

# 婚姻的法則

■ 姜馬克 (Mark Gungor) 著

■ 吳秀蘭 譯

掌握七個婚姻法則，以及經營夫妻美好性愛生活的有效方法，  
讓男人更了解女人，女人更懂男人，  
一起透過愛的學習和行動，邁向幸福婚姻。

- 接納
- 溝通
- 信任
- 尊重
- 勇於表達
- 認識差異
- 活出愛



LAUGH YOUR WAY TO A **Better** MARRIAGE

## 婚姻需要用心經營， 才能彼此祝福，一起幸福。

**人們**在婚姻中渴望親密，渴望了解，渴望契合，渴望幸福，但現實生活中總是會上演女人碎碎念，男人被人怨，夫妻溝通總是不如人願的情節，更糟的是，許多夫妻因為差異而溝通不良，關係冷淡，導致婚姻破裂，距離幸福愈來愈遙遠。事實上，上帝創造男女大不同，是要讓男人和女人彼此學會欣賞，彼此幫補，為婚姻生活加分。

**透過**探索不同主題如：「天作之合」的迷思、「靈魂伴侶」的神話、男女大腦的結構差異、不同性愛需求所造成的衝突，真愛的盟約關係，饒恕的必要……證明了婚姻幸福的關鍵不在「浪漫」或「命中注定」。從破除「上帝為人量身訂做一個完美伴侶，只要找到對的人，從此就可以幸福快樂到永遠」的迷思開始，為你建立尋找伴侶、經營婚姻的正確眼光。再從七個婚姻的法則，帶領你認識男女大不同，學習欣賞差異，用正確的溝通方式和愛的語言，得著另一半的心。最後告訴你享受性愛生活的五個訣竅，讓你體會夫妻間的性愛可以如此地曼妙美好。全書讀來令人開懷大笑，卻又受用無窮，讓人對真愛與婚姻有斬新的深刻體會。

NT\$350

設計 / 林鳳英

ISBN 978-986198244-1



9 789861 982441



校園書房出版社

A1384

# 婚姻的法則

---

作者 / 姜馬克 (Mark Gungor)

譯者 / 吳秀蘭

責任編輯 / 錢占梅

封面設計 / 林鳳英

---

發行人 / 饒孝楫

出版者 / 校園書房出版社

發行所 / 23141 台灣新北市新店區民權路 50 號 6 樓

電話 / 886-2-2918-2460

傳真 / 886-2-2918-2462

網址 / <http://www.campus.org.tw>

郵政信箱 / 10699 台北郵局第 13-144 號信箱

劃撥帳號 / 19922014，校園書房出版社

網路書房 / <http://shop.campus.org.tw>

訂購電話 / 886-2-2918-2460 分機 241、240

訂購傳真 / 886-2-2918-2248

---

2012 年 3 月初版

## **Laugh Your Way to a Better Marriage:**

Unlocking the Secrets to Life, Love, and Marriage

by Mark Gungor

© 2008 by Laugh Your Way America, LLC

Complex Chinese translation © 2012

by Campus Evangelical Fellowship Press

P.O. Box 13-144, Taipei 10699, Taiwan

Published by arrangement with Atria Books, a Division of Simon & Schuster, Inc.  
through Bardon-Chinese Media Agency.

All Rights Reserved

First Edition: March, 2012

Printed in Taiwan

ISBN: 978-986-198-244-1 (精裝)

版權所有，請勿翻印。

12 13 14 15 16 17 18 年度 | 刷次 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1

## 國外推薦

簡潔幽默的筆觸，直指當代婚姻的脆弱，提供改善婚姻妙方。

——肯·戴維斯，作家、喜劇演員與「樂活」電台主持人

有什麼能比「開心通往美好的婚姻路」更棒呢？突破婚姻當代神話與誤傳的重圍，人人皆可期待擁有快樂、迷人的美滿婚姻，姜馬克的信息激勵人心！他是一個國寶，他的書與他在研討會中的表現一致，為人們的生活帶來即時的改變。

——戴安·索利，「聰明婚姻」機構創辦人與董事

這是本輕鬆描寫嚴肅主題的書！姜馬克雖然具備評量婚姻生活的資格與經驗，卻以更平易近人的觀點與談諧方式，來分享正經八百的夫妻生活議題，其文字淺顯易懂。本書將協助夫妻知己知彼，加強爭取公平的能力，享受魚水之歡。

——提姆·金梅爾博士，「家庭至上」機構主席、  
著有《塑造偉大孩子的新思考》

對我們而言，這不僅是一本書，更是經驗之談。我們感到被理解、得到力量，被全然遮蓋。本書鐵定能幫助您！

——馬特與勞麗·克勞奇，三一廣播網

婚姻之書？我已悉數閱畢，此乃翹楚之作——堅固若石的建議、令人捧腹的描述。這是對男性完全公平，令女性全然解放的首部著作。

——大衛·默羅，著有《為何男人討厭上教堂》

姜馬克是優秀的作者與講員，但令我印象最深的是他的真性情，這使他的信息更顯舉足輕重。他令人歡笑，更令人改變。

——弗雷德·斯托伊克，著有《做個大丈夫》與《戰略》

# 獻詞

給我親愛的黛比：

我們結婚時，都還那麼年輕（一個十九歲，一個十八歲），非常窮（基本上我們算是嬉皮族——第一個家是八呎寬十呎長的帳篷），我們愚蠢得令人難以置信，但我們在一起的婚姻之旅，卻是千萬人羨慕不已的。我倆在一起渡過的歲月，證明了幸福的婚姻必須委身到底，信守承諾地做「對」的事。謝謝妳，做我的妻子。

# 致謝

給我的哥哥愛德：他卓越的內在眼光以及技能，使這本書得以出版。

給泰瑞·冠勒：他的眼界及熱情幫助這本書更深地觸動數百萬夫婦的心。

給阿曼一家人：他們的愛與支持，成為我的助力。

給黛安·柏萊及喬伊·古柏：謝謝他們反覆閱讀、校對此書，他們看這本書的次數，超過一般人合理範圍所能負荷的。

謝謝我的媽媽：她把一種意念種植在我心，就是我想做的事，一定可以完成。

最後，給我的孩子們：雷斯里、蘿絲、腓利及克絲汀，還有孫子巴克、肯亞和蒙帝。

最終，我們就是要建造一個成功穩固的家庭。

這是一本有關婚姻家庭的書！



# 目錄



## CONTENTS

前言 ..... 009

《part 1》 場景設定 ..... 015

第 1 章 / 天作之合 ..... 017

第 2 章 / 用正確的眼光看待婚姻 ..... 031

《part 2》 婚姻的自然律 ..... 039

第 3 章 / 婚姻的法則 ..... 041

第 4 章 / 婚姻法則一：男女生而不平等 ..... 043

第 5 章 / 婚姻法則二：男女想法不同 ..... 052

第 6 章 / 婚姻法則三：男女溝通方式不同 ..... 072

第 7 章 / 婚姻法則四：男人與女人期待不同 ..... 088

第 8 章 / 婚姻法則五：女人是付出者，男人是收取者 ... 115

第 9 章 / 婚姻法則六：放下想改變對方的企圖心 ..... 130

第 10 章 / 婚姻法則七：活出愛的真諦 ..... 142



《part <b>3</b> 》性、謊言、網路 .....	165
第11章 / 性生活與婚姻的關係 .....	167
第12章 / 性的戰爭 .....	185
第13章 / 享受性生活的五個要點 .....	196
第14章 / 塵土中的色慾 .....	216
第15章 / 切莫自慰 .....	231
第16章 / 性愛的烙印威力 .....	243
《part <b>4</b> 》至死不渝的愛情 .....	251
第17章 / 迎戰衝突，認識彼此 .....	253
第18章 / 婚姻不是紙尿布 .....	275
第19章 / 美國的偶像 .....	282
第20章 / 離婚的迷思 .....	292
第21章 / 讓婚姻重新開機 .....	304
註釋 .....	315

# 前言

**雖**然原書名是「開心走向婚姻路」(*Laugh Your Way to a Better Marriage*)，但這書不是談婚姻中歡笑的益處，也不是收集婚姻中好笑的故事。此書的內容主要是我在辦「婚姻成長營」的課程內容——是一套嚴謹認真設計教材——為幫助那些來參加的夫妻們，能改善婚姻生活。

這書名所以定為開心走向婚姻路，只是因為我講課時所舉的例子，都很好笑，讓人開心。事實上，研習營的現場課程，像是舞台喜劇，是有連貫的單元，而不是零星片段的主題。而且成千的夫妻曾上台來做見證，說這課程挽回瀕臨破碎的婚姻，也充實了婚姻的實質內涵。所以，我分享的許多觀點，及好笑的故事，會讓你當場微笑或大笑，但最後你會發現這背後均隱含深意，乃為提供有益的資訊，使你有動力，去經營一個成功的婚姻。

我同意大衛·威斯卡(David Viscott)的說法：「夫妻關係很少是突然破滅中止的，夫妻之間的愛情常常是慢慢萎縮凋謝的，一方面是不明白夫妻間的關係是需要時間，彼此關懷相愛，努力去經營培養的；一方面是因為太懶或害怕，以致不敢嚐試這麼做。」<sup>(註1)</sup>

人們對婚姻、愛情有許多奇怪的想法。有人以為婚姻是天生註定的。有的認為只要跟著直覺走，就可抵達幸福彼岸。沒錯，夫妻關係有時順著直覺走，然而，經驗告訴我們，人們不能單憑直覺行事。

還有其他人認為婚前**浪漫**的戀愛交往，是婚姻幸福的關鍵。我和黛比是從小青梅竹馬的童年玩伴，這聽起來很浪漫，但老實說，這跟婚姻的幸福一點關係都沒有。當然，還是有一點關係，但不是最重要的。就像早餐，我在我的蛋上撒些鹽，鹽不是重點，蛋才是重點。若我把鹽當作主食，這頓早餐就本末倒置了。戀愛過程是可加添婚姻生活的情調，就像在蛋上灑些鹽巴，但在嚴酷的實際婚姻生活中，羅曼史絕非婚姻生活的主要元素。（我們往下面幾章看，就知道為什麼。）

美滿成功的婚姻需要「**用心經營**」，但這還不夠，還需要「**技巧**」，因為光有心去努力，卻沒有技巧配合，不見得能讓婚姻成功，而我們需花時間學習這些技巧的知識。若拖愈久去學習這些技巧，就愈容易被痛苦的關係絆跌——痛苦的經驗，層層疊起加深，我們就愈發相信**無法**與配偶快樂共處。之後，弄得**遍體鱗傷**，走路都走不穩：夫妻在婚姻中本來應該是彼此完全信任的，現在卻變得戒慎恐懼、易受傷害。婚姻走到這個地步，開始產生更大的痛苦，這是夫妻本來不該承受的，於是人們開始想要結束這婚姻關係。

這兒有個好消息，婚姻問題其實是可以容易解決的。當夫妻願意共同來學習婚姻的動力學，並願花時間去了解對方，他們就會再次墜入愛河。這也是**為什麼**我要寫這本書的目的。

現在，女士們，若你先生不想看這本書，不要覺得被冒犯，大部分男人不想看這樣一整本有關**夫妻關係**的書。但是，你可以選一兩章的分量，讓他來讀，該不會是難事。在第五章我們就會提到，男人喜歡把事情切割成小部分來處理，要他讀一小部分的範圍，他會覺得是回應一個問題，而不是生吞活剝一本書。然後只和他討論**一個題目**。男人不介意和你討論一個題目，但他最怕人「牽拖」，一個問題接著一個問題討論……。

女人也要記住一件事，就是男人**不喜歡**在人際關係的問題上深究，他認為關係並未破裂，就不用費神修補，處理人際關係。最好的方法，就是讓它就這麼擱著吧！對男人而言，去研讀有關人際關係的書，猶如在準備直腸解剖學的考試。

反之，女人卻**喜歡**探討人際關係方面的事，她們喜歡談論生命中的友誼花園——如何撒種、澆肥、除草、修剪——以喜悅的心看到「花園」生意盎然，花團錦簇。提議作妻子的，來讀一本有關婚姻的書，她們會很樂意接受，而且肯坐在那兒，興致勃勃地翻閱此書。所以我猜，我的讀者大部分都是女性吧。但別擔心，我書裡的訊息是很棒

的，可以提升你的婚姻品質，使夫妻關係漸入佳境。相信我，你看完這本書後，你先生也會**隨之起舞**。

現在，在我們往下看前，我必須請你耐心地聽我在整本書裡提到的通則。是什麼呢？就是「一般而言」，書裡所提到的原則「大都是對的」，但不一定「**永遠是對的**」。比如說：一般來說，男人比女人對性有興趣。然而，也有許多案例是，太太比先生對性有興趣。（現在，若讀者是男性，而你太太渴望夜夜春宵，我想代替所有男性向你說：「我們真恨你。」）當你遇到這一類的通則，花些時間來檢視你個人的情況、個性和經驗。顯然，通則之下，還是有特殊例外情形。但是，典型性別差異的大不同，是無法忽視的，所以我要來討論。

聖經裡面有一節我深愛的經文：「家裡無牛，槽頭乾淨；土產加多，乃憑牛力」<sup>（註2）</sup>這意思非常清楚：只要有牛，勢必會有**牛屎**，若你不想要有牛屎，就不要養牛。但養一條很好的牛，可使土產加多。所以必須面對現實：你若想得到養頭牛的好處，你就得忍受**牛屎**的臭味。

婚姻是美好的，我們可以獲得與另外一個人結合的益處。然而，問題是，天下沒有「無牛屎」的婚姻。這就是為什麼保羅會這麼說：「男不近女倒好。」<sup>（註3）</sup>為什麼他這樣說？保羅繼續說：因為「這等人（指那些嫁娶者）肉身必受苦難（麻煩），我卻願意你們免這苦難。」<sup>（註4）</sup>

在婚禮中，你不曾聽過有人唸類似「家中有牛，就有

牛屎」的經文，在許多問候卡上，你也未曾看過有人寫類似的經文。爲什麼呢？因爲我們不想承認結婚後，會隨之帶來一堆的牛屎。但事實上，這些麻煩事是會發生，但話說回來，結婚還是美好的，我喜歡結婚。你也可以有另一種選擇：一人孤孤單單過一輩子，但如此就不會有家人的野餐活動。重點是，挑戰總是伴隨著我們做的每個決定而來。

現在，假若你只想撇開這一堆婚姻牛屎，你自己就是一隻有病的牛，我可以幫助你解決這問題。

問題是，許多人不希望看到婚姻中有任何的牛屎，當他們遭逢婚姻中的麻煩事，他們就歸這一切不順，是因爲**嫁娶錯人**。

在我進入正題之前，我還有最後一點要提醒大家。愛因斯坦曾說：「一些重大棘手的問題，不能從同一個思想層面來獲得解決。」重點就是說，你若想要解決麻煩棘手的人際關係問題，你必須要有**新的眼界**。我會幫助你做得到。你會碰到讓你意想不到，甚至令你發狂的新點子，但不要立刻就排斥。傾聽，思想，再默想。挑戰自己再往下繼續嚐試，你就會看到婚姻美好之路隨之展開。



婚姻

014 的法則 LAUGH YOUR WAY

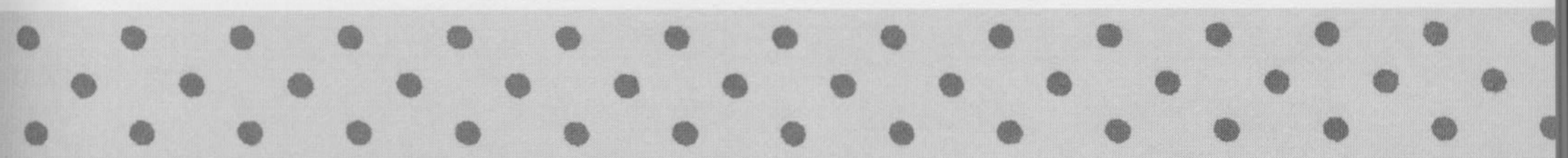
TO A **Better** MARRIAGE



第 1 卷

PART 1

場景設定



我



*note*



愛的默想與行動

---

## 第 1 章

## 天作之合

**我**和黛比受邀前往北卡羅萊納州，在一個婚姻研習營中當講員，通常週末我要講六小時課，或更多，若不小心，常會把嗓子講啞；因此事前我會節制我的閒談時間，並推掉一些諮商訪談。然而，就在那個週五早上，我的好友，也是我的輔導牧師，問我是否可以上他的電視節目——「開心走向婚姻路」，雖然我時間緊湊，很不願意如此趕場，但看在老友史提夫牧師的分上，勉為其難答應。

於是我計劃早上九點半從旅館出發，開車到錄音室與他們碰頭。我不是個早起的人，眼看時間快到，趕緊起床盥洗，刮好鬍子，梳好稀疏的頭髮，就走到行李箱，想拿一套乾淨內衣褲，怎麼找都找不到，我常是東西擺在眼前也看不到的人，所以我並未驚慌，只是大聲喊著太太：

「黛比，我的內衣褲呢？」

「就在你的行李箱上面啊！」

「沒有啊！我已經看過了。」

黛比從浴室衝出來，直接去行李箱翻找，過了一會兒，她很不好意思地傻笑著：「呃，我好像忘記把你的內衣褲裝進去了。」

天啊，竟然發生這樣的烏龍事件，我快暈倒了，我等會兒還要上電視錄影，沒有換洗的內衣褲，怎麼辦？剛剛換下來的舊內衣褲，在地板上已經弄溼，也來不及烘乾，而我時間急迫，都快遲到了。

我的心思如跑馬燈快轉，現在擺在眼前的，只有兩個選擇：（1）光著屁股，只穿外褲。（2）穿我太太的內褲。正好我瞥見她棉製的內褲，若不是有商標印著「女用」的，其實它還蠻像傳統的四角褲。**我敢穿嗎？**我考慮著。

現在每當我分享這檔糗事，絕大部分人會選擇方案一，打死也沒有人會選擇方案二，因為穿著女人的內褲，這讓人在心態上很難接受。而我也無法讓自己下半身「空空洞洞」的，這樣的「自由」會讓我無法專心在節目中思考。

我當機立斷，立刻穿上我太太的乾淨內褲，趕緊衝出門，因為我不想遲到，也沒時間多考慮。

五英哩的路程，我疾駛著，一邊在想著，**萬一發生車禍**，我躺在路邊，醫護人員為救我命，脫下我的外褲，赫

然發現我穿著女人的內褲，我一定會揮手推開他們，喊著說：「讓我死吧！讓我死吧！」

終於抵達錄音室，錄完三個禮拜的電視節目分量。你可以想像我對著鏡頭講話時，內心的尷尬與諷刺，我對著電視機前的觀眾，挑戰弟兄們做個「有肩膀」的「真男人」，而自己卻穿著太太的內褲！講的時候，自己心中都很不自在。

錄完影已到中午用餐時間，我在餐廳再也忍不住向弟兄們「告白」。他們聽到我有祕密要公開，都湊過來，豎起耳朵聽。當我向他們坦承，整個早上我穿著女人內褲站在錄影機前時，史提夫首先發出慘叫聲，並且儘量遠離我（我不是說過男生會如何看待此事了嗎？），還要我吃飯時，不要碰他，同時還提醒我下次講這件事時，不要提到他的名字。（這個朋友真不夠意思！）

## 從這件事學到的功課

我為什麼要提這件羞於啓齒的糗事？我只是要讓弟兄姐妹明白，人生路上即使有時已經盡力了，還是會遇到想不到的意外或災難，事情發展成原先沒有預料到的悲慘局面，這時候，我們需要面對困境，迎接挑戰，想辦法解決問題，而非逃避。

愛情常是令人盲目。熱戀時，我們常以為對方就是那

位「靈魂伴侶」。和情人在一起，情話綿綿，我們覺得非常開心舒服，可以很自在地做自己，似乎不用怎麼費力，都可以經歷到只要兩人在一起就很喜樂的感覺。

「我倆在一起是多麼自在呀！」我們如此推論。

這人一定就是那位「靈魂伴侶」。

「是的。」你渴望愛情的心回答著：「**真愛總是如此容易。**」

所以我們大膽地決意冒險，做出這個重大的委身計劃，承諾：「惟有死才能使我們分開。」我們知道這決定是對的，因為在一起時是多麼自在。這自在的感覺證明這決定是對的，因為在一起時是多麼自在。這自在的感覺就是神給我們的印證，證實這事情是對的。**不是嗎？**

但在我們交換誓言，說「我願意」後，面對現實的生活，猜猜怎麼了？在一起的時光，**變得不容易了。**

男女剛開始尋求另一半時，都相信緣分使他們相識，然後交往約會，最後踏上紅毯，走向婚姻的神聖之壇。他們認為既然花了這麼多寶貴的時間相處，必定已經了解對方。他們知道對方所期待的，所以，也覺得他們之間的關係是安全的——因為他們已經找到**最理想的對象**。然而，由於約會時的美妙醉人氣氛，情侶會自以為已經很了解對方，事實上，他們並沒有像自己所認為的，如此深入地了解對方。

當婚姻產生危機，**震驚與可怕**的感覺就產生了；**震驚**

是因爲本來吸引對方的差異，後來竟成爲嫌惡的缺點。可怕的是因爲目前他們處於沮喪、憤怒的光景，覺得這婚姻簡直是一團糟！

我們讀到舊約「所盼望的遲延未得，令人心憂」<sup>(註1)</sup>，簡單地說，當事情沒有如其所願發展時，我們就會失望、挫折，甚至放棄，但這樣是不對的。

事實上，對婚姻存著太過浪漫完美的憧憬，只會讓婚姻變得更糟，不會變得更好。因爲這些理想憧憬很少實現，因此配偶雙方都深覺不滿。若你幻想婚姻生活中，每天都有小鳥在你窗前唱歌，小白兔跳過來爲你掃地，花栗鼠跑過來爲你洗碗，夫妻天天都甜甜蜜蜜，那麼你是在抽婚姻的鴉片。

這或許是很難接受的事實，但不久後，作太太的就會發現——談戀愛時，被呵護得像掌上明珠的美麗公主；結婚後，這樣被貼心呵護的感覺，卻無法長久持續下去。一般而言，作太太的會覺得自己變成「吃南瓜者」的犧牲品（根據鵝媽媽這本童話故事，南瓜的主人把他的小女人穩妥地藏南瓜殼裡），甚至發現她原本心目中的「白馬王子」，竟然變成夜裡惡夢中的怪獸，甚至還更可怕！

同樣地，男人也感到極度失望，且被激怒，因爲看到自己竟然如此讓太太失望。「怎麼會這樣？」男人自問自答：「我們的母親不是說我們的婚姻是天作之合嗎？」男人可不願自己「白馬王子」的標籤被撕掉，但問題是男人無

法做到一直保持著熱戀時的濃情蜜意。男人已把這位女子娶到手了，在婚禮中的新人宣誓，新郎說：「我願意。」新娘也說：「我願意。」嘿，一切都搞定了，所以我們重新調整步調，以前用來追求「夢中新娘」的精力，現在轉向新的目標。眼前有新的山峰要攀登，有新的戰場去打拚，新的海洋去橫越，當然，還有新的電腦遊戲要玩。令人悲哀的是，男人在婚禮上說「我願意」時，他心裡是想著：「終於到手了。」這是因為他花了許多精力去追求伴侶，現在終於**擁有**她，這階段性目標暫告一段落了，他可以進行下一個追求的目標。

從某個角度來說，所擁有的東西「消失」了，有點像我們買了新車，半年之後，就不再對它這麼珍惜，所謂的新車就「消失」了，因為沒有對它付出原有的注意力與關懷。我並不是說這樣做是「無情」的，而是說我們對**已經**得到的東西，常常不覺得有需要再花那麼多的精力，去持守維護。

令人悲嘆的是，戀愛時追求對方的熱情，轉化成疏忽、不體貼的行爲，甚至粗魯地認為太太是附屬品（我並不是說這樣是對的，或以爲事情不得不如此，而是說一般男人常是如此）。我們對婚姻的震驚與憤怒不解，常來自於發現太太不再視我們爲「**護花使者**」。畢竟我們是男人，我們需要另一半肯定我們天生陽剛的男人氣概。

喔，令人椎心的失望讓我們痛苦不堪。婚姻生活中，

太太常覺失望，先生常覺被冒犯，這樣下去，夫妻怎會不懷疑他們的結合，不是個錯誤？爲什麼？因爲相處的生活，不再自在，反倒非常艱難痛苦。

我們痛苦的心吶喊著：**這肯定不是真愛！我們一定做了錯誤的決定，我一定是瞎了眼，娶（嫁）錯人了。**

就是在這節骨眼，夫妻的戰爭開始白熱化，如何處理衝突是此時的關鍵點（我們在下面幾章會提到）。有些夫妻公開劇烈地爭吵，有些夫妻則沉默冷戰，但無論如何，夫妻面對衝突，一定要設法達成**雙贏**的局面，這需要彈性：柔性的妥協，設法給對方台階下——甚至願意穿對方的內衣褲——我敢這樣建議（若情境許可的話）。

然而，許多夫妻不願意起來爭戰，甚至妥協了。當他們對婚姻的期待**幻滅**時，他們的心痛苦，選擇**逃離**婚姻枷鎖。婚姻中不被滿足的需要，會腐蝕兩人之間的關係。當婚姻生活變得惡質化，許多人就想結束這段關係，另造新巢。他們把衝突（其實在任何健康的人際關係中，吵架是難以避免的。）視爲**娶（嫁）錯人**的結果。他們以爲只要找對人嫁娶，婚姻中真愛的承諾就可實現。這樣對嗎？其實是錯的。

我知道這樣的論調，無法迎合許多人，但神特別爲你量身訂做另一半、你要尋找你的「真命天子」的這類說法——是廉價就可以買到的愛情小說的腳本，在基督教的思想領域是站不住腳的。



## 神話迷思

年輕女孩耳畔，常會響起如下的悄悄話：「妳長大以後，一定會找到一個與妳談心的靈魂伴侶，這個如意郎君知道妳的心聲，願與妳分享生命中的喜怒哀樂。」於是女孩就陶醉在這夢幻中。

「但這人是誰？我怎麼找到？」女孩問。

「喔，別擔心。」風兒悄悄地向她保證：「命運會帶領妳遇到那個緣訂終生的良伴，他必定會出現，而且和妳快樂樂地渡過一生。」

「量身訂做」的另一半，是希臘文化的思想。根據希臘神話，人類始祖原有四隻手臂，四條腿，一個頭，卻有兩張臉，但「宙斯天神」害怕「衆神之尊」與人類妥協，就把人給劈成兩半，好讓人類一生都要尋尋覓覓，找尋另一半，如此就沒空與「衆神之尊」聯手作怪。

這希臘宙斯的傳說，認為人的**靈魂伴侶**，只有**惟一一位**，也是**獨特的一位**，絕對無法由他人取代，惟有找到這「特製」的另一半，人的心靈才得以安舒，這也是今天大部分的人對婚姻配偶的看法。

若此觀點屬實，那麼夫妻經常吵架，就表示「所遇非人」，那位「對」的先生或小姐，尙未出現，就得趕緊結束這段婚姻關係，另外再尋找真正適合你的靈魂伴侶，一旦

找到這一位，你就可以過著**幸福美滿**的日子。

各位弟兄姐妹們，你不覺得如果人類始祖是四隻手臂，四條腿，兩張臉的怪胎，而且還被砍成兩半，這豈不是**很瘋狂**？很不可思議？這種神話思想簡直就像天方夜譚。但很不幸地，這觀念竟然成功地讓幾乎全世界的人都相信，甚至在非希臘文化的世界，也很流行。

## 混合「神話」與「信心」

神爲人「**量身訂做**」、「**獨一無二**」的靈魂伴侶的觀念，已經滲透到基督教的婚姻觀之內，我們不是在教會裡也這樣教導：「神已經爲你預備了另一半，是單單爲你量身打造的。」但真的是這樣嗎？

假如這不是自我中心、自戀心態作祟，我就不知道要怎麼解釋？神並沒有說，爲了滿足你的私慾，或讓你覺得「完整」，祂要爲你造一個配偶。

然而許多基督徒向神禱告，求神賜給他們一個「對」的人作配偶，而不是以更務實的聖經角度，經由不斷的磋商、磨合，來尋求未來的伴侶。

基督徒圈子裡，常鼓勵父母們在孩子們還年輕時，就要開始爲子女的「另一半」來禱告，卻沒有常常爲子女的靈命禱告，培養他們有正直、智慧、犧牲、善良等美好德性，好讓他們成爲別人「最適合」的另一半——無論他們委

身婚配的對象是誰，這些品格都是促成婚姻幸福美滿的因素，而我們卻只為子女的配偶，為著神要揀選那「特別的一位」而禱告。我猜，宙斯才是該被稱頌的！

令許多人驚訝的是，聖經「從未」告訴我們去尋找神所預備「特別的另一半」，但祂教導我們如何與我們自己所選擇的那位伴侶「和諧相處」。這兩種想法是大不相同的，前者認定生活、愛情、婚姻都是神的安排，所以要依靠神成就一切。而後者認為成功的婚姻生活，在於這對夫婦願意遵行聖經的原則來相處過日——且對這原則是堅持不移的。意思是指，真愛與婚姻不是根植於虛浮浪漫的想法，而是根植於人的抉擇與責任。

許多基督徒聽到我提出這樣的看法，生氣地質問：「那麼以撒娶妻，娶到在井邊汲水的利百加，這要怎麼解釋？」

首先，以撒並沒有做這樣的禱告，是亞伯拉罕的老僕人做了這樣的禱告，因為他受老主人亞伯拉罕之託，要在本地本家的女子當中，找一個「合適」的女子，回去當老主人媳婦。老僕人是在井邊祈求上帝，能讓這位女子出現在他面前，但並沒有確知她就是那個最「速配」的「靈魂伴侶」，而是想從亞伯拉罕的親戚當中找到人選。事實上，從創世記的記載當中，我們看到女子說：「我是密迦與拿鶴之子彼士利的女兒，我們家裡足有糧草，也有住宿的地方。」那人就低頭向耶和華下拜說：「耶和華我主人亞伯拉罕的神是應當稱頌的。」（創世記二十四章27節）可見老僕

人是在得知這女子就是亞伯拉罕的親屬後<sup>(註2)</sup>，才向耶和華神跪拜稱頌的。

現在，若你父親的屬下想介紹他一個表親給你認識，你也覺得不介意，那麼你也可以向神禱告，這個介紹人能把「對」的人介紹給你。除此以外，聖經非常清楚指示——婚姻是你個人的抉擇，而非神的指派。其實，聖經當中只有兩處，是由神指定婚配的。

一個是神對木匠約瑟說，要娶馬利亞，因那時馬利亞已經懷孕，而父親不是他本人，所以約瑟本來要休了馬利亞，但神在夢中啓示約瑟，馬利亞是由聖靈感孕的。即使在這個事例，也是約瑟先前就決定要選擇馬利亞為妻。

還有另一個事例，是舊約中的先知何西阿，神要他娶妓女為妻。（我相信要做這樣的決定，事先一定要有神清楚的啓示。）但即使這樣，神也沒有告訴何西阿要娶哪個妓女，這決定權仍交給何西阿本人。

雖然聖經並沒有支持「天作之合」的速配理論，但一般基督徒多少還是存著「神會賜下靈魂伴侶」的浪漫憧憬。我們存心相信「天作之合」是多麼浪漫。因著這樣的思想深藏在心頭，我們在讀聖經時，就不經意地把這樣的意念，融入於讀經的體會裡。說來令人悲哀，聖經這本書曾經安慰世上無數人的心，帶給他們祝福，但卻也曾被反覆使用，來合理化許多站不住腳的論調。

我認為這問題的癥結在於我們不明白真愛的動力。我

們以為我們懂，但事實不然。我們的流行歌、電影、言情小說、電視劇，這些都在謳歌浪漫的愛情，認為只要我們選對良伴，找到靈魂伴侶，真愛總會自然出現。而這種混合神祕與浪漫理念的愛情觀，會晴天霹靂地打擊我們。這種追求浪漫愛情的心，常常持續占據著人們的心，即使結了婚，還如此想。結果呢？離婚率節節升高，婚姻幸福指數節節下降。

事實上，幸福成功的婚姻，不是娶（嫁）對人的結果，也不是「感覺」對，「思想」正確，甚至「禱告」對的情緒問題，而是「做對」的事情。

為什麼神沒有為你特別預備一個「量身訂做」的配偶？因為祂知道真正的愛是需要接納、忍耐、饒恕，而這些功課是婚姻生活中的必修學分，無論你跟誰結婚，都要學會這些功課。這就是為什麼使徒保羅從來沒有在聖經中提過神會為你預備「對」的人作配偶，但卻一再強調，要找一個真心願意學習「真愛」的基督徒，培養接納、忍耐及饒恕等品格，這才是保羅所謂的「真基督徒」。

現在，我們碰到一個現實的問題：假如作個「真基督徒」是關鍵，為何還是有許多基督徒的婚姻出了紕漏？簡單地說，這些基督徒沒有真正活出「愛的真諦」的原則。

使徒雅各針對這問題說到，「沒有行為的信心是死的」<sup>(註3)</sup> 換句話說，你不行出好行為，光是相信對的事，是於事無補的。事實上，雅各教導我們，沒有實際的行動，

將大大削弱我們所宣告的信心。無論你覺得自己多麼屬靈，多麼聖潔，在實際生活中，你所表現出來的卻是專制霸道，急躁沒耐心，愛指責抱怨，仍記恨不饒恕人，這樣的人是「言行不一」的基督徒，婚姻生活也一定會出問題。

## 婚姻生活的法則

無論我們什麼樣子，說了些什麼，和誰在一起，甚至相信什麼，世界都活在物理自然律之下。比如說，你在時速限制十五英哩的彎道上開車，卻以時速七十英哩的速度飆車，你必定會出車禍受傷——即使你覺得那天不會那麼倒楣，或那天你在車上正聽著基督教的福音廣播電台，或是儀表板上放著一個耶穌雕像（雖然祂或許正以雙手遮眼，臉上有「啊！」的驚恐表情）。為什麼？因為物理自然律適用每一個人，無人例外。

正如同物理自然律影響每一個人；不管你是何等人物，有何等信仰，你仍然服在婚姻法則之下。很遺憾，許多人不斷破壞婚姻法則，等到婚姻出狀況、惡質化時，就極為震驚，百思不解為何婚姻會變成這樣！他們靜默深思時，現代思潮中不明智的呼聲，從內心迸出：**醒醒吧，要誠實面對自己的感覺。假如事情變得這樣糟，你就是嫁（娶）錯人了，日子不該這麼痛苦的，你一定做了錯誤的決定。神不會希望你被苦待，要勇敢起來，離開這牢籠。**

最後，他們果然這麼做——上百萬的人選擇離婚！

但問題不是他們嫁（娶）錯人，而是他們的行為舉動是**錯的**——那是會摧毀婚姻的。如果你的婚姻出狀況，就是有人違反婚姻法則。很不幸地，很多人不知道有婚姻法則的存在，更不用說了解婚姻的法則是什麼。

雖然我不相信有「量身訂做」、「靈魂伴侶」之說，但我並不是說在戀愛約會的階段，不用去尋覓一個特別的人——一個可以與你談心、合得來的伴侶。若你還是單身，你可以期盼美滿婚姻，甚至努力去找一個可以與你分享深度情感、友誼、性的吸引力，並能和諧共處的人。

我認為在一生之久的婚姻之旅，尋覓到一個良伴只是剛開始的一個起點，占微小的部分；重要的是之後雙方的忠誠委身，學習運用婚姻法則，比如彼此相愛，接納、耐心、饒恕、犧牲、不自私等，使得委身的關係愈加充實。婚姻是要用心經營，而不是光靠**運氣**。婚姻是要學習去**愛**對方，而不是找一個人來滿足你個人一連串的需要。

## 第2章

# 用正確的眼光看待婚姻

**在**我們身邊的朋友當中，會發現幾對鸞鵲情深的恩愛夫妻，令人羨慕。我們很好奇地想知道，他們**婚姻成功**的祕訣是什麼？我們如何培養甜蜜的感情，得到渴望的**真愛**？

許多夫妻會參加「婚姻成長營」，或是買有關這方面的書來看，以為這樣就有助於婚姻美滿幸福。但這些改善關係的技巧，都無法解決婚姻問題時，怎麼辦呢？當然啦，學習溝通技巧以及表達方式，是有助於夫妻的成長（這就是為什麼我要寫這本書的原因），但這只是**次要的**。我知道許多人對婚姻有浪漫的憧憬，對偶配也有過度的期待，對愛的真諦有錯誤的揣想，這些對婚姻的本質，都會帶來有害的後果。婚姻出狀況，不一定都是因為太早婚，或嫁



(娶) 錯人，重點在於我們對婚姻有不正確的看法。

我們必須認真地問自己：對婚姻生活，**我需要更深度、更成熟的「看見」嗎**？我的意思是，婚姻是一種「由內而外」的心靈契合，而不是一種「貌合神離」、「同床異夢」的幸福假象。尤其當你積極學習溝通的技巧，並為改善婚姻付出努力，但都無效時，你會深覺自己是受害者，情感全然崩潰。

幸福美滿婚姻沒有任何捷徑，所有這些書籍所教的溝通表達技巧，是可強化婚姻（我在下面幾章也會談到這些技巧），但這絕非萬靈丹，因為最終的關鍵，是你對婚姻的期待與看法。錯誤的想法常導致壞的結果，當期待與現實經驗有落差時，你就會經歷情緒的崩潰，幻想的破滅。

所以，怎樣才是**正確的婚姻觀**？

## 裸裡相見

從某個角度來說，家庭是個家人「朝夕相處」，「短兵相接」的地方，也是最能顯露你**真實本相**的地方。若你想多了解某個人，和他一起露營一個禮拜，就可看到的真面目，不僅你更清楚認識他，他也更清楚認識你，因為你們有段長時間的相處。在平常日子，我們可以戴上面具與人互動，但在未設防的情境下，在遇到壓力衝突時，就會露出本我，老我；在婚姻生活中，也是如此，在「**正常**」情

況下，我們自以為脾氣還不錯，但親密關係使我們在發生衝突時，暴露本相。

聖經創世記告訴我們，亞當和夏娃在伊甸園「赤身露體，但並不以為恥」<sup>(註1)</sup>。他們之間的溝通是透明、坦誠的，有什麼就說什麼，該討論的事，就拿出來討論；該解決的事，就一起面對解決（你預備好心接受這樣赤裸裸的溝通嗎？）。

一個真誠敞開的溝通，意味著夫妻可以坦然地澄清誤會，為錯誤的溝通辯解，並誠實地說出因對方做的事而有的感受。在不覺得羞恥的關係中，夫妻敢於提出對愛、友情、生命等看法，而且**公開地**討論——當中沒有隔閡、迷霧。

在婚姻關係中，神原本命定夫妻「裸裡相見」（實際的情形也是如此）——也就是說每個人都是「獨特不同」的，卻需要在第一線上「坦誠相見」。但罪進入人心，就變得「事與願違」。因著犯罪的後果，人類不願意家庭生活成為「洩露底細」的場所，夫妻寧願彼此有「遮掩」方覺自在，我們不願意在婚姻生活當中，面對真正的自己。我們結婚是為了解避自我，偽裝成另一個我。

你會否經過鏡子而被鏡中的自己嚇一跳，或自慚形穢？頭髮亂得像雜草？衣服套頭沒翻正？褲子拉鏈沒拉上？牙縫還殘留菜渣？若非有鏡子照出本相，可能你一整天都是這副可笑的邋邋相。

婚姻生活就像一面鏡子，藉著與家人親密相處，你才真正了解自己是怎樣一個人，哪裡需要改正、調整。很不幸地，很多人期望婚姻可以使人看起來更光鮮亮麗，而不願婚姻會顯露他們不好的一面。此外，我們沒看到自己需要改變的地方，反倒把自己負面的形象，投射在配偶身上，指責對方：**她是這麼容易發脾氣……他好吃懶做……不是我易怒，而是她激怒我這麼做。**就像亞當當年推諉責任：「都是神所造的女人，她給我那樹上的果子，我就吃了。」<sup>(註2)</sup>

假如我們一廂情願相信婚姻會讓我們看起來更好，而不願接受婚姻像一面鏡子，會照出我們的本相，那麼當我們不好的一面顯露出來時，就會覺得這婚姻實在不美滿。就像白雪公主這部童話故事中的女巫，面對魔鏡時，若魔鏡不回答「妳是世界上最美麗的女人」，女巫就會生氣，指責鏡子。婚姻生活中，我們的另一半說：「這婚姻實在糟透了，都是你的錯，我們必須想辦法重新來過。」

若你打從心底認為這樁婚姻一開始就是錯誤的決定，不願認定它，那麼你無論用什麼**外在的**溝通技巧，行為模式，都很難改善婚姻危機。婚姻出狀況時，除非你對婚姻有正確的看法，否則再怎麼學習溝通表達技巧，也是枉然。

**現在**，你對婚姻有怎樣的看法？你珍惜嗎？看重嗎？覺得婚姻在你生命中，占著極重的分量嗎？若你總覺得這樁婚事是個錯誤——自己遇人不淑，那麼你所花的精力，所

學的策略（以為只要學會這個技巧，或做了什麼，就可以改善婚姻），最終還是會失敗。

除非你珍惜、看重你的婚姻——無條件地接納、認定它——否則你所學的技巧策略，只不過是操縱你配偶的手段而已，也是一種不真誠的欺人伎倆。說穿了，就是因著你看重、珍惜這婚姻，所以你願意用心去經營；而不是你用外在的努力使婚姻看起來很美滿，速成的「馭夫（妻）術」也並不能造就幸福美滿的婚姻。

## 約錯地點

你可曾有過這樣的經驗，與人約見面，卻搞錯地點，但卻渾然不覺？所以，你傻乎乎地一直等下去……。你四處張望，未曾意識到，因著約錯地點，再怎麼苦等，也是沒有用。接著你會正面地替對方設想：大概路上**塞車**了，**過一會兒他就會到了**。卻不知道如此的想法於事無補，完全不能改變現況，最終你會因著對方未能出現，而深感挫折沮喪。

不久，手機響了，是對方的聲音：「**你人在哪兒？**」

剎那間，你恍然大悟，原來你們約錯地方，再怎麼等，努力張望，或是正面的設想，都沒有用。

許多人對婚姻的看法，也是「思想上」的「**約錯地方**」。

我們以為婚姻本該美滿幸福，而不是面對配偶醜陋的一面，挑戰我們「彼此相愛」的功課。我們以為在婚姻中，仍能像戀愛中那樣繼續浪漫下去，何時想要享受性愛，就能享受它。啊哈！多美的夢想！

婚姻不是這樣天天浪漫——若你這樣想，就是約錯地點，站錯地方。你可以繼續等，繼續張望，繼續尋覓。你可以努力講求效率，但這一切都是做白工。若你不改變對婚姻的看法，最終你會覺得婚姻是一樁錯誤，惡夢一場。於是你開始想：我太早婚了，我大概是嫁娶錯人了；這樁婚姻被搞砸了；我的另一半一定是敵基督的親戚。

### 了解對方所帶來的能力

若你肯去了解對方，就會產生新的眼光及希望，你會很有動力去挽救你的婚姻，即使它看起來已千瘡百孔。下面一個案例，可以說明在雙方關係惡化僵持時，因著了解事情的原委真相，就帶來奇妙的改變。

很久以前，有個男孩和他母親、祖父同住，他祖父並不衰老，卻需要坐輪椅，而且手臂下垂無力，臉上有疤痕，吞嚥食物也有困難。

這個男孩的任務，就是每天中午餵祖父吃飯，男孩每天去做，但做得很不開心，因為祖父常常把飯食弄得滿地都是。

孩子慢慢長大，到了青春期，他開始厭倦這個任務；有一天，他衝到廚房對他媽媽說：「他受夠了，從今以後，他再也不想餵祖父吃飯了。」

他媽媽放下手邊的家務，耐性地叫兒子坐下，然後對他說：「你已經夠大了，有些事情的真相，必須讓你知道。」她繼續說：「祖父以前像運動員一樣，並不是坐輪椅的。當你還是嬰孩時，發生了一件意外。」

媽媽開始哭起來，男孩不禁從椅子上坐起來，身體往前傾，仔細聽。

媽媽說：「那年家裡發生火災，你爸爸在地下室工作，以為你和我在樓上，我以為你和爸爸在樓下，總之，我和你爸爸衝出家門，把你一個人留在樓上。你祖父正好那幾天來家中小住，他知道你還在樓上，他二話不說就衝到樓上，用溼毛毯把你裹緊，再冒生命危險，衝出烈焰，把你安全地帶到你爸爸和我面前。

接著他被送到急診室，全身是二到三度灼傷，肺部也被濃煙嗆傷。祖父今天變成這個樣子，都是因為要把你從火窟裡搶救出來。」

聽完這些，男孩滿眶淚水，因為祖父從來沒有告訴他這段經過，他也完全不知情。但自此以後，他的態度完全改變，再也沒有抱怨，他順從地把祖父的托盤拿到房間，繼續餵食祖父的任務。(註3)

一旦你知道你的先生「**為什麼**」這樣做，你的太太

「為何」那樣想時，你就會對配偶的感受有所改變，雖然環境並沒有改變。悲憫之情常伴隨著堅忍的心志而來——因你「現在」完全**了解**真相。真的，我們看到「了解對方」是多麼重要的一件事。

## 奮力去了解

接下去幾頁，我會努力幫助你**了解**如何經營婚姻：明白男人是如何看待事物，女人是如何看待事物；男人期待的是什麼，女人期待的是什麼；男人心中在意、過不去的是什麼；女人心中在意、過不去的是什麼。從某個角度來看，婚姻可以顯露你的罪和弱點，並挑戰你學習彼此相愛的功課，就如同我剛才所說的，**了解**彼此可以帶來新的動力，讓雙方可以繼續共處下去——就像那個男孩，了解在致命的一天，是祖父救了他性命。

即使有時婚姻看起來岌岌可危，就快倒了，你的需要，也沒有被滿足，你們要敢於相信這婚姻是美好的，相信你嫁（娶）對人；敢於求神幫助你珍惜婚姻、看重它，願意委身認定它；除非我們對婚姻持著正確的想法，否則努力並不能改善出狀況的婚姻；反之，若對婚姻抱著正確的態度，自然而然，我們的努力必能伴隨持續的真誠改變，以鞏固婚姻，使它更健康。



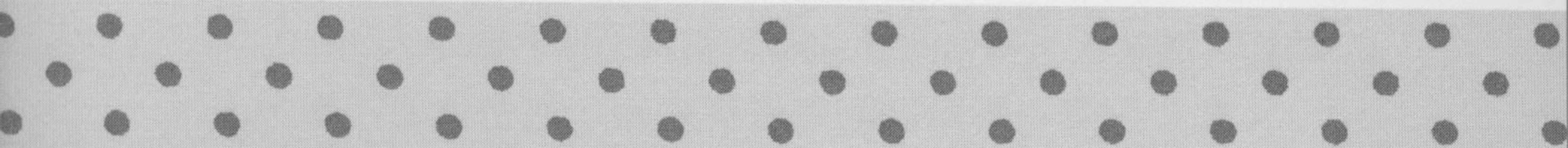
stan

傳言與戀情的愛

3

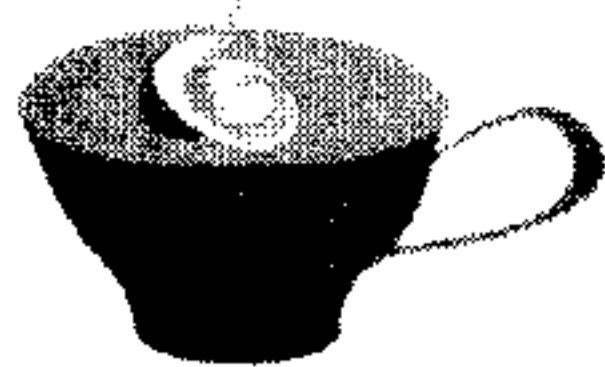
# PART 2

## 婚姻的自然律





*note*



愛的默想與行動

---

# 第3章

## 婚姻的法則

百分之百的離婚始於結婚。婚姻具冒險性，但不見得都是註定失敗的，婚姻當中一定有某些元素，可以讓愛情的火花持續燃燒。幸好，婚姻中掌管兩性關係的「自然律」，並不厚此薄彼，無論高矮胖瘦，聰明或愚昧，可愛或不可愛，年輕或年老，它都一視同仁。

如我稍早提過的，所有的人都服在「**物理的自然律**」之下，無論你是誰，宗教信仰是什麼，你都在這物理自然律下運作生活。同樣的，所有人都在「**婚姻的自然律**」下生活。

各位不要誤會，以為我忽略神的**恩典**，神對祂的兒女是有特別的眷顧，但這並不表示我們故意輕忽祂的律令，然後仍然可以得到祂的恩寵。神不會把恩典賜給恃寵而驕

的孩子。我認為恩典是賜給那些「盡力而為」的孩子，就像那個獻上「五餅二魚」<sup>(註1)</sup>的孩子，因著信靠上帝，神的祝福就臨到，超過我們所求所想。這孩子所給的不多，但已經盡他所有的，神就用這一點點的食物餵飽五千人，這就是信心！因著我們願意順服神，獻上我們僅有的且是最好的，神就祝福，超過我們所求所想。

偉大的使徒保羅曾說：「因著神的恩典，我今日成了何等人！」<sup>(註2)</sup>接著又說：「我比眾人更努力做工。」<sup>(註3)</sup>無論你怎麼解說，信心絕不會賜給猶疑不決的懶惰人。

若我們想充實婚姻的實質與內涵，我們就要不斷地去發現「婚姻的自然律」，並實際去練習，並極力設法免除會破壞婚姻自然律的事情。當我談論這些法則時，我也會描述男女之間的大不同，但這是一般的通則，並不一定適用每個人，但通則一般而言，總是對的。你若覺得適用，則可以採用；若不合適，就做罷。

## 第4章

# 婚姻法則一： 男女生而不平等

**傑**克·史柏特不能吃油膩的食物，他太太剛好相反，兩人爭吵不休，生活在一起，真是痛苦啊！有人會想，這樣也好，就省得下廚，也不用洗盤子了。本來這些不同的習性，都可商量妥協……，但人們常以攻擊、指責來解決。

男女的大不同，本來就顯而易見。事實上，男女惟一相同的，就是同為人類。除此以外，我們有不同的人生觀、價值觀，各有一套人生哲學。

打個比方，男生上廁所，只有一個目的，進去辦完事就出來。女生卻不一樣，上洗手間可以順便交朋友，碰到

陌生人，也可以搭訕聊天。男生上洗手間，聊天打諢通常不會發生。

男生喜歡「性事」，女生喜歡「做愛的溫存」。男生以「事情」為導向，女生則以「關係」為導向。女生迷路時，直接向人問路；男生迷路時，卻不會去問路——他們覺得問路讓他們看起來很愚蠢，寧願研究旅遊指南地圖，即使多花時間也無妨。男生是獵物者，女生是收集者。男生是護花使者，女生則是受保護者。很快地我們還會提到，男女生基本生理結構就不同，想法不同，信念不同，處理壓力的方式不同，行為模式也不同。

但令人驚異的是，很多人抗拒接納這樣的不同；但這些性別的差異就像是指紋，是天生就有的差異。不能說這方是對的，那方是錯的；因為這些無所謂對錯，乃天性使然。就像鳥會飛，青蛙會叫，馬站著睡覺，男女就是天生大不同。美滿親密的婚姻關係，就是配偶雙方各為對方留有空間，不把對方跟自己的差異視為錯誤。

