



作者簡介

溫斯頓·史密斯 (Winston T. Smith) 道學碩士，現任美國「基督教輔導與教育協會」(Christian Counseling and Educational Foundation, 簡稱CCEF) 輔導主任，資深婚姻與家庭輔導。著有許多相關的文章及《婚姻很重要》(Marriage Matters)，《安息》(Rest) 等書。

更新關懷輔導系列

處理婚外情

溫斯頓·史密斯 (Winston T. Smith) 著 / 時梅 譯

Help! My Spouse Committed Adultery

你的另一半竟然有婚外情！以上字眼完全不足以表達你的驚懼和痛苦，更別提為你討回一點公道。你的情緒必然大亂，一會兒怒火中燒，一會兒被極其恐懼的感覺所吞噬，過一陣子又覺得一片麻木，這些都是遭受背叛震驚後的自然反應。

遭受親密伴侶背叛如同被火熱爐子燙到，你直覺會想盡速移開，但溫斯頓·史密斯勸你千萬不要倉促為婚姻的前景作決定，反而應該帶著你的傷害和痛苦來到神的面前。本書作者以多年家庭婚姻輔導的專業角度，提出合乎聖經的實用建議，幫助你有智慧地和配偶談論外遇的事、設立起健康的界線，並以合神旨意的方式疏導自身的情緒。



處理婚外情

更新傳道會



更新關懷輔導系列

處理婚外情

溫斯頓·史密斯 (Winston T. Smith) 著 / 時梅 譯



處理婚外情

更新關懷輔導系列

作者：溫斯頓·史密斯

譯者：時梅

出版及發行：更新傳道會 Christian Renewal Ministries, Inc.

北美總會：200 N. Main Street, Milltown, NJ 08850, U.S.A.

電話 (732) 828-4545；傳真 (732) 745-2878

E-mail: info@crmnj.org

台灣分會：新北市三峽區大學路118號二樓

電話 (02) 2673-3600；傳真 (02) 2673-9801

郵政劃撥13913941基督教更新傳道會〔奉獻〕

E-mail: crmtaiwan7@gmail.com

新加坡分會：Christian Renewal Mission

35 Kallang Pudding Road,

Tong Lee Building, Block A, #10-01

Singapore 349314

電話/傳真 65-67481994

E-mail: crmsg77@yahoo.com.sg

二〇一六年五月初版

版權所有・請勿翻印

Help! My Spouse Committed Adultery

Author: Winston T. Smith

Translator: Lydia Yao

Published by Christian Renewal Ministries, Inc.

200 N. Main Street, Milltown, NJ 08850, U.S.A.

Original English edition Published by New Growth Press

©2008 by Christian Counseling & Educational Foundation

First Chinese edition: May, 2016

©2016 by Christian Renewal Ministries, Inc., also known as CRM, Inc.

ISBN 978-1-56582-237-5

ALL RIGHTS RESERVED

文字編輯：宋凌蘭 執行編輯：曾靜君

美術設計：楊順華 電腦排版：鄭佳明

更新傳道會網址 <http://www.crmnj.org>

Printed in Taiwan

目 錄

前言	面對及處理婚姻中的背叛	01
----	-------------	----

第一部分 基本而重要的認識

01	即使心如刀割也要坦承受傷	06
02	婚外情不是不可饒恕的	14
03	將自己和對方都交在上帝手中	18
04	饒恕是一個需要時間的過程	24
05	請記得耶穌能夠更新一切	28

第二部分 能夠改變生命的實用策略

06	面對自己的本能反應	34
07	放慢步調並尋求輔導	36
08	與配偶設定界限	40
09	省察你的內心	44
10	不必為配偶外遇負全責	50
11	坦誠地溝通	54
12	提出正確的問題	60

	更新關懷輔導系列	68
--	----------	----

你的配偶對你不忠，竟然發生了婚外情這種事。說實在話，「不忠」或「婚外情」等這些字眼，根本不足以用來表達你所受到的驚懼和痛苦。

配偶有婚外情這件事情會嚴重地影響一個人，你的情緒必然大亂，一會兒怒火中燒，一會兒被極其恐懼的感覺所吞噬，過一陣子之後又覺得一片麻木。

首先，我們需要知道，當一個人面對配偶背叛這種可怕遭遇時，以上這些反應都是很正常的。

II 思考和討論問題

1. 你如何知道配偶有外遇？知道後有怎樣的反應？

This is a scan of a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20-22 visible lines. The paper appears slightly aged or off-white. There is no handwriting or printed text on the page.

