

目錄

婚姻與家庭

作者：陳輝茂

| | |
|---------------------------|---|
| 出版者 兼發行者 | 校園書房出版社 台北市羅斯福路四段22號 台北市郵政13支144號信箱 電話：(02)3939118 郵政劃撥0110535-1號信箱 |
| 發行人 本社登記 證字號 承印者 | 饒孝楫 行政院新聞局局版臺業字第 1061號 祥獅設計印刷股份有限公司 |

中華民國79年(1990年)4月初版

• 有版權 •

| | |
|-------|--|
| 248.4 | 婚姻與家庭 |
| 7594 | 陳輝茂撰 民國79年4月 台北市 校園書房出版社印行 初版 平裝 英文書名：Marriage and Family |

Marriage and Family

by Dr. Jerry Chen

Publisher: Campus Evangelical Fellowship

P.O.Box 13-144, Taipei 10098,

Taiwan, R.O.C.

First Edition: April 1990

ISBN 957-587-006-9

• 劉序

| | |
|---------------------|----|
| I、恩愛夫妻乾坤完滿 | 11 |
| II、明白神對你倆婚姻的藍圖美景 | 25 |
| 1. 情人節與第七誡 | 27 |
| 2. 婚姻的期許 | 31 |
| 3. 你倆婚姻狀況如何？ | 34 |
| 4. 婚姻的要素 | 37 |
| 5. 幸福婚姻十要 | 40 |
| 6. 如何滿足婚姻中的需要？ | 42 |
| 7. 擒拿小狐狸 | 45 |
| 8. 化危機為轉機 | 47 |
| 9. 面對婚姻中的變化與重壓 | 49 |
| 10. 如何幫助配偶死失者 | 54 |
| 11. 誰是「頭家」——婚姻中誰下決策 | 56 |
| 12. 針鋒相對？ | 61 |
| 13. 如何處理婚姻中的衝突 | 64 |
| 14. 消除婚姻的障礙 | 67 |
| 15. 完全的饒恕 | 69 |
| 16. 婚姻的海市蜃樓 | 73 |
| 17. 失敗婚姻的七徵兆 | 74 |
| 18. 五層的溝通 | 76 |
| 19. 夫婦感情的溝通原則 | 77 |
| 20. 女奇男怪？ | 80 |
| 21. 婚姻成功之道 | 82 |
| 22. 當尊重婚姻 | 84 |

| | | | |
|--------------------------|-----|--------------------|-----|
| 23. 在婚姻裡的「彼此」 | 89 | 18. 新的盼望 | 138 |
| 24. 你對婚姻生活的看法如何？ | 90 | IV、自我形像健全嗎？ | 141 |
| 25. 用愛心說誠實話——溝通的藝術 | 91 | 1. 你的個性如何？ | 143 |
| 26. 檢視你的心思和舉動 | 92 | 2. 心情診斷表（BDI） | 151 |
| 27. 五種「愛」與你的婚姻生活 | 93 | 3. 真我調查 | 155 |
| 28. 基督的五個比喻與婚姻生活 | 94 | 4. 自我鑑定調查測量 | 159 |
| 29. 十全十美的婚姻誓約 | 95 | 5. 知己調查表 | 160 |
| III、成功之道——健康的自我溝通 | 97 | 6. 長進的人生：忘己之愛 | 163 |
| 1. 有神形像的男女關係 | 99 | 7. 長進的人生：除去愛的阻礙 | 165 |
| 2. 更認識我 | 103 | 8. 長進的人生：肯定的自我形像 | 167 |
| 3. 「自我節制」的尋找 | 104 | 9. 人的需要 | 170 |
| 4. 知己情感方能幸福 | 106 | 10. 勝過無理的思想 | 172 |
| 5. 真我來自我所思 | 107 | 11. 如何治理自卑感？ | 174 |
| 6. 自我形像的認同 | 112 | 12. 失敗為成功之母 | 175 |
| 7. 自我溝通：有信心的言語 | 114 | 13. 內在的醫治 | 177 |
| 8. 自我溝通與發怒 | 117 | 14. 因果論 | 179 |
| 9. 如何化怒為安 | 119 | 15. 感情與我 | 181 |
| 10. 自我溝通與罪惡感 | 121 | 16. 感情和成就何者重要？ | 182 |
| 11. 煩惱與憂慮的自我溝通 | 123 | 17. 成功的談判磋商 | 183 |
| 12. 自我溝通與緊張 | 127 | V、蒙福的家庭 | 185 |
| 13. 轉否定成肯定 | 129 | 1. 聖法蘭西斯祈禱文 | 187 |
| 14. 自我溝通與自信 | 130 | 2. 愛的轉變 | 188 |
| 15. 自信的自我溝通 | 132 | 3. 浴於阿爸父神的愛 | 190 |
| 16. 信心或膽大妄為 | 134 | 4. 合神心意的家庭 | 195 |
| 17. 自我溝通也要節制 | 136 | 5. 為家庭把脈 | 197 |

| | |
|----------------------|------------|
| 6. 健康家庭特點調查 | 198 |
| 7. 教導兒女學習敬重和負責 | 201 |
| 8. 長大成人 | 205 |
| 9. 管教小孩 | 207 |
| 10. 教養兒女成器(一) | 209 |
| 11. 教養兒女成器(二) | 211 |
| 12. 父母與子女 | 213 |
| 13. 兩代之間 | 217 |
| 14. 溝通的指導方針 | 219 |
| 15. 溝通的層次 | 220 |
| 16. 拙劣的一打溝通 | 221 |
| 17. 父母與子女的溝通 | 224 |
| 18. 內心重於外表 | 226 |
| 19. 從阿爸父神學作個好父親 | 229 |
| 20. 知則顧，關顧則分享 | 233 |
| 21. 天作之合 | 236 |
| 22. 教我如何瞭解我的孩子 | 238 |
| 23. 孩子對父母親的「十誠」 | 239 |
| 24. 麥帥為子祈禱文 | 241 |
| 25. 父母的祈禱 | 242 |
| 26. 家庭與教會 | 244 |
| 27. 使教會成為愛的大家庭 | 249 |
| VI、離婚和再婚的慎思明辨 | 253 |
| VII、附錄 | 281 |

劉序

神所設立的家庭是人類社會之基本單位，魔鬼敵擋神，要破壞神的計劃，常是由破壞家庭婚姻開始。由於人的墮落，許多破裂的家庭產生，社會混亂不安，人的心靈受傷深重，然而神起初的計劃卻不是這樣。

在這一個道德敗壞的時代，基督徒當如何靠著神的恩典，來保守神所賜福的婚姻？保羅論到教會生活：「凡事謙虛、溫柔、忍耐，用愛心互相寬容，用和平彼此聯絡，竭力保守聖靈所賜合而為一的心。」(弗四2~3)這段話豈不也可以用在主裏夫妻的生活嗎？夫妻在主面前誓約彼此相愛，建立基督化的家庭，然而卻當「竭力」——盡一切力量來促成在主裏之合一。

陳輝茂牧師在基督徒婚姻輔導方面學有專長，自台福總會成立以來，一直擔任家庭部之部長。常常抓住時機向同工們呼籲提醒，當關心自己的家庭生活。多年來經常在各處推動家庭講座，內容豐富，幫助許多弟兄姐妹。最後一章以一位實際協談者探討離婚再婚之問題，值得所有牧會者參考。

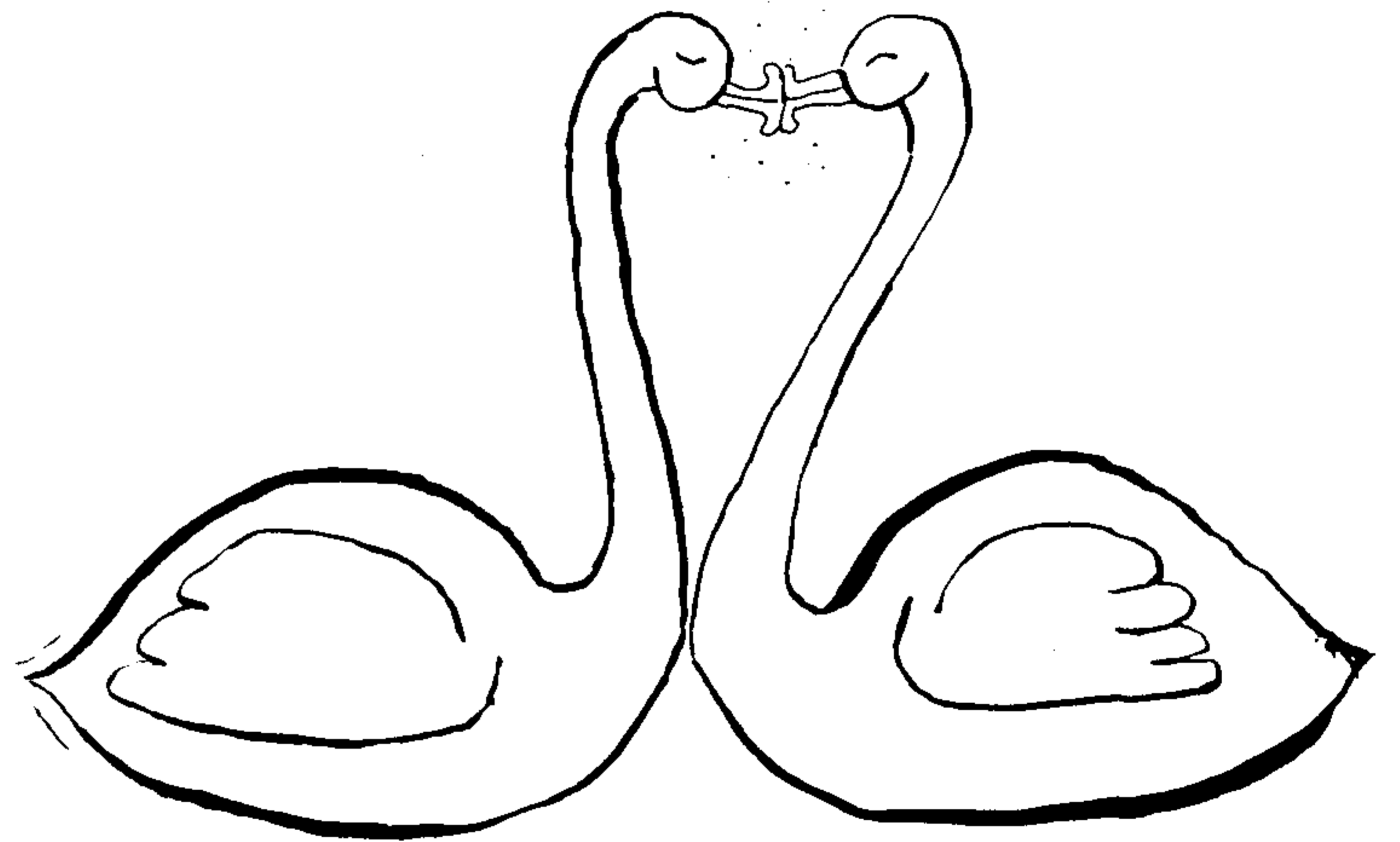
惟願這本書促使每一位讀者珍惜神為您預備的婚姻，努力建立神所喜悅的基督化家庭。

台語福音教會會牧

劉富理

主後一九九〇年元月卅一日

I. 恩愛夫妻乾坤完滿



一、導論

首先，我要說明，這是「恩愛夫妻研習會」，用英文說就是「Marriage Enrichment Workshop」。既然是 Enrichment（使富足），我就要把重點放在有助益的、建設性的方面，而不在症狀的治療或衝突的解決方面。婚姻上的衝突與問題，也很重要，必須解決，但是需要特殊的技巧來處理，也許有機會時我們可以另外開課討論。至於這次研習會，主要目的是如何互相幫助，使彼此的婚姻更進步，更美滿。第二要強調的是，這是一個研習會，不是演講會，所以不是講師獨講，而是要大家互相討論。在夫妻彼此同意的原則下，儘量把經驗拿出來分享，很誠懇實在地來討論一些對大家的婚姻有所助益的事，而我也一定以身作則，帶頭分享，決不使大家為難或使個人感覺有壓力。

二、婚姻生活的分享

婚姻生活是逆水行舟，不進則退。不可能自然而然就越來越好，而是要有計劃的增進、養護，才能使夫妻關係越來越融合親密。這個道理連做牧師的也不例外，所以我都定期的、刻意安排時間，與太太約會。

因為這是研習會，所以會有許多作業，要大家一起來研習分享。第一個作業是：請你分享你們夫妻結婚以來最難忘的事。也許是初吻，也許是……但請記住，今天不適宜分享吵架紛爭等等不造就人的事。容許我個人先以身作則，分享自己的經歷——結婚以來所曾共同度過的危機。因為如果處理得適

當，危機也可以轉為夫妻共同的成績（轉危成機）。現在我先來分享我的婚姻生活中的二次危機：

第一次危機是新婚不久，夫妻就分離。那是一九六七年九月，我們才結婚七個月，我就來美國讀書。當時因為家境艱難，就是單程機票的錢也是借來的，怎有能力帶家眷同行？那是我們夫妻第一次分開，而又前程茫茫，非常痛苦。幸好我們感情穩固，蒙神開路，不久太太就來美國，夫妻並不因此疏遠，而太太也不嫌貧苦，來美相聚，半工半讀，苦幹到底，同甘共苦。

第二次危機是我重病幾乎不治。太太來美團聚二年多（1970年），我忽然高燒不退，醫生說要馬上開刀，而且有生命危險。這對我們夫妻來說，真是晴天霹靂。學業未成，現在連性命都將不保，妻子無依，怎麼辦？只能夫妻雙雙哭倒在神面前了。那時，窮得所有財產仍不夠太太買一張返台的機票，於是我吩咐太太要把我的遺體賣給醫院，好作回台灣的機票錢。情況之艱難辛酸，竟至於此！幸蒙神保守，手術順利，我沒有死，難關驚險而過。然而另一個困難又來了，昂貴的醫藥費，又把我們夫妻急死了。就在那時，彼得前書第五章7節，浮上我的腦際，「將一切的憂慮卸給神，因為祂顧念你們」。基督徒平時應多背些經節，當世間的干擾，使我們灰心無望時，神的話語，能把我們自死境中救出。彼得前書第五章7節這句神的話，我至今隨時都記得清清楚楚，因為神就是如此帶我們度過難關的。雖然那時貧病交加，困難重重，我們夫妻並沒有被危機打倒，反而因為同度危機，感情越來越深，關係越來越堅固。而這些經歷也都成為我非常難忘的事。這是我的分享，下面請大家也來想想你們的婚姻中，有什麼特別難忘的事。分組分享，請組長記錄，三十分以後再回來報告大要。

（研習分享一）

現在，讓我來根據剛才的報告做一個結論。結婚以前，男女都注意彼此的優點，但是結婚以後，許多對夫婦正好相反，注意力全放在缺點上。好比一張白紙，上面有一個小污點；污點其實只佔極小的部分，但看紙的人，很多都只注意這個污點。很多夫妻常常忽略了其他沒有問題的方面，卻死盯在某一污點上，永遠不能原諒。（請參讀弗四17～32）

剛才大家在分享各自的經驗時，我曾到各組旁聽了一陣子。我聽到很多太太說：「奇怪！你怎麼從來不曾說這些事？」可見，好的方面要多說。我們來學習一個秘訣，就是回復到婚前的習慣，見面只注意優點，只說好話，重視對方的意見與需要。如果夫妻彼此都能像婚前一樣的討好對方、看重對方，關顧對方無微不至，夫妻關係一定大大進步。（彼前四7～11）

婚姻學者 Dr. Charles Shedd 即將出版的一本書中，建議先生們每天想一項太太的好處，而且誠懇稱讚她。我覺得我們東方人尤其需要學習這點。James R. Bjorge 有一本書叫做「說我愛你的四十個方法」（*Forty Ways to Say I Love You*），裡面有很多創見，我極力勸大家好好讀它，並且應用於每日夫婦生活中。

三、婚姻的測驗

我過了四十歲以後，太太常常勸我半年至少作一次身體檢查，這對中年人是很重要的。其實不只身體需要檢查，夫妻關係也要定期檢驗。我們東方人常有「家醜不外揚」的觀念，常常等到問題極嚴重，才尋求幫助，卻往往已經太晚了。其實關

係良好的夫婦，也需要定期測驗以更增進成長。

美國明尼蘇達大學（University of Minnesota）有很好的 Enrichment 方面的測驗，在一般心理協談中心皆有存檔資料，我極力推薦夫妻一起去找協談者測驗，去接受挑戰，以增進彼此關係之健全。

夫妻到了中年，有時真是危機四伏。中年危機是現今美國很嚴重的問題，也是很多專家學者所熱衷研究的。根據統計，有百分之七十五以上的婚姻遭遇中年危機。在美國居住的台灣人沒有那麼嚴重，但也並不是全無危險。我們最普遍的中年危機是丈夫們的工作過度狂或外遇等。有些作先生的全心努力事業，而忽略了家庭的需要，我自己也曾犯過這種毛病。記得在印尼時，因為推行大眾福音運動，又在中爪哇神學院教書，日夜奔波，難得與太太孩子見面。當時自以為是為上帝做工，能者多勞，不遺餘力，事實上是自己的英雄氣概，自己的事業心、頭銜慾在作祟，卻犧牲了家人。幸好我及時覺醒，自己的家都照顧不好，做什麼主的工（提前三 4 ~ 5）？耶穌曾說，假如你賺得全世界，卻失去你的生命，有什麼意義呢？！我要借用這句話來說，假如你賺得全世界，卻失去你最親密的太太與孩子，有什麼意義呢？！聖經記載很多家庭生活的教訓，一個人如果家庭都處理不好，怎麼做教會之事工？所以不要本末倒置，為事業而犧牲家庭，更不要用教會名義，忙到忽略家庭。也許下次我們可以另出本書或另舉辦一場演習會，專題研討「中年危機」一課。

今日美國社會盛行離婚，離婚率高達百分之六十（五對夫婦就有三對曾離婚過）。在台灣，每五對中也有一對離婚。離婚對孩子的傷害最大，彷彿用鋸子鋸他們的心。美國今日是世界一流強國，但我覺得美國正在走羅馬帝國衰亡之路（因為性

的大開放）。如果性太隨便、不約束，繼續「性太放任」下去，則到主後二千年，美國愛死病（AIDS）病人將增至全美國人口的三分之一。美國有國防部、外交部……獨獨沒有家庭部；太空研究非常進步，但家庭都在破裂，這實在是很值得擔憂的現象。更糟糕的是，魔鬼正在推波助瀾，加緊破壞。例如在馬里蘭（Maryland）的大學，有專門科系在研究撒但教，走火入魔，他們正在努力禁食祈禱，要使教會界之牧師長執都離婚，沒有好的見證。所以我們也當小心，也當禁食禱告，求主保守我們不入迷惑，體貼肉體。據我所知 Dr. James Dobson 就一週禁食一天，為孩子們將要面對的今日世界各色各樣的引誘試探而禁食禱告。所以我們基督徒實在萬萬不能對我們的家庭掉以輕心，不悉心照顧（參閱太四）。

下面我們有三個研習，第一個是要測驗夫妻間同心一意的程度（見本書附錄 A），第二個是夫妻間相愛的程度（見附錄 B），第三個是要幫助你了解你成長所在的家庭（包含幾代前），對你的影響及補救辦法（見附錄 C）。這三個作業都是為了促進婚姻幸福，所要做的的基本調查。前兩種做完以後，今晚夫妻當以誠懇相愛的態度，彼此討論，以增進彼此的了解。如果發現彼此間有不和諧、不一致的地方，不必洩氣，而要平心靜氣商量如何處理。我與內人也有許多的不同，也需要參加研習會，學習互相接納、互相適應。（研習分享二）

四、了解「男」與「女」的不同（討論本書附錄 D）

男女生來就不同，男人往往比較重理智，女人則比較重感情。但是夫妻生活，情理要兼顧並重（彼前三 7），婚姻才會幸福。所以夫妻間互相學習、互相彌補實在是很重要的。結婚

二十多年來，我自內人學到很多，而且我們之間已培養了很好的默契。當我講道或與人論事時，內人常常用微笑或拉一下手，來暗示我應有的調整。大多時候我都感激她的提醒而及時糾正，但有時也會不高興，只是不高興要回家才討論，夫婦在別人面前當保持風度，互留情面。參考 Paul Tournier 的書「彼此了解」(*To Understand Each Other*)。

夫妻間要達到互相尊重、互相幫助的和諧關係，最好的訓練是一起靈修。每天一起讀一段聖經，並且互相分享。夫婦間假裝不了(台語：不可假仙)，所以聖經道理的實行最實際，如此二人便會越來越親，也越來越進步。夫妻一起禱告就能同心合意相處(*Pray together, stay together*)。

下面我們要再做一個研習：夫婦分組來研讀以弗所書第四章。丈夫們讀 1 至 16 節，太太們讀 17 至 32 節。請把重點放在如何把這幾節聖經應用於婚姻生活上。請各選組長記錄，然後我們可以一起來分享。(研習分享三)

剛才的研習中，又一次印證了男女的不同。先生們彷彿在開董事會，非常理智；太太們則真的在分享，感情充分流露。但是幸福的婚姻，必須兩者並重兼顧，也就是情、理平衡並行(參彼前三的聖訓金言玉律)。

我覺得以弗所書第四章 2 至 3 節非常重要，最好把它背起來，「凡事謙虛，溫柔，忍耐，用愛心互相寬容，用和平彼此聯絡，竭力保守聖靈所賜合而為一的心。」這些就是婚姻美滿的秘訣。夫妻有不同的個性、不同的意見，如何能有上述美德，來互相接納、互相合一？一定要靠聖靈幫助。文化有限，教育有限，惟有神的話有絕對的權威來教導我們不出軌道。

以弗所書第四章 15 節說：「用愛心說誠實話」，原文實在應翻為用愛心繼續說真理，而且這裡的愛是 Agape，神那

種沒有條件的愛，也就是說用神的愛繼續說真理。真理一定要明辨，要絕對持守，因為真理是不可彎曲妥協的。例如，當初夏娃拿禁果給亞當吃，聖經都沒記載亞當有絲毫質疑或爭論，其實那是必須據理力爭的事(應當不可吃禁果)。至於生活上有些細節，實在只是個人習慣，或生活型態的不同，不是真理；像這種差異，與真理無關，不必爭到底，定要堅持自己的立場或想改變對方，只要互相調整，互相接受，二人誠心誠意儘量改，但不必期待對方一定要改成自己的類型。很多夫妻常說我們非常不同，不能相容，這都是因為不明此理之故。

下半節又說「連於元首基督」。夫妻不合，常常出於不尊基督為大，夫婦的關係，沒有連於基督，以致於兩個自我在相對抗。以弗所書第五章 21 節說：「當存敬畏基督的心，彼此順服」。神的話很清楚，祂是要夫妻以基督為元首，敬畏基督，彼此順服，則二人關係和諧，不生問題。因基督的加入，夫妻二人生活成為 Triad (三角形) 的婚姻關係，不停於 Dyad (心理學所注重的兩人關係) 而已。

以弗所書第四章 20 至 24 節，說到新人、舊人。這裡舊人變新人的過程是：原文 Metamorphosis (蛻變)，如蟲變為蝴蝶，是一種 Transformation (更新)，一種由裏而外，實質的改變，而不是一時外形的改變而已。我自己蒙恩得救信主後，時常經歷這種 Transformations，其結果實在奇妙；這種力量乃是源自神，非靠自己。夫婦間若要有新的進步，也是要二人都在主裡成為新人，靠主的力量，彼此順服，彼此尊重，彼此相愛。而這一切都可自一起靈修讀經禱告開始做起。(參讀羅十二；弗五)

五、何謂婚姻？

我們先來做一個實習，討論「何謂婚姻」以及「為何結婚」。我們圍成兩圈，先生在內，太太在外。先生一一說出婚姻的定義，太太在先生背後，可以用動作表示鼓勵或不同意，但不能開口。然後夫妻對調，太太在內，先生在外。太太一一解說當初結婚的動機，而先生在背後也是不可開口，只能用動作表示意見。（研習分享四）

剛才的討論中，有位先生提到結婚是爲了生理上性的需要。其實性也是神所創造，所以夫婦婚姻中的性生活並不是罪（林前七 1 ~ 10）。我們東方人非常忽略性教育，所以常常有很多不健康，甚至荒誕無稽的錯誤觀念。現在市面上有很多這方面的書可以買來看，但要小心找健康的、正確的書讀。至於色情的小電影則不要相信，也不要去看，因爲那都是胡思亂想（Fantasy）又商業化（Commercial），專以賺錢爲目的做的。我建議研讀艾德·惠特（Dr. Ed Wheat）兩本書：「閨房之樂」（*Intended for Pleasures*）和「夫妻之愛」（*Love Life for Every Married Couple*）。

又有人提到婚姻是一種獻身（Commitment），這個講得不錯。但我要進一步說，婚姻是在神面前的一種無條件、全人的獻身。有一個婚姻專家 Dr. Dwight Small 說：「你的婚姻是神的事務。」（*Your Marriage Is God's Affair.*）婚姻確實是如此神聖，不可兒戲。婚姻是兩個人在神面前開始的新生活，而且經由這新生活，來增進二人新的生命。Julius Fritze 也說：「婚姻是兩人成爲一體，但各有獨特點，故應彼此接納。」

關於爲什麼結婚，台灣有一句諺語，說婚姻是「駝背游泳」，就是「結怨仇」的意思，這種觀點很不好。因爲婚姻成了無可奈何，勉強去做的事，這實在不是神創造家庭的原意。夫妻彼此當以無條件地甘願還愛心債的態度，來面對婚姻的關係。

我對婚姻下的定義是：婚姻是在神面前愛的誓約，是悔改、赦免和慶祝的交陪，來爲神國而活，以榮神益人。請參讀耶穌的登山寶訓（太五~七）。

東方人常常忽略慶祝，甚至以爲結婚以後就不必再慶祝。其實慶祝是很重要的，生日、結婚週年、節期……都應刻意慶祝，因爲這是向對方表示自己的愛意與感激最好的機會。所以我建議夫妻回想婚前二人最喜歡做的事，再重溫舊夢。慶祝的方式並不一定要很隆重，誠心誠意才最重要。夫妻當以基督的登山寶訓共勉之。

六、婚姻中誰做頭？

這裡有一些問題（見下表「你的立場如何？」）都是關係到夫妻在婚姻中的角色，我們用舉手投票方式來討論和分組辯證。（研習分享五）

■ 你的立場如何？

請隨你心意選擇：（甲）表極力贊同（乙）表有保留地贊同；（丙）表極力反對；（丁）表有保留地反對。

- 1. 神的理想是妻子應當隨時隨地放棄一切順從丈夫。
- 2. 順服的妻子可以教導和勸勉先生。

- 3. 當太太覺得先生過分專制對待她時，妻子有權不服從先生。
- 4. 因為在婚姻生活中妻子所佔的地位為次要的，故不能與先生的地位同等。
- 5. 妻子的角色是煮飯、洗衣服、教養孩子，同時做先生的內外助。
- 6. 聖經的原則是：丈夫為家庭的頭，因此妻子應凡事順服她的先生，即使丈夫是位非基督徒。
- 7. 因先生為家庭的頭，就如基督是教會的頭，故先生應當是妻子的老板。
- 8. 丈夫可以要求或吩咐妻子順從、尊敬他的權柄。
- 9. 當夫妻雙方無法同意一項決策時，通常丈夫應下最後的決策。
- 10. 為了合於聖經的教訓，妻子有權抗議先生的無理要求。

上面的問題引起許多的爭論，各有見解且立場不同，並沒有所謂的「標準答案」，因為夫妻在婚姻中的地位角色，往往受文化背景、社會類型很大的影響。雖然如此，也不是全然沒有真理。我認為以弗所書第五章 21 至 33 節是很好的準則。其中所說的道理，用於夫妻，可以促進彼此增長。現在我把這些道理歸納為下面十大原則：

1. 太太順服先生是出於愛心，甘心情願，就如教會順服基督一般，而不是出於懼怕。在愛裏沒有勉強或懼怕。
2. 順服不等於成為奴隸，應使對方有發表意願的自由，當敬畏主而互相順服。太太並不是門前的踏腳墊，可任意踐踏。
3. 太太應鼓勵並助長先生領導的能力，絕不爭權奪利，或

