基督徒生活原則（02）常在主愛中

約翰．衛斯理提到基督徒生活的三個原則，其中「不傷害」與「行善」這二個原則，是重要且會立刻產生效果的，但若沒有第三個原則──常在上帝的愛中，就很難繼續實行「不傷害」與「行善」這二個原則。「常在上帝的愛中」是基督徒靈命的根基。

我是真葡萄樹，我父是栽培的人。凡屬我不結果子的枝子，祂就剪去；凡結果子的，祂就修理乾淨，使枝子結果子更多。現在你們因我講給你們的道，已經乾淨了。你們要常在我裏面，我也常在你們裏面。枝子若不常在葡萄樹上，自己就不能結果子；你們若不常在我裏面，也是這樣。我是葡萄樹，你們是枝子。常在我裏面的，我也常在他裏面，這人就多結果子；因為離了我，你們就不能做甚麼。人若不常在我裏面，就像枝子丟在外面枯乾，人拾起來，扔在火裏燒了。你們若常在我裏面，我的話也常在你們裏面，凡你們所願意的，祈求，就給你們成就。你們多結果子，我父就因此得榮耀，你們也就是我的門徒了。我愛你們，正如父愛我一樣；你們要常在我的愛裏。你們若遵守我的命令，就常在我的愛裏，正如我遵守了我父的命令，常在祂的愛裏。（約十五1~10）

耶穌是真葡萄樹，我們不過是枝子，枝子若不與真葡萄樹連結，不斷從葡萄樹支取愛的生命汁漿，根本無法靠自己結出果子。主說：「我愛你們，正如父愛我一樣，你們要常在我的愛裡。」父神愛耶穌，也愛我們；主耶穌愛父神，也用父神對祂的愛來愛我們。主呼召我們與祂緊緊連結，常在祂的愛中，住在祂的愛中，使我們能在神的愛中繼續被變化更新，而且有愛的大能約束自己，活出「不傷害」的原則，也有力量繼續行善，繼續遵行神的旨意、遵守神的命令。主說：「你們若遵守我的命令，就常在我的愛裡，正如我遵守了我父的命令，常在祂的愛裡。」

「不傷害」與「行善」固然重要，然而，我們自己其實沒辦法修補太多問題，法律要求與社群關係都不能解決我們的分歧、傷痕或破裂。唯有時常親近神，浸泡在神的愛中，領受神的醫治、拯救，從早到晚用信心與神連結，像枝子與葡萄樹連結，常在神的愛中，才能帶來急切需要的拯救、醫治、轉化，並活出神的愛。作家Joan Chittister在她的書《發光的生命》（Illuminated Life）中這麼說：我們生活中所擁有的，就是生命；其他如車子、房子、教育、工作、金錢等等，轉瞬間就可能改變或消失，而生命必須從內裡發展出來。經常和諧地活在上帝的愛中，才能活出上帝的模樣、活出基督，並有聖靈做伴。常在上帝的愛中，使我們有力量以智慧、勇氣、信心與信實，服從創造我們、呼召我們、支持我們、差遣我們進入世界的主，並為每日與我們同在的耶穌作見證。

耶穌沒有忽略和天父的關係，祂知道，若要完成在世上的任務，就一定要親近神。祂和祂所信任的阿爸父神保持聯繫，常在上帝的愛中，因此有力量周流四方行善事，醫好凡被魔鬼壓制的人，傳天國的福音，引導人認識神的愛。

看看耶穌，世界並沒有重視祂；祂傳講愛的信息，卻被這個爭權、有高效率、想望掌控權的世界所拒絕，甚至被釘十字架。但是，祂帶著有傷痕的榮耀聖體，顯示給那些有眼可看、有耳可聽、有心可了解的人看。這個被拒絕、默默無聞、受傷的耶穌只是簡單的問：「你愛我嗎？你真正愛我嗎？」耶穌在約翰福音廿一章15節問彼得：「你愛我嗎？」揭示出我們與上帝的關係一個重要的關鍵。耶穌三次問：「你愛我嗎？」彼得三次都很堅決、肯定地回答。常在上帝的愛中，是當時一個重要的生活主題，在今天亦然，因為這種愛神的生命，將會在生活中流露出神的良善，並擴及到全世界。