一個成熟的人，會理解每個人都有其「獨特性」，但是大部分人都很容易把對方的相異之處，看成是缺點，或是折磨人的痛苦。比如說，面對問題的態度，男人以邏輯理性為主，女人則以感性為主（當然這也是概括地來看，有時因人而異，或者正好相反），因著內在觀點不同，一個感性的太太不了解一個理性的丈夫，怎麼會這樣一板一眼、硬心腸，一點都沒有仁慈之心？同樣地，丈夫也犯了相同

的錯誤，他不明白妻子是富有同情心、體諒人的，反而覺得這個太太怎麼這樣婆婆媽媽，婦人之仁；面對反對聲浪時，**太不符合邏輯，也無法站穩自己的立場。**

實際上，感性和理性的人是可以彼此互相了解的。感性的人有理性的一面，理性的人也有感性的一面。只是他們習慣以自己習慣的方式做決定，這純粹是個人喜好的問題，一旦感性的人了解理性的人不是冷血動物，理性的人也了解感性的人不是漿糊頭腦，就可以在特殊情況的處理上，達成共識。

重點是，男女大不同，如果學會了解彼此的差異，就能和諧相處。但了解並接納對方的相異並不容易，特別是當你認為對方跟你的差異是不好的，或是愚蠢的。所以，既結為夫妻，就要努力把對方與自己的差異看成「缺點」；反之，要把這差異視為「優點」，對雙方而言，都是「好的，對的」。事實上，很多夫妻在婚姻生活中，常常彼此嫌惡、挑剔。

令人感慨的是，在我們的文化當中，常常抗拒男女不同的觀念，也不願意去碰觸和討論，更不用說抱持積極的態度去正視。二十世紀，人們常說男女的差異是社會化的結果，在文化的趨勢裡，女孩從小就玩娃娃、穿粉紅色衣服；男孩就玩卡車，或在泥巴堆裡滾。但自從一九八〇年來，生物研發機構有驚人的發現，男女的不同**不是**因著社會化學習而來——而是天生的。若你把一個小男孩，一個小

女孩放在一個荒島上，女孩會用草和小竹棍做娃娃，或玩扮家家酒；而男孩則玩打獵的遊戲，或扮演酋長。男孩天生是爭競的，女孩則是較善於與人合作。研究報告指出，男女的行爲模式各有其特色，就像動物在不同的環境下，各有其本能的活動，這樣的行爲模式無所謂好壞，只是不同而已。

拒絕了解並欣賞男女之間的不同，或試圖掩飾它，勢必導致悲劇，生活必定充滿混亂、衝突、痛苦。當一個人在婚姻當中，不能自在地做自己，覺得處處被壓抑，需要帶上面具，或激烈爭吵，或冷漠逃避，那麼本來是個甜蜜的愛之窩，也會變成家人之間，因著不再親密，而疏離感與日增加。

但家可以是一個家人親密相處的地方，只要努力去設想另一半對人生有怎樣的看法，就能為婚姻注入活力。每當我看到許多對夫妻，因著參加我的週末「婚姻成長研習營」，婚姻情況得到改變，我就大得喜樂。他們婚姻生活有改變，倒不是因為外在環境改變了，而是內心有了對彼此的了解。他們開始明白時常爭吵背後的原因為何，然後原本破裂的關係就得到修補。「彼此了解」真是個奇妙、令人驚訝的因素，外在環境真的沒什麼改變——沒有學新的行爲模式，也沒有學新的溝通技巧，但因著看待配偶的眼光改變了，心境也不同了，他們竟開始**再次戀愛**，能彼此談心。

史提芬講了一個故事，生動地描述彼此了解對情緒的

影響力。

有次在紐約地鐵，我經歷一次內心奇妙微小的心境轉變，車上的人都安靜坐著——有的看報，有的發呆，有的閉目養神，一幅寧靜安詳的畫面。

突然，一個男人帶著他幾個孩子，進到車廂，這些孩子東跑西跳吵翻天，打破車廂安靜的氣氛。

這男人就坐在我旁邊閉著眼睛，對他小孩的喧鬧無動於衷。小孩子叫著跳著，搶乘客的報紙，但這個作爸爸的，面對小孩子的景況，似乎事不關己。

面對喧嘩吵鬧的孩子們，能不生氣都很難。但這爸爸仍像老僧入定般，什麼事都不做。但周遭的乘客已經受不了。最後，我也忍不住，轉頭問他：「你怎麼不管管你的小孩？」

這男人抬起頭，看著我恍神地說：「喔，是的，我該管管孩子們，但我們剛從醫院回來，我太太一小時前死在醫院裡。我腦筋完全不能思考，也不知道該做些什麼。」

你知道我那時刻在想什麼？我的心剎那間改變了。突然間，我看到他的難處，我的想法也跟



著不同；因著想法不同，我的行為反應也不同，我的憤怒隨之消失。我不用擔心我的態度或行為，因為我的心充滿了對這爸爸痛苦的了解，憐憫之情油然而生。「你的太太剛剛過世？我真為你難過，我能為你做什麼？」每件事似乎在瞬間改變了！（註1）

## 男女生而不平等

讓我再說一次：男女生而不平等。在現代社會中，我們極力宣導兩性平權的觀念，但我所謂的男女生而不平等，並不是意味著男生比女生強，或是女生比男生強，或是某種性別理當獲得更多的機會。不，我只是強調男生與女生之間，是大不相同的。尤其在婚姻生活中，人們必須了解並承認男女的差異，才能使婚姻幸福。

人們宣稱男女是平等的，它的本意是好的，但故意忽略男女之間的不同，對男生女生都是不公平的。從語言來看，我們用一些中性字眼如「家管」，可以指家庭主「婦」，也可以指家庭主「夫」，藉此來掩飾性別的差異。這也無可厚非，因為這有助於減低性別歧視。但這若是消弭男女性別特色的結果，就是個錯誤。

當然啦，兩性平權在工作機會、工作待遇、受尊重，及其影響力方面，男女必須被公平對待，這是政治上及道

德上的平等。但男女最重要的不同，乃是受造時次序的不同，還有身心結構上基本的不同。我們不能去忽略或刻意掩飾男女之間的不同，這樣做會杯葛男女之間的關係。我們只強調男女是異性的關係。

男女沒有區分絕不是神創造的目的，世界上沒有一樣東西是相同的，神是豐富多元的，受造之物的不同處處可見。花不會只有一種顏色，一個樣子，甚至每片雪花都長得不一樣，祂不會只造一種羊齒葉，所知的就有一萬四千種。天上的銀河系星球就有上百萬。祂喜歡男女有別，讓每個人都有獨特性，但不是要我們彼此互鬥，祂希望我們「坦誠」相待。

## 按著本相

當亞當、夏娃被造時，他倆是互相吸引的。聖經這麼記載著：亞當看了夏娃一眼說：「現在，人要離開父母，與妻子合為一體。」<sup>(註2)</sup>他們彼此是公開、坦誠、赤身露體的，也不覺得羞恥。他們是甜蜜的一對，不會互相指責。

但是「罪」進來了。

當罪進來時，人類的第一對夫婦開始彼此躲避，並且用無花果樹的葉子，為自己編製裙子，不再**裸裡相見**，因為這太冒險了。有趣的是，他所遮蓋的地方，不是嘴巴，不是手，雖然他們用口、用手犯罪。他們所遮蓋的地方是

私處，那是男生和女生不同的地方。爲什麼？因爲別人和自己不同的地方，常是人會去反對、論斷的地方，人總是容易去攻擊與自己意見相左的人。

罪進來了，這第一對夫婦開始彼此怪罪，推諉責任。亞當說：「都是祢所造的女人，給我果子吃，一切都要怪她。夏娃就怪蛇引誘她。」彼此推諉責任，成爲人類常態，但這不是神所企盼的結果。

## 爲「不同」而喝采

人們浪費許多精力，企圖遮蓋男女生各自的特點（他們都是無花果葉專家），罪的本質使我們想要確保我與別人的相異處沒有被注意到。但假如神希望我們能爲對方與自己的相異之處喝采，那怎麼辦呢？我想，當我們不願意承認自己與別人有不一樣的地方，是因爲我們一提到不同，就立刻加上判斷的想法。人類的心理常以爲世界上只有一種東西是最好的，再沒有其他的比它更好。所以我們永遠都在做比較，下判語。當一樣東西被判斷爲最好的，另外一個就被比下去了。

在婚姻生活中，若你不停止固有的想法，仍然執著地認爲男女是平等的，那麼你就會成爲輸家，日子會變得很難過。男女的價值絕對是平等的，但在許多方面是不同的。我們若不肯承認這點，設法調整自己的想法，婚姻生

活就會演變到不是神所期待的婚姻模式。

當我們能夠公開地談論彼此的不同，就可學習彼此開心地欣賞對方的特點。若我們不能「坦誠」地面對彼此的不同，就會與配偶漸行漸遠，嚐不到甜蜜契合的滋味，會變得只是戴著面具在演戲。當我們第一次開始發現對方與我們不同的地方，衝突可能來到，但這衝突藉著溝通討論，最終會走向彼此的欣賞與肯定。若我們不能給配偶足夠的空間，讓他（她）自在地做自己，衝突一樣會來，但衝突會留在原地，沒有任何改善。

在婚姻當中，當你的期待落空，生活中踢到鐵板，務必記住婚姻法則：男女天生大不同，先多多了解對方，以調整自己的心態與期待。要接納、欣賞對方的不同點，還要學習溝通協商的技巧，但這都需要不斷的操練，而不是自然而然就會的。但是我們若想要婚姻美滿，就必須學習這些技巧。

## 第 5 章

婚姻法則二：  
男女想法不同

**男**女大不同，確實如此。男女生理構造不同，行爲模式不同，顯然，腦筋思維也不同。爲何神要把男女創造得如此不同？理由有二：（1）祂要每個人去面對自己，去發現自己的優點與缺點。（2）祂要我們學習依靠別人的優點，彌補自己的缺點。我們需要敞開、坦誠，透明地展現自己與別人的不同，並且能很自在、不矯揉造作地面對自己；反之，否定自己與他人的差異，最終會導致不良的後果。

了解男女思維方式不同，有助於男女在婚姻生活中，更正確地看清事情的運作發展。一個人的人生觀會影響他

如何詮釋事情。想像一個火星人如何看待地球上的選舉活動，他看到的是一群陸陸續續將一張紙投進一個箱子裡。一個政客就會把這樣的選舉活動，看為一個會影響他仕途的競選活動；歷史學家則把此競選活動，看成一個改朝換代的關鍵時刻。重點就是說，你看事情的角度會影響你了解事情發展的方向，接踵而來，也會制約你對這事情的反應。

## 都是因為誤會

作家約翰·葛瑞曾說：「男人是從火星來的，女人是從金星來的。」換句話說，兩性是南轅北轍的。男女的不同是在於「頭腦」，而不是在「心」。若我們敢挑戰去了解男女思維的不同，就減少挑剔定罪別人的時間，多一點時間花在用「理性」討論所面對的僵局困境。我們確實可經歷到一種「同理心」，學習明白男女有其特別的思維模式，我們可以試著去討論，甚至稱讚，就像學習一種新語言一樣。

戰爭常是起於誤會。若你定意去**了解**對方，就可以免除百年戰爭，並且實際經歷到婚姻的祝福。那些沒有學過對方「語言」的人，常常必須把精力用在去揣測對方的「心意」，**錯誤詮釋**你配偶的行為動作，常會導致你認為有個隱藏的惡龍，躲在你配偶的靈魂裡——還有更深的聯想——這是相當不好的。這就說明了為何原本是「頭腦」的

問題，後來卻演變成「心」的問題。

讓我們來看看男女對「感覺」的看法，有何不同。通常男人不太擅長表達自己的感受，即使對太太也是如此。許多太太會覺得是不是丈夫「心情」不好，悶悶的，但他又不肯承認。你看，惡龍又在做怪，更糟的是，這問題又進一步延伸成——「他一定是不愛我了」。爲什麼？女人不想與人講話、分享感受時，是因爲她心情不好，或是她不在乎。她將心比心，也把這樣的感覺，投射在對方的動作反應上，就以爲對方不再愛她，但這樣推論是不妥當的。當你不了解對方爲何有這樣動作時，就擅自揣測對方的動機，常會帶來錯誤的論斷。耶穌說：「不要論斷人，免得你們被人論斷」。

男人也常常如此錯待女人。當太太善意想規勸男人，以改善彼此互動的關係，結果卻招致先生的怒氣，覺得太太是挑剔找碴。他對太太舉動的詮釋是：她爲什麼總愛雞蛋裡挑骨頭，我又沒做錯事，爲什麼要受她的氣？他揣測太太有不肯面對的「心」的問題。又是那隻惡龍在做怪。他最後做個結論（雖然這樣說有點不公平）——太太是個變幻無常的「巫婆」。

「論斷」常攔阻我們真正去了解對方，這麼做只會增加疏離感，引起衝突。真的，我們必須明白，錯誤詮釋配偶的舉動，常是針對配偶的言語、動作所得的資訊，做了自以爲是的推論所導致的結果。

## 男女腦袋不同

新聞快報曾報導：男女都具腦神經中樞，但運作卻大不同。腦部研究並非新的醫學，但自從一九六〇年代，較新（更精細）的腦部結構研究才開始，那時就發現男生腦部的下丘腦視前區比女生的體積要來得大。從一九六〇年代之後，顯影科技隨之進步，透視男女腦部結構變得愈來愈容易。

一九九〇年代可說是**腦部醫學**盛行的時代，很多人從事這方面的研究。科學家發現了什麼？科學家深入研究，就發現男女腦內結構果然大不同，男人擅長理性分析（系統化傾向），女人則擅長感性直覺，從環境及別人的情緒來判讀情況（同理心傾向），很明顯的，這些特徵傾向是來自於性別差異，而非文化影響。

根據研究，男人的腦細胞比女人多了百分之四，也重了一百克，但女人的神經叢較多，換句話說，腦細胞與腦細胞之間的連接，女生比男生要來得發達，也就是說，女生左腦與右腦的傳導中樞，對資料的判讀比男生來得快。

在懷孕的第十八到二十六週之間，男嬰的荷爾蒙開始分泌，其結果也相當明顯。連結左腦與右腦的神經纖維叢開始無法整合，造成左右腦的連接有點當機的狀況，這是很重要的因素，因為發生在兩腦的活動，必產生後續影響。



左腦掌管理性邏輯的範疇，右腦掌管情緒、感情，美感的體認，以及人際社交的範疇。如此就造成百分之八十五的男人是用左腦思考，他們的人生觀，處理問題的方式，及社交人際關係，都以左腦來思考，以「事情」為取向；反之，右腦的功能，則以「人」為取向，所以較注重情感、直覺，及人際關係，這對男人而言不太可能做到，男人很少用右腦思考，他們一旦嚐試這樣做，卻發現思想打結了。為什麼？因為男人的右腦不發達，不擅表達情緒感受，女人會將這樣的困境掙扎，就解讀為「說謊」，但男人想要偽裝自己時，不需要靠「說謊」，只是男人習慣用左腦思考，很難一下轉換成用右腦思考。

所以，男人天生就是用單邊腦思考，有時用右腦思想，有時用左腦思想，但很少左右腦同時思想，這就好比你有兩台電腦，但兩台中間沒有電線串連，兩台電腦雖然都能運作，但彼此之間卻不能做有意義的溝通。

反之，女人的左右腦鮮少當機。此外，女嬰的荷爾蒙可以引發左腦與右腦有**更好**的連接，即使它還在母親的子宮裡。女性的神經連接組織並沒有退化，因此，在收集到資訊後，兩腦就一起交互作用，判讀情況。因為這緣故，女人可以從多元角度判讀環境。她們既可理性邏輯地思考，也可感性地以人際關係為取向——這比男人的思考方式複雜多了。因此，女性常是心裡較易受感動，並擅於表達內心感受，很快地能和別人建立關係。這就是為什麼常是

媽媽照顧小孩，在地球上幾乎沒有一個社會是男性來擔任照顧孩子的角色。

因著腦部的結構有些不同，女人比男人在味覺、聽覺、視覺上更敏銳。女人因著腦部傳導系統發達，兩腦間能做更好的連結，所以她們的左右腦可以完成迅速且有效率的交互運作。反之，男生因著傳導神經叢不發達，傳導系統不順暢，以致左腦右腦的功能互相扞格阻撓。

## 排列的盒子

男人的頭腦很特別，是規格化的。因為男人的左右腦是分隔的，所以**一次只能專注做一件事**。當男人在閱讀時，若你檢視他的頭腦，會發現他完全聽不見，像聾子一樣。男人在講電話時，旁邊不能有聲音，電視要關掉，在他拿起電話前，四周環境都要安頓妥當。女人卻不需要這樣，電視在旁響著，她還可一邊抱著小孩，一邊做晚餐，然後順手拿起電話，毫不遲疑地開始講話。為什麼呢？女人的頭腦可以快速地從不同的聲音和活動當中分辨訊息，但男人卻做不到這點。

一般而言，男人沒辦法一次做許多事。男人的腦子裡有很多小盒子排列，每個只裝一樣東西，一個盒子裝工作，一個盒子裝太太，一個盒子裝小孩，一個盒子裝錢，另一個盒子裝岳母（都貼好標籤，然後塞在地下室某處）

等等。

基本上來說，男人腦中的小盒子，分門別類裝著生命中重要的人事物，但有個基本原則——**不要觸碰它**。有事件發生時，男人會伸手取出適當的盒子，然後把東西倒出來，但小心翼翼地不碰到其他不相干的盒子。我們打開挑出來的盒子，只單單討論那個盒子的內容，然後仔細地收好，再放回去，等下次有需要時再拿出來。這就是為什麼男人是單一取向者，一次只能做一件事，一次只打開一個盒子。

## 空盒子

大部分女人不曉得，男人腦中有一個特別的盒子，裡面什麼東西都沒有，我們就把它叫作「空盒子」，因為它裡面裝的是，呃……**什麼都沒有**，就是個空盒子。最令人驚異的是，在所有的盒子當中，男人最喜歡的就是這個盒子。若有機會，男人會很自然地走過去，直接拿那個盒子。

你可曾好奇想知道，為什麼男人會好幾小時看起來在發楞，對周圍環境似乎毫無反應？想像他在釣魚，上網、或打電動——只要這些活動不太需要動腦筋，男人喜歡這種時光，我們沉溺於此，就像豬喜歡在泥裡打滾一般。

根據研究發現，男人有讓頭腦放空，卻仍然在呼吸的本領。賓州神經內科教授魯賓格（Ruben Gur）曾指出，當

男人處於休息狀態時，百分之七十的腦功能是停頓的，腦波是不作用的。想想看，百分之七十的比例，多驚人。反之，女人的腦部電波卻維持著百分之九十的活動量。這顯示女人不斷地從環境中接收資訊，分析所得的資料。有孩子的媽媽們，很容易感受到孩子們的感受，他們的情緒狀態，朋友是誰；孩子們的期待、夢想，或所擔憂害怕的，或只是在惡作劇。相反的，男人對這些事物只有模糊的概念，他們心裡頭只知道有一個太太，還有幾個小蘿蔔頭在身旁跑來跑去，就只有這樣。

我並不是要低估男人——事實上，男人可以想得非常深刻徹底。女人可以同時談幾件事，男人卻只能主題式的挑個題目與女人理性對談。男人是專注思想的鬥士，精準思想的冠軍得主，他們如雷射般精確的思路，造就他們成爲各行各業的佼佼者，甚至在女性天下的職場中也表現卓越。最好的廚師是男的，最好的理髮師是男的，最好的裁縫師是男的（記得我說過，這都是概括來說），箇中原因就是男人擁有心無旁騖地專注於手邊所做的，而把它做到最好的能力。

這兒出現一個弔詭的狀況：當一個男人沒有一個驅動力，一定要達成一個目標，或掌控一個局面，他就流於**無所事事**，安於現狀，抓住任何機會，讓自己享受躲在「空盒子」裡獨處的樂趣。

女人無法什麼都不想。爲什麼？因爲她腦筋不停飛

轉，不斷回想，重溫、判斷剛才所得的點滴資訊，決定哪些事該做或不該做。結果是怎樣？不明白「空盒子」意義的女人會如此揣測，這個安靜不講話的先生，正在沉思默想，嗯，這正是最好的時機，可以開始親密、有意義的談話，於是太太就問了一個簡單的問題：

「你在想什麼呀？」她問。

「什麼都沒想。」他嘟囔著回答。

「什麼都沒想？一定有吧。」

他停了一下。「不……真的，什麼都沒想。」

「你騙人！」她聲音中有受傷的語調。

「沒有人會這樣的，你一定有什麼事不想告訴我。」

「我沒說謊，我真的什麼都沒想。」他抗議。

此時作先生的想拉太太的手，但太太很不高興地走開。她所想要知道的，就是爲什麼先生不肯跟她講他心中所想的。她壓根兒想不通他根本什麼都沒在想，因爲那是她完全不熟悉的區塊。

根據專欄作家約翰·史考茲（John Scalzi）的說法，男人對這段問話相當熟悉：

世界上每一個男人，常常在不恰當的時刻，出其不意地被問到如下的問題：諸如你什麼時間觀看球賽？何時和女生有熱情的擁抱？什麼時候去墨西哥灣搭渡輪解纜索？不管你手上正在做什

麼，你都得預備一個令人滿意完整的答案，否則你會被認為**隱藏心事**，不想說實話。那麼，下禮拜碰到這個人，你都要裝做很抱歉的樣子。所以，當男人被問到問題時，總要回答一些話，而且最好是恰當的好話。(註2)

事實就是這樣，男人**喜歡**腦袋放空、發呆沉思，這是他們所珍惜的寶貴時光，在尋求平安喜樂的過程中，男人在找一塊刻著「放空」的石頭。在男人的生命中，男人會把這放在最頂端的位置，在雜亂紛擾、汲汲營營的世俗生活中，「**安靜放空**」是最大的回饋與享受。

然而問題是，這會讓女人抓狂。最讓女人生氣的事情之一，莫過於看到男人坐在那兒發呆、**無所事事**，問他話，又不好好回答，只在那兒享受他的時光！

「**怎麼會這樣？**」女人好挫折。

女人本身沒有思想放空的能力，她無法理解這檔子事，她腦筋不斷有思想進來，一個接一個，像一個纏著線圈會走路的人。她從一個活動進行到另一個活動，當她看到悶不吭聲，不願吐露心聲的先生，就猜測他是不是感冒了，是不是有事瞞著她，不願吭聲。

我們再回頭看約翰·史考茲怎麼說。

你去問問看，女人在想什麼。我就這麼問我

太太，這就是她的回答：「首先我想到週末的派對，我在想怎麼把前廳的吊燈修好，免得客人進門碰到頭。接著想到我的工作表，是不是有時間完成待辦的事，或其他家務事。接著我還想到來不及訂到聖誕節要去俄亥俄州的機票。現在呢，我正想要吃個點心。」

她的思想不斷馳騁，而且還想到四件不同的事。若我問她五分鐘前在做什麼，她一定說還在思想、計劃事情。啊，女人總是不斷在思考事情，而且都是很務實的思考。男人則是只在某段時間裡專注思考某件事，其他時間則放空，所以最好每隔一段時間就問他在想什麼。(註3)

男人的問題就出在這裡：假如他讓女人進入他的「空盒子」，勢必裡面一定要有**某些東西**，這時就不能叫「空盒子」了。他就是要「空盒子」裡面是空的，不希望裡面有東西；女人一旦進入這空盒子，會很震驚，很失望。當她闖進了這空盒子，會看到一個廣大的空間，如一片廢墟，如一個黑洞。

在男女之戰中，女人常常聲稱，在某方面她們的腦筋比男生來得好，因為她們不斷在思考。但我從未遇見過一個男人會願意做相同的事。反之，我卻遇見數不清的女人，非常羨慕男人所擁有的「空盒子」，大聲地說：「我也

想擁有一個那樣的盒子！」

## 鹽巴在哪兒？

如同我先前提到，女人的腦筋有這本領，可以去接受、篩選所聽見、所看見的資訊。也因為如此，女人被講成有「讀心術」，或背後長眼睛。但事實上，女人並沒有「讀心術」的能力，但她擅於觀察人的肢體語言、眼神、語氣、臉部表情。然而，男人卻沒有這方面的能力，他對環境的刺激較遲鈍；女人就會認為他們的不敏感，是一種不在意、不關心的心態。但實際上，只是因為他們是男人。反之，男人看到女人對環境刺激的細膩、敏銳反應，就會如此想：「幹嘛在意這些隱藏在背後的訊息，只要專注在事實就可以了。」

女人有更寬闊的視神經圓錐體（顏色接收器）在視網膜處，她們的黃斑部（眼睛所看影像成形的部位，約三分之一的米粒大），易於接受圓錐體傳來繁複的訊息，所以女人看色彩，不是看單一的顏色，而是看整體的顏色。比如說，男人可以分辨紅色、藍色、綠色、紫色的不同，但女人看色彩更是**仔細分明**。她可以分辨什麼是鮭魚藍、洋柿紅、深海寶藍等，就像男人輕易能分別藍紅的不同。比如男人指著某部車說它是「綠色」，但太太說那是叫「水鴨綠」，男人立刻回應：「管它什麼綠，反正就是綠色嘛！」



女人在視野上比男人有較寬廣的角度，如此一來，她們真的好像背後有長眼睛似的——至少她們視野較廣。男人的眼睛比女人的眼睛來得長一些，但他的腦和視神經傳導，作用有點像複眼，只看到所專注的單一事物，其餘的即使就在眼睛前面，也是看不到。

因著女人令人驚異的視覺技巧，下面的對話對一些夫婦應該是很熟悉的，請看：

「甜心，鹽巴在哪裡？」丈夫問。

「就在櫥架上啊，我剛剛才放上去的。」太太回答。

「沒有啊，我找不到，妳一定放到別處去了。」先生說。

一陣憤慨，太太正步向櫥架，伸手拿，就變出一個鹽巴罐。

新婚的先生會覺得太太像魔術師一樣，太神奇了。我們這些老鳥只有搖頭困惑的分。因為許多女人不明白男人的視野問題，以致認為很多先生都是視而不見，且又懶惰。但事實真相是，男人只會上下看、左右看，東西一樣一樣地看。而女人看東西是整體看，櫥架上的東西她用眼睛全部掃瞄一遍，也不會漏掉任何細節。男人說，女人因著顧慮太多細節，會分散注意力，腦部的篩選過濾系統就會出狀況。

## 親愛的，請專心聆聽……

女人的腦筋有這個本領來分析歸類所聽到的聲音，並判斷這些聲音有什麼意思。女人可以一面講電話，一面監聽附近別人的談話。女人可以聽到很遠地方傳來的嬰兒哭聲，或貓叫的聲音，但男人卻做不到這點。

因著女人這種接收訊息、判讀狀況的本領，使得女人對周圍環境的變化，比男人來得敏銳。這就是女人一次可以同時做好幾件事的原因。為什麼女人比較適合帶小孩？因為她可以一邊做家事如洗衣服，一邊還可關照到小孩在哪裡，在做什麼，或應該要做什麼。

這也導致一個問題：當女人進到廚房，看到先生正在那兒看報紙，她想自己可以同時做那麼多事，男人也該是如此，於是開始和他談話。然而，男人是單一取向的，他看報紙時，注意力只在報紙上，無法聽到太太在講什麼；而太太看到他不理不睬的，就以爲先生不關心她，並誤把他「頭腦」的問題，看成「心」的問題。

女士們，當先生們專心在做某事時，你很難讓他聽到妳在說什麼，即使他「嗯啊」、「是啊」地回應妳。在這點上，男人和女人截然不同，當男人專心投注某事時，他就將所有精力貫注其上，以致對周圍環境的聲音，猶如耳聾一般，完全聽不進去。如果妳要他聽到妳說話的聲音，必

須打斷他手中正在做的事，讓他看著你，他才會有回應。當然，這也有失敗的時候，因為他不希望你打斷他手中正在做的事，妳就等他做完手中的事，才能跟你開始重要的談話。但挑戰是，男人似乎手中一直有事在做。即使他進到他的「空盒子」裡發呆沉思，他還是在做某件事，就是「放空自己」。

### 眼睛、耳朵……什麼？！

自從我發現這個現象，我發現我更能抓住我太太想講的話。然而，無可避免的，還是有很多時候，她說我有聽卻沒有聽進去，我真的回想不起來她跟我說了什麼重點。爲了要成爲好聽衆，我提醒自己有單一取向的習慣，所以當太太找我講話時，我立刻放下手邊的事，專心聆聽。但是奇怪得很，我還是漏掉好幾個她說的重點。過後我檢討，是不是我聽力出了問題，還特別預約了家庭醫師的門診。

見到醫師，我請教他這個問題，他說是因爲我年紀老了，這是很可能的——耳朵是隨著年齡漸長最早退化的器官之一。他說他可請護士小姐爲我做聽力檢查。

我跟著護士進到一個房間，那兒有一個電子儀器盒子，她解釋說待會兒，我會聽到不同音階的「嗶嗶」聲，每次我聽到「嗶」聲，就要舉起我的手。

如同所說明的，她操作儀器，不同音階的嗶嗶聲，一個接一個出來，按著指示，我聽見了就舉手，最後總算測試完畢。

「你全部聽得見？」她很驚奇地問。

「是啊。」我回答：「有什麼不對嗎？」

「嗯，根據這機器，你可聽到貓狗能聽到的聲音。」她說，但看起來很困惑的樣子。「一定是哪裡出了問題。」

「我最好再送你去看另一個專科醫生，他有較好的設備。」她最後作個結論。

同一天下午，她就為我安排去看那個專科醫生，並且抓了一張紙寫下診所的地址電話，上面寫著：「眼睛、耳朵、屁眼（ass）」我愣了一下，問她：「這是哪一科醫生？」

「你為什麼要問？」她回答。

「嗯……我聽過眼科，耳科，喉科，但我從來沒聽過屁眼科醫生。」

「讓我瞧瞧我寫了什麼……。」護士說。

她恍然大悟，她簡寫了Associate這個字，就變成ass，以致我誤解了，她立即道歉更正。這下我才放心，確定不會去到要檢查肛門的地方（那一定非常不舒服的），於是我離開前往「眼耳專科」診所。

到了專科醫生辦公室，我被帶到一個有現代化聽力測試設備的房間。

玻璃後面的護士，給了我相同的指令，要我聽到不同

音階的「嗶」聲。就舉手。我就發現自己不斷地舉手，像我先前所做的那樣。最後，那位護士小姐也問了相同的問題：「你真的可以聽到所有的聲音？」

醫生說我的聽力比他好，因此很好奇爲什麼我做這檢查。我解釋說，我太太堅稱我常沒有聽進她的指令，所以我猜想聽力一定有問題。總之，我覺得自己像白痴一樣。

回到家，黛比問我醫生怎麼說。

「醫生說，我能聽到貓狗能聽到的聲音。」我回答。

「我知道，你的聽力很好，你只是沒有專心聽。」

但我的確專心認真聽。我知道我是單一取向的人，我很小心地在黛比跟我講話時，不做其他事，但我仍然漏聽。所以，我決定要做個測驗：究竟黛比要離我多遠的距離，我才聽不到她的聲音。

她並不知道我的臨場即席測試，當時她在廚房跟我講話，我看著她移向房間的另一頭，我還是聽得到她的聲音，然後她進到客廳（我沒有移動位置），接著她左轉進入飯廳——這當中她仍然在對我講話。之後，她走到房子的另一頭，那是完全不同的一個房間，仍滔滔不絕地講她的重要訊息，這下我可要反問她一些問題了。

「嗨！」我大聲喊。

「怎麼樣？」她也大聲喊回來。

「你在房子的另一頭，我怎麼聽得到你正跟我講什麼？」

她停頓了一會兒，然後說：「嘿，你就是沒有在聽我講話嘛……」

啊哈，現在這下可出糗了。這可不是我過度單一取向，不夠專心聽她講話。而是她過度多元取向，一邊做她的事，一邊又向我講話交代事情，一點都沒考慮到我是在另一個房間，無法聽到她自顧自的講話。

第二天，我又抓到她又做同樣的事，這回她在二樓，我在一樓！女人常抱怨先生不專心聽她講話：「我不是跟你講過了嗎？」她是有講過，但是在另一個房間啊。

我記得我在一個男士退修會中分享過這故事，我以為這只是發生在我個人身上的趣事，沒想到台下的許多男士們不斷點頭。中場休息時間，有個男士走過來向我說：「牧師，我在家上廁所，門是關著的，抽風機仍開著，只聽到牆壁傳回來嗡嗡的電扇聲，還有馬桶的沖水聲——而她還是在跟我講話。」

多元取向的女人一旦打開她們的話匣子，似乎就停不下來。她們就是在家裡走來走去、忙東忙西，一邊洗碗，一邊和你繼續重要的談話。當然啦，不管你是否在同一層建築物裡面，對她並非很重要，但你必須將她所講的內容聽進耳裡。

## 直覺 VS 詮釋

說到女人的直覺，簡單地說，就是對周遭環境細微的變化（臉部表情、情緒態度的輕微改變、肢體語言、語調等等），有著高度的敏銳詮釋。這就是為什麼男人很難對女人撒謊——因為男人的眼神，臉部表情常毫無保留地洩露心事，而女人則像一部會走路的偵測器，能看透你。

假如一個男人和女人同時走進派對場合，男人如隧道狹窄的視野，以及專注的聽力，只能關照到四圍一點點訊息。他注意到喬從那頭走過來，卻忽略了彼得就站在他右邊兩公尺外；他注意到房間一邊的笑聲，卻沒有聽到和他擦身而過朋友的打招呼聲。他也會本能地去尋找安全門及洗手間在哪裡，但就這些了。反之，女人卻大不同，在幾分鐘後（通常不用十分鐘），他的太太已經注意到誰來參加宴會，她們穿戴什麼，心情如何，是否有人在眉目傳情，或在爭論，或在品頭論足，或某對夫婦正在賭氣，她都一清二楚。

女人有這個本事，將一些不相關的事情串連起來，因為她們左右腦的連結繫帶比男人的來得寬，所以資訊的傳導較快。然而，這也造成一些空間方位的問題。

女人可以敏銳地察覺出人的語調、肢體語言的些微變化，但卻常常分不清南北方向。百分之五十的女人常分

不清左右手，而必須看結婚戒指，或以其他方式來辨別左右邊。男人因著單一取向，對方向空間感較強。女人天生沒什麼方向感，是因著腦部運作的強項不在此；這就是為什麼女人可以很容易地看到鹽巴放哪裡，但卻看不懂地圖，也常常不會倒車入庫。

女人看待世界的眼光，常讓男人大為驚異，但也常讓他大惑不解。這不是因為男人笨，而是不明白女人是如何邏輯思考，達成結論。讓我來解釋：

男人像是占據辦公室桌面空間一半以上的老舊、常常嘖咕亂響的計算機，它有巨大拉桿，就像投幣式的吃角子老虎機器，每一次你按一個數目，拉一下桿子，它就會顯示數目，並連續累計。當你按「加總」鍵，你不僅看到數目字顯示，還看到其計算過程的記錄，非常有邏輯、順序。男人的思路也是如此，經過邏輯的演算，達成結論。他是邏輯理性、一板一眼的，你只要看先前他所按的數目字，再拉桿子，就可推算出結果。

女人卻不是這樣容易被了解，她們比較像有複雜程式的電腦，能很快地算出驚人的解答，但你不知道她內部是如何運作。這樣神祕的天賦異秉，使得十七、八歲的女孩，看起來像大人；但同年紀的男孩，卻還像小丑般，到處閒逛打屁。

因著有這樣不同的腦筋，男女兩性必須學會如何好好溝通。



## 第 6 章

# 婚姻法則三： 男女溝通方式不同

在《巧手路加》（*Cool Hand Luke*）這部影片中，三十六號馬路監獄的典獄長，曾以他南方緩慢的語調說：「在我們這兒的都是溝通的遜腳。」概括而言，他應該是針對男女之間的溝通問題。這對已婚夫婦來說，可不是好消息，因為我們如何溝通會影響每個層面：無論衝突有否解決，事情總要處理，最終兩人如何互動對待，也要有個定案。

## 即使是在平順日子裡，溝通仍是困難的

溝通本來就是個挑戰，即使是在婚姻關係之外。記得約在一九七〇年代初期，我剛出來服事主，那時我正在伊利諾州鎮上的一個大賣場裡，賣場在當時算是蠻新的購物中心。賣場前面是市中心，人來人往，無論晴雨都是車位難求。此外，人群中不斷有人在推銷產品，或發問卷，通常那些人都是你很不想搭理的對象。這種市中心逛街購物的黃金地段，也正是各路人馬，促銷他們新點子的理想場所。從宣揚怪異宗教的信徒，到賣鍋子把手的流浪漢都有，還有競選活動的拜票者，以及拿個肥皂箱，站在上面發表言論的人，都時有所見。市中心真是個五花八門的世界，充滿意見交流，或詢問，或語言攻擊。這個新的購物中心，不僅提供停車位，也給那些兜售產品或點子的人一個遮風避雨的好場所。但這樣的情形讓大賣場總經理大為頭痛，因為這些推銷員會隨著人潮跟進賣場，打擾他們的顧客。總經理已經想盡各樣辦法，想趕走這些推銷員，但還是趕不走。就在我去賣場的那一天，總經理覺得受夠了，決定逮捕任何以各樣形式，在他地盤傳怪異宗教，或兜售產品的推銷員。

請記得，我可不是站在賣場門口發宗教單張的人，也不是在賣場裡面噴水池旁，喊著：「末日近了。」的狂熱信

徒。我只是坐在咖啡屋與朋友談屬靈的事，並且把聖經擺在桌面上而已。但在賣場另一端，有許多狂熱的年輕人，上上下下穿梭著，發著單張，宣揚他們的信仰。經理叫了警察來，開始到處抓人。一個警官走過來，看到我們的桌上有一本聖經，「對不起，這是你的聖經嗎？」他問。我說：「是的。」他不由分說，立刻把我上了手銬，帶上警車。不用說，我沒有想到會因公開放一本聖經，而被關進監牢。

坐在警車裡，我愈想愈生氣，我知道這整個情況太可笑了，我的權利被侵犯了，我考慮要當著警官的面，爭取我的權利，但我還是決定緩和我拉丁血統裡的衝動怒氣，試著顯出和善的面容，讓自己在這很「衰」的情況下仍能反映神的愛。是的，就是這樣：壓下怒氣，顯出神的愛。

到了警察局，我仍然保持恭敬和善的態度，對那些質問我的長官們，我都以微笑待之。我保持著冷靜放鬆的心態，好像在與朋友周旋。過程中我不斷地被拍照、蓋著手印，我微笑著，讓這些警員們覺得我好像很感激他們為我做的一切。我微笑得嘴都酸了，只爲了要讓這些警員們感覺到我心中對他們所存的神的平安與愛。

我照完相不久，一個警官走向我，要我跟他到另外一個房間，我納悶爲何只單單挑選我？但我還是照他的話做了，並且途中向我遇到的人微笑。到了房間，警官很嚴峻地望著我，要我脫衣服，然後他自己走出房間。

脫衣服？爲何我需要脫衣服？雖然我心裡很不舒服，但我還是照著他的話做，於是我脫了衣服，只剩內衣褲，站在房間當中。

當我站在那兒時，我看到房間另一頭有個小牢房，裡面坐著一個人，他向我說「嗨！」，我也向他說「嗨！」

「嗯……你爲什麼進來這？」他問我。

這真是個好問題（就像在電影裡頭），我從來沒有被問過這種問題。

「呃，我正和一個朋友談上帝的事。」我回答。

「喔……。」

我多麼期待他能多說一些話，畢竟被關到監獄的人，有多少人是可以和他談上帝的呢？呃，我決定我也該給他個回應——這也是一種「監獄禮節」吧，我想。

「那麼你是爲什麼而進來？」我很有禮貌地反問他。

「我殺了人。」他小聲地說。

殺人？警察讓我穿著內衣褲，然後把我和一個殺人犯關在一起。我簡直嚇呆了，若是你，你會如何回答他的話？我的意思是如何適當地回應他？「咦，那真不錯。」「哦，這路還長！」「別擔心——每個人都有倒楣的一天！」我要選哪一句來回應？

他爲什麼要告訴我這些？畢竟，若你真是殺人了，你不是該保守這祕密？他怎麼這麼大膽地敢把這樣的事，向一個穿著內褲的陌生人透露？他是覺得對人要坦誠？而把

殺人的事大聲宣揚？我認爲向我這個陌生人，撒個白謊，也不是什麼大不了的事啊！

警官突然走回房間，正想到我和這人的尷尬對話，我很高興看到警官的出現。警官看到我站在那兒，對我說：「你連內衣褲都得脫掉！」

當下我真的覺得更奇怪了，我真不知道事情怎麼會是這樣，但有人拿著槍對著你吩咐，我還是放聰明點，照著命令做事。我脫了內衣褲，沒想到還有更奇怪的事，他要我彎腰，張開嘴巴。

「張開嘴巴？要大聲叫嗎？怎麼回事？」

他們終於用槍敲我，我以爲我正在表達上帝的愛，但我聽到他們在說：「這傢伙吸毒。」原來他們正在搜身找毒品！

感謝神，他們對我的質訊，只在外體的檢查搜身——對啦，你懂了，但這已夠羞辱人了。我所能想到的是：「神啊，感謝祢，幸好我不是幹這一行的。」

於是，我對著懷疑我吸毒的警員，張大嘴巴給他看，證明我並沒有攜帶毒品，然後我被帶到小牢裡。後來，法官聽到整個事件的細節，我就立刻被撤銷控訴，恢復自由之身。

相信我，我想說的就是，溝通真不是一件容易的事！

## 學習溝通

有個先生請他的鄰居幫忙把擋在門口的沙發搬進去，他們又推又拉，搞得筋疲力竭，沙發還是進不去。

「算了！這沙發永遠弄不進去啦！」這先生最後這樣說。

這個鄰居滿臉困惑地說：「弄進去？」什麼弄進去？

夫妻間的溝通常常也是這樣，我們以為是在講同一件事，但他聽到的卻是另外一件事。事實上，因著預設立場以及觀點不同，我們常常聽到對方沒有表達的意思，或是沒有把對方講的話聽進去；彼此談的是一件事，但要去了解的卻是完全不同的另外一件事，這也正是溝通的目標。清楚、有效率的溝通，是頗複雜的功課，需要學習。這不是要你心裡受壓，實際上，是因為口頭上肢體的語言，彼此的拉扯、互動溝通，最終會形成婚姻中行爲模式的「法則」，焉能不慎？這些法則是訓練的基礎，從這基礎發展出的行爲模式，就成爲互動的資產，我們必須好好操練，把它學好。

然而，人們根深蒂固的觀念馬上會跳出來：我們不是結婚了嗎？我們不是天天都在溝通嗎？畢竟，溝通就像「性」，嗯……就是做嘛！是這樣嗎？不，這是不對的。無論你是結婚一個月、一年，或五十年，夫妻仍必須學習如

何溝通，有效率的溝通不會自然而然產生，好的溝通像是人際關係中新鮮、靈動的氣息，沒有學會溝通的技巧，夫妻的關係，就會因著期待無法得到滿足的壓力而倍感窒息。

## 男女的不同加深衝突

婚姻是由兩個不同家庭背景和不同成長過去的男女，結合為夫妻，要共同生活一輩子，勢必會有衝突。常常兩個人在解決問題、金錢的使用、事情的取捨上，各有南轅北轍的看法，猶如分隔大峽谷的深淵。這意味著夫妻間難免存著誤會和成見，不當的臆測，以及白熱化的爭吵。衝突並不代表你們不能共同生活在一起，也不見得一定是件壞事。事實上，親密度可以藉著衝突而更加穩固。

當這對夫妻愈來愈成熟，相對的，衝突也會愈來愈減少，因為雙方都愈來愈了解彼此（如果兩人的婚姻夠健康）。但在一開始時，爭吵次數一定是頻繁的，而且吵得很兇，因為夫妻之間的歧見，不可能在幾個禮拜後，就完全解決，這是要花時間，且需要大量的愛，大家一起努力的。成功的婚姻、穩固的愛情，都是歷經無數次的衝突，無數次的拉鋸戰。回頭去看，他們才明白藉著衝突可以了解彼此的喜好，以及彼此相異之處。

俗云：「不打不相識」，也是這個道理。透過衝突，我們發現原來不是每個人都像我這樣想，不是每個人都像我

有這樣的情緒感受，以及靈性需要；也不是每個人都有相同的人生觀。衝突的危險性在於忽略它，或希望它會自動消失，聖經中保羅曾提醒我們：「不可含怒到日落。」<sup>(註2)</sup>意指衝突發生時，要趕快解決，不要擱著任其擺爛。

但這說得容易，做起來可不容易。

## 女人需要談話

女人喜愛聊天，常常幾個女人在一起看電視，她們邊看邊聊，話題也很多元。就像耍球特技員，彼此很有默契，互相傳球，但一個球也不會掉落。若這場合有男人出現，他通常會拜託女人們安靜。男人沒辦法邊看電視邊聊天，但女人做得到，原因是她們想藉著天南地北閒聊，建立感情。若像「沙發馬鈴薯」那樣，坐在電視機前不講話，她們會覺得是給對方的一個侮辱。

男人不講話，這也是讓女人生氣的原因之一；女人會以為男人的保持沉默，就是表示對太太不在乎。但男人溝通是爲了交換資訊、談論事實，而不是建立關係。許多男人逃避太太「聊天」的邀請，是因爲他們覺得沒必要。若事實已經陳述，訊息已經傳遞，幹嘛還要花時間做言不及意的聊天？爲何要浪費那些時間？問題是，女人「需要」談話。

然而，女人必須了解，聊天對男人而言是很昂貴的情感投資。談話對男人而言是勉強爲之的活動，不像女人可



以輕鬆地打開話匣子。爲什麼呢？對男人而言，語言的運作，是左邊大腦的工作，但是女人卻可同時使用左右兩邊大腦（可以很容易地產生語言）。雖然男人的腦袋高度規格化，也擅於判讀資訊、歸納貯存資訊，但語言的表達卻相當遲鈍。你試試看去問一個五歲男孩：「你幾歲？」通常他媽媽（或妹妹）就會回答：「他五歲，謝謝。」而這小男孩還在思索該用什麼字彙回答。這就是爲什麼男人講話中常夾雜著「嗯」、「啊」，還有去上語言矯正班的常是男孩子的原因。

## 沉默是致命的

男人常常在腦子裡講話。男人可以長時間坐在那兒一言不發，這不是在生氣，也不想要拒人於千里之外，只是想要安靜。若男人與女人同處一個空間，女人會感覺到男人是冷淡、害羞，不想加入談話行列的；而事實上，他只是不想講話罷了。這跟情緒無關，他只是不想做建立關係的談話。

無論男人是故意不想講話，或是無心地不想開口，他的沉默，對太太而言，仍發出講話的效果。弟兄們，若不小心，沉默會替我們說話，而且說出我們不想說的話，類似「妳不值得我花時間跟妳講話」，或「我才不在乎你在想什麼」，或「走開，不要來煩我」。想想看，夫妻之間發生多少丈夫指責妻子盡講些消極負面的話？但事實上，丈夫

一句消極的話都沒講過。或許丈夫口裡沒有說消極負面的話，但常常男人的「沉默」卻透露了這訊息。當一個男人保持沉默，女人就會想，他「不愛我了」。對女人而言，沉默是培養關係的致命傷。

增進夫妻親密的活動之一，就是「談話」。對大部分男人而言，「性」才是增進夫妻親密的活動，男人從沒想過，要想享受魚水之歡的法寶之一，就是和她們「說話」。弟兄們，我們要多多講話！好好地傾聽。當一個男人學會如何與新娘談心，就可達到夫妻親密度的新境界。有時候，親密談心是夫妻重燃愛火的要素。真正的親密同心來自於腰部以上。試著多跟她講話，並仔細聆聽她的談話內容。

## 思維模式不同

還記得嗎？男人的腦子裡面，有許多小盒子（看第五章），男人把每件事都放在盒子裡，要討論某個議題時，就去拿那個議題的盒子，拉出那個盒子，打開它，只討論那個盒子裡的特定議題，然後再推回去，等下次要用時再拿出來。

爲了應付生活中的挑戰，男人總是在腦子裡反覆思想，卻不說出來。我們把問題帶到特定的盒子，來回思考，再把它帶到「空盒子」裡沉思默想，直到解決的方案冒出來。在這段安靜時間，男人看起來像是雕像一樣，面

無表情，也像在昏迷中。女人看到這種情形，就想打岔，心想，他一定是很無聊，很孤單，很沮喪，就想要用親切的談話，喚醒他的興致，讓他好過。當然了，男人視女人的這番舉動為侵犯他的隱私，也不領情。女士們，男人喜歡安靜地坐著，這就是為何哥兒們能出海釣一整天的魚，兩人沒交談幾句，回家時，卻覺得心情滿足暢快。

反之，女人卻不了解箇中滋味，因為她們覺得不開口講話，就會心頭很悶。女人的頭腦像是一個大線球，每個線頭都跟其他的線頭有連結，就像資訊網路一樣，無遠弗屆。當女人討論一個主題，她可以保留時間給任何其他的議題，因為她可以隨時連上線。這就是為什麼女人無法在沉默中解決她所面對的問題。這些問題會在她腦海裡繞來繞去，直到她把它講出來。

在這兒我們看到，在解決問題上，女人會因著先生悶不吭聲，而覺得受不了。男人因著太太一定要聒噪地談論問題，也簡直要抓狂。若能了解男人與女人解決問題的方式不同，必有助於消弭夫妻間許多衝突。

## 語言密碼

最近上映的一部片子《獵風行動》(Windtalkers)，是講到一個美國海軍的密碼專家，他非常重要，因為他了解對方使用的語言密碼，而能用自己的語言密碼來防止敵方偷

取重要情報。

同樣地，男人和女人各有其獨特的「語言密碼」，除非我們去了解彼此的語言密碼，否則我們就很容易彼此誤會。男人是直接的，把你的話當話，女人則較間接，感性的——她們想表達情緒，多於想陳述事實。

如果一個先生問太太：「妳爲什麼生氣？」

「沒什麼啦！」太太回答。

**太好了，先生心想，沒事最好，我已經關心過妳了。**

但他這麼容易就脫困了嗎？沒有這回事！在這節骨眼，男人犯了溝通上的大忌。他以爲太太說「沒事」，就是沒事。但男人必須去了解女人的語言密碼，太太的「沒事」，其實是意味著「有事」。當女人說：「沒事，你都對。」其實她的言外之意，是說：「我很生氣，你真是個不敏感的傢伙。」

反之，女人也要學習男人的語言密碼；若妳想和男人有效地溝通，妳必須直截了當地說實情。這對大多數的女人而言，是很不合情理的。男人常是按著字面接收訊息，無法理解女人說話的弦外之音。對男人而言，女人的暗示隱喻，就像「吃到飽」的自助餐的菜色旁，用花俏標籤貼的好聽菜名，還要去猜這是什麼食物，其實直接看盤子內擺的是炸雞排，還是馬鈴薯泥，不就得了？

## 弦外之音

男人溝通常有話直說，不會拐彎抹角，有什麼就說什麼，沒有的，也不會說，因此女人不要去想男人話中有話，另有所指，但女人卻不吃這一套。她們不斷思索「更深層的語意」。但妳儘管繼續深入探究，會發現男人的語言是直接坦白的。

這並不意味著男人是膚淺的，不，男人是有深度的，但不會用心機——總是打開天窗說亮話。真的，男人的情感深度需要直接坦率的表白。就像電影中史瑞克對驢子說，男人是一層層裹著的，就像洋蔥，你必須一層層把它剝開，否則無法從外觀看到裡面是長什麼樣。有些男人是相當直率真誠的，有些較溫和敦厚，但不管哪一種男人，女人與其溝通時，要明白必須根據男人的對話內容，照實解讀，不能由男人的說話音調，或肢體語言去揣測他的心意，因為男人通常是粗枝大葉的。

