

上帝为幸福婚姻 所订的计划



上帝为幸福婚姻 所订的计划

罗德里克·C·梅勒迪斯（1930-2017）

确实有一些关键因素和经得起时间考验的原则，可以帮助建立真正幸福的婚姻。我们婚姻的成功，取决于我们是否愿意在自己的生活中运用这些关键因素。

目录

序言	1
第一章：建立以上帝为中心的婚姻	4
第二章：承诺与信任	8
第三章：衷心的交流	11
第四章：婚姻意味著付出	15
第五章：学会原谅	18
第六章：建立您的家庭王国	21
第七章：浪漫至关重要	23

HMC-S 1.2 版 | 2025 年 8 月

翻译自：God's Plan for Happy Marriage.

Roderick C. Meredith. HM Edition 2.2

翻译：林纪裕；编辑：林美宝

©2024 神的仍存在教会 (Living Church of God ™)

版权所有。加拿大印刷

本小册子不得出售！

它是由神的仍存在教会提供的免费公众教育服务
除非另有说明，否则经文引自《和合本修订版》，
版权属香港圣经公会所有，蒙允许使用。

序言

很多妇女含泪告诉我：“我的丈夫就是不跟我说话！他很疏远我。他不再和我分享事情。尽管我们同房同食，但大多数时候我都觉得很孤单！”

西方社会的婚姻和家庭崩溃现在已成为传奇。统计数字非常可怕，但如果不是有数百万对夫妇选择在**没有**婚姻的情况下生活在一起，情况可能会更糟。由于没有结婚，如果这些夫妇分手，也没有离婚记录——而且相比那些在乎结婚的夫妇，他们更快离婚。

在 1981 年，美国年度的离婚率达到高峰，每 1,000 人中有 5.3 人离婚，也就是说，每 189 个美国人中就有一个人在那一年离婚。最近，美国疾病控制中心

(Centers for Disease Control) 发现，2012 年的年度离婚率降至 3.4，而结婚率为千分之 6.8。这表示在每 147 位美国人中就有一位步入婚姻殿堂的一年中，每 294 位美国人中就有一位结束婚姻。每两次结婚，就有一次离婚。

在 2014 年，美国人口普查局报告指出，在 15 岁及以上的美国人中，有 10% 离婚。这相当于超过 2,500 万名男性和女性。尽管过去几年的整体离婚率有所下降，却发现一种令人震惊的新现象——「灰色离婚」，即老年公民抛弃长达数十年的婚姻。在 2014 年，55-64 岁美国人的离婚率比所有成年人的整体离婚率高出 70%。

还有数百万人**曾经**离婚，但之后又再婚。数以千万计的美国人曾经历过离婚的创伤，而其他数以千万计的人也因为离婚而深受伤害，包括子女、近亲、朋友和同事。说来令人难过，但离婚“就像苹果派一样美国化”。

上帝怎么说？

上帝对离婚以及婚姻的真正**意义**和**目的**有什么看法呢？理解这一点至关重要，因为历史告诉我们，**任何**社会允许或导致其家庭破裂的国家很快就会开始瓦解。大多数历史学家都指出，“家庭的崩溃”即使不是罗马帝国衰落的原因，也是其表征之一——我们也读过无数的文章，描述在没有父亲的家庭中，年轻人如何比在稳定家庭中长大的年轻人**更**倾向于吸毒、非法性行为和犯罪。

2010 年的人口普查资料显示，自 1960 年以来，生活在单亲家庭的美国儿童人数几乎增加了一倍。约有三分之一的美国儿童（大概 1,500 万人）在没有父亲的家庭中成长。另外有 500 万名儿童在没有母亲的陪伴下生活。

难怪我们会看到这么多看似随意的暴力行为，都是由孤独、

无目的、无方向的年轻人所为。由于缺乏强而有力的权威人物以及充满爱和完整的家庭的安全感，数百万人转向犯罪、享乐主义或绝望。我们制造了一个自我陶醉的“自我的一代”和一个道德漂泊的“X 世代”。在我们这个迷恋年轻人的社会里，接下来会发生什么事？在一个肯定是指我们这类型的时代之双重预言中，先知以赛亚受到启发写道：“我必使孩童作他们的领袖，幼儿管辖他们。百姓要彼此欺压，各人欺压邻舍；青年要侮慢老人，卑贱的要侮慢尊贵的”（〈以赛亚书〉3:4-5）。

在〈新约〉中，使徒保罗描述道：“末世必有艰难的日子来到。那时人会专爱自己，贪爱钱财，自夸，狂傲，毁谤，违背父母，忘恩负义，心不圣洁，没有亲情，抗拒和解，好说谗言，不能节制，性情凶暴，不爱良善，卖主卖友，任意妄为，自高自大，爱好宴乐，不爱上帝，有敬虔的外貌，却背弃了敬虔的实质，这等人你要避开！”（〈提摩太后书〉3:1-5）。忘恩负义、不圣洁、不宽容、不服从父母的人**不太可能**拥有坚固、稳定、充满爱的婚姻。

因此，我们所需要的是建立以上帝为中心的婚姻的关键，以及**他**要我们作为丈夫和妻子如何快乐地生活在一起的原则。以下是从六十年的教牧和家庭辅导、大量的阅读和研究，以及超过50年的美满婚姻中，所搜集出来的敬虔原则。

第一章

建立以上帝为中心的婚姻

“若不是耶和華建造房屋，建造的人就枉然勞力”（〈诗篇〉127:1）。许多读到这篇文章的人可能需要回去再向自己证明上帝的**真实存在**，因为我们绝对**不是**“凭空出现”的。我们人类的思想显然是由比我们自己更伟大的东西所创造的。我们周遭无所不在的**定律**，例如万有引力定律、惯性定律和热力定律，都需要一位伟大的**定律颁布者**。我们人体、植物、动物和天体的宏伟设计都需要一位伟大的**设计师**。《圣经》中受启示的预言**已经**实现，现在也**正在**实现，所有这些预言都需要有一位上帝的真实存在，亲自掌控著宇宙，并实际**干预**他的创造——一位在世上实现最高**使命**的上帝。

当您认识那位真实的上帝时，您会越来越明白他确实知道什么是最适合您和您生命中的每一个领域，**当然也包括您的婚姻**，因为他是**创造**我们男性和女性的那位上帝。他是创造我们身体和心灵的主，他**特别设计**了我们之间的差异，甚至是男人和女人思考和看待周遭世界的不同方式。