第一部分

01 | 即使心如刀割也要坦承受傷

婚姻是兩個人合而為一，聖經描述婚姻是二人成為「一體」：

「因此，人要離開父母，與妻子連合，二人成為一體。」（創世記2: 24）

06

外遇撕裂了夫妻之間特有的親密與信任，這就是為何有人說：「我的心如刀割」，或「我覺得好像被撕裂了。」

同時，你也會感到沒面子，因為配偶的所作所為令你覺得軟弱無助、失去隱私，和感到尷尬。你想盡其所能地去掩飾事情的真相，並且想盡辦法除去你痛苦的感覺。

你（或是你的朋友）甚至可能會找些冠冕堂皇的理由來否認你的感覺，例如，你會認為既然上帝是你的避難所和力量，所以當你向別

人表明你的痛苦時，就是沒有信心的行為；或者，你會認為自己苦不堪言的心境，並不符合基督徒必須饒恕別人的原則。然而，努力掩飾真相，或否認內心的感受，這些都是錯誤的作法。

不要害怕將你內心的感受表達出來，讓我們用大衛在詩篇55篇的敘述來告訴你，當他發現遭到背叛之後，如何來到上帝面前：

07

「我心在我裏面甚是疼痛；死的驚惶臨到我身。恐懼戰兢歸到我身；驚恐漫過了我……原來不是仇敵辱罵我，若是仇敵，還可忍耐；也不是恨我的人向我狂大，若是恨我的人，就必躲避他。不料是你，你原與我平等，是我的同伴，是我知己的朋友……他背了約；伸手攻擊與他和好的人。他的口如

奶油光滑，他的心卻懷著爭戰；他的話比油柔和，其實是拔出來的刀。」（詩篇55: 4-5, 12-13, 20-21）

大衛誠實地表達他內心的感受，並不表示他是弱者或是沒有信心，其實這是信心的典範。找到足以表達你內心痛苦的字句非常重要，這是將你自己帶到上帝面前的一個關鍵。

向上帝表達你的痛苦，即表達你認同上帝對背叛的感受。所有的罪都是某種形式的背叛，我們對上帝的背叛，是耶穌必須死在十字架的原因。我們對令上帝痛心的種種事件，產生痛苦、憤怒、驚懼和難以置信等各種反應，都是正常的。詩篇55篇的字句其實是上帝的話語透過聖靈，感動作者寫下來的，當你向上帝傾吐悲痛的感受時，你就對上帝視背叛為醜

陋罪惡的觀點表達了認同。

由於耶穌在世上也曾遭到背叛，這位你傾吐痛苦的對象，完全了解你的心境。耶穌被家人、朋友，甚至祂的門徒棄絕，當你向上帝哭訴時，請記得，耶穌的靈也與你一同在上帝面前哭訴。

09

「況且我們的軟弱有聖靈幫助；我們本不曉得當怎樣禱告，只是聖靈親自用說不出來的歎息替我們禱告。鑑察人心的曉得聖靈的意思，因為聖靈照著神的旨意替聖徒祈求。」（羅馬書8: 26-27）

你的哭訴正傳達到這位體諒並同情你的上帝之耳中，你並非單獨面對你的難處。當然，無論你的婚姻是否能夠持續下去，你將必須饒

恕對方，並且除掉你內心的苦毒。然而，不願意承認自己所受的傷害，就無法饒恕，甚至不清楚到底要饒恕什麼。透過誠實審視自己的傷痛，你正在開始建立一個可以饒恕配偶的基礎。

|| 思考和討論問題

1. 得知配偶有婚外情，你如何面對自己的感受？是否想要掩飾或否認這些感受？為什麼？

02 | 婚外情不是不可饒恕的

即使是像婚外情這麼醜陋的行徑，還是有可能被饒恕的。

如果你剛剛發現你的配偶有外遇，你可能一下子無法饒恕。當時他/她可能還未與第三者一刀兩斷，你自己也還正受到各種反應和感覺的混亂衝擊。然而，你必須明白，你的配偶可能會真的感到難過，想要回心轉意，並且徹底改變，而你也可能真正的饒恕他/她。

