

生命成长的小路和小花

范学德

1. “高大上”是什么意思？

今年年初，国内的一位弟兄建议我看一看央视的文艺节目——“中国好歌曲”。我说，我多年没怎么看央视的节目了，没意思。他劝我，看看吧，挺好的，特别是周三的歌。我知道我这位朋友的艺术天分和品味都是挺高的，于是就去看了。没想到，一看就上瘾了，不但听了周三的歌，连霍尊，赵雷，王矜霖，莫西子诗，李夏等人的歌全都听了，更没想到，这里竟然是了解当代中国社会的一个窗口，我还写了十多篇评论，又上微博探出来了，这些作曲者中有好几位是基督徒，如王矜霖，李夏。接着，通过微博联系上了他们，再接着，打国际长途电话。告诉他们，在美国，你的一位不怎么懂歌曲的老弟兄，很喜欢你们的歌。

王矜霖的导师是中国流行音乐的教父——刘欢，在进一步的选拔赛中，他对王矜霖的神曲——“她妈妈不喜欢我”做了些加工，修改。记者采访王矜霖，问他唱修改版后的感觉，他蹦出了一个词：“高大上”。

“高大上”是什么意思啊，不明白。或者说，以前也看过，但没在意。于是上谷歌，上百度查，原来，就是“高端，大气，上档次”的意思，在老百姓中间流传的相应的英文是“Luxury, Large, Level up”，缩写为“LLL”或“3L”。“高大上”是2013年中文网络的流行语。

扯这么远是为了说什么？就是想说，我们华人教会中基督徒生命成长，有时走的往往是“高大上”的路线，高端，一来就是上帝，耶稣，圣灵，圣经，天国；大气：

动不动就是十字架，爱，中国福音化，文化基督化；上档次，翻开一页中文的和合本圣经，就立即看到了亮光，称这是来自上帝的启示，主对我说，等等。

不是说这些不好，说耶稣怎么会不好呢？天天背起十字架，不正是主耶稣对基督徒的要求吗？问题是，它们的具体内容是什么？与我这个普通人今天的日常生活有什么具体的联系？它们是我今天一日三餐的饭菜吗？不说满汉全席，燕窝鱼翅，它们是一碗米饭吗？是一盘宫保鸡丁，麻婆豆腐，炒青菜吗？

套用一个流行的新词：它们接地气吗？实实在在，踏踏实实，贴近生活，贴近生命。

有人把这类张口就来的基督教术语称为“属灵化妆品。”我们在华人教会待久了，“吾从众”，自觉不自觉地被教会流行的亚文化所熏陶，首先在言语的表达中，开口闭口就是大家都说的教会内的“官话”，最简单的一个例子，就是你不自觉地会说，“灵里交通”。

名副其实，在一种意义上可以说，你所讲的，至少是你打算要实行的。尼采说过一句很刻薄的话，抨击基督教，他说：“呸，你们（这些基督徒）真叫我觉得恶心，因为你们这些（自称）被救赎的人，一点都不像被救赎的人。”尼采说的“不像”，指的就是在日常生活中，基督徒的行为表现得“不像耶稣”。后来，印度的圣雄甘地也说过类似的话，只是不那么尖刻，他说：“我喜欢基督，但是我不喜欢基督徒。他们太不像你们的基督了。”

探讨基督徒的生命，要接地气，落实到这个人的日常生活上，从油盐酱醋柴开始。

2. 单独的个人

1897年2月，住在大溪地的高更，投入了自己的全部精力，用整整一个月的时间，画了一在他看来是自己的最好作品，他给这幅画题了一个长长的名字：“我们

从哪里来？我们是谁？我们往哪里去？”我这个不懂画的人提到这幅名画，意思很简单，就是说，那些伟大的艺术家，无论是作家，诗人，作曲家，画家等等，他们也是探索生命的人。王尔德的剧本《小镇》中有一段经典对话：有人在还活着的时候，就了解生命吗？每一个分钟都了解？（舞台监督）没有。（停顿）圣徒和诗人，也许。。他们了解一些吧。