伟大的**造物主**创造了男人和女人是为了彼此。比**所有**心理学家和婚姻顾问加起来，他肯定更清楚我们的身体和心灵如何运作，以及我们在婚姻中如何才能最好地相处。《圣经》告诉我们：“耶和華上帝用地上的尘土造人，将生命之气吹进他的鼻孔，这人就成了有灵的活人”（〈创世记〉2:7）。稍后，我们读到“耶和華上帝说：

‘那人单独一个不好，我要为他造一个配偶帮助他’”（第 18 节）。

男人一个人是**不完整的**。亚当感到了那种不完整和彻底的孤独。他**没有一个**同类可以交谈或分享事情。他**没有人**去爱、去珍惜、去拥有、去拥抱——**没有一个人**可以让他从内心深处感受到真正的归属感。

我们的天父明白这一点。

于是上帝让亚当睡著，然后**确实地**从亚当取出一根肋骨来，变成一个女人。当然，上帝**也可以用**其他方法。但是他选择要让男性和女性都知道，我们最终是彼此相属的，所以上帝从亚当的身旁，靠近亚当的心脏的地方，取了一些东西来造出夏娃。“那人说：‘这是我骨中的骨，肉中的肉，可以称她为女人（翻译自英文音译“Ishshah”的希伯来语），因为她是从男人身上取出来的’”（第 23 节）。

如此，上帝造了一个比得上亚当的“帮手”（第 20 节）——一个他可以真正与之相交，并分享他的想法、计划、希望和梦想的人。

上帝对婚姻的旨意

我们必须从一开始就明白，男人和女人都是上帝所**创造**的。他们要在爱中一起分享生命。然而，

女人被造的目的是成为男人的“帮手”。她是**从**男人造出来的——尽管现代“专家”有种种说法——一个女人在与丈夫共同生活、生儿育女、管理家务，并帮助、补充和协助丈夫中，可以找到最大的喜乐和满足。

一个非常真实的撒旦，魔鬼，正在竭尽所能，要将这个观念从今日年轻人的脑海中**抹去**。透过许多心理学家和婚姻顾问，透过许多媒体，甚至透过教育系统，撒旦正忙著攻击上帝对家庭的计划。他大力宣扬人类不是由真正的上帝创造的概念。他要我们相信，我们只是“碰巧”进化而来，我们的生命没有最高的**目的**，男人和女人在许多方面**没有**本质上的差异，所以他们所扮演的角色和哪一个家庭的领导者也**没有**任何区别。

现在撒旦甚至开始影响我们社会的某些群体，让他们接受“家庭”不一定是由一夫一妻组成的观念。它可以是两个或更多的同性仅仅“住在一起”。然而，**如果**您相信《圣经》，请注意耶稣对婚姻是怎么说的：“那起初造人的，是造男造女，并且说：‘因此，人要离开父母，与妻子结合，二人成为一体。’”这经文你们没有念过

吗？既然如此，夫妻不再是两个人，而是一体的了。所以，上帝配合的，人不可分开。”（〈马太福音〉19:4-6）。耶稣直截了当指出上帝在当中扮演的角色。他表明上帝确实为第一个男人创造了第一个女人。然后，他使他们结为夫妇，在这种上帝祝圣的关系中成为“一体”。上帝要所有的婚姻都效法这个范例。

耶稣解释说，只有因为他们的心“刚硬”，上帝才允许夫妻离婚，而且只是因为不道德的性行为。耶稣清楚地将〈创世记〉中的“创造故事”称为**事实**。耶稣确认上帝造了我们男性和女性（第4节）。关于婚姻，耶稣再次说道，“**上帝配合的，人不可分开**”（第6节）。如果这个深刻的领悟——是**上帝**祝圣了婚姻——是您婚姻的核心，您成功的机会就会大大增加。

丈夫的责任

当然，除非一个男人真心真意地爱一个女人，否则他不应该娶她为妻。然而，悲哀的是，我们必须承认，数以百万计的人从未了解过“爱”这个字的意思。由于肤浅的电影和错误的例子，他们常常学会将“爱”与情欲混为一谈。他们似乎认为，从另一个异性身上

“获得”满足的卑劣、动物性性欲就构成了爱。

没有什么比这更荒谬离谱的了，因为真正的爱包含了付出——两个想要共渡一生至死不渝的人，彼此分享计划、希望和梦想。如果他们无法倾诉心事、对著对方的眼睛微笑、分享小小的喜悦和亲密的关系，并在重大的考验来临时坚守在一起，那么他们的爱就真的失落了。

使徒保罗命令说：“你们作丈夫的，要爱你们的妻子，不可虐待她们”（〈歌罗西书〉3:19）。有些丈夫确实会让自己很快变得“刻薄”因为他们的妻子无法抵得上他们想像中的完美天使偶像。

但妻子从来就不应当成为一个偶像。她和她的丈夫一样，从来都没有被设计成完美的人。她不当成为一名集完美管家、母亲、伴侣和好莱坞性感女神于一身的个体。

相反地，她是由我们所有人的创造者设计和创造出来的，成为一个男人的甜心、帮助和灵感，而这个男人愿意与她分享自己；与她一起讨论他的计划、希望和梦想；给她鼓励和指导；以自信和爱的态度带领而**不是操纵**他们的家。

很多时候，尤其是在现代社会中，男人似乎认为应该由“小女人”来谈论属灵的事情，并让孩子们对有关上帝和教会的事情感兴趣。事实并非如此，任何男人若在这方面辜负了上帝所赐的责任，就等于出卖了自己与生俱来的权利，因为上帝的原意是让男人成为家庭中的属灵领袖，如果他愿意履行自己的责任和把握机会的话。

請注意這句受默示的經文：“但是我要你們知道：基督是男人的頭；男人是女人的頭；上帝是基督的頭”（〈哥林多前書〉11:3）。

每个在世的男人都有机会成为上帝在自己家中的直接代表，教导、指导、带领、激励他的妻子和儿女学习并服从《圣经》的话语，敬拜并事奉创造他们的上帝。如果有半点机会，大多数的妻子和孩子都会立即欣然回应。男人需要明白这一点。他们必须树立一个积极的榜样，献身于他们的造物主、研读他的话语、在用餐时向上帝祈祷、家庭祷告，以及在卧室、衣柜或其他私人地方跪下来私下祷告。

