

真愛行動

經文：約翰壹書三：16-24

鄭文選牧師

【引言】

弟兄姊妹，平安。今天是基督化家庭月最後一個主日。我們先來複習一下前兩週的內容。首先，我們談到母親的職分，主題經文是多二：4-5「好指教少年婦人，愛丈夫，愛兒女，謹守，貞潔，料理家務，待人有恩，順服自己的丈夫，免得上帝的道理被毀謗。」我們發覺要作好母親的職分真是不容易，需要不斷靠禱告支取恩典、智慧與能力。上週，我們講「真（貞）愛盟約。」同樣地，守貞、守約都不容易，必須要藉著禱告領受真愛才能做到。

那麼什麼是真愛？就是「上帝聖潔信實無條件的愛。」但還是感到有點抽象、太過理論。到底我們怎麼樣才能經營一個充滿愛的家庭？除了禱告以外，還能做什麼呢？這是我們今天要講的主要內容。有一個專門做年輕人事工的牧師，曾經這樣向神禱告：「主啊，求你使我有對年輕人的愛，並且有智慧如何表達心中的愛。」因為他覺得年輕人問題很多，實在不可愛，但他除了禱告要有愛之外，還禱告要有具體的行動來表達愛。後來他所領導的年輕人事工，超過了好幾萬人。今天我們要從約壹三：16-24 來思想「真愛行動」這個主題。

我們先一起來禱告。

【本文】

一、愛是有行動的

約壹三：16-17「16 主為我們捨命，我們從此就知道何為愛；我們也當為弟兄捨命。 17 凡有世上財物的，看見弟兄窮乏，卻塞住憐恤的心，愛神的心怎能存在他裡面呢？」這裡有一個清楚的榜樣告訴我們

什麼是真愛：主為我們捨命，這就是愛，這就是真愛。然後經文勸勉我們也當為弟兄捨命，並且提出一個具體的實踐，要將自己有的財物和窮乏的弟兄分享：「小子們哪，我們相愛，不要只在言語和舌頭上，總要在行為和誠實上。」（約壹三：18）

愛不僅僅是一種感覺，愛是有行動的。愛是為對方付出，甚至這樣的付出會造成自己的虧損，仍然付出。不要說沒有愛的感覺，所以不付出愛的行動。不要等到有愛的感覺後再付出，反倒是愛的行動會我們再產生愛的感覺。啟二：4-5「4 然而有一件事我要責備你，就是你把起初的愛心離棄了。5 所以，應當回想你是從那裡墜落的，並要悔改，行起初所行的事。你若不悔改，我就臨到你那裡，把你的燈臺從原處挪去。」神責備以弗所教會失去了起初的愛心，然後神叫他們怎麼做？「行起初所行的事。」行起初所行的事，就會找回愛。愛的行動會帶出愛的感覺，使我們活在幸福甜蜜中。

愛是有行動的，而且愛的行動會帶出愛的感覺；另外，愛還會使上帝行動。

二、愛使上帝行動：回應我們的禱告

約壹三：18-22「18 小子們哪，我們相愛，不要只在言語和舌頭上，總要在行為和誠實上。19 從此就知道我們是屬真理的，並且我們的心在神面前可以安穩。20 我們的心若責備我們，神比我們的心大，一切事沒有不知道的。21 親愛的弟兄啊，我們的心若不責備我們，就可以向神坦然無懼了。22 並且我們一切所求的，就從他得著；因為我們遵守他的命令，行他所喜悅的事。」這段經文說到愛使上帝行動、使上帝回應我們的禱告，愛使我們的禱告有果效。這與「上帝按著信心回應禱告」並不衝突，經文一步步的解釋，當我們有愛心、有愛的行動，我們的心就在神面前安穩，心中就有平安，就會有信心，就可以向上帝坦然無懼的祈求，然後就會得著一切所求的。

