

在變化萬千的現代社會中，行走天路的朝聖者常需要一份更新版的地圖，這份地圖建構在熟悉的地理上，卻能標示出最新的路線變化，指引尋路的人。



婚姻靈旅在中年

近期我與昔日的輔導科老師蔡譚秀薇教授，合作出版《身心社靈的婚前輔導》一書，探討適婚度評估、原生家庭的塑造、兩性差異與協調、溝通與衝突的處理、情緒管理、婚姻生活的展望、婚後跟進與輔導中常遇的課題等。寫作使我進一步思考，婚姻中的靈性建構該具備哪些基本認知？婚姻靈旅中需要哪些裝備與學習？但是身處在目前人生階段，因著心境的轉變、身邊朋友的分享、教會牧養的需要，我更多省思中年人在婚姻靈旅的成長。以下是我這幾年對中年婚姻靈旅的一些體會，道出中年人在婚姻中的渴求與需要，並分享如何培養和平、創造性、滿足與喜樂的親密關係，以至於可以經歷豐盛生命的中年人生。

渴求和平的中年靈性

靈性簡單來說，是我們透過生活與行事為人，體現我們回應與面對神的生命。因著多年的相處，中年人在婚姻親密關係中，容易產生停滯現

象；而過去許多未處理的傷害，也逐漸造成兩人疏離。婚姻中的靈性建構，不只是一要改變雙方的互動模式，至終目的是要從神那裡得著愛的力量，並在聖靈中有和平的生命。

1. 尊重與接納差異

人到中年，許多的個性、思維與行為方式都趨向定型，夫妻能磨合的地方也已經磨得差不多了，面對常產生衝突的議題，也大致能找到處理之道。因此，良好的相處，應強調尊重與接納差異，不再勉強或改變對方，反而要期待自己盡量接納與遷就伴侶，藉著**成全與陪伴**，使對方感到被支持、得著幫助。特別面對自己不苟同的情況時，多學習放手，讓伴侶按她／他的領受向神負責；藉著禱告，將對方交在神手中，容讓神用祂的方式塑造對方，並相信萬事互相效力，使敬畏祂的心得著平安。當親密關係中，能自由在神面前互相尊重與接納彼此本相時，雙方反而能從差異處，看到神創造的獨特；在互動中，產生美好的彼此互補。

2. 因饒恕得釋放

除了接納差異，中年婚姻也要處理不時困擾雙方的怨氣。耶穌教導我們要寬恕他人「七十個七次」（太十八22），受害者實踐寬恕時，自己也會經歷到神無限的寬恕，超越內心因不能寬恕而產生的苦毒。面對親密關係中所受的傷害，中年夫妻常要重複經歷從受傷到復原的三個階段。第一階段，受傷者要誠實、勇敢地看清自己受到什麼「傷害」，承認自己得不到對方的尊重及珍惜，給自己哭泣的空間；第二階段，容許自己有怒氣產生，接受這是受傷後的表現，但要適時止怒，以免在怒氣中傷害自己與對方；第三階段，受傷者常傾向採取報復行動，因此要控制自己的報復行為，免得陷入邪惡的反擊，反而喪失了神賜給人的美好生命。最後，當人表現出寬恕時，即使面對無法彌補的過錯，也要學會與遺憾共處，接納對自己的遺憾、對配偶的失