反之，女人是敏感細膩的。對女人而言，語言只是談話的一小部分，她們釋出肢體語言，也分析別人的臉部表情、手勢動作、話調音量，來解讀對方的語意，而且自行揣測對方的心意，而這些是男人們做不到的。

女人可以迅速地聽出別人聲音裡情緒的變化，十之八九的男人是感覺不出來的。當一個女人說：「不要用那種

聲調對我說話。」她一定真正聽出那人語調中的不尊敬。

女人擅長察言觀色，這有助於她能聽到別人的弦外之音——話怎麼說要比話的內容是什麼來得重要。所以男人要很警覺，確保他的肢體語言要與說話的內容一致，免得誤導太太做其他無謂的聯想。若他沒注意這些很重要的細節，其後果就是在與太太之間的溝通上，又築了一道牆，讓真正要面對的問題，因此延宕了。

在《星際爭霸戰》（*Star Trek*）中有這樣一個情節：主角碰到一種外星人，是對肢體語言高度敏感的人種。這些太空人努力研究各樣的肢體語言，爲了準備下一次的開會，因爲只要有些許的疏忽，比如眨錯眼，語調有些變化，都會導致戰爭爆發，因爲外星人覺得被侮辱了。從這個角度看，女人是蠻像這些外星人的。

坦白說，女人對溝通訊息的解讀，常令男人覺得莫名其妙。以下是一段兩個女人的對話：

「嗨，蘇珊。」瑪麗說。

「嗨，瑪麗。」蘇珊說。

「喔，我好喜歡妳今天身上穿的外套，這非常適合妳。」瑪麗說。

「哦，謝謝妳的誇獎，瑪麗。」蘇珊儘可能開心地說。

等瑪麗走遠了，蘇珊轉向她先生說：

「她真像個巫婆。」

「什麼？她不是對妳很友善嗎？」先生抗議著說。

「才不呢，她是在說我很胖。」

「妳在說什麼？她不是說妳穿這件衣服很好看？」

「哼，她是說我像隻母牛，適合穿寬鬆衣服。」

這先生驚訝得說不出話來。

「妳是不是吃錯藥了？」先生說。

「你看她對我笑的樣子，她討厭我。」蘇珊堅持地說。

「天啊！妳是不是瘋了？」先生抱怨。

「啊！你也是嫌我太胖啦！」太太大聲嚷著。

## 勿扮演上帝

雖然女人天賦異秉，擅於聽出別人話語中的「弦外之音」，但她們不一定每次都對。耶穌警告我們，不要論斷人。因為你往往不知道這個人「為什麼」要這樣做，卻自行解讀他的動機，這就是論斷。女人必須多去了解她們的先生，避免太快做不必要且沒有建設性的結論。當先生安靜不講話時，不要誤認為他覺得妳笨。聖經教導我們，惟有「神是看人心」<sup>(註3)</sup>(或許這也是暗示女人不能看透人心)。

我並不是說察言觀色是不好的，很多時候因著和配偶在同一個屋簷下相處久了，自然而然會去「猜測」配偶對此事會怎麼反應，而沒有直接去問對方。男人雖然也會這麼做，但女人在這方面確實是惡名昭彰。事實上，這也沒有什麼不對。成熟的夫妻「默契」是蠻夠的，不需坐下來

正式談話，才能滿足對方的需要。然而，若夫妻間感情已經不睦，又常爭吵，彼此傷害，用這樣猜測對方的「讀心術」，只會讓情況更惡化。

夫妻間的溝通齒輪會因無端的臆測，而使運作卡住，婚姻關係更不和諧。太太因著有「**看透表面**」的本能直覺，凡事喜好探討底細，而達成某個結論，反之，先生只看表面事實，而達成另一結論。女人視溝通有如尋寶，男人則視溝通有如掃落葉。男人觀察、分析表象，迅速地將其分類裝盒，就算搞定它了——而太太則仍想深究隱含背後的意思，而因此坐立難安。

但是，究竟那個方式才是對的？男人的表象分析，還是女人的底細探討？答案是，都對。有效率的溝通是要「了解」，因著男女是如此大不同，所以我們要努力去了解，了解就是要去問問題。史蒂芬·柯維（Dr. Stephen Covey）博士，在他的一本經典著作《與成功有約》（*The Seven Habits of Highly Effective People*）中曾鼓勵人多去了解別人，不要等著別人來了解你。這原則可以縮短溝通的距離，一旦學會了，就可以舒緩我們想了解別人時，所遭遇到的困難。

嚐試去了解人，可以創造活潑的溝通，它幫助我們看到：「我現在懂得你為何會有這樣的感覺了。」若夫妻存著「想要了解對方」的心態，而不是互相指責論斷，那麼就會看到更多恩愛夫妻在街上共舞，而不是看到怨偶走上對簿公堂之路。



## 第7章

# 婚姻法則四： 男人與女人期待不同

**男**人與女人所期待的不同，這是不足為奇的。那些願意花時間，去了解配偶喜歡的是什麼，然後設法滿足另一半的人，會擁有較美滿的婚姻。但這裡有一點弔詭，因為人很容易「將心比心」，以為對方所喜歡、所需要的，是跟自己所想要的是一樣的；我們懷著希望如何被對待、被愛的方式，去對待、去愛我們的配偶。然而，配偶愛我們的方式，不是我們所喜歡的方式，或是他們所給予的東西，也不是我們所需要的，那麼他（她）的付出，顯然沒有什麼意義，甚至會令人很討厭！抓癢是很舒服的，但要抓到癢處！

所謂要找到**癢處**，就是要找到他真正的需要——然後決定「去抓」（滿足）那個需要。沒有人會推你上離婚法庭，因為配偶設法滿足對方的需要，當人的需要被滿足時，會讓人有被愛，被尊重，被珍惜的感覺。相反地，需要不被滿足時，彼此的關係就會變得很難忍受，並延伸出各種很不愉快的後續反應。

## 男人要什麼？

在討論男人要什麼之前，先讓我們看看男人**不想要的**有哪些。假如你問女人，她們心目中理想的丈夫，是怎樣的一個人，許多人一定會說，他要敞開、能溝通，願意分享生活瑣事，也能記得一些對女人來說是重要的事，而不是整個晚上悶不做聲，盯著電視看。總而言之，女人是在描述她們的**女友死黨**。

抱歉，女士們，男人沒辦法變成像妳們的女性死黨那樣。男人不喜歡聒噪話多，常是大而化之，未注意細節。很遺憾地說，男人覺得看電視還比與太太談一些芝麻蒜皮的瑣事，來得有趣。但不要把我的話太放在心上——我沒有任何何要貶低女人的意思，只是不想與「任何人」談話分享。男人很少談心事。男人征服，保護、競爭、工作；整人、喧鬧、上廁所沒尿準，但就是不喜歡「分享」。女士可以訓練男士分享（之後我們會討論這點），因為分享對男人

而言，不是自然而然的事。是的，我們絕不會想成爲女人。

## 保持現狀的區塊

另外一件男人不想做的事就是：他們不想「經營」目前的婚姻，爲什麼？因爲男人覺得，目前的婚姻保持現狀就好啦！《芝加哥太陽報》（*Chicago Sun-Times*）曾做過民意調查，二千三百個男人當中，約有一千八百個說，願意再娶現在這個老婆。在另一份《婦女雜誌》（*Women's Day*）的調查報告指出，若還有機會選擇的話，只有一半的女人，願意再嫁給目前的先生。芝加哥一個心理學家大衛·羅得斯（David Roadhouse）曾指出這兩個數據的差距，大體而言，是因爲男人在這方面，比女人較易獲得成就感。女人嚮往浪漫，但浪漫通常是短暫、有限且難以持續的。

幾年來，我本來一直相信婚姻觸礁及離婚率升高，男人是罪魁禍首。一談到婚姻關係，男人常被認爲遲鈍，沒心肝，常在狀況外等等。在羅曼諾（Ray Romano）的劇本“*Everybody Loves Raymond*”裡，男人被描繪成不幸的倒楣鬼。

不久前，我參加一個劇本“*The Male Intellect—An Oxymoron*”的演出，裡頭男人被嘲笑爲一個社交無能者（這是由雅痞演出的獨角戲）。我的早期課程講章裡，常提到婚姻中的大問題就是「男人是禍水」。

現在我卻不這麼認為，因為經過輔導過上千對的怨偶，花了不知多少個小時，陪伴他們走過婚姻低谷，我不再相信，錯都在男人。提到人際關係，男人並不是低能、不經心、扭曲變態，或無情沒心肝。現代的男人與數千年來的男人，並無兩樣。男人並沒有戲劇化地改變了，而是女人變了！

整體而言，大部分是女人對婚姻不滿，百分之八十的離婚，是由女人先提出，要求婚姻諮商的，也通常是女人。女人一直覺得自己是婚姻制度下的受害者，深深覺得沮喪絕望。現在我相信二十一世紀的女人，很不懂如何務實地與先生相處過日子，若女人不將對婚姻的**期待**歸回到**實際**的層面，我保證離婚率會繼續升高，婚姻的挫折感來自於對婚姻生活不切實際的期待，問題不在先生身上；女人對浪漫情懷的渴望、不理性的期待，才是使婚姻破裂的主因。

在我的婚姻成長營中，有位女士走向前來，向我坦承，在結婚的前八年，她一直活在痛苦失望中，她先生（可憐的傢伙）一直無法達到她的期待。最後她坐下來，把她對先生的期望，以及她希望怎麼被對待，寫在紙上，一張又一張，寫完之後，把它們裝在鞋盒裡，然後拉著她先生的手，來到後院，接著和先生一起動手，挖了一個洞，把這些**沒有實現的期待**，埋在地底下。就在那天晚上，她改變了對婚姻的看法。當她對我述說這二十五年前的葬禮

往事，她的眼睛發亮。自從那夜以後，她的婚姻生活就開始快樂起來。

很悲哀地，數百萬的女人似乎對這樣的事無動於衷，想要跟她們談論這事，就像跟只懂算術的人，談論高等幾何學一樣。她們對婚姻的浪漫憧憬，就像有毒癮的人那樣，強烈地期待男人要滿足她們內心情感的需要。但神從來沒有設計一個男人，是為滿足女人「所有」的情感需要。他是理當滿足太太某些方面的需要，但在這個地球上，沒有一個男人是被設計為滿足女人「一切」的情感需要。

「但先生豈不該成全太太嗎？」你或許會這樣問。

喔，不是這樣。既然我們談到**這個**題目，讓我這麼說：一個成功的婚姻，**並不是**兩個「空虛」的靈魂，找到彼此「成全」的結果。兩個空虛、不完整的靈魂，因著結婚生活在一起，仍然是兩個空虛、不完整的靈魂。幸福的婚姻是可能的，但只有在兩個完整、快樂的靈魂，願意生活在一起，共築愛巢，才有可能發生。他們不需要「等著」對方變得真正快樂、完整，情感上沒有缺憾，才覺得婚姻美滿。他們本身已經是完整、快樂的，能夠享受生活在一起的好處。聖經說：「兩個人總比一個人好。」但這句話要在兩個人都身心健康、情緒穩定的條件下，才能成立。若你還是單身，卻常是自憐自艾、孤單、空虛（心靈有缺憾），爲了神愛的緣故，也爲了其他人的好處，請先調適整

合自己這個人，再進入婚姻的階段。

## 誰該受責備？

綜觀人類歷史，大部分是三、四代同堂的家族制度，家事都一起分擔，比如煮飯、洗衣、照顧小孩，種田、收割等。在大家庭的環境下，女人可以有家族人脈系統，作為她們的支持後援。但令人悲哀的是，在現代社會，女人沒有這樣的人脈網絡，作為她們信任依靠的對象。

因著西方文化的變遷，年輕的新娘必須離開她們的母親、姐妹、朋友，隨著先生到遠方打拼，追求他們的名和利。結果她們的情感需要變得孤立無援，一切只有仰賴先生，而先生又無法滿足太太情感上一切的需要。

我認為這是今日這麼多作太太的，對婚姻生活不滿意的主因之一，雖然鮮少人承認這一點。所以，我對準新郎有個良心的建議：不要把新娘帶到離她娘家太遠的地方，免得她常常感到孤立。若你要住在洛杉磯，那麼娶個當地的女孩吧。若你娶個女孩，又把她千里迢迢地帶到遠方，她會黏著你不放，把所有情感的需要，全部放在你身上。聖經說：「因此，人要離開父母，與妻子連合，二人成爲一體。」<sup>(註1)</sup>這很有意思，這兒並沒有說，妻子要離開她的父母，是不是暗示妻子若與娘家多有情感的連繫，是維繫美滿婚姻的鑰匙？

然而，實際上，儘量住得靠近娘家或原來的生活圈，並不是許多夫妻能選擇的。因此，在婚姻關係外，培養安全的人際關係，是非常重要的。若沒有，這婚姻生活容易走入死胡同，作妻子的會覺得沮喪、寂寞，而且憤怒。先生需要一票好友，太太也需要一群閨中知己，取代原先媽媽、姐妹、童年好友的空缺。很不幸地，許多女人不像男人那樣容易交到朋友，這就是爲什麼我特別強調，若是可能，要讓太太儘量與婚前的人脈網絡保持聯絡。

## 男人要的是尊重

**男人究竟想要什麼？**簡單一句話，我們要的是**尊重**。也就是說，一個男人希望被看重、被欣賞、被關注，即使他犯了錯。他希望被視爲英雄，特別是在所愛的女人眼中。他需要別人信任他，特別是他遭遇不順遂時。如果一個男人覺得**不被尊重**時，他一定會惱怒，變得不可理喻。「男人不能不被尊重」，否則他就變得粗野，壞脾氣，甚至產生攻擊性。

女人不了解的一點是——男人不相信他們需要做一些值得尊敬的事，才配得被尊敬，尊敬是用行動換來的。但男人卻不這麼認爲，他們**覺得**他們應該被尊重，只單單因爲**他們是男人**。這聽起來好像很大男人主義，但事實並非如此。我想要說的是，男人需要被尊重，只因爲他是男人，

而不是他做了什麼。如果他們覺得不被尊重，他們就活不下去了，似乎（情感上）不能呼吸了。這就是爲什麼女人要學會給予男人**無條件的**尊重，因爲這太重要了。

大部分女人願意尊重她們的先生，但首先要先生做些值得被尊敬的事。若沒有，太太覺得要顯出尊重的態度，是很不真誠的，同時會有想要「**糾正**」他的心態。太太覺得若先生所行的是值得尊敬的，她自然會尊敬他。但事情不是這樣，尊敬對男人而言，是太重要的一件事，而且不能以他們的表現作爲條件。若女人敢冒險在先生不完美時，仍尊重他，這男人將會對她挖心掏肺地敞開，而且也願意改變自己。男人需要被尊重，才會覺得有安全感，來打開心門。當他覺得自己被尊重，被看成一家之主時，他就願意讓太太當「**脖子**」——她可以把她的男人，轉到對的方向。女人通常不曉得她對丈夫有多大的影響力！箴言說：「智慧婦人建造家室。」<sup>(註2)</sup>又說：「貽羞的婦人，如同朽爛在他丈夫的骨中。」<sup>(註3)</sup>一個婦人可以建造家室，也可以拆毀家室。

大部分女人沒有意識到這點，但大多數的男人，對自己很沒有信心。最近的一份問卷調查，指出百分之七十五的男人承認自己常常覺得很無能，許多男人終其一生，常常要跟腦海裡的聲音爭戰：**你簡直不知道自己在做什麼！遲早別人會發現你只不過是冒牌貨，是草包！**

家應該是個避風港，在家裡這些指責要止息，男人要



在家中被肯定，被認為是能幹的。尤其是太太願意主動熱情地找他做愛，是男人自尊得著最大滿足的方法。（而不是太太躺在床上數著天花板的格子問：好了沒？）

令人悲哀的是，對上百萬以上的男人而言，家不是避風港，卻是高分貝的戰場。我才聽到一個太太對著剛拿到一面特殊獎牌的先生這樣說：「每個人都覺得你很了不起，但我最清楚你只不過是個白痴。」

女人屢次犯了這個錯，以為藉著挖苦諷刺先生，就可以改變男人。「你是怎麼搞的？」她們大聲吼：「你可不可以幫點忙？把那臭襪子撿起來！你真是扶不起的阿斗啊！」女人以為用這樣的指責，或是激將法，可以改正先生性格上的弱點，或是生活中的壞習慣。但事實正好相反，這樣的謾罵怪罪，只會讓先生怒火中燒，更加沮喪；或是報之以冷漠、苦毒、鐵石心腸。

為什麼女人會想用羞辱為手段，來刺激男人來改變？因為這一招對女人有用。若你羞辱或讓一個女人覺得丟臉，她就會想辦法試圖改變自己；但這招對男人無效。當男人想和妻子做愛，但妻子卻拒絕他，把他推開，好像對待一堆髒衣服一樣，那是男人最不能忍受的侮辱。羞辱一個男人的結果，就是把他的心推出家門外，你將看不見他有願意改變的心，來修補夫妻關係。

女士們，切莫忽視男人對**尊重**的需要。若你以藐視、糾正、命令的口吻對他說話，或以輕忽、嘲笑、挖苦的態

度對待男人，那是大大傷害他的心。但請不要誤會我的意思：**尊重一個男人**並不是說，都不能講他、勸他。你只是要學聰明些。你必須很謹慎講話，不要把你想改變他的意圖，變成對他不尊重的口氣和語詞。若你想和先生改善彼此互動的關係，首先要把批評指責的話語擺一邊，並且學習「無條件」的尊重他。

## 神也尊重男人

世上若有人有資格以某人的「表現」作為決定某人該受尊重與否的標準，那麼只有神有這樣的資格吧。神深知人的軟弱與缺點，但從整本聖經中，我們看到神是如何恩待人們。

亞伯蘭是如此懦弱，以致不敢稱撒拉為他妻子，以免法老王為了得到撒拉而殺了他。但神並沒有因這事發怒，祂看得更長遠，祂看到亞伯蘭的大信心。雖然那時亞伯蘭生不出孩子，但神把他改名為「亞伯拉罕」，意謂「多國之父」。神賜予亞伯拉罕為父的尊重，雖然事隔好多年，這個應許才成就。

神稱基甸為「大能的勇士」，雖然當時他膽小如鼠，聽到敵人風聲，就嚇得躲起來。但神看得很長遠，祂看到基甸將來會成為勇士，雖然也是事隔多年，基甸才配得這稱謂，成為歷史上著名的沙場健將。

再看看西門彼得，這傢伙反覆無常，不太了解自己！他曾誇下海口說願與耶穌同死，但耶穌被捕時，他竟逃跑且三次否認主。但耶穌第一次見到他時，竟對他說：「西門，從今你要叫彼得（磐石的意思）。」的確如此，彼得後來成為大膽的使徒，強有力地為耶穌作見證。神知道那把鑰匙，能打開他的潛能。在他被稱為大使徒之前，神老早就以無比的尊重來對待他。

### 假如不破碎……

當一個男人愛上一個女人，他的想法是這樣：**我愛她，她真是棒！事實上，她真是太完美。我就是愛她現在這個樣子，我希望她永遠不要改變。**就是這樣的想法，給了比利·喬（Billy Joel）靈感，寫下這首膾炙人口的歌：「我就是愛妳這個樣子。」反之，女人戀愛時卻不是這麼想，她會說：**「嗯，我愛他，他真的很棒，但他還可以更好一點。」**災難就從這兒開始，不當的期待勢必導致衝突。

當一個女人想要改造男人，她完全沒有惡意，事實上，她還會為自己的想法沾沾自喜。你知道為什麼嗎？因為女人喜歡經營人際關係，而**夫妻關係**是她生命中最首要的關係，她怎能放過它而不去理會？但想改善關係的努力，常讓男人覺得痛苦。你看，對男人而言，工作是為了賺錢；而**關係的改善**，並不符合男人對工作的定義。男人

認為關係就是關係，不必費神去經營、或改善它。

所以，當女人想要改善、或經營夫妻關係時，男人就開始緊張，不舒服。原因很簡單：太太說她想要改善夫妻關係時，男人接受到的密碼訊息是——「**她想要改變我**」。對男人而言，「改變」是「三字經」（罵人的髒話）的同義字，男人是不想被改造的，因為他們的自尊心很脆弱，當男人被人「**指正錯誤**」，常是不知如何處理這種場面。

我並不是指男人的自我形象低落，不看重自己。相反的，男人懂得自重自愛，但卻不常想到自己需要有進步的空間，自我提升。所以，當太太催促他改進時，即使只是良心的建議，他也覺得受侮辱。這也並非男人堅決反對「改變」這件事，只是覺得他對太太的生活方式很滿意，為什麼太太卻要橫加干預這個作丈夫的生活方式？

女人不理解這一點，因為她們認為改善夫妻關係，與傷及男人自尊是沒有關連的——她們只是要先生變成「新好男人」罷了。事實上，女人也真的是可以讓男人更上進**提升**。

在梅姬（Maggie Gallagher）及玲達（Linda Waite）合著的一本書《婚姻牽手情》（*The Case for Marriage*）中，曾提到結婚的男人比單身漢要來得快樂、健康，錢也賺得多。換句話說，這是**結婚帶給他們的好處**。統計也指出，結婚的男人要比單身漢來得長壽。事實上，沒結婚是男人最不幸的事情之一，這等同於一天要抽兩包半的煙。（我認

爲一個單身漢一天得抽二包半的煙，是天下很悲慘的事！)

女士們，不要因爲先生們不配合妳們的良心建議，一起經營關係而生氣惱怒，也不要把他們的抗拒改變，解釋爲他們的輕忽、不在意。不，我們是很在意的，只是男人與女人看待事情的角度是**不同的**。雖然男人確實需要改進提升，但女人需要學習耐性，且顧及男人的自尊。女人一定要學會把「改變先生」這件事，當作長期抗戰的目標，這可能要一生之久，但這過程當中，務必學習如何才能不刺傷男人脆弱的自尊心。(有個好消息，就是女人最終會把男人變成妳們希望我們變成的樣式；壞消息是，當我們變成了妳們要我們變成的樣式時，我們也死了。)

## 堅毅的女人

雖然說男人抗拒「改變、提升」，而女人又得小心翼翼，免得刺傷男人的自尊心，但這並不表示，女人不可以堅毅有主見。女士們，妳們**必須**堅毅有主見，真的。因爲在男人的生命中，妳們扮演關鍵的角色，使一個男孩轉變成男子漢，但妳們千萬要學會堅毅有主見，但不致強勢到逾越「不尊重」男人的界限。

以歷史爲鏡，使男人變成「野蠻人」或「文明人」的主要因素之一，就是他們背後是否有一位有主見，又有自信的女人。在十九世紀後半期，男人湧向美國西部拓荒，

尋找新機會。若沒有女人在男人生命中扮演重要角色——女人強調某些行爲的道德標準——過不多久，美國西部將會成爲「野蠻的西部」。

而在二十世紀初期，這些西部的男人，已被訓練成爲負責任的丈夫、父親，以及社區的公民。這樣大的不同，是什麼因素造成的呢？因爲女人的角色——堅毅、有信心的女人。這些女人隨著先生到西部拓荒，她們堅持先生一定要有文明樣式的言行，否則就留不住自己的太太。結果呢？男人就表現出文明的言行舉止。

妳可以想像得到，若當時的女人也像現代女人的思想行爲，會有什麼樣的結果嗎？現代女人不夠堅毅，倒是挺情緒化的；不夠有自信，缺乏自我期許。若是這樣軟弱病態的女人，跟著這些男人（對性隨便又習於好勇鬥狠）到西部闖天下，這些男士們將永遠無法改變他們的個性。若男人沒有歷經人際關係如火般的淬鍊，他們就會利用女人所給予的自由爲所欲爲，到頭來就會拋家棄子（情感上和實質上），肆意追求自己的慾望喜好。

今日，整個西方文明是「粗野的」，幾個世代以來，這些男孩子們無法成爲男子漢——因爲他們極度的自我中心，存著「只要我喜歡有什麼不可以」的心態。他們由有缺憾、有罪惡感的母親撫養長大，這樣沒有自信的媽媽常過度保護孩子，不敢對孩子有所要求（連帶的老師、教練、屬靈的長輩、男性的人格導師，也愛莫能助）。這些男孩

子與女孩子同居，女孩也爲他煮飯、洗衣，卻沒對他有任何要求，這些笨女孩竟奢望這些不健全的男孩，能長大成熟，成爲有肩膀的男人，願對她們忠誠委身。她們一廂情願地做白日夢，以爲只要持續愛他，必能感化他，使他願意改變自己。但令人悲哀地，這些女孩不明白她們的縱容姑息，只會製造更無助的景況，這些男孩子們絲毫不會因著女孩子的好心善意，而被激勵成爲男子漢大丈夫。

要怎樣才能使這些男孩轉化成爲男子漢？就是背後要有健康、有自信的女人站起來，要求身邊的先生成爲有擔當的男人。但令人悲哀的是，這個文化下的女人本身沒有安全感，她們深恐對先生管束太嚴，就會失去他們，她們**想盡各樣辦法**留住先生，但結果培育出來的反而是一些不值得留住的蹩腳先生。

家庭的成功與否，一家之主的丈夫扮演舉足輕重的角色，但女人卻容許先生把自己定位於局外人似的旁觀者角色，事實上這樣的觀念必須停止。女人必須給男人挑戰，讓他們成熟負責，成爲社會的中堅分子，也對家中妻子兒女的福祉與安全負起保障的責任。假如男人仍相信自己只是可有可無的附帶角色，他永遠不會有動力爲家庭的利益設想，只會以自己的享樂爲優先考量。這樣的爸爸不會想到要爲孩子買保險，或投資教育基金，但卻會想到爲自己買個新遊艇。

女士們，在此我要澄清一點，我並不是說男人需要女

人來批評、糾正，否則就不懂得力爭上游。這樣互動的模式先例，我們已見過很多。我的建議不是要更多女人藉著嘮叨、抱怨、哭鬧、羞辱，來達成改變先生的目的。只有那些沒有權力的女人才會訴諸上述的手段，來達成目的；那些懂得自己有影響力的女人，不需要用情感式的威脅手段來使先生就範。哭鬧批評並不能造就一個真正的男子漢，但挑戰與尊敬，卻可以造就一個男子漢。注意，我說的是「挑戰」與「尊敬」。如果你要「挑戰」他，你必須信任他會成功，且以「尊敬」的心態來對待他。

西部拓荒史上的女人，不需要運用哭鬧、批評等手段來駕馭先生，她們知道她們有權力，站穩自己的立場——**若你要我，你要用配得上我的言行舉止來對待我**。就是這樣簡單。她們沒有藐視男人，她們對待男人的方式，釋放出的信息是：你可以比現在的你更好，這結果會帶來轉化：男人爲了贏得這樣的女人而競爭，他們希望贏過其他候選人，脫穎而出。「容易得手」的女子可以在妓院找到，只要花錢，可以隨便找一個；男人也可僱用女傭爲他們煮飯、洗衣、做家務事，但這樣的女人不值得他們付代價去爭取。只有男人珍惜、尊敬的女性，他們才會花心思去與對手競爭，以贏得芳心，而這樣的女子通常也是自重自愛，愛惜自己羽毛的。妳呢？妳是哪一種女人？



## 打開你的眼睛

在我們文化中，任何一個健康的婚姻，信手拈來都可看到一個實證，就是這個家中有一個堅毅的女性。這樣的女性無法容忍不負責任的丈夫。我常聽到這樣的報導，太太抱怨先生在外混到晚上兩點多，也不打電話回家。或者他仍跟以前的舊女友往來，或者情願跟他的死黨好友出遊，也不肯花時間陪伴家人，太太怯生生地用沒有自信的口吻詢問：「**我該怎麼辦？**」

通常我坐在那兒思索一陣：「**我為什麼不會這樣對待我太太？**」我的答案直截了當，而且一直都是這樣：「**我太太會殺了我。**」我還想到那些擁有成功婚姻的好男人，**為什麼不敢整夜在外**，與其他女人鬼混。他們回答我的答案，也都是一樣：我太太會殺了我。

有個太太來找我說：「我發現我先生拍攝他的陰莖，然後把照片傳給另外一個女人。」天啊，我立刻問：「你說他時，他是怎麼反應？」

「呃，我沒問他。」她軟弱地說：「你想，**我該怎麼做？**」

我的天啊，我的太太從不會問：「我該怎麼做？」她很可能這樣說：「你最好保住那照片，因為那可能將是你最後一次看到你自己的陰莖。」

當然，我不認為太太會真的殺我，或把我休掉（至少，我一直這樣跟我自己說）。但是她會不照顧我，不跟我做愛，不讓我好過，若我還是這樣為所欲為，對不起她。很可能我會被鎖在外面，或有一串鑰匙卻打不開門。

最近一個太太來找我談說：「我先生一個月才回來一個禮拜，這期間他不太理我，也不和我親熱。」這個苗條、可愛的太太說：「我那位中年發福的先生，覺得我不再吸引他。」

我不忍心告訴她，八成她先生在外面有女人，或者他常到花街柳巷尋歡作樂。我敦促她拿出手段：把門鎖換掉，讓他被關在外面，或打九一一一直到回來。但這個太太就是怕先生會離開她，她會有經濟壓力，她也害怕從此要孤單過日，直到老死。顯然這太太想不出什麼好方法，來改變這個不負責任的先生。但諷刺的是，許多像她這樣的太太們，最終還是離開那些沒心肝，有虐待狂的丈夫，只是她們太晚**做這個決定**，以致婚姻無法挽回。讓我來解釋這點。

有個女人找我協談約有一年之久，抱怨她先生常常徹夜不歸，只有他心情好，想回家時才回家。我教她要把他踢出去，除非他善待她，但她就是太害怕，做不出來這樣的事。最終（事情常是這樣）她到了一個地步，相處的痛苦超過失去他的恐懼，她最後還是把他趕出去，你知道他的反應嗎？如同我所預料的，他乞求她讓他回家，並保證

一定會去找諮商師，而且配合她的要求，願付任何代價挽回這段婚姻。但太太已被傷得太深，不想與他再有任何瓜葛。她提出離婚，結束這段婚姻。

問題出在哪裡？她一直等待直到她豁出去不管了。如果她早一點面對問題，採取堅定立場，試圖挽回婚姻，或許兩人的破裂關係，還有藥可救。但她一直等到自己情感崩潰才去解決，已是為時太晚。

我不是說你先生只是亂丟襪子，或電視看太久，就要把他趕出去。我說的是極端的例子：他在外面搞女人，卻罵妳「母狗」或「婊子」，他一點都不關心妳，把家當旅館，高興就回來，不高興就不回來，他揍妳，虐待小孩，不想與妳同房等等。我知道每個個案都不同（因此要向牧師、諮商師，或堅強的屬靈長者尋求幫助）。

數年前，我的一個高中同學來找我訴苦，她擔心她與先生的關係變得「相敬如賓」，彼此沒有話講。她淚眼汪汪地說：「他是個好人。」但他在家時總是心不在焉，我無法讓他和她聊天，他也不太理睬小孩。他冷漠的態度大大傷害家庭與小孩。小孩還小，但他們也不想跟爸爸多講話。

「你仍然愛他嗎？」我問她。

「是啊，我愛他。」她確定地說。

「那麼妳必須這麼做，」我繼續說：「帶妳的小孩回娘家。」等他打電話找妳，妳就對他說：「若你不處理這個問題，我是不會回去的，因為你大大傷害這個婚姻和家庭。」

「你是說真的嗎？」她很吃驚地問：「基督徒可以這樣做嗎？」

「絕對可以。」我對她說：「基督徒在世上，要做光做鹽。鹽能防腐，光能驅散黑暗。妳在家中也一樣要做鹽做光，大部分太太忍耐太久，沒有及時去喚醒先生的注意力，等到先生覺醒、覺悟時，妳已經被傷得太深，以致對這婚姻絕望，決定放棄。所以趁妳還想挽回這婚姻時，得想些辦法與可行的方案。

她真的照我所建議的去做——回娘家。不到幾個鐘頭，她先生就在前廊哭泣，到了週末，太太才從娘家回來，看到一個乞求改變的先生。這段時間，她仍然愛她先生，尊敬他——並沒有用言語刺激他，指責他，但也沒有繼續容忍先生破壞性的行爲。那是二十年前發生的往事，他們現在享受著健康快樂的婚姻生活。

## 教會的角色

教會需要支持這些婦女，並且訓練這些不負責任的先生。教會當中常常太過強調聖經的教導——「作妻子的要順服丈夫」。但是要求太太順服，絕不能成爲先生不想接受挑戰的藉口，不想長大成熟的逃避理由。假如一個男人不肯愛家，愛孩子，不願花時間陪家人，他在教會也沒有資格作領導者——即使只是指揮交通，引導人停車。若教會仍然

保護這些不負責任的先生，作妻子的會覺得很難對先生有更高的要求，也會覺得沒有安全感。

第二，教會要提供一個教育環境，教導姐妹成爲堅毅的婦女。聖經教導說年長成熟的姐妹，要教導年輕的姐妹如何居家度日；也要提供教育訓練課程，讓年輕婦女，特別是那些困惑、沒有安全感，不懂得如何變得堅毅剛強的婦女。我是指實際的層面：**如何與先生相處，如何養育孩子，如何解決問題，比如你先生總是晚歸，你要把先生關在門外等。**

畢竟，教會要停止給予婦女錯誤的資訊，提到愛與人際關係這部分，教會常把世俗的理念，再重新包裝，以聖經的術語講論，聽起來就像聖經的教導。比如世俗的文化告訴我們「真愛就是不求回報」，教會就把這理念，冠在「基督之愛」的名目下，傳遞出去。我們教導婦女要以無條件的愛愛丈夫，連彼此的互動關係，也是**無條件的**。但互動關係是有條件的。夫妻關係如此，親子關係也是如此，否則你會養出一個敗家子。你愛你青春期的孩子，無條件地與他們互動，但不加管束，你的溺愛會毀了他們。你要無條件地愛你的先生，但完全放任他，給予過度自由，就會養成一個軟弱、自私的丈夫，並毀了你的婚姻。

教會有個重要責任，就是挑戰這些不夠成熟的男孩，成爲有擔當的男人，這是神所希望的樣式。若家中的婦女仍是軟弱，貧乏無自信的，要如何來影響身邊的男人？我

們需要一批婦女，是像一百五十年前西部拓荒時代的女性，堅毅勇敢，充滿自信——她們敢於要求先生，也以相對的仁慈、尊敬來對待他們。只有如此，我們才可能馴服、奪回這群粗魯、野蠻的西部大漢。

## 女人想要什麼？

男士們，請注意，我要告訴你們一個如珍珠般寶貴的智慧之言，是男人從夏娃（由亞當肋骨所造出來）被造之後，一直夢寐以求的——就是「**女人真正想要什麼**」？

這是極為重要的事，因為有時連女人自己都不知道自己想要什麼。她們感覺到內心有一種渴望，有一種需要——一種基本的需要，就像對食物，水，或氧氣的需要。她們或許不知如何表達那種需要，但確實又迫切地需要它。

這種無以名之，卻又擺脫不掉的需要，迫使女人在婚姻中，像機關槍一樣，不斷抱怨——不像男人，在外面被操一整天，回家罵狗踢狗以發洩怒氣。這些動物實在無辜，但這先生的壓力與憂慮需要有出口，所以這些貓狗只好當受氣包。而太太的受氣包是誰？就是剛進門的先生。而女人所抱怨的事情完全跟她們內心未被滿足的需要無關，卻促使她們沒來由地，不斷抱怨找碴。

例如，太太會挑丈夫的一件事來數落：「**你花太多時間看電視！**」其實她並非很在意看電視這件事，只是不高

興電視搶了先生對她的注意。當然，男人是非常講究實際的，很有邏輯頭腦，他們馬上用數據衡量，他們並沒有「花太多」時間看電視，他們只是花「適當的」時間，看電視休閒一下。所以，先生就不理會太太的抱怨，把她的話當耳邊風，這讓太太更生氣。

或者，太太會抱怨：「你家事幫忙得不夠多！」做丈夫的聽到這樣的抱怨，就再次發揮他的邏輯頭腦，「不夠多」？他自我檢討一番，很快達成一個結論，他做得「夠多」了，於是他又把太太的抱怨當耳邊風，不理會她，於是太太怒火愈發升高。

然後，太太試用另外一招：「我要你愛我嘛！」

「我是愛妳呀！」他回答，又加上一句：

「可不可以幫我拿遙控器？」

這下太太可真是火冒三丈：「你不能多關心我一點？」

「我有關心你啊！」他說，同時爲她脾氣這麼大而覺得莫名其妙。接著又補充一句：「可不可以拿罐啤酒給我？」

挫折與絕望充斥太太的心，她簡直要發瘋了。先生覺得太太不夠理性，不可理喻，所以不理會她——而這更使得她內心的渴望被隔離，不得滿足。說真的，這先生是很愛太太的，也非常想要照顧她，要不然他怎麼會待在家裡？他持續地每天回家，每月把薪水交給太太，儘可能地保護太太及小孩免於有形或無形的危險，這是他內心非常確定的一件事，這就是他愛這個家，樂意照顧妻兒的明證，他

一點兒都沒有做對不起家人的事。

當妻子無理取鬧，無端發飆時，做丈夫的在這種景況下，簡直要癱瘓掉，他一輩子都搞不懂，問題是出在哪兒，他妻子怎麼會這麼不可理喻。奇怪的是，太太自己也承認，不知自己爲什麼會如此情緒化——她們就是覺得內心受傷了，這痛苦是這樣的深沉，以致不知要如何抒發，也不知道要如何向丈夫解釋心頭的感受。

**她說**她想要被愛，但這不是真話，因她的家人、小孩、好朋友已經深愛著她。**她說**她想要被關懷，這也不是真話，因她丈夫已經盡他所能的關懷她，供應家庭一切所需用的——這些她都知道。她說她要先生把注意力「更多」放在她身上，這又是什麼意思？「更多」是指多少？要多少才算是「足夠」？

一個女人所想要的，她內心所渴望的，也是所有女人所想要的，很簡單：**她想要被珍惜。**

## 被揀選的

對一個女人來說，她一生就像在舞會當中的一個中學生，她孤單地站在人群當中，想著「我想要跳舞」，但她真正想要的是，「有人來邀請我跳舞」。

男人或許不太能體會那種感受，但他一定還記得還是孩童時，被選上當球員時在操場上奔跑的喜樂。每個孩子



內心都期待著：「選我，選我。」沒有一個人喜歡坐冷板凳。那優先被選上的，在同儕中的地位也愈高。每個人都希望自己雀屏中選，對女人而言，這種慾望更強烈。

電視節目「家庭沙龍」(Shalom in the Home)的主持人夏穆利·波提乏(Shmuley Boteach)，說得更完整：

女人爲什麼想結婚？理性來說，婚姻可說是女人很可怕的賭注，她必須冒生命危險來生產（在二十世紀以前，三個女人就有一個死於難產）。她嫁雞隨雞，結了婚就冠上夫姓，孩子也跟著夫姓。結了婚，擁有一個家，但相對地，她也要承擔大部分的家務事。即使在現代社會，職業婦女爲了有雙薪，不但白天上班忙碌，下班回家仍得忙於家事。

爲什麼女人要離開無條件愛她們的爸爸媽媽，選擇一個愛情不穩固的男人來嫁？爲何有人願意選擇這樣一個划不來的交易？因爲先生可以給予女人父母所不能給的東西。父母是無條件愛女兒，但只有她是被先生選上的，因爲她是如此特別，獨一無二。(註4)

當一個男人向女人求婚，他是在說：「在所有女人當中，妳是至寶，所以我選上妳。」在婚禮當中，她在她的至

親好友面前，甚至在上帝面前宣告：**我是被選上的**。這樣的場面是讓她的單身女友，一方面為她高興，一方面也羨慕她。啊，她終於被人選上，有了歸宿；我何時才能遇到如意郎君，選上我？

在亞當遇見夏娃前，他整天和動物廝混，聖經說亞當一直沒有遇到「適合」他的生物。在地球上他還沒遇到一個值得他去愛、去崇敬、去為之奮鬥的對象。只有在神創造了夏娃，把她帶到亞當面前，他的眼睛才亮了起來，他為她停下腳步，他為她心動，折服；夏娃給了他**熱情**和動力，他知道他要定她了。他知道她是值得被選上的，無論這代表什麼意思。當亞當心動神馳地望著夏娃時，他開始預知男人的未來。他宣告男人要離開他的父母，與妻子同住（這是夫妻關係最基本的型態）。在內在本質上，亞當並不知道他會遇見一個女人，而且要花精神與她生活在一起。而女人知道這一點——她是在**所有被造之物中**被選上的——她心中的渴望需要被滿足。

男人如果能了解這一點，就能掌握女人真正想要的是什麼！只有愛是「**不夠的**」，她要被「**選上**」。男人要「**選擇**」她。滿腹牢騷的妻子，並不在意先生看太多電視，玩太多電動，或常常加班，而是在意先生有沒有「**選擇她**」，把注意力放在她身上。男人常持續向太太暗示，她既然是千挑萬選才被選中的，她應該要表現出快樂女人的樣子。就像傑夫·亞倫（Jeff Allen）這位諧星說的：「快樂太太，

快樂婚姻」。

弟兄們，不管你相信什麼，你太太不需要你全天候的注意力，也不在意你有什麼興趣娛樂。她只是要你持續、有意地「選擇她」，你一定要設法展現這誠意，並讓她感受到。

我在此提供一些建議：要不要我把電視關掉，一起去散步？要不要我把電腦關掉，我倆來聊聊天？願不願意取消高爾夫球友之約，或不去跟朋友釣魚，而對她說：「好吧，我今天不跟朋友出遊，就是在家陪你做家事？」這樣「選擇和她在一起」的舉動，再次向她保證你對她的愛與委身，你會發現她的回應是會很戲劇化的。

弟兄們，若你們努力展現你們有「選擇她」的意願與舉動，她將放手讓你去做你感興趣的休閒，或更有創意的活動。但你一定要表現出來：你看，我沒做這個，我選擇妳。你看，我沒做那個，我選擇妳。妳看，我沒跟朋友出去，我選擇妳。你一定要用行動表現出你的選擇，你別以為這對你沒什麼好處，到了晚上你就會知道你做這樣的抉擇，是多麼棒的主意！弟兄們，你可以到世界各地去尋找幸福，但沒有一個地方像家一樣，當你擁有一個快樂、可愛的妻子——那將是地上最接近天堂的地方。

## 第8章

# 婚姻法則五： 女人是付出者，男人是收取者

**神**造男人成爲供應者，意思是指男人天性中就有**出外狩獵**或**摘取食物**的本能。相反地，女人被造時，就定意使她成爲**養育者**、**照顧者**。雖然因著現代社會結構變遷，男女角色有機會互換，但基本上，男女的天生氣質與本能的**不同**，從古至今，並未改變。

女人天生是「付出者」，她們喜歡給予，她們藉著「付出」，肯定自己的存在。君不見一群女人在一起，她們不由自主地彼此恭維：「**我好喜歡妳的髮型**」，「**我愛死了妳的外套！**」「**這顏色真適合妳！**」相反地，男人是天生的「收取者」，他們喜歡收取，他們藉由「獲得」多少，來肯定自己

的價值。一群男人在一起，他們會以損對方為樂，「嘿，醜八怪。」「你看，誰在說我是醜八怪！」

大部分女人相信，培養良好人際關係之道無他：就是付出。若要有「更好」的人際關係，就付出「更多」。若要「最好」的人際關係，那麼「傾其所有」的付出。這招對其他的女人或許有用，但用在男人身上，卻是行不通的。

許多女人活在虛謊的浪漫幻境中，她們以為只要不斷地付出、付出，她們的男人就會被感動，而有所回報。但這不是真的。當妳不斷地給予、付出——他只會不斷地收取，而且拿的更多，最後妳會受不了而崩潰，因為妳若不向男人要，男人是不會回饋的，這結果可能讓妳一輩子都恨死男人。但是妳要了解，男人所以願意付出的惟一原因，就是他可以獲得酬勞。

耶穌很了解男人這點，祂對門徒教導「給予」的事，是這樣說：「你們要給人，就必有給你們的，並且用十足的升斗，連搖帶按，上尖下流的，倒在你們懷裡。」<sup>(註1)</sup>耶穌大可以說你們要給人，話就到此結束。對女人而言，這話還聽得進去；但對男人來說，還要加上後面那段話，他們才有行動的意願。讓我們再讀一次這段經文，一共二十四個字，講到付出的只有一個字，講到回報的卻有二十三個字。事實上，聖經中所載神與人的互動當中，充滿了回報的應許。有人統計，聖經中至少有一千八百個應許。在像婚姻這麼親密的關係中，男人的心目中還是沒有給予、付

出的觀念。即使有些事看起來，像是男人有在付出，但也是鳳毛麟角。如果你想要從男人那兒得到什麼東西，你得向他要，他才會給。在婚姻關係中，要女人扮演「取得」的角色，會讓她們覺得很不舒服，也違反她們的本性。

當我走遍全國各地，告訴婦女們如何讓先生願意做家事，聽眾都熱切歡呼，期待我能傳授妙招，讓先生更敏於家人的需要，並願意多分擔家事；我說：「信不信由妳，問題不在於男人，而在於女人。尤其作妻子的，存著不務實的羅曼蒂克的憧憬，才是問題的關鍵所在。」馬上，聽眾的歡呼變成一片哀歎聲。

不斷地付出、對先生好，而企求先生因此願意回饋，似乎很合邏輯；即使是基督徒，這對先生還是不管用。常常婚姻諮商師會聽到太太這樣的抱怨：「我不斷地付出，不斷地給予，現在已經到了極限，無法再給予。」諮商師轉頭望著先生，只聽到他喃喃自語：「哦……我覺得我的婚姻還不錯啊。」事實就是這樣，有個家真是太棒了——對他而言。

若妳訪問對婚姻滿意度高的太太，會發現她們之擁有負責任、肯做家事的先生，並不是自然形成的，乃是訓練出來的，遺憾的是這些婦女是占少數。大部分的太太坐著痴心妄想，誤以為丈夫仍會像他們約會時，對她們百依百順，捧在手心。殊不知男人戀愛時的心態——就是要贏得芳心，娶到她。男人之所以獻殷勤是有目的的，不像女人純

粹爲了有付出與關懷的本性，而願意主動付出與關懷。

女士們，妳們既知男人要被要求才有行動，那麼妳們是坐以觀望，還是要起而行，引起他們的注意？讓我再強調一次——妳必須學會一件事，**若妳想要男人有所回饋，妳要開口向他要！**

我還要教妳如何向丈夫要得更多，但有件事，妳要記得，就是這些建議只是參考的要點，並不是金科玉律，所以不是每次都奏效。但是假如在妳接近妳丈夫時，能把這些建議放在心上，妳會發現妳先生對妳的詢問或要求，會愈來愈有回應。

## 如何讓先生願做家事

### 有話直說

以我男生的頭腦去想，我常不明白爲什麼女人不把她們想要的講出來，她們以爲「**如果我先生這麼愛我，不用我開口，他就會知道我要什麼**」。遇到這樣的狀況，我不想知道，女人是不是吃錯藥，才會如此想。對某些太太來說，她們似乎很難了解，先生並沒有「超自然感覺」能力，他們怎麼知道女人心裡在想什麼？作太太的如果需要什麼，渴望什麼，嚮往什麼，夢想什麼，心裡吶喊著什麼——把它們說出來，**向男人要**。

這樣的想法完全與女人的天生習性背道而馳，因爲大

部分女人善解人意，不用對方開口，就會主動關懷付出。尤其對她所愛的男人，她更是無怨無悔地付出。從女人的觀點來看，她們覺得當你愛一個人，一定會看到他（她）的需要，在對方當未開口前，就主動滿足他（她），因為「愛」就是「不用開口要求」，但問題是，女人暗忖男人也會如此。但實際上，男人卻不是這樣。

### 不能只說一次

要求男人做事，只說一次，就像沒有說一樣。因為男人並不會尋找做事的機會，以培養更好的人際關係。男人是獵人，是競爭者，是供應者，他不斷處於「拿取」的地位。對他而言，生活如戰場，他就是要贏，要獲得戰利品，他不會記得你所交代的事，除非他知道他為妳做事，會得到一些實質的好處。

這對女人來言是想不通的，因為女人一直藉著付出、給予來鞏固人與人間的關係。你只要開口向女人要求一次，她就會有回應。去滿足她所愛的人的願望，是她所樂意做的事，即使她沒辦法馬上做到，也一定會設法在忙完手邊的事，立刻去完成你的願望。

男人卻不是如此，他是快樂的獵人，不斷的拿取、拿取、拿取。當他太太說：「甜心，你可否為我做這件事？」他稍作停頓，然後右腦問左腦：「你有沒有聽到什麼聲音？」在還沒得到答案前，左腦就在評估，這樣付出的行



動，有什麼代價嗎？若無，左腦就會如此反應：「嗯，我沒聽到什麼聲音。」於是他繼續往前行，繼續拿取、拿取、拿取。

他太太很可能非常生氣，因他明知太太的吩咐，卻故意忽略。這擺明他沒有把太太的吩咐放在心上。然而，事實上，她的吩咐，進到他右耳，繞過他的「空盒子」，又從左耳出去。除非男人知道他可以從遵行她的吩咐獲得什麼利益，他才會有實際行動。沒有酬勞，男人是不會去用腦筋去做事的。

有天我正在聽一個人際關係專家演講，說女人很不喜歡開口要求第二次，我很難相信他所說的，因為我的經驗並非如此，我太太總是一而再，再而三地要求我做這個、做那個。對他所說的，我抱著存疑的態度，我決定要證明這樣的說法是錯誤的。

第二堂的主日崇拜，我決定做個小小調查，我在聚會前走到一個女士面前，問她：「妳要妳先生為妳做事，會有困難嗎？」

「喔，牧師。」她回答：「你不知道，我要他油漆客廳的天花板，從十月講到現在，他每天進進出出，視若無睹，連動都沒動過，好像我不曾說過要他漆天花板。」她愈說愈氣。

「喔，是這樣子啊。」我說：「妳要求他做事幾次？」

令我大為吃驚，當我問她這問題，她眼睛瞪得大得像

狗兒瞪著盤子那樣。

「就一次！」她回答的口氣，好像我很笨，怎麼會問這樣一個蠢問題。

我很意外，我繼續催促她：「妳爲什麼不多要求他幾次？」

「我覺得沒有這個必要。」她辯解。

我建議她不妨多開口講次，讓她先生肯去油漆天花板。我很快去找下個目標，做我的小調查，我走到另一個女人面前：「妳要求妳先生爲妳做事，會有困難嗎？」

「牧師，你不知道。我把他的髒衣服放在客廳的洗衣籃子裡，請他拿到洗衣機去洗，他就像沒看見籃子一樣，置之不理。牧師，是不是男人看不見髒衣服？」

我大笑。

「呃，這個。」我說：「我們看得見，只是對我們不礙眼，也起不了作用。」然後我快速地問她：「你對他講了幾次，要他把衣服放到洗衣機？」

「就一次。」她很乾脆地說。

我很訝異，「爲什麼妳不跟他多講幾次？」我問，很想了解她背後的原因。

「沒這必要！」她大聲地說。

我還得再找一位來調查，我看到另一位女士，問了她相同的問題：「妳要求妳先生做事，有沒有困難？」

「牧師，你不知道……」她說。

她開始一連串的抱怨，她先生對她的要求不聞不問，那些痛苦的細節，令她生氣心痛。我趕快問她：「妳總共問了他幾次，要他做那件事？」

「一次！」她回答。

我簡直不敢相信我所聽到的，為她們的回答，我真是想破頭：「為什麼妳們不能多要求妳們先生幾次？」

「我沒這個必要。」她回答。

在十五分鐘內，三個女士都回答相同的答案。從那時候開始，我向上千個婦女講到同樣的問題，她們的回應還是雷同：「我沒這個必要！」

女士們，若妳要妳先生多分擔家務，我要給妳一個非常重要的建議：不管妳怎麼想，妳就是必須要不只一次地要求他。若妳坐在那兒生悶氣，愈來愈火大，因著妳先生沒有照妳的吩咐去做事，那證明妳沒有照我的建議去做，妳必須多要求他幾次。