故意損毀先生領袖的角色。

4. 夫妻應該互相依靠、互相扶助，不應有優越感或自卑感。
5. 先生有權柄當頭，但不是做上司。
6. 先生不應壓制太太，而應如基督愛教會，為教會捨己一般，愛自己的妻子。
7. 先生照顧太太要如照顧己身（愛人如己，先由愛妻子做起）。
8. 夫妻要共同順服基督（弗五 21）。
9. 愛是無條件的，不可說「假如」你如何如何，「我就」如何如何（If …… then I will ……），乃是無論如何愛到底，甘願順服（regardless）。
10. 夫妻當以身作則，互相敬重、互相憐愛、互相幫助（彼前三 7）。

我們現在再從神為什麼創造有男有女，來看夫妻間應有的關係。神為什麼既造亞當又造夏娃，大約可歸納出下列五個理由：

1. 獨居不好（創二 18）：所以夫妻是同伴。不只是性的同伴，而是身心全人的同伴，所以應是越來越親密。
2. 幫助他（創二 18）：所以夫妻實應互相幫助，而不應彼此競爭。
3. 成為一體（創二 24）：夫妻要離開父母，但依然要孝順父母。夫妻當成為一體，凡阻擋夫妻一體性的障礙，不論是學問、金錢、事業或親族、兒女等等都要調整，才能使夫婦合而為一。
4. 夏娃是用亞當的一根肋骨造成（創二 21），所以夫妻

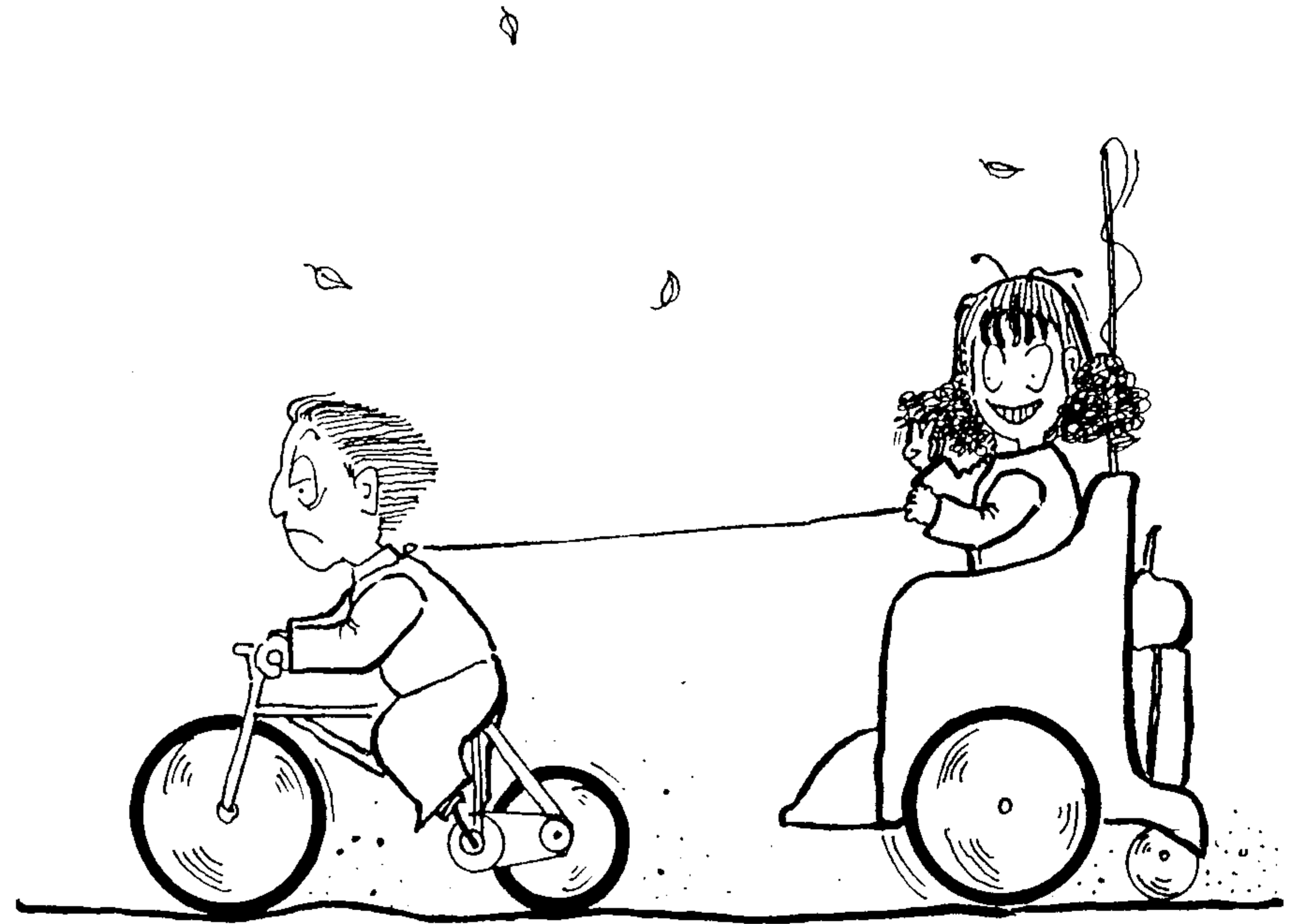
是平等的，是互相不可少的，是應該愛之入心的（sweetheart）；是骨中的骨，肉中之肉，也就是骨肉之親（依照神的真道話語，非人的文化觀念）。

5. 傳宗接代：創世記第一章 28 節說要「生養管教」。夫婦間的性行爲也是神的傑作（林前七 1 ~ 5），不是罪行，至於子女，是神交代我們的產業，所以要照神的旨意愛護教導和管教（詩篇一二七，一二八），不可以照自己的意願任意去行（弗六 1 ~ 4）。

結論：

婚姻家庭乃是神所創造，也是神所看重的，夫妻的關係又是家庭成敗的關鍵，所以絕對不可輕忽。夫妻間的恩愛不是自然就有，而是必須培養，也是可以培養的。如果夫妻都能夠誠心順服在基督面前，互相敬愛，互相扶助，互相依靠，互相勉勵，這個家庭必是神所喜愛，也是神所祝福的。下面，我們要再一次在神面前，用最嚴肅的態度，重新立約，再度誓盟（例如：先生送太太花後，夫妻彼此代禱，或互相念婚禮誓詞，作爲在神前的再度誓盟）。願主祝福每一對夫婦、每一個家庭。

II. 明白神對你倆 婚姻的藍圖美景



情人節與第七誡

一、彼此相愛，最大誡命

二月十四日是美國的情人節，這是個思想「愛」的大好時機。有一位律法師要試探耶穌，就問祂說：「夫子，律法上的誡命，那一條是最大的呢？」耶穌對他說：「你要盡心、盡性、盡意，愛主你的神。這是誡命中的第一，且是最大的。其次也相做，就是要愛人如己。這兩條誡命，是律法和先知一切道理的總綱。」（太二十二 36 ~ 40）

我們知道愛是從心底起源的；我們可以命令自己的意志，但很難命令自己的心。主命令要愛神愛人，彼此相愛如祂愛我們一樣，這是主賜下的一條新命令（約十三 34）。主提醒，在人不能，在神凡事都能（太十九 26）。保羅自己也體驗過此真道而見證說：「我靠著那加給我力量的，凡事都能作」（腓四 13）。他又確實肯定地宣告：「那召你們的本是信實的，祂必成就這事」（帖前五 24）。聖經裏充滿了許許多多非人所能測透的命令。福音並非「好勸告」，福音是「好消息」；神救贖我們，主在我們心中，故祂能成全我們靠自己絕對不能做的事。「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」（弗三 20）。第五世紀早期教會領袖奧古斯丁敬虔地祈禱說：「主阿！賜給我祢所命令

的，然後命令我成全祢所要。」（ O Lord, give what Thou commandst and then command what Thou wilt. ）主命令我們先愛神，又要彼此相愛，如主愛我們一般。這並非無理的要求，因為主愛我們，又賜下祂的愛；因聖靈將主的愛澆灌在我們心裏（羅五 5 ），使我們能順服主的命令而彼此相愛（約壹四 7 ~ 21 ）。

二、真實大愛，源於天父

人的愛有好幾種：

1. 親情之愛（ Storge love ）：骨肉手足之親，家庭每份子相親相愛，愛自己兒女和愛自己家族親戚。

2. 夫妻性愛（ Eros love ）：肉體間最親密之愛。故五倫中夫妻之愛為最親密，兩人成為一體（創二 24 ）。 Eros 之愛還包括熱情洋溢流露的愛，如愛國精神。

3. 友情之愛（ Phileo love ）：即聖經中所描述的主內弟兄姊妹之愛。 Phileo 包含個人溫暖友誼，夫妻間的深情或朋友間的深情，如大衛和約拿單之友情或耶穌和祂親愛門徒們之友情。但依照聖經來說，惟有神是神愛（ Agape love ）之源頭。惟有神愛是屬於神。此種神愛，非人類自然可發啓的，惟有神能賜給祂的兒女那種神愛。神愛是從神開始的，「不是我們愛神，乃是神愛我們，差祂的兒子，為我們的罪作了挽回祭，這就是愛了」（約壹四 10 ；約三 16 ），「我們愛，因為神先愛我們」（約壹四 19 ）。神愛進入我們的心，以表彰神愛我們。人類的愛常是有條件的；如果你這樣做，我就愛你；或是因為你是這樣所以我愛你。我們常以互惠為原則的愛，並非以神那種無條件的神愛來相處。保羅說，惟有當我們還作罪

人的時候（當我們還是對神不可愛、無愛、不能愛，不能接受祂，背叛又恨祂時），基督為我們死，神祂自己的愛就在此向我們顯明了。（羅五 8 ）。

切記我主耶穌將愛神和愛人這兩條大誠命聯結起來；主並非只要我們愛神而已，主命令我們也當愛人如己。愛神和愛人如己，兩大誠命合而為一。神是創造主、生命的主和所有人際關係的主，故神當成為「情人節」的主。情人之間的那種愛也應當建立於神愛，以便情人真心相愛、神愛永偕。愛神而產生 Agape ，神那種愛，方能實行愛人、服事人，使我們能愛主所愛、行主所行；使我們做神的兒女「無論作甚麼，或說話，或行事，都要奉主耶穌的名，藉著祂感謝父神」（西三 17 ）。

三、自愛愛人，顧守身心

第七誠神命令「不可姦淫」（出二十 14 ）。今日二十世紀末期，尤其在北美，淫亂的事罪惡滔天，我們當小心各種廣告性引誘迷惑，娛樂界的性大開放，放縱可羞恥的情慾、同性戀，各種不義、邪惡、貪婪、惡毒、無親情等等。「他們不但自己去行，還喜歡別人去行」（羅一 32 ）。小心勿用汽車當旅館犯姦淫，喝酒吸毒引致性的淫亂（因醉酒放蕩，糊塗人不謹慎而作糊塗淫亂的事），小心對付「無道德」（ Amorality ）的學說：「食色性也，無需禁慾，自我實現，盡情享樂。」這些無道德的哲學乃是自圓其說，反對聖經神的誠命，終必自取滅亡（啓二十一 8 ）。聖經很簡明直接地教導：我們的身體是聖靈的殿，我們是主寶血重價所救贖的；我們的身體是基督的肢體，豈可淫亂姦淫，使自己不能承受神

的國（參讀林前六 9 ~ 20）。

主耶穌再次宣告第七誡，命令我們：「不可姦淫」，又進一步更寬廣地說明（注重我們的動機、心思意念）：「凡看見婦女就動淫念的，這人心裏已經與她犯姦淫了」（太五 28）。基督徒的標準非常簡單明瞭：我們的思想、說話或行為不可貪婪，我們要絕對忠實於自己的配偶，乃主的命令，此乃基督徒「性」的道德論（太十九 4 ~ 6）。並非今天所提倡的「安全性行為」（Safe Sex）隨心所欲，輕慢神，自欺又欺人；人種的是什麼，收的也是什麼，愛滋病（AIDS）就是一例。（請讀申二十八）

主耶穌赦免井邊的撒瑪利亞婦人（約四），和被捉的淫婦（約八），但是主皆命令：「去罷，從此不要再犯罪了。」基督徒情人（婚前）或夫妻（婚後）應當順從神的誡命，彼此獻身約定承諾在神面前：「將身體獻上，當作活祭，是聖潔的，是神所喜悅的，……不要效法這個世界，只要心意更新而變化，叫你們察驗何為神的善良、純全可喜悅的旨意。」（羅十二 1 ~ 2；林後三 18；可八 38；太十六 4）。

婚姻的期許

你對婚姻的期望是什麼呢？合情理嗎？符實際嗎？可否列出你剛結婚時的五個期望及目前的五個期望？看看是否行得通？（來十一 1；箴二十九 18）舉出你個人在過去十年內所達成的目標？一星期或一個月中你用多少時間來增進夫妻關係？（腓三 13 ~ 14；箴十六 9）你是否牢記「忘記背後努力面前」「謀事在人成事在天」（箴三）原則？

一、好目標的六大特徵（帖前五 15 ~ 18；林前十五 58；加六 1 ~ 10）

1. 好目標必有好結果。例如：每星期用兩個鐘頭與太太直接坦誠，面對面、不分心的溝通，必定能增進彼此的了解。

2. 好目標應當能在所定的時間內去達成。例如：從農曆新年起，我要建立每星期專心用兩小時與太太直接、面對面的交談的習慣。

3. 好的目標應當有明確的內容。例如：每月第四星期六下午三點至五點，我要陪太太去逛街購物。

4. 好的目標應當是實際可行的。例如：每禮拜日我們全家必到教會敬拜神、守主日以得神祝福（出二十）。

5. 好的目標必是「量化」而易於查核的。例如：我們夫妻決定至少一次參加有關促進夫妻恩愛的研習會。

6. 好的目標應當能使你上進。例如：計劃今年底完成碩士學位或博士學位。

二、達成目標的七步驟（太七 24 ~ 29；路十四 25 ~ 35，十九 11 ~ 26）

1. 了解你的目的：你的婚姻要走向那條路線？
2. 想像美景：想像你倆理想的婚姻美景及如何去努力達成。
3. 明述一些長期的目標：要達成目的，應去實行那些事項？
4. 明確記述你短期的目標：為達成目的，現在應做那些事？
5. 採取行動：萬事起頭難。常記住：創業難，守成更難；要走下去才明白。
6. 貫徹始終：做得好像你已達成目標。要付出代價有多少？
7. 持續地禱告（耶三十三 3）：榮神益人嗎？合神旨意嗎？常禱告嗎？

默想：

1. 你個人婚姻中最有趣的一件事是什麼？你覺得惟有結婚才能享受的好處有那些？你認為你的配偶會怎麼想？
2. 你剛結婚時有何期望？有那些已得滿足？如今的期望又有何改變？你的配偶又如何呢？
3. 根據上述一及二的原則，列出你個人理想中婚姻的八大目標。

4. 這些目標中如需放棄兩樣，那兩樣你願意放棄？
5. 這八大目標，有那些你想你配偶所寫的會與你相同？有那些是你向父母學來的？
6. 這八大目標中，你覺得是神以為重要的有那些？
7. 選其中一個目標來說明它的重要性。（指出它為何會增進你倆婚姻生活的品質）

你倆婚姻狀況如何？

以下讓我提供一系列簡明扼要的說明及默想題目，以便讀者們對自己的婚姻和家庭再次深入觀察、分析，在主裏謀求更新與恩愛之道。

一、婚姻的七大需要

1. 圓滿成全（創二 18、24）：陰陽合一（乃 Completion，而非 Competition），知己良友，同舟共濟，同床同夢，有苦同擔，有福同享（加六 2）。

2. 彼此安慰（Consolation，箴十二 25）：憂慮心重，良言心悅（彼前五 7）。

3. 謙卑溝通（腓二 1～8）：彼此了解（基督、夫、妻一體），非 Dyad（兩人關係），乃是 Triad（三角關連）。

4. 性的滿足（Coition，箴五 18～19）：時時知足，常常戀慕愛情（雅歌全書）。

5. 傳宗接代（創一 28；詩一二七 3）：「兒女是耶和華所賜的產業……」。

6. 相互關連（弗四 15～16）：婚姻家庭連於基督，相助增長。

7. 神人合一（書二十四 15；弗六 4）：天作之合，道成肉身，榮神益人。

二、婚姻的五種典型

1. 半活半死（Devitalized）：先生給錢、太太理家（不分享思想與情感），大男人主義，太太百分之百應順從丈夫，丈夫是「頭家」、「獨身」的結婚，如貓與鼠（cat vs. rat）。

2. 冤家對頭（Conflict-habituated）：反覆無常，爭吵為樂，打倒對方，傷上加傷，侵略攻擊，「無吵會死」，如龍虎鬥。

3. 無好無壞（Passive-congenial）：被動的友誼，無精打采，單調乏味，大事化小事，關係平凡，中庸之道。如馬頭不對牛嘴。

4. 完全一致（Total Marriage）：經常在一起，興趣相同，無個人成長，雖然關係甚密切，永不分離，無自由、無改變、易碎。如完「蛋」型。

5. 活潑有力（Vital Marriage）：敬重對方興趣，分享角色，男女平等，溝通開放，了解分享，相親相愛，坦誠相處，合一又有獨特性，互助互愛，互適互忍。如鴿子型。

默想：

1. 你或你配偶做了些什麼，使你倆婚姻增進或衰退？
2. 如果你倆婚姻是停留在二之1. 2. 3. 4. 的典型，你或你配偶做些什麼使你倆婚姻成為此類的典型？
3. 如何將你倆婚姻推進成為二之5. 「活潑有力」？請思考具體計劃。
4. 列出你倆各人新的行動和態度以增進感情。

註：

請參看 Vena Mace 所著 *We Can Have Better Marriage If We Really Want Them.*

婚姻的要素

婚姻中也有春夏秋冬嗎？婚姻是否可分成幾個階段？每階段又有那些特別的課題？——明白了這些，有助於我們提升婚姻生活的品質。

一、婚姻的七階段

1. 22 ~ 28 歲：蜜月至孩子出生。常見的難題有與姻親的關係、經濟及創業的壓力、交什麼樣的朋友等。
2. 29 ~ 32 歲：先生重事業，太太忙理家。此時期要小心外遇，並花功夫養育孩子。
3. 33 ~ 39 歲：穩定期。衝突大多能解決，建立家庭價值觀、目標，大忙人。
4. 40 ~ 43 歲：青少兒女帶來壓力衝突，太太恢復上班，有時太太開始抱怨先生事業成就有限……。
5. 44 ~ 53 歲：空巢期（ Empty Nest ），心情轉變，停經，孤單，但夫妻也可能更親密。
6. 54 ~ 65 歲：兩人關係滿足，成爲良伴，衝突或解決，或撤退不理。
7. 66 歲至去世：榮耀期。金婚，子孫出頭天，預備回天家。

二、婚姻的十大要素 (DR. Sol Gordon , *Family Research Syracuse University.*)

1. 愛心：關懷、親密、信任、獻身、交託、體貼、愛慕、敬重。
2. 幽默：每天三大笑，不被環境打倒，樂觀。
3. 知心談：坦誠開心的溝通，顯露自己的感覺。
4. 參與：分享合作、妻唱夫隨，同教主日學，參加團契。
5. 知友：夫妻成摯友，夫妻各有知己朋友、興趣、能力和嗜好，有許多可分享。
6. 正直：可靠可信、不妥協、有立場、有正義。
7. 忍耐：接受對方，讓對方能做人。
8. 適應：接受對方的獨特性，不期望對方和自己相同。
9. 性愛：性關係忠貞親密，雙方分享滿足。
10. 分享：分享生活的一切，包括思想、消息、工作、好壞心情。

三、醫治婚姻難題的八大良藥

1. 有目標 (弗五 15 ~ 17)：謹慎行事、愛惜光陰、明白神旨。
2. 有期望 (詩一)：愛神愛人、離惡行善、開花結果。
3. 顧對方 (腓二 4)：解明表白自己的需要及喜樂哀怒。
4. 轉危成機 (雅一 2 ~ 3)：試煉中有大喜樂，生忍耐以致於成功。
5. 讓主作頭 (弗五 21)：誰下決策？誰是頭？——耶穌

基督。

6. 化解衝突 (羅十四 13)：不論斷指責對方，不絆對方的腳。
7. 常祈禱 (太十八 18 ~ 20)：同心合意的求，天父必成全。
8. 彼此饒恕 (弗四 32)：以恩慈相待，存憐憫的心。

幸福婚姻十要

一、情人節的由來

有關情人節的傳說可真不少，但其中有一個最為人津津樂道。據說公元二七〇年，羅馬皇帝革老丟爲了大量徵召沒有家累的單身漢來擴充軍力，竟然下令暫行禁止結婚，一時間，天下有情男女皆成「孤鳥」。但是有一位名叫 Valentine 的神甫不理這蠻橫的禁令，仍然不斷爲人主持婚禮，終致遭到逮捕，於二月十四日受鞭打和石磔酷刑後斬首。然而這悲劇中卻隱藏著一段動人的插曲。據說 Valentine 坐監候刑期間，獄卒的女兒深深愛上這個爲天下有情人捨命的英雄。性情中人如 Valentine 者，豈能毫無所感？就在受刑那天，他寫給她一封訣別書，署名是：「Your Valentine」。

英雄雖歿，愛情長存。十五世紀起，青年男女在二月十四日這天交換情書的習俗開始流傳。到了十六世紀末，「情書大全」之類的參考書，更在二月間大行其道。時至今日，二月十四日已被許多歐美國家人士用來紀念愛情，成爲一個相當具有浪漫色彩的節日。在美國居住的同鄉男士們，有不少亦「示愛不落人後」，每年二月十四日總是不忘送給情人或妻子一束鮮玫瑰、一張愛情卡呢！愛是需要培養的，有機會用具體的行動來表達情意，多多益善，何樂而不爲？

二、幸福婚姻十要

1. 要全心與配偶合作，盡心盡力來增進婚姻關係（彼前三 8～9）。
2. 要慷慨施予讚美和欣賞，卻不强求對方讚美和欣賞（腓二 4）。
3. 要用愛心、感情和關懷歡迎配偶工作或出差歸來，而不抱怨，或一味要求配偶（箴二十五 11）。
4. 要按照各人恩賜才能分配責任或做決策（彼前三 1～9）。
5. 要盡量去發掘配偶個人獨特的需要，並且竭盡心力來滿足它們（太七 12）。
6. 要學會愛的真諦，如 Eros, Phileo, Agape（約二十一 15～17），並重發展。
7. 要溫柔良善，決不企圖用批評、壓力或攻擊去改變配偶（羅十四 13）。
8. 要在婚姻關係中，將哥林多前書第十三章 4 至 7 節表現於實際的生活裡。
9. 要放棄對父母雙親的任何依靠，而且決不批評配偶的父母（創二 24）。
10. 要專心仰賴神，靠神的智慧和祂的話來處事待人（詩一一九 9、11；箴二 2、6，三 5～7，四 5）。

默想：

請就以上「幸福婚姻十要」，從自己婚姻生活中各舉三個實例，並思考如何實行。

如何滿足婚姻中的需要？

滿足實現你的需要，自然就有心滿意足的婚姻。你如何去達成你的需要？只藉自己或全靠配偶去滿足？還是彼此扶持依靠？

一、人生五大需要 (*Hierarchy of 5 Needs* by Abraham Maslow)

1. 肉體上的需要 (Physical)：食衣住行、空氣、水、環境等爲了生存必須具有的東西。
2. 安全感 (Safety)：自由、安穩、無危險、安樂無害、豐衣足食。
3. 愛與歸屬感 (Love & Belonging)：有人愛、被關顧、被接納、了解、被人尊重、體諒、聆聽。
4. 自我心象 (Self-esteem)：自尊、尊敬、有用 (台語)、有價值、有成就。
5. 自我實現 (自主 Self-Actualization)：有創造力、能自主 (autonomy)，能施捨真愛 (agape) 和實現自己的才幹。

以上五大需要其中 1 至 4 項的需要主要是吸入 (taking-in)、物質和個人的需要，滿足後才能進入第五點最高峯「自我實現」。先愛己才能愛人。

二、圓滿 (Fullness) 與真道 (約十 10b)

1. 不圓滿的因由：冰凍需要 (Frozen needs) 與錯誤的需要 (False needs)。
2. 成熟圓滿的記號：(1)施捨；(2)滿足他人的需要。
3. 先求祂的國和祂的義 (太六 33)：神國最先。
4. 不要為明天憂慮 (太六 34；腓四 6、19)：神必照顧。
5. 神的愛向我們顯明 (羅五 8，八 35、38、39)：神愛永偕。
6. 活著為基督，死了有益處 (腓一 21)：Dying, but live on.
7. 榮神益人 (弗二 8～10；詩一〇三 4)。
8. 靈、魂、體得蒙保守，無可指摘，安然見主 (帖前五 23～24)。

默想：

如何去滿足婚姻中的需要？

1. 列出自己靈、魂、體的需要，然後寫出配偶怎麼去實行以滿足我的需要。

例如：

| 我的需要 | 配偶如何去滿足 |
|----------|---------------------------|
| • 同我一起讀經 | 每晚二十分鐘。 |
| • 同我一起祈禱 | 早禱、晚禱和分享禱告。 |
| • 同我一起進修 | 參加「恩愛夫妻」研習會。 |
| • 愛我，關顧我 | 呼喚我 (Call me)，愛撫 (pre- |

如何滿足婚姻中的需要？

滿足實現你的需要，自然就有心滿意足的婚姻。你如何去達成你的需要？只藉自己或全靠配偶去滿足？還是彼此扶持依靠？

一、人生五大需要 (*Hierarchy of 5 Needs* by Abraham Maslow)

1. 肉體上的需要 (Physical)：食衣住行、空氣、水、環境等爲了生存必須具有的東西。
2. 安全感 (Safety)：自由、安穩、無危險、安樂無害、豐衣足食。
3. 愛與歸屬感 (Love & Belonging)：有人愛、被關顧、被接納、了解、被人尊重、體諒、聆聽。
4. 自我心象 (Self-esteem)：自尊、尊敬、有用 (台語)、有價值、有成就。
5. 自我實現 (自主 Self-Actualization)：有創造力、能自主 (autonomy)，能施捨真愛 (agape) 和實現自己的才幹。

以上五大需要其中 1 至 4 項的需要主要是吸入 (taking-in)、物質和個人的需要，滿足後才能進入第五點最高峯「自我實現」。先愛己才能愛人。

二、圓滿 (Fullness) 與真道 (約十 10b)

1. 不圓滿的因由：冰凍需要 (Frozen needs) 與錯誤的需要 (False needs)。
2. 成熟圓滿的記號：(1)施捨；(2)滿足他人的需要。
3. 先求祂的國和祂的義 (太六 33)：神國最先。
4. 不要為明天憂慮 (太六 34；腓四 6、19)：神必照顧。
5. 神的愛向我們顯明 (羅五 8，八 35、38、39)：神愛永偕。
6. 活著為基督，死了有益處 (腓一 21)：Dying, but live on.
7. 榮神益人 (弗二 8～10；詩一〇三 4)。
8. 靈、魂、體得蒙保守，無可指摘，安然見主 (帖前五 23～24)。

默想：

如何去滿足婚姻中的需要？

1. 列出自己靈、魂、體的需要，然後寫出配偶怎麼去實行以滿足我的需要。

例如：

| 我的需要 | 配偶如何去滿足 |
|----------|---------------------------|
| • 同我一起讀經 | 每晚二十分鐘。 |
| • 同我一起祈禱 | 早禱、晚禱和分享禱告。 |
| • 同我一起進修 | 參加「恩愛夫妻」研習會。 |
| • 愛我，關顧我 | 呼喚我 (Call me)，愛撫 (pre- |

- 珍愛我 pare me for sex)。
- 扶持我 抱我，親吻我，……專心看我。
- 相信我 爲我禱告，挑戰我，讚美我。
- 安慰我 欣賞我，發掘我的潛力。
- 抱我，讓我在你懷中哭泣。體諒
- 我，溫柔敏感對付壞心情。
- 使我不孤單 ？
- 使我自由，自主 ？
- 使我有知己朋友 ？
- 與其他夫婦相處 ？
- 做些有趣的事 出去吃飯，看電影，拜訪朋友。
- 一同度假 看電視，看球賽，爬山玩水
- ………。