目前你可能會這麼想：「我再也不會信任他/她了」，或是「我沒有辦法從腦海中抹去他們在一起的畫面。」這種對婚外情的反應，是完全可以理解的。可是你若不開始挑戰和質疑這些想法，無可避免地，如此的念頭會牽引你進入更深的苦毒，並且走向離婚一途。

II 思考和討論問題

1. 你覺得配偶可能回心轉意，或是自己有可能饒恕對方嗎？為什麼？

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

2. 一味堅持負面的想法，可能會帶來什麼後果？

03 | 將自己和對方都交在上帝手中

想要免除自己陷入苦毒，以及苦毒所帶來後果之中，有幾件關於饒恕的事，請務必牢記在心。

首先，饒恕必須是建立在決定信靠上帝的基礎上。你必須相信上帝顧念你，並且要醫治你，你必須堅信上帝必定會保護你免受背叛和其效應的影響。我們之所以感覺不能饒恕，往往是源於我們的自我保護。然而，在任何人際關係中，自我保護的意識都不能作為穩固關係的基礎。自我保護一點不能幫助你與上帝，或與配偶之間建立良好的關係。

相反地，上帝呼召你要信靠祂，相信祂必定保護你，並且安慰你。即使遭受配偶帶給你的傷痛與背棄，但讓這些更加驅使你親近那位信實可靠的上帝吧，祂永遠不會令你失望！

詩篇91篇2節這麼說：

「我要論到耶和華說：『祂是我的避難所，是我的山寨，是我的神，是我所倚靠的。』」

將這篇詩篇化為你的禱告，任何時候，當受傷和被出賣的感覺淹沒你時，呼求上帝作你的避難所，祂就會應允你的禱告，並且幫助你。

同時你需要相信，上帝會按著祂的時候，在你配偶的內心來工作。

我們會傾向於緊緊抓住自己的傷痛，並且想著要對方也遭受等同程度的痛苦。有時你會因自己受到傷害，便以此作為自己可以嚴厲抨擊對方，或退縮不再與對方互動的藉口。你這樣的行為，便是在利用你的自我保護來報復配偶。其實這時的最佳應對良策，非但不是懲罰

配偶，反而是要相信，上帝會以祂認為對你配偶最合適的時間與方式來管教他，並且使他回轉。

思考和討論問題

1. 饒恕的基礎是什麼？為什麼我們感覺不能饒恕？

二、為什麼自我保護不能成為人際關係的基礎？

.....

.....

.....

.....

三、你有想過或做出報復配偶的行為嗎？為什麼會想報復？

.....

.....

.....

.....

.....

04 | 饒恕是一個需要時間的過程

即便你決定信靠上帝，你的情緒也有可能
會驅使你自己去處理一切。

在你的心中，可能滋長著忿恨不平、沉溺於自憐，或甚至想要放棄的心態。但是這並不表示你沒有開始饒恕，而只是意味著，饒恕真的是一個需要時間的過程。

你必須每天，甚至每時每刻選擇棄絕苦毒與自我保護的心態，而來轉向上帝。只要你堅持下去，你會發現你愈來愈容易去饒恕。

但請千萬不要期盼一個快速戲劇化的饒恕過程，這只會讓事情變得更複雜。你要讓上帝抽絲剝繭，慢慢地在你內心完成祂的工作。

思考和討論問題

1. 你曾經嘗試去饒恕嗎？有發生過什麼困難嗎？

05 | 請記得耶穌能夠更新一切

或許你會認為，就算你們的婚姻得以維持下去，也是一個受損的次等關係。然而這並非事實，所有的婚姻多多少少都有殘缺，惟有夫妻二人一起面對婚姻裏的種種瑕疵，並邀請耶穌在其中作工，婚姻才可能變成美好而甜蜜。