「但是，那不就很嘮叨？」妳會抗議。

不，那不叫嘮叨，嘮叨是妳把妳的態度加到妳的要求裡面。

若妳是與另個女人互動，或許妳不必講兩次。但妳是對男人講話。這讓我想起另一個重要的論點：妳們常說妳們要一個男人，但他們沒有像妳們這般地去思考、行動，妳們就生氣，我想妳們不希望男人變成女人吧！說真的，若妳不學會如何給予男人動機做事，妳們會不斷地覺得沮

喪挫折。

許多太太來向我抱怨：「我已經向先生講過五次了，他說不做還是不做！」就像我早先提到的，這不是艱難的自然學科，若妳已經講了五、六次，要妳先生去修漏水的水龍頭，他還是無動於衷，那麼幫妳自己一個忙，去找水電行來修。因著叫不動先生而把自己逼瘋，我覺得是沒道理的。我早就說過，婚姻是充滿了令人討厭的狗屎，有時候狗屎就是狗屎，妳也拿他沒辦法，但別忘了還是要面對挑戰。

女人不願開口要求第二次，還有一個原因，就是她不願意男人是因她的一再要求而去做事，她希望先生是甘心樂意去做的。但這對男人而言，是不合邏輯的。若男人本來就想做妳要他做的事，他老早就去做了，因為男人習慣於做他們想做的事，這話聽起來蠻冷酷無情的，但他們是不會自動自發地做妳所要求他做的事，只因為妳交代要做，不然很可能他們絕不會去做妳要他們做的事。

所以，妳要捫心自問，**妳是真心要妳先生聽話行事嗎？**若是，就不要擔心他們會不會想去做。我向你保證，所有妳所羨慕的女人（先生總是幫忙做家務事），通常嚴格要求先生完成所交代的，而且每一次都是這樣，她們從不去考慮她們先生想做與否。

## 用對的方式要求

妳要求先生做事時，口氣要好，切莫用威脅命令的口氣，或侮辱的態度，就如同我早先說的，男人不吃這套，男人對報酬及讚美才有反應。因為不知道這點，女人常用侮辱的聲調對先生講話，以為這樣就叫得動他們做事。

但這樣的策略對男人行不通。妳愈強逼，他愈抗拒。

好吧，現在女性的讀者，或許會覺得我講的這三點，都很可笑，但我現在要妳暫時忘掉先生，把思想轉向與神的關係。若妳想要從神那裡得著什麼東西，妳要怎麼做？第一，妳要向神求。耶穌教導我們，在我們尚未開口求以前，祂就已經知道我們要什麼（這可跟妳的先生不一樣），但若妳不開口向祂求，妳還是得不著。耶穌還教導我們什麼呢？

第二，妳不要只開口求一次而已（我常開玩笑，憑這點就證明耶穌是男的）。耶穌教導我們要恆切禱告，不斷祈求。第三，假如神沒有馬上答應妳的禱告，妳不會用不好的態度侮辱神吧！

再回過頭來，讓我們思想妳與先生的關係吧，我認為女人會對先生這麼生氣，是因為她們把先生定位在比全能神還高的標準！

## 給予回報

我常跟聽眾說，訓練先生就像訓練一隻黑猩猩，這樣做比喻，似乎有點不太得體，但想想我的觀點。或許妳會覺得「訓練」先生，似乎不太妥當，但妳必須這樣做，除非妳對妳婆婆所訓練出來的兒子，也能接受。訓練一個人照妳的話做，有其法則。無論兒童、成人、或黑猩猩，就是他做得好，就給他獎勵，做得不好，就暫時不管那行爲。若黑猩猩做了妳要牠做的動作，就獎勵牠；若牠沒有做到妳所要求的動作，就不要給牠獎勵。若妳只是一直鞭打牠，要牠聽妳的話——惟一的結果是，妳一進到房間，牠就跑掉。先生們的反應也是如此。然而，若妳帶著獎賞來，男人（或黑猩猩）都會排隊，並且照妳所吩咐的來動作。

女士們，不要低估獎勵的功效，動物（包括男性荷爾蒙）對獎勵都有反應。或許妳不太喜歡這觀念，但這確實是使男人有動力去做事的方法，因為男人的思路與行爲模式，與女人是大相逕庭。

那麼妳要如何獎勵男人？感謝他爲妳所做的事——即使是一件很小的事，或是妳平常以爲理所當然的事。男人喜歡被讚美，被感謝。妳愈感謝、讚美他爲妳做的任何小事，他就愈主動地願爲妳做事。就是這麼簡單的一回事！

有一天，我一個人在家，正要去洗碗，（我已經被訓練到一個地步，我知道要把髒碗盤放到洗碗機裡。）打開洗碗機，發現乾淨的碗盤尚未收起來，這可出現一個為難的選擇，我是要先把乾淨的碗盤收起來，還是直接把髒的放進去，再洗一次？最後我決定先把乾淨的收起來。過不久我太太買了東西回來，正想去淨空洗碗機，發現裡面已空無一物，她微笑著走過來，親親我的臉頰說：「你真是個好先生！」

我也開心極了，她稱讚我時，我就願意做更多事。本來她可以這樣對我說：「該洗碗了，我每天都做同樣的事，你卻像老太爺一樣坐著不動，你是不是可以起來動手做點家事？」但這樣的訓誨我是聽不進去，只會覺得被唸、被指責，所以我太太很聰明，她沒有碎碎唸，知道這樣只會讓我更不想去做家事！

有些女人不願意獎賞男人的原因是，她們只對意料之外的驚喜，表示感謝與讚美，至於那些意料中的例行公事，她們就視為理所當然——你這個作先生的，就一無所獲。因此，女士們，妳要很用心地去讓先生了解，妳感謝他為這個家付出的任何大大小小的事——預料中的，或意料之外的——都值得感激，讚美。妳若持續這樣做，妳先生會回報妳更多。當然，這樣的訓練需要一段時間，但效果會很好！

## 學習討價還價

男人的世界習慣於討價還價，就如同我一開始提到的，男人做事都希望有酬勞，這是他們的天性，這樣的觀念大部分的女人或許覺得很不以為然，但男人喜愛它。當一個女人用這樣方式與男人互動時，她是在使用男人的語言。因為他們可以清楚知道遊戲規則，他們的付出可以有怎樣的回報，這些都是他可以預期的。這要如何運作呢？首先，妳要先了解他喜歡什麼？若妳要他幫忙做什麼家事，妳可以這樣說：「親愛的，你不是想要做你喜歡做的事嗎？」「哦，是呀……。」然後妳接著說：「你可否先幫我做這件事，然後你就可以去做你想做的事。」之後，妳就可以坐著看，他很快就完成那件家事了。

有些女人向我抱怨，這不是形同一種操縱嗎？有些甚至向我坦白：「我知道某些女人是這樣操縱先生的，甚至用晚上和他做愛作為交換的條件。」我發現一件有趣的事，就是男人並不以這種討價還價的方式為忤。為什麼？因為男人並不介意有條件的交換方式，如果他們可以得到他們想要的，他們喜歡這樣的交換。

許多女人覺得兩個成熟的大人，而且也彼此相愛，還用這種很原始直接的手段，實在是說不過去。但這些女人要了解大部分的男人所以肯做家事，就是因為太太懂得討價還價，跟他講條件。讓我再把重點重複一次（a）把想要的說出來，（b）不只說一次，（c）用對的方式說，（d）給予



先生回報，(e) 和他討價還價。女人懂得這樣做，一定可以把先生喚回身邊。

最終的底線是：**妳真的要妳先生為妳做家事嗎？**若是，你就要開始照我所建議的逐步進行。

關於訓練先生的過程，約翰·葛瑞（John Gray）曾這麼說：

我第一次意識到這過程，是我正要上床時，太太叫我去買牛奶。我記得我大聲抱怨，她並沒有跟我吵，只是靜靜地聽著，認為最終我是會去買的。我是出門了，但用力地把門碰一聲關上，開著車去商店。

然後一件事情發生了，是女人們不曉得的。當我接近我的目標牛奶時，我的抱怨離開了。我開始覺得我很愛太太，並且很願意支持她，我開始覺得我是個好男人。相信我，我喜歡那樣的感覺。

我在店裡面，我很高興我出來買牛奶，當我的手碰到瓶子，我達到我的新目標，那種成就感讓我覺得很棒。我頑皮地拿起牛奶瓶，轉身用引以為榮的眼神，對自己說：「嘿，看看我，我替太太買牛奶，我是新好男人之一，真是個好傢伙。」

當我拎著牛奶回家，太太很開心地看著我，

給我一個熱情的擁抱說：「多謝你啦，這樣我就不  
用換衣服再出去了。」

如果她忽略我，漠視我為她出門一趟，我  
一定會懷怨，下次最好再叫我去買牛奶，我抱怨不  
滿的聲音一定會更大。但是我太太沒有這樣做，  
她給我很多的愛，感激我。

我觀察我的反應，並聽到我內心的聲音：我  
擁有這麼一個好太太，雖然我剛才態度很不好，  
但她卻不以為意，仍然笑嘻嘻地感謝我。

下次她叫我買牛奶時，我的抱怨少了，當我  
拎著牛奶回家，她仍笑嘻嘻地感謝我。第三次，  
她又叫我買牛奶，我自動地說：「沒問題。」

過了一個星期，我發現她沒要求我買牛奶，  
我自動提議去買，她卻說她已經買回來了。令我  
驚訝的是，我內心的一部分竟然有點失望！我很  
想買牛奶哩！她的愛逐步感化我，願意為她付  
出、做事。即使到今天，當她要我替她跑腿，我  
裡面的一部分我，都很開心地說：「我願意。」(註2)

擁有一個被訓練過的先生，是很棒的一件事，但是女  
人必須從固有習慣、舒服的模式中出來，採取步驟訓練先  
生。女士們，切記，不是「希望」先生要怎樣，而是「要  
求」他要怎樣，開口向他要，而且不只一次！

## 第 9 章

# 婚姻法則六： 放下想改變對方的企圖心

**麥**可和珍妮來到我辦公室，因為他們的婚姻已走入死胡同，陷入僵局。我告訴他們一定可以克服過去一切所受的傷害與失望，因為神應許要幫助他們。但是當我提到管理人際關係的法則時，麥可竟叫我不再往下談。起先，我不太懂為何他會如此拒絕協談。他們來到這兒不是抱著一線希望，想改善婚姻關係嗎？為什麼現在又變卦？

真相原來是這樣，珍妮讓他失望透頂，他之所以願意來諮商協談，是抱著死馬當活馬醫的心態，他已經被傷害得夠深夠久，他認為只有珍妮「馬上」改變，這婚姻關係才有可能維繫下去。

爲了建立成功的長期關係，雙方都要有意願去挽回這婚姻，而且那樣的企圖心要經常地被更新、點燃。我並不是指性慾，當然這也包括在內；我是指那種決心與火花——我認定這婚姻，我想與配偶白頭偕老。

## 哀莫大於心死

大部分關係惡劣的夫婦，常不斷地衝突拉扯，想找出相處模式，使婚姻變得較好，而且他們的奮鬥掙扎期，也歷經蠻長的一段時間。但是你們雖然努力去改善關係，並不表示你做得很有智慧。若你處理得不夠有智慧，只會讓情況變得更糟，也就是你會白做工。如此，經過一段時間，你看不到明顯的改變，很可能會產生無力感，讓失望進入你們的心田。到了這個地步，你們的關係在情感上變得尷尬冷漠，彼此不信任對方，也不相信事情有改變的可能。經驗更向你們證明，你們無論如何努力，事情有轉機的希望渺茫，雙方的心態已是漸行漸遠，不太有連結，彼此想共渡餘生的念頭，也愈來愈消滅。

哀莫大於心死，當你的心不在你們的關係中，留住這個人，也沒什麼意思。失去了想維繫彼此關係的心，也等於失去想改善它的動力。沒有這樣的渴望，表示你不再在意，要知道那種渴望正是任何人際關係的原動力，也是關係的命脈所在。

這樣的光景常發生在婚姻關係中，即使是基督徒，也不能倖免。比如說，一個基督徒太太或許不再愛她的先生，卻經年累月還是順從他（因聖經這樣教導），但暗地裡卻藐視他，希望有一天會改變。但是除非她先生真有改變，否則她就拒絕把他放在她心中——她認為跟這樣的男人生活在一起，只是在忍耐他。這樣的女人也常常問這樣的問題：「爲什麼在我家看不到神的作爲？」

神應許一定會幫助求告祂的兒女，但祂並沒有像魔術師般，馬上把你的配偶變成你所希望的樣式。神會幫助夫婦們能重燃愛火，有動力來改善婚姻關係，只要他們發現到婚姻法則的存在，並有意願來照著做。永不放棄的決心與**渴望**，正是讓婚姻關係「**繼續維繫**」下去的原動力，直到我們的家庭成爲「在地上如同在天堂」的那一天。（註1）

## 神愛我們愛到底

有時候我們的行爲實在糟糕透頂，但神仍用祂至聖意志的愛愛我們，祂曾對我們說：「我總不撇下你，也不丟棄你。」（註2）因爲神是無所不知的，我們的思想行爲在祂眼中都不意外。祂知道我們的軟弱，常常會被罪惡勝過，但祂選擇愛我們到底，即使我們曾做過不忍卒睹的惡事，或是將來會做極爲不堪的醜陋之事；即使我們仍活在罪中，或是做了觸怒祂聖潔本性的事，祂仍然把我們看作祂愛的對

象。「惟有基督在我們還作罪人的時候爲我們死，神的愛就在此向我們顯明了。」<sup>(註3)</sup>

維吉尼亞·賴莉 (Virginia Lirely) 在她的一本著作《神同在的醫治》 (*Healing in His Presence*) 中，描述她所見的異象，讓我們對神爲父的慈愛心腸，有更深一層的認識：

我坐回我的椅子，眼睛瞪著看，然後我開始微笑，因爲祂也對我笑，我還看到在光的中間有一張臉。我要怎麼用言詞描述那張臉呢？真是佳美無法形容，只能說全然完美！

祂的頭髮，就我所能來形容，像是燭光吧——既不是咖啡色，也不是金黃色，但充滿色彩與活力，隨風飄逸，捲曲的波浪長髮，垂肩而下。祂的鬍子也像祂的頭髮。祂的額頭高，有一些瀏海在眉上舒展。

祂的眉毛很濃密、充滿陽剛之氣，但均勻對稱。祂的眼睛很大，很深邃，比海水還藍。祂的鼻子高挺、祂嘴唇線條美好，當祂微笑時，雙唇微張，露出潔白整齊的牙齒，祂的五官臉型俊美，毫無瑕疵，祂紅潤的雙頰讓我想到奶油上的紅玫瑰。

除了這些外在的容貌特徵外，讓我印象深刻的是，祂所散發出豐盛自由的生命力，是我從未

在任何人身上看過的。

當我還在猶疑要不要稱呼這位來到我身邊的為耶穌時，我立刻知道祂是誰。有兩件事是我印象最深刻的，第一是祂的幽默，當我凝視祂時，祂開懷大笑，那是我聽過最美好的聲音。

其次觸動我心的是，祂對我完全接納，毫無責難。我立刻知道祂完全地了解我。祂知道我過去曾做過的幼稚、可笑，甚至殘酷的事，而且我也深知即使我這麼壞，祂仍然完全接納我，用無條件的愛擁抱我，那眼神流露的就是那樣純全的關愛。

我屏息靜默，幾乎無法動彈。這情境太震撼了！我覺得即使我看著祂一千年，我仍然無法了解祂長闊高深的愛。（註4）

當神與我們建立關係，那是永永遠遠，直到末世——祂從未對我們失去興趣。耶穌就會這麼說：「耶路撒冷啊，耶路撒冷啊，你常殺害先知，又用石頭打死那奉差遣到你這裡來的人，我多次願意聚集你的兒女，好像母雞把小雞聚集在翅膀底下，只是你們不願意。」（註5）我們看到耶穌對拒絕祂的人，是抱著何等大的慈愛心腸，苦口婆心地想要與百姓們建立關係。哇！顯然就是這種委身、堅定的愛，讓我們的心感動。尤其當我們明白自己是何等不配的罪人，

竟然被揀選蒙恩，就深願改變自己以討那位愛我們的救主歡心，這就是為何老約翰這麼說：「我們愛，因為神先愛我們。」<sup>(註6)</sup>

## 無條件的愛

有信仰的人們（有聖靈的感動）因著願意效法耶穌，就願意無條件的接納配偶。這需要神聖靈的工作運行在人心裡，意思是我們整個人必須向著聖靈敞開，求祂在我們心中工作，而不僅是在婚姻關係當中。無論配偶怎樣對待我們，我們就是選擇用無條件的愛來愛他們，珍惜看重彼此的關係，有建設性的改變將會發生，最終他們就會感受到他們是被愛的，因此就會願意改變以取悅我們。

身為基督徒，必須努力保持我們對他們的愛不稍減，即使他們仍與我們作對。「神哪，求祢改變我太太，我才能與她相處。」這樣的禱告是無效的。妳可以禱告求神改變妳先生，但妳不能說因為受不了妳先生的樣子，而求神改變。若與配偶的關係當中沒有愛意，無論他們的反應是怎樣，我們的禱告是沒有價值的。在配偶改變之前，我們必須求神以屬天的愛充滿我們的心，讓我們定意選擇愛我們的配偶，你將看到神所動的奇妙大工！

這是什麼意思呢？這表示我們必須信任神要幫助我們不計算配偶的惡——那些我們想起來就生氣，過不去的往



事。我們必須看重配偶，就像神看重他們一樣。人是很敏感的，他們會很快感受到自己是被愛和尊重的，還是用不同的方法被操控利用的。

我們對配偶的愛不應以他們的表現作為衡量的標準，也不應以他們會有回報作條件的交換。身為基督徒，我們擁有愛的源頭，也能支取神的能力，能與配偶和諧相處，我們從神那裡接收到神的愛，神的能力與美善，就能夠用這些修補與配偶之間的嫌隙與裂痕。

## 如何讓愛飛翔

爲了讓婚姻中的愛情不褪色，我們必須了解愛是如何飛翔。在最初新婚時，愛情還在蜜月期，彼此如膠似漆，但慢慢地，熱情會消退，**失望**會進來，**冷淡**、**衝突**也會逐漸侵入彼此的關係中。

首先，讓我們談**失望**。新婚夫婦很少想過**婚姻日久會變得淡而無味**，通常認為這是不可能發生的。我們會以為自己的愛情是與眾不同的，**婚姻也是最美滿的**！然而生活的現實面卻常常逐漸磨掉愛情的光彩，他以為她會……，而她也以為他會……；太太開始覺得先生不體貼，先生覺得太太要求太多，結果他們就坐在那兒，對婚姻深感**失望**。

聖經說：「所盼望的遲延未得，令人心憂。」<sup>(註7)</sup>當我們的期待未得滿足，心會痛苦難過。我們無法忍受長期的

失望，心開始下沉受壓，並且對彼此的關係不抱著有機會復合的希望。**愛就開始消退。**

對付失望的惟一方法，就是調整我們的期待。有時候生命帶給我們驚喜，超過我們所預期的（成為祖父母就讓我快樂無比）。而有時候，生活帶給我們傷害，因為並非事事如意，心想事成，這時需要重新思考我們的期待。

彼此惹氣冒犯，也會讓愛火漸熄，關係愈親密，就會愈口無遮攔，有話直說，以致傷到對方。耶穌說：「絆倒人的事是免不了的，但那絆倒人的有禍了。」<sup>（註8）</sup>當我們被人觸怒冒犯，免不了內心受傷，不原諒別人，但若不讓苦毒的根離開，心就會變得冷漠、冷淡，關係中的熱情愛火就漸漸地減退消失了。

愛火漸熄大部分是因著「**缺乏關注力**」，當你愈少把注意力放在對方身上，你就愈不想和他分享生命的點滴。耶穌曾提過一個「注意力法則」：「你的財寶在哪裡，你的心也在那裡。」<sup>（註9）</sup>耶穌的意思是說，你所珍視的，你就會把注意力放在那，你的心也會跟著它跑——你會愛它，想擁有它。了解這個原則就會大幅度改變你的人生。

讓我舉個例，你可曾好幾個月沒想過要買新車？而有天正好路過一家新車展示店，你就走進去，想去開一輛嶄新的跑車，一切是那樣的拉風、完美，新車的味道鑽進你的鼻孔，你握著那全新的方向盤，你開始想像能擁有這部新車。突然間，這個念頭閃過腦際——**就買下這輛新車吧！**

但是別被愚弄。你的心會跟著你所專注的（即你的注意力）。若你的焦點是神，或神的國度，你就會以基督的心為心。若你的焦點是在神所禁止的事上，你的心也會在那些事上。

在試探中，撒但總是設法轉移基督徒的注意力，若牠能做到轉移基督徒的**注意力**，牠就射中靶心。你有沒有想過在聖經中的耶穌為何要行神蹟？因為神蹟使人的眼目注視它。當神得著人的注意力，祂就得著那人的心。

因為注意力是如此重要，所以保羅如此說：「弟兄們，我還有未盡的話：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。」（註10）

這個**注意力**的原則在任何的人際關係都很管用。一旦我們認識某人，久而久之，就不再把注意力放在他們身上。在餐廳中不乏見到一對夫妻，在用餐期間，彼此沒有話談。當我們把配偶視為理所當然時，就會對他（她）不感興趣，懶得管他（她），彼此的關係不再新鮮，當衝突發生時，也不想面對、積極去處理，就任其得過且過。關係的無可救藥，常是因為雙方不再關注對方，愛火就這樣漸漸熄滅。

我們的配偶是珍貴的，是重要的，一定要珍惜他（她）——把注意力放在他（她）的身上。當我們關心所愛的對象時，心中的愛就會油然而生，就會願意為他（她）做

任何事，以改善彼此的關係。這也是爲什麼我辦的週末夫妻成長營，會這麼有吸引力——我們讓配偶彼此看重對方，再次把注意力放在對方身上——愛苗就重新在他們心中滋生。重新把焦點放在被我們冷淡漠視已久的配偶身上，必定會重燃愛火。但是當我們如此做時，切記要把焦點放在對的事情上，拒絕翻舊帳，或一直想到當年你太太曾經得罪你的地方，否則你只會再度引起爭執衝突，澆熄剛升起的愛苗。把焦點放在配偶正面的事情，多想他（她）的優點，甚至你可邀約圈內好友，替你來數算配偶的優點。

耶穌曾說：「要愛你們的仇敵，爲逼迫你們的禱告。」<sup>(註11)</sup>，耶穌知道，若我們發揮「注意力的法則」，就會把仇敵放在我們的禱告中，仇敵也就不再是仇敵。禱告就是把注意力放在被代禱的對象，如此你和那人會產生親密感，自然而然，之間和好的情誼就會產生。

這兒有一些簡單的「注意力集中」的練習：當你看到配偶迎面過來，要想到：「喔，你來囉。」而不要想：「我在這兒。」肢體上，你要迎向他，眼睛專注地看他，並側耳傾聽。當你被人注意，一般的反應都會覺得很被看重。例如生意人就會利用這樣的方式，向他潛在的客戶推銷他的產品。對身邊的先生或太太，不斷地給予注意與肯定——肯定會帶來驚人的效果。一定要讓配偶感受到他（她）在你心目中，占有最重要的分量。

我們得到別人的肯定與讚美，一定會覺得很開心，因

爲這讓我們感覺到自己是很特別的，是被接納的，於是我們很自然地就向那些人敞開。若你學會「注意力集中」的藝術，你就能修補與配偶關係間的裂痕傷口，因爲他（她）覺得被看重，覺得自己是重要的。若能讓對方覺得自己是被愛，被在乎的，你就能打開僵局，讓新鮮的愛流進你們的關係之中。

我常常花時間凝視我的新娘黛比。我看著她在家忙進忙出，欣賞她的身影；她睡覺時，我也喜歡看她的睡姿；到大賣場買東西時，我也在她身後退幾步，從不同角度觀看她的側面輪廓。我發現我愈多**注意**她，我對她的愛意就愈加深。注意對方這方法很有效！

## 硬心腸

我在處理夫妻間的婚姻問題中發現，許多夫妻間的關係竟然可以形體不分離（仍住在同一屋簷），但心靈卻相距十萬八千里，就是所謂同床異夢。如同我早先提到的麥可與珍妮，因爲麥可不想再愛珍妮，所以他選擇離開她。他並沒有與她分居，但他放棄想挽回婚姻的努力。他們生活在一起，卻形同陌路，像「結婚的單身漢」，他們已把離婚的種子埋在心田，當兩人漸行漸遠，離婚也必然是遲早的事。

耶穌曾說，因著人們的**硬心**，夫妻走上離婚之途，當

你對一個人有心，你就會對他有愛意，若你對一個人無心或**硬心**，你就不會對他**萌生愛意**。「所以神參與介入其中，希望夫妻不要分離。」人們就來問耶穌：「爲什麼摩西允許給予休書？讓妻子離開。」耶穌說：「摩西是因你們的心硬，所以許你們休妻，但起初並不是這樣。」<sup>(註12)</sup>

當你的心剛硬，就不再對配偶萌生愛意，只想儘快與他斷絕一切瓜葛。耶穌在接下去的一章提到，淫亂是造成離婚的主要原因之一，這是真的，因爲在處理外遇風暴的過程中，要不硬心也是很難的。

所以，當夫妻關係覺得沒有火花，心中如一灘死水時，怎麼辦？還是有希望的。記得，我們這位神是使「**死人復活**」的神，祂也能使你的婚姻「起死回生」，這是我可以大力見證的，所以，你的婚姻仍大有盼望。

## 第 10 章

婚姻法則七：  
活出愛的真諦

**當**你說「我愛你！」時，你真正在表達什麼意思呢？「愛」這個字常被人在各樣的場合使用，以致讓人分不清到底它真正的意義是什麼。我們說：「我愛我太太」、「我愛冰淇淋」、「我愛我家的狗」、「我愛神」、「我愛那首歌」、「我愛我媽」。我希望你愛你媽媽的方式不是你愛狗、愛神、或愛冰淇淋的方式。

婚姻是各種愛的綜合體，裡頭包含的元素有**親情、友情、性愛、委身的愛**，讓我一一地來討論這些愛以及神「**大而無私**」的愛如何融入人際關係，而賜予人們動力在各式各樣愛的關係中。

## 親情之愛

親情之愛是一種對人溫馨、柔和之愛，通常反應在你遇見一個天真無邪的小嬰孩，或一個慈祥的老人，或無意間遇到一位老朋友，那種自然湧出的欣喜親愛之情。雖然這樣的愛很短暫，瞬間閃過即逝，但這樣的愛仍是很豐富、很美妙，值得去培養——特別是在你的婚姻關係中。你要常常去回想當年墜入愛河的原因，以及交往時美好的回憶，那種甜蜜的滋味可以再次堅定你對配偶的愛。

## 友情之愛

當我們與人分享彼此的喜好或厭惡之事時，友情之愛就滋生，有些友情不用怎麼費力就開花結果，可以很快地與身邊人打成一片。在婚姻中，這種友情式的愛，也占著極重要的因素，使婚姻成功美滿。培養夫妻間像朋友般的情誼，只要單單地關注他，讚美他，為他所做的表達感謝之意，讓你的配偶知道，你在乎他（她）的感受，偶爾送他些禮物（特別是他沒有想到的，不一定要很貴重），讓他們感覺到你看重他在你生命中的分量，聆聽他的心聲，給予友誼式的擁抱，肢體的接觸，牽牽手等，公開肯定他的付出，這些都有助於**友情之愛**，可以加深其光彩。

## 性愛

我將在此書的後面幾章，較詳細地討論性愛，但這裡



我還是會提到：在健康的婚姻關係中，它還是很重要的，因為它提供「潔淨」的作用。夫妻必須努力維繫那種對「親密」關係的嚮往，否則愛會慢慢消退。雖然表面上，沒有性愛生活，婚姻看起來也可以很正常，但你自己知道（假如你敢誠實坦白），你的婚姻生活是在慢慢枯萎。

### 委身的愛

神要我們立定心志，務要除去婚姻中的「皺紋」，經上也這麼記載：「若是可行，總要盡力與眾人和睦。」<sup>(註1)</sup>耶穌告訴我們，要竭力維繫人際關係的和樂。

「委身」這個字的希臘原文是個複合字（*paratithemi*），基本上是描述「存入」這個動作——就像把錢存入銀行那樣。我們把錢存入銀行，就擺在那，等我們要用時再去提領。在婚姻當中，「委身」這個意思，就是決心對我們一生的伴侶，不斷放入愛的存款，但問題是，對方只顧著接受你的善意與愛的付出，卻一點沒有感恩回饋的意思，就會失衡。

想像這樣的情境：你不斷地到銀行，放入你的積蓄存款，等到你有財物需要到銀行領取存款時，銀行竟然拒絕給付。若你早知道是這樣的情況，你絕對不會把第一筆錢存到這家銀行；而且在你與他們繼續有來往交易時，銀行員還出言侮辱你，如果一直這樣，你必定會換一家銀行。

許多人就像這樣，只「接受他人的付出」，卻沒有「回

饋」，他們額上帶著這樣印記「只進不出」。他們很樂意接受對方情感上不斷地付出，但需要他們回饋一些「關懷」時，他們似乎一點意願都沒有。若你的配偶是這樣的，你自然的反應一定是「換一家銀行」，也就是擺脫這個配偶，再找另一個人結婚。

## 人類的愛有限

我們發現人類的愛（親情、友情、愛情、委身的愛），都是從被愛的人身上，找到可愛的靈感——當我們把焦點放在他們身上，他們的某些特點吸引我們釋出愛。例如一個人甜美可愛，我們就會湧出溫馨的愛；若一個人與你氣味相投，你會對他釋出友情之愛；若一個人面貌姣好，又性感，自然會吸引你的眼光，性愛的慾望油然而生。

但問題來了，若所愛的對象改變了，還愛得下去嗎？比如一個可愛的孩童，進入青春期，變得叛逆了，先生本來俊美英挺，中年發福，有了啤酒肚；太太本來青春美麗，但暮年人老珠黃，這時人類有限的愛就受到考驗，這種人類天性的愛都是**契約式有條件**的愛：你的長相仍然青春如昔，你的行爲正合我意，你的喜好和我搭調，那麼我就愛你。但是，若你有了變化，我就愛不下去了。在此你可看到人類的愛總是有條件的。

## 神聖的愛

還有一種**神聖**的愛，是與人類自然的愛，有什麼分別呢？前者的基礎是一種**盟約**，後者是一種**契約**。盟約像是一種遺囑或誓言。當一個人立遺囑，就是交代他**死後**要把禮物給誰。顯然，他不會因為給了禮物，而等著對方回報，因為他即將離世，禮物就是要給出去。這是一種**無條件**愛的贈予。

一旦人死後回天家，他的財產被分贈，他無法**保證**人們會「收到」他的禮物，或者這些受贈者會說他好話，或懷念死者的好。甚至「命定」的受贈者，有些還賭氣不接受禮物，讓贈予者難堪，而贈予者也要不回來這些禮物——因為他死了。在分贈禮物給遺族之前，這人就把自己「委身」於這些受贈者，這就是「委身」的原意，是一種以「遺囑」為根基的愛，也清楚描繪出神與人類之間的盟約誓言。

神對祂子民的慈愛憐憫是以一種「盟約」為基礎，這對西方人是很難理解的一種觀念，因為西方人很習慣契約、合同。神與人間的盟約，不像人為的契約，是不能更改的。一旦立遺囑的人死掉，這遺囑就不能更改；一旦盟約付諸實行，這約就不能更改。這約不是百分之五十對半分的，這盟約乃是由神主動，百分之百由祂付出，受贈者

只有白白得到——完全是一個接受者的角色。他只要以感恩的心回應神的愛與享受這約所帶來的好處。總之，神對人類的愛是**根基於「盟約」**，而非人為的「契約」。

「神愛世人，甚至將祂的獨生子賜給他們。」<sup>(註2)</sup>這應許在人類還沒有回應前，已給我們了。祂把祂的一切都給我們了——祂的百分百。還記得主耶穌被賣的那一夜嗎？「主耶穌在被賣的那一夜，拿起餅，祝謝了，就擘開，說，『這是我的身體，為你們捨的，你們應當如此行，為的是紀念我。』飯後，也照樣拿起杯來，說：『這杯是用我的血所立的新約。你們每逢喝的時候，要如此行，為的是紀念我。』」<sup>(註3)</sup>

祂表明這是預表祂的死，祂說祂的身體為我們擘開，祂的血為我們而流，藉著這「新約」，祂為我們開了一扇門，可到祂的施恩寶座前，這是耶穌在世所立最後的一個遺囑與見證。這也是為什麼耶穌要上十字架的緣故，神對人類慈愛的行動，都根基於耶穌按著盟約而受死，神的愛是永不反悔的愛，也是無法撤銷廢止的。

## 道成肉身的愛

當耶穌宣告神要「參與」夫妻的關係<sup>(註4)</sup>，祂是指祂要「介入」人類的靈魂，保羅也說「你們身子就是聖靈的殿」<sup>(註5)</sup>，意思就是說神的靈要進入人的心中——一種神同

在的「道成肉身」——也就是藉著人心，神將祂的道表明在人間。這就是為什麼保羅會說「因為所賜給我們的聖靈，將神的愛澆灌在我們心裡。」<sup>(註6)</sup>若你是真基督徒，你心中必定充滿神的愛。耶穌曾向天父這樣禱告：「使祢所愛我的愛，在他們裡面，我也在他們裡面。」<sup>(註7)</sup>這些經文都再三向我們保證，神永不改變的愛永遠在跟隨耶穌的信徒心中。若我們真想經歷神的幫助介入在夫妻的婚姻關係中，就得順服，釋放這種屬天的愛在我們的夫妻關係中。

你和我都必須以神的愛來愛我們的配偶——完全無條件！無論配偶的回應是令我們開心，或痛心，我們都要以神的慈愛與寬容對待他們。若我們仍以他們的表現，作為我要付出多少愛的基礎，這種愛還是有條件的，是人為契約式的愛；但神要求我們的是**盟約**的愛，是一種無條件的愛，這種愛付出之後，並沒有保證一定會得到回饋，有時反而會引起人利用我們的善心，而吃定我們，這是很令人擔憂的，但這就是犧牲捨己的愛。

人的愛是有限的、等待回饋的，無法做到無私、犧牲的愛，若得不著回饋，我們就不再給了。人類各樣形式的愛——**親情、友情、愛情，或委身的愛**——都是受外界的刺激，而不是一種獨立自發性的愛。當我們發現有吸引力的異性，我們的性慾就被撩起；當我們看到天真無邪的孩童，或仁慈善良的人們，喜悅友善之情油然而生——這些都不勉強，但也毫無犧牲捨己的成分在內。我們和別人分

享彼此的喜好與厭惡之事，友情也自然萌生，容易得很；但是這種愛隨著被愛者的改變，也很容易淡掉或消失。反之，去愛那不可愛的人，需要捨己、犧牲，而犧牲的愛正是盟約的愛的主要成分。

盟約的愛若要付諸實行，一定要有一方肯死，耶穌爲了人類能與神和好，祂就爲我們捨命犧牲。在人際關係中，猜猜看，誰需要捨己、犧牲？就是你和我。當然啦，遺囑要在人死後，才發生效力，若你想要與神有美好的關係——以一種盟約之愛爲基礎——你必須學會「向自己死」，特別是放下**自我中心**的意識。聖徒保羅說：「我是天天冒死。」<sup>(註8)</sup>，他還是個單身漢呢！某些結婚的人更需要每一刻，向老我死，除去自私的心。

在你向別人行出一個仁慈動作之前，先問自己有沒有向老我死——你所做所爲並不是爲了要得到人的回饋，這才是真正的**盟約之愛**，若你真的已經「死」了，你不會在意別人有沒有反應的。

## 神要你死（當然不是肉體上的）

這是令人很不可思議的，耶穌常常提到我們需要向自私的老我死：「背起你的十字架……」，「捨去生命……」，「爲了我而喪掉生命的，就必得著生命……。」耶穌也講一個簡單的寓言：「人子得榮耀的時候到了，我**實實在在**地告

訴你們，一粒麥子不落在地裡死了，仍舊是一粒，若是死了，就結出許多子粒來。」<sup>(註9)</sup>耶穌教導我們，人若不甘心捨己，就無法經歷到新生命；惟有向自己死透，才能活出新生命。

## 祂會抬舉、提升你

神應許要祝福那些願意捨己犧牲的人，當耶穌拒絕爭取祂自己的權利，甘心選擇死在十字架上，表面上看起來，祂像是失敗者。但也是因為耶穌這樣的謙卑捨己、自我犧牲，成為神人之間的橋樑，使得祂的生命顯得更有意義。「所以（因著耶穌的犧牲），神就高舉祂。」<sup>(註10)</sup>當你捨己犧牲時，難免會有被人利用，或吃虧的感覺，這是很正常的。但相對的，另外的結果亦將發生：若你做願意捨己的禱告，神將抬舉你，你也不會被人剝削利用。

當你拒絕自私自利，而選擇捨己付出時，你就是在「釋放」神的能力「介入」在你們的夫妻關係。聖經應許說：「你們眾人，也都要以謙卑束腰，彼此順服，因為神阻擋驕傲的人，賜恩給謙卑的人，所以你們要自卑，服在神大能的手下，到了時候，祂必叫你們**升高**。」<sup>(註11)</sup>

若你們夫妻之間衝突不斷，捨己謙卑是改善關係最有效的方法。若你要神介入你們的婚姻，你們需要先向老我死，或立定心志過一個不以自我為中心的生活。

還有個好消息是，這只要一方願意以盟約的愛來愛對方即可。不用要求神改變對方，要對你更好。反過來，你要求神改變你，讓你願意接受自己的老我被釘死，因為只有這樣，你才不會在意對方要怎樣對待你。神聖的愛使你願意付出，無論對方用怎樣的臉色對待你，或是對方變得不再可愛，你都能繼續愛下去，而且全心全意地愛到底——因死人不能帶走任何東西，這樣無條件、無怨無悔的愛，就是神的愛。

若你說：「我做不到啊。」沒錯，但神從來沒有要求你一個人來做這件事。基督教的信仰是神的兒女如何回應、仰賴神的能力，而不是倚靠自己承擔責任。神會賜下力量幫助我們完成神的誠命，因為祂應許「在各樣善事上，成全你們，叫你們遵行祂的旨意，又藉著那耶穌基督，在你們心裡行祂所喜悅的事。」<sup>(註12)</sup>保羅又說：「因為你們立志行事，都是神在你們心裡運行，為要成就祂的美意。」<sup>(註13)</sup>靠著我們自己的力量，我們做不到堅定不變地捨己犧牲，愛人如己，但是神應許要賜力量給我們，如果我們養成仰望耶穌的習慣，而不是靠著自己的聰明智慧行事，神必會幫助我們能以無條件的愛去愛人。

## 互惠的法則

雖然神的「至聖之愛」，本質上不是人為的契約範疇，



也不要求回報，但它還是隱含「禮尚往來」的意味在內，因為它牽涉到「互惠」的動力法則。牛頓的運動第三定律：每個動作都有相對應的反作用力，這就是**互惠法則**。就像噴射機所以會飛上天空，就是因為有推進器，引擎就產生相反的動力，把它推向高空。

耶穌就曾指出這個法則如何運作在我們的人際關係中，「你們不要論斷人，就不被論斷；你們不要定人的罪，就不被定罪；你們要饒恕人，就必蒙饒恕；你們要給人，就必有給你們的。」（註14）

簡單地說，「你對誰微笑，他也回報你以微笑；你揍某人，很可能你也會被揍回去；你對某人施以善意，他也必回報你以善意；你對人吹毛求疵，他也必對你雞蛋裡挑骨頭。」（註15）

每個動作都有其相等、相對的反作用力，這是確實的；若真是這樣，我們率先採取主動，你會發現後續回應的好處。你的付出成爲一種必定有回饋的行動，所謂的「投桃報李」。農夫很懂得這個原則，他可以先向土地撒種，預期他栽種的必會有收成；或是他什麼都不做，就別想土地會自動地先長出收成。

在人際關係中，若你總是**被動**，你只能回應別人對你的行動。也就是你只結交那些先向你伸出友誼之手的人；你只對那些先向你示好的朋友好；你不能主動地選擇你的朋友，因為你只**回應**那些先與你有接觸的人，如此你就常

受制於這些人的情緒與行動。

我相信耶穌所宣告的，「施比受更為有福」<sup>(註16)</sup> 因為付出者能有主控權，當你了解「**互惠法則**」，你就可以「實際操作」，你可以「預見」藉著主動先付出，所帶出來的「必然後果」。

我弟弟艾迪曾說過他如何贏得吉兒的芳心，娶她為妻。「起先，她對我毫無興趣，不想和我交往，但我喜歡她，我並沒有等她先對我好，我才回應。反之，我採取主動，先向她釋出善意，以坦誠的態度與她交往，再簡單地說，是用仰慕的心態，和她互動。剛開始時，她有點拒絕，但我不放棄，不理她冷淡的回應，仍然繼續追求她，最後終於打動芳心，娶她為妻。」

當人們拒絕我們善意的行動，我們內心覺得受傷，自然而然就退縮，不願再付出。在這樣被排斥、被忽略的情況下，若你仍然堅持到底，不管對方有沒有反應或回饋，仍繼續付出善意的舉動，必然會有意想不到的好回應出現。

「無私的付出」使你可以處於主動率先「給予」的地位；然而，在「**互惠法則**」的原理之下，要做到「只問耕耘，不問收穫」，單方面一直付出，卻得不著回饋，說來容易，做起來卻很難，尤其夫妻關係在發酸、惡化的當下，簡直太困難。有些人是如此的難纏，與他們相處能不動肝火都很難，因為他們的行為模式習於抱怨、挑剔、憤怒、叛逆、懷疑、不信任。如果你的配偶正是這樣性格的人，

你必定會覺得動則得咎，倍感壓力。

有時候我們太軟弱，不敢站出來抵擋配偶的惡言惡狀；許多基督徒**甚至沒有想過**要運用信心，求神幫助我們脫離因著對方不合情理的對待，所引發出來內心負面的情緒與思想。問題就在於每個基督徒的靈命都不同，基督徒的好品格，諸如溫柔、仁慈、關懷、饒恕、不自私，並不是每個信徒都成熟到完全結出那樣的果子，對某些靈命尚淺，好像還在「幼稚園」階段的基督徒，這些品格尚未內化成為他們的**生活模式**，而他們所遇到的配偶，卻是在惡言惡狀的言行上，像是具有「博士學位」的深厚功力，叫軟弱的信徒招架不住。結果，這些還在初階的信徒，在首度的攻擊之下，想成為「良善基督徒」，彰顯主愛，但很快愛心就消磨殆盡。他們也報以對方相同的防衛心態與舉動，在他們尚未來到耶穌面前，報復的念頭已充滿心懷。同時，令人悲哀的是，這些尚未成為基督徒的配偶，會以為對方原先忍耐包容的行為（很快就被自私與憤怒取代），只不過是虛偽的假象。

但是，雖然我們還不夠成熟完美，神應許我們可以「以善勝惡」<sup>（註17）</sup>面對與邪惡之人抗爭，我們可以成為贏家。假如我們能繼續支取那藉著聖靈澆灌在我們內心的神聖之愛，在配偶可怕的行為態度背後的邪惡勢力，最後可以被打敗。聖經再次向我們保證：「行善不可喪志，若不灰心，到了時候，就要收成。」<sup>（註18）</sup>

爲了免於「作用力與反作用力運作」的錯誤結果，我們需要無比的堅持與忍耐。當你釋出善意的行爲，習於邪惡的配偶卻報之以惡，而你拒絕以惡報惡時，他可能保持沉默。但是糟糕的是，當你以善報惡時，對方得寸進尺，變本加厲——這真是一場掌控的拉鋸戰。問題是，哪方會贏？從你內心流出來的善？抑或從他們心中流出來的惡？若你能持續恆切地繼續行善，假以時日，善必勝惡。要多久？這要看那人的心有多硬。有些人的心真的是剛硬，要他們回轉改變，確實要費相當多的時間與心力。

## 至聖之愛的解析

讓我們仔細來看「至聖之愛」，解析它的成分。究竟這「至聖之愛」是怎樣一種情感？它又是如何來運作？

「至聖的愛」是超越人間的親情、友情、性愛，和委身的愛。聖經希臘文對「至聖之愛」的用詞叫「愛加倍」(agape)，基本上這是一種由上而下，主動流露給所愛的對象，是一種屬天的「盟約之愛」。是一種無私，不求回報，永不止息的愛。它是採取主動，先愛我們，卻不是因爲我們可愛。

最經典的詮釋，可從哥林多前書第十三章看得出來：

「愛是恆久忍耐，又有恩慈，愛是不嫉妒、不自誇、不張狂。愛是不做害羞的事，不求自己的益處，不輕易發

怒，不計算人的惡，不喜歡不義，只喜歡真理，凡事包容、凡事相信、凡事盼望、凡事忍耐，愛是永不止息。」

讓我們一個一個來解說：

### 「愛是恆久忍耐……」

忍耐就是拒絕改變某人的寬容氣度，即使那人令你很不順眼，你實在愛不下去。即使對方令你很痛苦，你仍然委身於他，持續地恆久忍耐，忠誠到底。

對某人忍耐意味著要忍受痛苦，接受他對你頂撞的考驗，冷靜面對這一切而不抱怨，雖然這是很難嚥下的一塊餅！對某人忍耐，意味著在被激怒時或壓力下，仍然顯出無比的耐心。對某人忍耐，意味著對方達不到你所期望的，你不會暴跳如雷，火冒三丈；對方給你難堪與你作對，或讓你陷入艱難困苦深淵時，你仍然冷靜不動搖；無論對方一再地出爾反爾，出言不遜，讓你心痛難過，你仍百般忍耐，這就是至聖之愛。若你這樣遵行、付出，必將很快看到這種「愛加倍」(Agape)的愛，能改善夫妻關係，重新和好。

### 「愛是又有恩慈……」

每個人都喜愛恩慈，我們也禁不住地被有恩慈的人所吸引。對他人恩慈意味著你有溫柔敦厚的氣質，讓人樂於親近。恩慈意味著你很有同理心，凡事替人設身處地著

想，熱心助人（隨時渴望替人解決問題）。恩慈意味著堅持忍耐的個性，同時又有溫和的氣質——讓人和他相處時，沒有壓力，如沐春風。這種恩慈的個性都是藉著聖靈在我們心中所結的果子。

### 「愛是不嫉妒……」

當你羨慕（*envious*）時，你會很痛苦，你會眼紅，見不得別人擁有，而自己卻沒有。你會興起占有慾，想得到別人所擁有的那個好東西。至聖之愛絕對不會羨慕別人所擁有的。

羨慕與嫉妒（*jealousy*）常被視為同義字，但它們是有所不同的，羨慕只是看到別人擁有好東西，自己也很想要擁有。嫉妒卻不同，那是一種更強烈的情緒，自己得不到，也不想讓對方擁有，會有破壞、爭競的情愫在內，混雜著不信任、懷疑，甚至憤怒。「愛加倍」的愛，不會有這種嫉妒的情緒。

### 愛是不自誇……

愛慕虛榮，喜愛自誇，意味著自我膨脹，喜愛炫耀自己，得著別人的掌聲。古老的希伯來文箴言說：「要別人誇獎你，不可用口自誇，等外人稱讚你，不可用嘴自稱。」<sup>（註20）</sup>自誇意味著喜愛別人注意你，肯定你的成就，讚美你所擁有的，好讓你在社交圈中很光彩很有面子。自

誇意味著誇大你的小成就，使你在別人眼中更有分量，而這樣做時，會常常把別人踩在下面。操練「愛加倍」之愛的人，不會要求人把焦點放在自己身上，反之，把注意力放在對方身上，讓對方覺得自己很重要，受重視。

### 愛是不張狂……

張狂是對自己美德或價值過度肯定，無法接納別人的想法，或認同別人的感受。這樣張狂自負的人，總是認為自己是對的，拒絕去解決人際關係的衝突，因為他們相信自己是精明能幹的，一切問題都不是由他們引起的。（這是一種驕傲。）

### 愛是不做害羞的事……

當你粗魯不禮貌時，你常沒有顧慮到你的言行會大大傷害周遭的人。你是粗糙、未經修飾的——像未經磋磨的礦石。一個粗魯的人，是未受教導要對旁人尊重，要有禮貌——太多老我，只想到自己。結果，在言行上難免刺傷、冒犯周圍的人，而他們尚不自覺，還沾沾自喜，認為這才是率真坦白的表現。但愛絕不是這樣粗魯、率性而為的，也不是很突兀、強人所難的。反之，「愛加倍」的愛是尊重人，所以在細節上，是思想縝密，考慮別人的感受與反應，並且在與人互動時，是彬彬有禮、很委婉的。

### 愛是不求自己的益處……

雖然這節經文簡單扼要，但我們不妨深思一會兒。大部分人爲了爭取自己的權益，常是不擇手段，不管這過程會不會弄到兩敗俱傷。但「愛加倍」的愛卻不是這樣，而是願意放棄自己的權利，願意吃虧的。

### 愛是不神經質……

有些人自卑感很重，所以很敏感，很在乎別人的眼光，一些無傷大雅的小玩笑，他也會擴大解讀，認爲別人在損他，嫌棄他；他隨時會因爲別人一點點率真的話語而內心受傷，因此易怒，反應尖銳。這樣個性的人，會讓旁邊的人戰戰兢兢，深恐一句話說得不合宜，又掀起一場風波；所以與他互動要特別謹慎小心，特別是衝突已經發生時，更不能說真心話。但「愛加倍」的愛，絕不會過度敏感、神經質。

### 愛是不輕易發怒……

發怒（fret）的原意，在中世紀的英文意指「吞吃」，今天這個字用在一個人的心靈狀態因著某些人或事，引起精神的緊張與壓力，導致情緒失控，「吞吃」了情感的力量。一個情緒化的人，會因他人的一個眼神，一句話，一件芝麻小事，或沒有做到的承諾，而心煩氣躁，大發雷霆，直到他們有個出氣筒，氣才會漸消。這樣的人因著常常生



氣，以致氣壞身體，他們的健康就會被侵蝕吞吃了。

### 愛是不記恨

心懷不平、常常記恨的人，對別人給予的（他自認爲的）傷害、錯待、侮辱，一直存記在心，無法忘掉別人得罪他的事，這樣的人在心中築起防衛的營壘，處處讓人覺得很難相處。

### 愛是不計算人的惡……

這兒有個測量你是否擁有「愛加倍」之愛的方法。若你開始去計算別人曾怎樣錯待你，或怎麼傷害你，你就是沒有在「愛加倍」的愛中。當我們尚未歸向耶穌基督以前，也是與耶穌爲敵，但神選擇不記念我們的惡。耶穌取代了我們罪人的地位，所以神不控訴我們，將我們的罪債一筆勾銷。當我們心中充滿聖靈，我們裡面就擁有「愛加倍」的愛，你就不會一直去注意別人是怎樣錯待、得罪你。

### 不喜歡不義，只喜歡真理

當邪惡橫行，惡人加害他人時，你知道有多少人是幸災樂禍，說「他們是罪有應得」的？神卻不會這樣說。「愛加倍」的愛，只在神的真理進入人心時，他才會喜樂；而不會在人們因罪遭報時而開心。

