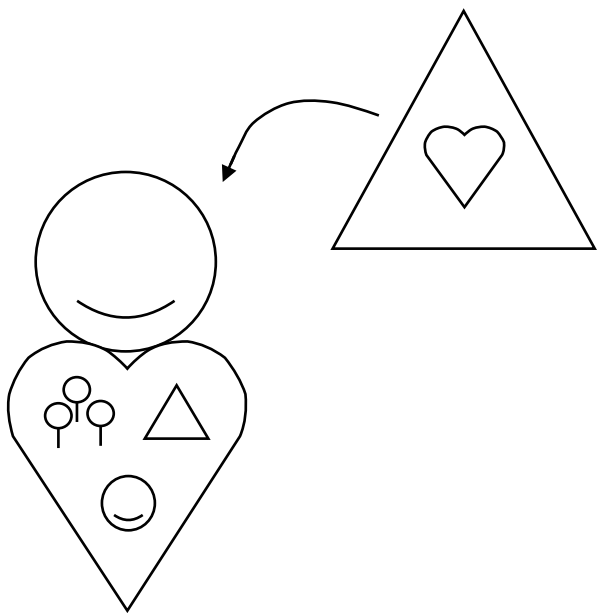


第十二课 持守仁爱



棒



背诵经文

约壹4:10~11 不是我们爱神，乃是神爱我们，差他的儿子为我们的罪作了挽回祭，这就是爱了。¹¹亲爱的弟兄啊，神既是这样爱我们，我们也当彼此相爱。

边说	边做（指着图画的相关部分）	
神先爱我白领受		沿着箭头画一画 （代表神爱我们）。
感恩激励我爱神		指着△ （神在我心中， 代表我爱神）。
遵命效主去爱人		指着⊙ （人在我心中， 代表我爱人）。
用神眼光爱自身		指着⊙（代表良好的自我形象， 因为是用神的眼光来看自己，爱自己）

引言

“你问我爱你有多深……月亮代表我的心。”著名歌星邓丽君这首歌道出了人心中对爱的强烈渴求。神创造人时，把一种对无条件的爱的需求放在人的心里；无数的电影、电视剧集和小说，都以浪漫的爱情故事作为题材，也是基于这个原因。遗憾的是，无数人希望从人世间的爱情中得到心灵的慰藉，以满足心中这种对爱的渴求，结果却换来失望。谁可以给我们这种爱呢？圣经宣告只有神能无条件地爱我们，唯有让他的爱充满我们，我们才能彼此相爱。你愿意更多体验神的爱，学习以他的爱去爱别人吗？

仁爱的意义

你要尽心、尽性、尽意、尽力爱主你的神。其次就是说：“要爱人如己。”再没有比这两条诫命更大的了。（可 12:30~31）

神爱世人，甚至将他的独生子赐给他们，叫一切信他的，不至灭亡，反得永生。（约 3:16）

主为我们舍命，我们从此就知道何为爱，我们也当为弟兄舍命。（约壹 3:16）

在圣经所提到的众多品德中，我们最需要努力学习、培养的就是仁爱。耶稣说最重要的命令就是全人爱神——尽自己的心思、情感、意志和力量来爱神，也要爱人如己（可 12:30~31）。耶稣在这方面为我们树立了最好的榜样。保罗在加拉太书列出圣灵的果子，把仁爱放在首位，借此强调它是最重要的（加 5:22）。此外，我们在第七课亦提到爱心是联络全德的（参西 3:14）；当我们对神、对邻舍显出爱心时，其他的美德也会自然显露；爱能带动其他的品德，正如发动机带动拖拉机那样。¹

仁爱是什么？它是不是等同恋爱那种温馨甜蜜的情感？约翰指出：仁爱是神把他的儿子赐给我们，定意叫他为我们死，好能满足我们心灵最大的需要（约 3:16）。这是神表示无私爱心的办法：为我们舍命（约壹 3:16 上）。有个传道人在一星期前预告他这天晚上的讲道题目是《神的慈爱》。时间到了，会众都期待着听他讲道，传道人站起来点蜡烛以照亮十字架，他先把光照在耶稣头上的荆棘冠冕，然后照耶稣两手的钉痕，再照亮被刺的肋骨伤口，最后熄蜡烛，走出去。他这样就把神的慈爱解释得足够清楚了，再没什么可说的了。² 你能体会神这种爱吗？你愿意这样去爱别人吗？



