

爱我的 妻子



丈夫应该怎样爱他的妻子和为妻子祷告呢？这里有一些圣经的启示

作者: Ronald Halbrooks 医学博士
北卡罗莱纳州 Durham 市第一浸礼会教堂长老
图文设计: Victoria Halbrooks

几乎所有的社会，宗教和文化都会同意，一男一女的婚姻是好的和重要的，原因有很多。此外，他们可能也会同意，保持婚姻的完整是一个挑战，原因也有很多。

基督徒相信圣经是神给人的话，它已经专门对我们讲了关于婚姻的内容。圣经把婚姻称为一种对社会、养育子女和推动神在地上旨意都很重要的人际关系。

使徒保罗（在圣经的内容里）大约在公元 62 年，给以弗所教会（在现代的土耳其）写了一段经文，这段经文在以弗所书里面，告诉我们婚姻关系如何经营，并且经营得很好。这段经文（以弗所书 5:22-35）有两个组成部分，第一部分是针对妻子（第 22 - 24）第二部分是针对丈夫（第 25 - 35）。这是圣经中最长一段针对婚姻中丈夫的经文。

这本小册子已经把这段经文（以弗所书 5:25-35）分成三个部分：第一，大体介绍一下丈夫为妻子做什么？（25）；其次，因着丈夫为妻子做的，妻子要成为怎样的妻子（26，27）；第三，丈夫为妻子做什么？这部分比第一部分更具体（5:28-35）。

以下三个主题每一个都是详细的部分。第一部分有 3 个小节，第二部分和第三部分各有 8 个小节。在每个小节里有几段圣经，帮助提供明确的经文含义。

因此，思考这段关于婚姻的内容如何被运用？首先，这个小册子的主要目的是鼓励丈夫把这个作为一个指南，为他们的妻子祷告，这可以帮助他们培养对妻子正确和恰当的爱。其次，可以更容易地阅读并且更清晰和更深入的了解这段婚姻。第三，通过读这个内容，人可以对圣经中的婚姻做一个更广泛的研究。第四，人能够记住和思考这段内容。

假设一个男人和一个女人通常知道如何去爱，这个假设是有一定的道理的，但它也存在潜在的局限性。在某种意义上讲，它可能不比一个普通人知道如何治疗糖尿病、建造一座桥或教育子女更合理。就像所有的运动一样，婚姻中的爱也是一个需要学习的技能，并更容易达到最终的目标。这里的目标是一个幸福和充满爱的婚姻，这是荣耀神的，并使已婚的夫妇真的享受彼此在一起。一个美好的婚姻好比一件漂亮的艺术品，做一件美好的艺术品需要很高的水平，经营婚姻也如此。

青少年，年轻的成人，大学生，单身者，男性和女性也都应该考虑读这些内容来了解应该跟什么样的人结婚。正在考虑结婚的人，至少应该想要在其潜在的配偶身上得到这些品质。

最后，父母（包括母亲和父亲）可以读给他们年幼的孩子和青少年，使他们了解圣经针对婚姻关系所说的。他们也可以把这个作为一个祷告的指南，为他们孩子和孙辈们的婚姻祷告。

一位如这段经文所说的有舍己态度的丈夫，一位为自己妻子祷告的丈夫，很难想象他会没有一个更稳固，更幸福，更蒙神荣耀的婚姻。

荣耀归于神



第一部分：丈夫为他的妻子做什么？

以弗所书 5:2—你们作丈夫的，要爱你们的妻子，正如基督爱教会，为教会舍己。

1. 爱你的妻子—丈夫应该这样做是一个宣告。不是一个可以选择的操练，而是一个命令。

a. 哥林多前书 13:4-8

爱是恒久忍耐，又有恩慈。爱是不嫉妒。爱是不自夸。不张狂。不害羞的事。不求自己的益处。不轻易发怒。不计算人的恶。不喜欢不义。只喜欢真理。凡事包容。凡事相信。凡事盼望。凡事忍耐。爱是永不止息。先知讲道之能，终必归于无有。说方言之能，终必停止，知识也终必归于无有。

这段经文是一个清单，告诉我们爱是什么和不是什么，它做什么和不做什么：

b. 迦拉太书 5:22-23

圣灵所结的果子，就是仁爱，喜乐，和平，忍耐，恩慈，良善，信实，温柔，节制。这样的事，没有律法禁止。

这详细说明了爱的具体美德和品质，即爱做什么，是什么和有什么

2. 像基督爱教会-耶稣的爱是完全牺牲和为教会放弃一切的爱，这是一种完全无私的爱，也是丈夫对妻子应有的爱。

a. 以弗所书 1:3-23

愿颂赞归与我们主耶稣基督的父神，他在基督里，曾赐给我们天上各样属灵的福气。就如神从创立世界以前，在基督里拣选了我们，使我们在他面前成为圣洁，无有瑕疵。又因爱我们，就按着自己旨意所喜悦的，预定我们，藉着耶稣基督得儿子的名分，使他荣耀的恩典得着称赞。这恩典是他在爱子里所赐给我们的。我们藉这爱子的血，得蒙救赎，过犯得以赦免，乃是照他丰富的恩典。这恩典是神用诸般智慧聪明，充充足足赏给我们的，都是照他自己所预定的美意，叫我们知道他旨意的奥秘，要照所安排