### 愛是凡事都能撐下去……

你一定常常聽到人們這樣說：「我再也受不了！」但「真愛」可以撐下去，「我再也不能忍受我先生（太太）了！」但「真愛」可以，我們不要隨著配偶情緒而波動起舞，反之，我們必須學習降服於「愛加倍」的愛，無論「任何事或怎樣的景況」臨到，都能撐過去。

### 愛是凡事相信……

人性常傾向於相信人性本惡的說法（下次你注意聽，是不是有人會去傳教會長執或會友的閒話）——甚至對那些很親近的配偶、子女、弟兄姐妹們——我們也會對他們所說所做的事，往壞處想。我們也常以他們的表現作評斷的標準，只要發現他們有一些小過失，我們就數落、定罪他們。但神的愛幫助我們相信、看到人的優點與好的一面。

相信並肯定人性好的一面，會釋放人們願意變得更好。所以，孩子們要活在被讚美的環境中；如果大人專門指責他們的缺點，不去肯定他們的優點，孩子們會變得膽怯、沒有自信。假如你不相信他們具有潛能，往往他們也會覺得自己不行，當一個人失去自信時，在人生的戰場上，是容易失敗的。

這是很有趣的，神總是「在基督」裡來看我們（註21）。我相信如果神看我們現在這個樣子——愚昧、又見異思遷——那我們一定會長不好。但祂看我們在「基督裡」，有

很大的成長空間——所以我們就真的能成長。至聖之愛總是能把每一個人好的一面，從裡頭引發出來。

### 愛是凡事盼望……

存著盼望意味著對所愛之人，能期待他有所成就與圓滿。在這個部分，至聖之愛使你對雙方關係的改善能存著正面積極的思想，無論情況如何。相反的，天然人的愛，經過幾次失望就停止不前了。

### 愛是永不止息……

當你運用至聖之愛在你的夫妻關係中，神絕不會讓你失望——你終必得勝。「愛加倍」的愛不是軟弱的，乃是大有能力的。你能夠想像一個家充滿這樣的愛，是何等的成功與光彩？若是教會也是這樣充滿「愛加倍」的愛，那又是何等的榮耀？保羅說：「原來基督的愛激勵我們。」<sup>(註22)</sup>身為基督徒，心中自然會有這至聖之愛，但要讓這愛激勵你，且又藉你流出，這又完全是另一回事。但我們如果常常操練、表現這種至聖之愛，用信心仰望耶穌，支取屬天的愛與能力，夫妻之間的關係絕對會加分、改善的，愛是永不止息，不會令人失望的。

但這並不是說一切都變得完美，對方也絕不破壞彼此的關係，事情倒不是這樣，即使情況變糟，也並不表示神的愛失敗了。不，從聖經哥林多前書第十三章對至聖之愛

的描述，我們可以了解神對人類的態度與眼光。同時，這也是描述夫妻之愛也當如此——如果我們想要神「介入」我們神聖的婚姻當中。

婚姻

164

的法則

LAUGH YOUR WAY

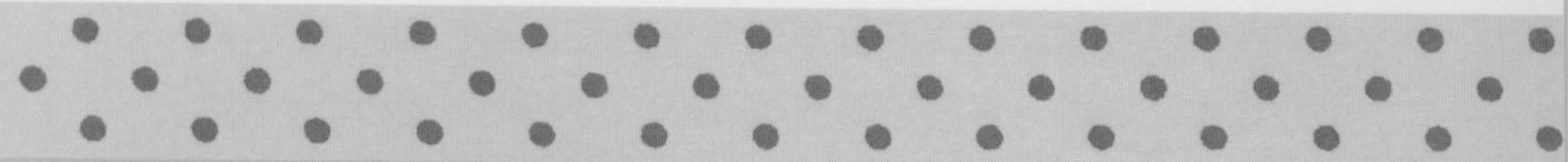
TO A **Better** MARRIAGE



11

# 性、謊言、網路

## 性、謊言、網路



*note*



愛的默想與行動

---

# 第 11 章

## 性生活與婚姻的關係

「願他用口與我親嘴，因你的愛情比酒更美。」（雅歌一章2節）

首先，我要歡迎那些已經決定要讀這卷書的男人，如果你像大部分的男人一樣，那麼這卷書大概是你第一卷會選讀的書。

在我談「性」這題目以前，我必須提到有兩組人馬，曾和我針對這議題進行對話。第一組是學院派的，從他們學術界的眼光來看，我對性的認知是粗淺外行的，因為我不會把性的問題放在實驗室，或消毒過的手術室裡來討論，我不會用「陰莖」或「乳房」等字眼來描述性器官，我比較喜歡用「香腸」以及「大奶」來稱呼男人和女人的那兒。我並沒有暗示某些男人特別喜歡女人的屁股，或是



看到女人臀部，就會引起遐想。我並沒有要顯得很低俗、沒品味（雖然我常被人家這樣歸類），我只是想要表達神創造「性」是很有趣的，所以我用一些通俗或不登大雅之堂的字眼來講述性事，而讓聽眾發笑，我覺得並無不妥。除此以外，我不是學院派的講員，也從未宣稱將來會是。

另外一組對我有微詞的人馬，是自視清高的宗教人士，身為牧師，我熱切期待寫有關這方面的書，但大部分的傳道人很怕談這方面的事。有位師母準備在電台的節目訪談我，她問：「你不會講關於s開頭那個字的話吧？！」起先我沒搞懂，以為她要我不准提「三字經」（粗話），後來我才恍然大悟，她是在問我，會不會提「性」（sex）方面的事。

有些人如此的高尚文雅，甚至連「性」這樣的字眼，都羞於啓齒。大部分的牧師傾向於用「**親密關係**」來代替「性交」這字眼。我很想知道會不會就是因為教會這種清教徒式的作風，才使得教會內的弟兄們墜入色情的陷阱，許多團契的少女成爲未婚媽媽，其數不亞於教會外的情形；弟兄們的外遇風暴，更是時有所聞，性病的傳染進到基督徒家庭，這樣普遍的性氾濫現象，是不是因為我們不肯談「性」這件事？

某些基督教團體對「性」這個話題敏感到害怕的地步，以致你不敢開口說它，免得被電話檢舉。我在奧克拉荷馬州的杜沙鎮（Tulsa Oklahoma）有個電視台節目，最近

被取消，因為我把「性」這個字拼出來（s-e-x），節目主持人說，我的話題「爭議性」太大。顯然，在奧克拉荷馬，人們不用「性」，這就是為什麼我住在綠灣（Green Bay），因為這兒太冷，不得不抱在一起享受性。

因著我對性事的開放與直接，其他傳道人對我頗有微詞，我想他們必是正經八百地認為，「聖潔」的意思就是不可以那麼直截了當（關於**聖潔**，我在下一章會提到），拐彎抹角地用宗教的一些屬靈暗語，來提「性」方面的事。但是神對性事一點都不會覺得不好意思，而且也不會委婉地用「親密關係」來譬喻。事實上，聖經上有些談到性事的章節，我看了都會臉紅。當以色列對神不忠誠時，看看全能的神是怎麼對他們喊話：

「他還加增他的淫行，追念他幼年在埃及地行邪淫的日子，貪戀情人，身壯精強如驢如馬，這樣你就想起你幼年的淫行，那時埃及人擁抱你的懷，撫摸你的乳。」（以西結書二十三章19~21節）

我對以色列人背叛神的行徑，會用一個木偶不斷奔跑離開神的畫面來說明。但神卻不是，祂用男女之間淫亂的性關係的圖像，作為以色列民對神不忠誠的露骨類比。所以，不要跟我說，神對性是含蓄、不好意思談的。

我覺得很有趣的一件事，就是當神決定揀選以色列民

作祂子民時，祂就直接地用割包皮（當然，我是指割禮）做記號，多麼奇怪的事啊！我不知道神在此舉背後有何深刻的意涵，但你不得不承認，神確實知道如何引起男士們的注意力！你可以想見亞伯拉罕是怎麼向他的百姓們提出神的計劃？

「嗨，同胞們，來這裡！」

「喔，是的，有什麼事？」

「我有個好消息要公布，神已決定要揀選我們作祂的子民。」

「哇，太棒了！」

「是啊……但猜猜看，祂將給我們一個記號，是別族所沒有的！」

「真的？……那是什麼？一個圖騰？」

「不……不是一個圖騰。」

「一個特別的髮型？」

「不……跟髮型無關。」

「呃……那是什麼？」

「嗯……神要我們……祂要我們……呃……」

「拜託，到底是什麼記號？」

「嗯，神要我們把『香腸』末端的皮割掉。」

「什麼？！」

割禮的儀式在初代教會一直是爭議的焦點，不是所有人都了解它的意義，但早期的基督徒都是猶太人，這是肯

定的。事實上，他們不相信外邦人會成爲基督徒。但逐漸愈來愈多的外邦人開始成爲基督徒，所以，他們決定外邦人想成爲基督徒也無妨——只要他肯先成爲猶太人。換句話說，他們要先受割禮。論及這個宗教禮儀的論戰，對猶太人而言，要不要割包皮，與靈性的得救與否攸關重大，對非猶太人而言，要不要割包皮，應該是與靈性的得救無關。這個具爭議性的信仰禮儀，導致激烈的爭辯，我們來看看保羅對這議題怎麼說：

「弟兄們，我們若仍舊傳割禮，爲什麼還受逼迫呢？……恨不得那攪亂你們的人把自己割絕了。」（加拉太書五章10~12節）

哇，對一個使徒而言，這是何等激烈嚴厲的話。他對那些堅持割禮的人，恨不得他們把自己給闖了（整個割掉）！

最後，使徒們和教會領導人在耶路撒冷舉行一個重大的會議，辯論到底要不要受割禮，才可以成爲基督徒。結論是不一定要受割禮，才能作基督徒，我們要爲這個結論感謝神，因爲如果堅持一定要割包皮才能成爲基督徒，那就太難帶領人進入教會了。

提到有關**神聖**的事，爲了屬天之愛的緣故，基督徒請停止把性看作神聖不可侵犯之事！你看，天父是聖潔的，

耶穌是**聖潔**的，聖靈是**聖潔**的。（我們對聖潔總心存敬畏。）但我的陰莖絕不是神聖不可提說的，將來也不會是這樣。喔，我知道他們想說什麼，婚姻是神所安排的神聖之約等等，但不要硬把性也扯上「神聖不能碰觸、談論」的事。我知道有些傳道人喜歡這樣的類比，因為這樣他們就可以不用向會眾談到性。畢竟，在我們討論隱祕私處的事，總是要相當謹慎。結果，教會就噤聲不提「性」這個重要的議題，這真是令人遺憾！

讓我這麼說，我真的很了解許多人對性覺得很難啓齒（坦白說，更不用說去做），因為性在我們的文化中已被濫用。許多人甚至遭受性侵害。老實說，我們住在一個對「性」病態誤導的文化之下，許多罪惡之事，都在這幌子之下進行著。然而，精確地說，這就是為什麼我這麼不遺餘力地強調，教會必須公開坦白地教導有關「性」的知識。

在創世記裡記載罪的起源（至少有一小部分）與教育有關。此話怎說？在伊甸園內，撒但邀請亞當與夏娃，來得知「分別善惡」的知識。很顯然，神一定知道善惡的分別，因為在這第一對夫婦偷嚐禁果後，神說：「這人現在像我們一樣，有了分辨善惡的能力。」<sup>（註1）</sup>神既有這等知識，亞當應該要向神來請教善惡的事，而不應該在**禁區**得知這方面的知識，你從什麼源頭學得知識，會深深影響你所學的。我深深相信，若亞當從神那裡學得善惡知識，**善**必定如水充滿人世；因為亞當從撒但學得善惡知識，**惡**就蔓延

盛行人間。性的知識也是同樣道理，假如人們從不該去的地方（情慾氾濫、不道德的場所）獲得性知識，罪惡就會污染、敗壞人心，相反地，假如人們從神的眼光（在合法的婚姻關係中），學得正確的性知識，善就盛行人間。

教會對性的議題保持沉默，實在是個悲劇！如此不啻將會眾推向世俗世界去尋得這方面知識，而不是從神及聖經來明白對性關係的教導，結果就是：弟兄姐妹、青少年們在偏差的性價值觀下，去尋求性知識。你不妨試試看，晚間十一點之後，你打開第四台，那些色情片把錯誤的性知識灌輸給觀眾，這些商業的、世俗的性專家，隨心所欲地廣為宣導濫交的刺激快樂；把不道德的肉慾享受，不斷地散播在觀眾心裡。

教會會友一直接收這類破壞性的性知識，當他們轉向教會尋求答案，卻遭到牧者對此問題充耳不聞，或給予消毒過、不痛不癢的回答，有問像沒問一樣。如果我們只讓世俗的一方不斷地開講，而我們毫無反擊的能力，教會要如何代表真理，來戰勝被媒體掌控的錯誤「性」資訊呢？我們處在一個不斷遭受惡者子彈攻擊的處境，為什麼呢？因為我們不敢公開地在教會談論性的問題。

甚至在教會辦的婚姻成長營中，人們在討論性方面的事時，也是偷偷地講，而且弟兄姐妹還要分開來討論，這究竟是怎麼一回事？**我們還是在中小學的階段嗎？**

我們可要看清楚，「性」可是神的主意，祂的主意一向

都很不錯，這位神創造我們的身體，讓我們能感覺到被觸碰，被撫摸的滋味，這位神更創造生物有機體的潛能——幾乎是超越生理的經驗。「性」是神所賜奇妙的禮物。

### 來一點歷史，若你願意

早期教會的成員幾乎都是猶太人，然而，漸漸非猶太人（所謂的外邦人）的數目超過猶太人，當教會不斷發展而少了猶太人弟兄在當中，我們也逐漸失去一件很重要的東西，就是了解神的計劃與婚姻的意義：我們失去數千年來猶太人的優良傳統。

當這些外邦人從異教風俗轉到教會，他們對性的認識是屬乎情慾、變態、自私，甚至是暴力的。外邦人利用性做出一些他們能想到很可怕、噁心的事。當人們願意悔改認罪、受洗時，情慾方面的罪是他們最常承認的罪。把性視為美好的事常存於猶太人的心中，但很可惜的是，教會好幾百年來，都在為這個話題該不該公開討論而掙扎。

早期的教會歷史指出，教會的領導者如牧師或神父都有結婚，也有小孩，而且把婚姻中肉體的愛視為美好。然而，隨著時間的推演，教會的走向愈來愈遠離猶太教的根基，而把性視為世俗或骯髒的。結婚的神職人員被教導，在彌撒儀式的前幾天要禁慾，過不久這觀念就被嚴格遵行，最後神父及修女就必須在祭壇前宣誓要保持童身，

才能純潔不受肉體情慾的污染，更離譜的是，有些宗教規定，凡男人與女人多講幾句話，就要受罰——即使那人是他母親！

神學家開始教導性是神原始計劃的錯置，因著亞當夏娃犯罪，以致人們走進墮落下流的行爲。他們相信原先神對繁衍後代是用類似花粉受精的方式，後來這樣盲目隨從的說法，竟也流傳在平信徒圈子中。結婚的弟兄姐妹們被鼓勵週五晚間勿同房，因耶穌在週五受難，週六也勿行房，因為要記念聖母馬利亞；週日也不要做愛，因為耶穌在這日復活，週一也要避免有性行爲，因為要為失喪的靈魂禱告，……嗯，你懂這個意思吧，有某些人結了婚卻有各樣理由禁慾。（你能想像這樣的家庭關係會不緊張嗎？）

直到十六世紀宗教改革，馬丁路德才廢止神職人員不准結婚的規定，他自己也娶了一個還俗的修女。然而，他也對性交的威力感到驚訝，當他第一次與太太性交時，竟以為聖靈會離開他而去，因他想不到性竟有這麼大的威力！

流行於基督教歷史、對性的負面想法，從來就不是猶太人的想法。在一本猶太拉比夏穆利所寫有關性的書，曾提到正統基督教對性的觀點。他聲稱猶太拉比把性教育當作他們的責任，他們會坐下來好好教導年輕的下一代，如何用些性技巧，幫助太太享受魚水之歡：「拉比教導猶太人作丈夫的，如何讓太太享受性快感，是作丈夫的責任。不



允許男人把太太看成洩慾的工具。」<sup>(註2)</sup>

你可以想像你和牧師之間會有像這樣討論性的對話嗎？絕不可能。大部分的傳道人寧願死，也不要會在會眾面前提到「陰莖」或「陰道」（更不要說性快感）這類字眼。結果，大部分在教會結婚的年輕夫婦，都不明白性不是用來做個人洩慾的方式——焦點只放在追求個人的快感；性變成一種肉體感官的享受，或變態的性滿足，而這些與正統的基督教性觀念，恰巧背道而馳。但現代教會似乎漠視這個區塊，沒有對世俗錯誤的性觀念，提出挑戰或有所回應。

## 一種比喻

當保羅提到婚姻中的性關係，他說這是一種「奧祕」，他說：「為這個緣故，人要離開父母，與妻子連合，二人成爲一體。這是極大的奧祕，但我是指著基督和教會說的。」<sup>(註3)</sup>把婚姻中的夫妻關係，比喻爲基督與教會的關係——這給我們一個清楚的看見，我們與耶穌的關係要何等親密，同時也讓婚姻被視爲一種譬喻。

但請注意保羅在經文中露骨的描述，「二人成爲一體」就是指「性行爲」。若性行爲是一個見不得人的骯髒事，爲什麼神會用它來作基督與教會的譬喻？精確地說，是因爲性的強大威力。雖然基督與教會之間並無肉體的關聯，但男女之間性關係的彼此「赤露敞開」卻又「容易受傷」，確

實描繪基督徒與耶穌基督之間微妙的親密關係。

顯然，性關係只是婚姻其中一部分，還有其他的，如友情的愛，親情的愛，委身的愛。但性愛是連接夫妻之間最特別的愛。因為神使用「性」作為基督與教會間的象徵關係，證明神看「性」是純潔、無邪、沒有污染的，無論墮落的人類曾經怎麼敗壞、遠離神。夫妻之間那種吸引力的奧秘，情感的依賴相繫，性交時的敞開狂喜，愛撫調情時的美妙，水乳交融時的韻律快感，這些都是神所設計，讓祂的兒女們享受委身之愛的美好——絕非世俗許多人的自我中心，變態強迫的性行爲。

### **性行爲在婚姻中占多重要的分量？**

夏穆利鄭重宣告，在猶太人的眼中，性是神賜給夫妻的禮物，不是一件骯髒的事，他更指出在婚姻生活中，性更不是可有可無的，而是婚姻中重要的元素，也因此婚姻才算是婚姻。爲什麼？因爲性關係在其他形式的愛中，是不存在的。其他的愛都可與他人分享，惟獨夫妻的愛不容許第三者存在。

比如說，雖然丈夫與太太也可有友情的分享，雙方各自可以擁有許多好朋友，而不一定要與他們結婚。同樣的，在婚姻中，夫妻要彼此忠誠，相愛到底。但你也對你所認識的人忠誠信任。當然夫妻所以會結婚，是因著彼

此有吸引力，但這也不是婚姻中獨有的——許多人也會吸引我們的注意力，而去欣賞他們。

相反地，性愛是婚姻中專有的，至少這是神定意安排的，讓一夫一妻相愛，合為一體，直到一輩子。若把性愛從婚姻剔除，會使得夫妻關係變得普普通通。

問題是，很多夫婦對性知識有錯誤的資訊，以致婚姻關係變得很複雜，令人困惑。他們不是認為性愛必須是非常羅曼蒂克的，就是以為性愛必須是澎湃熱情，而這些就是他們在很久以前就失去的。

讓我們再來聽聽看夏穆利拉比對這事的看法：

從西方浪漫的理想來看，愛情的發展必走到性愛的結果。一開始是分享經驗，彼此表達關懷，漸漸地愈交往愈親近，最後就成為情侶。然後，愛情白熱化，就進入性愛高潮，這是關係的顛峰期。每個古典愛情故事，都經過這幾個階段。從西方浪漫的角度來看，性愛是愛情的完成式，透過性行為，男女之間的愛，才能達到最高峰，沒有性愛，這愛情是不完全的。性愛可以將原先的愛，提升到另一個層次：**做愛**。

對猶太人而言，這是不太容易明白的。聖經提到第一對夫婦是這樣說的：「亞當認識了夏娃。」在亞當與夏娃同

房性交之前，他們一定彼此認識，但那只是泛泛之交，並沒有牽涉到愛。在猶太人文化中，沒有人會把愛貶低到認為愛是可以速成的，而且沒有經過肉體直接的接觸。愛只有經由肉體的親密關係（性行爲）才能更深化進到人心。（見夏穆利原著第35～36頁）<sup>（註4）</sup>

哇，若人們使用性愛來堅定彼此間的愛，而不是只想像性是愛的巔峰表現，這樣的婚姻生活會是怎樣呢？現在的思潮傾向於當我們找到那位**靈魂伴侶**後，這愛情仍會繼續下去。我們的文化告訴我們，必須先交往約會（要戀愛個幾年，好知道對方適不適合，就像「試車」一樣），再論及婚嫁。剛開始是浪漫的花前月下談心，通常之後有些愛撫及性行爲，最後才進入婚姻。這就是爲什麼許多夫婦（特別是作太太的）相信性行爲是沒什麼大不了的——她們認為婚姻應該是找到「對」的人，而且更有「羅曼蒂克情調」的，對前衛的現代人而言，把性行爲視作鞏固婚姻的黏著劑是落伍的想法；現代的夫婦並不把性行爲看作婚姻中的重心，不認為它能點燃羅曼蒂克的火花，因著在婚姻中才能享受性愛的快樂而結婚，似乎是很可笑，聽來令人厭惡的觀念。

我並不是說婚姻的目的就是性行爲。一點也不是這個意思，我是說性是婚姻的中心——因著夫妻同房，可以增加親密度，鞏固浪漫之愛。

新約也支持性愛是婚姻中心的說法，保羅就曾明確

地說性慾是從神來的禮物，也是在考慮婚姻大事時，評估一個人該不該結婚的一個重要指標。若你對性沒什麼驅動力，對異性也沒什麼興趣，你就有獨身的恩賜，不應該結婚。如果你有性衝動，你就要想成這是神給你的禮物，追求它吧。

「但婚姻應該是真愛與羅曼蒂克，而不只是性愛吧？」女士們特別會這樣驚呼。

喔，是的，**浪漫情調**……婚姻中的另一個新理由，這聽起來很神祕、可愛，如夢如幻。但聖經中並沒有說婚姻中的主要元素是浪漫；但是，牧師常常未教導會眾正確的屬靈婚姻觀，反而加油添醋說——找配偶不但要「先來電」，而且要找到神為你預備的「那一位」。這樣誤導的婚姻觀，常是婚姻出問題的主要殺手。

我並不是說，找對象不用「先來電」，或是覺得「**嗯，就是那一位**」的感覺，而是說交往過程當中，那種談戀愛的難以捉摸的矇矓感覺是很讓人嚮往，覺得有愛的滋味，但在長久的婚姻關係中，這些情緒化的感覺只不過像潮汐的起伏，會消逝後退——把婚姻建立在情緒的感覺上，是不明智的。這可說是典型現代男女的通病，不明白浪漫情懷絕非美滿婚姻中重要的關鍵元素。我們務必走出這樣的迷思，除掉我們所妄想創造出來的、可笑且有破壞性的婚姻觀。

在猶太教的文化傳統中，沒有人會貶低性愛在婚姻

中所扮演的重要角色（相對於浪漫情調與神所安排的那一位），讓我們再來看海斯帝（Hasidic Jews）對男女交往過程的看法：

首先，一對男女相親，他們不見得都需要知道對方長得多帥或多美。然而，我們假設雙方頭一次對彼此印象都還不錯，就繼續交往一段時間，幾個禮拜或幾個月，之後他們會考慮結婚的事。

他們彼此相愛嗎？可能沒有。他們或許都覺得對方看得還順眼，也有來電的感覺。但到了新婚之夜，他們才有第一次性的接觸，也第一次發現肉體的交歡竟有這等大的爆發力，以及感官的刺激與快樂，這只在婚姻的關係中，才享受得到的，這美妙的經驗就能修補他們之間的裂痕。（註6）

現在，在你擁有伴侶前，想想過去的年代：數千年以前，男女授受不親，很少在公開場合見面，在新婚之夜他們才第一次有肌膚接觸，性交所帶給他們的快感，與日俱增，也很少聽聞離婚的事件。但時代風氣改變，現代人比較聰明，比較浪漫，心智也更多被開啓；然而，夫妻關係卻更易破裂，離婚率節節攀升，達到顛峰。或許我們並沒有像我們想像的那樣聰明。

雖然現代人很難理解以上所描述的情景，但聖經教導我們婚後可培養感情，學習彼此相愛的功課，不一定要有婚前的戀愛過程。同時，聖經把性愛視為增進夫妻感情的催化劑，若使用得當，可使夫妻愛情更堅固凝聚到永遠。

當亞當看到夏娃，他把她稱為「女人」——字面上就是指有子宮的男人。換句話說，他很快就發現到她的不同之處，令他強烈地對她感興趣。聖經並沒有顯示亞當夏娃開始約會，或在一起住過幾年，看合不合適生活在一起。經文這樣記載：亞當第一眼看到夏娃，就極為興奮，就開始預言：「男人要離開父母，與妻子同住，二人成爲一體。」<sup>(註7)</sup>亞當和夏娃就這麼做，就在伊甸園裡，一點都不覺得羞恥。

這是什麼意思呢？一方面，就是教會及基督徒朋友，不要對於性的話題，羞於啓齒，我們必須提到性在婚姻中，可提昇夫妻的凝聚力，我們必須提醒自己，也預備好給子女們性教育，了解以後夫妻同房可以帶給肉體快感到忘我的境界。在這做愛過程中，彼此裸裡坦露，完全地將自己獻身給對方，相對地也容易受傷。在這狂喜的過程中，可以享受高潮如聖經所說「如死之堅強」的境界。<sup>(註8)</sup>神學家說做愛有如**死過一次**——這威力是如此的浩大。

我們更進一步必須提醒自己並警告孩子們，這樣的性關係只能在婚姻的保護傘下進行，絕不可有婚姻以外的性行爲，因爲那是破壞性極大的。雖然神是偉大的，可以醫

治我們過去的錯誤，但現今開放的性觀念已經讓許多婚姻遭殃（以後還會更嚴重），我們必須敦促每個人警覺氾濫在我們思潮中敗壞的情慾、自私的洩慾，或變態的性行爲，總之，我們必須攤開來**談論**這個問題。

隱藏在性行爲背後的威力是如此巨大，以致聖經中對性有許多禁令。爲了保障婚姻的安全，性必須在婚姻內進行——爲了建造堅固的愛情，而不是破壞它。每個人都必須學習如何將性衝動限制在婚姻中進行。性是聖潔的，可以鞏固愛情的，也是增添生活情趣和快樂的，但這些都必須在婚姻的約束下進行，否則它會變成破壞婚姻的元兇。保羅說：「神的旨意就是要你們成爲聖潔，遠避淫行，要你們曉得各人要怎樣用聖潔尊貴，守著自己的身體，不放縱私慾的邪情，像那不認識神的外邦人。」<sup>(註9)</sup>

夫妻需要接受挑戰來學習有關性方面的事，並練習它，享受它，相信神是要藉著夫妻兩人合爲一體而使兩人更契合，同時藉此來潔淨、提升兩人之間的關係，而不是單單流於肉體感官的快樂而已。這也是基督徒夫婦對性應有的態度。當夫妻從神的角度來看待性事時，他們就不再把浪漫情調看得那麼重，也不會把性慾的衝動解釋爲荷爾蒙的作用而已；因爲夫妻行房做愛，若根基於情調或生理的荷爾蒙，就會變成自私的性慾發洩，若根基於信心、盼望、犧牲、像僕人的態度，其結果就會令人感到驚異。

保羅就曾把這觀念提出來：「丈夫當用合宜之分待妻



子，妻子也當如此待丈夫，妻子沒有權柄主張自己的身子，乃在丈夫，丈夫也沒有權柄主張自己的身子，乃在妻子，夫妻不可彼此虧負，除非兩相情願。」（註10）

性可以是婚姻中的僕人，也是像濾水潔淨器，可以淨化夫妻關係。做愛是把自己獻給對方，而不是以自我為中心。這與世俗的性觀念大相逕庭，但這才是性愛的真諦；性是神賜給夫妻的禮物，是美妙的，美好的。

很遺憾地，夫妻常因性生活的問題而爭吵不休，做愛反而不被視為一件樂事。怎麼會這樣呢？

# 第 12 章

## 性的戰爭

**男**人要性，女人要愛。爲了激發女人的性慾，做丈夫的要使妻子覺得被愛、被關懷、被欣賞、被珍惜。爲了顯出男人的陽剛之能，女人只需要迎合。

談到做愛之事，男人是很直截了當的：就像開關一樣很容易切換。相反地，女人性愛的機制卻是較複雜的，就像是747噴射飛機上的控制板——有許多的顯示燈、按鈕、以及操縱桿，這個控制板對一個新手而言，是相當難掌握的。

男女不僅生理上性功能的機制不同，心理上男女性需要的滿足也大大不同。對女人而言，性愛講究的是氣氛與關係，做愛猶如心靈的加油站，享受親密關係的休憩碼頭，是一種溫暖、水乳交融的緊密契合的感覺。當女人累

了一天，或面對長期的壓力，或一些棘手問題，她們內心會覺得空虛。她需要有人傾聽，關心注意她，愛撫憐惜她，使她的靈魂得安慰、滋潤。因著被先生關懷、疼惜，她就甘心樂意地配合迎接與先生做愛。

男人卻是完全相反，他們想藉著性愛來抒解靈魂的鬱悶，而不是把東西再加進來。當男人們在外累了一天，或因著失業，或其他重大變故，而情緒壓力太大，他會覺得受壓過重，而不會覺得空虛。許多實驗顯示男人在極度壓力下，思想會停頓，聽覺會遲鈍，需要身心諧調的工作，也很難做得順手（例如開車）。另外，男人在壓力下，對時間的感覺會扭曲，才過了五分鐘，會以為過了二十分鐘。做愛對男人而言是一種紓解與釋放，一種身心的重新調整，也幫助他們對人生有不同的看法。作太太的若看到先生在工作上受壓過重，或是一堆帳單未付，就可以考慮和他做愛來抒壓，因為男人常藉著生理的發洩來抒發情感上的抑鬱，性愛有助於**清醒、潔淨**男人的腦袋。

因為男女對性的需要與動機不同，女人會以為男人只要性，而忽略愛，但事實並非如此。男人非常渴望愛，也希望與太太有很親密的關係，並對太太表達對她的戀慕與愛意，但問題是，男人需要用性來表達愛——男人透過做愛感受到**親密與合一**。這就是為什麼男人對女人最大的興趣就是性——因為這是男人所了解通往親密關係的惟一路徑。這想法令女人覺得很厭惡，因為對女人而言，婚姻不只是

性而已，應該還包含忠誠，分享與陪伴。我曾這麼開玩笑地對姐妹們說，如果先生要的只是忠誠、分享與陪伴，那倒不如去養一隻黃金獵犬好了。

老實說，男人真的願意把心掏給他的女人，但問題是，女人得到的是錯誤資訊，在我年輕的那時代，老一輩的常提醒女孩子們說，要得到男人的心，要先抓住他的胃，但遺憾的是，女人常常並未得著男人的心。

當男人的性慾得著滿足後，他溫柔的一面就會顯露出來。這種做愛後的柔情蜜意，令女人心動不已。但這確實是個挑戰。

夫妻兩人對性的生理機制與需要不同，女人要在性行為**前**有愛撫的前戲，感受到男人對妻子的溫柔體貼，親密溫存；而先生要在做愛**後**，才覺得彼此濃情蜜意，愛情加深。問題就出在這兒，男人與女人對性的需要叫人不得不納悶，性愛這檔事，是否是個開玩笑的話柄？或是上帝故意設計這個來整人的？但轉個彎想，我們不去爭論或辯明孰是孰非，反而以了解的心態彼此接納，豈不更美？這意味著我們必須把性愛視作為對方「服務」的機會。

在婚姻中，把做愛視為愛對方、服務對方的觀念，這將為人類的性關係帶來嶄新的視野。想像一個作先生的，願意在性愛前用溫存的愛撫、談心的前戲，引發太太的性慾，讓她明白作先生的要藉著性愛，才能獲得親密合一的感覺，因著先生的溫柔體貼，太太就願意甘心樂意地將自

已獻上並配合。(女士們，這兒有個好消息，就是若妳想要更多看到先生「溫柔的一面」，一定有途徑可行。)

夫妻之間魚水之歡的協調溝通，需要花費一段時間，而夫妻之間這麼親密的性愛關係，若用操縱的手段，也有其危險性，但只要夫妻雙方有誠意創造滿足對方需要的情境與氣氛，假以時日練習，那麼一種健康的韻律感在做愛時一定會出現。但不管怎麼說，這聽起來會有些不公平，但你若持續誠實地，公開地表達感受並練習，一段時日後，你就會發現最終那種如潮汐漲退的律動，會帶給雙方靈肉的合一滿足感與性快感。

要想得到你所想要的，就必須滿足你配偶所要的。若你只想到自己所想要的，你會發現自己變成婚姻悲慘不幸之人的其中一人。薇妮·戴維斯 (Michele Weiner Davis) 在她的著作《婚姻的性飢渴》( *The Sex-Starved Marriage* ) 一書中，曾提到這方面的錯亂現象：

「性飢渴」的丈夫等待太太變得更性感、更會撒嬌，更樂意配合他的性需要；他沒有溫柔地關心太太的情感需要。他們看太多電視，飲料罐散亂在客廳，也忘記還有孩子要照顧，家事要料理，這些都使得太太心神煩亂，覺得和先生缺乏溝通，因此作太太的滿腹牢騷、深覺沮喪、疲累，想到還要配合先生做愛，就興趣缺缺。他們

之間的關係變得緊張痛苦，甚至吃不下、睡不着，太太穿著居家服，像個黃臉婆不斷嘮嘮叨叨，指責對方，最後，他們關上親密之門，不想做愛。當先生興致來了，想要做愛時，太太卻性冷感。(註1)

弟兄們，你們若希望配偶戀慕你，想要與你做愛，要先滿足她情感的需要。姐妹們，若你們想要先生滿足妳情感的需要，要多多去滿足先生性的需要。

## 從生理健康的角度來看性

很多醫學報導證明，性愛對一個人的健康大有好處。事實上，一個禮拜做愛三次，相當於一年跑八十哩路。做愛增加荷爾蒙的分泌，強化骨頭，鍛鍊肌肉，促進好的膽固醇產生，這些是性行爲時會發生的生理現象，是最自然的解除痛苦的阿斯匹靈，可以幫助人消除身體上各樣的疼痛。

DHEA是在性愛高潮時，腎上腺素會分泌的良性荷爾蒙，可以促使腦筋清楚，提升免疫力，抑制腫瘤生長，堅固骨頭組織。在女性方面，在做愛時，女性荷爾蒙會分泌，動情激素增加，這些都讓女性有平靜的心及滿足感，使記憶力不衰退，並增加生理抵抗力。

夫妻一定要行房做愛，這絕對對健康有益，從這個角度來看，耐吉（Nike）公司的口號最管用：**就是去做！**（Just do it!）

## 你醒了嗎？

為何有些人性慾特別強？（相信我，並非都是男人喜歡做愛。）雖然詩人、小說家歌頌性愛的浪漫，但其實性衝動完全不是這回事，它是荷爾蒙升高的結果。想做愛的慾望是腦內的控管運作，造成電子與化學的反應，使得人對性飢渴。如果你體內的荷爾蒙「高」到一個地步，你對性的慾望，也會高到一個地步，就是這麼簡單的一個道理。

男性荷爾蒙「睪固酮」（Testosterone）是直接影響男女性慾的荷爾蒙，大部分的男人在清晨時會忽然勃起，陰莖就沒什麼來由的直挺起來。這時候大部分男士們，都會說出三個字，也是女士們最愛聽的：「嘿……你醒了嗎？」

「睪固酮」也會影響女人的性慾。不久前，有位姐妹來到辦公室要和我談一件事。她坐定之後，對我說，她與先生蠻恩愛的，但她就是對做愛沒興趣，她還是很愛先生，生活各方面也都沒問題，只是提不起勁配合先生的性慾。她跟家庭醫師提起這件事，同時做些測試，發現她的「睪固酮」的指數很低，於是開了這荷爾蒙的補充劑，是專門針對女性的。

「我吃了一個禮拜，……沒什麼明顯改變，我又吃了一個禮拜，接著第三個禮拜，突然間……」她身體向前傾，臉紅地說：「我覺得我像個男人，我強烈地想要和先生有性關係，一有機會我就不放過他。」然後，她看著我說：「你對這事怎麼解釋？」

我沒講話，過了一會兒，我說：「我可以去哪兒得到那東西？」

「睪固酮」（男性荷爾蒙）的指數高低，大大影響男女的性慾能力，青春期的孩子「睪固酮」的內分泌，男生要比女生高過十五到二十倍，女生要到將近四十歲，才到如狼似虎對性有強烈需要的年紀。當你觀察會發現，男生從十幾歲的青春期，就開始對性有強烈興趣，這慾望可以維持到四十歲或四十五歲。然後情況輪流轉，女人約四十幾歲時，開始對性的需要比男人強烈。一般而言，女人在四十幾歲性慾高峰期之後，慢慢消退，直到接近六十歲左右，就和男人在性慾需求的步調上漸趨同步，邁入平穩的老年生活，因為過了六十歲，夫妻對做愛之事興趣漸淡，次數沒那麼頻繁，對性愛的衝突也相對減少了。

雖然性慾是由「睪固酮」腺體操控，但環境及心理因素，也會影響荷爾蒙的分泌及其在腦內的運作，女性特別明顯。女人很在意肌膚的愛撫，彼此的信任，以及被憐愛疼惜的感覺，這些都有助於「覺得」有性的興奮感，而這些感覺可以促進腦內「睪固酮」的分泌。雖然某些心理因



素，也會影響男人性慾的高低，但大體而言，男性的「睪固酮」腺體似乎可隨時分泌，只要他看到煽情的胴體，性慾很快就被撩起，就想速戰速決，許多婚姻的戰爭，就常在性事上引爆。

## 性的平衡

提到行房做愛這件事，很少夫妻會覺得彼此是公平對待的。這就是為什麼有人極力支持婚前試婚，以測試性生活是否能和諧。但試婚很少是性慾正確的指標，無論是同居的剛開始階段，或是蜜月期間，許多因素都會影響夫妻的真正性慾。

在試婚或新婚時期，體內的化學變化常會蔽人耳目，就如薇妮·戴維斯所說：

在剛開始性關係時，藉著PEA（一種動情激素）的幫助，性慾不強的人可以經驗到性衝動的起伏。在這種荷爾蒙的影響之下，性慾低的人，所思所想以及行動上，都像性慾很高的人，但其實平常他（她）是性冷感的，但現今卻對做愛顯出高昂的興趣。在試婚或新婚初期，這些性幻想、愛撫前戲，性飢渴，以及採取主動要求做愛，成為他（她）的部分日常表現，他（她）現

在自以為：「我終於找到可以使我動情的人了。」  
同時，性慾強的人也這樣想：「我真是爽快，好像到了天堂，我終於找到可以像我這樣，享受性高潮的人了。」<sup>(註2)</sup>

在「動情激素」消退後（通常都是如此），性慾低的那人就回到原來的狀態，而性慾高的那人，會覺得萬分錯愕與震驚，不知道原來另一半並非如他想的「性」趣高昂。性慾低也有她的抱怨，「你不再要我，你只要性。」性方面的不協調，常讓雙方的關係弄得很緊張僵硬。

夫妻雙方性慾一個強一個弱，並不一定就是某一方錯，因為影響性慾的原因很多，有生理的、心理的，關係的親密與否等等。實際上，配偶雙方的性慾有差異，是正常的。遺憾的是，錯誤的資訊告訴我們，配偶雙方要有相同的性慾與步調，才是正常健康的婚姻，但這是不對的。

坊間幾乎每一本談到有關性的書，都會提到這公式：

性慾→勃起→性交

上述的做愛程序，聽起來不錯，但問題是很多人不是這樣。很多人似乎不需要經過前面兩個步驟，就直接進入性交，也很能享受在其中。這些人本來不太想做愛，但一旦開始做愛，那興致就被挑逗起來。而且，夫妻之間若常

有魚水之歡，體內也會愈多分泌「睪固酮」，意思就是說不常做愛的夫妻，要刻意設法去做愛，而不是等到要有**性衝動**才做愛。

但很多夫妻都聽不進去這信息，他們所聽到的是：若你沒有性衝動，你**就是有問題**。結果造成性慾強的人，覺得被羞辱，因為被拒絕；性慾低的人覺得被冷落，因為配偶不太理她。性慾強的一方退縮了，不再要求做愛，因為老是被拒絕，心中不是滋味。性慾低的一方，也掛出「今日休兵」的牌子，因為她覺得雙方之間性方面有障礙。期待先有性衝動，方能進入性交是錯誤的期待，而且會大大破壞夫妻間的情感。

讓我們來想想，假如夫妻都明白這真理：性冷感的太太很可能成為世上最好的愛人，性慾強的那一方，開始珍惜他所擁有的，也不會因為配偶對性事興趣缺缺，而內心受傷。性慾低的也不會因為對方不理睬，而覺得心碎。事實上，他們開始因著雙方都願意學習配合，而覺得在性方面自在舒服。當人們發現這道理，雙方都會覺得釋放，也能更坦然面對做愛之事需要協調的事實。

總之，性慾強的人需要學習如何控制性慾，並尊重性慾不那麼強的另一半的感受，不能**每一次**想要做愛時，都要對方勉強配合，就像每次想吃大餐時，就要每次都吃到滿足口腹之慾，這樣是不健康且會變胖的。同理，當配偶一方有性需要時，每次都得到滿足，這樣也是不健康的。

## 特別的部位

很多女人都這麼說：「性這玩意是男人的事，做愛完他們就快樂得不得了。」但這話並不正確，神定意「性」在男歡女愛中，是夫妻都可享受其中。從生理上來說，女人在性的構造上，可說是神創造的傑作。神甚至給女人特別的部位專為享受性的快感；那部位叫陰蒂。（若妳丈夫不太知道妳說的是什麼，妳可以指給他看。）

哇，女人的陰蒂被造只有一個目的——享受性快感。男人可沒這個東西。我們的陰莖是多功能的一個器官，但女人有專門為了性的專屬器官，這也夠讓我們男人羨慕萬分。然而，我想這也算一件好事，因為神沒有給男人一個只為了性的專屬器官，若真有這部分，我們很可能不會讓它閒著。

## 第 13 章

## 享受性生活的五個要點

**我**已經闡明性生活在幸福的婚姻生活中扮演重要的角色，我現在進一步提出如何達到享受性生活的五個要點（摘錄自大衛·萊特曼（David Letterman）所說的「十個要點」）。然而，爲了達到更佳效果，我必須花些時間來討論，女人要付出什麼以得到性生活的美滿。爲什麼要把焦點放在女人身上？因爲性衝動、性快感對男人而言是比較容易的，只要女人願意配合、迎合，男人很容易得著滿足。

**要點一：羅曼蒂克**

「他的左手在我頭下，他的右手將我抱住。」

(雅歌二章5節)

我常聽先生抱怨太太對做愛的事沒興趣，他們說的也沒錯，其實女人對性愛有很大的潛能，如貯藏庫，只是沒有把它挖掘出來，因為女人這方面的發動，不像男人是這樣表層的，男人性交的前奏只要有「**氧**」就可以，意思是只要有一點色情的煽風點火，他的性慾就來了。女人卻不是這樣，她沒辦法這麼快，所以從男人的標準來看，女人有性冷感，對做愛沒興趣。

即使在現今性知識頗為開放的社會，似乎男人仍必須再被教育，去了解女人對性方面的心態與反應，其實女人對做愛的事，猶如在冬眠狀態，需要時間去催化。此外，女人一旦性慾被撩起，她對性慾的渴望與步調，與男人是大不同；再講具體一點，男人的性慾，像電燈開關，一開即亮，女人的性慾，像電燙斗，要慢慢加溫，到了一定時間，才會作用。丈夫若了解這點，就明白自己是有責任喚醒太太潛在的性慾，讓它甦醒過來。如果他這麼做，他就會常常笑得很開心。

女人若要經驗性興奮，需要先生是個懂得憐香惜玉的**愛人**，她需要**浪漫**的情調，男人並不是反對浪漫，只是不了解浪漫對一個女人有多重要。男人是**務實的**，他知道如何洗車，工作賺錢，養家餬口，這就是他愛家的表現，體貼太太的行動。老實說，大部分的男人，對於何謂羅曼蒂

克似乎沒有榜樣可遵行。

浪漫是屬乎**感性的**，不只是性關係而已。感性浪漫比較是牽牽手，擁抱親熱，在她耳邊講些甜言蜜語，用你的鬍鬚輕觸她的臉頰，或在她的髮際廝磨，聞她的體香，或夜晚的燭光晚餐，這些都有助於浪漫氣氛的培養，但這些並不是爲了達到求得「性愛」的手段，因爲這些互動並非「目標導向」，也不是純粹爲表現性感，乃是爲了取悅對方，彼此互相吸引的自然表現。

夫婦之間若不能分辨「性」與「愛」，就會陷入困境；特別是男人更不容易區別這兩者的不同，但這是非常重要的關鍵，爲什麼呢？美妙的性交是溫存體貼的必然結果。還記得新婚蜜月期，小倆口花很多時間手牽著手散步談心，互相擁抱親吻等，但曾幾何時，夫妻不再親熱體貼，慢慢習於目標導向，直接進到「性」。特別是有了小孩以後，前面花時間的愛撫溫存動作都省略，也不再調情，談情說愛，直接就「上」，一切速戰速決。當這些親密動作都被省略，兩人就會漸行漸遠；若兩人再不去注意，性生活就會逐漸成爲公式化的表現，辦完事就了結，而不再是夫妻相愛戀慕順其自然的結果。當愛意減退，做愛會變成「爲了做愛而做愛」。

我們必須認知到不管結婚多久，彼此凝視，傾聽談心，牽手觸摸，還是跟新婚時期一樣重要。夫妻床第之事，若無愛撫前戲，就直接進入性交，會讓人覺得空虛，

尤其女人更會覺得被利用。男人必須把做愛當做吃一頓大餐，慢慢享用。當然，我不是建議你每一次都要這樣，好像要吃六道菜的大餐——有時候花生醬，或果醬麵包，也很對胃口，偶爾吃吃「速食餐」，也沒什麼不對，只要不是每一次做愛，都像要上床辦事一樣，草草結束。

有趣的是，當夫婦開始注意對方的需要，溫存相待時，性荷爾蒙就在腦內分泌作用，許多化學元素就開始釋出，激發出強烈的性興奮感：dopamine 給人一種幸福感；phenylethylamine 增加性的興奮感；serotonin 給人情緒穩定感；norepinephrine 也產生一種很「亢奮」的感覺，讓人有信心，覺得自己可以做一些事。問題是這種蜜月期的浪漫情愫，比真愛來得激情卻短暫，可以持續個三個月，頂多一年。如果夫妻沒有去注意這件事，他們沒辦法進入婚約誓言的約定——認定對方、白頭偕老。那是夫妻雙方情感的連繫，看重對方的價值與在心中的分量。

浪漫情懷的經營由此開始，它有助於回到最起初戀愛時期的甜蜜階段，把它轉型成堅固婚姻生活的務實面。當丈夫有心做一些羅曼蒂克的小事——為太太開個車門，回家時帶朵花送給太太，偶爾帶她去吃個大餐，睡前卿卿我我一番，並不一定是為了要做愛，或週末一起去渡假，或來參加我辦的婚姻成長營——這能重新創造最初談戀愛的情境，恢復以前美好的關係。這些具體的「小動作」確實能激起體內的動情激素，讓人有性慾的渴望，覺得「亢奮」



起來。說真的，夫妻沒辦法踩在雲端，永遠活在蜜月期，但卻可以刻意安排一些有情調的活動，重新燃起愛苗，重溫初戀滋味，而興起性慾，羅曼史確實可點燃愛的火花，加深夫妻間情感的連繫。

根據戴斯蒙·摩理斯博士（Dr. Desmond Morris）的研究，夫妻若能持續地遵行肉體接觸的十二個步驟<sup>（註1）</sup>，彼此的向心力必會增強，關係會更緊密，相愛會更深刻，委身的程度將持續到一生之久。

下面幾個階段，從肉體的親密到關係的委身（前面九個是感性的，後面三個純粹是和性有關，讓我細述如下：

- （一）眼觀身體
- （二）彼此凝視
- （三）彼此談心
- （四）手牽手
- （五）手搭肩膀
- （六）手摟腰
- （七）臉依偎臉
- （八）手觸摸頭
- （九）手撫摸身體
- （十）嘴對胸部
- （十一）撫摸下體
- （十二）性交

告訴各位好消息，若夫妻對刻板的性生活倦怠，只要持續練習以上十二個步驟，必能恢復對性生活的新鮮感與活力。

男人需要努力經營羅曼蒂克的情調，不只是在床上而已，在平常生活中，也要學習浪漫。對許多男人而言，只有在想要做愛時，他才會想到要去觸摸太太，當他手碰到太太的身體時，她就知道他想要親熱，因為太形式化，都可預知下一步動作。

聽著，親愛的弟兄們，學習如何關注你的太太，學著親吻你的太太，親撫她的肌膚時不要抱著一定要做愛的念頭。學著先踩到一壘即可，你知道棒球手如何跑回本壘？全壘打。若你每次觸摸你太太就給她記分，她會開始憎惡你觸摸她的身體。

浪漫一點，親吻她不抱著做愛的念頭，撫摸她不帶著做愛的期待，好好實行這十二步驟，花時間陪太太，陪她逛街、辦事，不要對她兇，讚美她，努力使她開心——若她對你心存憤怒，你是無法得到女人的性愛的！

「但我不想這麼費心去做。」你或許會抱怨。

那麼你也得不到你所想要的，事情就是這樣簡單。

我再次提出如何浪漫的實際建議：和你太太一起禱告，握著她的手，當她在聽你講話時，告訴神你擁有多麼賢慧的妻子，為她對你的付出來感謝她，你將會對接下來的改變感到驚訝。

## 反羅曼蒂克

看A片或色情圖片的問題之一，是男人不再濫存學做太太的情人，而把這些色情圖片當作引發性慾、或模仿動作的道具，以滿足自私的情慾發洩，而太太就成爲他洩慾的對象。當女人成爲一個工具時，男人就愈發激起他們自私的衝動。這情形使得男人只關心自己的需要，而不太去在意太太的感受。對這些色情狂者而言，性愛不再是滿足太太的需要，而是把太太看做滿足自己私人情慾的工具。

按著這樣的心態，先生就會強硬地要求太太任何時候以他喜歡的姿勢，來和他做愛，來「服務」他。最近有個很高雅的女士，來辦公室見我，她表示先生沒興趣和她做愛，事實上，他有一年之久，沒要他太太用陰道和他性交，反之，他硬要太太用她很不舒服的姿勢、動作來配合他，這當然讓太太沒有滿足的性經驗。看哪，這算是個好情人嗎？他沒有用正常的方式和太太做愛，反而要太太做些怪動作來取悅他。

男人不再把太太當情人，是件很愚蠢的事！假如女人容讓男人在性方面爲所欲爲，那會讓他們成爲好色的豬。

假如男人真的愛太太，他的優先考量會是設法喚醒太太的性慾並滿足她，而也只有這樣，才能使男人自己達到性高潮。這才是真正的愛人，但可悲的是，男人不是把自己掛在網路上，就是在性事上，要太太爲他服務。