28

在保羅寫給以弗所教會的書信裏，他禱告求上帝讓以弗所的信徒明白在基督裏有何等的指望。他解釋這指望是建立在使耶穌從死裏復活之聖靈的大能上：

「並且照明你們心中的眼睛，使你們知道祂的恩召有何等指望，祂在聖徒中得的基業有何等豐盛的榮耀；並知道祂向我們這信的人所顯的能力，是何等浩大，就是照祂在基督身上所運行的大能大力，使祂從死裏

復活，叫祂在天上坐在自己的右邊。」（以弗所書1:18-20）

這復活的大能是我們永生的確據，同時也意味，我們現今在世擁有嶄新的生命。保羅繼續寫道：

29

「你們死在過犯罪惡之中，祂叫你們活過來……然而，神既有豐富的憐憫，因祂愛我們的大愛，當我們死在過犯中的時候，便叫我們與基督一同活過來（你們得救是本乎恩）。」（以弗所書2:1, 4-5）

耶穌基督的福音是關於必死的人，以及必朽壞的事物能得到新生，是關乎生命的更新，只要你堅持走過目前淒慘的景況，你的婚姻便

能夠重建，並且會變得更穩固、更美滿。復活的婚姻不會因為曾經死亡而遜色，反而會更美。因為這重建的婚姻讓別人看到上帝的愛、能力，與恩典。倘若你與你的配偶堅持下去，你們的婚姻將成為上帝榮耀的彰顯——經由上帝的恩典而更新的婚姻，是耶穌復活的活生生見證。

II 思考和討論問題

1. 經過婚外情後重建婚姻，與保羅在以弗所書提到基督徒的指望與聖靈大能有何關係？

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. 重建的婚姻為何更美？

06 | 面對自己的本能反應

背叛所帶來的傷痛給人的感覺，就好像你碰到了一個滾燙的爐子，你本能的反應就是閃避，而且是愈快愈好。

34 現在的你可能痛苦萬分，無法想像你的婚姻生活有可能會再復原正常，或再信任你的配偶。你可能會認為目前可使自己走出痛苦的最簡捷途徑，就是立刻快刀斬亂麻，結束這段婚姻算了。

你的心中也可能正懷著一種蠢蠢欲動的報復念頭，想要你的配偶也受到他/她出軌行為的報應，或者希望在公開場合揭發他/她的真面目，好讓他/她好好嚐嚐背叛之人所應得的痛苦後果。

思考和討論問題

1. 配偶出軌有婚外情，你想過離婚嗎？這是結束痛苦最直截了當的方式嗎？

[illegible]

07 | 放慢步調並尋求輔導

然而，現在請容許我勸你放慢步調，因為你現在的反應和決定，將會在你餘下的歲月中繼續影響著你與你的家人。倉促中作的決定，並不會改善現況，而且現在的你，並不適匆忙作決定。你既然已經花了那麼多時間努力經營婚姻，難道不應再等幾個禮拜，或是幾個月，確定自己已盡過全力挽救婚姻後才作決定嗎？你一定不會希望以後的日子活在遺憾之中，懊悔自己不曾盡力挽回這段婚姻。

你目前的情況，極需要有好的輔導來幫助，你需要一些懷有上帝之愛的基督徒，來幫助你釐清倉促決定與明智決定之間的差異。你需要有經驗處理此類變化莫測情況的睿智牧師或輔導者，在他們的指引下慢慢行動。你可以從所屬的團契或教會開始，你教會中的一些領導者可能曾經輔助過其他人走過類似的路途，

他們也許能輔導你，或介紹有經驗的專業人士給你，並同時在教會裏尋求一些合適的弟兄姊妹來幫助，並且支持你。

II 思考和討論問題

1. 為什麼作者勸告放慢步調，現在不要倉促作決定？

2. 你是否考慮或已請教會屬靈長輩輔導你？若
已這麼做，結果如何？

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

08 | 與配偶設定界限

你與配偶之間需要設立界限，並需要依照配偶外遇的情況來作調整。你的配偶可能需要一段時間才能與第三者完全一刀兩斷，他/她與第三者不再往來的意願可能會反復不定，尤其是假如他們的關係已經持續了許久的話更是如此。你的配偶可能希望同時維持婚姻以及與第三者的關係，你務必要小心謹慎，不要跟著配偶搖擺不定。

