



## 四十天爱的灵修日志

### 第一天 爱是什么？

爱是恒久忍耐，又有恩慈，爱是不嫉妒，爱是不自夸，不张狂，不做害羞的事，不求自己的益处，不轻易发怒，不计算人的恶，不喜欢不义，只喜欢真理；凡事包容，凡事相信，凡事盼望，凡事忍耐。(哥林多前书 13:4-7)

神的话语展现了一种无私的爱，这种爱比我们关心自己更关心别人。然而，流行文化使用“爱”这个字来表达很多不同的事物。以下面的例子为例：

一个年轻的女孩，巧克力甜食滴在下巴上，宣称：“我爱巧克力。”

一个成年男子从球场边的座位上跳起来，大喊：“我爱这支球队！”

一位高中生试图通过说“我真的爱你，如果你也爱我，你会为我做这件事”来操纵女友。

这样子的表达应该让我们思考当我们用“爱”这个字的时候，我们到底在说什么。到底所有的爱都是一样的，还是有我们应该注意的变化？

古希腊人想出了很多字来表达不同类型的爱。这不是一个详尽的列表，但是他们用来定义爱的四个字是 eros (情爱)，storge (亲爱)，phileo (友爱) 和 agape (大爱)。Erotic (性爱) 这个词就是从 eros (情爱) 而来的。它指的是一种充满激情的身体吸引，在这种吸引力中，我们的动机往往是关于我们可以从这段关系中获得什么。Storge (亲爱) 是家庭的爱，是父母与子女以及兄弟姐妹之间自然发展的亲情纽带。Phileo (友爱) 是你对一位弟兄或姐妹在情绪上的爱。希腊语 agape (大爱) 指的是一种无条件的爱，不求任何回报，这种爱让我们不计代价地行动起来。也正是这种爱促使耶稣走向十字架拯救罪恶的人性。这种爱是一个选择。神对你的爱是属于大爱的，你高兴吗？祂对你的爱是恒久忍耐的。祂既不沮丧也不生气。凡事包容，凡事相信，凡事盼望，凡事忍耐。祂对你的爱超越了人类头脑所能理解的范围。然而，这个爱就像日出日落一样地真实且一致。只有当我们知道神对我们的爱有多深的时候，我们才能给别人的同样的爱。

祷告：天父，我求你来向我彰显你的爱。我承认我对爱的理解与你的本意相去甚远。在接下来的四十天里，我要来经历你的爱，求你的圣灵用这无条件的爱来充满我。我现在提前感谢你。（继续祷告，让神的灵带领你。）

## 第二天 所有真正的爱的源泉

没有爱心的，就不认识神，因为神就是爱（约翰一书 4:8）

神就是爱。换句话说，爱就是一个人。我们经常试着在许多地方和人身上寻求爱，但实际上，我们只需要追求一件事，那就是认识神，也让神认识我们。

唯有神才能真正满足每个人类灵魂对亲密关系最深切的渴望，就像是亚当夏娃在堕落之前与神之间的亲密关系一样。令人惊讶的是，通过耶稣的死亡、复活和扬升，我们前面的道路已经被铺平了让与神的亲密关系成为一个生活的现实。这段关系里，神的部分是没有任何的障碍或缺乏渴慕。祂的爱是取之不尽用之不竭的，就像没有底的井，没有尽头的海洋，永不枯竭的河流一样。只需今天就去探源并深深地喝祂。

神是爱。这是认识神的基础，我们应该把我们对祂和其他人的每一个想法和情感都表达出来。在充满爱的神与我们周围的苦难之间，有些人很难协调。我们经常听到人们说：“慈爱的神怎么会允许这种事情发生呢？”虽然我们不能完全明白天上的许多事情，但十字架就是我们唯一需要来证明神无比的爱的证据。

