

“時間規訓”

——18世紀約翰·衛斯理的時間意識與英國工業化

“Time Discipline”: John Wesley’s Time Consciousness
and British Industrialization in the 18th century

李康敏

LI Kangmin

作者簡介

李康敏，南京大學歷史學院歷史系世界史碩士研究生。

Introduction to the author

LI Kangmin, Post graduate, School of history, Nanjing University.

Email: 13310409292@163.com

Abstract

The British Industrial Revolution was advancing rapidly, and a middle class was gradually rising, in the time of John Wesley (1703-1791), famous British thinker, theologian and founder of Methodism. Wesley's ideas, especially his sense of time, originated in the disciplined life of Christian believers, and d tracked historical trends in the industrialization of Britain at the time; their Protestant ethic had a profound impact on Western society. Wesley combined a religious motivation with the goal of social morality and the notion of personal progress in work, and emphasized discipline and obedience with regard to a commercialized, refined and rationalized time, implementing a “time discipline” for the working class. From the perspective of historical sociology, Wesley's concept of time is the epitome of social discipline in the process of British industrialization, and played a profound role in organizing and standardizing the formation of the discipline and class consciousness of British workers.

Keywords: John Wesley, Time Consciousness, Industrial Revolution, Discipline

前言

當今歷史學界普遍認為，英國革命具有保守性與漸進性的特點。^①這種歷史特殊性引發了史學界的多種闡釋，其中之一便是宗教影響論，即約翰·衛斯理（John Wesley，1703-1791年）與衛斯理宗（Methodists）^②對下層工人階級的“規訓”作用，促進了英國社會平穩發展，免於激烈的革命。“規訓”（discipline）一詞取自社會學範疇下的“規訓理論”，正如福柯（Michel Foucault）在《規訓與懲罰》（*Discipline and Punishment: The Birth of Prison*）中所說，隨着人類歷史中社會對人在時間、空間上的嚴密管控，現代社會由此成為一個紀律社會。^③在約翰·衛斯理兄弟等人的宣教浪潮之下，形成了英國18世紀影響深遠的宗教復興運動——“衛斯理運動”（Wesleyan Movement）。衛斯理宗提倡社會改革，重視平民教育；其內部注重管理，有着嚴格的組織和生活紀律，由此將下層群眾緊密地凝聚在宗教團體內，推動了經濟發展、政治博弈和社會改革，由此維持了英國18世紀的社會穩定。

^① 錢承旦、陳曉律：《在傳統與變革之間：英國文化模式溯源》，杭州：浙江人民出版社，1991年，第173頁。[QIAN Chengdan and CHEN Xiaolu, *Between Tradition and Change: Tracing the Source of British Cultural Patterns* (Hangzhou: Zhejiang People's Publishing House, 1991), 173.]

^② 衛斯理宗，又稱循道宗、循道公會（英國譯名）、衛理公會（美國譯名），新教非國教教派中的一支，由衛斯理兄弟與懷特菲爾德等人所領導，在英美及其殖民地擁有廣泛信眾。衛斯理兄弟與懷特菲爾德英美貧苦工人中巡迴佈道，形成了衛斯理運動。

^③ 米歇爾·福柯：《規訓與懲罰：監獄的誕生》，劉北成等譯，北京：生活·讀書·新知三聯書店，2003年，第139-237頁。[Michel Foucault, *Discipline and Punishment: The Birth of Prison*, trans. LIU Beicheng et al. (Beijing: SDX Joint Publishing Company, 2003), 139-237.]

本文認為，“規訓”不僅存在於社會政治經濟層面，也高度存在於時間意識中，即“時間規訓”^①。在這場思想運動中，約翰·衛斯理對於時間概念的思考意義重大，不僅成為當時英國工人階級日常生活中的重要指導，改善了社會弱勢群體的生活面貌；同時也是英國工業革命下社會規訓的一個縮影，反映了現代化潮流下中產階級價值觀的歷史影響。英國歷史學家E. P. 湯普森（E. P. Thompson）是首位關注衛斯理宗時間規訓的馬克思主義史學大家。他在論文《時間、工作紀律和工業資本主義》（*Time, Work-Discipline, and Industrial Capitalism*）中提出，約翰·衛斯理作為18世紀英國宗教界最重要的思想家，他的時間觀念對英國工人生活紀律與階級意識的形成有着深刻的組織和規範作用。^②順應新史學的社會文化史轉向，本文結合社會學與歷史學理論，集中研究約翰·衛斯理的時間觀念，以期為“衛斯理宗對工業革命的作用”這一經典命題提供一個新的闡釋角度。

一、約翰·衛斯理“時間規訓”探源

約翰·衛斯理的時間觀是在英國鐘錶工業發展、清教精神世俗化與其個人中產階級家庭教育的歷史語境中產生的，反映了英國工業社會時間意識的發展。

其一，英國社會守時和衛斯理節約的“時間規訓”離不開鐘錶的發展。“現代工業時期的關鍵機器是時鐘而不是蒸汽機”，劉

^① “時間規訓”（Time Discipline）一詞取自福柯、湯普森、托尼等人對社會意識形態和社會紀律之間關係的“規訓”理論。“時間規訓”是一種社會和經濟概念，是“機械時間”（clock time）概念經過工業革命標準化、商品化的副產品。在當今社會，時間規訓已經深刻影響了人們的日常生活方式、價值觀念和行為習慣。關於人文社科領域對“時間-規訓”話題的深入探討，可參看：Paul Glennie and Nigel Thrift, “Reworking E. P. Thompson’s ‘Time, Work Discipline, and Industrial Capitalism’,” *Time and Society*, no.3 (1996): 275-299.

^② E. P. Thompson, “Time, Work-Discipline, and Industrial Capitalism,” *Past & Present* 38, no. 1 (1967): 56-97.

易斯·芒福德（Lewis Mumford）在他的經典著作《技術與文明》（*Technics and Civilization*）中如此寫道。^①以色列社會學家埃維亞塔（Eviatar Zerubavel）指出，當時鐘第一次被引入中世紀西方時，它的主要功能並不是測量時間，而是指示一天的時間點，以便聖職者知道何時敲響鐘聲。它的目標是使基督教生活完全地“有序化”。本篤會修道院僧侶機械而嚴格的時間戒律也成為西方社會時間意識的起源。^②及至近代，18世紀是鐘錶技術大發展的時代，也是時間意識大發展的時代。出於航海與鐵路的發展需求，時鐘技術的社會重要性迅速提高。在16世紀末，英國和荷蘭已經出現了小型家用時鐘；17世紀60年代開始，家用時鐘開始在英國普及；1680年左右，英國鐘錶製造業在整個歐洲地位舉足輕重。在18世紀，鐘錶已經遍佈整個英國。^③在衛斯理生活的年代，他的生活環境已經普遍擁有了便攜式時鐘。鐘錶發展到18世紀，已經對社會各階層產生了重要影響，成為“節約時間”這一觀念在約翰·衛斯理那裏得到廣泛發揚的社會基礎。

其二，約翰·衛斯理所展現的時間意識也是對新教遺產與實用哲學的繼承。約翰·衛斯理作為影響深遠的宗教思想家，他對時間與工作等的理解，與他的基督教信仰、特別是與他的成聖觀及新教的天職觀念密切相關。他對時間和工作等的理解旨在打破神聖與世俗的二分，將世俗生活神聖化，將塵世生活看為彰顯上帝榮耀的途徑，具有強烈的入世精神。德國學者馬克斯·韋伯（Max Weber）在經典著作《新教倫理與資本主義精神》（*The Protestant Ethic and the Spirit of Capitalism*）中提出，新教倫理是一種理性的、功利性的“世俗禁欲主

^① Lewis Mumford, *Technics and Civilization* (London: Routledge & Kegan Paul, 1934), 14.