2. 列出配偶的需要，然後寫出我如何去滿足配偶的需要。

- 愛與歸屬感
- 自尊
- 自我實現

3. 將你（妳）默想所得與配偶分享，請配偶建議如何去實現婚姻中的需要。以身作則切實去實行，以增進婚姻生活，榮神益人。

擒拿小狐狸

在婚姻生活中，有許許多多的「小狐狸」（歌二 15），若不勤加捕捉，「家庭」的葡萄園必將不知不覺間大遭損毀，使愛之窩成爲恨之洞。

1. 怨歎健康欠佳：

- (1)我感冒中風已經三個月了……。
- (2)我經常有偏頭痛和腰痠背痛……。
- (3)我常常覺得疲倦極了，我不爽快……。
- (4)我的胃腸（或新陳代謝）不如你的好……。

2. 誇大自己的感覺：

- (1)我的精神衰弱、無藥可救，我覺得沮喪、壓力沈重。
- (2)孩子們使我坐立不定！姻親、朋友、鄰居使我生氣！

3. 歸咎自己的個性：

- (1)我的個性生就這樣子（壞極了），我無法改變！
- (2)我生來就是苦命人，平凡得很，人生就是苦海。

4. 指摘別人：

- (1)她的母親時常……，她也像她母親一般，時常……。
- (2)他的朋友真是……，他也真是「無好種」……。
- (3)都是孩子們不好，吵死了。他也像他父親一樣會大聲。
- (4)我的老板真沒良心。我的岳父真無理，氣死我了。

5. 數算過去的失敗：

- (1)她就是這樣無情理。(有其母必有其女。)
- (2)沒有人喜歡我，我想這一生不會有人愛我的。
- (3)我第三次的婚姻比第二次的婚姻更慘，更悲哀！
- (4)我的雙親早就看不起我，他們只是「假仙」尊重我！

6. 譏刺配偶：

- (1)他使我發怒不悅，他使我不能不發脾氣打他。
- (2)真盼望她能閉口，聽聽我。美臉給人看，臭面給我看。
- (3)他是禽獸。他所想的皆是花天酒地，天天「二九冥」。說要就要，有時剛吵後就要 sex (性交)……，不要臉！

7. 老問「為什麼？」(Why?)：

- (1)為什麼我的命運這樣糟呢？
- (2)為什麼我不升官發財呢？
- (3)為何我長得這麼醜？
- (4)為何我倆不能溝通呢？
- (5)為什麼他星期六晚上不能不出門呢？

這七隻小狐狸，總而言之，就是譴責、歸咎，無論對己對人，都是極具破壞性的。願你們倆靠主攜手同心，努力擒拿捕捉，過一個光明歡暢而非愁雲慘霧的婚姻生活。

化危機為轉機

人有悲歡離合，月有陰晴圓缺，此事古難全，但願人長久……。人生在世，免不了沮喪事件，我們該如何面對呢？

一、人生中的危機

1. 失業：男人失業，喪失自尊心，在家做家務，管兒女，太太在外工作。此時特別需要情感的支持，誠實的溝通，醫治上進。
2. 兒女出生：父親的角色，付代價犧牲；夫婦之間新適應，母親身心疲倦過勞，孩子的健康、前途。
3. 搬家：經濟上的壓力，買賣房屋、租房、設計裝飾，身體過勞，新環境、新學校、新朋友……。
4. 配偶生病：丈夫長期生病，太太失去感情和經濟上之支持。或太太久病，先生疲於照顧。
5. 孩子死失：悲傷，常問「為何」？常念「只要……。」
6. 兒女成人離家：空巢期的適應。
7. 有何改變將會影響你倆婚姻生活呢？
8. 「死與復活」來處理危機：天下無不散的宴席（結婚日 vs. 實際生活）。參讀 Lloyd H. Ahlem 所著 *How to Cope with Crisis* (Glendale, Ca. : Regal, 1978)。

二、危機的四階段

1. 撞擊期：迎戰或逃跑？（太七 19 ~ 25）你的態度決定情勢轉好或轉壞。

2. 撤退期：情緒低潮、麻木沮喪、精疲力盡、發怒自責，充滿「失」的感覺：無面子、無地位、無成就、無業、無人愛……。

3. 適應期：見識出現，肯定的態度，樂觀漸回，有如死後復活，冬過春來，苦盡甘來。

4. 重建期：舊過新來（林後五 17），與人和好（賽二十六 3，四十三 1 ~ 3；詩九十一；弗六）。

結論：

牢記這條公式：

心理預備（Awareness）+ 有彈性（Flexibility）+ 未雨綢繆 + 依賴神的應許 = 轉機（轉危成機）

面對婚姻中的變化與重壓

我們經常面臨許多改變。無論是身體、精神、信仰、智力、社會、科學、電腦或太空……等等，婚姻亦然。對於婚姻生活中突然來的變化創傷，我們該如何應付？

一、婚姻中的變化

1. 蜜月結束
2. 發覺懷孕
3. 有了未上學的子
4. 兒女教養問題
5. 身為青少年的父母
6. 子女成家立業
7. 空巢期
8. 退休期

請記住我們不能改變世界、改變配偶，不能改變他人，只能改變自己。獻身、溝通、關懷、愛心和力量，帶來肯定積極的改變（腓四）。

二、重壓緊張的十大因由

1. 不良關係未能解決：配偶分居？雙方冷戰？（腓四 6 ~

- 7)
2. 看環境：平凡無味？太競爭？變化太快？（約十六 33)
 3. 完美主義：自責？優越感？自卑感？人非聖賢，孰能無過？（約壹四 7)
 4. 無耐心：對別人、對自己無耐心？（加五 22 ~ 23)
 5. 強硬：吹毛求疵？死鴨硬嘴（台語）？不認錯？目中無人？（弗四 2)
 6. 不能放鬆：坐立不安？加緊腳步？快，忙，跑，跳？（賽三十二 17)
 7. 怒髮衝冠：爆炸火藥味？氣死人？（箴二十九 22)
 8. 缺乏幽默感，凡事冷冰冰：自欺？自責？苦悶？（腓四 13)
 9. 太競爭：人比人氣死人？（詩三十七 3)
 10. 自我形像低劣：看不起自己？醜八怪？（詩八 4 ~ 5 ; 創一 26 ~ 27)

三、如何處理緊張重壓？（羅十二）

1. 看重壓的積極面，引為成長經歷（林後四 8 ~ 12，十一 24 ~ 28，十二 7 ~ 10）。
2. 真情流露：哭、談，分享內心苦情（在主內或配偶）。
3. 身體要活動：不動就不動了（no pain, no gain）。
4. 節制思想：慎思明辨（弗五 18；彼前一 13，You are what you think.）
5. 除掉不必要的自我鞭策：太嚴謹？太克己？此事真那麼要緊嗎？

6. 注意休閒：除掉「趕快」惡習。美食，旅遊，娛樂，聊天。

7. 重新評估你的期望：對應當（should）之處挑戰，是否真是那樣？非能強求別人。

8. 注意「言語」的力量：病從口入，禍從口出。（參讀箴言全書）

默想：

1. 列出你在去年內的改變，包括態度、價值觀及行為等。
2. 在過去三年中你已改變的事項有那些？例如，早睡早起嗎？吃飯定時嗎？吃些什麼？配偶下班回家，你如何去請安？每天工作如何去完成？婚姻生活中的決策如何進行？你與配偶的溝通如何？你在性生活中表現如何？你們倆有否一同祈禱？
3. 在你的生命中有那三樣肯定的改變？在你配偶生命中有那三樣肯定的改變？你倆生命中共同有那三樣肯定的改變？
4. 在過去五年裏你所經歷的重壓緊張，因由何在？在過去五年裏你配偶所經歷的重壓緊張，因由何在？
5. 在你倆婚姻中所形成的緊張是什麼？配偶協助你多少？目前有那些外來的重壓影響到你倆婚姻？如何去解決？請引三處經文來作為你處置的根據。

四、何爾斯－雷氏緊張重壓評測表

（HOLMES-RAHE STRESS TEST）

在過去 12 個月中，下列事件曾否發生在你身上？

| 事項 | 分數 | 事項 | 分數 |
|-----------|-------|-----------|------|
| 配偶死亡..... | 100 □ | 兒女離家..... | 29 □ |

| | | | |
|------------------|-----------------------------|-------------------|-----------------------------|
| 離婚..... | 73 <input type="checkbox"/> | 與姻親有過節..... | 29 <input type="checkbox"/> |
| 分居..... | 65 <input type="checkbox"/> | 個人有明顯的成就升官..... | 28 <input type="checkbox"/> |
| 被判徒刑..... | 63 <input type="checkbox"/> | 配偶開始或停止上班..... | 26 <input type="checkbox"/> |
| 親人死失..... | 63 <input type="checkbox"/> | 學業開始或結束..... | 26 <input type="checkbox"/> |
| 個人受傷或生病..... | 53 <input type="checkbox"/> | 生活條件變更..... | 25 <input type="checkbox"/> |
| 結婚..... | 50 <input type="checkbox"/> | 個人習慣的改革..... | 24 <input type="checkbox"/> |
| 解職..... | 47 <input type="checkbox"/> | 與老板有爭執..... | 23 <input type="checkbox"/> |
| 婚姻協調..... | 45 <input type="checkbox"/> | 工作時間、條件的變更..... | 20 <input type="checkbox"/> |
| 退休..... | 45 <input type="checkbox"/> | 住家遷移..... | 20 <input type="checkbox"/> |
| 家中親人健康情況有改變..... | 44 <input type="checkbox"/> | 換學校..... | 20 <input type="checkbox"/> |
| 懷孕..... | 40 <input type="checkbox"/> | 娛樂習慣的更改..... | 19 <input type="checkbox"/> |
| 性生活有障礙..... | 39 <input type="checkbox"/> | 教會活動的更改..... | 19 <input type="checkbox"/> |
| 家中添嬰兒..... | 39 <input type="checkbox"/> | 社交活動的變更..... | 18 <input type="checkbox"/> |
| 事業調整重新適應..... | 39 <input type="checkbox"/> | 抵押或貸款低於五萬美金..... | 18 <input type="checkbox"/> |
| 經濟起變化..... | 38 <input type="checkbox"/> | 睡眠習慣的變更..... | 16 <input type="checkbox"/> |
| 摯友死失..... | 37 <input type="checkbox"/> | 家人在一起的次數有所變更..... | 15 <input type="checkbox"/> |
| 與配偶爭論次數加增..... | 35 <input type="checkbox"/> | 吃的習慣有變更約束..... | 15 <input type="checkbox"/> |
| 抵押貸款超過五萬美金..... | 31 <input type="checkbox"/> | 假期..... | 13 <input type="checkbox"/> |
| 抵押品贖取權之取消..... | 30 <input type="checkbox"/> | 過年或過聖誕節..... | 12 <input type="checkbox"/> |
| 工作上職責的改變..... | 29 <input type="checkbox"/> | 輕微犯法..... | 11 <input type="checkbox"/> |

總分：_____

注：

本資料根據 *The Journal of Psychosomatic Research* 第二冊 T.H. Holmes and R.H. Rahe 所著「社交重適應比率表」(*Social Readjustment Rating Scale*)。

評量分析：

1. 150 分以下，你在未來兩年內有百分之三十七的可能罹患生理或心理疾病。
2. 150 ~ 300 分，你在未來兩年內有百分之五十一的可能罹患生理或心理疾病。
3. 300 分以上，你在未來兩年內有百分之八十的可能罹患生理或心理疾病。
4. 聖經中約伯的個案是超過 700 分（伯三 25，十三 15），但是他與神面對面，就得到醫治。以利亞則在大勝利時壓力最大，故要注意成功之時。

如何幫助配偶死失者

在雷氏緊張重壓測量表中，將配偶去世列為最高的打擊。如何幫助遭此大難者，是每一位基督徒應當學習的功課。

1. 鼓勵哀慟者完成悲傷過程（羅十二 15）：

- (1) 與死者解脫（emancipating）或分離（detaching）（撒下十二 23）。
- (2) 死者永不回世，哀慟者應重新適應自己的生活方式。
- (3) 發展新的交情朋友或忠誠的人際關係。

2. 協助傷慟者的五大須知：

- (1) 與哀慟者「同情」——不要指導哀慟者一定要怎樣才行，也不能期望他或她的行為應正常。選擇「哀痛沮喪」是他或她的權利。
- (2) 解明哀慟者「內情」——如我處於你的情狀下，我也必定痛哭。如哀者甚沮喪，親近、安慰他們，讓時間來治療創痛。
- (3) 憐憫——與哀慟者同歷悲苦。
- (4) 對哀者情緒要敏感——記住：「言多必失」。多聽少講理，常用簡短的代禱。
- (5) 勿用錯的安慰——例如：「幾天後你會覺得好些」、「二星期後就不悲傷了」。

3. 哀慟者三大需要：

- (1) 安全之地（Safe place）——自己的家最安全。即

刻遷居將帶來更多的失落之感。

- (2) 安全的人（Safe people）——親戚、朋友、牧師……繼續的關懷。每星期探訪四次強於一次兩小時。
- (3) 安全的情況（Safe Situation）——讓哀者有適當的活動，擔任些簡易有價值的角色。

誰是「頭家」——

婚姻中誰下決策

一、婚姻生活中之決策分析

1. 以誠實的態度回答下面各項誰下決策。你的影響佔百分比多少？你配偶的影響佔百分比多少？（如太多項均是百分之五十，就表示仍答得不夠誠實。）

| 決策選擇 | 我的百分比 | 配偶的百分比 | 我覺得兩人中誰較有資格做此決定 |
|--------|-------|--------|-----------------|
| 買房屋 | % | % | |
| 買新車 | % | % | |
| 買家俱 | % | % | |
| 我的衣服 | % | % | |
| 配偶的衣服 | % | % | |
| 假期地點 | % | % | |
| 家的裝飾 | % | % | |
| 共同的朋友 | % | % | |
| 娛樂 | % | % | |
| 教會 | % | % | |
| 教養兒女方法 | % | % | |

| | | |
|--------|---|---|
| 電視節目 | % | % |
| 食譜 | % | % |
| 學校 | % | % |
| 幾個孩子 | % | % |
| 住那裡 | % | % |
| 丈夫職業 | % | % |
| 妻子職業 | % | % |
| 如何用錢 | % | % |
| 房事多久一次 | % | % |
| 在那裡做愛 | % | % |
| 吃飯時間 | % | % |
| 家園整理 | % | % |
| 家中雜事 | % | % |
| 誰管經濟 | % | % |

2. 請好好地回答以下三類問題：

A-1 你倆婚姻中，你覺得在那方面你能舒服地下決定？

A-2 你覺得你的配偶在那方面能很舒服地去做決定？爲何？

A-3 丈夫較喜歡做那些決策？丈夫喜愛妻子做那些決策？

A-4 妻子較喜悅做那樣決策？妻子喜愛先生做那些決策？

B-1 在未來的十五至二十年中，你倆會做那十種重大的決策呢？

B-2 你們兩人中誰最有資格去做這些決策呢？

B-3 你能用什麼聖經根據去做決策呢？

C-1 想想看你們最近作了什麼重大決策？此決策是根據你自己的需要或願望？

C-2 此決策對你倆婚姻關係最好嗎？

C-3 此決策能夠榮耀神嗎？

C-4 此決策誰能得益處呢？

做決策的好壞將影響婚姻的幸福。如不能同心下決策將會覺得痛苦、憤怒、重壓和沮喪。何謂大或小的決定？婚姻中你最強（dominant）的是什麼？配偶最強的是什麼呢？你和配偶當如何互補互勵，一同作出最好的決策呢？

二、做決策的三大方式

1. 按部就班：討論、建議、推論，用演繹法或歸納法找出結論。
2. 不按部就班：亂中有緒，不循規蹈矩。
3. 順其自然：不採取行動，船到橋頭自然直，到那時拿那旗（台語），命運注定？聽天由命？碰到了。

默想：

在去年你倆所做重大決策中，有那項是屬於上述 1，或 2 或 3 的方式？你倆婚姻做決策的方式是那一種？覺得滿意嗎？

三、做決策時當注意的事項

1. 更新而變化：不把新酒裝在舊皮袋裏（太九 16 ~

17），不可固執僵硬。

2. 預估正反結果：所會產生的短期、中期、長期效果，無論是正面或反面，均需事先考慮並列出。

3. 目標清晰：我真正的目標在那裏？賺錢第一或養育兒女第一？

4. 審查優先次序：決策行動前，自問此決策適合我的生命優先次序嗎？（太六 33）是否先求祂的國和祂的義呢？

5. 聽勸受誨：在作重大決策前，至少請教三個專家的意見。查考羅波安王決策失敗的原因。（王上十二）

6. 謀事在人，成事在天（詩三十七 3 ~ 5；箴三）：

好計劃 + 禱告 + 行動 = 達成目標

四、做決策的阻礙

1. 目標不同。
2. 同時解決許多難題。
3. 自私無理（箴十八 13；雅一 19）。
4. 信別人強於配偶。
5. 責備對方。
6. 自高自大。
7. 專制。
8. 太快。
9. 太慢。

五、做決策的評估

1. 你的決策方式是遺傳來的嗎？

2. 做決策是根據配偶的恩賜嗎？
3. 配偶盡責嗎？（箴十九 18，二十二 15）
4. 你倆商討嗎？
5. 計劃成功嗎？
6. 為何難下決策？
7. 下決策能不干涉對方嗎？
8. 誰決定誰下決策？
9. 做那些大決策？
10. 榮神益人嗎？（腓二 3～5；弗四 23）

針鋒相對？

在婚姻生活中，衝突是免不了的。那一對夫婦沒有意見不合、怒目相向、抱怨爭吵的時刻呢？重要的是如何去面對並處理它。

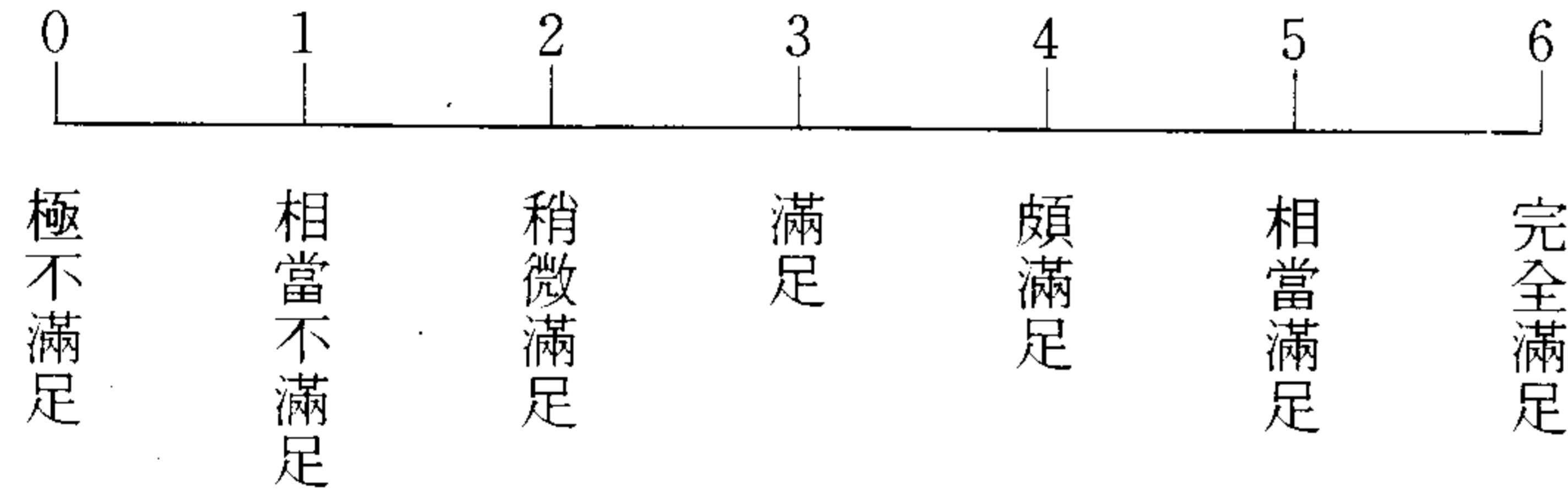
1. 細讀下列各項，並標上一個答案，務必坦誠。

- A 經常彼此同意
- B 大多數情況下彼此同意
- C 偶爾意見不同
- D 常常意見不同
- E 幾乎每件事都意見不同
- F 每件事都意見不同

- (1) 料理家庭經濟
- (2) 休閒娛樂活動
- (3) 宗教信仰及行爲
- (4) 表達感情的方式
- (5) 所欣賞和所專注的事物
- (6) 朋友
- (7) 親戚關係
- (8) 性生活關係
- (9) 保守的程度
- (10) 生活哲學
- (11) 與姻親或父母相處的態度

- (12)重大目標的設定
- (13)雙方在一起的時間
- (14)作重大的決策
- (15)家事雜務的分擔
- (16)嗜好
- (17)事業決策
- (18)禱告生活
- (19)一起查經
- (20)養育兒女
- (21)住處
- (22)生活起居習慣（早起早睡？晚睡晚起？）

2. 請在下列線上點出你倆解決衝突的程度？



3. 衝突的積極面：

- (1)衝突帶來婚姻關係成長的良機——分享不同點，選擇發展，滿意。
- (2)衝突是免不了的現象——但要認罪、悔改、赦免、和好——謙卑。
- (3)衝突是一種徵候——知徵候後，乃作診斷，對症下藥。

- 1. 回憶你倆最近的幾次衝突，分析引起衝突的因由。
- 2. 回憶你們如何解決上述衝突。若仍未解決，思考當如何解決？

默想：

如何處理婚姻中的衝突

一、處理婚姻生活中衝突的五種方式

1. 撤退：靈、魂、體在激烈衝突中撤退，以保全自己，隔離憤怒與傷害。

2. 獲勝：說服對方。

3. 屈服：能屈能伸，順服對方。愛面子？犧牲者？罪惡感加給對方？假謙卑？

4. 妥協：各讓一步。

5. 解決：公開、直接的溝通，必要時可改變自己的見解和願望。

默想：

1. 從創四；撒二十二 30 ~ 34；太十五 10 ~ 20；可十一 11 ~ 19；路二十三 18 ~ 25；約十一 11 ~ 19 等經文中，找出各用何妙法去解決衝突？

2. 請舉出實例，說明你打算如何將此五種方式運用於婚姻生活中。可只應用一種，亦可同時應用多種，並引經節證實各法。

二、解決衝突的七大原則

1. 直接向對方說明：悶聲不響，對方怎能明白？（箴二十八 23）

2. 說、問都要坦白：不胡猜亂想，說問清楚。（弗四 15、25）

3. 改審問為述說：不審判人，不做法官。

4. 注重對方已經作的努力或改變（帖前五 11）。

5. 請求對方用客氣話：「你是否……」；不用命令「你必須……」。

6. 配偶不愛我時，我要想法子愛配偶。

7. 用「我」述說勝過用「你」述說：分享目前的感覺遠勝過去的想法和感覺。

(1) 為自己陳述。

(2) 描述對方有聲無聲的舉動行為（表明你注意體貼對方）。

(3) 述說你的喜怒哀樂，試著以隱喻、比喻來說明，記住：「對心說話」。

(4) 表明立場——告訴對方你打算如何去做。表明你的意向和觀念。

三、化解衝突的六步驟

1. 聆聽對方（箴十八 13；雅一 19）。

2. 合時、合地、合情（箴十五 23）。

3. 找出衝突的癥結所在，並寫下你解決的方針。

4. 釐清雙方的同意點和不同意點，先分享同意點，然後談到不同意點。

5. 認同雙方對解決問題所作的努力（箴十三 18，二十三 12）。

6. 具體說明你要採取行動作改進的計劃（箴二十五 12，二十八 13）。

消除婚姻的障礙

一、婚姻生活中常出現的毛病

1. **盲目犧牲**：不考慮自己的需要與願望，一味忍氣吞聲，甚至因懷恨而導致生病。
2. **無動於衷**：不願流露真情，男士冷酷粗魯如宮本武藏或西部牛仔，女士則裝成俠女或不食人間煙火的仙女。
3. **互相牽絆**：二人因缺乏互信而必須終日糾纏在一起，沒有個人成長空間，看似親近，其實愈來愈疏遠。
4. **軍隊作風**：有如訓練中心的班長，一味嚴格要求自己 and 對方「應該」這樣，「應該」那樣，一不合意，就大發雷霆。
5. **斤斤計較**：自我中心，目中無人，看輕對方，只顧維護自己的利益、面子、地位。
6. **臍帶未斷**：太常受父母影響，無法自主判斷；不能獨立，不成熟，不敢自己下決定。
7. **一毛不拔**：吝嗇鬼，守財奴，過分看重錢財。

默想：

我為何有這些毛病？這些毛病帶來何種傷害？我如何才能改變？

二、上述毛病所帶來的障礙

1. 不接受對方：曲解事實（羅三 23）。
2. 敵對無情：不幸福，不滿足，互相挖苦對方。
3. 害己害人：孤獨無友，紛爭懷恨，怨天尤人。
4. 唸經無效：一切意見，彼此當耳邊風，聽不進心裏。
5. 忠言逆耳：相罵慣了，就是有忠言要表明，對方也不接受。
6. 無情無理：因一方常無法無天，使對方也無理取鬧。

三、聖經的教訓

1. 不要論斷人（太七 1 ~ 5；羅十四 13；林前四 1 ~ 5）。
 2. 彼此勉勵扶助（帖前五 14；加六 1 ~ 2）。
 3. 遮掩己過必不亨通，離棄罪過必蒙憐恤（箴二十八 13；詩五十一）。
 4. 不諂媚，應說實話（箴二十八 23；弗四 15；箴二十七 5）。
 5. 棄絕管教必致貧辱，領受責備必得尊榮（箴十三 18；來十二 5 ~ 13）。
 6. 敬畏耶和華是智慧的訓誨（箴十五 32 ~ 33，十 17，十七 10）。
 7. 回答柔和使怒消退（箴十五 1、23，二十五 11，十九 11，十二 18，十八 13）。
- 總而言之，說實話，結靈果（弗四 25；加五 22 ~ 23）。

完全的饒恕

你倆若日日衝突爭執不斷，能預測將來會發生什麼嗎？要禱告，回到主面前，讓主的愛和赦免，醫治婚姻中的傷痕。受傷→哀痛→赦免和好。你體驗過被赦免和赦免對方的喜樂嗎？

一、什麼不是「赦免」

1. 赦免不是「忘掉」：因為腦儲藏一切回憶，無法洗掉，終有一天會算舊帳。
2. 赦免不是「假仙」：假裝不知道，沒發生過，而其實心中記恨，缺乏面對事實的挑戰，以及和好的過程。
3. 赦免不是「感覺」：赦免需理智、決心，不受感情所左右。

二、何為赦免？

1. 赦則往事不究：既無法重演歷史，何不把精力用在現在與將來？否則只有困擾婚姻長進，受傷帶病。
2. 赦則不強求改：對方求赦免，心已改變，你相信或不願信？
3. 赦免非易事：不再防衛，不再報仇，不高傲，願吃虧受苦。

4. 赦免是犧牲自己 (Self-giving) : 付出愛、自由、了解, 不求己益。

5. 赦免是代替對方 (Substitutional) : 替對方付代價 (彼前二 21 ~ 24 ; 弗四 32) 。

6. 赦免是無條件的 (太十八 21 ~ 35) : 你最難赦免配偶的是什麼? 神能赦免嗎? 回憶你赦免人的感觸。

7. 赦免帶來醫治 (路十五; 撒十三~十八) : 你如何去完全的赦免人? 今日有誰需要你饒恕? 你肯去嗎?

8. 求赦免則自己說抱歉: 不再找藉口; 說「對不起」不等於「 Excuse me 」。

9. 得赦則改變: 包括心思意念和行為舉動。

10. 認罪悔改 (約壹一 9) : 如何認罪? 認罪得醫治卻使對方 (親人) 受苦嗎? 重擔轉給人或神? 合時、合情嗎?