神是爱。如果我们声称我们认识并且经历过祂的爱，那么我们对祂和其他人表达的爱就是证明。祂的爱是我们不能自私地要求和拥有的。许多人都在寻找神存在的证据。像后来的拉维·扎卡里亚(Ravi Zacharias)这样的辩护者试图用证据论据和劝说打动人们的心灵。可是，有一种万能的方法几乎从来不会失败打开人心——就是通过实际行动和态度来表达爱的信息。

**祷告：**主啊，我求祢赦免我在祢以外寻求爱与满足的那些时候。今天，我选择把你作为我唯一的爱和亲密的来源。我选择相信，当我先寻求你，我所有的其他需求都会得到满足。

我也祷告你的爱能像奔流的河水一样流过我的身体。我希望人们能透过我认识到你的爱，并通过我感受到你的爱。让我的言行成为我们关系的的确据——不仅仅是我了解你，还有我爱你。

## 第三天 与源头保持连接

你们要常在我里面，我也常在你们里面。枝子若不常在葡萄树上，自己就不能结果子；你们若不常在我里面，也是这样。我是葡萄树，你们是枝子。常在我里面的，我也常在他里面，这人就多结果子；因为离了我，你们就不能做什么。（约翰福音 15:4-5）



葡萄树是生命的源头。枝子没有自己的植根系统，它所有的营养都来自于藤蔓。同样，祂也是我们的生命线。就像胎儿在子宫里通过脐带接受营养一样，就像深海潜水员依靠氧气管道生存一样，我们的属灵生命依赖于我们与神的连接。没有祂，我们就无法生存，更不用说兴旺了。

常在基督里面意味着要确保我们与基督相连。我们当中有多少人视与神连接为一件偶然的事情？如果需要牺牲自我花时间在神的话语、祷告和敬拜中来保持与神的联系，我们当中有多少人不会不加思索地按下小睡按钮呢？愿神使我们恢复一种迫切和绝望的感觉，好去寻求祂的面和祂的话语。

停留或常在是一种持续的行为，被你的本源和生存方式所持有、依附或保持在附近。就像常在葡萄树上的枝子一样，我们让祂抓住我们，环绕我们，这样我们才可以甚至在瘟疫和修剪的季节中茁壮成长，多结果子。通过坚持并与源头保持连接，我们才能在即使最困难的情况下表达真正的爱。

祷告：

主啊，我请求你饶恕我忽略我们之间关系的那些时候。我很抱歉我把其他事情看得比我们的关系更重要。我感谢你通过葡萄树把你的爱，生命的养分，浇灌到我的心里。当你审察我的时候，紧紧地抱住我，用纪律和门徒的训练来修剪我，好让我为你的荣耀结出更多果实。

#### 第四天 最伟大的交换

*我已经与基督同钉十字架，现在活着的不再是我，乃是基督在我里面活着；并且我如今在肉身活着，是因信神的儿子而活；他是爱我，为我舍己。（加拉太书 2:20）*

保罗在这里做了一个惊人的声明。他说他的旧的、腐败的、罪恶的本性，也就是他罪恶的根源，已经和基督一起被钉在十字架上；就如他所宣告的，现在活着的不再是他，乃是基督在他里面活着。这是你对基督徒生命的体验吗？你是否真正学会把你罪恶、自私的本性看为死，转而只靠圣灵的大能活着？

由于这显然是神对每个孩子的渴望，因此我们应该默想并宣告保罗在这里陈述的真理，直到成为日常现实。保罗说：“抛弃我们的旧本性，在基督里披上我们的新本性”，并“披上基督的衣”，我们大声说出来，宣称：“我抛弃了我过去的罪恶本性，我披上了我在基督耶稣里新的本性！”一开始，大声说出来似乎有些奇怪，但是随着时



间的流逝，你会发现这将产生巨大的影响，因为生死在舌头的权下。（我们强烈建议你大声祷告在 [iccb Brisbane.org/prayerinfo](http://iccb Brisbane.org/prayerinfo) 连接中的全副军装祷告）

