

如何去爱 (Aaron)

1. 前言

使徒约翰他写约翰福音时已经年老 90 多岁，他离世的时候只有一个总结，那就是这些头衔和名利都不重要。重要的是**他知道自己主所爱的门徒**，而这正是我们基督徒应该追求的。约翰福音 19:26 **耶稣见母亲和他所爱的那门徒站在旁边，就对他母亲说：「母亲（原文作妇人），看，你的儿子！」**

弟兄姐妹，我们要明白我们每一个都是主所爱的，祂给我们的爱——Agape，是无条件的爱，并且是以行动去表现的。耶稣为我们钉死在十架上，这就是爱的彰显。如果我们是神所爱的，我们该怎么去回应祂的爱呢？这就是我想要分享的，我们如何去回应神、要如何去爱。

2. 四种爱

首先，我们要明白什么是爱。在希腊文里，有四个词是用来表达爱的，每一个词都是神赐予人类对爱的表达。

- a. 第一个是 **eros**，爱情和情欲的爱，这是保留给婚姻里的夫妻的。如果是婚姻以外的情欲，那就是奸淫。
- b. 第二个是 **storge**，亲情的爱，是家人对彼此的爱。就像圣经里的拉撒路、马大和马利亚，他们都很爱对方。当拉撒路死的时候，马大和马利亚为了他们弟弟的离世感到非常伤心。
- c. 第三个是 **philia**，弟兄的爱，是新约圣经里常见的一种爱。这种爱的表达是带有感情的，我们要与对方成为朋友，是有照顾、尊重、怜悯的一种关系。这一份爱会把信徒在基督里连接在一起。
- d. 第四种是 **agape**，无私的爱本质是善意、仁慈和对所爱之人的自愿喜悦。这爱包含忠诚、承诺和意志的行动。Agape 很多时用来形容神的

爱，既耶稣无条件牺牲自己，为我们死在十架上，以行动彰显了祂的爱，这就是 agape。

实际上这四种爱在基督徒的关系里都应该存在的，我们有爱情、亲情、弟兄感情和无私的爱。

我举个例子，如果有一天我生病了，Anna 也会无条件地照顾我。我们结婚几十年，彼此之间的爱是有爱情、亲情、感情的。这就是 Agape 和 Phileo，两者是连接一起，可以互换使用的。

3. 神的要求

在马可福音 12: 30 你要尽心、尽性、尽意、尽力爱 (agapao) 主你的神。
v31 其次就是说：“要爱人如己。 v31 其次就是说：“要爱 (agapao) 人如己。” 再没有比这两条诫命更大的了。主要的是你全部，因为祂是一个忌邪的神。申命记 4: 24 因为耶和华你的神乃是烈火，是忌邪的神。

我们要爱神，也要爱人，这就是爱的表现。当你快乐的时候，你可以爱，即使是你的敌人。但当你失落的时候，爱就很难了。所以这个要求很难满足。那么我们如何去爱以及我们需要做什么呢？

4. 如何去爱

神不会要求我们做一些我们做不到的事情，因此我们需要更深入地研究他的话语。当耶稣在马可福音 12:30-31 中说要尽心、尽性、尽意、尽力去爱时，这是什么意思？如何去爱我们要先看看，这四个希腊词并理解它们的含义，这也是很重要的。

马可福音 12: 30 **你要尽心** (kardia) 、**尽性** (psuchē) 、**尽意** (dianoia) 、**尽力** (ischus) **爱** (agapaō) **主你的神**。 v31 其次就是说： “**要爱** (agapaō) **人如己**。 ” 再没有比这两条诫命更大的了。

当我们不开心或是满脑子想着世界的事情时，就更加难地去爱神和爱我们的邻舍。这其中是有属灵的意义。我们先简单地了解一下什么是尽心、尽性、尽意和尽力：

a. 心 (kardia)

