



### 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  
更新關懷輔導系列

# 離婚後的恢復

溫斯頓·史密斯 (Winston T. Smith) 著 / 時梅 譯

## Divorce Recovery

你所經歷的傷痛有許多不同的層面：你對婚姻的期望和憧憬，在離婚的苦毒中結束；你的生活中充滿了許多你並不想要的改變；你每天在摻雜悲傷、恐懼、罪惡感和憤怒的情緒裏掙扎。有可能從這種情況中復原嗎？

作者溫斯頓·史密斯在書中以合乎聖經原則的方式，領你走過這些你和孩子每天必須面對的不確定情況，並對未來方向給予清楚的指引。在你目前苦不堪言的處境中，你會發現神正與你同在。神樂於建造修補，醫治你的傷痛，並要在此逆境中，使你有出乎意料的嶄新成長。



Designed by Leslie Yung

更新傳道會

離婚後的恢復



更新關懷輔導系列

# 離婚後的恢復

溫斯頓·史密斯 (Winston T. Smith) 著 / 時梅 譯



# 離婚後的恢復

---

## 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

## Divorce Recovery

Author: Winsten 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 978-1-56582-236-8

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.crmnj.org>

Printed in Taiwan

# 目錄

---

|    |              |    |
|----|--------------|----|
| 前言 | 在上帝幫助下成長並得醫治 | 01 |
|----|--------------|----|

## 第一部分 基本而重要的認識

|    |            |    |
|----|------------|----|
| 01 | 上帝會醫治你     | 08 |
| 02 | 從你和上帝的關係開始 | 12 |
| 03 | 上帝了解你的悲傷   | 16 |
| 04 | 改變你的焦點     | 26 |
| 05 | 勝過羞愧       | 36 |
| 06 | 勝過憤怒與苦毒    | 42 |
| 07 | 承認並處理你的罪惡感 | 52 |

## 第二部分 能夠改變生命的實用策略

|          |          |    |
|----------|----------|----|
| 08       | 一天的難處一天當 | 60 |
| 09       | 如何幫助你的孩子 | 64 |
| 10       | 可以再婚嗎？   | 72 |
| 11       | 尋求幫助     | 78 |
| 附註       |          | 82 |
| 更新關懷輔導系列 |          | 84 |





離婚令你走過一段非常痛苦的經歷。上帝描述婚姻是完全獨立的兩個人合為「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）

02

而離婚是將已經合為一體的單元撕為兩半，回到當初兩個獨立個體的過程。如此的撕裂，除了傷痛之外，還有什麼可以形容呢？

你所經歷的傷痛有許多不同的層面：你對婚姻的期望和憧憬，在離婚的苦毒中結束；你的生活中充滿了許多你不想要的改變；你每天在摻雜悲傷、恐懼、罪惡感和憤怒的情緒裏掙扎，你感覺上帝好像離你很遠。其實不然，在每個痛苦的日子裏，上帝真實地與你同在。聖

經記載：

「其實你已經觀看。因為奸惡、毒害  
你都看見了；為要以手施行報應。無倚無  
靠的人把自己交託你，你向來是幫助孤兒  
的。」（詩篇10: 14）

03

上帝看見，並知道你的苦情，而且惟有祂  
能夠「以手施行報應」，並醫治你受傷的心  
靈。雖然你的生活有了極大的變化，但是上帝  
永不改變。當你面對悲傷的時候，在祂裏面，  
你能夠找到體諒和希望，並且得著勝過懼怕、  
羞愧、苦毒和罪惡感的力量。

### 思考問題

1. 在離婚的過程中，帶給你最大的傷痛是什麼？原因為何？

04



## 第一部分

---

# 01 | 上帝會醫治你

上帝完全明白離婚會給人帶來多大的痛苦和傷害，祂當初所設立的兩人一體之婚姻，原本旨在持續一生之久。這就是為何上帝說：

08

「休妻的事和以強暴待妻的人，都是我所恨惡的。」（瑪拉基書2: 16）

然而，上帝也知道在墮落的世界裏，罪有時候會摧毀婚姻。當以色列人背離了原本與上帝應有的如同婚姻關係之敬虔，摒棄對上帝忠誠之盟約，而與偶像建立關係時，上帝描述祂自己有如簽發離婚證書給祂的子民：

「背道的以色列行淫；我為這緣故給他休書休他。」（耶利米書3: 8）

雖然這令上帝非常悲傷，可是在年復一年警戒以色列人之後，上帝不能再容許祂的子民持續如此不真的行為，所以祂使以色列百姓被擄到遠方，如同解除婚約。

聽起來似乎很不可思議，上帝與祂子民的婚約竟然破裂了。其實上帝並沒有毀約，這破裂是罪造成的。然而罪也不能夠終結上帝與祂子民的盟約，上帝決定要修復祂與以色列人婚姻般的關係，而不是一走了之。這告訴我們關於上帝的一個重要屬性——祂樂於修復破損的關係。