男人应该以身作则，在敬畏上帝的情况下自律。他应该显示出他是个男子汉，能够征服自己的情欲，控制自己的欲望。借由

克服他的吸烟习惯、控制他的饮酒和其他欲望、克制他的情绪并将其引导到正确的管道、依照仁慈的律法控制并引导他的舌头，他可以树立一个榜样，让他的儿女在成长过程中永远不会忘记。而这个榜样一定会获得任何敏锐、聪慧的女性的尊敬、钦佩和爱戴。

因此，**如果**您真正研究《圣经》，了解它对婚姻的看法，并且在上帝的帮助下，努力在**您的婚姻中**遵循《圣经》的教导、原则和榜样，您确实会得到祝福。如果一对新婚夫妇愿意跪下来，真诚地恳求上帝在他们的婚姻中带领和引导，然后研读并遵从他所默示的话语，他们就会拥有一种“人间天堂”，至少就他们的婚姻而言是如此。

尽管这可能会让一些不熟悉上帝之道的人感到惊讶，但这是**事实**。我看到这些原则在我自己的婚姻中，以及在许多其他信靠上帝的人的婚姻中，以这种方式运作。这个教导会**根据**我们遵循它的**程度而生效**。

我们每个人都应该让上帝成为我们婚姻的正**中心**。全心全意地在婚姻的每一方面寻找他的旨意并**遵从**它。

第二章

承诺与信任

传统的婚姻仪式之一包括“至死不渝”这句话。尽管现今许多年轻人不屑于这个概念，但每段婚姻都必须建立在这个共识上，这是**绝对**重要的。正如我们所见，婚姻是**上帝**命定的。耶稣基督说：

“所以上帝所配合的，人不可分开”（〈马太福音〉19:6）。尽管现代的心理学家、辅导师，甚至许多自称基督教的传导人似乎急于为已婚人士提供各式各样的“逃生门”，但是上帝并没有这样做。没错，“淫乱”（希腊词英文音译为“porneia”）是上帝认可的一个离婚理由。然而婚姻是**终生的承诺**，这是**上帝明示的旨意**。

请注意上帝向人类揭示的这段关键经文：

你们又行了一件这样的事，使前妻叹息哭泣的眼泪遮盖耶和华的坛，以致耶和華不再看顾那供物，也不乐从你们手中收纳。你们还说：“这是为甚么呢？”因耶和華在你和你幼年所娶的妻中间作见证。他虽是你的配偶，又是你盟约的妻，你却以诡诈待他。虽然神有灵的余力能造多人，他不是单造一人么？为何只造一人呢？乃是他愿人得虔诚的后裔。所以当谨守你们的心，谁也不可以诡诈待幼年所娶的妻。耶和華—以色列的神说：“休妻的事和以强暴待妻的人都是我所

恨恶的！所以当谨守你们的心，不可行诡诈。”这是万军之耶和华说的（〈玛拉基书〉2:13-16）{ 此段经文引自《新标点和合本》，香港圣经公会。}

在上面的经文中，上帝说婚姻是一种“盟约”关系。他表明婚姻的目的之一是产生“敬虔的后裔”。显然，为了实现这一点，稳定且相爱的关系是必要的。在这段经文中，上帝三次提到一个人的“诡诈”行为会拆散婚姻。

除此之外，婚姻是一个“考验”。这是一个考验，看看您对上帝关于婚姻的指示有多忠诚，对与您分享这种神圣关系的配偶有多忠诚。您愿意为另一个人“奉献”多少自己？为了让婚姻成功，您会有多少耐心、仁慈和谦虚？此外，上帝说他“恨恶”离婚（第16节）。上帝并不憎恨离婚的人，但他鄙视自私、情欲、虚荣、自我中心，以及“背信弃义”，这些几乎总是在婚姻因离婚而破裂时出现。

每段婚姻都必须考虑到使徒保罗强而有力的、由上帝默示的教导：“作妻子的，你们要顺服自己的丈夫，如同顺服主。因为丈

夫是妻子的头，如同基督是教会的头；他又是这身体的救主。教会怎样顺服基督，妻子也要怎样凡事顺服丈夫。作丈夫的，你们要爱自己的妻子，正如基督爱教会，为教会舍己”（〈以弗所书〉5:22-25）。这些经文清楚显示婚姻是基督与教会关系的一种。这种关系是**完全**顺服彼此和上帝旨意的关系。这是一种**持久**的关系——“至死方休”。它描绘了基督与他真正的教会之间的爱、完全外向的关怀，以及由此产生的**信任和稳定**。

成功的婚姻需要努力

要在**您的**婚姻中拥有这种**上帝**命定的关系，您们双方都必须努力。您需要投入心思和精力——正如顶尖科学家在重要新发明上花费的心思和精力——来建立您的婚姻。真正幸福和成功的夫妇**从不**认为他们的婚姻是理所当然的。真正的基督徒夫妇经常为他们的婚姻祈祷。他们**研读**《圣经》和其他资料来改善他们的婚姻。他们彼此**承诺要让他们的婚姻持久**——“至死不渝”。

所有这些都在他们的婚姻中建立了信任和稳定的感觉。事实上，正如〈箴言〉的作者所写，

“才德的妇人谁能得著呢？她的价值远胜过宝石。她丈夫心里信赖她，必不缺少利益；她终其一生，使丈夫有益无损”（〈箴言〉31:10-12）。这是一幅多么美丽的图画，展现出敬虔妻子的爱心服事和委身。这样的妻子应该被深深赞赏和珍惜。

一个拥有真正充满爱的妻子的男人，当然应该为他的配偶“舍命”，爱她、尊敬她、保护她、供养她，并尽他所能服侍她。**任何**正直的丈夫都**绝不**应该让自己的思想或情感卷入与其他女人的爱情之中。耶稣基督称这种淫念为通奸“但是我告诉你们：凡看见妇女就动淫念的，这人心里已经与她犯奸淫了”（〈马太福音〉5:28）。

如果付诸行动，这种**背信弃义的行为**不仅会摧毁他的妻子，也可能毁掉他们的婚姻，更会为另一个女人的丈夫带来深深的悲伤和痛苦，更别说**愤怒**了。

创造我们男女的主告诉我们：

“与妇人行奸淫的，便是无知，做这事的，必毁了自己”（〈箴言〉6:32）。希伯来原文有时会翻译成“无心”，而不是“无知”，因为这种构思不良、腐败、完全自私的行为，几乎会“撕裂”爱他的丈