一、神先爱我白领受

（一）神本质的属性就是爱³

耶和華在他面前宣告說：“耶和華，耶和華，是有怜悯有恩典的神，不輕易發怒，並有豐盛的慈愛和誠實。⁷ 為千萬人存留慈愛，赦免罪孽、過犯和罪惡；萬不以有罪的為無罪，必追討他的罪，自父及子，直到三四代。”（出 34:6~7）

沒有愛心的，就不認識神，因為神就是愛。（約壹 4:8）

約翰說明愛是神本質的属性（約壹 4:8）。就神來說，愛不是一些外在的行為，也不是眾多属性的其中一種而已，而是神的本性的特質所在。摩西想觀看神的榮耀（參出 33:18），神就在他面前經過，宣告說他有豐盛的慈愛，為千萬人存留慈愛（出 34:6~7）。當你想起神的時候，你會想到他的慈愛嗎？

（二）神无条件地爱我们

因我们还软弱的时候，基督就按所定的日期为罪人死。⁷ 为义人死，是少有的；为仁人死，或者有敢作的；⁸ 惟有基督在我们还作罪人的时候为我们死，神的爱就在此向我们显明了。（罗 5:6~8）

你们所受的，不是奴仆的心，仍旧害怕；所受的，乃是儿子的心，因此我们呼叫：“阿爸！父”……³⁸ 因为我深信无论是死，是生……³⁹……是别的受造之物，都不能叫我们与神的爱隔绝；这爱是在我们的主基督耶稣里的。（罗 8:15、38~39）

你看父赐给我们是何等的慈爱，使我们得称为神的儿女；我们也真是他的儿女。世人所以不认识我们，是因未曾认识他。（约壹 3:1）

我们不用也不能以任何方法来吸引或迫使神爱我们，因为当我们还过着不敬虔的生活、在道德上软弱无力的时候，他已经爱我们了（参罗 5:6）。他爱我们，不是因我们可爱、美丽、聪明；事实上，我们因犯罪而变得丑陋、愚蠢、可憎恶，在那个时候，神已经爱我们了（参罗 5:7~8）。神对我们的爱是白白的、自发的、永不止息的，也是我们不配得的；他爱我们因为他决定要爱我们；如果我们接受神的救恩，就没有什么能使我们与神的爱隔绝（罗 8:38~39）。⁴

由于世人的爱多是基于行为表现，是有条件的，一些人因达不到要求而被拒绝，经历不少的痛苦。对这些人来说，神的爱似乎太好、太完美了，令人难以置信。我们真的不需要做任何事情，就可以得到神的悦纳和爱吗？我们都害怕别人因知道我们里面是个怎样的人而拒绝我们。面对全知、完美、圣洁的神，如果我们把他看成为一位



严厉的法官或道德警察，那我们就会更惧怕神。然而，圣经说神是一位慈爱的父亲，他爱惜和接纳我们，甚至让我们成为他的儿女（约壹 3:1）。耶稣差不多每次都称神为父，给我们树立了好榜样（参可 14:36）。保罗也指出：我们所领受的圣灵使我们呼叫神为阿爸父（罗 8:15；参加 4:6）。你把神看为严厉的法官还是慈爱的爸爸呢？在一次大地震中，一对母子被埋在碎石深处，等了好多个小时才被救出来。期间，孩子越来越口渴，呼喊妈妈说：“我渴！”最后妈妈咬破自己的手指，让孩子喝自己的血。神爱我们的心，就像这个母亲一样，他把自己的生命给了我们，为的是满足我们的“口渴”。你愿意让神那样爱你吗？

二、感恩激励我爱神

（一）我们经历神对我们的爱，就能爱神

不是我们爱神，乃是神爱我们，差他的儿子为我们的罪作了挽回祭，这就是爱了。……¹⁷ 这样，爱在我们里面得以完全，我们就可以在审判的日子坦然无惧；因为他如何，我们在这世上也如何。¹⁸ 爱里没有惧怕；爱既完全，就把惧怕除去，因为惧怕里含着刑罚；惧怕的人在爱里未得完全。¹⁹ 我们爱，因为神先爱我们。（约壹 4:10、17~19）

