关系之中。

停止默观，亦停止教导

大额我略的著名提醒：教导者若停止默观，就不再能带出有深度的教导或领导；因此信徒若没有持续的默观，就难以保持「君尊祭司」身分的神圣性。恩纵灵修法在「情」阶段后逐步进入「践」，并不是立即结束，意味着「情—践」需不断循环。

恩纵灵修法在华人脉络的意义：君尊祭司的实现

1、君尊祭司与中国伦理

「君尊祭司」（彼前二 9）象征双重身分：既代表向神敬拜，也承担管理世界的职分。在华人处境中，可与「内圣外王」并置：内在敬虔预备（祭司），外在治理施行（君尊）。若配合「天人合一」，就更显示出信徒不仅与神合一，也与被造界及人群产生新的互动模式。从恩纵灵修法的角度，在「精」阶段逐渐落实于社会文化层面，更呼应华人对「利他」、「爱」、「公义」的期待。

2、神化（Theosis）与文化对话

神化理论与「天人合一」：二者都有「人与超越者合一」的意涵，但在基督教观点

下，人终归受造，合一并不意味人本质变成神。恩纵灵修法以此思维调和了中国传统「人可成圣王」「与天同在」的高远理想，指向「与神同行」的生命实践。

小结：华人文化处境与西方灵修的桥梁

信徒若要成为真正的「君尊祭司」，既需「内圣外王」的文化视野，也需汲取西方灵修历史所累积的智慧：大额我略等灵修先贤已明确指出，**停止默观就停止教导**，因为默观与行动必须动态往返。恩纵灵修法的「情、清、注、静、践」五阶段，正提供了一条能把默观与使徒行动接轨的清晰进程——前四阶段承载「祭司」职分的敬拜、悔改、专注与亲近神，第五阶段则带出「君尊」身分的社会关怀与教会领导，而后再度循环。

透过这样的动态结合，华人教会不仅能承传「天人合一」「内圣外王」的中国文化精髓，更能进入圣经启示的「君尊祭司」呼召：在默观中领受神的心意，在行动中服事神的群体；而无论在哪个阶段，都切忌停止默观，否则教导失力、事工枯竭。唯有在不断回到神面前、与祂相交，才能实践真正的「纵横论」——先纵后横，既纵又横，使教会与信徒在华人处境中展现整全并持续的属灵生命力。

因此，若要推动华人教会深层的灵修改革，必须理解华人社群对「伦理、关系」的高敏感度，并善用恩纵灵修法所提供的「先纵后横」「神人交融」等概念，引导信徒于默观中体验神的临在，于行动中实践君尊祭司的职分，真正活出内圣外王、天人相通的属灵生命。

VI. 恩纵灵修法的实践应(用)

实践性灵修的具体方案

本节将恩纵灵修法的理论架构转化为切实可行的具体灵修操练，依循「情、清、注、静、践」五阶段模式。每阶段均结合神秘神学三途径（净化、光照、联合）与圣经神人四种关系（仆人、儿女、朋友、合一），动静交融、可分可合，既适用个人，也适合家庭与教会团体。

五阶段灵修实践指南

1、「情」(Gratitude)阶段实践：作为恩纵灵修法的起点，源于神主动赐下恩情，人对此响应而生出感恩之情。「我们爱，因为神先爱我们」(约壹四 19)。灵修并非自发的努力，而是响应的姿态。

目标：体验神恩情，感恩回报；

圣经依据：《诗篇》一百零三 2 ；

神人关系：从罪的仆人转向神的仆人；

灵修途径：净化的启动，将人从灵性的麻木中唤醒，意识到神的临在与慈爱；

具体操练方法：

- 感恩日记：每日灵修 10-15 分钟，记录当日领受的恩典、生命中的感动，培养觉察神恩典的敏锐性；
- 感恩祷告：每日用 5-10 分钟，以感恩为祷告主轴，用具体的三件事，逐一感谢上帝恩典；
- 家庭感恩分享：每周一次家庭聚会，彼此分享一周内感受到的神的恩情，并对家庭成员相互感恩，强化家庭与教会的群体连结；