11. 夫妻擁抱一起禱告: 如此則較容易彼此赦免, 親密度加增, 求神美旨, 個性改善, 彼此體貼、謙讓。

12. 神饒恕我: 得赦則能饒恕配偶 (太六 14 ~ 15) 。

作業: 背唱「愛的真諦」

愛的真諦

詞: 林前十三章 4 ~ 8 節

F 調 - B^b 調 4/4

曲: 簡 銘 耀

| | | |
|-------------------------|--|-------------------------|
| F(B^b) | Gm/B^b(Cm/E^b) C₇(F₇) | F(B^b) |
| 5̣ · 3̣ 3̣ 3̣ 4̣ 3̣ | 2̣ 2̣ 6̣ 6̣ - | 7̣ · 7̣ 6̣ 5̣ |
| 5̣ · 5̣ 1̣ 1̣ 1̣ 1̣ | 7̣ 6̣ 4̣ 4̣ - | 5̣ · 5̣ 5̣ 5̣ |
| 愛 是恒久忍耐 | 又有恩慈 | 愛 是 不 嫉 妒, |
| 3̣ · 3̣ 5̣ 5̣ 6̣ 5̣ | 6̣ 4̣ 2̣ 2̣ - | 2̣ · 2̣ 2̣ 3̣ 4̣ |
| 1̣ · 1̣ 1̣ 1̣ 1̣ 1̣ | 4̣ 4̣ 4̣ 4̣ - | 5̣ · 5̣ 5̣ 5̣ 5̣ |

| | | |
|-------------------------|---|-------------------------|
| F(B^b) | Gm/B^b(Cm/E^b)C₇(F₇) | F(B^b) |
| 5̣ · 3̣ 3̣ 3̣ 4̣ 3̣ | 2̣ · 6̣ 6̣ - | 7̣ · 7̣ 3̣ 3̣ 2̣ |
| 5̣ · 5̣ 1̣ 1̣ 1̣ 1̣ | 6̣ · 6̣ 6̣ - | 5̣ · 5̣ 7̣ 7̣ 7̣ |
| 愛 是不自誇 | 不 張狂, | 不 做 害 羞 的 事, |
| 3̣ · 3̣ 5̣ 5̣ 6̣ 5̣ | 6̣ · 4̣ 3̣ - | 2̣ · 4̣ 5̣ 5̣ 4̣ |
| 1̣ · 1̣ 1̣ 1̣ 1̣ 1̣ | 4̣ · 4̣ 4̣ 4̣ | 5̣ · 5̣ 5̣ 5̣ 5̣ |

| | | | |
|-------------------------|------------------|-------------------------------------|-------------------------|
| F(B^b) | Gm(Cm) | C₇(F₇) | F(B^b) |
| 5̣ · 5̣ 5̣ 4̣ 3̣ | 4̣ - 6̣ - | 4̣ · 4̣ 4̣ 3̣ 2̣ | 3̣ - - - - |
| 1̣ 2̣ 3̣ 2̣ 1̣ 1̣ 1̣ | 6̣ 7̣ 6̣ 5̣ 4̣ - | 7̣ 1̣ 2̣ 1̣ 7̣ 7̣ 7̣ | 1̣ - - - - |
| 不 求 自 己 的 益 處, | | 不 輕 易 發 怒, | |
| 3̣ 4̣ 5̣ 4̣ 3̣ 3̣ 3̣ | 4̣ 5̣ 4̣ 3̣ 2̣ - | 2̣ 3̣ 4̣ 3̣ 2̣ 5̣ 4̣ | 5̣ - - - - |
| 1̣ · 1̣ 1̣ 1̣ 1̣ 1̣ | 2̣ - 4̣ - | 5̣ · 5̣ 5̣ 5̣ 5̣ | 1̣ - - - - |

| | | | |
|---|--|---|--------------------|
| F(B ^b) F ₇ (B ^b) | B ^b (E ^b) ^b Bm(^b Em) | F/C(B ^b /F) C ₇ (F ₇) | F(B ^b) |
| 5 · 5 5 4 3 123 2 1 1 1 | 4 · 4 4 1 2 1 · 1 1 1 1 | 3 5 4 3 2 2 7 1 1 1 1 7 7 7 | 1 ——— 5 ——— |
| 不計算人 | 家的惡不喜 | 歡不義只喜歡真 | 理。 |
| 3 · 3 3 3 3 1 · 1 ^b 7 7 7 | 4565 4 4 4 6 · 6 ^b 6 6 6 | 5 3 5 5 4 4 4 5 5 5 5 5 5 5 | 3 ——— 1 ——— |

| | | | |
|--------------------------------|------------------------|----------------------------------|--------------------|
| F(B ^b) | Gm(Cm) | C ₇ (F ₇) | F(B ^b) |
| 5 · 3 3 3 4 3 5 · 5 1 1 1 1 | 2 2 6 6 — 7 6 4 4 — | 7 · 7 6 5 5 · 5 5 5 | 3 ——— 5 ——— |
| 凡 事 包 容 凡 事 | 相 信 ， | 凡 事 盼 望 ， | |
| 3 · 3 5 5 6 5 1 · 1 1 1 1 1 | 6 4 2 2 — 4 4 4 4 — | 2 · 2 2 3 4 5 · 5 5 5 5 | 5 ——— 1 ——— |

D.S.轉 (B^b) 調

| | | | |
|--------------------------------|--|----------------------------------|-------------------------|
| F(B ^b) | Gm(Cm) D ^o (#C ^o) | C ₇ (F ₇) | F I E ₇ Fine |
| 5 · 3 3 3 4 3 5 · 5 1 1 1 1 | 2 · 6 6 — 6 · 6 6 — | 5 · 5 4 4 7 7 · 7 7 7 7 | 1 ——— 5 ——— |
| 凡 事 忍 耐 凡 事 | 要 忍 耐 | 愛 是 永 不 止 息。 | |
| 3 · 3 5 5 6 5 1 · 1 1 1 1 1 | 4 · 4 [#] 4 — 2 · 2 [#] 2 — | 4 · 4 5 5 4 5 · 5 5 5 5 | 3 ——— 1 ——— |

| |
|----------------------------|
| B ^b — II — Fine |
| 1 — — — |
| 5 · — — — |
| 息 。 |
| 3 — — — |
| 1 — — — |

婚姻的海市蜃樓

每個人對婚姻都有其不同的看法，因著這些觀點的不同，影響各人對婚姻所抱持的態度。以下七種對婚姻的描述，你認為對或錯？

1. 男女結婚是因為他倆彼此相愛。
2. 大部份已婚夫婦皆彼此相愛。
3. 滿足的婚姻必須要有愛。
4. 男女之間均有行為上和態度上不同的遺傳，因這些不同點而引起很多婚姻的問題、麻煩。
5. 孩子出生後就會自發地改進婚姻的困難。
6. 結婚後就不孤單了。
7. 如果你向配偶發脾氣（叫配偶去下地獄），你的婚姻關係必是拙劣不幸的。

註：

根據婚姻學者 Dr. Don Jackson 的研究，以上七題皆為「錯」的婚姻假設。詳情請參 Dr. Don Jackson 所著「婚姻的海市蜃樓」（*The Mirages of Marriage*, pp.41-79）。

失敗婚姻的七徵兆

心臟病、子宮癌或其他癌症，在病發之前多半會先有某種病徵出現，若是能愈早發現病徵，並對症下藥，則治癒的機會也愈大。同樣的，婚姻在出問題前也會有些徵兆出現。以下筆者提出「失敗婚姻的七個徵兆」，提醒讀者注意。

1. 夫妻角色不明（弗五 22）：

- (1) 平等（加三 28），但男為頭。敬畏主，彼此順服（弗五 21）。
- (2) 丈夫做頭，但不專制。愛妻子像基督愛教會（弗五 25）。

2. 夫妻不親密（創二 24）：

- (1) 性滿足（Romantic & Erotic love）。
- (2) 知己良友（Friendship love）。
- (3) 獻身到底（Sacrificial Agape love）。

3. 夫妻不愛惜相顧：

- (1) 愛己愛配偶（弗五 29）。
- (2) 好好溝通才能珍愛、關顧。

4. 夫妻間有阻礙：

- (1) 相處的時間有限（弗五 15 ~ 17）。
- (2) 貪財——金錢至上。

5. 夫妻個人需要由外人來補足：

- (1) 忙死了——「心亡」，各忙各的，無暇顧及對方需

要。

- (2) 朋友、孩子、事業或教會，都不能補足夫妻間的需要。

6. 夫妻相愛有條件：

- (1) 婚姻是神聖的（弗五 31）。
- (2) 婚姻是誓約（covenant, not contract）。
- (3) 婚姻應是無條件去愛、尊重、安慰、保護對方。

7. 夫妻想離婚：

- (1) 心硬才離婚（太十九 8）。
- (2) 神配合的，人不可分開（太十九 6）。

結論：

婚姻不進則退，注意七徵兆為紅燈，小心處理。

五層的溝通

何謂溝通？通常溝通可分為五個層次：

1. 第五層次：客套話（你好嗎？）
2. 第四層次：報導事實（有如新聞報告般）
3. 第三層次：我的想法與斷定（分享各人對事物的看法）
4. 第二層次：我的感覺、情緒
5. 第一層次：真誠感情和個別真實的溝通。情理並重，用愛心說誠實話（真理）。

深交的婚姻關係，必須建造在完全的坦誠開明。你與你佳習慣上的溝通是侷限在那一層的溝通方式？為什麼？那些範圍內？（可無所不談嗎？）

：

請讀包約翰(John Powell)所著，「為什麼我不敢告訴你我是誰？」(Why Am I Afraid to Tell You Who I Am? Chicago: Argus Communication, 1969.)

夫婦感情的溝通原則

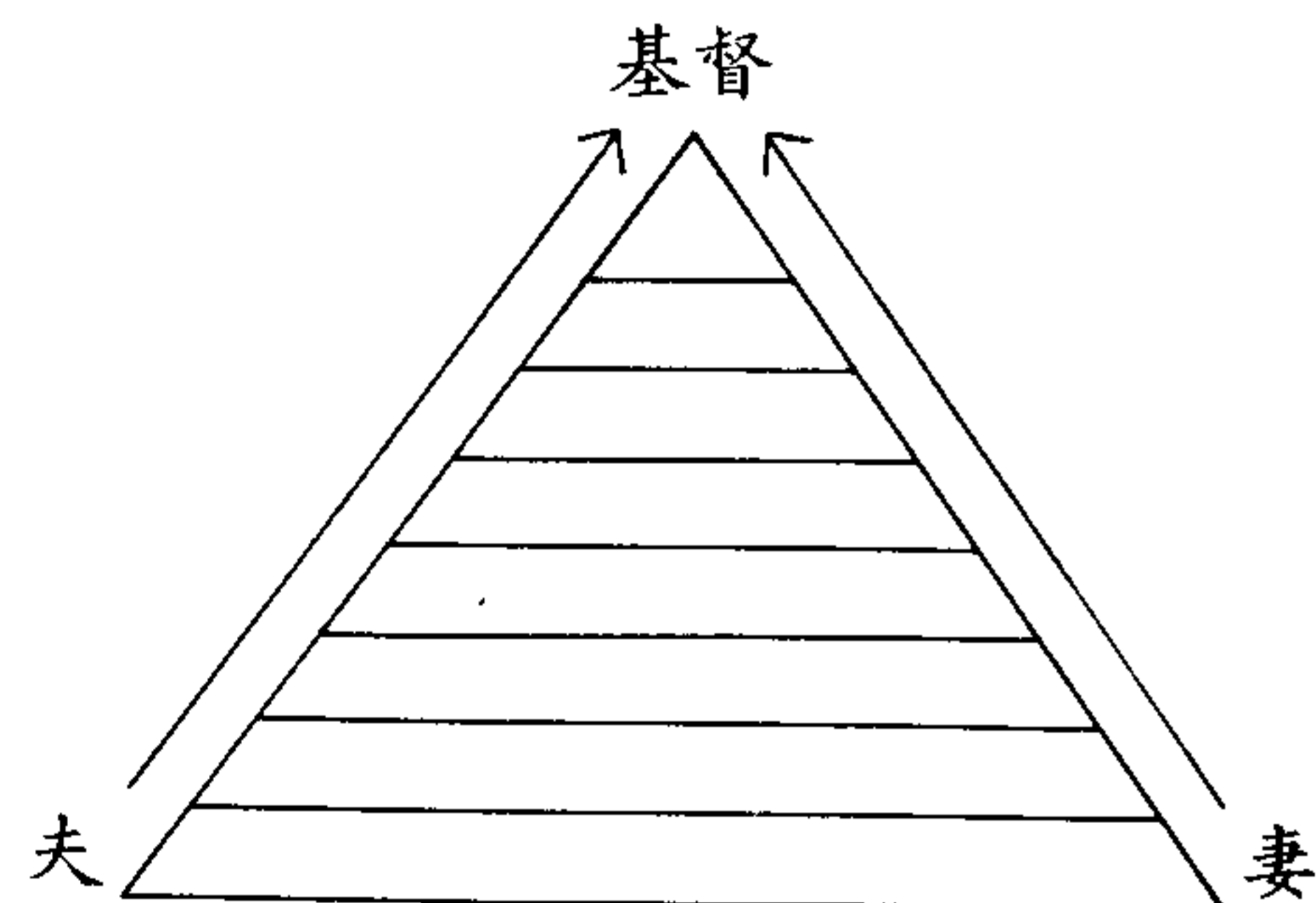
人的感情包括喜、怒、哀、樂、愛、恨、懼。在人與人之間最親密的關係——夫妻關係中，夫婦二人應如何處理感情上溝通的問題？

1. 「靈」通勝過「物」通（歌八 6～7）：
 - (1) 基督為主。（見附表：三位一體的婚姻關連）
 - (2) 注重永恆性的價值觀。（林後四 18）
2. 配偶在先：
 - (1) 合宜相待，不自滿而已。（林前七 1～5；創二 22～24）
 - (2) 彼此敬愛，順服敬畏基督。（弗五 21～25）
3. 配偶先於兒女：
 - (1) 夫妻應先相愛（多二 4），此乃神的命令。
 - (2) 夫妻成爲一體。（太十九 5）
4. 兒女先於知己朋友：
 - (1) 與兒女不隨便。（詩一二七 3）
 - (2) 不騙小孩，父母講話要算話。（弗四 15、25）
5. 「家庭」為先，勝過「事業」第一：
 - (1) 好好教育兒女。（提前三 4～5）
 - (2) 母教可貴。生一時，教養一生（參提前二 15）。孟母三遷（參多二 4）。
6. 「人」先「事」後：

- (1)先自己獻給主才樂捐。(參林後八5)
- (2)父母獻己給兒女勝於給珠寶。(太七6)
- (3)夫妻獻己勝於給物質而已。

聖經雅歌書中以「小狐狸」來比喻破壞婚姻幸福、美滿的事情、態度。對你的婚姻而言，小狐狸還在葡萄園裏嗎？你們夫妻間的小狐狸是什麼？將夫妻所有的心意奪回，全順服基督。(參林後十5)

■附表 三位一體的婚姻關連



參考經文：

1. 申命記第六章 4 節
2. 創世記第二章 24 節
3. 馬太福音第十九章 4 至 6 節
4. 馬可福音第十二章 30 至 31 節
5. 以弗所書第五章 21 至 33 節
6. 彼得前書第三章 1 至 7 節
7. 哥林多前書第七章

結論：

1. 專心愛主才能專心愛佳偶。
2. 夫妻越親近主，才能更恩愛。
3. 基督做頭（或做主）的婚姻，才是幸福的婚姻。
4. 夫妻成爲一體（靈魂體），是只有兩人的關係而已（a dyad）嗎？夫妻間有否請基督進來（triad）？
5. 成功幸福的婚姻是讓基督爲首。

女奇男怪？

男與女有何不同？（分組討論後報告分享）

1. 名正言順（弗五 23；創二 18～24）：

(1) 「丈夫是家庭的頭」？

(2) 配偶幫助他。（創二 18）

(3) 權柄 ≠ 優越感（Superiority）≠ 自卑感。

2. 言順事成（參 NIV 或 RSV 譯本聖經弗五 33）：

(1) 丈夫愛惜妻子（cherish）—— a. 犧牲地愛她； b. 繼續地施給； c. 了解她； d. 解決她的問題； e. 請教她； f. 溝通； g. 心心相印，同舟共濟，白首偕老。

(2) 妻子尊重丈夫（respect）—— a. 不猜疑； b. 不改造他； c. 不改變他； d. 肯定地反映他； e. 與他同組； f. 給他暗示如何做才能滿足妳的需要； g. 表現妳的心聲，解明妳的意念和感覺。

(3) 無論如何去愛惜和敬重—— a. 知易行難； b. 簡非易； c. 著手去做。

業：

1. 你對權柄的看法如何？是肯定或否定？
2. 當你無條件去愛惜她時，你太太覺得如何？
3. 當妳無條件地尊重他時，妳先生感覺如何？
4. 舉出三件愛惜和尊重的實例，以增進夫妻關係。

5. 如何愛惜她？如何敬重他？

6. 先生肯愛惜妻子，太太肯敬重丈夫，將會帶來何種婚姻

關係？

婚姻成功之道

何謂婚姻？

1. 決心愛到底 (Commitment) :

(1) 婚姻是誓約或是合同契約 (Covenant or Contract) ?

(2) 哥林多前書第十三章 4 至 8 節述說何種愛？

2. 互相溝通：

(1) 何謂溝通？ (語言或非語言？那種較重要？)

(2) 心心相印 (弗四 15) 。

3. 夫妻應周轉靈通 (有彈性 Flexibility) : 例如老子做人要道→軟如舌。「應變則不破」此種人必蒙福。(Blessed are the Flexibility for they shall not be broken.)

4. 適當的期望：

(1) 接受對方。

(2) 陰陽乾坤，剛柔並濟。

5. 從中相會：持守中庸，不固執己見。

(1) 生氣卻不犯罪，不含怒到日落 (弗四 26) 。

(2) 不歸罪對方 (Don't use 「 all 」 or 「 never 」) 。

6. 婚姻為重：

(1) 創世記第二章 24 節：離開、合一、一體。

(2) 雅歌書第二章 15 節：敏感地拿去葡萄園中的小狐狸。

7. 親密的性生活：每次房事後，感情越增進或感情更糟？ (For better or for worse? 參讀雅歌全書)

8. 轉危成機：A (煩事 Activating Event) + B (聖經教訓 Bible) = C (良好結果 Consequence)

結論：

沒有完全的婚姻，只有逆水行舟的婚姻——不進則退。

當尊重婚姻

一、認清時代危機

希伯來書的作者在此書信時，特別提到：「婚姻，人人都當尊重，床也不可污穢。因為苟合行淫的人，神必要審判。」（來十三4）。筆者較喜歡 The Amplified Bible 的翻譯：「讓婚姻時刻受尊重、被認為具有極高的價值，比任何事物更寶貴、更親密，是無價之寶。因此當使婚姻之床保持不被輕看玷辱、不被弄髒污損；因為上帝會審判和刑罰不守貞節和所有好色行淫的人。」盼望我們信主的人，存敬畏神的心，順從神的話去生活，保守自己不在這「性氾濫」的現代社會中同流合污。

夫妻尊重婚姻生活，方能健全家庭生活；家庭生活的健全，才能帶來教會的興旺。神創造男女乃是照著祂的形像，神設立婚姻聖典，使夫妻婚姻生活當以神為中心。但是自從伊甸園人類第一對夫妻開始，撒但就想盡辦法破壞人的婚姻。時至今日，特別是在美國，離婚率高達百分之六十（在加州更高達百分之七十二），在台灣也已到五對夫婦中，就有一對離過婚的情況；無數的家庭，夫妻生活受撒但的攻擊和破壞。西方和東方所謂物質文明的國家，今日皆受到人文主義世俗哲學、名為新道德（New Morality）而實際上是無道德觀（Amoral

Ethics）、無神論、享樂主義、物質主義、性解放等背道邪說的影響；整個社會家庭結構受到破壞；而這邪風也吹到教會裏面，尤其是受過西方教育的人士，不受影響者甚少。今日在北美的台灣人，面對這些切身的現實問題，應當小心以聖經為神學的根據，按神旨意來輔導處理，並提供健康的性教育，以促進教會中每一家庭有甜蜜的婚姻生活。

二、明白聖經真理

婚姻是神聖的，是神、丈夫和妻子三角的結構，不可只停留在無神論的心理學，只注重夫妻兩角關係或兩人之間的溝通。應當從兩角（Dyad）關係邀請神進入，成為神所喜悅的三角形（Triad）婚姻觀；當我們從兩人的交通（Dialogue）轉為三角溝通（Triologue），讓神參與夫妻的關係，就能以神的恩典慈愛相待，存神憐憫的心彼此饒恕，正如神在基督耶穌裏饒恕了我們一樣。心思光明，脫去舊人的虛妄無知、剛強私慾、污穢敗壞，穿上新人，有神的形像、基督的新生命，有神的公義和神的聖潔的生活。神、丈夫與妻子三者合而為一，這樣的婚姻生活才能享有真正美滿的天倫之樂。

膠水的性能如果優良，那麼兩塊木板黏在一起就會很牢固。神在創造夫妻婚姻生活上，就是用主耶穌寶血（或神的心血）將夫妻黏在一起，這是婚姻極大的奧秘（弗五21～33）。所以婚姻要健康幸福，必須有神繼續地賜給膠水（創二24兩人連合成為一體，連合原文字源意為用膠水黏在一起gluing），這超物質肉體的「膠連」（Metaphysical Gluing），並非由人努力研究所能得的，乃是由神本身賜給

的。因此我們當邀請神來到我們的婚姻中，祂就會將和好美善的恩典帶進我們的婚姻生活中。這就是神所作的「膠黏」聖工，使夫婦二人彼此盡心體諒、恒心忍耐、甘心負責、忠心到底，靠聖靈結出佳美的靈果，使家庭婚姻充滿著神所賜給的仁愛、喜樂、和平、忍耐、恩慈、良善、信實、溫柔和節制，以榮神益人。

三、深究婚姻要素

許多有關婚姻的名詞或形容詞，可以表達出婚姻生活的種種要素。在此我們選出最重要的幾個來與大家分享。「婚姻的」(Marital) 這個形容詞，是從拉丁文「丈夫」(Maritus) 的字根而來，其首要的意思是「屬於丈夫的」，其次才是「為婚姻的」。神起初造一個配偶是使她屬於丈夫、幫助先生，不是女權至上，爭權奪利(創二 18)。形容詞「婚姻的」(Nuptial)，意思是屬於婚姻的。「夫婦的」(Conjugal)，意思是共同負軛，同甘共苦。英文的 Wedlock (婚姻生活) 是從薩克遜文的 Wedlac 來的，其意思是一個誓約或擔保；婚姻是在神前愛的誓約，無論環境好壞，應愛到白首偕老，永不分手。

幸福婚姻是一男一女的結合，各人雖有不同的特性，但雙方都立志要過和諧的生活，也願意符合社會道德的要求，過合法的婚姻生活。按著聖經的真理，性在婚姻中的角色是兩個成熟的異性，在合法的情況中，過著愉快美滿的日子(太一 18 ~ 19，十九 4 ~ 6；羅七 2)。「一夫一妻制」(Monogamy; mono 單一，-gamy 表「結合」之意) 是指單單一男一女的婚姻生活。雖然神有能力為亞當多造幾位妻

子，或為夏娃多造幾個丈夫(瑪二 15)，但祂並不這麼作，因為祂知道一夫一妻的生活是最好的(林前七 2)。一夫一妻的結合，是肉身與名份兩者都結合的(創二 24，五 2)。神說：「休妻的事，和以強暴待妻的人，都是我所恨惡的。所以當謹守你們的心，不可行詭詐。這是萬軍之耶和華說的。」(瑪二 16) 神召我們，是要我們過聖潔生活，不要我們沾染污穢，不放縱私慾的邪情；神的美好旨意就是要我們成為聖潔，避免淫行(porneia 好色，和 moicheia 姦淫) (帖前四 3 ~ 8)。人不要自欺，神是輕慢不得的。人種的是什麼，收的也是什麼(加六 7 ~ 8)。

四、珍視婚姻生活

「婚姻生活」(matrimony) 是由拉丁文「母親」(mater) 一字而來的，其原意是男女結合成為夫婦。起初神造男造女；祂取下亞當的肋骨造一個女人，亞當說：「這是我骨中的骨，肉中的肉。」(創二 23)，因為女人是從男人身上取出來的，故夫妻是骨肉之親，兩人連合成為一體(此真理是超文化的，因在台灣文化中，骨肉之親是兄弟父母而非妻子)。我們也許可以說女從男來，男女平等均有神的形像(Wife without her husband is lost or wife without her, husband is lost.) 神的旨意要夫婦生兒養女，治理這地，做神的好管家(創一 28)。故夫妻當互相敬重同住，使夫妻的禱告沒有阻礙(彼前三 7；林前七 1 ~ 5，十一 11 ~ 12)，以蒙神祝福。

基督徒的家庭婚姻生活要用聖經為寶箴、為基礎，不可建立在似是而非的心理學理論上，所有標榜實用的心理治療技巧

檢視你的心思和舉動

思想和行為有密不可分的關係，一個人的心思往往影響他的舉動。請根據以弗所書第四章 17 至 32 節來檢視你的心思和舉動：

1. 列出肯定的心志與舉動，來代替否定的心思。（有那幾種肯定的我們應該穿上？有那幾種否定的應該脫去？為什麼？）。

2. 寫出在你日常生活中，有那些地方可應用以弗所書第四章 17 至 32 節所提肯定的行動？

3. 列出何時和何法你將開始做？你期望結果如何？請明確聲明。

五種「愛」與你的婚姻生活

1. Epithumia (desire) 慾望：異性相吸，夫妻慾火攻心，理當對性生活彼此有反應與享樂。

2. Eros (passion) 情慾：富有浪漫的情緒交感，感情充沛，應好好享用於夫妻之間。此乃神所賜的恩典，帶給情感回報。

3. Storge (belonging) 歸屬感：愉快的、自然的愛好感情。夫妻合而為一，彼此關顧，忠心到底。

4. Phileo (friendship) 知己感：像密友知己，享受親近和同伴。夫妻同床同夢，分享計劃、美夢異象、心志、心思和感覺。

5. Agape (unselfish love) 不自私的愛：有行動（不靠情緒）的愛；如神無條件的愛。注重你的決心去幹，並非靠你的感覺去做。此種 Agape 的愛，是身為基督徒必須追求擁有的（參林前十三 4 ~ 8a）。

作業：

請夫婦二人詳談，評估你們的愛在那一方面（或那一種）有缺乏？如何加強？列出計劃步驟，以便實行。如何按部就班完成策劃，增進某種夫妻的愛（共五種）？

參考書籍：艾德·惠特所著「夫妻之愛」、「閨房之樂」。

基督的五個比喻與婚姻生活

1. 不憐憫的僕人（太十八 21 ~ 35）：無條件地饒恕嗎？爲什麼？如何做？舉出夫婦間還有那些不愉快、不能饒恕的地方，你如何饒恕和潔淨？

2. 葡萄園的比喻（太二十 1 ~ 16）：夫妻相處原則是否在於公平或不公平？出於競爭或是互助圓滿？慷慨施恩行得通嗎？

3. 好的撒瑪利亞人（路十 25 ~ 37）：你對你配偶的犧牲之愛如何？配偶靈魂體的需要得著滿足了嗎？列出有那方面我要努力去做的……。

4. 浪子回頭的比喻（路十五 11 ~ 32）：你在婚姻中的悔改、信任和慶祝如何？你的恩典、良善、憐憫和愛心如何彰顯應用？信任程度如何？有那些應慶祝的？

5. 法利賽人和稅吏的比喻（路十八 9 ~ 14）：你對配偶的自我接受程度如何？在婚姻中之坦誠性、個人性、同等性、一體性和共同性如何？自吹或自槌（悔改）？

註：

請越簡明越好，下功夫寫出基督五比喻與你的婚姻關係。如何去改進呢？

十全十美的婚姻誓約

經文：以弗所書第五章 21 至 33 節

1. 互相安慰（弗四 2 ~ 3）：彼此要互相安慰。世界上雖然有淒厲的寒風，但是你們能夠從對方身上得到安慰和庇護。所以家庭是避風港，它能帶給你們安詳、和諧以及精神上的溫馨。

2. 彼此擁抱（林前七 1 ~ 5）：擁抱對方便會得到擁抱。你的擁抱具有醫療效果，要用你的身體使你所親愛的感到溫暖。要記住嬰兒可能因爲缺乏人抱而死亡，婚姻也可能因此而枯萎。

3. 知己良友（約十五 12 ~ 15）：做對方的朋友和夥伴。在這個混亂而競爭的世界裏，友誼可以使你與這一切隔離。回想一下，未來有多少安寧的歲月，你可以和知心好友一同度過。但是也要留心，不要成爲同一個屋簷下的敵人。