^② Eviatar Zerubavel, *Hidden Rhythms: Schedules and Calendars in Social Life* (Berkeley and Los Angeles: University of California Press, 1981): 31-32.

^③ 約翰·哈薩德編：《時間社會學》，朱紅文、李捷譯，北京：北京師範大學出版社，2009年，第101-103頁。[John Hassard. Ed., *The Sociology of Time*, Trans. ZHU Hongwen and Li Jie (Beijing: Beijing Normal University Press, 2009), 101-103.]

義”，對資本主義具有促進作用，即“韋伯命題”。^①隨後，美國學者羅伯特·默頓（Robert King Merton）在《十七世紀英格蘭的科學、技術與社會》中對韋伯命題進一步深入，他指出清教主義對社會、技術與科學具有根本助益，即“默頓命題”。^②清教思想顯然對衛斯理影響頗深，深刻塑造了衛斯理的世界觀與時間觀。從約翰·衛斯理晚年出版的讀書筆記《基督教圖書館》（*A Christian Library*）中可知，衛斯理熟讀早期清教書目，對其評價頗高，從中總結出一種“祇要堅持這種生活，成聖和最終得救就一定會得以實現”的樂觀主義心態。^③衛斯理認為，人要一生都堅持早睡早起、關懷社會^④，這是照上帝的意思行動，模仿上帝“為永恆而工作”^⑤。衛斯理的時間觀念具有明顯的16世紀加爾文宗和17世紀清教等新教生活倫理色彩。^⑥

其三，約翰·衛斯理的時間觀念受到多教派教育的影響。英國經濟史學家R. H. 托尼（R. H. Tawney）指出，清教是英國中產階級的教導者，強化了中產階級的道德觀念。^⑦約翰·衛斯理的家庭也

^① 馬克斯·韋伯：《新教倫理與資本主義精神》，于曉、陳維綱等譯，北京：生活·讀書·新知三聯書店，1987年，第16頁、第73頁。[Max Weber, *The Protestant Ethic and the Spirit of Capitalism*, trans. YU Xiao et al. (Beijing: SDX Joint Publishing Company, 1987), 16, 73.]

^② 羅伯特·金·默頓：《十七世紀英格蘭的科學、技術與社會》，范岱年等譯，北京：商務印書館，2000年，第91頁。[Robert King Merton, *Science, Technology, and Society in Seventeenth-century England*, trans. FAN Dainian et al. (Beijing: The Commercial Press, 2000), 91.]

^③ Robert C. Monk, John Wesley: His Puritan Heritage. A Study of the Christian Life, Princeton University, Ph.D. dissertation in Religion (1963): 113, 119.

^④ John Wesley, *The Duty and Advantage of Early Rising, A Sermon on Ephesians V. 16* (Oxford: Lincoln-College), 1798.

^⑤ John Wesley, *The Complete Work of John Wesley* (Albany: The AGES Digital Library Collections, Vol. 7, 1996), 43-44.

^⑥ George Croft Cell, *The Rediscovery of John Wesley* (New York: Henry Holt and Company, 1935), 7.

^⑦ R. H. 托尼：《宗教與資本主義的興起》，趙月瑟、夏鎮平譯，上海：上海譯文出版社，2006年，第126頁。[R. H. Toney, *Religion and the Rise of Capitalism*, trans. ZHAO Yueser and XIA Zhenping (Shanghai: Shanghai Translation Publishing House, 2006), 126.]

是如此。他成長於英國埃普沃斯教區一個神職家庭，祖父輩屬於激進的不從國教派，父母選擇成為虔誠而包容的國教徒，因此衛斯理的父母向兄弟二人傳輸了豐富的各教派文化。^① 亨德森（D. Michael Henderson）從社會學視角研究了約翰·衛斯理在教眾管理中的紀律要素，並指出其家學淵源。衛斯理兄弟的母親蘇珊娜尤為嚴格，她從著名清教徒巴克斯特（Richard Baxter）的著作中總結了教育的信條：服從。衛斯理家中實行嚴格的時間管理和行為紀律：從嬰兒開始，每個孩子都被要求在一個固定的時間表上生活，吃飯、睡覺、學習、祈禱和娛樂都有一個指定的時間和地點，每天從九點到十二點、兩點到五點不間斷上課。有時父親工作不順，小孩子會被教導要“小聲哭泣”^②。這種對個人紀律和精神服從的強調，成為衛斯理教育思想的一個重要組成部分。哈蒙德（Geordan Hammond）指出，在父親的推薦下，衛斯理還閱讀了許多英國聖公會神學家的著作，由此迷戀“原始基督教”（Primitive Christianity），主張在行動中復興原始基督教教義，從現實生活實踐中追求完美。這也成為後來衛斯理宗神學的重要組成部分。^③

總之，約翰·衛斯理是英國工業時代中產階級的代表性人物。在英國鐘錶普及與家庭教育下，約翰·衛斯理形成了一套帶有新教精神烙印的時間觀，將宗教精神轉變成為中產階級追逐塵世進步的工具。^④

^① Timothy J. Crutcher, *John Wesley: His Life and Thought* (Kansas City: Beacon Hill Press, 2015), 22.

^② D. Michael Henderson, *John Wesley's Class Meeting: A Model for Making Disciples* (Wilmore: Rafiki Books, 1997), 33.

^③ Geordan Hammond, *John Wesley in America: Restoring Primitive Christianity* (Oxford: The Oxford University Press, 2014), 30.

^④ Lewis Mumford, *Technics and Civilization*, 43.

