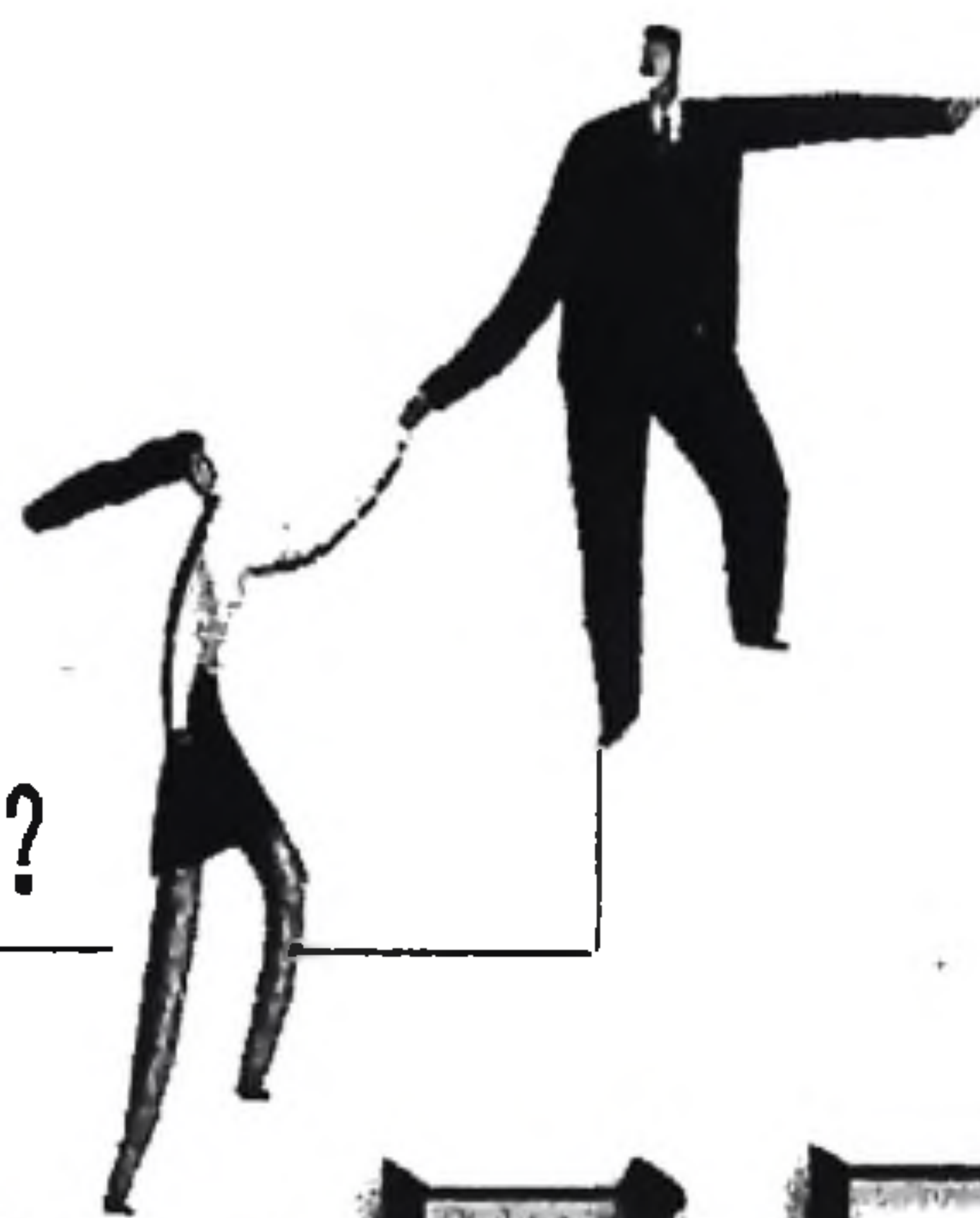




配偶犯錯，我怎麼辦？



飛越婚姻風暴

*How to Act Right
When Your Spouse Acts Wrong*

韋蕾莉 (Leslie Vernick) 著
彭海陽 譯



你的婚姻出了狀況？
配偶的言行令你失望？
另一半有了外遇？
你落入痛苦、憤怒、
恐懼、不安之中？
讓本書陪伴你走出困境、
撥雲見日。

飛越婚姻風暴——配偶犯錯，我怎麼辦？

原著／韋蕾莉（Leslie Vernick）

翻譯／彭海陽

出版者	雅歌出版社
發行人	蘇南洲
總編輯	彭海瑩
總代理	基文社
	台北市 106 辛亥路一段 66 號 2 樓
	電話/886-2-2363-5616
	傳真/886-2-2365-8019
	劃撥/1359524-2 基文社
	網址/www.cap.org.tw
	E-mail/cap@cap.org.tw
一般書店代理	吳氏圖書股份有限公司
	台北縣中和市中正路 788 之 1 號 5 樓
	電話/02-32340036
登記證字號	行政院新聞局局版台業字第 3674 號
承印者	松霖印刷廠

中華民國 94 年（2005 年）11 月初版

年次／14 13 12

刷次／9 8 7 6 5 4

・版權所有・

國家圖書館出版品預行編目資料

飛越婚姻風暴：配偶犯錯，我怎麼辦？／韋蕾莉
（Leslie Vernick）著；彭海陽譯．-- 初版．-- 臺北市
：雅歌，民 94
面：公分
譯自：How to act right when your spouse acts wrong
ISBN 986-7955-85-4（平裝）

1. 基督徒 2. 夫妻 3. 婚姻 - 宗教方面

244.9

94020071

How to Act Right When Your Spouse Acts Wrong

By Leslie Vernick

Translated by Holly Peng

©2005 Christian Arts Press

2F, No.66, Hsin-Hai Rd., Sec. 1, Taipei, Taiwan, R.O.C.

First Printing, November 2005

Copyright © 2001, 2003 by Leslie Vernick

This translation published by arrangement with WaterBrook Press,
a division Random House, Inc.

All rights reserved

每本定價 NT\$210

ISBN 986-7955-85-4

Printed in Taiwan

目錄

序言	7
第 1 章 為何要做出正確的回應？	13
第 2 章 配偶的錯顯露出真實的我	39
第 3 章 停止反擊，開始回應	63
第 4 章 保守你心	79
第 5 章 以神為中心	93
第 6 章 認識你的選擇能力	111
第 7 章 選擇成長	129
第 8 章 選擇去愛	147
第 9 章 愛的禮物	165
第 10 章 正確回應的祝福	187



序言

這本書對每個已婚人士都很重要——對即將結婚的人也是如此。我們都可能有機會面對一個難題，就是在配偶犯錯時如何做出正確的回應。

每當配偶令我們失望、傷害我們或激怒我們時，無論是大事或小事，從我們的觀點看來，他（她）犯了錯。

我們都有罪（羅馬書 3：23）。出於自私、自我中心、驕傲、欺騙、反叛的態度和行為，往往導致不忠、說謊、上癮或虐待等很糟糕的情況。這一顆有罪的心，也可能產生比較良性卻會長期惹惱人的行為，像是嘮叨和批評、忘記重要日期或事件、不把髒衣物放在洗衣籃裡、不好好傾聽，或者在配偶試圖與我們談話時，緊黏在電視機前不予理會……等等。無論面對罪行較不明顯或犯下大罪的配偶，我們都會覺得信心受到打擊，因而難以全然信靠神，並且無法憑著信心生活。

大家都知道天下沒有完美的婚姻和配偶，也知道美好的婚姻需要努力、用心經營。只是有時候，在痛苦和掙扎中，我們會看不清婚姻的真義，忘記自己曾許下諾言，無

論順境或逆境都要永遠愛對方。在順境中，自然容易去愛；但當逆境來臨，在盛怒、受傷、恐懼或不覺得雙方可愛時，我們往往不曉得如何繼續去愛，也不大確定那種愛應該是什麼樣子。既然如此，我們就只能一味忍耐、饒恕與忘記嗎？什麼時候以及如何適用更無畏的愛呢？

研究顯示，我們對這些掙扎處理得並不好。目前，美國社會一般人的離婚率，比自稱基督徒的離婚率只略高一點。¹ 在我所輔導的案例中，每天都有在不快樂、有問題的婚姻中掙扎的基督徒。面對痛苦、無法滿意的婚姻，真的會有想離婚的試探。愈來愈多基督徒選擇這條路，即使他們知道，神的心意多半是要他們維持婚姻並解決困難。有些人雖維持了婚姻，卻是名存實亡，他們對神、對另一半的心都已冰冷——對神心寒，因為覺得祂命令他們留在痛苦的婚姻裡。

然而事實上，你可以有更佳的選擇！在本書中，你會開始以神永恆的目的為透鏡，來檢視你自己和你的婚姻，學到神如何使用配偶的不完美、差異與罪，來幫助你成長而更像基督。這本書會幫助你學習，如何在困難時仍然愛你的另一半、信守誓約，即使你覺得不喜歡、沒得到回報。而也許最重要的是，這本書會讓你看到這樣的學習對你有何益處。

有人說，婚姻不是要找到一個「對」的人，而是要成為一個「對」的人。現實經歷也使我不得不謙卑承認自己



仍在學習，希望成為神呼召我以及丈夫期望我成為的妻子。我並非總能行得對、做得正確，特別是當丈夫令我失望時。但在我們共度的二十年中，我漸漸學著做得比較好，而且表裏如一。像某些讀者一樣，我也需要再進步；但這麼多年來，我也有些來自個人經歷和專業訓練的心得，希望能藉此幫助你的婚姻旅程真正邁向圓滿成功。

不幸的是，近日來有許多人並不尋求深度的個人改變或成長，只想要迅速解決問題或立刻從痛苦中解脫。許多人常對我說：「只要告訴我如何改善——立刻改善！」最近我主領了一個主題為「如何使婚姻更快樂」的研討會，在我演說完畢後，有興趣的人還可以購買錄音帶和書籍；結果，每種有關如何使自己或婚姻更快樂的產品，都迅速賣光；而有關深層生命及追求屬靈成長與成熟的內容則乏人問津。這類主題比較不討喜，但是神告訴我們，加深與祂的關係，才是幸福人生真正堅實的基礎。

要學習在受傷及被錯待時做出正確回應，需要成熟、智慧以及下苦功。神的旨意在於讓我們的內心有基督的性格。當配偶言行不如我們所願時，僅僅學一些招式或技術，並不足以解決如同冰山一角的問題。雖然某些迅速的解決方式看來很吸引人，但多數人都已得到慘痛的教訓：看來最簡單的方法，最後往往變得較為困難。

成熟與成長總是在人際互動中發生，從生命的一開始，神就把我們放在家庭裡面，在家人互動的關係裡，我們開

始體驗到愛和衝突、喜樂和悲哀、親密與疏遠。我們的父母以積極或消極的方式塑造我們的性格；我們開始根據與人互動的情形界定自己是誰。我們是否仁慈？忠實？自私？樂於助人？我們能為別人著想還是只為自己想？家人幫助我們塑造人格，而我們與家人的互動也使我們展露一切真我。在家庭裡，我們不可能長久戴著偽裝的面具。衝突、痛苦、失望和憤怒往往會剝除我們外表的喜樂，暴露出醜陋的一面。

我們若已悔改歸向基督，也會和祂有美好互動的關係。祂給我們新的身分和生命目的，以永遠的愛愛我們。祂收納我們為子女，並企望塑造我們的品格，愈來愈像祂自己。但這還不夠，祂還把我們放進另一個家庭——神的家庭。祂的話語指示我們如何彼此相待——即使別人並未公平對待我們。無論是教會這個大家庭或我們自己的家，每日的生活都會顯露出我們的軟弱和罪。雖然這種情況令人痛苦，但至終卻是一件美事。當我們顯露出本相，就不能再自欺，而必須面對真正的自己。實際情況——通常會極明顯、刺眼——被揭露之後，我們會看到自己並不全然信任神，以及神要我們順服以期更像耶穌之處。

當我們說到「正確的回應」，可別以為某個人在某一類婚姻中的正確應對，就一定適用於其他情況。許多人嘗試把聖經經文應用在生活中時，往往只拘泥於一些規則和條文，畢竟生活中的困難若有固定答案自然容易些。但生



活並不單純，而神的話更豐富無比，絕不僅止於一套既定的生活準則。比方說，有些婦女相信，丈夫若在身體、情緒或性關係上虐待她們，她們應當順服神，藉著屈服於丈夫的虐行，作順服的妻子，以學習更像基督；一位曾受如此教導的婦女就相信基督要她「像羊被牽到宰殺之地」。不過，在這種婚姻中要行得正確或學像基督，也許必須對「丈夫是頭」和順服的道理有更深、更正確的了解。對這名婦女而言，愛她的丈夫並且做出「正確的回應」，應該是以敬重且勇敢的態度，大聲抵擋婚姻中邪惡的部分。這也許意謂著她得學習表達事實真理，思考神如何看待丈夫的虐行，以及這虐行如何破壞他們的婚姻；甚至她可能需要讓惡行曝光，使配偶經歷罪的後果和制裁，好讓他有可能悔改。在本書第九章中，我會進一步說到如何在較艱難和敏感的婚姻問題中，做出正確的回應。

再深入一點來看，在某個情況中正確的行動，在另一個情況中也許錯誤。有些人的配偶犯罪嚴重，也許他有心要說出來，勇敢地讓這些毀滅性的行為受到制裁。但另一方面，有許多人覺得配偶做錯時，還未深思或祈禱就大發雷霆。其實，正確的回應也許包括在某些時候保持靜默，並接受配偶的弱點。太多時候，我們持著套公式的態度來解決婚姻問題，以為對某種情況奏效的解方，也會適合另一種全然不同的情況。若有哪個外科醫生對每個病人都施行同樣的手術和藥方，我們是絕不會信服他的；在學習

「正確回應」時，我們也不能採用這種無知的態度。不過在所有的情況中，神的話語都呼召我們以愛與真誠展現出聖潔的行為。

當今的文化中重視獲取而非給予。在我的輔導經驗中，一再聽到案主抱怨：「我的需要沒有在婚姻中得到滿足。」許多家庭中充滿不滿足、憤怒、怨恨和苦毒，因為每個人進入婚姻都是想得到什麼，結果大失所望。在配偶犯錯時以正確的態度和方式回應，並不一定擔保婚姻關係會更令人滿意——雖然往往可以有這個效果。正確回應也許並不能改變配偶或者滿足我們的需要，但也有可能得到這樣的結果。神說過，當我們以愛與人相交時，就會發生有力的影響（參看帖撒羅尼迦前書 5：11；希伯來書 10：24～25；箴言 27：17）。

當我們開始學習正確地回應配偶的錯處，就會看到在婚姻的困境中，神如何讓我們更像祂。我們會漸漸不以配偶獨特的差異為問題，而能以智慧回應。也許最重要的是，學習在配偶犯錯時做出正確的回應，會催促我們尋求與基督更深的關係，因為在受苦中若能存純潔誠懇的心正確回應，努力使自己降服在神的計畫中，將使我們對神的信心和倚靠更加堅實。

婚姻關係具體描繪著我們與基督的聖約關係。在這個過程中，祂會作我們的導師，因為祂所行總是合宜。即使我們犯錯，祂永遠做出正確的回應。



第 1 章

為何要做出正確的回應？

我願追求聖潔——靈魂之美與尊嚴。

——一個清教徒的祈禱

比爾這大個子很困難地擠進我辦公室的椅子裡。他的雙眼閃著淚光，傾訴心中的痛苦。「我什麼都試過了。在過去兩年中，我閱讀如何作好丈夫、屬靈男子以及有效父親的種種書籍。我也參加了〈守約者〉（Promise Keepers）的活動、查經班，牧師也幫助我，但是都沒有用。我感覺很累，我的妻子茱莉依然對我不理不睬。我真想放棄，什麼都是徒勞無功。」

比爾心碎了。他的婚姻陷入困境，而他不確定自己能做什麼來改善婚姻。許多人在婚姻中不斷嘗試做「正確」的事情，但配偶依然故我，情況毫無改善；比爾表達了這

些人的痛苦、哀傷，他們費勁嘗試，付上馬拉松式的努力，但配偶並沒有產生預期的回應。兩人在婚姻中仍舊疏離、痛苦、衝突連連，或者只有表面的和諧，感情卻相當冷淡。比爾原本相信：只要他做得對，神就會改變配偶。

如果我們做得對，婚姻就會漸入佳境。這難道不是我們所受的教導嗎？凱茹就是這麼想。她的丈夫山姆和女同事有外遇。當山姆向她坦白時，她試著以「正確」的方式回應。她接受婚姻諮商與輔導，表達她的情緒，原諒丈夫並盡力挽回婚姻。山姆甚至同意要回家，但他們隨後發現那個女同事懷孕了。造化弄人的是，凱茹和山姆一直嘗試生育而不成功。最後山姆決定和凱茹離婚，轉而和同事結婚。凱茹痛苦欲絕，她已經盡全力採取「正確」的行動，但結果呢？神不是應許要垂聽她的祈求嗎？凱茹覺得神令她失望。

多年來，我一再聽到這類內容大同小異的故事。我們殷勤祈禱、讀經、讀書，試這試那；期待配偶會軟化、改變、悔改或者寬恕我們所犯的錯。但是當期待落空，發生像比爾和凱茹這樣的情形，我們就變得憤怒、灰心、絕望。我們很想放棄婚姻——有時甚至想放棄信仰——並下結論說：神和祂的道毫無能力。我們想：何必呢？反正於事無補！

也許這是你選擇本書的原因，也許你還在尋找改進婚姻的方法。你想尋求——任何東西——來改變配偶，使你



的婚姻轉變成為神所宣稱婚姻應有的樣式。這些渴望很好且理所當然，我們所有已婚者都有同樣的渴望。通常，當我們學著以基督的樣式去愛配偶，配偶應該會注意到，並有積極的回應，我們的婚姻也真的隨之改進。但有時卻事與願違。

比爾的話確實不假，他的婚姻並沒有顯著的改變。茱莉依舊對他多年前在她心中造成的傷痕懷怨，她對性生活沒有反應，並且無意改變她的態度或改善他們的婚姻。那何必再試呢？比爾深感迷惑。我在努力些什麼？我們可能就像比爾一樣，覺得做什麼都沒有用。

真是這樣嗎？

✿ 在配偶犯錯時，「正確回應」對我們有益

這類痛苦經驗往往促使我們問神一些重要的問題。剛開始，我們會問一大堆為什麼的問題。為什麼這事發生在我身上？若配偶毫無改變，為什麼我還要再試？向神傾吐難處是好的，祂喜悅人有一顆明白祂旨意的心。耶穌總是回答別人的問題，特別是那些誠心尋求真理的人。只是當神回答時，我們不見得會喜歡祂的答案。

和多數小孩一樣，我也常問父親：「為什麼？」為什麼我不能在外逗留到凌晨一點才回家？為什麼我得留在家裡做家事？通常他會有兩種回應：「因為我說要這樣。」

以及「因為這樣對你好。」這兩個回答我都不喜歡。從我的觀點看來，這些解釋並不恰當，理由也不足夠。我總覺得他這樣說只是避免給我真正答案的藉口。然而多年過後（部分原因是我自己也為人母），我卻在父親的簡短回應中找到深遠的真理。

第一個回答「因為我說要這樣」隱含著權威。那個「我」是誰呢？並不是誰都可以這麼說，是我的父親如此說。想像若你的朋友要求你做一件事，而你提出質疑，她回答說：「因為我說要這樣。」你會有什麼反應？我會大笑，甚至大膽地反問：「你以為你是誰？」但當我父親如此說時，這話代表他的權威，我必須順服聽從。這並不是因為我同意或者明白他的話，只因為他是我父親。也許他知道我當時太不成熟、太愚蠢或太叛逆，還不足以領會他的決定所蘊涵的智慧。當時我只需要做個選擇：是否要信任他的判斷並聽從他。

在整部聖經（神的話語）中，我們發現人們一直在問神「為什麼」，而有時祂的回應正像我的父親——「因為我說要這樣」（比方說在以賽亞書 45：5～12）。神並非因為沒有更好的解釋，所以隨便搪塞。這句話其實洋溢著真理，導引我們把注意力轉離問題，專注於那位有能力和權柄安排我們生活細節的神。有時候神透過環境讓我們更認識祂。於是我們不再問為什麼，而改問：「這位神是誰？」神明瞭我們此時更深切的需要，並不在於更知道為



什麼，而是要更認識祂是誰。

約伯就曾走過這段心路歷程。在約伯失去兒女、財富、健康後，他問神為什麼。他不明白他做了什麼，以致受到這些痛苦和傷害？在整段嚴酷考驗中，約伯從未失去對神的信心，但他愈來愈堅持要求神的回應。在長久的沈默後，神回答了約伯——但答案並不是約伯想要的。神以一連串的問題回答約伯，其大意是：「你是神嗎？你無所不知、無所不能、無所不是嗎？」（見約伯記 38～41 章）神最後的問題是：「強辯的豈可與全能者爭論嗎？與神辯駁的，可以回答這些吧！」（約伯記 40：2）約伯開始領悟，與其尋找答案，不如直接仰望神。他以手掩口，以敬畏之心保持靜默。這是約伯轉變的開始，他不再質疑神，轉而敬拜祂。

有時候，在我們婚姻的痛苦和困惑中，神引導我們更多經歷祂、更深認識祂。往往在我們探索為什麼的時候，祂開始引導我們轉移注意力。於是我們不再問「為什麼」，轉而開始問神「什麼」：透過這經歷，我們可以從神和生命中學到些什麼？我們求神在我們不明白時，賜下更堅強的信心相信祂、倚靠祂以及順服祂。我們也開始問：除了婚姻家庭的幸福之外，我們的人生是否有更重要的目的。我們想知道上帝透過婚姻的難處，將如何改變我們的生命。

至於父親給我的第二個回應「因為這對你好」，原先

我一聽這話就反感，對這解釋大大存疑，因為所謂「對我好」的事通常令我很不愉快。我想起自己的孩子到小兒科醫生那兒接受定期體檢時，總要又踢又鬧地尖叫一番，因為看醫生通常少不了要挨一針。看牙醫也是一樣。如果因為孩子不喜歡上醫院、不明白這些檢查是為他們好，就不帶他們去做醫療和牙齒保健，那我就沒盡到作母親的責任。與他們當時心中以為的情況相反，我一點也不喜歡加在他們身上的這些折磨。我知道孩子們絕不會自願去看醫生或牙醫，但我卻得勉強他們去。為什麼？因為這對他們有益。

當神說某事對我們有益時，這代表什麼意思？通常我們希望神透過困難終能為我們帶來幸福快樂。但就如我的孩子從未在看牙醫時感覺快樂幸福，有時候神說對我們有益的事，我們也體會不到幸福快樂。許多我們本能上不喜歡的事，反而真的對我們有益。希伯來書 12 章說：受管教的當時不覺得快樂，但我們經過試煉之後，就會結出義果。因此，當神說祂為了我們的益處，使用或甚至製造若干困境，到底代表什麼意思呢？

有些人也許會說，等一等！你難道是說當配偶做錯時，神會使用那種情況使我得益？神絕對不會要茱莉用那樣的態度對待她的丈夫比爾。不錯，茱莉先前在婚姻中受傷，她原本可以做更好的選擇。在比爾做錯時，茱莉本可選擇採取正確的行動。但她沒有，反而容許讓她的憤怒滋長，以至於



苦毒剛硬如石，對比爾冷淡、漠不關心。現在情勢變了，茱莉是做錯事的一方，她沒有愛、不饒恕。神怎能使用這樣的情況使比爾得益呢？

身為有罪的人，在覺得配偶做錯時，很容易先指責對方。比爾就曾這麼做，他指責茱莉心懷苦毒、不肯饒恕他。他想要她難過、感覺罪惡、難堪——然後不再用那種突破不了的冷漠對待他。但他的努力無效，於是他開始試著改變自己，作有愛心的丈夫。他買花給她、幫她洗碗、帶她出去共享燭光晚餐，又送她心儀已久的珠寶。比爾對茱莉的態度似乎改變了，*但他的動機並沒有改變*。比爾的新行為看來好像是愛茱莉，但他的動機是想看到茱莉改變，終究還是為了他自己。外在的改變或許騙得了別人，但卻絕對騙不了自己的配偶。比爾內在的自私一如過往，只是外在看來非常不明顯，比較不強求。他表現得較有愛心，其實只是為了要茱莉改變。他要她愛他。

打從一開始，比爾結婚的心態就是自私的：他想把茱莉塑造成合他心意的妻子。他們早期有許多問題是源於這種心態。他要她愛他、滿足他的需要、照顧他。當她不合他的心意，他就責罵，和她保持距離；他經常惱怒不悅。最後茱莉也生氣了，這令比爾吃驚。在約會交友期間，茱莉都盡力調整自己迎合比爾的一切期望，她最關心的就是他開不開心。現在她卻漠視他。起初，比爾試著等她怒氣平息，但她並未息怒。然後他嘗試運用丈夫的權威命令她

滿足他的需要，但這樣只加深茱莉的痛與恨。最後，在絕望中，他嘗試愛的策略，企圖挽回她的心。但茱莉仍沒有如他所願的回應。雖然兩人之間的敵意略告消滅，但夫妻關係並沒有真實的改變，甚至可以說幾乎毫無改變。在這段艱難歲月中，確實發生某些轉變，但並不在比爾的婚姻中，而是發生在比爾的心裏。

神設立婚姻的目的

我有位朋友喜歡收集 Martin 吉他。這些吉他是世界上品質第一流的，由美國賓州的巧匠精心手製而成。Martin 吉他就好像是鋼琴中的史坦威（Steinway）一樣。Martin 吉他製作的目的和功能，是當吉他好手彈奏時，能發出優美、豐富的樂音曲調。但我的朋友既不是音樂家也不彈吉他，他只是把它框起來掛在牆上。

我得承認那些吉他框在玻璃盒裡、懸掛在牆上，確實挺壯觀的，但這卻不是當初它們被設計的目的。吉他或許也可以用來當放飲料的桌子，甚至用來作打人的武器！它可以發揮多種不同的功能，但其本來設計的目的是演奏音樂，不過這些美麗的手製吉他完全沒有發揮當初受造的目的。

多數人結婚，是因為相信自己找到了可以共享人生的夥伴。我們選擇了我們以為能照顧我們，滿足我們有人作伴、相愛和性親密需要的人。雖然這些是快樂婚姻的要



素，但它們是神對婚姻的最終目的嗎？如果神設立婚姻主要的目的並不單是為了我們的幸福，而是要教導我們成為聖潔呢？¹ 請記住，情緒和屬靈的成長多半是在人際關係中發生的。會不會神是要用婚姻關係來幫助我們長大成熟更像耶穌呢（參希伯來書 12：14）？

是不是有可能，神要使用比爾婚姻的難處（特別是茉莉的錯誤態度），以教導他成為屬靈的丈夫？神如何成就這事？首先，祂要揭露比爾行為背後的自我中心。當比爾發現自己的妻子並不符合他的期望，他整個人有怎樣的反應？當我和比爾協談時，他開始承認自己和茉莉結婚，主要是為了滿足感官上的需要。如果我們夠誠實，就得承認這往往是結婚最重要的動機。

神使用婚姻關係來描繪基督和祂的新娘——教會——的關係。基督捨己來滿足我們真實的需要，而非止於我們感覺到的需要，並且祂從未要求我們以滿足祂的需要為回報。在親密的婚姻關係中，我們可以學習表現這種犧牲的愛和給予（以弗所書 5：25）。

按照人的本性，我們喜歡被人服事，較不喜歡服事人；喜歡獲得多於給予。婚前輔導課程很少提及捨己、受苦和僕人心志這些主題。多數人逃避這個主題如同逃避災疫。在比爾的婚姻難處中，神用很實際的方式教導他捨己的真義。

比爾經歷婚姻難處，他內心的確產生變化。神親自教

導比爾：如何成長得愈來愈像耶穌。神在教導比爾，即使茉莉並不以愛來回報他，他如何才能變得更有愛心。祂在教導比爾，即使茉莉從不道歉，他如何才能饒恕。祂要讓比爾看到如何以善勝惡，以及如何在一件事上知足。這些功課不是從書本或美好婚姻中學來的，而是從患難中學來的。

再者，神也要比爾瞭解基督所受的苦。耶穌被拒絕，比爾也遭到拒絕。耶穌受到硬心頑固者的敵對，比爾也是。耶穌愛人又服事人，既給予又犧牲，而且往往毫無回報；比爾的遭遇也是如此。只要比爾認為理所當然的渴望（美好婚姻、茉莉饒恕他並以愛他作為回報）仍控制著他，比爾就永不可能成熟像基督。透過比爾婚姻的難處，神在比爾心中動工，要他培養基督的性格。使徒保羅激勵我們要受基督的愛與和平管理，而非受自己情慾的掌管（見歌羅西書 3：15；哥林多後書 5：14）。雖然比爾仍舊企盼愛的伴侶，但他需要學習如何在神——而非他的妻子那兒找到他的喜樂和幸福。

為什麼比爾在困難的婚姻中受苦？我們不一定能知道全部答案，但神所給的答案之一或許會是「那對他好」。

「婚姻不單是與另一個人立下聖約，這也是一個屬靈的操練，旨在幫助你更認識神，更完全信靠祂，更深地愛祂。」²



感覺的需要相對於實際的需要

學習辨別感覺的需要和實際的需要是挺複雜的。我們感覺上的需要是那麼真實，好像是美好人生不可或缺的；然而我們真正的需要卻被束之高閣，多年無人理會。舉例來說，我每天都覺得自己需要吃一點巧克力。好吧！其實是許多巧克力。我的身體貪吃巧克力，但我真正的需要，卻是比較健康的食物，我應該捨巧克力而吃點青花菜或一根香蕉。往往我感覺需要被人仰慕、讚美、感激及答謝，但我真正的需要或許是培養謙卑、溫柔和無私。神賜我們配偶作幫手——滿足我們的需要。神使用他（她）主要是為了滿足我們真正的需要，還是我們感覺上的需要呢？《竭誠為主》（*My Utmost For His Highest*）的作者章伯斯（Oswald Chambers）提出一個問題：「如果我從神的眼光看我自己，我會看到自己哪些真正的需要？」³

當我們容許神來界定我們真正的需要，就可學習即使在自己不明白為什麼遭遇困難時，依然信靠祂。當配偶行事乖張，我們感覺受傷、孤單、不被愛、受忽略或遭到錯待，甚至被騙得一文不名時，我們知道神要使用這些經驗，引領我們進入與祂更深的關係，讓我們生命更加成熟。要相信這一點，我們就必須領悟婚姻更深的意義，它不僅是讓我們感覺上的需要獲得滿足的場地，它也是我們要倚靠神來滿足真正需要的機會。使徒保羅就是在遭到囚

禁時，在他感覺上的需要被剝奪、不得滿足時，寫下了這千古名句：「我的神必照祂榮耀的豐富，在基督耶穌裡，使你們一切所需用的都充足」（腓立比書 4：19）。

有助於你的婚姻

在配偶做錯時，以正確的態度和方式回應對你有益，因為這麼做會幫助你在基督裏成長。以正確的態度和方式回應也對你的婚姻有益，因為如果兩個罪人同時持續犯罪，他們家庭的情況更會急速惡化。

最近由於工作上的期限和壓力，我的言行頗為暴躁、不講理。我對丈夫豪德漠不關心，完全只專注於自己的事。除此之外，我還挑剔他不幫忙家務。但豪德並沒有以自我防衛或爭論相對，他只是問他能幫些什麼忙，然後自動擔起規畫整週菜單的重任（熱狗、雞排、冷凍披薩……等等），並且到超市購物、每晚準備晚餐。食物雖然簡單，但其中蘊涵的愛意無限。當配偶做錯而我們選擇以正確的態度和方式回應，對配偶和婚姻都是無上的禮物。

瓊娜決定自己來接受婚姻輔導。雖然她的丈夫拒絕一起來，但她選擇不讓丈夫的不合作阻止她自己的努力——她努力的範圍也包括丈夫不滿她的地方。她接受輔導的目的未必是取悅丈夫或者改善婚姻，而是更認識神以成長得更像基督。



瓊娜認真地改進神向她顯明的部分，像是她的固執、好批評、驕傲、恐懼和焦慮。數月來她學習讀經禱告，好知道神藉著經文對她說話。她的丈夫既不曾前來一起接受輔導，也沒問過她的情況。但最近她告訴我：「蕾莉，我的婚姻並不完美，然而目前的狀況卻是歷來最好的。」花時間努力，以便成長並學習作個更佳的配偶，雖然並不保證婚姻會變好，但絕不會產生傷害。

有益於你的配偶

在我的另一本書《突破人生逆境》（*How to Live Right When Your Life Goes Wrong*，中譯本由〈雅歌〉出版）之中，我曾談到一對夫婦——傑克和瑪利婚姻的困境。傑克總是生氣、控制慾強，還有虐妻傾向。瑪利則恰恰相反：膽小、怕事，天生喜歡討好人。只要瑪利順著傑克想要的做，他們的關係就還平順；如果瑪利沒辦到，她可就有苦頭吃了。瑪利以為好的基督徒妻子應當凡事屈服，順應丈夫的要求。但她接受協談之後，了解到這種相處模式不見得對傑克最有益。她像在餵養一隻怪獸，愈屈服於他，他就變得愈加予取予求且控制慾更強。在這情況下，瑪利需要學習正確回應，她應質疑傑克的罪行，而非屈服。瑪利需要學習清楚地憑愛心說誠實話，勇於對抗丈夫的行為，並為自己設立界限。當瑪利學習如此做時，傑克嘗試要她

回復老樣子，他的憤怒和恫嚇比先前更嚴重，但瑪利因為愛傑克，為了讓他獲得最佳利益，決定堅定而不屈服。瑪利的新樣式就像一面鏡子，正確地映照出傑克的舊樣式。藉著瑪利的改變，傑克開始認清自己的自私和不當的怒氣。這是對傑克有益的，也給予他改變的機會。最後，他真的改頭換面。

有助於子女

孩子往往是家庭戰爭中無辜的受害者。他們從我們身上學習如何對待別人。神曾明說基督徒應當如何彼此相待——甚至提到我們應如何對待敵人。

亞當和麗雅經常在孩子面前互不留情地爭執。常常是其中一人以批評或譏諷的評論開戰，另一方便不甘示弱，緊接著就是舌劍脣槍、你來我往。戰況愈來愈激烈，雙方都不願屈居下風。通常這類口角發生在車子裡，於是孩子被迫當聽眾。稍後在第三章，我會談到如何避免直接對這種挑釁反擊。我們必須瞭解，當你以不當的態度對待配偶，特別是在孩子面前時，就是在教導他們當生氣沮喪時如何對待別人。如果你發現孩子對你不敬，其實那就和你對自己配偶的態度如出一轍；不必感到驚訝，孩子是跟你學的。

有時候我們感覺非常恨惡自己的配偶。他（她）可能



以極可怕的方式背叛我們，因此我們很想向孩子說出貶低配偶品格的話。有時候我們在痛苦中，會想要反擊，於是就設法傷害配偶；手段之一就是讓孩子也與之敵對。我們受試探去利用孩子天生的憐憫心腸，贏取情緒上的支持，並不當地倚靠他們為心腹或吐露苦水的對象。

孩子需要雙親，即使其中一方不是稱職的配偶。「實證經驗非常清楚：孩子在已婚雙親家庭中長大對他們最有益處。」⁴ 孩子並不笨，他們不需要我們向他們指明，就會看到父母的短處和不當的行為。同時孩子也有了不起的能力去愛父母，即使他們知道父母並不稱職。

在我八歲大時，母親決定與父親離婚。我對這段童年往事留下許多醜惡的記憶，但印象中父親並沒有中傷或誹謗母親。直到我成人，他才告訴我他的故事。我覺得父親很仁慈，他知道孩子還小，還沒準備好去接受父母犯罪的污穢細節。

這樣可討神的喜悅

學習在配偶犯錯時正確回應是好的，因為這麼做會討神的喜悅。事實上，當我們相信祂所說的話，在艱困中仍然相信祂，祂會深感欣喜。

亞伯蘭信耶和華，耶和華就以此為他的義（創世記15：6）。看到外邦人的信心超過猶太人，耶穌很驚喜（參

看路加福音 7：9）。使徒保羅鼓勵我們，盼望我們對神的信心以及對祂一切作為感恩的心要不斷增長，以致我們的態度與行為能愈來愈反映耶穌的形像。神喜悅耶穌的順服（見約翰福音 8：29；腓立比書 2 章；以弗所書 5 章），祂也同樣喜悅我們的順服。

兒時我渴望父母的認同和讚許。有時候我努力做一件事，並不是因為我想要做或認為這件事很好，只是因為我想聽那句話：「做得好，我以你為傲。」有些人從未聽過這類寶貴的話語，或者聽得不夠多。有些人則聽到相反的話：「你永遠不夠好！」或「你哪根筋不對呀？」我們總是渴望從雙親或父母之一得到祝福和讚許，想聽到他們說以我們為榮，或者很愛我們。

作為神的兒女，從天父而來最動人心弦的宣告也將是：「做得好，忠心又善良的僕人」（馬太福音 25：23；另見彼得後書 1：11）。若是我們看到全心信靠神以及倚靠一己之力這兩者間的差異，將感到多麼汗顏。所以，能學習在配偶做錯（或任何人做錯）時，以正確的態度和方式回應是好的，因為這樣討神的喜悅；為了討神的喜悅，我們不僅願意去學，還要渴望去學。但我們在困難中往往看不到自己成長的可能性，因為我們的思想專注於自己想做的事，而不是定睛於神的旨意。



