學員手冊

耶穌 陪妳走

Jesus and Your Unwanted Journey

面對丈夫的性背叛 妻子如何得安慰

艾倫・戴卡斯 Ellen Mary Dykas 著
FCC 珍愛家庭中心 翻譯小組 譯

harvestusa

耶穌陪妳走——面對丈夫的性背叛 妻子如何得安慰（學員手冊）

作者：艾倫・戴卡斯（Ellen Mary Dykas）
翻譯：FCC 珍愛家庭中心 翻譯小組
責任編輯：徐嘉徽
封面設計：Polyrhythm Studio, www.polyrhythm.studio
內文排版：林怡吟
發行人：Mark Sanders
出版發行：Harvest USA
電話：(215) 482-0111　電郵信箱：info@harvestusa.org　網站：www.harvestusa.org
通訊處所：715 Twining Road, Suite 200, Dresher, PA 19025, USA

代理經銷：改革宗出版有限公司
電話：(886) 2-2718-3110　傳真：(886) 2-2718-3112
電郵信箱: admin@crtsbooks.net　網站：**www.crtsbooks.net**
通訊處：台北市105松山區南京東路4段133巷6弄40號1樓
劃撥帳號：19902327　戶名：改革宗出版有限公司
承印者：永望文化事業有限公司　地址：台北市師大路170號
行政院新聞局出版事業登記證局版北市業字1731號

2023年12月 初版

版權所有　請勿翻印

Originally published in English under the title:
Jesus and Your Unwanted Journey - Wives Finding Comfort After Sexual Betrayal
Harvest USA, Dresher, PA 19025, www.harvestusa.org
English Copyright © 2022 by Harvest USA. All rights reserved.
Chinese Copyright © 2023 by Harvest USA. All rights reserved.
Chinese printed edition translated by the Family Counseling Center, Taipei, Taiwan, produced and distributed by Reformation Translation Fellowship Publishing Company, Taipei, Taiwan www.crtsbooks.net.

未經書面許可，本書任何部分均不得翻印、重製，也不得以任何形式或任何方式傳播，包括電子 (掃描、電郵傳送、網路下載)、機械、影印、錄音或其他任何方式。All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted in any form by any means, electronic, mechanical, photocopy, recording, or otherwise, without the prior permission of Harvest USA, except as provided by USA copyright law.

Scripture quotations are from the ESV® Bible (The Holy Bible, English Standard Version®), copyright © 2001 by Crossway, a publishing ministry of Good News Publishers. Used by permission. All rights reserved.

Scripture verses marked “NIV” are taken from The Holy Bible, New International Version® NIV® Copyright © 1973 1978 1984 2011 by Biblica, Inc.™ Used by permission. All rights reserved worldwide.

中文經文除特別註明外，引自《和合本》暨《和合本修訂版》，版權屬於台灣聖經公會所有；另註以「新譯本」的經文均引自《聖經新譯本》，版權屬於環球聖經公會所有。

Inner pages Ornament designed by Mariia_Fr / Freepik

・Printed in Taiwan・

ISBN：979-8-9883481-9-1

定價：新台幣 260 元

推介

我極力推薦《耶穌陪妳走》這本手冊，就算給予再高的評價都不為過，因我知道沒有其他的資源能出其右。它提供婦女們具體又實用、且是從福音而來的智慧、安慰、方向和盼望，幫助她們走過生命中最艱鉅、最心碎、最難啟口的經歷。本書的美好在於它所提供的資源絕非是普通的。它是透過智慧的設計，以福音性幫助來觸及每個人的經歷，能針對每位婦女的獨特困境。我懇求神讓這本手冊（福音的器皿）能廣受大家的肯定和使用。

—— 區普（Paul David Tripp）

艾倫．戴卡斯根據多年的服事經歷，為飽受丈夫性背叛之苦的妻子們撰寫了這本充滿聖經真理、以基督為中心的課程，提供她們一個智慧的、富有憐憫的、有盼望的、往前走的旅程。以聖經來給予指引和安排，有激發思想的提問，讓妻子們能默想和討論；這是一個非常理想的資源，讓地方教會以小組的形式來使婦女們得醫治。

—— 艾姆萊特（Michael R. Emlet）

這本手冊是教會所需要的資源，它給婦女一個在小組中尋求醫治的機會（這是教會大部分的事工中所欠缺的）。《耶穌陪妳走》有豐富的神學、又是立即可行的。透過閱讀、練習和小組討論問題，一次又一次地吸引參加的學員來到耶穌的面前得醫治。這樣的安排平易近人，任何小組帶領者都能立刻使用它來幫

助婦女得醫治；學員會在其中得到滋養和鼓勵。

—— 奧斯曼（Jen Oshman）

本書作者多年來服事各個年齡層的婦女，她們在遭到性背叛之後力圖生存。在一個充滿性犯罪的文化裡，每個教會都需要有所裝備，在重建夫妻關係和得醫治的過程中，陪伴丈夫及他們的妻子。《耶穌陪妳走》是一個可以立即上手的工具，幫助教會的牧者們牧養他們的羊群，陪伴婦女面對遭受性背叛後，經歷痛楚、情緒和醫治，領她們來到美好的境地，降服於主耶穌基督。

—— 一位曾參與「豐盛婦女事工」聖經支援小組的學員

早在我接觸「豐盛婦女事工」團隊以前，我就已踏上了這個無奈的旅程，我軟弱無助，一開始很不情願加入這小組；但很快地，小組成為我重新得力的所在。當我坐在那些能理解、關懷人的婦女當中，我得著安息、慰藉、認可、甚至是悔罪；而且吸取滿滿的聖經真理。前面的道路依舊艱難，但主透過妻子小組來裝備我、使我有能力面對未來。我全心地向每一位踏上這無奈旅程的婦女推薦這套課程及教材。

—— 一位曾參與「豐盛婦女事工」聖經支援小組的學員

這是一個大家迫切需要的資源，作者艾倫長期陪伴那些身心和婚姻深受丈夫性背叛摧毀的婦女們。當妳使用這套教材，妳會獲得一個安全的地方，讓妳分享內心真實的景況，幫助妳表達自己的痛苦。當妳看到其他婦女的見證時，妳發現自己並不孤單，並且能學習奔向耶穌，向祂傾心吐意。就算妳處於極大的悲傷和失去中，妳的救主絕不離棄妳，祂全心地要將妳的塵埃轉為

美好。

—— 一位曾參與「豐盛婦女事工」聖經支援小組的學員

《耶穌陪妳走》像一位摯友，在妳最幽暗的時刻、在無人願意或有能力幫助妳的時候，來到妳身邊。艾倫以毫無矯飾的真誠來認識遭性背叛的切身之痛，並更進一步提供耶穌那具有十足的安慰、醫治能力、賜生命的盼望。甚願此書能撫慰妳的創傷，並且給妳實際又溫柔的引導，帶領妳投入基督安穩、醫治的膀臂。

—— 莎拉・沃爾頓（Sarah Walton）

遭到背叛的妳一旦鼓起勇氣翻開此書，就會發現裡面並非是一些不著邊際的話，或是列舉一長串的艱難任務；相反地，艾倫擔任一位溫婉、謙卑的嚮導，小心翼翼地開闢了一個安全的園地，讓妳定睛在主的身上、並親近祂。艾倫幫助我們在傷害的迷霧中調整自己的觀念，好讓我們不僅看到自己的處境、自己的故事，也看到那愛我們的主。祂深知我們的傷痛，祂與我們同在，祂照顧、關心、幫助我們。在我陪伴婦女時，我很感謝有此資源。本書不只會幫助妳開始表達妳的傷痛，也使妳思想在信仰群體中的堅定盼望。妳忠實的救主愛妳，祂在這旅程中陪妳走。艾倫會提醒妳，妳並不孤單，甚至在妳開始閱讀此書時，妳就是勇敢地朝著耶穌跨出一步，祂正是道路、真理、生命！我為妳的禱告是，願此書的真理不是捆綁妳受傷的心靈，而是撫慰妳；它要深深地在妳身上動工，從妳的頭腦直到妳的心靈，最後使妳憑著信心，將此真理體現在將來的年日裡。

—— 梅根・梅（Meaghan May）

這是一個很棒的資源，在男人性犯罪的氾濫中，幫助許多經歷背叛的婦女。若妳正遭受這般的痛苦，最重要的就是，要倚靠聖經的安慰和智慧站穩。感謝艾倫以本書來幫助教會走向健全及智慧。

—— 保羅・米勒（Paul E. Miller）

陪伴遭受性背叛的婦女是極具挑戰的事工，我們需要竭力地學習：如何進入她們的生命、該說甚麼話、如何提供持續的幫助。基於這個目的，艾倫已經給了眾教會及基督徒輔導者一個禮物。藉著《耶穌陪妳走》，她摒棄所有的臆測，提供這些婦女們最需要的資源——耶穌，祂深解受背叛的感受，也能夠進入她們的情緒中；甚至，祂（完美的新郎）以自己來填補她們的空虛、傷害和羞辱。

—— 哈頓（Kristen Hatton）

許多已婚的男性來尋求「豐收事工」團隊的幫助，而他們的妻子也正奮力地尋求支持，好讓她們有能力面對遭性背叛而承受的痛苦、困惑、憤怒及恐慌。十五年來，我的同工艾倫忠實地、耐心地、謙卑地服事數百位受傷的妻子，而這個課程就是她的成果。如果妳或所認識的人正因丈夫的不忠而使生活陷入天翻地覆中，這個課程正是身陷戰壕中的妳所需要的。妳會受到關照，也讓妳有哀哭的空間和時間，妳也不會遭人議論；而最重要的是，妳會持續被帶到那位滿有憐憫的大牧人 – 耶穌基督的面前。

—— 桑德斯（Mark Sanders）

目錄

致 謝 *9*

前 言 *11*

課程一 突如其來的苦難 *19*
——面對痛苦的真相

課程二 破碎的婚姻誓言 *39*
——分享妳的痛苦故事

課程三 痛徹心腑 *47*
——在痛苦中尋求耶穌

課程四 我簡直是焦頭爛額 *71*
——妳的情緒需要耶穌的關照

課程五 羞恥感 *91*
——唯獨在耶穌裡確認妳的身分與價值

課程六 休息站 *113*
——旅途中短暫的歇息、回顧和深思

課程七 你怎麼會這樣？！ *129*
——了解罪發展的模式

課程八 妳的「樹」 *145*
——評估妳的回應

課程九 饒恕 *161*
——了解其含義

課程十 盼望 *181*
——妳未來要竭力以基督為中心、
真實地透過信心支取能力

附錄一 開始梳理妳的情緒 *199*

附錄二 將「大樹生長圖」應用在丈夫身上 *203*

附錄三 將「大樹生長圖」應用於妻子身上 *208*

附錄四 充分揭露——其意義和必要性 *214*

附錄五 更多思想聖經中的饒恕 *219*

附錄六 重建信任 *223*

附錄七 彩圖 *229*

—— 情緒圖表 *229*

—— 大樹生長圖 *230*

致謝

對於這本手冊的出版，我要感謝許多的人。多年來，有數百位的妻子們（還有一些單身的女性）向我敞開她們的心，訴說她們的故事。

在以賽亞書六十一章的這段美好的彌賽亞預言中，我們看到救主耶穌服事悲哀人和罪人的心腸及影響力。當中包括應許那些蒙恩的人會「稱為『公義樹』，是耶和華所栽的，叫他得榮耀。」（賽六十一3）。

親愛的姊妹們，我視妳們為「公義樹」，即便妳們在各方面都為罪所苦、而且心都碎了。謝謝妳們邀請我（包括「豐收婦女事工」團隊的成員）進入妳們破碎的生命中，妳們願意讓我認識妳們、聽妳們的故事，這是我莫大的榮幸。我頻頻問神：「她如何得以堅立？她如何能不被這樣的環境壓垮？」事實上，妳們會說，這也正是妳們的感受。

妳們重新站起來且向前行，妳們尋求耶穌、我們仁慈的救主，而且祂使妳們成長，使妳們更像祂。妳們以真實的生命來彰顯祂的榮耀，使人看見祂改變生命的工作，使祂的子民成為「公義樹」。倚靠祂、為了祂、藉著祂，這趟旅程雖然是妳們所拒絕的，卻是神所允許的、是在祂奧秘且傷痛的至高主權中。

我深深地尊榮妳們、關心妳們、感謝妳們，妳們不惜代價的順服和信心是我的榜樣，教導我如何做門徒。

艾倫．戴卡斯（Ellen Mary Dykas）
豐收婦女事工（Women's Ministry, Harvest USA）主任
敬謝

前言

請先上網（https://vimeo.com/714180240）觀看艾倫的一段問候影片，並且事先讀完前言再加入第一次的小組聚會、討論第一部分。

歡迎妳

姊妹，我歡迎妳！我很高興妳能選擇這本手冊，雖然我深感遺憾，是艱苦的處境使妳來到這裡。我盼望妳在這些篇幅中看到希望，且引領妳來到基督面前，得著安慰、醫治、勇氣和力量，這些是唯獨耶穌能給妳的，而且是為妳預備的。我知道妳從未想過自己需要這本手冊——沒有一個妻子會選擇踏上這個旅途。我願意向妳介紹我自己，在以下的旅程中，我會是主要的「指導員」。

本手冊的緣起

我在2007年展開「豐收婦女事工」的服事，雖然我有很多年的時間是針對不同年齡層的婦女做門徒訓練，卻很少有婦女跟我分享丈夫性犯罪所造成的惡果。我尚未結婚、沒有婚姻的經歷，更別說丈夫的背叛所帶來的創傷，以及令人頭暈目眩、心碎的欺騙。我感到焦慮且極為恐懼；但是，當有婦女尋求幫助時，我便義無反顧地投身其中，開始與她們展開協談。

與我們協談的婦女有各個族群，年齡從二十歲到七十歲，他們可以代表基督教家庭中各個階層的婦女，他們願意學習如何從耶穌得著屬靈上的安慰。有些婦女已結婚數十年，有些才結婚數週，她們一一地邀請我進入她們生命中最脆弱的部分：她們被性背叛所打碎的婚姻。

我過去所聽聞的地點、處境、經歷，如今活生生地出現在眼前，例如賣黃色書刊的書店、脫衣舞酒吧、妓女、色情成癮、淫穢的影片等等。伴著憤怒的淚水、心碎而泣不成聲的哭訴、驚恐的啜泣，我聆聽她們一個又一個的故事。我們要努力解決她們因丈夫不忠而產生的迷惘、痛苦、難以置信的心情，期望神能幫助我們找到適當的話語來表達她們的想法和感受。

這些年來，我閱讀了很多書籍、並詢問牧者們，學習如何幫助這些丈夫有性犯罪的婦女；但最具影響力的裝備乃是**傾聽妳們的故事**；我傾聽、傾全力地學習、再傾聽。許多婦女所忍受的痛楚讓我感到心碎，而讓我深感憤怒的是，妳們當中有些人受到的對待和輔導，是違背基督的心意及聖經真理的；讓我感到沮喪的是，妳們常常被教會的牧者「錯待」了，即便他們是出於善意。

我雖沒有經歷妳們的痛苦，但我流著淚寫這篇前言。我對妳們的遭遇感到遺憾，事實上，這並非神對婚姻的心意，神乃是要丈夫愛自己的妻子，正如基督愛祂的新婦——蒙救贖的神子民（參弗五25-33）

唯有耶穌鉅細靡遺地了解妳的心路歷程；就在此刻，祂看見妳、聽見妳心中不停打轉的呼喊、疑問和困惑。祂對妳先生所犯的罪一清二楚，沒有任何事物能瞞過我們救主的眼目。在這趟《耶穌陪妳走》的旅程中，祂與妳同行，也深知**妳的**心需要得安慰、要開始慢慢地得醫治，並且向前走。神的安慰能觸及我們破碎心靈的最深處，改變我們，賜給我們力量、勇氣與智慧。

我盼望、且禱告妳能與我們一起走完這個旅程，因為它是值得的。這旅程已有前人走過，神為了祂的榮耀栽種了一些「公義樹」（參賽六十一3），就是多年來我有幸陪她們一起走過來的姊妹們。在接下來的課程中，妳會聽到她們的心聲，看到她們在這旅程中的點點滴滴。她們的美善、憐憫會指引使用這本手冊的學員，因她們也曾經來到這裡。

一個「無奈」的旅程是甚麼意思？【編按：本書名的直譯是：耶穌與無奈的旅程】

韋氏詞典（Merriam-Webster's）對「旅程」的定義是：「從一地到另一地的行程或路程」[註1]。在妳覺察丈夫的性犯罪（不論是首次犯罪或持續進行中的罪）的時候，妳就踏上了從一地到另一地的路程。這旅程或許是幾天前開始的，也可能是數十年前開始的。妳原以為的忠誠**並不是真的**。那揮之不去的困擾是，妳的先生（或別人）曾經

註1　Merriam-Webster, s.v. "journey (n.)," accessed September 21, 2021, http://www.merriam-webster.com/dictionary/journey

這樣說：「那太離譜了！我（他）絕對不會做那種事」，而如今卻成了事實；這位妳所認識的、跟妳攜手步入紅毯、與妳朝夕相處的男人，如今似乎成了妳不認識的陌生人。這不是妳要的，妳拒絕發生這種事；但事實卻擺在妳眼前。

這本手冊是甚麼以及不是甚麼

這本手冊是：

- 以基督為中心、以充滿能力的聖經為指引，幫助妻子們以親近基督來回應丈夫的性背叛。「豐收婦女事工」團隊的婦女們一再地表達，她們最感恩的兩個方面是：持續地定睛於耶穌和神的話。
- 給妻子們的門徒訓練，使她們誠實地面對、評估、分辨她們的婚姻處境，並藉著基督讓自己走向醫治、盼望與更新。
- 為一些婦女所預備的，她們沒有「可信賴」的人幫助她們處理痛苦，或者她們的教會無法提供具體有效的、實際的關懷來幫助妻子們面對丈夫的不忠。

這本手冊不是：

- 取代妳所屬的地方教會、專業的輔導，或教會中受過裝備且值得信賴的帶領者。
- 傳統的查經、團體治療手冊，或提供給性成癮配

偶的「12個步驟」。

- 將丈夫的犯罪歸咎於妳、羞辱妳。
- 鼓勵妳以各種方式來中傷、羞辱妳先生。
- 為特定的犯罪性行為（例如強姦、兒童猥褻書刊）所造成的影響提供解決辦法。
- 要完成、結束妳的醫治與更新的旅程。（但會讓妳朝著這個方向前進）
- 針對已經離婚或即將離婚婦女的需要。（如果妳在這樣的處境中，妳所需要的關懷和門徒訓練會與這本手冊的內容有所出入，雖然也有相同之處。並非所有的婚姻都能挺過性背叛的風暴，並且，神有特別的安慰和輔導來幫助婦女面對離婚及其結果。）

每一個課程的內容概覽

1. **個人的讀經、且默想神的話。**在我所帶領的小組中，我發現這個作法可以幫助大家展開討論。經文是按著每次討論的主題來挑選的。小組帶領人可能以讀一段經文來進入討論，也可能不會。但無論如何，我都鼓勵妳先花點時間研讀這些經文，且經過慢慢地思想和禱告來回答問題。
2. **敞開妳的胸懷。**陳明該課程中所探討的主題，以及預備本堂課後續的內容。
3. **研讀、應用、討論合乎聖經、且以門訓為導向的**

問題。《耶穌陪妳走》的每一次課程，都是要針對妳在婚姻中所面對的處境，提供以基督為中心且合乎聖經的鼓勵、教導、安慰、挑戰及指引。妳會看到妳需要默想的問題，以及妳需要記錄的日誌。每個課程的這個部分是小組討論的依據。這表示每次的小組討論之前，妳要先完成這部分（包括課程一）

4. **回家作業。**妳每週要完成回家作業，以預備下一次的課程，包括研讀經文並回答問題，這能幫助妳將神的話應用到妳心裡和處境裡。小組的時間是一起討論課程內容，這讓妳有兩次的機會來消化課程中的材料並應用在妳的生活中，而且妳也可以聆聽其他小組成員的發言、從中有所學習。身為指導員，我建議妳花1-2個小時來完成作業。課程三、五的內容比較多，可能需要花2-2.5小時。

小組公約

在我帶領小組的時候，我會要求學員遵守一些方針和承諾。妳的小組帶領者會跟妳討論以下的一些事項：

學員守則

1. 重視婚姻的聖潔，且深信基督的能力會在破裂的婚姻中帶來改變、醫治和寬恕。

2. 看重神的呼召，祂要我們倚靠祂而活，並且向配偶活出基督所賦予的愛和謙卑。
3. 尊重一個嚴肅的事實：並非所有的婚姻都能挺過性背叛的風暴，並且我相信神的恩典和憐憫足以扶持一個人走過離婚的傷痛和失去。
4. 透過誠實的分享和耐心的傾聽來建立一個安慰和鼓勵的環境。
5. 在小組中克制自己想提供建議給其他人的衝動。
6. 誠實地分享丈夫的掙扎以及妳的感受，但要避免誹謗或詆毀丈夫。
7. 必須保密，包括參加的學員、課程中的討論及內容。
8. 忠實地參與小組，建立彼此的信任和緊密的關係。

讓我們一起展開旅程

當妳準備開始第一堂課時，我鼓勵妳禱告，正如大衛在詩篇一四二篇中的呼求那樣。請留意他在遭到所信賴之人的背叛與追殺時，他的絕望與誠實地哀哭。他落到極卑微的地步且逃到洞穴中；然而他以信心發出呼求說，神是他今生的避難所。

> 我發聲哀告耶和華，發聲懇求耶和華。我在祂面前吐露我的苦情，陳說我的患難。我的靈在我裡

面發昏的時候，祢知道我的道路。在我行的路上，敵人為我暗設網羅。求祢向我右邊觀看，因為沒有人認識我；我無處避難，也沒有人眷顧我。耶和華啊，我曾向祢哀求。我說：祢是我的避難所；在活人之地，祢是我的福分。求祢側耳聽我的呼求，因我落到極卑之地；求祢救我脫離逼迫我的人，因為他們比我強盛。求祢領我出離被囚之地，我好稱讚祢的名。義人必環繞我，因為祢是用厚恩待我。（詩一四二1-7）

當妳展開這個旅程時，我的禱告是：「願我們的神，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，特別在妳們的一切患難中，深深地安慰妳們，叫妳們將來也能成為別人的安慰。」（參林後一3-4）

課程 一

突如其來的苦難

面對痛苦的真相

默想經文及禱告：路四16-21

在每一個課程的開始，我們會提供一段經文和一些問題，引導妳默想及禱告，幫助妳預備心來進入這一課；最重要的是，鼓勵妳親近神。

> 耶穌來到拿撒勒，就是祂長大的地方。在安息日，照祂平常的規矩進了會堂，站起來要念聖經。有人把先知以賽亞的書交給祂，祂就打開，找到一處寫著說：主的靈在我身上，因為祂用膏膏我，叫我傳福音給貧窮的人；差遣我報告：被擄的得釋放，瞎眼的得看見，叫那受壓制的得自由，報告神悅納人的禧年。於是把書捲起來，交還執事，就坐下。會堂裡的人都定睛看祂。耶穌對他們說：「今天這經應驗在妳們耳中了。」

一、「會堂裡的人都定睛看祂（耶穌）」；今天，妳的心聚焦在哪裡？

二、請留意耶穌說祂受膏所要做的事。在耶穌的這些事工中，哪一項是妳今天最需要的？特別是在生命中的這個階段？

三、想像妳當時也在會堂裡，聽到耶穌所說的話；實質上，祂應驗了以賽亞書六十一章的這段美好的經文，說到救贖主來了。請寫下妳對救主的禱告，感謝祂賜妳新生命，以及唯獨在祂裡面才有的盼望。

敞開妳的胸懷

〔如果妳尚未閱讀前言，請妳先閱讀！當中有一些關於這本手冊和這個課程的重要訊息，幫助妳事先做好預

備。〕

令人痛苦的消息暴露了，妳的心情和思緒好像狂風巨浪中的一塊浮木，被扔進一個未知卻真實存在的世界：妳的丈夫不忠。或許妳只知道他有「小小的掙扎」，但問題已大到、嚴重到足以摧毀妳。也許當妳嫁給他時，妳已經知道他有性犯罪的問題，但直到如今妳才願意去面對它（以及它在各方面對妳的衝擊）。這個無奈的、意外的痛苦，粉碎了妳對自己的生命、丈夫及婚姻的看法——妳怎樣與這位男人共度未來。

在這無奈的困境中，耶穌與妳同在。祂首先對妳說的話不是「克服它」，「原諒和忘記它」，或 「這是妳的錯」。不是的！祂邀請妳靠近祂、傾聽祂的愛、接受祂的安慰，並倚靠祂的大能。擺在妳前頭的旅程既長又難，但祂將會陪妳走每一步。

多數人都知道此生難免有苦難。無論我們是小女生、少女或年輕成熟的女性，都會因著各種原因而經歷到排擠、孤獨或不安。我們的家庭可能健康、充滿愛，也可能充滿創傷，或介於兩者之間。健康問題、失望和死亡不斷地提醒我們，這個世界不是我們最終的希望或家園。

「苦難」雖是意料中的事，但並不包括這種「苦難」。當婚姻遭到性背叛的打擊時，總會造成始料未及的重創。妻子通常都認同丈夫不完美，一定會有罪中的掙扎! 但是，當妳得知他隱藏的色情成癮時，妳會怎樣呢？當妳發現他跟女人、男人（或兩者）買春的花費時，妳有

甚麼感受呢？當神秘的電子郵件暴露他的婚外情時，妳有甚麼反應呢？這是一種世界毀滅性的痛苦。

姐妹，鼓起勇氣吧！在妳與這個殘酷的事實搏鬥時，主耶穌就在妳身邊。當那些不斷被揭露的事實、痛苦舖天蓋地襲來，妳的人生被攪得天翻地覆時，那位永在的神與妳同行。在這遭遇背叛的旅程中，祂會陪妳向前走。

問題討論及應用

一、從導言讀到這裡，妳有什麼回應？妳是否滿懷憤怒或仇恨？也許妳只是為自己的處境傷心、悲痛。請將妳的想法寫在下面。

二、在下一堂課中，請分享妳個別的痛苦經歷和丈夫已曝光的真相。現在，妳會用甚麼形容詞來描述妳首度發現丈夫性犯罪的感受？與現在的感受有不同嗎？

三、請閱讀下列與妳有類似經歷的妻子們所寫下的心聲，並標注或寫下那些讓妳有同感的經歷。

當我知道丈夫的性犯罪時，就像剝洋蔥那樣，每揭露一層的真相，就讓我流更多的眼淚。他活在欺騙中長達30年，我竟然毫不知情！頓時，我覺得自己和一個陌生人生活在一起。我失神地走來走去，內心充滿難以想像的傷痛。我的震驚很快轉為憤怒和悲痛。我心中湧出一股強烈的、不敬虔的憤怒，針對丈夫、也針對神。為「失去」所期待的完美婚姻感到悲痛欲絕，我的人生完了。（學員分享）

我們結婚幾十年了。有一天晚上我睡不著，便下樓查看我的電子郵件。不經意地在瀏覽系統中發現觀看色情網站的記錄。我感到震驚……反感……崩潰，我那一夜根本無法再入睡……第二天，我將這事告訴丈夫，他感到羞愧，臉色發白，承認「只是偶爾」看一下，也自知不對，並說不會再發生了。我相信他，我們在電腦上安裝了防護措施。雖然他從未指責過我，但我認為這是我的錯，要是我在性方面滿足他的需求，他就不會如此。我對自我的看法受損了，我失去了安

全感；但我盡力掩蓋自己的感受，並刻意地作一個「更好的妻子」，在床上更加取悅丈夫。當時我們已有幾個孩子了。假裝一切都很好使我感到痛苦，我學會把笑容掛在臉上，活在謊言裡！」（學員分享）

黛博拉講述她痛苦的故事，那是她生命中「最黑暗、最孤獨的一天」。她的丈夫是馬克牧師，那天下班時有兩位同事隨同他回家，他們要我坐下來，接著開始告訴我有關馬克不為人知的性犯罪，就是他與受輔導的女性之間有不當關係；他陷在複雜的欺騙網羅中，多年來有著婚外情。他們說完這些之後，便問她有沒有任何問題。

我當然有問題！我心想，妳們這些人糊塗了嗎？妳們確定沒有搞錯人嗎？妳們說的這位不可能是我丈夫，他絕對不會做那種事。我們結婚 15年了，我知道他愛我、也愛我們的孩子……妳們是不是瘋了，妳們以為可以這樣大剌剌地走進我家，花五分鐘的時間爆料、揭露這些可怕的秘密，然後就能解僱我丈夫嗎？……但我卻只有回答:「沒有，我沒有任何問題。」然後，他們就離開了。就這樣，短短五分鐘便讓我整個生活解體了。[註1]

註1 Debra Laaser, *Shattered Vows: Hope and Healing for Women Who Have Been Sexually Betrayed* (Grand Rapids, MI: Zondervan, 2008), 14–15.