2、「清」(Renewal)阶段实践：对应于悔改与更新，是灵性旅程中必要的洁净过程。只有认罪悔改，内在洁净更新的人才能进入更深的神人关系。

目标：内在洁净，深度悔改；

圣经依据：《诗篇》五十一 10，《马太福音》五 8 ；

神人关系：从仆人转向儿女的亲密；

灵修途径：净化的深化，脱离罪疚与自我控诉，进入神恩的洁净与重生，预备心灵成为神的居所。

具体操练方法：

- 认罪悔改操练：每日灵修 10-15 分钟，安静中省察当日言行与内心，记录并在祷告中向神认罪悔改；
- 默想洁净经文：每周至少两次，静默 15 分钟，反复默想洁净相关经文，让神的话语深刻在心灵；
- 家庭或小组的集体省察：每月一次集体聚会，互相坦诚分享生命中的挣扎、罪恶与软弱，彼此代祷，体验群体的洁净与更新。

3、「注」(Attention)阶段实践：意指聚焦与专注，是从内在洁净转向神启示的阶段，要「仰望为我们信心创始成终的耶稣」(来十二2)。

目标：专注于神与神的话语；

圣经依据：《诗篇》27:4，《马太福音》6:33；

神人关系：从儿女转向朋友同行；

灵修途径：光照，灵性的专注力,杂乱生活中保持内在焦点,辨明神的声音与带领。

具体操练方法：

- 圣言诵祷 (Lectio Divina)：每日灵修 15 分钟，逐字逐句反复阅读、默想一段经文，从中领受神的启示与指引；
- 定睛祷告操练：每周两次 30 分钟的专注祷告，透过持续专注于神的属性（如慈爱、公义），稳固信仰方向；
- 团体查经专注操练：每周一次的团契中，透过共同研经与分享，加深群体定睛于神的实践；
- 如果有感动和亮光，纪录灵性笔记。

4、「静」(Contemplation)阶段实践：默观与深层安息，是灵修中的「内室时刻」，是与神同在的实践，不再说话、不再操控，只是「在」。

目标：进入深层默观，体验与神同在。

圣经依据：《诗篇》46:10，《马太福音》6:6

神人关系：从朋友转向合一

灵修途径：联合的初步，进入超越理性的神秘之境，在心灵最深的居所遇见神，为合一预备。

具体操练方法：

- 默观祷告：每日 20-30 分钟的默观操练，放下杂念，在安静中等待并感受神的同在；
- 呼吸祷告法：结合中国传统丹田呼吸法与基督教祷告词（如耶稣祷语），每日静坐 15-20 分钟，稳定内心状态，深化与神的连结；
- 团体静修营：每季度举办一次为期一天的团体默观静修，体验群体性的深度安息与灵性更新；

5、「践」(Embodiment)阶段实践：灵修的高潮，神人关系的终极实现，对应神化(Theosis)。此阶段的核心不在于经验，而是生命转化。见证「如今活着的不再是我，乃是基督在我里面活着」(加二 20)。

目标：内外合一，行动见证；

圣经依据：《约翰福音》十七 21-23，《马太福音》五 48；

神人关系：合一的彰显与活出；

灵修途径：联合的完成，进入基督化的生命模式，神的心意不仅在灵中共鸣，更在生活中实现，灵修与生活合而为一，完成从静观到实践的圣化整合；

具体操练方法：

- 每日行动祷告：透过每日的灵修，领受当天神的带领，并以行动具体落实（例如服侍邻舍、参与社会公益活动）；
- 家庭及教会服侍实践：每月安排家庭或教会团体的服侍行动（如探访孤老、支持弱势群体），在实践中彰显基督之爱；
- 社会见证项目：每年发起一次小区性或跨文化性的服侍计划，彰显基督徒君尊祭司的生命与使命；
- 行动默观，在日常生活中感受神的同在、同行。

整合性循环灵修计划：

每阶段既可独立操练，也可组合形成完整的灵修循环：

每日个人灵修：从感恩开始，以洁净、专注和默观为中间环节，以具体行动结束；

每周团体聚会：从感恩分享出发，经过洁净的省察与专注的研经，到默观的安息，最后以群体的具体行动结束；

年度灵修规划：将一年分为数个阶段，每阶段聚焦不同层面的灵修操练，实现灵修生命的持续深化与循环提升；

小结：

恩纵灵修法五阶段既是一条通往与神深层合一的道路，也是一种日常可操作的灵修生活法。它并不止于感恩、洁净、专注与默观，而是指向基督生命的「道成肉身」在人生

命中的重演与实现。落实恩纵灵修法的动态实践，以动静交融的方式，透过具体的五阶段灵修实践指南，可以让个人、家庭及教会团体的生命实践中得益。实现灵修生命的持续深化与内外合一，神人合一，完成华人文化「内圣外王」与基督教「君尊祭司」的双重使命。