夫的心，因为他发现自己在婚姻中受到了欺骗和羞辱。当然，同样的事情也会发生在发现自己被骗的妻子身上，因她对爱情、信任、壁炉和家庭的深厚感情，及深刻的承诺和安全感，都突然间被破灭了。难怪这段经文仍在继续，“丈夫因嫉恨发怒，报仇的时候绝不留情。他不接受任何赔偿，你送许多礼物，他也不肯和解”（第34-35节）。

我们所有已婚或将来可能结婚的人，都应该**深刻地承诺**要在各方面**履行**我们的婚姻誓言。我们应当研读上帝在这方面的话语，每天为我们的婚姻和家庭祷告，如果我们有一个充满爱、忠诚的配偶，就应该**定期感谢上帝**，并且在上帝的帮助下，尽我们所能，在我们的婚姻中建立深厚的爱、信任和稳定感。

“在你一生虚空的日子，就是上帝赐你在日光之下虚空的日子，当与你所爱的妻快活度日，因为那是你一生中在日光之下劳碌所得的报偿”（〈传道书〉9:9）。在这肉身的生命中，没有比这种成圣的关系更大的祝福了。

第三章

衷心的交流

如前所述，许多女性绝望地向我哭诉：“我的丈夫就是不跟我说话！”通常，至少其中一位伴侣**以为**他或她在交流。但另一方（通常是女性）知道他们没有沟通，并且感到孤独和沮丧。她感觉到她和她的丈夫只是共处一室。他们不一定会在身体上甚至言语上互相争斗和伤害，但没有表现出应有的爱——开放、亲密、两个生命的完全分享。

一篇关于这个话题的文章引述一位女士在谈论她十年的婚姻时说“这实在令人心碎。在我结婚之前，我常去餐厅用餐，只要环顾四周，我就能分辨出谁是已婚，谁是未婚。要不就是已婚夫妇在一片死寂中吃饭，要不就是男人吃饭时，女人在一旁滔滔不绝地

说话，而男人则当她不存在。我发誓这种事永远不会发生在我身上——但它发生了”（《佳音》*The Good News*, 1967年10月）。

为何会出现上述案例？为什么相比众人，丈夫和妻子之间却无法充分沟通？

爱意味著分享。每个名副其实的丈夫都应该养成与妻子谈论他的计划和希望的习惯，与她分享他内心的许多想法和愿望，而不仅仅是负面的想法和欲望，并让她深深地感觉到自己是他的“一部分”。这种态度和方法对于女人的意义甚至比大多数男人所能意识到的还要大。然而，**很少**有丈夫以这种方式与配偶分享自己的生活。

为什么呢？

新婚夫妇经常努力学习和适应彼此的态度和偏好。他们乐于就几乎所有事情交换意见。

然而几个月后，意见都交换完毕，态度似乎都理解了，“认识您”的兴趣和兴奋感也告一段落。

随著婚姻的延续和孩子的诞生，妻子的兴趣和谈论越来越多地集中在她的孩子和无数的家庭细节上，而丈夫通常对这些细节很少或没感兴趣。夫妻俩常常认为对方对某些话题的态度是理所当然的，而不费心去讨论。

大多数丈夫只想听到关于孩子的好消息，如果妻子向他们倾诉养育家庭的细节问题，他们会感到烦躁或无聊。妻子通常在孩子小的时候最想念丈夫。由于家中没有成年人可以整天交谈，这样的妻子觉得有迫切需要在晚上与配偶交谈。但许多丈夫都躲在报章后面，或悄悄地打开电视，而不愿意忍受他们觉得无聊的家庭挫折之“老调重弹”。

男人需要把妻子当作“情人”来看待。他需要在家里培养和营造一种爱、浪漫和亲密的氛围——下班回来时亲吻妻子，散步时牵著她的手，整天以自在而丰盛的情感拥抱她。

真爱当然包含深刻而持久的尊重。一个男人应该心存感谢，并感激他的妻子决定与他至死不渝。他应该欣赏这一事实——以及实际上每个妻子所拥有的许多帮助、忍耐和服务的优良品质。他应该鼓励她，让她发挥最好的一面，而不是喋喋不休地贬低她，这在大多数情况下只会令情况恶化，导致她以同样的方式回应。

男人应该尊重他的妻子是按照上帝形象创造的成年人这一事实。他需要意识到，根据我们伟大上帝的令人敬畏的计划，有一天她将成为一个荣耀的灵，与基督一起统治这个地球，甚至管理天使（〈哥林多前书〉6:3）。

基于这种了解与尊重，每一位真正的基督徒丈夫都应该与他所选择作为终身伴侣的可爱的人**分享**他的想法、计划与**人生**。“我的妻子是我最好的朋友”**不**应该只是陈腔滥调。这应该是**事实**。一个作为真正朋友的配偶可以帮助我们建立自尊，鼓励我们度过困难时期，并让我们不再感到孤独。夫妇若能够坦诚地讨论任何**对他们来说重要的事情（包括他们自己的关系）**，他们会更快乐，也更有可能拥有持久的婚姻。尽管自我揭露存在明显的风险，但将问题

公开总比让溃烂的伤口和误解加剧要好得多。

以积极的方式沟通

请记住，“倾听”配偶内心最深处的伤痛和担忧并不一定需要你的“判断”或建议。很多时候，最好还是成为一个单单可以倾诉的对象。然后，随著时间的推移，您的配偶通常会寻求您的建议或评论——但这应该是**他们**主动提出的，而不是您。当然，您需要表达爱与关心。您需要愿意**花时间**真正“聆听”您的配偶——对您的爱人所说的话和所经历的事情表现出**真正的兴趣**。在这个过程中，学会提问，温和地或巧妙地诱导您的配偶说话，这样您就可以更充分地了解情况：“多告诉我。”“我知道了……我明白您是这个意思吗？”“我没有意识到。请帮助我更完整地理解，好让我能分担您的忧虑”，以及类似的爱心关怀的话。

切勿，**切勿**利用配偶的开放或自我揭露来占便宜。这样他或她将来就会像蛤蜊一样闭嘴。将您们在婚姻中分享的亲密言语视为一种神圣的信任，只在您们两人之间保密，绝对不能在日后的争吵或任何其他情况下被当作“棍棒”来获取优势。

