

# 如何建立敬虔的婚姻

周毕克，玛丽·毕克著  
(Joel and Mary Beeke)

丛书：培养符合《圣经》的敬虔

Jasmine He 译

蒋真理牧师 编辑

English publication information:

*How Can We Build a Godly Marriage?*

© 2018 by Joel R. and Mary Beeke

All rights reserved.

No part of this book [in English] may be used or reproduced in any manner whatsoever without written permission except in the case of brief quotations embodied in critical articles and reviews.

Direct your requests to the publisher at the following address:

Reformation Heritage Books

2965 Leonard St. NE

Grand Rapids, MI 49525

616-977-0889

[orders@heritagebooks.org](mailto:orders@heritagebooks.org)

[www.heritagebooks.org](http://www.heritagebooks.org)

Printed in the United States of America

18 19 2 0 21 22 23/ 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1

ISBN 978-1-60178-578-7

ISBN 978-1-60178-579-4 (e-pub)

For additional Reformed literature, request a free book list from  
Reformation Heritage Books at the above regular or e-mail address.

---

《如何建立敬虔的婚姻》

译者： Jasmine He

编辑： 蒋真理牧师

出版： 信正长老会的外传道团体

初版： 2020

**\*版权所有\***

## 目录

丛书的前言.....	4
如何建立敬虔的婚姻？ .....	5
1. 将婚姻建立在上帝的话语之上 .....	6
2. 培养灵里的相交 .....	10
3. 一起祷告 .....	11
4. 操练家庭敬拜 .....	13
5. 爱你的另一半 .....	14
6. 养成良好的沟通技能 .....	17
7. 称赞你的另一半 .....	19
8. 培养身体上的亲密度 .....	21
9. 培养彼此间的友情和共同的兴趣 .....	23
10. 在养儿育女中培养融洽 .....	25
总结 .....	27
注释 .....	29

# 丛书的前言

丛书：培养符合《圣经》的敬虔

本丛书的编辑周毕克，瑞恩·M·麦格劳（Ryan M. McGraw）曾说过，教会最需要做的一件事就是“让自己开始过上基督徒的生活。假如做到这一点的话，人们就会涌入教会，就会问到：‘基督徒生活的奥秘是什么呢？’”作为基督徒，我们最大的需求之一就是：让上帝的灵在我们中间培养符合《圣经》的敬虔，从而通过我们彰显出基督的荣美，这一切都是为了三一上帝的荣耀。本丛书正是本着这一目标在基础层面上探讨对基督徒经历而言必不可少的事。每一册书都探讨某一具体问题，以便启发思想、温暖情感、并藉着圣灵的恩典来使全人发生转变，这样一来，教会便能在凡事上为我们的救主上帝的教义添彩。

## 如何建立敬虔的婚姻？

你又一次在朋友面前批评了自己爱人。你又对你爱人的母亲说了一些有关你爱人的负面之词。新婚的甜美已不复存在：如果给婚姻打分的话，以前是 10 分，现在最多只有 5 分。婚姻开始变得平淡无味。

在许多方面，你和爱人似乎是相敬如宾的，并不怎么吵架。可是，你的婚姻更多成了一种便利之举，而不是在主耶稣基督里的一种蓬勃长进的关系。上帝的荣耀不再是婚姻的驱动力。你如果很诚实，就请问一问自己：“我的婚姻有盼望吗？”盼望是肯定有的，但你也要乐意去追求改变。我们的祷告是，愿这本小册子能帮助你在婚姻中，做出更多符合《圣经》的思考。但光是思考还不够。你要卷起袖子，行动起来。

上帝祝福我们夫妻婚姻美满。我们把这当作上帝恩惠的礼物。在过去几十年中，我们有幸辅导了许多婚姻出了状况的弟兄姊妹，也为许多订婚的弟兄姊妹提供了婚前辅导。这些年来，我们确信有许多改善婚姻的重要原则都被有着良好初衷的基督徒夫妻所忽视，或是没能去遵行。在这本小册子中，我们想告诉你一些我们在婚前辅导中与准夫妻们的一些基本分享。

那么，欢迎来我家！请随便坐坐，不要客气。我们保证会简单直接。我们会为你提出十条建立敬虔婚姻的准则(1)。头四条从“导向上帝”这一角度来谈论婚姻，后六条则从“导向配偶”这一角度来谈论婚姻。

# 1. 将婚姻建立在上帝的话语之上

在《圣经》中，上帝显明了自己“创立圣洁婚姻”的旨意。上帝既然是婚姻的创立者，还有谁能够比祂更好地告诉我们如何拥有健康而圣洁的婚姻呢？荣耀上帝的婚姻是以上帝的话语为基础的婚姻。因此，我们必须让《圣经》成为圣洁婚姻的最终权柄。在《圣经》中，上帝告诉了我们如何思考婚姻，以什么为基础来建立敬虔的婚姻，也告诉了我们婚姻赋予我们的责任以及如何履行这些责任，还告诉了我们婚姻中可能会有哪些挣扎以及如何应对这些挣扎，又告诉了我们当婚姻陷入困境时如何坚持下去。上帝在自己的话语中满有恩惠地显明了什么是婚姻、上帝为什么要创造婚姻、怎么去享受婚姻、以及在婚姻中荣耀上帝。因此，如果婚姻的目的是为了荣耀上帝，那么婚姻就必须建立在真理的话语——《圣经》的基础之上。当我们的遵守上帝的规则时，便能在婚姻中获得最大的满足感。上帝在永恒当中塑造了婚姻。上帝创造我们的身体，使这身体在生理上、情感上都是为了婚姻而造的。