望；不再追討舊帳，求神以恩典醫治自己；在未來的年歲，期待產生新的相愛機會，等候聖靈中的平安臨到。

3. 學習滿足對方的需要

由於夫妻之間的信仰、年齡、生活背景、氣質、情感表達等差異可能會隨年齡而加大，要保持婚姻的配合度，雙方要能在愛與被愛間取得平衡，從而取得滿足感，使心理上感到安慰，以至雙方更願意處理差異，在關係中有平穩與平安。不同的人生階段，男女的需要不同，夫婦間要不斷學習加深對彼此的了解，以滿足對方的需要。以弗所書五章16~33節特別強調：*你們作妻子的，當順服自己的丈夫，如同順服主；妻子也當敬重他的丈夫。事業有成的現代中年女性，常帶給先生許多壓力，若能多留意用順服表達對先生的支持，則可降低張力。順服，是指不單獨行事，將自己的主意、意見、願望與對方協調，然後願意配合對方。敬重，可解釋為妻子極度關注、重視、尊重、稱讚、肯定及欣賞丈夫。其實順服與敬重，常是中年男士很深的需要，妻子應在生活中顧念丈夫的需要。作丈夫的，要愛妻子，正如基督愛教會，為教會捨己。而許多中年丈夫，常會忘了為妻子的意願、期望和憂懼付出，以愛惜、保護、滿足妻子的需要為最大關注，這仍是疲憊的中年女士最深的渴求。*

創建性友誼的深化

親密關係的基礎是友誼，步入中年的人，因為責任的加重與多重的社會角色，再加上身體的狀態不如年輕時強壯，又常被事務纏身；在親密關係中流於形式或活動性質的互動，因缺乏深度交流，而失去樂趣；夫妻間的交流甚至不如一些要好的同事。創造性、建設性的友誼，是豐盛生命的成長基礎。中年人需要重新學習與自己、與家人為友，並深化與同齡團契肢體的情誼。

1. 自得其樂

當我們不能與自己和平相處時，也很難與他人好好共處。因此，在成為他人好友前，我們應與自己成為好友。自得其樂，意味著善待自己，照顧好身體，用些時間滿足自己小小的需要或渴求。自得其樂也意味著，常常聆聽自己的聲音，與自己聊天對話，整理自己的思緒，為自己打氣加油，甚至為自己的生日、有意義的紀念日好好慶祝。自得其樂也包含在獨處的空間與神相處、享受祂的同在與陪伴，或做事或休息，總為自己的生活感恩，在神賜的恩典中與神同樂，在平凡中享受簡單的生活。最後，自得其樂的人，能為自己的情緒負責，在神面前找到好方法疏導負面情緒，讓聖靈安慰自己，不強求非要他人帶給自己快樂不可，也不需要他人為自己情緒負責。

2. 與家人互為好友

中年人除了學習與自己成為好友，也要與配偶、孩子、父母成為好友，但在焦點上卻有不同。配偶應是貼近心靈的知己，步入中年夫妻的友誼，要重尋共同的志向，彼此互相感染生命的熱情，由同樣價值理念產生更深的共鳴感，對方的愛與關懷會使你成為更成熟的人。對孩子的友情，需要與他們一起玩樂、一起開心，在他們的一些小進步上加以肯定。更重要的是，尊重他們的選擇，不強加自己的風格與方式在孩子身上；尊重他們的獨特性，給予他們探索的空間，使他們自由地走屬於自己的路。對年長的父母，則強調與他們分享生活，一起分享擔年老過程的患難與悲傷，樂意花時間與父母分享你生活的點滴，一起共度平凡時刻。也讓父母的美善與智慧，影響你渴望追求更美好的人生，並希望成為像他們一樣的人。

3. 團契的扶持與陪伴

教會群體不單單是中年基督徒委身於神與承擔使命的地方，教會的牧養包括成全個人與家庭，

在基督的身體裡有豐盛的成長。許多剛踏入職場的成人團契，組員通常因工作要求、孩子出生、經濟需要，有幾年的時間無法全心投入教會的團契生活。一直等到孩子上中學、買了房子、升了職，才漸漸重新投入教會。中年人士的查經與分享，傾向由傳福音或教會活動，轉向分享真實人生的掙扎與生活經驗的交流。因此，重新安排中年團契的聚會內容，並針對夫妻的關係加以牧養，善用群體的守望與彼此的提醒，能幫助中年基督徒得著友情的滋潤，得著從同行者而來的溫暖，深化對生活與婚姻的反思，也一起尋求婚姻中的更新與成長。