二、約翰·衛斯理的時間觀及其實踐

（一）中產階級化的物化時間觀念

約翰·衛斯理的一生在時間上幾乎橫跨整個18世紀，他終其一生都在思考人與時間、人與工作的關係。他不僅訓練自己杜絕浪費時間，還自覺地規勸他能接觸到的所有人去養成勤奮的習慣，這直觀地體現在約翰·衛斯理日記和小冊子中。

日記是約翰·衛斯理記錄時間、反省自身的方式。衛斯理一生堅持早起、記日記與佈道，除大量佈道冊外，他還親自整理分期出版了1735年至1790年的日記，共二十一卷本，規模龐大。這些日記不僅在衛斯理生前便被有意識地整理出版，他去世之後也有幸保存了下來，形成了宗教名著“約翰·衛斯理日記”（John Wesley's Diary）。衛斯理的日記與佈道是反映英國18世紀社會的重要史料，也是反映其時間意識的重要載體。1721年底，也就是衛斯理十九歲時，他開始寫第一本日記，因為在閱讀新教神學家的著作後，他意識到自己在浪費時間，並從此開始構建自己的時間管理系統。1722年，衛斯理在筆記本內頁上寫了年計劃、周計劃、日計劃，並細化到每日的時間表，其中包括整年的學習計劃與全家的通信順序。傳記史家西蒙（J. S. Simon）指出，這是衛斯理試圖節約時間、使工作紀律化的開始，試圖阻止浪費時間的行為成為衛斯理自我控制、自我鬥爭的第一步。^①這一年，弟弟查爾斯·衛斯理（Charles Wesley，1707-1788年）也開始寫日記，以此作為記錄宗教修行的方式。1725年，約翰·衛斯理閱讀了泰勒主教（Jeremy Taylor）的著作《神聖的生活和死亡》（*Holy Living and Dying*）。泰勒主教提供了衛斯理時間觀念中最為關鍵的

^① J. S. Simon, *John Wesley and the Religious Societies* (London: The Epworth Press, 1921), 77.

建議之一：聖潔生活的第一條規則就是“關注你的時間”（“care of your time”）。衛斯理深受感動，立刻寫信給母親，愈發關注時間。^①與西蒙一樣，宗教史研究學者理查德（Richard P. Heitzenrater）也注意到了衛斯理對於時間的執着觀念，他指出，根據泰勒主教的建議，衛斯理開始在日記方面採取更加精準的形式：他會隨身攜帶一個小備忘錄，一頁對應着一天，一行對應着一個小時，從早上四點鐘起床，到晚上九點睡覺，符號和縮寫詞來記錄每個小時的生活。^②1734年1月，受到神秘主義神學家威廉·羅（William Law）的影響，衛斯理日記採用了一種更加精確的新格式，在每小時記錄的基礎上增加了打分環節，按照對上帝的投入程度，他給自己的每個小時從1分到9分打分，對生活節奏的控制嚴格至此。

小冊子則是約翰·衛斯理系統性地整理自身時間觀，並將其推廣的方式。約翰·衛斯理晚年在佈道文《早起的責任與益處》（*The Duty and Advantage of Early Rising*）^③中，圍繞聖經經文對其一生的時間觀念做了總結。1781年，在與侄女薩拉·衛斯理（Sarah Wesley）通信中，約翰·衛斯理再次歸納了這篇佈道文裏的主要原則，而後結合他對《新約·以弗所書》經文的理解，將其整理出版。1783年，劍橋出版人在衛斯理不知情的情況下重印了這篇佈道文，因而這篇佈道文以兩個版本的小冊子形式流通於低價書市。在這篇佈道文中，衛斯理從三個角度論述他的時間觀念：一是甚麼是把時間從睡眠中救贖回來，二是不救贖時間的壞處，三是他認為最有效的方法，中心思想是“考慮一種‘救贖時間’的特殊方法，即將時間從睡眠中

^① 美國西北拿撒勒大學的衛斯理研究中心保留了各版本完整的《衛斯理日記》，可參見：The Letters of John Wesley in 1725. <http://wesley.nnu.edu/john-wesley/the-letters-of-john-wesley/wesleys-letters-1725>. 2022.04.28.

^② Richard P. Heitzenrater, *Wesley and the People Called Methodists* (Nashville: Abingdon Press, 1939), 59-60.

^③ John Wesley, *The Duty and Advantage of Early Rising, A Sermon on Ephesians V. 16* (Oxford: Lincoln-College), 1798.

解脫出來”。他給我們算了一筆帳：假如一個人每天多睡一個小時，每周就會浪費六個小時，而這些時間明明可以“讓它給你自已或別人帶來金錢，要麼帶來金錢的價值”。就算自己不想要，也可以把它“讓給願意早起的人”。在研究宗教與時間的關係時，英國社會史家 E.P.湯普森對“早起”和“貧困”的關係有所論述，他認為“早起”是英國中產階級濟貧觀的重要部分，早起能“把一種精確的規律性引入他們的家庭，把一種奇妙的秩序引進他們的經濟”，早起成為貧困的解藥之一。湯普森指出，受到衛斯理影響，衛斯理宗牧師克萊頓也有同樣主題的小冊子——《對窮人的友好忠告》（*Friendly Advice to the Poor*），應市政官員要求撰寫和印行。他認為，“如果懶漢在閑逛中消磨時光，因懶散而損害了體質，因怠惰而使精神遲鈍”，那麼他的酬勞祇會是貧窮。^①時間與金錢的價值畫上了等號，並且可以等價轉移。

眾所周知，中產階級世界觀的基石之一便是控制和節約。近代生活史學者指出，中產階級素有“時間規訓”的傳統。為了“掌控時間”和創造未來的事業，人必須學會合理安排時間，發揮其最大價值。^②約翰·衛斯理對待時間的態度是中產階級化的，帶有“物化時間”的觀念色彩，可以總結為三點：一是時間商品化^③，二是時間精確性^④，三是時間理性化。^⑤衛斯理指出：“盡你所能地為最好的目的節省；從罪和

^① E. P. 湯普森：《共有的習慣：18世紀英國的平民文化》，沈漢、王加豐譯，上海：上海人民出版社，2019年，第476頁。[E. P. Thompson, *Common Habits: The Common Culture of 18th-century England*, trans. SHEN Han and WANG Jiafeng (Shanghai: Shanghai People's Publishing House, 2019), 476.]

^② 弗雷克曼：《美好生活：中產階級生活史》，趙丙祥等譯，北京：北京大學出版社，2011年，第21頁。[Jonas Frykman, *The Good Life: A History of Middle-class Life*, trans. ZHAO Bingxiang et al. (Beijing: Peking University Press, 2011), 21.]

^③ Eviatar Zerubavel, *Hidden Rhythms: Schedules and Calendars in Social Life*, 56.

^④ 約翰·哈薩德編：《時間社會學》，第14頁、第36頁。

^⑤ Eviatar Zerubavel, *Hidden Rhythms: Schedules and Calendars in Social Life*, 63.