彼前三：7也說到愛使禱告有果效，「你們作丈夫的，也要按情理（原文是知識）和妻子同住；因她比你軟弱（比你軟弱：原文作是軟弱的器皿），與你一同承受生命之恩的，所以要敬重她。這樣，便叫你們的禱

告沒有阻礙。」彼此相愛使夫妻同心的禱告可以沒有阻礙的達到上帝面前。

約十五：「12 你們要彼此相愛，像我愛你們一樣；這就是我的命令。13 人為朋友捨命，人的愛心沒有比這個大的。……16 不是你們揀選了我，是我揀選了你們，並且分派你們去結果子，叫你們的果子常存，使你們奉我的名，無論向父求甚麼，他就賜給你們。17 我這樣吩咐你們，是要叫你們彼此相愛。」再一次，彼此相愛與禱告蒙應允被放在一起，當我們彼此相愛的時候，禱告就得著應允。

愛的行動會產生愛的感覺，使全家人活在幸福的甜蜜當中，而且愛還會使上帝行動，當家人彼此相愛的時候，他們一起為家庭所遭遇的一切困難挑戰同心禱告，都會得著上帝的應允。接下來，我們就要一起學習五種真愛行動。

三、五種真愛行動

當我們在家中實踐五種真愛行動時，就像在家人心中愛的油箱裡加油，會使他們感到被愛，也會使他們有能力付出愛。每個人愛的油箱對於某種真愛加油行動會特別有感覺，就像同樣加無鉛汽油，有的車適合 92 無鉛、有的適合 95、有的適合 98，我們要瞭解每個家人特別喜歡哪種真愛加油行動，就多多給他加那種油。

（一）肯定的言語

約壹三：18「小子們哪，我們相愛，不要只在言語和舌頭上，總要在行為和誠實上。」這提醒我們愛「不要只在」言語和舌頭上，但我們要明白愛「也要在」言語和舌頭上。

首先是讚美與欣賞的言語。口頭的讚賞比嘮叨、挑剔的話更能激勵人。例：當意晶埋怨我說：「你又忘了到垃圾，你讓我們好像住在垃圾堆裡。」我可能馬上會去倒，但是心裡不很舒服，常常再隔天又沒去倒。而當意晶改變作法，在我倒了垃圾以後，對樂樂說：「謝謝爸爸去倒垃圾，讓我們明天有個好乾淨的廚房可以做餅乾。啾呼！」不知不覺中，

我已經養成了到垃圾的習慣，不太需要她再催。當我們聽到肯定的言語，就會得到激勵，願意回報，做一些我們配偶喜歡的事。

其次是鼓勵的言語。鼓勵的言語能激起別人的勇氣與動力。子女的表現往往無法超越父母的期望。曾經有人對父女進行研究，結果發現這些女子在生活中的成就，與其父親對她的接納程度有直接的關連。我們對子女的未來若是抱持著正面的態度，在談話中為他們打氣，鼓勵他們發揮他們的潛能，就能使兒女在充滿希望的環境中成長，能使孩子明白自己的天分，一展所長，願意不斷嘗試，對學習充滿信心。

還有一點很重要，就是仁慈的話語。家人間特別是夫妻之間，難免會有做事說話傷了對方或被對方傷害的時候，這時候就是要請求饒恕，試著改變，另一方則要選擇饒恕，這樣親密關係才可以恢復。我們要以仁慈的話語說：「我愛妳，我關心你，所以我選擇饒恕你。雖然我受傷的感覺還在，但我不願意所發生的事來阻礙我們。我希望我們能從這個經驗學習些什麼。你失敗了，但妳不是一個失敗的人。妳是我的伴侶，我們在一起繼續往前走。」而不要說：「我不能相信你做了那件事。我永遠不會忘記的。妳不可能知道妳傷我有多深。妳應該爬著過來，乞求我的饒恕。」這些都不是愛的言語，而是苦毒、怨恨、報復的字句。