✿ 阻礙靈命長大成熟的心理障礙

「這不公平！為什麼在配偶毫無長進時我卻要努力？」

我們多數人都活在生活是公平的——或者應當是公平的假象中。幻想婚姻是公平的合夥關係，付出與獲得是等量的。這種一廂情願的想法必定令我們陷入不成熟或憤恨的情緒中。

吉兒希望泰德能夠主動幫忙家務，畢竟他倆都是全時間工作者，她不明白為什麼他不能負擔一半的家務。她嘮叨、批評、抱怨、發脾氣、懇求，但事情毫無改變。泰德會勉強做一段時間，然後依然故我。保持家中整潔對於泰德並不像對吉兒那麼重要，在工作之餘能放鬆享樂對他更加重要，這令吉兒怒火中燒。

「為什麼我必須做這些？」她呼喊：「這不公平。」吉兒沒有錯。他們住的是大房子，需要定期維護打掃，而泰德不肯負擔夠多的家務確實不公平。不過，吉兒若非要泰德分擔家務才感覺高興、公平，那她就走進了死胡同。如果吉兒總是忙著記分算帳，確保她和泰德對家庭有平等的貢獻，那她就永遠無法成為耶穌想要她成為的樣式。

神從未應許我們生活是公平的：我們給多少就應得多少，或者如果我們行得正、做得對，配偶就會改變。每椿

婚姻多少都有一些難處，因為當我們沒有得著想要的，就會或多或少受些苦，而在受苦中最難做得對。所以我們得決定自己在痛苦中要如何回應，是生氣、惱怒、報復、退縮，或者像耶穌那樣溫柔、仁慈。有沒有可能神正使用泰德的行為，去塑造吉兒使她更像耶穌呢？

如果我們忘記我們的目標是要學像基督，當配偶做錯時，我們就很難產生正確的回應。我們學習正確回應的目的，並不是要使配偶行為正確、爭取公平，或者要對方貢獻婚姻更多。我們無法控制配偶的心。無論處於何種情況，我們都應該把目標放在討神喜悅和學像基督上，這樣我們就會開始成長並體會基督的心。

「那我呢？」

玲達決定與結縈二十五載的丈夫喬納分居。「我覺得他太無趣了，我根本不該跟他結婚的，我們完全不配。他從不求進步，只是天天看電視。現在孩子長大了，該是我發揮自我的時候了。」玲達在工作場合找到新朋友，拒絕再跟丈夫談論重歸於好的事。

我們可以理解玲達對婚姻的不滿。在二十五年來，奉獻自己撫育小孩，又服事一個很少和她談話的丈夫之後，難怪她現在需要時間為自己著想。雖然在邏輯上說得通，但任何引導我們「找尋」自我的方法，我們都當謹慎。沒有人比耶穌更關心我們個人的情況，所以我們永不該把祂



排除在外，逕自去找尋自我。事實上，祂提醒我們：「得著生命的，將要失喪生命；為我失喪生命的，將要得著生命」（馬太福音 10：39）。請注意，這裡並不是說若我們失喪生命就會找到基督，而是說若我們為基督失喪生命，至終會找到*自己的生命*。

達玲的痛苦很真實，她若選擇用不同的方式回應這苦，那痛苦可能引領她更靠近基督，並且更深刻體會祂的受苦。但相反地，她選擇把基督排除於生命之外，以免她對離開丈夫產生罪惡感。耶穌告訴我們：「我來了，是要叫羊（人）得生命，並且得的更豐盛」（約翰福音 10：10）。我們往往一再聽到這節經文，卻不明白其意義。離開神，沒有人能找到真正的自我；只有在基督裡、靠著基督才能找著。我們要談的下一個心理障礙，就是因為不明白這項真理而產生的。

「我只是想要快樂。」

今日世界充斥著這類說法：我們理當過快樂日子，自我實現才是人生最高目標。當我們覺得不快樂，就得想盡辦法讓自己好過一點。這包括了丟棄令我們不愉快，或者可能攔阻我們獲得滿足的人、事、物。

追求令人滿足的生活是合理的目標，刻意選擇犧牲個人幸福的道路，似乎既不自然也顯得瘋狂。很多人——即使是一些好心的基督徒，也可能會建議比爾或玲達跟冷漠

無回應的配偶離婚。他們或許主張：「你已經努力夠久了，你有權利過快樂的生活。」這時我們進退兩難，難以決定到底哪條路比較幸福：是世界的道路還是神的道路？

耶穌比世界更關心我們個人的幸福，但祂獲取幸福的方式恰與世界相反。祂告訴我們：「飢渴慕義的人有福（快樂）了，因為他們必得飽足」（馬太福音 5：6）。耶穌教導我們，單去追求我們以為會令自己快樂的事物，並不能找到幸福——例如完美的婚姻關係。祂反倒說，當我們追求祂的國和祂的義（與祂建立合宜的關係），才能找到真幸福。

即使是基督徒，也常會相信婚姻的目的是要實現自我、讓自己高興。但耶穌告訴我們：惟有祂才能令我們心滿意足。詩人告訴我們要「以神為樂，祂就將你心裡所求的賜給你」（詩篇 37：4），他並不是說我們得咬緊牙根地順服神，才能得著我們想望的事物；他乃是說要以神為樂，以神的道為樂（另見詩篇 1：2；詩篇 35：9～10；詩篇 43：4；詩篇 112：1；以賽亞書 61：10）。我們很容易說自己以神為樂，其實心中正好相反——認為尋求神是無聊、困難且異常辛苦的事。耶穌告訴我們，祂的準則並非我們為了維生而不得不吃的乾硬無味麵包，而是美味的生命之糧，能滋養靈魂的最深處。詩人鼓勵我們「嘗嘗主恩的滋味，便知道祂是美善」（詩篇 34：8）。有多少人讀過就忘，還是真信此為真理？平心而論，只有在生活的艱



難中，我們才懂得尋覓有深度的靈糧；在安適的日子，我們只會享受零食。

神的話也警告我們另一條會導致苦難的路。祂告訴我們：「奸詐人的道路，崎嶇難行」（箴言 13：15）；「……惟有悖逆的住在乾燥之地」（詩篇 68：6）。但我們經常不理會祂的警告，反而順從世界的謊言，相信那誘惑我們懷疑神話語及作為的撒但，偏行己路，追求個人的滿足。成熟還有一部分是學習信靠神，相信祂知道祂在做什麼，並了解我們所受的苦難會被用來塑造我們，使我們漸漸有基督的形像，祂說這是好得無比的（羅馬書 8：28～29）。追求個人幸福並沒有錯，也不算自私，但我們被誤導、被欺騙，以為除了認識神、愛神和順服神之外，還能找到真正永存的幸福（見耶利米書 2：11～13；彼得前書 1：8）。

「我不喜歡這樣。」

當我鼓勵珊卓在她的婚姻中應用這些原則時，她回答：「我不喜歡這麼做，我不想假裝。」有許多人像珊卓一樣有這種想法：如果我們對某事沒有感覺，去做的時候就會缺乏真心。「但神的智慧卻有所不同，我們可以先做再帶出感覺（感動）來，這要比等有感覺（感動）才去做快得多。」⁵ 當你心中不喜歡卻選擇去做對的事，這並不是假冒為善，而是順服。要做這樣的選擇，其中包含的不

止是行為的改變。順服並非說當我們內心懷恨地尖叫時，外表還學著慈愛地微笑。即使情緒上有些勉強，我們的心思還是得專注於正確的行為。耶穌在客西馬尼園中順服神，祂當時並不喜歡那麼做，而是為了討神的喜悅；祂相信神的計畫既真實又正確。耶穌不是咬著牙說：「好吧，如果我非得這麼做不可。」降服是有意識的選擇，讓自己順服於神的計畫，並且順服的不止是我們的身體，還包括我們的心思、情緒和意志。我們將全心歸給神，選擇信靠祂，即使自己的感覺並不一定很想那樣做。

「我害怕全然信靠神。」

我們許多人聲稱信靠神，但到了關鍵時刻，往往嚇得落跑。我也曾經害怕降服於神，害怕以整個生命信靠祂。我怕祂會差遣我去非洲，要我放棄我的吹風機，還得吃蟲子。我們許多人都上了撒但的當，以為若我們真信靠神，生命就會很悲慘，充滿困厄與苦難。法國神學家芬乃倫（Fénelon）藉著一連串的問題來激勵我們：

你怕什麼？怕跟隨太多的良善？怕發現一個太慈愛的神？怕受到比自己強大的力量或比這悲慘世界更誘人的境地吸引？你害怕什麼？怕天父認為你太謙卑、太超然、太純潔、太真誠、太講理、太感恩？



我為你祈禱，不要害怕這些虛假的恐懼——
這愚昧的、世俗的智慧，它使你在神與自我之
間、罪惡與美善之間、感恩與忘恩負義之間、生
命與死亡之間遲疑不決。⁶

有時候我們害怕信靠神，因為我們相信*自己*想要的會
給我們幸福快樂。我們害怕如果信靠神，祂會要我們捨棄
自己的欲望。使徒保羅告訴我們，沒有什麼比認識神更為
重要，而神絕不會要我們犧牲這件事。保羅曾體驗過許多
人間的榮華和成就，但比起認識神來，這一切都算不得什
麼（腓立比書 3：4～11）。如果我們想更加像主，有時在
婚姻中就得學習犧牲。*犧牲我的時間？我的夢想？我的渴望？
我感覺的需要？*是的，有時神可能呼召你把這些放下，好學
習去愛。我們知道這是長大成熟過程的一部分，但是只有
每天在婚姻、家庭關係的責任和職務中實踐、操練，才是
真正學到了這門功課。

我的朋友有個私人健身教練，會教她做些瘋狂的事以
保持身材。有一天，他把她健身腳踏車的坐墊拿走，要她
站著踩踏板。她認為他瘋了，拒絕照他的指示做。但他保
證這樣的運動對她好，比起坐著踩，這更能強化她的腿，
燃燒更多熱量。後來證明這樣運動真的有效，她對結果頗
為滿意。

有時候神讓我們接受嚴格的訓練，我們卻掙扎著抵

抗。但若能看到神讓我們遭遇婚姻艱困的旨意，就能窺見祂奇妙的計畫，絕對是為了我們的益處和幸福。雅各書第一章告訴我們，試煉和困難會讓我們生出堅忍的性格，而堅忍會令我們長大成熟。使徒保羅也認定這項真理，提醒我們在生活的試煉中，信心和忍耐都會成長。在這樣的情況下，信心會更堅強、深固（羅馬書 5：3～5）。就好像持續的運動能鍛練肌肉，這些內在的品格也是在困難中漸漸熬煉出來的——除非我們想走捷徑去尋求快樂幸福，逃脫那試煉。

就像我朋友最後決定要相信並聽從她的健身教練，好從運動中得到最大的利益（畢竟，這是她付費的目的）；我們也得選擇是否信靠神到底，當我們汗流浹背、喘息不已、想要放棄時，才能堅決不動搖。

愛神愛人

在配偶做錯時正確回應，不僅能使我們在外在行動上更像基督。更像基督也意味著我們在心中和家中，都學習操練耶穌給我們的兩大誡命——盡心、盡性、盡意愛主你的神，以及愛人（鄰舍）如己（馬可福音 12：30～31）。我們最親近的鄰舍就是配偶，耶穌並不是要我們在頭腦中活出這些誡命，而是要我們在生活中身體力行。耶穌對法利賽人多所責備，因為他們外表行得正，但內心卻冷漠無



情，對真理沒有回應（馬太福音 15：8）。若我們沒有真正專心操練神的誠命，僅僅外表行得正並無法討神喜悅。

本書從頭到尾，我都不斷挑戰讀者，希望你與神的關係成長，能盡心、盡性、盡意愛神。整本福音書中，耶穌總是把焦點放在人的心。祂問我們愛什麼、敬拜些什麼。祂要我們先全心愛祂，然後愛人（特別是配偶）如己。當我們如此做時，就會發現自己其實愛許多別的東西。我們得決定到底哪個較重要。我們愛耶穌，或者我們愛幸福、自我滿足和自己的道路？耶穌告訴我們：「你的財寶在哪裡，你的心也在那裡」（馬太福音 6：21）。我們的婚姻比別的關係更能凸顯我們真愛什麼。我們的本相在婚姻中無所遁形。我們所愛、所敬拜的，也會顯現在婚姻中，特別是當我們得不到自認為需要的事物時。第二章的內容會幫助我們明白：神如何用配偶的錯處使我們現形——好像照鏡子一樣——並且顯露我們內在的思想意念。這是我們成長必須跨出的第一步，因為我們無法改變還看不清楚的事。

親愛的主，

我承認自己很害怕完全放手。我害怕完全信靠祢，讓祢為我的幸福負責。我想要有個美滿婚姻，能和配偶好好相處，有一個充滿歡笑、關懷、尊敬和愛的家。但更重要的是，主啊，我也開始看到祢可能使

用我目前婚姻中的困難，來教導我更加像祢。求祢幫助我在聖潔學校裡作個甘心樂意的學生。我為配偶惹怒我、傷害我和令我煩惱的事感謝祢，因為這些都是用來磨去我稜角的砂紙，幫助我有樂意順服的心，接受琢磨的過程。教導我走正確的道路：如何不自私地去愛、如何在我不想饒恕時去饒恕、如何在需要時憑愛心說誠實話，以及如何以善制惡。這些品德對我都很陌生。主啊！求祢常常提醒我生命和婚姻的真義。愛祢、事奉祢、榮耀祢，在生活言行中反映出祢的形像——特別是對那些與我同住的人——會帶給我最高的喜悅。親愛的耶穌，幫助我更甘心樂意，也加強我的信心。因為我渴望盡心、盡意、盡性愛祢。

奉耶穌的名禱告，阿們。



第 2 章

配偶的錯顯露出真實的我

瞭解人心最快的方式就是檢視傷口。

——約翰·派博（John Piper）

有人說：「逆境引導人認識自己。」結婚之前，我描繪自己是個樂於給予、隨遇而安的人。結婚之後，我開始窺見自己的另一面，是我以前不知道並且不可愛的一面。我看到我多麼自以為是，若我不能照自己意思做事時我會有多麼生氣。我也看到當我相信自己對而丈夫錯時，心中是多麼驕傲。我看到自己有一種留戀傷處的傾向。我很不樂意原諒丈夫，不肯輕易放過他。在我結婚之前，若覺受傷或生氣，可以就此結束一段關係。但身為基督徒，我知道自己得留在婚姻中解決問題，甚至道歉！這些功課我並不喜歡學，學起來也不容易。當我在正值青春的二十

三歲結婚時，我喜愛被愛，也喜愛在戀愛中——這個部分容易。但我卻不懂得無條件或犧牲的愛。神要教導我真愛，而且往往就是在豪德不照我意思行事時。

在輔導已婚夫婦時，我往往看到相同的情形。我常問一個問題：「你們的問題始自何時？」答案常常是：「我並不知道自己有問題，直到結婚之後。」神在關係中使我們聖潔、純全，並教導我們如何更像祂。我們若孤身一人要如何學習去愛和無私呢？沒有辦法。對於已婚的人來說，最親密的成人關係就是婚姻了。我們的情緒與靈性主要是在婚姻中成長成熟——但條件是我們要接受神或他人的教導。

與其一直盯著配偶令我們生氣傷心的事，我們必須把注意力轉向檢查自己內心。神或許使用他（她）的不完美、差異、弱點和罪教導我們寶貴的功課，像是饒恕、忍耐、自制、憑愛心說誠實話、愛敵人……等等。蓋恩夫人（Jeanne Guyon）曾把這個過程用秋葉凋落以備寒冬來作比喻。她說：

這時樹的外表不再美麗，但它的本質是否改變了呢？完全沒有。一切都與先前完全相同，功能照常運作！只是沒有樹葉在那兒隱藏真相。過去樹葉美麗的外表，掩蔽了一直都存在的東西。

我們也可能看來很美麗……直到生命消逝！



那時，無論是哪個基督徒，都充滿了缺陷。當神在煉淨你的過程中，你會被剝落得好似一無是處！但在樹裡面，仍然有生命；而你也像樹一樣，並沒有變得更壞，只是看到自己的真相而已！¹

每當配偶做了什麼我們不喜歡的事，我們都會有反應。我們的情緒激動、心思受攪亂，通常就直接順著情緒採取行動。

這過程極為迅速，常被形容為反射動作。我們並沒有停下來思考要如何回應，或者什麼回應最好，我們只是反射性地動作。雖然有人相信，我們所受的傷害導致我們以某種方式反應，這種想法並不正確。比方說，當我在大排長龍中，等待一個動作慢的收銀員結帳，我感覺不耐煩又惱怒。這收銀員並沒有令我感覺不耐、惱怒，她只是那個顯露我心中不耐和憤怒的導火線。當有人做了什麼招惹或傷害我們的事，那人並沒有造成我們的情緒，而是我們對情境的反應顯露出我們本相。耶穌說這話時也強調這個觀念：「善人從他心裏所存的善，就發生善來。惡人從他心裏所存的惡，就發生惡來。因為心裏所充滿的，口裏就說出來」（路加福音6：45）。我們外表看來可能都很美好（當綠葉滿樹時），但我們對生活困境，特別是婚姻難處的反應，會剝除外表的裝飾，揭露我們內心的真貌。

在這些困難中學習檢視自己，而不指責配偶，可以讓我們在除去配偶眼中的刺之前，先挪走自己眼中的櫟木（馬太福音 7：5）。也讓我們免於論斷配偶的動機和行為。在反省中我們會想到自身的失敗和弱點，較能謙卑對待配偶，因為我們自己也有許多要改進之處。

對大多數人來說，當配偶如我們所願行事時，去愛他（她）很容易。但當事與願違，我們心中的黑暗面就暴露出來。這時要去愛就困難得多。湯瑪斯（Gary Thomas）在《神聖的婚姻》（*Sacred Marriage*）一書中曾說：「如果你想更像耶穌，我想不到有比結婚更好的方法。結婚迫使你面對一些性格的問題，是你在別種情形下從來不需面對的。」²

在家裡，我們可以讓困難鍛煉我們更像基督，或者我們可以被灰心打倒，被一再的衝突壓倒，讓苦毒使心剛硬，至終變得冷漠灰黯，只在形式上履行婚姻和基督徒的義務，但毫無熱情與真心。

我所心愛的詩歌中有一句如此說：「煉淨我心，如寶貴金銀。」聽來很美妙。金子是在熔爐持續的高熱中煉淨的，那時所有的雜質都浮上表面，將雜質除去後，餘下才是美麗的純金。神在艱難困境之火中煉淨我們的心。在我們被放進一個婚姻難處的熔爐之前，往往不覺得自己心中有那麼多雜質，直到後來雜質浮出表面。當困難來臨時，我相信神的心意是要你檢驗自己對配偶錯行的反應。神透



過配偶所做令你苦惱或厭惡的行為，向你顯露你心中的景況，如此你才能成長和改變。這是淨化和煉淨的過程之一。

當我們開始檢視因配偶錯行顯露出的自己，很可能有許多的情緒、想法、期待和個人的罪浮現。我們若要看清自己的幸福、安全感和快樂奠基何處，就必須誠實自問：我們的幸福、安全感與快樂是奠基於神，還是仰仗自我心願的滿足？

配偶的錯顯露出我們對生命負面或不正確的詮釋

湯姆回到家裡，急著跟莎娜分享他升遷的好消息。但他剛進門，莎娜就把小寶寶塞進他的臂彎裡，說她已經受夠了，她需要自己的時間，然後就出門到購物中心去了。湯姆感覺受傷、沮喪。他難過地想：「莎娜並不關心我，她從不問我一天過得如何，只是想講自己的事。她一點也不感激我工作得多辛苦。」湯姆愈想下去，就愈覺得生氣受傷。當莎娜回到家後，她已感覺好多了，急著想跟湯姆說話，但湯姆愛理不理。她坐在他身旁，他卻起身上床去，令莎娜深覺受傷和遭拒。她想：「他怎麼回事？難道他不明白我工作有多辛苦？不知道整天在家守著壞脾氣的嬰兒有多困難？他討厭照顧我們的孩子。我何必懇求他照顧小孩？我也需要休

息！」

湯姆和莎娜都有對方不喜歡的行為，兩人都根據負面的詮釋來反應。在這種情況下，我們很容易只看見配偶如何傷害我們、激怒我們。但重要的是，我們要體悟自己的情緒並非源於配偶的行為，而是源於我們對其行為的詮釋。

當配偶做了我們不喜歡的事，通常我們會有負面的反應。這些反應是思想和感覺的混合體，往往引發不討神喜悅的行為；讓我們從湯姆開始看：當莎娜離去，湯姆便以很主觀的方式詮釋她的行為。他告訴自己她不關心他、不體恤他的需要。但這些想法真實嗎？正確嗎？

就像湯姆，我們相信自己的感覺是由情境所造成的。但請更仔細地檢視這項錯誤的觀念。湯姆可以從另一個角度來思想莎娜的行為嗎？湯姆受傷與憤怒的情緒，其實是來自他對莎娜行為的詮釋，而並不是源自莎娜的行為。（見表 1）

表 1：

情境或問題	湯姆的想法	感覺	行為
她離家去逛街。	她不關心我。	受傷	不悅
	她從不問我一天過得如何。	憤怒	惱怒
	她只想講她自己的事。	憤怒	退縮 孤立
	她一點也不感激我工作得多辛苦。	受傷	退縮 孤立



我們很容易看出來，湯姆對莎娜行為的「想法」——而不光是莎娜的行為，左右了他的情緒反應以及退縮孤立的態度。但我們也得問一個更大的問題：為什麼湯姆會以負面角度詮釋莎娜的行為？身為有罪的人，我們的心都是朝利己的方向想。如果那一刻湯姆更多考慮莎娜的處境和需要，他的詮釋就可能不同。比方說，他或許會想：「她今天一定過得不太好，平常她不是這個樣子的。我得扶她一把、支持她。等她輕鬆一下之後，我再跟她講好消息。」湯姆可以仍然保持心平氣和，享受和女兒相處的寶貴時間，等莎娜回家後再分享他的好消息。

現在我們再來看莎娜的想法。當湯姆不跟她說話就提早早上床時，她也是負面地詮釋湯姆的行為。她知道湯姆在生氣，但她以為是因為湯姆不願照顧小寶寶。雖然這似乎有道理，但我們知道不是實情。再一次，是莎娜對湯姆行為的詮釋而非湯姆的行為，左右了她的感覺。（見表 2）

表 2：

情境或問題	莎娜的想法	感覺	行為
湯姆不發一言上床去。	他不明白我工作有多辛苦，整天在家守著壞脾氣的嬰兒有多困難。	被拒絕	不悅
	他討厭照顧我們的小孩。	失望	哭泣
	我何必懇求他照顧小孩？我也需要休息。	憤恨	退縮孤立；第二天不理會湯姆

學習在配偶做錯時正確回應的第一步，是在特定情境中檢視自己的想法。我們每個人都有一副詮釋鏡片，用來看外在環境和周遭發生的事物。再說一次，是我們對情境的詮釋——而非情境本身——左右著我們的情緒反應。

有一次，當我和丈夫在主日學教婚姻課程時，一個女子私下跟我說她有婚姻問題，她不確定是否要繼續維持婚姻。當我問她怎麼回事，她說：「我丈夫太仁慈了。」聽來嚇一跳是吧！這特別的女子竟以負面的態度詮釋丈夫的仁慈，日積月累下來，她愈來愈沮喪、不快樂。這女人到底跟自己說了什麼，以致丈夫的仁慈令她如此不高興？

當耶穌行神蹟時，有些人高舉祂為神的兒子；有的人認為祂是瘋子；還有人相信祂是從魔鬼那裡來的（約翰福音 10 章）。他們對耶穌行為的詮釋，而非耶穌的行為，決定了他們對耶穌的反應。那些以為祂是瘋子的人離祂而去；相信祂是從撒但而來的人要殺祂；相信祂是從神而來的人則敬拜祂。這些反應都是針對同樣的行為，只是對行為的詮釋各有不同。

我們詮釋配偶所有的行為，給每個行為都貼上好或壞、仁慈或惡劣、錯或對的標籤，但我們的詮釋並不完全正確。在婚姻困難中要瞭解自己和成長，途徑之一是要體認：我們是透過一副鏡片來詮釋所有的行為，因此我們對事物的瞭解會帶著透鏡的色彩，它不一定能告訴我們事實。



每次我讀舊約，特別領悟到這個現象。比方說，在申命記第九章，我們看到以色列人擊敗比他們強大的國家。神告訴他們不要對勝利做不正確的詮釋。祂說：「你心裡不可說：『耶和華將我領進來得這地，是因我的義。』」祂警告：「其實耶和華將他們從你面前趕出去，是因他們的惡。」神明白我們大半是根據自己的感覺去看事情或詮釋情境。神警告以色列人不要對勝利做錯誤的解釋，以免驕傲或自負。

研究顯示：婚姻的最大威脅之一，在於配偶經常負面地詮釋彼此的行為。³ 當這種情形發生時，就好像我在主日學裡遇到的那名婦女，即使仁慈親切這樣的好行為，也被視為負面。在配偶做錯（從我們的眼光看）時，我們必須先停下來檢視自己的思想。仔細辨明自己如何詮釋配偶的行為，並且問自己可否從另一角度來看。聖經哥林多前書十三章深刻地談到愛，告訴我們：*愛是凡事相信*。

在你有機會跟配偶談論煩擾你的事之前，暫緩興師問罪，先往好處想，你也許會發現自己是庸人自擾。當然，由於莎娜不給湯姆分享好消息的機會，就離家外出，湯姆難免感到頹喪。但若他不一直沉浸在負面又不真實的想法中，等莎娜回到家，他也許已經克服失望的情緒，而能夠平心靜氣地跟她談話。而莎娜若能先跟湯姆談談，她也不致以為湯姆討厭照顧小孩，所以對她生氣，進而招來她對湯姆的失望與憤怒。

有時候我們配偶的行動的確是有傷害性、惡劣又有罪的。我們並沒有朝負面想，這是對事實正確的詮釋。但在學習正確回應配偶之錯時，自我省察仍是重要的第一步。德國神學家金碧士（Thomas à Kempis）說：「逆境中最能看出一個人的美德。艱困不能摧折他，反而顯露出他的本質。」⁴在本書之後的篇章，我會談到配偶對我們犯罪時，我們該如何正確回應。但現在，首先我們要確定，自己對配偶行為的詮釋，並不是自我中心所導致的過度想像或負面思考模式。



配偶的錯顯露出我們過去的包袱

黛西心中常有嫉妒和恐懼，每當她的丈夫和別的女人友善地交談，她就火冒三丈。每回史坦看電視，黛西就檢查他盯著女主角有多久。黛西相信丈夫錯了，她要他停止和別的女人交談，並且監視他看電視的習慣，這簡直快把史坦逼瘋了。黛西一再責備史坦有不道德的念頭，並且深信他暗中希望自己娶的是別的女人。

史坦否認黛西的指責，並且試著安撫她：「我只是活在正常世界的正常男人，但即使我跟教會裡一個老朋友打招呼，黛西也小題大作。」如果我們查看黛西的想法，就很容易明白她為什麼生氣。（見表3）

漸漸地，黛西開始瞭解，她對史坦行為的想法既不理



表 3：

情境或問題	黛西的想法	感覺	行為
史坦看電視。	他在看漂亮女人。	嫉妒	論斷
	他希望和她們在一起。	噁心 受背叛	指責
史坦對其他女性友善。	他寧願跟別人在一起。	受傷 被拒絕	生氣
	他和所有的男人都一樣，我不能信任他。	生氣 恐懼	貼標籤 要控制

性也不真實，但她無力改變。雖然史坦一再保證，但她就是控制不了自己。這到底是怎麼回事？為什麼黛西老是用如此負面的角度詮釋史坦的行為？

原來，黛西的父親在她童年時有多次外遇，黛西的母親警告她：「男人無法信任，他們都是一個模子出來的。」黛西長大後選擇對象的經驗，又加強了這個信念。等黛西成為基督徒之後，她尋找到一個不一樣的男人。史坦就是那個男人，至少她當時這麼認為。史坦成長於基督徒家庭，有美好的道德觀，並且在婚前都很尊重黛西。黛西以為自己對男性的憂慮可以結束了，不料她看到史坦對別的女性友好，令她備感憂心。黛西結論：基督徒男子和一般男子並無分別。所以，史坦不可信任；他只想著「性」這一回事。

我們的信念不管是否涉及宗教，都會形成一副詮釋的透鏡，我們透過它審視一切資訊。這透鏡按照我們的信念

給資訊染色，使得我們在某種情境中容易產生特定的思想。比方說，黛西的內在信念告訴她不要信任男人，於是當史坦和別的女人談話，或者觀賞有迷人女性的電視節目時，黛西對史坦的行為就有特定的想法。她的思想有其根源，她根據內在信念詮釋史坦的行為，她的詮釋又進而加強她固有的信念。

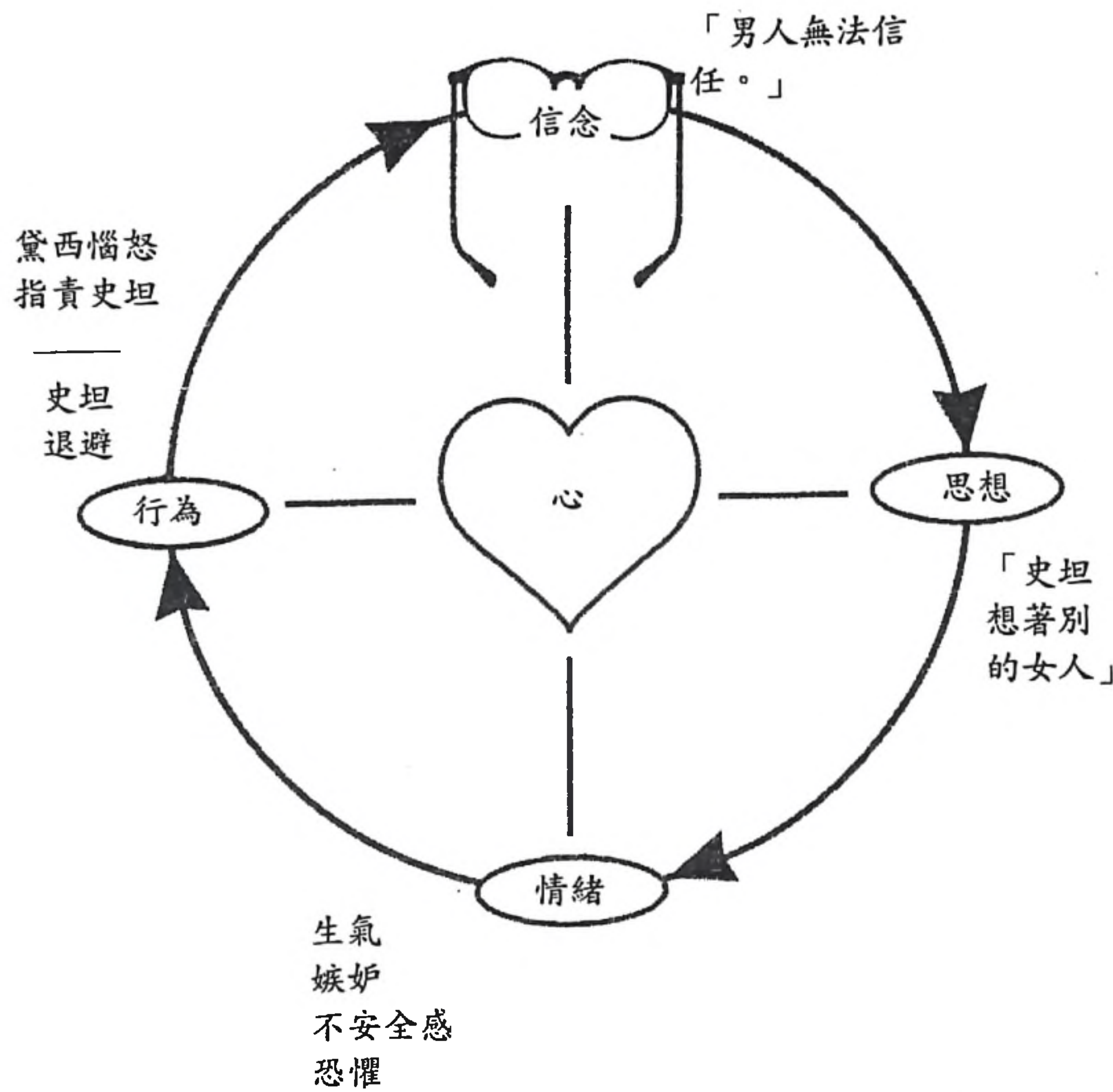
黛西的思想（*史坦受別的女人吸引；史坦希望自己沒跟她結婚；史坦只對性有興趣，就跟所有別的男人一樣*）令她產生嫉妒、受傷和憤怒的情緒。這些情緒影響她的行為。她惱怒、退縮、指責史坦想發展婚外情。她不理性的行為致使史坦避開黛西，這又強化了黛西的信念——她是對的！*史坦不想跟我在一起，男人無法信任！*（見圖 1）

在聖經中，約伯的朋友就是信念影響詮釋的好例子。約伯的朋友相信善有善報、惡有惡報。當約伯遭難時，他的朋友真心想幫助他，他們認為一定是約伯做了什麼惡事，以致遭受這些災難。儘管約伯有相反的說法，但他們還是透過那副鏡片來詮釋約伯所有的困難。耶穌後來也對「惡事發生在惡人身上」這信念表示質疑，並以真理來修正這樣的想法，免得人們總認為災難是神的懲罰（見路加福音 13 章）。

當配偶的行為像觸媒一樣引發我們某種思想，我們必須深思這些思想是否屬實。同時也要細查我們的思想是否落入重複的模式。我們也許會與黛西一樣，發現心底有某



圖 1：



史坦在看電視中的迷人女性，或者和女性交談。

些根深蒂固的信念，左右著我們對情境的詮釋。如果那些信念並非基於事實，我們就得把它們從心中連根拔除，以免我們繼續對情境做不確實的詮釋。保羅要我們心意更新而變化，察驗何為神善良純全可喜悅的旨意（羅馬書 12：

2)。天父設計我們的頭腦，是思想與感覺彼此關聯的。祂知道我們最深的信念，無論真偽，都會影響我們的人生觀。神要更新變化我們的心，好讓我們相信祂的話，並按真理思考。祂要祂的話語——也只有祂的話語——成為我們的詮釋透鏡。

許多人都在這裏掙扎，因為我們的頭腦和心之間有衝突。我們往往並不按照基督徒的信仰思想，而是按照自己所相信的（深藏於心中的）思想，全然不顧一己的信念是否合乎神話語的真理。比方說，人在發展尚不完全的層次中，會相信自己不需要神，可以自給自足地獨立生活——這信念正是來自我們驕傲、有罪的天性。當然，作為基督徒，我們的詮釋透鏡應當來自與神的關係以及祂的話語。祂期望改變我們、更新我們的思想，使我們能按真理詮釋事物——正如我們被造時祂原來的心意。



配偶的錯顯露出我們不切實際的期待

多數人在進入婚姻時，都對這關係懷著美好但不切實際的期待。有些人的期待來自好萊塢：愛等於是好玩、激情和浪漫。有些人則期待婚姻較屬靈的層面，如書中所言，美好的基督徒丈夫和妻子一起靈修、禱告，並且每日親密交談至少一小時。男人嚮往的妻子是電影明星和貞節烈女的混和；女人則暗暗期待一個兼具銀幕鐵漢、婚姻家



庭輔導大師以及萬事通特質的丈夫。當配偶達不到理想時，我們便感到很失望。「新婚夫婦過不了多久就發現，『他（她）真是不可思議，只有他（她）才做得出那種事。』」⁵

有時候我們試圖把配偶改造成我們理想中的樣子。當對方抗拒——通常都是這樣——之時，我們就大失所望，指責他們沒有照應當或預期的去做。約翰很失望，因為唐娜不肯穿他買給她的性感服裝。她說那些衣服不適合她，太緊又太暴露，她穿得很不自在。約翰責備她不順服也不愛他，因為她拒穿對他來說很迷人的衣服。如果約翰在認為唐娜做錯時，能自己先退一步自我省察，或許會發現自己對妻子的期待——想把她重塑成他要的樣子——既不切實際又缺乏愛心，更別提有多麼自私了。唐娜現在的樣子和結婚當時沒有兩樣，為什麼他現在想要改造她？

✿ 配偶的錯顯露出我們心中的偶像

席拉從週末的婦女退修會回來，迫不及待地想跟丈夫傑夫分享心得。但當她走進家門，一股臭味迎面襲來，她發現廚房高堆著髒碗碟、滿地都是玩具、待洗的衣物還放在洗衣機前紋風未動。傑夫在喧鬧的電視機前打瞌睡，小寶寶待在搖籃中，尿布也沒換。片刻間席拉的熱情和靈性都消失殆盡。她對傑夫點燃炮火：「你就不能在我回家前

收拾一下房子嗎？你總是把一切留給我清理！每當我離家幾天回來，沒有一次不是亂七八糟。你到底怎麼回事？」

席拉火冒三丈，因為她心中有些不真實的想法。丈夫曾經令她失望。這不是頭一回。她要求他做某事，他通常會令她失望，他不是只做一半，就是完全沒做。席拉期盼有個能幫忙的負責丈夫，但一次又一次，傑夫都令她失望，她要的是一個樂意分擔家務和照顧小孩的丈夫。但每次跟他溝通後卻絲毫沒有任何改變，吼叫使事情更糟，因為傑夫對她退避三舍。席拉感覺無助，她既氣傑夫又氣自己發脾氣，特別是在她覺得週末退修會使她與神更親近之後。

