

作者簡介

瓊斯 (Robert D. Jones) 為道學碩士和教牧博士，有二十年牧會經驗，目前在美國東南浸信神學院 (Southeastern Baptist Theological Seminary) 擔任聖經輔導學教授，以及美國南方浸信神學院 (Southern Baptist Theological Seminary) 的客座教授。關於輔導方面的文章與著作，包括本系列中的《單親父母情》(Single Parents)，《從根拔起憤怒》(Uprooting Anger)，《向神發怒？》(Angry at God?)，《饒恕》(Forgiveness) 以及《揮別不堪的回憶》(Bad Memories) 等。

更新關懷輔導系列
更新關懷輔導系列

外遇後的重建

瓊斯 (Robert D. Jones) 著 / 時梅 譯

當你的婚姻因外遇而出現裂痕時，你會憤怒、絕望、恐懼、羞愧，這些人內心的基本掙扎全都顯露出來。雖然你和你的配偶都經歷了許多類似的情緒反應，但因為一方已經深深傷害了另一方，如今你們就像在一深淵兩岸相隔而立。在這種情況下，有可能再搭起一座橋，醫好你們的婚姻嗎？

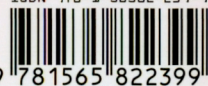
在你面對這坦白說可能是人生最困難的經歷之一時，本書作者瓊斯將提供你需要的盼望。他在書中詳實說明，介紹一條將神的同在與能力迎進你婚姻的可行途徑。你將了解神與你同在，祂正站在你的破碎婚姻關係中與你一起。你可以信靠祂來達成你做不到的——重新建立互信，並且更新你們的婚姻。