男女之间的婚姻如此美好地从伊甸园中开始。上帝在第六天创造了亚当。但各样的动物却不足以与亚当为伴，于是上帝就用亚当的一根肋骨造了夏娃，来陪伴亚当。亚当在夏娃的身上认出了自己，又喜悦这件从造物主而来的礼物（创 2:21-25）。只要亚当和夏娃还遵守着上帝的命令，作为夫妻的二人就依然在生活中蒙福。我们虽不知道这种纯粹的喜乐持续了多长久，但却知道长久得不够。夏娃冒险越过了上帝所划定的规则，相信了一个谎言。她受了诱惑，认为悖逆能带来更大的快乐；在诱惑下，她又找到了亚当，让亚当和她一起去吃上帝不允许他们吃的果子。亚当果然吃了，故事余下的部分就成了我们悲惨

而污秽的人类历史（创 3:1-14）。不光亚当和夏娃，任何人都再也不可能拥有完美的婚姻。在整个历史中，妻子在丈夫的带领下总是易怒的，对妻子们而言，生产成了一种痛苦、甚至是危险。之前亚当曾十分享受于看守园子，如今这工作却变得枯燥而艰辛；他要流汗受累，荆棘和蒺藜也要挤压地里的菜蔬。他要终身劳苦才能得着吃的。他死了以后，身体也要归回自己所来自的尘土。未来将是黑暗的（创 3:16-19）。

然而，上帝并没有将亚当和夏娃留在这种黑暗无望的状态中。上帝甚至还没有宣布要如何惩罚着对悖逆的夫妻，就已经给出了解决方案。《创世纪》3:15 记录到，上帝先是咒诅了蛇，罚它终生在尘土中爬行，随后又说，祂要让女人的心和女人的后裔、与蛇和蛇的后裔彼此为仇。这样，上帝就设立了一个舞台，随着时间的推移，属灵争战将登台上演，且越演越烈。最终，女人的后裔会胜过蛇的后裔。等到时候满足，上帝要差遣自己的儿子来到世界，由女子所生，来击伤蛇的头、将上帝的百姓从魔鬼的一切权势中拯救出来（加 4:4）。所有这一切的发生，都要基督付上了沉重的代价：他在地上生活时饱受患难，尤其是最后，他被钉在十字架上，担当了我们的罪。但他却忍受了十字架的苦难，甚至轻看了十字架的羞辱，因为他定睛于那摆在他前面的喜乐（来 12:2）。

苦难与喜乐掺杂在一起，也一并交织到了福音当中。若不流血，罪就不得赦免（来 9:22）。耶稣必须受苦并受死，这样，像你我这样的罪人才不至于在地狱的烈火中永远为自己的罪付上代价。而后，耶稣又复活了，并单单为了救恩的缘故，将永生赐给一切信他的人（罗 3:21-28）。

苦难与喜乐的这种掺杂，也一并交织到了婚姻当中。婚姻是一朵宝贵的花，上帝作为它的设计者，允许我们将它从乐园带到了这个罪恶的世界当中。藉着圣灵所做成的悔改和信心，上帝通过耶稣基督将救恩赐给我们。惟有当我们在基督里、凭着信心与基督连结时，才预备好了进入婚姻。

建立在“上帝话语”这一磐石上的婚姻，是由福音塑造起来的婚姻。在《以弗所书》第 5 章当中，使徒保罗说：丈夫要爱自己的妻子，如同基督爱教会一样，而妻子也要尊重并顺服自己的丈夫，如同教会顺服基督一样。正如基督爱自己的教会，丈夫也要绝对地（第 25 节）、有目的地（第 26 节）、切实地（第 27 节）、献身式地（第 28-29 节）爱自己的妻子。既然丈夫也是罪人，因此他也亏欠了基督那无限延伸的爱。然而，救主对自己新妇的爱要成为每一位丈夫的目标和效仿榜样。靠着上帝的恩典，丈夫这样忠心地努力去爱自己的妻子，而妻子也会由此顺服丈夫，好比教会顺服基督（第 22-24 节）。妻子对丈夫的顺服不应该与对基督的顺服有冲突（第 22 节）；妻子在任何顺服基督的事上，也都顺服自己的丈夫，如同顺服基督一样（第 24 节）。

重要的一点是，我们要明白：主所要求妻子的顺服，并不是关乎着等级贵贱，而是关乎着职能。上帝把领导的角色分配给了丈夫，并不是因为丈夫比妻子更好，而是因为上帝将着权柄委任给了丈夫。妻子的顺服不是一种奴役式的顺从，而是自由的、自愿的、尊崇上帝的顺服。这样，丈夫和妻子之间的关系就反映出了基督和教会之间的盟约之爱，也是效仿了福音的样式。



上帝在《以弗所书》第 5 章中制定了一个重要的基本原则，那就是：丈夫负责履行丈夫的职责，妻子负责履行妻子的职责。我们与生俱来就容易自以为义，容易看到自己爱人的缺点，又将婚姻当中的软弱归咎在爱人的身上。我们更加容易替自己的行为辩护，并放大爱人的错误。但上帝却说：“你们各自做好自己的事，后果都归我管。你们要顺服我的准则，相信我必要祝福你们。”

在以上帝话语为基础的婚姻中，要求夫妻双方把上帝放在第一位，把对方放在第二位，把自己放在第三位。当夫妻双方领受了上帝的恩典、持之以恒地有意这样做时，他们的婚姻就是荣耀上帝的婚姻。但凡尊重上帝的，上帝也必看重（撒下 2:30）。婚姻幸福的关键就在于：“凡敬畏耶和华、遵行他道的人，便为有福”（诗 128:1）。

