

# 软弱——基督徒的生命之道

范学德

第一部分：他代替我们的软弱

一：《以赛亚书》中的预言：

我的仆人行事必有智慧（或作“行事通达”），必被高举上升，且成为至高。许多人因他（原文作“你”）惊奇，他的面貌比别人憔悴，他的形容比世人枯槁。这样，他必洗净（或作“鼓动”）许多国民，君王要向他闭口。因所未曾传与他们的，他们必看见；未曾听见的，他们要明白。（赛 52:13—15）

我们所传的（或作“所传与我们的”）有谁信呢？耶和华的膀臂向谁显露呢？他在耶和華面前生长如嫩芽，像根出于干地。他无佳形美容，我们看见他的时候，也无美貌使我们羡慕他。他被藐视，被人厌弃，多受痛苦，常经忧患。他被藐视，好像被人掩面不看的一样；我们也不尊重他。

他诚然担当我们的忧患，背负我们的痛苦；我们却以为他受责罚，被神击打苦待了。哪知他为我们的过犯受害，为我们的罪孽压伤。因他受的刑罚，我们得平安；因他受的鞭伤，我们得医治。我

们都如羊走迷，各人偏行己路。耶和华使我们众人的罪孽都归在他身上。

他被欺压，在受苦的时候却不开口（或作“他受欺压，却自卑不开口”）。他像羊羔被牵到宰杀之地，又像羊在剪毛的人手下无声，他也是这样不开口。因受欺压和审判，他被夺去，至于他同世的人，谁想他受鞭打、从活人之地被剪除，是因我百姓的罪过呢？他虽然未行强暴，口中也没有诡诈，人还使他与恶人同埋；谁知死的时候与财主同葬。

耶和华却定意（或作“喜悦”）将他压伤，使他受痛苦；耶和华以他为赎罪祭（或作“他献本身为赎罪祭”）。他必看见后裔，并且延长年日，耶和华所喜悦的事必在他手中亨通。他必看见自己劳苦的功效，便心满意足。有许多人因认识我的义仆得称为义，并且他要担当他们的罪孽。所以，我要使他与位大的同分，与强盛的均分掬物。因为他将命倾倒，以至于死。他也被列在罪犯之中。他却担当多人的罪，又为罪犯代求。（赛 53:1—12）

## 二：新约的记载和论述

1. 图画：保罗说：“你们当以基督耶稣的心为心。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。所以神将他升为至高，又赐给他那超乎万名之上的名，叫一切在天上的、地上的和地底下的，因耶稣的名

无不屈膝，无不口称耶稣基督为主，使荣耀归与父神。”（腓 2:3—11）

2. 道成肉身：“天使对她说：“马利亚，不要怕！你在 神面前已经蒙恩了。你要怀孕生子，可以给他起名叫耶稣。他要为大，称为至高者的儿子，主 神要把他祖大卫的位给他。他要作雅各布家的王，直到永远；他的国也没有穷尽。”（路 1:30—35）

马利亚说：“我心尊主为大；我灵以神我的救主为乐。因为他顾念他使女的卑微，从今以后，万代要称我有福。（路 1:46—48）

### 3. 他也曾凡事受过试探

旷野的试探（太 4: 1—11；可 1: 12—13；路 4: 1—13）

客西马尼园的挣扎（太 26: 36—46；可 14: 32—42；路 22: 39—46）

《希伯来书》的概括：“我们既然有一位已经升入高天尊荣的大祭司，就是神的儿子耶稣，便当持定所承认的道。因我们的大祭司并非不能体恤我们的软弱，他也曾凡事受过试探，与我们一样；只是他没有犯罪。来所以我们只管坦然无惧地来到施恩的宝座前，为要得怜恤，蒙恩惠，作随时的帮助。”（来 4:14—16）

十字架： 被离弃 （太 36： 45—46； 可 15： 33—34； ）

“我渴了” （约 19： 28—30）

凡从人间挑选的大祭司，是奉派替人办理属神的事，为要献上礼物和赎罪祭（或作“要为罪献上礼物和祭物”）。他能体谅那愚蒙的和失迷的人，因为他自己也是被软弱所困。故此，他理当为百姓和自己献祭赎罪。（来 5:1—3）

“他因软弱被钉在十字架上，却因神的大能，仍然活着。”

（林后 13:4）我们却是传钉十字架的基督。在犹太人为绊脚石，在外邦人为愚拙；但在那蒙召的，无论是犹太人、希利尼人，基督总为神的能力，神的智慧。因神的愚拙总比人智慧，神的软弱总比人强壮。（林前 1:23—25）

#### 4. 他代替了我们的软弱

《马太福音》记载：耶稣到了彼得家里，见彼得的岳母害热病躺着。耶稣把她的手一摸，热就退了；她就起来服事耶稣。到了晚上，有人带着许多被鬼附的来到耶稣跟前，他只用一句话，就把鬼都赶出去，并且治好了一切有病的人。这是要应验先知以赛亚的话，说：“他代替我们的软弱，担当我们的疾病。”（太 8： 14—17； 可 1： 29—31； 路 4： 38—39）