校園書房 23653665



000535090
外遇後的重建--更新關懷
輔導系列12
0903總編
定價：175

ISBN 978-1-56562-239-9

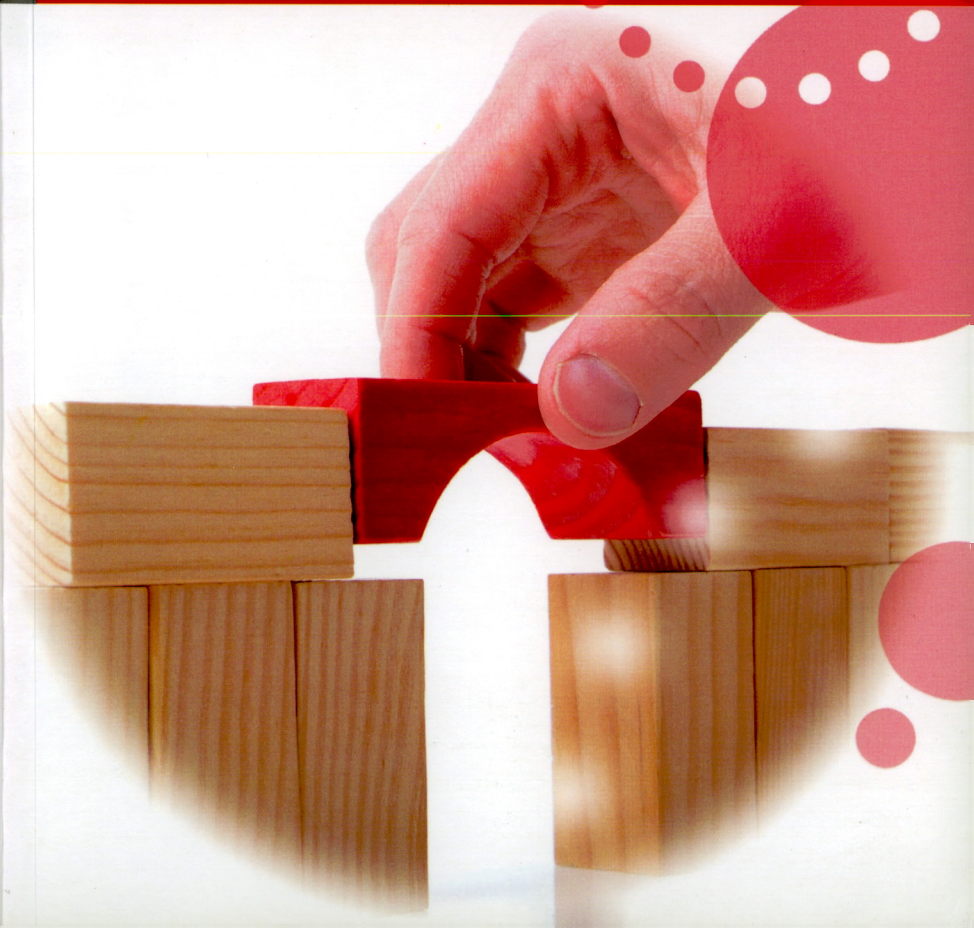


9 781565 822399
CHRISTIAN RENEWAL MINISTRIES
更新傳道會 C6-12

Designed by Leslie Yong

更新傳道會

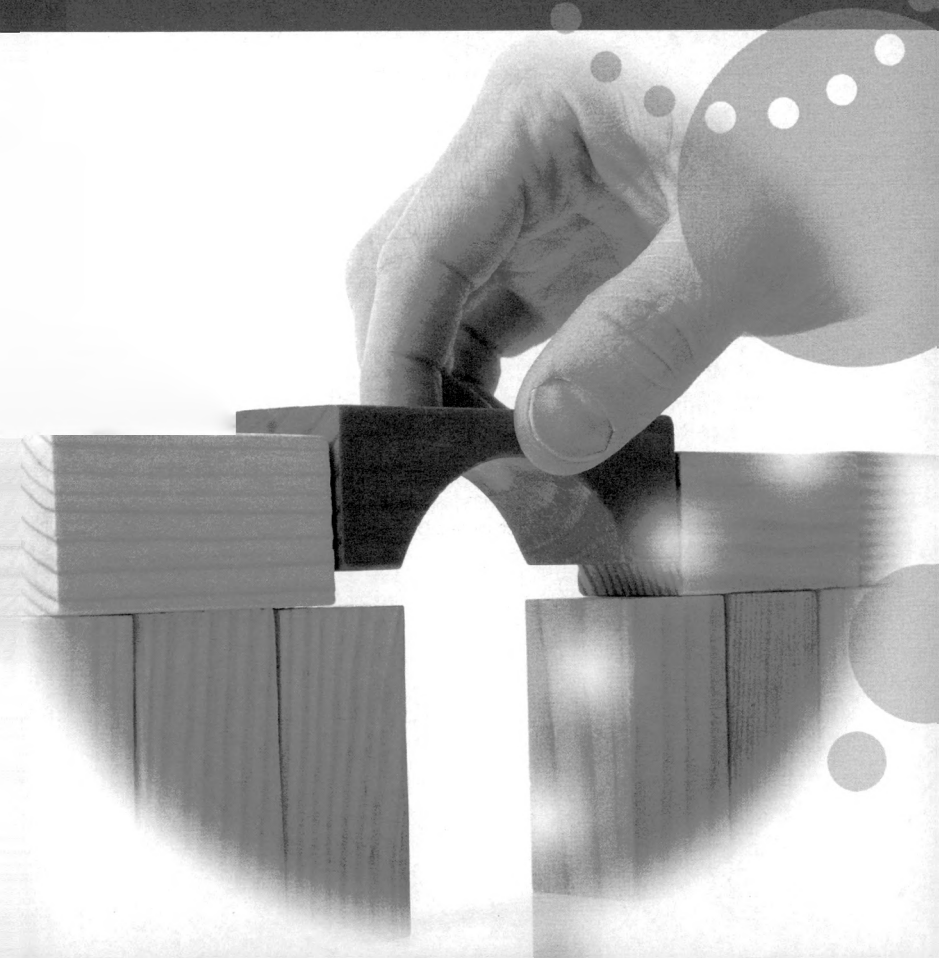
外遇後的重建



更新關懷輔導系列

外遇後的重建

瓊斯 (Robert D. Jones) 著 / 時梅 譯



外遇後的重建

更新關懷輔導系列

作者：瓊斯

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@crmj.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

Restoring Your Broken Marriage

Author: Robert D. Jones

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

©2006, 2009 by Robert D. Jones

First Chinese edition: May, 2016

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

ISBN 978-1-56582-239-9

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：李仲淳

更新傳道會網址 <http://www.crmj.org>

Printed in Taiwan

目錄

前言	面對配偶不忠的痛苦	01
第一部分	基本而重要的認識	
	01 懇求上帝幫助你相信祂的應許	10
	02 立志討上帝的喜悅	20
	03 辨認焊接過程中常見的阻擾	28
第二部分	能夠改變生命的實用策略	
	04 信靠並跟隨耶穌的道路	36
	05 出軌者前面的道路	42
	06 被得罪者前面的道路	58
	07 邁向下一步：和好	78
	08 結語	82
	附註	86
	更新關懷輔導系列	91

良辰美景不如你

前言

你之所以會從書架上選中這本書來讀，是不是因為自己或某至親好友的婚姻因第三者介入而陷入困境？你知道社會上免不了有這類的事情發生，然而卻想不到，有一天這事會落在自己頭上。其實，你不是特例，配偶不忠的事件比你所想像的更普遍。不論是偷一個吻，或是發生性行為，即使是基督徒也有可能會違背只與配偶相守一輩子的婚約誓言。

也許你是被得罪的一方（註1），你可能會經過許多這類常見反應：

- ★ 憤怒：「我痛恨我配偶的行徑」，或是「與他睡覺的那個女人真不要臉。」
- ★ 絕望：「我一定沒有辦法走出來，我徹底完蛋了。」
- ★ 恐懼：「接下來會發生什麼事情呢？我

現在該怎麼辦？」

- ★嫉妒：「我簡直不敢相信，他居然會認為那個女人比我好。」
- ★後悔、自責：「我失敗了，是我使他投入那個女人的懷抱。」
- ★釋懷：「其實我早就起疑心了，很高興看到真相終於曝光，我們生活在謊言裏太久了。」
- ★報復：「我會讓他好看，我會請最好的律師來對付他……」
- ★尷尬、羞愧：「我怎麼有臉面對家人和親友？教會弟兄姊妹會如何談論我呢？」

也許你是犯下婚外情的那一方，你也有自己內心的掙扎（雖然很少有機會去仔細思索或表達）：

- ★罪惡感：「我犯罪了，這次我真的把事情搞砸了。」
- ★憤怒：「如果她是個好妻子，這些事情就不會發生了。」或是「我真不敢相信我的好朋友居然揭發我。」
- ★恐懼：「我的妻子會如何對付我呢？她會原諒我嗎？還是我們的婚姻就這麼結束了？我的家人和教會會怎麼看這件事呢？」
- ★絕望、有自殺的意念：「我看不到任何出路，我徹底完蛋了，不如就此一了百了！」
- ★如釋重負：「坦白說我很高興事情終於被發現，活在謊言中的日子總算過去了。」
- ★尷尬：「我要如何去面對其他人呢？我

還是搬到別處吧！」

注意到雙方反應的重複之處嗎？這類的危機，會將人類內心的基本掙扎顯露出來。我們每一個人——無論是犯罪的、被得罪的、或是付出愛心關懷別人的，都需要同一位救贖主——耶穌基督——來幫助我們處理個人獨特的心靈戰役。

思考和討論問題

1. 你曾自己經歷或認識經歷過配偶出軌的人嗎？包括基督徒嗎？

06

[illegible]

2. 不論你是出軌或被得罪的一方，當真相曝光時，你有什麼反應？

3. 外遇這種危機顯露我們內心有何種掙扎與需要？

第一部分

本书共分三大部分

01 | 懇求上帝幫助你相信祂的應許

以 聖經的原則來處理這場婚姻危機，要從何處著手？

無論你多麼熟讀聖經，在接下來的日子裏，你需要每天到上帝面前領受新鮮的靈糧。不要依賴過去上帝所賜的恩典，必須相信祂現在要以嶄新的方式來與你建立個人親密的關係。

我們不清楚詩篇46篇的內容是作者真正碰到一場地震、敵人侵略，還是其他悲慘的境遇。可是，他的描述生動地掌握了許多人發現配偶不忠時，天崩地裂的感受。

「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。所以地雖改變，山雖搖動到海心；其中的水雖旬旬翻騰，山雖因海漲而戰抖，我們也不害怕。」

(詩篇46: 1-3)

麗莎向我如此描述她的經歷（註2）：「當我發現庭睦作出對不起我的事情時，我徹底地崩潰了，我生命的根基在瞬間瓦解，我不由自主地掉進一個無底的黑洞裏。」邁克更直截了當的說：「莎蕊是我的生命，現在我活不下去了。」