探索生命时，我们不是为了获得客观的知识，而是要发现生活的道路，获得新的生命。一位修士说，“一切议论都应当从自己开始，以自己结束，因为对于你自己来说，你是第一个人，也是最后一个人。”

我们是谁的立足点是这个单独的个人。在犹太人的经典《塔木德》中说，“人首先是以个体被创造出来的。这样是为了要教导人们，无论谁毁灭了一条生命，《圣经》便是其为毁掉了整个世界；无论谁拯救了一条生命，《圣经》便是其为拯救了整个世界。”因为，“一个人就等同于全部的创世。”

我们说到信仰和生命，说到底，是指向这个单独的个人：这意味着，人不是计算机，不是一套程序，“人不是一个钢琴键。”（陀思妥耶夫斯基语）人是独一无二的，他不可重复也不可复制。他不是一群人的一个样本，不是群众中的一分子，他是一个人。

克尔凯郭尔当年激烈地批评十九世纪初渐渐兴起的集体主义，他说，群众只是一个抽象名词，实际上并不存在。“‘群众’只有数目字的意义，不论是权贵，富人，显达，凡事只讲数量，那就是‘群众’。”“‘群众’乃是‘非真理’。”他说，真理也只对个人说话。“所谓真理，不外乎尊重每一个人，绝对地尊重每一个人，

而这就是敬畏上帝和爱‘邻人’之道。从道德和宗教的观点而论，接受群众为最后的裁判，乃是否定上帝，而亦正与爱邻人之道相反。”

他思想的基石是“单独个人”这个概念。他认为，这个范畴，不是社会学的范畴，而是灵性的范畴。这也就是说：“信仰意味着个体性。”“个人是独自站在上帝面前。”正像大卫所说的那样：“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。”

祁克果强调，没有一个人能不成为罪人而认识上帝。只有当人感到了自己有罪，他才能进入基督徒生活之门。于是，“个人是在上帝面前生存的”，就变成为，个人是作为一个罪人在上帝面前生存的。就像路德说的那样，人在上帝面前要成为一个实在的罪人，就是他的内心感觉自己有罪，他深深知道自己的言语和行为在上帝面前是恶的。

耶稣所拯救的，是一个个单独的个人，不是群体，也不是某一个民族，国家。常常听到为中国政府祷告，政府没有耳朵，也没有脸，它怎么会听到？

3. 在上帝面前成为罪人。

“基督教的道理是从世人的罪开始的。罪的畴是属个人的。光凭玄想，人绝想不到罪究竟是什么。”“人与上帝之不同，根本上因为人是一个罪人，再没有什么差别和这相比的了。”路德在《加拉太书》注释中说：“只要一个人还活在这个世界上，他就不能凭自己的努力为自己除掉罪，因这个世界注定是邪恶的。”

在奥古斯丁的看法，自从人堕落之后，人犯下的第一个大罪是骄傲，第二个大罪是骄傲，第三个大罪还是骄傲。骄傲乃众罪之首。而在骄傲的罪中，最大的骄傲则是宗教上的骄傲，以为自己所说的都是真理，自己所行的都是虔诚。知识分子中，骄傲的罪尤其值得反省。

骄傲这个罪，从个人的角度来分析，就是存在于我心中的理想自我，牟敦把它称为“假我”，他说：“我们每一个人都生活在一个虚幻者的阴影下，这个虚幻者就是假我，这就是我希望自己成为的那个人，但他不能存在，因为上帝完全不认识他。。。对于世界上的大多数人而言，最大的主观实体就是他们这种不可能存在的假我。而热衷于崇拜这个影子的生活就是有罪的生活。”他还说：“我们从未进入和上帝关系中最深的实际，因为我们太少承认自己在上帝面前一无所有。”

