



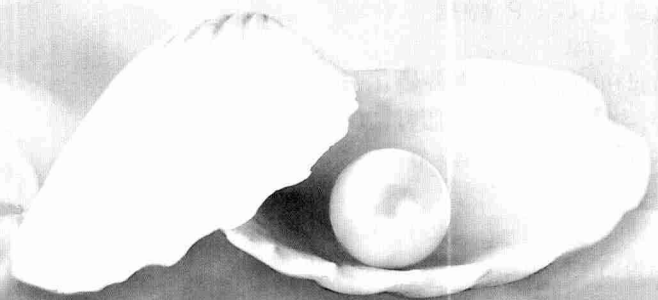
Hope for
the Separated

回到起初的爱

[美] 盖瑞

雁红 译

团结出版社



*Hope for
the Separated*

回到起初的爱

[美] 盖瑞·查普曼 (Gary Chapman) 著 王雁红 译

团结出版社

图书在版编目(CIP)数据

回到起初的爱 / (美) 查普曼 (Chapman, G.) 著;
王雁红译. -- 北京: 团结出版社, 2011.9
ISBN 978-7-5126-0647-0

I. ①回… II. ①查… ②王… III. ①婚姻 - 通俗读
物 IV. ①C913.13-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第183794号

著作权合同登记 图字 01-2011-5087

Originally published in the U.S.A. under the title "Hope for the Separated:
Wounded Marriages Can Be Healed."
Copyright © 1982, 1986, 2005 by Gary Chapman
Published by Moody Publishers
820 N. LaSalle Boulevard
Chicago, IL 60610

出 版: 团结出版社
(北京市东城区东皇城根南街84号 邮编: 100006)
电 话: (010) 65228880 65244790
网 址: www.tjpress.com
E-mail: 65244790@163.com
经 销: 全国新华书店
印 刷: 环球印刷(北京)有限公司

开 本: 16开
印 张: 10.5
字 数: 90千字
版 次: 2011年10月 第1版
印 次: 2011年10月 第1次印刷

书 号: 978-7-5126-0647-0
定 价: 29.00 元
(版权所属, 盗版必究)

前 言

30年来，我一直在帮助那些遇到婚姻问题的人。许多到我办公室来的人，已经走到了分居的地步。分居的痛苦和离婚的迫近，促使他们来这里寻求帮助。

通常，他们来到我办公室的时候，已经对婚姻不抱希望，而我要做的，就是让他们看到希望。我热切期望通过本书的内容，与你们分享我30年辅导生涯中的一些经验和感受。记住：经受这些痛苦的不止你一个人。

过去一年来，又有成千上万对夫妻落到分居的地步。我相信，一定有许多人提出这样的问题：“作为基督徒，我该怎么办？”本书正是要回答这个问题。这里没有轻松的答案，也没有死板的公式，特别是对于已经分居的人，这本书无法提供一个快捷的方案，让你们迅速和好如初。不如说，本书为你提供的，是一副难以下咽的药，如果你真的想寻求帮助，就请你读下去，因为你仍有机会挽救自己的婚姻。

有些牧师、非专业辅导员和当事者亲属也想帮助那些遭受分居之痛的人，因此我努力以每个人都能明白的语言，给出实际可行并且合乎圣经的答案。对离婚者很有帮助的书不少，但是依我看，还没有一本书，能够帮助那些夫妻面对分

居生活中的痛苦和挣扎。

分居不一定会导致离婚，它也可能使婚姻得以重建，使夫妻感情更上层楼，但这取决于身处其中的夫妻双方的态度。在这本书中，我尽量现实地看待这两种可能性。分居只是一个过渡，要么通往婚姻的重建，要么导致离婚。无论结果如何，我们都必须尽力而为，往好的方向努力。

我在每一章的总结部分安排了一些作业，帮助你采取具体的步骤将书中的观点实践出来。本书所能提供的真正帮助不是来自阅读本身，而是来自对真理的应用。古人说：“千里之行，始于足下。”

我希望这本书能够帮助你迈出第一步。



目录

Contents

第1章	爱情变质了吗?	1
第2章	你想打捞爱情吗?	13
第3章	对自己好一点	27
第4章	美好之源	43
第5章	回到起初的爱	59
第6章	依然爱你	71
第7章	如何面对冲突?	87
第8章	如何应对孤独?	101
第9章	如何对付苦毒?	115
第10章	破镜重圆	125
第11章	落花有意,流水无情	139
第12章	我要向高山举目	153



第 1 章

爱情变质了吗？

What Happened to Our Dream?