11

到底什麼是我們的盼望？聖經說：

「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）

在配偶外遇的傷痛中，上帝應許祂的同在和祂的能力是你的。上帝在你的身旁，在你的

生命中，祂要幫助你。

「神在其中，城必不動搖；到天一亮，神必幫助這城。」（詩篇46: 5）

12 詩篇46篇兩次湧現盼望和堅信：

「萬軍之耶和華與我們同在；雅各的神是我們的避難所。」（詩篇46: 7, 11）

上帝與你同在，祂大有能力而且顧念你。

在創世記50章，當再三被出賣的受害者約瑟，與出賣他的哥哥們對話時，他緊抓住上帝的盼望，說：

「從前你們的意思是要害我，但神的

意思原是好的……」（創世記50: 20）

使徒保羅也對處在困境中受苦的基督徒們
保證說：

「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。」
（羅馬書8: 28-29）

這裏「**益處**」的定義，是使我們像耶穌基督。

無論你那位不忠的配偶懷著什麼企圖，或
做了什麼事，上帝已經為你預備了一個改變一
生的計劃，在目前的處境中具有積極和救贖的

目的。

倘若你是出軌的這方，你還有盼望嗎？何西阿書1至3章的內容，敘述何西阿娶了一個淫婦，但恩典挽回了婚姻。當我們讀這些經文時，可以觀察到何西阿不貞的妻子，有如我們在靈裏對待我們屬靈丈夫——耶穌——的不忠實，然而聖經裏處處充滿了上帝赦免之應許。

（註3）

上帝不僅饒恕、赦免，更要修復、重建。聽聽祂對那些因為拜偶像犯罪而被驅逐到外邦的百姓提出的應許：

「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，要叫你們末後有指望。』」（耶利米書29:

11）

「耶和華說：『雖然如此，你們應當禁食、哭泣、悲哀，一心歸向我。』你們要撕裂心腸，不撕裂衣服。歸向耶和華你們的神；因為祂有恩典，有憐憫，不輕易發怒，有豐盛的慈愛，並且後悔不降所說的災。」

（約珥書2: 12-13）

15

「我打發到你們中間的大軍隊，就是蝗蟲、蝻子、螞蚱、剪蟲，那些年所吃的，我要補還你們。」（約珥書2: 25）

上帝向曾經悖逆不忠的子民，賜下豐盛、平安、盼望，以及美好的前景。

也就是說你有一位**救贖主**，上帝應許在基督耶穌裏賜給你盼望和幫助，重建你的生命。上帝愛你，並且為你的生命安排了一個榮耀的

計劃，即使你的配偶不願棄絕他外遇的惡行，
或是不願意饒恕你淫亂的罪行，都不會影響上
帝在你身上美好的旨意。

思考和討論問題

1. 詩篇46篇2至3節的描述，是否反映了你發現配偶外遇的感受？

[illegible]

2. 爆發外遇危機，促使我們更親近神、尋求力量
和幫助，還是導致我們埋怨神、遠離神？

3. 在這種痛苦的處境中，你相信神不但顧念你，而且預備了改變你一生的計劃嗎？

02 | 立志討上帝的喜悅

這個挑戰非常單純，卻一針見血，無論你是出軌的一方，或被得罪的一方，你都願意跟隨耶穌超過一切嗎？你願意跟隨耶穌超過一切？甚至超過修復你的婚姻嗎？上帝是你生命的最高目標嗎？

20

我承認以你目前的處境要信靠順服上帝不是一件容易的事，尤其當你的配偶並不追求討上帝的喜悅，這會更加困難。倘若你的配偶似乎沒有跟隨耶穌，或沒有用適當的方法，以適當的步調和熱情跟隨耶穌，將誘使你放棄渴慕追隨耶穌。你難免會這麼想：「如果他/她不在這方面下工夫，也不和我一起去見輔導員，那我為什麼要去嘗試一個人走這條路？為什麼我要單獨去奮鬥？」

更糟糕的是，你很可能成為一個驕傲自義的人。你有可能會這麼認為：「我也許不是一

個完美的人，但是至少我還願意去努力，至於他/她，我可真不知道該怎麼辦才好。」即使是犯淫亂罪的那一方，在這種情況下也很危險，也有可能產生這樣的念頭：「沒錯！是我把事情搞砸的，但是最起碼我（高超的心態）還願意去收拾殘局。」

21

無論你是犯淫亂罪的一方，還是被得罪的一方，上帝的回答是：你必須立刻信靠並跟隨耶穌，因為祂是配得我們一心一意跟隨的主。不要跟上帝狡詐地討價還價。基督徒承認：

「原來基督的愛激勵我們，因我們想，一人既替眾人死，眾人就都死了。並且祂替眾人死，是叫那些活著的人不再為自己活，乃為替他們死而復活的主活。」（哥林多後書5: 14-15）

換句話說，你絕對不能把對耶穌的信靠與順服建立在配偶的反應上，而應該建立在那位完全愛你，且替你死而復活的耶穌基督上。

下面這段話是我在一個諮商談話中，對這經文的解讀與應用：

22

假使妳（我看著被得罪的妻子）願意照着我給妳的聖經勸導，尋求信靠並跟隨耶穌，我保證妳會成為更敬虔的婦人、妻子及母親（如果她有孩子）。但是對於妳的婚姻，我不能提供任何保證。

倘若你（轉向出軌的丈夫）照着我給你的聖經勸導，尋求信靠並且跟隨耶穌，我保證你會成為更敬虔的男人、丈夫及父親（如果他有孩子）。但是對於你的婚姻，我不能提供任何保證。

然而假如你們兩人（對著夫妻雙方）一起追求信靠耶穌，且同心跟隨祂，我保證你們倆將會有一個不斷成長的美滿、敬虔婚姻。

你相信嗎？耶穌不僅能夠修復你的婚姻，而且能夠使你的婚姻比以前更堅韌。我們不願意僅僅回到外遇之前的婚姻狀態。在基督裏，神預備了比從前更美好的婚姻。

23

為什麼是這樣？因為我們的上帝喜悅將破損的事物轉變成比原來的更美善，好像將斷裂的鋼接頭以焊接的方式重新接合，且變得比斷裂之前更堅固。我們的救贖主能夠將你破裂的婚姻焊接成為堅韌而美好。有許多被「焊接」過的夫妻都證明了這個事實。

|| 思考和討論問題

1. 為什麼作者會提出這個挑戰：看重神勝於一切，甚至超過修復婚姻？把上帝視為生命最高目標，會帶來怎樣的改變？

2. 你願意跟隨耶穌嗎？配偶跟隨耶穌與否會如何影響你？

3. 神能把破碎的婚姻「焊接」起來，使婚姻更堅韌美好。但是請想想「焊接」過程可能會發生什麼事？你真的願意被「焊接」嗎？

03 | 辨認焊接過程中常見的阻擾

賜予我們重生、新的生命，和新的開始的上帝，不只修復，而且要徹底改變。但是在你和配偶願意尋求超越從前、更堅韌美好的婚姻，而接受上帝「焊接」的過程中，可能會碰到以下常見的阻擾：