在上帝的眼裏，修復的關係比全新的關係更美。然而，這並不表示上帝一定會修復你破碎的婚姻，可是上帝會藉著離婚的傷痛來修復你的生命，使你變得更好。

## 思考問題

1. 上帝為何能體會離婚的傷痛？以色列人因罪遠離上帝，祂如何回應？

10

[illegible]

## 2. 上帝為何看修復的關係比全新的關係更美？

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## 02 | 從你和上帝的關係開始

你如何從傷痛中復原？當你看到你自己最深的需要是修復與上帝的關係時，這就是痊癒的開始。要修復你與上帝的關係並不是你自己能做的，值得慶幸的是，上帝已經設定了一個修復關係之途徑，就是差遣祂的兒子耶穌來拯救你。

耶穌來到人世間，飽經憂患，並且為我們的罪被釘死在十字架上，使我們對上帝一切的不忠可以得到赦免。不論罪造成我們與上帝有多大的隔絕（每個人各有一份得罪上帝的清單），耶穌在十字架上受死，已經為我們所有的罪付上代價。耶穌從死裏復活給我們帶來確據，就是沒有任何事情——甚至是死亡——能使我們與上帝的愛隔絕。當你懇求上帝因著耶穌付出的贖價而赦免你時，你與上帝的關係便獲得醫治和恢復。上帝是你忠實的配偶，祂對

你信實不變的愛，征服了你對祂游移不定的心。

上帝雖然沒有承諾將修復你破碎的婚姻，  
**可是祂承諾修復你這個人。**祂也應許在你目前  
苦不堪言的處境中，向你顯出祂的信實，醫治  
你的傷痛，並且讓你以出乎意料的嶄新方式成  
長。祂計劃為你所做的事，遠遠超過你所求、  
所想。

「神能照著運行在我們心裏的大力，  
充充足足的成就一切超過我們所求所想  
的。」（以弗所書3: 20）

## || 思考問題

1. 修復從何處開始？你要做的是什麼？

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. 為什麼上帝不承諾修復破碎的婚姻？當上帝把你修復後，你會成為原來的你？還是更好的你？

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## 03 | 上帝了解你的悲傷

無論以往你的配偶傷害你有多深，你仍然還是會對婚姻結束一事感到傷痛。你同時要面對兩件痛苦的事：一是失去配偶；二是原本對婚姻生活之期望和憧憬破滅了。

假如你結婚很久，婚姻生活極困難，尤其如果配偶有施虐傾向，別人可能難以理解你傷痛的心情，然而上帝能夠體會，並且祂一點也不驚訝或覺得被冒犯。耶穌看到這個世界被罪玷污時，祂和你一樣感到悲傷。當耶穌的朋友拉撒路死的時候，雖然祂知道自己馬上就要令拉撒路從死裏復活，祂還是在墳墓外面哭了。

「馬大說了這話，就回去暗暗的叫他妹子馬利亞，說：『夫子來了，叫你。』馬利亞聽見了，就急忙起來到耶穌那裏去。那時，耶穌還沒有進村子，仍在馬大

迎接祂的地方。那些同馬利亞在家裏安慰他的猶太人，見他急忙起來出去，就跟著他，以為他要往墳墓那裏去哭。

馬利亞到了耶穌那裏，看見祂，就俯伏在祂腳前，說：『主啊，你若早在這裏，我兄弟必不死。』

耶穌看見他哭，並看見與他同來的猶太人也哭，就心裏悲歎，又甚憂愁，便說：『你們把他安放在哪裏？』

他們回答說：『請主來看。』

耶穌哭了。猶太人就說：『你看祂愛這人是何等懇切！』其中有人說：『祂既然開了瞎子的眼睛，豈不能叫這人不死麼？』」（約翰福音11: 28-37）

耶穌為什麼哭呢？因為罪和死亡非常醜陋

和痛苦。是的，知道上帝遠遠大過於我們的難處，祂會與我們同在，甚至經由這些難處使我們變得更好，都使我們深感安慰。然而，領會上帝的安慰，並不表示你要假裝不會感到悲傷，而是要讓上帝的愛和安慰成為盛裝傷痛的器皿，如此傷痛便不會毀了你，因為它被包容在上帝對你的愛和承諾裏了：

「我想，現在的苦楚若比起將來要顯於我們的榮耀，就不足介意了。受造之物切望等候神的眾子顯出來。因為受造之物服在虛空之下，不是自己願意，乃是因那叫他如此的。但受造之物仍然指望脫離敗壞的轄制，得享神兒女自由的榮耀。