分居还是不分居，这问题实在是令人纠结。但是，当夫妻中的一方从家里搬走之后，这就不再是个问题了。也许对方的衣服和个人用品还在原处，但你们的分居生活已经开始了。你大概很不喜欢“分居”这个词，心里充满恐惧，但分居的事实不能回避。为什么你不大声说出来：“我分居了！”

分居不是死亡，尽管它的确是“死阴的幽谷”（诗23:4）。一方面，分居与死亡类似，所以，你与那些眼睁睁看着挚爱亲朋撒手尘寰的人，也许有着相同的悲哀与伤痛。另一方面，分居与死亡本身有所区别。分居可能是恢复关系之前要经过的幽谷，也许在此期间你感觉到分娩之痛，但接踵而来的或许就是婚姻的新生。换句话说，分居后你的婚姻看似走到了尽头，实际上可能是新的开始。分居最终会带来什么结果，取决于接下来的几周或几个月里你和配偶付出的努力。

我们要认真、小心地对待分居，如同照顾一位身患重病的病人。此时，你的婚姻处于危机之中，而且可能朝任何一个方向发展。我们要采取正确的治疗方案，这就是我写作本书的目的。你的婚姻可能要动手术，也就是说，你可能需要

牧师或辅导员的帮助。你接下来几周内的行为会决定你未来许多年的生活。请放心，上帝关心这个结果。你可以向他寻求超自然的帮助。

分居不是投降、放弃的时候，只要还没有签署离婚协议，你就要努力为婚姻合一而战。多数情况下，你有6到12个月的时间向你婚姻的敌人开战。刚结婚时双方共有的梦想和希望依然值得你们为之奋斗。你们彼此相爱（或自以为彼此相爱），所以才会结婚，梦想有一个完美的婚姻，让对方感到幸福。如今这样的梦想到哪里去了？什么地方出错了？你可以做些什么去纠正、弥补呢？

梦想可以重新开始，但你必须努力，这努力包括倾听、理解、训练和改变，它可以使你享受梦想成真的快乐。

我知道有些人会说：“听起来不错，但是不会有用的。我们以前不是没有努力过，现在我的配偶根本不想一试。”

可能你是对的，但是别假设你配偶的恶劣态度永远不会改变。上帝给了我们一个礼物，叫做选择。我们可以选择改变——朝好的方向改变。你的配偶可能会说：“我没有办法了，到此为止吧，我再也不想谈论这件事了。”两个星期或者两个月以后，你的配偶或许就愿意谈了。很多事取决于你是否为之付出了努力。

有些人会说：“我不想再为这桩婚姻努力，我尽力了。一直以来都是我在付出，但没有用，我还是放弃吧。”对于这些感受我深表理解和同情。我知道当再三尝试却不见效

时，我们可能会打消再试一次的念头。我们看不到希望，因此就断定：除了放弃，别无选择。个人的情感驱使我们放弃任何努力。所以，我从来不问“你还想继续努力挽回你的婚姻吗？”，而总是问“你会继续努力挽回你的婚姻吗？”。面对分居，不要再“想”做什么了。这时一定要牢记我们的价值观，我们的承诺，以及我们的梦想，做我们该做的事。

我们到哪里去寻求帮助？当我们需要指引的时候，可以转向那个稳固可靠的源头——圣经。圣经不但教导我们应当做什么，而且能激励我们把应该做的事做出来。如果你真心在圣经中寻求帮助，你会发现保罗这句很有价值的话：“我靠着那加给我力量的（耶稣基督），凡事都能做。”（腓4:13）当我们来到基督面前时，就能得到他的帮助，去做那些靠我们自己无法完成的事。

当我们转向圣经去寻求婚姻方面的指引时，会看见两个路标：一个指向“错路”，另一个指向“绕道”。指向“错路”的那个路标上写着“离婚”，而指向“绕道”的那个路标上写着“婚姻里的合一”。下面我们一起探讨这两个路标的含义和方向。