上帝在《圣经》中对婚姻的设计完全与世界的观点相反，所以不要把这两样混为一谈。世界说：“婚姻就是要让我高兴。我要我的另一半来讨我欢欣。只要我还很快乐，我就在这段婚姻中呆下去。但要是快乐没有了，那我转身就走。”这就是以自我为驱使、以自我为中心的婚姻的精髓。这种婚姻如同行走在流沙上。婚姻中的双方都想方设法不让自己往下沉陷，为了达到目的，有时候甚至会把对方往下拽。两人越是挣扎，就沉陷越深。然而，当耶稣基督伸出双手把夫妻二人从陷入的流沙中拉上来、又把他们放在坚固的磐石上时，夫妻二人才开始彼此滋养兴旺。以福音为驱使的婚姻始于舍己，始于把上帝放在第一位、把自己的另一半放在第二位。信徒要说：“我曾是一个失丧的罪人，如今却是一个蒙了拯救的罪人，是耶稣的宝血拯救了我。我的另一半也是这样。我爱上帝，因为上帝先爱了

我。他赐给我心爱的另一半。我实在感谢上帝赐给我这份礼物，我愿用一生来爱耶稣基督、服侍耶稣基督，也要爱并服侍我的另一半。在这一过程中，我感到了比服侍我自己时更加深层的喜乐。”

你是在为哪一种婚姻而努力呢？是以自我为驱使的婚姻？还是以福音为驱使的婚姻？

## 2. 培养灵里的相交

最深的相交乃是：在这相交当中，你能与自己的好友在永活的上帝面前分享你的生命。荣耀上帝的婚姻就会培养出这样的友情。奇怪的是，居然仅有十分少数的基督徒真正与自己另一半享受过属灵的亲密。我们不是在说要有家庭灵修，尽管这对上帝所看重的婚姻而言也是一大基础。我们所说的是，夫妻双方要相互分享信仰。牧师时常会跑去探访一位刚刚失去丈夫的姊妹，问她说：“你是否相信自己的丈夫是上帝的孩子？”又时常只能听到这样的答案：“我觉得他是，但其实我并不太清楚，因为他从没说起过这个。他常常读经，他也忠心地去教会，他是一个好榜样，但他从来没跟我谈起过任何与他内心还有灵命有关的事。”多么可悲啊！生命中最重要的事，就是在基督耶稣里的信心，所以，请与你的另一半分享你属灵上的挣扎、你的信心、还有你的盼望。

这显然需要夫妻二人都在基督里有活泼的信仰。基督徒应当只和主里面的人结婚（林前 7:39）。如果你们夫妻二人都是基督徒，你们就应当定期在一起聊聊彼此的属灵经历，分享彼

此灵里的担忧、挫折、得胜，以及在灵里走过的旅程、取得的长进。可以谈谈主如何藉着祂的话语和灵在你的生命中作工。上帝在你读经时所教导给你的真理，请告诉你的另一半，而且要把这种做法养成习惯。夫妻二人要阅读和探讨造就灵命的书籍，也要一起听道，还要对讲道的内容进行有益的交谈。对于健康的、上帝所看重的婚姻而言，有关上帝以及自己心灵的谈论是很有必要的。

这种属灵相交的目的在于使夫妻更加彼此相爱并促成更多善工。丈夫和妻子应当相互帮助，使彼此更加符合基督的要求。这需要我们谦卑承认自己的软弱，并甘愿分享自己在罪方面特别的挣扎；还需要我们藉着将《圣经》运用到具体情况来谦卑有爱地辅导身处挣扎中的另一半。丈夫和妻子应当在对上帝的忠心敬拜中彼此劝勉，无论是在公众敬拜中、在私下的敬拜中、还是在家庭敬拜中。夫妻应当像同路的朝圣者或是客旅那样，携手走向天国。

### 3. 一起祷告

荣耀上帝的婚姻是祷告的婚姻。祷告会使我们的头脑思想严肃起来，也让我们的心感受到上帝的同在和威严。所以，夫妻要把共同祷告放在首位。我们发现，大声祷告会令一些基督徒感到不安，在这件事上，我们应当彼此有耐心。但什么也比不上夫妻二人每日花时间一起祷告、一起为当日的祝福献上感恩、一起祈求上帝赐下明日所需的恩典。

要把夫妻共同祷告的时间设立为每天日程安排的一个固定部分，并热心地遵守。如果你的另一半想换一个时间祷告，也请不要将祷告推迟。你会惊讶地发现，夫妻二人哪怕每天只在一起祷告五分钟或十分钟，也能促进婚姻关系更加亲密。许多夫妻花好几个小时一起参与世俗的娱乐，却只是看到对彼此感情渐渐冷却。这样花费的时间会腐蚀婚姻，而夫妻一起用在祷告以及上帝话语上的时间则会增加对彼此的爱。

夫妻共同祷告还能维持夫妻二人与上帝之间的相交，从而保守夫妻二人抵御婚姻的忧患与试炼。许多夫妻认为，要抵御将来的艰难，自己最大的保障是余额充足的银行账户。但如果被困难所破坏掉的东西是金钱无法买到的，又怎么办呢？如果损失掉的东西是金钱无法弥补的，又怎么办呢？面对将来的未知因素，我们虽不能把储备的需求最小化，但我们用来抵御困难的保障是在主里面。在主那里，有你所需的力量来面对试炼，有你所需的智慧来走过生活中狂风巨浪，也有你所需的恩典来忍受困苦和患难。你虽活跃地与上帝交通和相交，但这并不能拦阻婚姻中的试炼，但这会在很大程度上阻止你以不荣耀上帝的方式来应对这些试炼。

上帝是心灵、婚姻、情感的创造者，因此，我们应当时时向上帝祷告，求上帝让我们更多地去爱祂在婚姻中赐给我们的另一半，也让我们能够用自己的言语和行为将这份爱表达出来。上帝恩惠地赐下了祂所命令的，于是我们仰望祂，求祂赐给我们顺服的信心、聪明、方向、和意志，这样的结果是，我们自己也能在婚姻中做到顺服（约 15:4-5；腓 2:13）。我们必须向上帝祷告，求祂使夫妻二人的心始终连结在一起，让夫妻双方越来越满足于彼此，又帮助夫妻双方喜悦于彼此的微笑、情感、