你害怕神会发怒惩罚你吗？约翰说我们不必害怕，因为神爱我们，差他的儿子为我们的罪作了挽回祭（约壹 4:10），消除了神对我们的愤怒；也就是说，他完全的爱驱除了我们对刑罚的惧怕（约壹 4:18）。因耶稣以他的义代替我们的不义，我们在审判的日子就可以坦然无惧（约壹 4:17）。如果我们惧怕神的审判，我们就不能以正确的态度和动机来爱神与别人，因为“惧怕的人在爱里未得完全”（约壹 4:18）。不惧怕神，并不表示我们不用敬畏神；我们应该因他的能力与圣洁而赞叹，并且大大地尊敬他，但不用提心吊胆地来到他面前。

事实上，我们需要先经历他对我们的爱才能爱他和爱人（约壹 4:19）。一个农民的鸡场不幸被烧了。火熄灭后他看到一只母鸡死了，但突然听到一些叫声，是来自母鸡身体下的。他把母鸡反过来，看到几只小鸡。由于母鸡以它的身体来遮盖它们，小鸡因而逃过了这场大火，得以幸存。耶稣也承受了神对我们的罪的愤怒之“火”，为我们舍命，以他的身体来遮盖和保护我们。愿他的爱驱除我们心中的惧怕，以致我们能以正确的动机来爱他。

（二）我们经历神对我们的饶恕，就能爱神

你们从前在过犯和未受割礼的肉体中死了，神赦免了你们一切过犯，便叫你们与基督一同活过来；¹⁴ 又涂抹了在律例上所写攻击我们、有碍于我们的字据，把它撤去，钉在十字架上。¹⁵ 既将一切执政的、掌权的掳来，明显给众人看，就仗着十字架夸胜。（西 2:13~15）

你经历到神这种无条件的饶恕吗？还是你觉得很难接受这般的饶恕，以为你必须想尽一切办法偿还你的罪债？歌罗西书2章13至14节是一段解释神的饶恕的重要经文，它说明得救前我们是在过犯中死了，当然不能赚得神的赦免；之后神赦免了我们一切的罪，好像老师把黑板的字迹擦干净，涂抹了那些在规条上的字句（欠单），把它钉在十字架上（西2:14）。



有一个喻道故事这样说：有个传道人多年前曾有隐藏的罪，早已悔改，可是心里没有平安。有个爱主的姐妹说她见过从神来的异象，传道人有点怀疑，就请姐妹问神他隐藏的罪是什么。过一段时间传道人问姐妹：“你跟主谈到我的罪没有？”姐妹说：“谈过了。”传道人问：“主说了什么？”姐妹回答：“他说不记得了。”事实上，神已经饶恕了我们所有的罪，也不再记念我们的罪（参来8:12，10:17）。⁵

基督在十字架上已经战胜了撒但的权势（西2:15）——当我们听到撒但定罪的声音时，我们不用理会它，因为神已完全饶恕了我们。请默想这个关乎无条件宽恕的真理，让它成为你爱神的动力。

（三）我们遵守神的命令，就表示我们爱神

你们若爱我，就必遵守我的命令。（约14:15）

你们若遵守我的命令，就常在我的爱里，正如我遵守了我父的命令，常在他的爱里。……¹²你们要彼此相爱，像我爱你们一样；这就是我的命令。（约15:10、12）

神给我们命令，是为了我们的益处。爸爸告诉小孩不要在马路上玩，不是为了要夺取孩子的快乐，而是要保护他。妈妈告诉孩子要吃菜，是为了让孩子健康。同样，神给我们命令，是为了保护我们，叫我们不要犯罪，让我们活得更健康。若我们爱他更多，就会更愿意信任和遵守他的命令（约14:15），我们就会更感受到他与我们的关系（约15:10）。我们顺从神，不是因为我们惧怕他的愤怒，而是因为他是我们的父亲，他爱我们，我们愿意讨他的喜悦。主的命令是要我们彼此相爱（约15:12）。你愿意遵守他的命令，借此表示你爱他吗？

（四）如果爱世界，就不能爱神⁶

不要爱世界和世界上的事；人若爱世界，爱父的心就不在他里面了。¹⁶因为凡世界上的事，就像肉体的情欲，眼目的情欲，并今生的骄傲，都不是从父来的，乃是从世界来的。¹⁷这世界和其上的情欲都要过去，惟独遵行神旨意的，是永远常存。（约壹2:15~17）

如果我们爱世界，爱父的心就不在我们里面（约壹 2:15）。如果在晚饭前吃了糖果，就没有胃口吃有营养的主餐。同样，世界的事物会令我们失去对属天灵粮的“胃口”。如果我们爱地位、权力和物质财富，我们的心灵就变得软弱、空洞，