圣经告诉我们，离婚是错误的。起初，上帝告诉亚当和夏娃：“要生养众多，遍满地面”（创1:28），这里所说的婚姻关系绝对是一生之久的。圣经中第一次提到离婚已经是人类被造很久以后的事了，摩西五经中的律法（利21:14，民30:9，申24:1-4）允许人离婚，但上帝从未支持离婚。耶

稣后来对法利赛人解释说，摩西许可他们离婚，是因为他们“心硬”。耶稣非常明确地指出，上帝的心意是人拥有一夫一妻、一生一世的婚姻关系。当上帝设立婚姻的时候，离婚并非备选方案。上帝既没有谈到离婚，也没有设立一夫多妻或一妻多夫制。这些都是人们违背上帝的旨意，自己创造出来的。在上帝的眼中，这些人的创造和改变永远是错误的。

另一方面，指向“绕道——婚姻里的合一”的路标表明你并未丧失目标，也没有远离正路，只不过是在分居这条路上绕行，因为你们和睦的桥梁已经坍塌了。你们之间的矛盾和关系中的裂痕使婚姻之桥摇摇晃晃，重建和谐婚姻已无捷径可走。

看到“绕道”这个路标，你的第一个感觉可能是焦虑，但是你要知道，焦虑之后便是希望，因为至少有路标指示你回到大路上去——通往婚姻合一的大路。如果你认认真真朝着路标指示的方向走，就完全可以走回到大路上去。

你在分居时，就像站在人生的叉路口，在接下来的几个月里你必须选择走哪条路。我们看到，上帝虽然从不鼓励离婚，但他给人选择道路的自由。在人类历史的进程中，人做了许多不明智的决定，但上帝没有因为这些错误立即毁灭人类。如果上帝非常严苛，对人的错误锱铢必较的话，恐怕几千年前人类就已经灭绝了。圣经指出，上帝赐予人自由（包括咒诅上帝、偏行己路的自由），每个人却在不同程度上运

用上帝所赐的自由，去做败坏的事（赛53:6）。

上帝给人自由的同时，也在《加拉太书》6章7节中设立了这样的原则：“不要自欺，神是轻慢不得的；人种的是什么，收的也是什么。”上帝虽然允许人根据所种的种子获得收成，但他盼望人能学会种好种子。“顺着情欲撒种的，必从情欲收败坏；顺着圣灵撒种的，必从圣灵收永生。”（加6:8）

上帝对人的计划是美善的，他从未创造出任何事物来让人痛苦。“耶和華說：我知道我向你們所懷的意念是賜平安的意念，不是降災禍的意念，要叫你們末后有指望。”（耶29:11）。上帝说离婚是一条错误的道路，他这么说，并不是想让我们生活更艰难，而是为我们指出一条幸福与希望之路。

你也许会说：“可是就因为已经没有幸福和希望，我们才分居的。”事实可能的确如此，但是过去的失败不应该左右将来的生活。分居以前你的生活缺乏满足感，可能与下面三个原因之一有关：（1）缺乏与上帝之间的亲密关系；（2）缺乏与配偶之间的亲密关系；（3）缺乏对自己真正的了解和接纳。第一条和第三条可以在没有配偶协助的情况下得以纠正，而若想纠正第二条，需要夫妻双方互相配合。

在后面的章节里，我会逐一讲解在上述每个领域中着手改变的方法，但是我要声明，对于分居的夫妻，合乎圣经的目标是和好。你可能很不情愿和好，也没有指望能和好，甚

至对和好的前景心生畏惧，但是，你是否愿意效法上帝呢？

纵览整本圣经，我们不难看到，上帝期望与他的子民建立彼此相爱的关系，包括在旧约时代与以色列人的关系以及新约时代与教会的关系。然而许多时候，上帝发现自己与他的子民关系不和，彼此分离。不是他要如此，而是他的子民离他而去。某种意义上讲，整本圣经都记录着上帝与他子民和好的努力。《何西阿书》对这个过程的刻画，最为生动翔实。