我們知道一切受造之物一同歎息，勞苦，直到如今。不但如此，就是我們這有

聖靈初結果子的，也是自己心裏歎息，等候得著兒子的名分，也是我們的身體得贖。我們得救是在乎盼望，只是所見的盼望不是盼望，誰還盼望他所見的呢？但我們若盼望那所不見的，就必忍耐等候。

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。

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，誰能抵擋我們呢？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；這愛是在我們的主基督耶穌裏的。」（羅馬書8: 18-39）

專家建議人在傷痛過程中進行一步驟，就是將你失去的用言語表達出來，把悲傷告訴你的朋友或是家人。若是你還沒有心理準備將這些心事告訴別人，可以將所有令你悲傷的事情寫下來。寫下記憶中美好的時光，你對婚姻的期許，以及為婚姻裏沒有實現的梦想悲傷——未成行的旅遊計劃、沒有完成的項目，甚至沒生下兒女、或沒有孫兒等等。讓自己沉浸在感傷的情緒裏，並且把這些情緒用文字表達出來。當你這麼做的時候，請記得上帝垂聽你的

傾訴，別忘了祂非常了解破碎關係所帶來的傷痛。

## II 思考問題

1. 你能坦然面對離婚帶來的傷痛嗎？你覺得有強顏歡笑、壓抑悲傷的必要嗎？或是你覺得被傷痛淹沒，整個人因此癱瘓？「讓上帝的愛和安慰成為盛裝傷痛的器皿」是什麼意思？

2. 你曾將心裏的傷痛告訴別人嗎？若沒有，原因為何？若已如此做，結果如何？作者建議也將令你悲傷的事寫下來，你願意試試嗎？

## 04 | 改變你的焦點

婚姻給你一個未來的路線圖，你的生活似乎  
在預期中——你和配偶各自經營自己的事業，送孩子求學，照顧自己的家，參與社區的活動……等等。然而離婚改變了這一切，恢復單身的生活，尤其是單親獨力撫養孩子並不容易。你面對許多的轉變：你或許會搬家，可能會換工作，支出可能會增加，與朋友及家人的關係會因你不再有配偶成為單身，而變得複雜。面對這些改變，你心裏自然充滿了恐懼和擔心。

在馬太福音，耶穌給我們簡明而極為重要的忠告，祂說：

「不要為自己積攢財寶在地上，地上有蟲子咬，能銹壞，也有賊挖窟窿來偷；只要積攢財寶在天上，天上沒有蟲子咬，

不能銹壞，也沒有賊挖窟窿來偷；因為你的財寶在哪裏，你的心也在那裏。」（馬太福音6: 19-21）

耶穌的意思是，你的恐懼與你將注意力集中在哪裏有很大的關係，也就是你把你的心放在何處。如果你老是在想生活的種種改變，以及未來可能會發生的事情，你自然會不安和焦慮。耶穌的解決方法是改變你的注意焦點，將你的眼光集中在天上的財寶，而不是收聚並守護地上的財物。

什麼是你天上的財寶呢？當然，耶穌是指與祂永遠生活在天堂的獎賞。可是許多時候天堂並沒有為我們帶來什麼慰藉，因為我們對天堂的觀念模糊不清，而且缺乏吸引力。黃金的街道、潔白的衣服，或是在雲端飄來飄去的景

象，都比不上我們現今在世追求的樂事。

然而，天堂之樂、寶中至寶，就是耶穌，而且現在就可以擁有並經歷祂。耶穌在天堂，但同時也與藉聖靈信靠祂的人同在。我所說的「聖靈」，不是指「態度」，而確實是耶穌的靈，也就是永活真神的靈。當你聆聽耶穌在聖經中的話語，透過禱告向祂傾心吐意，並花時間與愛主的信徒相交，你就愈來愈能夠體會祂的同在。當你學習活在上帝的同在中，你會經歷上帝的平安與喜樂。受苦帶來機會，讓我們全神貫注在惟一能夠存留到永遠，並且不會令我們失望或衰殘的財寶。

還有另一個現今就可以注意的天上財寶：

「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。」

(羅馬書8: 28)

思考一下，無論你的配偶過去曾經如何苦待你，或是將來要怎樣對付你；無論離婚對你的生活有多大的影響，全能的宇宙真神應許利用「萬事」使你生命獲益。

29

哪些是上帝定意要給你的益處呢？當耶穌的靈改變你的生命，使你愈來愈像耶穌，你可在現今就享受天上的財寶。聖經告訴我們，聖靈在我們生命裏所結的果子就是：仁愛、喜樂、和平、忍耐、恩慈、良善、信實、溫柔、節制——這些果子正是耶穌的性格。