由“他担当我们的忧患，背负我们的痛苦”（赛 53： 4）改为：“他代替我们的软弱，担当我们的疾病。”这两句话没有赎罪

的意思。而是医治。担当就是他以爱心怜悯来帮助我们。屈梭多模说，以赛亚不只是说他除去我们的软弱，而是说他自己承担我们的软弱。以赛亚这么说，似乎是他承担了我们的罪。。。我们的疾病大都来自我们灵魂里的罪。死亡正是所有疾病的总和。既然死亡的根源和基础是罪，那么我们身体上的疾病不更加是来自罪吗？

亚波里拿留： 基督是人类得医治的泉源；他的医治不仅来自他的行动，还来自他的受难，和他甘愿受苦的心。他借着自己所忍受的羞辱和他自己的死亡，为所有的人带来了生命。

### 三： 保罗——一个典范

#### 1. 有谁软弱，我不软弱呢？（林后 11:29）

（人都是软弱的）他们是基督的仆人吗？（我说句狂话）我更是。我比他们多受劳苦，多下监牢，受鞭打是过重的，冒死是屡次有的。被犹太人鞭打五次，每次四十，减去一下。被棍打了三次，被石头打了一次，遇着船坏三次，一昼一夜在深海里。又屡次行远路，遭江河的危险，盗贼的危险，同族的危险，外邦人的危险，城里的危险，旷野的危险，海中的危险，假弟兄的危险。受劳碌，受困苦，多次不得睡，又饥又渴，多次不得食。受寒冷，赤身露体。除了这外面的事，还有为众教会挂心的事，天天压在我身上。有谁软弱，我不软弱呢，有谁跌倒，我不焦急呢。（林后 11:23—29）

弟兄们哪，可见你们蒙召的，按着肉体有智慧的不多，有能力的不多，有尊贵的也不多。神却拣选了世上愚拙的，叫有智慧的羞愧；又拣选了世上软弱的，叫那强壮的羞愧。神也拣选了世上卑贱的，被人厌恶的，以及那无有的，为要废掉那有的，使一切有血气的，在神面前一个也不能自夸。（林前 1:26—29）

## 2. 夸我的软弱。

我若必须自夸，就夸那关乎我软弱的事便了。（林后 11:30）为这人（被提到三层天上、乐园中），我要夸口。但是为我自己，除了我的软弱以外，我并不夸口。（林后 12:5）

## 3. 相信并接受上帝赐给的丰富恩典

为这人，我要夸口。但是为我自己，除了我的软弱以外，我并不夸口。我就是愿意夸口，也不算狂。因为我必说实话。只是我禁止不说，恐怕有人把我看高了，过于他在我身上所看见所听见的。又恐怕我因所得的启示甚大，就过于自高，所以有一根刺加在我肉体上，就是撒但的差役，要攻击我，免得我过于自高。为这事，我三次求过主，叫这刺离开我。他对我说：“我的恩典够你用的。因为我的能力，是在人的软弱上显得完全。”所以我更喜欢夸自己的软弱，好叫基督的能力覆庇我。我为基督的缘故，就以软弱，凌辱，

急难，逼迫，困苦，为可喜乐的。因我什么时候软弱，什么时候就刚强了。（林后 12:5—10）

#### 4: 软弱变为刚强

所以我更喜欢夸自己的软弱，好叫基督的能力覆庇我。我为基督的缘故，就以软弱，凌辱，急难，逼迫，困苦，为可喜乐的。因我什么时候软弱，什么时候就刚强了。（林后 12:10）

你们既然寻求基督在我里面说话的凭据，我必不宽容因为基督在你们身上，不是软弱的。在你们里面，是有大能的。他因软弱被钉在十字架上，却因神的大能，仍然活着。我们也是这样同他软弱，但因神向你们所显的大能，也必与他同活。（林后 13:3—4）

#### 5. 接纳信心软弱的兄弟姐妹

两个范例：吃不吃肉与守日子

信心软弱的，你们要接纳，但不要辩论所疑惑的事。有人信百物都可吃，但那软弱的，只吃蔬菜。吃的人不可轻看不吃的人，不吃的人不可论断吃的人，因为 神已经收纳他了。你是谁，竟论断别人的仆人呢？他或站住，或跌倒，自有他的主人在；而且他也必要站住，因为主能使他站住。有人看这日比那日强，有人看日日都

是一样，只是各人心里要意见坚定。守日的人，是为主守的；吃的人，是为主吃的，因他感谢 神；不吃的人，是为主不吃的，也感谢 神。我们没有一个人为自己活，也没有一个人为自己死。我们若活着，是为主而活；若死了，是为主而死。所以我们或活或死，总是主的人。（罗 14:1—8）

我凭着主耶稣确知深信，凡物本来没有不洁净的；惟独人以为不洁净的，在他就不洁净了。你若因食物叫弟兄忧愁，就不是按着爱人的道理行。基督已经替他死，你不可因你的食物叫他败坏。（罗 14:14—15）

无论是吃肉，是喝酒，是什么别的事，叫弟兄跌倒，一概不做才好。你有信心，就当在神面前守着。人在自己以为可行的事上能不自责，就有福了。罗 14:23 若有疑心而吃的，就必有罪。因为他吃，不是出于信心；凡不出于信心的都是罪。（罗 14:21—23）

只是你们要谨慎，恐怕你们这自由竟成了那软弱人的绊脚石。若有人见你这有知识的在偶像的庙里坐席，这人的良心若是软弱，岂不放胆去吃那祭偶像之物吗？因此，基督为他死的那软弱弟兄，也就因你的知识沉沦了。你们这样得罪弟兄们，伤了他们软弱的良心，就是得罪基督。（林前 8:9）所以，食物若叫我弟兄跌倒，我就永远不吃肉，免得叫我弟兄跌倒了。（林前 8:13）