能認識自己心中的渴望很重要，因為它們深深影響我們의思想和行動。我們的渴望被稱為「心靈的原子能」，賦予我們能量、方向和目標。席拉希望丈夫要負責、更願意幫忙。她的渴望是正常而理所當然的，這是多數配偶都有的期待，這並沒有錯。但讓我們想一想，當席拉沒能如願時，在她身上、心裡發生了什麼變化？當傑夫一次又一次令她失望時，她的心中湧現了什麼？在席拉認為理所當然的失望和憤怒中，她無法掌控自己的舌頭和脾氣。雖然她的丈夫顯然錯了，但席拉該如何學習以正確的態度和方式來回應這場面呢？神要向席拉顯明什麼，以幫助她更像祂呢？章伯斯告訴我們：「每當我們試圖不顧神的旨意而滿足自己的渴望時，就是與罪惡妥協。」⁶



席拉的渴望並沒有錯，但她對傑夫令她失望的反應，卻顯露出她渴望的優先順序錯了。神要我們以認識祂與學像祂作為最高的渴望。約翰·加爾文（John Calvin）說：渴望的罪惡往往並不在於我們所想望的，而是在於我們想望過度。⁷ 在腓立比書 3：8～10 中，使徒保羅說比起認識基督來，他將萬事看成糞土，就清楚表達了這個意思。保羅心中最深的渴望，就是認識基督並且更像祂。當我們其他的渴望——不管是多麼正當、美善——占據了心中第一位，神就稱之為偶像。我們因此受偶像掌控，而非被神管理。神往往容許生活中的各種環境，顯露出我們最主要的渴望或最心愛的事物，以便我們看清這些已成為我們的偶像的事實。我們以為這些偶像是生命、幸福之所繫。神向席拉顯明，她把自己的幸福奠基於丈夫的行為上。神要席拉把幸福單單奠基於祂。

讓我們看看耶穌在渴望無法滿足時如何回應。當耶穌不能如願以償時，祂做了什麼？在客西馬尼園，耶穌請門徒為祂在世上生命最困難的時刻禱告。耶穌渴望朋友的支持，但門徒令祂失望，一再陷入沉睡。耶穌正確地處理祂的失望，因為祂最主要的渴望，是在萬事上順服神、討神的喜悅。所謂「正確」並不表示假裝不感失望或不感痛苦。祂誠實地向門徒表達了祂的失望，但也饒恕了他們（馬可福音 14：32～41）。祂的幸福是以神為中心，而不在於自身欲望的滿足。

✿ 配偶的錯顯露出我們的恐懼和不安全感

鮑伯注意到妻子妮蔓的老毛病又犯了，她總是不自覺地與其他男人調情。她曾經有過一次外遇，現在看來老毛病又要犯了。但是鮑伯沒說什麼。事實上，在妮蔓承認第一次外遇後，鮑伯很快就原諒她，並且不再提起。他們從未檢討過為何妮蔓有外遇，也從未接受輔導。是什麼原因使鮑伯逃避而不正視其婚姻問題呢？妮蔓的罪行顯露出鮑伯的什麼心態呢？

鮑伯害怕，他擔心妮蔓有一天會離他而去，跟隨別的男人。幼時的他很害羞也不夠聰明，成為基督徒之後，他內心的自卑感和自我懷疑並未全然改變。像妮蔓這樣的美女竟願下嫁於他，這令他欣喜異常。現在他擔心會失去她——擔心到他無法為婚姻設下適當的界限，無法跟妮蔓分享他的感受，或者憑愛心跟她說誠實話（雖然當他注意到她跟別的男人頻送秋波時，他曾要他勇敢地質問她）。神要鮑伯從他的被動中走出來，學習處理自己的恐懼，如此才能盡職地成為對妮蔓有益的配偶。

神並沒有引導妮蔓做錯誤的事，但祂可以使用妮蔓的錯行來促使鮑伯成長——只要鮑伯願意省察妮蔓的行為顯露出他自身內在的問題。鮑伯需要面對使他不敢對妮蔓設置適當界限的恐懼和不安全感；妮蔓需要鮑伯的幫助，她



也曾要求他協助。但鮑伯的恐懼使他避開，而不能給她迫切需要的限制。

✿ 配偶的錯顯露出我們的罪

如我在本章開頭時所說，結婚後許多我以前不知道的缺點都顯露出來。有些罪是在我們與人互動時才會顯露，我們獨自一人時，這些罪隱而不彰。常常在我們認為配偶有錯的時候，這些罪——特別是驕傲和自私——就在我們身上顯露出來。當然，我們的罪不僅是在配偶做錯時才顯出來，在婚姻關係的日常互動中也特別容易現形。

在我家門前，大約有四十株玫瑰點綴著車道邊的斜坡。一種有害的雜草常會夾雜在花叢中生長，它看起來很像花，但卻能令玫瑰致死。若沒及時察覺，它會漸漸包圍玫瑰莖，使玫瑰枯萎。我試過鏟除這些雜草，但它地下的根蔓延甚廣，要殺死它便得連玫瑰也一併除去。我只好定期檢查，一發現雜草就趕快除掉。驕傲和自私就好像玫瑰中的雜草一樣，深植我們心中，我們得祈求聖靈不斷查驗，幫助我們隨時除掉驕傲和自私。若不及時察覺，它們將毀壞我們的生活和家庭。

驕傲

驕傲是個狡猾的罪，有時很難抓得住它。我們很容易

看到別人驕傲的表現，但是對自己心中的驕傲卻很盲目。詩人宣稱：「他自誇自媚，以為他的罪孽終不顯露，不被恨惡」（詩篇 36：2）。驕傲令我們無法成長，阻礙我們結果子，並且誤導我們看輕那些極重要的事。章伯斯言簡意賅地說：「驕傲就是把自己當作神。」⁸ 當我們把自己當成神，自己就總是對的、總是第一、總是要控制，而且總是最重要的。我們周圍的一切以我們為中心，並且為我們而存在。也許神要透過配偶震醒這種自私自利的幻想，因為驕傲是個騙子（耶利米書 49：16）。著名的研經專家貝思·穆爾（Beth Moore）寫了一首闡述驕傲的詩：

我名叫驕傲，我是個騙子。
我騙走神賜給你的命運……因為
你要走自己的路。
我騙走你的滿足……因為
你配得更好的。
我騙走你的知識……因為
你已經什麼都知道。
我騙走你的醫治……因為
你過度驕傲而無法饒恕。
我騙走你的聖潔……因為
你拒絕承認自己的錯。
我騙走你的異象……因為



你寧願照鏡子而不展望窗外。
我騙走你的真友誼……因為
沒有人會認識真正的你。
我騙走你的愛……因為
真正的浪漫之愛必須有犧牲。
我騙走你天堂的美好……因為
你拒絕在世上為人洗腳。
我騙走你來自神的榮耀……因為
我說服你追求自己的榮耀。
我名叫驕傲，我是個騙子。
你喜歡我……因為
你以為我總在為你著想。
你錯了。
我一心想要愚弄你。
我知道神要賞賜你許多恩典，
但用不著擔心……
只要你黏著我，
你永遠不會知道。9

通常我們以為驕傲就是固執的傲慢，但有時我們的驕傲顯露在我們自憐的退縮中。我們的驕傲受傷了，於是我們退後而不悔改。當我們覺得羞恥、有罪惡感時，不轉向神或配偶以尋求饒恕，卻轉而朝心裏去撫慰受傷的自我，

直到罪的刺痛消散，我們依然固我。可悲的是，情況並未改變，無論是我們自己的生活，或者是我們的婚姻關係都毫無改進。

自私

驕傲與自私往往如影隨形，有這個就少不了那個。美國文化一直傳遞這種訊息：「你理當過快樂的生活。」於是更強化了婚姻中的自私。但比起驕傲，自私更加難以辨認。自私可能發生在拒絕讓別人認識你的時刻，你悄悄地退入自我保護的殼中。也可能發生於因配偶而受傷失望的時刻，你忘我地投入工作或孩子的生活。與其投資在婚姻中卻不見任何回報，不如投資在能得到滿足和回報的地方。「人性中的自私，有一種最深藏不露的形態，那就是悲苦。悲苦地與人隔離，遠比任何其他形態的自負更為驕傲。」¹⁰

本書第一章中提及的比爾想要成長，作茱莉的好丈夫。神最明白什麼能夠讓比爾成長。茱莉的錯行暴露了比爾的自私和驕傲，當比爾看到神要在他的婚姻難處中如何動工，他把注意力從茱莉轉回自己，先尋求自己的改變。這重要的一步使比爾踏上合神心意的成長之路。



✿ 神使用配偶的錯讓我們成長

人們會顯出我們最好以及最壞的一面。章伯斯告訴我們：「對一個人宗教生活和品德的考驗，不在於他特別時刻的所作所為，而在他平時，也就是不那麼驚險刺激時的所作所為。」¹¹ 我要補充說，當別人得罪我們、傷害我們或令我們失望的時刻，也是真正考驗的時刻。那時我們的本性及特質都更加顯明——不光是別人看得見，我們自己也看見。這就是順服於神、被神琢磨試煉的最佳時刻，正因如此，我們就不致白白忍受苦難，而是透過苦難成長。加爾文以這樣的提醒鼓勵我們：「神使人因配偶的短處愁苦，免得他們對婚姻過度心滿意足、得意忘形。」¹²

親愛的主，

為我所嫁（娶）的人感謝祢。幫助我記住，祢把這生命的伴侶給我，不僅是個祝福，也是要來琢磨、煉淨我——好幫助我長大成熟，更加像祢。透過配偶的不完全、罪及所製造的各樣困難，祢能做工，我為此獻上感謝。求祢幫助我相信，藉著婚姻所受的傷和煩惱，祢反而讓我得益。在這種種難處中，賜我信心仰望祢、信靠祢。

主啊！現在我不再定睛於配偶的錯，而要看看這

些時刻所顯露的自己。讓我看到自己的罪，或心所依戀的偶像為何。求祢顯示我錯誤的思想模式或不確實的想法。主啊，我願祢是我的最愛，幫助我信靠祢，相信祢愛我且永遠良善。不要讓我因相信自己或自己的眼光，而遠離祢對我生命和婚姻的旨意。幫助我跨出這第一步，好讓我學習在配偶行事不如我意時，能以正確的態度和方式回應。

奉耶穌的名禱告，阿們。



第 3 章

停止反擊，開始回應

人有不為也，而後可以有為。

——孟子

珍妮笑容滿面地前來參與每週一次的輔導時間。「我終於得到了。」她說：「當我不再與保羅的笨話針鋒相對，神真的在他心中動工。今天早上他又抱怨我的工作，這回我沒有防衛自己或批評他，只說：『我知道，甜心，你辛苦工作一天後還要照顧小孩，真是太辛苦了！』他一言不發轉身離去，但不平常的事發生了，緊接著他又回過身來摟住我，在我的臉頰上親了一下。」

珍妮學到重要的一課，那就是當丈夫批評她在晚上工作時，若她用譏諷的話語反擊，只會使事情更糟。她總是完全未經思索，便習慣性地反擊，我們在配偶做錯時大多

失去理智，不靜下來思想要如何回應，只是盲目反擊，也不細想自己的行為長期之後會產生什麼後果。我們並非蓄意要破壞婚姻或傷害配偶，但所言所行卻可能像點燃火柴丟向汽油一般不可收拾。箴言告訴我們「說話浮躁的，如刀刺人」（箴言 12：18）。我們對配偶的錯行採取強烈而具毀壞性的反擊，不僅對婚姻，也會對孩子造成難以想像的毀損和傷害，他們對家庭氣氛是十分敏感的。如前所述，在我們受傷、生氣、失望或受挫時，如何作父母、配偶和基督徒，孩子們都看在眼中、聽在耳裡。言教不如身教——我們必須更深入檢討自己反擊的理由是否適當。現在讓我們把焦點放在自己身上，思索如何不因反擊配偶的錯行而犯罪。

心理學家約翰·高特曼（John Gottman）進行婚姻研究多年，他一直在思考：「如何預防婚姻惡化？如何拯救一個已經惡化的婚姻？」經過大量的研究，高特曼宣稱：「我現在能預測一對夫婦是否能白頭偕老，或者結怨離異。只要聽這對夫婦在我們的愛情實驗室裡五分鐘的互動，我就能做這樣的預測！」他怎麼知道？「美滿婚姻的秘訣其實簡單的讓人驚訝。」他說：「快樂的已婚夫婦並不比較聰明、富有，或者心性特別機敏。但在他們每日的生活中具備一種動力，能使彼此間的負面思想和感覺（這是所有夫婦都有的），不致遮蓋正面的思想和感覺。」¹有關婚姻失調的其他研究，主張有四種負面的反擊會導致夫



婦離異。² 不需太驚訝，神的話也講到這四種情形：言語火上加油（箴言 15：1），負面的批評（箴言 29：11），令人沮喪的評論（箴言 25：20；彼得前書 2：17），以及懷怨迴避和退縮（以弗所書 4：25；馬太福音 5：23～24）。

當我們培養出負面的反擊模式，無論是在自己的思想中，或者在情緒和行為中，都會讓婚姻觸礁。若要轉變這種模式，我們就需要為我們對配偶的反應方式負起全責，不責難他人，不找藉口。請記住，我們的行為及行為方式雖然受他人影響，但並非由他人造成。

在結婚十八年之後，莎崙決心尋求一些專業的幫助。她因丈夫的被動、不願主動親密交談、不肯為他們的社交生活分擔責任而深感挫折。莎崙以嘮叨還擊約翰的被動，不奏效時她就大聲喊叫，結果使約翰退避得更厲害。她愈想，就對約翰的感覺愈負面；感覺愈負面，她就愈激烈反擊；反擊愈激烈，約翰就愈退縮。約翰愈退縮，她就對他們的婚姻產生更負面的想法。你看到這模式嗎？每當配偶做出我們不喜歡的言行，我們只會反擊，那就等於把自己和婚姻送進惡性循環中。好像有腐蝕性的溶劑一樣，這種惡性循環令婚姻更加千瘡百孔，把任何正面的成分都腐蝕殆盡。

人性對受傷、錯待或背叛的反擊非常強烈，尤其當痛苦來自配偶時反擊會更強烈。在這種情況下，有些人確實想要採取毀滅性的行動——反唇相譏或者以惡報惡。電影

《大老婆俱樂部》（*The First Wives Club*）中有句台詞引來觀眾熱烈的掌聲，那就是「不光只要公平；什麼都要。」（Don't get even; get everything.）有些觀眾熱烈喝采，因為可以感受到劇中人物所經歷的情緒。

就因為人性在受錯待時渴望報復，所以我們必須刻意慢下來思考對配偶的反應，這是非常重要的。如果我們有以下幾類的習慣性反擊，務必破除這些習慣，免得我們使破損的婚姻雪上加霜（請參看箴言 15：17，17：1，21：9）。有些人認為這些討論對他們無用，因為配偶已經把婚姻破壞得無法修補了。儘管如此，我們皆應停止破壞性的反擊，不只是為了婚姻好，也為了我們自己好。箴言 21 章 23 節告訴我們：「謹守口與舌的，就保守自己免受災難。」另一則箴言警告：「謹守口的，得保生命；大張嘴的，必致敗亡」（13：3）。彼得也指示我們：「人若愛生命，願享美福，須要禁止舌頭不出惡言，嘴唇不說詭詐的話」（彼得前書 3：10）。

除了罪惡的言語反擊，神也告訴我們必須除去與基督裡新生命不相稱的行為（見以弗所書 4：29、31；歌羅西書 3：8），也就是我們反擊配偶時所做的事。再重複一次：要除去那些壞行為，代之以像基督的行為，這對我們和婚姻都有益處，也討神的喜悅，是雙贏的局面。在停止錯誤反擊的同時，我們應學習哪些回應有益於配偶及婚姻，並且有助我們成長得更像基督，以便在這個過程中榮



耀神。

所謂不做毀壞性的反擊，並不是說要忽略錯行及其引致的疼痛。我們選擇不做罪惡或鹵莽的反擊，是因為這種行為與神兒女的身分不符。祂要教導我們如何以心和生命做適當的回應，以討祂的喜悅。讓我們把這一點謹記在心，看看在回應配偶犯錯時，必須禁戒什麼。

停止鹵莽的言語

我們的舌頭是行善也是行惡的利器。聖經告訴我們，它可以用來行大善或做大惡，既可祝福也可咒詛。它可以帶來醫治（箴言 12：18），也可以使人心碎（箴言 15：4）。我們時常透過舌頭進行破壞性反擊，用舌頭咒詛、批評、抱怨並表露對配偶的輕視和不屑。箴言 29 章 11 節說：「愚妄人怒氣全發，智慧人忍氣含怒。」當配偶做了某些錯事，我們往往覺得憤怒。但使徒保羅提醒我們，生氣時不要犯罪（以弗所書 4：26）。我們的話語不是用來拆毀人，而是要按照需要來建造人（以弗所書 4：29）。當配偶做錯事，他們也許需要我們對他們說誠實話，而不光是說出對他們錯行的感覺。所謂的誠實話（真理），必須是依據神的話語分辨善惡、對錯，而非我們自己的意見——而且總要憑著愛心說（以弗所書 4：15）。

我們的姿勢、語氣和身體語言也會成為反擊的工具。手臂橫抱胸前、轉動眼珠，或者以輕蔑的語氣提出問題

等，都會立即關閉任何有建設性的溝通。夫婦間若經常如此交談與互動，濃情蜜意和家庭幸福都將腐蝕殆盡。

我們都難免遇上要控制口舌的掙扎，當心中有強烈感受，不一吐為快是很痛苦的。詩人也曾掙扎：「我要謹慎我的言行，免得我舌頭犯罪；惡人在我面前的時候，我要用嚼環勒住我的口」（詩篇39：1）。但就在同一篇裡（第2和3節），我們也看到在他人做錯時要保持沈默相當困難。也許詩人想仗義執言、痛責惡人。沈默並不能使詩人平心靜氣，只是更為憤怒。當我們能以話語表達心聲時，心中就覺得舒服。保持沈默很痛苦——真的痛苦得不得了！我們受到的勸告是，不該把毀壞性、負面的情緒壓抑在心裡。但正如我在《突破人生逆境》一書中的警告，發洩破壞性的情緒很像嘔吐，吐出來也許令你一時覺得痛快，但嘔吐物該吐到馬桶，而不是吐在你的配偶身上。若要在配偶做錯時正確回應，除了控制我們破壞性、負面的情緒，也要學習控制我們的舌頭。練習寫信給配偶——是寫後撕掉，不真正給對方看的那種信，往往可以幫助我除掉一些較具破壞性的情緒。這麼做也給我機會澄清自己的感覺和思想，讓我預備正確的心態，做適當的表達。

我們可以從詩人的經驗學習另兩種功課。首先，為了持守沈默的誓言，他不斷從大處著眼（神要藉此彰顯什麼旨意）。其次，他注意到自己的罪惡（仇敵的錯行顯出我那些內在真相）。我並不認為對配偶的錯行保持緘默是合



適的回應，但是在我們決定如何適當回應之前保持靜默，卻是學習正確回應極其重要的第一步。

也許有些人會想：好吧！我不口吐惡言，我只漠視他（她），走開不理對方。這些較被動的反擊看來似乎比爆發要好，但若經常以此來解決婚姻問題，對於婚姻的傷害並不亞於惡言反擊。惡言的殺傷力像炸彈，冷漠則像慢性癌症，兩者同樣致命，只是後者拖的時間較長。

停止退縮或粉飾太平

莉塔很不開心，因為麥可似乎把他的工作看得比家庭更重要。他夜裏長時間加班，回家就待在電腦前，連週末也經常往辦公室跑。有一次她試著跟他談這事，但他提醒她現在家裡需要額外的收入，而他正盡力而為。莉塔並不接受這說法，她開始深深厭惡他對工作的狂熱，以及他對她和孩子們的疏忽。她並未大吵大鬧或勃然大怒，只是把自己封閉起來，縮進沈默的殼。麥可當時太忙沒有注意，但等他發覺時，莉塔已陷入嚴重的憂鬱症。我並不想為麥可的行為及遲鈍找藉口，但莉塔的反擊最終傷害到她自己 and 家庭。

有位牧師曾說：「你可以把碎玻璃掃到地毯下去，但至終它會穿過地毯割傷你的腳。」我們對配偶錯行的反擊方式之一，就是完全逃避。在需要面對問題時，卻假裝沒看見，或者不在意（以弗所書 4：25）。

吉姆注意到安妮最近買了許多居家用品：客廳的新窗簾、臥室的新地毯、小孩的新衣，甚至新電腦。他們每個月必須支付的帳單已很沈重，信用卡也累積了大筆利息待付，但安妮每週還是繼續買進新的東西。吉姆的反應是假裝沒看到或者不在意，但逃避安妮過度花費的問題，對他們的婚姻並無益處，只會讓事情更糟。吉姆本來可以大發雷霆，咒詛並威脅安妮要收回她的信用卡，但他卻選擇默不作聲、逃避問題。這種被動的反擊傷害性也一樣大。在逃避問題之時，吉姆對安妮以及他倆的婚姻並無助益。此外，吉姆漸增的怨恨使彼此關係更加緊張。

若要以正確的態度來回應，吉姆必須不再假裝天下太平。面對壓力和衝突，他本能的反應是關閉及逃避。要在婚姻中變得更像耶穌，他必須學習不同的反應。為了安妮以及他倆的婚姻好，他得學習跟安妮誠坦地談談她過度花費的問題。

✿ 從反擊到回應

唐娜和漢克結婚兩年後，有一天她的世界突然變色了，她發現一張從神秘郵箱寄來的收據，這收據使她發現了一樁可怕而且證據確鑿的事實：她的丈夫一直在騙她，他隱匿幾千美元的債務，這些債務是從他光顧色情按摩店和網站累積下來的。唐娜強烈反擊！她嘶吼、尖叫，把漢



克所有的衣物丟到門前草地上。她打電話給他的父母，也打電話給自己的父母。她滿懷憤怒羞恥，幾近瘋狂。「他怎能這樣！」她傷痛哀泣。

漢克犯的罪，是配偶最難正確回應的錯誤之一。不誠實、背叛和姦淫違反了婚姻的誓言。這些罪造成很深的傷害，並且可能致命地殘害婚姻關係的根基。我們該怎麼辦？身為基督徒，如何才是合乎聖經的回應呢？我們該把另一邊臉頰也轉過來，讓犯錯的配偶繼續犯錯嗎？或者我們該以牙還牙、以惡制惡呢？

許多人相信，基督說「把另一邊臉頰轉過來」，以及「多走一哩路」的教導，就是要排除反擊。然而使徒保羅說，在某些情況下，反擊是最好的作法。只是他不用拳頭或惡言，而是用別種武器。他所使用的是仁義的兵器（哥林多後書 6：7）。我們是身處爭戰中——善與惡的爭戰，但我們不像世界那樣打仗（哥林多後書 10：3～4）。羅馬書十二章告訴我們應如何戰勝邪惡。我們要以善制惡。

「制」是一個作戰的語詞，是主動的，我們必須不怕受傷勇敢爭戰，才不致受到罪惡的永久性損傷。當配偶對我們犯罪時，我們要勇敢回擊嗎？是的！但首先要避免混淆，讓我們簡短說明作戰的對象以及爭戰的理由。

作戰的對象

我們真正的仇敵並非配偶，雖然感覺上可能是他

（她）。其實，我們的仇敵是撒但以及牠所帶來的罪惡。耶穌告訴我們，撒但是個說謊者和破壞者（約翰福音 8：44）。馬丁·路德（Martin Luther）警告：「魔鬼隨時等著徹底破壞我們。你剛受洗，魔鬼就在那兒等著了。如果可能，牠會在你還在母腹中就殺死你。牠垂涎於每顆穀粒、每條魚、每一口麵包、每個櫻桃或蘋果，甚至快樂的經歷。」³ 撒但要毀滅你的婚姻和生命。彼得勸告我們：「務要謹守、警醒，因為你們的仇敵魔鬼，如同吼叫的獅子，遍地游行，尋找可吞吃的人」（彼得前書 5：8）。有時候牠利用我們的配偶來達成目的，使他（她）感覺上像個仇敵，這就是撒但的詭計，牠的技倆總少不了罪，以致我們往往最後變成彼此對抗，而非與真正的敵人爭戰。當我們因反擊配偶而犯罪，撒但就贏了。牠的目的達到了——毀壞我們的家和生命，更不用說我們為基督所做的見證。

仇敵可以造成許多損害（參詩篇 143：3），撒但甚至巴不得我們相信神是仇敵。牠讓夏娃以為神禁止她吃分別善惡樹的果子，是沒有為她的最佳利益著想（創世記 3：4～5）。有時候處理婚姻難處最合神心意的方式，看來似乎愚拙。撒但致力欺騙我們，讓我們以為神的道至終會奪去我們的好處——像是幸福或安全感。牠的技倆向來是讓有罪的反擊看似勝利，正義的回應顯得愚拙。

珊蒂訴請離婚，因為傑克長久以來與一個同事有外



遇。離婚協議書有一部分須公佈財務資料，他們結婚三十年來，珊蒂持續挪出一些錢購買儲蓄債券，以備孩子大學教育和退休後養老之需——雖然她的丈夫憑藉高薪已有足夠的儲蓄和投資。現在孩子們都已長大，大學學費也已付清，但她從未留意資金累積的狀況。如今別人問起來，她才發現自己已有一筆不小的私房錢。離婚協議進行當中，珊蒂發現她的丈夫在財務上也一直對她不誠實。她受到試探，不想跟律師透露她的私房錢。撒但誘惑她對丈夫以惡報惡。他藏了那麼多錢在海外銀行戶頭裡，如果我還要告訴他這麼一點錢，那真是瘋了。他是個人渣，我要是還遵守過時的原則——對他誠實，那真是太愚蠢了。珊蒂該怎麼辦？她該相信誰？她丈夫並不是她真正的敵人——雖然撒但確實使用他來傷害她。珊蒂必須認清她真正的敵人，才能做出正確的選擇，並且以善制惡，這麼做就給她以真理、智慧應戰的能力。她公佈了這筆私房錢，也許難免略有損失，但她保住了誠實與正直。

我們為何而戰？

瞭解我們到底為什麼而戰也是同樣重要。當我和丈夫有爭議時，我往往看不清這重要的一點，只堅持我是對的，或者證明我的看法較合理。但夫妻間真正的戰爭並不是為這短暫的勝利，我們需要為更崇高的目的而戰：例如為神的榮耀、保全婚姻、屬靈的健康和福祉，以及孩子的

未來。我們用來戰鬥的武器必須是神所提供的武器——神的話語和禱告。這些武器是惟一具有神聖能力去破壞仇敵營壘的（哥林多後書 10：4）。章伯斯說禱告並非作戰的前奏，禱告本身就是爭戰。⁴把這一點謹記在心，我們就會選擇屬靈的武器，做出合宜、正義的回應。當我們明白我們的仇敵是誰，以及我們為何而戰，就可以有更好的應戰計畫，採用以善制惡的策略。「神的旨意原是要你們行善，可以堵住那糊塗無知人的口」（彼得前書 2：15）。

正義的回應——以善制惡

有什麼善強大到足以制惡呢？在電影《星際大戰——帝國大反擊》（*The Empire Strikes Back*）中，我最喜歡的場景是年輕的天行者路克（Luke Skywalker）與黑武士（Darth Vader）的爭戰。路克代表善，黑武士代表惡。戰況激烈中，黑武士知道他惟一的致勝之道就是讓路克開始仇恨，如果仇恨成長，邪惡就會戰勝。

神說，當我們選擇以屬靈、正義和慈愛的方式來回應錯行，就是以善制惡。換句話說，我們要考量配偶長期的最佳利益，對其錯行做出正確的回應。對於我們的錯誤，神的回應總是為我們的終極利益著想，即使祂的策略看來有些嚴厲。祂有時暫時放手，讓我們從錯誤中學教訓；有時祂讓我們透過受苦學習順服，或者祂可能直接管教、責



備我們。神的回應總是為我們的益處著想，祂的目的在於督促我們悔罪、更新，與祂恢復和好的關係。

在聖經中，何西阿的行動就是這種以善制惡的完美典範。他的妻子歌蔑是個淫婦，她的心剛硬，長期的不忠傷透丈夫的心。何西阿並未對她破口大罵，但也未忽略她的行為，一廂情願地盼望情況自動好轉。他勇敢面對她（請參看何西阿書第2章），並設下界限，說明哪些事可以為她做，哪些事不會為她做；他重申對她的愛，同時忍受她為他帶來的羞辱。他做這一切的目的，就是要歌蔑回心轉意，最終恢復他們之間的關係。何西阿以真理、仁愛和正義的武器來對抗歌蔑的罪，他的確是以善制惡。

皇后以斯帖也學習在配偶犯錯時正確回應。她的國王丈夫做了可怕的決定，簽署法令要在某一天謀殺所有猶太人。以斯帖該怎麼辦？她可以立刻反擊，大步走進國王的宮殿，要求國王聽她說話，告訴丈夫他有多麼愚蠢；或者她可以因恐懼而麻痺，什麼也不做。如果她保持沈默，即使所有猶太人被殺，她還能保命。以斯帖並未反擊，但她的確有所回應。她祈禱、禁食，並且徵詢謀士的意見，好讓她有智慧正確回應。她不知道自己行動的後果會如何，她可能因而喪命，但她知道保持沈默是錯誤的。長時間禱告和多方籌畫之後，她告訴丈夫真相，揭發邪惡的手下哈曼誘騙國王簽署法令的詭計。以斯帖果然以善制惡，這不僅是猶太人的好消息，也是她自己的好消息（參見以斯帖

記）。

也許你已試過堅韌地愛、溫柔地愛、談話、禱告等種種方式，但還是沒什麼正向的結果。就好像第一章中提到的比爾，雖然已竭盡所能，但配偶仍不悔改，婚姻關係也未改善，只有持續不斷的傷害與痛苦。我要鼓勵你：雖然沒看到想要的改變，但有兩件事不可忘記。首先，記住你的仇敵是撒但，*不是你的配偶*。撒但也許已虜獲你的配偶，但別讓牠也俘虜你。如果你照著人的罪性反擊，那牠就一舉兩得了。保羅告訴我們：「要治死你們在地上的肢體」

（譯按：英文作 *earthly nature*，意為「屬世的罪性」），接著他舉出一連串不道德的行為。接下去的經文告訴我們：「但現在你們要棄絕這一切的事，以及惱恨、忿怒、惡毒、毀謗，並口中污穢的言語。不要彼此說謊，因你們已經脫去舊人和舊人的行為，穿上了新人。這新人在知識上漸漸更新，正如造他主的形像」（歌羅西書3：8～10）。當我們記住撒但才是真正的仇敵，我們行善就不再是為了要讓配偶改變，而是為了不讓邪惡得勝。當配偶犯錯，我們會受到隨著犯罪而來的試探。學習正確回應幫助我們不被罪惡所勝，這絕對有助於我們的成長——縱使配偶沒有正向回應。

我們要謹記在心的第二件事，是神的旨意是要我們轉變成基督的形像，因此，神容許我們的人生遭遇困難，好讓我們可以被塑造、擁有祂的性格。如果我們心中領悟這



點，就明白塑造配偶不是我們的任務，而是神的工作。我們需要尋求神的話語，並且在祂面前迫切禱告，求祂給我們智慧，知道如何正確回應每個狀況；然後，我們必須憑著信心，身體力行。

接下來，第四到第九章會說明如何操練特定的策略，以便幫助你在以善制惡的戰爭中克敵制勝。各種戰爭策略的第一步，都是確定你已獲得妥善的保護。

命運

謹慎你的思想；它們會成為話語。

謹慎你的話語；它們會成為行動。

謹慎你的行動；它們會成為習慣。

謹慎你的習慣；它們會成為性格。⁵

親愛的主：

我開始看到，自己對周遭事物的反應並不總是討祢喜悅。幫助我不再找藉口，幫助我不再把自己的不良反應歸咎他人。今天我要停止反擊，我也求祢教導我如何以正確的方式回應配偶。我逐漸領悟到：撒但才是真正的敵人，牠要破壞我和我的婚姻。主啊，幫助我以祢的武器，就是以正義的兵器來反攻。教導我如何以真理和愛回應，以善制惡。幫助我為自己的自

我中心、自私、驕傲和固執懺悔。主啊，改變我的心，幫助我更像祢，特別是在我的家庭生活中。

奉耶穌的名禱告，阿們。



第 4 章

保守你心

汪洋大海無法使一艘船沈沒——
除非水進入船內。

——畢德生（Eugene H. Petersen）

我對於打仗的策略所知不多，我既未玩過玩具兵，也沒有榮幸服兵役。不過，我知道得勝的滋味，也喜愛得勝，因為我是很爭強好勝的。運動比賽和某些遊戲教導我們有關贏得勝利的功課，並且發展出生活中必需的求勝策略。比方說，好的進攻策略和堅強的防衛計畫都很重要，面對強敵時，兩者缺一不可。足球比賽正好可以表明這點。如果一個球隊的攻擊力強，但守門員弱，以致讓對手攻進許多分，那麼即使對手實力並非較強，但若缺乏適當的防守，依然得勝無望。

在任何戰爭中，我們都得擁有裝備，以保護自己不遭受致命傷害。神的智慧告訴我們：「你要保守你心，勝過保守一切，因為一生的果效，是由心發出」（箴言 4：23）。我們的心——包括我們的心思、情感和意志，都必須被妥善保護，免得我們對基督的委身、愛和信賴受到攪擾和威脅。撒但或以重擊，或以誘騙，要我們遠離基督。因為牠——而非我們的配偶——才是真正的仇敵，所以我們必須留意牠用來打敗我們的戰略和武器。

認識你的仇敵

我先生是位非常傑出的排球教練。除了教自己的球隊進攻技巧與防禦戰略，也研究其他球隊。他花時間觀察對方的球員、位置、戰略，以及他們的強項和弱點。對敵方瞭解愈多，己方球隊就愈不易被擊敗。

撒但的戰略變化不多，牠對聖經中人物使用的詭計，也用在今日世人身上。我們需要辨識撒但的詭計，免得被牠欺騙。在本書第一章中，我談到一些使我們在婚姻中絆倒的心理障礙。撒但總是用一些似是而非的理論（「這不公平」、「我只是想要快樂」）混淆我們的眼目；牠的詭計是略微扭曲看似正確的觀念，讓它不再是完全的真理，而是偏差的看法。牠是說謊者（約翰福音 8：44），最擅長也最有效的詭計之一，就是狡猾地把謊言偽裝成真理。



有一回，我聽到我兩個孩子談論魔鬼。萊恩告訴他的小妹妹亞嫻達：魔鬼讓自己具有美善的外表，以便吸引人跟隨牠、相信牠。亞嫻達疑惑不解，於是萊恩繼續說：「如果魔鬼露出真面目，人人都會怕牠。」亞嫻達這回點頭表示懂了。

撒但確實是這麼做的，從牠一開始在伊甸園裡對付夏娃，就是這麼做的（見創世記第3章）。神警告亞當和夏娃，如果他們吃了分別善惡樹的果子就會死。撒但質疑神的話，牠說：「你不一定會死。」並且暗示神之所以禁止他們吃那樹的果子，是因為他們在吃了之後會變得像神一樣。夏娃，神要騙走妳一些好東西。她開始相信撒但的謊言，而不是神的吩咐。我們的天然傾向，是去相信我們想要聽的，而不是相信真理（見羅馬書第1章）。撒但非常樂意向我們耳語我們想聽的事情。

撒但另一個愛用的詭計，是致力滿足我們感覺上的需要，而非我們真正的需要。比方說，在曠野的試探中，撒但以耶穌的飢餓（感覺上的需要）為訴求，你可以想像撒但如何揶揄耶穌嗎？「如果你是神的兒子，就把這石頭變成麵包吧！」（路加福音4：3）證明你自己，耶穌！餵飽你自己，耶穌！耶穌當時受的試探多麼大啊！祂乾渴、飢餓、軟弱。只要一瞬間，耶穌就可以把曠野的石頭變成熱騰騰的香脆麵包，這樣既可解飢，也可證明祂確實是神的兒子。

多少次，撒但在我們疲倦、軟弱、情緒飢渴時試探我們？去做吧！你的丈夫並不能滿足你被愛、被欣賞的需要。神要你快樂，而且，嘿！你有這權利，不是嗎？為什麼你要委屈在婚姻中一直片面付出？撒但騙我們這樣想：當我們飢餓時（無論是生理、情緒或性的飢渴），就得自己想辦法滿足需要，甚至不惜犯罪。別等待，別倚靠神，天助自助者！信靠與等待神是困難的，特別是滿足我們感覺上需要的機會就近在眼前，與耶穌當初受到的試探一樣。值得感謝的是，耶穌謹防撒但的詭計，識破牠的技倆，祂並沒有犯罪以滿足自己的需要，只信靠神的供應。同樣地，我們需要追隨基督的榜樣。

撒但另一個心愛的詭計，就是誘使我們認為配偶對我們或孩子所犯的罪，嚴重到不可饒恕。理察對家人犯的罪是最嚴重的一種，他染指自己的女兒，犯下亂倫之罪，妻子瑪妮的憤怒和傷痛自然不在話下。「我永不原諒你所做的！」她痛哭著說。瑪妮對這個可怕罪行的情緒反應很正常，但若她要照基督的心意來處理這件事，當理察結出真心悔改的果子，她終究必須面對「饒恕」這個課題。

當使徒保羅發現哥林多教會中有亂倫罪行時，也面臨類似的景況。他驚駭莫名，這等罪行不容忽視或遮蓋。教會透過管教引導犯罪者悔改，但一段時日之後，教會必須對犯罪者重新施予愛心，最終應以善制惡。教會當面質問犯罪者原是好的，教會管制他以促他悔改，這也是好的。