耶稣给了我们一个荣耀的奉献！我们罪恶、自私、破碎、被打败、堕落和有限的生命，本不能为神的国结出永久的果子，但现在却可以换取神那完全、无限、得胜、满有果子的生命。在基督教神学中，这通常被称为最伟大的交换。

确实，这是个伟大的交换。我们将一生奉献给耶稣。祂给了我们祂的生命。这不仅是一个遥远的知识概念，而是现在活生生的现实！我们需要做的就是将我们的生命降服给祂。我们常常认为降服是一种损失。这种情绪是基于我们的欺骗，要么是相信我们与基督分开的生活值得坚持的，要么是基督给我们的生活某种程度上是不足的，会使我们不满意。实际上，没有什么比这个想法离事实更遥远了。当我们投降肉体和世界的生活时，我们其实可以获得比想象中更有价值和更强大的东西。我们有得胜的生活，凭信心和圣灵的大能而活。

#### 祷告

天父，我请求你的饶恕，因为我曾多次坚持自己的生活，不相信你会通过我来过你的生活。今天，我要用自己的生命来交换你荣耀的永生。感谢你让我得到你的永生！圣灵，求你今天坚固我，帮助我善用每一个机会为你作见证。

#### 第五天 爱上帝就是要顺服上帝

*父怎样爱我，我也怎样爱你们；你们要住在我的爱里。如果你们遵守我的命令，就必定住在我的爱里，正像我遵守了我父的命令，住在他的爱里一样。【约翰福音 15:9-10】*

耶稣说帮助爱他就是顺服他。现代社会对爱的许多定义都与情感和感觉有关。例如，根据《梅里亚姆-韦伯斯特词典》，爱是“因亲戚关系或人际关系产生的基于钦佩，仁慈或共同利益的一种对他人的强烈感情”。

我们中很少有人将爱上帝视为顺服并服从他。只有了解圣经对于“爱”一词的含义，我们才能理解这一点。希腊语中的“Agapeo”一词的意思是“与主耶稣一起(借着他能力和指引)，积极地做主所希望的事情。因此，爱上帝就是爱上帝胜过自己。对爱的这种理解至关重要，并且具有关键意义。





当我们说“我爱上帝”时，我们不仅在表达我们对上帝有深厚的，充满情绪的情感。我们声明在任何情况下，靠着圣灵赋予我们的能力，我们会选择他的意志在我们自己的意志之上。

耶稣在客西马尼园中表现出对天父意愿的偏向，是因为他选择了父亲的意愿高于自己的意愿。“父啊，如果你愿意，就把这杯拿走！但不要成就我的意思，只要成就你的旨意。”（路 22:42）

因此，爱上帝代表着把我们的生活完全顺服和服从他。您可以在没有爱的情况下服从（为了避免受到惩罚或出于对权威的尊重而勉强服从），但如果没有服从，您就无法去爱。正如 Spurgeon 牧师所言：“爱是一件实际的事情；没有顺服的爱仅仅是假装。真正的爱情通过寻求取悦被爱的人来表现自己。”这也意味着，服从不是一个清单，而是一条道路，就像一张藏宝图。这是一种生活方式。在我们生活的方方面面每天选择上帝的途径。当我们为我们所爱以及同时无条件爱我们的人一起努力时，这将是一段令人愉快的旅程。

同样，如果我们对另一个人说：“我爱你”，我们需要做好准备，比其他人更偏爱这个人。我们是否准备好去展示这种爱？即使是以一种对我们来说非常不方便的方式，或者更花费时间，才华以及财富的方式。请记住，爱是一个动词，它有手有脚，需要通过行动去表达。