## 第二部分：传统——圣徒的榜样和教导

### 一、不住地祈祷

在第五至第八世纪之间，出现了一种深刻影响东方基督徒生命的祷告方式：默念耶稣的名字，它被称为“耶稣灵祷”。其基本方法是“在每天平凡的生活中，养成一种‘心心念念在耶稣’”的习惯，即随着一个人呼吸的频率或心跳的节奏，不断地重复一句简短的祷告词。其最经常使用的普遍形式就是：“主耶稣基督，求你怜悯我。”

### 二、不要逃避并陷入试探

金碧士（Thomas A Kempis 1380——1471）他所写的《效法基督》（又译为《遵主圣范》或《师主篇》）一书，是普世基督徒最喜爱的一本灵修名著。

他说：“我这个不快乐、一无所有、而且不知道如何敬虔地度过半个小时的人，如何能请你进来？我何其盼望——即使仅此一回——度过有价值的半小时！”

只要我们活在世上，就不能逃避试探和磨难。正如约伯记所记载：“人生在世必遇患难。”为此缘故，我们必须小心和关注我们个人的试探.....要记住，没有人圣洁得不用试探，我们决不能完全去除试探。

。。。我们实在都是意志脆弱的人（创 8：21）。但是你应该估计自己比其他所有的人更加脆弱。

（诱惑对人常有益处）然而诱惑仍对人常有益处，因为它们的折磨虽然重，但人可从其中加上谦卑，洁净，智能。所有众圣徒都经过了许多的患难和诱惑，从其中得前进。凡不能忍受诱惑的，就退步并堕落了。没有什么身分那样圣洁，没有什么地点那样僻静，以至于不见到诱惑和背逆的事。

我们存活一天，就不能完全不受诱惑，因为从生以来就有私欲，这就是受诱惑的根源。一种诱惑或患难退去，就又来一种；我们常必有所忍受的，因为我们已经失掉原善的福气。多有人想躲避诱惑，却陷在更深重的诱惑里。其实得胜不在于躲避，乃在于恒心和真实的谦卑，这样我们能变成比一切仇敌更有力量。

人单在外面上躲避诱惑，不拔除其恶根，便少有益；诱惑不免更快回来，并且他会觉得是更利害的。你若用恒心靠上帝的帮助，就必逐渐地得胜，比勉强用自己的力量更为有效。在受试探时，要求助于人的劝勉；别人受试探时，你不可严厉对待他，但要用“待人如己”的道理去安慰他。

一个圣洁属灵的人，必先理清自己的内心世界，然后安排自己的外在工作；他做事不受私欲邪念的引诱，反而以正当的动机来指导自己的工作。

人生哪有比攻克自我更大的争战呢？这应该是我们的任务：战胜自我，每天逐渐地刚强，在圣洁的生活中成长。

无论何时，一个人若放纵情欲，他的内心马上就要感到不安。骄傲和贪心的人绝得不到安息。贫穷和虚心的人才能住在丰盛的平安中。

人若还没有向他自己死了，就很容易在极微小的事情上受试探，而且被试探所胜。

心灵软弱和仍旧在情欲之中的人，就无法脱离贪爱世上事物的欲望。所以当他想要尝试脱离这些欲望时，就会感觉到痛苦；若有人反对他的行为，他就容易发怒。

。 。 。 。 。 。

一切的罪恶试探都是起源于我们缺少恒心和对上帝的信心。一条无舵的船被波浪抛来抛去，照样，不谨慎持守并离开目的的人，就要多方受诱惑。

我们常常不知道我们能做什么，但试探却指示出我们是怎样的一人。

我们必须警醒，尤其是在初受试探的时候，因为当试探刚来的时候，我们容易击退敌人——假如我们不让它跨进心门，并在它第一次敲门的那一刹那，就把它挡在门外。

有人说过，诊病应当从最初开始，因养痍遗患，事后的救药必定已过时太晚。因为最初只是心中的一个邪念，即则加以想象，复继以愉快的感觉和作恶的动机，最终就顺从行动了。因此，我们的敌人之所以能得寸进尺地完全占领我们的心，都是因为我们没有抵抗于最初。

一个人越久不事抵抗，他就要一天比一天越趋于软弱，而敌人也就一天比一天更加强壮了。

有的人是在刚信主的时候受到试探，还有的人是在人生后半截才遇着。更有些人几乎一生都在试探之中，也有的人所受的试探却很轻微。上帝凭着他的智慧和公义，衡量个人的情形所应得的，安排万事，使其互相效力，叫他所选召的人得益处。

所以，当我们为试探所困扰的时候不应该绝望灰心，却要更热诚地祷告，求上帝赐给我们力量，帮助我们胜过一切的患难，依照保罗的话，上帝必定要在我们受试探的时候，给我们开一条路，叫我们忍受得住。（林前 10：13）因此，在一切试探和患难之中，让我们谦卑地俯伏在上帝的手下，因为他必要拯救，且将虚心的人升高。