他們吃完了早飯，耶穌對西門‧彼得說：「約翰的兒子西門，你愛我比這些更深嗎？」彼得說：「主啊，是的，你知道我愛你。」耶穌對他說：「你餵養我的小羊。」耶穌第二次又對他說：「約翰的兒子西門，你愛我嗎？」彼得說：「主啊，是的，你知道我愛你。」耶穌說：「你牧養我的羊。」第三次對他說：「約翰的兒子西門，你愛我嗎？」彼得因為耶穌第三次對他說「你愛我嗎」，就憂愁，對耶穌說：「主啊，你是無所不知的；你知道我愛你。」耶穌說：「你餵養我的羊。我實實在在地告訴你，你年少的時候，自己束上帶子，隨意往來；但年老的時候，你要伸出手來，別人要把你束上，帶你到不願意去的地方。」（耶穌說這話是指着彼得要怎樣死，榮耀神。）說了這話，就對他說：「你跟從我吧！」（約廿一15~19）

耶穌問彼得三次：「你愛我嗎？」是因先前彼得三次否認主，但此時彼得三次宣稱愛主，就抵消了三次否認主所帶來的負面殺傷力，在這個過程中，彼得被指引到一個新的方向、新的將來，彼得的使命被賦予了新的可能性。彼得的否認主，似乎是個重大的失敗，幸好他可以重新來過。上帝賦予彼得另一個機會。主問彼得的問題變成我們每個人的問題。「你愛我嗎？」當我們用很堅決的口氣回答說：「主！我愛你。」主會給我們愛的託付、愛的使命，即使我們過去曾失敗，仍可以重新來過。

這事稍早，耶穌指引彼得把網撒在船的右邊，結果捉了很多魚，然後主邀請他們在海灘上吃早餐。就是在這愛的恩典下，彼得有三次機會表明他對主的愛。主第一次回應他說：「你餵養我的小羊。」第二次對他說：「你牧養我的羊。」第三次對他說：「你餵養我的羊。」餵養及照顧羊群是一種愛的記號，而這記號也是世界能了解的記號。靈性的操練不只包括我們每天與上帝連結，也包含用上帝的愛去服事祂所量給我們的人。彼得必須服事主所量給他的羊，不管是小羊或大羊，他都必須牧養、餵養。

但主也告訴彼得：「你年少的時候，自己束上帶子，隨意往來；但年老的時候，你要伸出手來，別人要把你束上，帶你到不願意去的地方。」耶穌這話是指著彼得要怎樣死，榮耀神。按照教會傳統說法，彼得在尼羅皇帝逼迫基督徒時，到羅馬服事、傳福音，由於逼迫愈來愈厲害，許多在彼得身邊的基督徒都勸他快離開羅馬，彼得懷著對信徒萬般不捨的心離開。在路上，他看到不遠處有個人走來，他認出就是主耶穌，他問道：「主啊！你要到哪裡去？」主對他說：「彼得，你離棄了我的羊，現在我要到羅馬，再釘一次十字架。」彼得頓時捶胸大哭，立刻又轉回羅馬，不久就被捕了。他歷經幾次審訊，要求被倒釘十字架，因他覺得自己不配與主同樣的死法。他殉道時間約在主後67年。

並非所有的使徒都成為殉道者，但大部分均被帶到他們不喜歡的地方去。當我們回應上帝愛的召命，我們會從許多事上得釋放，在基督裡的自由是何等寶貴且奇妙，然而，我們也會被帶到不喜歡的地方。使徒在基督裡有極大的自由，他們對基督的託付十分忠心，他們與神保持連結，常在神的愛中，得以完成神的託付。衛斯理的生活三原則簡單明瞭且易行，能夠保護你的生活免於邪惡，使你能順服神，並提供一個保持和神的愛相連的生活方式。遵循這三個簡單原則的人會發現，他們的世界改變了，他們能承受神兒女的福分，並將滿溢的福分分享給周圍的人，引人認識慈愛的神。