VII. 结论与展望

恩纵灵修法的贡献

本论文从理论建构到实践应用，初步建立了一个完整的「恩纵灵修法」理论与实践体系，以动态神人关系为核心，结合华人文化特质，提出具体、可操作的灵修实践方案。透过恩情神学、关系实在论、关系互动论及纵横神学等中色神学框架，成功将神学理论转化为适合华人文化处境的灵修模式，提供了一条超越西方灵修模式阶段性限制的动态灵修之路。

本研究的重要成果包括：

- 1、建立「情、清、注、静、践」五阶段灵修实践指南，动静交融，可分可合，既适用于个人，也适用于家庭和教会团体。
- 2、结合圣经的仆人、儿女、朋友、合一四阶段神人关系，以及神秘神学的净化、光照、联合三途径，提供深度且兼具文化適切性的灵修路径。
- 3、创造性地整合中国文化「内圣外王」、「天人合一」与基督教灵修传统中的「君尊祭司」与「神化」观念。
- 4、恩纵灵修法不仅是理论，更是生命实践；不仅着重个人内在转化，也关注外在的社会与群体参与，具体化了「内圣外王」与「君尊祭司」双重生命使命。

展望：恩纵灵修法的未来发展

尽管本研究已初步建立了恩纵灵修法理论与实践的整全架构，但未来仍有广阔的研究与应用空间，包括：

- 1、跨文化应用研究：未来可进一步探索恩纵灵修法在不同文化背景中的适用性，尤其是在亚洲其它文化群体与西方群体的应用与调整，建立更普遍的跨文化灵修模式。
- 2、教牧与灵性辅导整合：未来研究可以将恩纵灵修法进一步整合到教牧关怀、灵性辅导与心理咨询的实务中，发展出更多具体辅导工具与培训方案，以深化对人心灵需求的响应。
- 3、宣教与福音布道创新：恩纵灵修法因其深厚的文化适应性与关系取向特质，非常适合发展成创新的宣教与福音布道模式，未来可透过培训与实践，将恩纵灵修法作为跨文化宣教的重要工具。
- 4、数字化与平台发展：未来也可发展恩纵灵修法的数字应用平台，包括在线课程、手机 APP、虚拟实境(VR)或元宇宙(Metaverse)等新技术，让全球更多信徒轻松便捷地体验与学习恩纵灵修法。

透过上述发展，本研究希望能将恩纵灵修法推广至全球华人教会及其它文化群体，使更多人能经历从神而来的丰盛恩典，从内到外更新生命，达成灵性生命的成熟与社会使命的实践。

最后，愿这一恩纵灵修法的初步研究成果，能持续深化、扩展，为基督教灵修学的发展提供新的视野与实践范例，也愿所有参与恩纵灵修法的人，都能真实经历神的丰盛恩典与灵性更新，成为真正的君尊祭司，在内圣外王、天人合一的旅程中，活出基督生命的美好见证。

尽管本研究已初步建立恩纵灵修法的理论与实践架构，但在具体实践方法的深化整合方面，尚存遗憾与不足。具体而言，每个阶段的灵修操练方法仍显过于简单，缺乏纵横关系变化的详细说明和设计，亦未深入探讨每阶段内部的多重关系交织与转变。此外，各阶段之间的连结与相互影响的描述仍有待更加清晰地呈现。例如，从仆人到儿女、再从儿女到朋友的过渡，并非线性单一的，而是在每个阶段中都蕴含其它阶段关系的影响，每个阶段内都存在纵向（与神）及横向（与人）的双重关系交织，这些复杂的动态直接影响具体灵修操练方法的设计与实践。