男人常以自己爲情聖自豪，男人之間的談話也常提及

如何有效率地擄獲芳心，讓我們來看看一八九六年的《農夫年鑑》（*Farmer's Almanac*）的一篇文章〈接吻的藝術〉。

親吻女人額頭或鼻尖時，切勿倉促行事；為她解開帽繩時，也要從容溫柔。用你的右手握著她的左手，讓你的帽子自然掉落，把你的左手摟著她的肩膀，順著滑到她的腰際，把她輕柔地擁入你懷抱中，切勿倉促魯莽，握著她的左手……溫柔堅定，又帶著尊敬與深情。慢慢地，斯文地，讓她的頭靠在你的肩膀，望著她半睜半眯的雙眼，你的頭（而不是你的身體）向前傾，看準目標……吻上她的唇，……眼閉上……心門打開……（千萬要慢慢來），內心完全忘記一切苦毒，這無可言喻的親吻藝術，是要這樣學來的。（註2）

這可是農夫們寫的！我並不是要侮辱任何人，但若你要列出浪漫專家的清單，可能農夫還不能算在其中。這些十九世紀的農夫們，算不得是高雅名士，但他們卻是知道如何讓女人喜歡他們。假如男人真想讓女人對性有興趣，就得再次學習如何做情人。

## 重點二：前戲

「我要上這棕樹，抓住枝子，願你的兩乳，好像葡萄纍纍下垂。」（雅歌七章8節）

前戲可以培養情調，加強性的慾望。你必須不斷練習羅曼蒂克，但有個重點，就是要知道何時你可以進到做愛的目的。在雅歌裡面，有許多的經節，是談到男女兩情繾綣，情意綿綿，然後進入性愛高潮的描述。所羅門這樣描述他的新婦：「你的身量，好像棕樹，你的兩乳如同其上的果子，纍纍下垂。我說我要上這棕樹，抓住枝子，願你的兩乳，好像葡萄纍纍下垂。」（註3）

是啊，爬上棕樹是情人的最愛。很遺憾，很少有男人願意花時間「爬」上棕樹——要花時間，太麻煩了。他們只想盪到櫻桃樹下，輕易快速地摘下果子。但弟兄們，你們不想花時間爬上棕樹，只想伸手輕鬆地「摘」妻子的「果子」，你就不是情人。

前戲就如同爬棕樹，但你必須一次踩一步，前面幾個步驟就是我早先提到的羅曼蒂克——凝視著她，輕撫她秀髮，撫摸她的背，親吻她的臉頰雙唇。但這些親密動作必須帶著深厚的情意，表達你對妻子的關愛，而不是一種為達做愛目的的手段，就像平常你因著愛她，就願意為她做

些事：諸如倒垃圾、帶孩子好讓太太去躺會兒休息，煮頓飯（不要等太太叫你去做），整理房間等等。

但在合適的時候，前戲可暗示你想做愛，最好的方式是藉著調情，好像在打情罵俏似地互相戲耍，快樂夫妻常常這樣做。你可從他們談話互動時的語調聽得出來，可從他們互喚名字時的柔情蜜意聽得出來，你可從他們眉目傳情互視時看得出來，從他們枕邊細語，輕觸對方時覺察出來。這些揉合戀慕愉悅情緒的小動作，都是可增加夫妻對性愛渴望的前奏。

這些調情的暖身動作，都可帶進一種期待，當這些肌膚之親的動作，火熱到一個地步，都會想要做愛。雅歌裡的新娘曾如此說：「聽啊，這是我良人的聲音，看哪，他穿山越嶺而來。」<sup>(註4)</sup>「我的良人從門孔裡伸進手來，我便因他動了心，我起來要給我良人開門，我的兩手滴下沒藥，我的指頭有沒藥汁滴在門門上。」<sup>(註5)</sup>

有時候我們的意念會飛翔、幻想要尋找另一半，不願落單，一定要有所接觸，有所連結，那才是真實的合一。但是，弟兄們得小心，若你只想快速「辦完事」是行不通的，你必須先和妻子慢慢「起舞」——燃起愛火，才能喚醒女人內在對做愛的渴望。

對男人而言，有件事很重要，就是你們要知道，女人的敏感地帶在哪，以及如何撫摸她。如同我先前所說，男人很簡單，就是那話兒敏感，喜歡人碰觸它，我們真願每

天都有人來摸它。但女人卻不是這樣，她們較複雜，她們喜歡的方式，常隨情緒波動而起伏（多閱讀有關女性性心理學的書，絕對有幫助，也可參考艾德·惠特夫婦（Ed. Wheat & Gaye Wheat）合著的《濃情蜜意》（*Intended for pleasure*；校園出版）。

男人必須知道的一個很重要的祕訣，就是在行房做愛時，**慢慢**加溫培養情緒絕對能加深「性」的美妙經驗。在《農夫年鑑》那篇〈接吻的藝術〉裡，三次提到不要匆促行事。肉體常是要求快、快快快，大部分A片，描述性也像吃速食一樣，但做愛是超越肉體情慾的。弟兄們也不用擔心這樣慢吞吞行事會熄火，沒有快感。正好相反，以緩慢、有步驟的方式接觸妻子，更能撩動她的興奮，激起她的性慾。男性陰莖硬挺的時間，也會比過去延長二十分鐘，並且性高潮的快感，也會比過往強烈許多，這真是不可思議。

做愛不是那麼簡單的事——至少雙方都滿足的性愛，並不那麼容易。有些男人以為結了婚，就買到一張票，可以很方便想找太太「隨時」做愛就做愛，卻驚訝地發現，完全不是這麼回事，原來仍需雙方努力協調配合。色情A片常呈現做愛是這麼輕鬆容易產生激情快感，但那只是一種幻象，也是風月場所的噱頭花招，它所傳遞的訊息，只是一種海市蜃樓，事實上，即使是從事色情行業的女郎，她們最終所嚮往的，也是你太太所想要擁有的——你能成為她的情人。

所以，弟兄們，你們要問自己一個問題——你真的想要一個很棒的性生活嗎？試著二十四小時，對你的太太進行前戲，我叫它做「慢火燉你的女人」。摸她，然後離她一段距離；吻她，然後讓她稍微遠離；輕撫她的背，但不要想馬上與她做愛；和她調情、逗她，一切慢慢來，不要每次都匆忙辦事，如此我向你保證，你一定會擁有最棒的性生活，享受魚水之歡。

### 重點三：堅忍持久

「直到天亮……」（註6）

很好，你已懂得營造浪漫，也學會如何來從事前戲，你也嫻熟戴斯蒙博士所說的十二個步驟，而且走到最後一個階段，與太太合而為一，正要開始忘我享受，一切都很美好……直到，喔，不！**陽痿**！雖然我了解這是很敏感的話題，許多男人都為此而苦，但我們還是要談論性無能。

我曾經陪太太在威斯康辛州的米爾瓦基醫院，作癌症治療。（她現在已完全根治，感謝主！）當我們正在隨意轉台看電視時，正好聽到一個女主持人說：「今天我們正要討論為何許多女人不能達到性高潮。」

「嗯，這個題目有意思。」我說，於是我倆開始看電視。這是一個座談會，出席的有女醫生，性生活的心理協



談師，他們為那些在這方面有困擾的女士們，提出各樣可能的原因。每一次在進廣告前，他們會拋出一個很搞笑的問題，讓你待會兒還願意看他們的節目。這次他們拋出來的問題是：「男士們性交時，堅挺的時間平均是多久？」答案的選項有三個：（1）兩分鐘（2）十分鐘（3）二十分鐘。

廣告時間到時，我笑著問黛比：「你猜答案是什麼？」

「我不知道。」她回答。

「兩分鐘。」我俏皮地說。

「怎麼可能？」她用吃驚的眼神望著我說。

「等下讓我們看看答案。」我平靜地說。

廣告時間過了，答案秀出來，果然是兩分鐘。

這真是可悲哪，**平均數值是兩分鐘**，換句話說，將近一半的男士們，陰莖舉不到兩分鐘，讓我來算一算；假如女人需要的時間，是七到十五分鐘，而男人只能硬挺兩分鐘，嗯，顯而易見這樣的結果是什麼。

曾經有兩個女士來找我說：「馬克牧師，我都不曾有過性高潮，我是有什麼問題嗎？」

我總是這樣問她們：「讓我問你一個問題，你先生和你做愛，通常是兩分鐘，或更少？」

她們都很驚訝地反問：「你怎麼知道的？」

你看，男歡女愛時，男人希望他的女人能快樂地渾然忘我，當女人渾然忘我時，她把體內的性能源全然釋放出來，這個時刻也正是性高潮最美妙的時刻。然而，你要太

太渾然放鬆，你必須控制陰莖堅挺，直到太太渾然放鬆；但如果你只能堅挺兩分鐘或更短，你叫太太怎能達到渾然忘我的境界？

現在，女士們，妳們可以幫助先生克服陽痿的問題，要讓先生成爲有陽剛之氣的情人，有一個方法，就是規律持續的有夫妻性生活。如果你一個月只做愛兩次（或更少），你不太能經歷性生活的美妙。但有個好消息，就是有好書談到如何克服「只能堅挺兩分鐘」的不舉問題，裡頭都有很實際的建議與練習，夫妻可以一同來做的。（這些練習我並不太在行，但我可提供這方面的資料。）

最後底線——美好的性關係，需要「**堅忍持久**」，所羅門這樣形容他的愛人：「我要往沒藥山和乳香崗去，直到天起涼風日影飛去的時候回來。」<sup>（註6）</sup>或許你會問沒藥山在哪兒？乳香崗又在哪兒？嗯，讓我們仔細尋思，經文裡面只提到新婦的頭髮、眼睛、嘴唇、頸項，還有她的酥胸——然後就馬上轉到沒藥山和乳香崗，你想這會是哪裡？沒錯，這是提到她的私處。而令人驚訝的是，他提到「直到天起涼風日影飛去的時候」。換句話說，是**整夜**哪，寶貝，那就是「**堅忍持久**」。

#### 重點四：隱密

「我們早晨起來往葡萄園，去看看葡萄開花沒

有，石榴放蕊沒有。我在那裡，要把我的愛情給你。」（雅歌七章12節）

若你們做愛的場所不夠隱密，大部分的女人會覺得沒有隱私感，沒有安全感，很可能她就無法放鬆地做些比較不雅的動作，特別隔壁房間有旁人住著。對男人而言，這沒多大影響，但對女人而言，她們是很在意隱私的，你一定要讓她覺得有安全感，她才能放鬆。

這種尊重她的隱私感，可以在許多方面表現出來：

- 假如她不覺得你珍惜她，並且願意保護她免於受傷害和嘲笑，她就不會想和你做愛。
- 假如她不覺得你在財務上提供安全感，她就不會想和你做愛。
- 假如她不覺得你能提供她及孩子們安全的環境（生理上及情感上的安全），她也會覺得不想和你親近。
- 如果你無法提供一個隱私的地方，不讓孩子看到你們在做愛，作太太的會很焦慮，怕孩子看到以為父母在做什麼壞事。這事好解決，房間鎖上就可以。

隱密和安心的環境，是讓人愉快放心做愛的條件。遺憾的是，孩子們常在周圍進出活動，這就很難保有隱私了。

## 女人當媽媽後的限制

生了小孩後，的確會讓太太的生活亂了章法，也對做愛的事缺少精神與興趣。當了媽媽後，每一件事都改變了，女人在心理上及情感上都大不同了。比如說，原本的性感部位，只讓先生摸的，現在卻公開的要為嬰兒餵乳。先生當然知道，在這階段性的時間，太太是分身乏術的，因為嬰兒整天二十四小時纏著她，讓媽媽無法好好休息。所以不要驚訝，當你下班回家，作太太的最不希望你做的事，就是也纏著她，要和她親熱。在這時期，做愛變成要先預約，而不是自然而然，在你想要的時候，太太就能配合。但沒關係，就這麼做，還是值得的，因為行房對夫妻生活是重要的。

男人必須記得，照顧小孩是很累人、磨人的事，若你不信，你花一天來照顧孩子，你就會知道並相信。我是非常非常愛我的孩子，但只是跟他們在一起幾小時，我就快抓狂了。的確，照顧小小孩會透支我們的體力、精力。大部分的男人一定更會覺得累垮了。

我在這兒特別提醒作媽媽的，你們可不要用疲累作為不願行房的藉口，我知道作媽媽要擔負許多責任，而作爸爸卻不用付出這麼多，他仍然像新婚時一樣，對性有強烈的需要。你不能說，你現在專心照顧小孩，而忽略丈夫這

方面的需要。

「但小強尼需要我的照顧。」或許你會如此抗議。

我告訴你，小強尼需要的是：爸爸。如果你忽略你丈夫性方面的需要，很可能等強尼長大時，他就沒有爸爸了。

我很強調夫妻性生活的協調。學齡前孩童的教養，是很辛苦折磨人的，這就是為什麼這麼多人的婚姻在前面五至七年間，就發生狀況。真希望這些事不會發生在你身上。當然，有了孩子後，家事變多，生活會完全不一樣。性生活也不會像過往一般，來得那樣自然頻繁。但你們需要在性生活方面，溝通協商，彼此耐性地調適。

在養育孩子的艱辛過程中，男人能做最有用的事，就是幫忙做家事，分擔照顧孩子的責任，這最能減輕太太的負擔。

《今日美國》曾做過調查，男人第一項需要就是：性。第二個需要是：食物。

第三個需要：睡覺。至於女人，第一個需要是：睡覺（或許這就是為何把睡夢中的太太挖起來說：「喂，妳醒了嗎？」是不恰當的。）第二項需要是：食物。最後才是：性。

弟兄們，為何你不撥空陪小孩玩，好讓你太太睡個好覺？或者你可幫忙做晚餐，或是帶她出去吃飯。想想，若你能先滿足她第一項和第二項的需要，她自然而然會幫助你得到她的第三個需要：性。

雖然養育孩子的過程艱辛費神，但有個好消息，事情總是有回到原點的一天。這真是個好消息，這些小蘿蔔頭總會長大，家裡也會恢復舊觀。有些人很怕面對空巢，因為精力太多放在孩子身上，以致夫妻彼此忽略，等到小孩翅膀硬了，飛走了，只剩下兩人隔著餐桌互望，像是陌生人一般，多悲哀呀！

我家卻不是如此，當孩子長大離家遠行，我們兩老還是很快樂相處。我們很高興地參與子女的活動，也很開心地享受生活所提供給我們各樣的機緣。如今我們在小孩長大，各自離家自立更生時，重新有兩人獨處的時光，多麼美好！是的，只要用心經營，我們可以盼望在空巢時期，老夫老妻相依為命的時光，依然好得無比。

### **重點五：只戀慕另一半的專一愛情**

夫妻間的愛情是具有排他性的。性愛在夫妻之間是專屬的愛，在情感上、肉體上，是容不得第三者介入。友誼是開放性的，你可以有許多的朋友，若你只單單占有某人，說他是你的朋友，這是很怪異的。但愛情卻是單獨占有，具排他性的，性關係也只能在婚姻關係中享有，這是正常的。

我喜愛這節經文：

「我屬良人，良人也屬我。」（雅歌六章3節）

夫妻戀慕的對象，應該只有配偶一個，弟兄們，這是達到美妙性關係的鑰匙——丈夫的眼中，只有太太一人；太太的眼中，也只有先生一人。拿俄米·渥芙（Naomi Wolf）掌握到這專情的精義，她寫到：

我永遠不會忘記我一個老友艾琳娜，她在耶路撒冷成爲猶太教徒。當我第二次造訪她時，她已摒棄她的牛仔裝、T恤好多年，換上長裙並包著頭巾，我看得很不習慣，艾琳娜的金髮長及腰，呈波浪型，「我可否看妳的頭髮？」我問，因我很想找回老友往日的容貌。「喔，不行，只有我先生可以看我的頭髮。」她安靜地回答。

當她帶我去看她山上小屋及臥房，床罩有著中東特殊的飾紋，那是她與先生專屬的——小孩也不准上去玩——空氣中瀰漫那種閨房幸福的氛圍，令人迷醉。那是很隱私的，那是在西方世俗世界找不到的一種異國風情。那時我正在想，我們的先生整天看著裸女照——不是在網路上，就是在時報廣場，而她的先生連別的女人的頭髮都看不到。

我想，她一定覺得很熱，因爲一直包著

頭。(註7)

若把太太當作唯一的情人，是他做愛的惟一對象，那種強烈的愛情爆發力一定會發生。然而，我們世俗的情色文化所傳遞的訊息是：性愛與情慾是一體的。專家們也告訴我們，你愈去幻想，看A片，角色扮演，想像你與某人正在做愛，你的性亢奮就愈發被激動。

我無法判斷他們是睜著眼睛說瞎話，或是他們是無可救藥的愚蠢，但你一定要相信我，世俗的情慾一定會破壞你的性生活。



## 第 14 章

## 塵土中的色慾

「我兒，你為何戀慕淫婦，為何抱外女的胸懷？」（箴言五章20節）

在我們的文化中，性和色情似乎已成爲同義字，許多專家聲稱，在健康的夫妻性關係中，肉體的情慾是必要的——那是維繫性關係的「火花」，尤其媒體更是煽情地報導這種訊息，但色慾真的是好事嗎？

**色慾**是沒有被控制的慾望，當人捲入不被允許的性關係中，色慾就被撩起。若說在正常的婚姻夫妻關係中，色慾是必要的，因而在做愛時，做一些不被允許的動作或姿勢，如此一來，追求不被允許的事，將增強不受控制的慾望。

聖經反對在各樣的事上存有不當的私慾，記得在伊甸園的亞當夏娃，是因何犯罪？因為偷吃禁果。使徒約翰說：「凡世界上的事，就像肉體的情慾，眼目的情慾，並今生的驕傲，都不是從父來的，乃是從世界來的。這世界和其上的情慾，都要過去，惟獨遵行神旨意的，是永遠常存。」<sup>(註1)</sup> 記得嗎？性是神的主意，祂怎麼可能讓肉慾破壞祂神聖的創造——夫妻間的情愛與閨房之樂？

使徒保羅說：「因為我們屬肉體的時候，那因律法而生的惡慾，就在我們肢體中發動，以致結成死亡的果子。」<sup>(註2)</sup> 但保羅也提供給我們一條新的路：「但我們既然在捆我們的律法上死了，現今就脫離了律法，叫我們服事主，要按著心靈的新樣，不按著儀文的舊樣。」<sup>(註3)</sup> 在正常的婚姻關係中，神供應我們力量，能享受美妙的性生活，這不是很棒？在純潔、專一的愛情裡，又有安全隱私的環境裡，不是可以很自在快活的做愛嗎？真的，若你是從網路、電視媒體或八卦雜誌，得到色情方面的資訊，鐵定會影響你的夫妻性生活，絕對有害無益。

在今日的美國社會，青年男女發現網路、DVD店充斥色情影片，他們不明白美國傳統文化並不鼓勵雜交、手淫、窺淫行爲，以及對性行爲無所謂的態度。他們也不知道在他們祖父母的時代，性行爲是被視爲極隱私的行爲，是一種男女間神聖且神祕的事情。所以，性行爲成爲一種肉慾發洩的觀念，是從何而來？下面一個簡短的史實，可

以解釋為何美國道德淪喪到這種地步，性觀念開放到令人咋舌的光景。

有個擁有哈佛學位的動物學家，名叫金賽（Alfred Kinsey），被稱為「性革命之父」。在一九四八年出版的《男性性行爲》（*Sexual Behavior in the Human Male*），以及一九五三年接著出版的《女性性行爲》（*Sexual Behavior in the Human Female*），造成出版界的大震撼。他利用他擅長的訪談技巧，鼓勵接受訪問的人，破除害怕、羞恥、罪惡感的障礙，自由地談出各人的性經驗。金賽的訪談記錄在當時大大地嚇到整個社會，因為所做的統計數字——從婚前性行爲、婚外性行爲、手淫、同性戀，到亂倫雜交，這些怪異行徑被報導出來，好像是普遍正常的現象。當金賽把這些研究報告集結成冊，媒體把他書籍的影響力，比喻為有如原子彈的威力。

民衆對此書的反應是極為戲劇化的。雖然大眾對金賽揭發這許多不可告人、難以啓齒的性事內幕，感到相當震驚，但全國的人民卻開始改變性行爲，紛紛在閨房裡練習金賽在書中所羅列的怪異性交動作，或性姿勢。因為有這樣一位「性專家」告訴我們，性事就當如此。於是在一九六〇年代盛行著「性革命」——一種性開放的觀念，以為如此可以改善性生活的境界。赫福納（Hugh Hefner）受金賽的啓發，他相信自己已完成性的滿足與需要，乃創辦《花花公子》雜誌，鼓吹性的解放與自由。

近四十年之久，金賽的學說被許多人接受並且奉行。但到了一九九〇年代初期，那些心理學的學者與專家們，開始質疑金賽的理論；幸虧裘迪·蕾斯曼（Judith Reisman）的研究報告出現，才將金賽不值得一顧的性學大典封殺住。在她所著的一書《金賽、性、佛洛伊德》（*Kinsey, Sex and Fraud*）中，蕾斯曼將金賽書中的缺失漏洞統統給挑出來。

由於金賽在極度嚴厲受壓制的環境下，渡過他成長的青春期，所以他故意挑那些病態、偏差行為的個案，作為他訪談的對象，把他們的性經驗視為常態的樣本。但這些受訪者，絕非美國社會的主流人士，而是作奸犯科的，是強姦犯、妓女、同性戀者，甚至有三十幾位婦女說自己曾有獸姦的行為，這一群人絕非一般典型的美國人。

金賽偏激扭曲的性學研究，讓一般正常的美國人，覺得自己很愚蠢，太保守，怎麼只跟太太做愛，未免太遜了。於是肉慾、不道德觀，變態性行為成爲一種流行風潮，大家有樣學樣，性的界限被推翻——你可以隨時與任何人想做愛就做愛。而所有專家也開始認同這樣的看法，並加以鼓吹。金賽怪誕偏頗的性學理論，對人的影響是如此鉅大，以致德州的最高法院竟立法修改雞姦及其他有關性犯罪的判刑條例，這骨牌效應也蔓延到其他各州。

基於金賽的研究報告理論影響，西方性開放的風氣持續六十年之久，到現在仍承受他錯誤偏差理論的後果。「性

革命」帶給現代文化的最大謊言之一就是：肉慾可帶來美妙的性經驗。

## 性幻想

性專家爲何鼓勵人看色情片？因爲他們相信性幻想是健康的夫妻性生活所必需的，其提出的言論是：愈多性幻想，看愈多色情片，愈多性經驗，你的性精力就愈發旺盛。但問題是，這定律在實際生活中並不真實。放縱肉體的情慾，有如整天吃垃圾食物，結果就是等會兒要吃大餐時，你卻沒有胃口。你媽媽說的話是對的，吃太多零食會影響**正餐**。肉體的情慾所產生的結果，也是如此：它會破壞真正美妙的性生活。

關於男人和色情，拿俄米·渥芙曾如此說：

這個世代的男人太重視肉慾，以致最終敗壞身體，喪失元氣；所以，對一個深思熟慮的人而言，而不是對道德感強的人而言，拒看色情A片，是有益身心靈的健康。例如你想當運動員，你就應當想想抽菸的害處；同理，若你想擁有美好的性生活，卻縱慾過度，糟蹋身體，如此怎麼會有精力體能與太太好好做愛？<sup>(註5)</sup>

你今晚想吃大餐嗎？那麼白天都不要吃任何食物，到了晚餐時間，你就會珍惜品嚐每一道菜。弟兄們，你想擁有美好的性生活嗎？不要看成人A片，也不要覬覦鄰舍貌美的婦女。實際上，你心目中只能有你太太一人，不要再對其他女人存有綺想。保持惟有太太才是你想要做愛的對象，那麼我向你**保證**，你看到她就會興奮，也必定會擁有最棒的性生活，這就是為何「**專情**」是夫妻關係中的首要條件。

希伯來有個古諺：「你要喝自己池中的水，飲自己井裡的活水。你的泉源豈可漲溢在外，你的河水豈可流在街上；惟獨歸你一人，不可與外人同用。要使你的泉源蒙福，要喜悅你幼年所娶的妻。她如可愛的麀鹿，可喜的母鹿，願她的胸懷，使你時時知足，她的愛情，使你常常戀慕。」<sup>(註6)</sup> 是的，家花總比野花香。

然而，「專家」卻不這麼說，他們說夫妻不要固守婚姻的忠誠，要向外尋求新鮮刺激，這幅畫面錯在哪裡？許多性學專家堅持要看A片才會有做愛的慾望，但這是錯的。因為看色情片帶來的後果是，對太太諸多不滿與挑剔，覺得她不懂技巧，也不知配合。

二〇〇四年十一月，美國參議員瑪麗安博士（Dr. Mary Anne Layden）不斷向國人宣導，看色情片是有害的，不但損及夫妻關係，也誤導年輕人的性觀念。根據她的研究報告指出，愈常看A片的人，其性觀念愈偏差，其性行爲也愈

怪異。瑪麗安博士更提到這些商業色情片，會大大破壞夫妻正常健康的性生活，讓人以為那些煽情的做愛畫面，才會激起性慾；性高潮的產生，也能藉著觀看色情的鏡頭而加強。她指出色情片忽略婚姻的神聖，以及夫妻親密關係的層面，只注重感官的刺激與享受，把做愛視為洩慾的自我滿足行爲，可以霸王硬上弓（包括召妓、強暴、雞姦、獸姦等等）。（註7）

社會學家黛安娜·羅素（Diana Russell），曾寫過好幾本有關這方面主題的書，他說：「色情片影響年輕人甚鉅，很不幸，今日生長在時下社會的青年人，色情A片是他們獲得性教育的惟一管道。」在他一本書名為《男人與情慾》（*Men Confront Pornography*）的內容中，馬可·奇摩（Michael Kimmel）曾說色情A片是年輕男孩得著性知識的主要來源，也是他們性經驗增長的樣版。其他的研究報告也指出，年輕的女孩也是常藉著A片得著性方面的資訊。想想看，這些年輕孩子，就是從這些不三不四的成人色情片，去獲得性知識，性應該是怎樣，做愛的技巧應該是如何，以及性高潮應該是怎樣的滋味等等。這是多麼困擾人，也是何等具傷害力！

賓州大學的蕾登博士（Dr. Layden），是性侵害的心理治療系主任，曾特別證實觀看A片對性經驗的破壞性，大過對性生活的益處。男性常有早洩或堅而不舉的問題，這常是因為看太多A片的關係，因他們常刻意去模仿很不自然的

性姿勢，以致似乎很難真正的和女人有正常的性經驗。她進一步指出，因著對做愛有不當的期待，以及特別動作的要求，導致他們減弱其性交的能力。

蕾登博士也特別強調，至今**並無**研究報告或資料顯示看色情片有什麼益處，所有的只是色情販子推銷產品的謊言。若真有什麼好處，這些拍色情片的演員、觀看色情片者，以及其配偶、子女們應該會得到最直接的幫助，但事實上正好相反，我們看到的現象是，社會上到處色情氾濫、道德淪喪。如果色情片真有用，現今的社會就不致如此病態。(註8)

此外，看色情A片，就像吸尼古丁一樣會上癮的：你的量要愈吸愈多，才會解癮。研究報告指出，平常不太看A片的人，當他看A片時，他腦部的反應從掃瞄銀幕上可看出其腦波變化，就像食用古柯鹼一樣。色情片是很厲害的，會讓人上癮，會永久深植腦海裡的。即使偶爾看看A片的人，一旦看了A片，人們會受到很明顯的負面影響。在一系列的研究文獻報告指出，一個禮拜看六次色情片（每次約一小時）的人，身體與心理都會有很明顯的變化。想想看那些耽溺於色情A片的男男女女，一個星期看十二個鐘頭、二十個鐘頭，甚至更多時間的人，會是怎樣的情形？

我在夫妻成長營當中曾遇到一位男士，他說他曾有酒癮、毒癮、A片癮，但現在這三樣都戒除了，我問他，這三樣當中，哪一種最難戒？他想了一會兒，說：「當然是A片



癮。」哇，竟然比毒品、酒精還難戒呢！

我也曾聽說一個蠻普遍的報導，先生和太太做愛時，堅持旁邊要攤開一本春宮雜誌，（你可以想像這作太太的會做何感想？）爲什麼這個先生會做如此愚蠢的事？因爲他看A片上癮，若不看這些，他就硬不起來。天啊——這樣怎麼會有美妙的性生活？

根據蕾登醫生的診療經驗，她指出常看A片的夫妻，常會有以下的症狀：沮喪、暴飲暴食、在乎身材胖瘦、低落的自我形象。作太太的無法適應先生活在虛幻的性愛世界，雖然勉爲其難的討好先生，但終究爲配合先生，而做些怪誕的性姿勢，自己都覺得作賤自己。此外，太太有時候會以爲只要和先生一起看A片，就會增加性慾，並滿足先生的需要。但事實上，太太會發現那只是「暫時」讓性行爲亢奮一下，因爲過不久，就發現先生一邊和她做愛，一邊卻注視著電視上的A片，於是她明白他只是利用她的身體洩慾，心裡卻想像著銀幕上的女人，這是另一個色情肉慾的負面例子。

許多男人要不斷地看A片，陰莖才會硬挺起來，導致最後無論看什麼春宮圖片都沒有用。根據一本書名《媒體、小孩、家庭》（*Media, Children, and the Family: Social Scientific, Psychodynamic, and Clinical Perspectives*）的內容所載：社會科學、心理動力學、臨床診療學的綜合研究報告指出，靠著重複看A片而獲得性亢奮，都不是長久之

計，因為久了就感覺麻木，會尋求更強烈、更怪異的動作來刺激性慾。(註10)

當我讀到某些「性專家」建議多看色情雜誌或電影，可以有效改善性生活，我就深感憤怒，因為那是個謊言，因為那會大大破壞和諧的婚姻。我收到一封曾參加婚姻成長營的學員所寄的電子郵件，她說：

在我第一次的婚姻，我先生極需要看A片來得著性快感，特別在生了兩個小孩後，我的身材也變了，他在做愛時更需要藉著看A片來刺激性慾，的確，看了A片他會更想要跟我做愛。我起初也覺得這不是件壞事，而且有些書還鼓勵夫妻一起看A片，所以我覺得這行為也很正常。然而，我後來覺得愈來愈受傷，因為我需要他注意我、在意我。但他愈來愈需要靠看A片和我做愛，才能得著性快感與滿足，卻沒有把我放在眼裡。我感覺到若我任其發展下去，每一次為了順他的意，配合他的做愛需要，我就會覺得痛苦。諷刺的是，我們在閨房性交時愈多使用情趣商品，反而對彼此的滿足感愈發減少。到最後我們之間的關係很緊張，做愛的次數愈來愈少，以致整個婚姻破裂。

色情A片似乎並沒有爲人們的婚姻帶來益處，我再舉一例：

以前我和先生爲了培養做愛情緒，常一起看A片，或者我們播放錄影帶作爲培養情調的背景。我曾以爲這樣做，可以提高對做愛的興致，也是爲了對方而做。一直到我發現先生自己常偷偷看網路上的A片，才把這件事攤開來談。我們發現做愛時看A片，並不會使我們更亢奮，只會讓情況更糟。於是我們決定不再看A片，反過來，學習發掘對方的敏感地帶，並且享受神所賜的配偶身體，多多地愛撫，用柔情去觸摸。看A片常使我們被牽著鼻子走，以爲一定要模仿其動作姿勢才上道。自從我們不再看A片，我們夫妻的性生活比以前更愉悅。現在我們在性方面的步調配合得很好，彼此能享受前所未有的親密，對幸福有更深的一層體認。這樣做竟能改變我們的性生活，真叫人不可思議！彼此深情凝視也帶來莫大的喜樂。把你的配偶看成你惟一的做愛對象（有別於觀看色情錄影帶），一定會使你們的夫妻關係更緊密。

還有另外一個例子：

我十九歲時，嫁給一個酗酒、吸毒，又嗜看色情A片者，竟不知人世有另外一種生活方式。四年之後，我們離婚了。我覺得跟他性幻想的女人相比較，我是被糟蹋、做賤了，我的生活真是悲慘極了。

我新任丈夫對我相當有耐性，他從不看A片，並且有意識地將他的思想及注意力，放在我的身上。在他眼中我是特別的，我覺得我被愛，被珍惜。結婚二十二年，我從不知道夫妻的性生活，可以這麼愉悅地彼此享受，像現在這樣。你的教導對我們實在太有幫助了！

這不是零星的個案，參加過我的夫妻成長營的許多夫婦，都有相同令人激勵的故事！我真的覺得那些色情片的推廣者，做了極錯誤的宣導，認為放縱肉體情慾，能改善夫妻床第的性生活，實為大錯特錯。

密蘇里聖路易市詹森診所的主任醫師馬可·史瓦特（Mark Schwartz），曾如此說：

嗜看色情片的男人，不僅把女人看做他洩慾的工具——只看到她的大奶及屁股，也導致用看A片來刺激自己有陽剛之氣，男人變成像電腦一樣，不會因身旁的女人動心而想做愛，卻要靠

著A片而手淫自慰，這真是這世代男人孤寂、被隔絕的悲哀。(註11) [就像《推銷員之死》(*Death of a Salesman*)書中的主角威利·羅曼(Willy Loman)——一個沒有安全感、自我沉溺的旅行推銷員。]

不管這些變態的色情片宣導者怎麼說，肉體色慾絕不會改善、提升夫妻的性生活。根據二〇〇三年美國處理婚姻事件的律師公會彙報，三百五十個離婚案件，去年就有三分之二的個案是與觀看網路色情有關，因為過度沉溺於色情片，使得離婚率漸趨升高。(註12)

這裡有個有趣的傳聞：那些愛看A片的，以及喜歡各樣性實驗的——從肛交、口交到手淫、換性伴侶等——竟然以白人、受過教育的，或上流社會的自由人士居多。所以，假如看色情片、做些怪異的性實驗，以及放縱肉慾，真的對性生活這麼有用，那麼照道理說，這些人應該報導他們很享受他們的夫妻性生活。然而，正好相反，對夫妻性生活的調查報告顯示出，那些宣稱擁有美好性經驗的——夫妻同房每一次或大部分時候，都能到達性高潮——竟是保守的基督徒夫婦(註13)。如果一群最不可能看A片的保守基督徒夫婦能擁有美好的性生活。天曉得為何媒體會不斷宣導看A片，做怪異的性實驗會有助於性生活？答案很簡單：這些掌握媒體的大部分都是這些受過教育的白人上流

社會的自由人士。

在這兒我要特別聲明，在這章當中，我常以男人為箭靶，說他們因著愛看A片，放縱肉慾，以致破壞了夫妻性生活，但反過來也是一樣，也有一些女性沉溺於觀看A片，放縱肉慾，對夫妻性生活也造成傷害。我所說的原則是適用於兩性。過度觀看色情A片，對女性傷害的程度較大，性生活受會影響，然而，研究報告指出，這問題比較是出在男人身上。

## 反金賽的報導

為對抗一九五〇年代金賽性學寶典的謊言報導，一九九四年芝加哥大學做了一連串可信度較高的調查報導。在《美國的性生活》(*Sex in America*)這本書中，其研究的結論較中肯嚴謹地刻劃出「正常」的美國人性生活。<sup>(註14)</sup>然而，媒體及一些性專家仍隨意地把美國形容成性氾濫的社會，仍認為縱情色慾有助於享受性的快感與幸福。

為了刺激觀眾看色情A片，不知有多少上億的資金投注其中。有人陷入看色情片的癮，像到「**吃到飽**」的店拼命吃，結果吃到倒胃口，對正常的性生活卻不來勁。雖然今日社會的性觀念很開放，性方面的資訊（無論多麼怪異）無孔不入，影響甚鉅，但在這個社會卻看到處處充滿對性

生活深感挫折的人們。

夫妻們因為不能充分享受魚水之歡、閨房之樂，許多人轉向外面尋求刺激與滿足，看A片、搞外遇，甚至召妓。我們也不斷聽到這樣的報導，愈來愈多的家庭，過著「沒有性」的夫妻生活。對那些覺得需要性解放的人們，我們發現人們是活在一個對性生活愈來愈覺挫折的社會當中。

# 第 15 章

## 切莫自慰

**因**著我鄭重聲明，無論男人或女人，切莫把精力浪費在手淫或自慰上，而應保留精力給所愛的另一半。這樣的論調曾惹火了一些性學專家。

五十年前，人們這樣說，若你手淫就會瞎眼。當然，我們知道這是騙人的。但是我們現在又矯枉過正，以致有人說，若你不手淫，你就會瞎掉。湯姆士·蔡司（Thomas Szasz）這麼說道：「十九世紀時，手淫自慰是一種病；但在二十世紀，手淫自慰竟成爲一種療方。」<sup>（註1）</sup>

最令我受不了的講法是，手淫有助於夫妻性生活；而且非常訝異，手淫的支持者竟不遺餘力地捍衛這理念，真令我搞不懂。對我而言，男人有兩種選擇：（一）和一個真正的女人做愛。（二）打手槍、手淫。哪個比較困難？



嘿，你想要打手槍——就這麼去做吧，我不介意。但我介意的是，你對手淫的誤解，以為這樣做也等同做愛，辯稱也有「接觸到身體」，而且有助於夫妻性生活。事實上，手淫自慰和真正的性交，是完全不同的範疇。

英國佩斯理大學的史陶德·巴第（Stuart Brody）教授以及瑞士聯邦科技中心的提爾曼·庫克（Tillmann Krüger）曾合作做一個實驗：在實驗室做愛時達到的性高潮，以及藉手淫自慰而達到的性高潮<sup>（註2）</sup>（天啊，你一定會很好奇，怎麼會有人志願做這樣的實驗？）到底有何不同？令這些研究員驚訝的是，做愛產生的性高潮測量到的血清素，比藉手淫得到性高潮所量得的血清素，高了四百倍，史陶德·巴第說：「可見性交要比手淫來得更令人有滿足的幸福感」。<sup>（註3）</sup>

手淫**不是**真正的性交；它的快感只有性交的四分之一。真正的性快感是你的身體達到性高潮，然後慢慢褪到血液裡，每個細胞都豎立起來，握著隔壁細胞的手，喊著：「哈利路亞！」那有如瓊漿玉汁的滋味，可以持續好幾個小時，這才叫性快感。但手淫自慰卻是空洞乏味的釋放精液，完全不能與做愛所得的滿足感相提並論。

然而，性專家、心理學家，甚至牧師們，竟離譜地試圖說服人們相信手淫並**沒有**什麼不好。我的看法是：或許你在手淫之後，可以自欺欺人地安慰自己，說這並無任何不妥。但你的身體卻不會欺騙你，你有沒有經驗到性高潮

與快感，你自己最清楚，手淫是可以釋放性慾的壓抑，但之後的感覺是虛空的，絕對無法和性愛後的滿足感相比。這就是爲什麼有手淫習慣的人，一天要做好幾回，有的甚至做五、六次——或更多次，因爲他或她要重複做好多次，才能滿足其性的需要。

很愚蠢地，這些手淫者誤以爲他們可以多次射精，表示性的活力很強，但事實並非如此。他們的身體知道，他所做的不是性交，如果他忽視身體的警訊，而繼續持續手淫的行爲，最終他們將爲此付上代價，因爲糟蹋身體，以致傷了元氣，遇到刺激也不易堅舉。

在《當好男人遇見性試探》（*When Good Men Are Tempted*）這本書中，作者柏比爾（Bill Perkins）這麼說：

在一個諮商晤談中，一個太太向我抱怨：「比爾，西恩不再想和我做愛了」，當我們新婚時，夜夜春宵，現在我們一個月才來一次，而且還是我主動要求。有次我和他單獨相處，他跟我說，他都用手淫解決性的需要，而且他已行之有年，他覺得這樣做簡單迅速，不必耗時間和我磨菇。

我希望西恩的舉動是特例，因爲一般男人總是喜歡抱個女人的身體做愛，享受彼此的親密感。顯然，手淫榨乾男人的精力，而女人只好忍受獨守空閨的寂寞難挨。（註4）

有些男人女人，會以為藉著看春宮圖片，或性幻想，然後用手淫的方法解決性慾的需要，是蠻不錯的，但事實上，這絕不能達成你所預期的滿足。我曾問過一個尋芳客，他把小姐帶出場，但卻看著網路的色情網站，然後躲在房間的暗處手淫（我戲稱此為打手槍），「你覺得這樣做，滋味不錯嗎？」

他們很快地承認，這樣的性生活令人乏味生厭。

## 危險的後果

在我的成長班中，有個男士過來對我說，他跟太太在臥房弄了好幾個小時，卻什麼事都沒發生，不管他怎麼做，他就是沒辦法到達性高潮。他以前都用手淫慣了，所以他對女人的陰道沒有反應。

無論男女若因著經常手淫，而使生殖器官變成慣性自慰，他（她）就很難對配偶的身體有感覺。想想看，若一個男孩，從青春期開始，就常常玩弄自己的生殖器，用手抓著它，不停地上下用力揉搓，久而久之，他的陰莖就無法適應女人的陰道，因為它太緊，陰莖塞不進去，於是他寧願用口交或肛交，因為這樣比較爽。

另外一個來自安德魯診療中心的報導，摘錄如下：

延遲射精的普遍原因是：大部分的男人是從

手淫得著第一次的性快感，之後，也常常用這樣的方式，得到性快感，許多男人覺得用手自慰比和女人性交來得爽。這樣做之後，他們就訓練自己的陰莖要承受更大的壓力，在這樣劇烈的手淫動作，延遲射精就形成射精無能的現象，以致無法在女人的陰道射精。(註5)

女人也會有自慰的後遺症。我知道許多女人無法適應男人的陰莖，因為她們多年來都用自己的手或振動器，而不和先生在一起做愛，因為她們覺得先生的陰莖，不能像振動器那樣帶給她們滿足。

## 恰當的性行爲

讓我澄清一點：我和想學習性愛技巧的夫婦侃侃而談，毫無問題；我也可以和分床多年的夫妻，在電話或網路上談如何讓夫妻的互動更熱情更親密，並且讓對方能對彼此感動。(但這與實際的操作，還是有段差距。)

我反對手淫的論點是因手淫與色情A片、性幻想連結在一起，而導致養成具破壞性的癮頭。我反對手淫，就是因手淫是單獨一個人藉著性幻想，獨力完成性慾的發洩；我反對手淫，因為明明家裡住著一個真實活著的伴侶，你卻偏偏忽視他（她）的存在，而用自己的手，設法解決性

慾的問題。我反對手淫，因為媒體向青年人錯誤宣導，說手淫是「自然，健康的」，鼓勵他們這麼去做，卻沒有告知它潛藏的破壞性（我會在下一章詳述其弊害）。

手淫不等同性交，它絕不是美好的性經驗，而且也無法讓人滿足。手淫是冒牌的性行爲，它會剝奪性生活的真正樂趣。男人必須學作太太的情人，有技巧地抓住太太的心，讓她願意向你獻身，而先生也能很熱情地愛她。反之亦如是，太太必須有技巧地抓住先生的心，用熱誠的愛來回應先生。

許多婦女雜誌會教妳如何藉著自慰了解自己的身體構造，並知道怎樣才會讓自己在做愛時舒服。但妳不需要一個人來做這些事。其實，夫妻可以一起來學習探索對方的身體，知道那裡是自己喜歡被觸摸的敏感地帶，而不需要獨自去探險。夫妻的性愛生活是團隊的運動，而不是單打獨鬥的競賽。我也知道一些專家鼓勵女性用振動器或自慰，但這些情趣商品只會讓妳在與先生做愛時，更難獲得性快感與性滿足。

手淫或自慰是懦夫的懶惰行爲。你當努力設法成爲配偶的情人，而不是用自力救濟的方式洩慾，成爲一個自戀者。

## 手淫的世代

「但不是每個人都會手淫嗎？」或許你會如此辯解。

答案是：你錯了。**不是**每個人都手淫。但由於錯誤資訊的傳播，我敢說大部分人都以為他們應該手淫。有一次一家婦女雜誌的編輯來採訪我，當我說及看A片及手淫的害處時，這位受過高等教育、長得貌美的自由派人士，竟然瞪著眼睛望著我，好像我是從外太空來的。她壓根兒沒想到會有人敢挑戰手淫及A片的「好處」，她聲稱根據科學的事實，每個人都**必須**要手淫。

「難道你青春期時，**沒有手淫過**？」有人問我。

是的，我沒有。我第一次手淫約在二十幾歲時，但我因著一個同工牧師勸告我，我決定不再手淫。我必須告訴你，當你和太太第一次做愛後，手淫就不再有那么大的吸引力。後來我發現我自己無法手淫，甚至還去請教醫生，是不是我有毛病。後來我總算成功（若你可以這麼稱呼它），我記得我不斷問自己：手淫這樣的方式可以代替女人的陰道嗎？手淫時，我是可以射精，但無法得到性快感。從這時候開始，我常挑戰人們區別手淫和性交的分別。

我要大聲疾呼一個觀念：我們要教導孩子們知道，我們可以控制慾望，因為生活不是單單地為所欲為，追求立即滿足自己的私慾；而且人非禽獸，是可以自制的。讓我

們教導孩子們，讓他們明白真愛需要等待，我們要期待一個**真實**的性愛經驗，而不是製造一個冒牌的性行爲。我們要警告年輕人，A片及手淫是會讓人上癮的，其後遺症會影響你一輩子。孩子們並不笨，很多年輕孩子會選擇「等待真愛」出現再有性行爲，而不是心急地自力解決性衝動。雖然媒體、專家、甚至年輕的牧師，會告訴你手淫沒關係，並無害處。但孩子們要操練真愛需要等待的功課，學會延遲性衝動的立即滿足，如此他們才能在婚姻中享受性愛的真正滿足與快感。

## 保險套

現在讓我們來討論，色情肉慾的支持者所視爲華冠上的珍珠：保險套。這個東西也是我認爲這些性專家已經失去理智的地方。用塑膠套把我的生殖器包起來用？天啊，對我來說，戴著保險套做愛，就像在舌頭上套個襪子吃冰淇淋甜筒。

每次我在電影或電視，看到「美妙性愛」和「保險套」出現在同一個句子當中時，我總是搖搖頭，覺得不可思議。弟兄們，若你們無法分辨戴保險套和沒戴保險套，做愛滋味的不同，那我真是敗給你了。就像你說，你無法分辨腓力牛排和一罐雜碎的牛肉罐頭的不同，這不是頂奇怪的？

想想看，如果因為沒戴保險套而感染性病，後果會如何？從數據所得的結論，我要這麼說：若你要在外尋花問柳，那麼一定要戴保險套。如果我是你，我一定要套兩、三個（就像在超市，買東西套兩個塑膠袋）。不要自欺欺人說這是很棒的性經驗。絕對不是。你希望有美好的性經驗嗎？結婚去。結婚的最大好處之一，就是你可以不用戴保險套。

有些人會問，如果暫時不想懷孕（或節育）又怎麼辦？這可用許多其他方法，但我最不鼓勵用保險套。因為它會影響夫妻之間做愛時的親密度。

當然，有些女性喜歡先生用保險套，因為比較乾淨衛生。但姐妹們，難道妳不希望妳先生用他最敏銳的觸感與妳親熱嗎？這一定是隔了一層保險套所不能給妳的水乳交融的感覺。

這兒有一個鮮為人知的事實：精液有助於穩定女人的情緒，紐約州立大學的心理學家高登蓋洛普曾做過一個調查，其結果是：用保險套做愛的太太，比那些沒用保險套做愛的太太容易憂鬱<sup>（註6）</sup>，考慮過各種原因後，這些研究員只能提出以下的結論：男人的精液在女人體內有抗憂鬱的作用，直接進入女性陰道射精，絕對有正面的效果。



## 最棒的性生活

縱然你有很高的學歷，容我為你創造一個科學的公式，是可以讓夫妻享受閨房之樂的。依我的想法所獲得公式如下：a代表快樂想做愛的先生，b代表快樂想做愛的太太，只有在雙方都預備好進入狀況時，才可能有**最棒的性生活**（BPS）：

$$a = \text{☺} \text{♂}, b = \text{☺} \text{♀}$$

$$a + b = \text{BPS}$$

若只有先生或太太單方面火熱，是很難達到我所謂的男女都興奮的最棒性生活。

在全國各地我所帶領的夫妻成長營，我向與會的姐妹們拋出這樣的問題：**當先生和妳做愛，他卻看著A片，想著銀幕上的女人是他性交的對象時，有多少人會很興奮地配合先生？**

我仔細地一數再數，與會的姐妹們舉手表示認同者，幾乎等於零，即使有一兩位舉手表示不在意，但**絕大多數**的姐妹們，都會因著在夫妻行房時先生看A片，而覺得興味索然，不願迎合。

讓我們再深入地想想，作太太的對先生做愛時看A

片，深覺反感，那麼天曉得，那些性學專家會相信看A片可以增進夫妻的性生活，帶來美妙的經驗？

有些人跟我說，你不能在公開場合對女性問這樣的問題，因為誰敢公開承認看A片會使她性興奮？

喔，真的嗎？接著我又拋出另一個問題：若妳先生把妳看成惟一的鍾愛對象，在和妳做愛時，他心中只想到妳，好像全世界只有妳一個女人，妳會感到性興奮嗎？

結果，幾乎每位姐妹都舉起手來。（妳看，女性對於在公開場合承認自己會性興奮，並不會覺得不好意思。）

所以，我們所得的結論是，認同做愛時先看A片的太太，其人數為零。反之，第二個問題，舉手的姐妹卻近乎全場，若你稍有數學頭腦，會得著以下結果：

不贊成做愛時看A片的女人多於贊成的女人。

意思就是說，愛看A片的先生，會帶來一個不快樂的妻子。

研究報告也指出，不斷看A片的先生，會帶來性功能降低，陰莖不舉。也就是說，假如♂代表正常的男人，而有看A片癮的男人是○↘。

色情片 = ☹ ♀ + ○↘

性功能降低 = ○↘

☺ ♀ + ☺ ♂ - 色情片 = BPS

假如夫妻雙方「性趣」都很高昂，當然雙方都會性高潮。若色情片導致太太無法性興奮，先生不舉，顯然就無美好性生活可言。邏輯推論，若不看A片，一定會帶給夫妻美好的性經驗。

顯然，那些性學專家向群眾扯了個大謊，他們的理論基礎，是根基於破碎的科學——broken science (BS)。因此，我們所得的結論是：專家=破碎的科學 (BS)。這就是我要一再闡釋的信息內容。

### 「沒穿衣服的國王」

有個童話故事叫「國王的新衣」(童話作家安徒生所寫)，故事中所有大人都不敢承認國王是裸體的，他們不想被說謊者認為是愚蠢的、沒唸過書的。最後有個小孩站出來說：羞羞臉，國王沒穿衣服哪！眾人哄堂大笑，國王也困窘得很。我覺得我就像那小孩。

性專家要大家相信他們扭曲怪誕的性知識，但我覺得該挺身而出，戳破他們的謊言，挑戰他們的言論。看色情片絕對不會增進夫妻的性生活，手淫也絕對不會對夫妻性生活有所幫助。

**國王的新衣是騙人的，他沒穿衣服。**

## 第 16 章

## 性愛的烙印威力

不是每個人沒用保險套做愛，都會懷孕；不是每個人沒用保險套性交，都會得愛滋病，或其他性病。但我還是要慎重警告，沒有預防措施的性交，有很大潛在的危險。很遺憾的是，很少談到婚前性行為的害處，以及它對後半輩子所造成負面的影響。

## 潛在的傷害

幾年前，我曾搭直升機拍攝野地的鶴鳥生態影片，才發現鶴鳥剛出生時，它眼中的第一印象對它多麼重要。不管是什麼動物，首次出現在剛出生的鶴鳥面前的，都會被認為是牠的媽媽，即使站在牠面前的是人。我立刻想到