的，在日期满足的时候，使天上地上一切所有的，都在基督里同归于一。我们也在他里面得了基业，

（得或作成）这原是那位随己意行作万事的，照着他旨意所预定的。叫他的荣耀，从我们这首先在基督里有盼望的人，可以得着称赞。你们既听见真理的道，就是那叫你们得救的福音，也信了基督，既然信他，就受了所应许的圣灵为印记。这圣灵，是我们得基业的凭据，

（原文作质）直等到神之民（民原文作产业）被赎，使他的荣耀得着称赞。因此，我既听见你们信从主耶稣，亲爱众圣徒，就为你们不住的感谢神，祷告的时候，常题到你们。求我们主耶稣基督的神，荣耀的父，将那赐人智慧和启示的灵，赏给你们，使你们真知道他。并且照明你们心中的眼睛，使你们知道他的恩召有何等指望。他在圣徒中得的基业，有何等丰盛的荣耀。并知道他向我们这信的人所显的能力，是何等浩大，就是照他在基督身上，所运行的大能大力，使他从

死里复活，叫他在天上坐在自己的右边，远超过一切执政的，掌权的，有能的，主治的，和一切有名的。不但是今世的，连来世的也都超过了。又将万有服在他的脚下，使他为教会作万有之首。教会是他的身体，是那充满万有者所充满的。

这显示了神对他的爱子耶稣基督完全的爱，后来为我们牺牲。这正是丈夫对他的妻子应有的爱。

b. 以弗所书 3:20-21

神能照着运行在我们心里的大力，充充足足的成就一切超过我们所求所想的。

但愿他在教会中，并在基督耶稣里，得着荣耀，直到世世代代，永永远远。阿们。

这段经文告诉我们，怎样通过耶稣基督有能力和力量来爱自己的妻子，正如基督爱教会。

3. 为她舍己

a. 腓立比书 2:5-11

你们当以基督耶稣的心为心。他本有神的形像，不以自己与神同等为强夺的。凡倒虚己，取了奴仆的形像，成为人的样式。既有人的样子，就自己卑微，存心顺服，以至于死，且死在十字架上。所以神将他升为至高，又赐给他那超乎万名之上的名，叫一切在天上的，地上的，和地底下的，因耶稣的名，无不屈膝，无不口称耶稣为主，使荣耀归与父神。

这可能是整本圣经中最好的一段经文，它详细的描述了耶稣基督为我们牺牲的榜样。同样地，这对丈夫来说也是一个很好的榜样，怎样为妻子舍己。





第二部分：如何做妻子

以弗所书 5:26 - 27-要用水藉着道，把教会洗净，成为圣洁，可以献给自己，作个荣耀的教会，毫无玷污皱纹等类的病，乃是圣洁没有瑕疵的。

1.使她成为圣洁-圣洁意味着要与自私和自我中心的世界完全不同，丈夫爱妻子，就如同基督爱教会，为她舍己，那些非同寻常的行为会帮助妻子在神的面前成为圣洁，与自私的世界截然不同。随后的七点将说明圣洁怎样逐步形成。丈夫应该为他的妻子圣洁的价值观树立榜样并为之祷告。

a. 利未记 11:44-45

我是把你们从埃及地领出来的耶和华，要作你们的神，所以你们要圣洁，因为我是圣洁的。这是走兽，飞鸟，和水中游动的活物，并地上爬物的条例。

这是圣经中一个基本的章节。这里圣洁的概念是神的一个重要属性，神具备这个属性，也希望我们能具备。整本利未记的焦点就是人圣洁的生活，特别是我们在这里谈论的丈夫和妻子在一起的婚姻生活。

b. 彼得前书 1:15-16

那召你们的既是圣洁，你们在一

切所行的事上也要圣洁。因为经上记着说，你们要圣洁，因为我是圣洁的。

这两节出自利未记 11:44-45，说明新约强调在神面前的生活，这个生活要是圣洁的。

2. 借着道洁净—圣洁的第一个说明是，圣洁借着神的道，神的道在我们的身体上、道德上、伦理上和精神上充当清洁剂。

a. 提摩太后书 3:16 - 17

圣经都是神所默示的，（或作凡神默示的圣经）于教训，督责，使人归正，教导人学义，都是有益的。叫属神的人得以完全，预备行各样的善事。

对于神的道怎样洗净了我们，这段经文给出了明确的说明。它首先用神的道教训我们，再督责，然后使人归正，最后教导我们如何在神面前行义的事情。丈夫树立榜样并为他的妻子这样祷告

