

愛與恨

經文：約翰壹書三：11-24，

鄭文選牧師

【引言】

弟兄姊妹，平安。

你認為生命中最重要的是什麼？「當然是錢！」「健康最重要！」「有盼望有目標！」今天約壹三：11-24 這段聖經告訴我們生命中最重要的是愛，因為如果生命中沒有愛，活著也是死的。活在仇恨中，就是活在死亡中；活在相愛中，就是活在永生中。我們今年度的目標是「在愛與真理上成長，在恩惠與自由中茁壯」，當我們在愛與真理上成長，在恩典與自由的氛圍中茁壯的時候，我們的生命就會更加豐盛、更加美好、也會覺得人生更加幸福。和你旁邊的人彼此祝福一下：「祝福你在愛與真理上成長，在恩惠與自由中茁壯。」

我們先一起禱告。

【本文】

一、活在仇恨中就是活在死亡中

約壹三：14b-15「沒有愛心的，仍住在死中。15 凡恨他弟兄的，就是殺人的；你們曉得凡殺人的，沒有永生存在他裡面。」活在仇恨中，就是活在死亡中。在這裡聖經把恨描述成好像是生命的相反。恨人的就等於是一個謀殺者，奪去人的生命。恨謀殺生命，是生命的相反。恨使人活在死亡中，恨人的，沒有永生在他裡面。

大部分人都以為死亡就是消失、不再存在，其實不是，死亡是隔絕：人身體跟靈魂分開，是肉身的死亡；人的靈跟上帝分開，是靈性的死亡；當人跟上帝永遠分開，是永遠的死亡，也就是永死；人跟人隔絕也是一種死亡。

活在仇恨中的人，和人隔絕，和上帝隔絕，甚至和自己也隔絕，當然一定也跟幸福喜樂以及上帝一切美好的祝福隔絕。心理諮商師康寧漢的著作裡，記載一位成功女性因無法克服年幼時被父親傷害的仇恨而自殺。她有愛她的先生和孝順的兒女，住在豪宅中，卻無法感到幸福。她心中牢記成長時期被父親虐待的痛苦，怎麼也無法饒恕父親，無時無刻不仇恨、咒詛、辱罵她的父親，到最後竟然捨棄豪宅、親愛的先生和孩子而走上自殺的不歸路。這位女士活在仇恨中，而與一切幸福美好隔絕。一個人心中沒有愛，活在仇恨中，就算活著也是死的。

（一）來自傷害的仇恨

仇恨來自兩方面，一是來自傷害；二是來自憤怒。如果因為受傷而仇恨，聖經教導我們要饒恕，否則會被仇恨抓住，使我們一輩子感到不幸。無法饒恕的心是傷害靈魂最致命的毒素，不僅折磨自己，造成人際關係緊張與衝突不斷，甚至破壞健康，導致失眠、便秘、消化不良、頭痛、免疫力低落、癌症等疾病，到頭來受苦最深的乃是自己。

主耶穌教導我們要愛仇敵，為仇敵禱告，太五：43-44「43 你們聽見有話說：『當愛你的鄰舍，恨你的仇敵。』 44 只是我告訴你們，要愛你們的仇敵，為那逼迫你們的禱告。」因為愛仇敵等於愛自己；為仇敵禱告等於為自己禱告。對仇敵的愛會回到我們身上，使我們被愛所醫治。耶穌教導我們天國的原則，就是為了使我們蒙福，能放下仇恨，重新活在愛中。當我們這樣做的時候，就能拆毀仇恨與咒詛所搭起、神與我們中間隔斷的牆，使我們領受神的祝福與恩典。可十一：25-26「25 你們站著禱告的時候，若想起有人得罪你們，就當饒恕他，好叫你們在天上的父也饒恕你們的過犯。 26 你們若不饒恕人，你們在天上的父也不饒恕你們的過犯。」