这不代表我们的心脏，而是我们内心当中渴求的事情。我们做的每一个决定都是从心发出的，也就是我们生命的中心。我们的神是一个忌邪的神，祂想要我们的全部，但是当我们的心的时候，祂怎样拥有我们的全部呢？如果我们的心的不好，我们就无法和神对齐。这就是为什么祂希望得到我们的心，因为祂希望我们生命中所做的或是渴望的都是好的。

b. 性 (psuchē)

性是气息（生命）或魂（感觉，情感）的意思。圣经中的生命有三种，一个是我们肉身的生命 (bios life) ；第二个是我们的魂的生命 (psuchē life) ，第三个是我们属灵的生命 (zoe life) 。尽性就是我们魂的生命，我们的魂健康不健康，取决于我们的思想受到了多少来自世界的影响。罗马书 12: 2 **不要效法这世代，只要心意更新而变化**。如果魔鬼要捆绑我们，就会通过我们的思想，所以我们才会不开心，看一切都是黑暗的。我们常常为了属世的事情而忧愁，不满足于自己的生活。神固然可以使我们成为富有，可是如果我们因此变得不开心或离开神，祂为什么要给我们这些呢？所以我们的思想要常常更新，要有改变，才能保持思想的健康。保罗也常提醒我们要多思想天国的事情，这样我们就不会去想那些负面的事情。如果我们不会轻易地被世界所牵引，那么神就会祝福我们的生命。

圣经里面不断地提及属灵生命，就是与神有关的。一个健康的魂应该是充满喜乐和平安的，**这是圣灵的果子**。如果我们都不开心，又怎么尽性地去爱我们的神？约翰一书 4：18 **爱里没有惧怕**。我们会有惧怕，是因为我们的思想没有更新。当我们有恐惧的时候，神的爱在我们里面就不完全。反之，如果我们有一个健康的魂，那么这个人就没有惧怕，**充满信心并且保持一颗喜乐的心**。

c. 意 (Dianoia)

意 dianoia 这不是我们逻辑的思考 (nous)，而是更深层次的属灵思维 (mind)，我们的想象力 (imagination) 和理解 (understanding)，是神和魔鬼可以对我们说话的地方。保罗为以弗所的圣徒这样祷告，以弗所书 1：18 **我也求神照亮你们意念 (dianoia) 的眼睛，使你们知道：属他召唤的盼望到底是什么；在圣徒中间，他继业荣耀的丰盛到底是什么； v19 并且在你们这些相信之人的身上，照着他力量的权能作为，他能力的无限伟大到底是什么。**（中文标准译本）很多基督徒和以弗所圣徒一样，以为自己的生命是没有问题的，可是其实他们属灵意念的眼睛被遮盖了，他们看不见。非信徒属灵意念的眼睛是没有光的，因此没有生命，无法从神那里得到任何东西。以弗所书 4：18 **他们的意念 (Dianoia) 变为黑暗，因着那在自己里面的愚昧无知和心里的刚硬，就与神的生命隔绝了；** 属灵意念的眼睛没有光，生命就不健康。马太福音 6：22 **「眼睛就是身上的灯。你的眼睛若了亮，全身就光明； v23 你的眼睛若昏花，全身就黑暗。你里头的光若黑暗了，那黑暗是何等大呢！」** 我们需要从神而来的亮光，使我们看得见祂给我们的呼召、祂为我们预备的产业。

d. 力 (ischus)

这不是指我们肉体的力量，而是祷告的力量，是圣灵在我们生命里面做工的力量。神想要的不是我们有多强壮，不是要我们用尽力气去尝试。雅各布书

5: 16 所以你们要彼此认罪，互相代求，使你们可以得医治。义人祈祷所发的力量是大有功效 (ischuo) 的。这里所讲的功效，就是祷告的力量。当我们祷告的时候，我们属灵的力量就会增强，因为圣灵的力量在我们里面工作，让我们成为更有能力的人。当人被圣灵充满的时候，我们可以感受到这个人内里是充满力量的，但是当人没有这个力量在他们里面的时候，他们的灵可能就很小，没有力量在里面去让祂抓住人的心。