親愛的弟兄啊，我們應當彼此相愛，因為愛是從神來的。凡有愛心的，都是由神而生，並且認識神。沒有愛心的，就不認識神，因為神就是愛。神差祂獨生子到世間來，使我們藉着祂得生，神愛我們的心在此就顯明了。不是我們愛神，乃是神愛我們，差祂的兒子為我們的罪作了挽回祭，這就是愛了。親愛的弟兄啊，神既是這樣愛我們，我們也當彼此相愛。從來沒有人見過神，我們若彼此相愛，神就住在我們裏面，愛祂的心在我們裏面得以完全了。神將祂的靈賜給我們，從此就知道我們是住在祂裏面，祂也住在我們裏面。父差子作世人的救主；這是我們所看見且作見證的。凡認耶穌為神兒子的，神就住在他裏面，他也住在神裏面。神愛我們的心，我們也知道也信。神就是愛；住在愛裏面的，就是住在神裏面，神也住在他裏面。這樣，愛在我們裏面得以完全，我們就可以在審判的日子坦然無懼。因為祂如何，我們在這世上也如何。（約壹四7~17）

神就是愛，是神先主動來愛我們，差祂的獨生子耶穌基督到世間來宣揚神的愛，並為我們的罪作挽回祭，這就是以行為和誠實表達出來的捨命大愛。神又讓耶穌從死裡復活，使我們藉著祂得生命、得永生，神愛我們的心在此就顯明了。神就是愛，祂常藉著聖靈將祂的愛澆灌在我們心中。我們領受了從神來的愛，就當彼此相愛，住在愛中。神愛我們，藉著聖靈來住在我們裡面，我們也藉著聖靈住在神裡面；神賜聖靈給我們，我們可以在靈裡享受神的愛。

我們承認耶穌是神的兒子，接受耶穌作我們的救主，神就住在我們裡面，神的愛當然在我們裡面；我們也藉著聖靈住在神裡面，常在神的愛中，住在神的愛中。神愛我們的心我們也知道、也信、也經歷。不管我們的處境如何，我們堅信神就是愛，所以每時每刻，我們要與愛的神連結，像枝子連結於葡萄樹，讓真葡萄樹那愛的生命汁漿不斷地流進我們這根軟弱的枝子，直到愛的豐滿取代我們的貧瘠，直到愛在我們裡面得以完全。愛不能單獨存在，愛是要付諸行動的，我們若彼此相愛，神就住在我們裡面，愛神的心在我們裡得以完全了。彼此相愛先從家庭開始，如果我們無法去愛與我們朝夕相處的人，如何去愛那只有一面之緣的人呢？

在夫妻的關係裡，應該多學習捨己，放下自己的意見，這樣可以舒緩許多婚姻關係的壓力。俗語說：「一個銅板不會響。」同樣地，一個人就吵不起來。在爭執中，必要時不妨離開現場，休息一下，不跟著對方起舞；等對方情緒平和後，再慢慢地談。夫妻衝突的原因很多，例如：管教孩子的觀點不同，或金錢的使用方法有差異；因夫婦雙方看事情的角度不一樣，決定也會不同。但若雙方始終堅持自己的想法才是對的，讓個人的驕傲凌駕婚姻關係之上，不願意做正面溝通，那麼幸福的婚姻是很難共同經營的。夫妻雙方必須願意真誠地自我反省，傾聽對方的觀點，學習接納和尊重，必能讓衝突成為使夫妻邁向完美、成熟的助力。而夫妻溝通時，溝通的訊息要明確地傳達給對方，態度、語氣要溫和，用line蠻好的，有空間的距離，比較不會引起火爆場面。