吗？求神帮助我在生活中，在我的妻子面前树立圣经应用的榜样，来促使妻子成为圣洁。

b. 希伯来书 4:12

神的道是活泼的，是有功效的，比一切两刃的剑更快，甚至魂与灵，骨节与骨髓，都能刺入剖开，连心中的思念和主意，都能辨明。

神的话在这表明它有能力进入我们的思想过程而且赋予我们肉体的生命，帮助我们学会分辨对错，这是圣洁的一个方面。主耶稣，帮助我在我的妻子面前活出一个生命，帮助我更清楚地分辨对错。

3. 以献给自己，作个荣耀的教会—神的话洗净我们之后，我们要把我们的妻子当做荣耀献给耶稣，这在我们的里面和外面都将会是荣耀的

a. 马太福音 5:14-16

你们是世上的光。城造在山上，是不能隐藏的。人点灯，不放在斗底

下，是放在灯台上，就照亮一家的人。你们的光也当这样照在人前，叫他们看见你们的好行为，便将荣耀归给你们在天上的父。

这里的讨论是关于在世人面前成为世上的光，叫他们看见你们的好行为而赞美神。妻子的荣光应该是上帝荣耀的反射，也是一个充满爱的婚姻的见证。主耶稣，求你帮助我的妻子成为符合你旨意的人。

b. 诗篇 34:4-5

我曾寻求耶和华，他就应允我，救我脱离了一切的恐惧。凡仰望他的，便有光荣。他们的脸，必不蒙羞。

作者大卫在这提到那些仰望神的人，成为荣耀的，必不蒙羞。这里鼓励丈夫要树立榜样和不断的祈祷，仰望神帮助他们的妻子更加荣耀。

c. 出埃及记 34:29-30

摩西手里拿着两块法版下西奈山的时候，不知道自己的面皮因耶和华和他说话就发了光亚伦和以色列人看见摩西的面皮发光就怕挨近他。

摩西在西奈山与上帝说话。结果他容光焕发。他没意识到自己的光，但其他人意识到了。我们的妻子发出的光是真实的，是能被别人看到的。一个丈夫的祷告会得到怎样的回应呢？

d. 哥林多后书 3:7-18

那用字刻在石头上属死的职事，尚且有荣光，甚至以色列人因摩西面上的荣光，不能定睛看他的脸。这荣光原是渐渐退去的。何况那属灵的职事，岂不更有荣光吗？若是定罪的职事有荣光，那称义的职事，荣光就越发大了。那从前有荣光的，因这极大的荣光，就算不得有荣光了。若那废掉的有荣光，这长存的就有荣光了。我们既有这样的盼望，就大胆讲说，不像摩西将帕

子蒙在脸上，叫以色列人不能定睛看到那将废者的结局。但他们的心地刚硬。直到今日诵读旧约的时候，这帕子还没有揭去。这帕子在基督里已经废去了。然而直到今日，每逢诵读摩西书的时候，帕子还在他们心上。但他们的心几时归向主，帕子就几时除去了。主就是那灵。主的灵在那里，那里就得以自由。我们众人既然倚着脸，得以看见主的荣光，好像从镜子里反照，就变成主的形状，荣上加荣，如同从主的灵变成的。

这段详述了出埃及记 34 章，这表明在新约中荣耀是通过耶稣基督在我们的生命中显现出来的。祷告是为了让我们变得更像耶稣基督，在我们的妻子想要成为的方面树立榜样，因此，正像我们树立榜样并为他们祈祷，使他们变得更加荣耀。

4. 没有玷污—这个概念指不是被世界或我们生活中的罪污染，它延伸到生活的各个方面，无论是身体上的，情感上的或精神上的，但为了在生活中脱离罪恶，我们要借着耶稣并尽我们最大的努力。

a. 耶利米书 2:22

你虽用硷，多用肥皂洗濯，你罪孽的痕迹仍然在我面前显出。这是主耶和華说的。

男性和女性可以在外面清洁自己，以至于他们会发出光。不过，使他们愁苦的是他们在神面前的过犯。这些玷污是需要改变的。主耶稣，为我和我的妻子向你祷告，让我们的心对你没有玷污。

b. 以赛亚书 63:1

这从以东的波斯拉来，穿红衣

服，装扮华美，能力广大，大步行走的是谁呢。就是我，是凭公义说话，以大能施行拯救。

在生命中，不是所有的玷污都是糟糕的，尤其是可以从生活的错误做法中拯救我们的，这就是耶稣基督的宝血，它赦免了我们的罪。主耶稣，让我们每天感谢你宝血的拯救，我祈求我的妻子和我可以知道的更加清楚。