撒但手中搶下一切可能的時間；從懶惰、安逸、快樂和世俗的事中搶回時間；要更加勤奮。”^①這體現了中產階級進步的價值觀。

（二）順從自然的身體與健康規訓

合理利用時間的另一個方面是合理控制睡眠時間與嚴格的自我保健。

約翰·衛斯理認為，睡眠時間太久是浪費時間。他認為18世紀的人“在床上躺得太久了”，這會使人的肉體“就像被煮熟了一樣，變得柔軟而鬆弛”，使人的精神過度放鬆，所有的憂鬱症狀、暈眩、顫抖、精神不振就會出現，這是當時的人多患神經失調和視力減退的主要原因。他對睡眠的認知是相對消極的，“睡眠是一種沉悶、愚蠢的存在狀態，即使在動物中，我們也最看不起那些最嗜睡的動物。那些選擇了懶惰地多睡，而不是早早地去做奉獻的人，在靈魂最崇高的享受之前，選擇了身體最無趣的休息。他選擇了一種動物本能的、令人羞恥的狀態。”^②弟弟查爾斯·衛斯理早年間對睡眠具有相似的看法。他在1742年的佈道文中用睡眠比喻尚未覺醒的人，是一種黑暗、懶散、麻木的狀態。^③

不過，對於減少睡眠的苦修要求，衛斯理並不像他的清教徒前輩們那樣極端。他認為清教徒對睡眠的要求是違背自然規律的，例如泰勒主教認為一般人睡眠祇需三個小時，巴克斯特則認為人祇需要睡四個小時。^④衛斯理在另外一篇佈道文——《更優秀的方式》（*The*

^① John Wesley, *John Wesley's Notes on the Old and New Testaments* (Wesleyan Heritage Library: Wesleyan Heritage Publications, 1998), 16.

^② John Wesley, *The Duty and Advantage of Early Rising, A Sermon on Ephesians V. 16* (Oxford: Lincoln-College), 1798.

^③ Charles Wesley, “Awake, Thou That sleepest, and Arise from the Dead, and Christ Shall Give Thee Light”, Quoting from Albert C. Outler, Richard P. Heitzenrater, *John Wesley's Sermon* (Nashville: Abingdon Press), 73.

^④ John Wesley, *The Duty and Advantage of Early Rising, A Sermon on Ephesians V. 16* (Oxford: Lincoln-College), 1798.

More Excellent Way) 中強調了他對早起和睡眠的看法：自然性與規律性並存。他認為健康男性平均需要六至七個小時的睡眠，健康女性需要七至八個小時的睡眠。睡眠除了維持靈魂健康，還能治病：“它比我所知道的任何藥物都要好，既能預防又能消除神經紊亂。因此，睡眠無疑是一種最絕妙的治療辦法。”^① 衛斯理強調的不只是健康與勤奮，還有紀律與自我驅動性，體現了實用主義、經驗主義與苦行禁欲主義的結合。

在18世紀的英國社會，約翰·衛斯理的觀點代表了中產階級從宗教角度對醫學養生法和自我保健的推廣。我國英國醫療史專家趙秀榮指出，近代早期英國人通常認為，疾病是個人的問題，在家裏治療能將病人給國家造成的負擔減少到最低。^② 學者德博拉·馬登 (Deborah Madden) 的研究也指出了衛斯理運動中社會控制的這一因素，尤其衛斯理兄弟希望向下層社會灌輸一種嚴格的和生活哲學。^③ 衛斯理認為，疾病的傳播是上天懲罰的結果，治癒則是上帝仁慈的表現。^④ 從醫學和神學出發，衛斯理非常重視通過飲食、鍛鍊、充足的睡眠和良好的衛生習慣進行預防保健，這是長壽和高效生活的關鍵。約翰·衛斯理對醫學和養生的鑽研一方面是為了模仿中世紀基督教治療師的慈善行為，另一方面也符合英國啟蒙思想的價值觀。他認為，以一種簡單的方法提供“廉價”和“自然”的療法是對人類的責任，廣泛、容

^① John Wesley, *The Complete Work of John Wesley*, 43-44.

^② 趙秀榮是中國人民大學歷史學院教授，她常年耕耘於英國社會史、醫療史領域。該內容參考自：趙秀榮：《近代早期英國社會史研究》，北京：中國社會科學出版社，2017年，第229頁。[ZHAO Xiurong, *A Study on the Social History of Early Modern Britain* (Beijing: China Social Sciences Press, 2017), 229.]

^③ Deborah Madden, *A Cheap, Safe and Natural Medicine: Religion, Medicine and Culture in John Wesley's Primitive Physic* (Amsterdam: Rodopi B.V., 2007), 86.

^④ Paola Bertucci, “Revealing Sparks: John Wesley and the Religious Utility of Electrical Healing,” *The British Journal for the History of Science* 39, no. 3 (2006): 341-362.

易獲得的教育可以改善社區和國家的健康。衛斯理相信養生法和自然治療可以讓窮人照顧好自己的身體，有助於建立健康、清潔和安全的社區——這是所有文明國家的標誌。^① 為了推廣自己的身體與健康觀念，1747年衛斯理出版了《初級醫學》（*Primitive Physick*），囊括大量治療日常疾病的實用指導和藥方，因售價低廉成為18世紀英國最暢銷的醫學書籍之一。^②

可見，約翰·衛斯理在個人生理健康上的“時間規訓”有着順從自然、自我約束的特點，既包含符合進步主義的歷史觀與世界觀，也有着相當的宗教神學色彩與時代特點。

三、約翰·衛斯理的“時間規訓”與英國工業化

（一）“神聖俱樂部”與衛斯理宗的生活實踐

爬梳時間線，約翰·衛斯理的時間觀貫穿了衛斯理宗的發展歷程，並隨着衛斯理宗的發展壯大，影響了大量會眾的個人日常生活與集體生活。

在時間和睡眠觀念方面，約翰·衛斯理不僅嚴於律己，還積極在親朋好友和追隨者中間擴大受眾，嚴於待人，這從牛津大學時期“神聖俱樂部”（Holy Club）的生活紀律實踐中便可見得。牛津神聖俱樂部可以看作衛斯理宗的先驅。在衛斯理兄弟和摩根（William Morgan）的組織下，一群青年聚在一起學習、祈禱、對話和實踐，定期參加聖禮。這些充滿宗教熱忱的行為在當時的牛津顯得格格不入，他們因此被輕蔑地稱為“神聖俱樂部”，成為衛斯理宗

^① Deborah Madden, “Medicine and Moral Reform: The Place of Practical Piety in John Wesley's Art of Physic,” *The American Society of Church History* 73, no. 4 (2004): 742-758.

^② Deborah Madden, “The Limitation of Human Knowledge: Faith and the Empirical Method in John Wesley's Medical Holism,” *History of European Ideas* 32, no. 2 (2006): 162-172.