最後，我們要常常表達對家人的重視與喜愛。樂樂從小的時候，我就在每天幫她洗頭的時候，抱著她對她唱「世界有妳，會更美好，沒有人能像你。爸爸眼中妳是寶貝，在世上妳就是唯一。」我常對她說：「樂寶，妳是爸爸的唯一，沒有人能夠取代妳。我會永遠永遠愛著妳。」這個星期，意晶帶樂樂、讚讚回高雄。好幾個早上，樂樂都打電話來，對我說：「爸爸，我好想你，我超級超級超級喜歡你。」家人之間就是要常常這樣充滿肯定的語言，這會帶來情感的交流，使我們愛的油箱滿滿的

(二) 精心的時刻

這種真愛行動，就是給予對方不分散的注意力。好幾次意晶和我講話的時候，我正在看電視，有一搭沒一搭的，請問那不是一段精心的時刻啊？當然不是。最後常常都是她生氣不講了。她說難怪結婚前我就

說家裡不要有電視，因為電視對我的吸引力太大了。現在我們家裡有一個 32 吋的大電視，不是我們買的，是房東留下來的，而且還有免費的第四台可以看。意晶說：真希望第四台趕快被剪掉。

另外和大家分享一個正面的例子。我們家通常會在週五晚上舉行家庭崇拜，有一次意晶很有創意的當導演，讓我們全家人來演耶利哥城倒塌的故事樂樂演帶領的將軍，我演吹號的祭司，意晶當旁白，我們圍著塑膠地墊組成的城牆，讚讚就充當城內身量高大的亞納族人。我們真的足足繞了 13 次，然後耶利哥城牆就倒塌了。我相信樂樂不會忘記我們一起攻佔耶利哥城的戰績。另外，我們還一起演過大衛擊敗歌利亞，當然我是歌利亞，樂樂是滿有信心的大衛。這就是人在心也在、把注意力完全放在對方身上的精心時刻。

（三）貼心的禮物

人類學家發現，在每一種文化中，送禮物都成為愛情和婚姻過程中的一部份。禮物是愛的視覺象徵，是一件妳可以拿在手裡，說：「妳看，他想到了我」的東西。

我們每個人對於花錢都有不同的情緒。有些人在花錢的時候，會對自己有好好的感覺；而有的人則是在存錢和有智慧的投資的時候，對自己有好好的感覺。如果妳是前者，買禮物給配偶不是難事，如果妳是後者，可能就會在情緒上對抗這種以花錢來表示愛的想法。但是如果妳的配偶對於貼心的禮物這種真愛加油行動特別有感覺，那麼妳就要改變一下想法，要把為他買禮物，當成最好的投資，妳在為你們之間的關係作投資，填滿他愛的油箱。有一個滿滿的油箱，妳的配偶多半也會以適合妳的真愛行動，來回報你情感上的需要。當兩個人情感上的需要都得到滿足以後，你們的婚姻將會邁入一個全新的紀元。

事實上，禮物的價錢並不是最重要的，可以是買來的、找到的、或者自己做的。丈夫在路旁為妻子摘一朵野花，也是在妻子愛的油箱加油，除非他的妻子對野花過敏。在廢紙堆裡找張紙，從中間對折，用剪刀檢出一個心形，寫上「我愛妳」，然後簽上你的名字，也是一個很棒的禮物。

有的時候，自己是最好的禮物。當你的配偶或家人需要你的時候，你只是在那裡陪著，就傳達了響亮的愛的信息。我看過一個見證，一個美國的男士講了下面這段經歷：「我母親去世的時候，我太太的上司對她說，她可以有兩個鐘頭的喪假，可是下午她得回到辦公室。我太太告訴他，她覺得那一天她先生需要她的支持，她得離開一整天。」她的上司說：「如果妳一整天不在，妳可能會失去妳的工作。」我太太說：「我先生比我的工作重要。」這位太太花了一整天跟先生在一起。這位先生後來說：「不知為什麼，那天我覺得她愛我超過任何時候。我忘不了她所做的。附帶一提，她沒有失去她的工作。不久，她的上司就離職了，她被要求接任他的工作。」