人心中所喜爱的，可以反映人的价值观和品行。

但这世界和其上的情欲都要过去（约壹 2:17）。当我们爱世界上一些看来不错的事情，以神给我们的礼物来取代神自己的时候，我们跟神的关系就会出现问題——我们的动机不是单单地爱他，而是渴望得到祝福。如果我们这样对待朋友，他们很快就会疏远我们。可是，因神奇妙的恩典，他不会离弃我们。相反，他会让那些为了要得到祝福才追求他的人明白到：如果没有他，这些祝福都是空虚的，永不能叫人满足。此外，他会慢慢地掰开我们紧抓着物欲的手，让我们得着他自己。我们越是离远世界的吸引，就越能感受到神的爱的丰盛。你愿意抛开世上的情欲和骄傲（约壹 2:16），降服在神面前，以致你能更爱他吗？让我们一起祷告。〔☞ 教学提示：带领学员一起祷告（可参考以下范例），或请学员用自己的话祷告。〕

阿爸父，我们愿意更爱你；求你帮助我们，向我们显明有哪些东西拦阻我们爱你，并赐我们力量，愿意放弃这些东西。请你把这些长期占据着我们的心，并且成为我们灵魂一部分的东西，从我们的心拔除，好让你能进来，居住在其中，再不容许有第三者。有你作我们心中的亮光，我们就不需要别的光，也就能彻底地、专一地爱你。阿们。

（五）其他爱神的方法⁷

我们对神的爱，好像一棵脆弱的葡萄藤，需要种植在适当的土地上，并加以小心耕耘，才能生长茂盛。以下是栽培仁爱果子的一些方法：

认识神更多：要增进与朋友之间的情谊，就必须多认识对方。同样，要爱神更多，我们需要多认识他。我们不单要在头脑知识上认识他，还要亲身经历他，因为我们越认识他是谁，越了解他为我们做了什么，就越能够以爱与感恩的心来回应（参约 8:19、28~30）。要更深入地认识神，就必须花时间亲近他。除非我们安排定时灵修，否则不可能跟神成为至交。最聪明的投资就是花更多时间来认识他。

求神使我们明白他的爱：以弗所书 3 章 17 至 21 节记载了一篇非常伟大的祷告，保罗求神使我们能明白他对我们的爱。“明白”这个词在原文意思是“抓得更紧，不要放松”。我们更多更深地明白耶稣的爱，就能被神的丰富所充满（参弗 3:19）。你是否渴望能体会神的爱的辽阔高深？

默想关于神慈爱的经文：要让神的爱在我们里面生长，就要让那些关于神的慈爱的经文充满我们的心思。情侣会常常想到恋人写的情书，同样，我们要常常默想神给我们的情书——圣经。你可以从这课选几段关于神的慈爱的经文来默想和背诵。



重视跟神的关系超过一切：有些人重视的，不是爱耶稣，而是遵守道德规条以及履行责任（参路 18:11~12）。另一些人则专注事工的成果而忽略了他们在基督里的身份（参约 12:4~8）。我们要避免因事工忙乱而忽略那上好的福分，要像马利亚，为了爱慕耶稣而天天花时间坐在他脚前（路 10:41~42）。

除了上述提出的爱神的方法，你还有其他建议吗？

三、遵命效主去爱人

（一）我们要爱人，因这是神的命令

像那不可奸淫，不可杀人，不可偷盗，不可贪婪，或有别的诫命，都包在爱人如己这一句话之内了。（罗 13:9）

爱神的，也当爱弟兄，这是我们从神所受的命令。（约壹 4:21）

约翰说我们不单要爱神，也要爱人。这不是一条方便时才遵行的命令，也不是一个遇到困难时就可以忽略的劝告，而是我们从神所受的命令（约壹 4:21）。古人不容置疑地遵守皇帝下达的圣旨，同样，不管我们感到容易还是困难，我们都应遵守爱人的命令。爱人的命令包含了其他的诫命，因为如果我们爱人，就不会做一些伤害别人的事，自然就能遵守圣经其他涉及人际关系的命令（罗 13:9；参加 5:14）。

（二）我们要爱人，因神先爱他们⁸

亲爱的弟兄啊，神既是这样爱我们，我们也当彼此相爱。……²⁰人若说：“我爱神，”却恨他的弟兄，就是说谎话的；不爱他所看见的弟兄，就不能爱没有看见的神。²¹爱神的，也当爱弟兄，这是我们从神所受的命令。（约壹 4:11、20~21）