无论是在自己身上还是在别人身上，有非自己的力量所能改正的缺点，就要忍耐等候上帝的旨意。要想这些弱点或许对你有更大的益处，因为它可以试炼你，训练你的耐心，若无这些试炼和忍耐，我们一切的好行为就显不出伟大的价值来。虽然如此，你还是应该为这些弱点祷告，求上帝赐给你力量，使你能够乐意地忍受。

看哪，一切都在十字架上，一切都系于我们是否肯天天死于其上；通向生命、赐给你真平安的路，除了十字架，除了天天死在十字架上，你别无选择。

你上下求索吧，无论你怎么寻求，你都将发现，除了这神圣十字架之路，在上没有比十字架更高的路，在下也找不到比十字架更坚实的路。

你尽可筹划安排自己的一切。然而，你会发现，不管你甘心情愿、还是迫不得已，你必受苦，你必在苦难中来到十字架前。你即使不受体肤之苦，也必经历心灵之苦。

人不能切身体验十字架上基督所受之极苦，除非他亲自经历苦难。因而，那十字架总是无处不在地等待着你。你无法逃避它，正如你无法逃避你自己一样。因为无论你走到哪里，你总要带着你自己。纵横千里，云泥万仞，不管你身在何处，你总会面对十字架。你若要获得内在的平安和永恒的冠冕，你必须在苦难中忍耐。

### 三、罪恶并不是羞耻，反而是人类的荣幸

十四世纪的茱利安（1343—1413）说：

正如我们没有穷尽一样，在没有开始的时候，我们就已经珍藏在上帝之内了，得到了他的认定和爱护。因此，他希望我们知道，在他所创造的万物中，人类是最宝贵的。。。人类的灵魂是如此的美好和宝贵，三一真神对这一个创造，感到无限和永恒的欢喜。

P156

主随时准备以动听的话来安慰我们，并告诉我们：一切都安然无恙。。。他没有责怪我的过犯。因此我能够理解基督如何因为体谅我们的过犯，而怜悯我们。他恒长地体谅我们的灵魂，并且时常带领我们进入他的福佑之中。

上帝亦向我表明了罪恶并不是羞耻，反而是人类的荣幸。因为在这种境况之中，我的理解被提升到天国的境地，在那里我的思想邂逅了。。。彼得与保罗。。。以及他们如何带着自己的过犯，与人交往，并在地上的教会得到了他们的荣耀。对他们来说，带罪

并不是一件耻辱的事情，因为在天国的祝福之内，耻辱并不存在，罪恶的表征都会变为荣耀。

（大德兰也说到：“在这条祷告的路上，自知以及一个人的罪疚思想乃是粮食，所有爱吃的人都要用它去喂养，不管他们可能多么脆弱。没有粮食他们便不能维持。”我们诚实地接纳我们里面的邪恶，软弱，作为关于自己的部分真理，并将这真理奉献给上帝，于是，我们在神秘的黑暗中获得上帝的滋养。）

（主耶稣）他是一切的美善，也是救助我们的一切安慰。他是我们的衣衫，用爱来庇护，维护，环绕，拥抱我们，他的温柔永远不会离开我们。

“我们亲密，温柔而谦和的主，并不希望他的仆人常常因痛苦地跌倒而绝望，因为我们的失败不会拦阻他对我们的爱。。。他希望我们留心到他是整个生命的基础，能使生命活在慈爱里面。。。”

“‘你们不会被胜过’乃是主十分坚持和肯定的话，可以胜过日后一切要来的苦难。他并没有说“‘你们不会遇到麻烦；你们不会受到攻击；你们不会内心不安。’但他却说，你们不会被胜过。”留心到他是整个生命的基础，能使生命活在慈爱里面。。。”

当我们感到痛苦时，上帝并不是要我们苦苦地寻索，并为之而哀哭，那不是他的心意。相反，在突然之间，我们必须让它过去，并且把自己留在无尽的喜乐之中，那喜乐就是上帝。

他引用了茱莉安的话：“有些人相信神有完全的能力，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地相信。依我所见，这样的无知是爱神之人的最大拦阻。”（转引自曼宁《阿爸的孩子》32页）

“我们美善的主也启示，表明一个单纯的灵魂赤裸地，开放地，亲昵地迎向他，乃是他的一大乐事。神啊！我也满怀爱意地向你祷告，因着你的美善你把你自己赐给我，因为你是我一切所需。”（付士德 103）

于是我们美善的主回答我一切要问的问题与疑惑，他用最能安慰人的话对我说：“我能把一切事情变得美好；我有能力使一切事情变得美好；我必须使一切事情变得美好；我将会使一切事情变得美好。同时你会亲眼看见每一类事物都美好。”（“一切会变成美好，一切都会变成美好，万事万物都会变成美好”付 99）

#### 四、“我的信心不足。” 马丁路德（1438—1546）

杨腓力引用了路德另外一句话，路德多年来一直与怀疑和抑郁症搏斗，他有一次说，“已经有一个多礼拜了，我完全失去了基督，因着抑郁以及亵渎神而摇摇欲坠。”

路德怀疑过自己，他说：“我自己也不知道我是哪一种灵的工具。”是上帝的，还是魔鬼的？虽然如此，他还是把一颗“受伤害的心献给了上帝。”

对上帝和对人的无限真诚，这是路德的主要力量。他这样剖析自己：“在人们眼，我像是一个见多识广的神学家，但是我自己明白，我连圣父这个词都念不好。”