（二）來自憤怒的仇恨

除了傷害會帶來仇恨之外，憤怒也會帶來仇恨。憤怒是「不合我意」的情緒反應，不管那行為是對是錯，只要「不合我意、期待落空」，人就會憤怒。若我們的「意」是對的，那麼我們的憤怒是義怒，好像主耶穌發怒把聖殿裡賣牛羊的人趕走；若我們的「意」不對，那就是不義之怒。親愛的弟兄姊妹，不曉得你的怒氣是義怒多，還是不義之怒多？

常常即使別人沒有得罪我們，我們的自私、自我中心也會讓我們對一些人、事、物感到憤怒。一個人自私的程度越深，就越容易發脾氣。我們要留意自己的情緒，常常發脾氣很可能表示我們有自私的問題。

在家庭中，父母對孩子生氣有時也是出於自私，只是因為孩子不合我們的意，不肯聽我們的，不受我們的掌控，我們就生氣。我發現有時我會因為樂樂或讚讚妨礙我做事或影響我的計畫而生氣。例：想要等他們睡了後看個影集，他們偏偏一直不睡。好不容易折好一疊衣服被他們弄亂。在美國，甚至有一個極端的例子是，有一個爸爸坐在客廳看電視、喝啤酒，只不過因為被孩子擋住視線，就氣得拿槍把孩子斃掉！

另外，這段經文提到該隱的例子，他之所以大大發怒，並不是因為亞伯傷害了他，而只是因為上帝悅納亞伯獻的祭物，看不上他的，就引起了他的嫉妒，或說嫉恨。嫉妒是無法接受別人比自己好的心態。嫉妒會產生憤怒，是一種很嚴重的情緒，嚴重到聖經說「嫉恨如陰間之殘忍」（詩八：6），約壹三：12b 也說到「該隱是屬那惡者。」。把耶穌逼到十字架上去的，就是嫉妒，耶穌並沒有傷害那群祭司長，他們之所以想除掉耶穌，只因他們擔心百姓轉去跟隨耶穌，以致他們失去權力。嫉妒是一種見不得別人比自己好的自私心態，會產生憤怒、仇恨。這樣的仇恨，導致他們把生命之主給殺了。

從這些例子中，我們可以看出，活在仇恨中就是活在死亡中，和你旁邊的人說：「千萬不要活在仇恨中。」我們要活在愛中，一起說：「我們要活在愛中。」

二、活在相愛裡就是活在永生裡

約壹三：14a「我們因為愛弟兄，就曉得是已經出死入生了。」約壹三：24「遵守 神命令的，就住在 神裡面； 神也住在他裡面。我們所以知道 神住在我們裡面是因他所賜給我們的聖靈。」神的命令是什麼呢？約壹三：11「我們應當彼此相愛。這就是你們從起初所聽見的命令。」

彼此相愛是主給我們的大命令，是一個讓我們得生命的命令，是一個使我們活在永生中的命令：讓我們活在神的同在裡（約壹三：24a「遵守 神命令的，就住在 神裡面； 神也住在他裡面。」），讓我們擁有平安（約壹三：19「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。」），而且 應許我們得著一切所求的（約壹三：22「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。」）。

這不是說我們用愛的行動來贏得神的同在、心中的平安以及禱告的應允，這是錯誤的功德觀念。而是說當我們活在愛中，過著一種充滿愛的生活，我們的生命狀態就是在神的同在裡，與神契合，自然心裡有平安，我們的禱告也是按著神的心意祈求，自然也會得著應允。

榮登金氏世界記錄、被譽為全世界最長壽的一對英國夫妻，共度八十年幸福美滿的婚姻，人們好奇：「你們如何能長期維持幸福美滿的婚姻？」老先生說：「我常對妻子說：『我愛妳。』」老太太說：「我常對先生說：『對不起。』」這對夫妻一輩子互相關照和體貼，即使生了對方的氣，吵了架，也會彼此饒恕，第二天又是新的開始。夫妻之間的愛不能帶有條件，要無條件地去愛對方。若一心想改變對方，「等到他有改變，我才愛他。」那麼婚姻一定會觸礁。丈夫無法改變妻子，妻子無法改變丈夫，唯有神才能改變人，人無法改變人。只要我們無條件愛對方，讓夫妻活在愛的裡面，就會有神的同在，然後帶著愛心為對方禱告，神就會改變他。