但保羅提醒說：「我勸你們，要向他顯出堅定不移的愛心來……你們赦免誰，我也赦免誰。我若有所赦免的，是在基督面前為你們赦免的，免得撒但趁著機會勝過我們，因我們並非不曉得牠的詭計」（哥林多後書2：8、10～11）。

撒但也可能利用別人害我們偏離正路。牠使用波提乏的妻子去試探約瑟，想誘使他放棄對神的忠貞（創世記39章）。牠又使用耶洗別，在以利亞獲得屬靈大勝利之後，馬上嚇得灰心喪膽（列王紀上19章）。當耶穌告訴門徒祂即將受死時，撒但利用彼得試圖勸耶穌不要上十字架。彼得說：「絕不，主啊！這絕不能發生在祢的身上。」雖然彼得本意是好的，但撒但想利用他誘使基督脫離神的計畫。撒但企圖使基督因驕傲而犯罪，牠暗示：耶穌，你如此貴重，卻要死在十架上作烈士，這太浪費了吧？耶穌對彼得的反應或許嚴厲，但卻正確：「撒但，退我後邊去吧！因為你不體貼神的意思，只體貼人的意思」（馬可福音8：33）。

有時候人們只揀我們想聽的來說；事實上，若我們不留意，還會主動親近這樣的人。最近有位我輔導的女士對我很生氣，她覺得我試著勸她不要與丈夫離婚。「我對他一點感覺也沒有了。」她說：「為什麼我要去持守一個年輕不懂事時立下的誓約？為什麼我要為這樣的誓約犧牲我的下半輩子？」當我跟她說神在她身上的旨意時，她火冒三丈。以賽亞告訴我們會有「不肯聽從耶和華訓誨的兒

子。他們對先知說：『不要望見不吉利的事！』對先知說：『不要向我們講正直的話，要向我們說柔和的話，言虛幻的事。你們要偏離正道，偏離直路，不要在我們面前再提說以色列的聖者！』」（以賽亞書 30：9～11）。撒但等不及要提供「向我們說好聽話的人」。這位女士後來不再來找我，她要找一個會講她愛聽的話的輔導者。

保守你心，抵擋有罪的情緒

每樁婚姻都會出現受傷、悲哀、憤怒和失望這些正常的情緒。遭遇難處時，我們毋須隱忍不表露。耶穌「為祂自己也為別人的災難流淚哀慟，祂對門徒也沒有不同的教導。」¹ 神並未期待我們用愉悅的心忍受婚姻中的苦楚，但神確實要我們保守己心，抵擋剛硬、苦毒、報復或無望這些可能因婚姻困難導致的情緒。苦毒源於不饒恕，灰心是來自長期的傷痛，冷漠與報復的欲望則來自失控的驕傲與憤怒。心中常存這些情緒，會築起懷恨和剛硬的牆，讓人無法去愛。當配偶犯錯，而我們又不學習正確回應之道，我們就開始在心中築起防衛的保護層。起初也許很薄，但若不定期清除，會漸漸形成堅硬、穿不透的厚牆。

貝詩是個有趣而迷人的女子，人人都喜歡她的機智幽默，不過她經常開她丈夫史提的玩笑。起先，他對於她的揶揄不以為意，甚至跟她一起笑。但他漸漸感到厭倦，不喜歡她為了搏取他人注意，而把他當作笑柄。他開始憎恨



她並且退縮，史提是用具有破壞性的方式保護自己。他不當面質疑貝詩的行為，或者與她分享他受傷和憤怒的感覺，只是退縮，並在心的周圍築起憎恨和苦毒的牆。撒但在史提的生命中得著立足點（以弗所書 4：27），他給魔鬼留地步。如果史提沒有更好的策略來保守他的心，就可能讓撒但贏得這場戰爭。

保守你心，抵擋恐懼憂慮

耶穌告訴我們：「兩個麻雀不是賣一分銀子嗎？若是你們的父不許，一個也不能掉在地上；就是你們的頭髮也都被數過了。所以，不要懼怕！你們比許多麻雀還貴重」（馬太福音 10：29～31）。恐懼會令我們麻痺，或做出愚蠢不智的事，我們必須保守己心，抵擋過度想像所帶來的恐懼；免得凡事總往最壞處想。神指示我們要信靠祂，克服恐懼，使徒保羅則說，我們應在掛慮時禱告（腓立比書 4：4～7）。除非我們相信神，否則禱告也無法帶來平安；我們必須相信祂聽見，而且祂關心。一顆懼怕的心會讓我們只專注於維護安全，卻未留意如何信靠神、討祂喜悅。以色列人錯失了進入迦南美地的機會，因為他們畏懼巨人，不相信神所說的話（民數記 13～14 章）。

梅琳掙扎著，不知要不要面質丈夫的謊言。他對自己的去處和他們的錢財都交待不明，梅琳懷疑他有外遇，但又不確定。恐懼擄獲她的心，「如果他發怒怎麼辦？如果

外遇屬實他要離婚怎麼辦？」在禱告許久之後，她終於告訴我：「我看到自己有個真實的選擇，蕾莉。我可以活在一個恐懼的世界，或者一個信心的世界。神已給我恩典跳進信心的世界，我得學習完全信靠祂。」有了這樣的決心，梅琳以證據與丈夫懇談，並把一切結果交給神。

保守你心，抵擋灰心失望

彼得愛耶穌，他要事奉基督並跟隨祂，彼得甚至願意為祂死。彼得從沒想到他會動搖尊主為大的立場，但他竟這麼做了，到底怎麼回事？耶穌令他灰心失望。耶穌並沒有照彼得所期待的方式應對逮捕祂的人，彼得作夢也想不到耶穌會毫不反抗、束手就擒。他和門徒本來以為必定會有一場爭鬥，當眾人前來逮捕耶穌時，門徒手握刀劍，彼得甚至砍下大祭司僕人的一個耳朵。但耶穌的反應是制止門徒反抗，並且伸手醫好那僕人的耳朵（約翰福音 18：10～11；馬太福音 26：47～52）。彼得很疑惑，也很失望。他以為基督會成為他們的王，沒想到祂竟束手就縛，甚至完全沒有抵抗。

我們也可能會有這種困惑和失望。我們生活狀況不錯，信心堅強，也倚靠神處理跟配偶之間的困難。然而突然「轟」地一下，失望遮蔽了我們的雙眼，神並未照我們期待的方式回答我們的禱告，祂沒有醫治我們的婚姻，配偶也沒有真正悔改。



就像第一章所提到的比爾，我們可能受撒但所騙，以為一切努力都不過是白費，特別是當我們非常努力要照著神的話語而活的時候。讓我們從彼得學習功課，保守己心，抵擋灰心失望。讓神掌權，信靠祂知道什麼最好——即使我們並不明白。

保守你心，抵擋偽裝和息事寧人的心態

對心腸比較軟的人而言，他們一想到衝突就非常緊張。耶穌說的「使人和睦的人有福了」聽來比較順耳。但為了獲得真實而持久的和平，有時候非得進入戰爭不可。

希伯來文裡的平安是 *shalom*，這個字不止意謂沒有戰爭或衝突。「*shalom* 的含義是指人際關係沒有損傷，以及履行了對他人的承諾。」² 章伯斯警告我們「當心別順著魔鬼的途徑求取內心的平靜和諧。要透過聖靈帶來的悔改，得到神所賜予的平安。」³ 如果要學習在配偶犯錯時正確回應，就得跟自己約定，別在事情明明不對時粉飾太平。這並不是說只要配偶犯點小錯，就得鬧得雞飛狗跳，而是說我們得誠實面對夫妻間的景況。

幾年前的一個星期六上午，我們一家人圍在電視機前看一場奇景。賓州亞林鎮（Allentown）的企業廣場大樓（Corporate Plaza Office Building）這棟造價數百萬美元、完工僅八年的商業大樓，竟然即將倒塌，化為烏有。

在大樓倒塌幾個禮拜以前，一切看來都還很正常。樓

中的人們照常工作，迎接忙碌的報稅季節，大幅玻璃牆上反射著亮麗的冬陽。外表看來一切完好，甚且很平靜，即使那年的冬雪下得特別多。沒有人知道那棟建築的地基正發生極大的問題，一個陷洞已形成，且開始擴大，腐蝕了大約五十呎寬、逾十八呎深的地區。

發現異狀最早的線索，是該市地下水位在一夜之間明顯下降。調查結果發現了這個正在擴大中的石灰岩陷洞，緊接著，在大樓彎曲、變形、破裂、瀕臨倒塌時，大塊玻璃和磚塊掉落在人行道上。由於損害非常嚴重，為了整個社區的安全，這棟大樓必須被夷平。

因為發現問題的時機太晚，企業廣場大樓回天乏術，難逃完全損毀的命運。就像這棟大樓一樣，我們的婚姻也可能表面上完好無缺；在別人眼中看來挺恩愛，甚至我們也告訴自己一切都好。然而在婚姻的基礎之下，卻有冷漠、厭倦、憎恨或不滿足的陷洞存在，並且慢慢延伸、擴大。這延伸也許是漸進的，但若我們不留心處理問題，至終會破壞婚姻。我們必須謹慎，當我們假裝平安無事時，問題並不會消失。

如何保守己心？

要回答這個問題，我們必須把注意力從敵人身上轉離，改為轉向神。單單識破撒但的詭計與戰略還不夠，我



們必須傾聽神才能克敵制勝。箴言提供我們保守己心的若干重要原則：

智慧必入你心，你的靈要以知識為美。

謀略必護衛你，聰明必保守你。

要救你脫離惡道（惡意或作惡人的道），脫離說乖謬話的人。
——箴言 2：10～12

不可離棄智慧，智慧就護衛你；要愛她，她就保守你。
——箴言 4：6

要持定訓誨，不可放鬆；必當謹守，因為她是你的生命。
——箴言 4：13

我兒，要留心聽我的言詞，側耳聽我的話語。
都不可離你的眼目，要存記在你心中。

因為得著它的，就得了生命，又得了醫全體的良藥。

你要保守你心，勝過保守一切，因為一生的果效是由心發出。
——箴言 4：20～23

正直人的道，是遠離惡事；謹守己路的，是保全性命。
——箴言 16：17

為了有效保守己心，我們不僅要知道神的話語，還必須相信祂。電影《美麗人生》（*Life Is Beautiful*）有力地說明了這個真理。這個故事講到一個猶太小男孩和他的父親，在二次世界大戰中被帶到集中營裡。在這嚴酷的考驗中，作父親的一直避免讓兒子體驗集中營的恐怖，反而告訴他事情並不像表面看來那樣，他們在一個特別的營地玩遊戲，獎品是一輛大坦克車。只要他們竭力遵守一切規則，就會得到這份獎品。男孩的父親引導孩子專注於目標，定睛於獎賞。

有時候小男孩在灰心之餘很想放棄，他不喜歡玩這「遊戲」。他餓了，也不喜歡老是得躲在被單底下。他還聽到可怕的事——人們被變成肥皂和鈕扣。每當男孩想放棄，他父親就熱切地提醒他：「我們就要贏了，兒子，再一下子，我們就快到目標了。」即使周圍充滿種種邪惡，但都沒有滲入男孩的心靈，為什麼？因為他相信父親，信賴他的話。這孩子在瘋狂的世界能保持清明，是因為他愛他的父親，專注於父親告訴他的話，即使周圍的環境看來完全相反。

我們的天父也是這樣教導我們，只是其中有一點極為不同。電影裡的父親出於好意，沒有告訴男孩實情，可是我們的天父絕不說謊（提多書 1：2）。希伯來書的作者更給我們確據：神既不說謊，也不改變，我們就像是靈魂有了錨，又堅固、又牢靠（希伯來書 6：18～19）。陶恕



（A. W. Tozer）說：「真信心的憑藉是神的神性，因祂絕不說謊，道德上完美無缺，就毋須更多憑證。只要神說了就是，即使祂所言與任何五官感受到的，或者邏輯推理的結論相矛盾，相信者仍然深信不疑。」⁴

只有在我們信靠神的話時，才能保守己心，學習在配偶犯錯時正確回應。查理·司溫德爾（Chuck Swindoll）說：「倚靠聖經的妙處在於它給你安穩。」他提醒我們：「再也沒有別的忠告更持久；再也沒有別的真理能幫助你在疑惑不定中站立得更穩；再也沒有別的事實，能給予你迎向每一天的力量，及展望明天的深刻盼望；再也沒有別的指引，有能力為你的生命賦予新的意義。」⁵

以真理保守己心，並不只是相信神話語中的原則，而是相信且倚靠祂。耶穌告訴我們，祂是真理（約翰福音 14：6），祂告訴我們的是真理（福音書中反覆說到這一點）。「當我們認識真理，我們就可辨識謊言。」⁶貝思·穆爾勸勉我們：「在爭戰中 fastest 失利的途徑就是多責怪魔鬼，少親近神。敬虔是我們賴以爭戰的主要力量，這只有透過親近神才能得到。」⁷

我們與配偶的關係或許岌岌可危，失去控制，但神一直在我們身邊，願意聆聽我們呼求。章伯斯告訴我們：「要極力珍視保守你與神的關係。」⁸因為祂是我們生命中獨一、絕對的真實事物。神不改變也不動搖，祂就像是水手在大霧中找尋方向的燈塔，是可以確信的依據。水手

知道若不迅速對準燈塔調整方向，就很可能迷路或遭遇船難。為了不在婚姻難處的迷霧中困惑，我們要確定自己願意用優質時間與神說話並聆聽神。神以祂自己來保護、捍衛我們的心。

親愛的主，

求祢保守我的心。有時撒但欺騙、誘使我放棄祢在我生命中的旨意。有時我太注意自己的痛苦和世俗的快樂，超過看重祢的榮耀，以致撒但利用這些事，使我以為祢的道路不可信或不美好。我渴盼自己的生命能更像祢——絕對信靠天父的一生。賜我力量應用在我正學習的功課上，好讓我在家裡能反映出祢的形像，特別是當配偶所行不合我意時。在祢對我丈夫（妻子）說話時，求祢讓他（她）眼能看見、耳能聽見。對於事情的過程與結果，幫助我放掉自以為是的想法。我要更徹底地信靠祢。主啊，保守我的心思，不被任何攔阻祢對我生命旨意的事物所影響。

奉耶穌的名禱告，阿們。



第 5 章

以神為中心

我們生活、動作、存留，都在乎祂。

——使徒行傳 17：28

在完成與葛瑞的輔導之後，我習慣以禱告作結束。然後在葛瑞拿起他的公事包嘆息說：「現在，要出發往真實的世界去。」我沈默片刻，然後溫和地說：「不是的，葛瑞，我們剛才就是在真實的世界；你現在要返回的那世界才是虛假、充滿謊言的。那個撒但製造的偽裝世界，要誘使你相信在其中能找到生命和幸福，但真實的世界其實在基督裡。」（見歌羅西書 2：17）

就像葛瑞一樣，許多人在現實生活中的經歷似乎比屬靈生活的經歷真實得多。神、聖經以及我們所談論的生活方式似乎美好，但好像並不真實。有時候有人會對我說：

「嘿，蕾莉，實際一點。」意思是：「我怎能相信我們所談的事情是真有可能的？」

這問題很值得深思。如果我們與神的關係不是生活的中心，就無法做到我迄今所說的任何事，我們與祂的關係必須是我們生命中最真的事實。如果基督教只存在於禮拜天，如果聖經只在需要時才偶爾取出，或者我們的信仰只不過是一套美好的宗教原則，那麼，當婚姻的艱難威脅我們的幸福時，這些便不足以成為我們的支柱。「如果你不相信天堂，離婚就變得很有道理。」¹

所有經文都呼應著這個主題：這世界及其中的苦與樂都是暫時的。「在日常生活中，我們很容易主觀地衡量事物：依據世界的成功標準，達成自己的目標，或者實現他人的期望等等。但只有從更長遠的目標，透過永恆衡量現世的顧慮，我們的生命才有深度和意義。」²

神是為了永恆，為了使人與祂有深刻連結的關係而創造我們，我們靈魂中有個痛處，惟有神能撫慰。神給我們設計了一顆敬拜的心，因此，我們的心思會集中在自認為最值得付出愛心、注意力、精力以及各種資源的人事物上。所謂「敬拜」，就是看重祂勝過其他一切事物，尊崇並敬畏祂。不管我們是否刻意去做，我們皆以所敬拜的對象為中心。這個中心給我們定下界限，也賦予我們意義，揭示我們是誰以及我們為何而活。

作為基督徒，我們很多人都以為神是我們的中心。但



實際上我們卻往往以別的事物為中心——即使是一些好事，例如個人幸福或美滿婚姻。雖然這些事物並不邪惡，但若讓它們占據我們生命的中心，一旦這中心受到威脅時，我們將無法正確行事。耶穌悲嘆：「這百姓用嘴唇尊敬我，心卻遠離我」（馬太福音 15：8）。耶穌知道我們會被占據生命中心的事物所掌控。祂說：「你的財寶在哪裡，你的心也在那裡」（馬太福音 6：21）。

我們生命的中心應該是可以找到平安、快樂的避難所，在暴風雨中可以安放靈魂之錨的地方。它成為我們的磐石、我們賴以堅立的信仰、我們緊緊抱持的盼望，以及界定我們整個生命的範疇。³可悲的是，許多人——即使是基督徒，卻把生命之錨拋在欺哄人、不可靠的中心。聖經告訴我們，有些人暫時藏身在虛假裏（以賽亞書 28：15）。有時是明知故犯，有時是出於無知，我們以假相、世界的謊言為中心，不僅連累了婚姻關係，最終也危及自己真正的美滿幸福。

✿ 以自我為中心的謊言（崇拜自我）

我們生來就以自我為中心，這是原罪。我們在本質上自然地傾向相信這謊言：我們是一切的中心，生活圍繞著我們運轉。當我們相信這謊言，就把自己的所欲、所思、所感當作真理與生命的來源。我們渴望受到崇拜、愛戴、

讚美、尊崇，並且掌控一切。要一個孩子長成情緒健康的人，並有能力去愛以及被愛，他必須發現外在世界比他自己更大，好讓這種失望的情緒戳破他「自我全能」的泡沫。即使在這世俗的世界，一個孩子也得從他的高台上下來，接受自己不過是凡人的事實。

我們都見過有些人雖已成年，卻還未學到這點，或不完全明瞭這真理。他們認為這世界和周圍的人都該繞著他們的需要、渴望和心情團團轉。這些人是極差的婚姻伴侶，他們既自私又控制慾強，沒有能力用同理心來對待配偶，或對配偶付出不求回報的愛。有時候他們會埋怨：「我痛恨現實。」為什麼？因為他們不願面對自己的自私、渺小和缺乏，他們希望自己是神。

我們有些人可能稍有長進，但仍抱殘守缺、以自我為中心，對生命的需要自以為是，而不相信神所告訴我們、關乎生命真正需要的真理。本書第一章列出的心理障礙，顯示出當神告訴我們什麼會帶給人真正的生命時，我們可能在相信自己感覺和相信神之間掙扎不定。我們感到疑惑時，往往先相信自己，然後才想到倚靠神。

這就是為什麼許多人會在婚姻觸礁時棄船逃跑。當神說艱難將會使我們得益時，我們並不相信祂；當祂告訴我們，祂是我們滿足和喜樂的最深來源時，我們也不相信。反之，我們是為享樂、即時、感官的滿足而活，並為了任何我們以為能帶來幸福滿足的人事物而活。「在我們裡



面，有個深重且極古老的聲音耳語著：*我們的生命如此重要，我們不能在這麼重要的事上信靠神。這恐懼是罪的根源，它促使我們相信，生命只能靠我們自己去創造。在如此焦慮的掌控下，我們害怕除非我們盡力抓取，並且狂熱地維護，否則我們就得不著我們想要的尊敬，或者我們自認配得的成就和資產。*」⁴

有時候我們自欺，相信自己是**以神為中心**，因為我們是以一些好事——如教會、服事、工作、家庭為生活的導向。就像第一章提到的比爾，我們可以做所有對的事，但卻是根據錯誤的理由。我們的行為也許看來像基督，但其實是以自我為中心，以取得自己想要的一切，並以我們所認為的生命所需為中心。結出的果子也許看來有點不同，但是自我中心的根源卻毫無差異。保羅警告我們要抵擋這種傾向，他告訴我們：「各人不要單顧自己的事，也要顧別人的事」（腓立比書 2：4）。如果我們要在基督裡成長，就得選擇不尊己為大，而執意以那更大的一位為中心。

以他人為中心的謊言（崇拜他人）

蘇珊急切地為他們夫婦約了一個輔導時間。「我們得馬上見妳。」她哭著說：「喬治剛才告訴我他愛上了另一個女人，要搬出去住。他同意接受一次輔導。妳最快什麼

時候可以見我們？」蘇珊非常希望我能使喬治回心轉意。當然，他已經下定決心，我不可能在一次輔導中就改變他。

「告訴我怎麼變成你要的樣子。」蘇珊哀求著，喬治則板著一張臉。「我什麼都願意做，只要你告訴我！」最後在絕望中，蘇珊啜泣：「別離開我。我需要你，求求你，求你愛我。」蘇珊深切的痛苦令人不忍看下去。她覺得自己好像快要死了。作為她生活中心的人要離去了，她感覺即將失去生命的意義與核心。她的心碎了，不光是因為丈夫自私的行為，更是因著她內心的空虛。蘇珊相信以他人為中心的謊言，相信她活著是為了得到並維持他人對自己的愛與肯定。她的丈夫是她的中心——界定她整個生命的範疇和活下去的理由。當他不再愛她或以她為妻子，她就崩潰了。蘇珊失去的不僅是丈夫和婚姻，還包括自我。

使徒保羅在羅馬書一章警告我們，人會很自然地以謊言替換神的真理，並且有敬拜、事奉受造物，而非造物主的傾向。我們若相信「只要得到某人的愛和肯定，就能帶來美滿幸福」這樣的謊言，必定會跌倒。如果我們告訴自己，只有我們認為重要的人愛我們、看重我們，我們才會感覺快樂，那麼當那人不再愛我們或看重我們時，是否表示我們就不配得到愛和重視呢？

我見過許多人終身活在受傷和失望中，因為他們看重



的人不以他們渴求的方式來愛他們。有些成年人因為從未得到父母的愛與認可，而陷入憂傷失望。也有些人卑躬屈膝地取悅他人，期望沒有任何人會對他們生氣、失望，且人人都喜愛他們。他們試圖凡事想到別人的需要，以便迎合他人，而得到自己是重要且不可或缺的肯定。他們畏懼人甚於敬畏神（箴言 29：25；以賽亞書 51：7～13；約翰福音 12：43）。

總有一天，我們必須選擇要取悅人抑或取悅神（加拉太書 1：10）。身為基督徒，我們受教導要把別人放在前面，但神並未要我們以他人為中心，而要我們以祂為中心。每當我們把任何人事物——而不是神——當作生命的中心，就會發現自己陷入不自然、不健康的扭曲位置，倒向那些允諾給我們生命，但完全不是那麼回事的謊言與虛幻。約伯提醒我們，當我們信靠任何神以外的事物，就好像靠在一張蜘蛛網上（約伯記 8：13～15），這些東西極端脆弱，會在瞬間消失無蹤。

當我們容許他人把我們當作他們生命的中心，也會發生同樣具毀滅性的問題。我有個朋友曾試圖把我當作她的神，她沒有直接說出來，但她希望我滿足她，使她覺得自己完全、被愛和被需要。我天真、愚蠢地嘗試符合她的期望，答應她總會支持她——表示我會無條件地愛她、照顧她，讓她看到自己是多麼寶貴、有價值。我竭力誠心試過，但卻失敗了——真是悲慘！我永遠不可能成為她的

神，只有神能掌權。祂是惟一全然忍耐、完全純潔、完全慈愛、完全公義、一切都完全的神。神不要我們以愛別人或讓別人愛我們為中心，雖然那聽來美好真實，但仍是謊言。當我們以神為中心，學習盡心、盡性、盡意、盡力愛祂，祂會裝備我們，以一種超自然的愛——祂的愛——去愛別人。先愛祂，便會自然流露出愛別人的心。我學到的是，我能做到最好的境界，就是在與人相處時反映出祂的樣式，以祂為榜樣。我永遠都不可能成為祂！

✿ 以神為中心的真理（崇拜獨一真神）

以神為中心意謂收拾散落在別處的注意力，包括放錯地方的信靠、次序混亂的欲望，以及我們的情緒、思想、問題，將它們全部交給神。以神為中心也意謂著把自己完全交託給祂，讓神在我們的生命中占據祂理當享有的地位。最重要的愛的關係並不是丈夫與妻子間的愛，而是神與人心靈之間的愛。詩人如此形容這種渴望：「神啊，我的心切慕祢，如鹿切慕溪水」（詩篇 42：1）。當我們與神的關係正確合宜，「我們就不會對自己的婚姻有那麼嚴酷的需求，或要求、期待對方來填補自己靈裡的空虛。」⁵

我們可以學習在配偶犯錯時正確回應，因為我們不是一無所有、兩手空空地站在配偶面前。我們可以分享自己的豐富，因為我們是充滿的——不是充滿著婚姻的愉悅，



而是充滿著神。祂是最好的良人（以賽亞書 54：5）。

認識神

若我們不認識神，就永遠無法以神為中心或真心敬拜祂。基督徒長大成熟的過程中，必須將我們的信仰從腦袋的知識轉化為衷心的信靠。信靠神絕不僅只是在理智上承認祂的存在，而是學習信任、倚靠祂。我們要成熟到相信祂對我們是足夠的。使徒約翰提醒我們長大成熟的過程：

「神愛我們的心，我們也知道、也信（意為信任、倚靠）」（約翰壹書 4：16）。神會使用我們婚姻中的難處（以及生活中其他的難處）吸引我們的心去認識祂，而不只是知道有關於祂的事，或者一套神學原則。

在路加福音第八章，我們讀到耶穌平息風浪的故事。乍看之下，也許這故事只是描述耶穌是真神的事蹟之一。但在這故事中，耶穌教導門徒一個更深的功課：祂要他們對祂有真正的認識，並且能夠絕對信靠祂。門徒原以為自己認識耶穌，但在耶穌以一句話就平靜怒海風浪之後，他們驚異地睜大眼睛彼此對看，又懼怕又希奇，說：「這到底是誰？」他們明白自己並不像原先以為的那樣認識祂。就像這些門徒一樣，有時我們在個人的風浪之中，發現自己對神的認識的確還不夠完全。當我們呼求幫助，神通常會以一種奇妙的方式回應我們的禱告，使我們對祂是誰有更深的體認，好讓我們學習完全信靠祂。

如果你可以向神求一件事——任何你渴望的事——而且知道祂必應允你，你會提出怎樣的請求？你是否會祈求「主啊，我只想更認識祢」（見詩篇 27：4）？許多人向神求好東西，是因以為祂要我們把所有需要都帶到祂的面前；然而，許多人不明白：我們在今生最需要的，除了得赦免之外，就是認識神。祂是我們的愛和生命惟一真正的源頭。使徒保羅祈禱他能認識神，這是他最大的心願（腓立比書 3：10）。約翰·派博（John Piper）說：「基督是神的形像和本質，祂比祂的賞賜更值得人渴慕。祂是我們的靈魂品味人生的最終目標，而非手段。」⁶ 章伯斯則提醒我們：「永生並非從神而來的賞賜，永生的賞賜就是神自己。」⁷ 耶穌禱告：「認識祢獨一的真神，並祢所差來的耶穌基督，這就是永生」（約翰福音 17：3）。神極願我們認識祂，祂盼望我們渴慕認識祂。陶恕說：「祂等待著被渴慕。可嘆的是，祂徒然等待我們許多人極久，非常久。」⁸ 當我們不再愈來愈渴望認識神，就應質疑自己的信仰是否真實，我們是對神有信心，還是只相信一套觀念和原則而已？

神以婚姻來比喻我們與祂的關係。我們是新婦，祂是新郎（見以賽亞書 54：5；啟示錄 21：2）。我們在祂裡面，祂在我們裡面（見約翰福音 17：20）。祂以婚姻中最深的合一來比喻我們和祂的關係。在美好婚姻中會有性的親密、相愛、信賴和委身。路卡杜（Max Lucado）曾說：



「在幸福家庭中，作丈夫的不會只在有所求時才跟妻子說話。他不曾只在想要吃飯、乾淨的衣服和親熱時才出現。如果他真是這樣，那麼，這個家並不是一個家，只是提供食物和乾淨衣服的妓院。」⁹ 往往，我們沒有享受神，或者真正認識祂，只是利用祂滿足我們更重要的渴望或者感覺到的需要。這種態度深深刺傷祂，因為祂要我們以生命愛祂，並且全心全意渴慕祂。讓我們深思約翰·派博的話：「得救的信心是全心堅信：基督不僅是可信靠的，也是令人渴慕的。相信祂會實現祂的應許，*而且*祂所應許的比全世界更值得我們渴慕。」¹⁰

我們別有所愛

露西和志偉結婚頗久，但近幾年來他們遇到一些困難，使婚姻瀕於瓦解。露西說她愛志偉，但她也有一些經由網路結識的男性「朋友」。她想維持和志偉的婚姻，但又不想放棄別的愛人，她說他們令她感覺活過來，感覺自己非常重要。志偉愛露西，但不願與別的男人分享她，他要自己是她惟一的愛。當露西看重她從別的愛人得來的自我肯定，更甚於她的婚姻和配偶時，志偉深深受傷。神是嫉妒的神，祂不要我們別有所愛。當我們堅持偏行己路，就會喪失與祂的親密關係。「第一且最大的誡命是全人、全心、全力去愛神，這樣的愛容不下第二個對象。」¹¹ 神從不強迫我們與祂建立關係，但祂也絕不跟別的對象分享

我們（參見何西阿書）。我們的不信與不忠刺傷祂，令祂痛苦，使祂心碎（以西結書 6：9）。

我們許多人在嘴唇上事奉神、愛神，但其實別有所愛。再說一次，我們的愛，像是愛美滿的婚姻、愛乖小孩、愛整潔的家或者愛經濟穩定，這些本身都沒有罪；但當我們以擁有這一切作為幸福的必要條件，而感覺神不足夠，那麼這些渴望就成為偶像，在我們心中占據首位。這些渴望和愛慕，不管多麼美好、多麼名正言順，都會危及我們與神的親密關係。¹²

愛神

在我的人生中，曾經有一度不明白與神的親密關係。我的信心奠基於自覺必須遵守且理智上認同的規則。禱告是我向神祈求東西的工具，而非通往神的途徑。「熱愛神」在我聽來既陌生又怪異，更不用說達到那個境界了。與婚姻關係非常相像的是，如果我們不多花時間跟神相處，坦誠與祂交談、傾聽祂的話，並且珍視、相信祂的話，建立對祂的信賴，那麼我們就無法與祂有親密的關係。但即使這些我們都做了，還是可能錯失一樣更重要的成分。神要我們因愛祂、單單愛祂而找到最大的喜樂。約翰·派博說：「愛神也許包括順從祂的一切誡命；也許包含相信祂所有的話；也許包含感謝祂豐富的賜予；但愛神的精髓在於享受神自己。特別是在我們周圍的一切都不如



意時，我們仍以神為樂，這是最能完全彰顯上帝榮耀的表現。」¹³

如果你和一個人結婚，他言行都照你的要求，但只是出於盡責，你會有什麼感覺？如果他並不喜歡你與他作伴呢？我們許多人在神面前就是這樣。我們參加崇拜，因為我們覺得應當如此，但鮮少全心參與。我們晨起靈修，但並不覺得坐在耶穌腳前有何樂趣。我們對看電視、看球賽或逛街購物的熱情，超過唱詩頌揚萬王之王、萬主之主。你上回為神著迷是在什麼時候——不是因祂所做的，而是因祂的本質。路益師（C. S. Lewis）說：「我們是不專一的受造物，當神賜予無限喜樂，我們卻寧願耽溺於酒色財氣，就像無知的孩童，只想在污泥中用泥巴做點心玩，因為無法想像海上假期是什麼模樣。」¹⁴ 神渴望被認識，也渴望被祂的子民所愛。我們會去愛和敬拜在我們心靈留下最深印象的對象。可悲的是，震撼我們心靈最深的卻往往不是神。世俗的享樂似乎比屬神的事物更令人滿足和愛慕。

詩人說：「祢的慈愛比生命更好」（詩篇 63：3）。以神為中心，意謂我們相信神是我們最渴慕也最樂於去追求的。因此，我們不讓其他人事物取代我們和神的關係，也不把祂排擠到次要的地位。這對掙扎於婚姻困境的人格外重要。如果我們只熱中於自己或美好婚姻，就會不知不覺地讓別的渴望——幸福人生、公平、別人的愛和顧念

——掌管我們的心，而忘了應該讓神的愛來掌管。

當我們以神為中心，就學會承認並接受祂對我們人生各種景況——包括我們的婚姻——的主權。神從未應許我們今生不經波濤；事實上，祂所說的恰恰相反（約翰福音 16：33）。祂從未告訴我們會百害不侵，也未教我們在困難中尋找最容易的出路。神的應許是：首先，祂會把我們的各樣困難，包括婚姻的難處，轉換為幫助我們更像耶穌的力量，而學像耶穌是好得無比的（羅馬書 8：28～29）；其次，祂應許任何事都不能使我們與祂的愛隔絕（羅馬書 8：38～39），**沒有任何事！**祂掌權並永遠查看大局。

最近一位我以前輔導的個案跟我分享，她非常喜歡我的另一本書《突破人生逆境》。她說：「我從此書獲益良多，因為我已經認識妳——這使得書本更為真實。」然後她慚愧地加上：「我猜當我讀聖經時也該有這種感覺。」她絕對正確！我們愈認識神、愛神，並以神為樂，祂的話語就更為鮮活。聖經並不只是一部歷史故事或讓人遵行的準則，而是神向我們表達心意的情書，能奇妙地滿足我們的心靈。耶利米說：「我得著祢的言語，就當食物吃了，祢的言語是我心中的歡喜快樂」（耶利米書 15：16）。

神的榮耀——我們心之所繫

人生所有的選擇都存乎一心。如果神不是我們生命的核心力量，我們就永遠無法在配偶犯錯時正確回應。如果



祂不是我們的最愛，要訓練我們成為祂的樣式就太困難了。如果我們愛祂，就會順服祂（約翰福音 14：15、23）。順服是神所喜愛的，在配偶犯錯時正確回應，需要我們先向神降服、接納神對生命的觀點以及神在我們生命中的目的。神呼召我們在被錯待時，以祂的方式回應，而不用自己的方式反擊。這只有在我們愛神甚於自己時才做得到。因為有這愛的關係，我們願意把自己當作活祭，用來榮耀神（羅馬書 12：1）。

我們需要讓生命進到一個地步，就是凡事都為了神的榮耀，不讓神的榮耀受到一點虧損。這原是我們受造的目的（以賽亞書 43：6～7）；身為基督徒，這也是我們活著應有的目標（哥林多前書 10：31）。但我們有許多人卻背道而馳，不看重為神的榮耀而活，反以其他事物為終極的滿足。在很多人的生活中，這種錯置雖細微不易察覺，但造成的腐蝕卻持續不斷。

一個有才華但不專心的運動員永遠不能贏得奧運獎牌。要美夢成真，就得以奪標為生活的中心。他的飲食、睡眠、身體鍛鍊……一切都繞著一件事轉——贏取金牌。這是保羅在哥林多前書第九章 24～25 節所引用的比喻，他告訴我們或跑或受訓練，總要盡全力過討神喜悅的生活。

奧運健將無法單靠強迫來造就，有些父母也許會施壓，要孩子投入運動項目，就好像有些家長勉強孩子上教

會一樣。但奧運選手自有內在的一把火，那是驅使他朝目標奮鬥的中心力量。因為有得勝的熱望，所以運動員專心苦練。沒有人能強迫我們以神為中心，即使神也不能，這是自由意志的選擇。作為信徒，我們活在兩個世界——暫時的和永恆的，哪個世界才是你的真實世界？

基本上，我們的生活會繞著我們心之所鍾而轉。如果我們以自己或暫時的幸福為中心，不管我們聲稱自己有什麼宗教信仰，仍會根據自己的核心價值觀做選擇。然而當我們以神中心，無論情況如何，我們都會依據神的價值觀做選擇。如果我們想要真正的幸福與滿足，務須以神而非自己為中心，也不能以配偶或任何其他受造的人事物為中心。只有透過聖潔公義，才能找到幸福；若不以神為中心，就找不著真幸福。「因為萬有都是本於祂，倚靠祂，歸於祂。願榮耀歸給祂，直到永遠」（羅馬書 11：36）。這是我們所能認識最真實的真理。

鷹之詩篇

主耶穌，祢無處、無時、無地不在，
祢是萬有所本、所歸，
祢是原因和目標，
祢是道路和目的，
祢是我們的眼目藉以得見的光，



祢是黑暗之地牽引的手。
祢是熊熊烈火，
祢是潺潺冷泉，
祢是釋放我們得自由的風，
祢是磐石，是地基，
祢是我們藏身的巖縫，
祢是山崖，我們從那裡起飛翱翔。
是祢讓我們的窩巢舒適安穩；
是祢出其不意地把我們投入
有祢同在的可怖波濤之中；
是祢在我們快要墜入失敗命運時，
托住我們滑行；
是祢在我們即將於岩石上撞得粉身碎骨時，
親身保護我們；
是祢把我們從懸崖邊緣
帶回到安穩處所；
是祢一再催逼我們出巢——
直到我們的生命深處真正明白：
隨風翱翔就是我們的目標，
也是我們極大的樂趣。
在祢裡面有無止境的喜樂，
因為祢是我們惟一的界限。