“我真是不幸啊，我的信仰不如我所宣讲的和大家所加诸我身上的信仰坚定。为了我自己能够理解我对他人的教导，我愿意放弃一切。。。我的信心不足，很痛苦。。。 ”

“你若想认识耶稣，就必须用信心去认识。你有了信心才能认识他是谁。这不是靠你的肉眼，或者你的五官去认识，乃是靠着他的道，靠圣经上的话去认识。”这就是路德的忠告。

路德始终承认自己对上帝的无知。有一次在教导基督教小教义时，他问一个农民：“上帝是全能的，这句话的意思，你懂吗？”那农民回答说：“不懂，我不懂。”“朋友，告诉你吧，这，我也是不懂的”，路德承认，并且他接着说，“而且人间的全部 有知识的人也都不懂。所以，就简单相信吧：上帝愿意你好，像父亲对待儿子一样。”

在不同版本的路德传记中，都记载了路德的一个心愿：“啊，我多么愿意透彻地理解我们忏悔时开头说的一句话，我信惟一的上帝，全能的父，天地的创造者！但是，面对这一点，我觉得自己就

像一个刚学识字的小学生。”

有一次一个神父向路德抱怨，说他自己有时候也不相信自己向信徒们的宣教。路德高兴地惊叫起来，“感谢上帝！我还以为只有我一个人有这种烦恼呢！”那位神父一直到死都记着这句安慰性的话。我想我也会记得的。

路德：“凡是我相信的，都是隐藏的，不能眼见的。这才谓之真实的信心。因为凡我看到的，我就毋须再信。但除了矛盾的事，除了我所信的事正与我所能见、所能明白的事相反以外，还有什么事隐藏的更深呢？上帝愿意我们生的时候，先置我们死地。他愿意我们成为虔诚信徒的时候，他先使我们的良心受谴责，使我们感觉是罪人。。。上帝就这样把他永远而不可用言语形容的善良、慈爱，隐藏在他的永远震怒之下，将他的公义，隐藏在不义之下。我们若能相信震怒之下全是慈爱，不义之中尽是公义，才是最大最彻底的信心。”

“有时，上帝所行的事，与我们所见所明白的事正相反。在这一切矛盾的现象中你仍能相信，你才是真的信了。”

路德：十字架神学。区别，“荣耀神学，乃是透过上帝的工作想要认识上帝；而十字架神学，则透过上帝的苦难来认识他”（《故事》456）。十字架神学表明，人类的真实情况为软弱无助的罪人，远离了上帝。除了上帝的自我启示外，他完全没有能力了

解任何关于上帝的事。对于十字架，人类唯一的正确反应就是：承认自己一文不值因而要完全依赖上帝的恩典。

“十字架的灵命观”的根本点是：“这世界的价值观所看重的，十字架是反倒轻看的；世界所贬抑的，例如软弱，愚拙，卑下，反而是十字架所重视的。十字架上的软弱，悲苦，无能的容貌，正是神特别选择的标记，用以张显他的作为，使我们得以认识他。”

我们“只能在苦难中认识上帝。”上帝的赏赐和益处都隐藏在十字架里，即隐藏在困苦和灾难之中。（路德）

路德对付怀疑的两种方法：其一：集中心力来思想十字架的景象。“对路德而言，默想基督的伤痕，是去除怀疑上帝爱的极佳肴方。他为我们受伤受死，每一处伤痕都是上帝爱心的代表。。。我们对上帝重要到一个地步，他竟愿意为我们选择痛苦”；

其二：想象你就在受难日发生的那地方，让你进到钉十字架当时的景象。信心生活很像受难日，我们会遭遇沮丧，迷惑和绝望的感觉，但是我们必须从复活日的眼光来看这些感受。但最重要的是我们必须相信上帝的应许，而不是自己的感受。

## 五、心灵暗夜

《心灵暗夜》是圣十字架约翰（1542-1591）灵修的代表作。他为什么把属灵生命的历程称为“暗夜”呢？理由有三：为了与世界分别，剥净我们对世界的爱恋；与神联合之路，无论就心灵感受还是思维推理，都是一条不可见的信心之路；因为对于人而言，神就像暗夜。

灵魂要经过三个暗夜：其一是“感官的暗夜”，在此夜会与神无话可说，但要保持住爱心；

其二是“心灵的暗夜”，人的罪行与软弱汇为一体，似乎神离我而去；

其三是“神近似于暗夜”，“神”和“人所经验到的神”是不一样的。对神自己而言，他是光，他全然皆是，他丰富完满，但对人而言，神却是黑暗，一无所是，幻不可知。我们除坚信神的话，别无平安。

十字架约翰 爱的创伤 “圣手伤了我，令我得痊愈。”

## 六、献出微小的爱

小德兰（1873-1897）灵修观的一个根基就是“以爱还爱”。“找到一些微小的方式”表达对主的爱，如一个微笑的注视，一句亲切的话语，做一件卑微的事，善待干扰伤害自己的人，帮助令人厌倦者，等等。（第 245 页）

（祂所创造的花儿都是美丽的）很久以来，我就常自疑问，为什么天主有特别钟爱的人呢？为什么所有灵魂蒙受的恩宠，不是一律的呢？。。。。。。耶稣不惜把这端奥理，亲自启示给我，祂在我眼前展开了一部自然奇书，我明白了凡是祂所创造的花儿都是美丽的；玫瑰的光艳，玉簪的洁白，一点不掩紫罗兰的馨香，也一点不夺雏菊悦目的素朴。我又明白假如所有的细花纤卉，都想变成玫瑰，那末，自然界就将失去阳春的美饰，田野间，也将没有小花朵的点缀了。