28

A. 從朋友或家人來的建言

你的好友和家人一定會給你某些建言，他們是出於好意，可是這些個人的看法不見得合乎聖經的原則。

B. 閒言閒語

你必須非常留意哪些人適合與你談論配偶出軌的事情。先向牧師或聖經輔導員諮詢討

論，需要讓誰了解你的情況？你與他們談話的內容要多深入？

C. 草率的決定

在你得知配偶外遇的真相之後，決定搬出住所、找律師，或與第三者對質之前，請立刻尋求合乎聖經原則的輔導。草率的舉動會使問題變得複雜，阻礙修復婚姻的努力，恐怕日後會帶來悔恨。

29

D. 悲觀、絕望

你會很容易就放棄或下這樣的結論：「重建婚姻對別人或許還有可能，但我們是無可救藥了。」要小心不要以不信和苦毒自大的態度

來看待你的情況，好像連上帝大能的恩典，都無法改變你的處境。

|| 思考和討論問題

1. 家人朋友會針對你的狀況提出建議嗎？有何作用？為什麼這些建議可能是焊接過程的阻擾？

2. 爆發外遇危機後，你曾作過任何衝動或草率的決定嗎？結果如何？

第二部分

能夠改變生命的實用策略

04 | 信靠並跟隨耶穌的道路

要如何開始重建你的婚姻和生活呢？接下來幾章將提供你、你的配偶，以及你的牧師或輔導員一幅焊接你們婚姻過程的路線圖（註4）。雙方都必須靠著上帝所賜的力量在自己的道路上追求，努力討祂的喜悅。

36

出軌一方的路線：

- (1) 立刻斷絕與第三者的關係。
- (2) 承認事實，並坦誠告知一切。
- (3) 向上帝、配偶，和受婚外情影響的其他人承認你淫亂和說謊的罪，並請求饒恕。
- (4) 制定一份能使你變得更敬虔愛上帝的行動計劃，並且具體實行。
- (5) 信靠福音的大能，持續執行這項行動

計劃。

被得罪一方的路線：

- (1) 在耶穌基督身上找到你的安全感和認同，而不是在你的配偶或婚姻上。
- (2) 從聖經觀點來看這場試煉；看到上帝的主權、智慧，以及慈愛的目的。
- (3) 在福音的真光中無條件地饒恕你的配偶，並在態度上表現出來。
- (4) 倘若你的配偶悔改了，在雙方的關係和互動上饒恕他。
- (5) 明白饒恕是一個過程，當過去痛苦的記憶浮現，必須馬上處理。

II 思考和討論問題

1. 出軌的一方要做的事中，哪些較困難？為什麼？

2. 被得罪的一方要做的事中，哪些較困難？為什麼？

3. 兩個路線圖的內容和順序不大一樣，為什麼？

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

05 | 出軌者前面的道路

如果你是犯淫亂罪的一方，上帝要求你作
如 哪些事？

A. 必須立刻斷絕與第三者的關係

42 你必須無條件地馬上與第三者分開。以拖延心態慢慢解除你們之間不正常的關係，無法令人接受。你的婚姻和你永恒的生命實在太寶貴了，不容許有任何耽延或討價還價。無論那位第三者為了斷絕你們的關係要付出多大的代價，或是將會對他/她造成怎樣的影響，你都必須迅速、果決地與對方斷絕關係（註5）。當你在電話中告知第三者你分手的決定時，讓你的牧師或屬靈長輩協助你，負起責任（或甚至和你一起打電話）。

你能感受到這個不可或缺步驟的緊迫性

嗎？聖經說若是你的右眼叫你跌倒，就剜出來丟掉。若是右手叫你跌倒，就砍下來丟掉。

「若是你的右眼叫你跌倒，就剜出來丟掉；寧可失去百體中的一體，不叫全身丟在地獄裏。若是右手叫你跌倒，就砍下來丟掉；寧可失去百體中的一體，不叫全身下入地獄。」（馬太福音5: 29-30）

43

又說要遠離淫婦的道路（箴言5章），逃離波提乏的妻（創世記39章），並且逃避少年的私慾：

「你要逃避少年的私慾，同那清心禱告主的人追求公義、信德、仁愛、和平。」

（提摩太後書2: 22）

B. 承認事實，並坦誠告知一切

我建議採取兩個階段的認罪：首先，坦誠告知事情的真相（按照這裏步驟B的敘述），然後深刻地反省，以上帝為中心地徹底認罪（見步驟C）。這個方法認同立刻告知配偶以及牧師或輔導者的重要性，同時也肯定徹底、仔細悔改的必要性。

要如何告知事情的真相呢？告訴你的配偶和你的牧師（或教會領袖）你犯了哪些罪。有些情況你的配偶很可能已經知道了，有些事情他/她也可能已經起了疑心，你的坦白承認是重建信任的第一步。顯然，若是你主動全盤托出外遇事件的來龍去脈，而不是等到被人揭發才承認有這些事，那麼你的悔改會更令人信服。如果你害怕告訴你的配偶所有做過的錯事

（這種恐懼可以理解），不妨先告訴你的牧師或靈命成熟的朋友（相同性別），或是可信任的教會領袖，他們可以幫助你向配偶交待，甚至與你一起去以支持你，同時也協助你的配偶面對這晴天霹靂的消息。

到底要把外遇的事件交待到什麼程度呢？原則上，配偶問你的任何事情，或是所有能夠促使他/她饒恕你、重建對你的信任的一切事情，你都應該據實以告。作為得罪人的一方，寧可說得多，你也必須讓你的配偶無條件地查看你的電話帳單、手機記錄、電郵檔案以及其他這類的資料。（如果你的配偶太過於注重細節，或是基於缺乏智慧的好奇心而表現得不合情理，你可以勸說或是向你的輔導員求救）。在你徹底地交代清楚之後，你的配偶不一定會原諒你，然而若是他/她事後發現你在這個階

段隱瞞了部分事實，或淡化了重要的實情，將會嚴重地降低他/她饒恕你，以及再信任你的機率。倘若外遇的事件沒有摧毀你們的婚姻，但缺乏完全的信任，最後也可能會終結你們的婚姻。