牟敦诚恳地劝诫我们：“将你的贫穷交给上帝吧，向他承认你一无所有，一无所是。无论你了解到与否，上帝爱你，与你同在，居住在你里面，呼召你，拯救你；而他对你的了解和怜悯，是你从未在书中找到，或在讲道中听过的。”

认识自己的贫穷，我们生命才有成长的空间。但承认自己的罪，并为之忧伤痛悔，并不意味着把自己的全部心思都盯在罪上。恰恰相反，我们要学习沙漠教父的属灵经验，不要老是盯住自己的罪，要将自己的目光始终盯在耶稣基督身上。有首圣诗中有句歌词我很喜欢，定睛看耶稣。

我们的每一个缺陷，软弱，罪孽，在耶稣基督里都有解药。我们不要老是看着自己的伤疤，而是看着解药，并把它服下去。

与骄傲相对，假我的另外一面是自卑。它与骄傲其实是一个硬币的两面，都是把关注的焦点集中在自己身上，否定上帝是人生命的主人。骄傲的人以为我就是上帝，自卑的人则以为上帝不在我里面；骄傲的人夸大自己的能力，自卑的人则否定上帝的能力，而无论自卑还是骄傲，都拒绝承认上帝无条件的慈爱，永远的恩典。

席梦德（David Seamands）认为，撒旦有一个最厉害的心理武器，它的名字叫低自尊，就是“自卑感，缺乏感和低落的自我价值。”许多基督徒被这个武器打败了，严重自卑，觉得自己没有价值，由此产生的首要疾病就是自我厌恶。卢云也发现，

“我们生命的最大陷阱并非成功，名望或能力，而是自我弃绝。。。当我们听信了称呼我们没有价值，不可爱的声音时，成功名望或能力便容易被我们视为是一项有吸引力的解决方法。。。自我弃绝是属灵生命最大的敌人。”

据报道，不久的将来，抑郁症将成为人类的第二大疾病。自卑感，自我厌恶，正是抑郁症的典型症状。

攻克自卑这个罪的道路在哪里，说到底，就是上帝的爱，因着他的爱，你被接纳为上帝的儿女，你是上帝所疼爱的儿女。

4. 我是上帝疼爱的孩子

这是基督徒自我认知的基本真理，我是上帝疼爱的孩子，耶稣爱我永不改变。

我们都知道这个故事，当耶稣站在约旦河中接受洗礼的时候，圣灵仿佛鸽子，降在他身上，从天上有声音说：「你是我的爱子，我喜悦你。」我喜悦你的意思就是“我将喜悦放在你身上，也就是说，借着你的，我正在做我所喜悦的事情。”（奥古斯丁语）虽然我们知道这个故事，但却往往以为这只是发生在耶稣身上，与我无关。其实，自从我们信耶稣并接受洗礼起，这也成了我们的故事，圣灵进到了我们心中，我们用心灵的耳朵听到了这个最美的声音：「你是我的爱子，我喜悦你。」

从此以后，无论发生了什么，无论我们怎么样，我们每时每刻都要聆听这个声音，信赖这个声音，让它在我们心中回荡一生之久。蒙上帝所爱的孩子，这就是我们的身份，这就是我们的真我，这就是我们的生命。

使徒约翰提出了一个概念：先在的爱（起初的爱）。「我们爱，因为上帝先爱我们」（约 4：19）在我们还不认识上帝，在我们还没有出生，在宇宙还没有被创造出来

之前，上帝就爱了我们。上帝还说，「我以永远的爱爱你，因此我以慈爱吸引你。」

（耶 31：3）我特别喜欢《以赛亚书》中上帝说的一段话，「妇人怎能忘记她吃奶的婴孩，她怎能不怜恤她所生的儿子？即使她们可能忘记，我也绝不会忘记你。看哪，我已经将你铭刻在我的手心上；你的城墙常常在我眼前。」（赛 49：15，16）