（Methodists，或譯為循道會）的前身。^① 這群年輕人以小團體的形式聚集在一起，通過問責制與會議制的形式，互相監督對方，充分節約和利用時間。約翰·衛斯理以身作則，敦促他的伙伴們講道、勤奮和早起。衛斯理會在日記中記錄了神聖俱樂部的社團活動表，每周全體成員在固定時間探訪監獄、學校、濟貧院。^② 社團成員模仿衛斯理每天早上四點起床，孜孜不倦地閱讀宗教文獻，並在日記中記錄主要工作，在每周通信中交流宗教熱情。^③ 俱樂部中的克萊頓曾經給衛斯理寫信：“感謝上帝，我已經完全克服了我對早晨小睡的喜愛，在五點鐘之前就已經起床，並且很高興看到我的大部分學生都在模仿我。我已經讓克萊門茨先生成為早起的信徒。”^④ 早起和嚴格的時間管理成為神聖俱樂部的基本規則，連在去往美洲傳教的路上也要貫徹。1735年10月14日，衛斯理日記記錄，他們正在開往美國喬治亞州的“辛蒙茲號”（The Simmonds）船上：“每一天都被分配好了，沒有一刻是不被考慮的。早上四點起床，大部分時間在禱告、讀經、學習以及向其他乘客傳道，每天還要留出時間開會互相指導和勸勉，最後在九點到十點之間睡覺。”^⑤ “辛蒙茲號”可以看作“船上的神聖俱樂部”，作為基督教原始教義復興的種子，將“效法基督”“堅持聖體聖事（Eucharist）”的成聖觀傳播到了北美洲大陸。^⑥

在往後的幾十年裏，神聖俱樂部的成員成為衛斯理宗最早的領

^① Richard P. Heitzenrater, *Wesley and the People Called Methodists*, 62.

^② Ibid., 67. “聖禮派”（Sacramentarians）、“神聖俱樂部”（Holy Club）、“聖經飛蛾”（Bible Moth）等稱呼都是蔑稱，嘲諷衛斯理兄弟等人像“飛蛾”一樣，圍讀聖經、堅持聖禮，與周圍人格格不入的宗教熱忱。

^③ Luke Tyerman, *The Life and Times of the Rev. John Wesley* (M. A., New York: Harper & Brothers, vol.1, 1872), 94.

^④ Ibid., 110.

^⑤ 引自美國西北拿撒勒大學衛斯理研究中心的《衛斯理日記》. The Letters of John Wesley in 1735. <http://wesley.nnu.edu/john-wesley/the-letters-of-john-wesley/wesleys-letters-1735>. 2022.04.28.

^⑥ Geordan Hammond, *John Wesley in America: Restoring Primitive Christianity* (Oxford: The Oxford University Press, 2014), 60-64.

導人，在英美廣泛傳教，絕大部分人保持了在牛津神聖俱樂部時期養成的生活習慣，並推廣至整個衛斯理宗會社。E. P. 湯普森注意到，約翰·衛斯理的主要成就在於組織了大批獨立的衛斯理宗派團體，分佈於英美紡織業、採礦業和貿易集市。其成員一邊受到民主參與教會生活的鼓勵，一邊處在嚴格的時間管理與紀律之下，“一旦進入衛斯理宗教團體，皈依者就必須要嚴守紀律，其章法之嚴可以與狂熱程度更高的加爾文教派相媲美”^①。埃維亞塔進一步深入了湯普森對衛斯理時間意識的研究，他指出，約翰·衛斯理通過嚴格的時間表和會議制度，用問責制與會議制的形式監督會員堅持遵循嚴格的社內時間安排，不能遵守的人會被排斥於會社之外，會員由此獲得了更強烈的集體認同感，這成為衛斯理宗實現社會管理的關鍵。^②

不過，每天按時早起的戒律在初期收效不佳。衛斯理為組織各地聯合社團，撰寫了一系列嚴格的指示性規章制度，要求所有人必須每天早上五點參加傳道會，除非距離、生意或疾病所限。當時為了早起，當初的神聖俱樂部成員之一本杰明·英厄姆（Benjamin Ingham，1712-1772年，英國摩拉維亞教會創始人）特意整晚睡在沒有床單和床墊的硬床板上，但還是早起失敗。^③ 1734年，威廉·摩根曾請衛斯理指導小兒子理查，理查卻寫信給父親抱怨衛斯理過於嚴格的日程安排，讓年輕人喘不過氣來。^④ 此外，社會輿情也不看好衛斯理過於嚴格的時間要求，《福格周報》（*Fogg's Weekly Journal*）曾有一篇文章批判神聖俱樂部，說“這些悲傷的孩子們自願折磨自己的身體，奉行一些嚴格和迷信的習俗，而上帝從未要求過他們這些……每天早上四

^① E. P. Thompson, *The Making of the English Working Class* (New York: Vintage Books, 1966), 37-38.

^② Eviatar Zerubavel, *Hidden Rhythms: Schedules and Calendars in Social Life*, 46.

^③ 朱利安·威爾森：《兩個人改變世界：衛斯理兄弟傳》，吳慧晶譯，北京：東方出版社，2018年，第46頁。[Julian Wilson, *Two Men Changed the World: A Biography of the Wesley Brothers*, trans. WU Huijing (Beijing: Oriental Press, 2018), 46.]

^④ 同上，第48頁。

點鐘起床被認為是一項義務”^①。

由此可見，約翰·衛斯理的時間觀作為一種生活模板，在同門親朋之間實踐，並受到廣大追隨者的效仿。但這一方法實行起來難度頗高，教眾對此褒貶不一。

（二）約翰·衛斯理與現代“時間規訓”

在參與英國工業革命的各個階層中，受到衛斯理宗影響最大的無疑是工人階級。湯普森認為，衛斯理宗吸收了路德派的“靈魂的平等主義”教義（Egalitarianism of the soul），人人可以得救；這使衛斯理宗衝破了教義和社會的桎梏，向工人階級敞開了大門。^②

在個人道德的追求上，清教主義在衛斯理的佈道中發生了世俗化，成為了一種個人行動上的理想。^③ 亨德森指出，“審慎地利用每一天將成為衛理公會的標誌之一”^④。衛斯理講道是有明確的指向性的。英國社會史家布里格斯（Asa Briggs）指出，“衛斯理面向貧民，儘管他強調貧民的義務”^⑤。1739年，衛斯理幾乎每天都在戶外向聚集在莫菲爾德（Moorfields）空曠平原上的大批群眾講道；1740年年初，衛斯理增加了一項新活動：清晨聖經闡釋（early morning Bible expositions），他覺得這是效仿原始教會的做法。解經會議從早上5:00開始，安排在工人上班之前。到1740年6月，超過300名成員以“聯合會社”（“The United Society”）的名義定期聚會，聆聽衛斯理的講道。此後，大大小小的衛斯理宗會社繼承了約翰·衛斯理的講道習慣，教眾在清晨上班前聚會（或者下班後的晚上），以“組”（band）或

^① Luke Tyerman, *The Life and Times of the Rev. John Wesley*, 110.

^② E. P. Thompson, *The Making of the English Working Class*, 365.

^③ R. H. 托尼：《宗教與資本主義的興起》，第141頁。

^④ D. Michael Henderson, *John Wesley's Class Meeting: A Model for Making Disciples*, 42.