C. 向上帝、配偶和受婚外情影響的其他人 承認你淫亂和說謊的罪，並請求饒恕

這一步要等到你與第三者完全斷絕關係之後，可能要等幾天或幾週後再進行。此時你已經接受牧者或輔導員的輔導，而且在生活中禱告、默想經文、遵行上帝的話，也反省過自己淫亂和說謊的雙重罪惡，以及其他對不起配偶的犯罪行為。

在斷絕外遇關係並承認自己的罪之後，要

從上帝的角度來看這罪，並且以上帝的方法來處理這罪——就是認罪並悔改。當你用羞愧的眼光看見是你的罪把基督釘在十字架時，也要以信心的角度看到，基督在十字架為你的罪已經付上了贖價。

你必須絕對地坦誠！求神細察你的心思意念，顯明你內心深處一切的罪：

47

「神啊，求你鑑察我，知道我的心思；試煉我，知道我的意念。看在我裏面有什麼惡行沒有，引導我走永生的道路。」（詩篇139: 23-24）

「神的道是活潑的、是有功效的。比一切兩刀的劍更快，甚至魂與靈、骨節與骨髓都能刺入剖開；連心中的思念和主意都能

辨明。並且被造的沒有一樣在祂面前不顯然的；原來萬物在那與我們有關係的主眼前，都是赤露敞開的。」（希伯來書4: 12-13）

48

讓上帝的話語光照你裏面長久被忽視的醜陋惡念，不要像有個人說：「我也許認罪不夠徹底，可是至少我妻子最難忍受的事我已經處理得不錯了。」請求牧師、輔導員和摯友幫助你看清楚某方面自己看不到的罪。

要向誰認罪呢？從上帝開始，所有的罪，包括淫亂的罪，首先也是最重要的就是得罪了上帝。

「在這家裏沒有比我大的，並且他沒有留下一樣不交給我，只留下了你，因為你是他的妻子。我怎能作這大惡，得罪神呢？」

(創世記39:9)

「不放縱私慾的邪情，像那不認識神的外邦人；不要一個人在這事上越分，欺負他的弟兄。因為這一類的事主必報應，正如我預先對你們說過，又切切囑咐你們的。神召我們，本不是要我們沾染污穢，乃是要我們成為聖潔。」(帖撒羅尼迦前書4:5-7)

49

大衛在犯下淫亂罪之後，了解到這一點後便寫下：

「我向你犯罪，惟獨得罪了你，在你眼前行了這惡，以致你責備我的時候，顯為公義，判斷我的時候，顯為清正。」(詩篇51:4)

藉著禱告來到上帝面前，看到你的罪是何等地深重，懇求上帝因著耶穌的救贖赦免你的罪。研讀聖經中有關懇切認罪悔改的經文：以斯拉記9章，尼希米記9章，以及但以理書9章，敬虔的神僕代表以色列人向上帝認罪；同時研讀詩篇32篇和51篇，這兩篇詩篇是大衛在犯淫亂罪之後，向上帝認罪並得到赦免之後所寫的作品。

你也必須向你的配偶認罪，並且請求他/她的饒恕。我極力推荐謝懇德（Ken Sande）所著的《我們和好吧！》（*The Peacemaker*）作為指南（註6）。在某些情況下，你可能也需要尋求其他人的饒恕。（註7）

有哪些事情一定要承認？當然，淫亂的罪行是必須承認的，同時任何導致淫亂的親密舉動以及調情話語，都必須向上帝認罪。但是同

樣重要地——對某些配偶而言，可能更重要的認罪，就是要承認犯淫亂過程前後連帶而來的欺瞞和謊言。你的說謊可能比淫亂的行為更傷害你的配偶，欺騙會成為饒恕以及重建婚姻互信的巨大障礙。

「我能夠處理他有外遇的消息，」金菊告訴她的牧師。「然而他當著我的面否認有外遇，在星期一與那個女人同寢之後，星期二卻可以和我上床，這實在太過分了，令我無法忍受。我可以原諒他出軌的行為，可是我不知道是否可以原諒他對我說謊。」

51

D. 制定一份能使你變得更敬虔愛上帝的行動計劃，並具體實行

單單認罪是不夠的，還必須要有**改變**。智

慧書的作者在聖經中說：

「遮掩自己罪過的，必不亨通；承認
離棄罪過的，必蒙憐恤。」（箴言28: 13）

52

這項行動計劃的內容應包含哪些呢？這需要根據你在上帝面前全方位的自我省察，決定你要如何改變？要如何處理試探？打算邀請誰在生活中督促你，要你負起責任？要增加哪些紀律？你如何與配偶建立關係？等等。你的牧師或輔導員可以協助你，但是計劃必須出於你自己，這計劃是你內心真實悔改之後可見到的果子。

你的計劃必須務實而且具體。「我再也不和任何女同事說話了」，這是不可能也不明智的。計劃要具體，擬定可測量的具體行動步

驟，包含負起責任，向別人有交待，請你的牧師或敬虔的朋友幫助你，（你的配偶也可以把她的顧慮告訴這些人）。

E. 相信福音的大能，持續執行這項行動計劃

53

你並沒有得到你的配偶一定會饒恕你的任何保證，可是你有耶穌基督的寶血作為憑據，上帝一定會饒恕你。

這表示不要讓揮之不去的罪惡感進一步阻撓你（註8）。倘若你的配偶不肯饒恕你，這個試探會更強烈。此時你需要耐心等待，並承認是你的罪帶給你的配偶挑戰。然而，你不要把配偶的饒恕，和上帝的赦罪混為一談。上帝不像你的配偶需要經過成聖的掙扎，祂赦罪的

能力不是漸漸長成，或「需要更多時間」。上帝的赦免是徹底地、永遠地建立在祂愛子死亡的根基上，上帝的赦免是完全的，和立即的福音宣告。

思考和討論問題

1. 在詳細閱讀出軌一方的路線圖後，現在有何感想？

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. 與第三者「馬上分手」、向配偶「坦誠告知一切」、「徹底認罪和請求饒恕」、「制定和實行具體計劃」等等，這些行動要求的不僅是放下身段而已，為何要對出軌一方提出如此「嚴苛」的要求？