5. 皱纹-“皱纹”这个词是从一个古代希腊语动词“rhuo”来的，描述因着基督为教会舍己的爱，整个教会是毫无瑕疵的，目的是从此以后把它献给神。

a. 彼得前书 3:1-6

你们作妻子的，要顺服自己的丈夫。这样，若有不信从道理的丈夫，他们虽然不听道，也可以因妻子的品行被感化过来。这是因为看见你们有贞洁的品行，和敬畏的心。你们不要以外面的辮头发，戴金饰，穿美衣，为妆饰，只要以里面存着长久温柔安静的心为妆饰。这在神面前是极宝贵的。因为古时仰赖神的圣洁妇人，正是以





此为妆饰，顺服自己的丈夫。就如撒拉听从亚伯拉罕，称他为主。你们若行善，不因恐吓而害怕，便是撒拉的女儿了。

这并不是说上帝不喜欢美，祂确实喜欢，毕竟祂就是美的创造者。但在垂死的世界，因为我们生活的世界是一个死亡的境地，身体之美，无论怎样努力都很难不衰老，而且这样做不会满足我们的心。更深层次的内心满足是从认识耶稣开始。主耶稣，帮助我们认识你，并让爱和美满足我们的心而不消退。让我的妻子完全喜乐和只在你里面的满足。

6. 其他的瑕疵—这里的又一个目标是成为荣耀的，或成为像耶稣的，这个目标与我们已有的污点、皱纹和瑕疵及其他任何可能限制荣光的都是相对的。求主帮助我解决自己的瑕疵，这样，我的妻子会发现消除这些她生命中的瑕疵是很重要的。

a. 彼得前书 1:18-19

知道你们得救赎，脱去你们祖宗所传流虚妄的行为，不是凭着能坏的金银等物。

乃是凭着基督的宝血，如同无瑕疵无玷污的羔羊之血。

成为没有瑕疵的是我们要努力争取的。虽然只有耶稣是没有瑕疵的。越体会到耶稣的宝血在生命中的意义（祂替我们死在十字架上），我们越要成为没有瑕疵的。祈求主，我会为我的妻子效法做这个，因此她能越来越明白，在她的生命中借着耶稣成为没有瑕疵的意味着什么。

b. 希伯来书 9:14

何况基督藉着永远的灵，将自己无瑕无疵献给神，他的血岂不更能洗净你们的心。（原文作良心）除去你们的死行，使你们事奉那永生神吗。

7. 无瑕的耶稣基督让他的血洗净我的心，因此，我们可以服事神。今天，我祈求我的妻子会成为无瑕的，并且她的心将越来越成为洁净的，所以她可以更爱你、更好地

服事你。

圣洁——看前面的圣洁。第二次提到是为了强调圣洁。这也是对比有污点，皱纹，或其他瑕疵。我祈求主耶稣，能帮助我的妻子成为圣洁，也求你帮助我为我的妻子做这个榜样。

8. 无可责备

a. 哥林多前书 1:8

他也必坚固你们到底，叫你们在我们主耶稣基督的日子，无可责备。

我们都需要力量，因为有时生活是一个挑战。为了能安然经历生命并成为无可责备的，这是一个挑战。我为我的妻子祈求耶稣，在她生命的每一天给她力量并一直到她生命的尽头，因此，她会成为无可责备的，帮助她在这个强化的过程中充满勇气。

b. 以弗所书 1:4

就如神从创立世界以前，在基督里拣选了我们，使我们在祂面前成为圣洁，无有瑕疵。

这段经文表明神对我们永恒伟大的爱。他在很久之前就选择了我的妻子并使她成为圣洁和无有瑕疵的。它也告诉我们，成为无有瑕疵的人完全是神的工作，而不是我们做了很多。他将带领我们并让我们成为无有瑕疵的。主耶稣我赞美你，因我的妻子是圣洁的和无有瑕疵的。帮助我每天鼓励和培养选择圣洁和无有瑕疵的过程。

c. 腓立比书 2:14-15

凡所行的，都不要发怨言，起争论，使你们无可指摘，诚实无伪，在这弯曲悖谬的世代，作神无瑕无疵的儿女。你们显在这世代中，好像明光照耀，

无可责备的前提是没有抱怨和争吵的生命。我需要做这个榜样，并为了我的妻子这样祷告。主耶稣，我为我和我的妻子向你祈求，在我所做的一切事上没有抱怨和争论。我祈求，在我的妻子面前做生活的榜样。

d. 帖撒罗尼迦前书 2:10

我们向你们信主的人，是何等圣

洁，公义，无可指摘，有你们作见证，也有神作见证。

保罗的生命完全反映了无有瑕疵的品质。他这样做就像父亲对孩子，他特别鼓励，安慰和叮嘱帖撒罗尼迦过配得上神的生活。主耶稣，我祈求我会鼓励、安慰和劝勉我的妻子过配得上你的生活，我会用爱和牺牲而不是强制的方式来做。我还祈求，我的妻子在她的生命中向你变得越来越无有瑕疵。