4. 坦誠相處（太五 37）：彼此要坦誠相處。不要因爲個人的隱密，而造成對方的懷疑和不信任。要信任對方，同時也要向對方坦白，就像玫瑰花苞綻放出它的香氣和美麗。

5. 傾耳恭聽（雅一 19）：要聽彼此的心聲。不只是對方所說的字句而已，一些無言的聲調、情緒和表達方式都要注意。要學會傾聽而諒解，不是聽後爭吵。

6. 互相尊敬（彼前三 7）：要尊重對方的權利。要記得每

一個人都是血肉之軀，他們都可以擁有選擇和犯錯的自由。每一個人都是屬於自己，所以彼此是平等的。

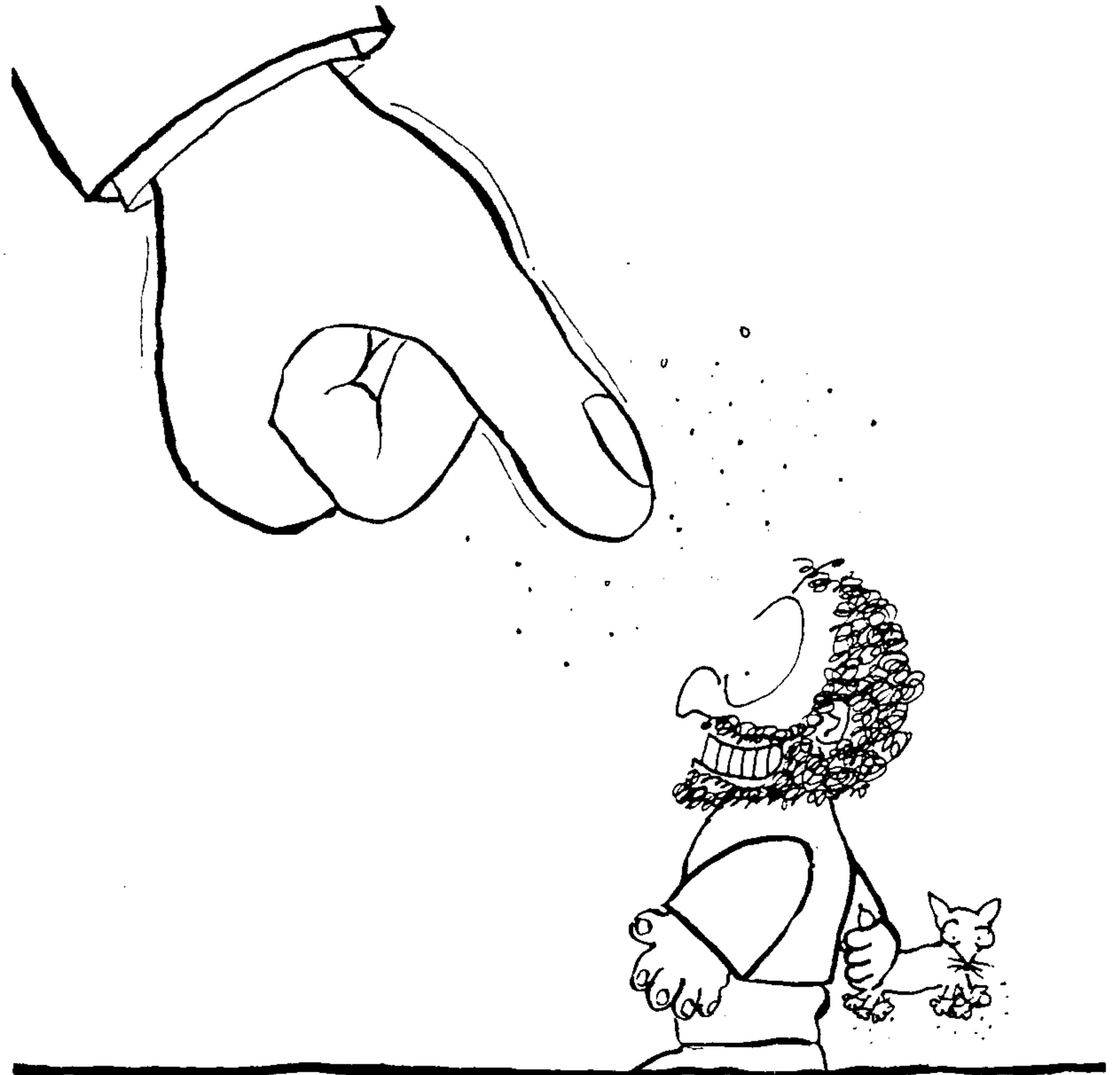
7. 彼此接受（太七 12）：要讓對方成爲獨立的個體。不要想去重新塑造對方，而造成對方的不適及痛苦，要照著對方的本相接受他，那麼你也會得到對方的接納。

8. 互相贊助（腓四 8）：要彼此贊助。要記住，批評會造成人與人之間的失和，而鼓勵卻會建立對方的信心。不要急於指出對方的缺失，因爲對方會很快發現自己的錯誤。

9. 珍愛合一（創二 24）：不要讓任何人或事物阻擋在你們之間，包括小孩、朋友和世上的物質。但是同時也要讓對方有足夠的空間，足以保持自己的個性。

10. 彼此相愛（林前十三 4 ~ 8；約十三 34）：要彼此相愛。愛是生命之源，是生活中創造力量之根。所以彼此相愛超越在一切之上。

III. 成功之道—— 健康的自我溝通



有神形像的男女關係

環球公司製作過一部叫「基督最後的誘惑」(*The Last Temptation of Christ*) 的影片，描述基督耶穌在世過同性戀、淫亂的生活等等。這真是膽大妄為！我們的神是忌邪的神，祂必追討這褻瀆主名之罪！主耶穌在世也被猶太人控告說，我們的主是從淫亂生的(約八 41)。法利賽人和撒都該人來試探耶穌，求祂從天顯神蹟，耶穌回答：「一個邪惡淫亂的世代求神蹟，除了約拿的神蹟以外，再沒有神蹟給他看……祂必須上耶路撒冷去，受長老祭司長文士許多的苦，並且被殺，第三日復活。」(太十六)。由此可見主耶穌寬大的心，為我們這邪惡淫亂的世代犧牲上十字架，為了救贖我們脫離罪行和心中的淫念(太五 28)。二十世紀即將結束，我們更要分別為聖，過像主耶穌聖潔的生活。因我們受恩被主救贖的兒女是智慧人，必發光如同天上的光。

我們生活的目的是「地上的鹽」：保守自己不沾染世俗腐敗淫亂(雅一 27)，潔白如純鹽，滲透防腐，抑制世上的邪惡淫亂，因基督徒有正氣香味。我們是「宇宙的光」：蒙召做照亮人的光，管理宇宙一切受造之物，使「天人合一」，與神寶座相聯，有神形像的尊貴與榮耀為我們的冠冕(詩八)。主耶穌是真光，我們生命需時時刻刻與真光聯合方能反射出光，使多人歸義，必發光直到永永遠遠(但十二 3)。故末世科學知識必增長，必有許多人切心研究聖經真理，並且必有許多人

「自我節制」的尋找

經文：箴言第二十五章 28 節

「不知怎樣，我覺得無法自拔、無法控制。」這種想法是人之常情？現今的世界無法無天：通貨膨脹、生態環境的污染、能源問題、犯罪問題、家庭問題、離婚、私生子、吸毒……等，似乎都顯示出當今世界已到了一種無法控制的狀態。根據美國統計資料顯示，美國有四千萬人患過敏性疾病（Allergies），三千萬人有失眠症，三千萬人有高血壓，三千五百萬人患潰瘍、精神衰弱症、腰痠骨痛，有二千萬人得疱疹（Herpes）；這些病症中，有百分之七十五至九十是由心理因素所引起的，且多半是因為太過緊張的緣故。

1. 一般人面臨自我節制問題時，通常如何求治？

- (1) 操練節制功夫。
- (2) 參加研習班。
- (3) 參加自救班。
- (4) 換地點、環境。
- (5) 換工作。
- (6) 找刺激。
- (7) 多次（Serial）結婚。
- (8) 不結婚。
- (9) 用吸毒、酗酒來麻醉自己。

然而這些方式真能解決問題嗎？人種的是什麼，收的也是什麼。

2. 被擊潰、被壓倒（Overwhelmed）：當一個人感到沒辦法了，完蛋、糟糕了，通常即是面臨此一「被擊潰」的失控情形。

- (1) 感情有三種：愛——快樂、喜樂。
怒——敵對、恨、悲哀、煩、罪、爭。
畏——逃、反抗。

(2) 萬順兄——怕事、逃避現實。

萬順嫂——失常無緒。

「人不制伏自己的心，好像毀壞的城邑，沒有牆垣」（箴二十五 28）。

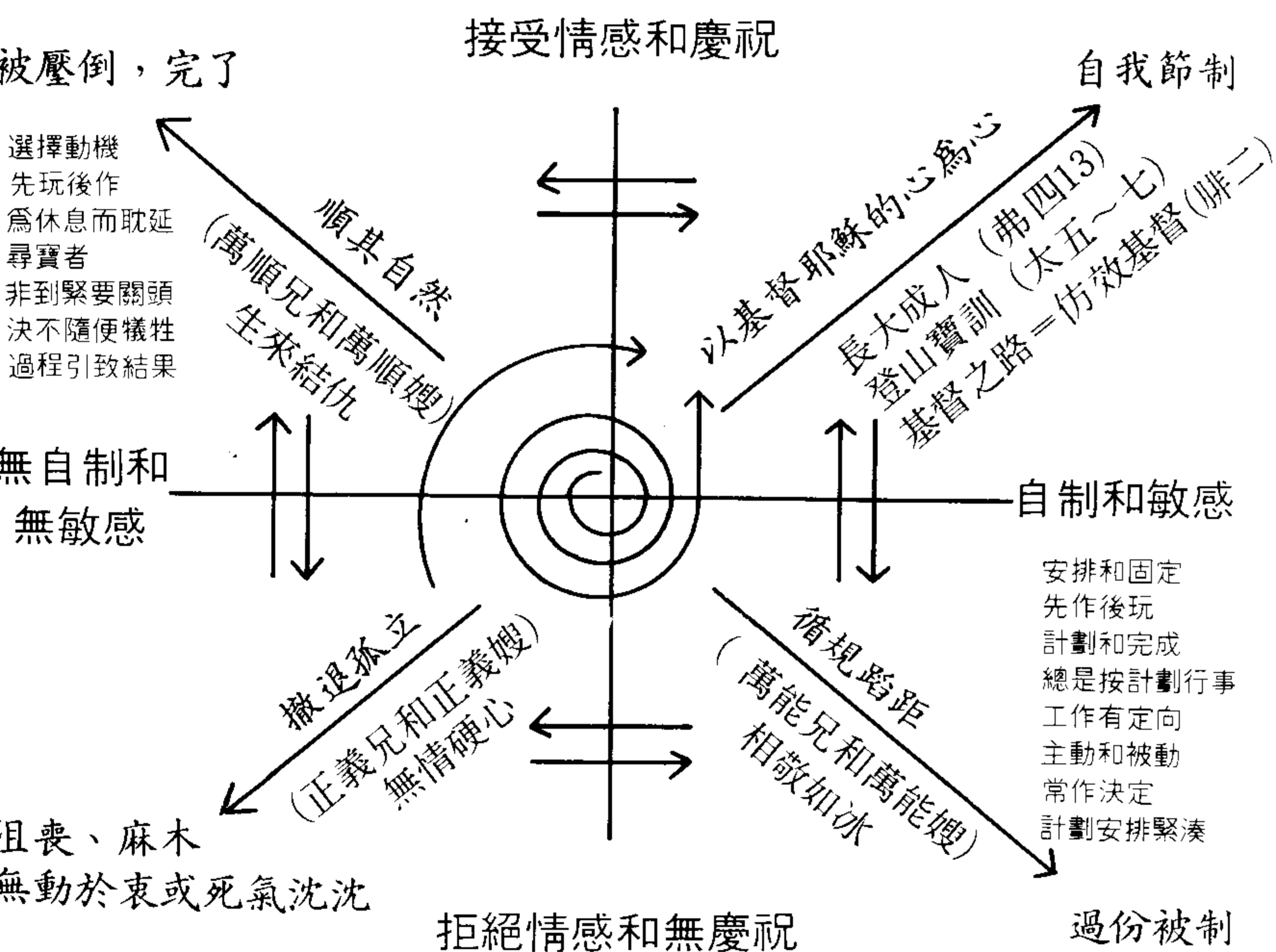
3. 過分被制（Overcontrolled）：

- (1) 萬能嫂——忙得要命，緊張過度，樣樣都管的完全大師，以致先生常不在身邊（空「夫」人）。
- (2) 萬能兄——事業心大，工作狂（workholic），天天交際應酬，易得胃病，萬博萬興，以致太太常不在身邊（「太」空人）。

結論：

1. 不可讓自己陷入失控狀態，小心「我吃不消了，全由你來做吧！」此類怨天尤人的想法。
2. 神的回應——神救自救者。
3. 不可過度成狂，如：不停地開車、過分操勞，都不是好的現象。
4. 參讀詩篇第四十六篇。

知己情感方能幸福



作業：討論研究你的個人成長（詩一三九 23 ~ 24）

1. 在你的生活中，那方面你喜歡經驗更多的自我節制？
2. 列出你的肯定美好的特徵。你的否定怪癖特徵在那兒？
3. 你屬於上面的座標方格中的那一格？形容你被壓倒或過份被制時的感覺和行動，以及你的感情反應？

真我來自我所思

經文：箴言第二十三章 7 節

希臘第一世紀哲學家以比克提多斯（Epictetus）認為：「事物本身並不能擾亂人，人之所以被擾亂，乃因他們對事物的看法所引起的。」（Men are disturbed, not by things, but by the view they take of them.）前一章中所提的萬順兄、萬順嫂，萬能兄、萬能嫂他們對於環境、命運、人際關係所造成的局勢，感到「無法度」，故皆怨天尤人。有的人因此斷言承認自己是悲觀者或是樂觀者。

我們所學的理论通常是：我們情緒感覺的好壞，是出於事與人（不快樂嗎？試香水。孤單嗎？試洗髮精去頭皮。不能入眠？試吃補、維他命、新藥方）。我們要確信：我們的情感和行動並非依靠外來的事或人而定（用多種的香水反不快樂；用最好的洗髮精還覺孤單；吃補、吃新藥方反睡不好；開最好的車反不快樂；食衣住行第一等反不樂矣）。

一、待人接物之妙道

理智——情感方面的治療專家 Dr. Albert Ellis，發明 The ABC's of Our Emotion（我們情與理的協調理論）：

甲 → A = Activating event（事物、環境）

乙→B = Belief system (心思系統)

丙→C = Consequence (結果、影響)

甲=丙?

A = C?

B = Believing in God's System (信靠神的系統)

如信靠主，我的心情行動是由人、環境等外來因素而定的嗎？

還在考慮中→不回電話=我覺得難受與被拒絕

用功不夠→考試不及格=我很笨、笨蛋

膽子太小→他不請我=我長得醜和孤僻

景氣不好→我不加薪=老闆不請我做了

吃飽太閒→孩子們打架=我大發脾氣

因由何在→她罵我不停=她使我發怒

愛、恨、親情……

正確公式應當是 A + B (Bible) = C (甲+乙=丙)

你的心思如何，決定你的情緒舉動如何，所以應小心你的自我溝通。

請切記應用肯定的自我溝通（背誦經文：書一8～9）。因為根據美國加州大學洛杉磯分校（UCLA）的研究，通常我們講話的速度每分鐘為一百五十至二百字左右，但我們的心思構想每分鐘是一千三百字左右，所以我們應當重視自我溝通。

二、自我溝通的五項基礎原則

1. 我們的思想創造我們的情感。箴言第二十三章7節：

「因為他心怎樣思量，他為人就是怎樣……。」耶利米哀歌第三章1至20節記載先知耶利米因沮喪而腰痠骨痛，像死了許久的人一樣，苦膽苦透了！記下耶利米的怨天錄，共幾種？他所選擇的思想引起他的悲哀沮喪。但第21節乃是他轉危成機的關鍵，可見思想改變，就有盼望。「我們不至消滅，是出於耶和華諸般的慈愛，是因祂的憐憫，不至斷絕。」（哀三22，另背誦經文：哀三23～24）

實習：

- 閉眼深呼吸，默想一分鐘你一生中最悲傷的事。
- 閉眼深呼吸，默想一分鐘你一生中最喜悅的事。

A 如何，並不表示 C 就如何（ $A \neq C$ ）。C 的結局並非全部由 A 的人事影響所引發的，通常結果是建立在你以聖經為根基的信仰體系上。所以內在的平靜與安息，不受外來事物的影響（樹頭站得穩，不怕樹尾被暴風吹搖）。

2. 我們的思想影響我們的舉動、生命：

- 例如：
- 一位強盜被凍死在一個冷卻待修的火車貨廂中。（當晚的氣溫在華氏六十度左右，因他的思想告訴他將被凍死，結果成為事實，他就凍死了。）
 - 我的女兒雅美、雅妮、雅幼害怕得臉變色。（因為她們認為有盜賊藏在家中，其實是受電燈快壞時滅時亮的影響。）
 - 萬順兄因害怕而不敢開車、坐飛機、坐船；不敢爬到山頂……。
 - 萬能兄不敢得罪萬能嫂，兩人相敬如「賓」

(冰)，不深談，結果娶小老婆。

- e. 摩西自以為拙口笨舌而不願帶領以色列人。
- f. 約瑟因依靠主而能苦盡甘來，一生蒙主保守。
- g. 大衛因相信神必能得勝而戰勝歌利亞。
- h. 耶穌用神的話勝過撒但的試探(太四)。
- i. 彼得、約翰因聽從神的話，不怕死，放膽講論主道(徒四)。
- j. 基督徒若有新天新地的盼望，則今所行皆為主(啓二十一)。

3. 我們對將臨的事有所理解，以致影響我們所採取的行動。例如：民數記第十三章記載十個探子去窺探迦南地，因迦南居民比以色列人強壯，而有人報惡信：「我們看自己就如蚱蜢，他們看我們也是如此。」自己是人，但反而以為自己就如蚱蜢；此乃稱為「蚱蜢心思意念」(grasshopper mentality)，結果只有迦勒和約書亞進入迦南地。(試比較撒上十七，大衛與歌利亞。)

4. 我們無理地思想：煩惱東、煩惱西乃人之常情(貧富均煩惱)。例如：a. 美麗的女孩說她長得醜死了！b. 約伯記第一章5節「恐怕……」，第三章20至26節「我所恐懼的臨到我……」，約伯的煩惱，給撒但有攻擊他的機會。(一切都有，但何必煩惱一切呢？)

5. 能節制我們的思想，我們的生活就能有所改變。哥林多後書第十章3至5節：「將人所有的心意奪回，使他都順服基督。」與心中一切不合理的因由和辯論爭戰到底，將心意奪回、改變，並使心意順服基督。(背誦腓四8~9，思想有那些是肯定、有益的？並比較彼前一13和彼後一5~9)

羅馬書第十二章2節：「不效法這世界」。不投入不合理

思想陷阱中，不接受錯誤的觀念說你的情感、感覺和行動是被人、事制伏。保羅告訴我們：「只要心意更新而變化」。改變你的思想，便改變你的人生。

作業：研討你個人的成長

1. 你今天所想的帶給你的感覺是那些？
2. 你這星期裏所說所想的，有那些例子是不合理的思想系統？有什麼使它們成為不合理呢？
3. 在你的生活舉動中(這星期內)，你能運用自我溝通帶來那種肯定的改變？
4. 閱讀經文：約書亞記第六章和士師記第六章，寫出有何史證教訓？
5. 你自己最喜愛的聖經史證，能在那些方面增進你的自我溝通？為什麼？如何應用於你的日常生活？

自我形像的認同

沮喪使美國每年浪費五億美元。沮喪的根本原因是在於缺乏尊重自己。那麼缺乏自尊的原因何在呢？乃因本體失散（創一 26 ~ 27，三 7 ~ 9）。

μ ο ρ φ η (morphee) —— Being、Essence, Unchangeable 本質不變。

bichilam —— 字根從「strip, peel」裸、真相而來。

亞當、夏娃吃禁果的因由是——不全信神，這就是罪。原罪使人從生至死，生活在缺乏「信任」中（創三 15）。二十世紀兒童精神學之父 Erik Erikson 說：「每個孩子天生都有不安全感。」所以自卑感、否定的自我形像、沒有安全感等，是天生就有的。

一、沒有安全感所帶來的行爲和情感（創三）

1. 懼怕罪被發覺，故懷疑成爲防衛工作，以致不信任。
2. 自造「神的形像」是可怕的、可怒的（我們懼怕所以發怒妄爲）。
3. 遠離慈愛的真神，不接受祂的大愛、救贖大恩、大慈悲憫。
4. 不敢互相信任，故說謊、不承認自己的錯（勿忘：當你拇指指別人，但四隻手指卻指著自己），專顧自己或自責過

度，故指責別人。

二、創造肯定的自我形像（詩一一九；申三十）

1. 追尋神（申四 29；路十一 5 ~ 13）：全心全意地尋求神。
2. 鑒察自己（詩一三九 23 ~ 24；太六 12）：完全誠實，不假裝。
3. 神愛你（創三 21；約三 16，五 24）：神愛永偕，愛到底。
4. 合神心意（大衛生平；路二十二 42）：站在神那邊，不自私。
5. 信則能（民十三；太十七 20）：靈果、靈力、靈恩、靈證加增。
6. 經常喜樂（尼八 10；腓四 4）：靠主常常喜樂，凡事謝恩。
7. 完全為神而活（羅十二 1 ~ 2；申六 5）：頭、眼、耳、口、心、手、腳等全為主。（參讀登山寶訓與十誡）

結論：

我情況如何會斷定我能不能成功。「自尊」領導我們進入肯定的思想，瞧不起自己的人，決不能成就大事。神的兒女決不瞧不起自己，也決不瞧不起他人。

自我溝通：有信心的言語

經文：希伯來書第十一章 1 節，第四章 12 節

二次世界大戰，英國首相邱吉爾堅信勝利，決心奮戰到底，「就是全歐洲投降，英國也決不投降」。美國羅斯福總統在面臨經濟大蕭條的挑戰時說：「唯一我們當怕的是懼怕本身。」John Paul Jones 回答英國的投降要求說：「我還未開戰呢！」（此句傳為世界各地海軍金句）。林肯的蓋茨堡演說，醫好當時美國內戰的傷痕，化解了危機。大衛與歌利亞之戰（撒上十七 37、45、46），大衛心中的信心言語，彰顯神的大能。

一、言語彰顯信心，信心影響生活舉動

1. 如你常說：「我筋疲力盡」，你就向著筋疲力盡的路線，走上無信心之路。俗語「死啊！」「無望了！」「完蛋了！」「走投無路了！」等都類似。

2. 馬太福音第八章中，百夫長的信心言語醫治了他的僕人（太八 8、13）。第九章中的另外兩個神蹟：摸著必痊癒，按著就必活了，也證明了我們的思想語言帶來大能力。（參箴六 2，十 24，十三 3，十八 21；禍從口出，生死在舌下。）

3. 百分之七十五至九十的病是起因於過度緊張、壓力過

如讓我們的情感停留於發怒、罪惡感、煩惱和懼怕裏，我被死亡和疾病控制我們的生活。

4. 學習大衛王的肯定自我溝通（詩一〇三）。

話語與心象的能力

1. 日有所思，夜有所夢。

2. Dr. Carl Simonton 所著 *Getting Well Again* 一書中，思想治療法（visual images 或 mental imagery）來幫助病人。（如：認為癌症可治，便可能治癒。）

3. UCLA 疼痛臨床權威教授 Dr. David Bressler 所著 *In-Adviser* 中，提及一個人頭痛得半死，是因為他自己認為（若說不很痛，就減低痛度。）

4. 體重過胖的治療與瘦的心象有關（詩一三九 13、14）。如：想要成爲一位苗條者就易減肥。

5. Dr. Donald Meichenbaum 對過分好動兒（hyperactive）、神經病人的治療法爲給其一安靜的想像，來幫助他。

。

。

。

。

。

言其說決定自我生態。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

、列出你的日常自我溝通；有那些是你經常大聲叫的？
你思想中有那些關於你自己的慣語？

「這太難了，我不能勝任。」（Forget it!）

「我經常遲到，也許我自己的婚禮我也不能準時出席。」

(Late Syndrome!)

羞怯難言。(I'm so shy, I couldn't talk to him.)