你的配偶必須清楚明白，為了讓你們的婚姻得到改善，他/她與第三者之間絕對不能再有任何瓜葛，若是不願作出如此果斷決定，就是不在乎你們的婚姻。除非你的配偶已經下定決心要與第三者一刀兩斷，否則就不應該在家居生活中表現出確定的婚姻型態。

因此在你的配偶明確地表示願意再次委身於你們的婚姻之前，你與他/她在某種程度上

的分離，可能是比較恰當的。例如，分房而睡、配偶搬離住家，拒絕調情、共餐或性事等。如何界定分離的程度，需要善用智慧，依照婚姻的個別狀態來衡量。當你要作這些決定時，需找可信並充滿智慧的輔導者來協助。

II 思考和討論問題

1. 為什麼要堅持配偶與第三者一刀兩斷？假如配偶不願意怎麼辦？

2. 在配偶與第三者一刀兩斷之前，有必要與配偶設定界限嗎？如何設定？

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

09 | 省察你的內心

婚 外情較可能發生在脆弱的婚姻關係中，你雖然不必為你配偶所犯的罪負任何責任，然而你可能需要省察你的內心，並且承認在婚姻關係變得如此脆弱的過程中，你所扮演的角色以及當負的責任。

44

對某些人而言，在面對目前遭遇的情況下，還要求你省察自己的過錯，似乎不合情理，甚至很殘酷，然而，這是使你繼續與上帝對你生命更偉大旨意有連結的方法之一。

上帝不會讓你被這個試煉擊垮，沒有任何事情可以使我們與上帝的愛隔絕。

「我們曉得萬事都互相效力，叫愛神的人得益處，就是按祂旨意被召的人。因為祂預先所知道的人，就預先定下效法祂兒子的模樣，使祂兒子在許多弟兄中作長子。預

先所定下的人，又召他們來；所召來的人，又稱他們為義；所稱為義的人，又叫他們得榮耀。

既是這樣，還有什麼說的呢？神若幫助我們，誰能敵擋我們呢？神既不愛惜自己的兒子，為我們眾人捨了，豈不也把萬物和祂一同白白的賜給我們麼？誰能控告神所揀選的人呢？有神稱他們為義了。誰能定他們的罪呢？有基督耶穌已經死了，而且從死裏復活，現今在神的右邊，也替我們祈求。誰能使我們與基督的愛隔絕呢？難道是患難麼？是困苦麼？是逼迫麼？是飢餓麼？是赤身露體麼？是危險麼？是刀劍麼？如經上所記：

『我們為你的緣故終日被殺；

人看我們如將宰的羊。』

然而靠著愛我們的主，在這一切的事上已經得勝有餘了。因為我深信：無論是死、是生、是天使、是掌權的、是有能的、是現在的事、是將來的事、是高處的、是低處的、是別的受造之物，都不能叫我們與神的愛隔絕；這愛是在我們主基督耶穌裏的。」（羅馬書8：28-39）

上帝的偉大計劃，是通過試煉來強化和增長你的信心。生活中的試探，時常將我們內心真實的狀況顯明出來。現在是一個良機，讓你看清自己內心的光景，並請求上帝的赦免。你對自己的自我省察，會使你的家庭處在謙卑、誠實、及恩慈的氛圍中，你與你的配偶也同時被提醒，上帝的確與你們同在，並且在你們當中作工。

II 思考和討論問題

1. 你曾為配偶發生婚外情而自我反省嗎？要求你反省在婚姻變得脆弱的過程中所扮的角色及該負的責任，是否太過分？

10 | 不必為配偶外遇負全責

當你自我省察的時候，不要掉進認為自己應該為對方外遇負完全責任的陷阱。

如果你覺得應該承擔所有的責任，通常這是出於你內心的恐懼，而非真實的悔改。向配偶認錯，以免他/她棄你而去的作法，則是一種操縱。如此作法非但不能重建你們之間的關係，反而會帶來反效果。現在不是憤而堅持尊嚴，或搖尾乞憐的時候，而是仰望上帝賜下信心與智慧的時刻。