保羅在以弗所書四章26節說：「生氣卻不要犯罪，不可含怒到日落。」保羅要我們學習今天的衝突，今天解決，不要留到明天。衝突拖得愈久，彌補的機會就愈少；時間愈久，只會升高不滿的情緒，關係也會愈壞。怒氣的積壓，對當事人是一種無形的折磨，令人愈想愈生氣，整夜不能入睡；清晨起來，容易造成頭痛、胃痛、血壓上升、心跳加速等心因性疾病。溝通時，一次只針對一件事，就是專注在現在爭吵的這件事上，不要把過去的傷害和問題都挖出來。謹守說話不傷人的原則，話語要有分寸，說出自己的感受，就事論事。不要想當然耳地認為對方應該知道你的想法和感覺，也不要拿別的家庭作比較，表達弦外之音。

幸福的婚姻不是沒有衝突，而是靠著神的愛，有能力解決衝突！「長期逃避衝突」是預測離婚最準確的指標。夫妻間要讓愛火長燃的祕訣是：與神常有愛的交通，常在神的愛中，靠著神愛的大能學會處理衝突，並定意要彼此相愛，讓愛在我們裡面得以完全，我們就可以在審判的日子坦然無懼。

約翰．衛斯理給那些在愛裡得著完全更新的人七個忠告和提醒：

　　一．要時常儆醒，防備驕傲。若是神已把驕傲除去，要謹防它再進入你的心裡。若是你想這個沒有危險，你就會不知不覺的犯這個毛病。雖然你說「我將一切所有的都歸榮於神」，但你心裡的驕傲仍舊存在；不但你把一切所有歸於自己是驕傲，就是你所沒有得著的卻以為已得著，這也是驕傲。譬如某先生把他所得的亮光歸功於神，這就使他謙卑下來；但若他想自己比任何人有更多的亮光，那就是十足的驕傲了。若是你把所有的知識都歸榮於神，這樣你是謙卑的；但若你高估你實在擁有的，或者以為你從神得了教訓，就不再需要別人的幫助，那麼驕傲已伏在門前了。

　　要時常記得，恩典多的不一定亮光也多，這兩樣不能常常都有。有些人亮光得的多，卻只有一點點的愛心；而有些人愛心大，卻只有一點點的亮光。我們的心雖比眼睛更熱切，卻不能看見，所以神把我們的肢體調整得很恰當，因此它們不能彼此說：「我不需要你。」

　　不要想只有罪孽已經得潔淨的人能教訓你，此外再沒有別人能教訓你，這是一種極大的危險。莫讓這種思想片刻逗留在你的心裡，這會使你造成其他千萬的錯誤，到無可救藥的地步。活在恩典中，就沒有專斷的暴君，如同末世時代的瘋子那樣胡說八道。你要順服且尊敬「那些在主裡的先輩」，而不要想你比他們知道得更多。有些人因不注意這一點，就造成許多錯誤而有驕傲的態度。啊！要小心謹防這可憎厭的驕傲！要像耶穌基督那樣謙卑，要讓謙卑充滿你的心，也讓這個德行覆庇你的全身。在你一切的言行上要有禮讓、謙卑的美德，你一切所作所為，都要看為卑下且微不足道。

　　若是你做錯什麼事，或得罪什麼人，要趕快認錯並道歉、賠償。切勿以為這種舉動會攔阻神的工作，不但不會，反能促進它。所以，若是有什麼難處，總要開誠佈公，坦白地直說，切勿閃避或裝假，讓它自然表顯真相；這樣，不但不會攔阻福音的推廣，還能高舉福音。

　　二．要謹防狂熱。它是驕傲的女兒，要遠離它，不可使它存在你的心裡，不可輕率地說有些事出於神，無論是夢，是聲音，是異象或啟示，這些也許出於神，也許出於肉體，也許出於魔鬼。「一切的靈你們不可都信，總要試驗那些靈是出於神的不是。」要藉神的話來試驗一切事情，並要謙卑地領受神的話。若是你離開神的話，就會跌入狂熱的危險；若你不照聖經清楚的教訓來宣講，也會發生這種危險。若是你輕看理性、知識與學問，也會走入狂熱的錯誤中。理性、知識、學問都是神所賜的恩賜，有很高貴的用處。