乙、將上面的自我溝通改成肯定的：

「我不喜歡這工作，但按部就班我便能勝任。」

「我的壞習慣是經常遲到，但我能更改我的時間表而不遲到。」

「我覺得緊張難言，但我一定能與他談。」

1. 比較上面甲、乙二項，你感到你的經歷有何不同？請說明。
2. 你這星期所講的影響你什麼？
3. 詳細查明你在兩項中所做的自我溝通，你將你的信心如何表現？

自我溝通與發怒

文：約拿書第四章 4 節

基督徒可以發怒嗎？T-Group (Transparence Group 透明小組) 好嗎？如何節制表現怒氣？為何發怒？何為義怒？

一、如何生氣不犯罪？

1. 保羅生平的見證 (西三 8 ; 加五 19 ~ 21) 。
2. 耶穌發怒 (可三 1 ~ 6) 。為何？
3. 施氏學說 (The Simontons) 發現含怒 (unresolved anger) 將帶來癌症、氣喘、關節炎、頭痛等病。
4. $A = C$ 嗎？(Activating event 事務 = Consequence 結果)
5. $A + B = C$ (Anger + Bible = Consolation) ，發怒 + 聖經信心系統 = 安慰或怒消

二、認同「應該」對嗎？

1. 「應該」嫂：認為一切都應該如此才對。「不應該」兄：凡人所以為應該的，偏覺不應該如此。
2. 我的自我溝通不能受他人的「應該」、「不應該」影響。

三、除掉苛求他人，對嗎？

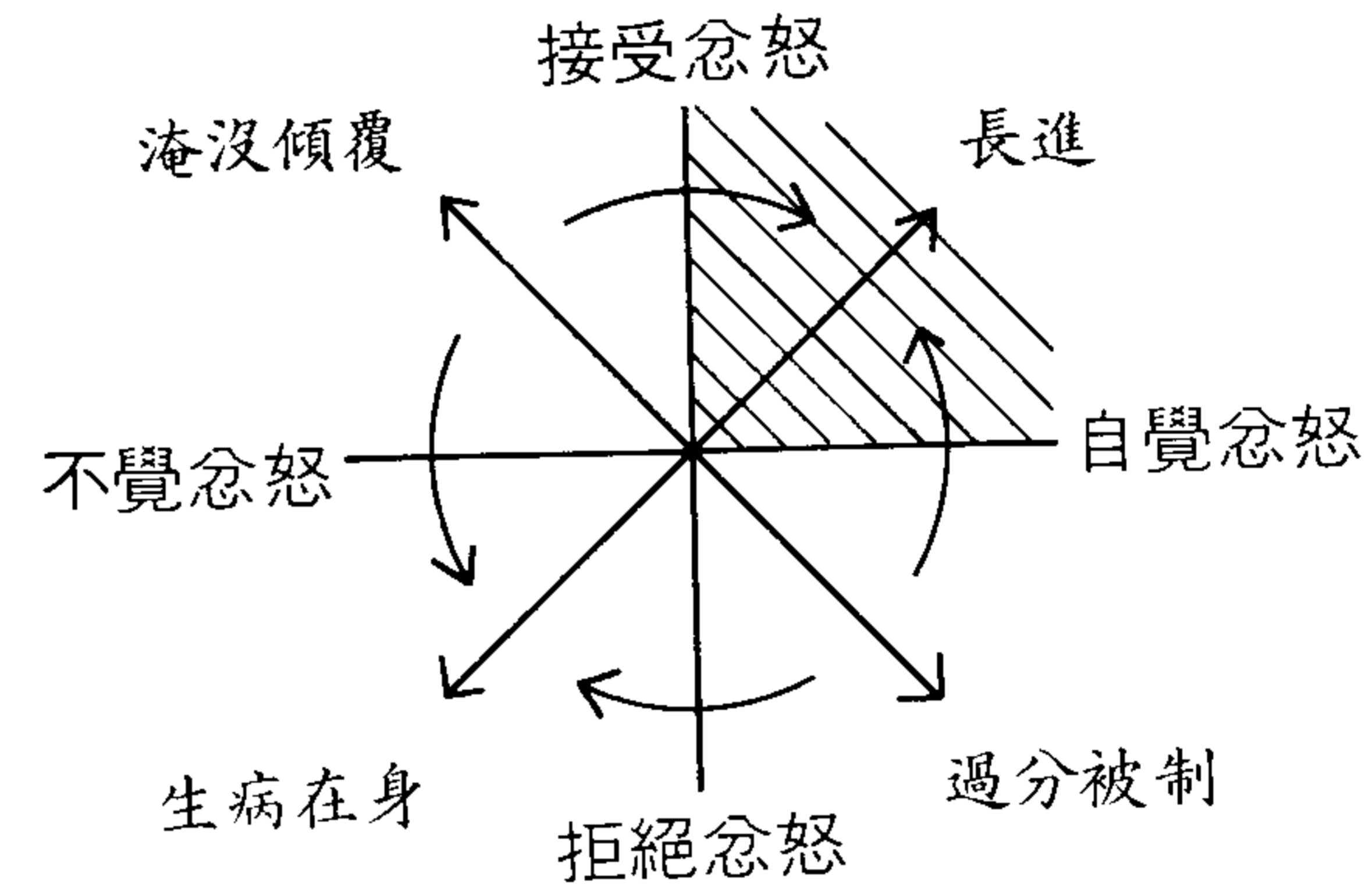
1. 摩西大發怒（出三十二 10、16、19、20；民二十 10）。已成事實了，發怒何用呢？
2. 彼得（Peter out）虎頭鼠尾（太二十六），只會說卻做不到。應嚴以律己，寬以待人。
3. 學習耶穌登山寶訓的自我溝通（太五 38～45）。

結論：

發怒是人之常情，你如何處理它呢？紅燈（怒氣）來了應如何？（車內出紅燈了，不管嗎？發怒有用嗎？如何處理將影響你的生命。）

如何化怒為安

怒氣與我



自省：

你在上圖中的那一方格上？為何？如何去改進以便能接受忿怒和自覺忿怒，且又能長進？

如何化怒為安

下表為一化解忿怒思想的例子：

| 忿怒燃起 | 應該／必須的要求 | 化成「我希望，我熱望」的自我溝通 |
|--------------|--|--|
| 我的寶貝兒子又掉了他的書 | <ul style="list-style-type: none"> • 笨蛋！他應當知道的 • 他應該保管好的 • 他應該負責一點 • 我不必講他也應該知道不可掉書 • 這種孩子，連書都掉了，還有什麼用呢？ • 氣死了，不打不成器 • 他怎麼又把書弄丟了 • 這麼簡單的責任就不行，以後呢？ | <ul style="list-style-type: none"> • 我希望他能盡一點責任 • 有一天他將會了解他這麼做是會傷到自己 • 如果他能盡點責任不弄掉東西，我會真快樂 • 真熱望他會更小心地保管他的東西 • 我的期望是他能盡責學會不弄掉東西 • 如果學會小心留意，以後就不隨便掉東西 |

作業：個人成長研討

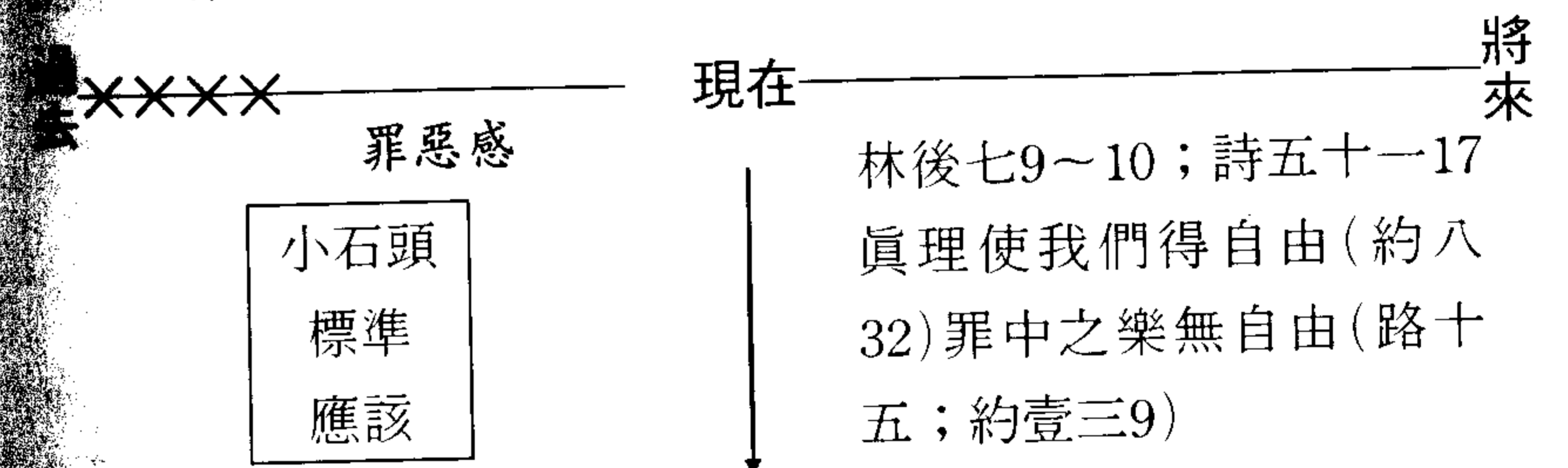
1. 你長大的過程中，你如遇到憤怒時，你用什麼態度來應付呢？那些對付憤怒的方法如何影響你今天處理憤怒的方式？
2. 那些情況會引起你發怒？是你認同「應該」，或是你對自己或別人做許多「要求」？請列出那些事或那些人……。
3. 這星期內，你可以想些人際關係來更改你的「要求」或「應該」成爲「我希望」、「我願望」、「我熱望」、「我祈望」。你第一個步驟如何做呢？

自我溝通與罪惡感

文：羅馬書第八章 1 節

小石頭在鞋子裏，走過不爽快的一生路程。小石子帶來罪惡感，小心爲妙！

1. 罪惡感想修改過去的錯，使人覺得發怒不爽：



我不應該做……

我應該那麼做……

羅七18~24；林前六12，

十23

對自己過多要求導致——無動於衷，不做算了，麻木不仁。

對別人過多要求導致——使自己不悅、含怒。

2. 沮喪和發怒與罪惡感有關連：

(1) 沮喪是對自己發怒而生的。

(2) 發怒與罪惡感是出於要求自己（如：應該兄）。

(3)先知以利亞勝過八百五十個假祭司，但見耶洗別就逃命、沮喪、自憐、自怒、怕死（見王上十八～十九），為何？

(4)約拿書第四章 1 至 4 節。

(5)沮喪、失望、自怒、滿身罪惡感，會帶來生病死亡。

3. 罪惡感的治療法：悔改，接受赦免。

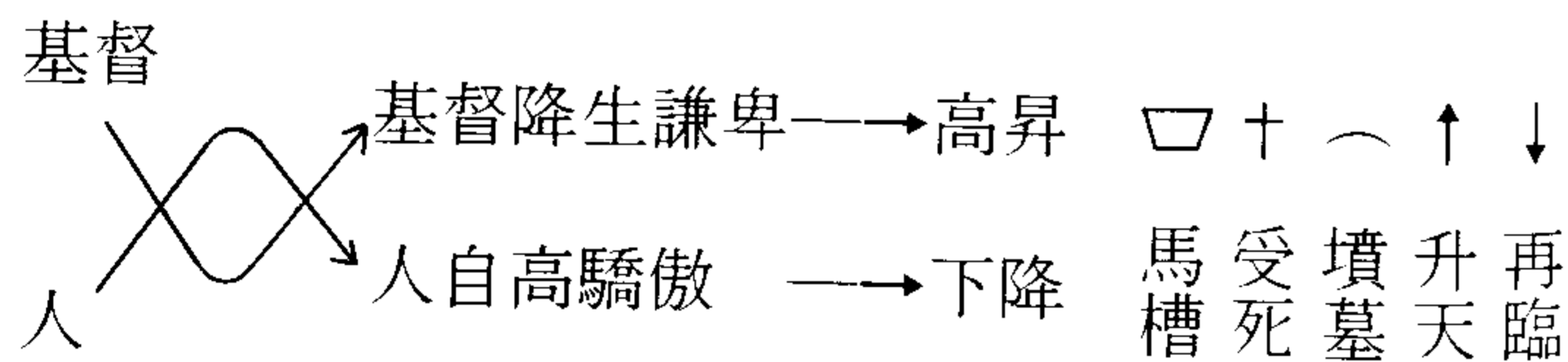
(1)大衛與先知拿單（撒下十二）。

(2)詩篇第五十一篇及第一百零三篇。

(3)馬太福音第十八章。

(4)自己得赦，不赦己因己不忘；己不忘，但己能體驗得赦。（ I can't forgive myself because I can't forget. I can't forget, but I can experience forgiveness by God's Grace. ）

(5)與基督認同（腓二）。



作業：個人成長習題

1. 你的罪惡感是誰帶給你的？請舉例述說之。
2. 你處理罪惡感時，有否想盡法子，用再下點功夫試試的方法？描寫其結果進展如何。
3. 你難於體驗赦免之處何在？你能赦免他人嗎？
4. 你與基督認同嗎？（羅六；可十 43 ~ 45；彼前五 6）

煩惱與憂慮的自我溝通

：腓立比書第四章 6 至 7 節

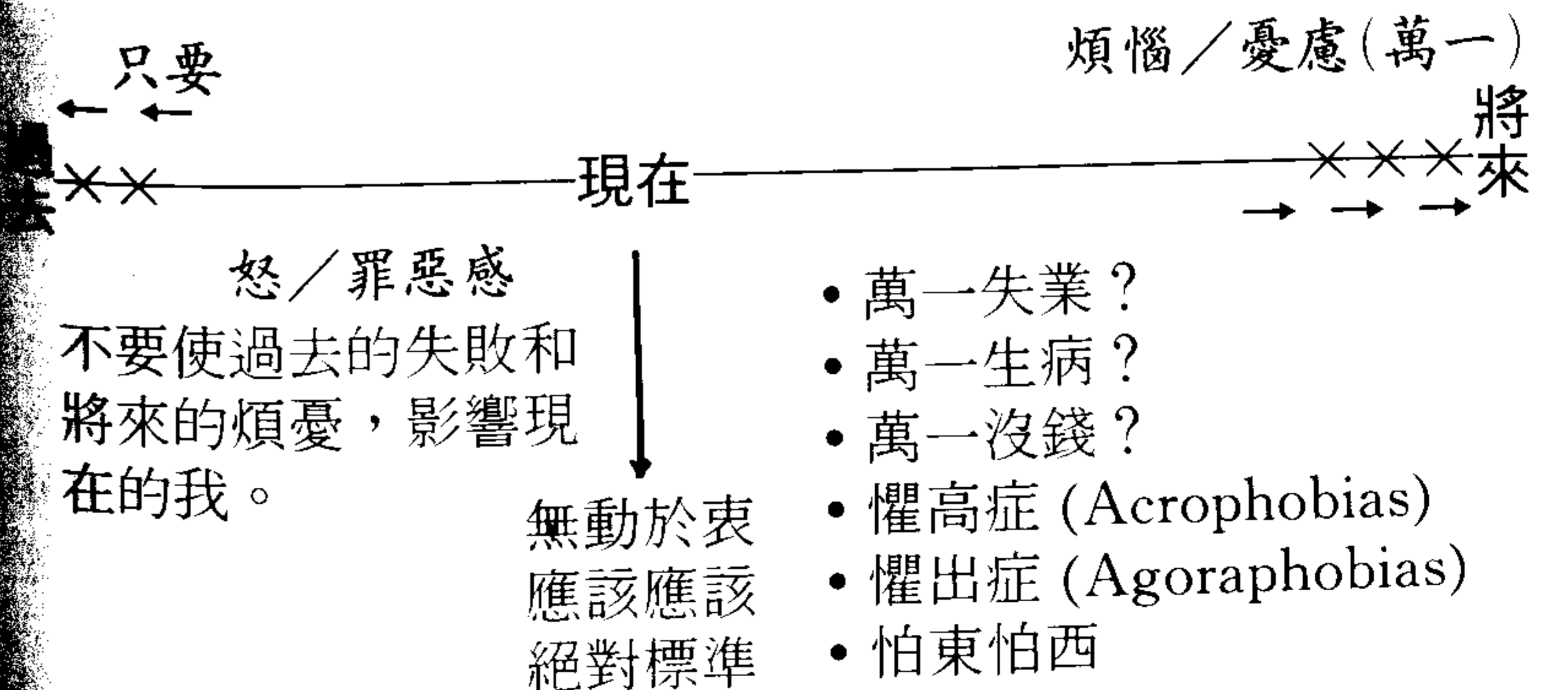
應當一無罣慮，凡事藉著禱告、祈求和感謝，將所要的告訴神。一九六七年，筆者甫赴美時，父親將破產，手中只有一機票……（詳情請見本書第一章）。

認清何謂煩惱與憂慮

1. 煩惱的字源來自「to strangle or choke」（難呼吸）。關心會帶動我們有所行動（社會關懷），煩惱則使我們動於衷（消極停頓狀態）。

2. 憂慮：一團糟、沒主、沒中心、胡鬧，無理思慮。

3. 煩惱與憂慮和將來有關：



二、相信神掌握將來

1. 事奉神（太六 24）：相信神勝於錢財。
2. 思慮無益（太六 25 ~ 27）：思慮無法增壽。（飛鳥比人貴重嗎？）
3. 不要憂慮（太六 28 ~ 31）：神看顧野地花草，不顧人嗎？
4. 神是信實（提前二 13）：惟獨神是可信的。
5. 信心之父（創十二 12，二十 2，二十一 5，二十二 1 ~ 19）：亞伯拉罕從煩惱者變成信心者。

三、除掉煩惱與憂慮的四步驟

1. 決心去改變：控制你的心思意念和行爲。
2. 留心你的口：心口合一，留心你的口說什麼？
3. 出口有信心：口不說煩惱憂慮的事，用神話語，醫治沒錢的憂慮（腓四 19），醫治憂慮症（詩一一二 7）。
4. 靠信神來活（來十一 1、6）。

結論：

神自己是我們信心生活的源頭。

作業：背唱「因祂活著」

因祂活著

Because He Lives.

調 4/4

| | | | |
|--|--|----------------|-------|
| | | E ₇ | A |
| 3̣ 4̣ 5̣ — — — 5̣ 1 3 2 1 — 6̣ — | | | |
| 1 2 3 — — — 3 3 5 ^b 7 6 — 4 — | | | |
| 差 愛 子 ， | | 人 稱 祂 | 耶 穌 ， |

| | | |
|--|-------|----------------|
| | E | B ₇ |
| 2 1 6̣ 5̣ — — — 5̣ 6̣ 5̣ · 3̣ 4̣ — — — | | |
| 6 6 4 3 — — — 3 1 1 · 1̣ 7̣ — — — | | |
| 祂 賜 下 愛 ， | 醫 治 寬 | 恕 ， |

| | | |
|--|-------|-------|
| | E | A |
| 4 5 3 4 5̣ — — — 5̣ 1 2 3 4 — 6̣ — | | |
| 2 3 1 2 3 — — — 3 1 2 3 4 — 4 — | | |
| 死 裡 復 活 ， | 使 我 得 | 自 由 ， |

| | | | |
|---|---|----------------|---|
| | E | B ₇ | E |
| 6 1 1 2 3 · [#] 2 3 1 5̣ · 5̣ 7̣ 2 1 — — — | | | |
| 4 6 6 6 5 · 5 6 5 4 · 4 5 4 3 — — — | | | |
| 那 空 墳 墓 就 是 我 得 救 的 記 號 。 | | | |

| | | | |
|--|---------|----------------|---|
| | E | E ₇ | A |
| 1 5 1 2 3 — — — 3 3 4 3 · 2 1 — 6̣ — | | | |
| 1 3 3 4 5 — — — 5 5 6 5 · 5 6 — 4 — | | | |
| 因 祂 活 著 ， | 我 能 面 對 | 明 天 ， | |

自我溝通與自信

經文：以弗所書第四章 15 節

「自信研習會」(Assertiveness Training Seminars) 是訓練人講話有自信，幫助人建立自信人生。但有些過分自信的人，一發怒則成暴風，易產生侵佔行爲。

1. 缺乏自信易造成被動的人生觀 (Passiveness) :

- (1) 連於懼怕的情感——我沒什麼 (I don't count) 。
- (2) 失去自尊心，心中充滿怒與恨，等著爆炸 (repression) 。

2. 過分自信易產生攻擊的人生觀 (Aggressiveness) :

- (1) 專制、侵犯人權，覺得「你沒什麼了不起」(You don't count) 。
- (2) 常控告人，扮演得勝者的角色；易大發怒，目中無人。

3. 有主張的自信 (Assertiveness) :

- (1) 出於愛的情感——有立場但不侵犯他人。
- (2) 將心中感覺說出來——心口如一 (不心是口非或口是心非) 。
- (3) 經驗自制——不是反抗。
- (4) 自信，不受迫或侵人——與人相近更滿足，越圓滿 (會做人) 。

4. 沒有自信的人常說「我應該」(I should)、「我不

」(I can't) :

I—Immobilization

無動於衷

S—Saying but not doing

只說不做

H—Hung up on guilt

充滿罪惡感

O—Overly anxious

過分愁煩

U—Underlying anger

心懷怒氣

L—Lowered self-esteem

自我形像降低

D—Depression

沮喪不振作

5. 自信者有主張的生活(自尊+尊人+被尊)。(約十一)

Describe 形容 (加二11~21)

I— Initiate change by acting

主動地改變(不反抗)

Define 下定義(太五~七)

C— Confess 說出我的感覺

Discern 辨識(約瑟)

A— Ask 請求我所要的

Decide 決策(但以理)

N— Negotiate 商訂良策

自信的自我溝通

何謂自信溝通？為何重要？如何去行？

1. 每個人都應有權被尊重和自尊。（創一 27）
2. 每個人均有所需要，但不應有權利要求他人犧牲他的需要來取得自己的需要。己所不欲勿施於人≠己所欲施於人≠你願人怎樣待你，你也要怎樣待人（太七 12）。
3. 每個人皆有感覺，因此每個人有權利表明心中的感覺，但決不打擾他人的權益。（弗四 29 ~ 32）
4. 每個人均有意見，因此每個人均有權利適當地表明他內心的意見。（加六 1 ~ 5）
5. 每個人均有權去作決定，而且也有權說出自己所作的決定。（弗五 15 ~ 21）

結論：

以上五點皆確證每個人的自我價值。自信的溝通生活，是基於愛的情感，並非出於怒與畏懼。當你自信地生活著，才能表現出榮神益人的行為來。因你有自信的自我形像和生命，你就活出「我會」的生命來（約十 10）。

作業：

1. 你經常屬於那一種人生觀：被動？攻擊的？自信？
2. 當你攻擊時，他人的反應如何？當你處於被動時，你覺

如何？

3. 愛怎會改變你的攻擊式溝通或被動式溝通？請舉例。

信心或膽大妄為

經文：詩篇第四十六篇 6 節

病從口（或心）入，禍從口出。可見言語心思創造我們的感情、健康和病痛，並決定我們的前途如何。笛卡兒說：「我思故我在。」心思遠勝於肉體？醫學和心理學是分開的嗎？

一、如意神燈綜合病徵(Aladdin Genie Lamp Syndrome)

1. 信心師傅：阿花的父母因慣壞阿花而使其養成一定要依其意的驕縱個性，以為凡事順心，想要怎樣，就可怎樣。此非信心（可十一 23）。

2. 雷氏（Larry Parker）所著「我們扼殺了孩子」（*We Let Our Son Die*）一書中亦有論述。

3. 信心是安息在神的懷中，而非跑在神前面，膽大妄為。

二、神大於任何公式

1. 苦的神學（太五 11；約十六 33，二十一 18～19），並非出頭天的神學。☐ + ◡ + ↑ ↓（馬槽，十字架受苦，墳墓，復活升天，再來。）

2. 保羅的見證（林前四 10～13；林後十一 23～33；西

二 24）。

3. 小心避免將神放置於箱內。創造宇宙萬物全能的神，不該等我們命令祂去做。

三、相信神或神的信心

1. 四種信心（參讀太十三撒種的比喻）。

2. 客觀的信心，是基於神的大能，不是靠任何人為公式。

仰望耶穌，心思專注於神性的忠實可靠。（來十二 2）→仰望神。

3. 主觀的信心，是基於人的大膽，強求神去完成己願。→仰望人。

4. 耶利哥城 ≠ 任何城（神旨不是強求可得的）。

5. 乃縵在約但河洗七次得醫，但非人人都如此。

6. George Muller 孤兒院的神蹟，並非人人可強求得著。（沒有食物，只仰望神，相信祂會供給。）

7. 約伯和三個朋友（伯三十八 4～7，四十 1～4，四十二 1～7、10～17）。

8. 比較保羅的經驗（林後十二 9；腓四 11）。

9. 門徒的見覺（約九 2），耶穌的回答（約九 3）。

結論：

憑信心仰望神的全能、全知、全在、聖旨、神性忠實；無論環境好壞，我們全心相信全能的神會愛顧我們。我將安息，並不強求神。

自我溝通也要節制

經文：加拉太書第五章 23 節；帖撒羅尼迦前書第五章 16 節

用自我溝通的方式能帶來改變嗎？如何帶來改變？

1. 自我溝通覺得不真嗎？

- (1) 不管真假如何，自我溝通是不斷的。
- (2) 江山可改，本性難移嗎？為什麼？
- (3) 像穿新鞋，不久就可適應，覺得舒服方便。

2. 自我溝通行不通嗎？

- (1) 賽跑可半途而廢嗎？讀書？工作？維他命？每日運動？
- (2) 行不通的原因在於沒下功夫認明需要，停留在不合理的信條中，不貫徹始終。
- (3) 認明懼怕、煩惱、怒氣或罪惡感在那兒，才對症下藥，花時間去治療。
- (4) 控制心思，改變情感，漸漸經歷更多的自我節制。

3. 肯定的改變會帶來的影響：

- (1) 畏懼（Phobia）、煩惱（Anxiety）、發怒（Anger），此三種症狀，若朝有造就性的方向來改變，定可治癒。
- (2) 忘記背後努力面前（腓三 13 ~ 14）；過去的就過去了！

- (3) 凡事自制（林前九 25）；如運動健將的堅決自制。
- (4) 仰望主耶穌（來十二 1 ~ 2）；靠祂勝過一切否定思想。
- (5) 經常喜樂（腓四 4；帖前五 16）；思想創造情感。
- (6) 彼此相愛（約十五 17）；愛神愛人（可十二 30 ~ 31）。

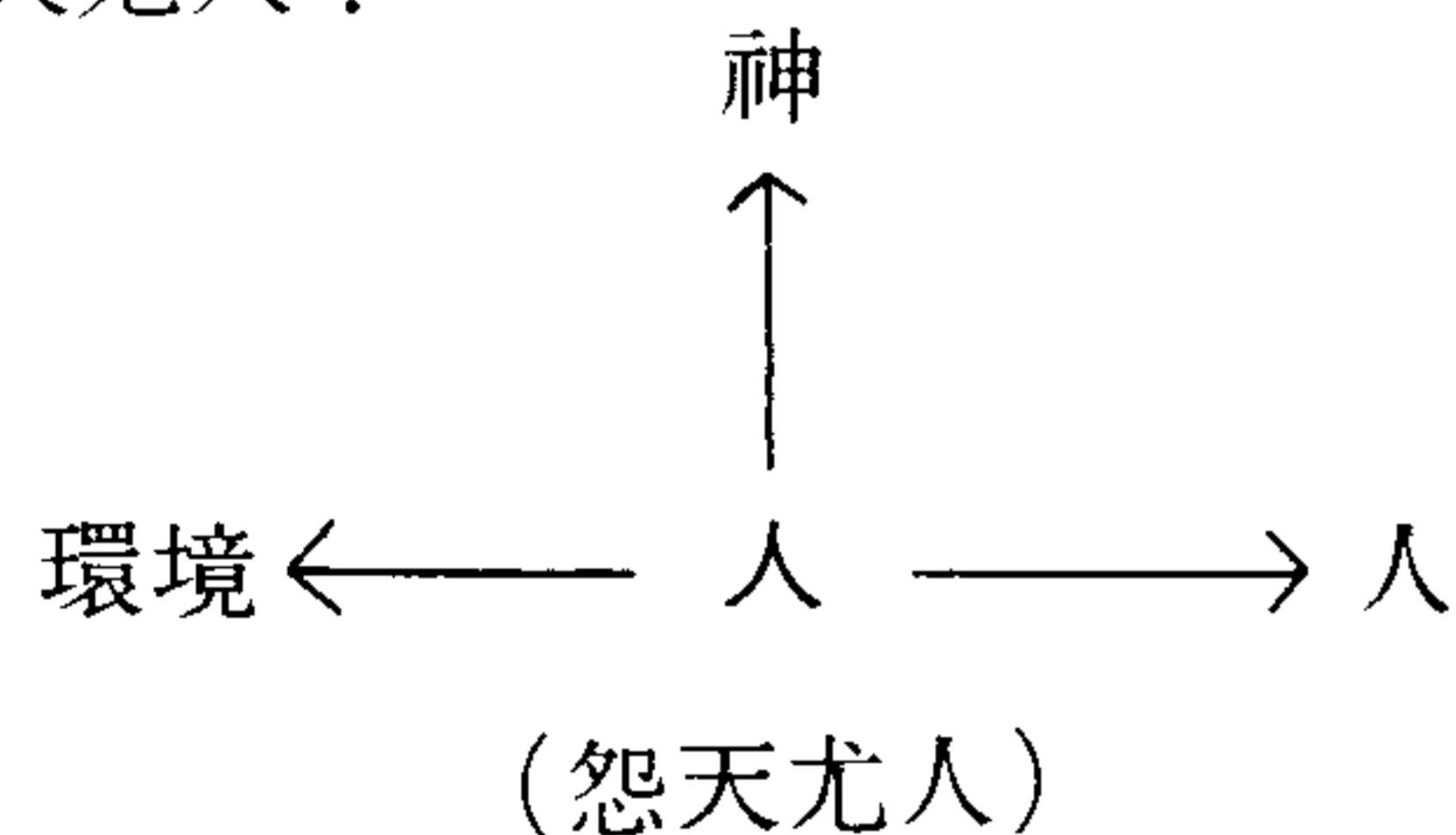
4. 我必能夠（I can）和我要（I will）：

- (1) 怒氣、沮喪 → 改變強求成爲盼望、願望、需要（IMM 方式）。
- (2) 罪惡感 → 赦免；煩惱憂慮 → 神掌管將來（太六 25 ~ 34）。
- (3) 懼怕 → 信靠；緊張 → 全能的神會助我得勝，轉危成機。
- (4) 確信的生活，用愛勝過怒與懼。
- (5) 用肯定的自我溝通增進我的自制（腓四 8 ~ 9）。
 - I —— Increase my self-control 增進我的自制。
 - W —— Working on the needed area 認明需要，努力改正。
 - I —— Involve myself 決心去做。
 - L —— Learn to reinforce 繼續下功夫。
 - L —— Love the positives 熱愛我情感和行爲上的肯定改變。

新的盼望

經文：羅馬書第八章 18 至 30 節

我們是不完全的人，處在不完全的世界中。人性→善對善；獸性→惡對惡；鬼性→惡對善；神性→善對惡。人自己本身就不和諧，以致於看己不順眼，看人、看環境、看神也不順眼。故必須先與神和好方能愛己、愛人，和愛宇宙環境（詩八，十九；參 Billy Graham 名著 *Peace With God*）。為何依然還是怨天尤人？



在此情形下，基督徒可擁有的盼望：

1. 準備朝見主：（每天有神同在，參羅八 18 ~ 23）
 - (1) 現在的苦楚（羅八 28）。
 - (2) 受造之物也盼望得享（得入）神自由的榮耀。
 - (3) 身體得贖（約壹二 1 ~ 5）。
2. 忍耐等候（羅八 24 ~ 25）：
 - (1) 所見的——名、利、財（林前三）。
 - (2) 等待那所不見的（林前二 9；賽五十二 15, 六十四