親愛的主，

原諒我，容讓別的事物——無論好或壞事——取代祢在我心中的首位。祢配居首位，今天我全然降服於祢。求祢每天教導我祢的道，幫助我在婚姻的難處中，培養出能看的眼、能聽的耳，明白祢召我對婚姻難處應有的正確回應。主啊，我承認自己常常以自我為中心或以其他人為中心，我也經常熱中於討自己或別人的喜悅，甚於討祢的喜悅。

主啊，我渴望看清周遭更大的屬靈真相，免得我因暫時的困難膽怯喪志。幫助我每日更徹底信靠祢，並透過萬事帶領我對祢有更深的認識。主啊，我願認識祢，我願有份於祢的受苦，我願被改造成祢的形象（腓立比書 3：10）。

奉耶穌的名禱告，阿們。



第 6 章

認識你的選擇能力

對於外在環境所發生的事，我們固然別無選擇，但對於我們內在所發生的事，當然可以有所選擇。

——鄧愛蓮（Evelyn Underhill）

查玲來到輔導中心時怒火中燒。「我丈夫是個一絲不苟的完美主義者，」她說：「任何事都得照他的方式做，不然就不對。他簡直令我抓狂，我已經順服這瘋子十年了，現在我不幹了。」當我問查玲為什麼如此怨恨苦毒，還能維持婚姻十年，她說：「我是基督徒，我必須這麼做。」

查玲沒看到神給我們最重要的自由——選擇的自由。弗蘭克（Viktor Frankl）在他那本《活出意義來》（*Man's*

Search for Meaning）之中說：「我們待過集中營的人都記得，有人走過小屋去安慰別人，把自己最後一點麵包與人分享。這樣的人也許人數不多，卻足以證明人什麼都可被奪去，但有一件是人類自由中最後還存留的——在任何情況下選擇自己回應的態度與方式。」¹

查玲也忘了，神給我們能力去選擇我們回應任何環境的態度和方式。因為查玲相信她別無選擇，所以總是覺得自己是受害者。但查玲其實是有選擇的，她並非必須順服丈夫或保全婚姻，也不一定非要勉強順服神或者相信祂的道路是好且對的。由於沒有看見自由選擇的力量，查玲剝奪了自己心甘情願做正確良善選擇的喜樂。

受害者心態

許多人因為真心相信自己別無選擇而動彈不得。與查玲一樣，我們告訴自己必須做些什麼，我們別無選擇。我記得有一回和一名個案談到這觀念，她討厭上班、照顧孩子、打掃房子和支付帳單。她總是抱怨自己的命運，一直感覺自己是無法控制的環境下的受害者。在特別困難的一次諮商中，我提醒她，她是可以有選擇的，她並非必須工作、照顧孩子、打掃整理房子或付帳單；相對地，她可以選擇待在床上或者辭去工作；如果她真的這麼討厭孩子，她甚至可以選擇把孩子送人收養，或者託給育幼院；她也



可以選擇宣告破產或不履行財務責任，甚至乾脆一走了之。這些只是在她的處境中，她可以做的少數不同選擇；她還要聽更多嗎？她看著我，覺得我好像瘋了，然後說：「我不能那麼做！那樣我會覺得自己太可怕了。」

她是對的，那樣的選擇會對她的孩子造成可怕的傷害，而她自己也會成為不負責任的人。由於相信自己別無選擇，以致她無法體驗自己其實做了正確而好的選擇，因而獲得自尊和滿足。我的個案忽視了一個事實，就是她選擇作一個好母親和負責的人，因為她信守承諾。她其實並不一定要做那選擇，許多人也沒有那樣選擇。

選擇與後果

我們所做的每個選擇，無論好壞對錯，都會產生後果。聖經稱那是種與收的律（見加拉太書 6：7～8）。有時在短時間內，效果似乎不明顯。比方說，如果我選擇在晚餐後吃一大碗雙層巧克力片冰淇淋，最壞的結果是覺得不舒服或者第二天早上體重增加一磅。但長時間下來，如果我繼續選擇每天晚餐後大吃冰淇淋，就可能有更嚴重的後果，像是體重遽增或者血管阻塞等。

有時候，面對難處的配偶，我們不明白自己有選擇回應的力量。正如我在第三章所言，我們往往只會本能地反擊，短期之內，這些反擊似乎沒有對婚姻關係造成任何明

顯的損害；但若一再重複，我們的行為會產生某些嚴重的後果。婚姻專家高特曼的研究顯示：「在聽丈夫說話時，總是表情不悅的妻子，可能在四年之內離異！」²使徒保羅並非研究婚姻的專家，但他也告訴我們類似的話：「你們要謹慎，若相咬相吞，只怕要彼此消滅了」（加拉太書 5：15）。我們做的某些選擇也可能在短時間就產生明顯後果。箴言的作者警告我們：「人若懷裏攬火，衣服豈能不燒呢？人若在火炭上走，腳豈能不燙呢？親近鄰舍之妻的，也是如此；凡挨近她的，不免受罰」（箴言 6：27～29）。

重要的是，我們不可自欺，以為自己的選擇（無論是深思熟慮或一時衝動）對自己和別人不會有影響。傑森是一家資本雄厚大公司的業務代表，他旅行次數頻繁。有一天他打電話給妻子，說他已倦於家庭生活，他不喜歡責任，所以暫時不回家，要自行過快樂日子。他的妻子和三個孩子因此遭到晴天霹靂。他的行為就像那些鹵莽肇事的駕駛畏罪逃走，不肯面對自己造成的災禍。當我們想要做壞的或有罪的選擇時，必須記住這樣的選擇必定產生後果，這後果不僅影響自己也影響別人。

做正確選擇

身為基督徒，我們多半試著做好或對的選擇，通常不會故意去做錯誤或不好的選擇。但當我們選錯時，可能不



清楚自己為什麼會那樣做，特別是我們明知那是犯罪又愚蠢的事。重要的是，我們要瞭解做抉擇的過程受到許多因素影響，我們得更加留心這些因素，以便做明智的選擇。

做拓寬眼光的透視

要做好的選擇，就必須學習同時由兩個透鏡來看生命——普通的和廣角的。情緒商數（EQ）是心理學近年的熱門話題之一，研究顯示：智力商數（IQ）只是人能否成功的因素之一而已，情緒商數反倒成為更具影響力的因素。良好的情緒智商包括「自我覺醒和衝動控制、堅持、熱忱和自我鼓舞、自動自發、同理心和社交能力。」³

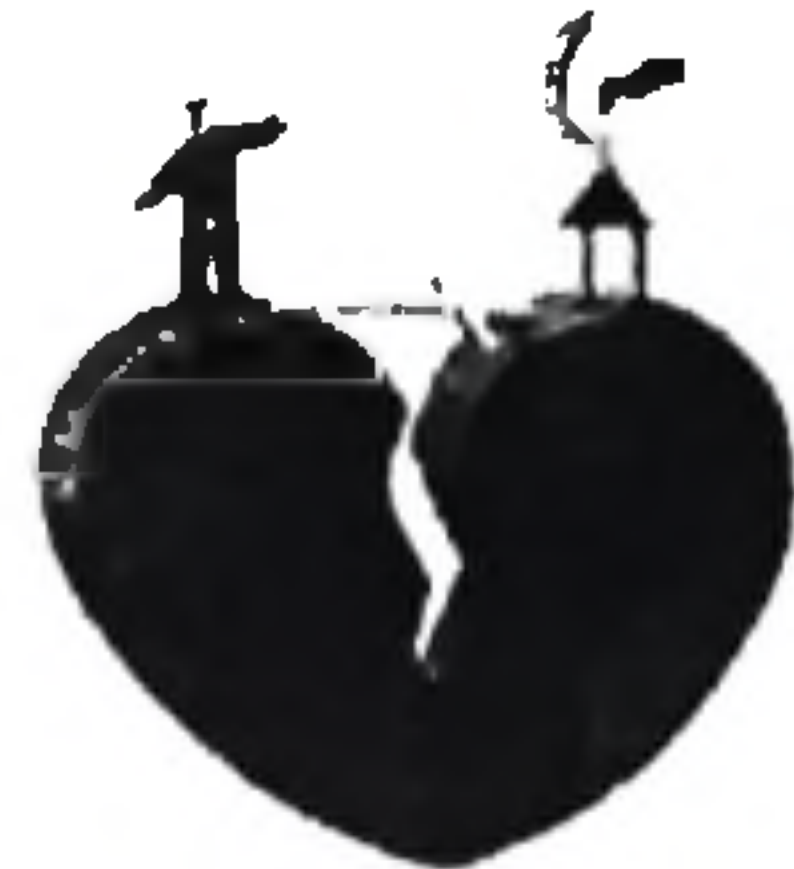
最近有個電視新聞報導孩子之間情緒智商的差別。每個被研究的孩子都獨自在設有單面鏡的房間裡等待，坐在桌前。每個孩子得到一把巧克力糖，並被告知如果他不馬上吃掉糖而願意等待，等一下就會再給他一把糖，然後大人離開房間到單面鏡後觀察小孩的反應。觀察小孩行為的差異是極有意思的。有些孩子迫不及待，一等大人離開馬上大口吃糖。這個結果顯示他們缺乏等候或延遲滿足的能力，他們看到就要，拿到就吃。但也有的孩子先垂涎欲滴看著糖，然後就找點其他事做，因為他們知道如果能等待，就可以得獎賞。這些孩子心中想著更多巧克力糖的畫面，所以現在可以忍著不吃。

如果我們要學習做出好的選擇，在配偶犯錯時正確回

應，這種延遲當前想望以待往後更大獎賞的能力，是成敗的關鍵。章伯斯告訴我們：「我們要學習控制自己的衝動。」他接著說：「我們有能力調整自己做選擇的方式，無論是好或壞的選擇。」⁴ 如果我們只透過世俗的透鏡來看生活，當配偶犯錯時，我們可能會選擇退縮、叫嚷、外遇或者離婚，因為我們只能看到眼前，而眼前的情況可能的確令人受不了。就在這個時候，我們需要拿出廣角鏡來，透視人生全貌。在《神聖婚姻》（*Sacred Marriage*）一書中，湯瑪斯說：「你的人生是以什麼世界為中心？你的婚姻至終會顯示這問題的答案。如果我們有永恆的眼光，就能明白為了迎接永恆而繼續維持困難重重的婚姻，遠比求快速解脫而拆毀婚姻有意義得多。許多離婚的形成，是因為人們想逃離數十寒暑的困境——為了解脫，而丟棄可存續到永恆的榮耀和尊貴。這種交換太划不來了！」⁵

如果我們只著眼於當前，婚姻觸礁的痛苦是難以忍受的。大衛就曾因為目光短淺、單看暫時的痛苦而口出怨言，在詩篇 73 篇中，他見好人因行善而受苦，但惡人卻亨通，因此煩憂不堪。他說：「看哪，這就是惡人，他們既是常享安逸，財寶便加增。我實在徒然潔淨了我的心」

（12～13 節）。許多可敬的人曾經殷勤地在心中與家中努力榮耀神，也許你就是其中之一，而你的配偶卻行一些彎曲悖謬的事。表面看來他似乎並沒有承受罪所帶來的後果，反而是你和孩子在受苦。就像大衛一樣，有時你真想



兩手一攤，無奈地說：「這有什麼用？為什麼還要照神的方法做？」答案是，*因為神的旨意涵蓋更廣的層面，現在你還無法瞭解*。大衛說：「我思索怎能明白這事，眼看實係為難。等我進了神的聖所，思想（明白）他們的結局……」（16～17 節）。

有時候，只有當我們透過人生最大的廣角鏡——永恆之透鏡來觀看事物，才能做最佳選擇。使徒保羅在艱難掙扎中教導我們：「所以，我們不喪膽。外體雖然毀壞，內心卻一天新似一天。我們這至暫至輕的苦楚，要為我們成就極重無比、永遠的榮耀。原來我們不是顧念所見的，乃是顧念所不見的；因為所見的是暫時的，所不見的是永遠的」（哥林多後書 4：16～18）。

請謹記，選擇來自我們心之所欲

眾所熟悉的馬大與馬利亞的故事（見路加福音 10：38～42），教導我們一些影響我們選擇的因素。耶穌和門徒去探望這對姊妹和她們的兄弟拉撒路。為了作一個好的女主人，馬大計畫招待他們晚餐。請想像你有貴客來家中晚餐，例如牧師和他的家人，或者一位知名的講員，或是解經教師。你會如何應對？馬大的心思立刻放在手邊的工作上，她設計菜單，細思所有需執行的事項，然後著手進行。我很能體會馬大的行為，我以前也是全力以赴招待家裡的客人：清掃、烹煮、烘焙。大多時候，在客人前來用

餐時，我已經累得筋疲力盡，恨不得餐敘快點結束，客人早些離去。

馬大的妹妹馬利亞，對耶穌來訪的反應卻和姊姊不一樣。馬利亞最不關心的就是為貴客準備美食，她只想聽耶穌說話，坐在祂的腳邊，享受祂的同在。我總把這情形歸因於兩人個性不同，但耶穌卻指出馬利亞的行為是一個選擇。可是為什麼馬利亞會這麼選，而馬大卻那麼選呢？也許對馬利亞來說，花時間認識耶穌較重要，而馬大覺得服事祂更重要。乍看之下，我們也許以為這兩個選擇一樣好，但耶穌卻明顯較喜歡馬利亞的選擇。祂說：「馬大！馬大！你為許多的事思慮煩擾，但是不可少的只有一件，馬利亞已經選擇那上好的福分，是不能奪去的。」

馬大選擇準備佳餚美食是出於她服事的欲望，想取悅人、做好工作、作好主人。當工作太繁重時，她就變得焦躁不安。馬大的欲望既沒有錯也沒有罪，但耶穌不要這種欲望成為她心中最重要的渴望，以至於左右她的心，忽略了最重要的事。但馬利亞則不同，她單純渴望認識耶穌，耶穌說她做了更佳的选择。

陶恕告訴我們：「真正的屬靈會在特別顯著的渴望中表現出來。這些渴望是長期存在且深植心中的想望，力量強到足以驅動和控制一個人的生命。」⁶我們的選擇顯露出生命中的最愛、最怕、最寶貴以及最需要——換句話說，我們的選擇暴露出心之所欲。我們心中主要的渴望是



要聖潔，還是要快樂？是要認識神並藉著我們的生命榮耀祂，還是只想滿足自己？

別讓欲望和暫時的感覺混淆不清

我們心之所欲所反映出來的，絕對不只是暫時的情緒。在學習操練選擇的能力時，重要的是我們得瞭解欲望和情緒的差異，不然就可能憑錯誤的依據做選擇。在純人性的層次，我渴望作個好母親，當孩子還是嬰孩時，我從來沒有一次覺得喜歡半夜起來餵奶和換尿布，但我忠心地做了，毫無怨尤，為什麼？因為我愛孩子。我的選擇是出於作個好母親的欲望，而非按照一時疲倦不耐的情緒。還有一種情況，是我從不覺得喜歡運動，事實上，我討厭運動，但我還是選擇規律地運動。為什麼呢？因為運動符合我保持身體強健的欲望。當我寫這一頁時，抬眼望見窗外的藍天碧海、融融暖陽，我覺得想要出去暢遊一番，但我也想寫完這一章，哪個會主導我的行動？我選擇寫作。

約拿單和凱若琳來我這裡接受婚姻輔導。約拿單渴望作個屬靈的男人和丈夫，但他面臨持續的內在衝突。有時候，當約拿單認為凱若琳不夠注意他時，他會覺得沒有安全感。他發現當她和她的姊妹、父母、甚至同事共處的時候，他會產生嫉妒的情緒。有時候這種感覺如此強烈，令他心情惡劣，以致對凱若琳發怒，出言不遜。雖然約拿單想作屬靈的男人，但他卻時常根據自己的感覺做選擇。他

想脫離這種焦慮不安和痛苦的情緒，但他不求自我改進，反而想藉控制凱若琳和她與家人、朋友相處的時間來得解脫。為了要長大成熟，與他作屬靈男人與深情丈夫的欲望相稱，他得學著根據這欲望，而非控制妻子的暫時、負面情緒來做選擇。想控制妻子的情緒是源於他缺乏安全感的情感狀態，他得學習將神當作自己生命和安全感的核心，而非以妻子為核心，這樣，他才不會如此在意她與其他人相處的時間。

認識欲望的爭競

除了我們的情緒與欲望會混淆不清之外，聖經上說到我們心中還有許多欲望會影響我們的選擇。如邪惡的欲望、虛假的欲望、感官的欲望、不屬靈的欲望和淫蕩的欲望，這些都來自我們墮落的本性。簡而言之，我將之統稱為「罪惡的欲望」。我們也有許多良善而合理的欲望，是照神形像所造的部分產物。我們有求美的欲望、對次序的欲望和對公義的渴盼。作為具有神形像的人，我們也渴望和別人有親密的關係及交誼；我們渴盼被愛與去愛，並渴望生命有意義，同時有能力對別人的生命有正面的影響。

身為信徒，我們也有些非自然的——事實上，是超自然的——欲望，那是神放在我們心裡的。我們亟欲看見祂的榮耀、討祂的喜悅，這種渴盼在我們的罪性中並不多見（哥林多前書 10：31）。我們還有甘為僕人、祝福敵人、



愛那傷害我們的人，以及去饒恕苦待我們的人的欲望，這些往往也超乎我們的天性；這一切都是屬神的本質，當我們長大，與祂的關係日趨成熟時才能顯露出來（以弗所書 4 和 5 章很能幫助我們瞭解：成長過程中有哪些內心欲望的爭戰和改變）。

我們可能也會發現自己心中的欲望經常彼此爭競。當使徒保羅體驗到這爭戰時，他說：「因我活著就是基督，我死了就有益處。但我在肉身活著，若成就我工夫的果子，我就不知道該挑選什麼。我正在兩難之間……」（腓立比書 1：21～23）。保羅在兩種好的欲望之間掙扎：與神同在的欲望，以及在世間服事神的欲望。保羅也體驗到屬靈欲望和罪性欲望之間的緊張，他在羅馬書 7 章 21～24 節說：「我覺得有個律，就是我願意為善的時候，便有惡與我同在，因為按著我裡面的意思，我是喜歡神的律；但我覺得肢體中另有個律，和我心中的律交戰，把我擄去，叫我附從那肢體中犯罪的律。我真是苦啊，誰能救我脫離這取死的身體呢？」他的答案是耶穌！

耶穌自己也在與爭競的欲望搏鬥。祂說：「父啊，祢若願意，就把這杯撤去。然而不要成就我的意思，只要成就祢的意思」（路加福音 22：42）。耶穌想要活下去，但祂心中更大的欲望是要榮耀並順服神，為了這個目的，祂情願受死。

如果我們要學習做好的選擇，就得再次回頭看我們生

活的中心。我們的生活是繞著什麼轉？心中最大的渴望為何？界定我們生存的範疇為何？我們的最愛是誰或什麼事物？

有時神會讓我們面臨信心危機（經常是藉著生活中的困難和麻煩），迫使我們做出抉擇。我們要相信祂和祂告訴我們人生幸福所需要的是什麼，或者我們要信賴自己以及世界的道路？我們是真正愛祂，還是只用嘴唇敬拜祂？我們向神表示愛的方式就是藉著信靠與順服。詩人表明：「我的神啊，我樂意照祢的旨意行；祢的律法在我心裡」（詩篇 40：8）。當我們信賴任何別的人或別的事物勝過神，我們就不是以神為中心。

選擇把自己的意願降服於神

除了心意和願望之外，我們沒有什麼是專屬於自己而能獻給神的。神給我們選擇的自由，祂也喜愛我們藉著降服於祂，來表示我們選擇愛祂。愛神和愛配偶一樣，都勉強不來。神造人有自由意志，我們必須決定是否要遵從祂的誠命，愛祂也愛人。這選擇的力量是透過我們的意志而非情感去行使的。要明白神對我們的要求，陶恕解釋：

我們只需知道有兩種愛：感覺的愛和意志的愛。前者存在於情緒中，後者存在於意志中。前者也許我們不大能控制，它上下起伏，時有時



無，像氣候一樣冷熱陰晴不定。如此的愛，並不是基督所說要愛神和彼此相愛的那種愛。要命令這種捉摸不定的溫情造訪心田，就好像要命令蝴蝶停在我們肩頭一樣難以掌握。

聖經中吩咐的不是感覺的愛，而是意志的愛，是內心由意志驅動的傾向。⁷

當我們的情緒與欲望起了衝突，較強的一方會透過我們的行動表達出來。當這些欲望彼此爭競，我們可以運用意志力，選擇那較好的。「人是由他的『意志』造成的，人類意志也是罪性運作的溫床。人對神的態度取決於個人選擇的單純性。」⁸

詩篇裏有許多我們能深深認同的經文，因為其中講到掙扎、悲傷、不公義、心痛和衝突。詩篇的作者一次又一次運用其意志力，選擇要超越當時的景況。例如：

我要一心稱謝耶和華，
我要傳揚祢一切奇妙的作為！
我要因祢歡喜快樂；
至高者啊，我要歌頌祢的名！（詩篇 9：1～2）

我雖然行過死蔭的幽谷，
也不怕遭害，

因為你與我同在。（詩篇 23：4）

我要時時讚美耶和華，
讚美的話常在我口中。（詩篇 34：1）

我曾說：我要謹慎我的言行，
免得我舌頭犯罪；
惡人在我面前的時候，
我要用嚼環勒住我的口。（詩篇 39：1）

我懼怕的時候要倚靠祢。
我倚靠神，我要讚美祂的話。
我倚靠神，必不懼怕。
血氣之輩能把我怎麼樣呢？（詩篇 56：3～4）

但我要歌頌祢的力量，
早晨要高唱祢的慈愛；
因為祢作過我的高臺，
在我急難的日子作過我的避難所。（詩篇 59：16）

因祢的慈愛比生命更好，我的嘴唇要頌讚祢。
我還活的時候要這樣稱頌你，
我要奉祢的名舉手。



我的心就像飽足了骨髓肥油，
我也要以歡樂的嘴唇讚美祢。（詩篇 63：3～6）

我要存完全的心行在我家中。
邪僻的事，我都不擺在我眼前。（詩篇 101：2～3）

有些人認為自己沒有辦法選擇是否要降服於神。許多人像查玲一樣，相信自己必須照神所說的去做，就好像是受害人感覺必須屈服於惡霸或強暴者，否則會發生更可怕的事。從某個角度而言，這種心情倒也有幾分正確，因為神清楚宣告不順服的嚴重後果（希伯來書 10：31）。但神的性格與動機和惡霸歹徒截然不同。神愛你、創造了你，知你最深，只為了你永恆的益處著想。就如一個好家長知道孩子需要什麼，以及什麼對孩子最有益處，神也盼望我們能信靠並相信祂。但惡霸歹徒恰恰相反，他們只求滿足自己病態而罪惡的快樂，不惜傷害你。

選擇的呼召

為了學習，孩子必須選擇聽從父母；更重要的是，他們必須相信父母的教導是對的、真的、好的，抗拒真理會妨礙他們學習和成長的能力。你是否能學會當配偶做錯時正確回應，端賴於你的選擇。你要選擇聽從神、肯受教、

相信祂告訴你的話嗎？你願選擇順從祂嗎？你會選擇降服於祂嗎？或者你會選擇自認最好的路？

聖經中滿是人們選對和選錯的例子，從這兩種人身上我們都能有所學習。夏娃選擇相信蛇而不相信神。她只考慮片刻（那果子看來美味而她想要吃），但其選擇的後果卻影響了全人類（創世記 3：1～6）。摩西選擇「寧可和神的百姓同受苦害，也不願暫時享受罪中之樂。他看為基督受的凌辱比埃及的財物更寶貴，因他想望所要得的賞賜」（希伯來書 11：25～26）。挪亞選擇相信神而造方舟，他受鄰人譏嘲了許多年，但最後拯救了整個家族（創世記 6-8 章）。亞伯蘭選擇相信神，神就算他是義人（創世記 15：6）。

以掃選擇用長子名分換取一碗紅湯，他只為當下而活，根據感官暫時的需要——飢餓——做選擇（創世記 25：29～34）。以色列人選擇相信懼怕巨人的十個探子，而不信賴信靠神的約書亞和迦勒。以色列人根據害怕的感覺做選擇，因而喪失進入應許地的機會，反而在曠野流浪了四十年（民數記 13 章）。大衛選擇尊重掃羅王，守住他對王的承諾和忠貞，即使掃羅一直追殺他。當大衛有機會殺掃羅，他選擇不下手，寧願信靠神來解救、保護他（撒母耳記上 18～24 章）。

王后瓦實提在醉酒的亞哈隨魯王命她展現美貌時，選擇說不（以斯帖記 1 章），結果喪失了她的后位，但保住了尊嚴。亞比該選擇不理會愚昧的丈夫，違抗不給大衛的



隨從食物的命令，結果拯救自家人免於災難，也讓大衛不致犯罪（撒母耳記上 25 章）。

施洗約翰選擇堅守真理而拋棄頭顱，不對罪惡妥協（馬可福音 6：17～29），後來耶穌說世人中沒有大過他的（馬太福音 11：11）。猶大在出賣耶穌之後，選擇耽溺於自己的懊恨而不悔改，最後受不了罪惡感而上吊自殺（馬太福音 27：3～5）。耶穌——神的兒子——選擇離開天家住在世人當中，祂要向我們顯示神是誰，祂是什麼樣子。祂選擇受苦，在十架上受死，好讓我們可以永遠和祂同在。

畢德生（Engene H. Peterson）曾說：「我們可以選擇活在神的豐盛中，不受一己需求的左右。我們可以選擇活在永生神的生命中，而非自己必死的身體裡。我們可以選擇以神為中心，祂總慷慨地施予；而不以自我為中心，自我總貪婪地抓取。」⁹ 當配偶犯錯時，我們可以：

選擇去愛…………而非仇恨。

選擇微笑…………而非皺眉。

選擇建造…………而非毀壞。

選擇忍耐…………而非放棄。

選擇讚美…………而非閒話。

選擇醫治…………而非受傷。

選擇給予…………而非抓取。

選擇行動……而非拖延。

選擇饒恕……而非咒詛。

選擇禱告……而非絕望。10

摩西如此激勵神的子民：「你要揀選生命，使你和你的後裔都得存活」（申命記 30：19）。

親愛的主：

我要選擇祢。我時常說自己要降服於祢，但老實說，到了關鍵時刻我往往會專注於自己想要或需要的，而不是想到祢在我生命中的旨意。主啊！給我能力透過祢的永恆透鏡看到真正重要的事物，並選擇討祢喜悅的言行。主啊！有時候要完全相信、信靠祢是這麼困難——特別是周遭的一切如此艱難、令人痛苦。加添我信心，求祢幫助我相信祢所說的是既美好又真實，別讓我聽信敵人的謊言，他們要傷害、摧毀我和我的家庭。主啊！求祢每天幫助我記得自己有選擇的能力，去選擇相信而非懷疑祢；選擇服事祢而非服事自己；選擇榮耀祢而非只為眼前而活。主啊！改變我心之所欲，讓我生命中的一切——包括我的婚姻——反映出祢，因為惟有祢才是我內心最深的渴望。

奉耶穌的名禱告，阿們。



第 7 章

選擇成長

要把生活中的挑戰視為邁向成長的高台！

——湯瑪斯（Gary Thomas）

我女兒亞嫻達學鋼琴已將近十三年了，這些年間，我多半忠心地陪她上課，並仔細聆聽老師的指導，好在家裡加強她的學習。這麼多年下來，我也學了有關音符、節奏、音樂理論、音樂欣賞和作曲等知識。如今在這方面的知識大為增加，但我並不能像女兒那樣彈鋼琴，為什麼？因為我從未把聽到的實行出來。我知道如何彈鋼琴，甚至教別人一些觀念，但我自己不能真正彈出來。

任何人在屬靈上無法成長，都是因為沒有去實行神所教導的事。週復一週我們坐在教會裡接受良好的聖經教導，我們也可能有個人的靈修時間，明白屬靈成長的原

則，甚至教導別人這些真理，但個人並沒有成長。為什麼？因為我們並未把所學的真正應用到生活中。我們在理智上知道神的真理，但要誠心於生活中實行卻難得多。

在困難時刻，我們往往禱告求解脫，而不是求神幫助我們活出祂要在我們身上培養的特質。神告訴先知以西結：「他們來到你這裡如同民來聚會，坐在你面前彷彿是我的民；他們聽你的話卻不去行，因為他們的口多顯愛情，心卻追隨財利。他們看你如善於奏樂、聲音幽雅之人所唱的雅歌，他們聽你的話卻不去行」（以西結書 33：31～32）。我們得問問自己，我們真的在尋找那位向我們的心唱著情歌的神嗎？當祂要求我們實行較難的真理，我們是否避重就輕地選擇不理會祂？

耶穌也提醒我們，實行祂的教導非常重要。祂說：「你們為什麼稱呼我『主啊、主啊』，卻不遵我的話行呢？」（路加福音 6：46）耶穌既提出警告，也激勵我們，如果能忠心地實行祂的教導，在困難來臨時，我們就有穩固的根基；反之，我們會被摧毀、掃除。

大學裡有正式學生和旁聽生，旁聽生一般來說不被認為是真正的學生。他們來聽課，但並不繳交作業，也不參加考試。我們有些人只想旁聽信仰，只聽一聽卻不應用；我們在知識上成長，但卻沒有智慧（知識的應用）；這樣的宗教不是真正的信仰（提摩太後書 3：1～7）。耶穌呼召我們作祂的門徒，「門徒」這個詞表示我們這些人要一



生學習主人——耶穌——的榜樣。我們總是保持著成長——學習的關係。門徒是學習者，但並不是在教室裡進行學術上的學習，而是像在工作場所裡學藝的學徒。我們不是要獲得有關神的資訊，而是要獲得信心的操練。¹

✿ 嘗試或訓練？

在我作基督徒的生涯中，有一段很長的時間，我試著把學到的付諸實行。我告訴自己要試著更喜樂、更感恩、更知足或更自制。我熱切地嘗試要更有耐心、對人更有愛心。有時候我比別人更努力，但最後卻老是失敗。要致力把學到的實行在生活中，與試著跑完全程馬拉松一樣難。

去年我決定要增加運動量，不能只固定走路。我嘗試跑步，但身體抗拒，連一哩也跑不完，最多只跑了六十秒。每天我加長一點跑步時間，直到能連續快跑五分鐘。我給自己的目標是連續跑完一哩。我可以嘗試跑一哩但永遠不成功，我也可以透過訓練自己，來跑完一哩路。²

我們訓練身體的辦法，也可以用來訓練自己在屬靈上長大成熟。比方說，我們已知道，當配偶犯錯時思考正確的回應多麼重要，但是，我們也得開始訓練自己做出正確的回應。對有些人來說，我們需要學習閉口不言，等到有機會思考並禱告後才做回應。我說話向來沒有問題，即使在最可怕的對手面前，我也能控制自己的舌頭。我已訓練

自己的舌頭，在心中想發洩時保持沈默，有些事不說出來比較好。我已學到痛苦的教訓，就是魯莽、欠考慮的話雖然暫時令我覺得比較舒服，卻會傷害我的丈夫。事後我可能請求原諒，但就算是真誠的道歉，也無法抹去憤怒下惡言所造成的傷痛。

神從沒告訴我們要嘗試變得屬靈，祂告訴我們要操練。保羅說：「在敬虔上操練自己」（提摩太前書 4：7）。耶穌教導：「學生不能高過先生；凡學成了的不過和先生一樣」（路加福音 6：40）。你想要更像耶穌嗎？停止不斷嘗試，選擇展開訓練吧！

難艱常提供訓練場所

我們多半——如果夠誠實——趨「易」避「難」，我們通常不會自找麻煩，即使知道也許會從中受益。有一年，我女兒求我停掉她的鋼琴課，因為彈鋼琴不像以前那麼容易，變得愈來愈難。以前她隨便練練就輕易過關，但現在的曲子較富挑戰性，不好好練習技巧就無法熟練；她想放棄，但我不答應，藉此教導她在面對艱難時堅持下去，現在她已是相當優秀的鋼琴演奏者了。

多數人在新婚時愛配偶很容易，不但溝通流暢，也急切地想取悅對方。但遲早眼罩會掉落，我們開始看到配偶的短處，那是在約會時期沒看到的；以前可愛的特質現在都變得惹人生氣。維持婚姻不再輕鬆容易，我們必須為婚



姻付出更多——坦白說，有時候我們做不到。在這個關頭，我們有兩個選擇：不再忍受婚姻中的難處，而換個人再從自以為容易的一端開始；或者，我們可以選擇在遭遇的困難中成長。受苦本身無法帶來成長，我們必須做選擇，讓它教導我們功課。「信心是從生存中最困難的層面——而非最容易的——發展出來。」³

希伯來書提醒我們：「凡管教的事，當時不覺得快樂，反覺得愁苦，後來卻為那經練過的人結出平安的果子，就是義」（希伯來書 12：11）。雅各也有同樣的看法，他教導我們：「我的弟兄們，你們落在百般試煉中，都要以為大喜樂；因為知道你們的信心經過試驗，就生忍耐。但忍耐也當成功，使你們成全完備，毫無缺欠」（雅各書 1：2～4）。艱難訓練我們培養堅忍的美德。

要在困難中堅忍，我們得訓練自己活在這確信中——神的真實是最重要的事實，而最真的真理就是神自己（提摩太前書 6：19）。雅各也表達同樣的看法，他告訴我們可以在患難中體會到大喜樂。這怎麼可能呢？因為我們是由兩種透鏡看事物。我們不僅是活在目前的艱難當中（可能是痛苦的），若從廣角透鏡來看，我們就明白目前雖然身處困境，但在我們裡面正結出美好的果子。雅各說，若我們明白這一點（換句話說，如果我們如此相信），就能在患難中經歷內心的喜樂或平靜。

早年我在一個醫院的癌症病房作輔導員，我看到許多

人選擇接受痛苦又艱難的化學治療（當時還沒有藥物幫忙控制副作用），因為他們對未來抱著希望。在化療過程中他們頭髮掉落，不時作嘔，嘴裡常起大水泡。沒有人在理智清醒下會願意選擇受這樣的苦，除非他相信這樣會帶來美好的結果（重獲健康）。

使徒保羅在講到鍛練時，心中也存著這樣的想法。他說：「你們也當這樣跑，好叫你們得著獎賞。凡較力爭勝的，諸事都有節制（原文是指嚴格的訓練）。他們不過是要得能壞的冠冕；我們卻是要得不能壞的冠冕。所以，我奔跑，不像無定向的；我鬥拳，不像打空氣的。我是攻克己身，叫身服我，恐怕我傳福音給別人，自己反被棄絕了」（哥林多前書 9：24～27）。我們人生的目標是什麼？為什麼接受訓練？如果我們的目標是暫時的——比方說，快樂的婚姻或某種感覺——一旦不如己意，我們就會想放棄。但是，神要我們選擇的目標是學像基督。如果我們照辦，祂就可以使用我們一切的經歷去達成這個目的，即使是困難重重的婚姻，也可以被祂使用。

我們如何選擇人生的目標，是根據心中最深的渴望以及最看重的對象。為了要在配偶犯錯時正確回應，我們就需要學習堅忍以及把眼光放遠——看神要透過婚姻中的難處教導我們什麼。



對準目標勇往直前

到目前為止，我們都在學習透過神的廣角鏡看人生。「除非我們敏銳地洞察永恒，否則堅持並沒有什麼意義。」⁴ 當我們透過神的鏡片看人生，祂就會給我們新的觀點。約瑟被他的兄弟出賣為奴，然後又被冤枉下獄，接著又有人違背承諾忘了他。約瑟有十足的理由心灰意冷、苦毒怨恨。許多年之久，他不明白為什麼自己身上會發生這些事，但約瑟堅忍下去，他屬靈的眼睛一直透過神的廣角鏡觀察世事。很久以後，當神的旨意日趨顯明，他才說：「從前你們的意思是要害我，但神的意思原是好的……」（創世記 50：20）。

字典中給堅忍的定義是：「雖有障礙，仍然持定目標、理想或任務」的能力。⁵ 為了在婚姻中培養堅忍，能否瞭解神呼召我們堅守的宗旨是成敗關鍵。許多基督徒定意保全婚姻，不管這婚姻多麼不堪，他們都忍耐下去，絕不離婚！雖然這想法不壞，但神本來的目的並不僅止於此。神並未命令我們守約留在婚姻裡，這還太容易了！祂要我們委身愛我們的配偶，這要比不離婚難多了。愛配偶的要求比單單忍受不理想的配偶或婚姻高多了。愛我的丈夫表示我得緊緊跟隨他、嘗試吸引他、主動認識他，並且我的人生要為他的最高利益著想。天啊！要是我想那麼做，但他沒反應怎麼辦？若從他那裏得不到愛的回報，我

怎麼還愛得下去？當我生氣時呢？當他傷害我時呢？這就需要堅忍了——無論有何障礙，都選擇持守你所承諾的目標（愛配偶、愛神並榮耀祂）。堅忍是對準方向長期持守下去的順服。⁶正如湯瑪斯所說：「婚姻是條長路。」⁷

定期鍛練是訓練之一

優秀的運動員或音樂家演出時，看來好像很輕鬆容易；如果我們未受訓練而想做同樣的事，鐵定會失敗。我們忘記幕後需長時間的艱苦練習，才能有今日的技巧，以及看似不費勁的演出。訓練既費時又得下工夫，需要有紀律地反覆練習，直到正確為止。我家附近有個溜冰場，我看到一位年輕的花式溜冰者初次嘗試做二轉跳。她一次又一次地練習，一次又一次失敗。跳了又跌，跌了又跳。我看她這麼做起碼有一百次，但她還是繼續練習，堅持練到會為止，我很欽佩她的韌性。你看，我也在溜冰場練習，想溜得更好，但當我明白練習會帶來傷害（若摔跤會痛），我就決定不再那樣做了。我試過，但選擇停止訓練。結果，我的溜冰技巧當然毫無進步。