^⑤ 布里格斯：《英國社會史》，陳叔平等譯，北京：商務印書館，2015年，第232-233頁。[Asa Briggs, *A Social History of Britain*, Trans. CHEN Shuping et al. (Beijing: The Commercial Press, 2015), 232-233.]

“班”（class）為單位，社團不對外開放；講道者既教導聖經，也鼓勵衛理公會教徒在艱難的工作環境中做好準備，培養社會責任感和個人品格。當工人們準備開始忙碌的一天時，約翰·衛斯理會告誡他們：“要積極，要勤奮；避免一切懶惰”；甚至讚美詩也旨在鼓勵紀律和良好的工作習慣，正如第一部衛理公會讚美詩中所表達的：

《在他們去工作之前》^①

“讓我們出發吧，這是上帝的命令；我們趕緊走吧；將我們的心和手獻給基督：今天我們為基督工作。

“當他賜予我們雙手，讓我們的勞動變得甜蜜；如果現在有任何拒絕工作的人，不要讓懶惰的人吃飯。

“誰不願意遵行神所命定、並應許祝福的事呢？誰不想逃避有罪的懶惰的辛勞和痛苦呢？懶惰的人向基督祈禱是徒勞的：我們沒有向他學習過：不；因為他稱自己為道路，並在下面工作。

“那麼讓我們跟隨他的腳步，並樂意盡我們的本分；在世上用我們的雙手和頭腦，但要把我們的心全心交給他。”

從教義上看，約翰·衛斯理的時間規訓宣揚了一種對底層人民的救贖方式。英國史學家普朗（J. H. Plumb）指出，衛斯理宗的道德說教與當時的英國國教不同，它給廣大底層人民提供了一個情感上的宣泄出口，一種生活上的目標感，以及一個鍛鍊意志和精神力量的場所。^② 在衛斯理宗廣為傳頌的《助人者的十二條規則》（*Twelve Rules*

^① D. Michael Henderson, *John Wesley's Class Meeting: A Model for Making Disciples*, 75-91.

^② J. H. Plumb, *England in the Eighteenth Century* (Harmondsworth: Penguin Books, 1968), 91-98.

of a Helper) 中，約翰·衛斯理向教眾約定，無論是救人還是自救，“要準時。一切都按時完成……不是為了憤怒，而是為了良知”^①。藝術史家艾米總結道，衛斯理採用了當時的自由主義神學（the liberal theology），道德進步不僅需要“因信稱義”，而且強調通過虔誠的“善行”來獲得上帝恩典。他相信“現世完美論”（temporal perfection），允許個人通過有條理、有紀律的生活方式來控制自己的精神與信仰。^②歷史學家伯納德·塞梅爾（Bernard Semmel）也觀察到，衛理公會使其信徒順利地從傳統的農業社會向現代的工業社會過渡——信眾接受他們的卑微地位是暫時的，努力工作和積極祈禱將使精神完美和經濟改善在世俗上成為可能。^③約翰·衛斯理在傳道中將宗教動機、社會道德目標與個人工作進步結合了起來。在有關時間的道德戒律中，約翰·衛斯理使成千上萬的人相信，做一個有用的人，提供社會服務，從事能帶來經濟利益的事業，是上天的最高旨意。^④

在教育理念的追求上，E.P.湯普森強調，受到母親蘇珊娜的教育哲學影響，約翰·衛斯理的“時間規訓”試圖逐漸改變人民對時間的態度，使孩子們甚至在嬰兒期就要接受珍惜時間的教育，敦促孩子要利用好每個小時。湯普森指出，衛斯理宗主張兒童生而有罪論，是雇傭童工的辯護者，並且以此作為自己特殊的使命。^⑤在學校教育方面，衛斯理宗主張宗教活動和世俗活動交替進行，其間穿插戶外活動；如果是在工廠學校或者救濟院學校，還會安排時間讓學生們在監督之下做工。在這種細緻的教學日程安排中，孩子們的時間在監督下被結構化排列，同時被賦予了一種道德價值。“這種道德訓練存在於孩子們生活的每時每刻，從早上起床一直到晚上睡覺。”^⑥為做

^① J. H. Plumb, *England in the Eighteenth Century* (Harmondsworth: Penguin Books, 1968), 168.

^② Amy S. Green, “The Rescue of John Wesley: The Birth of Methodism and the Struggle for Temporal Perfection,” *Yale University Art Gallery Bulletin* (Spring, 1989): 54-61.

^③ Bernard Semmel, *The Methodist Revolution* (New York: Basic Books, Inc., 1973), 9-19.

^④ George Croft Cell, *The Rediscovery of John Wesley*, 404.

^⑤ E. P. Thompson, *The Making of the English Working Class*, 349.

^⑥ 約翰·哈薩德編：《時間社會學》，第113頁。

示範，約翰·衛斯理創辦了金斯伍德學校（Kingswood School），日程安排沒有玩耍和放鬆時間，因為“基督的兒童不屑於遊戲和玩耍”。^① 受到衛斯理感染，萊頓斯通的瑪麗·博桑凱女士（Mary Bosanquet Fletcher）也在當地開設了衛斯理宗孤兒院，並僱人嚴格管教孤兒，“讓他們習慣勞動、早起和清潔”^②。隨後，英國出現了許多為工人階級設立的慈善學校和主日學校，其目的之一就是給工人階級的孩子們反覆灌輸時間利用的新習慣。衛斯理宗對紀律生活和倫理教育的強調，填補了天主教倫理教育體系被廢除後留下的空白。^③

在國家理想的追求上，約翰·衛斯理的時間觀念將個人努力與國家社會的福祉結合了起來。以節約時間、早起與上帝之間的關係為例，約翰·衛斯理認為，不早起不僅傷害了身體，更傷害了靈魂，它是“對上帝的一種犯罪”，這是英國人應當反對的做法。正直的英國人應該“作為耶穌基督的好戰士忍受苦難”，這是一種“活潑、熱心、警惕、自我犧牲”的宗教精神。^④ 正如蘇格蘭著名的社會改革家斯邁爾斯（Samuel Smiles）在著名小冊子《自助》（*Self-Help*）中所言，國家之進步是個人勤勉、能幹與正直之總和，正如國家之衰敗是個人懶惰、自私和墮落之總和一樣。^⑤ 衛斯理宗學者喬治·塞爾（George Croft Cell）認為，每個人都有不可剝奪的生存權、追求自由和幸福的權利，以及對上帝的神聖信條。這是一種英式“職業理想主義”。^⑥ 凱文·華生（Kavin M. Watson）通過對衛斯理宗紀律和規

^① E. P. 湯普森：《共有的習慣：18世紀英國的平民文化》，第490頁。

^② Luke Tyerman, *The Life and Times of the Rev. John Wesley*, vol. 2, 838.