赞美和鼓励您的配偶至关重要。确保您的赞美是真诚的并且通常是具体的。赞扬您的妻子精心准备了一顿特别的饭菜，赞扬您的丈夫通常先起床并让家里暖和起来——这些都是体贴和鼓励性话句的例子，可以激励您的配偶，并在您们的婚姻中建立爱和欣赏。事实上，想想这个词，**欣赏**。我永远不会忘记我自己的母亲不断表达的感激和赞赏。这让我们**全家人**都更加爱她、更欣赏她，而且我相信这对于我父母长久美满的婚姻的幸福和稳定有很大的贡献。

请记住，尤其是在婚姻中，您应该尝试保持**正面**的沟通。如果一方经常“挑剔”或批评另一方，这并不是我们所说的沟通方式。这种负面的唠叨会破坏婚姻，应该不惜一切代价避免。一个男人不断责备和纠正他的妻子绝对是**愚蠢**的。当她经常被丈夫“贬低”和纠正时，她又怎么能以一个充满爱的甜心来回应他呢？《圣经》清楚说明，如果妻子不断地抱怨、发牢骚或唠叨她的丈夫，她也同样是错的。“宁可住在房顶的一角，也不与好争吵的妇人同住”（〈箴言〉21:9）。

同样地，夫妻之间充满爱的、正面的沟通、资讯，及计划与梦想的分享，是幸福婚姻的精髓。**想想看**，即使是**上帝**也会与我们这些微不足道的凡人“分享”**他的**希望和计划。“以后我不再称你们为仆人，因为仆人不知道主人所做的事；但我称你们为朋友，因为我从我父所听见的一切都已经让你们知道了”（〈约翰福音〉15:15）。如果活著的耶稣基督关心我们，愿意与我们分享他从父神听来的“一切事”，我们岂不更应该愿意敞开心扉，与自己的配偶分享我们的想法和梦想？

一起工作与梦想

在您的散步、交谈、欢笑和泪水中，**一起**回去，重温一个小男孩坐在山坡上，仰望天空，梦想未来的思绪。彼此以爱心和谅解的态度讨论和分析这些梦想。然后一起工作和祈祷，让梦想成真。

同样地，重温一个经常在夕阳下独自走过父亲土地的年轻女孩的希望和愿望——梦想有一天能有自己的丈夫和家，梦想有孩子、安全、温暖、笑声和快乐。请务必**共同努力**，让**她**美梦成真。

学会坦诚而有爱心地彼此**回应**。没有不恰当的秘密。没有怨恨。这是您唯一的生命、唯一的配偶、唯一的爱。学习以一致的方式思考和感受，以团队的方式**共同**解决所有问题。您将要感受到的相互鼓励 and 刺激，以及额外的温暖和爱，将会为您的人生增添额外的理解、目标和喜悦，这是从其他任何方式都无法获得的。确实，“那人单独一个不好”（〈创世记〉2:18）。

第四章

婚姻意味著付出

耶稣基督比任何人更能体现上帝的爱。他以许多、许多不同的方式做到了这一点，但其中最伟大、最明显的方式之一就是祂甘愿献出自己的**生命**，倾尽自己的宝血，成为我们的救主。

正如我们所看到的，基督与真教会之间的关系描绘了丈夫与妻子之间的关系。经过一生的付出和服务，耶稣基督在其人类生命的尽头为教会献上了自己。因此，所有的丈夫都受到训诫：“作丈夫的，你们要爱自己的妻子，正如基督爱教会，为教会**舍己**，以水藉著道把教会洗净，使她成为圣洁，好献给自己，作荣耀的教会，毫无玷污、皱纹等类的缺陷，而是圣洁没有瑕疵的。丈夫也应当照样爱妻子，如同爱自己

的身体；爱妻子就是爱自己了”（〈以弗所书〉5:25-28）。

通常，我们每个人都会自然而然地考虑自己的需要。我们照顾自己的欲望。我们会迎合自己的喜悦。但是，既然上帝已经使我们在婚姻中“成为一体”，我们就需要学习**以这种方式思考**，不断考虑我们配偶的需要和欲望，以及如何照顾我们的“另一半”。这需要思考、计划和自律。这涉及到将自己**献给**另一个人。**这就是婚姻的真谛。**

耶稣基督最有意义的话语之一不是在福音书中发现的，而是在〈使徒行传〉中记录的使徒保罗的一句话中：“我凡事给你们作榜样，叫你们知道应当这样劳苦，扶助软弱的人，又当记念主耶稣

的话，说：‘**施比受更为有福。**’”

（〈使徒行传〉20:35）。特别是在婚姻中，付出确实更“幸福”，因为在大多数情况下，“付出越多，得到越多”。当您真心尝试鼓励、服务和**付出**时，您会发现您的配偶也会倾向于回报。你们**俩**都会付出。你们**俩**都会服务。这种良性循环为您们的婚姻创造了温馨和欣赏，您们都会感到高兴，甚至兴奋。

每个丈夫都必须仔细思考如何能增加妻子的快乐和生活的满足感。或许他有时可以帮她洗碗和做家务。最有可能的是，他应该做家里几乎所有的重担家务。或许他可以鼓励她多睡觉、多运动、多休闲或改变生活步伐。如果家庭负担得起，或许他可以每周带她出去吃一两次晚餐，或偶尔在周末进行“蜜月”旅行，让她远离日常的例行公事和工作。当然，他也可以尝试带她去交响音乐会、艺术博物馆、教育讲座和其他令人振奋的地方，以丰富妻子和自己的生活。因应个别情况，所有这些以及更多的事情都是丈夫可以“给予”妻子的方式。

反过来，妻子也应该经常思考如何丰富丈夫的幸福，以及他

的身体、情感和精神生活。也许她可以多准备一些他喜欢的饭菜。她或许想要鼓励他多做运动、多睡觉，并且照顾好自己，这样他就能活得更久。或许她可以在下午或下班后小睡片刻，或者快速洗个澡换套衣服，这样她每天晚上看起来都会精神奕奕、美丽动人，就像他们求爱时一样。她可以鼓励他分享他对时事或属灵课题的看法。无论如何，她都可以大方地回应他的爱意，并试著让他感到自豪，而且非常感激自己能娶到这么有爱心的妻子。