第一次的性經驗，對一個男人何等重要。若他是在婚姻以外，有偷情的經驗，他就會有肉體情慾的幻想；若他是在婚姻裡面的性關係，他的第一個印象，就是枕旁的太太，那影響就迥然不同。

我們來想像A場景：

男女情侶在汽車後座親熱愛撫，接著他慢慢脫去她衣服，他心臟砰砰跳，因她默許做愛，車窗玻璃霧氣濛濛，他匆忙行事，因怕女友改變心意，或被人發現，他就像闖入民家第一次當小偷的緊張經驗，多麼刺激啊。接著他終於進入她裡面，這就是他與女人第一次的性經驗。

這次令人難以思議的遭遇，留下一個深刻的印象，現在他很可能把性看作一個吃野食的情慾經驗，於是他會不斷地逼太太做些怪異的性行爲，嚐試「性冒險」，或不斷轉換角色——這一切都是爲了重溫第一次，那種留在腦海裡強烈的性刺激。這就是爲什麼有些男人，會喜歡在電梯裡、後院，或一些半公開的場所做愛。這種男人會要求太太假裝是啦啦隊長，或頑皮的護士，挑起他的興奮感，試著重溫他緊張刺激的第一次性經驗。他對跟哪個女孩做愛，並不很在意，但他對做愛這件事很感興趣。對有些男人，做愛的對象，可以不用固定，誰願意都可以。許多這樣的男人，後來就變成喜歡看A片者，性幻想，搞外遇，或手淫，總之，一切他想的花招，都是爲了重溫他第一次的性經驗。

現在來讓我們看看B場景：

一個男人愛上一個女人，就向她求婚。他的家人、朋友、同事都很認同他們的交往。周圍的人都大力牽線，讓這樁婚事得以完成，之後在牧師的證婚下，完成終身大事，並舉行一場盛大喜宴。

在眾親友的祝賀下，他們踏上蜜月旅行，他們的第一次——不是在汽車後座害怕、慌張地做愛——而是好好地、自在從容地享受性愛的美妙，他進入他所愛的女孩體內，並達到性高潮。

現在，他把上述提到的因素都放她身上——所有親友的祝福，教會牧長、弟兄弟姐妹們的認可——而最重要的，就是剛才第一次兩人「合為一體」的性經驗。這些因素加在一起，成為他對其心愛女孩的第一印象，這些都是因為與這女孩共同經驗了最美好的一天。沒有什麼事，可以像這第一次的性經驗，帶給這男人更大的影響力。

## 那女人呢？

人盡可夫的女性，也一樣會受到極多的傷害，而且是身心兩方面的。首先談心理層面：

當一個女人，沒有一個忠誠的做愛夥伴，她就會對性關係隨便，覺得跟誰在一起都無所謂。為什麼？因為做愛後，並沒有什麼後續的事發生。男人若與做愛的對象，

沒有感情基礎，他可能之後不會找她或再和她講話。於是乎，女生也覺得和人發生關係，並不是什麼大不了的事。因為這樣，許多結了婚的女人，也把做愛當作不重要的事。但事實上，性生活在婚姻關係中，是扮演蠻重要的角色。

在身體的層面上，根據醫學報導，當女人做愛時，身體就會分泌一種催產素，有助於懷孕與餵奶之用；同時，這元素也會增進與胎兒或與做愛對象的聯繫力。然而，研究報告也指出，若女人做愛對象不固定時，她所分泌的化學元素，相對的也會降低，與先生之間的聯繫力也相繼減退。根據迪格和柯達醫生（Drs. John Diggs and Eric Keroack）共同所發表的文章指出：「那些對性關係開放的女性，她們所分泌的化學激素，其與人聯繫的凝聚功能，明顯降低很多。」（註1）

打個比方，就像黏貼紙箱的膠帶，你貼上去不動它，膠帶會永久固定在那兒，若你貼上去又撕下來，貼上去又撕下來，幾次以後，膠帶就不黏了，想再貼也不牢了。你懂我的意思了吧？雜交的女人也會是如此。

幾年前，家庭遺傳協會的羅勃特及詹森博士，曾在一九九五年，做過一次全國性的「家庭成長」的調查，發現三十歲以上的婦女只有先生是性伴侶的，離婚率為百分之二十；結婚前有同居者，其離婚率為百分之四十六；有兩個以上性伴侶者，其離婚率增高為百分之五十六。令人

驚訝的是，有額外多一個性伴侶的離婚率，竟攀升到百分之五十。(註2)

## 男人是最大的輸家

在我年輕的時代，男生被教導要娶處女，因為其他不是處女的是「二手貨」，要很小心避開。雖然女性也有因著性關係不檢點而有的後遺症，但最大的輸家還是男人，為什麼？因為女人婚前即使在性方面怎麼亂來，作賤自己，結婚後，內心潛意識裡，還是想認定這個丈夫，從一而終。真的，這樣對婚姻有如此強烈的認定感，使得她願意排除第一次性經驗，帶給她負面的影響，極力尋求幸福婚姻。但男人卻不是這樣，他天生內在沒有這樣認定的傾向，如果他年輕時就是花心大少爺，習性所趨，他的後半輩子也是這樣拈花惹草，對太太不忠誠——對其他異性也是逢場作戲的心態。他一心想做的，就是重溫他多年前第一次的那種緊張、刺激的性經驗，並且愚蠢地轉向婚外情，或一夜情，或看A片，來滿足他的情慾，而這些荒唐淫亂的行為，都將帶給婚姻極大的傷害及負面的影響。

## 克服「性」的傷害

性傷害的程度，要看婚前與異性所捲入的性關係程度



而言，尤其是有許多不同性伴侶者，當然這也因人而異。有些人是有一段兩廂情願的性關係，但並不致造成太嚴重的後果，然而有些人只要曾有一次露水姻緣，就造成多年內心痛苦掙扎。那麼你可想見那些被強迫的性經驗，諸如強暴、亂倫，更是心靈被挫傷得多厲害。

問題是，那些曾受過傷害者，能擁有有意義的性生活嗎？感謝神，答案是肯定的，對那些等到結婚才和先生有性行爲者，是比較容易有幸福性生活，但對那些婚前性生活複雜的人，要擁有幸福有意義的性生活，要付出更大的努力與代價。

這兒我要舉個例子說明：有些人怎麼吃都不胖，而有些人想盡辦法少吃，還是照樣胖。這原因在哪裡？因他們新陳代謝的功能不同。

換句話說，那些能耐心等到婚後才有性行爲者，他們性方面的「新陳代謝」功能，與那些婚前就迫不及待有性經驗的，其功能是大有不同。證據顯示那些能忍耐到底，才享受性歡愉的人，比那些等不及就提前享受性歡愉的人，他們的婚姻要美滿幸福多。因為性關係在婚姻生活中，扮演如此重要的角色，能夠凝聚夫妻的向心力，以致太太是處女的離婚率，要比非處女的來得低。夫妻之間沒有第三者性關係的介入，彼此間的向心力自然會增強。那些有婚前性行爲者，或是有好幾個性伴侶者，爲了要與配偶更親密，就必須加倍的、刻意的，在性方面去克服身心

障礙，來取悅對方。

## 被改造

在新約裡，使徒保羅給我們一些非常有震撼力的教導，可以幫助我們克服性傷害的負面影響：「不要效法這世界，只要心意更新而變化。」<sup>(註3)</sup>

這兒我們看到，我們的大問題有答案：就是「改變你的想法」，不再接受現今流行的性氾濫風潮，卻要心思更新而變化。心意的更新變化，不是藉著特別的禱告，或聖靈膏油的塗抹，或聖水的潑灑，或名牧的按手，乃是更新你的思想。換句話說，你要改變對性的看法。

如果你和太太做愛時，腦筋還在不斷地想著你第一次偷情的性經驗，設法制止它，思想要把它轉回到你旁邊的配偶身上，單單地在意她的存在。

然而，你或許會發現這樣做是多麼困難，因為你愈是抗拒過去的習性（用性幻想，或看A片來提高性趣），情況彷彿變得更糟，但你繼續堅持下去，你會發現你的性能力會逐漸恢復，而不再需要借助一些色慾的鏡頭或綺念，來重溫早期刺激興奮的性經驗。而你也會發現，你的佳偶才是你真正所要的，也惟有她才能真正滿足你的性需要。此外，你將體會到與妻子溫存、從容自在地做愛，要比放縱肉體情慾的性交，來得更有趣、更有意義，更滿足人心！

對那些被錯誤資訊污染，以為貞操不重要的，這點女人要切記。妳要主動觀察先生的需要，在小地方照顧他，使他願意在性以外的生活層面，用心體貼，來分擔妳的勞苦。

學習抗拒錯誤性知識的功課，可不能掉以輕心：心意更新而變化，可是你所學過的最難的功課之一。向神求幫助，並下定決心，絕不再活在觀看A片能助興的謊言之下，而代之以正確的想法，珍惜並看重身邊的配偶。相信我。只要你持續努力導正思想，你所付出的，必值回票價的！

無論你過去有多麼不堪的悲慘往事，你都可以再度有美妙的性生活。但不能假裝過去的錯誤荒唐，是沒什麼大不了的事，要開始向人講述你改變的經過以及真理——因著兩個原因：要教導孩子一開始就避免走上我們曾經走過的錯路，另外，就是讓曾受過性傷害的人，能有信心，相信改變過去對性錯誤的想法，可重新擁有正常健康的夫妻性生活。

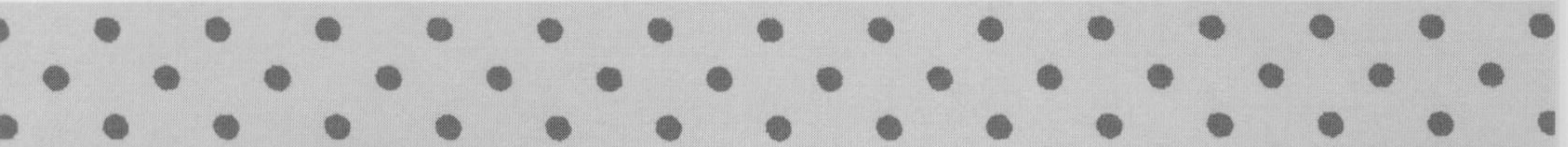
永遠要記得：上帝不是一個唐突魯莽的神，祂沒有直接告訴我們不要雜交，因為祂對「性」不是那麼直接露骨地談，但祂知道我們的生理構造及心思意念，祂就是要我們經歷那最美好的性經驗，享受祂的創造與設計。



17

# 迎戰衝突，認識彼此 PART 4

## 至死不渝的愛情



不

*note*



愛的默想與行動

---

# 第 17 章

## 迎戰衝突，認識彼此

不久前，我在電視節目看到一位牧師在談如何追求幸福美滿婚姻。他條理清晰、列出一些重點。然後說：第一是**避免衝突**。我嚇了一跳，我設想自己所遇到的各樣景況，認為避免衝突是夫妻最不該做的事情之一，因為避開敏感話題而不攤開來說，並不能解決問題。而且，衝突是無法避免的，即使你把意見不合的燙手山芋，放在架上，久而久之，架子上堆滿沒解決的問題，總有一天架子也會被壓垮。

事實上，面對衝突，要迎接歡迎它，不要逃避，因為藉著衝突可以更親近對方，幫助我們了解彼此對事物不同的看法，即使衝突的場面是激烈、令人不舒服的（我們必須學習如何理性地吵架），夫妻之間想要更了解對方，衝突

是絕對必要的。

耶穌曾這樣吩咐：「若有弟兄得罪你，你就趁著只有他和你在一處的時候，指出他的錯來。」<sup>(註1)</sup>耶穌告訴我們要把心中的疙瘩講出來，這是好的。但是有些人錯誤地逃避衝突，最後弄得彼此關係更惡化。

海波斯 (Bill Hybels) 曾這麼說：

溫順的人極端不願意面對紛爭的火爆場面，在婚姻生活中，若有一些緊張不愉快的氣氛，一方問：「怎麼了？」另一方就會避重就輕回答：「沒事。」但事實上，他（她）是在說：「有事，但我不想講，免得事情擴大。」他們以為維持和平是高尚的事情，但事實上，他們做了錯誤的選擇，因為問題若沒解決，麻煩會反覆再來，最終還是不能達到和平，而且愈來愈難搞定。於是失望迅速進來，接著憤怒、苦毒，最後是恨意。表面上看似和諧，實際上關係卻破裂。

和平的假象是地獄之坑來的欺人伎倆。當你需要說誠實話，撒但就在你耳邊說悄悄話：「不要講啦，他不會聽你的，沒有用的，只會讓事情更糟，不值得這樣做。」若你相信牠的謊言，遲早你們的關係會破裂。<sup>(註2)</sup>

俗話說：「不打不相識。」（後面幾章我會再多談這個主題）藉著劇烈的爭吵，我們發現原來不是每個人的想法都和我們一樣，每個人的情緒反應及心靈需要也各有不同。沒有一個人是相同的，奇怪的是，剛開始人們會因彼此的差異而互相吸引，但過了一段時日，我們卻會因為彼此的差異而發怒，這是不是很瘋狂？很不幸地，我們很容易討厭那些和我們不同、意見相左的人，即使在婚姻中，也難免會有這樣的傾向。

## 愛恨交織的婚姻

男女初次墜入情網時，他們很自然地忽略彼此之間的缺點。比如那刺耳的笑聲，點菜時的態度，與人互動時的神態，或咄咄逼人的口吻，這些毛病在談戀愛時，都不成問題，因為對方太可愛了，這些小缺點都算不得什麼，愛情是會令人盲目的，談戀愛的當下，這些小缺點都會被包容，戀人彼此也不會去計較。

「愛情是盲目的」這句名言，出現在莎士比亞所著的《威尼斯商人》（*The Merchant of Venice*）這個劇本。有趣的是倫敦某個大學最近所做的研究報告指出，戀愛的感覺會壓抑腦部的批判思想，就是俗話說的，愛情會使人沖昏了頭。研究報告也指出，當你親近某人時，你會忘記去評估這個人的性格，研究也指出腦部管理負面情緒及判斷的功



能會降低，特別是在遇到心儀的對象。換句話說，當我們進入**戀愛氛圍**時，會造成暫時的不理智，會阻擋正常清晰頭腦的運作<sup>(註3)</sup>，就會**沖昏了頭**。

愛情是盲目的，這倒不是個大問題。麻煩的大問題是，**「恨」也會叫人盲目**。站在結婚祭壇前的新婚夫婦，沒有一對會想到他們的愛情再過幾年會變質，**新婚時的幸福感，最後只剩下蒼白的回憶**。大部分的夫婦都相信他們的戀愛是特別的，一定可以白頭偕老的，但人生際遇各有不同，有的幸福，有的遇人不淑，關係產生裂痕，彼此反目，雙方都受到傷害，心懷恨意。長久冷漠後，婚姻風暴迎面而來，太太一哭二鬧三上吊；但風暴烏雲終會過去，陽光又再現；希望和浪漫像彩虹一樣掛在天邊。夫妻雙方願意彼此道歉，並答應重新和好，於是日子仍能平順往前走。

但好景不常，一段時間後，原來被擱著的棘手問題，像突來的暴風雨又再度出現，而且愈來愈大，愈來愈嚴重，終至帆破船翻，弄到不可收拾的局面。白天演鐵公雞，熱吵一頓，晚上坐冷板凳，互不講話。一個失望接著一個失望，連續撲襲而來；心中一再地受挫、被忽視冷落的傷害，一次比一次深，到一個地步，只看到**對方的毛病**，完全看不到對方的優點，跟新婚時正好完全相反。當初熱戀中盲目地看不到對方的毛病缺點，現在因著恨也**完全看不到對方的優點**，以及婚姻帶給他們的好處。

這種**愛恨交織**的矛盾光景，在有狀況的夫妻關係中，是屢見不鮮的，他們可以和平共處一陣子，但過不久又鬧翻了。這樣反反覆覆的情形，就這樣拖著。夫妻仍是存著要盡義務的感覺，晚上偶爾也勉強做愛一下，但內心那種怨氣還堵在心裡過不去，尤其想到過去一再地被傷害，失望之情又油然而湧上。如果不徹底解決，那麼這樁婚姻鐵定是只有分手一途。

## 突破高牆

溝通實在不是件簡單的事，許多的高牆擋在人與人之間，讓人產生誤解，搞不清楚對方真實的用意。這些高牆就像雙方在用不同的語言溝通，雞同鴨講，無法有共識。

有四堵高牆是溝通中最普遍的障礙，讓我一一羅列：**心不在焉、不同的理念與期待、不同的成長背景、自我防衛機制。**

### (一) 心不在焉

要和配偶談話時，要先看看他（她）**有沒有空**，而不是你想開口談話就開始談話；要觀察是否是進行談話的合宜**時間和地點**，因為我們生活中充滿令人分心的事。環境中有許多噪音，包括電視聲，小孩尖叫聲，手機鈴聲……還有心裡的內在聲音，包括心情不好，工作壓力，生病，

或當天諸事不順。

若你要和配偶談重要的事，要先弄清楚「當下」是不是適合談話的時候，若他（她）心神不定，不妨另約時間再談，這樣也是一種尊重，會讓配偶很感激的。聖經也說：「栽種有時，拔出有時。」<sup>(註4)</sup>就像農夫要在對的季節，在合適的土壤撒種。溝通也需要找對的時間與地點來溝通。農夫絕對不會找一個暴風雨天出去撒種——若你的配偶正經歷心情的煩亂低潮，不要找這個時間和他（她）談重要的事情。

當丈夫剛下班回來，可能還在為辦公室未了的公事傷腦筋，不要在這個時間找他談敏感的話題；先生也不要太太忙著做飯時，跟她討論重要的決定，也不要在她打理小孩子時，找她商量事情，她這個時候最需要的，就是你能捲起袖子幫她做家事。到了晚上，大家都累了，也不適合討論重要事情。最好是分別一段時間，在一個安靜的地方，坐下來好好談。比如小孩還沒放學回家前的時候，一起去散步的時候，或是到一家有氣氛的餐廳吃飯時。

### 不同的理念和期待

從各行各業（醫學、心理學、法律）的研究報告顯示，人們容易在周邊的人事物環境中，看到他們所期待看到的。我們從別人身上想看到或想聽到我們所期待的話語，這在人際關係上實在會造成很大的麻煩。我們常常無

法洞察事實的**真相**，除非我們對自己的偏見存疑。對自己的分析及判斷存保留的態度，是一種真實的謙卑——這品格不是自然而然就擁有的。

若你覺得配偶常常對你兇，那你就只會看到他兇的一面，並且以此來支持你的信念。這樣會導致任何與這理念相反的事蹟，都會被自動過濾掉。若妳覺得妳先生總是不喜歡做那些妳喜歡的事，當妳有個提議，而他顯出猶豫的表情，妳就會解讀成他與妳唱反調，因為妳已經對他有成見，其實他可能只是在考慮他當時的行程表。若你覺得太太常常認為你不够能幹，你就會把她所回應的話語，朝這個方向解讀，變成即使簡單的一句話：「親愛的，請把鹽巴遞給我。」也可以被解讀成「你看吧，她總是嫌我事情做不好。」換句話說，你的信念及期待會變成**自我實現的預言**。

所以，我們的信念及期待會影響我們周圍人的實際行動。加州柏克萊大學心理系的一個班級，決定要做個心理測驗，來測試教授的反應（當然沒讓他先知道），班上同學都講好，當教授靠近教室的暖氣機講課時，同學們就認真地聽，且做筆記；當教授遠離暖氣機講課時，同學們就表現出一幅無精打彩，很無聊的樣子，一個禮拜下來，最後一堂課，竟發現這教授坐在暖氣機旁邊開始授課。無論你了解或不了解，人們的行為確實受周圍的人影響很大。

常常年輕人離開家闖天下，進入成人社會，開始經歷多元的生活方式。因著離開親近的人，沒有人盯著他們，

他們可以更容易且自由地嚐試以前未經歷的新事物。當這些年輕人嚐試新的事物，周圍的人因為並不了解他們的背景，所以並不知道他們在做些新的事。只要這些年輕人喜歡，他們可以養成新習慣，甚至讓新的生活模式內化成他們個性的一部分。

然而，他們在感恩節或聖誕節時回鄉，會發現他們一下子又回到原來的生活模式，好像仍是住在家裡的孩子一般，並沒有什麼改變。這要如何解釋呢？理由很簡單——人們總是會很自然地按著別人所期待的來行動。在婚姻生活中也是如此，每個配偶的信念以及對對方的期待，不是影響對方來做出改變，就是把自己卡在僵化的過去。

我們要非常小心，因為我們對於對方的信念和想法，常常是錯的，但這盲點不容易破除，因為我們總是**相信我們所相信的**。然而，如果有心要真正地去了解對方，就必須努力剷除先入為主的偏見。我們必須認清，任意去揣測對方的動機與意圖是不妥的。我們必須去詢問更多問題以了解真相，切勿太快下結論，避免誤判。我們必須學會去尋思他行動背後的原因，而不是自以為是，對他行動背後的動機做個人主觀的解釋。

### 不同的成長背景

有些人善於表達，有些人則木訥保守。有些人的家庭，小孩在餐桌上要大聲嚷嚷才有食物吃，有些人的家

庭，除非要廣播消息，否則平日講話都是輕聲細語。這樣，從兩個完全不同的家庭背景出來的兩個人，生活在同一個屋簷下，要溝通協調到**相互了解**的地步，需要加倍的努力——我們不能一廂情願地想事情會怎樣發展，而是要真正看到事情發展的真實情況。很顯然，因著兩人的個別差異，導致溝通過程常被扭曲與誤解。

### 自我防衛機制

夫妻間的談話如果覺得會被拒絕或者被威脅，雙方就會冷漠以對，或開始大吵，這是很典型的反應，夫妻常常不是「逃」就是「吵」。說真的，被拒絕或被排斥的感覺是很痛苦的，加州洛杉磯大學的教授拿俄米·伊斯堡（Naomi Eisenberger）以及馬修·利柏曼（Matthew Lieberman）曾做過試驗，從銀幕掃瞄可偵測出人被拒絕排斥時，腦部的某個部位會反應出肉體的痛苦。

除非你給對方**安全感的保證**，否則你跟他（她）談什麼事，都沒什麼效果。安全感並非意味著你不跟他（她）吵或爭論，而是說你很小心地設立自己的「底線」，在你和他（她）溝通之前，讓他（她）明白你對你們之間關係的認定與委身，再三保證你們之間的**關係不改變**，有助於配偶看到你是有誠意解決問題，而不是存心要排斥對方，或打擊對方。

## 迎戰衝突

跨越溝通之間的障礙，有助於每一對夫妻進入一個激烈溝通的循環。沒錯，成功的婚姻勢必會面臨激烈的爭吵，但藉著面對它將可建立關係的界線，設立有意義、互惠的良性底線。假如你拒絕爭吵，一味忍耐，基本上你只是投降，讓一方掌控另一方，以致婚姻失衡，配偶常覺得受壓抑，需要不被滿足，總有一天，最後一根稻草壓垮了駱駝，夫妻的某一方會崩潰。如果你只是保持暫時的和平，最後你將為你的婚姻付上慘痛的代價。

所以，你必須學會如何爭吵（當然是非暴力的），沒有一個人可以免除人際關係的衝突，即使不是在婚姻關係當中，也是會碰到，但我們必須「公平地爭吵」，這兒有一些原則，可以幫助你吵架時不致造成「人身攻擊」。

### 澄清事件

在你開始爭吵前（或是衝突——有人對**爭吵**這字眼覺得很害怕），先**弄清楚**這事件與你的關係。這事件真的是非常重要嗎？還是自己過度敏感、吹毛求疵？這事情在你的配偶獲得更多經驗和了解後，是不是衝突會漸漸改善？還是說這問題會繼續擴大蔓延，造成永久性的傷害。

這是很關鍵的一個問題，因為夫妻常為一些不必要的

瑣事吵架。我和太太結婚三十多年，還是會為一些生活細節吵架，有時我真是忍無可忍，不禁發火：「老天爺，這真的有這麼重要嗎？」當然，我太太是紅頭髮的德國後裔，她一定會說「是」，這事太重要了。但事實上，並不是這樣，只是她太固執了。如果我們不開始為我們的小題大作自我解嘲一番，勢必一頭栽到更嚴重的景況而一無所獲。

### 慢慢動怒

保羅說：「弟兄們，若有人偶然被過犯所勝，你們屬靈的人，就當用溫柔的心，把他挽回過來，又當自己小心，恐怕也被引誘。」<sup>(註5)</sup>保羅的意思是，我們自己也當謹慎，免得落入批判、定罪配偶的血氣當中，保羅說，我們當用「溫柔」的心，將對方挽回。假如你在過程當中，覺得生氣或情緒浮躁，要小心——你不但不能幫助對方，甚至會二度傷害對方。

令人遺憾的是，許多人總是在氣頭上，迫不及待地想要討論事情，這時候明智之舉，就是勿隨情緒起舞。當你的情緒在那兒狂飆的時候，或許這不是討論生活中重要事情之細節的最佳時刻。根據我多年的經驗，安靜有時，開口有時，當雙方都處於緊張狀態和負面情緒的氣氛時，任何想要「規勸」的話語，都會被視為排斥與論斷。

諷刺的是，當我們不那麼生氣時，就覺得事情沒有我們想得那麼嚴重，就能大事化小，小事化無。所以，當我



們在氣頭上，很想開罵爭吵，此刻要特別小心。

### 時間和地點

第三，要挑選對的時間和地點，再來討論敏感棘手的問題，然而我們卻常讓情緒來決定要爆發衝突的時間與地點，而這通常帶來很糟糕的後果。

按捺著你的情緒怒氣，然後找一個合適的時間與地點，來澄清事件的原委，是面對衝突和解決問題的一個重要關鍵點，接下來的步驟是：用誠實、真誠的關心，與溫柔的心，來面對另一半。

## 對話

衝突發生時，每個人都希望聽到對方的底線，「**你真正想要的是什麼？**」「**你在跟我下最後通牒嗎？**」向配偶保證你的忠誠與委身，有助於讓對方了解你有解決問題的誠意，而不是自私地只想到自己的立場。告訴先生妳有多麼愛他，嫁給他是妳一生所做最好的抉擇。告訴太太你是麼珍惜她的愛與友誼。

其次，**很小心地敘述你們之間的問題，而不要有任何的指責與怪罪**。要避免偏激的字眼，比如「**你總是……**」或「**你從來都不……**」當你這樣說時，你可預期他（她）的防衛系統馬上啟動，不再聽你講任何話。我們可以學習

不要講這類太武斷的字眼，而改成陳述自己的感受，「我**覺得**很孤單」，「我**覺得**你冷落我，**覺得**我不重要。」「我**覺得**我說的話，提的建議，都不被採納。」「我**覺得**很困惑」。多用「**我覺得**……」這類的句子來表達你的感受，遠比你用責備的話有效多了。

最後，**鼓勵並邀請對方一起對話**，表達意見。當你把問題攤開來談時，可以這樣問：「你覺得怎樣？」「我是不是有掌握住你的意思？」「你有沒有聽懂我的重點？」誠實地表達你看重配偶的意見。一開始配偶會不想甩你，以為你又要開始吵架，但他或（她）會讓你驚奇，因著他（她）立即悔改，祈求你原諒他（她）。不管後果怎樣，面對問題攤開來談，總比把它隱藏起來，避而不談來得好。

## 團隊合作

夫妻之間的信任度和如何一起面對衝突、解決問題密切相關。我的意思是，夫妻必須學會**一起**合作來面對衝突，渡過難關。也就是說，雙方都要彼此尊重、有接納的意願和決心，大家願意找時間坐下來討論問題，試著了解**對方的觀點**，並且腦力激盪，找出一個雙贏的方案（或是彼此妥協，各讓一步），並有後續的討論，來驗證這雙贏的方案是否可行。

最糟的是夫妻各執一詞，無理性的唇槍舌戰，不肯退

讓，這就造成對立，衝突會更惡化，演變成用一些不公平的手段，想打敗對方。

## 不公平的吵架模式

愛對方的最好方法之一，就是不求自己的益處，只為對方的利益著想。這意味著你必須**離開**與配偶之間相安無事的假象，而敢於面對你所愛的配偶，想要提出溝通的問題。這是不容易的事，衝突總是令人不愉快，甚至令人害怕的！當一個你所愛的人在情感上傷害你，你必須要找他（她）談。

然而，當你與配偶談這些難以突破的棘手問題時，有些事是你不想去做的——那些不公平或會節外生枝的事。這裡有幾個典型不公平的吵架模式：

### 翻舊帳式

這是把過往所有心中憤恨不平的事，統統倒出來吵，也就是翻舊帳。這種方式並不是針對目前手邊的問題，拿出來吵，而是把以前曾說過傷你心的話，所做過得罪你的事，或其他林林總總的，一股腦兒搬出來吵。還有配偶個性的缺點，看不慣的大小毛病，都可以像連珠砲那樣，數落不停。這樣的模式只會讓對方不講話，因為他無法招架這樣龐雜的攻勢。

## 避重就輕

這模式是讓對方覺得自己是沒事的——你甚至挑戰他們個人的喜好、感覺、思想及經驗。如果配偶向你說：「你這樣做讓我很生氣！」你卻說：「嗨，甜心！你只是有點沮喪，你並沒有生氣。」（以一種倚老賣老的口吻）這實在不易被理解，你原本是想和對方好好溝通，卻被對方三言兩語、避重就輕地忽視你的想法和感覺。

## 小丑式的惡作劇

當一個小丑做邪惡的事，這真像看恐怖電影。這方式就是對配偶說諷刺的話，或說一些讓他（她）下不了台的話，然後再解釋說，剛才說的都是開玩笑的。而被取笑戲弄的一方若發火，還會被指為太敏感。這戲碼常在公開場合上演，讓人覺得說話的一方，是個很風趣的人，而被損的一方卻變成極尷尬的角色。這是個不公平的爭吵模式。

## 扮演心理學家

每個人都喜歡扮演心理學家，分析我們周圍人的心理；如果你使用這種方式，你會發現你會用那些心理學的專有術語，套用在配偶身上，例如：「你是自我意識很強的人。你有戀母情結；你會這樣說，是因為你沒有安全感；因為你有自卑感，所以你無法面對現實。」把人貼上標籤就這樣簡單了事。李奧·巴斯卡里亞（Leo Buscaglia）這麼

說：

「黑人」、「白人」、「清教徒」、「天主教徒」、「猶太人」，你所做的就是耳朵聽到一個名詞，腦海就浮現一幅畫面，以為自己都很懂他們。沒有人會想到去問這樣的問題：他會哭嗎？他有感覺嗎？他能了解旁人嗎？他有夢想嗎？他愛他的孩子嗎？

若你想要認識我，你必須和我談話，知道我腦筋在想什麼。而我如果想要了解一個人，我不能說：他是胖的，他是瘦的，你是猶太人，或他是天主教徒。他是個有血有肉的人，不是個標籤或符號而已。(註6)

這樣的衝突溝通方式是不公平的，也太簡化搪塞了。

### 幫過頭，幫倒忙

這群人碰到麻煩問題，會努力想幫助配偶，熱心到一個地步，叫對方受不了。當然，他的本意是好的，但人家並沒有問你，你卻把這事攬在自己身上，不斷控制談話的導向，提出良心的建議——你過度的熱心插手，讓配偶自覺很笨。用這種溝通模式的人，他會宣稱自己是在「幫助」人，對方應該感恩，且要接受他「建設性的批評」，但事實

上，這樣的溝通方式是不公平的。

### 累積憤怒與冤屈

這樣的人把積蓄憤怒、累積冤屈當作一種嗜好。這樣的人對「不可含怒到日落」<sup>(註7)</sup>這個聖經上的教訓，並不感興趣，他只在意別人如何錯待他，反覆思想別人對不起他的地方，之後他就可以得理不饒人的大發雷霆。這樣的人像燜燒鍋，剛開始不講話，但怒氣累積到一個地步，他就爆發，開始咆哮、尖叫，摔東西，甚至揍人，卻自以為自己完全沒有錯。許多人覺得這樣發洩心中的怒氣，是很痛快的一件事。但問題是，這樣的吵架模式殺傷力太強。這兒有一則新聞快報：如果你不懂得處理你的情緒廢料，這廢料就會開始到處飛，最後會釀成大禍。

### 強詞奪理

許多人即使自己沒道理，仍然硬拗、強詞奪理，以為聲音大就會贏，他們懂得用這套攻勢，讓自己立於不敗之地。他們先發制人，在整個爭吵過程滔滔不絕，不讓對方有插嘴的餘地，若你想張口講話，他不是視而不見，就是打斷你說話。有些人只顧自己講得口沫四濺，完全不理會對方所關心的議題，也就是「拒絕聽」。還有些人的爭吵方式是「顧左右而言他」，他跟你拐彎抹角，講一些有的沒的，但跟重點都扯不上關係。用這幾種策略吵架，配偶最

終會豎起白旗，向你投降，你贏了，但這仍然是不公平的爭吵模式。

### 權力之爭

這套爭吵模式，就是權力一把抓——把所有彈珠都放在自己手上。有時候，是一方很強勢，凡事都要占上風，要對方絕對的順服。但是有時候，他又反其道而行，故意輸給你，用哀兵之計，但骨子裡卻知道，即使你贏，你也要為所贏的付出代價。這就是婚姻為什麼會走進悲憤的死胡同裡，因為最後對方受不了你忽然用強勢的高姿態，然後又忽然用使對方有罪惡感的低姿態控訴，讓人無所適從。總之，這套模式是很傷人的，你輕聲說重話，卻讓對方覺得如嚙斧鉞冰霜，而自己卻還談笑自如。

### 角色扮演

角色扮演這種模式，可以避免觸碰真正的問題，因為角色扮演是要盡上這角色的「職分」，而不在於去了解對方。許多夫婦其實並沒有真正認識或了解對方，只知道他是作先生的，她是作太太的。即使在教會當中，刻板的印象是先生是家裡的「頭」，太太是家裡的「僕人」，聖經也是這麼教導，說太太要「敬重」先生，但不是賦與他過度的權力以「轄制」太太。其實，更重要的聖經教導是，作丈夫的要愛妻子，如同基督愛教會，把命都為教會捨了。

丈夫和妻子在家中的角色，絕對不是爲了盡職分、避免衝突而已；事實上，要去認識對方，了解對方，這比角色扮演來得困難多了。

### 意氣用事會壞了大局

在所有不公平的爭吵模式中，這是最要不得的——你威脅說若不照你的意思做，你就要怎樣怎樣……。比如分居、離婚、自殺、或發瘋。這樣的脅迫之詞，是會引起別人的注意，但這樣的策略只能暫時掩飾問題——你可以贏一次，但不會永遠奏效。常用之後，你的配偶會以爲你在喊「狼來了，狼來了」而不再理你，結果事情就愈無法掌控。

## 三度燙傷

皮膚被燙到會疼痛，爭吵衝突也會帶來心靈的疼痛與傷害，而且它還分三個等級：輕度、中度、重度。

### 輕度的爭吵

在輕度等級的爭吵，夫妻通常會就最近發生的問題來討論，而且就事論事，理性溝通，而不是沿用舊的模式。如果你來參加夫妻成長營，你會學到一些很有用的溝通技巧來改善你們的夫妻關係。總之，要下定決心，早早了解你的配偶，才不致落入不良的溝通模式，日後還要花很多



力氣，從這種窠臼中走出來。

### 中度的爭吵

這個等級的爭吵就有點嚴重了。這樣的爭吵常是夫妻各執一詞，互不相讓；衝突的緣由常是**權力之爭**，至於問題本身倒變成次要。這樣的家庭氣氛，常是充滿了火藥味，怒氣很容易引爆，而且惡言相向、吵得驚天動地、街坊皆知。這個階段的衝突，冷戰熱戰都有，而且為期很長，問題也延宕不得解決。這樣的夫妻不是三言兩語可以勸和，也不是教以簡單的溝通技巧，就可化解僵局。他們需要花時間去了解對方真正所在意、或關心的是什麼，而且去弄清楚**為什麼**一碰面就吵架，其背後隱藏的真正原因，才能徹底解決。

### 重度的爭吵

到這個等級的爭吵，夫妻已經是很疲累、很絕望了。他們再怎麼溝通談判，也不相信它會帶來任何改變，家庭的氣氛是無望、麻木、沒有出路的。家人的關係表面上沒事，但其實隱藏著恐懼與衝突，而隨時可能會踩到地雷，引起戰火。這樣的夫婦會常常談到離婚。

冰凍三尺非一日之寒，這種長期的夫妻惡劣關係有如重疾沉痾，短期內無法改變。但我們還是看到，即使是面臨這樣艱難的婚姻及衝突這樣大的夫妻，仍能重修舊好，

出現轉機，重享真正的親密與喜樂。一次又一次，我們見到破碎不堪、似乎毫無希望的婚姻，卻能起死回生，夫妻相愛，再次在愛裡成長。

## 放輕鬆！

不要讓任何事煩擾你。真心地欣賞你配偶的優點，並且感激、稱許他，若假「誠實坦白」之名，不斷挑配偶的毛病，對兩人的關係一點好處都沒有，只會增加夫妻之間關係的緊張。多年來，婚姻諮商師常鼓吹「忠於自己感覺」的理論，認為這有助於夫妻健康的親密關係，但持續地灌輸這種觀念在受教育之人的腦海中，但這些人卻沒有自己好好思考這個理論的實用性，這理論反而是有害的。這就是為什麼百分之八十的人去找婚姻諮商師，最後的結果卻是走向離婚之途。

我不相信夫妻之間要坦誠到「分享」「所有」的祕密，原因之一是，我並沒有把所有的祕密都告訴老婆，但我仍然與這位結婚三十幾年的妻子白頭偕老，我得承認有時候我對她的想法或感覺，並不是很好，當我心中若有這種惡毒、不懷好意的想法，我最好是閉嘴。

研究報告也支持我的看法，若你把對某人負面的想法全部掏出來講，並沒有什麼益處。<sup>(註8)</sup>夫妻溝通的目標就是要消除成見，減少負面的評斷。社會心理學專家也指出，

多說對方的優點，有助於彼此更深的委身與相愛<sup>(註9)</sup>——即使你不太同意自己所說關於對方正面的評語。有時提醒對方的缺點，也是合宜必要的，但不要讓它掩蓋過你曾經對他所擁有優點的欣賞。用溫柔的心回想過去你們相戀時，彼此吸引的情景，回溯那段美好的時光隧道，會帶給你們無比快樂的記憶之旅。

## 第 18 章

## 婚姻不是紙尿布

**我**的孩子還是嬰兒的時候，我們是用尿布，雖然紙尿布很方便，當時也買得到，但是太貴了，我們買不起。我們認真地把一下子就被嬰兒大小便弄髒的尿布，洗了曬乾了再使用。各位，請不要誤會我的意思，我不是懷念尿布，神祝福那個發明紙尿布的人（我知道那是很不環保的——大地會充滿這些不環保的產品——但尿布卻會弄髒我住的地方，所以我還是很歡迎紙尿布的發明）。事實上，我是想說，我很不認同用完即丟的「紙尿布」式婚姻——夫妻關係若沾上礙眼的糞便，就把它給扔了。

我們必須發展「**尿布型的婚姻**」——無論它看起來多麼噁心，還是要堅定持守——是的，你要學習如何清洗，晾乾，或是加些柔軟精，讓它摸起來更舒適，聞起來更香——

但你不會就這樣把它扔掉。但遺憾的是，在我們文化當中，我們習於「不合則離」的快速離婚觀——紙尿布型婚姻——隨時可丟棄的骯髒礙事之物。而且令人驚訝的是，有的人所穿的內衣，還比維持婚姻的時間還久，可是他們並沒有向著內衣發誓言——直到死才能將我們分開。

什麼因素造成這種「沒用即扔」的婚姻觀？我想是由於錯誤的思想。婚姻之路一路走來，我們必須問自己：**結婚的目的是什麼？我希望從婚姻當中得到什麼？我為什麼要結婚？**這些問題的答案，對我們都有關鍵性的影響。

有一天，我在愛荷華電視台剛錄完一個節目，一個貌美的年輕女士，帶我參觀電視台，並且告訴我她正要離婚。

「太不幸了」，我回答，「為何離婚？」

她以一種我一定會同意她作法的口吻說：「我們很想繼續生活下去，但我們的寵物擋在中間。」

我有點錯愕，不知如何回答這個丈二金剛摸不著頭緒的問題，我保持微笑，小心地問：「你們的寵物……不同意？」

「是啊，他不喜歡我養寵物。」她說：「但我們仍然是朋友！」

我不知道，但我真的搞不懂，為何寵物會比婚姻重要，為何寵物會比在神面前的婚姻誓約還重要？我的意思是——我是指寵物，狗啊，貓啊。這對夫婦相愛的程度有夠膚淺，竟然爲了要不要養寵物而分手，真是給貓狗打敗了。

說真的，我真的若為這樣的原因而鬧離婚，我可不敢向人承認。但是這位之前未曾謀面的女士，竟然把這樣不合邏輯的理由，毫不以為意地輕鬆說出，好似旁人都認同她的做法。有人離婚只是因為兩人相處不快樂，這是很不對的想法；顯然，有些夫婦也會為所養的鸚鵡不高興而離婚吧！

## 消費主義惹的禍

在這個消費的社會，我們喜歡購買那些讓我們看起來更好，感覺更好，或者讓我們更快樂的東西。自從一九四〇年代開始，麥迪遜大道廣告公司，一直向美國消費大眾洗腦，鼓勵民衆買產品或服務，供人消費，讓人們的生活更舒適，更美好。

而我也相信他們。

在消費主義掌控我們之前，一般民衆只買**有需要的**東西，而且買較長久耐用的東西，但現代人不一樣，他們不一定是買需要的東西，而是想買就買。他們不是買要用的東西，而是買有品牌的東西。為什麼？因為消費者文化，人們擁有什麼東西，就證明他是什麼人，有怎樣的地位。也就是說人們相信品牌可以證明他的**身分與價值**。

消費者心態有時難以捉摸，比如我到超市買「洗碗精」，我可以買不貴的牌子，上面只簡單的寫「洗碗精」，

但我看了會覺得單調乏味，不夠炫。於是爲了某種原因，我再找別的品牌，因爲買什麼牌子，就證明我是誰。若我買這樣簡單貼一個「洗碗精」標籤，實在不夠看，也不能證明我是誰，所以呢，我需要找另外牌子的洗碗精。

喔，有了，我看到了。就在隔壁架子上有個牌子叫「黎明」的洗碗精。我眼睛一亮，與自己對話：能用「黎明」這牌子洗碗多好，一邊洗，一邊迎接清晨的陽光，驅逐生命中的黑暗，多棒呀！誰還要用普通的洗碗精？

但是，就在我正要做重要決定，要買下它時，突然我又發現旁邊有一個叫「喜樂」牌子的洗碗精，天啊，竟有這等奇異的產品，一邊洗碗，還可以一邊經驗喜樂，苦差事可變成開心事，豈不太棒了！

**即使它的價格稍貴一點，我沉思著，畢竟我也配得用它吧？**

握著那罐「喜樂」牌洗碗精，不知怎地，我覺得我整個人都活潑起來，這瓶「喜樂」牌洗碗精，讓我覺得**苗條，聰明**多了。我相信我太太黛比也會稱讚我，把「喜樂」帶回來。八成她會望了這瓶洗碗精一眼，然後笑咪咪地說：「喜樂？喔，榮光充滿我心。你真有眼光，帶回來的不僅是洗碗精，還把喜樂帶回來呢。」

事實上，黛比是比較務實，不容易被商業廣告洗腦的。她更可能這樣對我說：「你爲什麼不買那個便宜的牌子？其實洗起來效果都差不多啦。」

## 消費品意識的婚姻觀

無論你明白或不明白，這種消費品意識與期待，幾乎滲透到我們生活的各個層面，包括我們的婚姻。當你將婚姻當做一個產品或是日用品，你會說：「我期待這婚姻使我現在看起來亮麗，活得快樂。」這一切都是以自我為中心。

問題是，婚姻不是商品，而是一種關係，關係總是會遇到困難，要求犧牲。有時候婚姻更像是一種義務，假如你只自私地想從婚姻得到快樂，你將大失所望，而大喊：「天啊，我要放棄！」一個消費者意識型態的婚姻，無法渡過婚姻的風暴、難關，因為它不是由價值觀主導，也沒有深度的委身。今日世俗的想法常常是：「這婚姻能帶給我什麼好處？」若婚姻提供給我的益處，不是很明顯，那麼存著消費者意識心態的夫婦，就會容易放棄這婚姻，不想與它有任何瓜葛。他們會覺得婚姻對他們不再重要，因為從當中得不著什麼，覺得抽身而退，是理所當然。

## 人人都想上天堂，但沒有人想死

以前我曾提過，耶穌對門徒說：「我實實在在地告訴你們，一粒麥子不落在地裡死了，仍舊是一粒，若是死了，就結出許多子粒來。」<sup>(註1)</sup>又說：「若有人要跟從我，就當



捨己，背起他的十字架來跟從我。」<sup>(註2)</sup>「凡要救自己生命的，必喪掉生命；凡爲我喪掉生命的，必得著生命。」<sup>(註3)</sup>

我們剛剛討論過，神想要殺死你……但不是你的身體，而是你**自私的老我**。耶穌教導我們，若我們不向天然人的老我死去，你就得不著神要賜給你的福分。這好像是似是而非的論調，每個人都想要活，但耶穌卻說，凡爲我喪失生命的，必得著生命。嗯，假如真有一個學院，專設計來對付自私的老我，那一定就是婚姻了。事實上，幸福美滿的婚姻，若沒有一方肯先犧牲、治死老我，是很難達成的。

我經常聽到沮喪的夫妻，如此怨歎：「我覺得我快死掉了。」我回答：「是啊，你大概會死掉。」然而，我是指背起十字架，向老我死，而不是兩人相咬相吞而死。記得嗎？耶穌曾說，一粒麥子若不落在地裡死了，仍是一粒。這正是今日許多夫妻的寫照，配偶不肯犧牲，向老我死，這樣就很難合一，結果就是兩個人都覺得很孤單。（我要再次澄清，我所謂的死，是向自私的老我死；而不是因著被忽略、或虐待，以致身體上或情感上受傷而死。）

在任何的情況下，人都很難向自私的天性死，但在今日盛行的消費者意識文化下，不斷有聲音對你叫囂：「你要爭取你的權益，你是配得的。」「要對自己好，獎賞自己吧！」「讓自己縱情享受一下。」當人愈自私，離婚率愈攀高。

你一定要了解，假如你仍然把焦點放在自己身上，自私自利，你是永遠無法得到幸福的婚姻。反之，若你願意擁抱十字架，治死老我，那麼真實的生命，必在你們的婚姻生活中活化出來。

很悲哀的是，自從一九六〇年代以來，上百萬的孩子，沒有被教導要犧牲自己，多替別人著想。我們的社會高舉這樣的口號——「只要你喜歡，有什麼不可以？」而且這思潮被宣導到一個地步，變成大部分的人都不能了解「不自私」的觀念，更遑論實踐這品格。

基督教的婚姻觀與「我能從婚姻中得到什麼？」這種自私自利的想法，正好背道而馳。我們不該因著一些細故，或者困難的人際關係，就隨意中止婚姻關係，就像把弄髒的紙尿布迅速丟棄。消費者意識型態、自我中心，以及流行的思潮歪風，正是幸福婚姻的頭號殺手。但是還有一個更可怕的暗流，在社會的底部洶湧氾濫，那是與美國的偶像文化有關。

## 第 19 章

## 美國的偶像

美國偶像，比比皆是，我不是指歌星，而是指物質拜金主義和古舊傳統的邪惡思想。偶像的定義是指高舉某物超過神自己的都算——那些會取代神在我們心中地位的東西：比如口腹之慾，休閒娛樂、性、安逸舒適、幸福美滿等等，都可能成爲我們心目中的偶像，成爲在生命中超過神地位的事物，崇拜這些事物會侵蝕我們的信仰，腐化生活，也敗壞我們的婚姻。

**幸福美滿的偶像**

許多基督徒把「幸福美滿」看成偶像，我並不是說神反對我們擁有幸福美滿的生活。經上說：「有耶和華爲他們

的神，這百姓便為有福。」<sup>(註1)</sup>神是要我們幸福——就像祂要我們有得吃、有得穿、有得住、健康快樂。智慧的所羅門王說：「神賜人貲財豐富，使他能以吃用，能取自己的分，在他勞碌中喜樂，這乃是神的恩賜。」<sup>(註2)</sup>很明顯地，神要我們快樂幸福，神提到這些時，說這是神的恩賜禮物。

何時這些禮物會變成偶像？就是當人高舉這些勝於神本身，沒有尊主為大，讓祂居首位的時候。

我們處在一個以自我為中心的文化當中，我們高喊的口號是：「及時行樂，快樂至上，滿足你自己，只要我喜歡，有什麼不可以？」

但聖經教導說丈夫要愛妻子。沒問題，我們可以理解同意——但**只要不要影響到我打高爾夫的時間，釣魚的時間，及我打獵的行程，因為我需要休閒。畢竟，神希望我們過得快樂幸福，不是嗎？**

鄉村歌手布萊德·派斯利（Brad Paisley）曾寫過一首歌，是關於一個女人寫給她丈夫的最後通牒書，歌詞如下：

我愛她，  
但我也愛釣魚。  
我整天待在湖邊，  
抓到幾條魚，  
今天我在門口遇見她，  
她說，我得做個選擇，

如果我今天再去碰釣竿，  
她將打包她的行李，  
中午前她將離我而去，

音樂中止了一會兒，接著他又唱：

當我回家時，我會想念她……。

聖經教導妻子要滿足先生性的需要。但太太若對先生不高興，她該不該向神理論：「**神不會要求我做這事吧？神要我快樂，不是嗎？那是最重要的，對嗎？**」

重點是，我們只願意行善到一個地步，我們願意尊崇神，但只到一個地步；我們願意順服神，但只到一個地步，而這個關鍵點底線是什麼呢？是個人的幸福快樂。我在基督徒圈子中發現，人們在婚禮中許下的誓言與實際情況，有極大的落差。我知道這對許多人而言，聽起來頗為刺耳，但事實上就是這樣，婚姻誓詞如同戲言，原本是很神聖的承諾，讓新郎新娘可以廝守終生。誰知這些慎重的誓約，卻只是在莊嚴的結婚典禮中，一個華麗字句的點綴，而沒有實質的內容，如同一場秀，對許多人而言，那些誓言只是說來好聽，並不代表什麼意義，特別是婚姻變得醜陋，關係不再美好時，那些誓言就被拋棄了。

「無論健康或生病，無論順境或逆境。」誓言這麼說。

但是人們似乎不把它當一回事。我知道許多人來找我，他們決定要離婚，因為事情變得糟糕——比他們所想還糟，我常常望著他們說：「當你們說無論順境、逆境時，你們有沒有真正想過何謂逆境？」

「有啊。」他們緩慢地回答，想要避開我尖銳的問題，「但我並不知道事情會變得這樣，他（她）讓我痛苦極了。」

或許牧師們在婚禮上為新人證婚時，要把傳統的結婚誓詞改成：**我選擇你作我的先生（太太），條件是讓我快樂，若你不能讓我快樂，我有權利解除我在全能上帝面前所做的盟約，因為我個人的快樂比創造宇宙的神更重要。**

我不是要故意找碴，但你不覺得很奇怪，立志作耶穌門徒的人，願意學習愛人、饒恕人，為得著人而受苦，卻對身邊的配偶說：「這些理論都不能運用在我的婚姻上，因為神知道我先生是隻豬，神不要我原諒他，他知道他折磨我有多麼痛苦。」