^③ Robert C. Monk, *John Wesley: His Puritan Heritage. A Study of the Christian Life*, 351.

^④ John Wesley, *The Duty and Advantage of Early Rising, A Sermon on Ephesians V. 16* (Oxford: Lincoln-College, 1798).

^⑤ 轉引自阿瑟·赫爾曼：《蘇格蘭：現代世界文明的起點》，啟蒙編譯所譯，上海：上海社會科學院出版社，2016年，第327-328頁。[Arthur Herman. *Scotland: The Beginning of Civilization in the Modern World*. Trans. Enlightenment Compilation (Shanghai: Shanghai Academy of Social Sciences Press, 2016), 327-328.]

^⑥ George Croft Cell, *The Rediscovery of John Wesley*, 396-398.

訓的制度研究指出，衛斯理宗在中產階級與英國工人階級之間形成了英國社會一種總體價值觀上的和諧。^① 這一思潮與社會現實的推動下，到了19世紀，英國工人的確大多變得更加守紀律，更加順從於生產時間，更加“循規蹈矩”。經過計量史學家沃斯（Hans Joachim Voth）的統計分析，19世紀英國各社會群體工作時長的確大幅增加，1800年至1803年，倫敦人的平均睡眠已降至6小時35分鐘。^② 時間管理成為衛斯理宗追求聖潔生活的重要部分，也成為“英國性”的外在表現之一。

在社會控制的追求上，約翰·衛斯理與衛斯理宗是一種時代產物，成為現代工業資本主義發展潮流的先聲；而這些在18世紀及以後表現為外在強制的時間紀律與規訓。紀律與規訓是社會學的一個經典話題。在福柯的“規訓權力”理論（disciplinary power theory）中，他認為現代社會是一個紀律社會，紀律是對時間和空間細緻入微的控制，依賴社會控制技術達到人們自己對自己的管理，目的是生產出“馴順的身體”，成為有用的勞動力。^③ 美國學者戈爾斯基（Phillip S. Gorski）則綜合了福柯和韋伯理論，提出了“規訓革命”（disciplinary revolution）。他認為加爾文宗的宗教改革包含一種工作倫理，更是一種自我規訓的倫理。加爾文主義者通過每天記日記、功過簿以及嚴格控制時間，建立起涵蓋一切的道德和社會紀律體系，大大增強了近代早期國家的權力。^④ 綜合二者理論，托尼指出，工業革命中的“時間規訓”有三種基本方法：威懾、工資激勵以及培養一

^① Kavin M. Watson, *Pursuing Social Holiness: The Band Meeting in Wesley's Thought and Popular Methodist Practice* (New York: Oxford University Press, 2014), 10.

^② Hans Joachim Voth, "Time and Work in Eighteenth Century London," *Journal of Economic History*, no. 1 (1998): 29-58. 又見Hans Joachim Voth, *Time and Work in England, 1750-1830* (Oxford: Oxford University Press, 2000).

^③ 米歇爾·福柯：《規訓與懲罰：監獄的誕生》，第139-237頁。

^④ 菲利普·S. 戈爾斯基：《規訓革命：加爾文主義與近代早期歐洲國家的興起》，李均鵬譯，北京：北京師範大學出版社，2021年，第100頁。[Phillip S. Gorski, *The Discipline Revolution: Calvinism and the Rise of the Early Modern European State*, Trans. LI Junpeng (Beijing: Beijing Normal University Press, 2021), 100.]

種新型的工作精神。第一種最常用，第二種在19世紀佔據主要地位，第三種是衛斯理工作的主要目標，它將這種新的世俗時間強加於人的意識，勞動成為一種美德，一種精神目標，一種倫理職責。^①

由此，約翰·衛斯理與衛斯理宗的時間規訓成為工業社會的表徵之一。約翰·衛斯理的歷史影響正是在於他無視階級桎梏，平等地從個人道德、教育理念、國家理想、社會控制層面，向工人階級灌輸了資本主義所需的工業時間紀律。當湯普森的名言——“上帝成為無所不在的監工”^②普及整個西方工業社會時，衛斯理所推崇的時間紀律與勞動美德通過監工、打鈴、罰款、學校教育得到了普及^③，功利主義的“時間規訓”逐漸變成一種現代病。

結語

作為18世紀英國著名的思想家，約翰·衛斯理的時間意識對英國工業化與現代化有着積極的推動作用。

18世紀是英國現代化發展的關鍵時代。物質層面，衛斯理時間意識源於家庭教育，深受新教影響，得益於英國鐘錶業發展。意識層面，約翰·衛斯理的時間意識是社會發展的結果，反之也對社會存在產生了影響。這種時間意識一方面向社會底層傳遞了中產階級的生活方式與價值觀，對工人階級勞動時長、工作紀律約束及兒童教育規劃等領域具有指導意義；另一方面，其本質也是一種“時間規訓”。這種“時間規訓”是物質和意識的共同作用下產生的社會現象，也是工業化與宗教意識結合之下的歷史產物。工廠內，上帝是偉大的監工；工廠外，約翰·衛斯理吸收了中產階級節制和勤勉的勞動美德，教導窮人家庭改善現狀，以自律換取自由。

^① R. H. 托尼：《宗教與資本主義的興起》，第145頁。

^② E. P. Thompson, *The Making of the English Working Class*, 369.

^③ E. P. 湯普森：《共有的習慣：18世紀英國的平民文化》，第484頁。

這也許是英國安然度過革命年代的穩定元素之一。約翰·衛斯理等幾代英國人在世俗化的新教精神之上，把堅定的勞動意志、生產剩餘價值和積累財富加入對英國民族性的漸進性改造進程中。約翰·衛斯理的時間觀念隨着衛斯理宗的大規模組織，傳播到世界的各個角落，滲透到底層人民的勞動紀律中去，融入了各國現代化的浪潮之中，並深刻改變了現代工人階級的生活方式。

參考文獻[Bibliography]

西文文獻[Works in Western Languages]