黛博拉所熟悉的世界幾乎完全不見了。說「幾乎」乃是因為她的神並沒有改變，並且就在她身邊；然而，祂卻容許她丈夫的嚴重罪行持續這麼多年；這對她來說簡直是一場毀滅性的浩劫，而對那些被他利用來滿足私慾的對象來說，也是如此。當她與這個事實搏鬥時，痛苦的巨浪一波又一波地向黛博拉襲捲而來，將她捲入悲痛的深淵。

耶穌看見妳的苦難

我們現在要深入查考一段經文，它乍看之下似乎與身為妻子的妳沒什麼關係。這個被耶穌更新的女人並不是因婚姻的破碎而受苦，而是因為身體的病痛。她沒有能力改變自己的處境，也沒有能力讓別人**真實地**注意到她、認識她和愛她。

請閱讀路加福音十三章10-17節並回答問題。

> 安息日，耶穌在會堂裡教訓人。有一個女人被鬼附著，病了十八年，腰彎得一點直不起來。耶穌看見，便叫過她來，對她說：「女人，妳脫

離這病了！」 於是用兩隻手按著她；她立刻直起腰來，就歸榮耀與神。管會堂的因為耶穌在安息日治病，就氣忿忿地對眾人說：「有六日應當做工；那六日之內可以來求醫，在安息日卻不可。」主說：「假冒為善的人哪，難道你們各人在安息日不解開槽上的牛、驢，牽去飲嗎？況且這女人本是亞伯拉罕的後裔，被撒但捆綁了這十八年，不當在安息日解開她的綁嗎？」耶穌說這話，祂的敵人都慚愧了；眾人因祂所行一切榮耀的事，就都歡喜了。

四、我們先來看這個女人的處境。

這段經文中發生很多事情。耶穌試圖說明什麼是真正的安息日：神的子民經歷到神那滿有恩惠的、委身的慈愛。我們知道當時的會堂是猶太人教導的中心，宗教領袖（男人）會宣讀一段經文，然後向在場的人解釋。男人坐在中間的區域，靠近講員的地方；婦女雖然可以參加，但有所區隔，她們可能是待在會堂的外圍、陽台、或是隔著一層紗簾。故事裡的這位女人在會堂裡，但離耶穌有一段距離（不僅是空間上的區隔，還隔著一群男人）。

這位婦女已經「駝背」了18年（基本上是彎腰90度過生活），行動異常困難；對我們輕而易舉的事，對她來說卻是很艱難，例如：懷抱小孩，走到井邊

取水，伸手拿碗。另外，她很可能遭受羞辱和論斷，因當時的人認為，如果妳有苦難，妳必定是受到神懲罰的惡人；她很可能是眾人譏笑和詆毀的對象，也許大家都刻意躲避她，畢竟對這樣的人，妳有什麼好說的呢？！

這個女人身體上的扭曲和混亂，就像我們的心受罪的影響，在遭背叛和重創之下，變得扭曲和混亂。此刻妳丈夫的罪行曝光了，這讓妳感到何等的「扭曲」？妳受焦慮、憂鬱所苦，對人生感到迷茫，看不到未來，就像這個女人在身體上所經歷的絕望那樣。

五、接著，讓我們看看耶穌如何回應這個受傷、不知名的婦女。

祂同在

祂不僅是一位老師或會堂裡的講員，祂現在已經住在我們當中；那位住在我們心中的主，靠近心靈破碎的人。祂不是透過書信或視頻與我們聊天的神，

祂**就在這裡**，祂看到我們真實的處境。

祂是教師

那天，耶穌就在那個地方教導人；我們都需要從教導中得幫助，不是嗎？藉由基督和祂的話，我們擁有一位溫和、滿有智慧的老師，教導我們如何面對婚姻中的性犯罪，以及婚姻本身。

祂看見她、並叫她來

我們的救主是與我們建立關係的主！祂不只注意到這個女人，從老遠就看到她彎腰駝背的樣子。不要忘記，她是在會堂最不起眼的角落裡；然而，耶穌看到了她，並且很不尋常地（不顧會堂的禮節）呼叫她來。當耶穌顯露她的軟弱時，他也彰顯了祂極大的慈愛和憐憫。

我們怎樣「聽」主的聲音是非常重要的。我們的確不曉得祂當時的語氣，但根據福音書對主耶穌的描述，妳認為祂的聲音會帶著羞辱、不耐煩、或冒犯這個破碎的女人嗎？不會的；我們一再看見、聽見主耶穌憐憫地走向破碎和傷心的人，主動呼喚被孤立和被邊緣化的人來就近祂。

祂觸摸並醫治她

主耶穌可以私底下醫治這個婦女。祂可以先看到這個婦女、且等到她獨自坐在那裡的時候再醫治她。然而，祂以一種極為公開的方式來愛她，祂宣告她

得釋放，並按手在她身上，這是另一個違反猶太宗教禮儀的做法。妳能想像當耶穌對她說這些話、把手放在她的背上（或是頭上）時，這個女人有什麼樣的感受嗎？

祂為她辯護、為她慶賀

她是亞伯拉罕的後裔……是神所愛的子民！藉著這個女人破碎的處境，主耶穌完美地公開彰顯神憐憫的心腸。當她被這位慈愛的老師看到、邀請、認識、按手和醫治時，她感到何等的安慰！然而，當宗教領袖因耶穌所做的事情而有所抵制時，妳能想像她是何等地羞愧！耶穌責備宗教領袖是全然自私的，指出他們只關心自己的牲畜，卻不關心這位婦人。他們原本應當服事她、關心她、同情她的，他們卻沒有這樣做。

（一）關於耶穌對這個受傷的婦人所做的事，妳有什麼想法？妳婚姻的狀況與她所面對的處境有什麼相同及不同之處？

（二）就像這個女人一樣，妳無法選擇妳的處境；但也像這個女人一樣，妳們同有一位救贖主，祂看到妳、邀請妳來、接受祂所賜的盼望、醫治、保護和慶賀。祂不會輕視妳在破碎的婚姻中所遭受的痛苦或扭曲。妳願意親近祂嗎？妳會無視別人怎麼說，勇敢地走向祂嗎？請寫下妳的禱告，向主表達妳的想法和感受。

最後，讓我們思想耶穌對那些敵對祂的人所說的話：

> 況且這女人本是亞伯拉罕的後裔、被撒但捆綁了這十八年、不當在安息日解開她的綁麼。耶穌說這話、祂的敵人都慚愧了．眾人因祂所行一切榮耀的事、就都歡喜了。（路十三16-17）

是的，她應該得自由！耶穌為這個女人辯護，捍衛她的尊嚴和價值。也許在妳的處境中，沒有人為妳申辯，更沒有人保護妳；但耶穌正在為妳辯護、保護妳！妳必定覺得自己沒有能力、甚至不願意像那個彎腰駝背的女人那樣，在遇見耶穌後勇敢地起來讚美神。但我的朋友，妳是

否能**下定決心**走向耶穌、接受祂的幫助和保護？請根據腓立比書二章12-13節來禱告，求神透過祂的話在妳心中動工。

> 主啊，我從未像此刻這樣軟弱、不想信靠祢。求祢讓我的心切慕祢所喜悅的，使我樂意接受祢透過嚴峻的考驗、要在我身上成就的工作。我知道祢毫不喜悅我丈夫的罪行和我的痛苦，可是祢應許要叫萬事互相效力。主啊，求祢幫助我……幫助我相信祢、信靠祢。阿門。

請不要忘記，妳正在旅途中（從一個地方到達另一個地方）。主耶穌會帶著妳、領妳到祂想要妳去的地方。

「自我關照」很重要

在我們進一步討論之前，我要先確認妳明白此事的重要性：妳的心和妳的健康很重要！遭遇性背叛的女性會向四面八方尋求指引，設法解決問題，這是合乎常情的。輔導員、牧師、朋友和書籍都是她們所尋求和倚靠的；她們可能向神哭訴、吶喊，或者完全忽視祂。有些妻子可能轉而以自我厭惡、自我譴責和控告來懲罰自己。在這些回應中，有很多是無益的（即使無害）。當妳面對痛苦的掙扎時，關照妳的心和妳的健康對妳來說十分重要。有一本書這樣描述「自我關照」：

> 「自我關照」並非聖經的用詞，卻包含了聖經的

基要真理。我們將合乎聖經的「自我關照」定義為：為了個人得幫助、也為了榮神益人，我們使用神所賜的資源來照管我們的整個生命。[註2]

請定期思想一系列有智慧的作法[註3]。花點時間寫日記和默想，求神幫助妳選擇適合妳處境和能力的事項。妳也可以向小組長尋求協助。

六、**妳要如何照顧自己的身體呢？**以下五件事都是必需的，並非奢華的享受！在性背叛的創傷中，很容易把這些東西扔到一邊；但我們被造成一個有靈魂和身體的女人，妳的身體健康很重要。除了妳的婚姻狀況外，妳可能還有其他的責任和考驗，這可能使妳很難去關注這些事情。儘管如此，請妳禱告並尋求如何持之以恒。

- 定期的運動
- 做一些使妳有活力、提振精神的活動
- 有足夠的睡眠和休息
- 飲食營養均衡
- 必要時安排就醫

註2　Eliza Huie and Esther Smith, *The Whole Life: 52 Weeks of Biblical Self-Care* (Greensboro, NC: New Growth Press, 2021), 6.

註3　這段改編自Brad Hambrick, *True Betrayal: Recovering from the Betrayal of Your Spouse's Sexual Sin* 學員手冊 (2017), 6–14. 此學員手冊和這個課程可在以下網站取得 http://bradhambrick. com/truebetrayal/. Brad Hambrick 是一位忠實的牧者及聖經輔導員，他提供受傷者許多的幫助，包括我們手中這本手冊裡的一些內容。

七、**妳要如何照顧自己的心呢？**請思想一下，當妳面對這苦難時，妳需要哪些情感上、屬靈上和關係上的支持。

- 尋求神是至關重要的！哪些方法最能讓妳得著神話語的餵養？
- 在這趟旅程中，找到最值得妳信賴、可以陪 妳走的朋友。
- 與年長的信徒、教會領袖或專業輔導員進行一對一的協談。

安排「自我關照」之所以重要的一個原因是，這是

一個長途的旅程。妳丈夫的悔改（如果他轉離罪）會是一段漫長的過程；妳內心得醫治也需要時間，妳的情緒可能很混亂。良好的自我關照習慣會幫助妳忍耐，這對妳很有益處；需謹防自己把它當作一項重擔，應視它為從神的恩典而來的禮物。

按著本課的主題和妳的其他需要，為彼此禱告，然後結束小組討論。

回家作業

預習第二課的內容，預備故事分享後的討論。

在下次的課程中，妳要分享妳的故事、聆聽彼此的故事，並互相鼓勵和禱告。當然，妳可以選擇不加入討論，但這是一個獨特的機會，讓其他在相似旅程中的人能理解妳、認識妳。這也許不是一件容易的事，妳可能會面臨的試探有：把自己的痛苦與別人的痛苦作比較，或擔心當別人知道妳丈夫的罪以及這罪對妳的影響時，她們會作何感想。妳們的小組帶領者會知道這些可能發生的情況，並且為學員們禱告，盼望我們能勇敢、謙卑和恩慈地彼此分享及學習。

請根據這些指引來預備分享妳的婚姻故事。

禱告事項

- 求神讓妳知道要在小組中分享什麼；求神在這過程中看顧妳，並且在妳向別人說出自己的痛楚

時，保守妳的心思意念。

- 求神預備妳去聆聽別人的故事。性背叛觸及到妻子心中最脆弱、最私密之處，影響到她的身份認同、安全感和價值感。

預備事項

預備以5-10分鐘、或根據小組領導者所建議的時間長度來分享妳的故事。如果需要，妳可以先寫下來、再大聲唸出來，這也是不錯的方式。妳可以選擇如何分享妳的故事，然而，請不要分享以下的事項：

1. 與妳丈夫的犯罪有相關的人物名字。
2. 妳丈夫從事性犯罪相關的地點或場所名稱。
3. 會縈繞在我們腦海中的具體行為或動作（妳只需要描繪他涉入罪的大致情況，而不是犯罪的細節。）

例如，妳的丈夫所犯的罪可能是同性戀的猥褻、與男人的性關係、與同事或妳的表兄妹的不當關係、或者到情色場所進行嫖妓，妳只要說出這些事情，但不要分享他犯罪所涉及的對象是誰、發生性關係的地點、或具體的性行為（以及他可能向妳描述的細節），以避免這些無益的圖像和聯想滯留在小組成員的腦海中。

在理想的情況下，妳的分享可以包含以下的內容：
一、妳丈夫的名字和妳們結婚多久。

二、妳們是怎麼認識的？

三、妳如何發現他的性犯罪、有哪些行為。妳可以自由說出這些身體上的通姦（與女人、男人或兩者）、色情書刊和網站、嫖妓、任何與性別有關的誘惑、異裝癖、精神上的出軌等。

四、妳在發現真相後做了那些事？如果妳已經知道一段時間了，請分享妳如何面對這事？妳如何在這樣的處境中經歷神？ 我們不要聽妳粉飾過的、美好的情

緒：**儘管誠實地表達。**

五、提供2-3項具體的代禱事項。

課程 二

破碎的婚姻誓言

分享妳的痛苦故事

默想經文及禱告：路八43-48

有一個女人，患了十二年的血漏，在醫生手裡花盡了她一切養生的，並沒有一人能醫好她。她來到耶穌背後，摸祂的衣裳繸子，血漏立刻就止住了。耶穌說：「摸我的是誰？」眾人都不承認。彼得和同行的人都說：「夫子，眾人擁擁擠擠緊靠著祢。（有古卷加：祢還問摸我的是誰嗎？）」耶穌說：「總有人摸我，因我覺得有能力從我身上出去。」那女人知道不能隱藏，就戰戰兢兢地來俯伏在耶穌腳前，把摸祂的緣故和怎樣立刻得好了，當著眾人都說出來。耶穌對她說：「女兒，妳的信救了妳；平平安安地去吧！」

一、妳能想像這個女人是多麼的絕望嗎？她已經病了很久，花掉了所有的積蓄，而且血漏被認為是不潔淨的（因此要隔離），她需要摸這位憐憫的救主。妳是否與她有相似的經歷？

二、耶穌停止原先所要做的事（要去醫治一個12歲的女孩），公然表示祂想要認識這個女人，並且在她感到最羞愧和最需要的時候，以恩慈、醫治和憐憫來對待她。妳曾這樣經歷過主耶穌嗎？如果有，是怎樣的經歷？

三、請在本週分享妳的婚姻故事，妳可能會感受到這個不知名婦女的心情，當時她穿越人群，希望得著醫治後就悄悄地溜走。但耶穌非常愛她，不讓她就這樣離開！當妳讀完這段經文，預備在本週分享妳的故事時，請寫下妳的禱告詞，說明妳需要從主耶穌那裡得著甚麼。

敞開妳的胸懷

分享妳的婚姻故事，包括妳遭受背叛所帶來的痛苦，這非常重要。儘管這對有些人來說可能是很可怕的事；但是，我們確實地知道，妳能因此得著確實的鼓勵、愛和幫助。同樣地，當妳傾聽其他人分享苦難時，也讓妳有機會去安慰和憐恤他人。

神的話語並沒有迴避罪惡世界裡醜陋的現實生活。正如聖經所啟示的，縱觀神子民的歷史，我們也是那些犯罪、被別人冒犯、以及經歷各種苦難的人之一。福音書描述主耶穌的生命與事奉，祂以愛去得著那些被罪所傷且以自己的罪和自私來回應生活的人。新約聖經其餘的部分對神子民在關係的實踐上有清楚的命令，包括說誠實話、擔當彼此的重擔、尋求彼此的幫助、勸告和互相代求。

本週的課程邀請妳邁出信心的一步，與他人分享妳生命中這「無奈」的篇章。聖經記載了大衛的呼求，幫助日後的信徒在各種處境中都能向神傾心吐意。

> 神啊，求祢憐憫我，憐憫我！因為我的心投靠祢。我要投靠在祢翅膀的蔭下，等到災害過去。我要求告至高的神，就是為我成全諸事的神。那要吞我的人辱罵我的時候，神從天上必施恩救我，也必向我發出慈愛和誠實。（詩五十七1-3）

以下是一位婦女的分享，她像妳一樣，得知丈夫背叛的痛苦真相後，她選擇與他人分享她的故事。

> 我覺得我目前的生活十分不對勁，但我也說不上來是甚麼問題；我只知道我在婚姻裡的感覺很怪異、脫序，我們的關係很糟。
>
> 在這難以置信的消息上狠狠地摔了一跤後，我瞬間墜落萬丈深淵；我從真實的生活和二十九年的婚姻中，快速而猛烈地摔了出去。此時，我毫無立足之處，我進入一個全然陌生的故事和一連串的事實中，那不是我所認識的丈夫和婚姻。這就是我婚姻中的新故事，這是我們的新故事。往日所熟悉的一切都顛覆了。這是一種幸運嗎？難道這是一種嚴酷且令人痛楚的幸運嗎？
>
> 我在房裡坐著，聆聽有關我丈夫不可告人的生活；這些無法想像的事情首次展露在我和一群教會會友面前；我們倆彷彿在一群觀眾面前一絲不掛，婚姻的悲劇幾乎令我們喘不過氣來。
>
> 那一天，我「脫離」了我所熟知的生活。但我非

常肯定，我並不孤單。我完全明白，我幾乎活不下去了，我從未像此刻這樣地需要主耶穌；我快死了，我的婚姻著火了，我緊緊抓住復活與生命的耶穌；而我深知祂更緊緊地抓著我，這是神的憐憫。

（學員分享）

這是一個難以啓齒的故事，但能讓一群有相同經歷的妻子們認識我，這是大有能力的。記得首次參加這個小組時，我坐在當中，感到孤單、疏離，似乎沒有人能夠真正了解我的故事。我害怕分享自己在婚姻中所經歷的事情；不過，這一切在分享我的故事後都改觀了。

（學員分享）

故事分享[註1]

輪流分享妳們的故事，每人大約5-10分鐘。小組帶領者可以選用一個溫和的計時器來計時。在妳分享之後，其他人會為妳禱告，妳要將妳的需要告訴神，祂邀請我們「只管坦然無懼的來到施恩的寶座前，為要得憐恤，蒙恩惠，作隨時的幫助。」（來四16）。

思想和討論：

一、在彼此的分享中，妳注意到哪些相似之處？

註1　此課的架構是為了要分享彼此的故事。

二、妳自己的故事加上別人的痛苦經歷，會讓妳感到沉重。本週，妳如何仰望耶穌——最終背負我們重擔的這一位？

以彼此代禱來結束今天的課程。

回家作業

閱讀並完成第三課。注意：第三課是比較長的一課。

下週的課程會討論苦難。請以閱讀詩篇十三篇來預備妳的心，並用它來禱告。這是一首個人的哀歌，詩人在

其中表達了對自己處境的絕望。當妳想到自己目前的生命狀況時，這首詩篇如何使妳產生共鳴？在思考妳的婚姻時，妳可以誠實地問神「要到幾時呢？」（1節）也許妳覺得神已經丟棄妳了（參第2節）；就算是如此，妳還是可以尋求神的幫助，即便妳認為「要到幾時」的問題很突兀。祈求神按著各人的需要，親自看顧妳和小組中的其他婦女（參第3節）。

無論妳有多麼痛苦，神都會信實地引領。在這期間，妳要向神祈求恩典，讓妳在試煉中重拾自己對祂的信靠，就像詩人所做的那樣，求祂加添妳的信心，仰望祂那永不改變的慈愛（參第5節）。

課程 三

痛徹心腑

在痛苦中尋求耶穌

默想經文及禱告：太廿六36-46

耶穌同門徒來到一個地方，名叫客西馬尼，就對他們說：「你們坐在這裡，等我到那邊去禱告。」於是帶著彼得和西庇太的兩個兒子同去，就憂愁起來，極其難過，便對他們說：「我心裡甚是憂傷，幾乎要死；你們在這裡等候，和我一同警醒。」祂就稍往前走，俯伏在地，禱告說：「我父啊，倘若可行，求祢叫這杯離開我。然而，不要照我的意思，只要照祢的意思。」來到門徒那裡，見他們睡著了，就對彼得說：「怎麼樣？你們不能同我警醒片時嗎？總要警醒禱告，免得入了迷惑。你們心靈固然願意，肉體卻軟弱了。」第二次又去禱告說：「我父啊，這杯若不能離開我，必要我喝，就願祢的意旨成全。」又來，見他們睡著了，因為他們的眼睛困倦。耶穌又離開他們去了。第三次禱告，說的話還是與先前一樣。於是來到門徒那裡，對他們說：「現在你們仍然睡覺安歇吧！時候到了，人子被賣在罪人手裡了。起來！我們走吧。看哪，賣我的人近了。」

一、這段客西馬尼園的記載讓我們看到門徒們的疲憊和我們救主充滿悲傷的心。現在的妳有多麼疲憊呢？

二、耶穌喝下了神忿怒的杯，使凡信祂的人永遠不喝這杯！當我們在基督的生、死、復活上與祂聯合，我們就有機會對神說：「不要照我的意思，只要照祢的旨意」。妳如何回應（或抗拒）耶穌順服天父旨意的這句話？

三、當我們受苦時，耶穌永遠不會「睡著」，祂不會背叛我們，也不會離我們而去。請寫下妳的禱告，向耶

穌陳明別人對妳的苦難的反應，而妳對他們的反應有什麼想法和感受。

敞開妳的胸懷

「神啊，我軟弱又破碎地來到祢面前。我發現了丈夫的罪，這使我傷痛欲絕。我感到震驚、遭背叛、憤怒、不再信任人、對罪惡敗壞的權勢感到悲哀，我深知自己迫切地需要恩典才能面對他。」當我在電腦的瀏覽記錄中發現丈夫上色情網站時，我在日記中寫下這段話。雖然知道他在婚前有這樣的掙扎，但我卻天真地以為他已經勝過了色情媒體，幸福的婚姻足以讓他抵擋誘惑。我夢想要建立一個幸福、穩固的婚姻，這讓我對丈夫懷著美麗的憧憬；但在那個下午，我的夢想瞬間破滅了，而我們結婚還不到一年的時間。更糟糕的是，就在前一天，我還問他最近是否仍有上色情網站的掙扎，他回答「沒有」。

（學員分享）

在幾年前的一場講座中，一位女士將一張皺巴巴的紙塞到我手裡，那是她從講座手冊中撕下的一張空白頁，寫下聖詩〈我心靈避難所〉[註1]的歌詞，她分享在面對丈夫的性背叛時，這些歌詞是如何支持和安慰她。這是神聖的時刻，因有一位受了傷、為信心而戰的女性，渴望我明白、了解她的苦難，願意把她的心情和痛苦告訴我。請看以下的歌詞：

親愛救主 是避難所，撫我疲憊心靈；
愁煩驚恐 如浪翻滾，唯祢作我高臺。
我心痛楚 向主傾訴，唯靠主手醫治；
聖言甘露 慰我心田，使我脫離憂驚。

幽暗疑惑 將我吞沒，不敢向主呼喊，
安慰活泉 隱匿不彰，生命失去盼望。
幸有恩主 是我信靠，我已無處躲藏！
我雖屈身 匍匐塵土，我靈緊依救主。

救主教我 尋求聖顏，豈是迷霧雲煙？
不住哀聲 上達高天，我主豈不垂憐！
至高恩主 撫慰傷慟，傾聽罪人哭求；
懇求救主 作我逃城，憂愁鬱結盡散。

慈憐救主 恩座開敞，我靈終得安康。

註1 Anne Steele, "Dear Refuge of My Weary Soul" (1760), Indelible Grace Hymn Book, accessed July 23, 2022, http://hymnbook. igracemusic.com/hynms/dear-refuge-of-my-weary-soul.可以從以下的網站聆聽這首詩歌的旋律 https:// indeliblegrace.bandcamp.com/track/dear-refuge-of-my-weary-soul-feat-sandra-mccracken.

謙卑降服 遵主旨意，等候在祢腳前。
慈憐救主 恩座開敞，我靈終得安康。
謙卑降服 遵主旨意，等候在祢腳前。

本週的課程會討論一些棘手的問題，很可能妳都已經問過了。諸如：**怎麼會發生這種事？為什麼會這樣？主啊，為什麼我的婚姻會出現性犯罪？為什麼祢讓我嫁給這個男人？為什麼祢容讓他的秘密和欺騙隱藏這麼久，讓這破壞發展到如此嚴重的地步？**

為什麼神**會**允許我們的生命中有痛苦的經歷呢？當妳在婚前和丈夫交往時，也許妳已經問了所有該問的問題，做了所有該做的事情，確認**這個**男人就是妳結婚的對象；不僅如此，妳還要跟他廝守終生，一起履行婚姻誓言，妳認為他也有同樣的想法；然而此刻，妳卻因他違背誓言而痛苦。

又或者，妳曾在婚禮前的幾個月感到不安，但身邊的人都鼓勵妳不要猶豫：「他是個好男人！當然，他有_____ _____ 方面的掙扎，但神能幫助他克服這個問題；結婚會讓他收斂的！」於是，妳結婚了。但現在妳明白，婚姻並沒有「解決」他的問題、或醫治他；事實上，他沒有能力、或沒有意願抵抗罪。**神啊，為什麼？祢為什麼沒有保護我？**

最後，那些值得信賴的朋友和領袖可能勸妳不要繼續這段婚姻，他們提醒妳要離婚，但妳堅持不離；而這

就是妳現在的光景了。**神啊，祢在懲罰我嗎？我要用我的餘生來背負我天真或頑強的後果嗎？這不公平！我……要……解脫！**

更有可能的情況是，婚姻並不是妳現在要全力克服的唯一苦難，可能還有「一波又一波的問題」正向妳襲捲而來，使妳崩潰。我多年來常常陪伴遭受背叛的婦女們，他們在多重的困擾和痛苦的試煉中向神哭訴；除了為丈夫的不忠悲傷之外，她們還要努力對付隨之而來的苦痛和災難：

- 與家人的緊張關係，他們不能理解她為何要為婚姻奮鬥。
- 丈夫的罪行導致她與相關的親朋好友關係破裂。
- 對生命、婚姻和未來的夢想破滅。
- 由於丈夫犯罪而導致失去工作，引發財務危機。
- 婚姻狀況（也許包括照顧兒女）所帶來的孤單，使她無力經營其他的人際關係；或者她感到羞愧、害怕，不敢跟任何人分享婚姻的困境。
- 疾病、受傷或長期的健康問題，例如感染性病。
- 孩子們需要對父親的罪作出回應。
- 因需要分居一段時間而有居住方面的困境。
- 許多妻子在遭受性背叛後，會經歷極大的情緒創傷：焦慮、憂鬱、腦霧、疲勞、恐懼和憤怒。她們常會覺得自己快發瘋了（第四課和第八課會更仔細討論）

這些對任何人來說都是無法承受的重擔！逃避生命中的苦難，或任其吞噬、控制我們，都無濟於事。神提供了第三種方法：誠實地面對它。聖靈的同在與愛會幫助我們投靠主耶穌，**進入**祂裡面，向祂「傾訴苦情」，等候祂的幫助。

主耶穌明白妳的痛苦。當基督背負罪人極重無比的重擔時，祂也面對背叛、遺棄、誹謗、公然的羞辱和可怕的身體虐待，但主堅忍到底，經歷死亡並復活。我們滿有憐憫的救贖主與妳同受苦，也會堅定地陪妳走，幫助妳堅忍到底。

問題討論與應用

一、請再讀一遍〈我心靈避難所〉的歌詞，並回答以下問題。這首聖詩是在憂傷、失去盼望和悲痛中表達對神的信心。作者經歷了深刻的苦難，同時也信靠神是她的避難所。這呼應了詩篇一四二篇的內容（參〈前言〉。）

（一）根據妳的婚姻處境，聖詩中的哪些句子或主題讓妳產生共鳴？

（二）妳現在是否面臨其他多重的苦難（除了婚姻狀況之外）？請列出妳已看到的部分。

（三）在近日中，妳是否已經歷到「聖言甘露」的安慰？請寫出妳能想到的經文。

二、苦難以多種形式出現。我們**遭受別人的得罪**，諸如背叛、遺棄、欺騙、攻擊、傷害、惡待等等，也因活在一個**破碎、充滿罪惡的世界**中而受苦。世界並沒有按照神原先創造的設計來運作。關係、渴望、

思想、身體、工作、夢想、氣候、地球、政權、人民、牲畜（及所有的受造物）……神創造的每一角落都因為罪而受苦。我們還要面對自己的**罪惡、詭詐和拜偶像的心**所加增的痛苦。當我們被得罪時，我們也都傾向以有罪的方式來回應；還不只這些，我們還有一個邪惡的仇敵魔鬼，我們因牠攻擊神子民的**邪惡伎倆**而受苦。

我還有末了的話，你們要靠著主，倚賴祂的大能大力，作剛強的人。要穿戴神所賜的全副軍裝，就能抵擋魔鬼的詭計。因我們並不是與屬血氣的爭戰、乃是與那些執政的、掌權的、管轄這幽暗世界的、以及天空屬靈氣的惡魔爭戰。（弗六10-12）

（一）對於這個世界為何有苦難，妳先前有什麼看法？

（二）對於妳在婚姻中所面對的苦難，有那些話讓妳覺得最有幫助、以及最沒有幫助？

本課的主題是學習尋求神在基督裡所賜的安慰。我們已經約略地認識到這世界為什麼有苦難，以及苦難會以甚麼特別的方式出現在我們的生命裡。現在要進一步留意神如何看待我們、且帶我們渡過苦難；當妳面臨「百般試煉」（雅一2）時，祂何等渴望伸出援手。我們現在要查考哈拿的故事（參撒上一）。妳的遭遇未必和她一樣，但妳會看到哈拿如何回應苦難，這能成為妳今天的幫助和指引。

三、閱讀撒母耳記上一章1-28節，並回答下列問題。

（一）哈拿如何受苦？她痛苦的根源是什麼？妳是否看到她的痛苦和妳的痛苦之間的關係？

（二）哈拿如何在受苦中轉向耶和華？

（三）面對哈拿的哭泣，丈夫以利加拿回應她的方式有何「偏頗」（參7-8 節）？

（四）祭司以利嚴重地誤解了哈拿痛苦的真實狀況（參12-14 節）。以利一看到她便作出判斷，並且斥責她，這可能加增哈拿的痛苦和羞辱；再回到妳的故事，當妳發現丈夫的性犯罪後，在妳悲慟的過程中是否有類似哈拿的經歷？

（五）以利加拿和以利（哈拿的丈夫和屬靈領袖）當有什麼不同的回應，好帶給哈拿安慰、鼓勵和導向神的盼望？

（六）最後，思想哈拿如何回應以利加拿和以利。請寫下妳所注意到的，以及它們如何影響妳的心。

（七）最重要的是，我們要看看主如何回應哈拿的痛苦和禱告。第19節可能有一個令人困惑的短句：「耶和華顧念哈拿」。神從不忘記祂所愛的兒女；祂不會忘記我們和我們的呼求。《英文標準本聖經研讀本》（*ESV Study Bible*）的註釋說道：「當聖經說神「顧念」某人或祂與某人所立的約時，乃是表明祂正要採取行動來幫助那人」（參出二24；詩廿五6-7，七十四2) [註2]。

像哈拿這樣的故事可能會讓我們認為，當我們向神誠實表明痛苦和渴望時，祂就會給我們所想要的；畢竟，哈拿懷了一個兒子，讓她滿心喜悅。但是此刻，妳從自己的情況得知，神並不一定會給我們內心所渴望的事物；更

註2　T. Desmond Alexander, study note on Genesis 8:1, *ESV Study Bible* (Wheaton, IL: Crossway, 2008), 64.

挑戰的是，有時祂允許最可怕的事情發生。色情成癮、外遇、同性戀，偷偷穿戴女性衣物等等，這些事情瓦解了妳的生活，使妳心碎。**主啊，為什麼祢沒有顧念我？為什麼丟棄我？**

對我們來說，耶穌是誰[註3]

姐妹，主看顧妳，知道妳的苦情，聽到妳的呼喊。神使哈拿不能懷孕有其奧秘的理由（參撒上一5-6）；經文並未提到為什麼神讓這樣的痛苦臨到她。神容許妳的婚姻有苦難，這是妳生命中的最痛。在令妳感到不解的困境中，神藉著耶穌記念妳，祂是妳的避難所、是妳的力量。

> 我原以為婚姻最終能讓我透過丈夫愛我的榜樣，更深地認識神對我的愛；但相反的，神教導我認識祂的愛的方式，乃是要我學習祂的愛，因此我可以展現愛、而不是要接受愛。苦難引領我奔向主，向祂傾訴配偶的不忠所帶來的痛苦，且參與在耶穌的苦難中。當我默想神經歷了被祂子民背叛的痛苦，以及知道祂如何回應他們的悖逆，我便體會到祂對我堅忍恆久的愛，並且看到神開始教導我如何以祂的愛來愛不忠的配偶。
>
> **（學員分享）**

註3　這部分主要是引自我的著作：*31-Day Devotionals for Life series*: Ellen Mary Dykas, *Toxic Relationships: Taking Refuge in Christ* (Phillipsburg, NJ: P&R Publishing, 2021).