　　還有一種錯，會造成其他千萬的錯誤，就是我們沒有想到愛是神最高的恩賜。啟示、異象和種種神蹟奇事，與謙卑、溫柔、恆久忍耐的愛比較起來真算不得什麼。因為代表諸天之天的就是愛，這是你當徹底明瞭的，在靈界裡沒有什麼比這更至高的了。若是你所追求的並不是愛，你就失去正當目標而走入歧途了。你當立定心意，從你得救開始，就一直追求哥林多前書第十三章所講的愛。你的一生恐怕無法超過這個目標，直到你離世，被帶到亞伯拉罕的懷裡。

　　三．要防備廢棄道德律的論調，這會引起狂熱的毛病。不論在原則上或實際上，要防備這種傾向，連「律法的總結就是基督」這句話，也會領人進入這種錯誤，這是因人沒有想到基督已把道德律的每一點移接於愛的律。你也切不可這樣思想：「因我已充滿了愛心，就不需要高度的聖潔；因我時常儆醒，就無需省察自己。」啊！讓我們高舉神屬靈的律例法度與訓誨。讓我們說：「我何等愛慕你的律法，終日不住的思想．．．所以我愛你的命令，勝於金子，更勝於精金。」（詩一一九97、127）

　　四．要謹防疏忽的罪，要趁機作各樣善事，要熱誠為善，使神所量給我們的人，得著身心靈的益處。不可無故誹謗鄰舍，總要殷勤作事，愛惜光陰。要慢慢的講話，因言語多難免有過。很少的人能長時間講合宜的話，要避免一切攔阻靈修的談話。

　　五．除了盡心愛神以外，不可有其他的私慾。私慾除去以後，不可再讓它進入你的心。要保持聖潔，「你的眼睛若瞭亮，全身就光明。」（太六22）不要想吃美物，或享受任何感官的快樂。新奇或美麗的事物不必去看，也不要愛錢財、愛名譽，你不必作這些東西的奴隸，因為基督已經釋放了你。

　　六．要謹防分裂的罪，免得基督的教會受到虧損。不可說我是屬保羅的，我是屬亞波羅的，這就把哥林多教會分裂了。切不可說：「某某人是最好的傳道人，他是我所愛聽的。請他來講道吧！其他的我都不愛聽，任憑你去聽他吧！」這種說法就把基督徒分裂了，切勿輕看誰或高舉誰，恐怕你會使神的道和祂的僕人受虧損。另一方面，若是他們的言詞有什麼錯誤或不正確的地方，也不可吹毛求疵，故意叫他們難堪。

　　無論弟兄們的意見跟你附合不附合，你心中切勿有一點點的意思與他們分離。也不要想因別人不肯接受或相信你的話，是犯了罪，自以為這個意見或那個意見對於工作是頂要緊的。要謹防急躁與矛盾，對於那些看法不同的人，也不可嚴嚴地責備或定他們的罪。有些人苛責別人，只因他們抗辯我們所主張的。這些都妨礙教會的合一與基督徒的交通，是要絕對謹防的。

　　七．在各種事情上要以身作則，特別是在服裝方面。在瑣屑的事情上或在用錢方面，要絕對避免耗費。要嚴肅，言語要切實而有效，這樣就能作黑暗中的明燈。你要天天在恩典中長進，「這樣，必叫你們豐豐富富的，得以進入我們主救主耶穌基督永遠的國。」（彼後一11）