您可能听过婚姻应该是一半一半的论点——“您走一半，您的配偶也走一半”。但是，如果你们两人的意见不一致，谁来决定什么是一半呢？相比之下，真爱意味著付出而**不求回报**——百分之百的付出——并且愿意超越您认为“期望”您做的事。

基督谈到这个多走一哩路的原则，他说：“有人强迫你走一里路，你就跟他走二里”（〈马太福音〉5:41）。是的，即使从人的角度您不喜欢，也要**加倍努力**，为您的配偶付出。上帝会加添您所缺乏的。求他帮助您给予配偶更多的感情、爱和尊重，久而久之，

您就会得到改善婚姻所带来的回报和好处。

因此，想想您可以通过什么方式给予配偶。小礼物或感谢的话会产生很大的影响。一个意想不到的拥抱或亲吻，不需要你付出什么努力，在您的配偶眼中可能是一份**珍贵**的礼物。一个简单的问题如“您今天过得如何？”对您的配偶来说可能是一份受欢迎的礼物，表示对您配偶的关注，提供了一个分享私人想法和感受的机会。

我认识一对忙碌的夫妇，但他们仍会抽空向对方表达彼此的爱与关怀。一天晚上，妻子在端晚餐时问丈夫：“你还需要什么吗？”丈夫微笑著说：“我需要你的爱。”她笑了。他把椅子往后推了一下。她坐在丈夫的大腿上，他们拥抱、亲吻。这种自发、**渴望**相互给予的态度，有助于营造一种爱与和平的氛围。

这并不总是浪漫的，也不总是理想化的，但是日以继夜，年复一年，一对幸福的夫妇都会努力为对方“付出”。每个人都会尽力帮助他或她的配偶以一切可能的方式实现上帝所期望的人类潜能——因为除非我们学会**付出**幸福

的婚姻，否则我们就不会“获得”幸福的婚姻。

第五章

学会原谅

在真正美满的婚姻中，另一个绝对必要的条件是愿意**宽恕**。当两个人分享他们的整个生命，当他们每天大部分的时间都在一起时，偶尔一定会有摩擦，毕竟我们只是人，而到目前为止，解决这个现实问题的最好方法就是**上帝的方法**。

生闷气、苦恼、对您的配偶产生邪恶的想法或归咎于您的配偶错误的动机，是完全没有意义的。这只会带来更多的麻烦、更多的不满，甚至可能导致离婚。当然，正如我们所说，您需要**谈论**您的伤痛和误解。尝试真正**聆听**您配偶的观点，而**不是**只是坐在那里想您接下来要说什么。**不要**只想著如何报复他们或“扯平”。扯平？

与**谁**扯平？如果您完全掌握并接受您和您的配偶是“一体”的事实，并且**被上帝终生结合在一起**，那么您就是试图“报复”**自己**。您只是在伤害自己。实际上，您就是“反击”自己。

因此，如果在家庭争吵或与配偶酣畅淋漓地讨论某些伤痛（无论是真实的还是想像的）之后，您仍然对配偶感到不满或生气，您应该怎么做？同样地，您只需要做上帝说您在这种情况下总是需要做的事——**饶恕对方**。

“但这确实是**他们的错**，”我们发现自己在说。“而且，他们都没有向我道歉，我怎么能原谅他们？”

透过衷心的祷告和上帝的引导，您可以学会宽恕各式各样的

人，宽恕他们对您所犯下的各种真实或想像中的错误；在高速公路出口突然在您前面切入的另一位司机、隔壁的小孩在夜里播放摇滚乐的声音太大，或是邻居大娘在说您的闲话。

谈到比这些更糟糕的行为，我们最终的榜样耶稣基督说：“父啊！赦免他们，因为他们所做的，他们不知道”（〈路加福音〉23:34）。

我们所有人都必须意识到，大多数人并不是“故意”要伤害我们。他们并非“故意”作恶。他们就只是人。他们脱口而出伤人的话语或采取有害的行动，而没有思考自己真正在做什么。而这往往会造成伤害。

但那位为我们舍命的主说：“你们若饶恕人的过犯，你们的天父也必饶恕你们；你们若不饶恕人，你们的天父也必不饶恕你们的过犯”（〈马太福音〉6:14-15）。如果我们要这样宽恕每一个人，**我们岂不更应该宽恕已经成为我们骨肉的珍贵配偶吗？**

如果您的丈夫**老**是从院子里沾上泥土或从车库里沾上油渍进来，该怎么办？如果您的太太每周**都要**烤焦吐司一两次，该怎么办？

当然，要学习以建设性的态度接近您的配偶，并且好好谈谈。但是，**如果**这些人类的缺陷一直存在，甚至持续多年，**那就继续宽恕吧**。毕竟，您是宁愿偶尔刮一下烤焦的吐司，还是宁愿**独居**、自己煮饭，而且在寒冷的夜晚没有人可以聊天或拥抱？永远不要忘记耶稣的吩咐：“那时，彼得进前来，对耶稣说：‘主啊，我弟兄得罪我，我当饶恕他几次呢？到七次够吗？’耶稣说：‘我告诉你，不是到七次，而是到七十个七次’”（〈马太福音〉18:21-22）。

宽恕的精神

我们都需要经常在**祷告中祈求上帝**赐给我们“宽恕的精神”。有些人似乎很难宽恕他人。他们几乎是“享受”多年来带著伤痛和怨恨。

请记住，您对其他人的愤怒通常完全不会伤害到**他们**。事实上，他们甚至可能没有意识到。但是**它会伤害您**。它会让您变得暴躁、悲惨，而且常常难以与人共存。专业人士发现，这些负面情绪通常会导致溃疡、胃部不适、高血压、中风甚至心脏病发作。您的负面情绪真的会**害死**您。

我再说，求您的天父帮助您彻底克服这种倾向，学会去爱和宽恕所有的人，**尤其是您自己的配偶**。试著改变您的思考模式，这样您就不会那么容易受到伤害。记住上帝被称为“发慈悲的父”

