

活出愛

經文：彼得前書 1:22 你們既因順從真理，潔淨了自己的心，以致愛弟兄沒有虛假，就當從心裏彼此切實相愛。

討論問題：

- (1) 你認為健全人生的五大要素中最需要努力的是哪一個？請分享。
- (2) 活出愛最難的在什麼地方？請舉例。
- (3) 什麼是屬於你的愛的語言？

分享 **Top two**. 在健全人生五大要素：靈命，身體，智力，財務和人際關係中，人際關係從某種程度上是人活在地上時幸福指數的關鍵。神把我們放在各樣的人際關係中是要我們成熟，學會愛。

哈佛 **Grant Study** (格蘭特研究計劃) 持續 **82** 年跟踪 **724** 人一生，得出的結論是：只有良好的人際關係才能讓我們真正幸福和健康。而良好的人際關係必須是以真愛為基礎的。

彼得前書 1:22 教導我們，要活出愛，我們要首先順從真理，潔淨己心，因為人心詭詐，抵擋真理。自我中心是人際關係中最大的攔阻。當求聖靈藉著神的話語來光照我們，除去我們以自我為中心的人際關係的態度和生活方式，不再自私自利，自高自大，自義自憐。讓我們順從神，成為一個讓神的愛毫無擋阻，自由暢通的器皿。

其次要拒絕虛假，發自真心。除去一切不專一的愛，動機不純的愛以及只有口號沒有行動的愛。當人行在光明中，就不在暗中恨他的弟兄。要當面按照聖經原則解決衝突（歌羅西書 3:13-14，馬太福音 18:15-17）。

相信對方的動機是好的，學會換位思考，自我反省，達到和解，包容，饒恕。千萬別在微信群裡解決衝突！

最後就是要付出行動，活出真愛。沒有行為的信心是死的。沒有行動的愛心是假的。順服便是蒙服，照著神的話去做。

學習用愛的五種語言去表達愛：肯定的言詞，精心的時刻，接受禮物，服務的行動和肢體的接觸。最要緊的是，我們要先被神的愛充滿，因為我們不能給我所沒有的。從小事做起，從身邊的人做起。