第三部分：丈夫为他的妻子做什么？

最后一节又回到丈夫为他的妻子做什么上来。帮助他的妻子培养前一节提到的所有的态度和美德，丈夫要效仿相同的态度和美德。下面的部分将更精确的告诉我们，丈夫应为他的妻子做什么，使妻子变得更像耶稣。

1. 爱妻子，如同爱自己的身子

以弗所书 5:28a

丈夫也当照样爱妻子，如同爱自己的身子

a. 罗马书 6:13-14

也不要将你们的肢体献给罪作不义的器具。倒要像从死里复活的人，将自己献给神。并将肢体作义的器具献给神。罪必不能作你们的主。因为你们不在律法之下，乃在恩典之下。

我的肉体以及情感，思想和精神应越来越少地献给罪，而应该越来越多的献给神，所以我将能够更爱我的妻子，就像爱我自己的身体。主耶稣，帮助我越来越多的把自己身体献给你，在我所做的一切事上，不论身体、精神或情感，当做义的器具。结果就是

我越来越爱我的妻子。

b. 罗马书 12:1

所以弟兄们，我以神的慈悲劝你们，将身体献上，当作活祭，是圣洁的，是神所喜悦的。你们如此事奉，乃是理所当然的。

我们的身体要作为活祭献给神。在某种程度上，我需要荣耀我的身体，这反映了在态度和行为上对神献祭。在对我妻子牺牲的爱上，我也应该有同样的敬畏（虽然没有敬拜的意义）。主耶稣，我祈求我会在日常生活中，越来越舍己的爱我的妻子。

c. 哥林多前书 6:13-20

食物是为肚腹，肚腹是为食物。但神要叫这两样都废坏。身子不是为淫乱，乃是为主。主也是为身子。并且神已经叫主复活，也要用自己

的能力叫我们复活。岂不知你们的身子基督的肢体吗。我可以将基督的肢体作为娼妓的肢体吗。断乎不可。岂不知与娼妓联合的，便是与他成为一体吗。因为主说，二人要成为一体。但与主联合的，便是与主成为一灵。你们要逃避淫行。人所犯的，无论什么罪，都在身子以外。惟有行淫的，是得罪自己的身子。岂不知你们的身子就是圣灵的殿吗。这圣灵是从神而来，住在你们里头的。并且你们不是自己的人。

因为你们是重价买来的，所以要在你们的身子上荣耀神。

这是圣经中比较重要的一段经文，是关于男人爱自己的妻子，如同爱自己的身体。目的是用自己的身体荣耀神，尤其是在肉体 and 性的方面。如果我在思想、言语和行为的等生活方面不控制，我怎么能爱我的妻子。主耶稣，我祈求用我的身



体荣耀你，尤其是在性的方面，对我的妻子有更深的爱，如同对我自己的身体一样。

d. 以弗所书 5:30

因我们是他身上的肢体。（有古卷在此有就是他的骨他的肉）。

我和我的妻子是你的门徒，是基督（耶稣的教会）的肢体。

如果爱妻子不像爱自己的身体一样，不仅伤害她，而且也伤害身体（教会）的整体，没有用一个正确的方式爱你的妻子。主耶稣，帮我看见我应该怎样对待我的妻子，尤其是肉体 and 性方面，因为这对其他肢体具有很强的影响，这个身体就是耶稣的教会。

e. 马太福音 5:27-30

你们听见有话说，不可奸淫。只是我告诉你们，凡看见妇女就动淫念的，这人心里已经与他犯奸淫了。若是你的右眼叫你跌倒，就挖出来丢掉。宁可失去百体中的一体，不叫全身丢在地狱里。若是右手叫你跌倒，就砍下来丢掉。宁可失去百体中的一体，不叫全身下地狱。

这段经文可以帮助我们看到，在进入婚姻之前，犯淫乱是从心里动淫念开始的。主耶稣，通过我看的内

容来操练我，帮助我有一个纯洁思想的生命，从而荣耀你（或我将来的妻子）。

2. 爱妻子，便是爱自己了

以弗所书 5:28b

爱妻子，便是爱自己了

这句话再次回到第二大诫命“爱人如己”（利未记 19:18）。然而，这句话按照英文翻译的顺序转变了思想，如果我们爱我们的妻子，也就是爱自己，从而通过爱我们的妻子，我们展现出对自己一种健康的爱。

a. 腓立比书 2:1-11

所以在基督里若有什么劝勉，爱心有什么安慰，圣灵有什么交通，心中有什么慈悲怜悯，你们就要意念相同，爱心相同，有一样的心思，有一样的意念，使我们的喜乐可以满足。凡事不可结党，不可贪图虚浮的荣耀。只要存心谦卑，各人看别人比自己强。各人不要单顾自己的事，也要顾别人的事。你们当以基督耶稣的心为心。他本有神的行为，不以自己与神同等为强夺的。凡倒虚己，取了奴仆的形像，成为