（〈哥林多后书〉1:3）。当您认识到自己需要一再被宽恕时，请祈求上帝帮助您宽恕他人。

使徒彼得受到默示，指示所有的男人要“尊重”他们的妻子，

“因为她也与你一同承受生命之恩。这样，你们的祷告就不会受阻碍”（〈彼得前书〉3:7）。彼得接著提出适用于我们整个基督徒生活的指示，但**特别是适用于我们的婚姻**：“总而言之，你们都要同心，彼此体恤，相爱如弟兄，存怜悯和谦卑的心。不要以恶报恶，以辱骂还辱骂，倒要祝福，因为你们正是为此蒙召的，好使你们承受福气。因为经上说：‘凡要爱惜生命、享受好日子的人，要禁止舌头不出恶言，嘴唇不说诡诈的话。也要弃恶行善，寻求和睦，一心追求’”（第8-11节）。

我们都需要将婚姻视为一种“工作坊”，教导我们**如何**付出、**如何**分享，以及**如何**持续地宽恕他人。当我们仔细研读以上的经

文时，很明显，上帝要我们学习以特别的仁慈和礼貌对待配偶。然而，在大多数的婚姻中，每个伴侣很快就学会把对方当成是理所当然的，因此每个伴侣都倾向于让对方失望，并对对方说不尊重和不容气的话。每个伴侣都可能忘记，不经意的言行是多么容易伤害到对方。每个人都可能忘记“寻求和平并追求和平”在婚姻中是多么的重要。

想一想。想想您的配偶要忍受您（**和我们所有人**）一切的个人自私行为和怪癖可能有多困难。如果情况相反，您会愿意忍受您吗？

如果我们随身携带伤痛和怨恨，特别是对我们的配偶，我们谁都不会快乐。因此，在上帝的帮助下，学习每天完全原谅您的配偶，一起向前迈进，建立真正亲密和相爱的关系。

第六章

建立您的家庭王国

建立美满的婚姻也应该包括建立“家庭王国”的理念。古语有云：“男人的家就是他的城堡”。这个比喻应该适用于他的整个家庭，在这个家庭里，他是**国王**，他的妻子是心爱的**王后**，而他的孩子则是皇室的王子和公主，他们需要接受**训练**以履行未来的责任。于是，家长们热情**合作**，确保这些未来的领导者得到精心培养、引导、管束和培训，以适应他们在未来的岁月中必须扮演的重要角色。

夫妇身、心、意的公开并充满爱的结合、以及重要的“家庭王国”的创造——这两个概念巧妙并欢欣地融合在婚姻中，能够也应该产生一个机会与气氛，让男人与女人都能找到完全的满足。

〈诗篇〉中描绘了这种满足：“凡敬畏耶和華、遵行他道的人有福了！……你妻子在你內室，好像多結果子的葡萄樹；你兒女圍繞你的桌子，如同橄欖樹苗”（〈诗篇〉128:1,3）。

一旦您完全掌握了这些与婚姻的意义和目的有关的概念，何不开始围绕这些概念来建立您的婚姻和您的家？丈夫和妻子不应该对分享彼此的想法感到无聊和冷漠，而应该对他们**一起**努力建立的微型“家庭王国”感兴趣。在教授和完善他们的家庭和财务状况以及规划未来（**他们的未来**）方面，应该有明确的共同兴趣。在真正幸福的婚姻中，我们的态度不是“我的房子”、“我的车”，甚至不是“我的工资”。相反，我们

的态度**应该是“我们的房子、我们的收入、我们的未来”。**

一起建造你的“城堡”

双方的态度应不断向前看，并计划改善您们的“城堡”，也就是您们的家。妻子的感受，以及她对家居装潢、美化景观、电器等方面的理解和专业知识，都应该经常被考虑在内。每一项重大的购买，例如房屋或汽车，都应该是一项**家庭计划**，让夫妻之间有机会分享经验，并从中获益。

没什么好谈的吗？

不，一切都值得谈论和分享。

这才是正确的答案。

丈夫和妻子应该以认真实事求是的态度，把自己当成是伟大冒险项目的“伙伴”，**一起**建立事业、生意和人生。他们应该讨论有关共同盟友的细节——他们的朋友、业务伙伴和亲戚。在夫妻双方都全情投入讨论的情况下，他们应该规划彼此的策略，并详细讨论各自能做出什么贡献，让他们的人生目标更接近现实。

还有孩子们。他们提供了多么好的讨论、计划、共同解决问题以及衷心分享希望和梦想的领域。定期一起设定家庭目标确实

可以产生非常有意义的“凝聚力”。如果夫妻双方都在工作，不妨详细讨论如何预留足够的金钱，以便几年后妻子可以停止工作，并且可以生儿育女。之后，他们两人需要一起讨论如何为丈夫或妻子（或他们两人）可能必须退休的时间做好财务或其他方面的规划。他们**如何**负担得起？他们可以搬到**哪里**以减少支出？当这些事情发生时，**什么样的**生活方式能让他们两人得到所需的满足感？他们是否可以发展在家经营的事业，即使在其中一人或两人退休后，至少仍能继续赚取微薄的收入？

如果丈夫和妻子将自己视为一个“团队”，那么他们的婚姻就会变得更有意义。他们每个人都会定期为“家庭王国”做出贡献。他们每个人都会以独特的方式付出、建立和分享生命中的伟大冒险项目。

第七章

浪漫至关重要

我们最后讨论的是“浪漫”。虽然它是吸引年轻夫妇走在一起的催化剂，但它常常让他们忘记婚姻其他方面的重要性——其中许多方面我们刚刚讨论过。

然而，我们一定不能把“浪漫”排除在外，因为无论两个人结婚多久，无论他们看起来有“多老”，人类对于浪漫的爱和感情的深切需求于大多数人身上仍然存在。亲吻和拥抱、“无条件接纳和珍重”的欲望，几乎是许多人的基本欲望，就像吸气和呼气一样。

这并没有不妥。

伟大的上帝创造了我们男性和女性，他特别设计了我们的性器官。他使男性和女性彼此吸引。他在我们的内心创造了导致性表达的感觉和情绪。上帝对亚当和

夏娃的第一个记录在案的命令是什么？“上帝赐福给他们，上帝对他们说：‘要生养众多，遍满这地，治理它’”（〈创世记〉1:28）。

请注意，上帝在赐给我们的始祖性和人类繁衍的礼物时，“祝福”了他们。如果在婚姻范围内正确使用，性确实是一种祝福。在肉体的意义上，它使两个人的心灵、思想、情绪和身体完全结合，这两个人深爱著对方，彼此承诺**终生**相爱。正如我们所看到的，他们的结合描绘了基督和上帝真正的教会有一天将实现的完全结合（〈以弗所书〉5:22-25）。