耶穌是妳的堅固避難所和溫柔的安慰者

> 耶和華我的力量啊、我愛祢。耶和華是我的巖石、我的山寨、我的救主、我的神、我的磐石、我所投靠的，祂是我的盾牌、是拯救我的角、是我的高臺。（詩十八1-2）

大衛是在被敵人追趕時寫下這段話，他也遭到所信任、所愛之人的背叛。這首詩是我們在苦難中的指引。當我們忘記我們是誰、神是誰時，我們很容易淹沒在自己的感受中、而不是藏身在基督裡，告訴他「我心痛楚，向主傾訴，唯靠主手醫治；聖言甘露慰我心田，使我脫離憂驚。」[註4] 在苦難的奧秘中，有一件事是妳可以確信的：神要妳更親近祂，因祂是**妳的**神。

耶穌被捕前幾個小時，祂向門徒保證說：

> 你們心裡不要憂愁，你們信神、也當信我。在我父的家裡有許多住處，若是沒有，我就早已告訴你們了，我去原是為你們預備地方去。我若去為你們預備了地方，就必再來接你們到我那裡去。我在那裡，叫你們也在那裡。(約十四1-3)

耶穌常與妳同在，不僅在妳身旁，更是在妳生命裡（參西一27；三3），唯有祂能與妳如此親密；即使在妳的婚姻最美好的時刻（丈夫順服神且忠實地愛妳，與妳共

註4　Steele,（Dear Refuge of My Weary Soul），〈我心靈避難所〉。

享甜密的性愛），他也無法住在妳心裡。唯有基督能在妳心碎時陪伴妳，而且永不離開妳。

四、對於這個部分，妳有什麼回應？有什麼讓妳感到特別有盼望、或特別困難的地方？為什麼？

耶穌永遠是妳信實的新郎

在發現丈夫有外遇後，我摘下結婚戒指，既憤怒又痛苦地告訴丈夫：「妳離棄了我，現在，神是我的丈夫」。這是事實，卻略帶戲劇性。接著，我和一位朋友一起閱讀一本談到遭受配偶性背叛的書，並查考了何西阿書，我意識到我與神有「很特別」的共通點：我們都遭受配偶的背叛；接著，我很快就領悟到：我也是不忠的配偶，不是對我丈夫、而是對神。

歷經了八個月的分居，走在漫長又顛簸的道路上，尋求婚姻的復合；當我想到基督是我的新

郎，我便感到極大的安慰，因祂以永恆的、完美的愛來愛我，在我沮喪時安慰我、聽我禱告、體貼地看顧我，而且永遠不會離棄我。

（學員分享）

我們看到一個貫穿整個舊約的美好主題，就是神定意要與祂的子民建立一個熱烈的、永遠的婚姻關係。「我必聘你永遠歸我為妻，以仁義、公平、慈愛、憐憫聘你歸我；也以誠實聘你歸我，你就必認識我—耶和華。」（何二19-20）。這經文表明，神不只是要當我們的避難所、朋友，我們不僅是君王與臣僕、甚至父與子的關係，祂乃是熱切地愛我們，並要我們**與祂**有永遠的婚姻關係。[註5]

妳已許配給神了（參林後十一1-3），這對妳來說可能是一個全新的概念。神「與人的婚姻之愛不同於人類的婚姻，但更為親密。我們與神有永遠堅定、永遠同在的關係，這是用新郎耶穌的寶血所買贖來的。」[註6]

主耶穌對祂子民、對祂新婦的愛，勝過最忠誠的丈夫。妳與丈夫「最幸福」的日子也不及妳有耶穌的時刻；妳與丈夫的恩愛只是些微地反映出主耶穌對祂子民（對妳）的信實、永遠、親密的愛。

婚姻中的一切苦難令人難以理解，但妳可以知道的是，基督是妳的新郎，祂要以全新的方式向妳展現祂自

註5　Dykas, *Toxic Relationships*, 29.

註6　Dykas, *Toxic Relationships*, 30.

己；祂永遠不會忽略妳、不會找其他的新婦，也絕對不會欺騙妳或拋棄妳。也許妳現在無法明白這永恆的真理，這也無妨；此刻的妳一心渴慕丈夫的愛勝過主的愛，但耶穌不會因此拒絕妳。

五、針對這部分，妳有什麼回應？有什麼讓妳感到特別有盼望、或特別困難的地方？為什麼？

主耶穌是妳永恆且真實的歸屬

在約翰福音第十五章，主耶穌完美地詮釋了祂與跟隨者之間親密的新關係：祂是真葡萄樹（生命之源），我們是枝子，我們被造且奉命要住在祂及祂的話裡面；藉著聖靈的內住，信徒能與耶穌有生命上的聯合。

一想到神不是住在我們**附近**、而是住在我們**裡面**，這真是令人驚嘆；但我們**在今生**不會全然經歷到與神同在家中的美好，因為我們那顆傷痕累累且犯罪的心，加上所處的墮落世界，阻礙我們去經歷那全然的喜樂、平安與安慰。然而，當我們誠實面對這一點，不妄求一個沒有苦難

的人生，就能使我們更接近基督和祂所賜的喜樂。請思想魯益師（C. S. Lewis）的這段話：

> 如果我發現我心中有一個渴望是地上的萬事萬物所不能滿足的，那麼，最有可能的解釋是，我乃是為另一個世界而造的。假如世上的快樂不能使我全然滿足，這並不表示這個宇宙是個假象；很可能這世上的快樂不是要滿足我們，而是要激發我們去想望那「真正的實體」。若真是如此，我當謹慎的是，一方面不輕看地上的福分、且常存感恩之心；另一方面，我對地上的福分必須有正確的認知，它們只是模仿、回聲與影子。我心中當時常渴望那真實的家鄉，那是要等我離世之後才能見到的。我絕不讓我的心忘記、偏離這個人生大目標，而是朝著那個家鄉挺進，並且幫助他人奔走在這條路上。[註7]

基督是妳真正的家鄉、歸屬。祂是妳的安身之所和溫柔的牧人，祂永遠不會跟妳說「別管它」，繼續前進吧。祂不會因為不知道該對妳說什麼而逃跑，或尷尬地默默退開。祂將祂自己、祂的愛、祂的安慰賜給了妳。無論此刻妳有何感覺、感想和信心，祂都會以深切的憐憫待妳。正如戴恩．奧特倫（Dane Ortlund）精彩的表述：

註7　C. S. Lewis, *Mere Christianity* (New York: Touchstone, 1952), 121. 中譯本：《反璞歸真》

當我們無法釐清自己的情緒，當老朋友令我們失望，當家人背叛我們，當我遭受極深的誤解，當我被人恥笑——總之，整個墮落的世界都包圍我們，使我們不得不認輸、放棄——就在此刻，我們有一位朋友，祂完全了解這種試煉的感受，祂陪著我們、擁抱我們。[註8]

六、針對這部分，妳有什麼回應？有什麼讓妳感到特別有盼望、或特別困難的地方？為什麼？

七、請花一點時間思想這些關於主耶穌的美好真理。如果妳很難相信這些真理，請告訴祂，懇求基督親自鼓勵、安慰和堅固妳的信心。請將妳願意分享的部分寫下來。

註8　Dane Ortlund, *Gentle and Lowly: The Heart of Christ for Sinners and Sufferers* (Wheaton, IL: Crossway, 2020), 48.

按著本課的主題和其他的需要，以彼此的代禱來結束今天的小組時間。

回家作業

閱讀並完成第四課。

閱讀馬太福音十二章15-21節，然後思想下面的禱告，並以它作為妳向主的禱告（或者把它當作自己禱告的起點，以此回應這堂課）。

親愛的主耶穌，當我仔細思想祢憐憫那些破碎、受苦的人，我深受感動。實在無人能與我們的救主相比：祢進入我們的混亂中、毫不躲避；祢承擔我們的羞恥、毫不厭惡；祢肩負我們的重擔、毫不忽視。「壓傷的蘆葦」和「將殘的燈火」都喜愛祢的顯現；公義將完全得勝，因為祢甘願受苦。

哈利路亞，祢擔負我們的罪而受的痛苦已經結束了。祢是神的羔羊，祢在十架上一次而永遠地獻上自己，從此**不再需要**額外的贖罪祭了。我不再害怕因罪而受神的審判。祢完美的愛驅除了審判

之日我們對刑罰的一切恐懼和焦慮，以及對永恆的不確定。主耶穌，因祢替我受刑罰，使我可以誇口並得安息，我也從內心發出呼喊：「哈利路亞！」

但我也要呼求：「請幫助我，主耶穌，請幫助**我**。」幫助我能與祢一同進入朋友和家庭的苦難中，更進入我自己內心的嘆息中，進入周遭群體的不公義和破碎中。我像大多數人一樣，厭惡痛苦和損傷；我跟許多人一樣，喜愛過排除一切痛苦沮喪的基督徒生活；我和其他人一樣，總覺得周圍的苦難使我不堪負荷、使我喘不過氣來。

主耶穌，祢是我的平安、我的安慰、我堅固的力量：祢並不是叫我們**為祢**受苦，而是叫我們**與祢**同受苦；這讓世界全然改觀。我們蒙召要參與**祢的**苦難，而不是進入**我們自己**獨有的苦難中。

祢**從未**帶我們到沒有祢同在的困境裡；祢**從未**要求我們獨自去做任何事情；主耶穌，祢**從未**離開、或拋棄我們；祢必使公義得勝，**普世都**要仰望祢的聖名。因此，我誠心地向祢禱告，是奉祢慈愛、憐憫的聖名，阿們。[註9]

註9　Scotty Smith, "A Prayer About the Sufferings of Jesus and the Victory of Justice," *Heavenward* (blog), The Gospel Coalition, August 8, 2020, https://www.thegospelcoalition.org/blogs/scotty-smith/a-prayer-about-the-sufferings-of-jesus-and-thevictory-of-justice/ 獲准引用。

附加的作業（如果妳有興趣）

撒母耳記上二章1-10節是哈拿將撒母耳獻給主之後的讚美歌。請看她的禱告並留意她所敬拜的這位神的屬性。她的頌歌從非常個別、特定，到神所應許的更大圖像，就是將來有一天，有一位神所高舉的王要施行大能的統治（第9-10節）。哈拿就跟妳一樣，不知道神救贖的宏大故事如何展開，但她深信亞伯拉罕的神，祂曾應許要賜下拯救。妳現在能想到神的哪些應許，使妳在這未知及不確定的汪洋中得以穩固？

課程 四

我簡直是焦頭爛額

妳的情緒需要耶穌的關照

默想經文及禱告：詩五十六

神啊！求祢恩待我，因為人要踐踏我；他們終日攻擊我，迫害我。我的仇敵終日踐踏我，攻擊我的人很多。至高者啊！我懼怕的時候，就要倚靠祢。靠著神，我要讚美祂的話；我倚靠神，就必不懼怕，人能把我怎麼樣呢？他們終日歪曲我的話，常常設計謀陷害我。他們聚集在一起，埋伏著，窺探我的腳蹤，等候要害我的性命。願他們因罪孽的緣故不能逃脫；神啊！願祢在怒中使這些人敗落。我多次流離，祢都數算；祢把我的眼淚裝在祢的皮袋裡。這不都記在祢的冊子上嗎？我呼求祢的時候，我的仇敵就都轉身退後；因此我知道神是幫助我的。靠著神，我要讚美祂的話；靠著耶和華，我要讚美祂的話。我倚靠神，就必不懼怕，人能把我怎麼樣呢？神啊！我要償還我向祢所許的願，我要把感謝祭獻給祢。因為祢救了我的性命脫離死亡；祢不是救了我的腳不跌倒，使我在生命的光中，行在神祢的面前嗎？（新譯本）

一、大衛在苦難中誠實地表達他的情感，妳怎樣感同身受？

二、就像許多詩篇一樣，詩人在表達受苦的同時，也表達了對神的信心。大衛的話如何反映妳的受苦以及妳對神的信靠？

三、詩篇五十六篇有哪些應許帶給妳盼望？請寫下妳的禱告，懇求神賜下安慰和力量，因妳「在生命的光中，行在神的面前」。

敞開妳的胸懷

當我極力梳理混亂不堪的情況時，我覺得自己快要瘋了。我只想對丈夫大叫：「到底有什麼是真的？有任何一點是真實的嗎？或者一切都是假象？為什麼事情總是前後矛盾？妳到底還隱瞞了什麼？我還能相信妳嗎？我是不是很愚蠢？」（**學員分享**）

在這段旅程中，孤獨和恐懼反覆地侵襲我，然而神持續向我彰顯祂的永在和信實。數不盡的孤單、被拒絕的刺骨之痛；黑暗、戰慄、羞恥、窒息感。但就在這些痛苦不堪的時刻裡，我意識到神呼召我以全新的方式來仰望天父。我因神的同在而得以平靜，祂不斷提醒我，祂的愛比我受的痛苦更深，比我受的驚駭恐懼更廣。祂輕聲告訴我，祂已從黑暗中拯救了我，且以耶穌無價的寶血買贖了我，因此，我永遠都不會與祂的愛隔絕。祂是我永遠的新郎，祂呼召我有如召**「被離棄心中憂傷的妻子」**（賽五十四6）走出孤獨，

經歷與祂團契相交的甜蜜和祂純潔無瑕的愛，而我得到的滿足超乎我的想像。當我安歇在這關係裡，心痛得著撫慰，真理消除了我的恐懼。

（學員分享）

就妳的處境而言，一個基督徒妻子可以表達消極或不安的情緒嗎？如果可以，是為什麼？可以如何表達？若不可，是為什麼？在這趟旅程中，回答這些問題是很重要的。請閱讀以下的觀點，看哪一種最符合妳的理解和經歷。

觀點一：不可以有強烈的負面情緒。

聖經告訴我們不要憂慮，所以擔心害怕是錯誤的。若是憂愁，顯然是我們不相信那良善又信實的神。我們只需要更加信靠神，並抵抗那會引發不滿足的試探。

觀點二：我有強烈的情緒嗎？！當然有，而且我有權利讓人知道！

耶穌在拉撒路死後哭了，且在聖殿裡掀了桌子，祂沒有一絲羞愧或猶豫。我們當然需要表達自己的感受，實際上，這是我們的權利！壓抑是不健康的。我的丈夫不僅要知道我有多憤怒、多困惑、多心碎，每當這些情緒在我心中一湧而上時，他還需要親自領教。神豈不是說過，夫妻之間不應該有任何的隱瞞？

觀點三：我有什麼感受？！我不知道！

我無暇搞清楚狀況，因為我覺得自己快要**瘋了**。光

是想到如何處理自己在混亂婚姻中的感受，就夠沮喪了，我不知所措；最好將它們擱置在心底的某個角落。我無法壓抑它們，心底總是有些東西在發酵、翻攪、沸騰，但比較簡單的做法是，先把它們擱在一旁；硬是要打開那扇門，那實在太可怕了。

聖經常提到情緒的問題。妳的情緒有可能像坐在雲霄飛車的前排，而妳一心想要下車。用另一個比喻來說，妳覺得自己像一塊脆弱的浮木，被洶湧的大浪拍打著，恨不得趕快停泊到一個平靜的地方。

許多人害怕誠實地面對自己的感受，情勢不允許她們有情感上的脆弱。這本手冊的目的之一，就是幫助妳找到足以表達妳的情感的言語，並鼓勵妳勇敢、誠實地與所信任的人分享妳的心情、想法、情緒。許多婦女在面對性背叛時都會經歷情感創傷，或許妳也像她們一樣，經歷了所謂的「創傷後壓力症候群」（PTSD）[註1]。

> 「創傷後壓力症候群」是一些似乎揮之不去的創傷。雖然生命中有許多難熬的事件（例如至親離世）不會真正的消逝，但「創傷後壓力症候群」是指一些會干擾日常生活的情況，是突如其來的複雜情緒，而非單純的哀傷；它讓妳麻木，妳會迴避任何可能誘發類似情況的事物；妳會沮喪、

註1　更多有關遭背叛的創傷和「創傷後壓力症候群」，請參：*7 Keys to Understanding Betrayal Trauma,* Pure Desire Ministries, accessed September 20, 2021, https://puredesire.org/wp-content/uploads/2021/05/7-keys-to-understanding-betrayal-trauma.pdf.

> 絕望、不安、煩躁、過度小心、焦慮和反應過度，甚至這些感受會立刻蜂擁而上。[註2]

我們可以說，在妳這趟「無奈」的旅程中，妳的情緒衝擊是一項極具挑戰的面向。耶穌在十字架上經歷多重的、極可怕的苦難，這提醒我們，當妳踏上這旅途時，祂與妳感同身受、並帶著憐憫與妳同行。

問題討論與應用

一、在上述關於情緒的三種觀點中，妳覺得自己是哪一種？

讓我們一開始就先陳明，聖經並不迴避煩擾不安的情緒！縱觀聖經就能明顯看到，憤怒、悲傷、恐懼和困惑等感受不僅合乎人性，也是**正常的**。在福音書中，我們可以觀察到救主對於罪帶給普世和我們生命的破壞，有情緒上的反應。耶穌明白告訴我們這些門徒，充滿煩擾的世界

註2　Ed Welch, "PTSD and Trauma," *Christian Counseling & Educational Foundation* (blog), May 22, 2017, https://www.ccef.org/ ptsd-and-trauma/.

必定讓我們感到苦惱；罪毀壞了我們的生命，我們感到悲傷是正常的。

在面對拉撒路的死和馬利亞與馬大所忍受的悲痛時，儘管耶穌即將使拉撒路復活，祂還是流下真摯、憤怒的淚水。在約翰福音第二章，我們看到主耶穌發出聖潔的憤怒，在聖殿的院中引發騷動和混亂。奧特倫描述了主耶穌如何與我們、且代表我們表達了強烈的感受。

> 耶穌懷著義怒，恨惡所有危害妳的災禍。以賽亞書五十三章談到基督擔當我們的憂患，背負我們的痛苦（參第4節）。祂不僅替我們受刑罰，也經歷了我們永遠不會經歷的事（被定罪）；祂也和我們一起受苦，經歷我們所經歷的（遭惡待）。在妳悲傷的時候，祂也悲傷；在妳苦惱時，祂也苦惱……也許別人得罪了妳，而妳唯一能作出的反應就是憤怒。妳可以感到安慰的是，耶穌和妳一樣的憤怒，祂跟妳一起憤怒。事實上，對於別人得罪了妳，祂比妳更為憤怒。[註3]

我們可以不斷地在聖經的詩篇、耶利米哀歌、約伯記以及其他記載中讀到，神子民痛徹心扉地哭喊、質疑神的作為、要求祂懲罰惡人、且以怒火燒滅他們等。我們是有情感的受造物，因為是按著造物主的形像造的。情感生活反映了我們的心對世界的回應方式，這些回應可能是敬

註3　Ortlund, *Gentle and Lowly*, 111–12.

虔的、也可能是不敬虔的。然而，我們不僅盼望得醫治和安慰，在經歷混亂的情緒時，我們可以更加尊榮神，為什麼呢？那位在我們以先就有情感的救主，祂如今藉著聖靈住在我們裡面。我們的感受和情感可能是出色的僕人、也可能是可怕的主人。讓我們想想如何在我們的情感中，更加成就神對我們生命的心意（是可靠的），而不是被它們控制。

與耶穌一起探索妳的情緒

在發現丈夫犯罪後，妻子先是震驚、困惑，之後她們的情緒通常是一片混亂。醫治絕不是一個直線的過程！憤怒、悲傷、恐懼、焦慮，以及更多內心深處醞釀的感受，一旦觸動就會一發不可收拾；而過一段時間後，她們可能會對先前不堪承受的那些事完全麻木。這些情緒會導致她們內心的紊亂，使她們很難向他人解釋自己的感受。

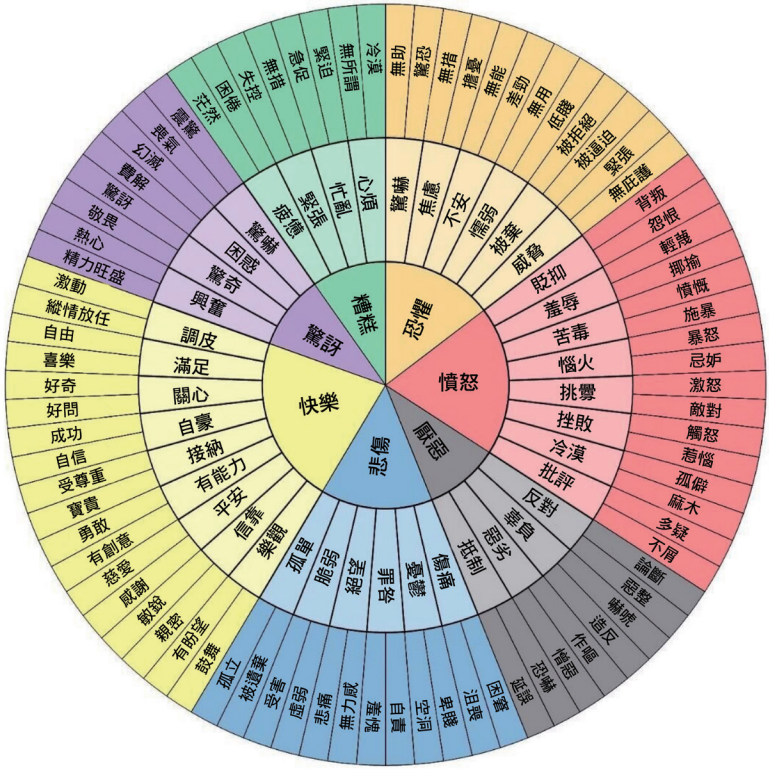
現在的妳是在什麼景況呢？怎樣以誠實又有助益的方式來面對、回應自己的情緒呢？此刻，主耶穌在哪裡呢？妳如何將自己的情緒帶到慈愛的主和祂的保護之下？我們的道路雖很單純，但不是容易的、不是速成的：要面對妳的感受，尋求主耶穌，要帶著妳所有的情緒來禱告。讓我們觀察信心的每一步。

誠實地說出妳的情緒、面對它們

二、下面的「情緒圖表」[註4] 包含七種核心的情緒經驗，每

註4　Jennie Allen, “The Wheel of Emotions,” JennieAllen.com，最近一次取得資料是在2022年3月29，https://www.jennieallen.com/blog/ the-wheel-of-emotions. 獲准使用。

一種又有更細緻的表達方式。請思想妳這一週的感受，哪一種情緒最為符合：**糟糕、恐懼、憤怒、厭惡、悲傷、快樂、驚訝？**



註：請參見229頁的彩圖。

三、詩篇裡常見詩人真誠地表達心中的不安。請閱讀下列經文，且標註那些與妳目前最強烈的情緒有關連的字句。在經文下的空白處，寫下詩人所表達的情感。妳可以參考「情緒圖表」，幫助妳用適當的詞語來描述妳曾有的想法和感受。

耶和華啊！祢為甚麼遠遠地站著？在患難的時候，祢為甚麼隱藏起來呢？惡人驕橫地追逼困苦人，願惡人陷入自己所設的陰謀中。惡人誇耀心中的慾望，他稱讚貪財的人，卻藐視耶和華。（詩十1-3，新譯本）

他擊打，他屈身蹲伏，不幸的人就倒在他的爪下。他心裡說：「神已經忘記了，祂已經掩面，永遠不看。」耶和華啊！求祢起來；神啊！求祢舉起手來，不要忘記困苦的人。（詩十10-12，新譯本）

耶和華啊！求祢施行拯救，因為虔誠人沒有了，在世人中的信實人也不見了。他們彼此說謊，用諂媚的嘴唇說話，口是心非。願耶和華剪除一切說諂媚話的嘴唇，和說誇大話的舌頭。他們曾說：「我們必能以舌頭取勝；我們的嘴唇是自己的，誰能作我們的主呢？」（詩十二1-4，新譯本）

耶和華啊！祢忘記我要到幾時呢？要到永遠嗎？祢掩面不顧我，要到幾時呢？我心裡籌算不安，內心終日愁苦，要到幾時呢？我的仇敵勝過我，要到幾時呢？耶和華我的神啊！求祢看顧我，應允我；求祢使我的眼睛明亮，免得我沉睡至死；免得我的仇敵說：「我勝過了他」；免得我跌倒的時候我的敵人就歡呼。（詩十三1-4，新譯本）

急難臨到我的時候，我求告耶和華，我向我的神呼求；祂從殿中聽了我的聲音，我在祂面前的呼求進了祂的耳中。（詩十八6，新譯本）

至於我，我是困苦貧窮的；主仍顧念我。祢是我的幫助，我的拯救；我的神啊！求祢不要耽延。（詩四十17，新譯本）

人整天對我說：「你的神在哪裡呢？」我就晝夜以眼淚當飯吃。……我的心哪！你為甚麼沮喪呢？為甚麼在我裡面不安呢？應當等候神；因為我還要稱讚祂，祂是我面前的救助、我的神。

（詩四十二3、5，新譯本）

我的羞辱整天在我面前，我臉上的羞愧把我遮蓋了；都因那辱罵和毀謗的人的聲音，並因仇敵和報仇者的緣故。這一切臨到我們身上，我們卻沒有忘記祢，也沒有違背祢的約。我們的心沒有退後，我們的腳步也沒有偏離祢的路。但祢竟在野狗之地把我們壓傷了，又以死亡的陰影籠罩我們。（詩四十四15-19，新譯本）

主啊！求祢醒來，為甚麼還睡著呢？求祢起來，不要永遠棄絕我們。祢為甚麼掩面，忘記了我們的苦難和壓迫呢？我們俯伏在塵土之上；我們的身體緊貼地面。求祢起來幫助我們，為了祢慈愛的緣故救贖我們。（詩四十四23-26，新譯本）

求祢留心聽我，應允我；我在苦惱中必不安寧，唉哼難過；這都是由於仇敵的聲音，和惡人的欺壓；因為他們使禍患臨到我的身上，怒氣沖沖地迫害我。我的心在我裡面絞痛，死亡的恐怖落在我身上。懼怕和戰兢臨到我，驚恐籠罩著我。我說：「但願我有鴿子一般的翅膀，我就飛走，得以安居。看哪！我必逃往遠處，在曠野裡住宿。我要趕快到我避難的地方去，逃避狂風暴雨。」（詩五十五2-8，新譯本）

求祢向我右邊觀看，沒有人關心我；我沒有逃難的地方，也沒有人照顧我。（詩一四二4，新譯本）

來到施恩寶座前尋求主耶穌

聖經的信心與世俗心理學的不同在於，我們總是能看到主耶穌，這是最美的差異。我們不是往自己身上找答案，而是渴望從慈愛救主而來的拯救。當我們不知所措、被生活輾壓時，我們沒有足夠的能力去面對；事實上，耗盡個人所有的力量、愛、信心和智慧，都無法使我們振作起來。福音邀請我們帶著痛苦和煩惱的情緒到主耶穌這裡來，當妳飽受傷心、憤怒、恐懼和羞恥的威脅時，主是妳唯一需要的那一位。

讓我們重溫聖詩〈我心靈避難所〉的一些歌詞。

幸有恩主 是我信靠，我已無處躲藏！
我雖屈身 匍匐塵土，我靈緊依救主。

救主教我 尋求聖顏，豈是迷霧雲煙？
不住哀聲 上達高天，我主豈不垂憐！

至高恩主 撫慰傷慟，傾聽罪人哭求；
懇求救主 作我逃城，憂愁鬱結盡散。

慈憐救主 恩座開敞，我靈終得安康。
謙卑降服 遵主旨意，等候在祢腳前。[註5]

註5　Steele, “Dear Refuge of My Weary Soul.”