那位溜冰者終於學會了她的二轉跳。她堅持忍耐反覆的練習和反覆的失敗，並且沒有忘卻目標，終於訓練身體實現心中的願望。使徒保羅告訴我們：「你們在我身上所學習的、所領受的、所聽見的、所看見的，這些事你們都要去行」（腓立比書 4：9）。有時候，操練敬虔既痛苦也



不好玩，我們會想放棄，就好像我對溜冰一樣。但神應許在訓練的過程中，塑造我們的性格，我們的生命也會漸漸有基督的形像（羅馬書 5：3～4，8：28～29）。你已準備好接受屬靈的操練嗎？

在基督的學校操練屬靈的成熟

訓練和嘗試不同。在訓練中，我們知道自己朝著一個目標前進——有時候一次一小步，直到達成目標。但在嘗試的過程中，若沒立即達到目標，我們往往就放棄了。我有個朋友參加年度馬拉松比賽，在開始訓練時，並不是一下子就跑完二十六哩；她的身體還沒預備好跑二十六哩，她得操練身體——包括心智、肺、腿和腳——每天鍛鍊，以便在比賽當天跑完全程。

聖經告訴我們要操練自己成為敬虔的人，那是什麼意思？我們如何操練自己更像神？起步之一就是熟悉神的榜樣，然後仿效祂。我在學校就讀時，並不是很受歡迎的女孩；我嫉妒那些得到更多注意力的同學——無論注意力是來自老師或其他同學。有時候我會選一個最受歡迎的女孩，仔細研究她，然後開始模仿她。我會試著說話像她、甩頭像她、穿著像她，以為這樣就能跟她一樣受到歡迎。雖然我並不建議年輕女孩如法炮製，但這方法確實給予我一些社交技巧的訓練，是我家裡學不到的，但卻是建立

同輩關係所必須的。有幾位聖經作者也鼓勵我們，要仿效他們自己以及那些敬虔者的生命（見哥林多前書 4：16；希伯來書 6：12；希伯來書 13：7；約翰三書 1：11）。

在操練敬虔時，我們必須在神為我們精心安排的日常環境中，按部就班、忠實地練習。在這過程中，我們訓練自己像神那樣思想、那樣看人生，並且那樣給人回應。在我的婚姻中，我發現有一句簡單的話最難練習：**對不起，請原諒我好嗎？**我的驕傲總是要等到丈夫先說這話；因為在我心裡，他的錯總是多過我的。為了訓練自己能更願意請求原諒，我得學習神如何看我的罪，以及我的罪如何傷害丈夫，更不用說如何傷害孩子了。我愈明白自己有罪，就愈學到謙遜，而令我嘴唇緊閉、內心剛硬的驕傲就開始轉弱。使徒保羅告訴我們：「要脫去你們從前行為上的舊人，這舊人是因私慾的迷惑漸漸變壞的；又要將你們的心志改換一新，並且穿上新人；這新人是照著神的形像造的，有真理的仁義和聖潔」（以弗所書 4：22～24）。

訓練我們的心思，思想耶穌所想的

在這改換一新的過程中，我們的心思是最重要的，因為我們天生不會像神那樣思想。有些人花許多時間學習有關神的事或者研讀聖經，但思想並未改變。進化論是大學生物課必讀的，我學到所有關於生命的起源以及物競天擇、適者生存的理論。我通過考試，寫下「正確答案」，



但卻從未真正相信那一套。學習進化論並未改換我的心思意念。門徒訓練的一部分，就是處理我們許多人頭腦與心靈的差距，也就是我們頭腦裡有知識，但心中缺乏信心。最近我給一名個案家庭作業，要她開始面對這項差距。她有許多聖經知識，但缺乏屬靈的辨識力與智慧。她雖身受基督教的教導，但個人的信心卻冷淡。她的家庭作業是讀雅各書的幾節經文，然後問自己：「試比較神所說的和我所想的，看看其中有何不同？我要相信、信賴哪一套想法，我的還是神的？」她完成的作業如下：

雅各說	我相信
神滿心憐憫，大有慈悲（5：11 下）。 耶和華是眾光之父，在祂沒有轉動的影兒（1：17）。 耶和華厚賜予眾人，也不斥責人（1：5）。 神不能被惡試探，祂也不試探人（1：13 下）。	神冷酷無情。 神反覆無常，不可信賴。 神有時不肯賜予。 神讓好人身上遭難，這是出於惡意。

另一份作業是以詩篇做比較，結果有以下的發現：

神是

我的想法	神的話說祂是
冷漠不關心 吝惜 邪惡、懷恨 不慈愛、冷淡、袖手旁觀	慈悲憐憫 慷慨有恩典 不受試探，也不試探人。 關懷人、慈悲

這名個案若要成長，不僅需要認識自己的不信，還需要先悔改。保羅在羅馬書 12 章 2 節中告訴我們：不要效法這世界的想法，要心意更新而變化。依據本性，我們會思想謊言與虛假的事（耶利米書 17：9；羅馬書 1：25）。但神告訴我們，祂的道路不同於我們的道路，祂的意念非同我們的意念（以賽亞書 55：8～9）。身為基督徒，我們必須訓練自己的心思意念，要與世俗教導我們的、墮落天性告訴我們的有所分別。當我們在靈性上長大成熟，就會有基督的心思意念（哥林多前書 2：16）。

訓練我們的思想，在學習正確回應配偶的錯行時，將發揮極大的作用。以賽亞書 48 章 17～18 節說：「我是耶和華你的神，教訓你使你得益處，引導你所當行的路。甚願你素來聽從我的命令！你的平安就如河水；你的公義就如海浪。」為了實行我們談到的內容，就得相信神的道路既正確又美好，對我們有益。我們也得訓練自己，從祂的觀點來思想我們的婚姻。比方說，使徒保羅告訴我們：「凡是真實的、可敬的、公義的、清潔的、可愛的、有美名的，若有什麼德行，若有什麼稱讚，這些事你們都要思念」（腓立比書 4：8）。

我們是否在訓練自己的心思意念，專注於我們婚姻正確又美好的部分？或者我們只看到自己對配偶不高興及受不了的部分？如我們在第二章學習的，要正確地詮釋生活，關鍵在於真實地思考當前的情勢。如果我們訓練自



己，把目前的困難視為操練靈性成熟的機會，當配偶拂逆我們的心願時，就不至於那麼喪氣了。或許我們不至於那麼快就為婚姻的痛苦找一個罪惡的解脫方式。訓練自己透過神的眼光來看人生，是我們屬靈成長的關鍵，也影響我們選擇回應困境的能力。

訓練我們的心，如耶穌一般回應

聖經中對我們的心著墨許多，耶穌期盼我們愛神超過其他一切。在理智上贊同基督的原則並不討神的喜悅。祂要的是我們的心——我們的全心全意。如果我們的心不是以神和祂的意旨為中心，就永遠不能在配偶犯錯時正確回應。許多人也許嘗試要更有愛心或更能饒恕人，但我們必須記住，我們對生活的回應源自我們的心。耶穌說：「因為從心裡發出來的，有惡念、兇殺、姦淫、苟合、偷盜、妄證、謗讟」（馬太福音 15：19）。如果我們的心不正，行為也就不正。耶穌教導我們要盡心、盡意、盡性、盡力愛神，並且要愛人如己（路加福音 10：27）。

耶穌有一顆以神為首的心，耶穌看為最重要的事，就是愛神以及討神的喜悅。我們如何訓練自己的心最愛神、最看重神呢？我們喜愛我們最關切的人事物，而耶穌最關切的就是天父的旨意。影響我一生的經節之一是詩篇 86：11～13。其中說：「耶和華啊，求祢將祢的道路指教我，我要照祢的真理行；求祢使我專心敬畏祢的名。主我的神

啊，我要一心稱讚祢，我要榮耀祢的名，直到永遠！因為祢向我發的慈愛是大的，祢救了我的靈魂，免入極深的陰間。」神對我們的愛是大的，只有在我們開始認識祂有多愛我們之後，我們才能愛祂。這時我們會選擇降服於神，渴望實現祂的旨意並榮耀祂。

下一回，當你面對婚姻中的難處時，請開始效法耶穌的榜樣，訓練自己衷心降服於神吧！當耶穌想到自己遭背叛和將受死時，祂說：「我現在心裡憂愁，我說什麼才好呢？父啊，救我脫離這時候，但我原是為這時候來的。父啊，願祢榮耀祢的名！」（約翰福音 12：27～28）。就像耶穌一樣，我們需要學習把心思專注於天上的事，而非地上的事（歌羅西書 3：2）。如何做到呢？就是要默想神的榮耀、基督的榮美以及祂為我們成就的一切。

學習更像耶穌是日日進步的過程

要在家裡更像耶穌並不是自然而然就做得到的，我們必須學習如何去做，並且在日常生活中操練。保羅說：「要你們各人磨得怎樣用聖潔、尊貴守著自己的身體」（帖撒羅尼迦前書 4：4）。他也說：「我們的人要學習正經事業，預備所需用的，免得不得果子」（提多書 3：14）。就好像保羅學會隨時隨地知足（腓立比書 4：12），以及耶穌學習在受苦的事上順服（希伯來書 5：8），我們也要學習在日常生活中表現出神的性格。在配偶犯錯時我



們需要學的也許包括忍耐、自制、謙卑、憑愛心說誠實話、祝福敵人，以及為錯待我們的人禱告。這些事並不容易，而且除非我們訓練自己像神那樣思考，讓我們的心降服於神的旨意，否則我們不明白為什麼要如此做。訓練不光是知道聖經吩咐我們當如何行，我們許多人已經做了，但卻沒有被更新。畢德生的話語發人深省：「在我們的世界，追求宗教經驗的人很多，但耐心培養美德的熱情卻很少；願加入學徒行列，學習初代基督徒所說的聖潔的人，為數更少。」⁸

要成為基督徒，我們必須相信耶穌；要成為門徒，我們得愈來愈相信祂的話，直到一個程度，祂的話將開始改變萬事。我們真正相信神獎賞過順服生活的人嗎？我們信賴祂是全能、良善、掌管生活全部狀況的神嗎？我們不光是相信有神，而是真正信靠祂嗎？學習更像耶穌是每日的選擇，每天我們選擇脫下有罪的行為和習慣，穿上新的樣式。透過忠實的操練，屬靈信心將藉由我們的新性情更自然地流露出來。保羅告訴我們：「神的神能已將一切關乎生命和虔敬的事賜給我們，皆因我們認識那用自己榮耀和美德召我們的主。因此，祂已將又寶貴又極大的應許賜給我們，叫我們脫離世上從情慾來的敗壞，就得與神的性情有分」（彼得後書 1：3～4）。

在這卷使徒書信中，彼得勸勉我們要盡全力追求成長。若我們照做，有些品格便會彰顯出來。如同運動員鍛

鍊一項又一項的技巧，在訓練過程中，我們也會從練習和堅持裡，鍛鍊出屬靈的韌性。這些品格在我們被愛心所滋潤時，更達到頂點。許多人認為擁有或沒有愛心是天生的，但彼得告訴我們，那是人在成熟過程中漸漸培養的。他告訴我們：「你們若充充足足地有這幾樣，就必使你們在認識我們的主耶穌基督上，不至於閒懶不結果子了」（彼得後書 1：8）。

要在配偶犯錯時正確回應，我們需要選擇成長，盡一切努力操練及訓練自己像耶穌那樣思考，以神為中心，並且培養像耶穌那樣的品格。湯瑪斯勸勉我們說：「每當我開始對婚姻感到不滿——每一樁婚姻幾乎都會出現這種狀況——我只須檢視自己的焦點。我對婚姻最快樂、最滿足的時候，是我刻意去思考及實行如何作個好丈夫之時，而不是我要求一個『更好的妻子』之時。」⁹

當我們學習更像神那樣思考，並且從祂的觀點看人生，我們會開始明白，為什麼神不總是照我們希望或期待的方式回應禱告。祂從起點就能看到終點，所以祂往往使用環境培養我們基督的性情，不讓我們立即脫離苦難。以下這篇禱詞，是南北戰爭結束後，在一位南軍士兵口袋中找到的：

我向神求力量，期望能功成名就；

但神令我軟弱，讓我學習謙卑順服。



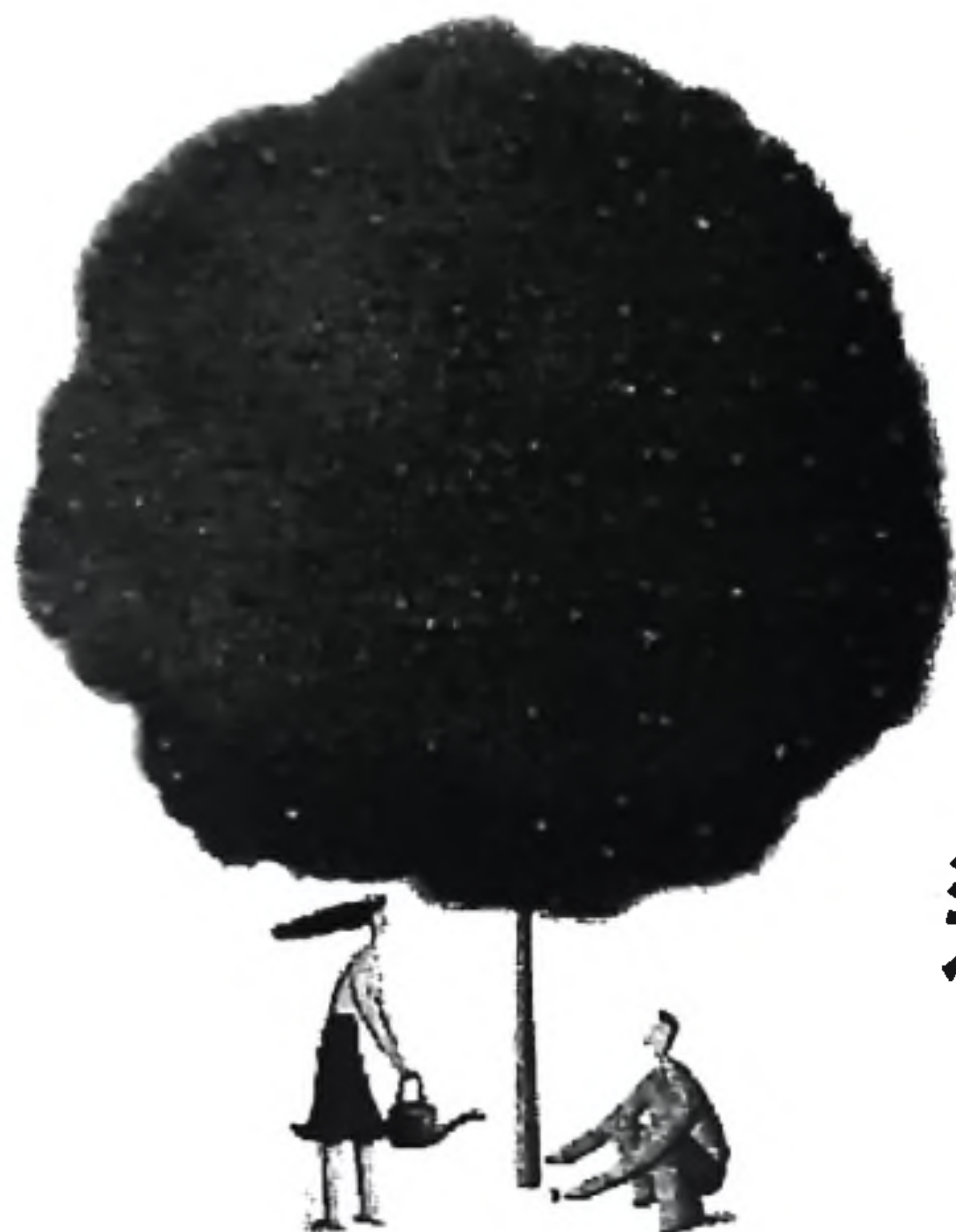
我向神求健康，期望能做大事；
但神給我殘疾，為要做更美的事。
我向神求富裕，期望能歡喜滿足；
但神給我貧窮，好讓我得智慧。
我向神求權位，期望贏得眾人稱讚；
但神給我卑微，為要使我感覺需要神。
我向神求萬事，期望能享受人生。
但神給我生命，好讓我享受萬事。
我所求的一無所得，所期盼的卻無一落空。
雖然事事由不得我，
但未開口的禱告竟蒙應允。
在眾人之中，我最蒙福！¹⁰

神知道我們真正的需要，而非只是感覺的需要。當配偶犯錯，神會使用我們的傷痛（無論大小），來教導、訓練、塑造、破碎我們，好讓我們成為祂更稱職的代表，與世界以及我們的配偶互動。

親愛的主，

在屬靈的操練上，我往往太鬆懈了，我只是嘗試而非訓練自己更像祢。教導我祢的樣式，好讓我在家裡能更表現出祢的性格。主啊，更新我心意，好讓我想祢所想，信祢所說。我把自己的心降服於祢，懇求祢幫助我，並且更愛祢。主啊，教導我祢的道路，好讓我跟人的應對能開始愈來愈像祢。賜我專一的心，深深地被祢所感動。保守我的心，抵擋任何會令我減少重視祢的人事物。感謝祢如此愛我，把我放在困難中，好教導我如何更像祢。幫助我開始以不同的眼光看婚姻；不光只是為個人的滿足與快樂，而是專注於我的成聖與成長。

奉耶穌的名禱告，阿們。



第 8 章

選擇去愛

愛必須去學……恨則毋須指引。

——凱塞琳·安·波得（Katherine Ann Porter）

「我不愛你，保羅，我從來不愛。」瓊安嘆息。
「我根本不該嫁給你，現在我也不要跟我不愛的人繼續待下去。我很抱歉，但我對你一點感覺也沒有了。」

瓊安選擇結束她的婚姻，因為對於丈夫，她已沒有一般人所謂愛情的那種特別感覺與身體吸引力。以前，我的字典給愛下的定義是「對另一個人的深情與溫暖感覺。」接著又形容愛是「性和浪漫的情緒；對另一個人有強烈的性慾。」¹ 在成長過程中，我從肥皂劇和言情小說學到的愛是可以隨意進出的。愛是一種感覺——有就是有，沒有

就是沒有。有關愛情的笑話一籬筐：被愛神的箭射中、被愛之蟲咬了一口、暈頭轉向、天旋地轉……等等。愛既是突如其來發生在我們身上，那麼當婚姻關係中的愛情消逝，我們也沒辦法找回它或恢復它。

雖然這些有關愛的觀念廣為流傳，但並不真確，只是一堆迷思。與好萊塢影集、一般鬧劇，甚至《美國傳承字典》（*American Heritage Dictionary*）相反的是，神告訴我們，愛並不是一種感覺或狂喜的情緒經驗，而是如一本暢銷書標題所言，愛是一個決定。愛不是突如其來發生在我們身上的事，而是我們的選擇。告訴我們這一點的並不只有神，精神科醫師史考特·派克（Scott Peck）在他最暢銷的作品《心靈地圖》（*The Road Less Traveled*）中如此說：

有關愛的所有誤解中，最流行而強烈的信念就是「墜入情網」，以為這就是愛，或者認為這至少是愛的一種表現。這是影響力甚大的錯誤觀念，以為愛必定是主觀而強烈的經驗，當人墜入愛河，必定感覺「我愛他」或「我愛她」。

但派克繼續說：

無論我們與誰墜入情網，如果這關係持續夠久，遲早會出現脫離情網的情形。這並不是說我



們必定不再熱愛那個一起墜入情網的人，而是說那種墜入情網的狂喜之愛往往會過去。蜜月終會結束，浪漫的花朵終必凋零。²

當我們開始明白配偶並不全如我們所想所望時，通常就是花朵逐漸凋謝的時刻。貝思·穆爾寫到她適應婚姻生活的經驗：「現實給我當頭棒喝。我不是芭比，他也不是肯尼（芭比娃娃的男友）。這可不是夢境。我想要媽媽。」³這種覺醒可能是我們學習何為真愛，以致長大成熟的良機。對於基督徒來說，愛我們的配偶（以及我們的敵人）是沒有選擇的。我們受命要學習這種愛，並且在生活中表彰出來。耶穌賜給我們一則寶貴的命令：「彼此相愛，像我愛你們一樣」（約翰福音 15：12）。

耶穌教導我們真愛

學習需要意願，沒興趣或反抗的學生學不到什麼。我丈夫對我缺乏機械或工藝方面的能力常常頗感挫折。他一再想教我操作錄影機，以及糾正我使用電腦的一些小問題，但我總記不住他所教的。說實話，並非我學不會怎麼做，我確信自己有此能力，但我沒興趣也沒動機去學。當他教我各項步驟時，我不大專心聽，也沒有練習他的指示以記住操作過程。真正理由是我並不是非得改變不可，反

正丈夫會處理妥當。我想若沒有他可倚靠，我就會很快地學會。

耶穌邀請我們向祂學習。祂說：「我心裡柔和謙卑，你們當負我的軛，學我的樣式，這樣，你們心裡就必得享安息」（馬太福音 11：29）。有時候我們感覺這生命教育的過程充滿酸甜苦辣、缺乏安息。向耶穌學習可能會很艱難，祂把我們推進困境，或者要我們愛一個難相處的人，我們也看不出這對我們有何益處。然而，這種推逼就好像母鷹把小鷹推出巢去，好讓小鷹學會飛行一般。神可能會把我們放在困難的情況中，好讓我們更懂得如何去愛，並且更明白真愛是怎麼回事。

為要充分明瞭神對愛的定義，我們可以看看新約中提到愛的兩個希臘字（另有一個希臘字 *eros*，意為性愛，新約中並沒有出現）。第一個字是 *phileo*，在新約出現數次，描述的是親切的溫情。新約中描述耶穌對門徒約翰有 *phileo* 之愛（約翰福音 13：23）。聖父對聖子有慈愛或 *phileo* 之愛。*phileo* 之愛珍視、看重我們有感情的對象，我們都盼望從他人得到這種愛，有時候卻掙扎著給不出去，特別是對那些傷害過我們的人。

新約中另一個代表愛的希臘字 *agape*，強調的重點稍有不同。*agape* 之愛也滿含溫暖親密的深情，但這愛並不取決於愛的對象是否可愛可親，*agape* 之愛單單出於選擇去愛者的意願和傾向。⁴ 比方說，聖經上說神愛世人（約



翰福音 3：16），這裡說的就是 *agape* 之愛。神——因為祂的本質是愛——選擇厚賜祂的愛給我們。祂如何愛世人呢？聖經中告訴我們神以許多方式來表明祂對我們的愛，但其中最明顯的，就是在我們最不可愛的時候，耶穌為我們而死（羅馬書 5：8）。耶穌犧牲自己的生命成就我們最大的需要——因祂的寶血得蒙赦罪，藉此顯明祂的愛。祂如此做，是因為祂愛我們，並要我們與祂永遠和好。

見到這種付諸行動的犧牲之愛總令我動容落淚。最近我居住地的報紙特別報導一個故事，一位老先生殷勤照顧他罹患阿茲海默症的妻子。刊出的相片捕捉到他以湯匙溫柔餵食，抹拭她下巴的畫面。在麥肯金牧師（Robert McQuilkin）寫的好書《守住一生的承諾》（*A Promise Kept*）中，也分享了他學習去愛的歷程，就是在艱困環境中愛得更深。他寫道：

我將受監禁（照料罹患阿茲海默症的妻子）
轉變為愉快地釋放，讓我更完全地去愛，超過我
以往對愛的瞭解。我們發現環境用以限制人的鎖
鍊，並不是折磨人的刑具，而是讓我們更緊密相
守的連結。

但還有更大的釋放，是和神的愛有關。從沒有人像茉莉（Muriel）那樣需要我，也未曾有人像她那樣全心回應我付出的心力。這是在人類的

層面中，我所經歷最接近我與神之理想關係的境界。神永不止息的愛持續地傾注給無助的我。當然，是祂安排了這份關係，好從我身上引發出一種愛，如同茉莉對她丈夫的愛和感激。她永不餓足地——幾乎是要搏命地——渴求跟我在一起，她沈靜地深信我照料她的能力與想望，這是一面鏡子，映照出我對神理當如此的愛。

這是第一個發現——儘管逆境加給人束縛，但愛能發揮釋放的力量。5

也許讀者讀到這裏，會覺得自己現在的婚姻既不美滿也不幸福，婚姻只帶來束縛，你期盼找著一個出口，但礙於現實還是聽天由命守著婚姻；你的一隻腳在家裡，另一隻在外面。如第七章所說，神對你的計畫並不僅止於守住婚姻。如果本書你已讀到這裡，盼望你能堅持下去，學習如何在艱難中去愛。真愛並非出於感覺——雖然愛也涉及感覺。真愛需要學習。

愛的屬性

在婚姻關係中，有時並不容易描述真愛。在一樁婚姻裡看似愛的行為，換到另一樁婚姻也許恰恰相反。有時候真愛看來並不可愛，而且領受者也不覺得那是愛。如果我



們要學習在配偶犯錯時如何去愛，務須進一步從神的觀點探索愛的屬性，好讓我們更清楚祂對我們的要求是什麼。

愛的動機

羅結已控制不住自己，他酒愈喝愈多，同時貝詩發現他從他們的聯合帳戶中提出一筆為數不小的款項。有時候他不回家過夜，有時候他裝病不去上班，貝詩既擔憂又恐懼。當我建議她採取較大膽的方式，以堅韌無畏的愛去幫助羅結，她卻縮回身子說：「我永遠做不出那種事，我太愛他了。」

貝詩以為忍受羅結的行為就是愛，其實她那種「愛」的行為是為了自己好，而不是為羅結好。貝詩害怕若誠實面質羅結，他會發怒離開她。她需要他，不願失去他。

因我們對真愛的誤解，有時我們微笑地肯定貝詩這樣的婦女，她們對糊塗、上癮或背逆的丈夫顯現堅忍與偉大的愛。我們祈禱她們能繼續忍耐，在受苦中挺立下去。但是，如果真愛的定義是「採取對他人有益的行動」，那麼讓我們仔細想想：什麼對羅結最有益。羅結不需要貝詩繼續遷就他的行為，反而需要她坦白、誠懇地與他談談。貝詩的閉口不言，顯示她對羅結的愛並沒有深到敢冒失去他的危險。她被動忍受丈夫的行為是出自於恐懼，而不是真愛，儘管她的忍耐和容忍看似有愛心。許多人難以瞭解這個想法，我們情緒的力量如此強大，以致常常欺哄我們以

為自己是為了別人的益處行動，但其實真正的動機是為了自己。貝詩的本意是好的，但已受到誤導。

真愛總是有為對方終極好處著想的行為。「*agape* 是關心別人的益處。」⁶ 神為了我們的益處犧牲祂的兒子，好讓我們能與祂和好。史考特·派克給愛下的定義是：「為了自我或他人的屬靈成長，願意伸出援手或勉強自己。」⁷ 雖然我不知道派克屬靈委身的內容，但我認為他已掌握真愛的本質。貝詩確已勉強了自己，但並不是為了羅結或她自己的屬靈成長。因此她的行為是出於為己多於愛人，聖經告訴我們不求自己的益處才是真愛（哥林多前書 13：5）。

聖經也告訴我們，愛的目的是為了建造別人，儘量發揮神所賜的天賦。愛是重建受傷的心靈或是恢復本來破裂的關係。愛不光只是和善親切，更是為對方做對他有益的事。有時候愛是費力而堅忍的，愛一個有罪與破壞行為的配偶，我們也許需要採取激烈的行動。如果你認為自己的婚姻可能需要這類行動，不妨徵詢專業基督徒輔導或牧師如何進行。艾蘭德和朗文（Dan Allender and Tremper Longman）在他們的大作《無畏的愛》（*Bold Love*）一書中提醒我們：「無畏的愛不是魯莽、殘酷的。不是假藉分享或干預打擊對方。無畏的愛乃是勇敢地放下自我想法，謙卑地進入他人世界，以他人之利益福祉為念，願意讓自己的心靈甘冒承受更多痛苦之險，目的在帶給他人生或死的香氣。」⁸



愛的行動

雖然我們相信自己的作為是為了配偶的益處，但也需要注意所採用的方法。每當妻子珍妮弗和他意見相左——特別是在孩子面前，喬治就火冒三丈。在盛怒中，他會強迫妻子在三個青少年女兒面前罰站，罵她是反叛、不順服的妻子。他還警告女兒若隨從母親的榜樣，後果將更不堪設想。當牧師面質他這些虐行，他說：「我這是愛的行動，是為了他們的益處。」喬治被騙了，神的話從未准許我們以錯誤的行為教導別人功課，即使我們認為這種功課是讓對方獲益的必要條件。喬治並未幫助家人屬靈上的成長；反而是以錯誤、不尊重人的言行造成反效果。真愛總是伴隨著愛的行動，使徒約翰說：「我們相愛，不要只在言語和舌頭上，總要在行為和誠實上」（約翰壹書 3：18）。如果喬治要學習在妻子與他意見相左時正確回應，就需要先省察究竟她的行為在他心中引發什麼情緒或回憶（參第二章），然後才能帶著愛心與她懇談。

希拉蕊愈來愈受不了丈夫的自私。在受傷和憤怒中，她告訴陶德她準備離婚，陶德崩潰了。「妳為什麼這樣待我？」他啜泣。「我這麼愛妳。」他完全無法接受希拉蕊要結束他們婚姻的決定，他不明白為什麼她這麼難相信他真正愛她。

在他們十年的婚姻之中，陶德絕少對希拉蕊認為重要

的事表示興趣。他經常工作到很晚，和哥兒們玩樂，隨意將錢花在他喜歡的東西上；不顧希拉蕊想買房子、享受家庭時間，或完成大專學業的請求。陶德一點也不顧念她的需要，他享受已婚的方便，卻忙著過自己的單身生活。現在他的世界危在旦夕，他瀕臨崩潰。

不要誤以為強烈的情緒就是真愛。雖然我相信陶德對希拉蕊的感情是真摯的，但那並非真愛。愛是主動的，而非被動的。他的行為沒有愛心，也完全不關切希拉蕊的最佳利益或屬靈成長。陶德的整個生活形態確實恰恰與愛相反，大部分是自私和自我中心的。陶德對希拉蕊的強烈感情表現於他害怕失去她，我們也許該給這種情緒更好的定義，這是倚賴，而非真愛。這就是為什麼我們絕不能專以某種情緒來定義愛。要在這危機中回應得宜，陶德得學習去愛希拉蕊，並以愛的行動證明他的委身。至於希拉蕊是否給他機會去學習愛她，就看她是否選擇正確回應。截至當時，她容許自己對陶德發出理所當然的憤怒，並讓自己的內心剛硬，進而產生苦毒，其實她也是以錯誤的方式回應。

當我們明白真愛的最佳定義是「為配偶最佳利益著想，而表現出愛的行動」，我們會依照配偶當時的需要（我說的是真實需要，而非感覺的需要），以各種不同的方式表現愛意。當配偶犯錯時，選擇如何愛他，需要許多智慧、禱告和明辨。配偶真正的需要究竟是什麼？體驗恩



惠和饒恕嗎？我們心懷諒解和忍耐與配偶共處，同時明白自己也滿身軟弱和罪惡嗎？也許我們必須要求配偶對其錯行負起責任；或者我們得誠實溫柔地指出他破壞性的行為，並設定界限。如此看來，在配偶行為偏差時選擇如何表達愛並不容易。我們並不總是那麼有愛心，所以我們得明白真愛的本質和目的。真愛憑藉的是意志，而非感覺。神甚且吩咐我們要愛仇敵，神並不期待我們去喜歡敵人，但祂知道當祂的大能在我們心中運行，我們就能以謙卑溫柔的態度，選擇為敵人最佳利益著想的言行，不管當時我們的情緒如何。

愛的態度

如果我們誤以為真愛只是把事情做對，那就大錯特錯了。真愛乃由心而生，但我們務須再次體認愛心主要來自心思意念，而非特定的情緒感覺。我們的心有一大套對於生命、自我、婚姻和配偶的想法，這些想法會反映在對他的態度和行為上。比方說，看來是愛的行為——幫助配偶、協助家事、烹飪美食或者購買禮物等——也可能完全出於自私的動機和優越的態度。這種行動無法反映出真愛，而是一種操縱：我有這種所謂的愛行，*目的是要從配偶得到什麼或者因著自以為了不起*。使徒保羅告訴我們當以基督的心為心（腓立比書 2：5），學習祂的態度。「凡事不可結黨（或譯為：做事不出於自私的野心），不可貪圖虛

浮的榮耀；只要存心謙卑，各人看別人比自己強」（腓立比書 2：3）。

在我的婚姻中，「以基督的心為心」是我經常面對的掙扎。有時候我出於好動機而表現得很有愛心，但內心的態度不佳，我不是驕傲就是自憐，兩者都是以自我為中心。當我們心存高傲，就總是認為自己比較對（或公義），此時最容易犯可怕的錯誤，對自我的罪盲目，卻一直挑配偶眼中的刺。這過程中缺乏溫柔與恩慈，只有責備、糾正、貶抑他人——當然啦！我自認全是為了對方的好處！我真誠地盼望讀者若發現必須面質配偶不當或有罪的行為，能先仔細省察自己。加拉太書 6 章 1～3 節有明確教導，指示我們如何處理犯罪的人。保羅告訴我們首先要明白，面質的目的總是為了關係的修復。當我們修復一樣東西，無論是一個古老家園或者古董繪畫，都不會採取大挖土機的策略。我們會溫柔、仔細、小心地進行。⁹ 我們的態度必須如保羅所說的那樣心存謙卑：「人若無有，自己還以為有，就是自欺了」（加拉太書 6：3）。

真愛的另一個障礙來自被自憐占據。我們或許試著要對配偶採取正確或有愛心的行動，但又討厭自己必須這麼做。如此以正確和愛回應的動機，不是出自內心，而是出自被迫。我們感覺教會、家庭和朋友勉強我們對配偶更有愛心，但內心其實缺乏學習愛或祝福配偶的動機。我們也許是以空洞的心去表現愛的行動。當我們被自憐所包圍，



就會忘記愛是一項抉擇，也忘了美善（成長、成熟、喜樂）來自於順服神，以及在困難中仍選擇以祂的方式回應。

但讀者也不必以為真愛完全不帶情感，只能咬著牙去做，這可不是事實。彼得提醒我們要「彼此切實相愛，因為愛能遮掩許多的罪」（彼得前書 4：8）。真愛確實是有情感的（見彼得前書 1：22～25），但那是透過我們的意念和神的權能而產生、支持和維護的，而不是憑藉感覺。愛的行為與自私的行為一樣，是由內心流露出來的。愛的行為是由內心僕人的心態和謙卑流露出來的外在回應。聖經告訴我們，愛要真誠不虛假（羅馬書 12：9），換句話說，如果我們的心位置不對，行動就不會真誠。但是常常當我們不覺得想去愛，又勉強自己的意志去愛時，就免不了有假冒偽善的感覺。當缺乏感覺（情緒）時，我們怎能真誠去愛？

還記得我們在第六章談到渴望和感覺的不同嗎？我們的渴望來自心的最深處，但比情緒涵蓋的範圍廣大得多。你的心之所欲為何？是要快樂嗎？是要「置身於愛中」嗎？是要孤獨一人或者有人愛你呢？雖然這些渴望本身並沒有錯，但都是自我導向而非以神為導向。神要我們內心最深的渴望是盡心、盡性、盡意、盡力愛祂並且愛人如己。我們的行為是心之所欲的自然流露，當我們心之所欲是以神為中心——愛祂、討祂喜悅——我們的愛就是真誠

不虛假的，即使並沒有愛的感覺。

在婚姻關係中，真愛涵蓋許多不同的感覺。有時候我們體驗到難言的喜悅和強烈的歡愉，對配偶有極深的愛意；但有時我們的心因悲哀、受傷或者困惑而備感痛苦。當然，正面的情緒和感覺一定可以強化婚姻關係，我們應細心、定期培養自己對配偶正面的情緒。在提多書中講到，老年婦人要指教少年婦人愛丈夫（提多書 2：4）。這裡的愛指的是 *phileo* 之愛，意思是親近和喜歡。婚姻中的正面情緒往往時有時無，但這是可以學習的，而且一定可以在消逝後重新點燃。無論如何，即使沒有感覺或者某段時間傾向負面情緒，當我們心之所欲是謙卑地照配偶的最佳利益服事對方，我們的愛仍然真誠。

真愛的反面是什麼？並不是恨，而是驕傲的自私、自我中心和自我保護。這反映在我們拒絕按照配偶的最佳利益行事，因為這樣犧牲太大。我們可能因為太愛自己、太自憐或者太恐懼，而無法從自我的領域進入對方的世界。

我們怎能去愛？

簡單地說，我們能愛是因為我們是被愛的。也許愛不是來自於配偶，但神給我們的是完全而完整的愛。所以，祂給我們能力、力量與裝備去愛。章伯斯說：「知道神愛我到極致，超越我一切過犯、罪孽、自私和卑劣，使得我



能進入世界，以同樣的愛去愛。」¹⁰使徒保羅懇切地宣稱：基督的愛掌管他，改變了一切（見哥林多後書 5：14～19）。我甚喜歡畢德生在他的新約聖經英文意譯本《信息》（*The Message*）中，捕捉經文裡大愛的功力。他寫道：「觀看神做什麼，然後你就照做，好像孩子從父母學習合宜的行為。神所做的主要就是愛你。跟隨祂，去學習愛的人生。觀察基督如何愛我們，祂的愛不是小心謹慎的，而是大量揮霍的。祂不是要用祂的愛換取我們的回報，而是要把祂自己所有的都給我們，是那樣的愛」（以弗所書 5：1～2）。