信仰，就是相信上帝的话，就是信赖上帝，依靠耶稣基督。

不要因自己的破碎，软弱甚至还在犯罪而怀疑上帝的话，也不要幻想我得做什么大事情使我配得领受这一份爱。即使我们今天遇到的全是苦难，我们苦苦祈求但主却没有答应我们，我们也要坚信，上帝还是爱我，他绝不会忘记我。就像诺威治的茱莉安所说的那样：“有些人相信上帝有完全的能力，凡事都能够做；也有完全的智慧，凡事皆可能做；但是，说他有完全的爱，凡事都会做——在这方面我们就不是那么相信。依我所见，这样的无知是爱上帝的最大拦阻。”

茱莉安又说：“我们殷勤的主不希望他的仆人因着经常重挫而绝望，因为我们的挫败并不阻挡他爱我们。”即使在我们失败时，上帝依然爱我们，这就是上帝的爱。他早就这样向一再失败的以色列人宣告：「我以永远的爱爱你，因此我以慈爱吸引你。」（耶 31：3）。

曼宁讲过一个故事，法瑞尔（Edward Farrell）问庆祝 80 大寿的舅舅：舅舅，你看来很快乐。舅舅回答，是的，孩子。外甥问，想告诉我为什么呢？舅舅回答时，流泪了，好哇，你知道吗？我的阿爸很喜欢我。啊，我的阿爸真的很喜欢我。（温柔 30）

当我们诚实地说出，是的，我的阿爸很喜欢我，我们就可以在日常生活中活出我——上帝心中的我。

5. 成为一个普通人

多年来一直困惑，到耶稣受洗那个时刻为止，他并没有做什么惊天动地的事情，整个青少年时代几乎没有什么记载，但为什么当他受洗的时候，天父说，你是我的爱子，我喜悦你哪？换句话说，耶稣那时就是一个平常人，普通人，但上帝却喜悦他。后来慢慢想通了一点，这也许对我们的生命成长指出了一条路，就是在平凡的日常生活中活出上帝的恩典。

《路加福音》第二章中透露了这样一个平常的路的一些基本信息。

耶稣在 12 岁那年去耶路撒冷说的一句话，表明了这个普通生活的核心，他说：「为什么找我呢？岂不知我应当以我父的事为念吗？(或作“岂不知我应当在我父的家里吗？”)」(路 2:49) 儿子要把天父的事放在首位。

耶稣的这个渴望，表明了他真正的自己和存在的动机。陶恕说：上帝啊，我已经尝过你的美善，它使我既满足，又使我更加渴望；我痛苦地意识到自己需要你更多的恩典，缺少对你的渴望，我感到多么的羞愧；上帝啊，三位一体的上帝啊，我要更多地有你；我渴望被更多的渴望所充满，渴望仍然有更多的渴慕。

还有两段经文说明了这个普通生活的基本内容。「孩子渐渐长大，强健起来，充满智慧，又有上帝的恩在他身上。」(路 2:40)「耶稣的智慧和身量(“身量”或作“年纪”)，并上帝和人喜爱他的心，都一齐增长。」(路 2:52)

全面的平衡的成长，就是围绕着生命的核心，所要走的一条路。Plummer 说：“这个成长过程，乃是完全的人性之完美的成长，也没有任何人性的缺陷。人类历史上，这是第一个能够实现理想人性的孩子的成长。”

这里有四个维度：身体，心智（智慧），爱上帝，爱邻居，

第一个维度：身体。怎么看待身体？路加用“强健”来作为尺度。从创世记中我们了解到，当上帝创造了物质世界后，他的评价是「好」。人的身体，就属于物质世界的一部分。保罗把它看成是神的殿（林前 3：16），「你们的身子是圣灵的殿」（林前 6：19）。我们要照顾好这个殿，从负面讲，要对付两宗罪：贪吃和懒惰。从正面讲，要保持健康。