根據前面的忠告，他又講了一些話作為補充：

「最能使我們在恩典中長進的就是不幸的遭遇，一切侮辱與損失，我們都當甘心樂意地接受，而不可稍存怨恨。」

「逃避痛苦最好的方法，就是按照神的旨意來忍受痛苦。」

「若是我們為著真理忍受一切逼害與痛苦，我們就能更像我們的主，這比我們行善、效法救主的榜樣還要快。」

「神向著愛祂的人所顯出的最大證據，就是賜給他們許多苦難，並賜他們足夠的恩典來忍受。」

「只要是出於神的旨意，他們能向神見證說：在極度的痛苦中，他們也覺得高興快樂。」

「神要使一個人來親近祂，常將他心中最寶愛的奪去，這是出於神的美意，叫他能看見就是世上最美好的也是虛空。」

「徹底遵行神的旨意，一切聽憑祂來安排，這是真正的順服。無論是好是壞，我們都要一概忍受。」

「義人無論遭遇何種大痛苦，只因他們完全順服神，他們的心永不動搖，總有出人意外的平安。」

「我們當靜默地忍受別人或自己的缺欠，藉著禱告向神認罪，傾吐我們靈裡的痛苦，但決不可怨天尤人，心存不平。我們是神的小羊，當忍受一切痛苦，至死而無怨言。」

「對那些頑固不化的人，我們也當竭力容忍，把他們交與神就可以了，這是真正的順服。我們的救主既為我們擔代軟弱，那麼我們豈不當為主的緣故彼此擔代軟弱？」

「主使我們撇下一切並剝奪一切所有的，來跟從主到底，這是主向我們所施的最大憐憫。」

「沒有忍耐就沒有神的愛，沒有謙卑與親切也就沒有忍耐，謙卑與忍耐是愛心增加最確實的憑據。謙卑把忍耐與愛心連在一起，沒有這幾樣就不能在苦難中得益。真正的謙卑是一種自己的毀滅，這也是各種德行的中心。」

「用溫和與靜默來容忍人的惡待，乃是基督徒生活的總結，而神是我們愛的目標。再者，就是要忍受人的過失，這是要從家庭中作起的。那些跟我們的脾氣、思想、見解相反的人，我們更要用愛心去感化他們，使他們也有同樣的德行。」

「神不能將祂的恩典賜與那些不常常祈禱的人。若是一個人不祈禱，神就不能為他作什麼；就是那些已被拯救而自己不禱告的人，也不能不倚靠別人的代禱。每一靈魂得著拯救，是藉著別人的祈禱。我們心裡稍覺不安時，就當退入密室去禱告；一旦得著亮光，就可作出決定，至於結果成功或失敗，大可不必去管。」

「受極大試煉的時候，只要舉目仰望主或宣告主的聖名，就可勝過惡者，能使你的靈復歸平靜，信靠主的心也會增長。『不住的禱告』是保持靈命的惟一條件，靈需要禱告，正如身體需要空氣，不可有片刻的間斷。不論我們與神談話或默想神，或作工或受苦，只要討主喜悅，將一切都化為禱告。甚至一個基督徒的吃、喝、睡眠，那種敬虔的態度也是禱告。祈禱是靈裡的一種渴望，在處事接物的時候，會看見禱告帶來的益處。那些滿有愛心的人，總想隨時隨地得著神的喜悅，這種心就是一種不住的祈禱。」

「神惟一的要求是要祂的兒女們在靈裡被潔淨。神兒女把他們的希望與志願告訴神，這些願望是希望結出愛的果子，在神看來是最完全的祈禱。」

「我們要向神忠心，也當時刻倚靠祂。若我們忽略微小的事情，在神面前會造成何等嚴重的後果與麻煩。一粒灰塵能塞住一隻鐘，一粒細沙能阻隔我們的視線，而我們靈裡一點的罪污，也能阻止我們與神有正常的交通。我們在神的殿裡當如聖徒在天上；在家庭裡當如最聖潔的人在神的殿裡；而在家裡工作又當如在殿裡祈禱，做一切事情時，從心裡敬拜神。我們當盡力除去一切無謂的事情；神修剪我們靈性中的渣滓，正如我們除去我們身體方面的累贅一樣。」

「拒絕魔鬼最好的方法，是除盡一切世俗的思慮，神才能在我們靈裡造成一座愛的殿，這樣，我們才能在今世與來世永遠愛祂。這種愛神的心多少容易被親友奪去，直到他們去世，才與我們隔開。若是這種分離使我們生後悔的心，我們才會驚覺到以前自己心裡曾有兩種寶貝。」