因此，未来研究需更深入探讨灵修每阶段的内在复杂性，并设计更精细且整合的实践方法，全面阐述纵横交织的关系内涵与动态转化过程，以建立更完整的恩纵灵修法实践指南。

书目

- 亚塔纳修. “论道成肉身.” *爱神阅读*, <https://www.aishen360.com/book/remarks-made-flesh.html>.
- 克莱门等. *使徒教父著作*. Edited by 锡木 黄, 生活·读书·新知三联书店, 2013.
- 温, 以诺. *中色神学纲要*. 加拿大恩福协会, 1999.
- 温, 以诺. *关系神学简介*. Western Academic, 2023.
- 温, 以诺. *实用恩情神学简介*. Western Academic, 2024.
- 圣女, 大德兰. *七宝楼台*. Translated by 雅博 赵, 光启文化事业, 2012.
- 顾定豪, 保禄. *依纳爵神恩的理想: 与天主亲密的结合*. 光启文化事业, 2008.
- 爱西里尔, 伊拉里翁. *正导师谈祈祷: 卅二讲*. 光启文化, 2009.
- 托名, 狄奥尼修斯. *神秘神学*. Translated by 利民 包, 生活·读书·新知三联书店, 1998.
- 张, 军玉. “综合性反思温氏宣教神学.” *《环球华人宣教学期刊》五十三期*, vol. 1, 2018, p. 16.
- 黄, 克锈, and 德 卢, editors. *基督宗教灵修学史*. 光启文化 = Kuangchi cultural Group, 2012.
- Ganss, George E. *神操新译本: 刚斯注释*. Translated by 兆沅 郑, 光启文化, 2011.
- Gregory Palamas. *维护神圣静修者三论集*. Translated by 凤林 徐, 道风书社, 2018.
- John of the Cross. *两种心灵的黑夜: 灵魂在成全之前, 你必须这么经验*. 星火文化, 2010.
- Wilkinson, Peggy. *修行默观祈祷*. Translated by 加尔默罗会, 光启文化, 2009.

附录

动态三一真神及蒙恩神女们的互动及连结：藉「关系互动论」整合神学及人类学

DYNAMIC TRINITY AND FAVORED HUMANITY: INTEGRATING THEOLOGY AND ANTHROPOLOGY WITH THE USE OF “RELATIONAL INTERACTIONISM” PARADIGM

I. INTRODUCTION

1.1 Purpose

To examine and explore the relationship between the dynamic Trinity and favored humanity (only based on Gospel of John in this brief introduction)
OR to formulate a theology and anthropology of “relational realism”

1.2 Definition of Key-terms

“dynamic Trinity” – the Three Persons within the Trinity interacting in mutuality (fellowship, love, glory) and reciprocity (sending and submitting).

“favored humanity” – human beings receiving special favor (grace) from the Triune God.

“relational interactionism” – An interdisciplinary narrative framework that develops from practical considerations of dynamic interaction of personal Beings/beings, forming realistic relational networks in multiple contexts (i.e. theo-culture, angel-culture, and human culture) and with various consequences.¹⁷

1.3 Organization of the paper

This paper is divided into two parts. It begins with the narrative of dynamic Trinity-intra-trinitarian interaction horizontally, followed by the narrative of the dynamic Trinity interacting with the favored humanity vertically.

II. DYNAMIC TRINITY: INTRA-TRINITARIAN INTERACTION (HORIZONTAL)

2.1 mutuality: fellowship, love, glory

Fellowship of the Father and the Son:

- [Jesus](#) compares the oneness of this indwelling to the oneness of the fellowship of his church from this indwelling. "That they all may be one; as thou, Father, art in me, and I in thee, that they also may be one in us" ([John 17:21](#))

¹⁷ Enoch Wan, “Rethinking Urban Mission in Terms of Spiritual and Social Transformational Change,” in *Missiological Society of Ghana/WAMS Biennial International Conference* (Virtual, 2021).

Love

- The devotion of themselves to each other in the Spirit by the Father and the Son has content. Not only does the [procession](#) of the Spirit from the Father to the Son and from the Son to the Father ^[citation needed] express their **mutual love**, as they breathe after each other, but also it gives each to the other
- Jn 15:9 “As the Father has loved me, so have I loved you. Now remain in my **love**. 10 If you keep my **commands**, you will remain in my **love**, just as I have kept my Father’s **commands** and remain in his **love**. (Jn 15:9-10)

Mutual indwelling & glory

- 11 Believe me when I say that I am in the Father and the Father is in me; or at least believe on the evidence of the works themselves. 12 Very truly I tell you, whoever believes in me will do the works I have been doing, and they will do even greater things than these, because I am going to the Father. 13 And I will do whatever you ask in my name, so that the Father may be **glorified** in the Son. 14 You may ask me for anything in my name, and I will do it. (Jn 14:11-14)

2.2 reciprocity: sending and submitting.

Proceeding of the HS, from the Father and the Son:

- Together, they breathe forth the Holy Spirit. In [John](#) 15:26, Jesus says, "But when the Counselor comes, whom I shall send to you from the Father, even the Spirit of truth, who proceeds from the Father, he will bear witness to me."