「聖靈所結的果子就是仁愛、喜樂、和平、忍耐、恩慈、良善、信實、溫柔、節制；這樣的事沒有律法禁止。」（加拉

太書5: 22-23)

這些財寶藉著你與耶穌的關係而來，而且你一但擁有了，就永遠不會失去。

若是你心中充滿了憂慮，這些真理對你而言似乎很空洞，然而你還是需要將注意力集中在這些真理上面。耶穌此刻要給你的是賜予生命活力的深遠幫助，你將會改變，愈來愈像祂。

「我們眾人既然敞著臉得以看見主的榮光，好像從鏡子裏返照，就變成主的形狀，榮上加榮，如同從主的靈變成的。」

(哥林多後書3: 18)

上帝要給你最大的禮物，就是祂的愛和祂

的同在，由於祂和你同在，你生命的核心將會逐漸改變，日益像祂。雖然你處在極其痛苦和動盪的景況中，但是上帝使你更像祂，仍是祂對你更大計劃的一部分。無論你的前任配偶現在在做什麼，神在你身上的計劃絕不會挫敗。

## 思考問題

1. 離婚對你的生活帶來哪些改變？你的心思和注意力是否都集中在這些改變上？

32

2. 耶穌教導我們要把注意力集中在何處？如何在日常生活中體驗天上的財寶？

This image shows a full page of a document template. It consists of a white background with ten evenly spaced, horizontal dashed lines running across the width of the page. These lines are intended to serve as guides for writing or drawing. There is no text, handwriting, or other markings present on the page.

3. 上帝要給你的最大禮物是什麼？接受這份大禮會使我們生命產生何種變化？這與我們之前討論的修復有關係嗎？

## 05 | 勝過羞愧

36 大多數離婚的人會感到羞愧，有些人面對羞愧的方法是閉鎖在自己的挫折裏。他們表達這種感覺的想法是：「我怎麼會這麼愚蠢，我怎麼會信任他（她）？我應該早點看清真相，早作防備呀。」有些人面對羞愧的方法是拒絕接受所發生的事實，他們的心態是：「我不會讓你丟棄我。」這個思想的表達方法包括：憤怒地要求離婚配偶的關愛，想盡辦法不讓對方離開（例如：把車胎弄破、把車鑰匙藏起來……等等），主動挑逗對方，或假裝沒有離婚這回事，試著繼續維持婚姻的關係。

其實有更好的方式來處理你羞愧的心情，就是把你所有的思緒告訴耶穌。沒有一個人比耶穌更能體會遭人厭棄的感受。耶穌被祂的家人、朋友，還有祂的子民藐視和唾棄，然而祂沒有犯罪。

「祂被藐視，被人厭棄；多受痛苦，常經憂患。祂被藐視，好像被人掩面不看的一樣，我們也不尊重祂。」（以賽亞書53: 3）

耶穌雖然被棄絕，可是並沒有因此後悔愛人，耶穌如何能夠這麼做？使徒彼得說：

37

「耶穌將自己交託那按公義審判人的主。」（彼得前書2: 23）

由於耶穌信靠天父，所以祂雖然被人棄絕，卻有能力以愛作為回應。如果你不知道，也不依靠天父的愛，你會把別人對你的棄絕過度地個人化。你非但不了解配偶遺棄你是生活在墮落世界中痛苦的現實，並且你會被壓垮，或是拒絕面對事實。然而當你體會天父的愛，

並時常思想上帝對你所付出的愛時，你就能夠分辨你是處在一場屬靈的爭戰中，爭戰的對象是罪，而不是你以前的配偶。明白了這點，有助於你在痛苦和迷惘的處境中，能思考上帝對你的計劃和目標，而不是憑著別人得罪你的受傷感覺來作反應。

## 思考問題

1. 離婚讓你感到羞愧嗎？這種感覺令你有何想法或做出什麼事？

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.





## 06 | 勝過憤怒與苦毒

42 在你感到羞愧的同時，也會有憤怒和苦毒。每一位走過離婚路程的人，都找得出令他們惱怒憤恨的原因——海誓山盟毀於一旦、卑劣的舉止、尖酸刻薄的言語……等等。無論事情發生了多久，離婚所造成的憤怒，可以潛伏在表面下揮之不去。沒有排解的憤怒，會成為苦毒，也就是慢慢啃噬你生命的深層怨懟。對於苦毒，聖經有簡單，卻非常有效之排解方法——饒恕。聖經裏有許多關於饒恕的經文，下面列出一些特別與離婚有關的原則：