聖詩中有極為豐富的聖經真理，思想神邀請我們將一切（包括我們的嘆息、眼淚、孤單、憤怒、羞恥和報復的幻想）帶到慈愛、有至高主權、滿有恩惠的主耶穌那裡。

耶穌是慈愛的、有至高主權的主（參詩廿四1-2；羅八28-29；弗一22-23；西一15-18）

神的主權（祂掌管）乃是我們必須堅信的真理，即使祂允許我們有心碎的時候。詩篇廿四章1-2節和歌羅西書一章16節告訴我們，這個世界和住在其中的都屬於神。羅馬書八章28-29節清楚地指出，即使在痛苦的試煉中，神仍然在作工，使我們越來越像祂的兒子耶穌基督。我們知道所有的不忠都是源自於有罪的心，但我們還是想要明白為什麼神讓它發生，這是很正常的。妳永遠不會知道為什麼神允許妳的婚姻遭到性背叛；但只要妳憑著信心往前行，這趟「無奈」的旅程能為妳帶來益處，使妳更像主耶穌！祂是萬有之主，一切都伏在祂腳下（參弗一22），這也是妳和妳的情緒得蒙保守的緣故。

因此，妳可以來到神的面前，相信祂創造了妳、愛妳，祂不僅決定了妳的婚姻，還包括妳在婚姻中的痛苦、失去和恐懼。妳可以「緊緊抓住」祂，這不是靠妳自己的能力或意志，而是因為祂已經住在妳裡面（約十四23；西一27，三1-4），這是妳真實的生命。

四、對於耶穌是慈愛的、有至高主權的主，祂掌管妳的婚姻和情緒，請寫下妳的想法？

耶穌是施恩的主（參太十一28-30；帖後二16；來四14-16）

還記得我們在第一課提到的那位駝背的女人嗎？姐妹，耶穌看妳就像祂看那個女人一樣。祂知道（真正知道且感受到）妳的遭遇和需要。祂呼喚妳，要妳聽到祂慈愛的話語並且得著醫治。就像祂為那個無助、痛苦、破碎、羞愧的血漏女人（參路八）所做的那樣，耶穌歡迎妳。恩典意味著妳可以按妳的本像來到祂面前，得到所需要的安慰。來吧，向祂傾吐妳的心聲，祂聆聽、哭泣、關心、並與妳同在。

五、在妳的婚姻和情緒上，耶穌是妳施恩的主，請寫下妳的想法。

在禱告中真誠表達妳的情緒

在前面「面對情緒」的段落中，已經示範如何做到這一點。我們試著用語言去表達自己的感受，來到耶穌面前，誠實地與祂分享自己的心。我們可以用自己的話來傾訴心聲，或是寫日記；我們可以用一段經文作為自己的禱告，自由地按個人的處境重述、改寫經文（但沒有改變聖經的意思），向主訴說妳的苦情。正如歌羅西書三16節所勸勉的那樣，讓神的話豐豐富富地存在我們心裡。

以下是一位妻子的分享，當她進入本課時，她如何嘗試帶著混亂的情緒來尋求主耶穌：

> 在一個疲憊不堪的早晨，我感到主透過列王紀上三章5-14節對我的心說話。正如神賜給所羅門一顆能分辨的心，我感受到主呼召我把困惑和憂慮帶到祂面前，祂會給我所需的分辨能力。當我這樣尋求祂時，就看到真相按著祂的時間一個一個浮現出來，不用我去扮演「偵探」的角色。我見證了祂的信實，並逐漸在祂裡面得以堅固和安息，因在我每天的旅程中，祂保護我、為我辯護、安慰我和引導我，讓我能面對未來。
>
> （學員分享）

親愛的姐妹，本課用較長的篇幅說明如何帶著混亂的情緒來到耶穌面前、並且交託給祂，最後還有一件事要做：禱告！花幾分鐘（或更長時間）回顧這課的內容，並以禱告來回應神，把妳的傷痛、憤怒、困惑、掙扎或麻木的心帶到主面前。祂就在這裡，且有聖靈替妳代求（參來七25；羅八26-27），祂正以愛傾聽妳，即便妳尚未開口說話。

按著本課的主題和妳的其他需要，為彼此禱告，然後結束小組討論。

回家作業

請閱讀附錄一：「開始梳理妳的情緒」和「我的感受、我的想法、我的做法」日誌，幫助妳在自己的情緒和回應處境的方式中理出頭緒來。本週要使用它們，並留意妳的情緒如何影響妳的回應方式。

預習第五課。第五課比較長，需多花30-45分鐘來完成。

從這課中挑選2-3段經文，作為妳本週的禱告。例如，妳選了詩篇廿四篇和羅馬書八章28-29節，妳可以做類似以下的祈求，讓經文成為妳個人的禱告。

主啊，我讚美祢，這地和其上的一切，包括我、我的丈夫和孩子，都屬於祢；祢創造我們、而且

祢必不丟棄我們；喔，天父啊，求祢幫助我在受傷、困惑和憤怒的日子裡，仍能相信這真理。我要越發真實地相信（我是指打從心底相信）祢是慈愛、良善的，並且會使用這痛苦、受欺騙的年日，使我得益處，使我更像主耶穌。神啊，幫助我渴慕更像祢，而不是一味地想要止痛。但是，天父啊，我懇求祢現在就安慰我，賜給我一顆感恩的心，感謝祢所賜下的任何鼓勵，阿們。

課程 五

羞恥感

唯獨在耶穌裡確認妳的身分與價值

默想經文及禱告：賽六十一1-7

主耶和華的靈在我身上；因為耶和華用膏膏我，叫我傳好信息給謙卑的人（或譯：傳福音給貧窮的人），差遣我醫好傷心的人，報告被擄的得釋放，被囚的出監牢；報告耶和華的恩年，和我們神報仇的日子；安慰一切悲哀的人，賜華冠與錫安悲哀的人，代替灰塵；喜樂油代替悲哀；讚美衣代替憂傷之靈；使他們稱為「公義樹」，是耶和華所栽的，叫他得榮耀。他們必修造已久的荒場，建立先前淒涼之處，重修歷代荒涼之城。那時，外人必起來牧放你們的羊群；外邦人必作你們耕種田地的，修理葡萄園的。你們倒要稱為耶和華的祭司；人必稱你們為我們神的僕役。你們必吃用列國的財物，因得他們的榮耀自誇。你們必得加倍的好處，代替所受的羞辱；分中所得的喜樂，必代替所受的凌辱。在境內必得加倍的產業；永遠之樂必歸與你們。

一、耶穌在開始公開傳道時引用了這段經文，並宣稱祂是

那位所應許的彌賽亞。哪一個應許似乎離妳的景況最遠？為什麼？

二、哪些應許最貼近妳現在的心情？為什麼？

三、藉著這位彌賽亞，毀壞的得以建造和修復，有新的祭司確立，富足和喜樂取代了羞恥和凌辱。這些福音的禮物要賜給相信耶穌的人！ 請寫下妳的禱告，求神幫助妳相信並接受在基督裡所賜給妳的一切。

敞開妳的胸懷

主耶穌，為什麼我容讓他的性犯罪進入我們的婚姻裡？結婚幾個月後，我在電腦中看到一張淫穢的女人照片。

之後的幾年中，我又發現幾個網站的瀏覽證據。最後，還發現他與一些女人往來的電郵、電話和短信。我試著告訴自己，只要他沒有身體上的行為，我還可以接受。多年來他一直說會停止這些行為，但是他並沒有做到；最後，它真的變成了實際的行動，我非常震驚。

一個扎根於聖經的人（每天讀經並教導查經）怎麼會對他的妻子不忠呢？！我多麼希望第一次發現那張可怕的照片時，我不是羞辱他；但那時我在基督裡沒有穩固的根基。為什麼我縱容他的性犯罪，自己卻越來越沮喪，並且與丈夫落入一種失衡的依存關係（codependent）中？

（學員分享）

【編按：codependent，又稱為「關係成癮」或「互累關係」，常見於家庭中的照顧者與被照顧者、受害者與加害者、輔導者與受輔導的關係中。】

我盯著鏡子對自己說：「妳不是他想要的，他認為不值得為妳付出，他想要的是女性版的自己，而不是妳！」每當別人說我還不錯、喜歡跟我相處的時候，我就怒從中來，心想：「是嗎？我丈夫可不這麼認為！」他的話還縈繞在我耳邊：「我只希望妳滾出我的生活，讓我盡情去享受性慾。」日復一日，年復一年，這羞辱的訊息充斥在我耳邊、在我心裡。我渴望丈夫愛我、需要我、珍惜我，覺得我有吸引力；但是，丈夫對待我的方式讓我看自己是：討人厭的。

有一天，我學到一個真理：基督是我生命的中心、而不是其他的人。我的生活總是在討好人，特別是我的丈夫。我的世界隨著他的話、他的想法、他的需要、他的所作所為而起舞，這使我的內心一團混亂。當我學習以基督為中心，神要求我仔細地思想祂對我的愛、並抵擋從丈夫的話及行為而來的負面訊息。主耶穌總是傾聽我、以熱情對待我、關心我。雖然我恨惡那迫使我去默想基督之愛的處境，但我卻意識到神正在回應我的禱告，且讓我更加體會祂對我的愛。當我回轉、向配偶活出基督的愛時，神就使基督在我裡面成形。

（學員分享）

羞恥感是一種模糊、無法擺脫、令人窒息的感受。它像伴隨感冒而來的全身輕微疼痛；它會突如其來，使我們的心崩潰，就像一條沉重、濕透的毯子罩在我們身上那樣。

羞恥感使人**心痛**、使人**驚恐**、使人**偽裝**、使人自覺**汙穢**，使人感到**羞愧**。我們從聖經看到羞恥和罪疚的關聯，但也看到它們的區別。罪疚所表達的是：「我做錯了某些事。」羞恥感所表達的是「我有問題。」聖經輔導者韋爾契（Ed Welch）這樣區分兩者：

> 羞恥感存在於社群中，這社群像個法庭；它說，「妳不屬於這裡——妳不被接納，妳是不純潔的，妳是可恥的」，因為「妳犯錯了，妳犯罪了」（罪疚感）；或是「妳遭人惡待」、「妳與那些不光彩的人、遭唾棄的人有關。」感到羞愧的人會覺得自己一文不值、理應被拒絕，且需要潔淨、團契（社群）、愛和接納。[註1]

請注意韋爾契所說的：羞恥感不僅來自我們自己的罪，也來自於與那些不光彩的人有關聯。正如妳可能因妳的煩惱和焦慮而受苦，也許妳一直把丈夫的犯罪當成是自己的羞恥。妳的丈夫應當為自己的性犯罪感到罪咎、而不是妳。不管妳們倆人（是罪人也是受苦的人）中是哪一位

註1　Edward T. Welch, *Shame Interrupted: How God Lifts the Pain of Worthlessness and Rejection* (Greensboro, NC: New Growth Press, 20!2), n.

導致婚姻的破裂，但實際上，是妳丈夫選擇隨從私慾、並進行性犯罪。然而，婚約的親密感確實將妳與他違背聖潔的神所帶來的罪疚和羞恥感緊緊繫在一起。為何會這樣，這是如何發生的呢？

婚姻、性犯罪、羞恥

婚姻為丈夫和妻子締造了一個有力的機會，在神和見證人面前立約，兩人的生命成為一體。傳統的基督教婚禮誓言通常包括以下內容。

- 妳願意讓這女人／男人成為你的妻子／丈夫，在神聖的婚姻中一起生活嗎？
- 無論她／他生病還是健康，妳都願意愛她／他、安慰她／他、尊重她/他、保守她/他嗎？
- 妳是否願意一生忠實地對待她／他（無論是關係上、精神上、性方面、情感上、身體上）？

在回答這些問題時，男人和女人都承諾：「我願意」

婚約是獨特的，因為某種程度上，它是唯一蒙神祝福、透過親密的性關係來彼此分享和愛某人的處境。這是一生之久的、有排他性的，相愛的關係為夫妻提供了一個受保護的環境，使他們可以完全地與對方分享自己；夫妻雙方都承諾會倚靠基督、且出於對基督的愛來做到這點。若按著神的設計和心意來經歷婚姻，夫妻的性愛確實是一種源源不絕的美好禮物。

性犯罪不僅是一種侵犯婚姻的背叛行為，還徹底地破壞婚姻。這種親密的合一關係是建立在信任和彼此的承諾上；當妳看待自己的時候，妳所看到的不再是「我」、而是「我們」。妻子經歷到毀約的背叛，是因為她們曾經承諾要愛、珍惜和堅貞地尊榮這位男人，而這個男人也作過同樣的承諾。

任何關係中的犯罪都是很嚴重的，但因為婚姻是一項獨特的盟約，它代表基督與教會的關係，因此配偶的背叛特別具有殺傷力。性方面的不忠可以粉碎妻子對自己身分和價值的認知。丈夫不僅是走出了婚姻，實際上是犯淫亂、玷污了他們的合一。妻子對此的感受極為強烈，甚至與這個性背叛的男人不再是一體的。

姊妹，羞恥是否像妳身上穿的一件外套，或像烙印在妳心靈中的刺青，妳無法洗掉？妳可能會說：「是的，但這不是我的錯，我無從選擇，它就這樣加在我身上！」或者妳認為這是妳造成的，妳活該承受這個恥辱，直到丈夫有所悔悟，哪怕只是一點點。如果是這樣，我要再次告訴妳：妳丈夫的性背叛是出自於他的心、慾望和信念——這並不是妳造成的！【譯註：雖然丈夫的犯罪，妻子可能要負一些責任，但此時不處理這部份，會安排在第七課之後。】

耶穌能體會妳因丈夫的罪和婚姻狀況而有的羞恥感。妳的救主明白罪的醜陋和它所帶來的恥辱；祂經歷過祂的新婦（教會）背叛的痛楚。耶穌這位慈愛、滿有恩典、有至高主權的主，深知背負別人「罪污」的感受。在

這個旅程中，當妳上完這堂課後，我盼望我們救主對妳的愛能醫治妳、潔淨妳、釋放妳，使妳脫離揮之不去的、重壓在妳身上的羞恥感。

問題討論與應用

一、請寫下妳對「敞開妳的胸懷」這部分的想法、疑問或禱告。正如妳在第四課所學習的那樣，妳可以說出妳的羞恥感，把它帶到耶穌面前，並誠實地向祂傾訴。

二、在面對性背叛時，以下是一些會引發羞恥感的常見因素，當中是否有讓妳在婚姻中感到羞愧的原因？

- **受騙**：我怎麼沒注意到這點呢？我自以為擁有的婚姻、我自以為認識的這個男人，現在似乎已不復存在。
- **不安**：我不夠好；對他來說，我顯然不性感、不漂亮、無法讓他感到興奮。
- **懷疑**：我為什麼會嫁給他呢？我是不是犯了可怕

的錯誤？

- **名聲**：別人對我、對他、對於我們的婚姻和家庭會怎麼想？
- **不貞帶來身體和健康的損害**：他將罪帶進我們的性關係中；現在我既污穢又生病。
- **犯罪類型**：他犯這種罪會讓人對我有甚麼想法？這些罪會怎樣「闡釋」我的身分和價值？
- **指責**：別人會說，某種程度上是我造成他的犯罪；都是我的錯，因為我做一些妻子不該做的事、而該做的事卻沒有做。

三、請閱讀以下經文，妳會看到羞恥感的來源以及它對詩人的影響，請試著寫下來。他們是因個人行為、還是因他人的行為而感到丟臉和羞愧呢？當中可有哪些解決羞愧的方法？

（一）詩廿五1-5, 16-22

（二）詩卅七 4-7

（三）詩四十四 13-16

（四）詩六十九1-13, 18-20

（五）請寫下妳對這些經文的總結和想法。有什麼讓妳感到驚訝的嗎？或者讓妳深刻了解到羞恥感塑造了妳對自己身分和價值的認知？請解釋妳的回應。

耶穌要解決妳的羞辱感

現在我們來看看新約，它闡明了耶穌榮耀的、除去羞恥的、醫治心靈的事工。今天所思想的經文就是描述祂為什麼要來，以及祂藉著自己的死和復活，為我們成就哪些獨特的工作。正如尼爾森（Heather Nelson）所說的：「在羞恥之處，〔耶穌〕賜下尊榮、美麗、喜樂、安慰、公義、恩惠和自由，這些是當羞恥宰制我們的情感、思想和渴求時，我們的心最想望的。」[註2]

註2　Heather D. Nelson, *Unashamed: Healing From Our Brokenness and Finding*

姐妹，只有藉著信靠耶穌，妳才能真正從羞恥中得著釋放，無論這羞恥是出於妳自己的罪、還是別人（包括妳丈夫）得罪妳。我們唯獨藉著信靠祂才能得到基督的醫治、除去羞恥，相信藉著祂、且與祂聯合，我們的罪得以赦免、從不義中得潔淨，並在祂的憐憫中蒙保守。這一切都是真實的，儘管我們很難理解；正如尼爾森所寫的那樣：

> 有祂形像的人類會在各個方面使我們失望，而且……妳也會讓周圍的人失望。信靠耶穌會充滿盼望，相信得自由是可能的，因為那是這位可靠之神的應許，且以自己的血為這承諾蓋上印、作為保證。基督為此付出極大的代價，我們卻不需要付出甚麼；我們所當作的只是謙卑地承認自己無法遮蓋我們的羞辱。我們得著榮耀；祂卻承擔了我們的羞辱。我們享受恩典；祂卻被我們的罪沾污。我們得到了救贖；祂卻經歷咒詛。因耶穌曾與天父隔絕，使我們永遠不會與天父分離。
>
> 確實，「凡等候祢〔神〕的人，必不羞愧」（詩廿五3）。除了耶穌基督，「沒有任何人」可以承擔我們的罪、罪疚和羞恥，好讓我們經歷到饒恕、救贖和自由。[註3]

Freedom From Shame (Wheaton, IL: Crossway, 2015), 31.

註3　Nelson, *Unashamed*, 32-33.

這些美好的真理對妳和妳丈夫來說都是個好消息。若妳們單單信靠耶穌，那麼妳們倆就是神的選民、聖潔蒙愛的人（參西三12）。妳們倆都是罪人，不斷得罪神、得罪彼此和其他人（參約壹一10）；妳們也是受苦的人，每天生活在破碎、充滿罪惡的世界中（參約十六33）。只有基督能遮蓋妳丈夫犯罪所帶來的罪咎和羞恥。此外，耶穌已經完全處理了妳因丈夫的性背叛而產生的、或所經歷到的羞辱。

> 基督的十架象徵了歷史上最大的苦難，因耶穌不僅是在肉身上受苦，也經歷到神的義怒，親自擔當了世人的罪……耶穌的受苦也是為了承擔我們犯罪所帶來的羞辱，且同時是輕看它；祂代表我們恨惡罪的羞辱。此外，祂被釘在十字架上，在眾人前赤身露體，遭受漫長的痛苦而犧牲，就是要承擔羞辱和死亡。[註4]

耶穌為什麼這樣做？ 希伯來書十二章2節告訴我們，祂一直注視著「擺在面前的喜樂」，就是祂現今所坐的神寶座，且等候神的旨意成就，將祂兒女帶到祂面前。信徒承接了這種喜樂，並且如今能有分於這喜樂，即便我們面臨羞恥、痛苦、失落、失望和各種試煉。我們可以效法基督的榜樣，蔑視、輕看羞辱，它不再是我們的重擔！

註4　David W. Chapman, study note on Hebrews 12:2, *ESV Study Bible*, 2383.

四、擺脫羞辱的方法就是眼目從自己轉向耶穌，「他經歷了極高的榮耀和極深的羞辱」[註5]。我們藉著信心與耶穌的羞辱和榮耀連結。請閱讀以下經文，並留意基督的死和復活如何解決了羞辱，在這方面妳可以學到甚麼。

（一）林前一26-31

（二）來二10-13

（三）來十二1-3

註5　Welch, *Shame Interrupted*, 108

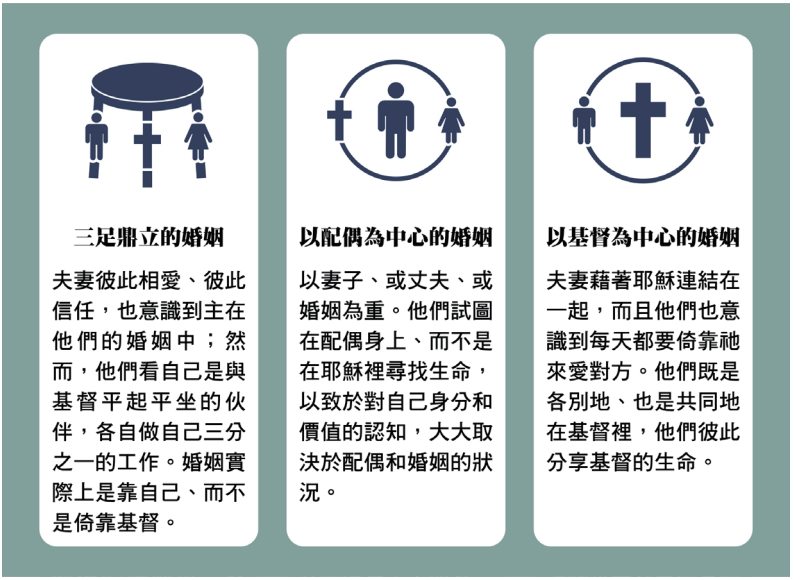
（四）請寫下妳對這些經文的總結和想法。有什麼讓妳感到驚訝的嗎？或者讓妳深刻了解到妳在基督裡的身分和價值？請解釋妳的回應。

對於婚姻的三種觀點

妳可能會想，「好吧，這聽起來是不錯，而且我心裡也認為它是真理、是來自神的話語。但不知何故，我無法脫離丈夫過去、或現在的作為所帶來的羞辱。我想要相信基督會除去我的羞恥感，但這好難。」許多妻子在被性背叛後感到羞恥，這都與她們對婚姻的看法有關，所以深入探討這個概念會對妳有幫助。

以下是我多年來從基督徒聽到的三種主要的婚姻

觀。基督和兩位信主的夫妻都在其中，但區別在於每個人所在的位置。看看圖表，閱讀每種觀點的描述，然後回答下面的問題。



觀點一：三足鼎立的婚姻

三足鼎立的婚姻歡迎耶穌作為支撐婚姻的第三支凳腳。問題是，祂被視為三個平起平坐的伙伴之一：丈夫、妻子和耶穌。聖經說，耶穌在所有事上都是至高的，或說是居首位的（參西一17）。作為主，祂統管一切（在第四課已看到），也因為祂是神，祂當受榮耀和敬愛，所以祂拒絕被貶低。三足鼎立的婚姻帶來的其中一個後果是，婚姻實際上是倚靠自己、而不是基督。儘管這對夫妻可能是真誠地想要愛和順服基督，但他們的身分和價值主要是建

基於他們的努力，而不是基督。

對妳的意義

倘若是靠著自己最大的努力來做好妻子和忠實的基督徒，那麼妳很可能會筋疲力盡、沮喪、灰心或自以為義。妻子喜見有耶穌參與她們的婚姻，但卻靠自己去愛、饒恕、支持和服事丈夫，她們很快就會發現自己並沒有這能力。只要丈夫稍有疏失或有嚴重的犯罪而沒有愛妳，妳就會責備他破壞三隻腳的平衡——妳做了妳該做的那部分，為什麼他就不能做他的那部分？那麼耶穌呢？看來祂也沒有撐起祂的凳「腳」。當凳子倒塌時，妻子就陷入自覺羞辱的危險中，她原本在婚姻中的虛假安全感暴露了，它是不可靠的、不切實際的。

觀點二：以配偶為中心的婚姻

以配偶為中心的婚姻取代了耶穌在這關係中的核心地位，並要求配偶提供唯有在基督裡才能擁有的東西：不朽的愛、身分和價值。婚姻是一份禮物，但它絕不是要取代那位賜予者。約翰福音十五章1-11節將耶穌描述為真葡萄樹，我們要住在祂裡面。大多數的婚姻有一個常見的試探，就是把配偶當成葡萄樹、生命的來源。但是妳和丈夫乃是枝子，在婚姻中結合，一起住在耶穌裡。若我們一再地渴望受造物（包括人）多過慈愛的造物主，我們可以來倚靠神對我們的恩慈忍耐。

對妳的意義

如果妳把「取代耶穌」的重擔放在丈夫和婚姻上，妳必定大失所望，甚至可能在他辜負妳時感到失落和無所依靠。一個持這種婚姻觀的妻子，當神讓她們意識到自己在錯誤的基礎上建立身分和價值時，她可能會感到羞恥。神似乎常常藉著遭受性背叛的痛楚來喚醒妻子，使她看到自己需要神；唯獨神是永遠信實的。丈夫必須愛妻子，但即使在他表現最好的日子裡，丈夫的愛也只是基督（永遠的新郎）之愛的影兒。

觀點三：以基督為中心的婚姻

以基督為中心的婚姻是夫妻雙方都在耶穌裡，從祂那裡得著屬靈生命、身分、價值和力量，活出愛和順服的忠實生活。他們仍然是罪人、且會受苦 ，但他們在基督裡共同的生命會讓婚姻結出有基督生命的果子。那麼，性犯罪是怎麼回事呢？就是夫妻中的任何一方選擇離開基督，實際上也是離開他們的配偶。還記得我們在前面談到婚約的獨特性嗎？無論是只發生一次、或是幾十年來重複地發生，性犯罪都會嚴重損害夫妻在耶穌裡的聯合。

對妳的意義

如果妳謙卑地說：「是的，我一直在追求一段以基督為中心的婚姻，但丈夫破壞了我們的盟約。」那妳很可能沒有完全擺脫羞恥的經歷。然而，福音給妳的一項極大祝福是，藉著與耶穌的聯合，即使丈夫離開了，妳仍是

「在基督裡」。妳永遠是一個為神所愛、蒙揀選和聖潔的人，這身分不曾改變。因為妳是「在基督裡」多過「在妳丈夫裡」，所以羞恥並不能定義妳。[註6] 因為基督在十架上承擔了神對妳丈夫犯罪所發的憤怒，妳不需要再去承擔了。我們信仰中的這些美好的真理不能消除心碎、深刻的痛苦或嚴重的後果，這是妳已經知道的、也感受到的；但是，姐妹，妳可以仰望主耶穌，知道祂會光照妳、醫治妳；祂所在之處，就沒有羞恥立足之地（參詩卅四5）

> 在我婚姻的初期，儘管我是跟隨基督的，但我的生活所行就好像丈夫才是我的生命主宰。他高興、我就隨之高興；他沮喪、我也隨之沮喪。此外，我渴慕得到他的愛和認同。當我發現他在情慾、手淫、色情和幻想中掙扎時，我崩潰了。我覺得自己毫無價值，並為自己不能滿足他而感到羞恥。值得感恩的是，有人在這段時間幫助我走向主。起先，我只相信耶穌會幫忙修理我的丈夫，讓我們可以繼續我們的生活。但主十分仁慈，祂不讓祂的孩子繼續敬拜偶像。祂對我（和我丈夫）有更高的要求。
>
> 我記得讀過約伯記十三章15節：「雖然祂要殺我，但我仍對祂存有指望。」我覺得似乎是主容

註6 Paul Miller's *bookf-Curve: Rising and Dying with Jesus in Everyday Life* (Wheaton, IL: Crossway, 2019) helped me understand our union with Jesus. We can find safety in being "in Christ" rather than trying to live "in" anyone or anything else.

許我在遭背叛中慢慢、且痛苦地死去。我很想知道，在這樣的痛苦和折磨中，信靠主意味著什麼。到目前為止，我的盼望主要還是在丈夫能好好愛我。神藉著難以置信的痛苦和未知（因我不知道這婚姻能否持續下去），幫助我把祂放在正確的位置上，以祂為我生命的主。祂要我放下對祂的索求（例如保證丈夫會改變），同時憑信心在未知的情況下走向祂。我仍然受苦，卻是向著主受苦；我仍然有疑問，卻是向著主提問。但我不再乞求神要跟隨我腳步、照我的方式，而是爬到祂跟前，轉臉仰望祂。這就是信心的樣式，在未知中相信神。我的盼望不在丈夫身上，我的盼望唯獨在基督裡才得以穩妥。今天，我的婚姻仍然存在許多未知數，就像其他人的婚姻一樣，但我緊緊抓住耶穌、而不是我的丈夫。

（學員分享）

五、對於這個部分，妳有什麼想法？妳是否根據上述的其中一個觀點來看待妳自己和妳的婚姻？或者三者都有？請解釋妳的回應。

六、這課的標題鼓勵妳，唯獨在耶穌裡尋找自己的身分和價值。當中有哪些可以幫助妳朝這方向成長？妳是否好像在某方面陷入羞恥中？閱讀下面的見證，然後寫下妳向耶穌的禱告，祈求祂幫助妳相信祂對妳的看法，包括妳丈夫的罪不能定義妳的身分和價值。

在意識到自己的重重罪惡時（這個過程大約花了一年半的時間），我寫了一封信向我丈夫道歉。我覺得是聖靈催促我這麼做的，我完全不後悔如此行。在處理他種種性犯罪的方面，我一直懷著極大的羞恥感。我意識到自己虛耗了多年的生命在容許他的罪影響我與神、與其他人的關係，還讓自己茫然、憂鬱、孤立，脫離現實的生活。寫這封信是為了讓我接受神的憐憫，懇求祂的赦免，並請求丈夫的饒恕。我第一次看到丈夫為我、為我們的婚姻而哭。這封信幫助他對我有了安全感，是拉近我們距離的第一步。

（學員分享）

按著本課的主題和其他的需要，以彼此的代禱來結束今天的小組時間。

回家作業

閱讀並完成第六課。這課邀請大家歇息、回想和深思，而不是急著進入新的教材。上完第五課後，這可能是一個令人開心的轉變！

請閱讀詩篇一一六篇，並以這些經文來禱告。詩人感謝神對他的拯救和保守。在妳獨自禱告的時候，請注意詩人如何述說他愛神，因為神留心聽他的懇求（1-2節）；如何感謝神，因祂是有恩典、有公義、有憐憫的（5節）。妳能否對自己的心說話，吩咐它要安息在主裡（7節），並回想神過去如何恩待妳？留意神拯救詩人的各種方式（8-9節），求神以這些方式幫助妳。妳如何用自己的話語來表達這些事情？

課程 六

休息站

旅途中短暫的歇息、回顧和深思

默想經文及禱告：太十一28-30；詩廿三

凡勞苦擔重擔的人可以到我這裡來，我就使你們得安息。我心裡柔和謙卑，你們當負我的軛，學我的樣式；這樣，你們心裡就必得享安息。因為我的軛是容易的，我的擔子是輕省的。

耶和華是我的牧者，我必不致缺乏。祂使我躺臥在青草地上，領我在可安歇的水邊。祂使我的靈魂甦醒，為自己的名引導我走義路。我雖然行過死蔭的幽谷，也不怕遭害，因為祢與我同在；祢的杖，祢的竿，都安慰我。在我敵人面前，祢為我擺設筵席；祢用油膏了我的頭，使我的福杯滿溢。我一生一世必有恩惠慈愛隨著我；我且要住在耶和華的殿中，直到永遠。

一、今天的經文裡，有哪些應許讓妳印象深刻？

二、請留意，主是我們的牧者，祂**使我們**躺臥在青草地上。羊需要青草地而得餵養，需要飲於溪水；牠們是膽怯和容易鼓動的受造物！請寫一篇禱告，向主表明妳的身體需要安歇、妳的情緒和精神需要得力，以及妳需要屬靈的餵養。

三、詩篇二十三篇6節相當地美，述說主對我們的愛是盟約式的、永不改變的：此愛持續地追隨我們，以熱情待我們，即便是在我們想要逃避或拒絕祂的時候。求主向妳顯明祂在妳過去和現在的生命中以熱情來愛妳的所有事跡。

敞開妳的胸懷

在這旅程的初期，婚姻輔導員鼓勵我跟教會裡的一些親密的姐妹分享，這樣我便可以在丈夫接受幫助的同時，也得到支持和關懷。我嘗試了……可是，在分享過後，這些姐妹除了當晚和我一起哭泣、並為我代禱之外，再也沒有和我談過。這個問題像燙手山芋那樣被丟開，我仍是獨自背負重擔……我既害怕又羞於再提起。（我不怪她們，她們很尷尬，也不知道如何幫助我。）但主看到了。

將近十年之後，我在無意間參加了一個輔導的工作坊，當時的主題是針對吸毒者家庭成員的需要。因為我身邊沒有任何吸毒的人，我本想在研討會中作作白日夢以打發時間，然後就可以到隔壁跟朋友共進午餐了。然而，有一位講員，一位「豐收婦女事工」團隊的同工，開始述說我的生命！

她談到成癮者的羞恥和成癮的污名如何像嘔吐物一樣湧出，沾染到家中每個無辜成員的身上。他們不僅被迫陷入羞恥中，還要撒謊並隱瞞他們與

成癮者的真實家庭生活，這若不是為了保護親人的名聲，就是為了避免自己因跟不潔的人有關係而遭到拒絕。她還談到，由於親人的成癮，他們如何經歷寂寞和孤立的痛苦，這又導致羞恥感、恐懼、內疚、憤怒、仇恨、苦毒，以及（若沒有得到幫助的話）陷入憂鬱和絕望中……這一切都不是出於他們自己的錯！我開始哭了起來，我突然間意識到……我嫁給了一個色情成癮者，而我正在受苦！我不能再顧慮他的問題了，我需要幫助！