人的样式。既有人的样子，就自己卑微，存心顺服，以至于死，且死在十字架上。所以神将他升为至高，又赐给他那超乎万名之上的名，叫一切在天上的，地上的，和地底下的，因耶稣的名，无不屈膝，无不口称耶稣基督为主，使荣耀归与父神。

我们关注的事情也应包括别人的。这段经文的关键是第四节。第四节以后的其他六节显示出耶稣对我们的谦卑，他为我们牺牲了一切，我应该为我的妻子这样做。我祈求主，我要寻求谦卑，并在我生命中服事我的妻子。

3. 从来没有人恨恶自己的身子

以弗所书 5:29a

从来没有人恨恶自己的身子

表面上看，人可能会觉得这句话是不正确的。不过，保罗（作者）接着表明，人在某些方面供应和照顾自己。他的观点是即使在一些简单的方面一个丈夫也会照顾自己，因此他也应该如此照顾妻子。

a. 罗马书 12:9

爱人不可虚假，恶要厌恶，善要亲近





我们的爱一定要不只是单纯的感情流露，它必须真诚、有真实的意义。结果是好是坏要更明确，并且我们要坚持好的，恨恶坏的。有时分辨是非是很难的，但是圣经中的智慧帮助我们解决这个问题。主耶稣，我祈求我会恨恶一切罪恶，这些罪会通过傲慢或缺乏知识让我的身体用在不荣耀上帝或我的妻子的方面，因此我要用健康的方式来爱我的身体。

b. 诗篇 119:113

心怀二意的人不准确恰当的使用他们的身体。因为他们三心二意，并且常常挣扎。神的话帮助我们，并且有助于阻止我们心怀二意，更集中精力在正确的和好的方面上。主耶稣，我祈求我会更爱神的律法（他的话），以至于它消除我身上不健康的仇恨，从而荣耀神和我的妻子。

4. 他喂养

以弗所书 5:29

从来没有人恨恶自己的身子，总是保养顾惜，正像基督待教会一样

注意这是不同于喜爱的，这是下一个列出的价值。这将包括肉体，情感，与属灵的喂养，做到这一点需要时间和责任。这个重要的概念也暗藏在夫妻关系以及其他价值观念中。

a. 约翰福音 21:15

他们吃完了早饭，耶稣对西门彼得说，约翰的儿子西门，（约翰马太十六章十七节称约拿）你爱我比这些更深吗。彼得说，主阿，是的。你知道我爱你。耶稣对他说，你喂养我的小羊。

耶稣渴望我在身体，情感，和属灵的方式上喂养我的妻子。这节经文可能更强调

属灵的喂养。我怎样做到这个呢？你可以劝勉她每天灵修，而且帮她有灵修的时间，并跟她和家人一起祷告等。我每天如何鼓励我的妻子

在属灵上和情感上的喂养呢？我需要采取什么步骤以至于她在这三个方面是安全的？

b. 马太福音 6:26-34

你们看那天上的飞鸟，也不种，也不收，也不积蓄在仓里，你们的天父尚且养活他。你们不比飞鸟贵重得多吗。你们那一个能用思虑，使寿数多加一刻呢。（或作使身量多加一肘呢）何必为衣裳忧虑呢。你想野地里的百合花，怎样长起来，他也不劳苦，也不纺线。然而我告诉你们，就是所罗门极荣华的时候，那他所穿戴的，还不如这花一朵呢。你们这小信的人哪，野地的草，今天还在，明天就丢在炉里，神还给他这样的妆饰，何况你们呢。所以不要忧虑，说，吃什么，喝什么，穿什么。这都是外邦人所求的。你们需用的这一切东西，你们的天父是知道的。你们要先求他的国，和他的义。这些东西都要加给你们了。所以不要为明天忧虑。因为明天自有明天的忧虑。一天的难处一天当就够了。

我的妻子和家人最终的喂养，无论是身体，情感，或属灵的方面都是借着我们的天父。我的妻子对天父来说是宝贵的，他会在这些方面喂养她。神在他自己的时间和方式上可以为我的妻子提供身体上，情感上和属灵上的需要。这节经文也让我们不用担心上帝对我们的应许。主耶稣，我祈求你让我依靠你，你是我的妻子和家人最终的供应，让我的妻子安然居住。

c. 帖撒罗尼迦前书 4:11-12

又要立志作安静人，办自己的事，亲手工作，正如我们从前所吩咐你们的。

叫你们可以向外人行事端正，自己也就没有什么缺乏了。

我们在工作上的追求应该是要办我们自己的事情，努力工作，作为丈夫和父亲供应我们家人的需要。这不意味着我们的妻子没有技能工作和赚钱（见箴言 31:10-31）。而是意味着只要丈夫能供