是那樣的愛！和世界所教導我們的愛如此不同。耶穌的愛是犧牲的愛，是完全付出的愛，這愛的施予是要滿足我們的需要，而不是要給祂溫暖舒適的感覺。對那些輕忽或拒絕這愛的人，祂同樣付出愛；雖然我們不配，祂也付出愛。這就是我們學習當配偶犯錯時正確回應所需要的愛。約翰告訴我們：「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」（約翰壹書 3：16）。這樣的愛代價極大，因為其中包含向自己死。

我發現基督徒往往不清楚「向自己死」的含義。有時候我們在婚姻中表現出烈士的姿態，忍受一切不合宜，甚或虐待的行為，以為這就是向自己死。若犧牲自我以便給配偶繼續犯罪（賭博、濫用藥物、虐待妻兒、吸毒……等等）的自由，這絕不是智慧或者屬靈。我想多半的烈士若

有選擇，一定寧願逃離現況。當保羅發現有人設計殺害他時，朋友也助他脫逃（使徒行傳 9：23～25）。神並不禁止我們在福祉遭到威脅時，運用智慧的判斷脫離險境。祂並沒有要求我們犧牲自我，容許別人繼續對我們犯罪。這不是聖經中有關「向自己死」的教導。向自己死表示我們離棄老舊、不成熟和有罪的行為，成長為神造我們應有的樣式——像祂自己。所以，與祂一樣，我們受召要為別人的益處捨命。我們在以下的例子看到捨己的行動：一個人跳下結冰的池塘為挽救即將溺斃的小孩，或者冒一己生命危險衝入火場救人。耶穌說這些無私、犧牲的行為是為他人益處而做（約翰 15：13），此時他人福祉超越自己的福祉，即使犧牲己身生命也在所不辭。

我們對別人的愛，特別是對配偶的愛，就當如此。我們會願意為了配偶的益處，而犧牲自我、自己的需要、期望、渴求和夢想嗎？貝詩不願面對羅結酗酒的問題，她說因為太愛他，所以無法質疑他的行為。但其實就因為愛他，貝詩必須向自己死（包括可能被遺棄、被拒絕的恐懼），以便為了丈夫的益處，向他顯明無畏與犧牲的愛。箴言三十一章告訴我們，賢惠妻子的特質之一，是給丈夫帶來好處，而非壞處。在這種情況下，什麼是真的對羅結好呢？忽略他的問題符合他的最佳利益嗎？或者，身為重視屬靈生命的我們，當眼見配偶受到罪的轄制時，難道不該嘗試挽回他嗎？



在希拉蕊和陶德的婚姻中，真愛應該是什麼模樣呢？當希拉蕊因陶德的自私感到沮喪，怎樣才是她為了愛陶德、為了他的最佳利益而採取的行動呢？當然絕對不是繼續縱容他不成熟的自私行為。但和陶德離婚使家庭離散，也不是愛他的正當表現，真愛是為了對方的益處（神所定義的益處）而犧牲自我，並不光是保持和平或保留婚姻。希拉蕊應可學習設立界限，把陶德對家庭所造成的不良影響減到最低。她也可以讓陶德嘗到他抉擇的後果，以喚醒他，讓他領悟到改邪歸正的必要。我們若要以這種犧牲的方式去愛，務須致力維持合神心意的人生觀。有時以符合配偶最佳利益的方式去愛，我們得付出極大的代價——以希拉蕊為例，她得犧牲追求暫時的幸福以及渴盼被愛的權利。約翰·派博勉勵我們要記得：「以神為依歸的生活，必須持續定睛於與神永恆團契的獎賞。這種對神的盼望帶來釋出犧牲之愛的力量（歌羅西書 1：4～5）。」¹¹

特別是在配偶犯錯時，我們如何學習愛對方？耶穌「並未呼召我們去做與祂同樣的事，而是要我們成為祂的樣式，以祂的心為心，整個人充滿神的愛。如此我們的言行就自然顯示我們是在祂裡面。」¹² 湯瑪斯說：「如果我們把婚姻關係視為操練卓越大愛的機會，那麼不管我們受召去愛的人多難取悅，也不管付出的愛是否有回報，我們還是可以表現卓越之愛；我們仍可說：『不管你是否喜歡，我要以無人能比的愛去愛你。』」¹³

愛包含愛的動機，秉持滿心謙卑的態度，以愛的行動表現出來。當愛人者以家人的福祉為念，不計代價地採取溫柔謙卑的行動，將會對家庭產生無比的影響力。因為真愛始於樂意順服神的心以及愛祂、取悅祂的渴望，真愛給我們自由，不必倚靠特定的情緒感覺，便能真誠去愛。

學習如何在配偶犯錯時正確回應，接下去可行的步驟是研究一些表達真愛的明確方式。

親愛的主，

我需要祢教導我這種愛。有時候我想學，有時候我抗拒祢。幫助我完全信靠祢。祢的道永遠美善，祢的方法總是為了我的益處。我想到那首詩歌：「融化我，塑造我，充滿我，使用我。」我時常禱告要在家中被神使用，但卻不想先被融化和塑造。可是如果我心剛頸硬、滿心怨恨和苦毒，祢便無法使用我。所以，主啊，融化我，使我柔軟可以讓祢的愛手塑造我。以聖靈充滿我，好讓祢使用我以無人能比的方式愛配偶。耶穌，求祢教導我如何向配偶表達祢的愛。感謝祢給我配偶去愛。我把自己交給祢。把我的自義、自憐、自私都倒空，以祢自己充滿我。

奉耶穌的名禱告，阿們。



第 9 章

愛的禮物

愛不僅親切，更是堅韌而光彩的。

——路益師（C. S. Lewis）

沒 有任何人比我更喜愛收到禮物。不幸地是，有時候我們因為不明瞭禮物真正的價值，以致不能充分享受到禮物的喜悅。在我和丈夫訂婚時，曾獲得一份這樣的禮物。有一天，一家豪華百貨公司送來一個大盒子。我迫不及待地把手盒子的包裝撕開，發現裡面有個寶藍色、綢緞襯裡的天鵝絨袋子。躺在袋中的是一個玻璃碗。我心想：「我哪裡還需要多一個碗呢？」我母親倒吸一口氣說，那可不是一個普通的碗，是很特別的碗，是皇室御用的巴卡拉（Baccarat）水晶碗！當時我二十三歲的腦筋並不懂得欣賞這麼奢侈、華美的禮物，而且不只是我如此，我的未婚

夫也一樣。他比我年長些，但對如此貴重水晶也不甚瞭解。令我母親驚愕的是，我們迅速把碗放回天鵝絨袋中，把它退給百貨公司，用退款買了兩雙滑雪靴，正好度蜜月時可用；但如今，我們都盼望當時能保留住那隻碗。

就好像那個結婚禮物一樣，有時候我們在配偶犯錯時表現的愛雖不被看重與感激，但並不因此貶低那份愛的價值。就像我當年不懂得欣賞高品質水晶，我們的配偶也可能短視，或者對我們愛的方式有不同意見。當我們學習在困難時期或配偶犯錯時好好去愛對方，就漸漸培養出辨識力，知道配偶最需要的是什麼，那也許不是配偶以為自己最需要的。我們難免都會收到本來沒有興趣的禮物，但至終發現那正是我們需要或對我們最好的禮物。我的朋友喬亞（Georgia）在她的作品《牽牛花的禮物》（*A Gift of Morning Glories*）中分享了一個故事，是有關收到一份無人期待的「禮物」——乳癌。但當她把癌症當禮物一樣接受之後，生命反而有了改變。她調整了生命的優先次序，重新安排生活型態，也加深與神的關係。這一切都來自收受到一份她本來未曾預期並且不想要的「禮物」。

許多人忽略了自己需要人生最重大的禮物——神自己。我們在人生瀚海中愉快航行，卻很少深思神為了救贖我們所付上的極大代價。雖然我們不明瞭救恩的價值以及自己的需要，但神這份犧牲的禮物的價值並不因此稍減。當我們考慮要送給配偶犧牲之愛的各種禮物時，很重要的



是心中不要期待配偶會以感激或悔改的方式回應，這樣我們才能繼續保持愛的心態。

✿ 愛的禮物

在憤怒或痛苦中要去愛配偶是很困難，且幾乎不可能。有時候配偶不像愛人或好友，反倒像仇敵。把好東西送給不配的人，這種愛不是人心自然生發的，那是神的愛透過人的努力才能彰顯出來。當我們以神為中心，祂把愛傾倒在我們心中，於是我們成為一個管道，能向別人——特別是我們的人生伴侶——表達祂愛的禮物。當配偶犯錯，我們也許無法立即付出愛意、溫情或關懷，這本是人之常情。不過，我願意提出幾個方法，不管目前的婚姻狀況如何，仍然能為配偶的益處著想並愛對方。

接納的禮物

接納是婚姻觸礁者最難接受的觀念。為了去愛，我們得學習如何接受彼此的差異和不完美。成熟的愛是完全認識對方，包含他的弱點在內。我們的挑戰在於去愛和接納那個與我們結婚的人，而不是我們心目中以為的他，或者理想的他。我在輔導時聽過人反覆地說：「你不是跟我結婚的那個人！」有個作丈夫的如此反應：「喔！我就是那個人。不過，和你約會的那個人——他是偽裝的。」

當我們難以接受配偶的軟弱、不完美，乃至與他之間的差異時，通常是因為我們也難以接受自己的有限和軟弱。一個完美主義者鄙視自己以及別人的不完美。神告訴我們，人都是有罪的，有時會對別人做出相當過分的事。我們自私、不顧念人的行為，會在日常生活的小事上表現出來。比方說，把髒碗碟留給別人收拾，把剛洗淨的洗手台濺得到處是水，在某個玩具或衣飾上花太多錢，或者在自己太累、心情不佳時遷怒配偶。

學習接納配偶並不表示我們要喜歡他的過錯，也不意謂我們得聽天由命、置身於無望之地。真正的接納乃是看清事實——我們都是受造物，並且神持續在我們身上動工。最近我所讀的一本書，開場白是這樣的：「照神的恩典，我是個基督徒；照我的行為，我是個大罪人。」¹使徒保羅敦促我們要「凡事謙虛、溫柔、忍耐，用愛心互相寬容」（以弗所書 4：2）。透過接納的恩賜，我們選擇去實行這些話，我們理解配偶目前的真貌，不再嘗試照我們心目中完美伴侶的形象去改造他。

有時候我們試著在配偶生命中扮演神的角色。我盼望這本書能幫助你成為更好的丈夫或妻子，但請瞭解：你必定會是很差勁的神。只有獨一真神才能教導我們接納，讓我們明白接納為什麼如此重要。「所以你們要彼此接納，如同基督接納你們一樣，使榮耀歸與神」（羅馬書 15：7）。主不僅看到我們的本相，也看到我們的潛能——將



來的可能性。祂在我們身上動工，好顯露出我們的真我——祂起初創造我們本來的模樣。

讓我們來看看使徒保羅和彼得的人生，在認識耶穌以前，掃羅（即悔改之前的保羅）原是基督的敵人。但神看到他的未來，藉著賞賜祂的光、愛和饒恕來觸摸掃羅，此後掃羅完全改變了。漁夫彼得原本是個粗人，既魯莽又暴躁易怒，但耶穌看到門徒彼得未來可能的改變。祂接納彼得的弱點，同時也看到他的潛能。

最近一名個案送給丈夫「接納」這份禮物之後，分享了她的心得：「我知道有一天他會成為很棒的丈夫。目前，我會鼓勵他發揮長處，並禱告神幫助他改變。」他倆起衝突時，她的丈夫往往很固執，且對她的感覺一無所知。她痛恨他這性格，倆人常因為小事情起大爭執。在她接納丈夫不會在衝突中讓步之後，她決定自己先這麼做。這個決定加上接納的禮物，使他們之間的爭執大量減少，他們的婚姻因而有所改進。

還記得席拉（第二章曾提及）高高興興從退修會回來，因為丈夫傑夫沒有做家事、照顧好小孩，瞬間喜樂全失嗎？席拉無法接納傑夫不負責任的行為，她認清傑夫的弱點，但卻沒有真正接納。她痛恨他這一點，盡全力要去改變他。她說話、請求又哀求，若這些不奏效她就發脾氣，威脅要離開，並且設下界限，刻意不做任何家事。但這種作法無法帶來任何改變，只讓她的婚姻變得更糟，家

裡變得更亂。就在這時，席拉決定要給傑夫接納的禮物。現在，席拉選擇要接納丈夫的有限（這並不表示她喜歡這些缺陷），多看他好的一面，而不只是盯著她不喜歡或希望他改變的部分。金碧士說：「要盡力耐心包容別人的缺陷和弱點，無論是什麼樣的，因為你自己也有許多弱點，是別人必須包容的。」² 席拉明白她自己也有傑夫得忍受的缺點，而他從未像她那樣挑剔。

席拉有時仍然會有覺得不公平的想法和怨怒，但現在她訓練自己記得，她可以選擇怎麼過日子。她已決定要過平靜、喜樂和滿足的生活，怨怒和苦毒與這種生活不相容。因此，她選擇保守自己的心，抵擋負面情緒，接納傑夫的現狀，而不要求他做不到、給不了她的部分。她也儘量想辦法鼓勵他，發揮他所看到的長處。因為真誠地接受他的弱點和失敗，就能更寬廣地看到他的長處。

有時候，我們拒絕接納配偶的現狀和本相。我們會說：「我真不敢相信你竟這麼做！」或者「你怎麼會這麼想？」其他表示不接納的方式包括：「你那麼想（那麼做、有那種感覺）真是蠢。」當配偶行事不完全、笨拙或與我們不同時，我們似乎頗為驚訝，就好像對方不該這麼做。他不被容許如此軟弱或獨特，他的想法或感覺必須和我們一樣。當然，一旦我們有這種信念，就很難清楚看到自己，因為我們的驕傲矇蔽了自己的眼睛。

接納的禮物所包含的，絕不僅止是認識配偶的弱點或



錯誤。為了使它真正成為一份禮物，我們必須停止惱恨，學習在情緒上滿足於配偶的現狀和本相，同時求神使他長大成熟。

真相的禮物

有時候在婚姻中我們不去面對現實。即使事實與心願恰恰相反，我們仍不願放棄心願。我們閉眼不看做較佳決定的訊息。就如同一名故意忽略乳房腫塊的婦女，假裝自己沒有感覺到；我們有時也假裝萬事太平，但內心深處明白那是謊言。

哈瑞和以琳已結婚超過四十年。他們有美好的過去、五個孩子及許多孫兒女。但是哈瑞一直有個秘密，以琳心存懷疑卻不去面對。他固定在長週末不知去向幾日，只說：「我只是需要獨處幾天。」以琳想要相信他，也從不與他分享那啃嚙自己內心的懷疑。她害怕如果事情鬧開來就會失去他。有一天，在他又準備行裝出門時，她看到他把一瓶「威而剛」塞進行李裡。殘酷的現實迎面而來。

「他一個人獨處為什麼需要那個東西？」以琳忿忿地想。等哈瑞離開睡房，她惱怒地把威而剛換成阿斯匹靈。心想，他可要大吃一驚了！

我並不贊同以琳的策略，而建議她面對現實。她知道哈瑞要去幹什麼，如今他應該明白她已知情，只有在這時候，他們才可能就婚姻及未來展開誠實的對談。他們的婚

姻值得保護嗎？在這一刻，哈瑞不需要以琳接納他的軟弱，他需要她夠多的愛，以致能勇敢地面對真相——不僅是他週末出遊的真相，也包括神的話語如何判斷他所做的一切。

有時候我們以為基督徒總是必須心平氣和、高高興興，不受外在環境的影響。生氣時我們假裝無事，受傷時我們假裝不受困擾。我們以微笑粉飾，關閉心靈，既對自己不誠實，也對配偶不誠實。當我們如此行，配偶就失去了真正認識我們的機會，也剝奪自己面對自身感覺和處理問題所能獲得的成長。這是雙輸局面，婚姻將受到虧損。

黛安因憂鬱症前來接受輔導。在漸漸瞭解她之後，我們發現憂鬱的根源來自婚姻中未解決的問題。她的丈夫——一個非基督徒，喜歡看色情資訊。他時常帶色情影碟和雜誌回家，又上色情網站，好持續餵飽他的色慾，呼應他心目中對女人的想望和喜好。他甚至試著跟黛安講起婚外性關係等等令她受不了的事。她怕誠實面對丈夫，因為害怕他會覺得自己是個拘謹、放不開的老女人。她害怕若是自己有一點點不配合，他就會投入其他女人的懷抱。

黛安的丈夫錯了，但黛安該怎麼辦？她愛丈夫，希望和他共享性生活，但並不是以這樣的方式。黛安決定要真誠接納丈夫也面對真相。她接納丈夫目前不與她共享基督徒的價值觀或生活方式這個事實，她不喜歡他選擇浸淫於色情的行為，但她選擇不因他的不信而懷恨。其次，她以



誠實但敬重的態度告訴丈夫自己的感覺，以及她相信色情資訊正在損害他分辨是非的能力，她相信這對他有極負面的影響；她害怕這樣不止傷害他們的關係，也會傷害他自己。她提醒他，他們即將進入青春期的兒子最近已注意到他「又在看那些髒電影」，然後問他，是否想看到兒子長大後也看那些東西。接著黛安不再說話，只默默禱告，求聖靈令人知罪的力量和丈夫的良心發揮作用。現在，他仍然看色情資訊，但至少不再給她壓力要她照做。雖然他們的婚姻問題尚未完全解決，但黛安勇於面對問題的態度至少使走下坡的婚姻好轉一點，同時減輕她自己的憂鬱。聖經中彼得有關妻子面對不信的丈夫的提醒（彼得前書第3章）是很重要的。我們的行為總是比說的更有影響力。但有時候，要在配偶犯錯時正確回應，我們必須說出真理，但一定得憑著愛心說。

怒言相向或者爆發破壞性的情緒絕不可能使情況改善。我們會為自己辯護說：「我只是誠實。」面對真相背後的動機總應是愛。以琳和黛安本都可以對配偶在性上所犯的罪激烈反應；但請記住，愛的行動總是為配偶及婚姻的最佳利益著想。向人表白真相應當是為了他的福祉，而不是為了讓自己舒服些或者一吐為快。對黛安和以琳來說，告訴丈夫真相（他們在性上犯罪）是她們所能做最有愛心的事，不這麼做會傷害她們的丈夫以及她們的婚姻。

「面對真相」當然不會被接受者視為貴重或有愛心的

賞賜，特別是當配偶寧願否認罪的事實，以及罪對其他家人帶來的負面影響。這就是為什麼謹記真誠神聖之愛的樣式會如此重要。我們給予真相的禮物，好讓配偶勇於看清真相，做出較佳決定。

當一個醫生告訴病人，最近的血液檢查顯示他的癌症復發時，醫生並不喜歡這樣的誠實，但真相攸關病人的福祉，他必須明白真相，才能選擇接受必要的治療。醫生告訴病人真相，因為這是他所能做最有愛心和憐憫的措施。他知道病人絕對不喜歡聽這種實話，同樣地，當配偶把我們自己不願面對的行為或態度坦誠相告，我們也不愛聽。但對方肯坦誠相告其實是良善而極有愛心的。為什麼？這樣我們就不會到了懸崖邊緣還一直自欺萬事太平。

在舊約中，以色列人喜歡先知講他們愛聽的話，而不是神的真理。他們喜歡先知說他們的偶像無所謂，一切都平安有保障。但神以祂的慈愛，派遣真先知告訴他們真理：如果以色列不悔改轉變，審判將至。以色列人有時候聽進去，有時候則不予理會。有時候你贈予配偶真相的禮物，獲得美好的結果；但有時對方可能毫不悔改，說不定你還受到一頓奚落。請謹記，神呼召你以世上無人能比的方式愛你的配偶，那可能意謂著挨罵還是要說實話。耶和華對先知以西結所說的話很激勵我：「這眾子面無羞恥，心裡剛硬。我差你往他們那裡去，你要對他們說：『主耶和華如此說。』他們或聽，或不聽（他們是悖逆之家），



必知道他們中間有了先知」（以西結書 2：4～5）。

恩慈的禮物

聖經中清楚說到恩慈是聖靈所結的果子（加拉太書 5：22），而愛的定義也包含恩慈（哥林多前書 13：4）。但就像別的禮物一樣，當我們不覺得受到恩慈的對待，或者當配偶傷害我們時，我們很難送出恩慈的禮物。當配偶所言所行令我們不快，多數人會抱以輕視。但是在婚姻中，輕蔑就彷彿會腐蝕善意的酸劑，比惡行更具腐蝕力。這難道是你希望發生的事嗎？請記住，神告訴我們「你不可為惡所勝，反要以善勝惡」（羅馬書 12：21）。我們透過恩慈的言行獲得神的能力，不致為惡所勝。

我們覺得最不喜歡做的事，就是對傷害我們的人表示仁慈。瓊安的丈夫亞當酗酒又吸毒，他花在那些惡習上的錢比給孩子買衣食更多。他吸毒的情況太嚴重，以致瓊安終於請他搬出去，除非他面對他的問題並取得協助。他繼續不節制自己，帶回家的錢也愈來愈少。有一天瓊安聽他們共同的朋友說，亞當生病很嚴重，瓊安便回家煮了一大鍋湯送去亞當住的公寓。瓊安贈送這自私又不負責的丈夫恩慈的禮物，她沒有為亞當的惡所勝，反而學著以善勝惡。瓊安對亞當愈仁慈，亞當的自私就愈明顯。

神說恩慈是令仇敵感覺羞恥的方法（羅馬書 12：20），可能引導他們的悔改。在聖經裡，約瑟對他的兄弟

慷慨仁慈，雖然他們待他殘酷不仁（見創世記 37～50 章）。親切仁慈並不表示你忽略錯行，或者假裝沒事。這就像你被獅子咬一口之後，自己又把頭伸進牠嘴裡。對敵人恩慈的意思是，發生在你身上的事並不能限制你，逆境不能塑造你或把你變成惡人。撒但的意圖不僅是要傷害你，更要讓你深受邪毒的感染。約瑟對兄長的不義、欺騙與詭詐的回應，是以善勝惡的表現。他提醒兄長：「從前你們的意思是要害我，但神的意思原是好的」（創世記 50：20）。

耶穌告訴我們：「你們倒要愛仇敵，也要善待他們，並要借給人不指望償還，你們的賞賜就必大了，你們也必作至高者的兒子，因為祂恩待那忘恩的和作惡的。你們要慈悲，像你們的父慈悲一樣」（路加福音 6：35～36）。我們應當仁慈待人，是因為我們要學像耶穌，而不是因為對方配得仁慈相待。我們是萬王之王、萬主之主的代表，所以，我們會想要待人以恩慈，因為我們是神的大使，穿戴神的形像。我們的恩慈並不取決於別人的善或惡、對或錯。恩慈是愛的禮物，不是好行為的獎賞。

最近我的個案有機會操練把恩慈的禮物送給妻子。他的妻子決定要離婚，她對克拉克說：「我最初就不該嫁給你，我們根本不該在一起。」克拉克嚇呆了。在心碎又困惑之餘，他努力重拾生命的碎片並展開醫治的過程。在離婚過程中，他的妻子請求他簽署一些文件，好讓她符合貸



款資格。克拉克本可以說：「不，這是你自己要的，接受後果吧！」但他沒這麼做，反而選擇為妻子做最有愛心的事，贈予她恩慈的禮物，幫助她。她確實不配得，但克拉克的愛不是因為她配得或者他感覺愛；他給她恩慈的禮物，是因為神先把這份禮物給了他。

禱告的禮物

聖經上說耶穌不斷為我們代禱。要學習像祂，我們也須學習為別人代禱。代禱、代求的意思是為別人說話，或為別人求情。在出埃及記 33 章，神因以色列人敬拜金牛犢要施行毀滅時，摩西就曾這麼做。為傷害我們的人代求並不容易，通常受傷的動物會反擊，受傷的人也會去傷害別人。如果你的配偶傷害你，我不主張你繼續讓自己被傷害，但我建議你求神幫助你有祂的眼光和憐憫對待配偶，藉以獲得為他代求的能力。

禱告是最難的一種操練，尤其是代求，因為必須以他人為中心。「藉著代求的禱告，神遞給我們每個人一份獨特、親自的邀請，讓我們能親密地參與祂為別人福祉所付出的勞苦。」³ 還有什麼愛的禮物比這更好？我們常常為有關於仇敵的事禱告，但我們是否也經常為仇敵禱告呢？

我想到先知撒母耳，在掃羅王犯了大錯之後，撒母耳告訴他：「至於我，斷不停止為你們禱告；以致得罪耶和華」（撒母耳記上 12：23）。在我的生命中，我有時會非

常專注為自己的需要禱告，無論是婚姻、身體或屬靈方面，以致代求的禱告只附在結尾——如果我還有時間。但耶穌一直為我們代求，我們也該學習像祂。我們可以送配偶這份愛的代禱禮物，以下面的方式為他禱告：

- 為他的得救代禱。
- 為他的成長及屬靈成熟代禱。
- 為他得智慧、棄愚昧代禱。
- 為他堅心信靠神代禱，願聖靈催逼人謹守道德的能力降在他身上。
- 為他心眼開通、得見真理代禱。
- 為和他有來往的人能向他說出真理代禱。
- 為他會渴慕認識神或者更認識祂代禱。
- 為他會想要成為更好的丈夫（妻子）或父親（母親）代禱。

莉安·佩恩（Leanne Payne）在她的著作《重建基督徒心靈》（*Restoring the Christian Soul*）一書中，描述為仇敵禱告的歷程。她在結論中記下神藉這件事給她的指引。主告訴她：「為你仇敵的健康整全禱告，為搶救他們心靈的良善、美好和真實而禱告。我的工作會令你驚異。現在從一切苦惱、不悅和攻擊中退去休息——在我面前平靜地



去愛、寫作、祈禱和生活。進入我永無止境的喜樂和平安中。」⁴

雅各也激勵我們要持續為配偶禱告，他提醒我們：「義人祈禱所發的力量是大有功效的」（雅各書 5：16）。

饒恕的禮物

饒恕是一種油，能在兩個奮力學習神樣式的人之間，產生潤滑的作用。當我們一直計算著婚姻裡的錯誤，要愛是不可能的。雖然有許多好書寫到有關饒恕的主題，但在我的輔導工作中還是發現一些常見的誤解。當我詢問一名個案，他如何知道自己已原諒妻子的不貞，他回答：「當我不再傷痛。」能夠超越受傷帶來的情緒之痛，這固然是個合理的目標，但卻不是饒恕的先決條件。事實上，當耶穌饒恕那些迫害祂的人時，祂正在痛苦中：「父啊！赦免他們！因為他們所做的，他們不曉得」（路加福音 23：34）。饒恕並不一定會除去罪給受害者帶來的傷害和後果，有時候，影響一輩子的後果比起初的罪更糟。

淑珊沒有誠實地告訴丈夫他們負債的情形。她幾年前開始創業，而花費之鉅遠超她所預期的。淑珊並未跟丹尼吐露她的重擔，只悄悄地以她收到的新信用卡去預支現金，支付家庭開銷。等到繳不出欠債，債主開始來電追討時，丹尼才明白真相。雖然這不容易，但丹尼最後決定饒恕淑珊的欺瞞與驕傲，雖然他仍有受傷和憤怒的情緒。後

來他們不得不宣布破產，失去房子和淑珊的事業。如果丹尼要等生氣或痛苦結束時才原諒淑珊，他們的婚姻大概就無法維持了。但淑珊的欺瞞造成嚴重的後果，其衝擊可以持續多年之久。

致送饒恕的禮物並不保證痛苦會消失，也不表示關係能恢復。有時候我們把饒恕及和好混為一談。我們能饒恕人是因為我們自己得了神的饒恕，而不是因為別人配得饒恕或懇求饒恕，所以神要求並賜予我們能力去饒恕。事實上，通常傷害我們的人是絕不會請求饒恕的，他們並不覺得抱歉，或者根本不在乎。饒恕指的是我們選擇不緊咬自己的權利要求公道或復仇，我們免去得罪我們之人的債。要想做到這一點，我們必須把自己的心從受傷後的苦毒怨恨中釋放出來。

雖然愛能遮掩許多的罪（彼得前書 4：8），但和好有時要靠犯罪者真心悔改才能達到。在我們犯罪時，神迫切想饒恕我們，但除非我們悔改，否則我們與神的關係還是破裂的。要想恢復與神和好的關係，我們必須承認自己的罪、遠離罪，並尋求祂的饒恕。我們必須給傷害我們的人一份饒恕的禮物，但若要真正和好，悔改和饒恕必須同時進行。淑珊的悔改包括剪掉所有信用卡，讓丹尼管理支票本，並且為她所有的開支負責。他們的婚姻關係得以重建，需要丹尼的決定饒恕，以及淑珊悔改的心和行為，如此方能導向真正的和好。



饒恕並不是墮落世人的本性，求公道和報復比較自然。只有從偉大的饒恕者——耶穌——去學習如何饒恕，我們才能真正饒恕人。當配偶犯錯時，可以看出神正教導我們如何在受傷的過程中學像耶穌。因為如果我們從未受傷，我們怎能學習饒恕？

知道自己不必以隔絕或報復來反擊令我們痛苦的錯誤，這是美妙的自由。當我們與基督的關係有所長進，我們會反映出祂在我們裡面的形像，而不是反映別人對待我們的模樣。湯瑪斯提醒我們：「我們會被得罪，我們會受傷，當這樣的事發生，我們可以做一個選擇：向傷害、怨恨、苦毒屈服；或像基督徒那樣成長，學習另一個重要的功課——如何饒恕。」⁵

後果的禮物

後果的禮物看來並不像一個禮物，特別是從領受禮物者的眼光來看。但若以正確的態度給予，後果的禮物會令接受者驚奇，甚至結出改變生命的果子。我們常聽到：「如果你真的原諒我（或如果你真的愛我），就不會讓我為後果受苦。」

在贈予後果的禮物之前，我們先要明白其目的，送此禮物的意圖既非報復也非懲罰。應當根據特定的錯誤，經過仔細的思慮與禱告，設定相關的後果。後果應當設定成能向配偶傳達如下的訊息：這樣的行為或行動不被接受，我

不會再假裝不在乎你這麼做。

雪莉有潔癖，她每天直到就寢前，還努力讓家中處處井井有條。她的丈夫約翰則較隨興，常常髒衣服隨脫隨放，這令雪莉抓狂。若要正確回應，雪莉有幾個選擇，她可以選擇給約翰接納的禮物，幹脆拾起衣物，不當一回事。她試過這樣做，結果發現自己會憎恨他不體貼她整理家務的苦心。於是她決定給予後果的禮物——不再憎恨、不再苦毒，坦然告知後果。有一天她說：「親愛的，你知道，我很抱歉老是嘮叨你要撿起髒衣服，現在我不作那樣的太太了。」約翰的耳朵豎起來，然後點頭表示同意。雪莉繼續說：「為了讓我自己不生氣，我也要有點改變。不丟進洗衣籃的東西就不洗。如果你選擇繼續隨脫隨放髒衣服，就得自己洗衣服。」約翰的笑容消失了，他可不喜歡這個新方法，與其自己洗衣服，他寧願接受嘮叨。但只需一個禮拜，約翰就曉得雪莉是當真的，他開始自己把髒衣服丟進洗衣籃裡。

後果往往以令人痛苦的形式出現。痛苦警告我們停止做某些事。在大學裡我有個朋友半身麻痺，她因騎馬發生意外而受傷，從腰部以下都沒有知覺。有一天在刮腿毛時，她發現自己忘記開冷水，等她把腿從盆中拉出來時，腿上已是二、三度的燙傷。神給我們身體神經，好對諸如燙傷的痛有所反應，神經警告我們：停！快把腳拿出來！若神經沒有作用，我們受傷的危險就更高。在某些情況



下，我們也許需要以痛苦的後果來防止配偶造成更大的傷害。如果你正在考慮贈予這種愛的禮物，可請教夠資格且可信任的朋友或專業輔導，尋求更多的智慧與建議。我們在自己的痛苦情緒之中，往往不能冷靜思考或者反應過度，口稱那是後果的禮物，但其實是更嚴厲的手段。痛苦的禮物通常是不得已的選擇，只有在幫助配偶改變毀滅或傷害行為的其他辦法都無效時，才會送出。

比方說，提姆終於不得不接受一個痛苦的事實——他的妻子愛卓長期說謊。愛卓沒有坦承自己的去處、花費，甚至講電話的對象。有很長一段時間，湯姆嘗試合理化愛卓的行為。「她只是粗心大意、她忘記了、她不擅長注意細節。」但是一次又一次，他逮到她說謊卻不承認的證據。在提姆認清真相後，他送給愛卓一份愛的禮物——痛苦的後果。

提姆開始拒絕為她圓謊，比方幫她找藉口對孩子掩飾，或者付清她沒坦誠相告的帳單。如此，愛卓才有機會體會自己的選擇所帶來的痛苦，並誠實面對自己。湯姆希望愛卓能清醒過來，看到自己需要悔改。至於她是否選擇悔改，完全取決於愛卓自己。

有的時候，分居可作為特定罪行的嚴重後果。作為基督徒輔導員，我不是隨便說這句話。但有時候，這是勸服配偶思考其毀滅行為惟一愛的禮物。在何西阿書中，何西阿就讓歌蔑體會其姦淫的後果，她的生活敗壞到最後導致

她被賣為奴。何西阿後來又向她顯示出極大的愛和饒恕，把她買贖回來重新作他的妻子（見何西阿書 1~3 章）。

以我專業的眼光來看，家庭暴力、長期姦淫、吸毒、酗酒及嚴重影響家庭生活的其他成癮行為，才需要採用分居的手段。這些在婚姻中都是嚴重的罪，不僅對婚姻，也對目睹或經歷的孩童造成傷害。通常，浸淫在這些罪中的人，要等到親身體驗相關選擇的痛苦後果，才能明白自己的問題。

不久前我與一名嚴重憂鬱的牧師妻子會晤。貝詩感覺絕望、困惑且孤立，與我會談是她最後的指望了。她不知該怎麼辦，自殺似乎是惟一選擇。她的丈夫是一間大教會的主任牧師，在講台上極富魅力，但在家中卻給家人帶來身體和情緒的虐待。她無法與他對談，說實話會招來耳光——或者更糟，她和孩子活在恐懼中，害怕他一次又一次的情緒爆發。更糟的是沒有人知道實情，貝詩懷疑會有任何人相信她。有一回她對一個她們夫婦共同的牧師朋友暗示這種情形，結果他建議她回家要更為順服。如果她向他人透露實情，也許會有人相信，但又有何益處？她和丈夫會被逐出教會嗎？他們要如何以及在哪裡過活？實在找不到出路。

家庭暴力的變數很多，因此難以概括提出最佳解決之道。但有件事毫無疑問：虐待是罪，且是很嚴重的罪。保羅在加拉太書 6 章提到：屬靈的人須努力挽回犯罪者。那



麼就貝詩的案例當如何處理呢？

我跟貝詩談起致贈後果的禮物。為幫助她這麼做，我聯絡了幾個與她相同基督徒社群的人，作為她的支持團體，他們也負責對她的丈夫指出真理。他們一起來到她的家中，以尊敬但堅定的態度與她的丈夫懇談，然後把貝詩和孩子遷移到安全的地方。她的丈夫火冒三丈！「你們怎敢來我家作這種控訴？」他大聲咆哮。貝詩的支持者鼓勵他尋求幫助，在他求助之前，他的妻兒將與他隔離。起先他拒絕，但等他明白妻兒不會很快回家，他才開始悔改。他接受了六個禮拜的個人輔導，最後我得到的消息是，他和貝詩和好了，但耗費了漫長的時間和許多努力。

如果你的配偶也有上癮、姦淫或虐待的行為，請尋求專業基督徒輔導員的幫助，以尋求對你、配偶以及孩子最好的處理之道。你的安全是最重要的顧慮，而在有些情況下——特別是受虐的案例——分居可能增加你身體上受傷害的機率。

痛刺激我們提高警覺，警告我們停止做某些事。後果的禮物——有時是痛苦的後果——有時是你能給配偶最有愛心的禮物，目的在令他停下來（即使只有一分鐘）省察他自己的行為。如果你的配偶開始承認問題，他很可能需要外在的幫助來改變現狀。這可能是個很漫長的過程，但由於你為配偶的最佳利益著想，你已展現出你的愛。

當我們學習贈送這些愛的禮物，我們會被拉扯超過自己感覺舒服的界限。就好像我在本章開始時提到的巴卡拉水晶碗，這些愛的禮物可能所費不貲，但對方卻完全不感激或貶低其價值。但只要以純潔的心無條件地給予，這些禮物能傳遞給家人有力的訊息，表明我們愛配偶和保護家庭的決心。

本書到這裏為止，已探討為何我們應當正確回應配偶所犯的錯，我們已知悉不少作法，但我要激勵讀者別就此滿足，因為還有更多可學習的，這些學習對你大有益處。和廣為流行的看法相反，即使你身處不快樂的婚姻，你還是可以作個快樂的人！

親愛的主，

有時我會懷疑自己給予配偶愛的禮物的動機。幫助我真心為配偶的好處著想，而不是求解脫、證明自己對，或者為求報復。惟有祢成為我生命的重心，並且是我心最深的渴盼時，我才可能活出真正美好、合祢心意的生命。主啊，我常常缺少愛，我活在暫時中，失去更寬廣的眼光。我忘記祢可以使用我生命的每個情況——即使是最痛苦的——來培養我內在基督的品格。主啊，幫助我謹記自己被造的目的——愛祢並且愈來愈像祢。