约翰在嘱咐我们要爱人之前，先解释神爱我们，复数词“我们”意味着神的爱包括他对我和别人的爱（约壹 4:11）。我们若体会神对别人的爱，就会愿意爱他们，正如我们会爱我们的朋友所爱的人那样。爱别人能证明我们爱神，因为不爱别人就不能爱神（约壹 4:20~21）。如果说有些人是我不能爱的，那其实等于向神说：“我爱你爱得不够深，因此未能爱这些人。”当我们很难爱某些人时，愿我们用神的眼光看他们，又让他借着我们来爱他们。有个弟兄很难去爱另一个弟兄，直到一天神问他：“你相信我爱这个人吗？”弟兄承认虽然那人有很多弱点，神还是爱他。神就回答：“既然我爱他，你也能同样地爱他吗？”神要我们爱他所爱的人。⁹

（三）我们要爱人，像基督爱我们一样

你们要彼此相爱，像我爱你们一样；这就是我的命令。¹³人为朋友舍命，人的爱心没有比这个大的。（约 15:12~13）

所以你们该效法神，好像蒙慈爱的儿女一样。²也要凭爱心行事，正如基督爱我们，为我们舍了自己，当作馨香的供物和祭物，献与神。（弗 5:1~2）

耶稣吩咐我们要效法他那样爱人，为人牺牲（约 15:12~13）。两个孩子在海边嬉戏，被海浪卷走了。他们的妈妈救了一个之后，再救第二个时，不幸溺毙。正如这位妈妈把生命献给孩子那样，耶稣也为我们献出了生命，为要把我们从罪恶的“海洋”中拯救上来。你愿意给人这样的爱吗？保罗嘱咐我们效法神，因我们是神的儿女，既蒙了他的慈爱，也要凭爱心行事（弗 5:1~2）。虽然我们不能爱人爱到耶稣爱我们的那种地步，我们还是可以用基督所赐的爱来爱人。这种爱的生活是怎么样的呢？我们研究以弗所书 5 章 1 至 2 节的上下文就能晓得：凡事谦虚、温柔、忍耐，用爱心彼此宽容（参弗 4:2）；除掉谎言（参弗 4:25）；以恩慈相待，存怜悯的心，彼此饶恕（参弗 4:32），以及彼此顺服（参弗 5:21~6:9）。哪一样是你需要圣灵给你能力来遵行的呢？

一个在中国事奉的宣教士医生，要寻找药物来治疗一种导致多人死亡的致命疾病。他多加研究，可是还找不到药，最后他拿了装满病菌的小瓶回国，把这瓶病菌喝了，好让研究人员从他身上找出抗体，来研制药物。他的病情越来越严重，可是研究人员终于研制出药物。他把药物带回中国，因他的舍己，很多中国人得到医治。他说：“每个人都会做我所作的事，我只是在适当的位置把我的身体献上。”你是否对周围的人有同样的爱？¹⁰

（四）我们爱，因此我们饶恕¹¹

倘若这人与那人有嫌隙，总要彼此包容，彼此饶恕；主怎样饶恕了你们，你们也要怎样饶恕人。¹⁴在这一切之外，要存着爱心，爱心就是联络全德的。（西 3:13~14）

约瑟对他们说：“不要害怕，我岂能代替神呢？”²⁰从前你们的意思是要害我，但神的意思原是好的，要保全许多人的性命，成就今日的光景。”（创 50:19~20）

歌罗西书 3 章 14 节说爱心是联系全德的，而它的前一节特别提到饶恕之道。爱心激励我们去饶恕，亦使我们有能力饶恕。保罗定立了一个很高的饶恕标准：“主怎样饶恕了你们，你们也要怎样饶恕人。”（西 3:13）我们该如何效法基督的饶恕呢？首先，我们必须明白：我们不配得到也不能赚取到神的饶恕，只能通过恩典来接受。当我们不能饶恕时，我们要跪在十字架前，聆听和默想耶稣的话——“父啊，赦免他们”（参路 23:34），这样我们就能体会基督的心肠，去饶恕得罪我们的人。饶恕别人等于承认自己也需要神的饶恕，明白到我们跟得罪我们的人差距并不是很大。我们大都倾向怪责别人，为自己找借口。然而，我们应该站在别人的立场来考虑他们的看法。