应，他就是供应家庭的主力。（见创世纪 1:26-31 和 3:17-19）。

5. 爱惜

以弗所书 5:29

从来没有人恨恶自己的身子，总是保养顾惜，正像基督待教会一样。

保养和顾惜之间可能有一条界限，它们是不同的。当一个农民养活他的牛、羊或鸡，喂养是很重要的，但他也会为它们的健康做其他事。例如他建造围栏，防止野生动物攻击它们。他建造谷仓预防不好的天气。他照料保护它们免受疾病等。这正是这里的丈夫与妻子的概念。

a. 彼得前书 5:2

务要牧养在你们中间神的群羊，按着神旨意照管他们。不是出于勉强，乃是出于甘心。也不是因

为贪财，乃是出于乐意。

这段经文适用于教会的领袖，同样也适用于家庭生活。牧养只是关心别人，做他们家庭的头，丈夫需要有这样的态度。一个牧者的态度就是要不断学习照顾那些在我们关心之下的人。主耶稣，帮助我在我的日常生活中不断看到，我怎样更理解和关爱我的妻子。

耶和華是我的牧者。我必不至缺乏。他使我躺卧在青草地上，领我在可安歇的水边。他使我的灵魂苏醒，为自己的名引导我走义路。我虽然行过死阴的幽谷，也不怕遭害。因为你与我同在。你的杖，你的竿，都安慰我。在我敌人面前，你为我摆设筵席。你用油膏了我的头，使我的福杯满溢。我一生一世必有恩惠慈爱随着我。我且要住在耶和華的殿中，直到永远。

在整本圣经中这段经文最专注和清楚的讲关怀的概念，并用牧者作为一个形象的比喻。这段经文的重点在于神是这个牧者，牧羊是一个真正的生活比喻，我们人可以明白上帝是怎样关怀我们的。





比如，这个比喻可以应用到父亲照顾他们的家庭，就像一个牧羊人关心他们羊群。主耶稣，这是一段很丰富的经文，告诉我如何用各样方式来关心别人。让我学会如何照顾我的家人就像神关心我一样，就如这段经文中的牧羊人照顾他的羊群。

6. 人离开父母

以弗所书 5:31

为这个缘故，人要离开父母，与妻子连合，二人成为一体。

a. 创世记 2:24

因此，人要离开父母与妻子连合，二人成为一体。

这段圣经出自创世纪，记载的是关于 4-5000 年前的事件，像所有神的话一样，是关于写作当时的日子。这个概念是丈夫要离开他的父母。这个离开不只是身体上的离开还包括情感和精神上的。为什么男人被赋予这个命令？也许当离开他们出生的家和承担家庭领导责任时，他们会感到比较难。这个命令是要完全离开去组建一个新的家庭。此外，离开不是随着时间慢慢来而是立刻，虽然在现实中离开会

随着时间的推移发生，夫妻成长为一个家庭单位，随着时间的推移，这个家庭会产生自己独有的特点。主耶稣，帮助我明白这个现实：离开我出生的家庭和引领你允许我与妻子开始的家庭。

7. 与妻子联合

以弗所书 5:31

为这个缘故，人要离开父母，与妻子连合，二人成为一体。

离开不只是允许人离开去打猎或是参加一项体育活动或工作，或与别的女人一起做想做的事情，它关注的是他的妻子与她联合”。这是一个很奇特的关注点

a. 玛拉基书 2:10-16

我们岂不都是一位父吗。岂不是一位神所造的吗。我们各人怎么以诡诈待弟兄，背弃了神与我们列祖所立的约呢。犹大人行事诡诈，并且在以色列和耶路撒冷中，行一件可憎的事。因为犹大人褻渎耶和华所喜爱的圣洁（或作圣地），娶事奉外邦神的女子为妻。凡行这事的，无论何人（何人原文作叫醒的答应的），就是献供物给万军之耶和华，耶

和華也必从雅各的帐棚中剪除他。你们又行了一件这样的事，使前妻叹息哭泣的眼泪，遮盖耶和華的坛，以致耶和華不再看顾那供物，也不乐意从你们手中收纳。你们还说，这是为什么呢。因耶和華在你和你幼年所娶的妻中间作见证。她虽是你的配偶，又是你盟约的妻，你却以诡诈待她。虽然神有灵的余力能造多人，他不是单造一人吗。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。这是万军之耶和華说的。