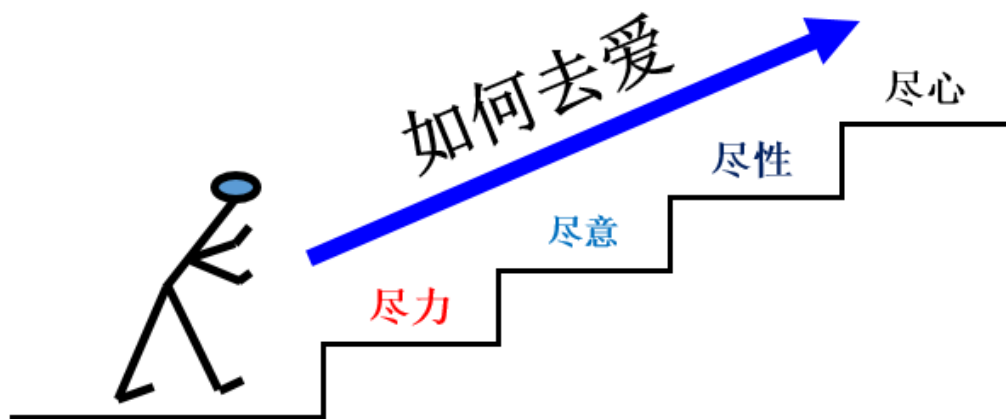
从这里我们可以看见，神要我们的心、魂、属灵意念的眼睛以及我们祷告的力量。当我们不开心、没有能力去爱人或事奉神的时候，我们首先要做的就是祷告。即便感到软弱，我们仍然要祷告，我们可以跪在神的面前，求祂帮助我们。如果我们懂得说方言，也可以用方言祷告。因为当我们不知道怎样祷告的时候，圣灵会帮助我们。罗马书 8: 26 况且，圣灵也照样扶助我们的软弱。事实上，我们不知道该祷告什么、如何祷告，但圣灵却亲自用说不出的叹息，为我们代求。当我们祷告的时候，圣灵会在我们里面工作，祂会增强我们的力量，使我们从软弱当中重新得力。这时，圣灵和神的同在会慢慢增强，我们的思想会开始有转变。当我们属灵生命很枯干的时候，有很多事情我们都想不通，似乎什么希望也没有。可是当我们祷告，神的同在临到，祂会光照我们的灵。我们意念的眼睛就会看见方向，看见希望。我们会感受到神的爱，并因而感到满足。

当我们充满希望的时候，我们的魂所思想的会从负面变成正面。原来我们走投无路，想的都是黑暗的。可是当我们祷告时，神光照我们属灵意念的眼睛，并用祂的爱来充满我们，深深地触碰我们，我们的生命就会完全翻转。在这以后，我们就不会想要过以前的生活，而是全身心地想要事奉神，这就是生命的改变。我们的意念会从世界转向天国，神就是最重要的，是我们生命的一切。这时，我们的魂也会变得健康。这样，我们就可以很容易地把我们

的心全然给神。这就是如何去爱：尽力、尽意、尽性、尽心。当我们爱神的时候，很自然地也会爱我们的邻舍，并牧养祂所爱的羊群。

彼得曾经三次不认主，当他看见复活的耶稣时，他感到很内疚。可是耶稣并没有责备他，反而还爱他。当耶稣三次问彼得的时候，重点不在于那是哪一种的爱，而是要牧养神的羊。彼得领受了耶稣的爱和饶恕，所以耶稣要他去照顾祂的羊群。我们也可以看见当基督徒经历了神的爱以后，他们也会愿意放下一切去事奉神，会照顾祂的羊群，这是一个很自然的表现。

所以如何去爱，我们从相反的顺序开始，**先从祈祷开始领受神的爱。**



5. 每日被圣灵充满

保罗教导我们，他希望我们常常与圣灵相交。哥林多后书 13: 13 **愿主耶稣基督的恩典、神的慈爱、圣灵的契合 (Strong G2842 - Koinōnia)**，与你们大家同在！**神对我们的爱不是死板的，而是带有感情的，祂要常与我们同在。**