在研討會之後，我繼續跟講員聯繫。那天我崩潰了，但主使我振作，把我放在祂的僕人懷抱裡，她們受過裝備，她們能幫助我。是神特別帶我去到那個教室、在那個時間、聽到那些話……因為祂看顧我！

（學員分享）

在第一到第五課中，我們要求妳做一些蠻艱難的功課。針對內心的功課絕少是輕鬆的，但若能在主的幫助下謙卑地去做，就非常值得，為什麼呢？神應許要完成祂在我們身上已開始的工作（參腓一6），其中包括醫治我們的心，使我們成長、成為屬靈成熟的人，並賜給我們智慧。這些信心的大禮物是我們在耶穌裡、在祂的話裡與神有更成熟的關係的成果（參約十五1-5）。誠然，除了耶

穌，我們根本無法找到醫治、恆久的安慰，以及生命所需的勇氣和力量。

正如以上的學員分享，苦難有足夠的能力斷絕我們的精力，因我們的想法、感受和身體在承受危機下被消耗殆盡。別人可能會告訴妳，眼前的首要任務是關注丈夫克服罪惡的過程；或許妳也這樣告訴自己。妳犧牲自己，好讓丈夫的罪慾、掙扎能夠自然凋萎，這使妳感到筋疲力盡，妳也尋求信靠神。

我知道妳竭盡全力去促成他的悔改，好讓婚姻可以持續下去。妳極力地掙扎，讓自己不去抱怨此事佔據妳所有的時間或精力、使妳無暇他顧。

姐妹，是的，神確實要妳參與在丈夫的旅程中，妳的婚姻誓言表明了這項極高的呼召：委身於愛、服事、幫助丈夫，以此為榮耀基督的一種方式。然而，神並沒有要妳忽視內心所需的餵養和休息，好讓妳繼續前行。「做成你們得救的工夫」（腓二12）與接受這位溫柔牧者的憐憫、關顧是同時並進的，祂知道我們需要躺臥在青草地上。

神知道我們是有限的、軟弱的、需要倚靠，必須定時得到更新。祂因愛我們，所以賜給我們一個禮物：「另有一個安息日！」（來四9，當代譯本）祂吩咐我們要刻意地找時間放下世上的工作，滿心信靠神，以至於能睡覺、安歇和娛樂，要想到這位好父親關心我們遠超過其他

受造物。第六課是邀請妳進入休息站、歇一歇。妳可以放下妳的「進度」，相信神會在合適的時間、以祂的方法帶妳到達目的地。祂正帶著妳（祂所親愛的）走過本書的每一個章節、踏出旅程中的每一步。因此，讓我們稍作休息，深呼吸一口氣，領受神的保守。

關於回顧、深思和休息的建議

對於以下的想法和問題，妳可以選擇做或不做。事實上，本週的課程是為了幫助妳，用**對妳**最好的方式來休息。請仔細閱讀以下的建議，找出似乎對妳最有幫助、最可行的選項。在小組聚會的時間，小組帶領人會邀請妳們分享妳採用的方法以及對妳的果效。

一、**安息的禱告**。請閱讀以下的一、兩個禱告，且用它們來祈求，並寫下妳的想法。

為享受福音所賜的安息來禱告[註1]

> 因此，神既然仍舊應許讓人進入祂的安息，我們就該戰戰兢兢，免得有人失去這福分。因為我們和他們一樣聽到了福音，只是他們聽了道後沒有憑信心領受，結果沒有得到益處。正如神曾說：「我在憤怒中起誓說『他們絕不可進入我的安息。』」但我們這些已經信的人能夠進入祂的安

註1　Scotty Smith, "A Prayer for Enjoying the Sabbath Rest of the Gospel," *Heavenward*, May 25, 2014, https://www. thegospelcoalition.org/blogs/scotty-smith/a-prayer-for-enjoying-the-sabbath-rest-of-the-gospel/. 獲准使用。

息。其實造物之工自創世以來就已經完成了。（來四1-3，當代譯本）

這樣說來，必定另有一個安息日為神的子民存留，使他們可以真正安歇。因為人進入神的安息，就是歇了自己的工作，好像神歇了祂的工作一樣。因此，我們要竭力進入那安息，免得重蹈他們的覆轍，因不順服而倒斃。（來四 9-11，當代譯本）

天父，我〔今天〕感到喜樂，因看到這經文描述那極美妙的弔詭：我們要**竭力**進入祢的**安息**。這是多麼榮耀的反語——努力工作才得安息；直到全然的安息才停止工作；努力工作為要卸下工作。

然而這並不令人意外，因為基本上，福音與我在各領域所受的訓練是相牴觸的，不論是運動、教育、財經、事業和名譽。

「那是妳應得的，要去爭取」、「天助自助者」、「擺在妳前面的就是妳的，去拿吧」、「一旦下定了決心，就放手去做」。我從小就被灌輸這些口號，而它們一直讓我失望。

但是，哈利路亞，因著真實的福音，天父啊，我並沒有得到我應得的，祢把它都給了十架上的耶穌，以作為交換；祢所給我的，是我永遠不配得的、無法賺取的，就是完全的饒恕、耶穌的義，以及在祢面前永遠的恩福。

經歷到祢與我們和好，這是我們最大的安息——確知祢在愛裡注視著我們、喜悅我們。此刻，我們有一個永遠的呼召，就是要聽信這福音，並作出相稱的回應。如今我們順服祢，乃是因為祢愛我們——而不是為了贏得祢的愛，喔，這是何等地不同。哈利路亞，我要時時讚美祢！

祢賜給我們一個最自由的聖召。我們服事祢並非為了得到更多好處，而只是為了更多地得著祢自己——榮耀祢、以祢為樂，直到永遠。啊，「另有一個安息日」是何等榮耀！我如此的禱告，是奉祢聖潔和滿有恩典的名，阿們。

為回顧、安息禱告，並且因神的代求而喜樂[註2]

> 凡靠著祂進到神面前的人，祂（耶穌）都能拯救到底。因為祂是長遠活著，替他們祈求。（來七25）
>
> 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。（羅八26）
>
> 我的朋友譏誚我，我卻向神眼淚汪汪。願人得與神辯白，如同人與朋友辯白一樣。（伯十六20-21）

天父，當我們想到祢百般地呵護、保守祢的兒女，

註2　Scotty Smith, "Remembering, Resting, and Rejoicing in God's Prayers for Us," *Heavenward*, August 26, 2017, https:// www.thegospelcoalition.org/blogs/scotty-smith/remembering-resting-and-rejoicing-in-gods-prayers-for-us/. 獲准使用。

當我們知道有三一真神為我們禱告，再沒有什麼比這更令人感到寬慰、平安和歡笑的了。

父啊，沒有任何人事物可以破壞祢的主權、扭曲祢的旨意，改變祢對我們、對世界的命令。我們無需特意吸引祢的注意、向祢提出充分的理由、或試圖說服祢。祢的憐憫和能力總是全然地臨到我們。來到祢面前的時候，我們不必粉飾、振作，或讓自己很屬靈。身為慈愛天父的孩子，我們只要以真真切切的人、帶著真實的眼淚來到祢面前。

主耶穌，因祢永遠活著為我們代求，我們要將自己交託給祢……願我們明白祢的心意，照著祢為我們的祈求來為自己禱告。祢的手不受捆綁；祢的知識完全；祢的愛堅貞不渝。哈利路亞！

聖靈，感謝祢在我們裡面不住地禱告，特別是在我們不知道該如何禱告、甚至是不願意禱告的時候。當我們向神呼求（不論是用絕望或喜樂的言語，或是在悲傷、困惑中無言），求祢重塑我的禱告，使它升到天上。祢的嘆息勝過我們的言語。

當稱頌的、慈愛的三一真神，感謝祢是一位時刻關顧、無比慈愛、且堅定地擁護我們的神。如此的禱告是奉耶穌滿有憐憫和恩典的名。阿們。

（一）妳的想法和回應

（二）向主表達妳渴望得安息、或者妳對放慢腳步的害怕和抗拒。懇求那溫柔的大牧者幫助妳躺臥休息，渴慕清新的活水，就是祂的同在和祂的話。

二、**記念神的救贖**。在詩篇六十三篇5-7節、七十七篇11-12節、一〇五篇5節和一四三篇5節中，神要求祂的子民記念主和祂施行恩典、救贖、幫助和醫治的大工。我們有能力記念、回顧、思想慈愛且永遠不忘記我們的神！祂知道日常生活的繁忙使我們健忘。在這個旅程中，妳已經面對了不少的主題、回憶和經歷。現在花一點時間慢慢回想，求主幫助妳思想祂曾經如

何向妳彰顯祂自己。例如，妳可能記得：

- 主是妳的安慰。
- 主是在試煉中與妳同在的救主。
- 主藉著苦難使妳得益處。
- 主幫助妳明白自己的內心和各種經歷到的情緒。

三、**有意義地複習**。花點時間回顧一至五課中的默想經文。

（一）有哪段經文特別引起妳的共鳴？或許有些經文先前看起來很平淡，或覺得與妳無關，但現在妳有不一樣的領受。為什麼？

（二）有哪些經文已幫助了妳，鞏固了妳的心思意念？有哪些經文安慰了妳的痛苦？

四、有意義地休息和娛樂。神創造我們何等獨特、奇妙，祂賦予我們不同的能力和需要。有甚麼方法能讓妳的身體充滿活力？有什麼方式能使妳的情緒平靜安穩，讓妳更親近基督？以下有幾個建議，可能對妳有所幫助：

- 散步或跑步。
- 打個盹（或好好睡個覺）。
- 到一個能讓妳提振精神的地方，例如公園、咖啡廳、冰淇淋店、博物館、花園、海灘、山林、湖泊，甚至是附近的百貨公司。（但不要有孩子同行！）
- 理髮、足部保養、美甲或按摩。
- 看一場電影、聽音樂會或看體育賽事。

（一）複習第一課中「自我關照」的建議，請留意妳是否一直忽略某一項，那麼本週重新採取行動

會是明智的決定。

（二）在接下來的幾週裡，有哪一兩件事是妳可以做的，或者與朋友、與丈夫一起做的？這些事可不是「無價值」的活動——神關心妳的身心健康！

五、禱告與敬拜。本週最後一項邀請是，挪出一些時間專心地禱告，專注於妳自己與神的關係。也許妳會想：「哇……這是不是對我要求太多了？！我已經打算做一些有趣的事；現在，實在應該聚焦於婚姻、丈夫應負的責任、孩子，以及其他的責任上。」

根據我多年來與受傷害的妻子同行的經驗，確實常有專注於「我、我、我」的情況，但通常對妻子最重要的勸勉是：她們的心很重要！丈夫的悔改、婚姻的修復、輔導約談、財務以及孩子的需要都是應當禱告的事項；然而，神愛妳，祂要把愛、安慰、

鼓勵和智慧傾注給妳。以下有一些提示，幫助妳開始為自己禱告。

（一）今天妳有什麼困擾是應當帶到耶穌面前的？

（二）本週有哪些情緒是特別難熬的？如果妳需要幫助，請參閱第79頁的情緒圖表。對神而言，沒有什麼是祂無法解決的！祂愛妳，祂要聽妳說，不管妳是否能清楚地表達、說出自己的感受。

（三）妳有什麼可以感謝和讚美神的嗎？如果妳需要幫助，妳可重讀詩篇廿三篇和一一六篇。

根據本課的主題和妳的其他需要，為彼此禱告，然後結束小組討論。

回家作業

閱讀並完成第七課。

閱讀以下的禱告，並用它來為自己和小組成員禱告。

為睡眠禱告[註3]

祢曾應許所愛的人得以安然入眠；
求祢使我藉著休息重新得力，
足以面對明天的辛勞；
就算在夢鄉，也不沾染一絲罪惡。
願聖靈使我的睡眠成為蒙福的聖殿，
有神聖潔的同在。
願日復一日的躺下使我更熟悉死亡，
來到床榻使我想到墳墓，此刻闔上雙眼，
使我想像那最後的閉目。
求祢叫我隨時做好準備，等候進入祢的同在。
求祢消滅我對世界的依戀。

註3　Arthur Bennett, ed., *The Valley of Vision: A Collection of Puritan Prayers & Devotion* (Edinburgh: Banner of Truth, 1975), 298-99.獲准使用。

願我不緊握自己生命，深知要放下此生，
才得以進入永生。
痛苦患難顯出健康的短暫，願我不因死亡而退縮，
因它向我引見的，是永遠青春的新生。
今夜就寢時，我完全確信有一天我醒來，
祢就在我眼前。
全地都要頌讚這寶貴的盼望、這恩典的福音、
神難以言喻的禮物——耶穌，三一真神的團契。
求祢夜間不要收回祢的憐憫；祢的手永不發酸，
祢的能力不需休息，祢的眼目從不打盹。
願祢成為我的幫助，當我疲憊地躺下時，
當罪惡控告我心時，當不祥之兆擾我意念時，
當焦慮使我無法入睡時。
願祢向我顯明祢滿有恩典、慈愛、能力；
祢撫慰每一個傷口，減輕每一個苦楚，
醫治每一個傷痛，平息每一個不安。
容我將自己交託給祢，無論清醒或入睡。

課程 七

你怎麼會這樣？！

了解罪發展的模式

默想經文及禱告：耶十七5-10

> 耶和華這樣說：「倚靠世人，恃憑肉體為自己的力量，心裡偏離耶和華的，這人該受咒詛。他必像沙漠中的灌木，福樂來到，他也必看不見，卻要住在曠野乾旱之地、無人居住的鹹地。但倚靠耶和華，以耶和華為他所信賴的，這人是有福的。他必像一棵樹，栽種在水邊，樹根伸進河裡；炎熱來到，並不害怕，樹葉仍然繁茂；在荒旱之年，它不掛慮，並且不斷結果子。」人心比萬物都詭詐，無法醫治；誰能識透呢？「我耶和華是察透人心，試驗人肺腑的，要照著各人的行為，和各人所作的事應得的結果報應各人。」

一、這段經文的背景是神要指出百姓的罪。請注意耶利米所描述的兩種人以及讓妳印象深刻的地方。

二、神形容人心的詭詐、無法醫治、難以識透。在丈夫身上，妳可有看見這樣的人心景況，妳有什麼要對神說的嗎？妳自己的心是否也有同樣的特質？

三、請聽神給那些信靠祂之人的應許。如果妳願意，請寫下對神的禱告，請求祂幫助妳相信神的應許。

敞開妳的胸懷

我花了好多年的時間，一點一點地更加瞭解丈夫破碎、受虐的過去，以及他如何既是犯罪者、又是受害者。我們對痛苦和傷害的反應非常不同。我伸手幫助，而他卻退縮；我試著去靠近，他卻

孤立自己。有一天我意識到，先生就像一隻受傷、受虐待的動物一樣，他會猛烈抨擊那些出於真誠而要幫助他的人；所以，我的先生無法區分誰是要傷害他、誰是為了他的好處。更深地了解他的過去能使我更加憐憫他，也更有耐心面對這漫長的醫治和改變的旅程。

（學員分享）

許多基督徒沒有事先以聖經為基礎來了解性和性行為，就進入了婚姻。婚前輔導可能會提到：婚後才能享受性關係的重要性、對新婚之夜應該有什麼期待，以及男女在性關係上的一些差異；然而遺憾的是，婚姻中親密性關係背後的核心，以及它是指向基督與祂子民的關係，這美麗的事實往往被忽略了。

如果過去有人告訴妳，妳得接受「所有的男人（包括基督徒）都有色情、性慾上的掙扎」，我會為妳感到遺憾。若有人曾經奉勸妳、甚至要求妳必須滿足丈夫的性慾，不論他所要求的方式、時間和地點（也不顧妳的感受），我也會為妳感到心碎和憤怒！這是錯誤的，這不合乎基督的樣式、不合乎聖經，是沒有愛的。[註1]

聖經明確指出，我們所有人都是罪人，需要耶穌作為救主和生命的主。但為什麼我們會犯那些特定的罪呢？

註1　如果妳對這個主題感到不舒服或不熟悉, 我鼓勵妳閱讀這本書：David White, *God, You and Sex: A Profound Mystery* (Greensboro, NC: New Growth Press, 2m9). David White在「豐收婦女事工」團隊事奉了19年。

妳是否極力想要了解丈夫沉迷色情的原因，為什麼他會很自然地欺騙妳，而不是向妳坦承？

也許妳丈夫的試探是在於同性戀或異性裝扮的幻想。為什麼是這些掙扎、而不是其他的呢？我們難以明白為何人心會傾向特定的罪惡，然而聖經明確指出，敗壞的、偶像崇拜的、有罪的和破碎的心，是所有罪惡的根源。

聖經把我們描述為罪人、受害者和聖徒。[註2] 我們都得罪了神，又在被罪玷汙的世界裡承受各樣的苦難，而在基督裡的信徒被視為聖徒、蒙愛的兒女，成了神的子民（參弗一15-23，五1-2），他們能靠聖靈來抵抗、戰勝罪惡；然而我們在一生中竟然不斷地向試探讓步、並且犯罪。這點也許在針對丈夫性犯罪的問題上，無法提供妳多大的安慰，但了解聖經對這些事的教導很重要。這就是我們在這一課所要探討的。

「豐收婦女事工」團隊發展了一個「大樹生長圖」，用聖經的觀點來解釋：我們的行為模式（包括種種的犯罪行為）為何、如何在我們的生命中生根發展。它會全面地考量試探和罪。

> 聖經告訴我們，外在行為不是主要問題所在，每個人所做的都是發自他的內心，即一個人的思

註2　我要感謝Mike Emlet，這些描述道出信徒在基督裡的真實光景，這在他的佳作中有詳細的解說：*Saints, Sufferers, and Sinners: Loving Others as God Loves Us* (Greensboro, NC: New Growth Press, 2021)。

維、意志、決定、情感和信心等所匯集的中心。在馬太福音十五章18-19節中，耶穌談到人的核心時說道：「惟獨出口的，是從心裡發出來的，這才污穢人。因為從心裡發出來的，有惡念、兇殺、姦淫、苟合、偷盜、妄證、謗讟。」以一棵樹來描繪我們的心，這是源於耶穌在路加福音六章43-45節中的教導：「因為沒有好樹結壞果子．也沒有壞樹結好果子。凡樹木看果子、就可以認出他來。人不是從荊棘上摘無花果、也不是從蒺藜裡摘葡萄。善人從他心裡所存的善、就發出善來．惡人從他心裡所存的惡、就發出惡來．因為心裡所充滿的、口裡就說出來。」[註3]

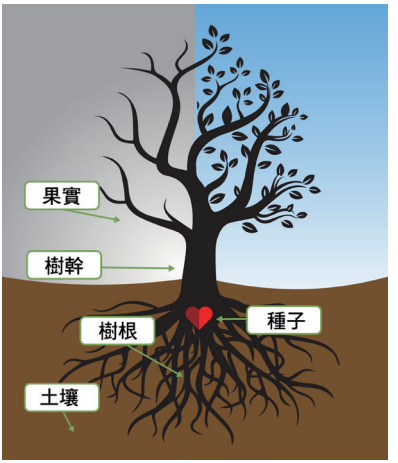
這個「大樹生長圖」可以讓妳有智慧地將問題的答案拼湊出來。**為什麼沉迷於色情書刊、媒體，為什麼是特定的那一種？為什麼丈夫戀慕我、又同時有外遇？丈夫怎麼會愛慕男人、又同時說他愛我？身為一個愛他、渴慕與他親密的女人，我怎麼不能滿足他呢！？我以為他愛主耶穌……我的意思是，他每週都帶領查經；他怎能過這種雙重人格的生活呢？轉離那些令我厭惡、且冒犯神的事情，有那麼難嗎？**

註3　Mark Sanders and Jim Weidenaar, *New Hope in Christ: Bringing Gospel Identity to Bear On Your Story* (Dresher, PA: Harvest USA, 2021), 5. 這是為男性、正如妳丈夫那樣需要為自己的性犯罪悔改的弟兄所撰寫的課程，妳可以免費下載https://harvestusa.org/discovery.

知道這些問題的答案並不能挪去所有的痛苦，卻對妳有所幫助。當我們透過聖經的真理來了解生命的時候，神的話會以盼望來堅固我們，就是唯有祂能轉變妳丈夫的需要，也唯有祂能提供妳所需要的醫治。

問題討論與應用

「大樹生長圖」[註4]



丈夫和我找過很多輔導員，嘗試了很多方法，為要讓他能夠克服性成癮。他也參加各類的支持團體，儘管都有某些幫助，但直到我們認識這個「大樹生長圖」才恍然大悟；更重要的是，丈夫終於開始改變、並從罪中得到釋放。開始了解我們這些罪人心中的罪性，讓我們雙方都得著盼望、且得著醫治。

（學員分享）

如前所述，「大樹生長圖」讓我們了解聖經如何看我們行為模式的發展：若不是因著順服和信靠神而顯出好果子來，就是因著悖逆顯出壞果子來。接下來將會解釋樹

註4　Harvest USA Tree Model c Harvest USA, 2022。請參見230頁彩圖。

的各部分如何對應到性犯罪（及任何罪）的發展。讓我們從最重要的部分開始：人心，或說樹的種子。

種子

在處理性和性別相關、或任何因這方面而有的罪時，我們常常是從行為開始，例如：我們應該做甚麼、或不應該做什麼；我們要持續做甚麼事，我們似乎不能停止做甚麼事。根據耶穌的提示，我們要從自己的心著手。「大樹生長圖」讓我們從樹的生命源頭開始：種子，它代表著我們的心。聖經說到，心是我們的核心，是我們最真實的犯罪所在。

身為基督徒，對人性的理解應該考慮到我們因亞當和夏娃而陷入罪中。自從始祖犯了罪，我們的心就不好了，也不再是中立的；我們的心是敗壞的、有罪的。從最廣義來形容人心犯罪的傾向，就是人想要「自主」。我們渴望由自己來管理自己，而不是讓神的權柄和看顧來統管我們。

一、根據以上的內容，妳如何描繪丈夫目前的內心狀況？他如何尋求基督、相信祂及倚靠祂；他的心是如何地冷淡剛硬、或抗拒順服耶穌？

土壤

土壤是我們的生活環境，即種子或內心的成長和發展背景。生養我們的父母、我們的家庭和同儕都是土壤的一部分；它包括這些人對我們、為我們所做（或沒有做）的一切事物，我們所在的社會和經濟景況，發生在我們身上的一切（無論好壞）；我們受到讚美或虐待、受到肯定或攻擊、受到保護或傷害；我們歷經創傷和痛苦、或是處在保護和安全之中；身體是健康還是不健康；我們的頭腦因敬虔的習慣而受益，或者因習慣性的犯罪模式而受損。最後，正如我們在第三課所學習的，我們都活在一個墮落的世界中，我們靈魂的敵人以各樣詭計來對付我們、影響我們，使我們不再信靠、順服基督。

我們要認真看待土壤對樹木生長的影響。在試圖了解妳為什麼會這麼做、這麼想時，誠實地查看那些塑造妳的經歷會很有幫助；而另一方面，我們也必須謹記，樹的土壤雖然有其**影響力**，但不是**決定性的**。經歷雖有深遠的影響，但我們墮落的心總是與土壤互動，且解讀正面和負面的經歷、又作出回應。

這是令人難以接受的真理，尤其是在妳丈夫已習慣於追求性犯罪，又不願意、或不能與妳有親密性關係的情況下。然而，藉著順服神並努力參與在祂的救贖計畫中，

即便是頭腦也可以重受訓練、重整和更新——祂能使妳丈夫徹底地、從內心到外在的行為，都煥然一新。

二、丈夫的生命從童年到現在受到哪些重大的影響？妳有何認識？他經歷過什麼苦難？在同儕、男女交往和家庭關係中，有哪些經歷似乎對他產生了好的、或不好的影響？

三、妳對丈夫的童年、青少年、單身時期、或過往的性行為有什麼疑問嗎？妳願意向他詢問這些事情嗎？如果妳還沒有準備好做這件事，妳願意開始為此禱告嗎？

樹根

「大樹生長圖」中的根部代表我們的內心與我們的環境互動的一種方式，也就是我們的渴望。我們被造是為要從造物主的恩手中接受某些祝福和禮物。神將安全感、意義、榮耀、肯定、愛、計畫和管理賜給我們，因我們是「統管萬有之神的形像」。當我們因著神的祝福而「生養眾多」（創一28）時，各種人際關係就會成為愛、肯定、情感和親密的管道。

我們仍需要神所賜的一切應許和祝福，但現在有兩件事不再一樣了。首先，我們有罪的心想要按著自己的主張來獲得祝福，拒絕按照神的主權和設計、以祂的方法和時間來領受祝福。第二，我們已經不住在伊甸園了！生命裡的一切環境（土壤）盡都被罪玷污了。因此我們在生命各領域的渴望都經常受挫，包括那些美好的渴望。人不會照我們所渴望的方式來愛我們，也不會按我們受造的樣式來愛我們。老闆和事業都不能給我們心靈深處所渴望的肯定。在這世上，我們對安全感、興旺和喜樂等美好的渴望頻頻落空，因受造界沒有一寸土地未受罪惡的破壞。我們的渴望（或樹根）每天都受到周遭世界和環境的影響。沒有人能夠時時得到他們想要的東西，而我們也以行為來回應，試圖掌控那未滿足的渴望和隨之而來的痛苦。性犯罪就像所有的罪一樣，是由某種渴望所驅動的，我們也容讓那些渴望來支配我們。

四、此刻，妳認為是什麼渴望在支配丈夫的內心（包括舒適、掌管、肯定、尊重、意義等等）？他最想要的是什麼？ 他最不想要的是什麼？

樹幹

我們的心（種子）藉著渴望（樹根）與周遭的環境（土壤）互動，思想和信念的模式開始漸漸成形。這些模式被稱為樹幹，因它們會持續生長，直到變得既強韌又穩固。樹幹指向主導、影響我們生活行事的世界觀，是對神、周圍的世界、自己和別人的一套說不出的、且大多不自覺的信念和假設，其建構了我們日常生活的基礎。如果要妳正式地描述這些信念，肯定不是那些妳可能朗朗上口的教義信條；相反地，這套想法反映在妳實際的生活方式中。理解和承認這些想法是很具挑戰性的，但這是了解自己犯罪模式以及如何以福音來面對它們的關鍵。這些想法形成了一個框架，藉以實現我們內心崇拜偶像的渴望：我們採取行動、我們犯罪，而這棵樹就結出果實來。

五、到目前為止，關於丈夫對神、家庭、他自己、妳、婚姻和性的**真正**看法，妳有哪些認識？

六、妳會如何描述丈夫對於壓力、舒適、管理和個人意義的看法？

果實

最後，我們來到了果實，它可能是好的、也可能是壞的，從聖靈生的、或是從自我產生的。行為只是樹生長的一個表徵。若我們的心沒有因信基督而改變，那麼這棵樹、或整個人（靈魂和身體）就無法活在榮耀神的信心和成長中。

妳可能已經了解到丈夫的性犯罪與其他罪的關聯，例如不信、自欺、說謊、自戀、操縱、憤怒或掌控。任何奴役性（成癮）的罪都需要其他行為來支持它的存在；通常我們對罪的追求都需要從別的罪得著「精力」和肯定。當我們誠實地評估自己對罪惡的追求時，我們都能體會到這一點。強迫性消費、食物成癮和酗酒不會在一夜之間形成，也不會脫離與別的罪的關係，如驕傲、自私、躲藏、逃避痛苦和不信。

基督可以改變每棵樹

沒有一棵樹是不可改變的，這項基本真理形塑了我們對「大樹生長圖」的理解。神的救贖足以滿足我們每一部分的需要。當妳的盼望是在基督裡，他就會更新妳的心。當妳參與在神改變我們的過程中，妳的整棵樹也會隨著時日被更新。聖經應許給我們「一顆新心」（結卅六26-27），並描述新生命是「在基督耶穌裡」（羅八1）、「與基督一同藏在神裡面」（西三3），並且用樹作為比喻，是被「接在」救贖之樹上（羅十一17）。我們可以說，基督所賦予的新心和新生命就是一棵全新之樹的開始。但我們必需知道，即便是蒙救贖的種子或心，也會與舊的、墮落的樹一起生長，且有所衝突。在福音中，我們真正的、永恆的身分是在基督裡，但我們仍然會與舊的行為模式和包袱爭戰；換句話說，耶穌確實拯救、改變了我們，但改變是在真實的生活中發生，伴隨著互相衝突的渴

望和世界觀。

因此，當我們針對自己的生命、或是幫助像妳丈夫這樣的人時，神確實關注我們的果實（我們的行為和生活）；但信徒要有所成長，首先要處理的是自己的心，還要面對那些持續影響我們的事物。聖經所描述的「脫去」和「穿上」（弗四22-23）並非只應用在行為或果實的層面，而是應用在樹的每個部分。

讓我們將這些都應用到一個名叫約翰的人身上。請先閱讀手冊後面的附錄二，再回答以下的問題。

七、請盡可能地寫出以下的情況：如果妳丈夫尋求基督的幫助和醫治，盡心、盡性、盡意、盡力（參可十二30）地尋求悔改和更新。

（一）在他的生活中，一顆被基督更新改變的心會是什麼樣子？

_____

_____

_____

_____

_____

（二）神如何使用那些看似無益的事物來塑造妳丈夫，使他得益處、更像耶穌（見羅八28-29）？

_____

（三）哪些渴望對他的控制越來越大？

（四）他的看法如何越來越符合神的真理？

（五）除了希望他越來越能擺脫性犯罪之外，妳還希望看到他生命結出什麼敬虔的果子？

現在妳可以根據以上所寫的來為丈夫禱告，從他的心（種子）開始，到他的行為和選擇（果實）。妳可以選擇合適的經文來幫助妳。例如，針對他的看法和思想，妳可以用羅馬書十二章1-2節和哥林多前書二章16節來禱告：祈求神使他願意將自己獻給神當作「活祭」，使他越來越有「基督的心」，以至於他能按著神完美的旨意而更新、改變。如果妳需要有人幫助妳尋找經文，請與小組帶領人和小組中的姐妹談談。妳們是一起走在這旅途中的夥伴！

根據本課的主題和妳的其他需要，為彼此禱告，然後結束小組討論。

回家作業

妳願意定期為妳丈夫的「樹」得以更新而禱告嗎？如果妳覺得還沒有準備好，也沒關係。在這個旅程中，神知道妳目前走到哪裡，並會按著祂的步伐帶妳前進。

閱讀並完成第八課。下一次的課程會引導妳將所學的「大樹生長圖」應用到自己的身上。

課程 八

妳的「樹」

評估妳的回應

默想經文及禱告：來十二1-3

所以，我們既然有這麼多的見證人，像雲彩圍繞著我們，就應該脫下各樣的拖累，和容易纏住我們的罪，以堅忍的心奔跑那擺在我們面前的賽程；專一注視耶穌，就是那位信心的創始者和完成者。祂因為那擺在面前的喜樂，就忍受了十字架，輕看了羞辱，現在就坐在神寶座的右邊。這位忍受罪人那樣頂撞的耶穌，你們要仔細思想，免得疲倦灰心。（新譯本）