06 | 被得罪者前面的道路

身為被得罪的一方，你也願意來信靠跟隨耶穌，但是到底要怎麼做呢？

A. 在耶穌基督身上找到你的安全感和認同，而不是在你的配偶或婚姻上

58

對大部分的人而言，配偶不忠的行徑粉碎了他們的世界，大大擾亂了他們的生命。然而，基督徒生命的真正根基不應該建立在配偶、婚姻或這些所帶來的好處上，基督徒的生命應是扎根在基督耶穌裏。

但是配偶的不忠對這種信靠發出了挑戰，等於在說「你的生命完了，所有珍貴美好都成為過去，你失去了盼望。」你當怎麼辦呢？堅定地信靠福音。你必須振作起來，並宣告除了主耶穌，你的生命並不建立在任何人或任何事

之上。聆聽下面這些有力的提醒：

★「我父母（或配偶！）離棄我，耶和華必收留我。」（詩篇27: 10）

★「除你以外，在天上我有誰呢？除你以外，在地上我也沒有所愛慕的。我的肉體和我的心腸衰殘；但神是我心裏的力量，又是我的福分，直到永遠。」（詩篇73: 25-26）

★「……你們要分散，各歸自己的地方去，留下我獨自一人；其實我不是獨自一人，因為有父與我同在。」（約翰福音16: 32；耶穌在被釘十字架的前一夜對門徒所說的話）

珊珊遭到配偶遺棄，她的丈夫愛上另一個

女子以及每天喝半打啤酒，勝過愛珊珊和她所信靠的上帝。在我家的後院，珊珊與我和我的妻子分享了非凡的心聲，她說：「當時我不明白，可是現在我看清楚了，過去我一直把他當成我生命的中心。上帝在祂至高全權的愛裏，允許我生命的根基徹底地被拆毀，好讓我學習以上帝為我生命的中心。」只有渴慕基督的信徒，才能夠看到上帝允許珊珊遭受如此痛苦的背後，藏有上帝救贖的目的。

B. 從聖經觀點來看這場試煉；看到上帝的主權、智慧，以及慈愛的目的

雖然配偶外遇的類型和程度各有不同——有的只是一夜情，有的是彼此感情盤纏糾結，有的則沉溺在情慾裏不能自拔——但是所帶來

的問題都是一樣的：你們都嚴重地被對方傷害，你們都在受苦。

若從這個角度來看，聖經向你展示一篇又一篇的經文——像詩篇、雅各書、彼得前書或啟示錄等整卷書——都在針對因別人犯罪而受苦的信徒說話。一首又一首的詩歌，提醒受苦的基督徒，上帝的話語是穩固的基石。雖然信徒會遭到撒但攻擊或試探臨到，可是耶穌使我們的心靈得享安寧。

61

舉個例子，請思考羅馬書8章28-29節的內容：

「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。」

這段經文告訴我們在所有事上，上帝主權、智慧和愛的目的，是要使我們更像耶穌。上帝如何使用像配偶外遇這樣的試煉讓你更像耶穌呢？

62

- ★使你更親近主。我認識一位飽受傷害的配偶，在危機中越發迫切的讀經、禱告。
- ★讓你有機會稍稍體驗主耶穌身為我們的大祭司和救主的痛苦、孤單，以及被出賣的經歷。
- ★我們的救贖主使用這類試煉來顯明我們仍有的罪、揭露盲點以及內心的不敬虔。這並不意味是你造成配偶犯罪；這表示上帝以祂的慈愛，使用苦難的烈火，來燒掉我們生命裏的雜質。

★你在試煉中蒙了上帝的安慰，使你能夠更有智慧、更能夠感同身受地去安慰那些在婚姻裏遭到類似患難的人。「願頌讚歸與我們的主耶穌基督的父神，就是發慈悲的父，賜各樣安慰的神。我們在一切患難中，祂就安慰我們，叫我們能用神所賜的安慰，去安慰那遭各樣患難的人。」（哥林多後書1: 3-4）

你要如何渡過這場風暴？使徒彼得對那些因別人犯罪而被傷害的信徒的勸勉，可以作為你的指引：

「所以，那照神旨意受苦的人要一心為善，將自己靈魂交與那信實的造化之主。」（彼得前書4: 19）

「你們蒙召原是為了此，因基督也為你們受過苦，給你們留下榜樣，叫你們跟隨祂的腳蹤行。『祂並沒有犯罪，口裏也沒有詭詐。』祂被罵不還口，受害不說威嚇的話，只將自己交託那按公義審判人的主。」（彼得前書2: 21-23）

你要信靠上帝（這包括把你的生命、你的配偶，和你的婚姻交託給神），並且作上帝眼中看為對的事情。

C. 在福音的真光中無條件地饒恕你的配偶，並在態度上表現出來

當我們審視聖經裏關於饒恕人的教導時，較有助益的作法是分為兩個層面（註9）。首

先，我們在上帝面前，對所有曾經虧負我們的人，培養從態度、意向或心理層面的饒恕；對那些虧負我們又已悔改的人，我們才在互動、關係層面上給予饒恕。第一個層面是無條件的，在上帝面前從內心饒恕對方。

「你們站著禱告的時候，若想起有人得罪你們，就當饒恕他，好叫你們在天上的父也饒恕你們的過犯。」（馬可福音11: 25）

「當下耶穌說：『父啊，赦免他們，因為他們所作的他們不曉得。』兵丁就拈鬮分祂的衣服。」（路加福音23: 34）

第二個層面是在上帝面前回應對方的悔改和承諾，不再以他過去的罪行來指控他。

「你們要謹慎。若是你的弟兄得罪你，就勸戒他；他若懊悔，就饒恕他。倘若他一天七次得罪你，又七次回轉說：『我懊悔了』，你總要饒恕他。」（路加福音17:34）

「『故此，以色列全家當確實的知道，你們釘在十字架上的這位耶穌，神已經立祂為主為基督了。』眾人聽見這話，覺得扎心，就對彼得和其餘的使徒說：『弟兄們，我們當怎樣行？』彼得說：『你們各人要悔改，奉耶穌基督的名受洗，叫你們的罪得赦，就必領受所賜的聖靈。因為這應許是給你們和你們的兒女，並一切在遠方的人，就是主我們神所召來的。』彼得還用許多話作見證，勸勉他們，說：『你們當救自己脫