奉耶穌的名禱告，阿們。



第 10 章

正確回應的祝福

你們既知道這事，若是去行就有福了。

——約翰福音 13：17

我一生中最難過的一天，是接到妹妹佩特那通電話的日子。當時她正在待產，第四個孩子隨時會出生。我一直焦急地等待遠方的消息。她住在芝加哥，而我住在賓州。

當我接起電話，只聽到令人心悸的啜泣。可怕的事發生了，但在她斷續的哭泣聲中，我聽不清楚。我只聽懂一件事：她子宮內的嬰兒一出生就會死，他們即將進行引產。那天早上我立即搭機前往芝加哥。

她的分娩過程既漫長且困難——就像許多婦女一樣——但其中一點喜悅也沒有，因為沒有新的生命可以期

待，沒有孩子可以疼愛、期望著他長大成人；只有沉重的哀傷，因為這等待已久的孩子既將死亡。分娩之後，她的獨生子果然只活了幾個小時。

在正常分娩過程中，多數婦女會經歷極大的痛苦，但這痛苦多少會被期待中的喜悅所沖淡。然而，沒有好消息、沒有新生命可期待，陣痛之後只有死亡作為報償，這樣的痛苦真是令人難以忍受。

本書中所談到的，多半關乎基督徒在婚姻困境中學習如何「受苦」。但若只為受苦而受苦，對人並無益處。若沒有報償或益處，單單忍受痛苦是愚蠢的。我們心中總得有所期待，才能忍受下去。努力去愛、學習饒恕、選擇成長，並且保守我們的心，這些過程都須忍受痛苦，但只要最終有報償，一切都值得。

好消息是，我們的辛苦確實有美好的獎賞等著。學習在配偶犯錯時正確回應，以及追求屬靈成長、成熟的爭戰，都是滿有祝福的。在本書一開始，我就說神告訴我們要學習這些功課，是因為它們對我們有益處。但當配偶對我們的努力毫無回應，或者我們仍然身處不快樂、不滿足的婚姻中，到底有什麼好處呢？

主藉彼得的話激勵我們，正確回應、控制自己不以惡報惡，以及為義受苦都是有獎賞的（彼得前書 3：8～17）。所以，讓我們提醒自己，學習正確回應配偶的錯是滿有祝福的，如此我們就能心懷喜悅、忍受勞苦，堅



信最後的結果會是美好的。

✿ 無愧良心的祝福

我總是告訴我所輔導的個案，即使婚姻失敗，不再與配偶同住，他們總還是得和自己相處。所以，重要的是，為了自己長期的福祉著想，行事為人必須不為日後留下遺憾。

但可悲的是，我看到許多人忽略這個重要的原則。康妮發現丈夫唐努與她的好友發生婚外情時，整個人崩潰絕望。唐努在兩個女人之間搖擺不定，沒有表明挽回婚姻的決心，對康妮重作承諾。在他的猶疑、掙扎和深重痛苦中，康妮決定以外遇來報復唐努。「要讓他知道我的感受！」她說。選擇這樣反擊丈夫的錯，不但於事無補，更會讓情況雪上加霜。結果，不僅康妮和唐努終以離婚收場，康妮後來也愈來愈對自己所做的事感到懊悔、沮喪。

我們的罪絕不僅止影響我們自己，最苦的不是不愉快或破碎婚姻的痛，而是因我們犯下罪惡或愚蠢的錯誤，給整個家庭帶來的痛苦。罪可以被饒恕，但會留下疤痕，有些傷疤甚至會存留一生之久。僅此一生，所以我們應當更謹慎思慮所做的選擇，以減少日後的悔恨。

最近我收到一張卡片，是幾年前曾找我協談的安雅寄來的。她的婚姻極其艱難，丈夫有虐待傾向。為了安全，

她必須與他分居，但她並沒有訴請離婚。她一直等待、觀望，看看他是否悔改轉變，好讓他們重修舊好。因為尊重婚姻的誓約，她拒絕和別的男人約會——雖然有許多邀約。她衷心為丈夫祈禱，並等候神的時間。一年過去沒有改變，兩年、三年過去也沒有改變。然後她結識一位很好的基督徒弟兄，這時她該怎麼做？她繼續信靠神並等待。最後她的丈夫找到別的女子，訴請離婚，釋放了安雅。在卡片中，安雅告訴我，她最近和那位愛主的基督徒弟兄結婚的事。她寫道：「神的時間是完美的，祂把最好的保留到最後。」安雅擁有無虧的良心，所以現在能毫無罪咎、懊悔，安然、喜樂地享受這段新的關係。

自尊自重的祝福

別人做錯時我們如何應對，會表露出我們是怎樣的人以及將成為怎樣的人。記得嗎？心中充滿的意念會化為行動，而自尊自重則反映出我們喜歡自己。除了無可指責的良心，在配偶犯錯時正確回應也會提高我們的自尊。

珍妮想改變自己應對丈夫沒有時間觀念的方式。他是個工作狂，雖然她嘗試「修正」他，但並不奏效。每當他答應在某個時間回家吃晚餐或跟她約會，但卻不見人影時，她就會火冒三丈。抱怨嘮叨只讓事情更糟，她對丈夫和自己感到沮喪。「我不喜歡自己變成這樣的人。」她



說：「我不是生氣就是沮喪。」

珍妮開始接受一個事實：她無法改變丈夫，工作是他的最愛，而她做什麼都是徒勞。既然如此，她就必須決定如何回應。考慮過後，她領悟自己還是要這樁婚姻，並且她要以妻子的身分榮耀神。她提醒自己山姆的各種優點，也不再對自己反覆數落他的錯處。為了正確回應，珍妮決定每當山姆遲到，她就選擇過自己的日子，而不是憤怒地等待他。如果他們原本計畫好外出，她就會自己先出門並給他留個紙條，希望他稍後趕來。當他們有客人，晚餐也已預備好，即使山姆還未歸，她仍準時開飯。當她選擇既不貶抑丈夫、也不壓抑自己的作法，就感覺自尊升高，她不再生自己的氣，因為她的回應方式與她心目中的形象一致。

另一個例子，傑森的妻子訴請離婚，並且開始對孩子以及教會假造對傑森不利的控訴。傑森定意無論如何，都不要降低到她的層次，他不要以羞辱還羞辱，也不要以惡制惡，倒要以善制惡。當她不尊敬他時，他仍然以禮相待。雖然她說謊，但他還是說真話。他對孩子信守承諾，雖然每次對他安排的探視她都蓄意破壞。最終，雖然情況繼續惡化，傑森也不期待將來會有什麼好轉，但他依然靠主堅強。他提醒自己在這痛苦的考驗中與主親近、作屬靈的人，因而感受到自尊自重的內在祝福。

✿ 屬靈成熟、成長的祝福

最近我的丈夫誇讚我，說我和當年剛結婚時大不相同。他提醒我在結婚之初，我一生氣就威脅著要離開。我受不了衝突和受傷，寧願封閉自己、斷絕人際關係，也不願堅持下去、面對痛苦。我不禁猜想，如果當時我就屈服於逃跑的衝動，現在會是什麼光景？湯瑪斯說：「當我們無論情況好壞，都與配偶堅守在一起，婚姻會幫助我們培養出像神的性格。每樁婚姻都孕育出新的歷史、新的開始。婚姻的屬靈意義在於雙方共同努力維持這段歷史。」¹

丈夫和我已廝守了二十五年。我們分享兩個孩子，成長過程中的種種酸甜苦辣，也有許多同甘共苦的回憶。在這段關係中，成長與改變的不僅止是我，他也學著與我溝通，並且較善於表達他的情緒、夢想和目標。雖然他的原生家庭在這方面沒有教他太多，但他在婚姻中學到很多。他在職場上獲得推崇，被人公認是傑出溝通者和長於解決問題的人。因為長相廝守，我們都成為比個別生活更好的人。我們彼此砥礪、磨去稜角。我們並非完美，但已變得不一樣，我們都成長了。

在一樁婚姻裡，即使夫妻不一定同時成長，但藉著學習正確回應配偶的錯，仍可獲致個人和屬靈的成長。當露詩的丈夫告訴她，他們的婚姻已結束時，她前來接受輔



導。他告訴她：「我要離開這個家。我是同性戀者，已找到我的靈魂伴侶。」露詩受到重創，因恐懼吃驚而僵硬麻痺。「我和孩子該怎麼辦？」她哭喊。當我漸漸認識露詩，發現她是一個從不重視自身能力或長處的婦女，她一直懷疑自己，多半時刻覺得自己又笨又醜。她發現自己很難下決定，為正義挺身說話，為自己的想望和需要提出要求，也不會對親近的人說出自己的想法，包括她的父母和丈夫。由於遭遇婚姻危機，露詩開始專心尋求如何在這特別的狀況下正確回應。她應如何對待丈夫？求他重新考慮絲毫沒有用，她只覺得自己像一團沒人要的垃圾。

當露詩不再定睛於自己失敗的婚姻和丈夫的罪，轉而檢視自己和自身的不安全感時，她開始走上成長之路。她與內在的謊言對質，謊言告訴她，她什麼也不是，如果丈夫不再愛她，她根本無法生存。但最後她找到一份工作，發現人們喜歡她、肯定她，而且她勝任愉快。她沒有被丈夫的罪擊倒，反而在逆境中成長。正確回應讓她明白神的話語大有能力，真理比謊言強大，而善必能制惡。隨著露詩不斷成長，她不再嘗試挽回丈夫，而開始坦誠告訴他自己的感受，以及她能和不能接受的事項。包括：不行！他不能把孩子帶到他和新伴侶同居的公寓；不行！她不會申請房屋抵押貸款，好讓他付清債務。以前，她因為害怕受到拒絕而屈服於他的要求；現在她已有力量為他的最佳利益著想，也為自己和孩子的最佳利益著想。

請記得，在受苦的婚姻中，我們的盼望是在於自己的改變與成長。如果我們只一心期盼配偶會有正面的反應，無論是真心的道歉、個人的悔改、關係的改進，甚或快樂、美滿的婚姻，那至終很可能帶來失望或憤怒。這也許會導致我們半途而廢，放棄之前的努力。但若我們把焦點放在自己內心能孕育出基督的品格，那麼即使在艱難中，還是會歡喜地忍受各種考驗和痛苦。我們知道這成聖的過程，會在我們身上展現出基督的美好形像。

向別人反映出基督的祝福

到目前為止，我們已看過學習正確回應的內在祝福——無愧的良心、自尊自重和屬靈的成熟、成長。這些都是重要而寶貴的獎賞，但還有更多。別人觀察我們如何在艱難中應對、如何面對生命的問題，也可能對他人生命產生深遠的影響。這些生命的問題包括神是真實的嗎？我們真的信靠祂嗎？信心是怎麼一回事？我們如何面對逆境？在困難中神是否遺棄了我們？品格很重要嗎？

對孩子的祝福

正如我先前提過的，孩子從我們的身教學到的比言教更多。我們的選擇會不斷向他們顯明：我們相信什麼真正重要，以及我們對生命的想法。這些影響人生的功課主要



是經由觀察學到的，而非從正式教導獲致。比方說，大人也許口裏教小孩不要自私，但從父母生活方式所看到的其實影響更大。他是否經常看到父母奮力爭奪自己的利益？或者他看到父母總是為別人的益處而放下自己的權益？

我常遇到這樣的問題：「與其老是吵架爭鬥，離婚不是對孩子更好？」在我看來，問這問題的人相信只有兩個選擇：離婚或爭鬥。同類的問題有另一版本：「如果我不再愛孩子們的父親（或母親），但仍維持婚姻，這會教導孩子什麼？」同樣地，這問題似乎也只有兩個答案：忍受沒有愛的婚姻，或者結束這婚姻。我很清楚知道，上述兩個例子中提出問題的人，都已經在心裏決定哪個選擇比較好——不止是對孩子，也是對他自己。

但神給我們第三個選擇：持守並且學習去愛。持守婚姻並且學習正確回應，同時停止爭鬥。這通常是對你和孩子最好的選擇。也許你懷疑這是否真的對孩子最好，但研究已清楚地顯示什麼對孩子最好：擁有雙親的家庭對孩子較好，除非是在有嚴重的上癮或虐待問題的家庭。²

選擇正確回應並不保證婚姻不受傷害，但不受傷害的機率較高。即使你盡了全力，最後婚姻還是失敗，你的孩子也領受了改變——生命的寶貴功課，因為他們看到神在你生命中及在家裡的工作。我對單親特別同情，相信神也是如此。對於在人生最低谷仍忠誠信靠神的單親，我親眼見到神照顧他（她）的需要、回應禱告、保護、激勵並指

示祂的道路，我自己的信心也隨之成長，我知道這種家庭的孩子會得到特別的祝福。

有天我和一名作教牧輔導的朋友交談。他是既良善又屬靈的弟兄，我對他的尊敬與日俱增。他跟我分享他母親如何在困難的婚姻中持續愛與忍耐。他記得曾看著母親因父親冷漠、無反應而悲哀哭泣。在他母親的身教中——不光是她的言教——這年輕人學到神不僅是他的救主，更是他的天父和最好的朋友。如今他在幫助人的服事上極有能力，多歸功於他母親忠實敬畏神的榜樣，她在配偶犯錯時靠主正確回應。

對你周圍基督徒的祝福

無論你喜不喜歡，我們影響的不止是我們的孩子，還有我們周遭的人。當我們聽到基督徒犯嚴重罪過時，都會感到震驚和恐懼。基督徒婚姻失敗令所有信徒都覺得傷痛，也動搖我們對神改變生命力量的信心。如果兩個信徒不能倚靠神學習彼此相愛，我們操練聖經中的其他真理又有什麼希望？當我們學習在配偶犯錯時正確回應，就是給配偶、孩子及自己祝福，同時也成為別人的祝福。

菲雅在新婚期掙扎不已。她和一位鰥夫結婚，對方還有三個孩子，憂愁彷彿一條溼毯子包裹住她，令她難受不安。「我會不會犯下大錯？我能作三個孩子的好母親嗎？我連怎麼作母親都不曉得！」她在心中吶喊。她的丈夫努



力於忙碌的事業崗位，以彌補他在前妻生病及扮演單親時的疏忽。他似乎沒注意到菲雅的掙扎，當她嘗試與他談話時，他又採防衛姿態。他總是很快地保證她做得很好，隨即又埋首工作。在這時候，教會裡一位年長的姊妹看到菲雅的掙扎，開始關懷她。對菲雅不安的心靈來說，梅琪是洋溢基督之愛的光源。菲雅驚訝地發現，梅琪的先生佛瑞是極度挑剔又自我中心的人。梅琪怎能與這人生活四十年，還洋溢著基督的愛呢？菲雅納悶。梅琪艱難的婚姻為何沒有令她苦毒怨恨？

梅琪向菲雅保證，她內在的美德沒有什麼秘訣。「親愛的，我們那個年代絕不會考慮離婚。你要不就以神給你的為滿足，要不就是身敗名裂。我可以在信靠神或者倚靠自己之間做選擇。我選擇了神，而祂從未令我失望。」梅琪並不知道她決心信靠神並正確回應配偶的錯，這見證會成為一座燈塔，幫助那些幾乎迷失或在婚姻難處中將要沈船的女人。梅琪成為別人的祝福，因為她有一樁困難的婚姻，而不是因她逃避婚姻的難處。

在困難中靠主站立的人，會吸引那些想要站立卻猶疑軟弱的人。詩人告訴我們：「當將你的事交託耶和華，並倚靠祂，祂就必成全。祂要使你的公義如光發出，使你的公平明如正午」（詩篇 37：5～6）。在痛苦中活出以神為中心的生活，可以成為別人的祝福。當我們成為祝福，我們也會得到祝福。

對非信徒的祝福

每個認識或知道我們是基督徒的人，都會觀察我們在逆境與順境中如何過日子。當保羅與西拉被丟入監牢，遭受不公平對待時，他們的回應是唱詩讚美神（使徒行傳 16：25）。你可以想像別的囚犯聽到時是何等驚奇嗎？有時候，婚姻也讓人感覺像個監牢。你是怎樣的囚犯呢？別人從你的口與心聽到些什麼？是讚美抑或咒詛？你如何回應生活中的艱難，將影響你周遭的每個人。使徒保羅學會在獄中也能知足（腓立比書 4：11～13）。

我所輔導的一個弟兄在做了許多人生的錯誤選擇後，學習到這些寶貴的功課。嘉德因為不滿自己的婚姻，曾有一段短期的外遇。他從妻子得不到想要的注意和柔情，於是受到另一位有此特質婦女的吸引。他沒有選擇正確回應婚姻中的難處，反而採取錯誤的行為。幸而他那受傷的妻子選擇正確回應。她檢視自己在這樁破損婚姻中的角色，負起她這方面的責任，處理自己的問題，並選擇饒恕丈夫。她加強與神的關係，並提出醫治婚姻關係的建議，但神在嘉德身上的工作還未結束。祂要嘉德在情況不順遂時，也能正確回應。

經過一連串的事件，神把嘉德放在一個低階的管理員工作上。他得學習從最卑微的任務——清掃廁所——來服事人。有一天他去清理一間廁所，一看之下都快吐了。裡



面有人腹瀉，牆上、地板、馬桶座上到處都是排洩物。這人並沒有清理善後。嘉德受不了決定不幹了。「誰需要這個工作？」他對主說。然後他聽到主平靜微小的聲音對他說：「你需要，嘉德。難道你嫌這事太小、太卑微，以致無法藉此服事我嗎？」（參見以賽亞書 49：6）。

此時神試圖教導嘉德，如何在陌生人犯錯時正確回應。嘉德是否受教呢？他會不會降服並謙卑自己作僕人呢？在那一刻，嘉德做了改變一生的決定。他決定要盡力清理這間廁所，讓它比以前都乾淨——他真的做到了。

嘉德繼續服事神，清理他雇主的廁所，直到一切潔淨閃亮。有一天，他得到另一家公司較高薪的工作。嘉德很興奮，神讓他離開。當他去上司那兒辭職時，他的雇主說：「嘉德，我們不想失去你。你是我們店裡有史以來最好的管理員。我們不明白你怎能如此歡喜地清理廁所，但不管得付你多少薪資，我們都希望你能留下。」雇主把嘉德的薪水調高，與新工作相等，於是嘉德決定留下來。當嘉德學習在工作中正確回應，便對他周圍的人產生了深遠的影響。他們想知道他喜樂的秘訣。

討神喜悅的祝福

我們往往寧願為一點暫時的歡樂，或者特定的情緒感覺，而放棄了「討神喜悅」這上好的祝福。我們告訴自

己：如果婚姻不美滿就是受騙了。我們忘了人所能享有最好的生活，不是以自我快樂、滿足為中心的生活，而是以討神喜悅為重心的生活。一切奧秘在於：當我們為討神喜悅而活，我們就會快樂而滿足（見詩篇 84：12；馬太福音 5：6）。

保羅提醒我們：「你們或吃或喝，無論做什麼，都要為榮耀神而行」（哥林多前書 10：31）。神不僅在我們生命輝煌的時刻得榮耀，祂也可以在我們世俗的日常生活中得榮耀；像是清理馬桶、準備晚餐或者與配偶、孩子的互動，都可以榮耀神。當我們把祂告訴我們的話深深銘刻在心，並且信靠祂，在日常生活細節中活出祂的真理，這就是榮耀祂了。約翰·派博提醒我們：「當我們在神裡面得到最大的滿足，那就是最榮耀神的時刻。」³

當我們把自己的生命獻給神使用，就是最討神喜悅的時刻。祂告訴我們，祂已為我們付上極大的代價，這是理所當然的（羅馬書 12：1）。獻上自己有時是否包括受苦呢？我們的受苦也會被使用而榮耀神嗎？是的！當耶穌告訴彼得將如何受死時，祂並不是要警告或驚嚇彼得，而是「要指明藉著這樣的死，彼得會榮耀神。然後祂對他說：『你跟從我吧』」（約翰福音 21：19）。

你願意跟從神，學習當配偶（或別人）犯錯時，不計代價地正確回應嗎？這是耶穌要我們跟從祂時問我們的問題。作門徒是要付代價的，但請記住：「不作門徒比與耶



穌同行所付的代價更大，光是計算今生的代價就十分可觀。不作門徒失去的包括：與主連結的平安、充滿愛的生命、透過萬事萬物看清神良善全能引導的信心、極度灰心喪志下仍然站立得穩的盼望、行公義並抵擋邪惡的能力所帶給我們的豐富生命。」⁴

每一天，我在海邊寫作時，都會沿著步道散步一回。有一天，一位年老的紳士和我幾乎同時來到五哩長步道的盡頭。他一直走到防波堤的邊緣去摸那兒的柱子，然後轉身對我微笑，說：「當你到達終點線時，一切都值得了。」他的話提醒我，我們必須定睛在終點線上。當耶穌說「做得好，忠心良善的僕人」，會令我們發覺在世上的所有勞苦完全值得。在一九七六年的蒙特婁奧運，滕本俊（Shun Fujimoto）帶著膝蓋破裂傷完成體操比賽後說：「是的，痛好像刀割一樣，令我雙目流淚。但現在我拿了金牌，痛就過去了。」有一天我們的痛也會過去，只有喜樂和福上加福，因為我們已選擇為榮耀神和討神喜悅而活。

●

生命是個進行中的故事。我們自己的生命之書可能寫了三分之一、一半或者四之分三。我們的婚姻、家庭關係、生活方式，以及我們的喜愛、思想、玩樂、受傷與回應，都記載在這部書裡，留給後代人閱讀。我們正在寫怎樣的故事呢？是我們真正想講的故事嗎？我們許多人活得好像被動的受害者，任由環境變動的浪濤把我們翻來攪

去，而忘記自己有分於寫作自己的故事。我們無法控制周遭發生的每件事，但卻能夠控制自己如何去回應。我們正奮力成為配偶最好的伴侶嗎？讓我們求神幫助我們，以無人能比的方式愛丈夫或妻子，然後看祝福如何源源湧入。我們會有無虧的良心、扎實的見證，而且也許在學習如何正確回應中，我們的婚姻會奇妙地有所改善。然而，正確回應的最大祝福，是有一天我們也能說：「我不再記得痛苦，因我已贏得比賽。我好好過了一生，聽到主說出珍貴的讚賞：『做得好！』」

這就太足夠了。

親愛的主，

求祢教導我在配偶犯錯時正確回應，這些對我都是極好的功課。幫助我的心靈、心智與意志完全降服於你。父啊，別讓我受撒但欺騙，以為在世俗的歡樂和短暫的幸福裡會找到生命。給我所需的信心，在生活及婚姻的一切難處中信靠祢。幫助我定睛在終點線上，不脫離跑道。我想成為合祢心意的門徒，也想學習以無人能及的方式愛我的配偶，求祢引領也加添我力量。最後，親愛的天父，謝謝祢，謝謝祢，謝謝祢，讓我知道當我信靠順服祢時，會蒙受何等美好的祝福。

奉耶穌的名禱告，阿們。

附註

序言

1. George Barna, Barna Research Online found at <http://www.barna.org>, statistics on family/divorce (15 November 1999).

第 1 章

1. Gary L. Thomas, *Sacred Marriage: What If God Designed Marriage to Make Us Holy More Than to Make Us Happy?* (Grand Rapids: Zondervan, 2000), 13. Copyright © 2000 by Gary Thomas. Used by permission of Zondervan Publishing House.
2. Gary Thomas, Center for Evangelical Spirituality, newsletter 1 (January 2000).
3. Oswald Chambers, *Prayer: A Holy Occupation*, ed. Harry Verploegh (Grand Rapids: Discovery House, 1992), 62.
4. Wade Horn, "Putting Children Back at the Center of Things," *Fatherhood Today* 4, no. 4 (2000): 3, quoted in "Marriage Proves to Be an 'Elusive' Idea," *Current Thoughts and Trends* (September 2000).
5. Eugene H. Peterson, *A Long Obedience in the Same Direction: Discipleship in an Instant Society* (Downers Grove, Ill.: InterVarsity, 1980), 50. (中譯《天路客的行囊——恆久專一的順服》，校園出版)
6. François Fénelon, *The Royal Way of the Cross: Letter and Spiritual Counsels of François de Salignac de la mothe-Fénelon*, ed. Hal M. Helms, trans. H. Sidney Lear (Brewster, Mass.: Paraclete Press, 1982), 5.

第 2 章

1. Jeanne Guyon, *Final Steps in Christian Maturity* (Auburn, Maine: Christian Books 1985), 4.

2. Gary L. Thomas, *Sacred Marriage: What If God Designed Marriage to Make Us Holy More Than to Make Us Happy?* (Grand Rapids: Zondervan, 2000), 21. Copyright © 2000 by Gary Thomas. Used by permission of Zondervan Publishing House.
3. John M. Gottman and Nan Silver, *The Seven Principles for Making Marriage Work* (New York: Crown, 1999), 21. (中譯《恩愛過一生》，天下文化出版)
4. Thomas a Kempis, *The Imitation of Christ* (Springdale, Pa.: Whitaker, 1981), 35. (中譯《效法基督》，晨星出版)
5. Joe Aldrich, *Secrets to Inner Beauty: Transforming Life Through Love* (Portland, Oreg.: Multnomah, 1984), as quoted in Charles R. Swindoll, *Tale of the Tardy Oxcart* (Nashville: Word, 1998), 364.
6. Oswald Chambers, *Devotions for a Deeper Life*, ed. Glenn D. Black (Grand Rapids: Zondervan, 1986), 71. (中譯《活得精采》，道聲出版)
7. John T. McNeill, ed., and Ford Lewis Battles, trans., *Calvin: Institutes of the Christian Religion*, vol. 20 of The Library of Christian Classics (Philadelphia: Westminster, 1960), 604.
8. Oswald Chambers, *My Utmost for His Highest*, (1935; reprint, Uhrichsville, Ohio: Barbour, 1963), 119. (中譯《竭誠為主》，證道出版)
9. Beth Moore, *Praying God's Word: Breaking Free from Spiritual Strongholds* (Nashville: Broadman & Holman, 2000), 59-60. All rights reserved. Used by permission.
10. Oswald Chambers, *Disciples Indeed* (Newton Abbot, England: Oswald Chambers Publications Association, 1955), 69, as quoted by Harry W. Schaumburg, *False Intimacy* (Colorado Springs: NavPress, 1997), 142.
11. Chambers, *My Utmost for His Highest*, 211. (中譯《竭誠為主》，證道出版)
12. John Calvin, *Golden Booklet of the True Christian Life: A Modern Translation from the French and the Latin*, ed. Henry J. van Andel (Grand Rapids: Baker, 1952), 68-9.

第 3 章

1. John M. Gottman and Nan Silver, *The Seven Principles for Making Marriage Work* (New York: Crown, 1999), 2-3. (中譯《恩愛過一生》，天下文化出版)
2. Howard Markman, Scott Stanley, and Susan L. Blumberg, *Fighting for Your Marriage: Positive Steps for Preventing Divorce and Preserving a Lasting Love* (San Francisco: Jossey-Bass, 1944), 13.



3. Jaroslav Pelikan and Daniel E. Poellot, eds., *Sermons on the Gospel of St. John, Carpenter 6-8*, vol. 23 of *Luther's Works* (St. Louis: Concordia, 1959), 256-7.
4. Oswald Chambers, *Devotions for a Deeper Life*, ed. Glenn D. Black (Grand Rapids: Zondervan, 1986), 86. (中譯《活得精采》，道聲出版)
5. Frank Outlaw, "Destiny" quoted in Rob Gilbert, ed., *More of...the Best of Bits & Pieces* (Fairfield, N.J.: Economics Press, 1997), as quoted in Alice Gray, Steve Stephen, and John Van Diest, comp., *Lists to Live By: For Everything That Really Matters* (Sisters, Oreg.: Multnomah, 1999), 69.

第 4 章

1. John Calvin, *Golden Booklet of the True Christian Life: A Modern Translation from the French and the Latin*, ed. Henry J. van Andel (Grand Rapids: Baker, 1952), 60.
2. R. Laird Harris, Gleason L. Archer, and Bruce K. Waltke, *Theological Wordbook of the Old Testament* (Chicago: Moody, 1980), 931.
3. Oswald Chambers, *Devotions for a Deeper Life*, ed. Glenn D. Black (Grand Rapids: Zondervan, 1986), 92. (中譯《活得精采》，道聲出版)
4. Warren W. Wiersbe, comp., *The Best of A. W. Tozer* (Grand Rapids: Backer, 1978), 169.
5. Chuck Swindoll, *The Living Insight Study Bible* (Grand Rapids: Zondervan, 1996), 1315.
6. Beth Moore, *Praying God's Word: Breaking Free from Spiritual Strongholds* (Nashville: Broadman & Holman, 2000), 76. All rights reserved. Used by permission.
7. Moore, *Praying God's Word*, 7.
8. Oswald Chambers, *Devotions for a Deeper Life*, ed. Glenn D. Black (Grand Rapids: Zondervan, 1986), 14. (中譯《活得精采》，道聲出版)

第 5 章

1. Gary L. Thomas, *Sacred Marriage: What If God Designed Marriage to Make Us Holy More Than to Make Us Happy?* (Grand Rapids: Zondervan, 2000), 114. Copyright © 2000 by Gary Thomas. Used by permission of Zondervan Publishing House.
2. David Steindl-Rast, *The Music of Silence: A Sacred Journey Through the Hours of the Day* (San Francisco: Harper, 1995), 18-9.
3. My pastor, Howard Lawler, gave a series of sermons on Philippians in which he used

this phrase to describe the lordship of Christ over our life.

4. David L. Miller, "I Am Enough for you," *Lutheran Woman Today* 12, no. 8 (October 1999): 7.
5. Thomas, *Sacred Marriage*, 24.
6. John Piper, *A Godward Life: Savoring the Supremacy of God in All Life* (Sisters, Oreg.: Multnomah, 1997), 19.
7. Oswald Chambers, *My Utmost for His Highest*, (1935; reprint, Uhrichsville, Ohio: Barbour, 1963), 74. (中譯《竭誠為主》，證道出版)
8. Warren W. Wiersbe, comp., *The Best of A. W. Tozer* (Grand Rapids: Backer, 1978), 17.
9. Max Lucado, "Keeping Company with God," *Discipleship Journal*, no. 106 (1998): 25.
10. John Piper, *Desiring God: Meditations of a Christian Hedonist* (Portland, Oreg.: Multnomah, 1986), 55.
11. Wiersbe, *The Best of A. W. Tozer*, 172.
12. For a more in-depth examination of our struggle with idols, refer to chapter 4, "Underlying Idols of the Heart," of my book *How to Live Right When Your Life Goes Wrong* (Colorado Springs: WaterBrook, 2003).
13. Piper, *A Godward Life*, 24.
14. C. S. Lewis, *The Weight of Glory* (Grand Rapids: Eerdmans, 1949), 2.
15. L. M. Miles, "The Eagle Psalm" (1998). Used with permission.

第 6 章

1. Viktor Frankl, *Man's Search for Meaning: An Introduction to Logotherapy* (New York: Simon & Schuster, 1984), 75. (中譯《活出意義來》，光啟出版)
2. John Gottman, *You Can Make Your Marriage Work* (New York: Simon & Schuster, 1994), jacket.
3. Daniel Goleman, *Emotional Intelligence* (New York: Bantam Books, 1995), jacket. (中譯《EQ》，時報出版)
4. Oswald Chambers, *Devotions for a Deeper Life*, ed. Glenn D. Black (Grand Rapids: Zondervan, 1986), 163. (中譯《活得精采》，道聲出版)
5. Gary L. Thomas, *Sacred Marriage: What If God Designed Marriage to Make Us Holy More Than to Make Us Happy?* (Grand Rapids: Zondervan, 2000), 110. Copyright © 2000 by Gary Thomas. Used by permission of Zondervan Publishing House.



6. Warren W. Wiersbe, comp., *The Best of A. W. Tozer* (Grand Rapids: Backer, 1978), 112.
7. Wiersbe, *The Best of A. W. Tozer*, 172.
8. Chambers, *Devotions for a Deeper Life*, 14.
9. Eugene H. Peterson, *A Long Obedience in the Same Direction: Discipleship in an Instant Society* (Downers Grove, Ill.: InterVarsity, 1980), 93. (中譯《天路客的行囊——恆久專一的順服》，校園出版)
10. Alice Gray, Steve Stephens, and John Van Diest, comp., *Lists to Live By: For Everything That Really Matters* (Sisters, Oreg.: Multnomah, 1999), 215.

第 7 章

1. Eugene H. Peterson, *A Long Obedience in the Same Direction: Discipleship in an Instant Society* (Downers Grove, Ill.: InterVarsity, 1980), 13. (中譯《天路客的行囊——恆久專一的順服》，校園出版)
2. I first heard this distinction between "trying" and "training" on an American Association of Christian Counselors teaching tape by John Ortberg, taped at the 1999 AACC World Conference at Nashville, Tennessee.
3. Peterson, *A Long Obedience in the Same Direction*, 74. (中譯《天路客的行囊——恆久專一的順服》，校園出版)
4. Gary L. Thomas, *Sacred Marriage: What If God Designed Marriage to Make Us Holy More Than to Make Us Happy?* (Grand Rapids: Zondervan, 2000), 109. Copyright © 2000 by Gary Thomas. Used by permission of Zondervan Publishing House.
5. *The American Heritage Dictionary*, 3d ed., s.v. "persevere."
6. This is the title of Eugene Peterson's book on Christian discipleship.
7. Thomas, *Sacred Marriage*, 266.
8. Peterson, *A Long Obedience in the Same Direction*, 12. (中譯《天路客的行囊——恆久專一的順服》，校園出版)
9. Thomas, *Sacred Marriage*, 101.
10. Alice Gray, Steve Stephens, and John Van Diest, comp., *Lists to Live By: For Everything That Really Matters* (Sisters, Oreg.: Multnomah, 1999), 195.

第 8 章

1. *The American Heritage Dictionary*, 3d ed., s.v. "love."

2. M. Scott Peck, *The Road Less Traveled: A New Psychology of Love, Traditional Values, and Spiritual Growth* (New York: Simon & Schuster, 1978), 84-5. (中譯《心靈地圖——追求愛與成長之路》，天下文化出版)
3. Beth Moore, *Things Pondered: From the Heart of a Lesser Woman* (Nashville: Broadman & Holman, 1997), 14.
4. Spiro Zodhiates, ed., *The Complete Word Study Dictionary: New Testament* (Chattanooga: AMG International, 1992), #26, 878; #5368, 75-6, 965.
5. Robertson McQuilkin, *A Promise Kept* (Wheaton, Ill.: Tyndale, 1998), 32-3. (中譯《守住一生的承諾》，傳神愛網出版)
6. Henry Cloud and John Townsend, *Boundaries in Marriage* (Grand Rapids: Zondervan, 1999), 117. (中譯《為婚姻立界線》，台福傳播出版)
7. Peck, *The Road Less Traveled*, 81. (中譯《心靈地圖——追求愛與成長之路》，天下文化出版)
8. Dan B. Allender and Tremper Longman III, *Bold Love* (Colorado Springs: NavPress, 1992), 19.
9. I heard Paul Tripp speak on Galatians 6:1 at the Sandy Cove Married Couples Conference in November 2000. He said that if we are to be like Christ and we must confront someone, love is the method, restoration is the hope, and gentleness is the attitude.
10. Oswald Chambers, *My Utmost for His Highest*, (1935; reprint, Uhrichsville, Ohio: Barbour, 1963), 95. (中譯《竭誠為主》，證道出版)
11. John Piper, *A Godward Life: Savoring the Supremacy of God in All Life* (Sisters, Oreg.: Multnomah, 1997), 20.
12. Dallas Willard, *The Divine Conspiracy: Rediscovering Our Hidden Life in God* (San Francisco: Harper, 1998), 183.
13. Gary L. Thomas, *Sacred Marriage: What If God Designed Marriage to Make Us Holy More Than to Make Us Happy?* (Grand Rapids: Zondervan, 2000), 266. Copyright © 2000 by Gary Thomas. Used by permission of Zondervan Publishing House.

第 9 章

1. Helen Bacovcin, trans., *The Way of a Pilgrim and The Pilgrim Continues His Way* (New York: Image Books, 1978), 13. (中譯《俄羅斯朝聖者之旅與朝聖者的再出發》，光啟出版)



2. Thomas à Kempis, *The Imitation of Christ* (Springdale, Pa.: Whitaker, 1981), 35. (中譯《效法基督》，晨星出版)
3. Richard Foster, *Prayer: Finding the Heart's True Home* (San Francisco: Harper, 1992), 201. (中譯《禱告真諦——尋找心靈真正歸宿》，基道出版)
4. Leanne Payne, *Restoring the Christian Soul: Overcoming Barriers to Completion in Christ through Healing Prayer* (Grand Rapids: Baker, 1996), 190.
5. Gary L. Thomas, *Sacred Marriage: What If God Designed Marriage to Make Us Holy More Than to Make Us Happy?* (Grand Rapids: Zondervan, 2000), 168. Copyright © 2000 by Gary Thomas. Used by permission of Zondervan Publishing House.

第 10 章

1. Gary L. Thomas, *Sacred Marriage: What If God Designed Marriage to Make Us Holy More Than to Make Us Happy?* (Grand Rapids: Zondervan, 2000), 107. Copyright © 2000 by Gary Thomas. Used by permission of Zondervan Publishing House.
2. For more information on the long-term effects of divorce on children, see Judith S. Wallerstein, Julia M. Lewis, and Sandra Blakeslee, *The Unexpected Legacy of Divorce* (New York: Hyperion, 2000). (中譯《父母離婚後——孩子走過的內心路》，張老師文化出版)
3. John Piper, *The Pleasure of God* (Portland, Oreg.: Multnomah, 1991), 241.
4. Dallas Willard, *The Spirit of the Disciplines* (San Francisco: Harper, 1991), 263.