神为了饶恕我们，付上了他的儿子作为代价。我们为饶恕别人，付上的代价只是人世间的一点正义感而已。我们不肯饶恕，因为我们想争取公义，但我们所谓的公义，往往是从自己的利益出发。我们必须明白只有神才有资格对所有的人施行公义的审判，而他对我们公义的要求，在十字架上已经得到满足；至于不信的人，在末日他会审判

他们。要饶恕得罪我们的人，我们必须相信神会主持公道，舍弃自己对公义的要求，不为自己伸冤，不恼恨人，把事情交托神。我们要做的是，以恩典来对待得罪我们的人，而不是为自己讨公道。旧约的约瑟树立了这种饶恕的模范，因他最终知道神把他兄弟的恶意变成了美意（创 50:19~20）。

我们放弃追究得罪我们的人，就等于将一个仇恨的“癌肿瘤”从心中挖掉；亦相当于从仇恨的囚牢中释放了一个囚犯，而那个囚犯就是自己！饶恕不等于忘记、掩饰、假装事情没发生，或随便给得罪我们的人找下台阶，把他的罪淡化；相反，饶恕意味着愿意承担受伤害的代价以及忍受痛苦的煎熬。真正的饶恕的代价十分高昂，尤其是在得罪我们的人没有悔意的情况下。司提反饶恕了那些打死他但没悔改的敌人，我们要效法他的榜样（参徒 7:60）。你需要饶恕哪些得罪你的人呢？让神的饶恕之泉通过你流淌到得罪你的人那里吧（参《战胜属灵争斗》第十一课）。二次世界大战期间，有两姐妹因帮助犹太人逃亡而被关在集中营里，看守粗暴地对待她们，以至姐姐惨死。大战后，妹妹回德国传福音分享她的见证，一次讲道后，有个人过来伸手请求她原谅；这个人不认识妹妹，可妹妹认识他正是残酷对待她们的一个看守。妹妹一见到他就勾起她对往事的回忆，惊愕地动弹不得。她快速呼求神的慈爱，强迫自己去握他的手，随着这个饶恕的行动，她突然感到神的慈爱充满她。让我们都向这个姊妹学习，原谅敌人。

✎ 生命实践活动：“饶恕人”，见第165页 ✎

四、用神眼光爱自身¹²

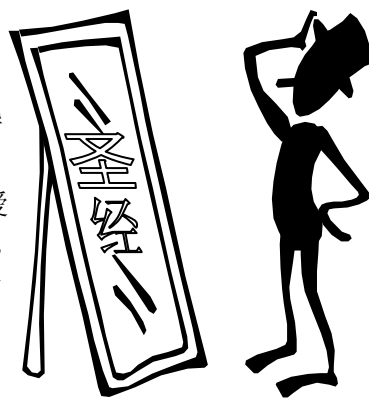
（一）用神的眼光看自己，爱自己

其次也相仿，就是要爱人如己。（太 22:39）

丈夫也当照样爱妻子，如同爱自己的身子；爱妻子便是爱自己了。（弗 5:28）

爱自己？关于自己，我们可能以为圣经唯一的教导是，我们应该把自己钉在十字架上，治死自己！诚然，我们要把旧我，以及那种令自己觉得比别人优越的自爱（其实是自大和自我中心），与基督一同钉在十字架上，使罪身灭绝（参罗 6:6）。可是圣经也教导一种正确的自爱，这种自爱能给人自尊和自信。这种自爱的原则，是用神的眼光来看自己。如果神爱我们，珍惜我们，甚至到了差他的儿子为我们死的地步，我们一定应该爱

自己、珍重自己。耶稣吩咐我们爱人如同爱自己（太 22:39），保罗也说我们要爱妻子如同爱自己的身体一样（弗 5:28）；如果不爱自己，又如何爱人和爱自己的妻子呢？



如果我们要爱别人如同爱自己，就必须先像神那样，以同样的自尊与爱来看待自己。有时世人的眼光好像是一面破裂的镜子——人家骂我们，责备我们，贬斥我们，扭曲了我们真正的形象；如果用他们的眼光来看自己就会产生自卑感。相反，神的话语如同一面完美的镜子，如果我们根据它来看自己，就能产生自爱。旧约的基甸因怕敌人而藏在酒醉里打麦子，天使却称呼基甸为“大能的勇士”（参士 6:12）！基甸接受这个神给他的身份，之后，就不怕敌人，并带领以色列人打败他们。我们要跟基甸一样接受神给我们的身份，就能过得胜的生活。有个小姑娘出生时有腭裂，很害臊。同学们常常欺负她，取笑她是口鼻畸形儿，说话不利落。她相信除了家人以外，没人爱他。一天，有个温柔的二年级老师给学生进行耳朵测试，学生要遮着一只耳朵，重复老师低语说的话，句子一般是“天空是蓝色的”。可是老师向这个小姑娘小声说了一句改变她生命的话：“我希望你是我女儿。”神看着我们被罪扭曲的“畸形样子”，向我们小声说：“我希望你是我孩子。”我们要让神那些慈爱的、接纳的话语变成我们自爱自尊的基础。¹³