触碰、陪伴、服侍、和付上的时间。我们还必须祷告，无论什么，只要会损害、减弱、或是转移我们的对婚姻中另一半的爱，都求上帝使它远离我们（太 6:13）。

## 4. 操练家庭敬拜

荣耀上帝的婚姻会把家庭敬拜放在优先位置(2)。已婚夫妻应当努力让真正的信仰在家中建立起来，这样家里就有了一个“小教会”（诗 101:2；罗 16:5）。甚至要在有孩子以前都开始家庭敬拜；若是等到有了孩子，开展家庭敬拜就难得多了。每一位敬畏上帝的丈夫都应当与约书亚一同说：“至于我和我家，我们必定侍奉耶和華”（书 24:15）。

每天都要为家庭敬拜预留出时间。理想的情况是，每天要有两次敬拜，早晚各一次。这样做最为符合《圣经》中对敬拜的指示说明：《旧约》教导说，每一天都要被早晚的献祭以及早晚的祷告洁净，《新约》中的教会则遵照了早晚都祷告的模式。但对一些家庭而言，几乎很难一天有两次家庭敬拜，只能在晚餐之后有一次。无论哪种情况，都必须认真遵守家庭敬拜的时间。会有许多干扰和试探让人忽视家庭敬拜，因此，丈夫和妻子应当互相劝勉，忠心地将这一责任坚持下去。

依照《圣经》，我们应当以下列三种方式在家庭敬拜中服侍上帝。首先，一家人应当通过每日诵读并遵守从上帝话语而来的命令服侍上帝。摩西要求以色列百姓要将上帝的话语记在心里，并“殷勤教训你的 [以色列百姓的] 儿女”（申 6:6-7）。摩西并不是建议父母们只是略微谈论一下，而是要满心火热地殷勤与儿女交流并教导儿女。在这样教导儿女的时候，父母们

务必要在意思上直白、在教义上纯正、在应用上切题、在方式方法上富有感情。父母们应当通过自己提出问题、并鼓励自己的儿女提出问题，从而在家庭当中展开围绕上帝话语的对话讨论。(3)

其次，在这样的敬拜中，我们应当每日都要在上帝的宝座前献上祷告。在《耶利米书》10:25中，先知耶利米说到：“愿你将忿怒倾在不认识你的列国中，和不求告你名的各族（家庭）上。”换句话说，那些既不认识不承认上帝、又不求告上帝之名的人，会给自己及其家人招来忿怒。如果你的家庭要想蒙上帝的喜悦，你就必须祷告。这样的祷告必须简洁且庄重，必须包含这样一些内容：告白对上帝的爱、认罪、祈求、和感恩。

再次，家庭敬拜应当包括每日都歌唱赞美上帝。《诗篇》118:15说：“在义人的帐棚里有欢呼拯救的声音。”这显然指的是歌声。欢呼拯救的声音应当每日都在你的家中响起。要唱教义上纯正的诗歌，尤其是要唱《诗篇》。唱的时候要带着悟性（诗 47:7）和感情（诗 103:1）。丈夫应当说：“至于我和我家，我们全家必要寻求主，也必要敬拜祂、向祂祷告。我们要读祂的话语，要使家中充满祂的教训，并坚固祂的教导。我们要奉祂的名唱诗赞美祂，歌颂祂的荣耀。”

## 5. 爱你的另一半

婚姻若是少了真诚、无私的爱，就不能荣耀上帝。丈夫和妻子应该以热烈而坚定的爱来爱彼此；对彼此的爱不应当随着容貌、着装、财富的变化，或是情感、情欲的波动而起起落落。

这种爱必须是慷慨的，要通过各式各样的表达、动作、面貌、及行为倾洒在夫妻之间。

夫妻之间的爱是极为宝贵的，我们必须在这份爱的周围竖起一道保障。我们只将自己的目光放在另一半身上，而不放在其他人身上。我们所想的也只能是我们所珍爱的另一半。如果我们感到自己受到了试探、开始去想其他人，我们就必须祷告，求上帝赐下力量来保守我们的心，然后加倍努力向我们的另一半吐露爱意。

关于这种爱的本质，《哥林多前书》13:4-7 有着最为深刻的描绘。这里，使徒保罗教训哥林多教会要在运用属灵恩赐的过程中相互表露对彼此的爱，“凡事都当造就人”（林前14:26）。如果在教会的弟兄姊妹中间尚且能表现出这样的爱，那么在夫妻关系中岂不是应当表现得更多吗？保罗第一告诉我们，这样的爱是恒久忍耐、不轻易发怒。因此，当我们的另一半触怒我们或是让我们不高兴时，真爱就会约束我们的愤怒和怨恨，并要在恒久忍耐中表现出真爱。

第二，保罗还说爱是恩慈的、无私的，会在凡事上为自己的另一半求益处。自我牺牲式的恩慈是婚姻的一个关键部分。我们曾读到过一个案例。有一对夫妻，他们已经变得彼此相恨了。妻子决定和丈夫离婚。她太恨自己的丈夫了，就准备用《离婚协议书》给她丈夫来个措手不及。于是，她觉得自己可以花一个月的时间对她丈夫异乎寻常得好，这样她丈夫就会认为情况正在渐渐改善。随后，当她丈夫见到《离婚协议书》时候就会实实在在地受到伤害。然而到了一个月快要结束的时候，妻子注意到一个变化：不是她的丈夫变了，而是她自己变了！