Koinōnia 可以解释为 = 伙伴关系，即（字面意思）参与，或（社交）交往，或（金钱）捐助：-（去）沟通，共享，分配。

天父的爱是通过圣灵给予的，因此我们需要花时间与他在一起，因为我们需
要他，因为来自父的一切，无论是在旧约还是新约中，都来自圣灵。 在旧约，
人反抗耶和華是在抗拒圣灵。

罗马书 5:5 盼望不至於羞耻，因为所赐给我们的**圣灵将神的爱**浇灌在我们心
里。 使徒行传 7:51 「你们这硬著颈项、心与耳未受割礼的人，常时**抗拒圣灵！**
你们的祖宗怎样，你们也怎样。

当我们与圣灵相交时，我们行走在光明中。 约翰一书 1：5 **神就是光**，在他
毫无黑暗。这是我们从主所听见、又报给你们的信息。 v6 我们若说是与神相
交，却仍在黑暗里行，就是说谎话，不行真理了。 v7 我们**若在光明中行**，如
同神在光明中，**就彼此相交**，他儿子**耶稣的血也洗净我们一切的罪**。 v8 我们
若说自己无罪，便是自欺，真理不在我们心里了。 v9 我们若认自己的罪，神
是信实的，是公义的，必要赦免我们的罪，洗净我们一切的不义。 当你在光
中，你才会看清自己的罪。

以弗所书 5：18 到 6：9 被圣灵充满后的结果是圣灵果子彰显，因为你满有
爱、喜乐、和平和赞美主在你口上，跟着用主的 **agape 爱去爱人和事奉**。 这
就解释了约翰一书 4:19 **我们爱，因为神先爱我们**。

以弗所书 5：18 **不要醉酒，醉酒带来放荡，而要被圣灵充满**： v19 用诗篇、
圣诗、属灵的诗歌彼此对说，从**你们的心里**，歌颂赞美主； v20 奉我们主耶
稣基督的名，为一切常常感谢父神； v21 怀着敬畏基督的心，彼此服从。 v22
你们做妻子的，要服从自己的丈夫，如同服从主，。。。 v25 **你们做丈夫的**，
要爱自己的妻子，就像基督也爱了教会，为她舍弃了自己。。。。 6：1 **你**
们做儿女的，要在主里顺从自己的父母，因为这是理所当然的。 v2-3 “要孝

敬父母，使你得福，在地上长寿。” 这是第一条带着应许的诫命。 v4 你们做父亲的，不要惹自己儿女生气，而要照着主的训练和警戒养育他们。 v5 你们做奴仆的，要怀着敬畏和战兢，以忠实的心顺从自己在世上的主人，就像听从基督一样。 。 。 。 v9 你们做主人的，对奴仆也要这样做，不要威吓他们，因为你们知道，他们和你们同样有一位主人在天上，而且他是不偏待人的。

圣灵的果子只有一个，但当你被圣灵充满，它会影响你自己、神和他人的关系。 圣灵果子的前三个美德是与神有关，第四到六个美德是与人有关，第七到九个美德是与你自己有关，即你是否是一个可靠、温柔、有自制力的人。

加拉太书 5:22 圣灵所结的果子，就是仁爱 (agape)、喜乐、和平、忍耐、恩慈、良善、信实、 v23 温柔、节制。

6. 总结

尽心、尽性、尽力、尽意去爱首先需要从祷告开始，与圣灵交通，因为神是光，你就能看见光。 当我们属灵的眼睛有光，看得清楚，我们的情感就会健康，因为我们被圣灵充满。 爱是圣灵的美德之一。 当我们被爱充满，我们才能愿意尽心把自己献上去爱人，也乐意服事人。

我们爱，是因为神先爱我们。 所以我们要常常监察自己的生命，是否有领受这一份爱，是否活在神的爱里面。 如果没有，我们的属灵生命就是有问题的。 神的要求就是我们要尽心、尽性、尽意、尽力地去爱他，并爱我们的邻舍。 所以我们要祷告、看见、改变我们的思想，然后才可以把我们的心交给神。