男人和女人在婚姻中神圣的结合是如此重要，以至于上帝在十诫中专门用了一条来保护它。我们的造物主命令：“**不可奸淫**”

（〈出埃及记〉20:14）。耶稣基督扩大或放大了这项命令，使它更具约束力：“你们听过有话说：‘不可奸淫。’但是我告诉你们：凡看见妇女就动淫念的，这人心里已经与她犯奸淫了”（〈马太福音〉5:27-28）。

然而，如果性在婚姻中被用来重新肯定爱、信任和彼此**奉献**的精神，那么在上帝看来，这就是一件美丽而神圣的事。而且，坦白说，它**不应该**像现代电影、电视和其他媒体那样，透过不断的展示而被贬低并显得粗俗和平庸。这只会将**上帝**所希望的婚姻**爱情**的最高实体表现——基督与教会——拖入阴沟。

我希望我们都能看到，撒旦是“魔鬼般”的聪明，他能透过煽动**滥用**某些东西来削弱和贬低上帝的祝福。透过欺骗数百万人滥用“性”的恩赐，撒旦就能拆毁上帝赐给所有正当社会的**基础**——家和家庭。**这正是目前大部分西方社会所发生的事**。另一方面，上帝希望年轻的已婚夫妇能尽情相爱。他所启发的揭示告诉我们：

“婚姻，人人都当尊重，共眠的床也不可污秽，因为淫乱和通奸的人，上帝必审判”（〈希伯来书〉13:4）。

《圣经》再一次教导我们，“要使你的泉源蒙福；要喜悦你幼年所娶的妻。她如可爱的麋鹿，可喜的母鹿；愿她的胸怀使你时时知足，她的爱情使你常常恋慕。我儿，你为何恋慕淫妇？为何抱外女的胸怀？”（〈箴言〉5:18-20）{ 此段经文引自《新标点和合本》，香港圣经公会。}

当一对年轻情侣刚开始谈恋爱时，他们通常会花**很多**时间在浪漫的活动上。他们会在月光下长时间漫步。他们会在浪漫的咖啡厅用餐，也许会去跳舞、手牵手、一起开怀大笑，并且尝试充分了解和欣赏这个他们正视为终身伴侣的另一半。他们几乎总是清洁、整齐、打扮得体，也许还喷著上好的香水或古龙水。在各个方面，他们都会“把最好的一面展现出来”。

但结婚和蜜月期过后，大多数夫妇开始降低要求。老公可能在睡觉前没有好好洗澡。妻子可能会让自己的头发看起来像拖把，或是在丈夫身边穿著邋遢的衣服。她可能会忘了洗澡，也可能忘了穿上漂亮的衣服，在他下班回家时显出特别的一面。如今，有许多妻子都在工作，这对于一个女人来说就更难做到了。

然而，夫妻**双方**都必须努力让他们的爱情“继续燃烧”他们应该竭尽所能，继续向对方展示他们在求爱时和刚结婚时的特别关怀和礼遇。一个有爱心的丈夫会在早上与妻子吻别，下班回来时给她一个特别的拥抱和亲吻，晚上用餐后向她道谢并再次吻她“作为甜点”。也许他会帮她收拾碗碟，当她站在水槽旁时，他会偷偷上前拥抱她，等等。每个配偶都应该试著向对方倾诉爱意和赞赏。然后，“结局”就会很轻松、很自然地来临，因为两位配偶会**整天**都在“爱”著对方——而且，从肉体的角度来看，这会让他们婚姻变得快乐而美好。

对于婚姻中这个绝对不可或缺的环节，请您多加思考和注意。不要让**任何事情**妨碍您在家中建立这种温馨浪漫的气氛。不要让“工作上的忧虑”妨碍您。不要让对孩子的忧虑、对保持房子“完美”状况的忧虑，或**任何事情**阻止您在家中和婚姻中建立造物主所期望的特别浪漫和**喜乐**。

当丈夫的，**不要**对你的妻子挑剔、暴躁或苛求。爱她、鼓励她，让她**想要回应**您持续不断的爱意和善意。试著以各种方式将

自己“奉献”给您的配偶，让她的生活充实而愉悦。

当妻子的，请付出时间和努力成为丈夫的“甜心”。回报他的爱，并尽您所能地激励和鼓励他。在上帝的律法范围内，试著用各种方法让他感到快乐和满足。对他微笑，和他一起“开玩笑”，热情地回吻他，让他为娶了**您**而感到高兴。

透過所有這些以及更多的方式，您們每個人都應該學會真誠地愛和珍惜您的配偶。跪下來祈禱，祈求**上帝**幫助您成為您該當的恩愛配偶。並**感謝**他為您提供了一個終生的伙伴、愛人、朋友和伴侶，您可以與他充分分享這個肉體生活中的祝福。

求上帝帮助您运用以上**所有**的钥匙来缔造**幸福**的婚姻。那么，尽管我们都会面临考验和熬炼，您仍会有一个真正特别的人一路鼓励您和帮助您。而且，在我们称之为婚姻的这个上帝命定的结合中，您将以非凡的方式学习如何遵守造物主的第二大诫命：“就是要爱邻如己”（〈马太福音〉22:39）。

区域办事处

美国

PO Box 3810, Charlotte,
NC 28227-8010

电话: +1(704) 844-1970

中美洲

Departamento Hispano,
P.O.Box 3810, Charlotte,
NC 28227 USA

电话: +1(704) 844-1970

澳大利亚

PO Box 300, Clarendon,
SA 5157, Australia

电话: +61 8 8383 6266

加拿大

PO Box 465, London,
ON N6P 1R1

电话: +1(905) 814-1094

香港

如果您对上帝的生活方式、神的仍存在教会或洗礼有疑问，请将您的问题连同联络资料，发送至我们的香港办事处：contact@tomorrowworldhk.com

电话: +852 5801-1161

网址：

新西兰

PO Box 2767, Shortland Street,
Auckland 1140

电话: +64 9-268 8985

菲律宾

PO Box 492, Araneta Center Post
Office, 1135 Quezon City,
Metro Manila

电话: +63 2 8573-7594

南非

Private Bag X3016, Harrismith, FS
9880

电话: +27 58 622 1424

英国

Box111, 43 Berkeley Square,
London, W1J 5FJ

电话 / 传真: +44 844 800 9322