妻子开始越发喜爱自己的丈夫。事实上，她又重新爱上了自己的丈夫。她的恩慈激发出了丈夫的恩慈，他们之间的关系也得到了恢复。这就是爱和恩慈的力量。

第三，保罗还说这种爱是不嫉妒、不自夸。这种爱不是嫉妒另一半的才干或是成功，而是喜乐地共同分享。第四，真正的爱会在符合现实的情况下，把自己的另一半尽可能往好的方面想。第五，爱就是要凡事包容，凡事相信，凡事盼望，凡事忍耐。这样的爱，能忍受婚姻中的艰难时刻，同时祷告并盼望医治和困难被解决。以这种爱为标志的婚姻必定是幸福的！

爱既然是婚姻的基础，就必须坚固并驱动婚姻中的责任。这样的爱会令婚姻中的一切变得容易，而当缺少这种爱时，婚姻中的一切就将变得艰难起来。当婚姻有着丰盛的爱时，夫妻二人就会努力满足对方的需求；而当婚姻缺乏爱时，所有婚姻的责任都不过是冷漠的、无生气的行为。当爱充满了你的心、遍满你的四肢、又溢满你的嘴唇时，你就会更加容易行动起来服侍自己所爱的另一半；而当你缺乏爱的时候，你就会要么忽视自己的责任，要么以假冒伪善、怠慢、或是不上心的态度来履行责任。

夫妻之间的爱必须是专一的。这种爱必须是最高等级的。你爱自己的另一半，必须超过爱今生中的任何人。朋友可能会在我们的生活中占据很高的位置，但当说到最诚挚的爱、灵里的相交、以及在一起度过的宝贵时光，若是夫妻二人能做到平衡自己的生活、在上帝的看顾下把对方放在自己心中最高的位置，这样的夫妻有福了。



## 6. 养成良好的沟通技能

当你结婚时，你就进入到了“伴侣关系”这一盟约中。《玛拉基书》2:14 说：“你幼年所娶的妻……是你的配偶，又是你盟约的妻。”但若是少了良好的沟通，健康的、尊崇上帝的伴侣关系就不会存在。夫妻二人务必靠着上帝的恩典、努力养成良好的相互交谈方式。

健康的沟通也包括倾听。当你的另一半需要谈话时，你要成为一块优质的共鸣板。雅各为我们提供了良好的建议，他说：“要快地听，慢慢地说，慢慢地动怒”（雅 1:19）。丈夫和妻子应当乐意去倾听彼此不得不说的话，双方都不应当感到有回应的压力，也不应当动怒。无理斥责或是爆发出怨气会导致你的另一半退避沉默——或者更糟糕，开始变得不诚实，只对你说你听到的话，即便这些并不是真话。许多时候，唯一关心的、或是需要的只不过是“有所发泄”。钟马田博士（Martyn Lloyd-Jones）曾说，如果我们想要作为辅导者来帮助对方，就必须学着无论听到什么都不震惊或是排斥。婚姻中的双方都必须敞开沟通的渠道，倾听对方而不报以轻率或是愤怒的回应。当妻子说：“亲爱的，我觉得是这样的，”丈夫千万别说：“你要这样做或是那样做，就能搞定了。”丈夫要是说了这种话，妻子极有可能回应到：“我又没叫你告诉我怎么做，我只是想让你知道我的感受。”这并不意味着丈夫或妻子永远不需要忠告，但他们往往只是想要知道对方是在自己身边的。我们都想要沟通的感觉，而这感觉就存在于婚姻理念的核心位置。有时候，这种感觉会让人流泪。但当沟通被真正敞开，眼泪并不意味着灾难，反而有助于消除痛苦。这种时候，我们应当将自己的另一半搂在怀中，细细倾听，无条件地疼爱。

婚姻中健康沟通的另一个方面是：在需要做出重大决定时，夫妻二人要共同商议，达成共识之后再进一步行动。任何涉及到家庭生活、住房、工作、或是教会的重大决策，都应当只有在共同交谈、共同祷告、达成一致意见后再做出。虽说丈夫是家庭的头，敬虔的弟兄不应当——也很少出现这种例外——带领家庭时去违背敬虔妻子的愿望。

健康的沟通还包括这样一种能力：从另一半那里接受批评、或是批评另一半而又不会冒犯到对方。我们可以用到所谓的“三明治原则”。就像做三明治一样，你要先放一片面包，也就是说一些类似这样的话：“你相当不错，我在很多方面都很欣赏你。”然后你再举出几个令你尤其欣慰的方面。接下来你再放一片肉，说：“但我还是有些担忧。我觉得你好像并不太关心我的日子过得怎么样。你很少过问我这个，就算是过问，也很少去倾听我说的话。”再接下来，你又放上一片面包，说：“不要误会我。我不是在批评你这个人。我只是在就事论事。我真的很爱你，你身上有那么多美好的品质。”当你确实小心谨慎地以这种方式提出批评时，你的另一半就会更加容易吃下你给的“三明治”了。这不是一种操纵，而是一种训练有素的感激。

当保罗在书信中批评自己的读者们时，就在这方面做出了优秀的榜样。例如，当他在写信给哥林多教会的信徒时，他在头一封书信的开头放了一片面包：他为了他们感谢上帝，也感谢上帝赐给他们恩惠和恩赐，又确信基督必要在他们里面将他自己的工作坚固到底（1:4-9）。从《哥林多前书》1:10 开始，保罗列举出了七项批评——就是放上了七片肉——还提出了自己的建议和解决方案来将他们引向基督。随后，保罗用另一片

面包结束了自己的书信，告诉他们：他盼望再次见到他们，很快还会再来，在此期间，他们应当彼此亲嘴问安（16:5-20）。这个三明治虽然吃起来异常巨大沉重，因为夹着七片肉，但保罗在自己的许多其他书信中还是遵照了同样的方式方法。