貼心的禮物，是第三種真愛行動。

(四) 服務的行動

耶穌為門徒洗腳，是最好的榜樣。但其實做一頓飯、拿碗筷、吸地、洗碗、倒垃圾、刷馬桶、把水槽裡的頭髮拿出來，替孩子換尿布，擦掉浴室鏡子上的白點、、、等等，都是服務的行動。

如果妳特別適合這種真愛加油行動，當配偶付出服務行動的時候，妳會特別感到愛的油箱滿滿的。但是也要特別提醒，表達願望的方式，是非常重要的。愛是提出請求，而非要求。沒有人喜歡被強迫做任何事。事實上，愛自由的付出，是不能被要求的。我們可以請求對方一些事，可是絕不可以要求任何事。

請求會引導愛，而要求會扼殺愛。當丈夫說：「太太，妳的滷牛肉真的人間美味，台北牛肉麵比賽，妳才應該是第一名。在這個禮拜中，妳可不可能滷一鍋牛肉，我好喜歡吃喔。」他是在引導她的妻子，如何去愛他，而建立親密感。但是如果丈夫說：「孩子出生以後，就再也沒有吃過滷牛肉了。我猜想我廿年之內，都別想吃到滷牛肉了。」太太可能怎麼回應？「那你就再等 20 年好了。」就算最後妻子還是依從他的要求，可是那並不是一種愛的表示，而是懼怕、愧疚，完全扼殺了愛。

(五) 身體的接觸

最後一種真愛行動，就是身體的接觸。無數的研究都得到相同的結論：有人擁抱、有人親吻的嬰孩，比那些長期沒人理會、沒有接受身體撫摸的嬰孩，在身體和情緒發展上都來的健康。

我們也可以看見耶穌在這件事上給我們的榜樣，有人帶小孩子來見耶穌，要耶穌摸他們，結果耶穌不只摸他們，還抱著小孩子給他們按手，為他們祝福。另外，耶穌在醫治大痲瘋的病人前，先伸手摸他，讓他知道他是被接納的、被關愛的。

夫妻間要常常彼此擁抱：起床時，出門前，進家門，最好都養成彼此擁抱的習慣。親子間也要隨著孩子的成長，持續給予適當的身體接觸，例：擁抱、搭肩、擊掌…等。

【結論】

五種真愛行動，全部都激勵我們要「給」，給我們的配偶、家人，給他們肯定的言語、精心的時刻、貼心的禮物、服務的行動、身體的接觸。回到講道一開始所提到的問題：「到底怎麼樣經營一個充滿愛的家庭？除了禱告以外，還能做什麼呢？」五種真愛行動就是我們可以做的。但在實踐的時候有一點很重要，就是每個人對於某種真愛加油行動會特別感動，對於其他某些真愛行動則沒什麼感覺，就像同樣加無鉛汽油，有的車適合 92 無鉛、有的適合 95、有的適合 98，我們要瞭解每個家人特別喜歡哪種真愛加油行動，要知道妳的配偶及家人，他最需要的真愛行動是什麼。不是給妳想給的、習慣給的，而是給對方想要的、需要的。簡單的說，就是要加對油。

如果我們要發展親密關係，我們必須知道彼此的願望。如果我們想要彼此相愛，我們需要知道，對方要的究竟是什麼。當我們能針對配偶及家人的需要，付出真愛行動，就能使他們愛的油箱滿滿的，也能建立一個充滿愛的家庭。而且我們的禱告更會得著上帝的應允和垂聽。



基督教台灣信義會台北蒙恩堂

地點：臺北市松山區光復南路 32 巷 3 號

傳道人：鄭文選牧師

網址：[http:// www.gnglc.org.tw](http://www.gnglc.org.tw)

黃博真傳道

電話：25700564、0952570564 傳真：25700565 E-mail：gngchurch@so-net.net.tw