一、妳可能聽說過，基督徒的生命比較像是跑馬拉松，而不是短程的衝刺。妳需要以同樣的心態來面對前面的旅程。就婚姻的現階段，這段經文對妳有甚麼教導？

二、有太多的事情會奪走我們心中的專注、我們「信心的眼睛」。今天，妳有什麼事情是需要「脫下」（1節）的？

三、「仔細思想」（3節）對今天的妳來說，似乎是不可能、令妳沮喪，或是令妳感到安慰。請寫出一篇禱告，向神表達妳真實的感受和想法。

敞開妳的胸懷

在我們分居不久後，我聽到一首很美的敬拜詩歌：〈主啊，憐憫我〉【編按：Lord have Mercy，歌詞請參考：https://www.azlyrics.com/lyrics/michaelwsmith/lordhavemercy.html】我心想：「這首詩歌好美，可惜它是為我丈夫那種人寫的，不是

為我。」幾個月後，我在讀經時看到一個自己已經讀了上百遍的故事。有兩個人在聖殿裡禱告，一個是法利賽人、一個是稅吏。法利賽人的禱告是：「感謝神，我不像這個稅吏」；但稅吏的禱告是真實的悔改：「神啊，可憐我這個罪人」（參路十八9-14）。哎呀！聖靈立即顯出我的驕傲。我第一次意識到自己就是那個法利賽人！即便我唯一的罪是認為自己比丈夫好（當然我不比他好），我非常愧疚！我意識到耶穌嚴厲地訓斥法利賽人，而我的心卻和他們一樣驕傲！

（學員分享）

當我和丈夫結婚時，我知道自己處在失衡的依存關係（codependent）裡，但我並不完全明白其中的意義，也沒有花太多時間做必要的功課。結婚時我只是個初信的基督徒，我很快就把丈夫當成我的神。在發現丈夫的性犯罪後，我花了一些時間審視自己的內心，意識到自己在各方面都離棄神，也因此實際地棄絕我的婚姻。從結婚的那一刻起，我總是快速地指責丈夫的一切過錯，卻極少認識到自己的罪，也缺乏聖靈的果子，我一直都是個假冒為善的人。當我倚靠神並與祂重新建立關係，懇求聖靈指明我的罪時，我便意識到自己所結的聖靈果子比那不忠的丈夫還少得多。最

終，我對丈夫的性犯罪心存感恩，我如釋重負地承認自己許多的罪，並且悔改。

（學員分享）

上週我們從聖經的觀點探討罪的發展，以及唯有基督才能改變我們的樹，使我們有敬虔。本週我們要將同樣的原則應用在身為妻子的妳身上，包括妳的內心、行為、信念和渴望。

聖經確認我們的心是所有行動和思想的源頭。當我們的心受自我和罪的轄制，就生出腐敗的果實，包括苦毒、憤怒、自義、和自我厭惡等；當我們的心受基督的愛統管、且有祂聖潔的同在時，就得以更新，在生命中結出更多聖靈的果子，包括仁愛、喜樂、和平、忍耐、恩慈、良善、信實、溫柔和節制（參加五22-23）。認識這些重要的真理能幫助妳明白為什麼妳對丈夫的罪有如此的反應，好讓妳的生命踏上更新之路。

對某些人來說，開始關注更深層的問題而不只是表面的行為，乃是思想上的重大轉變。我們常常為了感覺好一些、或極度想要解決問題，以至於我們只想停止某些行為。我們想要一個能快速解決問題的方案，或一系列的步驟來改變我們的行為。

在大多數的情況下，單單尋求改變行為的計畫都失敗了，因為行為只是更深層問題的症狀——我

們的心是有罪的、是需要改變的。我們的渴望應當是我們的僕人、而不是我們的主人；它們是為了服事我們，以各種方式帶領我們走向神，包括懇求祂的幫助或祝福，呼求祂的安慰或鼓勵，感謝祂，讚美祂等等。我們的思想需要徹底的更新才能符合神的真理和道路。

耶穌基督的福音乃是一個好消息，祂不僅說要來拯救、改變和醫治我們，祂也有能力這麼做……醫治和改變是一個過程；一根斷掉的骨頭不會在一夜之間癒合，在屬靈方面，一顆破碎的心也是如此！[註1]

問題討論與應用

請閱讀耶利米書十七章5-10節、加拉太書五章13-26節，然後回答以下的問題。

一、根據前面的兩個段落，妳會如何描述自己身為基督徒的生命？從以上的兩段經文中，妳看到妳自己是屬於哪一種生命？

註1　Ellen Dykas, ed., *Sexual Sanity for Women: Healing from Sexual and Relational Brokenness* (Greensboro, NC: New Growth Press, 2013), 19.

二、請閱讀以下妻子們的分享，並回答問題。

得知丈夫持續陷入色情媒體的掙扎後，不知不覺地已過了幾個月，我發現自己變得越來越冷漠和麻木。我說自己「只是很忙碌」，其實是藉著工作來逃避與丈夫的親密關係。我感覺性生活只是我必需進行的一種儀式，試圖藉此幫助他抵擋試探，所以我試著強迫自己去誘惑他，但我的心卻是越來越疏離。苦毒像毒藥一樣滲入我心，幾近要摧毀我。我不僅懷恨丈夫及整個婚姻，最終也對神心懷苦毒。如果神有至高的主權，為何祂讓我嫁給一個有如此掙扎的男人，讓我如此地孤單？透過這趟旅程中的幾位夥伴，神在我心裡動工，使我看到自己和丈夫一樣，都需要恩典。對

神來說，我的懷恨與丈夫沉迷於色情同樣卑劣。在十字架之下，我們同樣需要基督的憐憫。

（學員分享）

每次與丈夫討論「他的問題」時，他都答應我不再犯，也求我不要告訴任何人。我以為一個基督徒妻子就該這樣順從，而多年過去了，我們倆都活在謊言中。我們假裝擁有完美的婚姻和家庭，甚至對彼此也是如此。為了維持婚姻，我裝作事情未曾發生、也沒有甚麼傷害。可是，活在否認中必定要付出代價。我像一個機器人，會走動卻沒有生命。

（學員分享）

在謊言中生活了幾十年之後，我威脅丈夫，如果他自己不去找教會的領袖協談，我就要揭發他的問題。不久之後，他就去見教會的領袖，並接受他們的勸戒；他也得到了恩典、饒恕和支持，而非更多的譴責和羞辱。與此同時，我感受到孤立、被遺棄的痛苦。在接下來的幾個月裡，我經歷了一波又一波的生氣、嫉妒和憤怒，因為沈溺於污穢中的丈夫竟然得到支持、饒恕、甚至恩慈……而完全無辜的我卻被遺棄、孤立、被當作是不潔的。

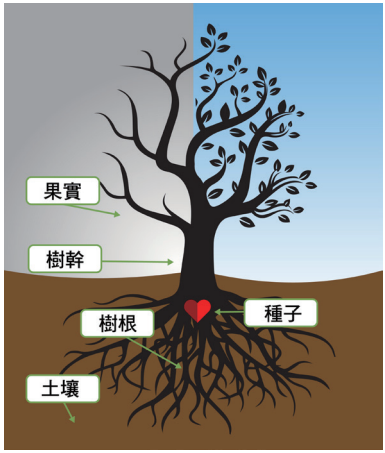
在接下來的七年裡，苦毒常駐我心，最終淪落到隱約地懷恨神和我丈夫。我在情感上退縮，與丈夫的個人關係盡量維持在最低的程度，只有在撫養孩子和生活上維持正常運作。我對他的批評、數衍越來越多，這讓孩子和其他人感到很不舒服。我能感覺到自己的不友善，但我不明白為什麼我已經原諒了丈夫、而這些情緒還會爆發出來，而且我似乎無法改變。最後，透過「大樹成長圖」（以及在輔導課程中的解釋），主讓我看到自己的心是多麼的黑暗，充滿仇恨；祂甚至使我悔悟到，我對丈夫的仇恨就與他沉迷於色情一樣，都是令人憎惡的罪！我終於看到自己並沒有比他好。這改變了一切！

（學員分享）

（一）在這些婦女的分享中，妳看到哪些美好的果實？

（二）妳看到哪些壞果實？

妳自己的「樹」



本週的課程會引導妳從人生的三個階段來了解妳的樹。首先，請花點時間思考妳這棵樹在婚前的各個部分；第二，婚後的狀況；最後，檢視妳在發現丈夫性犯罪後的各部分狀況。

做過這項練習的妻子們會說，雖然這項練習很困難，也令人不舒服，但對她們很有幫助。妳可能會覺得沮喪和不公平：「是他把我們的婚姻搞砸了，為什麼還要我檢視自己呢！」或者，妳也可能發現這個練習充滿盼望和鼓勵：「我很生氣、也很害怕，但我知道自己需要幫助才

附註：「大樹生長圖」彩圖，請參見230頁。

能了解自己為何會有這樣的反應。其中有些部分是很有道理的，但有些部分讓我覺得可笑。」不管怎樣，這一課能夠幫助妳、鼓勵妳。

記得我們在第三課討論過苦難：神在幕後工作。請妳要相信，神的主要目的**不只是**要妳丈夫悔改；祂看重妳丈夫，祂也切望妳的心得到醫治和修復！妳可以像大衛那樣禱告，真誠地向神說這些話，相信祂必定回應妳：

> 神啊！求祢鑒察我，知道我的心思；試驗我，知道我的意念。看我裡面有甚麼惡行沒有，引導我走永生的道路。（詩一三九23-24）

在妳繼續下一部分之前，請閱讀附錄三，它提供一個妻子「樹」的範例，幫助妳預備檢視妳自己的樹！

三、請盡妳所能地填寫以下的表格，但不要求達到淋漓盡致。在回顧和思想自己的旅程時，要禱告並求神帶領妳。妳可能要使用三個不同的時段來填寫這些內容，給自己一些時間來深思和禱告。如果有一位值得妳信賴的朋友，認識婚前與婚後的妳，徵求她們的看法也是有幫助的，儘管這樣做會讓妳感到受傷。但請記得，有具體的了解才能得到具體的**鼓勵和幫助！**

	第一部分 婚前的生命	**第二部分** 婚後但不知道丈夫性犯罪*	**第三部分** 揭發性犯罪之後
種子（心） 妳是基督徒嗎？妳對信仰有多認真呢？認識、愛和順服耶穌對過去和現在的妳來說，有多重要呢？			
土壤（形塑力） 人生中的哪些事件和環境已經、或正在形塑妳？請同時考慮祝福和苦難。			
樹根（支配生命的渴望） 妳過去/現在最想要的是什麼？			
樹幹（影響生活的信念） 對於神、自己、男人、婚姻、性和生活，妳有什麼看法？			
果實（行為） 妳的生命在過去/現在如何呈現聖靈的果子？妳在過去/現在有哪些罪的掙扎？			

* 如果妳在結婚時就知道他的性犯罪，請合併第二、第三部分。

四、完成這個練習後，主向妳顯明了哪些事？在生命的各個階段中，妳的樹有什麼不同或相同之處是讓妳感

到驚訝的？

五、關於妳對丈夫的回應（妳的果實），妳有什麼看見？妳能把自己的行為（果實）連結到樹的其他部分嗎？是否有任何土壤的影響力形塑了妳對丈夫的看法，以及妳對他性犯罪的回應？

六、最後，請花點時間想像一下妳被基督更新的樹。

（一）在妳的生命中，一顆被基督改變的心是什麼樣子？

（二）神如何藉著過去和現在的受苦經歷（不好的土壤影響）來堅固妳、並使妳成長？

（三）哪些渴望對妳的支配越來越大？

（四）妳的信念如何越來越符合神的真理？

（五）妳希望看到自己心中結出哪些不同的果實？妳的行為和反應會如何改變？

姊妹，妳做得很好！這並不是輕鬆的一課。誠實地審視自己，分辨哪些符合、哪些不符合神對我們生活的美意，這對我們來說是很困難的（但是很重要）。並不是妳造成丈夫的性犯罪，但它卻深深地衝擊到妳。因為妳（像所有配偶一樣）帶著自己的經歷、已得滿足和未得滿足的渴望、信與不信、內心的問題、以及好與壞的果實進入婚姻，所以了解妳的苦難所處的完整背景乃是至關重要的。

以禱告來結束小組的討論，感謝神在妳生命中的作為，並且向神呼求，將自己所需要的幫助帶到祂面前。

回家作業

閱讀並完成第九課

思想所閱讀的，並在接下來的一週裡，用以下「聖靈的作為」[註2]的內容來禱告：

註2　Bennett, *Valley of Vision*, 56–57. 獲准使用

喔，聖靈，我的神啊，
祢從聖父、聖子而出，
　求祢憐憫我。
祢起初運行在混沌之上，
　使世界井然有序，
　為大地披上彩衣、碩果纍纍。

求祢在我脫序的心靈中動工；
除去我任性、憎恨的疾病；
驅散我不信的迷霧和黑暗；
以純潔的真理之光照亮我心；
使它散發天堂樂園的馨香，
　結滿甜美的果子，
　因天上的恩典而美麗，
　因神的光照而喜樂洋溢。

求聖靈作為的榮耀充滿我；
安慰我、光照我、引導我，使我成聖；
向我心顯明祢從基督所領受的一切；
願我藉著祢天天更認識基督的愛，
　恩典、憐憫、信實和美好；
帶我到十架面前看見耶穌的傷痕、
　罪惡的可憎、撒但的權勢；
願我在當中看到自己的罪正如
　那刺穿耶穌的釘子，

那綑綁祂的繩索，

那撕裂祂的荊棘，

那扎刺祂的槍矛。

幫助我從耶穌的死看見祂真實、無限的愛。

使我明白祂說「成了」是何等奇妙浩瀚的真理。

求祢加添我的信心以清楚認識到

祂已完成贖罪之工，補償了罪債，

滿足了神的公義，除去了罪咎，

我的債已清償，我的罪已得赦免，

我的身體得贖，我的靈魂得拯救，

地獄已瓦解，天堂已敞開，

永生已屬我。

喔，聖靈啊，求祢將這救贖的功課深印在我心。

將它們寫在我的心版上，

使我走在恨惡罪、遠離罪孽、

喜愛基督的道路上；

魔鬼的伎倆斷不能迷惑、欺騙、苦害我。

課程 九

饒恕

了解其含義

默想經文及禱告：太十四22-33

耶穌隨即催門徒上船，先渡到那邊去，等祂叫眾人散開。散了眾人以後，祂就獨自上山去禱告。到了晚上，只有祂一人在那裡。那時船在海中，因風不順，被浪搖撼。夜裏四更天、耶穌在海面上走，往門徒那裡去。門徒看見祂在海面上走，就驚慌了，說，是個鬼怪。便害怕，喊叫起來。耶穌連忙對他們說，你們放心。是我，不要怕。彼得說，主，如果是祢，請叫我從水面上走到祢那裡去。耶穌說，你來罷。彼得就從船上下去，在水面上走，要到耶穌那裡去。只因見風甚大，就害怕。將要沉下去，便喊著說，主啊！救我。耶穌趕緊伸手拉住他，說，你這小信的人哪，為甚麼疑惑呢？他們上了船，風就住了。在船上的人都拜祂說，祢真是神的兒子了。

一、這個奇妙的故事道出門徒們的恐懼，儘管他們之前已看過耶穌行許多神蹟。妳與他們的恐懼有何關連？

二、這個故事對妳有甚麼鼓勵、安慰或挑戰？

三、饒恕丈夫對妳來說似乎是不可能的（就算妳不覺得可怕）。正如門徒在小船上，在驚滔駭浪中飄搖，在妳思量這個難題時，妳似乎也看不到耶穌和祂的大能。妳可能覺得自己被要求「走在水面上」。請寫一篇禱告，向神坦承妳在準備進入這一課時的感受。

敞開妳的胸懷

我過去所受的教導是，若有人惡待我，神期望我立刻饒恕對方。神恩慈地將有智慧的輔導員帶進我的生命中，幫助我更明白耶穌對我的心意。我開始明白，神不僅能處理我的情緒，祂也確實要我毫無保留地向祂傾心吐意；如實地呈現，不需要過濾、整理；祂要聽到那出現在我腦海裡、心裡的一切！

來到耶穌面前，以祂作我的審判者，將自己的案情陳明在祂面前，將那些傷害我的人交給祂來審判，這使我感到寬慰。我在安息中得知，不管在今生還是來世，神都應許要糾正所有的事物。我之所以能饒恕別人，乃是因為耶穌這位全地的審判者必定行公義。

（學員分享）

得知丈夫長年沉迷於色情媒體已經五年了，這是一段令人疲憊厭倦、沒完沒了的過程，充滿眼淚、憤怒、羞恥、苦毒和自我懷疑。但與此同時，因著神的信實，這也成為一個醫治和成長的旅程。我不再是這個旅程開始之前的那個女人了，我為此感謝神。然而，缺乏信任仍是婚姻關

係修復上的困擾。我落入掙扎、責備自己無能，甚至不願意在無法信任的人面前「暴露」自己真正的感受和脆弱，包括身體上的及情感上的。我知道在成癮的轄制下，他有時候還會重蹈覆轍。我曾懇求他在遇到這種情況時要敞開心扉，我讓他知道誠實對恢復信任有極大的幫助；可是他卻持續向我和他的守望夥伴隱瞞實情。為什麼他總是不明白？我的心極其脆弱，每當我認為已重建信任感時，心又再次破碎。他沒有保護我的心，而是讓我自己去守護它。我深切渴望能再次全然地、全心地、毫無保留地信任他，所以我繼續走這趟旅程，一步一步地、一天一天地信靠那位能夠完全醫治我們倆的神。

（學員分享）

從標題看得出來，這一課旨在幫助妳**了解**基督徒生活中、也是在妳目前的婚姻處境裡非常重要的一環：饒恕。我要跟妳保證，我不會催逼妳，因為妳可能認為：**我還沒準備好、甚至沒想過要饒恕他！**這一課不會要求妳**現在**就要饒恕丈夫；也不會暗示妳：在饒恕丈夫之後，妳就應該、或能夠立刻信任他。

與饒恕同樣重要的是，惟有神能在妳心中動工，帶妳到願意、且能夠饒恕的地步。祂認識妳、知道妳的處境，並與妳站在一起：「我要教導你，指示你當行的路，

我要定睛在你身上勸戒你。」（詩卅二8）當我們受惡待時，饒恕是所有基督徒蒙召要踏出的信心腳步；然而，饒恕**不等同於**和好的關係。

神讓聖子從死裡復活，拯救我們脫離屬靈的死亡，並改變我們的身分，從罪的奴僕變成蒙愛的、蒙赦免的、受珍視的、蒙揀選的聖潔兒女。對於在基督裡的人來說，他們已經得著了終極的饒恕及永遠的和好。如果祂能成就這些事，那麼，當罪惡、背叛、痛苦和困惑的風暴襲捲我們時，祂肯定能以我們所需要的方式，溫柔地牧養我們。讓我們一步一步地明白饒恕的含義，以及它對妳的意義。

問題討論與應用

一、關於妳的婚姻處境，妳對饒恕有哪些認知，或受過怎樣的教導？妳的理解與下面的解釋有什麼異同之處？

我們可以饒恕是因著我們的所是〔在基督裡〕。神要求我們、也給我們能力去饒恕，這是因為祂已經饒恕了我們，而不是因為對方配得饒恕、或因為對方提出要求。事實上，往往是傷害我們最深的人從不請求我們饒恕，他們不覺得對不起我們，或者他們根本不在乎。饒恕意味著選擇放下為自己伸張正義或報仇的權利；我們取消加害者所欠我們的債。為了能做到這一點，當別人傷害我們時，我們的心必須從苦毒和怨恨中得釋

放。[註1]

二、讓我們來讀一些經文，它們為合乎聖經的饒恕奠定了基礎。閱讀附錄五〈更多思想聖經中的饒恕〉也能使妳受益。閱讀以下的經文，並寫下妳在寬恕這方面的學習。

（一）詩一〇三1-5

（二）太六 9-15

（三）路廿三32-35

註1　Leslie Vemick, *How to Act Right When Your Spouse Acts Wrong* (Colorado Springs, CO: Waterbrook Press, 2001), 174.

（四）羅十二19-21

（五）弗一3-10，四31～五2

（六）西一13-14，三12-14

（七）寫下妳從這些經文中所得到的任何新看法。

饒恕需要付極大的代價！ 我們在每年的復活節都記

念、慶祝這一點，回想基督為我們——罪人、敵人、在今生失喪且沒有盼望的人——犧牲而死。

> 根據聖經，饒恕是給予犯罪者不配得的恩典，包括承擔他們所欠我們的債。我們在聖經中讀到「倘若這人與那人有嫌隙，總要彼此包容，彼此饒恕；主怎樣饒恕了你們，你們也要怎樣饒恕人。」（西三13）神呼召基督徒要達到最高的饒恕標準：祂的標準！[註2]

上面的經文是貫穿聖經救贖敘事主軸中的一個小小樣本：慈愛的救主熱切地愛有罪的、屬靈上犯姦淫的人，為要與我們分享永恆的關係。耶穌將祂所設立的信心道路教導門徒，其包括要我們在彼此的關係中，效法祂付出極大的代價來赦免我們。儘管這違背我們的自義和自我保護的傾向（更不用說我們渴望報復了）。當我們饒恕那些得罪我們的人，**我們**就得著釋放，苦毒和憤怒的痛苦不再能使我們的心剛硬。

依照妳的婚姻處境來認識饒恕

凱勒（Tim Keller）牧師有一篇關於饒恕的講道，強而有力、並且實用，當中解釋了三個主要觀點，為任何受罪破壞的關係提供了一個藍圖。[註3] 請花點時間探討以下的

註2　Hayley Satrom, *Forgiveness: Reflecting God's Mercy* (Phillipsburg, NJ: P&R Publishing, 2020), 10.

註3　本段的重點主要是依據凱勒關於饒恕的講道；Timothy Keller, "Forgiveness,"

內容，特別是應用於饒恕性犯罪的丈夫。妳若有空，可以聽聽他的講道（但這不是要求）。

明白自己與加害者同屬罪人

種種的原因讓我們很難饒恕，這包括當我們認同基督的受苦時，我們必需向自己死（參彼前四12-13）。妳丈夫確實嚴重地傷害了妳，妳很容易（也基於人性）拿他的性犯罪作為定義他的最大指標，而且凸顯出妳跟他是不同族類的人。**姊妹，請不要誤解我的意思**：這絕非小看妳所面對的悲慘；但聖經說我們都很軟弱、容易受試探，且在生活中不斷地犯罪，我們迫切需要祂的救贖恩典。丈夫的不忠和隨之而來的罪惡，包括說謊、欺騙、驕傲、自我崇拜等等，都是醜陋及黑暗的。這些**唯有**藉著基督豐富的憐憫才能得拯救、赦免、改變，且透過聖靈的大能使其徹底地順服。這豈不也是妳最終的需要嗎？「饒恕之所以艱難，乃是因為我認為敵人不屬於一般人，同時又認為自己不屬於罪人。」[註4]

三、關於人的罪和需要基督的恩典之愛，妳是否曾看見丈夫和妳之間的關連或相似之處？

July 9, 2021, *Gospel in Life*, podcast, https://podcast.gospelinlife.com/e/forgiveness-1625595675/.

註4　Judith M. Gundry Volf and Miroslav Volf, *A Spacious Heart: Essays on Identity and Belonging* (Trinity Press International, 1997). 凱勒的講道引用了這句話，Timothy Keller, "Forgiveness," *Gospel in Life*.

從心裡清償丈夫的債

我知道這對妳來說很痛苦、甚至令妳氣憤。是妳丈夫的罪造成這災難，神怎麼要求妳來付代價呢？他的犯錯可能已毀了家庭、妳的心，也許還有妳的健康、財務、聲譽、與他人的關係。從人的角度來看，這似乎很不公平，也確實是如此；然而，當我們陷入報仇的想法時，耶穌福音中的「不公平」會重新調整我們的心。身為基督徒的妳連於基督，蒙召要付代價去饒恕丈夫。然而，不管別人曾對妳說甚麼，可以肯定的是：這是信心的一大步，仁慈又憐憫的耶穌是妳在這過程中的堅定伙伴，祂清楚知道妳的擔子有多沉重。

「從心裡」清償丈夫的債是什麼意思呢？首先，我們要謹記這是超自然的、是出於聖靈所賜的信心！第二，這包括面對丈夫全部的犯罪以及它們對妳的影響。要確實地將他犯罪的醜惡及所造成的痛苦帶到基督的十架前，把丈夫和他的罪交給耶穌。即使到目前為止，他的性犯罪歷史並未充分揭露（包括其他連帶的罪，如欺騙、隱瞞財務），妳仍可根據妳現在所知的來進行這個過程。[註5] 妳

註5　請參考附錄四，其解釋「充分揭露」的意思，以及它對於盼望恢復婚姻關係是很重要的一步。

正在跟隨耶穌的腳步，祂擔當了我們的罪，償還了我們的債，使我們得赦免。

以下的四項承諾總結了饒恕的內含。[註6] 在閱讀它們之前，我有必要強調這並不是直接「跳到作法」！妳在網上看過烹飪或烘焙的節目嗎？這些網站大部分都包含廣告，而且為了美化食譜，網主會長篇大論地、詳細地解釋每一種材料，或表達個人的感受（讚嘆），或滔滔不絕地說出成品有多麼的美味。這一切都是為了吸引讀者留在網站上並注意到廣告。然而，我總是略過所有的解說，直接點選「跳到作法」。我沒時間或興趣去閱讀其他信息。

像饒恕這種痛苦又得付代價的決定，容易使我們想要直接「跳到作法」；換句話說，只要給我步驟，我照著做就好了。但是，姐妹們，饒恕不可能僅靠遵循一個簡短的步驟就可以做到。當人得罪我們時，我們的心、情感和信念交織在一起，我們的牧人耶穌明白這一點。基於這個警告，讓我們探討關於饒恕的四項承諾。請在每個承諾之下的空白處，寫出妳的問題或想法。

（一）**我會盡力不要一直想這件事。**靠著神的幫助和聖靈的大能，我選擇思想丈夫的美好、聖潔和得救。我不會一遍又一遍地重述他的罪（參腓四4-8），若我意識到自己又這樣做的時候，

註6　1-3點改編自Ken Sande, *The Peacemaker: A Biblical Guide to Resolving Personal Conflict*, updated edition (Grand Rapids, MI: Baker Books, 2003), 207.

我會向神呼求幫助（參詩五七1-3）。

（二）**我不會把丈夫的罪當作攻擊他的武器。**靠著神的幫助，我不會把丈夫的罪當作權力、操控或報復的工具來傷害他（參雅三13-18）。靠著神的幫助，關於丈夫犯罪對我的影響，我也不逃避、否認或保持沉默。

（三）**我不會惡意地跟別人談論丈夫的罪。**我要信靠神、尋求祂的幫助，並積極地尋求保守我的口舌，不說貶低或誹謗我丈夫的話。靠著神的幫助，我會尋求朋友及有智慧的建議，使我誠實

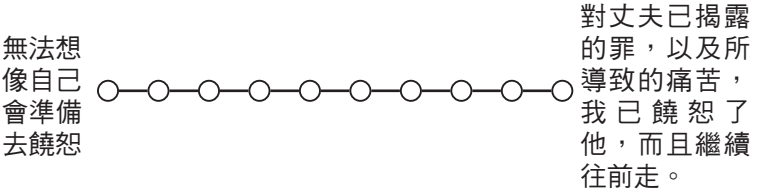
面對自己的情況和感受，並接受所需的鼓勵、安慰和引導（參詩卅九1；弗四29；來十23-25）。

（四）**我會仰賴神賜我謙卑和勇氣，使我活出這種饒恕。**靠聖靈得力，我會謙卑而積極地爭戰，對抗任何的攪擾，不讓它破害、侵蝕神在丈夫和我身上的作為，以重建婚姻中的信任、親密關係和尊重（參加五13-18）。如果有必要，我會勇敢地揭露持續犯罪和不悔改所造成的後果。我明白這不是收回我的饒恕，而是與神的約定，嚴肅地看待罪、失信和我的福祉。

請留意，饒恕**不是**一次性的事件、能立即消除妳心中所有因丈夫犯罪所造成的痛苦、疑慮、試探。這是妳做的決定，然後終生付諸行動；妳會持續需要神的恩典、能力和力量來活出饒恕。這不代表他犯罪的後果會從此消失（有可能持續一生之久），也不意味妳們的婚姻已經修復，或已恢復信任；不是的，這一切承諾都可以和他犯罪的惡果並行（我們將在下一課討論）。饒恕不等同於已經修復或和好，但如果妳希望婚姻能透過重建信任而修復，饒恕就是妳需要採取的必要步驟。

正如本課前面提到的，這看起來像是要求妳「在水面上行走」，對嗎？請放心，在遭受背叛的重創後要饒恕對方，這不是自然的事，而是**超自然**的事。在妳的處境中，要選擇成為神恩典之愛的管道，這簡直就是奇蹟。決定以福音的良善來勝過邪惡，而不是被邪惡所勝，這是我們認同耶穌的一種方式，需要付代價、而且是美好的（參羅十二21）。妳的婚姻成為一個契機，讓妳倚靠神來面對妳真正的需要——神自己會做這事！

四、針對上述的內容，妳有些什麼想法？妳會將自己放在以下階段中的哪個位置？盡可能地解釋妳的答案。



以善勝惡

> 我相信自己已經饒恕了丈夫，正如聖經呼召我們要饒恕一樣。為了得醫治和繼續前進，我必須饒恕。而我相信這是一個過程，所以，我不訝異自己必須不停地努力。發現他性犯罪已將近兩年了，而幾個月前他又再犯，我繼續學習在這過程中重建信任，而且可能會持續很長一段時間。（學員分享）

這個觀點出自聖經的命令：「不要被惡所勝，要以善勝惡」（羅十二21）。當妳饒恕丈夫時，尋求他的益處可能包括那些事呢？下面的清單只是一部分，但會提供妳一些想法。

- 活出之前列出的承諾，這是在妳丈夫面前彰顯基督榮耀的一種方式。藉著信心和完全依靠神，妳不放棄要饒恕丈夫的決定，並將他交託在神的手中。
- 為他禱告！妳可以求神使他的「樹」更新改變；若還看不到這些改變，要求神使他有敬虔的憂傷；求神為他預備一位弟兄，能給他弟兄之愛、關懷、且對他說真話；求神讓他有一顆謙卑受教的心；求神使他勇敢地面對內心深處的恐懼、痛苦、罪惡和困惑；求神使他心中生發以基督為中心的愛，以至於能愛妳和家人；求神使他越來

越愛慕神的話語；求神治死他的邪情私慾……等等。

- 竭力以妳的全人（包括心、口和意念）來愛主，這樣妳就能在言語上、思想上和善行上，越來越愛妳丈夫。
- 勇敢地表明犯罪所需承擔的後果。丈夫（也許還有其他人）可能會跟妳說，若妳真的愛他、饒恕他，就不應該要他承擔犯罪的後果。但維尼克（Leslie Vernick）提到了「設限」和「承擔犯罪後果」的重要性：

> 「承擔犯罪的後果」並不是出於對抗或苛刻。表明犯罪的後果應該是經過深思熟慮的，是根據特定的犯罪、且經過禱告而產生的行動方針。建立「承擔犯罪後果」的概念是為了向配偶傳達：**這種行為或作法是不可接受的，若妳這樣做，我不會繼續當它是無所謂的。**[註7]

在妳執行「承擔犯罪後果」的作法之前，請向屬靈成熟、對婚姻中的性背叛有深刻了解的人徵詢意見。承擔犯罪後果可能的作法包括：停止性關係一段時間、財務限制、限制上網及使用各種科技產品，或者在他持續涉及有

註7　Vernick, *How to Act Right*, 177.