離這彎曲的世代。』於是領受他話的人就受了洗，那一天，門徒約添了三千人。」（使徒行傳2: 36-41）（註10）

什麼是從**態度**上表現出饒恕對方呢？就是將犯淫亂罪的配偶交在神的手中，不再從內心裏去定罪他，聖經告訴我們：

67

「『祂並沒有犯罪，口裏也沒有詭詐。』祂被罵不還口，受害不說威嚇的話，只將自己交託那按公義審判人的主。」（彼得前書2: 22-23）

「所以，那照神旨意受苦的人要一心為善，將自己靈魂交與那信實的造化之主。」（彼得前書4: 19）

「親愛的弟兄，不要自己伸冤，寧可讓步，聽憑主怒，因為經上記著：『主說：伸冤在我，我必報應。』」（羅馬書12:19）

另外，又要將苦毒從你的心中除去：

68

「一切苦毒、惱恨、忿怒、嚷鬧、毀謗，並一切的惡毒，都當從你們中間除掉；並要以恩慈相待，存憐憫的心彼此饒恕，正如神在基督裏饒恕了你們一樣。」（以弗所書4:31-32）

倘若對方痛改前非，你願意在互動上饒恕對方（見下一步），便可以與他修復關係。

「他若不聽，你就另外帶一兩個人同

去，『要憑兩三個人的口作見證，句句都可定準。』若是不聽他們，就告訴教會；若是不聽教會，就看他像外邦人和稅吏一樣。」

（馬太福音18: 16-17）

「你們要謹慎。若是你的弟兄得罪你，就勸戒他；他若懊悔，就饒恕他。倘若他一天七次得罪你，又七次回轉說：『我懊悔了』，你總要饒恕他。」（路加福音17: 3-4）

69

這如何能夠做到呢？只有藉著默想福音，時時提醒自己，上帝赦免你所虧欠的龐大罪債（見馬太福音18: 21-35），是我們饒恕別人的動力和典範。你要饒恕犯罪傷害你的配偶，因為上帝赦免了你，而且要以上帝饒恕你的相

同方式饒恕對方。

「並要以恩慈相待，存憐憫的心彼此饒恕，正如神在基督裏饒恕了你們一樣。」

（以弗所書4:32）

70

D. 倘若你的配偶悔改了，在雙方的關係和互動上饒恕他

當你的內心充滿了福音的赦免，你就會願意與那位不忠的配偶修復關係。當他承認自己的罪，並且懇求你的饒恕時，你饒恕對方，而且與他恢復關係，就如同上帝在耶穌基督裏饒恕了你，且使你與祂恢復關係一樣。除了特殊的情況之外，這也表示你願意與悔改的配偶修復正常的婚姻關係。（註11）

此時，將饒恕當成一項承諾，最能夠幫助我們看清饒恕的本質。上帝赦罪的恩典包含了祂的決定、祂的宣告、以及祂的承諾，在耶穌基督裏不再以我們的過犯來定我們的罪。效法上帝的作為，你決定、宣告、並且承諾：由於基督的緣故，不再舊事重提。謝懇德（Ken Sande）以四項承諾掌握了以上原則：（註12）

- ★我不會一直思想你所犯的罪。
- ★我不會重提你的過犯，並且用這些事來攻擊你。
- ★我不會告訴別人你犯的罪。
- ★我不會允許你的罪行，造成我們彼此的嫌隙或阻礙我們個人的關係。

雖然決定饒恕，應是對配偶認罪悔改的回

應，然而如此徹底的饒恕可能是個非常困難的決定。請繼續默想福音，在往後的日子，面對忘記或違背這些承諾的試探時，你需要時常回想和更新你的承諾，並且為自己違反承諾而悔改。在這個過程中，顯然，我們很需要上帝的恩典。

E. 明白饒恕是個過程，當過去痛苦的記憶浮現，必須馬上處理

在生活中定意饒恕你的配偶，學習以恰當方式信任他，但心中同時又經常浮現他犯罪的記憶，這是一件十分困難的任務。你不必為此驚慌，不要因著記憶浮現而覺得意外，這是非常普遍的現象。儘管你已經下定決心不再對配偶的淫亂罪耿耿於懷，但是苦毒的思緒會時常

無預警的闖入你的腦海，很多小事會引發這個現象，更不要說在夫妻性愛之際。雖然你可以避免一些會令你觸景生情的情況（例如：你可以開車走不同的路線回家），但仍有許多事情是沒有辦法逃避（例如：你不可能把這女人的名字永遠刪除，也不可能要求別人不要給新生女嬰取同樣的名字。）

那麼當受傷害的往事浮上心頭時，要如何處置呢？

- ★ 禱告：求上帝保守你的心懷意念，遠離過去配偶犯罪的痛苦回憶。
- ★ 時常思想福音裏的應許：謹記基督在十字架的救贖，除去了你一切的罪。
- ★ 在上帝面前重續你饒恕對方的承諾：倘若你對你已饒恕的配偶表現不出饒恕的

態度，要立刻悔改，並請對方原諒，重續你饒恕對方的承諾。

★專注於有關上帝和祂的愛子耶穌基督的重要聖經真理，並將你的精力用來禱告，以及服事他人，包括你的配偶。

上帝為祂每一位兒女命定了終極的榮耀，但是祂沒有替我們鋪一條平坦康舒的大道，或是賜給我們垂手可得的榮耀。持續不斷地成長——包括與痛苦的回憶較勁——是上帝讓你和你的配偶成聖的途徑。

思考和討論問題

1. 在詳細閱讀被得罪一方的路線圖後，現在有何感想？

[illegible]

2. 「在態度上無條件地饒恕配偶」、「與配偶修復關係」、謝懋德提出對配偶的四個承諾、處理突然出現的醜陋回憶等等要求，對被得罪的一方是否太「嚴苛」？被得罪的一方最大的功課是什麼？

3. 這兩個路線圖尋求的顯然不止是「彌補」婚姻，它最終的目的是什麼？

07 | 邁向下一步：和好

當你和你的配偶走過上述的這些路徑，認識了上帝赦罪的恩典，並依靠祂大有能力的恩典，你們的婚姻正處於重建的進程上。

接下來要作的——當你們兩人都覺得預備好了——就是再次許下你們當初的婚約，並且兩人坦誠面對婚姻觸礁之前已經存在的問題。配偶外遇不是無端發生，一個美滿的婚姻不會造成配偶犯下淫亂的罪。你和你的配偶都必須處理導致淫亂的每個前因後果。接著應接受以基督為中心、以聖經為原則的諮商。

此外還有一個必須解決的問題——無論是處在婚姻的危機中，或是在婚姻重建的進程裏——你和你的配偶要如何告訴別人這件事？當然，這牽涉許多變數：別人已經知道多少？你對他們信任的程度有多深？他們靈命的成熟度？你和他們之間往來有多密切？……等等。