我们在批评自己的另一半时，有太多时候都带着强烈的负面情绪。我们忘记了“人的怒气并不成就上帝的义”（雅1:20）。我们在批评的时候，甚至没有提到我们还在许许多多的事上都很欣赏自己的另一半。我们的另一半给我们的生命带来如此多的美好，我们竟没有为此而感谢上帝。如果丈夫跑到妻子面前，只是一味地说：“你根本不在乎我，也不关心我过得好不好，”妻子很可能会回应说：“得了吧！你也不想想我的付出！对了，你也没怎么关心我过得怎么样。”智慧的忠告和自私的抱怨连天是有很大的区别的。愿我们以谦卑的感恩来分享有建设性的忠告。

## 7.称赞你的另一半

嘴巴是心的出口，我们的心若是充满了对另一半的感激和爱，那么也会以言语的肯定和劝勉表达出来。荣耀上帝的婚姻总是因讨人喜爱的称赞而熠熠生辉。我们可以想想，在《雅歌》中，基督和祂的教会是如何相互说话的。基督对祂的教会说：“你这女子中极美丽的”；“我的佳偶”；“我的佳偶，你全然美丽”；“毫无瑕疵”；“我妹子，我新妇，你夺了我的心”；“你的爱情比酒更美”；“我妹子，我新妇，乃是关锁的园”；“你的眼目使我惊乱”；“我的鸽子，我的完全人”；

“我所爱的……何其可悦。”教会则对基督如此说：“因你的爱情比酒更美”；“我心所爱的”；“我的良人”；“我的良人哪，你甚美丽可爱”；“因我思爱成病”；“我的良人……超乎众人之上”；“他全然可爱。”如果说夫妻之间的爱要反映出基督和他的教会之间热烈的爱，那么，我们的婚姻就应当被爱的交流照亮，而这爱的交流正是一种燃烧彼此、肯定彼此的交流。

我和太太做夫妻辅导已有几十年了，但几乎没有哪一对天天互相称赞的夫妻需要我们辅导。不同的夫妻当然会有以不同的方式来肯定对方，但关键的是，夫妻双方要感到自己是被珍视、被欣赏的。

在我和太太的婚姻中，我们是很喜欢彼此称赞的。我们每天都会称赞一下对方外貌的某一方面。但更重要的是，我们称赞对方性格的各个方面，以及这些方面对我们有多么重要。

称赞的反面是抱怨。此种怨言通常专注于负面的东西，主要是这样一些话：“真希望我太太能换一幅面孔”或是“真希望我丈夫能换一种做法。”在这一切的背后，其实是骄傲在说话：“我有权力得到某种类型的另一半，有权力享受一定程度的性享受和性满足。”你其实没有权力得着任何事，除了自己的罪受到审判。令人惊奇的是上帝愿意赐给我们任何好的东西！一些婚姻可能令人心碎、伤透了人的心。然而，当你看到自己是个罪人、只配得地狱，你肯定也会承认：“我所获得的，超过了我所配得的。”另外，如果你的另一半也是基督徒，无论有多么不完美，你都有理由去每日称颂上帝。你的头脑中不要充满了对另一半的不满，而要充满欣赏和感激。请试着用称赞

来表达这种感激。要坚固婚姻、从而荣耀上帝，你还有很长的路要走。

## 8.培养身体上的亲密度

婚姻中的性爱如同壁炉中的火焰。如果火焰冲破了壁炉的界线，就会烧着屋子的其他部分，就会烧毁家中的财物，杀死你的家人，也可能会要了你的性命。同样，性若是超出了上帝所规定的界线，也会招致毁灭和死亡。世界所认为的性自由其实注定会走向死亡。正如《箴言》6:32 所说：“与妇人行淫的，便是无知，行这事的，必丧掉生命。”然而，我们并不想去如此惧怕火焰、甚至再也不能享受火焰飞舞在壁炉中的感觉了。围坐在燃烧的壁炉前，是既温暖又美妙的。同样，婚姻范围内的性也是亲近心爱之人的一种既温暖又美妙的方式。(4)

造物主让我们有责任用身体、用心灵来爱自己的另一半。你是否意识到，上帝命令你在健康条件允许的情况下要与另一半过规律的性生活？若是有了健康方面的问题，这显然就不可能办到的，至少在一段时间内无法办到，而有时却是永久性的。不过，若是健康条件允许，上帝对已婚夫妻的旨意就是要有规律的性亲密（创 2:24；林前 7:3-5）。

有人可能会反对，觉得这样会让性爱变得像是履行职责、而不再是一种爱的行为，这样会使性亲密变得机械呆板，毫无浪漫可言。对此，我们的回应是：责任并不排斥愉悦，正如对律法的顺服并不排斥爱。爱是律法的本质，对上帝的真顺服意味着喜乐地服侍上帝（诗 100:2）。

因此，当我们说到夫妻间的性生活时，不应当忘记了福音为之附带的律法。第七条诫命不光禁止淫乱，其正面的含义还如《威斯敏斯特大要理问答》（138 问）提醒我们的那样，要求已婚夫妇要“夫妻相爱，彼此同住”。(5)

最佳美的性来自于“一生相互尊重”的夫妻关系。这意味着性绝对不能被用来贬低夫妻关系中的另一方。《圣经》虽并未详细说明哪些性行为是被允许的，但的确清楚表明了：在性爱中，我们不应当把对方当作奴隶、动物、或是一件物品一样对待。性始终应当以一种符合上帝形像承载者的方式来表达出对另一方的尊重。《海德堡要理问答》（108 问）涉及到了基督徒生活的基本价值观、洁净和圣洁，当中讲到，第七条诫命教训我们要憎恶一切的不洁净，“无论未婚已婚，都要过贞洁、节制的生活。”

我们还应当意识到，女性的性感受与男性是有一定区别的。男性通常看到自己的妻子就会兴奋，而女性一般要通过甜言蜜语、深情款款的抚摸、情意绵绵的时光共度才能兴奋起来。男性通常想要很快达到性高潮，而女性则想要慢慢来。当然，这些都只是大概情形。也有一些丈夫，和妻子一样需要、甚至更加需要情感上的亲密接触；也有一些妻子，和丈夫一样有着身体上的性渴望，甚至渴望更多。关键在于，你应当了解自己的另一半想要什么，共同努力，使双方都得到满足。