- Madden, Deborah. "Medicine and Moral Reform: The Place of Practical Piety in John Wesley's Art of Physic." *The American Society of Church History* 73, no. 4 (2004): 742-758.
- . "The Limitation of Human Knowledge: Faith and the Empirical Method in John Wesley's Medical Holism." *History of European Ideas* 32, no. 2 (2006): 162-172.
- Thompson, E. P. "Time, Work-Discipline, and Industrial Capitalism." *Past & Present*, no. 38 (1967): 56-97.
- Voth, Hans Joachim. "Time and Work in Eighteenth Century London." *Journal of Economic History*, no.1 (1998): 29-58.
- Glennie, Paul. Thrift, Nigel. "Reworking E. P. Thompson's 'Time, Work Discipline, and Industrial Capitalism'." *Time and Society*, no.3 (1996): 275-299.
- Green, Amy S. "The Rescue of John Wesley: The Birth of Methodism and the Struggle for Temporal Perfection." *Yale University Art Gallery Bulletin*, Spring (1989): 54-61.
- Wesley, John. *John Wesley's Notes on the Old and New Testaments*. Wesleyan Heritage Library: Wesleyan Heritage Publications, 1998.
- . *The Complete Work of John Wesley*. Albany: The AGES Digital Library Collections, 1996.
- . *The Duty and Advantage of Early Rising, A Sermon on Ephesians V. 16*. Oxford: Lincoln-College, 1798.
- Heitzenrater, Richard P. *John Wesley's Sermon*. Nashville: Abingdon Press, 1939.
- . *Wesley and the People Called Methodists*. Nashville: Abingdon Press, 1939.
- Monk, Robert C. John Wesley: His Puritan Heritage, A Study of the Christian Life. Princeton University, a Ph.D. dissertation in Religion, 1963.
- Henderson, Michael. *John Wesley's Class Meeting: A Model for Making Disciples*. Wilmore: Rafiki Books, 2016.
- Madden, Deborah. *A Cheap, Safe and Natural Medicine: Religion, Medicine and Culture in John Wesley's Primitive Physic*. Amsterdam: Rodopi B.V., 2007.
- Thompson, E. P. *The Making of the English Working Class*. New York: Vintage Books, 1966.
- Zerubavel, Eviatar. *Hidden Rhythms: Schedules and Calendars in Social Life*. Berkeley and

- Los Angeles: University of California Press, 1981.
- Cell, George Croft. *The Rediscovery of John Wesley*. New York: Henry Holt and Company, 1935.
- Voth, Hans Joachim. *Time and Work in England, 1750–1830*. Oxford: Oxford University Press, 2000.
- Plumb, J. H. *England in the Eighteenth Century*. Harmondsworth: Penguin Books, 1968.
- Simon, J. S. *John Wesley and the Religious Societies*. London: The Epworth Press, 1921.
- Watson, Kavin M. *Pursuing Social Holiness—The Band Meeting in Wesley's Thought and Popular Methodist Practice*. New York: Oxford University Press, 2014.
- Mumford, Lewis. *Technics and Civilization*. London: Routledge & Kegan Paul, 1934.
- Tyerman, Luke. *The Life and Times of the Rev. John Wesley*. M. A., New York: Harper & Brothers, 1872.
- Crutcher, Timothy J. *John Wesley his life and thought*. Kansas City: Beacon Hill Press, 2015.
- Semmel, Bernard. *The Methodist Revolution*. New York: Basic Books, Inc., 1973.

中文文獻 [Works in Chinese]

- 趙秀榮：《近代早期英國社會史研究》，北京：中國社會科學出版社，2017年。
[ZHAO Xiurong. *A Study on the Social History of Early Modern Britain*. Beijing: China Social Sciences Press, 2017.]
- 錢承旦、陳曉律：《在傳統與變革之間：英國文化模式溯源》，杭州：浙江人民出版社，1991年。[QIAN Chengdan and CHEN Xiaolv. *Between Tradition and Change: Tracing the Source of British Cultural Patterns*. Hangzhou: Zhejiang People's Publishing House, 1991.]
- 馬克斯·韋伯：《新教倫理與資本主義精神》，于曉等譯，北京：生活·讀書·新知三聯書店，1987年。[Weber, Max. *The Protestant Ethic and the Spirit of Capitalism*. Translated by YU Xiao et al. Beijing: SDX Joint Publishing Company, 1987.]
- 米歇爾·福柯：《規訓與懲罰：監獄的誕生》，劉北成等譯，北京：生活·讀書·新知三聯書店，2003年。[Foucault, Michel. *Discipline and Punishment: The Birth of Prison*. Translated by LIU Beicheng et al., Beijing: SDX Joint Publishing Company, 2003.]
- 阿瑟·赫爾曼：《蘇格蘭：現代世界文明的起點》，啟蒙編譯所譯，上海：上海社會科學院出版社，2016年。[Herman, Arthur. *Scotland: The Beginning*

- of Civilization in the Modern World*. Translated by Enlightenment Compilation. Shanghai: Shanghai Academy of Social Sciences Press, 2016.]
- 菲利普·戈爾斯基：《規訓革命：加爾文主義與近代早期歐洲國家的興起》，李均鵬譯，北京：北京師範大學出版社，2021年。[Gorsky, Philip S. *The Discipline Revolution: Calvinism and the Rise of the Early Modern European State*. Translated by LI Junpeng. Beijing: Beijing Normal University Press, 2021.]
- 羅伯特·金·默頓：《十七世紀英格蘭的科學、技術與社會》，范岱年等譯，北京：商務印書館，2000年。[Merton, Robert King. *Science, Technology, and Society in Seventeenth-century England*. Translated by FAN Dainian et al. Beijing: The Commercial Press, 2000.]
- 喬納斯·弗雷克曼：《美好生活：中產階級生活史》，趙丙祥等譯，北京：北京大學出版社，2011年。[Frykman, Jonas. *The Good Life: A History of Middle-class Life*. Translated by ZHAO Bingxiang et al. Beijing: Peking University Press, 2011.]
- E. P. 湯普森：《共有的習慣：18世紀英國的平民文化》，沈漢、王加豐譯，上海：上海人民出版社，2019年。[Thompson, E. P. *Common Habits: The Common Culture of 18th-century England*. Translated by SHEN Han and WANG Jiafeng. Shanghai: Shanghai People's Publishing House, 2019.]
- R. H. 托尼：《宗教與資本主義的興起》，趙月瑟、夏鎮平譯，上海：上海譯文出版社，2006年。[Toney, R. H. *Religion and the Rise of Capitalism*. Translated by ZHAO Yueser and XIA Zhenping. Shanghai: Shanghai Translation Publishing House, 2006.]
- 阿薩·布里格斯：《英國社會史》，陳叔平等譯，北京：商務印書館，2015年。[Briggs, Asa. *A Social History of Britain*. Translated by CHEN Shuping et al. Beijing: The Commercial Press, 2015.]
- 克里斯托弗·戴爾：《轉型的時代：中世紀晚期英國的經濟與社會》，莫玉梅譯，北京：社會科學文獻出版社，2010年。[Dale, Christopher. *The Age of Transition: Economy and Society in Late Medieval England*. Translated by MO Yumei. Beijing: Social Sciences Academic Press, 2010.]
- 約翰·哈薩德編：《時間社會學》，朱紅文、李捷譯，北京：北京師範大學出版社，2009年。[Hassard, John. Ed. *The Sociology of Time*. Translated by ZHU Hongwen and Li Jie. Beijing: Beijing Normal University Press, 2009.]
- 朱利安·威爾森：《兩個人改變世界：衛斯理兄弟傳》，吳慧晶譯，北京：東方出版社，2018年，第46頁。[Wilson, Julian. *Two Men Changed the World: A Biography of the Wesley Brothers*. Translated by WU Huijing, Beijing: Oriental Press, 2018.]