何西阿的妻子歌篾屡次对他不忠，但是上帝说：“你再去爱（你的妻子）……好像以色列人，虽然偏向别神……耶和华还是爱他们。”（何3:1）《何西阿书》好像一幅图画：上帝向以色列人伸出和解之手。不管以色列人如何拜偶像，对上帝的不忠，他依然说：“……我必劝导她，领她到旷野，对她说安慰的话。她在那里出来，我必赐她葡萄园，又赐她亚割（愁苦）谷作为指望的门。她必在那里应声，与幼年的日子一样，与从埃及地上来的时候相同。”（何2:14-15）

在新约里，我们听到耶稣如此表达分离之痛：“耶路撒冷啊！耶路撒冷啊！你常杀害先知，又用石头打死那奉差遣到你这里来的人。我多次愿意聚集你的儿女，好像母鸡把小鸡聚集在翅膀底下，只是你们不愿意。看哪，你们的家成为荒场，留给你们。”（太23:37）

在《耶利米书》中，上帝对以色列说：“你幼年的恩爱……你怎样在旷野，在未曾耕种之地跟随我，我都记

得。”（耶2:2）上帝接着描述他是如何在那些时日保护以色列远离她的仇敌，得到的回报却是冷淡和背离。“处女岂能忘记她的妆饰呢？新妇岂能忘记她的美衣呢？我的百姓，却忘记了我无数的日子！”（耶2:32）“我（耶和華）说：‘以色列家，你们向我行诡诈，真像妻子行诡诈离开她丈夫一样。’”（耶3:20）

这卷书的剩余部分充满了和好的呼求：“耶和華说：‘背道的以色列啊！回来吧！我必不怒目看你们，因为我是慈爱的，我必不永远存怒。这是耶和華说的。只要承认你的罪孽，就是你违背耶和華你的神，在各青翠树下，向别神东奔西跑，没有听从我的话……背道的儿女啊！回来吧！因为我作你们的丈夫。’”（耶3:12-14，根据NIV版本翻译）

请注意，上帝总是在离弃罪恶的基础上寻求和好，他从未同意与依然处在罪中的以色列和好。“你们这背道的儿女啊，回来吧！我要医治你们背道的病……”（耶3:22，根据NIV版本翻译）“耶和華说：‘以色列啊，你若回来归向我，若从我眼前除掉你可憎的偶像，你就不被迁移。你必凭诚实、公平、公义，指着永生的耶和華起誓；列国必因耶和華称自己为有福，也必因他夸耀。’”（耶4:1-2）

没有悔改就不会有和好。在婚姻关系中，夫妻双方都必须悔改，因为失败的婚姻是两个人造成的。关于这一点，我们会在以后的章节中探讨。在这里，我想指出一点：上帝给我们的挑战，是让我们悔改与和好。

我不想漠视你可能会感受到的伤害、痛苦、沮丧、愤怒、怨恨、孤独、失望，我也不会轻看你过去为调整婚姻关系所做的努力。然而，这一章的目的，是帮助你接受分居的现实，并胜过这个困境，得到最大收获。

有时分居会给夫妻中的某一方带来一种情感上的安宁。这种安宁会让人误以为分居是应该的，离婚是正确的。一位做丈夫的说：“多年来我第一次过了一周安静日子。”这种安宁平静其实是暂时远离战场所致。你会很自然地感到平静，因为你避开了冲突。然而，退下来休息永远无法帮助你走向胜利，你必须带着被更新的意志与决心重返战场，打败攻击你婚姻的敌人。

分居时，你从持续不断的压力中被解脱出来，这使你有时间学习如何以圣经的原则建造婚姻，你也可以安静下来，省察自己的情感与行为。这期间，你们的交流会比从前更加深刻和敞开。

成长作业

1. 如果是你要离开，请找找离开的原因，把它写在一张纸上：“我离开是因为……”
2. 分析你离开的每个原因。如果你或配偶愿意改变，哪一点是可以改变的？
3. 如果你是被离弃的那一方，请找找配偶离开的原因，把它写在一张纸上：“我认为他（她）离开是因为……”
4. 分析配偶离开每个原因。如果你或配偶愿意改变，哪一点可以被改变？
5. 认真阅读下一章，省察你自己的态度和行为。