生活的滿足與喜樂

步入中年的人，因為生活的節奏已建立起固定的模式，工作中也不多新鮮事，在親密關係中，容易漸漸缺乏活潑的創意。夫妻二人在一起常是看手機或沉默不語，沒有新話題或共同的關注，這將產生關係的停滯與沉悶。但只要藉著聖靈所賜的創意，仰賴神所給的機會，中年人的婚姻仍可以多姿多采、充滿喜悅。

1. 享受服事之樂

委身的中年基督徒除了與群體敬拜神，若能在所委身的團體服事神與人，將過往的經驗與一些年輕基督徒分享，則可在其中享受承傳之樂，並在與人同行中體會為師的喜悅，見到生命的價值與意義。令人驚訝的是，有時這些年輕的生命對神單純的心、對基督的熱情、對傳福音的熱忱，常反過來激勵中年基督徒追求生命更新，成為中年生命的活力與啟發。另一方面，當中年基督徒能忠於神的呼召，再次將生命奉獻給神時，常因此找到人生下半场的方向，成為教會的祝福，甚至在家庭中注入對參與神國的新活力。配偶間的火熱會互相感染，孩子們也會受父母的生命影響，若整個家庭得以一起參與對神的奉獻，這常帶給中年夫婦在主裡莫大的

安慰與喜樂。

2. 生活有樂趣

夫妻或家人要成為好友，其中一項不可缺乏的，是一起享受生活的樂趣。經過工作打拼的歲月，有了經濟實力、仍保有健康，中年是一段相當好的時機，學習重新過生活、用創意與家人尋找樂趣，一同締造有趣的娛樂。除了嘗試不同的旅行景點、逛街、看展覽或電影、逛書展、享用美食、運動或參加親子活動之外，夫妻可一起上課、聽講座、參加退修會、短宣，這些活動既可增加夫妻之間的新體會，又可增廣視野，最重要的是一起體會生命成長，產生聖靈中的交通。當然無所事事也是一種樂趣，但生活的樂趣需要向他人學習，經過自己實踐才有體會，也要預先安排空檔或焦點，免得浪費機會與時間，造成反效果。

3. 記恩與感恩

基督徒的婚姻一樣面對衝突、傷害、打擊、試探，也免不了會失望。很多人因為尋找愛情而結婚，但是更多人透過結婚，才看清愛情為何物。婚姻教導我們的，比我們預期的更現實；親密關係揭示的，往往是人性的限制，與罪人之間的互相憐恤。感恩的是，相愛的關係卻讓我們經歷生命的豐富與價值，體會人性之美善與生活的意義。中年回首，常教人感恩；中年記恩，能教人惜福。我常看到中年弟兄姊妹，每每回顧年少的激情，憶起昔日愛情美好，記起當年所立結婚誓言，就感念神在彼

此生命中所賜下的相遇之恩。若再細細回想枕邊人多年同行之情，就會倍加珍惜眼前之人，充滿力量再期待下一段婚姻旅程。

成長性與創建性的婚姻不是與生俱來的，親密的關係也不是必然的，婚姻中不同階段的溝通力、適應力、應變力與愛的能力，都需要相愛的人藉著不斷委身、努力、學習與調適，才會越來越成熟老練。每對夫妻所經過的婚姻靈旅都不同，在牧養的歲月，我遇過太多悲歡離合的故事，陪著哭泣的心靈渡過黑夜，也曾感慨挽回不了的婚姻所留給家人的創傷。但我也見到，許多看似走到盡頭的婚姻，因著神的恩典，仍是有路可創造的。我期待步入中年的夫婦，有意識地預備自己，有基本的概念與方法，克服眼前將遇到的困難與挑戰；懷著盼望與喜悅，在親密的靈程旅途上前行。 ❀



伍潘怡蓉

曾在臺灣校園福音團契服事。1993年，她到香港中國神學研究院進修神學與輔導。多年來，她一直參與海外中國學人的門徒訓練，並於比利時魯汶大學進修靈修學與教牧學。2009年回到香港中國神學研究院服事，她期望日後繼續在整合實踐神學與基督教靈修學上有更多研究。