Sending

- In the procession of the Spirit from the Father, the Father gives himself to the Son; in the procession of the Spirit from the Son to the Father, and in this use of the word "procession" from the Son is meant the **sending** of the Holy Spirit as the Son teaches that the Holy Spirit proceeds from the Father, the

Son gives himself to the Father **in prayer**, for the procession of the Spirit, like the begetting of the Son, is the going forth of the being of the Father to the Son and the going forth of the being of the Son to the Father as the [Holy Spirit](#).

III. THE DYNAMIC TRINITY & FAVORED HUMANITY (VERTICAL)

3.1 Grace & Trinitarian mission

- The property of divine grace in the **Trinitarian mission** is distinct for each person or hypostase of the [Holy Trinity](#) yet united, communing, indwelling, in Trinitarian love. All is God's gift *from* the Father, *through* the Son's Incarnation and *in* the gift of the Holy Spirit.^[14] This relational co-inherence is often represented as [Borromean rings](#) or the [Scutum Fidei](#).
- **Gift of the HS** - Gift of the HS
John 15 "If you love me, keep my commands. 16And I will ask the Father, and he will give you another advocate to help you and be **with you forever**— 17the Spirit of truth. The world cannot accept him, because it neither sees him nor knows him. But you know him, for he **lives with you and will be in you** (Jn 15)

3.2 THROUGH THE SON:

Indwelling

- "That they all may be one; as thou, Father, art in me, and I in thee, that they also may be one in us" ([John](#) 17:21)
- Jesus answered, "I am the way and the truth and the life. No one comes to the Father except through me. 7If you really know me, you will know my Father as well. From now on, you do know him and have seen him." (Jn 14:6-7)
- On that day you will realize that I am in my Father, and you are in me, and I am in you. 21Whoever has my commands and keeps them is the one who loves me. The one who

loves me will be loved by my Father, and I too will love them and show myself to them.”
(Jn 14:20-21)

- 4 Remain in me, as I also remain in you. No branch can bear fruit by itself; it must remain in the vine. Neither can you bear fruit unless you remain in me. 5 “I am the vine; you are the branches. If you remain in me and I in you, you will bear much fruit; apart from me you can do nothing. 6 If you do not remain in me, you are like a branch that is thrown away and withers; such branches are picked up, thrown into the fire and burned. 7 If you remain in me and my words remain in you, ask whatever you wish, and it will be done for you. (Jn 15:4-7)
- 9 “As the Father has loved me, so have I loved you. Now remain in my **love**. 10 If you keep my **commands**, you will remain in my **love**, just as I have kept my Father’s **commands** and remain in his **love**. (Jn 15:9-10)

Promise of prayer answered and great work

- 11 Believe me when I say that I am in the Father and the Father is in me; or at least believe on the evidence of the works themselves. 12 Very truly I tell you, whoever believes in me will do the works I have been doing, and they will do even greater things than these, because I am going to the Father. 13 And I will do whatever you ask in my name, so that the Father may be **glorified** in the Son. 14 You may ask me for anything in my name, and I will do it. (Jn 14:11-14)

Mutual Indwelling of The Trinity and Redeemed humanity

There are passages in John 15:20 On that day you will realize that I am in my Father, and you are in me, and I am in you. 21 Whoever has my **commands** and keeps them is the one who **loves** me. The one who loves me will be loved by my Father, and I too will love them and show myself to them.” (Jn 14:20-21)

The “principles” on the leftside of the figure below can be used as a reference for the practice of partnership.

PRINCIPLES	PRACTICE OF MINISTERIAL PARTNERSHIP
1. relationship	know, confer, plan with one another
2. unity	spiritual unity leading to unity of goal
3. diversity	difference in gifting and distinct roles
4. interdependence	not self-sufficient
5. love	self-sacrificial love within the Trinity and beyond
6. peace	harmony; freedom from anxiety an inner turmoil
7. joy	Christians are to be joyfully serving God and others

Figure 6 - Partnership in Light of The Trinity¹⁸

《环球华人宣教学期刊》第八十一期 Vol 10, No 3 (July 2025)

¹⁸ Enoch Wan, *Diaspora Missiology: Theory, Methodology, and Practice*, second. (Portland Oregon: Institute of Diaspora Studies - USA, 2014), 2003.