### A. 饒恕並不取決於你的前配偶

你如何去饒恕一個不再想與你有任何關係的人，或是甚至不承認傷害過你的人？想到要饒恕一個沒有請求你原諒的人，似乎很奇怪，

這是因為我們普遍不把「饒恕」這個詞如此使用，我們通常以為「饒恕」是用來修復兩人關係的方法。當上帝饒恕我們的過犯，祂就開了一扇門，使我們與祂建立豐富並不斷成長的關係。但是對你而言，饒恕可能只是表示，你選擇讓被惡待的感覺成為過去，這並不表示你否認過去被傷害的經歷，而是不再耽溺於過去的痛苦。一個使你能夠饒恕對方的方法，就是把過去你被錯待的種種交託給上帝，你必須相信上帝明白且顧念你曾經受過怎樣的錯待，並且會按著祂認為最好的方式來處理。

「其實你已經觀看。因為奸惡、毒害你都看見了；為要以手施行報應。無倚無靠的人把自己交託你，你向來是幫助孤兒的。」（詩篇10: 14）

也就是說，讓上帝來決定如何處置你配偶的罪。上帝或許使用受苦來管教你以前的配偶，也許以恩慈來吸引他/她，也可能這兩種方法都使用。你所要做的就是牢牢記著上帝掌管一切，所以不需要緊抱著你的傷痛作為被苦待的紀念，要對方為你所受的傷痛承擔責任也不是你的工作。緊抓傷痛和憤怒不放，只會傷害自己。上帝會以對你最好的方式來處理發生在你身上的事情，並且同時達成祂全然慈愛和公義的目標。

## **B. 饒恕不是一次性的活動，而是個過程**

有時候我們會混淆饒恕和情感，饒恕當然會影響我們的感覺，可是比感覺還要深。饒恕是一連串的決定或是承諾，你必須決定不再耽

溺於過去所受的惡待，而且不再向對方提起這些痛苦，更不讓這些傷害阻礙日後的關係。在離婚之後，你務必立即作出這樣明智的決定，而且無時不刻地提醒自己。當我們受到傷害而憤怒時，我們很容易回想過去的傷痛，舔舐自己的傷口。如果你認為饒恕只是一種感覺，或是一次性的決定，你會很快感到氣餒，並且可能輕易地放棄。

### **C. 饒恕表示改變對自己的看法**

具有意義的饒恕，必須將自己視為罪人。認為「我才不會像他/她做出那樣的事」的驕傲態度，會阻礙你饒恕的努力，並且煽動苦毒的氣焰。上帝在聖經裏清楚的說，上帝饒恕我們，與我們饒恕別人有明確的關係。使徒保羅

這麼說：

「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）

藉著上帝曾經饒恕你各樣的罪過，作為你考慮饒恕配偶的起步，別忘了你的罪嚴重到上帝必須將祂的兒子釘死在十字架，接著再問問自己，在婚姻破裂的過程中應該負哪些責任。這並不容易，因為把焦點集中在對方所犯的過錯上要容易得多，尤其當配偶的行為對婚姻所造成傷害和破壞確實甚於你時。然而你若要從苦毒的捆綁中釋放出來，這是值得去採取的行動。所以請你反省過去在婚姻裏你種種自私、自我保護、指責、刻薄的舉止，想想你所犯的

罪在哪些方面類似你配偶的罪。

聖經時常提醒我們都是罪人，都需要上帝的愛和赦免。當你的靈命逐漸成長，而更深入地體會上帝對你的赦罪之恩有多深，你會發現愈來愈容易去憐憫那些對你犯罪的人。雖然我們饒恕別人不是只為了讓自己覺得好過一點，但是饒恕別人所產生的結果之一，確實是會讓人感覺更好。

## || 思考問題

1. 這裏所提的饒恕與我們過去的觀念有何不同？在對方沒有請求原諒之下，如何能饒恕對方？

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

2. 饒恕並非感覺或是一次性的決定，為什麼？

3. 上帝饒恕我們和我們饒恕別人有何關係？  
所以在想饒恕別人之前，對自己要有怎樣的  
基本認知？



## 07 | 承認並處理你的罪惡感

當你省思自己在婚姻中也有犯罪時，意味著你會面對你的罪惡感，這時必須留意是否有一些不必要的罪惡感，你或許有下面這些想法：

52

- ★如果我更有魅力，他就不會不愛我了。
- ★如果我更有傾聽的技巧，她就不會棄我而去。
- ★如果我能夠更支持他，就……
- ★如果我不這麼嘮叨，也許……

事實上，你的魅力、你傾聽的技巧、你的支持，或是你的嘮叨，都不足以造成婚姻的破裂。世上所有的婚姻都是由兩個罪人組成，每個婚姻裏都有像這一類的問題。你必須為所知道的罪惡負責並悔改，但是不要為婚姻失敗，