罪的、破壞性的行為時，採取分居的作法。若發生以下的情況：連續的通姦、家暴、身體或性虐待、嚴重影響妳或孩子身心靈健康的成癮習慣，妳必須採取嚴厲的作法。[註8]「承擔犯罪後果」的作法乃是告訴加害者，他們的行為是很嚴重的，需要有重大的反應。有時候對一些人來說，「承擔犯罪後果」的痛苦是一種震撼，讓他們意識到事情的嚴重性。

五、在妳的婚姻處境中，妳是如何追求以善勝惡？

何謂重建信任？

我們已明確地說過，修復和重建信任不同於饒恕，它們**不會同時發生**。先給予饒恕，然後漸漸地活出來。

重建信任是一個過程，需要夫妻雙方的委身，在婚姻中活出主動地、犧牲的愛。兩人藉著忠實的為人及證明自己值得信賴來尊榮神和彼此。丈夫可以藉以下的一些方式來顯明自己值得信賴：

註8　作法包括：立刻尋求可信賴的教會牧長、專業輔導員及可能的執法當局的支援。

- 承認自己的罪，且尋求基督的幫助來勝過它，無論要付出多大的代價或有多麼不方便。
- 謙卑向別人尋求幫助，與成熟的基督徒弟兄建立關係，讓自己在信仰和順服基督方面得到弟兄的鼓勵和守望。
- 更加了解自己的罪對妻子造成的影響，且在她復原的過程中更知道如何愛她、主動幫助她。
- 以耐心接受：與妻子重建信任需要時間，而且自己需要持續的悔改，持續加增對基督的倚靠。
- 謙卑、謙卑再謙卑。大多數時候，若有人協助你規劃重建信任的過程，對你是有益處的，這人可以是牧師、輔導員，或是你們倆都信任、且願意邀請他們進入你們處境的個人或夫婦。在信任受到極嚴重的破壞後，你自己要去辨別什麼是可以期待的，這可能會相當複雜且令你困惑。神是你的輔導，祂知道修復及重建信任不能操之過急，正如你在基督裡做丈夫的成長過程也不是很容易、很快速。這個旅程很漫長，而且很多時候似乎太緩慢。當你在這趟旅程中繼續前進時，請不斷地倚靠你生命中最值得信賴的那一位。

在這個階段的旅程中，附錄六的〈重建信任〉可以幫助妳思考，無論妳現在是處於這個階段，或是盼望神帶領妳的婚姻來到這個階段。

根據本課的主題和妳的其他需要，為彼此禱告，然後結束小組討論。

回家作業

閱讀並完成第十課，我們最後的一節課！

請回到本課一開始對馬太福音十四章經文的默想。複習一遍，並針對饒恕和重建信任的過程向主禱告。

請花點時間複習一到九課，預備在最後一堂課中分享妳所學到的重點以及神如何在妳心中動工。

課程 十

盼望

妳未來要竭力以基督為中心
真實地透過信心支取能力

默想經文及禱告：可十六1-8

過了安息日，抹大拉的馬利亞，和雅各的母親馬利亞，並撒羅米，買了香膏，要去膏耶穌的身體。七日的第一日清早，出太陽的時候，他們來到墳墓那裏。彼此說，誰給我們把石頭從墓門輥開呢。那石頭原來很大，他們抬頭一看，卻見石頭已經輥開了。他們進了墳墓，看見一個少年人坐在右邊，穿著白袍。就甚驚恐。那少年人對他們說，不要驚恐。你們尋找那釘十字架的拿撒勒人耶穌。祂已經復活了，不在這裡。請看安放祂的地方。你們可以去告訴祂的門徒和彼得說，祂在你們以先往加利利去。在那裡你們要見祂，正如祂從前所告訴你們的。他們就出來，從墳墓那裡逃跑。又發抖、又驚奇，甚麼也不告訴人。因為他們害怕。

一、妳能否想像，當抹大拉的馬利亞、雅各的母親馬利亞和撒羅米來到墳墓前時，她們以為最大的問題是，

找人移開擋在她們和耶穌之間的大石頭。她們在這處境下的看法與妳有何關連？

二、天使提醒婦女們耶穌所說過的話，並向她們保證祂的話是可信的，「正如祂從前所告訴你們的」。在未來的日子裡，妳需要記得神的哪些應許？

三、我們從其他福音書的記載和使徒行傳中得知，這些婦女不再害怕；由於聖靈在她們裡面賜下能力，使她們忠心地、勇敢地跟隨耶穌。請寫下妳的禱告，告訴神當妳在面對不可知的未來時，妳需要的是甚麼。

敞開妳的胸懷

在這個旅程中，我學會更加地、更多地信靠神……我認為自己先前並不懂得如何信靠祂。這旅程給了我所極需的盼望。我可能還不信任丈夫，但我信任神。我的身分不是確立在丈夫裡，而是在基督裡，這給了我極大的平安和盼望。我每天都為順服和誠實禱告。如果我持續竭力討神喜悅，那麼我就能成長，無論丈夫選擇做什麼，都不能影響、破壞我每天的生活，我會活得很好。我無法管理他，但我能管理我自己，而我選擇與主同行，盡力活出謙卑與順服。如果我能做到這一點，那麼無論發生什麼事，我都會有平安。

我也明白自己不惜一切地渴望討好丈夫並不是神所要的。神要我討祂喜悅！這對我來說是很大的覺醒。我不是在基督教家庭中成長的，也沒有基

督徒作榜樣，而我以為討好丈夫、避免衝突就是討神的喜悅，但其實不是；這只讓我更依賴、更憤怒、更痛苦。現在我明白自己必須用愛來擺脫這討好人的作法，而且在面對丈夫之前，先把一切負面情緒帶到十字架前；聖靈會幫助我以更敬虔、更溫柔、更有愛心的方式，以更溫柔的語氣、更好的身體語言去向丈夫表達我的負面情緒（而不是翻白眼或雙手交叉在胸前）。

（學員分享）

我曾以為盼望是一種謹慎的樂觀心態，是基督徒應當有的。現在我正在學習，盼望乃是認識、相信神的應許是真實的；我的盼望是建基於神的信實而不是自己的樂觀主義。我發現如今吸引我的是，在神裡得著盼望的想法，而不是處境的改變。

（學員分享）

這本手冊涵蓋了很多的內容，而妳也快到達終點了！當然，完成這課程並不代表妳的旅程已結束。但正如導言中所提到的，我由衷地希望妳已經得到幫助，一步步邁向得醫治、成長和更新。

那麼，現在該做甚麼呢？妳可能還有許多疑問、心底有尚未得醫治之處、又面對未來的不確定性，妳該如何持續前進呢？妳的丈夫可能悔改、也可能不悔改；他可能正在克服試探、也可能沒有。妳的婚姻可能正在得醫治的

路上，也可能讓妳覺得停滯不前、破碎、甚至無法修復。

妳需要智慧和盼望來引領前路，而唯一的方法就是：以神和聖經的真理為中心。姐妹，妳相信這點嗎？或許，妳正處於婚姻的暴風眼中，這句話對妳來說似乎太過簡化、太過屬靈了？但事實是：我們與基督的關係是我們生命中唯一穩固的錨，並且，不論妳要面對怎樣的未來和婚姻，基督都是妳的盼望。維尼克寫到：

> 神創造我們，使我們有永恆的生命、且與祂建立深厚的、持久的交通。我們靈裡有一種只有神才能滿足的渴望。出於神的設計，我們的心能敬拜；因此，我們的心會專注在那些我們認為最值得愛、關注、投入心力和資源的人事物上。敬拜某個對象就是珍視它高過一切……無論是出於有意、或無意，我們都以所敬拜的對象為中心。我們的「中心」定義了我們是怎樣的人，揭露我們是誰，以及我們為甚麼而活。我們的「中心」是我們尋求平安、快樂和庇護的地方，它是我們在暴風雨中定錨的所在，它成為我們的磐石、我們所堅持的信仰、我們所依靠的盼望。[註1]

妳已經看到，丈夫和婚姻不是妳生命的源頭或可靠的避難所。我要傾全力來說明這點：以配偶為中心的婚姻

註1　Vernick, *How to Act Right*, 89.

注定要失望、且會在生活的壓力下崩潰。所有基督徒都要學習叫人得釋放（雖然常常是讓人感到痛苦）的真理，也就是：我們受造是為了以神的恩賜為樂，但必須單單以祂為中心。藉著耶穌，我們能與神享有深刻的、親密的、相愛的關係。如今破裂的是妳的婚姻，而不是妳生命的每一部分。基督仍是妳的避難所、妳的家和堅定的伙伴；祂絕不違背祂的應許，祂就在妳身旁，祂永遠信守祂的話。

妳的婚姻（即使在最美好的時刻）只是今生的一項禮物。當我們仰望故事的終點，就是地上的生命結束、我們在天堂與基督同在的時候，我們的盼望就得以增長。唯有在那地方和那時候，一切背叛、悲傷、孤獨、眼淚、恐懼和破碎關係才會消失。當妳將來以基督為中心、真實地透過信心支取能力，妳的盼望就能夠、也必定會增長。這是我們在結束這段旅程時所要關注的。

問題討論與應用

一、妳對未來有什麼恐懼？

二、閱讀以下的引文，然後寫下妳對聖經中的盼望有什麼新的理解。

> 在一般的英語詞彙中，「盼望」通常有別於「肯定」。我們會說：「我不知道會發生什麼事，但我盼望它發生。」當妳在聖經中讀到「盼望」的時候，（例如，「專心盼望耶穌基督顯現的時候所要帶給你們的恩典。」〔彼前一13，新譯本〕）這盼望並不是一廂情願的想法。它不是說「我不知道會不會發生，但我盼望它發生。」這絕對不是基督徒所指的盼望。基督徒的盼望是，當神應許某事將會發生，妳就相信那應許。基督徒的盼望是一種把握，相信某事將會實現，因為神已經應許它會實現。[註2]

三、請閱讀以下經文，留意它們如何描述我們在今生所擁

註2　John Piper, "What Is So Important About Christian Hope?" *Ask Pastor John*, podcast, March 7, 2008, https://www. desiringgod.org/interviews/what-is-so-important-about-christian-hope.

有的盼望。

（一）詩四十二

（二）詩一一九49-50、114

（三）詩一三〇5-8

（四）羅五1-5，十五13

（五）彼前一3-9、13-15

四、藉著耶穌從死裡復活，我們有了活潑的盼望，請思想這一點！我們今生所遭受的最嚴重打擊——身體的死亡，實際上是通往最終家園的大門，那裡是有主同在的天堂。相信這個真理會改變我們經歷痛苦和悲傷的方式。今生的試煉終有一天會消逝和退去，但我們在基督裡的基業存到永遠。

根據妳從上面的經文中所學習到的，寫下妳對盼望的總結和應用。當妳誠實面對未來的恐懼以及當前的婚姻狀況時，妳如何竭力地得到（培養或追求）盼望？

以耶穌為中心

五、我們的盼望必須以基督為中心，定錨在神話語的應許

上。大多數人可能都聽過這樣的教導，但我們總是想要以其他東西為中心，就是那些能讓我們感覺良好的渴望和期待。我們可能以**自我為中心**，寧可抱「我行我素」的心態、且不惜損人以利己；或者，我們對別人的愛並不是出於以基督為中心，我們不知不覺地建立了以**他人為中心**的生活態度，目的是要獲得別人的認可、喜愛和讚賞；但是，人不能給我們真正的價值感或身分，只有神能！

關於我們盼望的對象，聖經有不少的論述。它提醒我們，當提到盼望時，只有兩個情形：妳可能期望受造物來滿足內心的渴望；或者妳可能仰望造物的主。確實是如此，當來到人類根本的盼望時，我們每個人的追求若不是橫向的，就是縱向的。聖經警戒我們，如果我們的盼望讓我們失望，那是因為我們的盼望立基在錯誤的對象上。無論如何，只有一個地方可以找到穩妥的盼望。〔聖經〕使我們看到一個根本的、重塑生命的真理，那最真實、存到永遠的、穩妥的盼望乃是一個位格——全能的主。那能改變妳的生命、使妳心得安息、開啓新生命樣式的盼望，就是渴慕祂。聖經一再邀請我們、命令我們、懇求我們「仰望耶和華」，且給我們一個又一個要這樣做的理由。[註3]

註3　Paul Tripp, "Every Other Hope Will Disappoint," Desiring God, May 29, 2021,

（一）關於生命是以基督為中心、而不是以自己、丈夫或婚姻為中心的益處，神給了妳哪些教導？

（二）有哪些實際的作法可以讓妳竭力保持以基督為中心？妳可以養成哪些習慣，使妳將神的話存在心裡、留在意念中？

真實透過信心支取能力

六、之前已經看過希伯來書十二章，但讓我們再次思想。請閱讀這段經文，然後回答以下的問題。

> 我們既有這許多的見證人，如同雲彩圍著我們，就當放下各樣的重擔，脫去容易纏累我們的罪，存心忍耐，奔那擺在我們前頭的路程，仰望為我們信心創始成終的耶穌，祂因那擺在前面的喜樂，就輕看羞辱，忍受了十字架的苦難，便坐在

https://www.desiringgod.org/articles/every other-hope-will-disappoint.

> 神寶座的右邊。那忍受罪人這樣頂撞的，你們要思想，免得疲倦灰心。（來十二1-3）

（一）竭力以基督為中心、**真實地**透過信心支取能力，是至關重要的，妳不僅會更多地認識神的應許，也知道哪些事會轉移或奪走妳對神的信心和倚靠。有哪些事讓妳轉離耶穌，使妳無法穩定地讀經和默想神的話呢？盡可能具體地描述。

（二）在未來一週裡，妳可以採取哪一兩個步驟來擺脫這些障礙？

有關正確的指望，請思想區普（Paul Tripp）的看法：

> 聖經提到我們的指望，它應許我們，只要我們仰望耶和華，就必不致失望。神並不會按照我們的時間表來行事，也不按照我們所期待的方式來實

> 現；但是，祂總是關顧那些信靠祂的人。祂會賜下祂所應許的一切，並豐豐富富給我們最好的供應。因此，我們要以耐心來等候，知道若我們仰望耶和華，那盼望就是穩固的。神的工作不是要成就妳個人對快樂的定義；如果妳要神按著妳的計畫行事，妳將會對神失望，並質疑祂是否愛妳。神要的是更好的：妳的聖潔，就是祂要在妳身上完成救贖的工作，包括妳要深深地、永遠以祂為樂。[註4]

何謂「透過信心支取能力」，對未來（包括婚姻）有真實的指望？在許多方面，第一課到第九課已經為妳展開了一張地圖。請仔細思想妳所學習到的真理，包括：關於妳自己、基督給我們的應許（包括今生要面對試煉）、此生的婚姻以及我們從內而外的改變（樹的更新）方式。根據神的話，妳可以對前面的旅程有什麼盼望？而妳對未來能有什麼渴望（可能不同於盼望）呢？例如，也許妳渴望丈夫與妳在情感上建立深厚的、親密的關係，或者兩人能一起成長，以至於能夠服事其他夫婦；妳禱告並盡全力來達到這些渴望。無論如何，妳可以盼望神的信實「緊隨」妳的丈夫（參詩廿三6），主耶穌因著他的順服而持續在他裡面動工；妳信賴神必會成全祂在妳身上的一切旨意（參詩一三八8）。當妳順服耶穌時，祂必定引領妳去

註4　Tripp, "Every Other Hope Will Disappoint."

行祂為妳所預備的善事（參弗二10）。妳可以渴望那些取決於丈夫信心生活的事物；然而，從神話語而來的盼望是確實的，因為神是信實的！

（三）那麼對於未來，有哪些是妳可以透過信心支取能力的盼望？

七、最後，請花點時間快速地回顧之前的課程。有哪些是讓妳印象深刻的？妳對自己的處境有什麼領悟？在接下來的旅程中，神呼召妳要踏出哪些信心的腳步？請思想、並在小組中分享二到三項具體的代禱事項。

結束本小組思想和禱告時間

這本手冊的一項目標是幫助妳在基督裡找到安慰。請閱讀以下的基督教信條，它表達了神的安慰所提供的豐

盛盼望。

> **問：**「無論是生是死，你唯一的安慰是什麼？」
>
> **答：**我無論是生是死，我的身體、靈魂都不屬於我自己，乃是屬於我信實的救主耶穌基督，祂用寶血完全補贖了我一切的罪債，並且救贖我脫離魔鬼一切的權勢；祂也保守我，若非天父允許，我的頭髮一根也不會掉下；祂又叫萬事互相效力，使我得救。因此祂透過聖靈使我有永生的確據，也使我從今以後甘心樂意為祂而活。[註5]

面對不確定的未來，因我們在基督裡有永生的確據，使我們有真實的安慰和穩妥的心靈。信實的救主向我們保證祂現在與我們同在，而且還有一個沒有眼淚、悲傷或疼痛的永生，充滿了祂所恢復的聖潔喜樂。我的姐妹們，這是我們堅定的盼望。

在第三課中，我們默想了一首19世紀的聖詩，其中充滿聖經中的盼望。現在，讓我們來看另一首詩歌，它能安慰我們此刻的心靈，並面對未知的將來。無論是生是死，基督都親近我們，這永遠不會改變！請花點時間默想這首歌的歌詞。

註5 「無論是生是死，妳唯一安慰是什麼？」摘自《海德堡要理問答》；可上網查詢 https://heidelblog.net/2021/01/what-is-your-only-comfort-in-life-and-in-death/,accessed July 27, 2021。參《歷代教會信條精選》，改革宗，頁12。

我靈安靜（Be Still My Soul）[註6]

我靈，安靜！有主守護你旁，
十架憂苦，你要堅忍擔當；
唯靠恩主為你安排主張；
萬事多變，唯主信實久長。
我靈，安靜！耶穌是你良友，
穿越荊棘通向歡樂地方。

我靈，安靜！有主為你擔當，
引導未來，正如今日過往。
莫讓何事動搖信心盼望；
眼前奧秘，那日終必明朗。
我靈，安靜！風浪仍聽主命，
正如當年救主平息風浪。

我靈，安靜！每當親友離去，
流淚谷中，世界變為黯淡；
更加認識救主慈愛心腸，
祂撫慰你一切驚慌憂傷。
我靈，安靜！你所失去一切，
祂以豐盛親自彌補償還。

我靈，安靜！光陰如飛而逝，

註6　Catharina A. von Schlegel, "Be Still My Soul," trans. Jane L. Borthwick, *Trinity Hymnal* (Suwanee, GA: Great Commission Publications, 1990), 689. 參《天地共讚》，改革宗，第281首。

那日與主永遠同在一處，
失望憂傷終必消逝無蹤；
純淨喜樂，忘記一切愁煩。
我靈，安靜！那日擦乾眼淚，
信徒歡聚，永享恩福平安。

姊妹，妳有一個未來的盼望，祂的名字是耶穌。因此，在妳的婚姻處境中，妳此刻就能擁有盼望。先尋求祂，以祂為妳生命的中心，即便妳是在接受輔導、照顧孩子、等待主回應妳的禱告、或為今生無可挽回的損失感到悲痛。基督向祂的跟隨者保證，我們有榮耀的未來、會與祂同在天堂，享受新郎和祂新娘（教會）的婚筵。

請牢記這個真理，並以此克服妳心中殘留的恐懼和傷痛。因為妳是屬祂的，妳可以實實在在地面對今生剩餘的日子、那不確定的未來；這並不容易，但妳並不孤單。妳身上的傷痕可能會持續一生之久，但它們最終必會得醫治。從今直到永遠，妳有一個穩固的錨：主耶穌、妳永遠的救主——無論是生是死，妳的身體和靈魂都屬於祂。

妳們已完成了這個課程，且一起走完了這趟旅程，最後花一些時間彼此代禱。

附錄 一

開始梳理妳的情緒

在情緒生活中，成長是怎麼回事呢？我希望妳已清楚知道，那既不是指一切都井然有序，也不是說以後都不會感到難過了。要衡量是否成長，要看妳是否能更快速地面對自己的感受，並誠實地面對自己、神和可信賴的人。另一個可以看到成長的是，妳越來越能在第一時間轉向耶穌，而不是轉向朋友，或採取有罪的逃避方式，例如暴食、喝酒、社交媒體或購物。從事這些事物、或這些事物本身並不都是壞的，而是出於不好的動機，例如想要麻痺我們的痛苦。當妳在自我評估時，不要過於嚴苛，要謹記，在妳走向神的過程中，妳的主是慈愛和滿有恩典的，祂絕不苛刻或不耐煩。

妳確實知道自己為什麼會有某種情緒，因為它們與妳深受信任之人的背叛有關；然而，可能突然間有其他的情緒蜂擁而至，包括沉痛、暴怒、恥辱或驚慌失措，它們似乎憑空冒了出來，又似乎其來有自。正如第四課中提到的，許多經歷性背叛的妻子都會出現所謂的「創傷後壓力症候群」。妳可能需要找專業輔導員、牧師或其他屬靈領袖協談，幫助妳處理所面臨的重重創傷。

一個可以幫助妳的簡單工具就是記錄：〈我的感受、我的想法、我的做法〉。這種方法是在妳察覺有強烈的情緒湧現（或爆發！）時，以圖表來做標示，標記妳的感受、想法和回應的過程，這能幫助妳發現三者之間的關連。有時妳會先有一種想法，然後導致一種感受，所以妳不必在意哪個先出現。察覺會幫助妳更具體地為自己禱告，並越發有智慧去明白這些情緒是如何觸發的。當謹記的是：沒有錯誤的答案，只有將真實的問題帶到耶穌的施恩寶座前！

日誌

〈我的感受、我的想法、我的做法〉

範例

日期

1 / 12 / 2022

發生什麼事？

是甚麼觸發這種感受（記憶、交談、做夢……等）。

約翰又晚歸，而且沒有發短訊告訴我。

我的感受

妳察覺自己有甚麼情緒。

暴怒！我極為憤怒！

我的想法

妳對妳自己、先生、婚姻或導火線的想法。

他是個混蛋，只想到自己。我是個蠢蛋，竟然還維繫著這婚姻。這種事只會一遍又一遍地重複發生。

我的做法

妳如何回應？妳立刻轉向神或轉向其他地方？這個模式是在妳婚前、或在得知丈夫的罪之前就開始的？

我不管他了，我狠狠地甩門而出，到健身房去。

耶穌

對妳來說，耶穌是誰？在這種情況下，祂給妳甚麼裝備？

祂是唯一我可以信靠的。

話語

妳能默想哪些經文，並用這經文來為將來類似的情況禱告？

詩篇一四二

日期

1 / 13 / 2022

發生什麼事？

是甚麼引發這種感受（記憶、交談、做夢……等）。

昨晚我從健身房回到家時，約翰在門口等我。他向我道歉，因為沒事先讓我知道他會晚歸。他忘了告訴我他要去藥房買些藥。

我的感受

妳察覺自己有甚麼情緒。

有點羞愧但仍然憤怒和不安。難過的是，我的情緒這麼容易就被觸發。

我的想法

妳對妳自己、先生、婚姻或導火線的想法。

我已厭倦了這段旅程……各種導火線、痛苦和恐懼，我只想結束這一切；但我今天早上確實想起，約翰上週曾告訴我他這週需要去藥房。

我的做法

妳如何回應？妳立刻轉向神或轉向其他地方？這個模式是在妳婚前、或在得知丈夫的罪之前就開始的？

我哭了。我害怕自己永遠無法擺脫這種被觸發／恐懼的循環。

耶穌

對妳來說，耶穌是誰？在這種情況下，祂給妳甚麼裝備？

主啊，我需要祢的安慰。

話語

妳能默想哪些經文，並用這經文來為將來類似的情況禱告？

詩篇一四七3

〈我的感受、我的想法、我的做法〉

日期

發生什麼事？

是甚麼觸發這種感受（記憶、交談、做夢……等）。

我的感受

妳察覺自己有甚麼情緒。

我的想法

妳對妳自己、先生、婚姻或導火線的想法。

我的做法

妳如何回應？妳立刻轉向神或轉向其他地方？這個模式是在妳婚前、或在得知丈夫的罪之前就開始的？

耶穌

對妳來說，耶穌是誰？在這種情況下，祂給妳甚麼裝備？

話語

妳能默想哪些經文，並用這經文來為將來類似的情況禱告？

日期

發生什麼事？

是甚麼觸發這種感受（記憶、交談、做夢……等）。

我的感受

妳察覺自己有甚麼情緒。

我的想法

妳對妳自己、先生、婚姻或導火線的想法。

我的做法

妳如何回應？妳立刻轉向神或轉向其他地方？這個模式是在妳婚前、或在得知丈夫的罪之前就開始的？

耶穌

對妳來說，耶穌是誰？在這種情況下，祂給妳甚麼裝備？

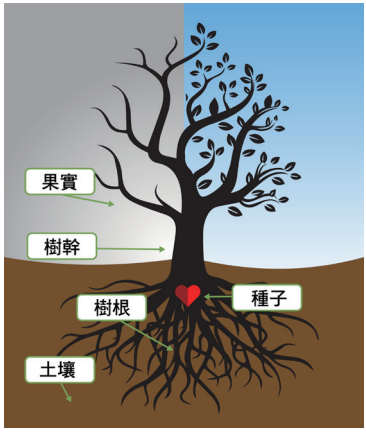
話語

妳能默想哪些經文，並用這經文來為將來類似的情況禱告？

附錄 二

將「大樹生長圖」應用在丈夫身上

簡介約翰[註1]



為了幫助我們了解「大樹生長圖」的各部分，讓我們以一個人為例，我們暫且叫他約翰。約翰是一個30歲出頭的丈夫和父親。他從10歲起就陷入色情媒體的掙扎中。他最近更是變本加厲，竟然去嫖妓。他身心交瘁，面臨婚姻和家庭的破碎。他來到妳的小組尋求幫助，因為他已跌到谷底了；然而，他仍抱一絲希望。他過去曾多次試圖戒掉，但決心和自律為時短暫，很快地，他的隱癖又悄悄地回來，他在罪中越陷越深。

約翰的土壤

約翰生在一個名義上的基督教家庭，但他不記得家人在他小時候去過教會。他是六個兄弟姐妹中的老大。在

註1　附錄二改編自「豐收婦女事工」團隊為男性預備的課程：Sanders and Weidenaar, *New Hope in Christ*, 5-10.可上網免費下載https://harvestusa.org/discovery/.