在灵魂的世界，即在我主活的花园里，又何尝不如此呢。天主乐于创造那些足以比并玫瑰和玉簪的大圣人，但祂也创造那些最小的花儿，象那些甘心做雏菊的，那些甘心做单纯紫罗兰的，当祂踏在脚下时，注定来娱悦祂神圣的凝睇。花儿愈欣然遵照祂的意志，便愈显得完美。

我的姆姆，您也知道，我的志愿是想成为圣人，但可惜，当我和圣人比较时，相差实在太远，一边好象峰巅侵入云中的高山，一边好象行人脚底践踏的沙粒。

我并不沮丧，反而对自己说：“不能实现的愿望，好天主是不予以启发的；我虽然微小，也可以希望做到圣人。叫我变成高大，那是决不可能的！我只有带着我无数的缺点，安于我本来面目；不过我愿意寻找一条登天的小路，笔直的，抄近的，一条新的小路。我们现在都处于新发明的世纪；现在要上阶梯，不须逐级逐级爬了；有钱人都装有电梯来代替。我也想寻一具可以一直升到耶稣跟前的电梯，为的是叫我去爬‘修成’的高阶级，我是太微小了。”

天主说：“我要抚慰你，犹如娘抚慰她自己孩子一样，我抱你在怀中，在膝头轻轻摇簸着你。”

于是，我在圣书里寻求升天电梯的指示——我愿望的目标。我读到天主上智亲口所说的话：“谁是最小的孩子，谁就能到我的身边。”我猜想我已发现我所想寻求的，可以靠拢天主了，不过我还要知道天主看待那最小的孩儿，是怎样光景，于是继续找寻，居然又给我寻着。天主说：“我要抚慰你，犹如娘抚慰她自己孩子一样，我抱你在怀中，在膝头轻轻摇簸着你。”（以赛亚书第 66 章第 13 节）

哟！再没有话比这个更柔和，比这个更和谐而悦乐我的灵魂了。啊，耶稣，送我一直登天的电梯，原来就是您的一双臂膀呀！为这缘故，我不需要长大，相反地，我要永远这么小，愈小愈好。啊，我天主，您事事超过我的期待，逾越我的愿望，我要拿圣咏的话来歌唱您的仁慈，说：“自我年幼时，您就教训我，迄至现在，我要称扬您奇异的作为，直至老年白发的时代。”（诗篇第 70 首第 18 节）

啊，即使我良心上有一切可能犯的罪过，我亦丝毫不失信赖天主之心，只带一颗痛悔破碎的心投入救主的怀抱。我知道抚爱祂回家的荡子，我又听见祂对圣女玛达肋纳、对淫妇及对撒马利亚妇人说的温语。不，没有人可以吓阻我；因为我知道该怎样信赖祂的爱情和仁慈。我又懂得累万的罪污，也正如把一滴水投入洪炉，转眼间消灭了。

不因自己的过错而灰心丧志，因为小孩跌倒是常事；正因为孩子个子太小，跌倒了也不会出大事的。

爱情既然是要以事实为证，我将怎样来表示我的爱情呢？——好吧！小小的孩子将撒花；他以清芬腾播神圣的宝座；他用银铃般的歌喉，唱爱情的美诗。

啊，我至爱的，便是这样一面撒花，一面唱歌，我春花易萎的生命，将在您的眼前消磨净尽。除了撒花以外，我没有别的方法来表示我的爱情了；这就是说，每一小克己都不轻轻放过，一瞬眼、一发言、一最微小之动作都要利用，以爱情为动机。我愿意为爱情而受苦，也为爱情而享乐；我便是这样子撒花了。我遇见的花儿，没有一朵不将它的瓣儿摘下来撒给您……倘使我从荆棘丛中采取玫瑰，我也要歌唱，永远地歌唱；荆棘愈长愈利，我的歌声也愈和愈柔。

### 第三部分：在软弱中成长

1. 正视我们的软弱，知道我们的软弱是什么，接纳软弱，投入到软弱之中，让软弱成为“新生命的起点。”

这个世界的原则是强者。而我们往往喜欢没有困难的胜利，不受挫折的成长，毫无痛苦的治疗和没有十字架的拯救。

芬乃伦：我们在主里的刚强是与自己的感到的软弱成正比。

“在你里面有些地方是你无能为力的。你是多么希望医治自己，对付你的诱惑，保持自制，可是你总无法独立做得到。每一次你越是试图这样做，你越是失望，因此，必须承认自己的无能.....直截了当地从容许自己无法自我医治开始吧!为了让神医治你，你必须完全地承认自己无能为力。不过，这却不是一蹴而就的事。你愿意体会自己的无能本身已经包涵向神在你身上的作为降服。当你无法感受神医治的存在，承认自己的无能便太过可怕了。那就好似从高空钢线跳下来而没有安全网承着你。

愿意让控制自己生命的意欲消弭，正显示你在一定程度上的信靠。你越能放弃抓紧权刀的坚执，就越能够与那位有力量医治和带领你的神接触。你与这神圣力量的接触越多，就越容易向自己及其他人承认自我的无能。”