對許多基督徒而言，他們認為自己持有進出婚姻監牢的許可證，他們似乎覺得基督教裡難學的屬靈功課（例如愛、服務、饒恕、受苦、把左臉轉去給人打、犧牲等），是運用在婚姻以外的。而上面所提各樣愛心，犧牲、受苦等基督教美德，不需要在家庭婚姻中實踐，因為太難、太麻煩了，而且婚姻應該是神保證我們可以得到快樂的地方——只要我們找到對的伴侶，不是嗎？

「**幹嘛要死守這不愉快的婚姻？**」你會如此抗議。

不斷有夫婦來與我理論，爲什麼要如此容讓配偶，忍受這不愉快的婚姻？並自圓其說地辯解，神一定不希望他們繼續維持這令人痛苦的婚姻。

**「少來了！」**他們會悻悻然地對我說：**「你是說神會要求我們死守這個令人痛苦的婚姻？」**

我敢說這個觀念——勸和不勸離（即使是很痛苦的婚姻）——對大部分人而言，是很陌生的，也不太容易爲人所接受。但是你有沒有考慮過，聖經呼召我們憑信心過日，就是要我們在困難當中（知道該做對的事，卻沒有力氣行得出來），仰望神並支取祂的力量——無論這樣做，會帶來痛苦與否，都願意面對它。何謂信心？就是順服神所安排的環境，藉此祂要賜下勇氣，給我們力量選擇做對的事，即使在做的當中會很痛苦，可能是失去一切擁有的，甚至會喪失生命。這聽起來多像耶穌！

**「那麼，你是說我們應該接受不幸福的婚姻？」**

絕對不是！事實上，我一直致力於向衆人證明，夫妻可以快樂地生活在一起，可以彼此相愛，和樂渡日，成就美滿幸福的婚姻。我相信每個人都可以擁有幸福美滿的婚姻，但假如你丟棄一個不美滿的婚姻，你就無法挽回並補救這樁婚姻成爲一個快樂婚姻。

只有在我們願意犧牲自我享受和舒適生活時，幸福快樂才會臨到，我並不是永遠快樂。當環境不順時，我不快樂。當所願未遂時，我不快樂。但我懂得一個祕訣，當我

做對的事情時（雖然環境還是混亂窒礙），情勢就會改變，而我也發現，在這樣不順遂的環境下，神仍然在那兒。

耶穌曾如此宣告：「在世上，你們有苦難；但你們可以放心，我已經勝了世界。」<sup>(註3)</sup> 你可以「放心」或「喜樂」，即使別人不明白，但只有你知道可以怎麼樣隱藏在至高者的隱祕處。這真理就是：耶穌愛你，祂關心你，無論事情怎麼發展，景況變得更差，用信心抓住神的應許。

好幾年前，考古學家發現第三世紀時，教會初創時期的殉道者所寫的信：

在黑暗的深淵，我找到喜樂，在苦毒、死亡的幽谷，我找到安息。當別人在哭泣時，我找到笑容；當別人害怕時，我找到勇氣。誰能相信在極為悲慘的光景中，我找到喜悅。在孤獨的角落，我找到榮耀的陪伴，在極艱難的困境中，我找到安身立命之道。所有這些都是神允准才臨到的。神與我同在，祂安慰我的心，用喜樂油膏抹我，驅除我心中的陰暗苦毒，用祂的能力扶持我、激勵我。<sup>(註4)</sup>

這些都是聖經所談論到的，你也一樣可以在婚姻的風暴與困境中，經歷到相同的喜樂。因為聖經中這樣應許我們：「因靠耶和華而得的喜樂是你們的力量。」<sup>(註5)</sup> 但你若



把安逸舒服當作偶像，你就無法經歷到喜樂。

耶穌教導我們，要得著生命的惟一方法，就是捨去生命。惟有在你真心順服，願意行神眼中看為正的事（即使會讓你受苦），你才能嚐到基督徒喜樂的滋味。而這樣的喜樂是在你的問題蒙神解決之前，可以嚐到的。要區分這分野是很重要的。這喜樂不是來自於問題已解決，而是來自於願意遵行神的道而受屈辱。但我們自己必須下定決心：「神哪，我要服事祢，我要尊崇祢，無論怎樣的光景，我一定要做對的事，不管要付上多大的代價。我不介意是什麼人或是什麼事煩擾折磨我，我就是單單選擇要尊崇祢，要服事祢——不管這樣做，會讓我快不快樂，我就是順服祢。」

## 安逸的生活

除了崇拜幸福快樂，我們也崇拜安逸的生活。要完成一件有價值的艱鉅工程，並沒有輕鬆簡單的一條路可走，特別是人際關係的培養建立更是如此。尤其婚姻中的夫妻關係，更需要勇氣與深度的委身。這道理我想大家都同意，不容置疑。沒有一件有價值的成就是不用努力去爭取獲得的。從保持身材健美，到獲得高等學歷，或成爲一個名廚——都要下功夫、付代價。

兩個不同背景成長的人，要磨合、一起生活，勢必要

克服許多的挑戰。想像兩個人共穿一條牛仔褲，或把麥當勞兩杯奶昔攪拌成一杯，這都需要費力的。更何況要兩個不同個性、不同背景的人，共同生活在一起，且要「合而為一」，那更有壓力。在不斷的拉扯、給予與獲得之間，如何取得平衡與和諧，需要極大的勇氣、堅持與信心，才能達到幸福的婚姻，這絕不是空口說白話，一蹴可幾的。

綜觀世界的風潮，愈來愈多人習於驕奢安逸，似乎很少人讓勇氣或委身等觀念，來主導他們的生活，他們憑感覺過日，只要輕鬆自在、得過且過。若事情變得棘手麻煩，他們乾脆放棄，不繼續做了。

然而，在婚姻當中靠感覺行事是很危險的。因為我們的感覺常是反覆善變、不可靠的。當然，這也是人性，無可厚非。若你常常讓感覺主導你的生活，你就會心情起伏不定，忽高忽低。有名的賀喜（Hershey）巧克力公司的廣告詞，很能抓住這種心情。它的廣告詞是：「有時候你覺得像瘋子，有時候又覺得不是。」這就是心情的最佳描述，有時你覺得自己很友善，有時候卻不是這樣。有時候你覺得自己很忍讓，有時候卻不是如此。有時候你覺得自己在戀愛，有時卻又覺得對方不愛你了。在婚姻生活中，你總是讓**感覺**走在前面，一碰到不如己意的事，就覺得事態嚴重，情況變了。這就表示你愛慕輕鬆、方便、**安逸**的生活。更直接地說，你崇拜**安逸**。

你以為結婚後，一切問題就解決了，你會變得更快

樂、更富有，日子會更好過。**對嗎？**結果卻不是這樣。當你蜜月旅行回來，早晨醒過來，卻碰到一堆意想不到煩人的事。若你習慣過著養尊處優、悠遊自在的生活，而不是委身認定這婚姻的心態，你就會往壞處想：**是不是我選錯人了？**一開始新婚時，或許你會把這想法壓抑下去，但日積月累，若沒有把這些負面的想法清除掉，而讓它不斷堆高，總有一天會成為夫妻之間的一堵高牆，釀成悲劇。

## 對關係的失望

每一種關係在一開始，都處於高峰期，雙方都抱著期待與新鮮感，因此相處得還蠻愉快，但久而久之，隨著時間消逝，那種熱情與期待也漸漸褪色，失望隨之而來。

在夫妻這樣親密的關係中，有無數的因素讓失望進入兩者的關係中。從一廂情願地以為結婚後可以琴瑟合鳴，到實際發現雙方在成長背景、價值觀、金錢的使用、個性、動機，工作倫理觀，性的衝動等方面，竟有如此大的差異，於是夫妻在婚姻中的戰爭變成難以避免。有時候人因著過去的傷害未痊癒，變得有攻擊性，為的是保護自己，免得再度被傷害。當你靠近受傷的動物時，牠的反應是不可預測的；更何況情感受創的人，他的反應也是敏感的，讓人難以預測的。

當吉姆和蘿拉進到我辦公室時，我很震驚地發現他們

正想分手。從外表來看，他們是很速配的一對，在教會中也很活躍。但他們暗地裡卻時常爭吵，主要原因是他們成長的環境大不同。

吉姆的原生家庭背景是：父母都很安靜，很少大聲嚷嚷講話。在吉姆的家，若有人提高聲量，就表示他生氣了。相反地，在蘿拉人口眾多的家，你必須大聲講話，否則你就沒機會得到餐桌那一頭的食物，什麼時候這個家會安靜呢？就是家中成員真的非常、非常生氣時。

吉姆和蘿拉婚後遇到要討論事件時，蘿拉自然而然提高聲量，而吉姆卻這樣想：**天啊，她發脾氣了，我最好別講話，少惹她為妙。**

吉姆就悄悄走出房間，以為如此可消除戰火。而蘿拉看他悶聲不響地走出去，她在想，**為什麼他不回應我？為什麼他這麼生氣？他一定很恨我。**

事實上，他們完全彼此誤會了。

感謝神！他們很理性地來找我談。很多夫妻不願家醜外揚，不敢跟別人談家人的衝突。他們沒有積極設法去了解對方，或學習面對問題，尋求答案，反而卻相信謊言，認為差異就證明了他們不是合適的一對。

我們應該仔細尋思，該如何看待彼此的**差異**。我們要學聰明點、寬容點，看重每個人都是獨特的，配偶是與我們**大不相同的**，要彼此接納，雖說這是很困難的。

## 第 20 章

## 離婚的迷思

**走**過婚姻的艱難崎嶇路，如今在幸福平順坦途的夫婦，都承認當初新婚還在磨合協調階段，其中充滿掙扎挑戰，苦中帶樂，如今是苦盡甘來，像倒吃甘蔗。研究婚姻的專家學者，也都同意這點。

最近由芝加哥大學社會系教授琳達·威特（Linda Waite）所主領「家庭發展研究」的學者團隊也發現，有三分之二不愉快的婚姻，如果夫婦肯繼續持守婚約，五年後都會有蠻幸福的結果。此外，不幸的婚姻卻有著令人跌破眼鏡的戲劇化轉變：那些悲慘、破碎的婚姻，因著沒有很快離婚，百分之八十的家庭在五年後，都挽回這婚姻。（註1）

這個研究小組接著報告，美國有許多人對離婚有個迷思，以為繼續困在悲慘的婚姻中是沒有出路的，倒不如結

束這段婚姻，另尋新歡，日子會比較快樂。但社會科學的資料挑戰這種看法，並沒有明確的證據顯示，再婚的人比待在原來的婚姻的人來得快樂！離婚的人也沒有明確地減低沮喪的症狀，提高自我形象，增加主導權的感覺，或改善十二個測量心理健康指標上的任何項目。甚至離婚後的夫妻，並不會比沒離婚的怨偶快樂多少。事實上，數據證明了不快樂的人就是不快樂——不管有沒有結婚。

琳達·威特博士做了一個結論：爲了保全完整的家而選擇不離婚，並不僅是爲了小孩的緣故……從調查研究結果來看，人們過度鼓吹離婚的好處了。很多人以爲脫離不快樂的婚姻，就可免除面對配偶所帶來的壓力，但誰知離婚後，仍要面對其他方面的壓力：兩人之間婚姻破裂所帶來的醜陋回憶，小孩面對父母離異的反應，對人生深沉的失望，監護權的爭奪、探視權的次序，經濟及健康的壓力，或是又有了新對象，增加了人際關係的複雜度，變得更不快樂了。

若你期待婚姻會帶給你無限的祝福，那麼你會失望。並不是說你不能從婚姻當中獲得福分，而是說未經過苦難與衝突，祝福是不會臨到的。婚姻的祝福是藉由婚姻的磨難和考驗得來的——付出極大流淚、受傷、甚至流血的代價。婚姻能幸福不是因爲夫妻能和諧相處，而是夫妻能異中求同，用堅持到底的愛，讓婚姻維繫下去。當你步下紅毯，進入實際的婚姻生活中，就有許多價值觀、生活舊習

性等衝突，要去面對並克服，還有其他可能的問題：財務問題、工作轉換、損失及其所帶來的挫折、子女教養，和婚外情等問題。這些都極具殺傷力，但還是可以避免讓它造成傷害。

我知道有上百萬的不幸福婚姻，是勉強維持的，或許你就是其中之一。不幸福的婚姻，若你不去正視所犯的錯誤（或完全漠視），就仍舊不幸福。但別灰心，無論這個婚姻你看來多麼無望——甚至令你心碎、困惑茫然。但你所付出的努力必定會影響其結果。所謂種什麼，收什麼。

當我們勸夫妻先改變自己的行爲，以改善彼此之間的關係時，常遭人白眼。人們常以爲婚姻不去經營，就能理所當然的美滿幸福。他們認爲應該擁有幸福婚姻，因爲這是他們多年來所祈求的，神怎能不應許成就呢？他們相信他們理所當然會擁有一個幸福婚姻，因爲……哦，就是理所當然嘛！

我的一個律師朋友告訴我：「我在第一次婚姻中踢到鐵板，我覺得我是對的，太太是錯的。在第二次婚姻中，我又遇到同樣的問題，我倆開始要鬧離婚；我想我是不是做錯決定，選錯對象。但我決定先改變自己，而不是怪罪太太，結果事情有奇妙的改變。我愛我的第二任太太，而且也了解我本來也可以愛我的第一任太太，而且可以不必走到離婚的地步，經歷這麼大的痛苦深淵，以及一輩子面對孩子的尷尬處境。」

婚姻是神的設計，一男一女相愛而結合，原本的用意不是要傷害我們。創世記說：「男人要離開父母，與妻子連合，二人成爲一體。」<sup>(註2)</sup>乍看之下，本來是二人，現在變成一體，是不是減損了。是不是這個原因，使得有些男人猶疑不決，不敢踏入婚姻，因爲從數學的邏輯角度來想，二變爲一，顯然有一方是死了，其實這話合乎真理，只是它是指兩個人必須向自私的老我死掉，再融合成爲一個較強的新我，但是想到死，都會覺得怪恐怖的。但令人慶幸的是，這個新我會比原來的我更擴展，畢竟神所設計的婚姻，是叫人的生命更豐盛的。

難道結婚證書是一張幸福的保證？喔，當然不是，這要因人而異，看你是怎麼經營它（放什麼進去）。大部分沒結婚的人，很想知道兩個人結婚生活在一起，究竟是怎麼回事，他們以爲找到「對」的人，或者等到「對」的時機，婚姻就可水到渠成地順利運作，他們輕率地低估了婚姻所需要付出的代價。想想看，本來是獨立、自我中心的個體，如今爲了幸福，願意捨己犧牲，互相體諒配合，這談何容易？

婚姻是一個過程，不是一個產品。婚姻不是在你說「我願意」之後，一按鈕，就自動送上一個包裝好的喜樂福袋。不，不是這樣。婚姻乃是一趟充滿驚喜、困惑之旅，也可能帶來失望與傷害——但也充滿了奇妙與夢想實現的旅程。婚姻真的可以如此奇妙與美好。但是這過程當中，我



們不知要講多少次的「對不起」，要經歷無數次痛苦傷人的對話，數不清的失眠之夜，以及疲累的日子，還有不斷宣告治死自私老我的捨己經驗。你需要大量的禱告，運用許多的智慧，以及無限的忍耐、堅持與勇氣，並且用信心向神支取這些能力。

當你對婚姻感到幻滅，不要覺得太難過，但也不要因為個性差太多，不能相容，而太快放棄。想想看，當初你們之所以互相吸引，豈不是因為他（她）擁有你所沒有的特質？教會裡一些正在與異性交往的弟兄姐妹，常來對我說：「馬克牧師，你知道嗎？我那個男（女）朋友，好特別哦！」通常我都這樣回答：「他（她）只是與你不同罷了。」

基本上，我們會被與我們想法不同的人所吸引；還有那些與我們的喜好相異的人，也覺得很新鮮希奇；還有擁有特殊才華，或有不同恩賜者，我們也會由衷欽佩；若自己是情感用事者，對那些理性邏輯者，更是心服口服。總之，相異的個性可以製造一個平衡的機會。先生若是嚴謹刻板，太太很可能就是輕鬆隨興的人，這樣才能中和氣氛，取得平衡。

然而，欣賞對方與自己的不同，並且設法和自己的特性相輔相成，取得和諧（按捺住想要殺掉對方的衝動），需要極大的努力，以及讓步妥協的心。成功婚姻的祕訣，在於如何異中求同，如何溝通協調意見相左的地方。我們不需要在每件事上都看法一致，但我們必須把眼光調整到同

個方向，以親切互惠的方式，彼此成全對方，讓夫妻的關係更緊密、更凝聚、更有意義。

學會接納、欣賞對方的功課，將使你人生的智慧大大加值。當我們除去自私，把焦點放在別人身上，我們這個人就會愈來愈成熟成長。而結婚是給我們學習這個功課最好的機會，這是個好消息，也是個壞消息。

首先，我們必須面對日常生活瑣事所帶來的壓力——內衣褲亂丟，沒放在洗衣籃；水槽堆滿待洗的碗盤；洗手台有未撈起的頭髮、衛生紙筒捲錯方向。這些看來都是雞毛蒜皮小事，但在現實生活中，會造成兩人關係的緊張與壓力，除非雙方願意去面對，去調整，否則就會帶來爭吵與戰火。

在彩虹的盡頭有一罐黃金，但你需要有勇氣航過衝突之海，克服各樣挑戰，才能拿到它——一種親密和諧的夫妻關係。在這樣的關係裡，彼此了解，彼此赤露敞開，毫不以為恥，這就是婚姻。我相信幸福的婚姻是人人可得，也是可以爭取得到的。爭吵衝突不是惟一的選擇，你可以爭吵挽回婚姻，也可以爭吵讓婚姻喊停。

若你願意作耶穌基督的門徒，這會是個好消息。因為耶穌應許我們，祂願意介入在我們對婚姻的努力經營中，使夫妻兩人合而為一更加親密。<sup>(註3)</sup>聖經也說婚姻與家庭可以讓我們嚐到「在地如在天」<sup>(註4)</sup>的滋味。為你的婚姻禱告，天堂是我們所渴望的；地獄沒人要去。假如你是屬

神、有信心的人，那幸福的婚姻也是值得你投注所有心力去經營的。

## 人們過度鼓吹離婚的下場

那些婚姻觸礁、衝突嚴重的夫婦，似乎認為離婚是獲得平靜生活的惟一出路，從此可以不再爭吵，有個新的開始，可以尋覓第二春，讓人生「重新啓動」。很多人也相信離婚就可以**解決**一切問題。

此外，人們也會給自己理由，認為**這樣對雙方都是個解脫——孩子總會適應，漸漸接受這事實的**。你也用不著去太遠，尋求有人為你撐腰。那些愛你的人會給你一個可靠的肩膀，讓你哭泣，他們要你感覺到被支持、被愛。但不要太快聽信死黨的話，他們是要保護你、拯救你，但他們不夠客觀，這些人聽到你這樣備受折磨、身心受傷，一定會勸你趕緊離婚。

離婚人們常過度鼓吹，但這些人並沒有看到因著離婚所帶來長期的痛苦。一般人以為父母離異，對你的孩子並沒有太大傷害與影響，但研究出來的統計報告，卻剛好與此說法相反，父母離異對孩子的影響可大呢。這後遺症造成孩子情感的傷害，是會跟著他們一輩子的。此外，離婚的人較不健康，也較不快樂，容易有暴飲暴食的傾向，患憂鬱症的比例也比一般人高出三倍。離婚嚴重影響生計，

也大大影響生活水平。事實上，若統計數字可信，那麼離婚後，你的孩子就會活在貧窮中，而且他以後結婚也容易離婚。

先不說宗教對離婚的看法為何，我們需要為健康完整的婚姻而戰，因離婚的後遺症太大。夫妻關係不合不會因為過完一天，它就自動消失，婚姻問題其實就是夫妻關係失去功能，其溝通互動出了狀況。你可以放棄一個失敗的婚姻，但你若仍用原來的行為與周遭的人互動，你的人際關係還是會有麻煩。

當你與前夫需要接觸時，你會感覺到痛苦嗎？你以為你已脫離前夫的掌握了嗎？但每個生日、每個節日，或特別的節慶，都會讓你想起前夫，讓你再心痛一次，離婚真的能讓你得到自由嗎？沒有，你的配偶並沒有消失。薇妮·戴維斯（Michele Weiner Davis）是個作家，也是個諮商師，曾分享一個個案的來信：「我已離婚二十三年，我們因著孩子探視權，每個禮拜會碰面一次，我以為孩子長大後，前夫就會從我生命中消失了。下星期我女兒要生產，我頭一次想到前夫與我都當祖父母了。你知道我在想什麼嗎？前夫在我生命中並未永遠消失。」<sup>(註6)</sup>

## 扭轉婚姻

無論你的婚姻是好的、壞的、醜陋的，總是有希望把

它變成美好，但這不會自然而然地發生。

成功的婚姻需要勇氣，當我們提到勇氣，馬上會想到警察或消防員衝到雙子星大樓救災，潛入冰冷的海水裡去救朋友，或士兵在戰場奮勇作戰，很少人會想到面對每天的瑣事也需要勇氣，比如說夫妻關係、教養孩子等。要培養夫妻的親密關係，需要極大的勇氣，勇氣可以供應婚姻氧氣。尤其是在婚姻觸礁，遭遇極大的麻煩，要你願意說：「來吧，我們一起來想辦法，渡過難關。」這需要無比的勇氣，因為大部分的人都採逃避的心態，把問題擱在一旁，讓生活雜亂無章，且天真的以為問題會自動消失。逃避問題總是比面對問題來得簡單多了，但勇氣卻幫助我們捲起袖子說：「來吧，讓我們一起來為幸福婚姻而戰！」

人們需要勇氣去對付生活林林總總的棘手問題，從每個人的假面具、防衛機制，到夫妻關係的裂痕嫌隙，多年的疙瘩要攤開來談，的確需要勇氣，甚至需要你勇敢對配偶說：「這就是我的真面目，我並不引以為榮。」

成功的婚姻需要紀律，就像成功的個人，也是要靠紀律。為什麼會失敗呢？絕大部分原因，是因為太鬆散，缺少紀律。

在史考特·派克（Scott Peck）的書《心靈地圖》（*The Road Less Traveled*）中，他這麼說：「遲來的成功，是一個檢視生活苦與樂的機會，可以讓人重新調整生活的優先次序，並藉著先苦後樂的過程克服困難，再嚐到苦盡甘來的

甜美滋味。」<sup>(註7)</sup>簡單地說，紀律就是委身於先把痛苦除掉的操練。

我和黛比剛結婚時（那時我倆都還不到二十歲），生活也很艱難，遇到問題會吵架衝突，但我們學習公平地吵架，什麼時候該據理力爭，什麼時候該保持安靜；如何體諒對方，如何運用金錢（我們所有的實在不多），如何用愛的語言，讓對方能感受得到。有不少的夜晚，我們曾經賭氣，指責對方，也會輕蔑嘲笑對方，但這樣正面的爭吵，卻帶來長期的好處，結果是很棒的。

多年來，我一直為許多有激烈衝突的夫妻諮商，我發現婚姻出現問題時，常選擇忽略，故意視而不見，以為眼不見就不會心煩，誰知漏洞愈變愈大；因著不去處理，最後演變到不可收拾的地步。

這兒有個很務實的建議：**不可含怒到日落**，<sup>(註8)</sup>這是保羅說的。事先就決定（這是學習紀律的祕訣），無論幾點上床睡覺，睡前都要把吵架帶來的烏煙瘴氣，完全從心中清除乾淨（這樣你也能一夜好睡到天亮），或許你的問題尚未獲得解決，但至少因吵架造成的情緒傷害，能得到平撫。

**成功的婚姻需要忍耐**，忍耐拒絕速成。我們活在一個速成文化裡，希望凡事立竿見影，毋需等待。我們喜歡到速食店，喜歡一夕成名，喜歡快速減肥，百米衝刺，以達美滿婚姻。如果不能在我們所預計的時間——一、兩天吧——得到所期待的成功，我們就會覺得是出了什麼問題。

像我們這些年紀到達五十歲的人，也曾經被看作「速成族」。我們很熟悉在事情未成就前，就太快放棄的心態——在面對工作、求學、人際關係、任何較複雜的事。爲什麼？因爲我們無法等待，常常當下就要。可悲的是，現今的年輕人也是如此。

## 婚姻是馬拉松賽跑

百米衝刺與馬拉松賽跑是完全不同的兩種競賽。百米賽跑開始的起跑非常重要，賽跑選手不斷練習，就是爲了在起跑點鳴槍之際，能夠比別的選手快個瞬間的幾秒，因爲在這個關鍵時刻若稍有閃失，你就沒有機會贏得這場賽局。

反之，馬拉松比賽的起跑時刻，倒沒這麼重要。賽者在開始時站在起跑點等著，槍聲響起，大家開始起跑，一開始你可能跌倒，讓三個人贏過你，但沒關係，站起來再跑，你還是會贏得比賽。所以，馬拉松賽最重要的是耐力，而不是起跑時的衝刺。

今天許多人相信婚姻就像短跑，開始時非常重要。我很好奇爲何許多失敗的婚姻，都怪罪於他們的起跑點。有的說：「那時我們太年輕。」有的說：「我們交往得不夠久，認識得不夠深。」有的說：「我們沒有好的經濟能力。」他們相信自己悲哀的婚姻都是因爲有個很糟糕的開始，但這

是錯的，婚姻不是短跑衝刺，乃是馬拉松賽跑，不是一開始的錯誤導致失敗的婚姻，乃是不願意堅守這賽局到終點的心態，導致分道揚鑣的局面。

馬拉松賽跑一開始不要太快，你要分配你的精力，因為這是長期抗戰，要有「耐力」才能撐得過去，耐力讓你咬緊牙根，一關關渡過衝突戰區，絕不退縮，屢仆屢繼，不屈不撓地往前行……。聖經也這麼鼓勵我們：「仰望那為我們信心創始成終的耶穌，祂因那擺在前面的喜樂，就輕看羞辱，忍受了十字架的苦難，便坐在神寶座的右邊。」<sup>(註9)</sup>這就是忍耐，使得婚姻能夠持續下去。



## 第 21 章

## 讓婚姻重新開機

我過去一向是個電玩迷，喜歡坐在銀幕前，跟別的星球來的外星人格鬥，重溫星際大戰續集的緊張刺激。我兒子腓力，那時候才三、四歲大，蹦蹦跳跳到我旁邊，看著我握著搖桿，憤怒地狂按按鈕，對著銀幕又叫又笑。最後他說：「爸爸，我可以玩嗎？」我說：「喔，當然可以。」我把一個沒有插上插頭的控制搖桿給他。最初他沒有發現他的搖桿是沒插電的，我們倆就這樣數個小時大笑大叫地在一起玩電玩遊戲，直到腓力發現好像哪裡不對勁。腓力問說：「爸爸，我的控制桿是不是哪裡有問題？」我回答說：「真的嗎？你為什麼這樣問？」心裡想：希望他不會發現。他繼續說：「因為它都沒有反應。」我相當驚訝，他還這麼小，竟然會說出「反應」這兩個字。所以，我決定幫

他把電源接上，當我接上電源，他握著控制搖桿，發現他終於可以操控銀幕上的遊戲。起先，爲了公平，我改變我的玩法，讓他可以領先我，然後我再來追……。一個好爸爸都會這樣做。

然而，過沒多久，腓力領先於我，而且打敗我。雖然我都很仁慈地讓他接近我銀幕上的得分者，他毫不留情地要殺我的得分者，無論我怎麼躲怎麼逃，他仍窮追不捨，眼看我就要輸定了，只好使出我的殺手鐮：按下重新開機的鍵，讓遊戲從頭再開始。這對腓力是不公平的，而且讓他驚惶失措；但這是我挽回面子，仍繼續待在遊戲中的惟一方法。

若我們的婚姻也有一個這樣「重新開機」的鍵，不是很棒嗎？有多少次我們做了非常錯誤的決定，在很多事上一敗塗地，似乎一切都無法挽救。在這樣的時刻，若有一個按鈕，按下去就讓一切回到原點——在下一回合有一個嶄新的開始，豈不是太棒了？

聖經就是如此告訴我們：神已經給我們這樣一個按鈕，可以重新開機，人生可以有新的一頁。

## 僱用的殺手

在一九七〇年代初期，在我進入服事的職場前，黛比和我在一個年輕人的團契，經常從一城市到另一城市，

傳揚福音。我們進到一個城鎮搭起帳篷，白天到外面發單張，告訴民衆晚上聚會的信息，晚上我們就會有個聚會，分享信耶穌的好處。我們的行程很有彈性，若民衆的反應好，就在當地多待幾天；若當地居民反應不佳，我們就縮短天數，移師他城。

冬天我們就到南方，因為天氣較溫暖，那年冬天我們到亞歷桑那州的鳳凰城，我們開始例行的準備作業，白天去發單張，宣傳晚上的聚會。每天晚上都有數百人來聽福音，我們不但分享耶穌如何愛我們，也告訴他們耶穌會為那些接受祂的人，賜下大大的祝福與幫助。我們最常去發單張的地方，是當地一家色情營業店的門口。當我們把單張遞給正要進去消費的男士們，百分之九十的人會嘻嘻哈哈，然後一百八十度轉身而去，這樣老闆當然不高興，因為生意都跑掉了，來光顧的客人銳減。

我們在那兒待了六星期，老闆以為我們不離開了，他深感挫折、絕望，在絕望中的人，什麼事都做得出來。後來這個老闆僱用了一個職業殺手，想要暗殺每晚講道的講員。他相信只要主要講員死了，我們就會解散，離開這地，他們就可繼續營業。

那天晚上，殺手來到聚會當中，躲在人群裡，計劃等講員一來到前面講台，就射殺他。這原來是容易的事，因為目標明顯。但那天晚上講員說他不舒服，請我們先開始，所以殺手只好等著我們前段的敬拜讚美結束之後，等

到講員上台時，再有所行動。

樂團開始彈奏（我是主要彈奏者），聽眾都跟著樂聲拍手唱歌，殺手只好跟著大家一起動作，免得被懷疑。這時候我們開始唱一首古老詩歌：

給我們古老信仰，給我們古老信仰，  
給我們古老信仰，神對我們真好……。

唱了幾輪後，樂團停下來，領會者報告：「現在讓我們繼續唱下面幾節，並請大家站起來走動，擁抱一下旁邊的人，愈多愈好。」

突然這位殺手身旁湧上好多人，擁抱他並對他說：「耶穌愛你。」但我猜這殺手一定很不習慣這樣的擁抱，而且鐵定有好長一段時間，這殺手一定沒有被人這樣熱情擁抱過。這樣愛的觸摸，或許就是他後來願意歸向耶穌的原因之一。

熱身活動之後，大家坐下來。之後有弟兄姐妹的見證分享，談他們曾經被酒精、毒品，色情片捆綁，後來因著認識耶穌，和祂建立關係，終於擺脫這些惡習的轄制，帶來生命的希望與喜樂。

最後講員終於走上講台。這時的殺手處於震驚的狀態，因為他這輩子從來沒有經歷過這樣的情境。他坐在群眾當中，靜靜地聽講員談論神是這樣的愛世人，甚至差祂

的獨生愛子耶穌基督，來到世間，爲人贖罪捨命，甘心被釘十架，就是爲了拯救人類。講員講完信息之後，像葛理翰牧師一樣提出決志的呼召：「若你願意請耶穌進入你的生命，赦免你的罪，給你一個新的開始，請站出來走到台前，我會爲你們禱告。」

大約有一百五十位朋友走到台前，當中就有這位殺手，他走到台前跪下來，開始哭泣，他不斷地說：「我就是沒辦法！我就是沒辦法！」

在旁邊的陪談員，用手環繞他肩膀，以溫柔的聲音向他保證：「你一定做得到的，你一定做得到的。事實上，上帝要你這麼做……。」

這殺手回答「你不明白」，然後掏出上膛的手槍，坦承他原來的意圖。就在這個晚上，因著神的愛，戲劇化地，一個殺手竟變成信靠耶穌的人。

## 最後的重新開機鍵

我相信絕大部分的人，不會僱用殺手去殺人。但有一件事卻是很清楚的：當某人傷害我們，我們會想要他們賠償。通常我們總是選擇報復，拒絕饒恕。但這樣復仇的念頭對自己也是一種傷害，因爲不饒恕的心猶如毒藥，欲置對方於死地。

我很訝異許多人爲著該不該饒恕人而掙扎——尤其是

基督徒。許多基督徒把「饒恕」看為有選擇性而非必須。而有些事雖需要不斷操練，但還不至於影響永生。舉例來說，施捨行善是基督徒該做的，但需要靈性成熟到一個地步才能活出來。上教會是另一個選擇，雖然很重要，但守主日並非上天堂的必要條件。

然而，饒恕這件事卻不是**可有可無的**。讓我們來看看耶穌在主禱文之後所說的幾句話：「你們饒恕人的過犯，你們的天父也必饒恕你們的過犯；你們不饒恕人的過犯，你們的天父**也必**不饒恕你們的過犯。」<sup>(註1)</sup>

哇，這是多麼嚴重的警告。若我們不饒恕別人的過犯，天父也不饒恕我們的過犯。而且耶穌也不只一次重申這個真理概念。總之，你若要上帝饒恕你，**你也必須要饒恕別人**，這是沒有**選擇**的。

## 如何饒恕

與其用苦毒傷害自己，倒不如放手原諒別人。饒恕就是最後的**重新開機鍵**。令人難過的是，上百萬的人為著饒恕這件事而痛苦掙扎，原因是由於他們不知要「如何饒恕」。

首先，你必須了解饒恕與你的情感無關，你會因著別人錯誤地對待你而內心痛苦，直到你死的那一天——這與饒恕無關。

其次，饒恕與抹去你的記憶無關，你可能到死都還記得你所恨的人對你所做的事，但饒恕是意志的決定，讓這件事過去吧！希臘原文「饒恕」(*aphieemi*)的本意是：釋放，讓它離去。所以饒恕是一種行動，拋開那些鬱積在心頭的憤怒不平、苦毒怨恨，不再把焦點放在別人對我們的錯待與傷害。饒恕是一種行動，對傷害你的人抱著這樣的態度：「我原諒你，以後我將不會用那些你加諸在我身心的傷害來控告你，也不會在你或別人面前，重提你得罪我的事。」

饒恕人並決定讓對方從罪惡感中出來的念頭，或許是瞬間產生。一開始，你可能還是會不斷回想起過去的痛苦畫面，沒關係，對饒恕這件事的決心與委身，就是每次那些憤怒痛苦的回憶在你腦海重現時，就把它除掉、挪開。

有一次門徒彼得問耶穌：「主啊，我弟兄得罪我，我當饒恕他幾次呢？到七次可以嗎？」耶穌回答說：「不是到七次，乃是到七十個七次。」<sup>(註2)</sup>

那就是四百九十次。

在路加福音，還加上一句「每天」<sup>(註3)</sup>，每天要原諒同一個人四百九十次！真是難以想像。畢竟人的耐心是有限度的。當一個人傷害你很深，你自然而然會想到他對不起你的地方，操練饒恕的原則就是**每次**想到人家對不起你的地方，就用禱告的心，把憤怒不平和苦毒的情緒，交給耶穌。饒恕就是用意志選擇不斷地饒恕，過一段時間，你會

發現那種苦毒怨懟的心，逐漸被釋放。

你一定要記得饒恕與你的舌頭的關係，大過與你的頭腦和心靈的關係，若你仍然不斷談論過往傷痕，就表示你還沒原諒那個人，你需要安靜，讓這件事過去。有個好消息就是，神有能力幫助你把這些負面的回憶從腦海中完全挪開。

彭柯麗（Corrie Ten Boom）的大半生在二次世界大戰納粹的集中營度過，她看到許多無辜的同胞受害——包括她的親姊妹也被謀殺。她說：

在我被關的集中營裡，有時恨意與苦毒會抓住我的心，尤其看到納粹黨員對我姊妹及我這樣殘忍，我真忍不住要抓狂。但我學習用羅馬書五章5節，發出感恩的禱告：感謝神，因著所賜的聖靈，將神的愛澆灌我們心裡，讓我能勝過我內心的苦毒，以及環境的艱難與殘酷。

在我禱告過後，我經歷了奇蹟，在我心中再也沒有那些苦毒與怨恨，你願意學習做那樣的禱告嗎？如果你是神的孩子，在你的監獄裡，有件大使命要做，就是你是主耶穌的代表，是萬王之王的大使者，你要為祂贏得多人來歸向耶穌。

你說你做不到，我也做不到，但耶穌能做得得到，聖經說：「要被聖靈充滿」，如果你的生活願



意給聖靈空間，讓祂作主，祂可以藉著你作地上的鹽，世上的光，照亮你生命的囚牢。(註4)

在這個婚姻成長營的最後一天要結束時，我請一對夫婦站在台前，他們彼此道歉，這就是所謂按下重新開機鍵。耶穌說，若沒有赦免饒恕，你與上帝就無法建立關係；同理，夫妻若不學習彼此饒恕，關係勢必破裂，無法持續下去。

## 大衛與拔示巴

我們在舊約中讀到大衛和拔示巴的故事，這是一個帶著悲劇與希望的故事。大衛王應該在戰場上時，卻在頂樓散步納涼，從高處往下看，看到拔示巴在洗澡。她一定長得很美，因為他禁不住一直想她。她的丈夫此時正在軍旅為王爭戰，大衛就差人把拔示巴帶到宮中，誘姦了她；說巧不巧，她竟然懷孕。大衛為了掩飾自己的罪行，派人把拔示巴的丈夫調到前線最危險的地方，讓他戰死沙場，然後很快地娶拔示巴為王妃，好遮掩他所做的醜事。

這個故事當中有情慾、說謊、姦淫、謀殺——整個是一團糟，完全沒有聖潔，全然不是神所定意的計劃。但後來大衛悔改認罪，求神饒恕他，神答應了。事實上，饒恕如此的完全，以致接續大衛作王的，竟是拔示巴與大衛通姦

所生的兒子所羅門——這位最有智慧的王，創造猶太人歷史上的黃金朝代，拔示巴順理成章就成了耶穌基督家譜中的祖先之一。

或許有人會這樣爭論，若沒有這些情慾、謊言、通姦、謀殺，所羅門就不會出生，那麼耶穌這條家族線就斷了，就沒有約瑟與馬利亞，耶穌也不會誕生。這究竟要怎麼解釋呢？

難道神計畫讓這些情慾、謊言、通姦、謀殺發生，好讓祂的計劃成就嗎？當然不是。這信息顯然很清楚：神可以讓你犯的大錯，轉變成極大的祝福，或許這話顯得不可理喻，但這就是重新開機鍵的威力。

在本書中，我縱然提出各樣建議，但沒有一樁婚姻是完美的，我們常會把它搞砸，常犯錯誤，製造了爛攤子，讓神幫我們收拾善後。饒恕使我們從以前的錯誤中，得以翻身脫胎換骨，為我們的未來開一條出路。**饒恕**是任何要走向幸福成功的婚姻的一個必要條件。

你想要給你的婚姻一個成功的機會嗎？不要吝於講這幾個簡單的字：「**親愛的，我覺得很抱歉……。**」



婚姻

314

的法則

LAUGH YOUR WAY

TO A **Better** MARRIAGE

# 註釋

## 前言

1. 大衛·威斯卡 (David Viscott) 著，《如何與人相處？》  
(David Viscott, *How to Live with Another Person*, New York: Simon & Schuster, 1976)。
2. 箴言十四章4節。
3. 哥林多前書七章1節。
4. 哥林多前書七章28節。

## 第一章

1. 箴言十三章12節。
2. 創世記二十四章26~27節。
3. 雅各書二章26節。

## 第二章

1. 創世記二章25節。
2. 創世記三章12節。
3. 查理·史丹利著，《饒恕》(Charles Stanley, *Forgiveness*,

Nashville, TN: Thomas Nelson, 1987)。

### 第三章

1. 路加福音第九章。
2. 以弗所書三章20節。
3. 哥林多前書十五章10節。

### 第四章

1. 史蒂芬·柯維著，《與成功有約》(Stephen R. Covey, *The 7 Habits of Highly Effective People*, New York: Simon & Schuster, 1989)，台北：天下，2007年，原著第30～31頁。
2. 參創世記二章24節。

### 第五章

1. 馬太福音七章1節。
2. 約翰·史卡茲 (John Scalzi)，「你在想什麼？」(What Are You Thinking?) (網路資料：[www.geocities.com/Wellesley/2052/menthink.html](http://www.geocities.com/Wellesley/2052/menthink.html), November 30, 2007)。
3. 同上。

### 第六章

1. 大衛·卡利博士 (Dr. Dave Currie)，〈你是沒道理的〉

(*You Make No Sense*, [www.growthract.com](http://www.growthract.com))。

2. 以弗所書四章26節。
3. 撒母耳記上十六章7節。

## 第七章

1. 創世記二章24節。
2. 箴言十四章1節。
3. 箴言十二章4節。
4. 夏穆利·波提乏著，〈什麼是女人想要的？〉(Rabbi Shmuley Boteach, "What a Woman wants.", [www.worldnetdaily.com/news/article.asp?ARTICLE\\_ID=50735](http://www.worldnetdaily.com/news/article.asp?ARTICLE_ID=50735), June 22, 2006)。

## 第八章

1. 路加福音六章38節。
2. 約翰·葛瑞著，《男人來自火星，女人來自金星》(John Gray, *Men Are from Mars, Women Are from Venus*, New York: Harper Collins, 1992)，台北：生命潛能，原著第267~268頁。

## 第九章

1. 申命記十一章21節。
2. 希伯來書十三章5節。

3. 羅馬書五章8節。
4. 維吉尼亞·賴莉著，《神同在的醫治》(Virginia Lively, *Healing in His Presence*, Grand Rapids, MI: Chosen Books, 1984)。
5. 參馬太福音二十三章37~38節。
6. 約翰一書四章19節。
7. 箴言十三章12節。
8. 馬太福音十八章7節。
9. 馬太福音六章21節。
10. 腓立比書四章8節。
11. 馬太福音五章44節。
12. 馬太福音十九章6~8節。

## 第十章

1. 羅馬書十二章18節。
2. 約翰福音三章16節。
3. 哥林多前書十一章23~25節。
4. 馬太福音十九章6節。
5. 哥林多前書六章19節。
6. 參羅馬書五章5節。
7. 約翰福音十七章26節。
8. 哥林多前書十五章31節。
9. 約翰福音十二章23~25節。

10. 腓立比書二章9節。
11. 彼得前書五章5~6節。
12. 希伯來書十三章21節。
13. 腓立比書二章13節。
14. 路加福音六章37~38節。
15. 派特·羅柏森著，《祕密的國度》(Pat Robertson, *The Secret Kingdom*, Nashville, TN: Thomas Nelson, 1982)。
16. 使徒行傳二十章35節。
17. 羅馬書十二章21節。
18. 加拉太書六章9節。
19. 哥林多前書十三章4~8節。
20. 箴言二十七章2節。
21. 哥林多後書五章17節。
22. 哥林多後書五章14節。

## 第十一章

1. 創世記三章22節。
2. 夏穆利·波提乏著，《談性——親密熱情的祕訣》(Rabbi Shmuley Boteach, *Kosher Sex: A Recipe for Passion and Intimacy*, New York: Main Street Books, 2000, p. 10)。
3. 以弗所書五章31~32節。
4. 夏穆利·波提乏著，《談性——親密熱情的祕訣》(Rabbi Shmuley Boteach, *Kosher Sex: A Recipe for Passion and*



*Intimacy*, New York: Main Street Books, 2000, pp. 35~36)。

5. 哥林多前書第七章。
6. 夏穆利·波提乏著，《談性——親密熱情的祕訣》(Rabbi Shmuley Boteach, *Kosher Sex: A Recipe for Passion and Intimacy*, New York: Main Street Books, 2000, pp. 36~37)。
7. 參創世記二章24節。
8. 雅歌八章6節。
9. 帖撒羅尼迦前書四章3~5節。
10. 哥林多前書七章3~5節。

## 第十二章

1. 薇妮·戴維斯著，《婚姻的性飢渴：提高婚姻性動力指南》(Michele Weiner Davis, *The Sex-Starved Marriage: A Couple's Guide to Boosting Their Marriage Libido*, New York: Simon&Schuster, 2004, p. 56)。
2. 同上。

## 第十三章

1. 戴斯蒙·摩理斯著，《親密的行爲》(Desmond Morris, *Intimate Behavior*, New York: Random House, 1971)。
2. 網路資料：「吻女人的藝術」(The art of kissing a woman,

[www.farmersalmanac.com/best\\_days/a/the\\_art\\_of\\_kissing\\_a\\_woman](http://www.farmersalmanac.com/best_days/a/the_art_of_kissing_a_woman), November 30, 2007)。

3. 雅歌七章7~8節。
4. 雅歌二章8節。
5. 雅歌五章4~5節。
6. 雅歌四章6節。
7. 拿俄米·渥芙著，〈色情迷思〉(Naomi Wolf, “The Porn Myth,” *New York magazine*, October 20, 2003)。

#### 第十四章

1. 約翰一書二章17節。
2. 羅馬書七章5節。
3. 羅馬書七章6節。
4. Judith A. Reisman, Edward W. Eichel, J. Gordon Muir, and J. H. Court, *Kinsey, Sex and Fraud: The Indoctrination of a People* (Vital Issues Press, 1990).
5. 拿俄米·渥芙著，〈色情迷思〉(Naomi Wolf, “The Porn Myth,” *New York magazine*, October 20, 2003)。
6. 箴言五章15~19節。
7. 網路資料：瑪麗安博士著，〈A片癮以及對家庭社區的影響〉(Dr. Mary Anne Layden, “The Science Behind Pornography Addiction and the Effects of Addiction on Families and Communities”, [www.obscenitycrimes.org/](http://www.obscenitycrimes.org/)

Senate-Reisman-Layden-Etc.pdf)。

8. 同上。
9. 同上。
10. Dolf Zillmann, Jennings Bryant, Aletha C. Huston, *Media, Children, and the Family; Social, Scientific, Psychodynamic, and Clinical Perspectives* (Hillsdale, NJ; Lawrence Erlbaum, 1994).
11. 潘密拉·保羅著，〈色情因素〉(Pamela Paul, “The Porn Factor,” *Time* magazine, January 19, 2004)。
12. 線上新聞，〈網路對婚姻有害嗎？〉(“Is the Internet Bad for Your Marriage?, Pornographic Sites Playing Greater Role in Divorces,” PR Newswire, November 14, 2002)。
13. 羅勃特·馬可著，〈美國「性」的調查〉(Robert T. Michael, Edward O Laumann, John H. Gagnon, *Sex in America: A Definitive Survey*, New York; Grand Central Publishing, 1995)。
14. 同上。

## 第十五章

1. Dr. Thomas Szasz, [www. Quotationreference.com/quotefinder.php](http://www.Quotationreference.com/quotefinder.php).
2. New Scientist (print edition), “Sex with a Partner is 400% Better”, February 22, 2006.

3. 同上。
4. 柏比爾著，楊高俐理譯，《當好男人遇見性試探》(Bill Perkins, *When good Men Are Tempted*, Grand Rapids, MI: Zondervan, 1997)，台北：雅歌，原著第192~193頁。
5. 「男性性功能障礙」的網路資訊 (“The Science of Dysfunctions of the Male Reproductive System” <http://www.andrology.com/ejaculatorydisorders.htm>.)。
6. New Scientist (print edition), “Semen acts as an antidepressant”, June 26, 2002.

## 第十六章

1. Eric J. Keroack, M.D., and John R. Diggs Jr., M.D., “Bonding Imperative,” A Special Report from the Abstinence Medical Council. As quoted by Abstinence Clearinghouse, 30 April 2001.
2. National Review Online, February 14, 2007, by Patrick F. Fagan.
3. 羅馬書十二章2節。

## 第十七章

1. 馬太福音十八章15節。
2. 海波斯著，《破繭》(Bill Hybels, *Who You Are When No One's Looking: Choosing Consistency, Resisting*

*Compromise*, Downers Grove, IL: InterVarsity Press, 1987), 台北: 校園, 原著第70~71頁。

3. 網路資料: “Science proves that love is blind,” <http://news.bbc.co.uk/2/hi/health/3804545.stm>.
4. 傳道書三章2節。
5. 加拉太書六章1節。
6. Leo F. Buscaglia, *Loving Each Other: The Challenge of Human Relationships* (Thorofare, NJ: SLACK Inc., 1984)
7. 以弗所書五章25節。
8. 理查·史托特著,《幫助夫妻改變》(Richard B. Stuart, *Helping Couples Change*, New York: Guilford Press, 2003)。
9. 查理士·凱斯樂著,《委身的心理學: 連結信仰與行為的實驗》(Charles A. Kiesler, *The Psychology of Commitment: Experiments Linking Behavior to Belief*, New York: Academic Press, 1971)。

## 第十八章

1. 約翰福音十二章24節。
2. 馬太福音十六章24節。
3. 馬太福音十六章25節。

## 第十九章

1. 詩篇一四四篇 15 節。
2. 傳道書五章 19 節。
3. 約翰福音十六章 33 節。
4. 查理士·漢柏著，《聖靈果子的啓思》(Charles R. Hembree, *Pocket of Pebbles: Inspirational Thoughts on the Fruits of the Spirit*, Grand Rapids, MI: Baker Book House, 1969, p. 33)。
5. 尼希米記八章 10 節。
6. 馬太福音十六章 25 節。

## 第二十章

1. 琳達·威特及瑪姬·蓋福著，《爲何已婚者較快樂、健康、經濟佳？》(Linda Waite and Maggie Gallagher, *The Case for Marriage: Why Married People Are Happier, Healthier, and Better off Financially*, New York: Doubleday, 2000)。
2. 創世記二章 24 節。
3. 馬太福音十九章 6 節。
4. 申命記十一章 21 節。
5. 琳達·威特及瑪姬·蓋福著，《爲何已婚者較快樂、健康、經濟佳？》。
6. 薇妮·戴維斯著，《離婚療方——七個拯救婚姻之道》

(Michele Weiner Davis, *The Divorce Remedy: The Proven 7-Step Program for Saving Your Marriage*, New York: Simon & Schuster, 2001, p. 27)。

7. 史考特·派克著，《心靈地圖》(M. Scott Peck, *The Road Less Traveled: A New Psychology of Love, Traditional Values and Spiritual Growth*, New York: Touchstone, 1998, p. 19)。
8. 以弗所書四章26節。
9. 希伯來書十二章2節。

## 第二十一章

1. 馬太福音六章14~15節。
2. 馬太福音十八章21~22節。
3. 路加福音十七章4節。
4. 彭柯麗著，《神完美的計畫》(Corrie ten Boom, *God's Plans Are Perfect*, Quest Tape, P. O. Box 16804, Mobile, AL, 36616)。

## 訂購辦法

- 校園網路書房

網址：<http://shop.campus.org.tw>

- 博客來網路書店

網址：<http://www.books.com.tw>

- 信用卡或郵遞訂購

可直接利用傳真電話：02-2918-2248

或者直接郵寄：23141新北市新店區民權路50號6樓

如已傳真，請勿再投郵，以免重複訂購

- 郵政劃撥訂購

劃撥帳號：19922014

戶名：校園書房出版社

- 書目價格為台幣建議售價，但會依當時物價調整，敬請到校園網路書房或致電本社查詢。

- 一律掛號郵寄訂書。郵購金額滿1500元免郵費，500元（含）以上郵費80元，500元以下郵費55元；國外郵購金額1000元以上，郵費以金額20%計；1000元（含）以下，郵費以金額25%計；400元（含）以下，郵費一律100元。

- 如果您有任何疑問，請洽詢本社服務電話或使用電子郵件接洽

(02)2918-2460分機240~244或E-mail：[sales@campus.org.tw](mailto:sales@campus.org.tw)

服務時間：週一至週五9：00am~5：30pm