耶和華渴望我在联合的概念上忠于我的妻子，超过给神奉献和献祭。（除了我和神自己的关系以外）。它是永久和彻底的联合。只要我们其中一个人还活着。那联合就不会被破坏，并且这个承诺和联合被神所看重。主耶稣，帮我看到在我的婚姻中与妻子联合的重要性和这个圣约关系的严肃性，这不仅荣耀你，也让我我和我的妻子喜乐。

b. 马太福音 19:4-6

耶稣回答说，那起初造人的，是造男造女，并且说，因此，人要离开父母，与妻子连合，二人成为一体。这经你们没有念过吗。既然如此，夫妻



不再是两个人，乃是一体的了。所以神所配合的，人不可分开。

神创造了人类，及一个男人和一个女人结合的能力，然后把男人和女人结合在一起。这种联合是婚姻关系的中心，因此应该受保护。此外，这种联合是婚姻的核心，不仅仅是创造了一个新的两人联合，是一个新的整体，也是一个只有二人中有一人死亡才能被破坏的联合。主耶稣，帮助我一步一步的看到这个联合在婚姻中意味着什么，这对你意味着什么。我怎样在每天的生活中巩固与我的妻子的联合。

8.二人成为一体

以弗所书 5:31

为这个缘故，人要离开父母，与妻子连合，二人成为一体。

a. 创世记 2:24

因此，人要离开父母与妻子连合，二人成为一体。

合为一体是不可思议的，但同时也是一个声明和过程。圣经上提到这句话四次。在创世记这里，神创造了世界和人，还有三次在新约。这个标准在人类堕落之前已经给出了，并在人类堕落之后又重复了。正像上面对男人和女人提到的，重要的是要完全清楚在神和世人面前，亚当和夏娃的性关系，甚至在他们的婚姻圣约关系开始之前。这个合一的概念不是静态的而是一个动态进行的过程，在这个过程中，随着时间的推移，丈夫和妻子越来越合一。主耶稣，帮助我明白作为一个丈夫来说，这对我我和我的妻子有什么深层的意义。

b. 马太福音 19:3-6

有法利赛人来试探耶稣说，人无论

什么缘故，都可以休妻吗。耶稣回答说，那起初造人的，是造男造女，并且说，因此，人要离开父母，与妻子连合，二人成为一体。这经你们没有念过吗。既然如此，夫妻不再是两个人，乃是一体的了。所以神所配合的，人不可分开。

这是耶稣重复确切的声明，就是在创世纪 2.24 中提到的。这里有几个重要强调的点。第一，支持合一是正确的。第二，从开始很多事情已经改变了，即一个男人和一个女人。第三，支持合一而不是离婚。主耶稣，帮助我更清楚地看到怎样使婚姻越来越合一而不是成为两个人。



最后，通过总结，我们相信圣经是神所拣选的对人类说话的方式，并帮助他如何生活。这包括重要的婚姻制度。因为我们相信神通过耶稣基督成为一切知识和智慧的源泉，非常重要的一是要知道神对婚姻的态度。圣经说，有两件事是一个妻子应该为她的丈夫做的，那就是尊重和顺服。有 19 件事是丈夫应该为妻子做的或帮助妻子的，这反映出耶稣为祂的教会设立的榜样，即完全的牺牲。本书特别是要帮助丈夫认识和了解这个生命中重要的角色，也会帮助单身的男人和女人、丈夫的妻子及他们的孩子。我希望这将帮助教会在世人的面前成为美好婚姻的见证，从而让婚姻荣耀神。

因此，思考这段关于婚姻的内容如何被运用？首先，这个小册子的主要目的是鼓励丈夫把这个作为一个指南，为他们的妻子祷告，这可以帮助他们培养对妻子正确和恰当的爱。其次，可以更容易地阅读并且更清晰和更深入的了解这段婚姻。第三，通过读这个内容，人可以对圣经中的婚姻做一个更广泛的研究。第四，人能够记住和思考这段内容。

假设一个男人和一个女人通常知道如何去爱，这个假设是有一定的道理的，但它也存在潜在的局限性。在某种意义上讲，它可能不比一个普通人知道如何治疗糖尿病、建造一座桥或教育子女更合理。就像所有的运动一样，婚姻中的爱也是一个需要学习的技能，并更容易达到最终的目标。这里的目标是一个幸福和充满爱的婚姻，这是荣耀神的，并使已婚的夫妇真的享受彼此在一起。一个美好的婚姻好比一件漂亮的艺术品，做一件美好的艺术品需要很高的水平，经营婚姻也如此。

青少年，年轻的成人，大学生，单身者，男性和女性也都应该考虑读这些内容来了解应该跟什么样的人结婚。正在考虑结婚的人，至少应该想要在其潜在的配偶身上得到这些品质。