“我们如何与内心的敌人——欲念与怒气——为友？聆听它们的声音，说：“我有些没有满足的需求”，与“有谁真正爱我？”不要把自己的欲念和怒气当作不受欢迎的客人赶走；体认自己焦躁，不自主的心绪需要医治。我们的不安情结正是要寻求内心安息的呼声，将欲念和怒气转为更细腻的关爱之情。

欲念和怒气带着惊人的力量！这些力量若能转为更深的关爱，不仅自己更新，那原本会受害于我们的欲念和怒气的人，也会经此而更新。这么虽需要耐心，却是可以做得到的。”

## 2. 相信你是被爱的。

属灵生命有一大危机，就是自弃（自卑）。“当我们说：‘如果别人真正认识我，就不会爱我。’我们就是选择了迈向黑暗的路。我们常人云亦云地相信，糟蹋自己是一项美德，是所谓的谦卑。其实，谦卑与糟蹋自己正好相反。谦卑是感知自己在神的眼中看为宝贵，我们的所有是，全然是他赏赐给我们的。要胜过自弃的心理，就必须鼓起勇气，聆听称我们为爱子的声音，并且决心依据这个真理而生活。”

“有时候，我们去哪里都可以，就是不想留在目前的地方；或是作谁都好，就是不想作自己。我们会不住地与别人比较，思忖为什么自己不像别人一样有钱、一样聪明、一样单纯、一样宽宏，或一样敬虔。这么比较，让自己觉得罪咎、羞耻、嫉妒。我们千万要知道，人生的召命隐藏于目前的光景、目前的居处。我们都是独特的，每个人都受召完成其他人无法完成的使命，而且是在此时此地、踏踏实实地完成。

（拒绝比较）如果只是要知道自己是否比别人优秀，就永远找不到自己的人生召命。当下的你，足以胜任你受召的使命。展现你的真我吧！”

基督在我们生命中见到的是它独特的创造。包约翰（John Powell）说：“上帝的圣道向我们保证...当然，我可以把你造成别的样子，身材，父母，成长环境，文化背景，天赋恩赐，等等。但我不想你成为另外一个样子，我所爱的，就是这个样子的你。”

我们的个性——无论是浮躁、沉着、内向、外向——都已经定了型。不过，我们每天如何“利用”自己的个性却变化多端。若注意圣灵在心中的带领，就能渐渐学习如何使用自己的脾气，塑造美好的品德。浮躁的个性可以为神国大发热心，沉着的个性可以在危机中镇定自若：内向可以加深生命的反思，外向能发挥有创意的事工。

我们要把个性当作是神的恩赐，用来帮助我们使属灵生命更深邃。

每一刻你都要决定相信那宣告：“我爱你！在你母腹中，我与你联结。”（诗 139：13）

“耶稣对你所说的一切话可以归纳成这样的一句：“要知道你是受欢迎的”。耶稣赐给你他与父神最亲密的生命。他希望你知道他所知道的一切，作他所作的一切。他希望自己的家也是你的家。是真的，他希望为你在他父亲那里预备地方。

不断提醒自己，你觉得自己不受欢迎的感受并不是从神而来的，也不能告诉你真相如何。黑暗之子希望你相信你的生命是一个错误，并且没有一处是你的家。然而，每一次容许这些思想影响你，你就踏上自毁的道路。因此你必须不断揭穿谎言的面具，并且根据以下的一个真相思想、说话和行动：你非常非常受欢迎。”

“当你怀疑：“你爱我吗？”的时候，你必须相信所得的回复必然是肯定的。就算你经验不到，你也一定要选择那肯定的答案。

你需要相信那盘石是坚稳的。那是一处地方，在你感受不到的时候，亦可以肯定神的爱。当下一刻，你唯一感到的是虚空和缺乏选择的能力：但要坚持继续说：“神爱我，而且神的爱是足够的”。你必须一次又一次地选择这个坚稳之处，并且在每次失败之后，都要回到它那里去。”

“你真正的身分就是神的儿女，这是你必须接纳的身分。当你对此有所肯定，并在其中安妥下来的时候，便能在既使你得着欢愉又令你痛苦的世界里生活。你能够接受临到你身上的称颂和斥责，视之为强化你基本身分的机会，因为那使你自由的身分是超越人间一切称颂和斥责的。你属于神，并且以神儿女的身分被差派到世界当中。”

### 3. 找到上帝之爱通向你的那一条路

生命是一份礼物，我们要用感恩的心接受全部，一切都是恩典。

“我们都有秘密：别人不知道的思想、记忆、感受。我们常想：别人如果知道我的想法感受，就不会喜欢我了。这些小心收藏的秘密能对我们造成很大的伤害，让我们感到愧咎、羞耻，使得我们自暴自弃、沮丧，甚至有自杀的念头和行为。

处理秘密有个很重要的方法，就是找一处令自己感到安全的地方，告诉我们信赖的人。如果我们合宜地让自己的秘密见光，并且与别人一同审视，我们就不再独守秘密，而那些我们信赖的朋友

也会爱我们更深，与我们更亲密。让秘密见光可以使内心得医治、重寻群体生活。吐露秘密不仅能教别人更爱我们，也更能爱自己。”

受造界的一切与我们同属神的大家庭，“我们不仅与世界上其他人同为手足，也与四周的一草一木同为手足。是的，我们要爱惜遍满麦穗的田地、白雪覆盖的山岭、波涛汹涌的大海、野生或家驯的动物、高耸的红木、小巧的白菊花。受造界的一切，与我们同属神的大家庭。”