第二个维度：智慧。华人基督徒常常以一句知识使人自大而否定知识。实际上，圣经不是否认知识，而是否认这个世界上的智慧。箴言有两句话可以作为纲领：第一句：「敬畏耶和华是智慧的开端。」（1：7）第二句，「你的灵要以知识为美。」在基督徒看来，一切知识的最高目的，都是为了认识上帝。

第三个维度：爱上帝：祷告是第一位的。路德说过，信仰无非就是祷告而已。我们因着相信并信赖上帝，知道他对我们好，所以，我们祈祷。

凡事感恩。

第四个维度：爱人：从身边开始，爱那些需要你帮助你也有能力帮助的人。小德兰修女提出一个概念：“献出微小的爱。”“这也就是耶稣说的，在我渴了的时候，你给我一杯水。

德兰修女说出另外一个秘密，怀着大爱做好小事。你做饭，你打扫卫生，你探访病人，你给一位朋友一个鼓励，你告诉父母谢谢你，这些都是小事，身边事，日常事，但我们却可以怀着一个大爱去献出这些微小的爱，借以表达我们对上帝的爱。

总之：“不要浪费时间，梦想成为另外一个人，别试着成为另一个人，要以祈祷和工作，成为你自己。就在你所在的地方，成为你自己，专注于每一天围绕你的微不足道的问题和痛苦。。。此时此地活出并回应他的恩典”（圣沙雷语）

6. 走在那条小路上

莱尔主教 (Bishop J C Ryle) 说：自称是基督徒的人，绝大部分是从来不祷告的。马丁路德说：信心，就是祷告而已。主耶稣说：「你祷告的时候，要进你的内室，关上门，祷告你在暗中的父，你父在暗中察看，必然报答你。」（太 6：6 和合本）

耶稣说的「内室」到底指什么，字面上看，是指家里一个隐秘的地方，很安静，没有人干扰。更深的讲，是我们的心。屈梭多模解释：“你祷告时就像进入一座宫殿，不是地上的宫殿，而是天上的宫殿，远比地上的宫殿庄严肃穆。你进入那里时，要完全专注，心怀敬意。。。你在这里会遇到正在唱歌的天使。你与众天使长一起，与撒拉弗一同歌唱。。。向万有的主上帝歌唱。”内室就是一座“天上的宫殿”。

抗战时候的名言：华北之大，竟放不下一张安静的书桌。现在，每家似乎都有好几个卧房了，但竟然找不到一个安静的卧室，几乎每一个房间都有电话，甚至厕所，还有手机，微信。

“内室”在哪里啊？最近几年才发现，原来，它在我们家的房子之外，好大好大，我们整个的小区都是。或早上走，或上午，或黄昏，我走在这条路上，和耶稣一起散步，初期教父亚历山大的革利免（150——215）说：“祷告就是与上帝相伴”。我们用爱来培育这情谊，因着坚信上帝是爱，他是爱我的上帝，因此，我们向他祈祷。而这位主，因着爱，像父母一样，把最好的赐给他的儿女。

这是锻炼身体。

这也是观看上帝奇妙的作为。犹太拉比思想家赫舍尔临终前说的一段话，“我为自己的一生……我活着的每一刻……充满感激。我已经预备好，要离开这个世界……我一生从来没有要求上帝赐给我成功，智慧，能力和声誉。我只求他让我看见他的奇妙作为，而他照我所求的赐给了我。”

一路祈祷，一路默想，一路赞美。在深深地感受到上帝的大爱中喜悦——这些就是我在小路上采到的小花。

问题和讨论

彭召羊弟兄：谢谢范老师的分享，非常受益。您讲到传道人身体的健康非常重要，对我是一个很好的提醒。因为没有好的身体，没法事奉。我看到太多的例子，传道人正当事奉进入最佳年龄的时候，发现身体不好了，有的甚至得了很重的病，身体是神的殿，我们要保养顾惜，多一些年日来事奉神，谢谢范老师的提醒。您刚才也讲到发胖的问题，我和很多传道人说到这个问题：为什么传道人容易发胖，其实他们不是爱吃，而是他们经常吃得没规律，我自己深有体会，有的时候太忙，甚至没有时间好好吃饭，晚上外面忙完了回到家已经很晚了，吃了饭就得睡觉，结果就容易发胖。实在是太忙太忙，真的是要体谅他们，不过还是要注意饮食。