承擔所有責任。

上帝嚴肅看待你對婚姻作出的承諾。聖經教導我們婚姻是非常神聖的關係，我們必須小心維護。所以，只有在淫亂和離棄的情況下，上帝才准許離婚。

53

「耶穌說：『摩西因為你們的心硬，所以許你們休妻，但起初並不是這樣。我告訴你們，凡休妻另娶的，若不是為淫亂的緣故，就是犯姦淫了，有人娶那被休的婦人，也是犯姦淫了。』」（馬太福音19:8-9）

「我對其餘的人說（不是主說），倘若某弟兄有不信的妻子，妻子也情願和他同住，他就不要離棄妻子；妻子有不信的丈夫，丈夫也情願和他同住，他就不要離

棄丈夫。」（哥林多前書7: 12-13）（註1）

如果你主動提出離婚，但並非出於聖經提到的理由——犯姦淫或是被離棄，你必須請求配偶和上帝的饒恕。

54

無論你在離婚這件事上扮演怎樣的角色，你必須明白當你向上帝承認自己的罪時，上帝必定赦免你。雖然離婚帶來極度的傷痛和毀壞，可是離婚並沒有比其他的罪更不能被上帝饒恕，就是因為你是需要被拯救的罪人，所以耶穌才為你死在十字架上。使徒約翰這麼說：

「我們若說自己無罪，便是自欺，真理不在我們心裏了。我們若認自己的罪，神是信實的、是公義的，必要赦免我們的罪，洗淨我們一切的不義。」（約翰

一書1: 8-9)

你離婚之後，在調適和成長的過程中，必須將自己深植在上帝的慈愛裏，而不是被悲傷、恐懼、羞愧、苦毒以及罪惡感所牽引。你必須相信上帝是信實的，祂應許祂的同在、祂的愛、祂的饒恕，和祂改變的能力，你可以信靠這些應許，因為這位宇宙的真神必然履行祂的每一個承諾。

## 思考問題

1. 走到離婚這一步，你會在某些事上自責嗎？  
有些罪惡感是否為不必要的？



## 第二部分

## 08 | 一天的難處一天當

離婚之後的生活，會把你逼到極限，令你驚恐、狂怒、悲傷、身心疲累和困惑，可能有相當長時間你的心情會起伏不定。回顧一下這本小冊前面所談過的議題——將焦點放在你與上帝的關係上，藉此來處理你的悲傷、恐懼、羞愧、苦毒和罪惡感——這樣做需要消耗大量的精神和體力。你可能感到缺乏足夠的資源使你持續往前。如果你有這樣的感受，不要在一時之間作出所有的決定，要從小步驟開始。

你有數不清的待辦事項，又有許多必須斟酌取捨待定的事情，可是在這些事情之中，有多少是今天一定要完成的呢？或許你的生活將有所變化，某些你所掛慮的事情可能已經不存在，所以該怎麼辦呢？耶穌對於如何處理每天的事有一些建言：

「所以，不要為明天憂慮；因為明天自有明天的憂慮，一天的難處一天當就夠了。」（馬太福音6: 34）

耶穌勸誡你抗拒為未來憂慮的誘惑，不要為那些還沒有發生的事情去籌劃和作決定。只要為現在所能做的，以負責任的方式盡力而為，然後相信神會藉著你的努力作工。

61

為了幫助你做到這一點，請使用簡單策略，列出兩份清單：

- ★第一份清單——寫下一切你所掛慮的事情：所有必須作的決定，所有待辦事項的細節，以及你擔心的一切事情。
- ★第二份清單——寫下第一份清單裏，你今天能夠做的，或是今天必須完成的事

項。為這兩份清單禱告，然後將第一份清單放在一邊，交託給上帝。

- ★今天將注意力放在第二份清單的任務。花了合理的時間做這份清單所列的事情之後，把清單放在一邊，再次禱告，相信即便你不去思想或掛慮，上帝還是會作工。
- ★每一天都這麼做——每天持續寫下這兩份清單，並且持續為每一份清單禱告。當上帝幫助你完成任何事項，或是情況有了變化，某些事情不再需要去完成了，你就可以把這些事項從清單中劃去。

## || 思考問題

1. 為生活擔憂在所難免，但聖經如何教導？

---

---

---

---

63

2. 你認為兩份清單的策略實用嗎？這項策略如何實踐聖經的原則？

---

---

---

---

## 09 | 如何幫助你的孩子

你若是身為父母，就會明白離婚對孩子所造成的傷害和痛苦並不亞於大人。請記得，無論你多麼想對孩子隱藏現實生活中的醜陋，那是不可能的。你的孩子很快地就會體驗到世界的殘缺。即使你沒有離婚，他們遲早還是會經歷生活在罪惡世界裏的痛苦。