#### 4. 在日常生活中

让你的心成为他的圣所。将你的心献出一点点，并在思维之内纪念上帝，你内心片刻的崇敬，足够在你匆忙拿起刺刀之中成为祷告。

Jean Pierre de Caussade 高萨德：“以这一刻作为圣祭”  
“每一刻都是上帝的启示”。

劳伦斯的建议：“我们必须在一切工作以及生活的细节上。。。。尽可能地开辟出一点时间，深心底敬拜和思索上帝。”

---

## 问答交流

**某弟兄：**谢谢范弟兄的分享。我想我非常赞同他的观点：软弱是生命之道。所以软弱是内在的。从诸位学者的表现来看，我们从来看不出你们是软弱的。所以这一定是内在的。我想说一下，内在的另一个方向，就是表现。其实前天我看到你的议题，我就觉得好像拉到了我的生命。所以我在晚上就想了一些东西；就是说，软弱是内在的生命之道，但在外面的表现是什么呢？表现的就是盼望。我们基督徒经常说信、望、爱。我们很容易地把中间的那个“望”忽视掉；因为信徒信主，这个信很重要，还有爱，爱是解决一切问题的答案，完全的爱将恐惧消除。在刚才范弟兄引用的经节，《哥林多后书》12章9节：“神的能力，是在人的软弱上显得完全”；这也是我信主两年半的一个经历，一个挣扎，甚至是一个感悟。然后在《罗马书》5章3-5节说，我们在患难中也要欢欢喜喜，因为我们知道患难生忍耐，忍耐生盼望，盼望不至于羞愧。提到盼望，我想到我们基督徒是一群什么样的人呢？我们是一群软弱的人，但我们也是有盼望的人。感谢主！

**某姐妹：**范牧师，谢谢你！我想回应一点，就是要找到自己通向神的路径。我信主只有六七年的时间，但是在我最开始追求的那几年，我觉得我很羡慕我牧师的生命，就是卧绿牧师。我想我跟她关系好一点，会不会她可以给我一些经验呢？实际上，我发现每一个人追求神的经历是不可以复制的，也是不可以传递的；只能我们自己去寻求，自己去积累。所以我觉得内在生活，包括对于圣经，对于生命的对付，都是在帮助我们建立跟神的关系。

**范学德弟兄（插话）：**我并没有提到内在生活。

我知道。但是我想说的是，神对我们每个人说话的方式，感动我们的形式都是不一样的；需要我们自己去体会，去摸索，去感悟。所以我想说的是，对于神的这种追求，是一种自己跟神的关系，在教会这样的群体里面，但这是需要时间的。这是我的一点回应。

**祝健弟兄：**有一个问题，也是我很好奇的一个问题。就是说，如果你有这样的软弱，怎么可以面对网络的那些网语。这是一般人都面对不了的。我都不敢看。网语一来，就是铺天盖地的。是不是神给你特别的刚强？这是我的好奇。

**范学德弟兄：**有两点，我讲个故事吧。有个深渊的教授，特别有水平。他很喜欢学生，也很随和。学生特别喜欢去找他问问题。结果他写作的时间都被打乱了。有一天他跟院长抱怨，他说我天天被打扰，怎么办？院长说被打扰就是你的工作。这是第一件事。所以我就慢慢体会到被打扰，包括别人的孩子搬哪个城市，找什么学校，这个学校是不是安全，这些情况都问我，我没有办法，因为我被打扰已经将近二十年。第二条，这是我自己的顾家体会，就是自己很骄傲的人，也自以为自己是蛮有水平的。结果上网，特别是前几年，公共论坛，你发表一篇文章，网上有几千人在看；我是多年给祖国制造巨大贡献的，就是有一批“五毛”跟着我，骂我。有一天，有一个人骂我，因为他们觉得骂不动我，就找我的弱点，就说，范学德，你是吃软饭的。我当时就没有反应过来，什么是吃软饭的？他就说，装什么嫩呢？因为在网上，他马上就回话说，凭你根本就没办法挣钱养家。因为我是自由传道，靠太太挣钱养家。我不向任何教会募捐，我也不要向任何基督徒写祷告信，也不参加任何机构，就凭神给我太太的工作养家。所以他说你这一万多块钱根本就不够养家，所以你还是靠你太太吃饭。当时我要是祷告一下就好了。结果没祷告；所以当时很生气。我挺欣赏卧绿讲的，要随时祷告。你觉得你自己在为主作战，你遇到这种人，还那么凶，侮辱我，在这么多人面前侮辱我，还不能骂他。最后一天，我才明白，因为我这个人从小的毛病就是孤傲，傲气，而且自以为有水平。神就告诉我，就连你太太有工作，也是恩典，你在神面前就是贫穷的。我才发现，这些人就是化装成恶魔的天使。神就使用他们来对付你自己心中的，那些你意识不到的，或者是在一般信徒交往中你意识不到的软弱。我就是神用了十多年来磨我；我就让那些魔鬼化装成的天使针对我那些还放不下的东西。不过，不容易。欢迎你们加我的公共号，也为我祷告。最近在国内出一部算是比较重要的书，三十五万字，应该现在已经出版了。为这件事祷告，是重要的一本书。