（二）自爱与恩典

我们如何可以健康地爱自己，但又不会变得自大或自卑呢？圣经关于恩典的教导能给我们所需的平衡。恩典令我们谦卑，但不会叫我们自卑；恩典提升我们的自我形象，但不会叫我们自高自大。恩典告诉我们：离开耶稣，我们算不了什么，也不能做任何有永恒价值的事情；可是恩典也告诉我们：在基督里我们是新造的人，是神的儿女。恩典使我们不致陷入“我毫无价值，没前途，一点用也没有”的极端思想，同时也保守我们不会堕进相反的极端，而变得骄傲自满。恩典教导我们：最重要的，不是我们所做的事情，而是我们在基督里的身份。你如何看自己？你认为自己毫无价值，像是一条虫，还是具有尊贵的身分，是神的王子公主？

（三）抓住新身份，爱自己

默想我们在基督里的身份，能帮助我们用他的眼光看自己。请留意以下神给我们新身份的清单（参《战胜属灵争斗》第 60 页）。【🔗 教学提示：可把经文分给学员，请各人分别找出这些描述，同时写在黑板上。】要反复温习，因为世上的忧虑会使我们忘记这些重要的真理。

我会用神的眼光看自己，神看我是……			
他的孩子	约 1:12	被释放的	加 5:1
他的朋友	约 15:15	被拣选的、圣洁的、无瑕疵的	弗 1:4
被称为义的，蒙救赎的	罗 3:24	得蒙救赎的、过犯得以赦免的	弗 1:7
不被定罪的	罗 8:1	受了圣灵的印记的	弗 1:13
他所接纳的	罗 15:7	天上的国民	腓 3:20

新造的人	林后 5:17	他照他的丰富所充满的	腓 4:19
他的义	林后 5:21	有基督的生命的	西 3:4
儿女和后裔而不是奴仆	加 4:7	选民，圣洁蒙爱的人	西 3:12

✎ 生命实践活动：“爱自己”，见第165页 ✎

生命实践

在关于爱最伟大的篇章中，保罗鼓励你跟随最美妙的爱之道，因为爱是常存的、最大的——超过信心和盼望（参林前 13:13）。你是否跟保罗一样，渴慕追求爱呢？你曾否呼求神借圣灵在你的生命中结出仁爱的果子呢？如果你这样祈求，神就会教导你如何去爱，让你对人的爱心能增长充足（参帖前 3:12）。但愿神对你的爱激励你爱他，爱人和爱己。

2010 年 4 月，青海玉树发生 7.1 级强烈地震，在当地一所孤儿院当义工的香港人黄福荣，本已带着孩子逃出来了，但因为还有学生和老师被困，他两度返回灾场救人。第一次他成功救出了两个人，可是在第二次返回危楼时，不幸遇上余震，就在楼房崩塌前的一刻，他把身旁三名孤儿推到房子边缘安全的地方，自己却走避不及，被瓦砾压住。结果他拯救了其他人的性命，自己却牺牲了。同样，耶稣基督也为你牺牲了性命。当你仍是罪人的时候，基督已经爱着你，在十字架上为你而死。你曾否默想他的爱，并且祈求他的爱渗透你身体的每一个细胞——全人被他的爱充满？但愿神以他对你与别人的爱充满你的心，激励你每一个的心思与行动。现在一起唱《何等大的慈爱》或《跟着圣灵走》。如果你会唱以下的诗歌，请一起唱：

我用主的爱，来真诚爱你（2 次），
因我见你里面，有主的荣美，
我用主的爱，来真诚爱你。

✎ 教学提示：以下这两个部分非常重要，务须在课堂上安排充足的时间来做；通过分组讨论和活动，让学员把所学习的真理应用到自己的生命，并且清楚掌握所教导的内容，回家后能继续进行操练。请灵活运用这些讨论和活动材料。例如：进行分组讨论之前，可把问题写在黑板上；或者带领学员复习一些内容要点，然后引导他们去作讨论。至于生命实践活动，既可安排在讲完课之后的一段时间做，也可以配合前面教导的内容随即带领学员做。此外，如果时间充裕，可从附录一《补充活动》中选取更多的补充问题和活动。