4）。

(3) 貫徹始終（啓二 10）。

3. 被聖靈帶領的人：

- (1) 聖靈為我們禱告（羅八 26 ~ 27）。
- (2) 萬事互相效力（分享你的一個永難忘的經驗）。
- (3) 效法基督的模樣（羅八 29）。（見 Thomas A Kempis 書：*The Imitation of Christ.*）
- (4) 蒙召→成義人→得榮耀。（Justification → Sanctification → Glorification）

結論：

過著被聖靈充滿（弗五 18）生活的人，被聖靈管制，在靈裏禱告，尋求神的旨意，操練與神溝通來影響自我溝通的健全。雖生活在不完全、罪惡的世界，因仰望神而不被污染；有盼望就有生命（有生命不一定有盼望）。現在就可能過著榮耀得贖的生活，以榮神益人。

IV. 自我形像健全嗎？



你的個性如何？

你的個性調查表(一)

下面九個題目，請就你的個性傾向作答。每題只限選甲或乙，並將傾向分數填入方格內。

| | | | | | | | | | | |
|-----------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> 甲： | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| <input type="checkbox"/> 乙： | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |

你通常較喜歡：

甲、先花時間計劃並寫下需做成的事項。

乙、碰到事情才去處理。

你通常做事的方法是：

甲、分秒必爭，把握每一分鐘。

乙、較喜歡臨時應付，把握最後關頭。

你最喜歡或引你入眼的方式是：

甲、凡事有條有理，規規矩矩。

乙、隨遇而安，從容不迫。

你較討厭的事：

甲、經常更改策略。

乙、日常慣例常規，每日相同。

5. 下列何者會令你感到較舒服愉快？

甲、約會、集會、日期，各事件皆提前準備妥。

乙、你自由地去做那些臨時來的事。

6. 如果定要你照計劃時間表去做，會：

甲、引你入勝，引起你的興趣。

乙、約束抑制你而無法施展。

7. 你較喜歡何種挑戰？

甲、遵照計劃，細心地去完成。

乙、雖遇非期待的事，也立刻能泰然應付之。

8. 一般來說，你是較：

甲、系統化。

乙、隨便的。

9. 你是位較喜歡：

甲、準時的人。

乙、不慌不忙的人。

答案總計：甲____乙____

你的個性調查表(二)

每題中選一種最合適你的描述在其前橫線上打「×」號。

| | | | |
|-------------------------------|--------------------------------|---------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 活潑有力 | <input type="checkbox"/> 探險的 | <input type="checkbox"/> 善於分析 | <input type="checkbox"/> 可適應的 |
| <input type="checkbox"/> 堅持的 | <input type="checkbox"/> 好玩的 | <input type="checkbox"/> 能說服的 | <input type="checkbox"/> 和睦的 |
| <input type="checkbox"/> 服從的 | <input type="checkbox"/> 自我犧牲 | <input type="checkbox"/> 好交際的 | <input type="checkbox"/> 意志堅強的 |
| <input type="checkbox"/> 體貼的 | <input type="checkbox"/> 有節制的 | <input type="checkbox"/> 競爭的 | <input type="checkbox"/> 令人信服 |
| <input type="checkbox"/> 提神的 | <input type="checkbox"/> 尊敬的 | <input type="checkbox"/> 有保留的 | <input type="checkbox"/> 有資料的 |
| <input type="checkbox"/> 滿足的 | <input type="checkbox"/> 敏感的 | <input type="checkbox"/> 自信的 | <input type="checkbox"/> 精神飽滿的 |
| <input type="checkbox"/> 計劃者 | <input type="checkbox"/> 有耐心 | <input type="checkbox"/> 肯定的 | <input type="checkbox"/> 提倡者 |
| <input type="checkbox"/> 確定的 | <input type="checkbox"/> 自然的 | <input type="checkbox"/> 有安排時間的 | <input type="checkbox"/> 畏縮的 |
| <input type="checkbox"/> 有秩序的 | <input type="checkbox"/> 親切的 | <input type="checkbox"/> 坦白直言的 | <input type="checkbox"/> 樂觀的 |
| <input type="checkbox"/> 友善的 | <input type="checkbox"/> 忠心的 | <input type="checkbox"/> 有趣的 | <input type="checkbox"/> 强有力的 |
| <input type="checkbox"/> 勇敢的 | <input type="checkbox"/> 愉快的 | <input type="checkbox"/> 有外交手腕的 | <input type="checkbox"/> 注重細節 |
| <input type="checkbox"/> 快樂的 | <input type="checkbox"/> 有始有終 | <input type="checkbox"/> 有修養的 | <input type="checkbox"/> 自信大膽的 |
| <input type="checkbox"/> 理想化的 | <input type="checkbox"/> 獨立的 | <input type="checkbox"/> 不攻他人的 | <input type="checkbox"/> 激勵的 |
| <input type="checkbox"/> 明示的 | <input type="checkbox"/> 堅決果斷 | <input type="checkbox"/> 枯燥的幽默 | <input type="checkbox"/> 深奧的 |
| <input type="checkbox"/> 調解者 | <input type="checkbox"/> 喜愛音樂的 | <input type="checkbox"/> 發動者 | <input type="checkbox"/> 容易合羣 |
| <input type="checkbox"/> 關切的 | <input type="checkbox"/> 固執的 | <input type="checkbox"/> 發言者 | <input type="checkbox"/> 寬容的 |
| <input type="checkbox"/> 聆聽者 | <input type="checkbox"/> 忠實的 | <input type="checkbox"/> 領導者 | <input type="checkbox"/> 活生生的 |
| <input type="checkbox"/> 知足的 | <input type="checkbox"/> 首領 | <input type="checkbox"/> 製圖者 | <input type="checkbox"/> 可愛的 |
| <input type="checkbox"/> 完全者 | <input type="checkbox"/> 縱容的 | <input type="checkbox"/> 好生產的 | <input type="checkbox"/> 聲望好的 |
| <input type="checkbox"/> 有活力的 | <input type="checkbox"/> 勇敢的 | <input type="checkbox"/> 行為好 | <input type="checkbox"/> 平衡相稱 |
| <input type="checkbox"/> 厚臉皮 | <input type="checkbox"/> 大老板 | <input type="checkbox"/> 害羞的 | <input type="checkbox"/> 空虛的 |
| <input type="checkbox"/> 無紀律 | <input type="checkbox"/> 無同情心 | <input type="checkbox"/> 不熱心 | <input type="checkbox"/> 不赦免 |
| <input type="checkbox"/> 不願的 | <input type="checkbox"/> 懷恨 | <input type="checkbox"/> 抵抗者 | <input type="checkbox"/> 重複的 |
| <input type="checkbox"/> 愛挑剔的 | <input type="checkbox"/> 害怕的 | <input type="checkbox"/> 易忘的 | <input type="checkbox"/> 坦誠的 |

- | | | | |
|-----------|----------|----------|---------|
| 25__ 無耐心 | __ 無安全感 | __ 無決定性的 | __ 打斷者 |
| 26__ 不受歡迎 | __ 無心參與 | __ 無法預測 | __ 無感情 |
| 27__ 頑固的 | __ 偶然隨便 | __ 難以愉悅 | __ 猶豫不定 |
| 28__ 簡明 | __ 悲觀的 | __ 自尊驕傲 | __ 縱容的 |
| 29__ 易發怒 | __ 無目標宗旨 | __ 好辯論的 | __ 離間疏遠 |
| 30__ 天真的 | __ 態度否定 | __ 緊張的 | __ 冷漠的 |
| 31__ 煩慮者 | __ 內向孤立的 | __ 不停地工作 | __ 好賞賜 |
| 32__ 太敏感 | __ 不圓滑的 | __ 膽量小 | __ 愛講話 |
| 33__ 疑懼的 | __ 無組織 | __ 專制掌權 | __ 沮喪不悅 |
| 34__ 有頭無尾 | __ 內向的 | __ 難於寬容 | __ 漠不關心 |
| 35__ 紊亂無緒 | __ 憂鬱的 | __ 喃喃而言 | __ 操縱的 |
| 36__ 慢慢的 | __ 堅決的 | __ 炫耀 | __ 不信的 |
| 37__ 孤立者 | __ 好管人 | __ 懶惰的 | __ 大聲的 |
| 38__ 遲緩的 | __ 懷疑的 | __ 脾氣壞 | __ 不專心 |
| 39__ 報仇的 | __ 不安寧 | __ 勉強的 | __ 輕率的 |
| 40__ 妥協 | __ 吹毛求疵 | __ 狡猾的 | __ 易變的 |

你的個性成績單

| | 優 | 點 | |
|-----------|----------|------------|------------|
| | CHOLERIC | MELANCHOLY | PHLEGMATIC |
| | 激進型(火) | 憂愁型(土) | 冷靜型(水) |
| 1__ 活潑 | __ 好探險 | __ 善於分析 | __ 易適應的 |
| 2__ 好玩 | __ 會說服人 | __ 堅持力 | __ 和睦 |
| 3__ 好交際 | __ 意志堅定 | __ 自我犧牲 | __ 順從的 |
| 4__ 令人信服 | __ 競爭 | __ 體貼 | __ 會控制 |
| 5__ 提神的 | __ 足智的 | __ 尊敬 | __ 有保留的 |
| 6__ 精神飽滿 | __ 自信的 | __ 敏感的 | __ 滿足 |
| 7__ 提倡者 | __ 肯定的 | __ 計劃者 | __ 有耐心 |
| 8__ 自發的 | __ 確定的 | __ 有時間表 | __ 害羞的 |
| 9__ 樂觀 | __ 坦白直言 | __ 有秩序 | __ 親切助人 |
| 10__ 有趣的 | __ 强有力的 | __ 守信的 | __ 友善的 |
| 11__ 愉快的 | __ 膽大的 | __ 重細節 | __ 有外交手腕 |
| 12__ 快樂的 | __ 完全確信 | __ 有修養 | __ 貫徹始終 |
| 13__ 激勵的 | __ 獨立 | __ 理想化 | __ 不攻擊的 |
| 14__ 明白表示 | __ 堅決果斷 | __ 深奧的 | __ 枯燥的幽默 |
| 15__ 容易合羣 | __ 行動者 | __ 喜愛音樂 | __ 調解中保 |
| 16__ 愛發言者 | __ 固執 | __ 關切的 | __ 寬容的 |
| 17__ 活生生的 | __ 領導者 | __ 忠心不變 | __ 會聽者 |
| 18__ 可愛的 | __ 首領 | __ 製圖者 | __ 知足的 |
| 19__ 受人歡迎 | __ 好生產 | __ 完全者 | __ 縱容的 |
| 20__ 有活力的 | __ 勇敢 | __ 行為好 | __ 平衡相稱 |
| 優點計分： | _____ | _____ | _____ |

缺點

| SANGUINE 熱血型(氣) | CHOLERIC 激進型(火) | MELANCHOLY 憂愁型(土) | PHLEGMATIC 冷靜型(水) |
|--------------------|--------------------|----------------------|----------------------|
| 21__厚臉皮 | __大老板式 | __害羞的 | __空虛的 |
| 22__無紀律 | __無同情心 | __不赦免 | __不熱心 |
| 23__重複的 | __抵抗者 | __懷恨 | __不願意 |
| 24__易忘的 | __坦白 | __愛挑剔的 | __害怕的 |
| 25__打斷 | __無耐心 | __無安全感 | __無決定性的 |
| 26__無法預測 | __無感情 | __不受歡迎 | __無心參與 |
| 27__偶然隨便 | __倔強 | __難使心悅 | __猶豫不定 |
| 28__縱容的 | __驕傲 | __悲觀 | __平凡簡明 |
| 29__易發怒 | __好辯論的 | __疏遠 | __無宗旨目標 |
| 30__天真的 | __緊張的 | __態度否定 | __冷漠 |
| 31__好得賞賜 | __不斷工作 | __孤獨 | __煩惱者 |
| 32__愛講話 | __不圓通 | __太敏感 | __膽量小 |
| 33__無組織 | __專制 | __沮喪不悅 | __懷疑不信 |
| 34__有頭無尾 | __無寬容 | __內向 | __不關心 |
| 35__紊亂無緒 | __操縱 | __心情不爽 | __喃喃而言 |
| 36__炫耀 | __頑固 | __疑心不信 | __慢慢的 |
| 37__大聲的 | __愛管人 | __孤立者 | __懶惰的 |
| 38__不專心 | __壞脾氣 | __懷疑 | __遲緩的 |
| 39__好動的 | __輕率的 | __報仇 | __勉強的 |
| 40__可改變的 | __狡猾 | __吹毛求疵 | __妥協 |
| 缺點計分：_____ | _____ | _____ | _____ |
| 總分：_____ | _____ | _____ | _____ |

性格四大類型

以下資料大部份取材自 Tim LaHaye 所著 *The Spirit Controlled Temperament*. (「屬靈的氣質」，天道書樓出版)。

| 特 點 | 優 點 | 缺 點 | 職 業 傾 向 | | | |
|--|----------------------|--|--------------------------------------|--|--|--------------------------------------|
| 興趣廣泛 情感豐富 享受人生 容易受感 容易改變 | 喜歡說話 善交朋友 熱心溫暖 | 把握現在 富同情心 多采多姿 體恤溫柔 樂觀活潑 | 感性強 善交際 | 見異思遷 半途而廢 衝動浮躁 意志脆弱 大而化之 | 表面化 不可靠 不堅定 易懊悔 膚淺 | 講員 演員 推銷員 公關人員 |
| 深思熟慮 富批判性 理想主義 憂苦個性 幻想夢想 | 認真 透徹 內向 懷疑 | 高度敏感 深刻徹底 忠實盡忠 抽象思考 有天才 靠得住 細膩 | | 多愁善感 憂慮沮喪 鑽牛角尖 脫離現實 猶疑不決 自我中心 記恨驕傲 | 太敏感 難相處 情緒化 多疑心 被動 悲觀 自視甚高 | 作家 教授 思想家 哲學家 藝術家 理論家 |
| 意志堅決 注重行動 脾氣暴躁 積極進取 精力充沛 | 冒險 堅強 劇烈 | 自律性強 勇敢迅速 不畏艱難 特立獨行 堅持到底 | 執著 實際 銳利 | 硬心固執 暴力傾向 自信自大 玩弄權術 不擇手段 | 缺乏情趣 暴躁易怒 缺乏同情 喜報復 危險 | 軍人 政治家 企業家 冒險家 |
| 慢條斯理 四平八穩 溫和穩定 小心謹慎 有條理、有秩序 有組織 | 冷靜 平衡 | 容易相處 喜愛和睦 實事求是 隨遇而安 思考嚴密 計劃周密 | 善分析 有效率 重方法 可靠 自足 重實際 | 又慢又懶 無動於衷 冷漠旁觀 自義自滿 不易悔悟 | | 輔導 教師 外交家 科學家 工程師 |

結論：

我的個性是接近那一型呢？知己嗎（ Know Thyself ）？
 知己知彼百戰百勝！
 個性難改嗎？如何去求改變自己？

心情診斷表（ BDI ）

- 0 我不覺得悲傷。
- 1 我覺得傷心。
- 2 我經常悲傷而且我無法突然改變傷心的態度。
- 3 我過於傷心不樂，以致於自己很難受。
- 0 我對未來前途並不特別灰心氣餒。
- 1 我對未來覺得灰心氣餒。
- 2 我對我的前途沒有什麼期望。
- 3 我覺得前途無望而且事情無法改進。
- 0 我不覺得自己是位敗者。
- 1 我覺得我比一般人差。
- 2 當我回顧我過去的人生，我只能見到許多的失敗。
- 3 我覺得我是位完全失敗無用的人。
- 0 我對以前經常做的事，現在依然做得很喜悅滿足。
- 1 我並不享受那些以前喜悅做的事。
- 2 如今無論我做何事，均無法感到真正的滿足。
- 3 我對每件事均不滿足且討厭。
- 0 我並不覺得特別有什麼罪惡感。
- 1 很多時候我覺得有罪惡感。
- 2 大部份時間我覺得罪重在身。
- 3 我時常覺得有罪惡感。
- 0 我不覺得自己正在被懲罰。

- 1 我覺得我可能被罰。
 - 2 我期待自己被罰。
 - 3 我覺得我正被懲罰。
7. 0 我不覺得對自己失望。
- 1 我對自己失望。
 - 2 我對自己討厭極了。
 - 3 我恨惡自己。
8. 0 我不覺得我比別人壞。
- 1 我對自己的弱點或錯誤喜歡吹毛求疵。
 - 2 我經常指責自己的錯。
 - 3 任何壞事發生，我均指責自己。
9. 0 我從未想自殺。
- 1 我曾想自殺，但我不去實行。
 - 2 我想自殺。
 - 3 如我有機會的話，我會自殺。
10. 0 我不再像往常一樣容易哭。
- 1 我如今比以前常哭。
 - 2 我如今常常哭。
 - 3 我以前能哭，但現在雖然我想哭，也哭不出來。
11. 0 我不再被事情惹惱煩擾。
- 1 我比以前較常發脾氣。
 - 2 很多時候我會發脾氣。
 - 3 如今我常發脾氣。
12. 0 我對他人有興趣。
- 1 我不像以前一般地對他人有興趣。
 - 2 我對他人失去極多的興趣。
 - 3 我對他人一點興趣也沒有。

- 0 我像從前一樣會做決定。
- 1 我延期推諉做決定。
 - 2 我比以往較難做決定。
 - 3 我一點也不會做決定。
- 0 我不覺得自己比以前難看。
- 1 我煩惱我漸呈老像，不吸引人。
 - 2 我覺得我的臉面有些永久性的改變以致我難看極了。
 - 3 我深信我自己長得醜、難看。
- 0 我能夠像以往一般工作有效力。
- 1 我要花很大的功夫才能著手做事。
 - 2 我要很勉強自己去做任何事。
 - 3 我一點也無能為力。
- 0 我能像往常一樣睡得好。
- 1 我不能像以往一般睡得好。
 - 2 我比往常早醒 1 ~ 2 個鐘頭且很難再入眠。
 - 3 我比往常早醒幾個鐘頭且無法再入眠。
- 0 我不比往常易疲倦。
- 1 我比以前容易疲倦。
 - 2 我幾乎做任何事就疲倦。
 - 3 我過分疲倦得任何事皆不能做。
- 0 我的胃口不比以前差。
- 1 我的胃口不像以前那麼好。
 - 2 如今我的胃口很壞。
 - 3 我不再有一點點胃口。
- 0 我最近體重並無減輕。
- 1 我體重減輕五磅以上。
 - 2 我體重減輕 10 磅以上。

- 3 我體重減輕 15 磅以上。
- 20. 0 我不再像以前一樣煩惱我的健康。
 - 1 我煩惱己身：痠痛、胃腸不好或便秘。
 - 2 我非常煩惱自己生病，以致很難顧及其他事情。
 - 3 我過分煩惱己病，以致我不能顧及任何事情。
- 21. 0 我還未發現我對房事的興趣有所改變。
 - 1 對房事我比以往較減興趣。
 - 2 現在（目前）我對房事較冷淡。
 - 3 我對房事完全失去興趣。

BDI評量分析：

| 分 數 | 沮 喪 程 度 |
|-------------------|-----------|
| 1~10分 | 正常 |
| 11~16分 | 輕微擾亂 |
| 17~20分 | 離臨床沮喪相差不遠 |
| 21~30分 | 中等沮喪 |
| 31~40分 | 嚴重沮喪 |
| 40分以上 | 極端沮喪 |
| 若持續在17分以上，必須就醫治療。 | |

註：

本文取材於 Aaron T. Beck, M.D. 所著 *The Beck Depression Inventory*.

真我調查

真我調查表 (DAS 成果) :

本文改編自 Dr. Arlene Weissman 所著 *The Dysfunctional Attitude Scale* (研讀由 Aaron T. Beck, M.D. 為序, Dr. David D. Burns 執筆的書 *Feeling Good* 第十章)。

- 批評會使對方不爽快。
- 為了討人喜悅，我最好放棄我自己的權利和興趣。
- 人家表揚我時，我方能快樂。
- 對我重要的人期望我去做的事，我應當盡力而為。
- 我個人的價值觀，大體由他人對我的看法而定。
- 我如沒被他人愛的話，我就無法找到幸福。
- 如別人不喜歡你，你必定較不愉快。
- 如我所愛的人拒絕我，這必定我有些錯。
- 如我心所愛的人不愛我，這必定是我不可愛。
- 被人孤立，必使我走上不悅之路。
- 如我要做一位有價值可敬的人，我必要在某方面有所成就。

非常贊同 稍微贊同 守中立 稍微反對 非常反對

- 12.我必須成爲有用、有生產價值、有創造力的人，生活才有目的。
- 13.有好主意的人比沒有好主意的人更有價值可敬佩。
- 14.如我比不上別人做得好，我就比別人差。
- 15.如我工作失敗，我就完蛋了。
- 16.若無法一鳴驚人，我最好不下手爲妙。
- 17.顯露自己的缺點是件可恥的事。
- 18.人應該在他所做的每一件事上都做得最好。
- 19.若我做錯一件事，我應當很難受。
- 20.如我沒對自己定下最高的標準，我將被他人輕看。
- 21.如我絕對深信我配得著，我當期望我應該得著它。
- 22.如你發現有困難得到你所要的，你失意挫折是難免的。
- 23.如我將他人的需要擺在自己的需要之前，當我需要他們協助我時，他們應該幫助我。
- 24.如我是位好配偶，我的配偶就當專心愛我。
- 25.如我對別人做好事，他們應該尊敬我而且好好地對待我，像我很好的對待他們一般。
- 26.己所不欲勿施於人，己所欲施於人。親我者，我親矣！
- 27.如我評判他人爲人處世而使他們生氣沮喪=我使他們難受。
- 28.要成爲一位有價值可敬、有道德的好人，我必須盡力幫助缺乏的人。
- 29.如孩子有問題(心理或行爲上的困難)，此乃證明孩子的雙親在某些重要項目上已失敗。
- 30.我應當能使人人愉快。
- 31.當天有不測風雲時(危機來臨時)我不能期

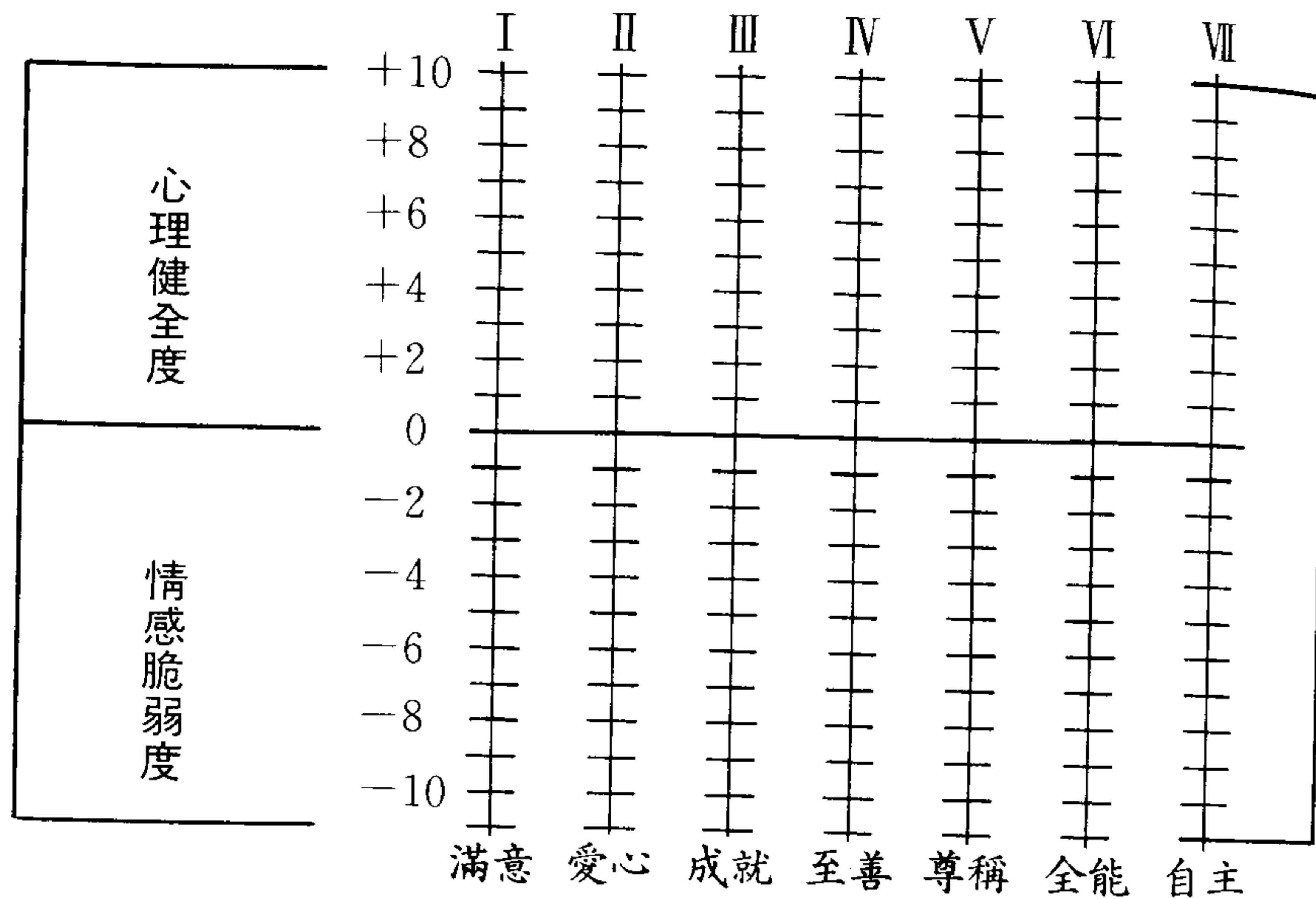
望去節制我的情感。
 改變難受的情感是無用的，因爲它們是每日生活實在難免的。
 我的心情我無法去節制，因心情好壞是由命運、過去、身體化學變化、賀爾蒙循環、新陳代謝、機遇率而定的。
 我幸福與否，大體上視發生在我身上的事而定。
 有成功記號的人擁有美榮、地位、金錢或名譽，必定比那些沒有成功特徵的人幸福快樂得多。

二、真我調查評量表

AS 分數：

| | | | | |
|------|------|-----|------|------|
| 非常贊同 | 稍微贊同 | 守中立 | 稍微反對 | 非常反對 |
| -2 | -1 | 0 | +1 | +2 |

| 價值觀 | 態度 | 每題分數 | 總分 |
|---------|--------|------|----|
| I 滿意 | 1至5題 | | |
| II 愛心 | 6至10題 | | |
| III 成就 | 11至15題 | | |
| IV 力求至善 | 16至20題 | | |
| V 尊稱 | 21至25題 | | |
| VI 全能感 | 26至30題 | | |
| VII 自主 | 31至35題 | | |



畫出你的線條來。不正常則找輔導者協助。

自我鑑定調查測量

下面七題的總分為 100 分，請按照你個人最大願望（包括現在與將來）打成績。每題依照你自己的心願來打分數，但七題總分不可超過 100 分。

1. 我很成功順利，我已達成我事業的目標。（ The Goal Gap ）
2. 我與我的配偶和家庭很親密。（ Empty Nest ）
3. 我很健康，我必享長壽。（ Meeting Mortality ）
4. 我在專業、民意和社交方面相當活躍。（ The Social Gap ）
5. 我個人正在成長與發展中。（ I search of Adventure ）
6. 我已發揮我全部的潛力，理想的自我。（ The Dream ）
7. 性方面，我能吸引我的配偶。（ Vanity & Virility ）

資料取材自 Michael McGill 所著 *The 40 to 60 Year Old Male*.