郭易君弟兄：昨晚和范老聊到很晚，将近 2：00，他对我有很多指点。过去这一两年当中，我经常和范老打电话，我们俩是好朋友，所以有时候也会吵架。我在读卢云（Nouwen）的著作，还有牟顿（Merton）的著作的时候，我有一个担心：就是我们的灵修神学，特别是我们改教之后的灵修神学与天主教之间的灵修神学怎么样去连接，就是我们除了看他的好东西之外，我们还有那些需要提防和小心的，我想听一听范老的观念。

范学德弟兄：我这个人比较简单，走最简单的路。对我个人来讲，哪些更能帮助我去认识上帝、认识耶稣，就去看哪些。至于他们里面有一些糟粕，都不是我所在意的。

周小安弟兄：中国文化背景我发现有两个方面。第一个方面：就是从中国民众的文化来讲呢，它确实有重群体而轻视个人的传统。但是呢，要是从中国的宗教来看：它刚刚相反。所有中国的宗教，都是特别的讲究个人的修身养性的提高、个人境界，而不是重视群体，而只有在基督教里面，我发现在群体和个人这两方面就平衡的很好。所以呢，我觉得你讲这个身体是非常重要的，恰恰是这个身体使得人不能够单独地生活，他离不开这个自然的环境，他也离不开其他的人。否则，你想一想：你看看可不可以？

范学德弟兄：我非常同意小安弟兄讲的。因为保罗经常用身体这个角度来讲，就是你这个人整个身体的一部分。我是觉得有时候做基督徒时间长了，就容易做假，我就常看不下去。你在教会可以喊、高兴、哭啊，但是出门对天父从来没感觉，我经常说的很八股。

谢文郁弟兄：我想是因着易君的思路，就是最近发现你很往天主教徒方向发展。提个简单的事：就是新教和天主教在灵修方面有个非常重要的区分，就是像马丁路德非常强调：其实我们是在生活当中、现实生活当中做每一件事情里头都是灵修生活，而不是一个人独自的才是和神发生关系，也就是说很重要的我们是每件事都有神的带领，我们都会去把这些事情交在神的手里面，但是这个另外一回事。我主要是想提另外一个问题，因为你刚才引用了一句话就是：谁说的“理想自我是一个假我”，是牟顿说的。这种说法本身呢，就是天主教还是比较强调要破坏这种理想自我，而恰好在这个问题上新教呢，我们都需要很强调有一些理想，但是要把这个理想交在神的手里面。就是我们都会设计一个完美的未来，但是完美未来肯定是我们心思意念给出来的。但是如果我们没有这个东西，我们的生活就会很容易走向天主教所带领的。我们在墨西哥人那里身上看到的这种娱乐性文化，而这个付出有自己的理想去追求，这个过程本身是经历神的带领的过程。我们前题是要把你这个理想，就是我设想我未来完美的那个好的未来，他不是假我，他是可以在生存当中得以慢慢实现。而在实现过程中，如果我们把它交在神手里的话，那神会在这件事情上祝福带领。

范学德弟兄：其实因为刚才只是很匆忙讲，我不可能很细讲，这个话准确地说应该是这样：以现在以为的那个理想的自我，就是你现在的自我这是一个欺骗。那么我们到底有没有我们理想的自我，我们真正的理想自我其实是：你心中的耶稣，你心中是要耶稣，这个他需要不断地去长大，那个理想自我在不断变化中。所以是一个不断破除假象又不断去顺服圣灵的引导，让你心中的这个主在万事要做主。