#### 祷告

主啊，今天我选择表达自己对你的爱，比起我自己，更偏爱你的意志和方式。帮助我在我的一生中了解爱你的真正含义。我要顺服你，因为我深深地爱着你。

#### 第六天 爱产生信心

**【约壹 4:16】** 神爱我们的心，我们也知道、也信。神就是爱，住在爱里面的，就是住在神里面，神也住在他里面。

“耶稣爱我，我知道，因为圣经告诉我……”著名的儿童歌曲中的这些词包含着如此深刻的真理。

信任是一个大词，它意味着感到安全，勇敢，自信和安稳。我们所有人都在信靠着某事或某人，但有时我们的信任对象会出卖了我们，无论他们是政府，个人，一个群体还是一间公司。今天的经文说，我们信任他的爱。



当我们知道并相信上帝爱我们时，我们对上帝的信任就会增加。他不仅是强大的上帝，是宇宙的创造者，是全知，监察万物，全能和永远存在的上帝，而且他是爱，最重要的是，他爱我们。知道我们的父神爱我们并胸怀着我们最大的利益，知道他永远不会离开我们或抛弃我们，并且知道他使一切他允许发生在我们身上的事情都互相效力，叫我们得益处——这些认知确实会唤起我们对神的信任，使我们里面充满信心。

非营利组织 Life Without Limbs 的创始总裁兼首席执行官 Nick Vujicic 出生时就没有胳膊和腿。在一次采访中，他讲述了自己花了八年的时间问上帝：“为什么？我为什么这样出生？我不明白当您让我留在这种痛苦中时，您怎么还能对我说您爱我？”有一天，主从约翰福音向他说话，耶稣和他的门徒遇见一个生来就瞎眼的人，他的门徒问他：“拉比，这人生来是瞎眼的，是谁犯了罪？是这人呢？是他父母呢？”耶稣说：“也不是这人犯了罪，也不是他父母犯了罪，是要在他身上显出神的作为来。”尼克描述了他读完这些话后的感受：“我全身都起了鸡皮疙瘩，因为我了解了一些东西，我里面开始产生对神的信心。你知道吗，我只想知道上帝知道他在对我做了什么。”他终于明白了一个事实，就是尽管他有残疾，但上帝爱他，并且上帝对他的生命有一个目的。

祷告

父神，我求你把我的信心带到一个地方，在那里我知道你全心全意地爱我。愿你对我的爱唤起我内心深处对您的信任，使我无论周围发生了什么事情，信心都不会动摇。

### 第七天 我们可以全心全意地信靠上帝的爱

**【箴 3:5】**你要专心仰赖耶和华，不可倚靠自己的聪明，

**【箴 3:6】**在你一切所行的事上，都要认定他，他必指引你的路。

圣经说，当我们全心全意地信靠上帝，并准备好排除一切人类对周围人和环境有限的理解，又把我们自己全然交托给上帝时，祂将修平我们脚下的道路。

这里提到的道路是我们生活的道路。这个词用来形容旅行者所走的道路，即车和军队部旅所穿越的道路。有一条高速公路是为了我们的生活而被规划出来的。希伯来语中的“平直”一词是“yashar”，是指使我们的道路通畅，正确，被引导，令人愉悦



的。谁不想自己的一生被一位无所不能，无所不知又充满慈爱的上帝所引导，每天过着顺利又愉快的生活呢？

信靠上帝应该是很容易的。但是，我们中的许多人人都知道，当我们度过艰难时期时（在疾病，金融危机，关系破裂或处于与背逆的孩子关系中），我们对主的信任可以被动摇和受到考验。这时候我们应对的答案可以在这节经文的其余部分中找到：“不要依靠自己的聪明”。依靠就是靠在某种东西上以得到部分的支撑。这意味着你可以使用自己的智力和计划，但并不依靠它们来获得成功；相反的，你是依靠主。

信心和信靠的最佳定义之一来自菲利普·扬西（Philip Yancey），他说：“信心意味着预先相信那些只会反过来才会令人觉得合理的东西。”我们想知道为什么事情会以某种方式发生，为什么事情不会以其他方式发生。有时，我们几年后才会得到答案。例如，圣经中的约瑟（Joseph）- 他经历了许多事情后开始明白，他所经历的痛苦和困难是通往他命定的途径。在天堂的这一侧可能永远无法回答某些问题。丹尼·古列尔穆奇（Danny Guglielmucci）因失去儿子并被诊断出患有血癌而经历了痛苦和伤心的人生低谷，他说：“在我看不清人生道路的时候，我所信靠的是上帝的主权。”