請記得，當我們向上帝求智慧，且憑著信心求的時候，上帝應許祂會賜下智慧給我們。

「你們中間若有缺少智慧的，應當求那厚賜與眾人、也不斥責人的神，主就必賜給他。只要憑著信心求，一點不疑惑，因為那疑惑的人，就像海中的波浪，被風吹動翻

騰。」（雅各書1: 5-6）

要尋求使你們婚姻比以前更好的方法，同時要讓配偶明白，你並不是要求回到從前，而是期盼上帝有機會作工，使你們的婚姻變得更美好。

II 思考和討論問題

1. 為什麼有些人會認為自己應對配偶外遇的事完全負責？這會使婚姻變好嗎？

2. 我們應讓配偶明白我們對婚姻的期待是什麼嗎？

11 | 坦誠地溝通

你與配偶若是真心想要重建你們之間的關係，必須雙方都願意做一件困難的事：就是開誠佈公地探討外遇的前因後果，以及你們心中各自的感受。你的配偶可能會覺得沒面子，或感到尷尬，而不願意談論有關外遇的議題，或是避重就輕。然而你們若是在外遇的事上保持沉默，任何一方都無法了解饒恕的真義。

「饒恕」在結束外遇以及重建婚姻上扮演重要的角色，但是饒恕並非上帝用來「避而不談」的方法。當我們向上帝承認我們的罪，並且懇求祂的饒恕，上帝便以奇妙的方式赦免我們的罪。詩篇103篇提到：

「天離地何等的高，祂的慈愛向敬畏祂的人也是何等的大；東離西有多遠，祂叫

我們的過犯離我們也有多遠。」（詩篇103:11-12）

不過即使這樣的敘述，也難以完全表達上帝赦罪的恩典。

但是上帝的饒恕也並不是讓我們不需負責的方法，而是我們與祂建立親密關係的起點。聖經以令人印象深刻的畫面來描繪上帝赦罪的結果，一個是結婚——兩人結合為一；另一個是收養——一個無依無靠的孤兒，被帶進享受父愛的關係裏。上帝並非在赦免我們的罪之後便不再顧念我們，上帝赦罪的恩典帶來真實的和好，並建立更親密的關係。

所以在療傷止痛與和好沒有實際展開之前，婚外情的議題絕對不能避而不談。為了使你的婚姻變得更好，你們務必要坦誠地溝通所

發生的事情，並且冷靜地分析其中的原因，即使是幾句簡單的描述都有助益。可以請配偶把婚外情視為一個痛苦和危險的傷口，觸摸和清洗傷口，雖然極其疼痛且令人害怕，但是倘若置之不理或是加以掩飾，便無法得到痊癒。我們不會想要遮掩一個被細菌感染且有致命危險的傷口。你與配偶談論婚外情，從兩人一起來到上帝面前開始，祈求上帝指示你們有關婚姻能夠得到改善的各種方法。就像婚外情曝光一樣，求上帝讓你的配偶明確地交待婚外情的原因、過程以及所帶來的後果。也祈求上帝清楚地指出你們婚姻裏任何導致第三者乘機而入的潛在或沒有解決的問題。求上帝明白地告訴你透過這個事件要學習哪些功課，使得你的生命可以增長。

你必須一再向配偶表明你的愛，並讓他/

她了解你不是只想熬過這場外遇風暴，而是期盼你們的婚姻變得更穩固（這可能也需要付上不住禱告的代價）。讓你的配偶知道，你沒有興趣施加更多傷害或令他/她更羞愧，你只希望建立一個更好的婚姻。

在重建婚姻的過程中，不要一個人單獨走這條路，尋求第三方的幫助是明智之舉。請求牧師或是婚姻顧問定期與你們面談，協助你們一同走過這段困難的過程。

|| 思考和討論問題

1. 與配偶開誠佈公地討論外遇為什麼很重要？
可能如此討論嗎？

.....

.....

.....

.....

2. 與配偶討論外遇的事，和我們向神認罪有何
類似或不同之處？

.....

.....

.....