雖然你無法防止孩子經歷世界的殘缺，但你卻有責任去幫助他們以信心的角度去詮釋和回應。神應許萬事互相效力使我們得益處，這經文不但適用在你身上，也適用在孩子身上。

「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。」

（羅馬書 8: 28）

你能夠做什麼來幫助孩子，而不是僅僅為

他們擔心呢？

### **A. 當你與孩子交談或聽他們說話時，展現信心的榜樣**

當你與孩子一起在離婚所帶來的傷痛中掙扎度日時，這是在孩子面前詮釋並展現信心榜樣的機會。你的孩子也與你同樣在恐懼、憤怒、羞愧、不公義……等等的情緒裏糾纏。你需要以適合他們年齡的方式與他們談論關於恐懼、憤怒、失望等議題，教導他們坦然面對自己的感受是對的。

### **B. 當你與孩子交談時，使用詩篇作為指引**

詩篇表達了許多衷心感受的情緒，是這些

作者們在痛苦現實生活掙扎的實情，然而他們是以信心來與痛苦搏鬥。這些人直接向上帝哭訴，即便在不明白痛苦為何臨到他們的時候，他們仍堅信上帝的美善和上帝對他們的愛。例如在詩篇13篇，我們聽見一個懇切的求告：

「我心裏籌算，終日愁苦，要到幾時呢？我的仇敵升高壓制我，要到幾時呢？」

（詩篇13: 2）

但同時作者表明堅決信靠上帝：

「但我倚靠你的慈愛；我的心因你的救恩快樂。」（詩篇13: 5）

信心並非否認生活在墮落世界的痛苦，或

是否認被痛苦壓至癱瘓的感受，而是信心驅使我們在痛苦中更親近上帝，尋求祂的幫助，並且記得信靠上帝

### **C. 不要利用孩子成為打擊配偶的工具**

67

與配偶意見不合時，要抗拒一心想籠絡孩子站在你這邊的誘惑。在離婚的過程中，利用孩子成為攻擊配偶的工具是不對的，何況孩子很快就會發現你的計謀，並且厭惡你。

### **D. 不要向孩子隱瞞你的掙扎**

孩子遲早會察覺到你的掙扎，你非但不要向孩子隱瞞你的掙扎，還必須成為孩子的榜樣，讓孩子看見你在掙扎之際，還如何堅持朝

正確的方向邁步。但在與孩子分享你如何面對憤怒和苦毒的情緒時，要有智慧。請記得，你與孩子所談論的內容是關於他們父母的事情，而上帝告誡他們必須孝敬父母雙方。

「你們作兒女的，要在主裏聽從父母，這是理所當然的。『要孝敬父母，使你得福，在世長壽』，這是第一條帶應許的誡命。」（以弗所書6: 1-3）

## **E. 要與孩子一起來到上帝面前**

你必須與孩子一起禱告，也需要為孩子禱告。幫助孩子在恐懼的時候學習信靠上帝。當上帝成就你們的禱告之後，請記得與孩子一同感謝上帝。

## 思考問題

1. 你如何向孩子談論父母離婚？他們的反應如何？

[illegible]

2. 以信心的原則生活，在面對離婚的傷痛時是  
一大挑戰。你如何向孩子展現在痛苦中更  
要信靠上帝，同時又不隱瞞自己的掙扎？



# 10 | 可以再婚嗎？

許多離婚的人對於上帝是否允許他們再婚感到困惑，倘若離婚是出於聖經提到的理由，聖經似乎認為可以再婚。保羅寫給哥林多教會的書信中，囑咐信徒在成為基督徒之後，還是必須保持信主前的身分。關於婚姻，基督徒並非一定要結婚，也沒有一定要保持單身。他們沒有必要離婚，如果他們離婚，也不需要一定再婚。

「你有妻子纏著呢，就不要要求脫離（divorce）；你沒有妻子（unmarried）纏著呢，就不要要求妻子。你若娶妻，並不是犯罪。」（哥林多前書7: 27, 28a）

譯成「脫離」（divorce，離婚）這個字的原文，和「沒有妻子」這個字的原文是同一個

字。換句話說，已經結婚的，不要離婚；離婚的人，不一定需要再婚。然而同時，他們也可以選擇再婚。

一般而言，假使基督徒沒有照著聖經的原則而離婚，他們最好不要再婚，使他們有機會復合。使徒保羅這麼說：

73

「至於那已經嫁娶的，我吩咐他們（其實不是我吩咐，乃是主吩咐）說，妻子不可離開丈夫。若是離開了，不可再嫁，或是仍同丈夫和好。丈夫也不可離棄妻子。」

（哥林多前書7: 10-11）

聽起來好像奇怪、甚至不公平，因為對基督徒要求的標準和非基督徒不一樣。然而基督徒擁有智慧、愛和能力，來處理婚姻中的種種

難題。由於福音的本質是饒恕與和好，基督徒被期待在婚姻中活出與福音相稱的生命。若是一對基督徒夫妻由於某些緣故沒有按照聖經的原則離婚，他們應該安於不婚，使他們之間的問題有可能得以解決，並修復破裂的婚姻。