「大樹生長圖」彩圖，請參見230頁。

他的記憶中，父親很冷漠、沒有責任感，在他九歲時就離開母親，之後再也沒有見過他了。

他的母親不堪重負而淪入酗酒。身為長子的約翰不得不挑起一家的責任。

約翰是一個俊俏、有魅力的年輕人，成熟而穩健。他很快就習慣擔任決策者、獨當一面，各方面都為人讚賞。他在青少年時期就創業，生意興旺，是成功企業的典範。今年初，在他變本加厲之前，約翰開始在孩子教育上與妻子發生嚴重的分歧。妻子想繼續進行在家自學，而他卻看中一家私立的明星中學。孩子們似乎也站在他妻子這一邊。

約翰的樹根

對於擁有約翰這種土壤的人來說，獨特的內心渴望變得相當重要，這點是可以理解的。他飽受眾人的肯定，他可能會對這種肯定上癮。他很年輕就站上主導的位置，這也會令人陶醉。他內心會緊握這兩種渴望，但最強烈的渴望是掌控，這是源自於恐懼。他很害怕周圍的一切會崩潰、陷入混亂和失敗。別人認定他是一位十足的成功者，而約翰擔心的是，自己總是站在災難的邊緣。他強制地掌控著身邊的人事物，以避免失敗的情事發生。

約翰的樹幹

約翰已經來尋求基督，並定期帶家人到教會。如果

妳問他相信什麼，他可以像鸚鵡學舌那樣，說出他在教會入會課程中學到的教義。雖然從實際生活面來看，他相信成敗只在於自己的努力和決定，一切都取決於他。他認為其他人都是威脅——威脅到他的掌控權，威脅到他的自我價值感。

當別人試圖削弱他的掌控、不再稱讚他時，他能做的就是保住控制權，這樣別人就不會打破他脆弱、靠自己努力得來的安全感和成功感。

約翰說他相信神的至高主權，可是在現實生活中，神似乎與他的挑戰和決定毫不相干。他認為自己無需對任何人負責，他擔心與別人討論自己的罪會自取其辱。

現在，我們開始越來越能理解他的犯罪了。他的妻子艾莉代表他最大的一項成就。艾莉的肯定使約翰的自我感覺良好，但現在她開始在孩子就學的決定上抵制他，他不自覺地以此作為衡量自己的標準。他正在失去他的掌控權。色情媒體和幻想通常會提供他一個安全的世界，一個他可以完全掌控的世界，能得到人的崇拜且沒有失敗的風險；那是一個可靠的世界，幾乎不需要他付出任何努力或工作，就能得到持續增長的快樂。

約翰之樹的總結

種子（心）

- 約翰生來就有一顆墮落敗壞的、死的心，但現在藉著聖靈所生發的信心、且與基督的聯合，他有

了一顆向神活的新心。

- 約翰有新心，但在內心的層面上，他仍然要與殘餘的敗壞和裡面的罪搏鬥。

土壤（是強烈的形塑力）

- 約翰是六個兄弟姐妹中的老大。
- 他的父親冷漠、無責任感，在約翰9歲時就離家了。
- 他的母親以酗酒來作回應。
- 約翰很小就在家中扮演主導的角色。
- 他年輕時有出色的外表、又聰明。
- 他開始習慣自主的生活，而白手起家的能力又令人讚賞。
- 他從青少年開始就擁有成功的事業。
- 他的妻子希望孩子在家自學，他卻希望他們上私立的明星中學。孩子們贊同妻子的意思。

樹根（掌控的渴望）

- 約翰渴望得到肯定，也從小就得到肯定。他打算把孩子送到私立明星中學就讀，這表明他想透過孩子的成功來得到肯定。
- 他渴望權力，那一直是令人陶醉的經歷。
- 他害怕自己的世界會崩潰，這驅使他想要控制一切。父親的遺棄和母親的酗酒所帶來的打擊，迫

使他企圖掌控生活中的一切，以作為一種保護的手段。

樹幹（真正的信念和世界觀）

- 「如果不由我掌控，我的世界就會崩潰。」
- 「別人威脅到我的掌控權和自我價值。」
- 「神基本上與我面臨的挑戰和決定沒什麼相關」
- 「我不需要對任何人負責。」
- 「認罪對我來說肯定是死路一條。」
- 「妻子證明我是個成功的人」
- 「色情媒體和幻想最讓我感到安全、有掌控權且受肯定。」

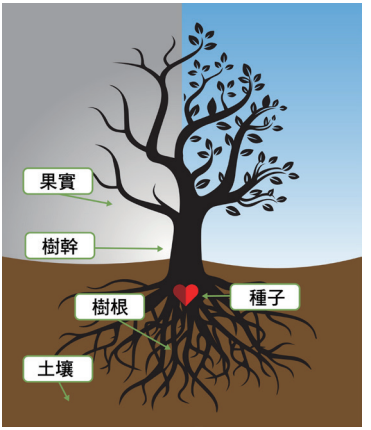
果實（行為）

- 在父母忽視家庭之際，約翰自幼就挑起一家的責任。
- 他與妻子在孩子就學問題上起爭論。
- 約翰經常轉向觀看色情媒體。
- 他去嫖妓。
- 他正在尋求幫助、要為他的罪悔改。

附錄 三

將「大樹生長圖」應用在妻子身上

約翰的妻子艾莉簡介



艾莉今年33歲，與約翰結婚10年了。他們在大學時期開始約會，約翰是她的初戀，也是唯一與她有過性關係的男人。艾莉在高中時期因朋友轉發給她的網站而接觸了色情（露骨的性行為）媒體；從16歲到18歲之間，她腦海中常會有一些性幻想。在她信主後，她向導師坦誠自己在罪中的掙扎，並接受定期的鼓勵、守望和實際的幫助，她20歲便克服了這種試探，擺脫這誘惑。在兩人準備步入婚姻時，她告訴約翰這件事：「我也看過幾次色情影片，但它從未造成我的困擾。」此後他們兩個再也沒有談論過性方面的事。當她在約翰的手機上發現他的瀏覽記錄時，她極為震驚；當她點選他經常光顧的幾個色情網站時，她受到極大的打擊；當他承認自己曾經嫖妓時，她立刻折腰嘔吐，開始哭了起

附註：「大樹生長圖」彩圖，請參見230頁。

來。她很害怕最近出現的婦科問題會是染了性病的結果。艾莉感到恐懼又羞愧，她完全茫然無措。

艾莉的土壤

艾莉在一個穩定、沒有宗教信仰的家庭中長大，物質生活無虞；但她與父母及兩個兄弟幾乎沒甚麼情感交流可言。他們相安無事地度日，生活流於膚淺。在青春期和青少年時期，她渴望擁有一個親密、且有屬靈深度的家庭：這正是約翰給她的承諾。艾莉向約翰強調，她想要的是真實的親密關係，而不是財富及生活中那些「亮麗」的東西。

艾莉在高中時曾與一些人約會，但她說過，「在遇到約翰之前，沒有一個男生真正擄獲我心。」約翰是第一個會尊重她、並且承諾會永遠愛她、尊榮她的人。艾莉在17歲的時候，曾有一個比她大的女孩追求她，兩人開始了一個短暫的秘密關係。艾莉感覺自己與這女孩有很強烈的情感；但是，當她被迫要有性關係時，艾麗感到害怕並結束這段交往。

艾莉的人生並不完美，但她不曾面臨任何重大的考驗，生活過得相當平順。自從成為基督徒後，她聽過很多有關婚姻這項禮物的教導。在大學時期的牧師經常提到，雖然婚姻並不比單身更有價值，但它是神使祂子民的生命得以「完整」的一個驛站。牧師說，當姊妹找到一個「好的基督徒弟兄」時，她就是遇到了基督徒生命中最重要的

一項禮物。約翰似乎就是那個禮物——至少在她21歲時是這樣認為的。

艾莉的樹根

對於艾莉這種土壤的人來說，明白內心的渴望變得相當重要。她渴想情感上的親密和愛慕。在婚姻的最初幾年，她向朋友們坦言，她與約翰的性生活「還好」，但她最大的喜樂卻是兩人相互依偎、在深夜裡長談。她從來不敢告訴約翰這一點，但只要他想做愛，她都會順從，這成了她感受約翰仍然愛她、想要她的主要方式。

艾莉富裕卻關係疏遠的成長環境使她渴望單純。他們擁有很大的房子，約翰也很努力工作好讓生意起步，這些都讓她心懷感恩；但他沉溺於工作以及愛買更大更好的東西，卻是讓她非常不滿。

艾莉的樹幹

艾莉步入婚姻，期待著情感上的親密、有一位全天候的好朋友，並且能更深切地與神同行（因為她的牧師常這樣教導：婚姻是神給所有姊妹最好的禮物。）約翰告訴她，自從認識她後，他就沒有色情媒體方面的掙扎，而且他永遠不會欺騙她，艾莉也毫不懷疑地相信他。她認為（在揭發約翰的罪之前）性犯罪不是基督徒會有的困擾，至少不會是持續性的掙扎。

艾莉有穩定的讀經，她與其他基督徒姐妹建立關

係，她們會鼓勵她愛耶穌、並成為敬虔的妻子和母親。在揭露約翰的罪之前，她不自覺地相信基督徒生命的普遍狀態是：擁有更大的喜樂、平安和免於痛苦；她把相同的信念對應到婚姻上。她在婚前認為，兩人意見分歧在所難免，至於可怕的衝突、相互憎恨、性背叛呢？絕對不會發生！她認為這些情況根本不會出現在基督徒的婚姻中。她的態度基本上是：**如果我順服神、且以約翰為我的屬靈領袖；如果約翰渴望愛我，就像基督愛祂的子民那樣，那麼一切都會很順利！**

艾莉之樹的總結

種子（心）

- 艾莉生來就有一顆墮落敗壞的、死的心；但現在，藉著聖靈所生發的信心、且與基督的聯合，她有了一顆向神活的新心。
- 艾莉在基督裡有新心，她深深地愛神，然而她對神的信心已經搖搖欲墜，因神先是讓她嫁給約翰，接著又讓約翰長期地隱藏他的罪。

土壤（是強烈的形塑力）

- 艾莉在一個富裕、穩定的家庭中長大，家人彼此間沒有緊密的關係，大家相安無事。
- 艾莉在大學時期透過她的室友第一次接觸基督教。在18-22歲期間所參與的教會塑造了她的早期

信仰。

- 約翰對艾莉說謊，隱瞞自己在色情媒體上的掙扎，又假裝自己與神有美好的關係，他欺騙了艾莉。當艾莉嫁給約翰時，她認定約翰的心是完全委身於耶穌的、並且忠實對待她。
- 許多男性都對她不錯，但約翰是第一個吸引她的男人，不論是情感上或性方面。
- 她所得到的教導是：基督徒的婚姻是神所賜的禮物，能滿足她所有的情感需求。
- 她在私立明星學校的歲月，讓她不屑於顯姓揚名。

樹根（支配生命的渴望）

- 艾莉渴望與約翰及孩子們有親密的感情和美好的時光。
- 她渴望成為約翰心中的首位，並覺得自己是他生命中最美麗、最珍惜的人。
- 艾莉強烈渴望舒適、單純和沒有壓力的生活。
- 樹幹（真正的信念和世界觀）
- 「我配得擁有一個幸福美滿的婚姻，這是神希望祂所有兒女都能經歷的，所以，我理當擁有這樣的婚姻！」
- 「約翰是個率直、委身和忠誠的丈夫。欺騙妻子的男人不可能是真正的基督徒，對吧？！」

- 「婚姻將使我完整，且滿足我所有的需要。」
- 「丈夫應該確立我的身分、目的和此生的意義；若他不是如此，我就沒有價值了。」
- 「要不惜一切代價以避免情感上的痛苦。」

果實（行為）

- 對於自己婚姻的感受和想法，艾莉感到害怕、不知所措。
- 她杜絕了與約翰的關係，當約翰提起他們的婚姻狀況時，她發現自己全然無力。
- 她拒絕讓孩子去就讀私立學校。
- 她向查經班中的兩位姊妹求助，請他們代禱，但她沒有說明具體的細節，只說「我的婚姻面臨了一些艱難。」

附錄 四

充分揭露

其意義和必要性

何謂「充分揭露」性背叛？

「**充分**揭露」是指向配偶坦承過去的性歷史，以及為了掩蓋而有的欺騙，包含故意撒謊、隱瞞資訊、以操縱敘事來編造虛假故事。這**不是**說要分享每一個細節或事實，使其烙印在配偶的心中（例如對特殊性經驗的想法、感覺或感知）。「完全顯露」使夫妻雙方明白他們真實的婚姻狀態及婚姻誓言如何遭破壞。

雖然揭露是從完全認罪開始，沒有任何隱瞞。但它通常是指一個過程，而不是一次性的事件。當新的事實浮現出來，冒犯了配偶的良心時，這些事實也就披露了。

「充分揭露」何時進行及如何進行？

理想上，一對夫妻婚前應在適當的範圍內、說出他們的性歷史；[註1] 遺憾的是，他們通常不會做這件事，而且新的性犯罪可能在婚後展開。

以下是關於何時及如何進行「充分揭露」交談的指

註1　關於這個主題詳細資料，請參見我寫的一本小書；Ellen Dykas, *Your Dating Relationship and Your Sexual Past: How Much to Share* (Greensboro, NC: New Growth Press, 2019), 以及網站 https://harvest-usa.myshopify.com/collections/minibooks/products/your-dating-relationship-and-your-sexual-past-how-much-to-share-minibook.

導原則。因為這本手冊的讀者是姊妹，所以不忠實的一方是指向丈夫（雖然也可能是妻子這一方）

一、應盡快**計畫及預備一個合適的時間**，讓丈夫可以首次分享他性犯罪的全部景況。這需要：

- 丈夫寫下他的認罪部分。而且最好經過一位信任的朋友、導師、屬靈領袖或輔導員的檢閱及確認。這可確保丈夫在過程中是誠實的，以及他所分享的內容不會對妻子造成不必要的創傷。
- 妻子需要有一兩位值得信賴的人陪伴，在她聽到揭露的事實後支持她。
- 如果需要的話，為了守望、關懷及禱告，在首次進行「充分揭露」時，夫妻雙方可以各自邀請一個人在場。有些妻子在聽完「充分揭露」時，會經歷到安慰、釋懷，因為多年來或幾十年來的痛苦及可怕的疑惑，終於有了答案。然而，隨著大量的謊言和欺騙的揭露，有些妻子的真實感會受到搖撼；她們過去所認知的、所擁有的先生與婚姻，實際上是不存在的。有富同情心的幫助者見證這個揭露，這是落實「分擔彼此的重擔」（加六2，當代譯本）的一種方式。
- 揭露的目的是，丈夫要承認全部的罪行和所涉及的欺騙。這是他謙卑悔改非常關鍵的一步。最後，妻子要饒恕他；但若不知道丈夫如何背叛他

們的婚姻誓言，她就無法有智慧地做這件事。

二、**首次的「充分揭露」並不是「一勞永逸」的事，而是持續走向透明和認罪的大門。**這裡的意思並**不是**讓丈夫選擇（基於恐懼、驕傲或掌控）只揭露某些的罪，容讓其餘的罪隨著時間慢慢地顯露。這種方式對妻子造成的傷害、信任的摧毀及悲痛是不容低估的：「遭受〔性犯罪〕破壞的婚姻通常會死於『無數次的認罪』……妳正在培養〔妳妻子〕的不信任，妳也會陷入試探，以她的不信任為由，將來減少揭露自己的罪。[註2]

我們要釐清的是，「繼續認罪」並不是重述過去的罪，也不是指丈夫針對自己承認過的、且已得到饒恕的罪，還得繼續認錯並請求原諒！一個內心謙卑的丈夫知道他的妻子可能因想起他過去的罪（特別是重新提起這些罪的當下）而觸動情緒。當這樣的事發生時，以基督為中心的回應是傾聽並設法安慰她。然而，我要再次說明：「繼續認罪」是指坦承現在的性犯罪。

如果一對夫妻承諾要進入一個恢復、饒恕及重建信任的過程，他們就必須認定「持續地透明、守望和認罪」這個方向。這是夫妻雙方都需要有幫助者同行的一個重要原因，好讓雙方都能得到關懷及理解。

註2　Brad Hambrick, "5 Horrible Ways to Tell Your Wife About Your Porn Addiction," *Covenant Eyes* (blog), July 31, 2019, https:// www.covenanteyes.com/2016/02/23/5-horrible-ways-tell-wife-porn-addiction/.

面對這夫妻前面的道路，非常需要智慧和謙卑。在醫治、恢復信任及饒恕的時間表中，大部分的夫妻都經歷到他們的配偶處於不同的階段。大家常會催促妻子這一方，期待她們在情感、精神、性和心理上能與丈夫同步，這會再次重創、羞辱妻子，這點是不可輕忽的。不幸的是，熱心的幫助者只關注在丈夫的悔改和成長的需要上，卻在過程中忽略了妻子的痛苦。夫妻**雙方**都需要得到同等的關注，才會有真正的醫治和修復！

為什麼「充分揭露」和「繼續認罪」很重要？

- 這是聖經中的命令！我們當思想相關的經文（參弗五；西三；約壹一5-10）。福音呼召我們要做正直的人、說真話、不欺騙、謙卑承認己罪、行在光明中、對他人有無私的愛。
- 神對婚姻的設計是：兩個終生連結、擁有合一的生命關係，乃是以耶穌為中心、並從聖靈得著能力。神要求夫妻雙方充分認識對方、愛對方，這包括承擔對方因試探和犯罪而有的重擔。拒絕**被認識**、或拒絕**認識**對方會破壞婚約；以自我保護來取代對基督的信靠，就永遠不會有愛的關係。
- 如果丈夫和妻子把「充分揭露」當作對彼此更加坦承的途徑，並且倚靠耶穌敞開心扉，使新的婚姻關係立基於神的憐憫，而且能完全的認識對方——也許這在他們的關係中是空前的！當他們都

委身於基督和彼此，他們此刻就能以基督為中心來「重新開始」婚姻。這就證實了以信任為基礎的親密關係，那是屬靈上的、情感上的和身體上的。

附錄 五

更多思想聖經中的饒恕

從這本手冊中，我們看到與基督的關係不僅是擁護一個美好的宗教觀，也不僅是做正確的事；基督教乃是透過耶穌基督而與神有永恆的親密關係，這是耶穌在十架上付出生命的代價來為我們鞏固的。祂清償了我們的罪債，藉著死來承擔我們的罪惡。如果我們以信心來回應、並相信神的話是真實的，那麼，這一切——藉著耶穌而賜下的恩典福音——就是屬於我們的。

饒恕與信靠交織在一起，建構了我們得救的基礎。我們已藉著祂的饒恕進入祂聖潔的同在中，這是神的榮耀。我們怎樣得著這份奇妙的禮物呢？是藉著信心來領受，相信（正如神所說的）我們確實是絕望、迷失、瞎眼和悖逆的罪人，我們唯一的盼望是：耶穌。這些超自然的事實在我們的靈魂和生命中互相效力所結出的果子，聖經稱之為悔改。我們先是悔改以致得救，然後靠著聖靈的大能漸漸成長，以悔改作為我們的生活態度、使我們成聖。正如吉爾伯特（Greg Gilbert）牧師的解釋：

> 認罪悔改並非意味你能停止犯罪——當然不是完全不犯罪，通常在特定的罪上也是如此。即便神

> 賜予我們新的屬靈生命，基督徒仍然是墮落的罪人，我們會繼續與罪爭戰，直到與耶穌同得榮耀（參加五17；約壹二1）；但即使悔改並不意味我們馬上停止犯罪，而它確實意味著我們不再與罪和平共處；我們會向它宣戰，並且靠著神的大能在生命的每一方面抵擋罪……悔改基本上是在於內心對罪的態度，而不只是行為的改變。我們是恨惡罪並與它爭戰呢？還是喜歡罪而為它辯護呢？[註1]

饒恕、信靠和悔改不僅是得救的必要條件，也能使我們的「樹」轉變成基督的樣式（也稱為成聖）。若要維繫妳們的婚姻、並在榮耀基督的路上成長茁壯，唯一作法是：妳的丈夫全面投入對抗罪惡的聖戰中（過信靠神與悔改的生活），然後妳們倆一起委身於持守婚姻誓言、重建信任。這種委身必須付出代價去饒恕對方後才會發生。這一切都不是自然的，妳們也沒有能力踏出「在水面上行走」的信心腳步；然而，奇妙的福音道出「但神卻……」、「然而神……」（徒十三30；弗二4，新譯本），這打破、翻轉了原來的局面！妳的神、妳的父、妳的救主耶穌及內住的聖靈所做的事，是我們連做夢都想不到的。請思想以下經文中神奇妙的工作。

註1　Greg Gilbert, *What is the Gospel?* (Wheaton, IL: Crossway, 2010), 81.

既成就了經上指著祂所記的一切話，就把祂從木頭上取下來，放在墳墓裡。**神卻**叫祂從死裡復活。那從加利利同祂上耶路撒冷的人多日看見祂，這些人如今在民間是祂的見證。（徒十三29-31）

你們死在過犯罪惡之中，祂叫你們活過來。那時，你們在其中行事為人，隨從今世的風俗，順服空中掌權者的首領，就是現今在悖逆之子心中運行的邪靈。我們從前也都在他們中間，放縱肉體的私慾，隨著肉體和心中所喜好的去行，本為可怒之子，和別人一樣。**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。祂又叫我們與基督耶穌一同復活，一同坐在天上，要將祂極豐富的恩典，就是祂在基督耶穌裡向我們所施的恩慈，顯明給後來的世代看。你們得救是本乎恩，也因著信；這並不是出於自己，乃是神所賜的；也不是出於行為，免得有人自誇。我們原是祂的工作，在基督耶穌裡造成的，為要叫我們行善，就是神所預備叫我們行的。（弗二1-10）

還有很多關於饒恕的事可以分享，就讓我們以兩個觀點作結。首先，如先前提到的，饒恕是神對祂子民的極

高呼召，有時根本是不可能的。莎羅姆（Hayley Satrom）寫到：

> 饒恕是背起我們的十架跟隨耶穌的一部分（參太十六24-25），這絕非易事。要饒恕那些得罪我們的人、免他們的債，完全要靠行神蹟的聖靈在我們裡面動工、更新我們、使我們更像基督。我們不可能憑己力去饒恕人。[註2]

這也帶我們來到第二個觀點：姐妹，神並不期望妳靠自己的能力去饒恕人！祂知道妳做不到；不論是在今天和將來，每當妳想要饒恕妳的丈夫時，他總不免讓妳失望，因此妳必須向妳的救主呼求。

在這個痛苦、無奈的旅程裡，神一直在動工；在妳饒恕丈夫的過程中，祂會向妳顯明祂的信實。祂是信實和滿有憐憫的神，祂必定會成就。（參帖前五23-24；來四14-16）。

註2　Satrom, *Forgiveness*, II.

附錄 六

重建信任

重建信任是福音所結出的美好果子，因丈夫和妻子一同轉向基督，以謙卑和無私的愛對待彼此，並堅持委身於這漫長的過程。請謹記，唯有主是百分之百可靠的。聖經呼召我們要全心全意地信靠祂（參箴三5-6）。我們應該愛人和信任人，相信他們最好的一面；然而，我們最終所信靠的對象是神。

在這個過程中，妻子們需要勇氣、信心、智慧和謙卑。需要勇氣是因為敞開心扉讓她很容易再次受傷害，而且要面對丈夫再次追求性犯罪的可能性。真實的悔改雖然不能消除丈夫的罪性，但走在這成長的軌道上，他會抗拒誘惑、恨惡罪多過於愛它們。妻子需要信心和智慧來完全倚靠主，祂是全然可靠的。在信任丈夫的過程中，以及她自己的「樹」被更新的過程中，神是她的輔導。謙卑對丈夫和妻子都很重要，而對她來說，這包括一次又一次地順服主對她的護理，並且敞開自己來接受他人的參與；在破碎婚姻的衝擊之下，尋求幫助可能非常困難；但主卻是為這破碎而來，當祂的子民順服祂時，祂就熱切地委身於使他們完全、得醫治。

有助於建立信任的作法

對於以基督為中心的夫婦來說，建立信任的行動就是宣揚基督的榮耀、彰顯對配偶的愛，並向對方傳達：**我會盡一切努力做值得信任的人**。妻子們需要學習：如何有效地提升丈夫的信任感，以幫助丈夫向她坦承罪，有什麼方式能增進他生命中的恩典，哪些事物可使他有勇氣和力量去爭戰。對於丈夫來說，若要建立信任，合理而明智的行動包括：

- 對於所使用的電子產品，他願意接受監督和過濾，或完全擺脫它們。
- 他承諾在生活中找兩、三位弟兄，向他們敞開心扉並尋求幫助；他也願意讓妻子向這些弟兄詢問守望關係中的內容。
- 他願意就性親密關係進行討論和禱告，並承諾要傾聽、了解妻子的渴望。
- 對於感情及（或）性犯罪的任何對象，他願意斷絕跟他們的聯繫。
- 當妻子因他的言行而受傷、情緒激動或害怕時，他願意學習體會妻子的感受，並謙卑地盡一切努力，讓她的心得醫治。

真實的悔改能建立信任

以下的內容摘自一篇文章，其描繪丈夫不敬畏神的

憂傷（虛偽的悔改）可能會有甚麼言行。[註1] 這些言行往往會失去妻子的心、並削弱她的信任。

「我知道我不完美，我也從來不假裝自己。」

這混淆了真實與正直、誠實與聖潔。按照這個原則，人可能持續地傷害別人；並且因我們選擇維繫與他們的關係，我們就得持續為他們的犯罪負責；可是，若我們結束這關係，又會被人譴責為「不肯饒恕」。

「你老愛舊事重提。」

這句話所傳達的意思是：「我們只能『就事論事』，不談行為模式。」

當個人的悔改不願去探究事件（例如，醉酒或好鬥）乃是更嚴重的行為模式（即成癮或習慣粗言穢語）的一部分時，通常就會陷入這種僵局。如果真有一種行為模式的存在而又不肯承認，那麼對方實際上是要求我們把每一個事件都當作是第一次發生。

「你知道的，我不是會做那種事的人……我不是有意的。」

這句話所表達的意思是：「你對我的感受並不是針對事實的描述。我的自我認知和意向比你的感受更

註1　Brad Hambrick, "Forgiveness and Manipulative Repentance," *BradHambrick.com*, April 30, 2020, http://bradhambrick.com/ forgiveness15/.

屬實」。

這句話讓應當悔改的人主導事件的定義（實際上，他該請求饒恕）。犯罪者以自己的意向或認知為藉口，來阻止被得罪者有痛苦的感受，其結果是，被得罪者有苦難言。犯罪者仍然主導整個事件的論述。

「我已經說過對不起了，你還要我怎樣？」

這句話所表達的意思是：「如果你認為我針對犯錯的道歉（也就是說了『對不起』）還不夠，那麼，你就是不肯饒恕、小氣、軟弱、過度情緒化。」

此外，這種回應往往暗示，道歉應當馬上得到對方的信任及保持平和的關係。被得罪者若還有不信任感，就會被貼上「不講理」和「不敬虔」的標籤。

「有很多人／夫妻的情況比你／我們還要糟糕得多。」

這句話所表達的意思是：「你小題大做，你應該對自己的抱怨感到不好意思才對。」

這話將「事情原本應該更糟糕」和「這事不值一提」等同。它還把受苦描繪成一項競賽，只有那些遭受最嚴重苦難的人才值得同情。在一個不健康的悔改對話中，經常會用這句話做結語。

表達自己

在建立信任的複雜過程中，可能很難找到合適的詞

語來表達妳的情緒。這裡列舉了一些常見的恐懼和盼望，是一些跟妳有相同處境的妻子們所表達的。它們可以幫助妳把自己的感受說出來。

恐懼

- 我曾經相信他，而他很快又再次摧毀我的信任。我怎樣才能讓我的心不再因他的欺騙和犯罪而崩潰呢？
- 我真是累了，我害怕繼續這樣下去，然後發現自己到了精疲力盡的地步。
- 他犯罪的這些年雖然令人害怕，但至少我已經習以為常了。重修舊好的婚姻？信任和坦承的溝通？享受性生活……之快樂？這些事已不在我的生活範疇裡，而且我已對這個陌生的領域感到害怕。

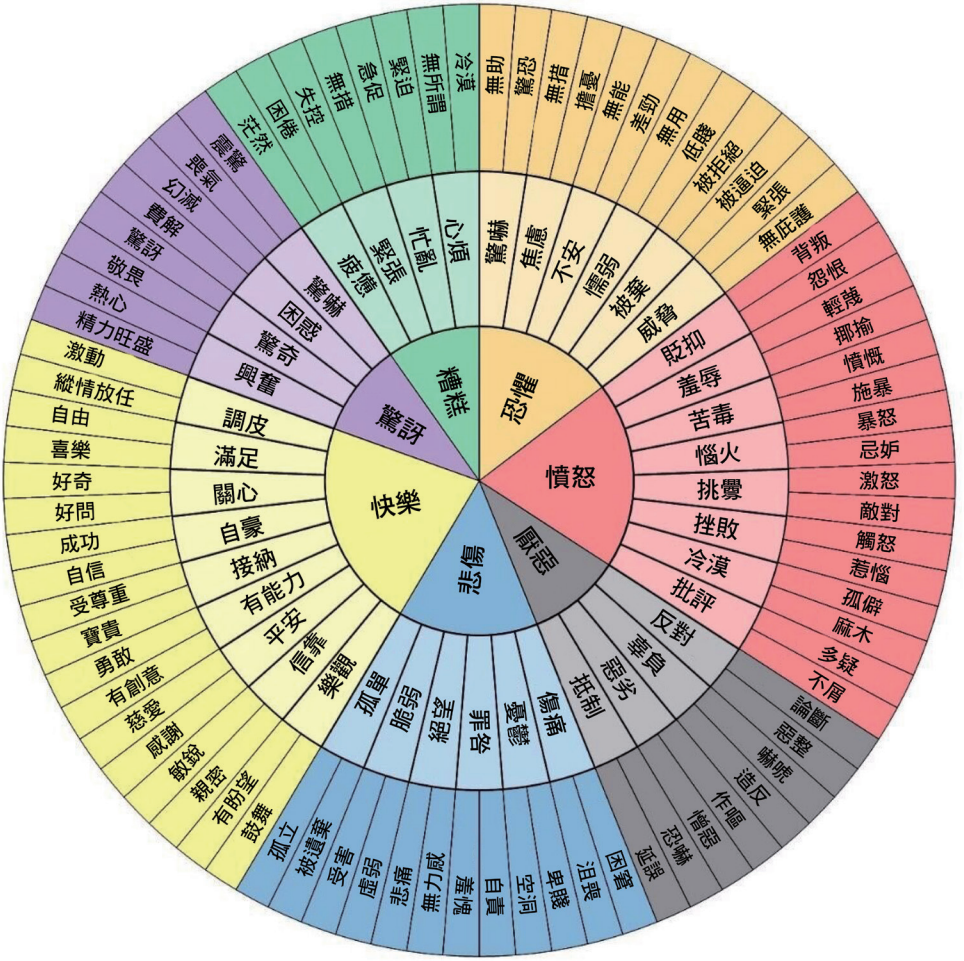
盼望

- 我知道神能夠成就那些我認為不可能的事，我的盼望在於祂。
- 對我來說，那些似乎只是嬰兒學步，但我丈夫所踏出的每一步都是邁向正確的方向。我盼望他能在基督的幫助下繼續前進，而且就長遠來看，我們的婚姻會有所不同。
- 在我們還沒有能力做到的時候，有許多人對我們

的婚姻投下信任的一票。這些值得信賴的朋友的盼望，一直幫助我看到神在動工。我能感受到自己內心的改變，漸漸地渴望愛我的丈夫。

附錄 七

情緒圖表


驚訝
驚奇
困惑
驚嚇
興奮
調皮
滿足
關心
自豪
接納
有能力
平安
信靠
樂觀
快樂
激動
縱情放任
自由
喜樂
好奇
好問
成功
自信
受尊重
寶貴
勇敢
有創意
慈愛
感謝
敏銳
親密
有盼望
鼓舞
驚恐
困擾
緊張
忙亂
心煩
茫然
困惑
失控
急促
緊迫
無所謂
冷漠
悲傷
孤單
脆弱
絕望
非常
憂鬱
傷害
恐懼
恐懼
驚嚇
焦慮
不安
懦弱
被棄
威脅
厭抑
羞辱
苦毒
惱火
挑釁
挫敗
冷漠
批評
憤怒
厭惡
反對
蔑視
貶劣
批判
憎惡
論斷
惡整
嚇唬
造反
作嘔
譴責
孤獨
困窘
沮喪
單調
空洞
自責
無助
驚恐
無措
擔憂
無能
差勁
無用
低賤
被拒絕
被逼迫
緊張
無厘頭
背叛
怨恨
輕賤
揶揄
憤慨
施暴
暴怒
忌妒
激怒
敵對
觸怒
惹惱
孤僻
麻木
多疑
不屑
驚訝
驚嚇
困惑
緊張
忙亂
心煩
茫然
失控
急促
緊迫
無所謂
冷漠
驚奇
興奮
調皮
滿足
關心
自豪
接納
有能力
平安
信靠
樂觀
悲傷
孤單
脆弱
絕望
非常
憂鬱
恐懼
困窘
沮喪
單調
空洞
自責
無助
驚恐
無措
擔憂
無能
差勁
無用
低賤
被拒絕
被逼迫
緊張
無厘頭
憤怒
厭惡
反對
蔑視
貶劣
批判
厭抑
羞辱
苦毒
惱火
挑釁
挫敗
冷漠
批評
驚訝
驚嚇
困惑
緊張
忙亂
心煩
茫然
失控
急促
緊迫
無所謂
冷漠
驚奇
興奮
調皮
滿足
關心
自豪
接納
有能力
平安
信靠
樂觀
悲傷
孤單
脆弱
絕望
非常
憂鬱
恐懼
困窘
沮喪
單調
空洞
自責
無助
驚恐
無措
擔憂
無能
差勁
無用
低賤
被拒絕
被逼迫
緊張
無厘頭
憤怒
厭惡
反對
蔑視
貶劣
批判
厭抑
羞辱
苦毒
惱火
挑釁
挫敗
冷漠
批評

附錄 七

大樹生長圖