祷告

主啊，你是我一直以来唯一可以信靠的。帮助我永远不要怀疑您对我的爱 - 您始终将我的最大利益放在心上。我知道您会指引我的脚步，修平我的道路。我爱你，我相信你。

#### 第八天 呼吁原谅

**【太 6:12】** 免我们的债，如同我们免了人的债。

**【太 6:14】** “你们饶恕人的过犯，你们的天父也必饶恕你们的过犯；

**【太 6:15】** 你们不饶恕人的过犯，你们的天父也必不饶恕你们的过犯。

创伤带来痛苦。尤其让我们感到深刻痛苦的是 - - - 当伤害是我们最亲近的人所造成的；或者当我们觉得自己所敬爱的人，甚至是教会的领袖，使我们失望了；又或者是当灾难临到时，却无人可以求救所带来的伤害。



上帝的话对此有一个简单而深刻的处方。这处方完全违背了我们的自然思维，但这是唯一可行的解决方案。那就是“宽恕”。宽恕不是对所犯下的错误去合理化或减少其严重性。宽恕就是对伤害放手，取消债务，并将正义完全交给审判全地的主。

宽恕是一个选择。许多人护理，诅咒和不断在心里重演他们遭受到的伤害和罪行，而不是去释放它们。然而，紧紧抓住不饶恕和冒犯是有毒的，这经常被比作是在喝毒药却期望着冒犯我们的人死亡。

宽恕是一种牺牲。基督教临床心理学家 Robi Sonderegger 博士说，许多人发现很难去原谅别人，因为他们常常感到自己是被不公正地对待，并希望寻求报复和正义。他建议将宽恕视为一种牺牲，当我们准备牺牲寻求复仇的权利时，我们将体验到从神而来的平安。

宽恕并非易事，但是有可能的。每当我们想起上帝如何原谅我们时，宽恕就变得可能。上帝没有照我们应得的那样待我们，反而把我们的罪从我们身上拿开，东离西有多远，祂使我们的过犯也离我们那么远，再也没有去记住它们。如果上帝能原谅我，那么我能为谁而怀恨在心呢，因为我们对他人使用的衡量标准将成为上帝审判我们的衡量标准。

所以，这一切通过圣灵的力量，都是可能的。圣灵赐予殉道者史蒂芬的恩典，让他在石头砸在他身上的时候，却同时可以去宽恕那些谋杀他的人。同样的圣灵今天也住在我们里面。这道理不在乎要我们去表现得很刚强，而是在于我们有没有足够的谦卑去接受上帝的恩典。

### 祷告

天父，我请求您原谅我错误地回应了那些得罪过我的人。今天，我立志去选择原谅\_\_\_\_（冒犯者的名字）。他/她曾经这样伤害了我：\_\_\_\_（尽量写得仔细清楚）。我凭着圣灵的力量，把\_\_\_\_（冒犯者的名字）的债务完全取消，我选择为\_\_\_\_（冒犯者的名字）祈求祝福，求天父照你的形象塑造他，让他成为你的样式。靠着天父的恩典，我选择不再谈论对于我的冒犯，而是对\_\_\_\_（冒犯者的名字）宣告祝福。我信靠您的保守和看顾。我相信您现在正在治愈我的内心创伤，使我可以好好地去爱人和被爱。

### 第九天 爱是将他人放在自己之上





凡事不可结党，不可贪图虚浮的荣耀；只要存心谦卑，各人看别人比自己强。各人不要单顾自己的事，也要顾别人的事。你们当以基督耶稣的心为心。（腓立比书2：3-5）

腓立比书中的这些经文向我们提出挑战，要我们认为别人比我们自己更好，或者爱他人胜于自己。

当我们爱他人胜于自己，我们需要有两种态度。首先，我们要谦虚。在另一版本中说：“不因自私的野心或自负而做事，但谦虚地认为别人比自己更重要”。也有这一种说法，谦卑不是将自己想得渺小，而是更少地考虑自己。