美好性爱的一大诀窍就在于：务必记住，你和你的另一半不是为自己、乃是为对方而存在的。“不可将你们的自由当作放纵情欲的机会，总要用爱心互相服侍”（加 5:13）。这不正是福音以基督为榜样所教导我们的吗？基督虚己而取了奴仆的

形像（腓 2:6-8）。他并不是要被人服侍，而是要服侍人，舍命作了多人的赎价（可 10:45）。至于丈夫们要如何爱妻子，基督就是榜样（弗 5:25）。所以丈夫们，当你们伸手触碰妻子以前，请记得上帝呼召你要为妻子舍己。

从性爱的角度说，这意味着丈夫在触碰妻子的身子前，要先触碰妻子的心，要在天色尚早之时就给与妻子柔情及关爱，这样到了临睡前，丈夫才会被妻子的心温柔以待。不过，这还意味着丈夫在触碰妻子的身子时，也要继续触碰妻子的心：说情话，称赞她，用她喜悦的方式抚摸她，了解她所喜爱的，切勿慌忙。也要在更加切入正题前有足够多的亲吻和爱抚。这会让妻子获得更多的性满足。

妻子也要在性爱中和性爱后对丈夫倾吐爱意。丈夫可能会比他所表露出来的更加需要这些。妻子要回应丈夫的爱和抚摸，但也要尽量主动一些，绝大多数丈夫都会因此更有欲望。要了解丈夫在性方面想要的（可让他自己说出来），并给与他想要的。这会令丈夫有更多性满足，也更加爱慕自己的妻子。

## 9.培养彼此间的友情和共同的兴趣

在婚姻中，夫妻双方要作彼此最好的知己，这是很关键的一点。耶稣说，友情包括分享自己所想的（约 15:5），正如上帝将自己的想法分享给朋友亚伯拉罕（创 18:7-18）。理查德·巴克斯特（Richard Baxter, 1615-1691）描述了婚姻的这一方面：

得一挚友是一种祝福：她全然爱你，你也全然爱她；你可向她敞开心扉，畅所欲言，她可随时坚固你，为你在个人私事和家庭事务中排忧解难，帮你负重担，安抚你忧愁，日日作你生命的陪伴，休戚与共。(6)

当你结婚时，你就进入到了“伴侣关系”这一盟约中，正如我们在《玛拉基书》2:14 中所读到的，所包含的意味有：夫妻双方承诺“要在今生的一切事上真心诚意地相互帮助。”(7)我和太太认识的一对夫妻用五个词总结了伴侣关系所包含的要点：时间、关心、交谈、柔情、爱抚。

假如你和你的另一半在一起的时间很少，你们就很难算得上是朋友。盖里·斯莫利（Gary Samlley）花了三年时间采访了三十多个幸福的家庭。这些家庭所在地域、所生活的社会环境及经济状况千差万别，但他们有两个共同点。首先，丈夫和妻子总能够设法花时间呆在一起，能一起去做许多的事，这样就能尽可能不相互分开太久。其次，他们都喜欢露营。(8)有可能你一想到篝火、一想到要在星空下睡觉就感到兴奋。又或者，爬进帐棚里的长脚蜘蛛是你应付不来的。但这里的关键是：夫妻二人一起做事情。

友情也不可能在微波炉里热三十秒就培养出来了。当今有太多事情都是速成的，但友情却不是这样。友情需要付出，需要付上你自己、付上你的委身、付上你的柔弱。友情的培养是急不得的。若要得着自己想要的味道，就必须慢火细熬、延绵不断地炖煮。

要分享你所想的，其中一个方面就是：在需要做出重大决定时，夫妻二人要共同商议，达成共识之后再进一步行动。(9)



任何会对时间或金钱造成重大影响的决策、或是任何涉及到家庭生活、住房、工作、或是教会的重大决策，都应当只有在共同交谈、共同祷告、达成某种一致的时候再做出。正如威廉·古奇（William Gouge, 1575-1653）所说：“丈夫虽是头，但女人却是心。” (10)

也要分享你的喜乐，就是说夫妻二人分享彼此都很喜欢的活动。可以寻找一下夫妻共同感兴趣的领域，并投入时间和其他资源。如果你的另一半喜欢的某项活动并不是你所喜欢的，那就请学着去享受。可以去参加一些相关活动，即便你实在欣赏不了，看着另一半乐在其中，自己也要倍感享受。夫妻二人的生活有越多的重叠，彼此间的友情也就愈加亲密。(11)

通过在一起聊天、读书、散步、分享爱好、锻炼身体、参与，游戏，夫妻二人可在婚姻中培养出多种形式的“融洽亲密”。其中最重要的是，要在教会中、在家里共同敬拜，而但凡能造就信仰、促进灵命增长的事，也要彼此分享。然而，这只是一个参考，也可能有例外。在我们的婚姻中，我们一个人热衷于搞园艺，另外一个则不喜欢，因为花粉过敏。遇到这种情况，一方就必须理解另一方的偏好，并满足于自己单独去参与这项活动。

## 10. 在养儿育女中培养融洽

尽管这本小册子是关于婚姻、而不是关于养儿育女的，但已婚夫妻若是在养儿育女的过程中难以做到融洽，就会给婚姻带来实实在在的和睦，而婚姻原本应当荣耀上帝，现在也无法做到了。在婚姻中，丈夫是妻子的头，但在养儿育女中，夫