神就是愛，活在愛裡面就是活在神裡面，也就是活在永生的裡面。我讀過一篇父親寫的文章：「我從孩子又小時就常常擁抱他們，時常告訴他們，對我而言，他們是何等寶貴！我抱著女兒哄她睡覺時，講各種有趣的童話故事給她聽，父女感情很好。但女兒到了青春期的時候，我開始有了煩惱。聽別人說青春期的女還常發脾氣，不喜歡父母，會大力關上房門，鎖在自己的房不出來。我很擔心女兒也會變成這樣。幸好，我們家沒有發生這樣的事。女兒的身高比媽媽還高，但她仍喜歡被我擁抱，一放學回家，就會大聲歡呼跑向我，講那天學校發生的趣事。每當這時，我就沈浸在幸福裡，並且明白：『愛是有種有收的。我從女兒幼小時就疼愛她、擁抱她，結果她長大成人後，仍然愛我，喜歡被我擁抱。』」我看了覺得好羨慕，希望我和樂樂的關係也可以這樣。活在相愛裡就是活在永生裡。

但是要活在愛中真的很難，約壹三：16「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。」我們當中誰能做得到為弟兄捨命？約壹三：17-18「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？ 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。」是教導我們愛要有具體犧牲付出的行動。這裡我們看到耶穌與該隱是一個對比，該隱活在仇恨中，把弟弟的生命給奪去，自己也被流放與神與人隔絕。而耶穌則是在愛中主動捨了自己的生命，卻改變許多人的生命，帶給許多人愛的生命。

我們要能夠活在愛中，關鍵就是相信耶穌捨命的愛，經歷耶穌捨命的愛。剛剛我們說到神的命令就是要我們彼此相愛，但是約壹三：23 卻說「神的命令就是叫我們信他兒子耶穌基督的名，且照他所賜給我們的命令彼此相愛。」原文命令是單數，那命令就是永生，包括了「相信」與「相愛」。神叫我們信他兒子的名，並且彼此相愛；信耶穌與彼此相愛是一件事，不是兩件事。相信耶穌的名，就是相信耶穌的拯救、接受耶穌捨命的愛，而這捨命的愛就會流進我們的生命，使我們能夠彼此相愛。

【結語】

一百多年前的台灣，深山中的交通相當不便，醫療技術也十分落後，住在山中的婦女臨盆時，常因缺乏專業醫師協助，因此難產死亡。當時，有位日本醫生卻遠渡重洋來到此地，關心當地居民，設法改善環境，挽救許多人的性命。

有一天，這位醫生不小心被病患家中的狗咬傷，他忍著痛繼續工作，沒注意自己的傷口，導致高燒陷入昏迷，居民趕緊將他抬到一百多公里外的醫院，才好不容易救回性命。然而事後，他並不怪罪狗的主人，反而自責說：「都是我太少來這戶人家走動、關心，所以狗不認識我，才會咬我。」

當居民們為他的付出所感動時，卻發現一件令人驚訝的事——當初這位醫生來到此地的動機，竟是為了報殺父之仇！原來，他的父親五年前被當地人士誤殺，消息傳回日本時，他第一個念頭就是：「我要為父親報仇！」不過當晚他正參加一場佈道會，在聚會中，他聽到一句話：「要愛你的仇敵。」他流著淚，改變了想法，決定舉家遷至台灣，一面學習當地語言，一面行醫，他的名字叫井上伊之助。

在無水無電、物資缺乏的惡劣環境中，井上醫師仍然堅持用無盡的愛，代替當初為父親報仇的恨意。井上醫生以愛勝過恨，他活在永生裡，而沒有活在死亡中。他曾說：「最好的報仇，就是用真心的愛來回應！」

活在仇恨中，就是活在死亡中；活在相愛裡，就是活在永生裡。祝福我們天天活在相愛裡，活在永生裡。

卍

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