「我們雖已撇下一切，若不切切祈求神保守我們，就會有倒退與墮落的可能。只要有一個小小的漏洞，魔鬼就會向我們進攻，因為忽略微小的事情，會使我們受極大的試煉。所以最好要時常檢查我們屬靈的情形是否謙虛順服，也要堅守我們所承認的指望。除了儆醒祈禱以外，還要殷勤作工，免得一有空閒，讓魔鬼佔據神所沒有佔據的空隙。」

「保羅說：若不是藉著聖靈的感動，沒有人能稱呼耶穌為主。因此我們所作的一切，甚至我們心中最微小的動念，都要以主為中心。除非主感動我們作這作那，否則凡出於己意的，都不能得主的喜悅。除非主使用我們的口、手和心來作祂所命令的，我們就不是事奉祂。我們若不覺得自己毫無能力且一無用處，我們就要自誇，把一切歸功於自己的功德。其實，這一切都要歸功於神，惟有祂的靈在我們裡面運行，藉著我們所作的工作能叫祂得榮耀。」

「事奉神最要緊的一條原則就是不可失去機會。神既是看不見的，那麼我們服事鄰舍就是服事神，如同神站在我們面前，接受我們的事奉一樣。神並不喜愛那沒有恆心為善的人，由於神是永不改變的，因此不堅定地行善是不能得祂的喜悅的。我們當恆久忍耐，來作神所託付我們的工作，這是敬畏神的表現。」

但命令的總歸就是愛；這愛是從清潔的心和無虧的良心、無偽的信心生出來的。（提前一5）

首先，愛是出自清潔的心。「清潔」的希臘字καθαρός，第一個意思是指將沾有污泥的衣服洗乾淨，使之清潔。因此一個人要有愛，必須先清除心中與愛不相符的污泥，例如不耐煩、苛刻、嫉妒、驕傲、粗魯、自私、怒氣等等，求主的寶血潔淨，並求仁愛的靈來充滿。約翰．衛斯理說：「聖經裡所謂『聖潔』就是常常保持靈魂的正常狀態，除去一切罪惡，洗淨身心諸般污穢，承受在基督耶穌裡的諸般美德，使我們的心志完全像天父一樣。」

「清潔」的希臘字καθαρός第二個意思可以指整肅軍隊，這支軍隊主要由第一流士兵組成的，所以要清除那些膽怯、不滿、不聽話、無效率的士兵，要把這些不合格的清除，使軍隊純淨，能征善戰，使命必達。約翰．衛斯理是個對神有清潔的愛、絕對順服神的基督精兵。有一次他在中午向一群人講道，忽然有一群喝醉酒的暴徒，帶著棍棒和拐杖衝了下來。他們的首領叫理查，要求約翰．衛斯理和他一道走，但還沒走一公尺遠，就有人用拳頭打約翰．衛斯理的臉，又有另一人用木棍打約翰．衛斯理的頭。他們把他帶到一個地方官那裡，地方官要求約翰．衛斯理不可以再來到此地講道，但約翰．衛斯理說：「我寧願砍斷自己的手，也不能作此承諾。」後來約翰．衛斯理和理查一起離開時，暴徒立刻跟上，咒罵並凌辱約翰．衛斯理，又用石頭扔他。但約翰．衛斯理毫無懼怕，因他心中有愛，愛裡沒有懼怕，他是勇敢的基督精兵，隨後又到另外一個地方講道去了。