3. 你與配偶之間還有足夠的愛和信任，來平和
冷靜的討論外偶的前因後果嗎？

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

12 | 提出正確的問題

你與配偶在探討外遇時，可以向他/她提出有關婚外情的問題，可是你必須先問問自己：我提出這個問題的目的是什麼？

有些正面的理由使你應向配偶提出問題。為了使日後不會有任何隱藏的議題浮現出來，造成傷害，或是在你的婚姻成為自責、羞愧或苦毒的來源，你需要完全了解對方如何犯罪背叛你。為了使你可以百分之百的饒恕你的配偶，你的配偶必須全盤托出外遇的來龍去脈。

然而也有些負面的理由驅使你質問對方。有時在經過令我們受創的事件之後，我們急切的想再度擁有安全感和掌控局面。我們以為若是我們提高警覺，加上有足夠的訊息，就能夠使我們不再受到傷害。你也會認為，若是你深入了解配偶犯罪的緣由與細節，你就能夠掌控一切，日後就能妥善的保護自己。事實

上，深入了解配偶犯罪的因素並不能保護你不再受到傷害，把信心建立在使所有問題得到答案，還不如轉向上帝，信靠上帝。惟有祂是「患難中隨時的幫助」。

「神是我們的避難所，是我們的力量，是我們在患難中隨時的幫助。」（詩篇 46: 1）

61

那麼你應當提出怎樣的問題呢？了解婚外情的程度是必須的。他們是否「陷入情網」？他們彼此動了真情，或主要是性愛吸引？他們交往多久了？假如他們在一起是為了性愛，有幾次性行為？一般說來，收集這些事實是重要的，可是知道淫亂生動的細節，會令改善婚姻更困難。要求配偶描述與第三者性行為的細

節，將造成極大的破壞，這些細節描繪出一幅又一幅的景象，會在最糟糕的時候，在你的腦海浮現出來，並且印象深刻揮之不去。

然而在談論外遇問題時，不要保留任何隱藏的資訊，以免日後出現而造成新的傷害。例如：你的配偶與第三者在公共場所被別人撞見（也許在餐廳一起進餐或一同出遊），你必須從配偶的口中獲得這些消息，而不是從別人那裏得知。如果你的配偶送禮物給第三者，他/她必須坦誠相告，而不是讓你自己從銀行的帳戶結餘單或信用卡帳單上發現。

請問問自己：我需要知道哪些事情，可以幫助我克服困難，走過饒恕的過程？我需要明白哪些事情，使我能夠將自己交託在上帝的手中？如果你打算透過了解配偶外遇的每一個細節，來重新滿足你的控制欲和安全感，那麼你

會問個不停。惟有將自己、配偶，以及你們的婚姻完全交託給上帝，你才有力量在如此傷痛的經歷之後繼續前行。尋找詩篇裏可以幫助你表達內心痛苦感受的經文，並且將這些字句化為你的禱告。詩篇34篇說：

「義人呼求，耶和華聽見了；便救他們脫離一切患難。耶和華靠近傷心的人，拯救靈性痛悔的人。」（詩篇34: 17-18）

把上帝的應許當成對你個人的承諾，學習信靠那位傾聽並拯救你的真神，你在腦海不斷重播配偶外遇細節的情況，將會逐漸消失。

從外遇風暴之後重新出發，是一條漫長且艱難的路。若要持續走在復甦的路上，每個日子都需要鼓勵與盼望。你必須有敬虔智者的鼓

勵，聆聽你傾訴，與你一起禱告，並且為你禱告。然而最重要的是，你必須每天親近那位有能力更新一切的耶穌。

2. 有哪些問題你覺得應該獲得答案？到底知道的多詳細才有助益？

- | 注意力缺乏症
- | 家有易怒兒
- | 亞斯伯格症
- | 單親父母情

- | 墮胎後的心靈醫治
- | 照顧慢性病人有祕訣
- | 如何愛難相處的人
- | 走出幼年受虐的陰影

- | 離婚後的恢復
- | 處理婚外情
- | 面對家庭暴力
- | 外遇後的重建

- | 原生家庭的困擾
- | 我們應該結婚嗎？
- | 捉襟見肘怎麼辦？
- | 誰來洗碗？

- | 確定神的旨意
- | 基督徒的難處
- | 新生命與新生活
- | 如何批評別人與接受別人的批評
- | 憂慮時怎麼辦？