妻二人必须共同作领袖。关键的一点是，夫妻双方都要明白这一点，也要商定如何办到这一点。有些婚姻出了问题，其中一个关键的争论点就在于，父母中的一个比另一个更温和（或是更严厉）。孩子们很快就学会利用父母中的一个去与另一个作对。如果在这之后，父母中的一个开始自顾自地行事，那么另一个很快就会感到自己被边缘化了，不和谐的氛围就会在家中弥漫。

我们夫妻曾做出了很大努力来避免这个问题。如果孩子们向我们当中的一个人提出请求，而这时候又并不确定另一个人是否在处理这件事，我们就会学会了要问一下：“这个你和妈妈（或爸爸）说过吗？”如果孩子的回答说是，我们就会问：“那妈妈（或爸爸）是怎么说的？”如果孩子的回答说不，我们就会说：“我要先和你妈妈（或爸爸）谈一下，然后再告诉你我们的决定。”

我们孩子其中的一个曾对我们说：“每次有事跟你们说的时侯，我都觉得很失望，因为你们什么都是在一起做。你们为什么从来不闹别扭呢？”我们觉得这是极大的称赞！孩子们长大一些后，我们认为他们渐渐学会了欣赏这一点：爸爸妈妈无论做任何的决定，都总是同心合意的。

所以，如果你不想家中变得紧张不安，就要和另一半一起商议儿女们所关心的事，并且对儿女们做出答复要代表夫妻双方的共同确信、共同决定，要既符合《圣经》又荣耀上帝。少数时候，父母无法达成一致的決定，这时就可以先不忙给儿女们答复，而是要继续商量，直到双方意见一致。如果商量了一段时间后，依旧没有一致的决定，双方仍然态度强烈，这时妻

子就应当在这件事上顺服丈夫，而丈夫也要在周全考虑之后执行决定。尽管如此，智慧的丈夫这时也会充分听取妻子的建议。

要想使婚姻越来越融洽，至关重要的一点是：父母双方都要确保儿女对父母都是尊重的。由于在绝大多数婚姻中，母亲比父亲和儿女呆在一起的时间更多，儿女可能就会更少地去尊重母亲——尤其是当这样做却不会受到任何管教的时候。为了婚姻和家庭，关键是要丈夫不容忍这种不尊重的行为、要支持妻子，而妻子也务必要保证丈夫在家中能得到尊重。

## 总结

这本小册子中所列出的十条准则当然不是面面俱到的。但我们相信，对荣耀上帝的婚姻来说，这些准则都是重要的标志。只要努力将这些准则付诸实践，我们向你保证，你的婚姻定会更加美好。

最首要的是，要记住基督和他的教会之间有着爱的关系，这关系就是婚姻的榜样。上帝把爱给了我们，从未将爱收回。这份爱不是仅仅一种包围着我们的热烈感觉，而是一种扎根于正确思想和纯洁动机的行动。即便我们认为自己的另一半不配，我们也必须一直不断地对他/她报以亲切的、基督式的爱。当这种爱在夫妻间相互流动时，夫妻二人必定有福了。

正如个人成圣的方方面面那样，已婚夫妻的成长需要时间、勤勉、信上帝、爱基督，也需要上帝话语的亮光，需要圣灵的帮助，以及谦卑、悔改的心。光是读这本小册子是远远不够的，

甚至现在就开始将这些准则付诸实践也是远远不够的；你必须在这些方面不断长进，直到死亡将夫妻二人分开的那一天。终将有一天，你要站在上帝面前，回答你是如何对待自己的另一半的。你曾拥有的伟大特权，就是：向世界展现基督和他的教会之间的盟约之爱，你是否能够就着自己的这一特权而娓娓道来？在那一日，你是否会被认为是忠心的？我们的盼望、我们的祷告就是：在上帝的祝福下，这本小册子能帮助你增长对另一半圣约式的忠诚，并由此而荣耀上帝。

## 注释

1. 关于这一主题的探讨，更多细节请参考 Joel R. Beeke 和 James A. La Belle 所著的 *Living in a Godly Marriage* (Grand Rapids: Reformation Heritage Books, 2016)。该书以当代的语言表达风格总结了二十九本婚姻话题的清教徒著作。
2. 这一部分的绝大多数内容来自于 Joel R. Beeke 所著的 *Family Worship* (Grand Rapids: Reformation Heritage Books, 2005)。若要进一步了解家庭敬拜，可参考该书以及 James W. Alexander 所著的 *Thoughts on Family Worship* (Ligonier, Pa.: Soli Deo Gloria, 1990)。
3. 若要在这一领域寻求有用的帮助，可参考 *Family Worship Bible Guide*，由 Joel R. Beeke、Michael P. V. Barrett、Gerald M. Bilkes 和 Paul M. Smalley 编辑 (Grand Rapids: Reformation Heritage Books, 2017)。
4. 见 Joel R. Beeke 所著的 *Friends and Lovers: Cultivating Companionship and Intimacy in Marriage* (Adelphi, Md.: Cruciform, 2012)。
5. 见 *Westminster Confession of Faith* (Glasgow: Free Presbyterian Publications, 2003)，第 222 页。
6. 见 *The Christian Directory*, 2.1, dir. 9, 收录于 *The Practical Works of the Rev. Richard Baxter*，由 William Orme 编辑 (London: James Duncan, 1830), 4:30。

7. 见 “Form for the Confirmation of Marriage,” 收录于 *The Psalter* (Grand Rapids: Reformation Heritage Books, 2011), 第 156 页。
8. 见 Gary Smalley 所著的 *Hidden Keys of the Loving, Lasting Marriage* (Grand Rapids: Zondervan, 1988), 第 325–326 页。
9. 见 Smalley 所著的 *Hidden Keys*, 第 328 页。
10. 见 William Gouge 所著的 *Of Domestical Duties* (1622; repr., n.p.: Puritan Reprints, 2006), 第 194 页 (3.4)。
11. 节选自 Beeke 所著的 *Friends and Lovers*, 第 19–32 页。