其次，我们需要关心他人的利益。我们比其他人更喜欢自己，这是人的天性。我们因为被对于自己的担忧占据，以至于我们甚至没有花时间去了解他人的需求。想一想您上一次搁置计划或偏好去做他人想做的事情，甚至以他人想要的方式做某事是什么时候？

有一个故事讲到，有一个男人去了天堂和地狱。他首先去了地狱。他惊讶地发现人们坐在宴会桌旁，桌旁堆满了各种各样的美味佳肴。然而，因为每个人都有一双长达三英尺的筷子，因此无法将食物放入口中，因此每个人看起来都很可怜，骨瘦如柴。然后他被带到天堂，那里的每个人也同样地坐在宴会桌旁，但每个人都快乐而饱足。同样地，这些都有一双三尺长的筷子，但他们没有试图去喂食自己，而是用筷子互相喂食。这个寓言是一个很好的提醒，当我们照顾彼此的需求时，我们自身的需求也将得到满足。

本周思考一下将他们摆在自己之上的一些方法，这可能很简单，例如，允许某人在超市结账时领先于您，或者为某人的咖啡或饭菜付款，或者做需要更多承诺的事情，例如为陷入困境的家庭和社区提供持续的帮助等等。

祷告

天父啊，我认识到，将他人摆在自己之上并非是我原本的天性。我呼求您帮助我谦卑自己，帮助我意识到他人的需求，并且无私、主动体贴他人的需求。

第十天 真爱



耶稣看着他们，说：在人这是不能的，在神凡事都能。（*马太福音 19:26*）

一个人有天早上从窗户往外看，他决定要飞。他曾经看过鸟类飞翔。为什么他不可以呢？于是他鼓起勇气，走到附近的一座小山上，爬到山顶。望着周围的乡村景色，他竭尽全力地奔跑，跳到尽可能高、尽可能远，同时拍打着手臂。然而他的飞行只持续了两秒钟。持续时间更长的是他跌倒，滚落山腰，导致他的背部及手腕都有淤青。

您是否曾经尝试过尽自己最大的能力无条件地爱周围的人？您做得怎么样呢？很多时候，我们尝试并承诺尽我们所有的力量和决心去爱我们周围的人，然而结果是早晨都没有过去，我们就失败了。

上帝的爱是人类不可能达到的。如果我们诚实地检视自己的思想，言论和行为，我们当中有多少人像上帝希望我们那样爱我们的配偶和家人？那么对于我们的室友，雇主，同学或邻居呢？您是否生活在一种始终如一、坚持不懈的、自我牺牲的爱中，主动送上被打的另一边脸，做到额外的付出，并且从不要求任何回报？

我们可以知道，上帝希望我们以某种方式生活。我们可以只提供口头服务，甚至身体力行，但是当我们有目的地按照上帝的话语指示我们去过的生活时，我们就开始意识到上帝的方式并非我们自己的方式。事实是，他不希望我们召集必须爱来改变世界。他在呼唤我们来到他身边，使得他的灵可以活出我们永远无法靠自己实现的生命。

让我们为他的真实丢弃虚假。让我们对自己诚实，承认我们真正认识到自己在“像上帝一样爱”中的真正位置。我们越早谦卑自己，承认我们多么缺乏上帝般的爱，上帝就会越早向我们展示他的恩典之路，使我们能够怀抱他对我们的深不可测的爱。然后从那个怀抱，我们可以相信上帝，通过他给我们爱去爱这个世界。

祷告：

天父，我感谢您，您不希望我以自己的力量去爱人。我承认您的爱对人类来说是不可能的。请教导我信任您，让您通过我爱他人。