「清潔」的希臘字καθαρός第三個意思指不攙雜，這個希臘字經常用在清除糠粃、篩淨穀粒，使純淨的穀粒留下來，沒有糠粃等攙雜在其中。這種清潔的愛是要獻給神，讓神來享受的。約翰．衛斯理說：「應當把我們的靈以及一切的愛情，獻給賜生命的造物主，祂不肯從我們接受其他的獻祭，卻看中我們活潑的心祭。我們心中聖潔的愛情，藉著基督時刻獻給神，決不可讓其他受造之物與神來共用這愛的祭，因祂是忌邪的神。祂不肯讓祂的寶座被人佔奪，祂要專一地治理，不願看見仇敵與祂分治。此外，不可有其他的意圖或慾念，要以神為最終的目標，這是許多神的兒女所曾走過的道路，他們雖然死了，卻仍舊對我們說：不要以性命為念，但要專心讚美神的聖名。所以我們的思想、言行都要歸榮耀給神，要全心、全靈的愛神，除神以外，不可有什麼貪戀。要心地純潔，一切言行要歸榮耀給神，若不是這樣，就不能說我們是有基督的心。我們的一言一行總要與神發生關係，要以神的喜樂為喜樂。我們所言所思和一切動作不能出於我們的私意，乃要作成那差祂來者的旨意，叫我們或吃或喝都要為榮耀神而行。」

第二，愛是出自無虧的良心，當人發現自己的良心感覺虧欠人，一定是在愛的事上不完全，必須想辦法彌補。

學園傳道會的創立人白立德博士的祖父，曾經看好一筆有關石油的投資，並遊說一些投資伙伴相信前景看好，他們也都入了股；然而，投資卻血本無歸。白立德博士的祖父在良心上覺得虧欠他的伙伴們，於是自掏腰包把資金還給那些伙伴，儘管他在法律上無此義務，並且他的伙伴們都事先知道風險，但白立德博士的祖父看重無虧的良心，也看重無虧的良心所生出的愛，更甚於金錢。

第三，愛是出自無偽的信心，也就是說愛是出自沒有假冒為善的信心，是出自誠實的心。有個愛神、愛人的基督徒去紡織廠工作。紡織業裡有個祕密，他們會用技巧來捆紥成品，好使驗關的人開包時只數得到一半的數目，這樣只要付半數稅金即可，但這位基督徒為了不作假，拒絕如此行，經理說：「好，你不能這麼做，但許多人可以這麼做。」於是將他辭退了。這位基督徒有誠實的心，對神有無偽的信心，相信神會賜給他更好的工作。果然神為他打開另一扇門，大大祝福他的事業，也使用他來拯救靈魂。

讓我們持守清潔的心、無虧的良心、無偽的信心，真實地愛神、愛人。約翰．衛斯理說：「凡真實的、可敬的、公義的、清潔的、可愛的．．．若有什麼德行，若有什麼稱讚，這些種種美德都囊括於『愛』裡，我們也從這些得著完全、榮耀與喜樂。天地間最尊貴的定律是這一條：『你當盡心、盡性、盡意、盡力愛主你的神。』這是一條十全十美的定律，當看為我們最高的目標，是我們要努力達到的，這樣就可以叫充滿萬有者充滿了我們；並且與父並祂兒子相交，與主成為一靈，叫我們靈裡的喜樂可以滿足。這一個目標是要始終貫徹的，叫我們可以永遠享受神的喜樂。我們追求其他事物也要以這一點為歸宿，就是愛人、愛物、愛主，我們所採取的每一個步驟，要以愛神、愛人為極光榮的目標，我們的感情、思想、言語、動作都需以愛為出發點。」

主說：「你們要彼此相愛，像我愛你們一樣，這就是我的命令。」（約十五12）主常提到其他誡命，然而「愛」成全了律法，愛是一切誡命的總綱，而且被稱作是主的命令──一條新命令。「愛」證實了新約的內涵，以及在基督裡所提示之新生命的真義，愛也是主的門徒身上的標記。約翰福音十三章35節說：「你們若有彼此相愛的心，眾人因此就認出你們是我的門徒了。」主向父說：「我在他們裡面，你在我裡面，使他們完完全全的合而為一，叫世人知道你差了我來，也知道你愛他們如同愛我一樣。」（約十七23）

讓我們都來追求耶穌，學習住在主裡面，深居主裡，與主緊緊連結，從主支取愛的大能，常在主的愛中，過著愛神、愛人的生活。