（一）彼此学习

分成两三个人一组，讨论以下问题。如果时间许可，可请各组轮流向全班报告讨论结果。

1. 当你想到神的时候，你会想起他的仁爱还是愤怒？你认为神是一位接纳你的父亲还是定你罪的法官？你是否明白并接受他饶恕你的罪？或是你仍尝试以行为来赚取他的饶恕呢？你会如何让他的慈爱与饶恕感动你去爱他？
2. 你之所以爱别人，是否因为神先爱他们（约壹 4:19）？怎样可以多看见神对别人的爱，以致你能效法他，爱他所爱的呢？如何能爱人如同耶稣爱你？为弟兄姐妹舍己是什么意思（参约壹 3:16）？
3. 你需要饶恕谁？你愿意来到十字架下，聆听耶稣说饶恕你的话，然后回头饶恕你的仇敌吗？
4. 圣经所说的健康的自爱跟以自我为中心的自爱，两者的差别是什么？你会如何用神的眼光看自己，以致你会爱自己更多？你觉得自己毫无价值，像是一条虫，还是具有尊贵的身分，是神的王子公主？

（二）生命实践活动

- **让神爱你：**你爱神，爱人和爱己之前，必须先深深地体验神对你的爱。方法之一就是，让神透过经文直接向你说话。例如默想罗马书 8 章 31 下~35、37~39 节，想象神正在向你轻声细语。〔☞ 教学提示：先请大家一起读出经文。然后老师把经文中的“神”换成“我”，“我们”换成“你”（如下面所显示的），念给学员听，同时请学员闭上眼睛聆听，默想神的爱。〕

……我（神）若帮助你（我们），谁能敌挡你呢？我既不爱惜自己的儿子，为你舍了，岂不也把万物和他一同白白地赐给你吗？谁能控告我所拣选的人呢？有我称你为义了。谁能定你的罪呢？有基督耶稣已经死了，而且从死里复活，现今在我的右边，也替你祈求。谁能使你与基督的爱隔绝呢？难道是患难吗？是困苦吗？是逼迫吗？是饥饿吗？是赤身露体吗？是危险吗？是刀剑吗？……然而靠着主，你在这一切的事上已经得胜有余了。因为你深信无论是死，是生，是天使，是掌权的，是有能的，是现在的事，是将来的事，是高大的，是低处的，是别的受造之物，都不能叫你与我的爱隔绝；这爱是在我里面的。

- **评估爱人的行为：**以下各项根据哥林多前书 13 章 4 至 7 节改写而成，可用来评估你每天对人的爱。〔☞ 教学提示：请引导学员根据这段经文的内容，应用在自己每天的生活处境中，借此评估自己对人的爱。〕
 - 我忍耐你，因我爱你，想原谅你。
 - 我给你恩慈，因我爱你，想帮助你。

- 我不嫉妒你，因我爱你，希望你得到最好的。
 - 我不为自己的成就自夸，因我爱你，也想听到你取得好成绩。
 - 我不会做伤害你的事，因我爱你，尊重你的感受。
 - 我不求自己的益处，因我爱你，要你得益处。
 - 我不轻易发怒，因我爱你，不想注意你的过犯。
 - 我不计算你的恶，因我爱你，知道“爱能遮掩许多的罪”（彼前 4:8）。
 - 我对你凡事包容、相信、盼望，因我爱你。¹⁴
- **饶恕人：**仁爱激励你饶恕人。请写下那些曾伤害你的人的名字，例如配偶、父母、孩子、同工、邻居、朋友甚至自己。请来到十字架下，再次体验耶稣给你的饶恕，然后以耶稣的饶恕来宽恕得罪你的人。请把名单跟你受的伤害和痛苦一并交给神，决心天天继续原谅他们。最后请把名单扭成一团，扔进垃圾桶，以此来显示你原谅他们的决心。
 - **爱自己：**为发展健康的自爱，你必须用神的眼光看自己。〔☞ 教学提示：带领学员复习第四节的“（三）抓住新身份，爱自己”的表的要点。〕默想你真正的身份，背诵两节你最喜欢的经文。