若是你沒有遵照聖經的原則而離婚，並且不可能復和，該怎麼辦？你以前的配偶也許已經再婚了，或是他不願意回心轉意，你可以再婚嗎？可以，但是你必須處理之前婚姻中所沒有解決的問題。例如，在離婚的事件中你所犯的過錯，必須請求對方饒恕（假設你在沒有聖經所允許的原則之下提出離婚），並修復因為離婚而破裂的其他人際關係。如果你由於離婚而被教會管教，你必須回到該教會請求饒恕並且與之和好。更重要的是在上帝面前自我省察，求上帝光照，讓你看清楚在婚姻破裂的過

程中自己扮演的角色。離婚與其他的罪一樣，都是可以被赦免。雖然順著罪性的選擇通常帶來痛苦的後果，可是在你盡全力去彌補過去不符合聖經原則而離婚所造成的傷害後，你就可以再婚。

假如你是基督徒，在這些議題上，務必尋求教會的指引，你不應該在沒有屬靈長輩或導師的指示下，作出離婚的決定。你所屬教會的牧師或是長老執事等，將能夠協助你應用聖經一般性原則在你個人的具體情況上。

## 思考問題

1. 按照聖經的原則，離婚的人可以再婚嗎？  
哪種情況下，不應再婚？

2. 若你未照聖經原則離婚，也不可能復合，該怎麼辦？你能再婚嗎？

This image shows a full page of a document template. It consists of a white background with ten evenly spaced, horizontal dashed lines running across the width of the page. These lines are intended for writing text in a structured format, such as a list or a series of responses. There is no pre-printed text or other markings on the page.

# 11 | 尋求幫助

這 不是逞強的時候，千萬不要一個人獨自走這條艱難的路途。你需要家人、朋友，以及篤信聖經之教會的關愛與扶持。不要讓驕傲和羞愧充塞你的心，導致你不願意去尋求協助。離婚之後的日子，需要以智慧來度過。你需要智者的指引，你和你的孩子需要周圍社區的扶持，來度過這段艱辛的時日。

如果你需要財務上的幫助，尋求專精這個領域的朋友指導。如果你是教會的一員，不要畏懼要求這方面的指引和支持。假如你在考慮如何安頓孩子，請教朋友和家人尋找合適的托兒服務，或是擬出一個方案，與其他有類似需要的家庭，輪流照顧彼此的孩子。

離婚足以造成一場情緒風暴，令你陷在悲痛之中而難以採取行動。然而耶穌能夠幫助你將注意力集中在當下的需要，讓你把焦慮擱在

一邊，有能力照顧孩子和自己。請記得，親近基督，就是接近屬祂的人，不要嘗試獨自面對離婚後的日子，讓耶穌基督藉著你親友的行動，來彰顯祂愛你。

## II 思考問題

1. 你曾為離婚後遇到的困難向別人求助嗎？  
若不曾，原因為何？若曾經求助，結果如何？

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

2. 親近耶穌就是接近屬祂的人，你曾否感受到  
基督的愛藉著周遭關心你的人彰顯？

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## || 附註

1. 耶穌在馬太福音19章8-9節教導婚姻原應維持一生之久。但是由於人的罪性，神才設下條例限制離婚。耶穌告誡，只有出於對婚姻不忠誠，或淫亂的情況下才准許離婚。若因其他較不重要的理由而離婚，之後再婚，等於貶低婚姻，雖然不觸犯法律，可是在上帝的眼中等於犯淫亂。使徒保羅在哥林多前書7章12-15節，提出另外一個有時可以構成離婚的情況，就是非信徒要求與基督徒的配偶離婚，這裏的「離婚」有時被稱為「離棄」。

有些基督徒認為聖經提出的這兩個離婚原則，有時候也適用在其他的情況。例如：遭受身體或性虐待，可以視為「被迫離棄」。換句話說，以暴力對待配偶的行為，對婚姻的破壞力太大，並且危及對方的安全，迫使配偶必須離

開；受暴虐的配偶，由於他人的罪行，被迫棄家而去。有些人甚至認為如果配偶沉溺於酗酒、吸毒或色情，對婚姻的破壞力過大，構成離棄。在你決定與配偶是否有理由離婚前，請記得需要徵詢你的牧師或長老的指示。

│ 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？