關鍵在於你和配偶的說詞必須一致，你們需要一起討論並同意對別人所說的內容，以及告訴哪些人。（這好比意見相左的兩位國家領導人，發布聯合新聞通告。）一起討論如果有親戚、朋友或教會的成員問起所發生的事，要如何回答。

II 思考和討論問題

1. 能夠重立婚姻誓約，探討導致婚外情的前因後果，表示你們修復婚姻的進程走到何種程度？

2. 在交待外遇這件事上，夫妻對外說法一致為
什麼很重要？

08 | 結語

雙方必須實踐的最後幾個步驟，是呼召你們在上帝恩典的光照中，堅定信靠和跟隨耶穌。倘若你對婚姻不忠，需要相信福音的應許，並且落實你改變的行動計劃。如果你是被得罪的一方，需要經常重續饒恕配偶的承諾，而且要妥善處理不時浮上心頭的醜惡回憶。

有一對夫妻經歷上帝的恩典，按照上述所提的路徑跟隨了耶穌，最後終於破鏡重圓，謹以他們充滿希望的話語，來作為本書的結語：

一年前我剛得知先生有外遇的消息，倘若那時你告訴我，我們夫妻有一天會復合、生活在一起，我會對你嗤之以鼻；倘若那時你告訴我，我們的婚姻會變得更堅韌，我會說你刻薄冷酷。然而，這卻是上

帝今天賜給我們的景況。我們現在的婚姻雖然不是十全十美，他距離理想中的丈夫也還很遠，而且懷疑和痛苦的回憶仍會不時攪擾我，但是我們從自己和上帝那裏學到了寶貴的功課。讚美我們的上帝，祂確實從污穢敗壞中救贖了我們，使我們變成發光發亮的子民。

II 思考和討論問題

1. 若你還處在剛發現外遇的震撼和危機中，如果有人告訴你，你們夫妻會復合，且婚姻更堅韌，你會有何反應？

2. 歷經外遇風暴，反而提升婚姻，使夫妻關係更密切牢固，是令人難以想像的結果。為什麼可以達到這種結果？

II 附註

86

1. 在這種情況下有各類不同對婚姻配偶的描述法（例如，背叛者/受害者，或有罪者/無辜者），我選用「犯罪者/被得罪者」，語法求專注於以懺悔和寬恕來重建婚姻。為了簡化和統一起見，犯罪者我使用男性代名詞，被得罪者則用女性代名詞。然而，配偶中任何一方都有可能出現外遇的情況。
2. 受輔導者名字都是假名。有些出於實際案例，有些是綜合而成。
3. 請讀詩篇32, 51, 103, 130篇；彌迦書7: 18-20；及歌羅西書1: 13-14; 2: 13-14。
4. 雖然婚姻問題並不需要第三方的輔導，但通常不忠的案例卻是需要的。如果您所屬的教會是相信聖經，以基督為中心的，可以請教會屬靈長輩給予輔導，或介紹遵循聖經原則的輔導人

員。

5. 若有超過本書範圍的問題出現，最好請你的牧師或輔導幫助你按照聖經原則來處理：例如你配偶的外遇對象威脅要自殺，或已經懷孕了；又或者外遇對象是同事、主管或員工，或親戚，或姻親等等。
6. 謝懇德，《我們和好吧！——和平使者解決衝突之道》（Ken Sande, *The Peacemaker: A Biblical Guide to Resolving Personal Conflict*, 3rd ed., Baker, 2004）。你和你的配偶應該閱讀整本書，此時很重要的是要讀1至6章，特別是第6章中提到的「7個A」的認罪。
7. 這可能包括你的孩子（根據他們的年齡和他們對事件的了解），外遇對象的配偶（考慮帖撒羅尼迦前書4: 3-6；出埃及記20: 17），你的教會，或其他家族成員。這方面可以請教你的牧師或輔導人員。

8. 我在另一本書中寫過關於如何解決在過去的罪惡內疚中打滾的問題，見《揮別不堪的回憶》（*Bad Memories: Getting Past Your Past*, CCEF改變生命事工資源系列，P&R Publishing, 2004）
9. 關於「饒恕」這一主題的綜合查經資料，可參考創世記50: 17-20；詩篇25: 7; 32篇；51篇；103: 8-12; 130: 3-4；箴言19: 11；以賽亞書1: 18; 38: 17; 43: 25; 44: 22；耶利米書31: 31-34; 50: 20；彌迦書7: 18-20；馬太福音6: 12-15; 18: 15-17; 18: 21-35；馬可福音11: 25；路加福音17: 3-4; 23: 34; 24: 46-47；使徒行傳2: 36-41; 7: 60；以弗所書4: 31-32；歌羅西書1: 13-14; 2: 13-14; 3: 13-14；及彼得前書4: 8。
10. 雖然使用不同的術語，這類兩層面的區分可見於不同聖經輔導著作，包括謝懇德所著《我們和好吧！——和平使者解決衝突之道》（Ken Sande, *The Peacemaker: A Biblical Guide to Resolving*

Personal Conflict, 3rd ed., Baker, 2004)；保羅區普所著《言語的威力》(Paul David Tripp, *War of Words*)；亞當斯所著《從被饒恕到饒恕》(Jay E. Adams, , *From Forgiven to Forgiving*)；以及提姆連恩所著《衝突》(Timothy S. Lane, *Conflict*, CCEF)等。

11. 所有聖經輔導員都會同意，當犯罪者真實悔改後，應該可得到態度上和實際互動上的饒恕，悔改-饒恕的過程之後最理想的結果是婚姻上的恢復。但是有時情況各所不同，在關係上的寬恕是否需要妻子重新委身於婚姻，或者她可能屬於特殊例外情況，有智慧地用禱告的心，並有敬虔的輔導之下選擇在馬太福音5: 32和19: 9的離婚規定。當然，特殊情況下需要牧者的智慧和審慎評估。
12. 謝懇德，《我們和好吧！——和平使者解決衝突之道》(Ken Sande, *The Peacemaker: The Peace*

maker. A Biblical Guide to Resolving Personal Conflict, 3rd ed., Baker, 2004) , 本書是幫助你饒恕一個得罪你的人，並按上帝的方式使人際關係和好的最佳資源。也有其他作者將此分為三項承諾：我不會專注於你的罪；我不會用它對付你；我不會告訴別人（如見亞當斯所著《從被饒恕到饒恕》，Jay E. Adams, *From Forgiven to Forgiving*）。

更新關懷輔導系列

■ 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

91

■ 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？