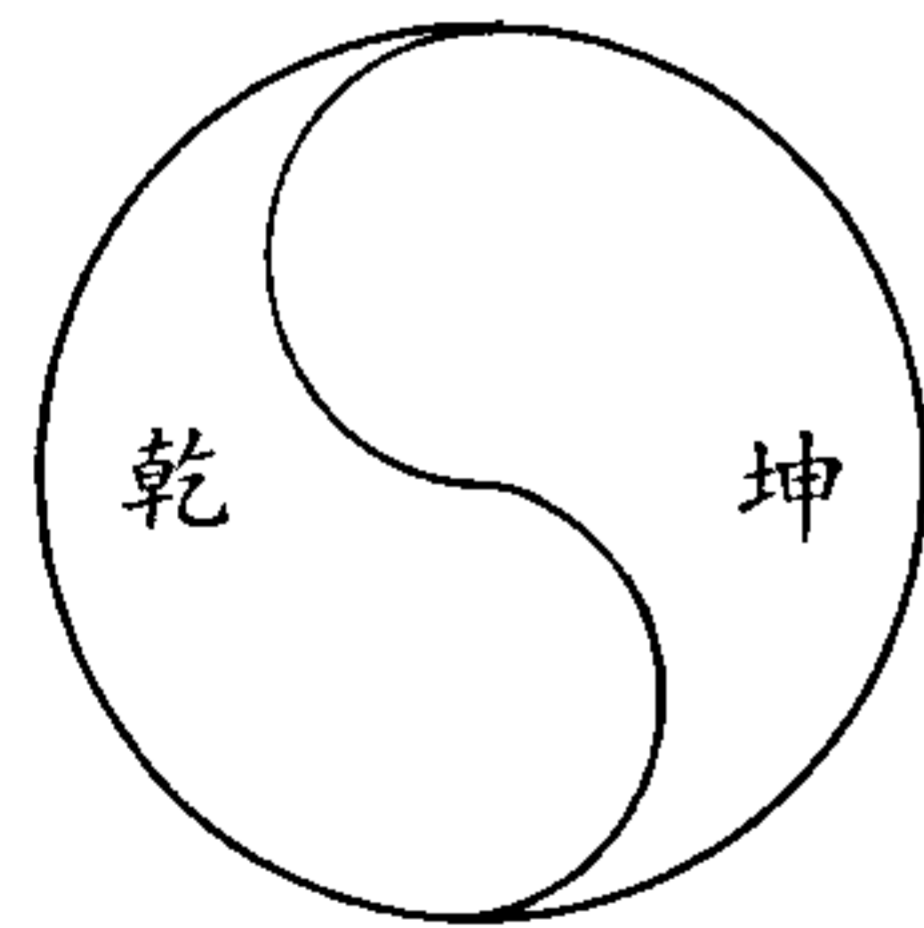
知己調查表

(陰陽乾坤合一調查表)

下面這些性格的題目，根據你實際的情形每項打分數。評分的次序為一至七。茲將項目列下：

1. 決不，或差不多決不會如此
2. 常常不會如此
3. 有時，但不經常如此
4. 有時是如此
5. 經常如此
6. 通常如此
7. 總是如此或幾乎總是如此

陰陽乾坤圖



自信的____
 退讓的____
 助人的____
 好申辯的____
 高興的____

力大的____
 女性的____
 可靠的____
 好運動的____
 親切的____

爭的____
 立的____
 羞的____
 慎的____
 斷的____
 媚的____
 樂的____
 強的____
 心的____
 解者____
 性的____
 暖的____
 肅的____
 立場清楚的____
 柔的____
 友善的____
 分析的____
 情情的____
 新衷的____
 個人主義的____
 貼的____
 有系統的____
 好勝的____
 愛小孩的____
 巧的____
 心的____
 和的____

戲劇化的____
 願冒險的____
 瞭解的____
 恰到好處的____
 果決的____
 有愛心的____
 誠懇的____
 自以為是____
 安慰人的____
 能體諒人的____
 不個別的____
 個別的____
 實際的____
 獨裁的____
 和藹可親的____
 易屈服的____
 客觀的____
 主觀的____
 真實的____
 進攻的____
 容易受騙的____
 不受影響的____
 帶頭者____
 孩子氣____
 容易適應的____
 領袖____
 跟從者____

| | |
|----------|------------|
| 正統的_____ | 模仿者_____ |
| 英俊的_____ | 管轄的_____ |
| 漂亮的_____ | 話語溫柔的_____ |
| 不變的_____ | 喜悅的_____ |

註：

比較 TJTA (Taylor Johnson Temperament Analysis) 和陰陽乾坤全圖，是陽盛陰衰或陰盛陽衰？陰陽平衡嗎？上列知己調查表，評分越近零分者為最理想。

長進的人生：忘己之愛

宗教 (Religion) 的拉丁文原意是約束自己轉回神 (to God back)。宗教的真諦則是：人與神愛的約束。

、愛的源頭

1. 神是愛。(約壹四 8)
2. 救世主降生見證神愛無窮。(約三 16 ; 羅五 8)
3. 神擴散至善。(徒十四 15 、 17)
4. 母愛、愛情、友情皆由神的愛而來。
5. 不應自私，應愛神、愛人。(太二十三 35 ~ 39 ; 可十 30 ~ 31)

、人造假神，真神造人 (詩八)

1. 神照祂的形像造人 (創一 27 ~ 28)。
2. 人照人的形像造神 (羅一 20 ~ 23)。
3. 盜替天上的神→無愛 (玩弄宗教、科學、道德等)。

、回應神愛

1. 當彼此相愛。(約壹三 16 ，四 7 ~ 12)

2. 舊約中描述耶和華於火中、雷、閃電和密雲間降臨西乃山，顯示神的公義，所以人應回應神的愛，方能在末後審判之時向神交賬。

3. 新約記載耶穌道成肉身，被釘死在十字架上、埋葬、復活升天，彰顯出神是如何愛我們，所以我們應回應神的愛。（羅五 12）

4. 接待人 = 接待基督（太二十五 35 ~ 40）

5. 愛神就愛人。

6. 主問：「你的傷處在那兒？」聖奧古斯丁回應說：「主！我實在太遲才愛祢了，所以我沒有像主那樣全身是犧牲的傷痕。」

四、愛的真意

1. 真愛必忘己。

2. 我們真能忘己嗎？除了神以外，人的愛都不是真愛。

3. 真愛是注重他人的幸福和滿足（腓二）。

4. 情人之愛是真愛嗎？情人之愛可靠嗎？

5. 父母子女的愛是那一種愛？

結論：

一粒種子下地死，然後才能生出愛的生命。（約十二 24）以神的形像超越自我形像；以基督為主超越以我為主。

長進的人生：除去愛的阻礙

為何孤單？是因為沒有愛、自私。無愛的人生，如何教導人去愛呢？人性中的問題引致愛的阻礙，無法去愛人或被愛。

一、人與個性

1. 每個人皆是個別而獨特的，世界上只有一個你，再也找不到一位完全像你的人。

2. 花的成長與土、陽光、環境都息息相關。（人之初極需愛、情感、安全感……。）

3. 七歲前個性成形。我們生命的定形，是基於他人愛我們或是拒絕愛我們。

二、焦慮——人之常敵

1. 無理的懼怕。

2. Murphy's Law 說：「錯則錯矣！」（What can go wrong will go wrong.）

3. 懼高症、幽閉恐怖症等（Acrophobia, Claustrophobia……）。

4. 胎教孕育，（如：世界大戰時出生的孩子多半缺乏安全感，充滿恐懼。）嬰兒的健全與否與母愛或母懼有關連。

5. 參讀馬太福音第六章 24 至 34 節；腓立比書第四章 4 至

7 節；彼得前書第五章 7 節。

三、罪惡感——人之常客

1. 猶豫顧忌。（拉丁文 *Scrupulum* 字源 = 小石頭 a small pebble 引致 *scruples*）
2. 罪惡感起源於過分嚴厲的孩子管教。
3. Ruth Krause 所著 *A Hole Is to Dig* 一書中，強調應對事不對人，否則往往造成對方沒必要之罪惡感。
4. Margaret Mead 所著 *And Keep Your Powder Dry* 中主張要管教，則應用愛來管教，否則易使孩子受傷。
5. 發脾氣時不管教，否則會傷及孩子自尊而生罪惡感。（詩二十三 4）

四、自卑感——人之常情

1. 不合適感：因自卑而產生不合適的想法。
2. 父母全能指揮一切而引起孩子自卑感。
3. Dr. Benjamin Spock 認為：「全順父母，易造成自己無價值感。」
4. 孩子是模仿者；父母若自卑，則子女也學著自卑。有自卑感的人，並不就表示是有思想的人。
5. 參讀箴言第三章；腓立比書第二章 1 至 13 節，第三章 13 至 14 節，第四章 13 節。

結論：

去愛或去貪，以身作則。（約壹二 15 ~ 17）

長進的人生：肯定的自我形像

日思夜夢，一個人的心思往往對其行為有極大的影響。Dr. Carl Rogers：「你認為自己是什麼，你就是什麼。接納自己，可擁有完全的活躍。」醜惡自我形像，導致失敗、不幸（參考 Dr. Maltz 名著 *Psycho—Cybernetics*）。塔望見人不能愛己（The fairy tale *Rapunzel & Princess Charming* 英雄救公主），不致成為井中青蛙。

一、假仙法——為自衛而偽裝

1. 自衛以保護自己脫離焦慮、罪惡感或自卑感。（*Ego Defensive Mechanisms*）
2. 戴假面具、築牆。（約四；弗二）
3. 在黑暗中吹口哨，好自炫驕傲如孔雀，人面獅身。
4. 牙痛？心痛？→除去假面具，不攻擊別人或防衛。

二、潛意識與外在表現是否一致

1. 意識與潛意識好比一棟房子的樓上客廳和樓下儲藏室。
2. 抑制（*Suppression*）、阻止（*Repression*）、壓制（*Depression*），導致隱藏意識，應小心處理治療。
3. 不是在愛中成長的人，表現出來的不是順從

(Conformity) 就是反叛、暴力。

4. 父母若敬己愛人，則孩子因父母所表現出來的形像而孝敬父母。

5. T. S. Eliot 在「雞尾酒會」(*The Cocktail Party*) 一書中，藉酒發洩，結果愁更愁。靠外物只能治標不能治本。

6. 麻醉術 (Hypnosis 、 Narcosis) 、自由聯合 (Free Association) 等靠催眠的治療法，易引致邪靈，走火入魔，應小心使用。

三、轉移

1. 潛意識作怪：轉移 (Transference) 自己需要至他人身上。

2. 想要做頭而管轄人；為救己而救人，為憐己而憐人。

3. 父母無私 (altruism) → 寵壞小孩 → 依靠父母，形成惡性循環。

四、知己良友

1. 從以往隱藏的世代，走向開明的時代。

2. 愛則關顧。

3. 我——你的關係：分享、透露、信賴、接納。(參讀 Martin Buber 名著 *I & Thou* 「我與你」，東南亞神學院協會出版)。

4. 壓制與表明 (Expression Vs. Suppression, Repression & Depression)。

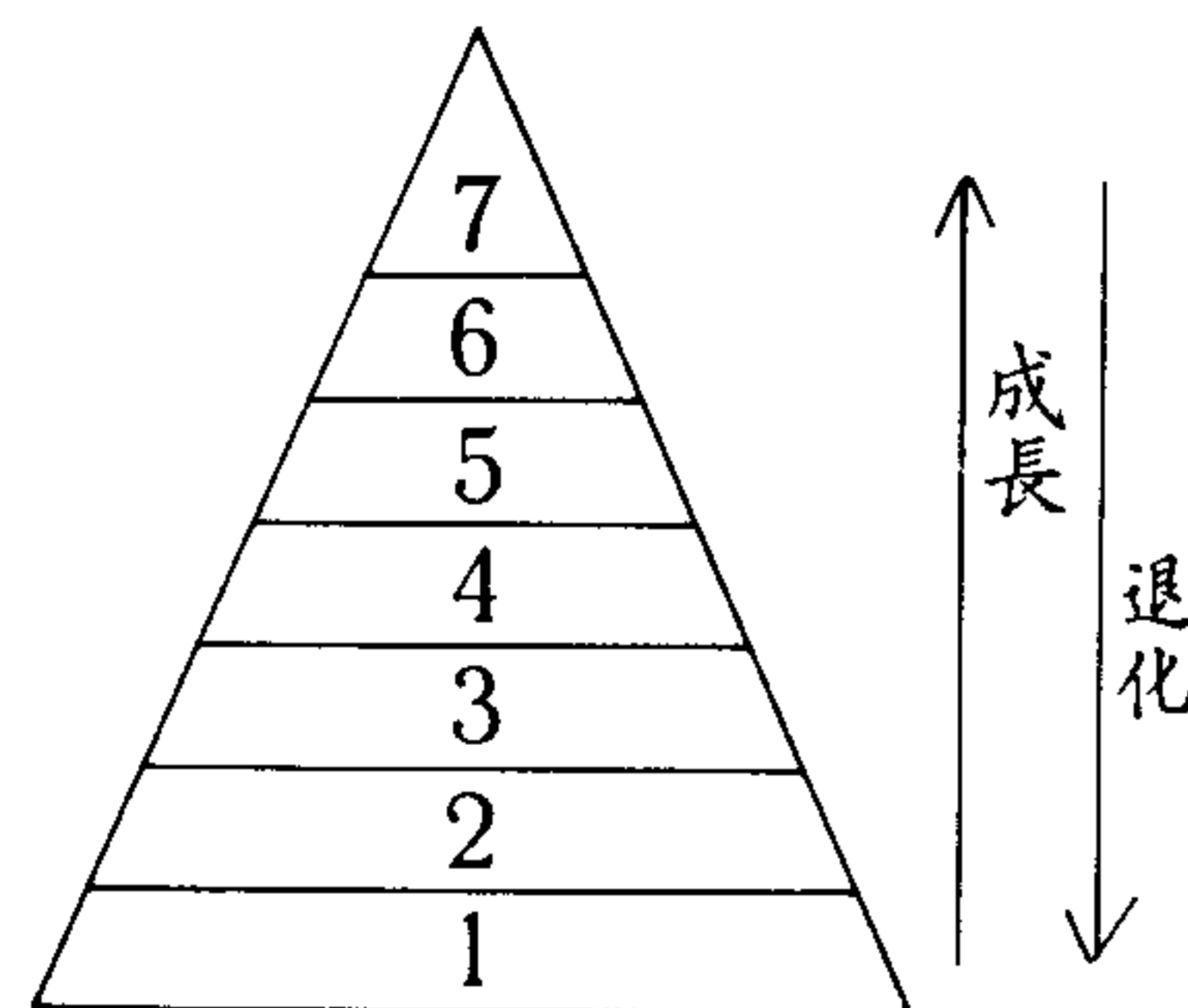
結論：

講出來 (Talk out) 才不會假裝 (Act out) 、內外不一致。真我才是真美。

人的需要

一、馬斯樂提出七個基本需要 (Abraham Maslow, *Man's Basic Needs*)

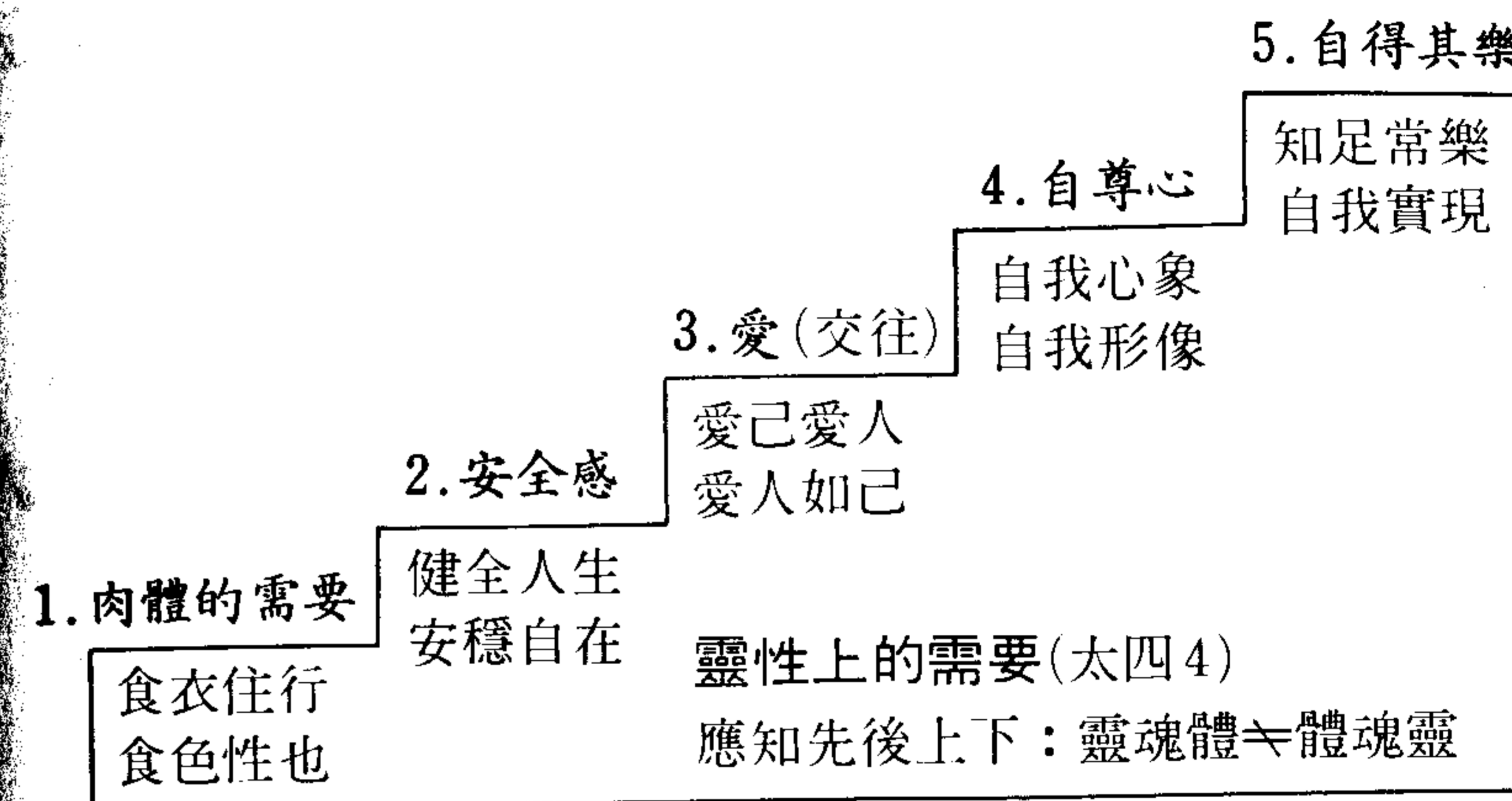
1. 生理上的需要。
2. 安全和保障上的需要。
3. 愛和歸屬感上的需要。
4. 體面 (尊重) 上的需要。
5. 自我實現的需要。
6. 「知」和「懂」的需要。
7. 追求真、善、美 (Truth、Morality、Beauty) 的需要。



二、根據聖經來看人的需要

- 經文：
1. 馬太福音第六章 33 節。
 2. 詩篇第一百二十一篇，第九十一篇。
 3. 哥林多前書第十三章 4 至 8 節。
 4. 創世記第一章 26 至 27 節。
 5. 約翰福音第八章 32 節。

6. 腓立比書第四章 1 至 13 節。



靈性上的需要是其他一切需要的橋樑(約參2)

作業：

1. 請先生寫出對太太已完成的需要。
2. 請先生寫出對太太未完成的需要。
3. 請太太列出對先生已完成的需要。
4. 請太太列出對先生未完成的需要。
5. 如何去完成？幾時完成的？在何處完成？為何要完成？
6. 我正在做些什麼？應做那件最智慧的事？
7. 有無聖經根據？問題在那裏？有沒有計劃？有何進展？

勝過無理的思想

人是理性的或非理性的 (Rational Vs. Irrational) ?

一、情感的思考 (Emotional Thinking)

1. 感覺好就去做嗎？
2. 相信感覺或用邏輯來做決定？
3. 情理並行嗎？ (彼前三 7)

二、小題大作 (Catastrophizing)

1. 大吹特吹。
2. 小事成大事。

三、充滿著應該 (Inappropriate 「 Shoulds & Oughts 」)

1. 人非聖賢，誰能無過？有完全人嗎？
2. 帶來強烈的罪惡感。

四、看不起自己 (Personal Name Calling)

1. 認為自己沒有用。

2. 自我心象健康嗎？

五、歸罪於自己 (Inaccurate Blaming)

1. 擔當自己無能為力的責任。
2. 兒女出車禍是誰的責任？

六、黑白二分化的想法 (Black or White Thinking)

1. 全或無 (All or Nothing) 。
2. 最佳或最壞。

七、拒絕肯定的思想 (Rejecting the Positives)

1. 拿人當鬼 (疑心病作祟) 。
2. 我決不像你說的那麼好；你不知道我。

論：

轉危成機；轉無理性的思想成為合聖經的理性思想。

如何治理自卑感？

自卑感的起源何在？爲什麼會有自卑感？

1. 撤退法——我沒什麼：心中懷怒與恨，低的自我形像，扮演被動者角色。往往因心痛引起胃潰瘍、結腸炎、頭痛等等疾病（ Psychosomatic Symptoms ）。

2. 進攻法——你沒什麼：易有暴力、侵犯等行爲特徵。現今之女權運動、ERA、華清邦等都屬此類。

3. 假仙法——你和我都不算什麼：心苦臉笑，有苦難言（眼淚往肚內吞，但外表裝笑臉）。

4. 拒真實——沒有人在乎我：四分之一的美國人酗酒、吸毒、逃避現實、精神變態、消極人生觀、無理取鬧。

5. 遵照法——你和我都不算什麼：結黨紛爭、跟著人跑。（參羅十二2）

6. 抵補法——我盡力而為：

(1) 己非己思也。

(2) 己非人思也。

(3) 己思、人思，我也。

(4) 神思、己思、人思，我也。（參太五～七登山寶訓）

結論：

認清以上六項錯誤的治理自卑感的方法，向模範方式(上述6之(4))——神思、己思、人思，我也——前進，愛神愛人。

失敗爲成功之母

人生不如意十之八、九，如何從失敗中學習，引致成功？

1. 目標不高與理想要高（腓三13～14）：

(1) 食衣住行，學校成績……，過於現實無情嗎？

(2) 人格教育如何？道德如何？

2. 不理兒女發脾氣與節制自己（加五23；弗四26）：

(1) 透明小組（T-Group），儘量發脾氣，結果身心受害。聖靈的果子是要有節制。

(2) 關心、同情、管教、開導。

3. 不助兒女消除懼怕與愛中無懼（約壹四18）：

(1) 懼高症、怕水、怕黑、怕打雷、怕生人、怕動物……。

(2) 智仁勇，有志氣，有毅力，用行動和言語勸導。

4. 只知懲罰兒女與體貼讚美（腓四8）：

(1) 一味責備、鞭打，導致自卑感或大起反感，更加作惡。

(2) 父母以身作則，溫和可親。

5. 隨便稱讚兒女與說真實話（彼前五6；弗四15）：

(1) 隨便稱讚兒女會導致子女驕傲、生嫉妒、目中無人、志高氣大。

(2) 應教導兒女，不要自以爲聰明，各人看別人比自己強。（腓二1～5）



6. 只用口教導兒女與心口一致（太五 37）：
- (1) 口是心非，心是口非（似是而非 ≠ 似非而是）。
 - (2) 心是口是，心非口非（是就是，不是就不是）。
7. 無法解決兒女的難題與化難為易（腓四 13）：
- (1) 知易行難或知難行易？無知無行。
 - (2) 天下無難事，只怕有心人。（羅八 31 ~ 39）
8. 忽略為兒女找知己朋友與找到良友（羅五 8）：
- (1) 近墨則黑；學壞容易，學好難，粗俗野蠻。
 - (2) 孟母三遷。吸毒？性行爲？何種音樂？
9. 財主與奴財主。（路十二 16 ~ 21；太六 24；路十六 19 ~ 31）
10. 暫時與永恆。（傳十一 9 ~ 10，十二 1、8、12 ~ 14）

結論：

認明以上十種對比，以免重犯同樣毛病。前車之鑑，東山再起，不必灰心，與主同行，以馬內利！

內在的醫治

外在比內在重要嗎？或是內在更重要？內外合一嗎？

1. 天經地義必修之道（太十八 21 ~ 35）：每個人都需要內在醫治。
2. 何謂內在的醫治？
 - (1) 赦免（約壹一 9）：a. 十架大能。（路二十三 34）
b. 彼此洗腳。（約十三）
 - (2) 負責任：a. 不隱藏應認罪。（詩一三九）
b. 取掉防衛。
 - (3) 對付時刻：a. 痛苦。
b. 罪。
3. 帶來神的平安：
 - (1) 約翰福音第十四章 27 節。
 - (2) 在耶穌基督裏的富有。（約十五）
4. 面對現實方能得醫治：
 - (1) 坦誠之苦。（參考葛倫·何華所著「透明人的創傷」一書）
 - (2) 沒有假面具。
5. 心靈得醫則肉身得醫：
 - (1) 靈魂體得醫治。（賽五十三：Wholistic Salvation 全人救恩）
 - (2) 據全美醫院統計，因心理所生的病症佔百分之八十。

(參約叁 2)

6. 心靈得釋放。

7. 認罪得赦：

(1) 約翰福音第二十章 23 節。

(2) 雅各書第五章 16 節。

(3) 箴言第二十八章 13 節。

(4) 詩篇第三十二篇，五十一篇，一百零三篇。

(5) 何西阿書第五章 15 節。

(6) 耶利米書第三章 12 至 14 節，第八章 18 節。

(7) 彌迦書第七章 18 至 19 節。

結論：

內在的健全比外在的成就、美麗更重要；由內而外，並非由外而內。神鑒察人心（詩一三九 23 ~ 24）。

因果論

刺激→回應→結果 (Skinner's SRC = Stimulus → Response → Consequence)

1. 人種的是什麼，收的也是什麼(因果律：加六 7 ~ 8)。

2. TA 之父 (Father of Transactional Analysis) Eric Berne 博士提出「肯定的刺激產生肯定的回應」。內在的父母 (Parents)、成人 (Adult) 和孩童 (Child) 要平衡才好。

3. 亞伯艾利斯博士 (Dr. Albert Ellis) 提出 A + B = C 理論，即事物 (Activating Events) + 信念 (Belief system) = 結果 (Consequence)。

4. 陳輝茂博士 (Dr. Jerry Chen) 所提出的 A + B = C 理論，則是指事物 (Activating Events) + 聖訓 (Bible) = 良果 (Consequence)，並以基督登山寶訓實例見證。

5. 做人處事原則：切證為主，主張其次，鼓勵為上 (Affirmation, Assertion & Encouragement)：

(1) 先愛後說實話 (Love before leveling)。

(2) 先信後冒險 (Trust before risking)。

(3) 先顧後面對 (Care before confronting)。

(4) 先支持後評論 (Support before criticizing)。

(5) 先了解後解說 (Understand before interpreting)。

(6) 先神入會通後勸告 (Empathize before advising)。

(7)切證後才主張 (Affirm, then assert) 。

參考書目：

1. John Faul & David Augsburger 所著 *Beyond Assertiveness*.
2. 包約翰所著「爲什麼我不敢告訴你我是誰？」。
3. David Augsburger 所著 *Care Enough to Confront*.

感情與我

以下是一個「感情溫度計」，請你用此一感情溫度計來估量內心的壓力或興奮情形。

| 情 感 | 行 爲 |
|------------------------|--------------------|
| 壓力過大 (高血壓) 重壓 / 興奮 | 不適當、沒自信、 不肯定的行爲 |
| 正常喜怒哀樂 | 合適、肯定、確信的行爲 |
| 厭倦無趣 沮喪 | 不適當、侵略性或 併吞性的行爲 |

1. 你的感覺將警戒系統表白……因此…… (Carl Rogers 所著 *Personal Power*) 你的行爲需要變更。 (B. F. Skinner 所著 *The Early Years*)
2. 你的理智控制情感或情感控制理智？
3. 參考 Rollo May 所著 *Understanding & Coping with Anxiety*.
4. 參考 Albert Ellis 所著 *Rational Emotive Psychotherapy* 和 *Ways to Stop Worrying*.

感情和成就何者重要？

1. 你的自我形像是建造於感情上或是成就上？請述說心聲。情感和成就何者重要？為何重要？如何增建？
2. 何謂感情的根基（Feeling Foundation）？
 - (1) 歸屬感（Belongingness）——我被接受嗎？
 - (2) 價值感（Worthiness）——我像樣嗎？
 - (3) 勝任感（Competence）——我能做嗎？
3. 何謂成就(或功用)的根基(Functional Foundation)？
 - (1) 體面感（Appearance）——我有沒有面子？
 - (2) 成就感（Performance）——我成功嗎？
 - (3) 地位感（Status）——我多偉大呢？
4. 你的配偶自我形像是建造於感情或功用的根基上？其結果如何？強處和弱點在那？配搭得通嗎？難處在那裏？

註：

1. 參考 Maurice Wagner 所著 *The Sensation of Being Somebody*.
2. 參考 Thomas Harris 所著 *I'm O.K.... You Are O.K.*

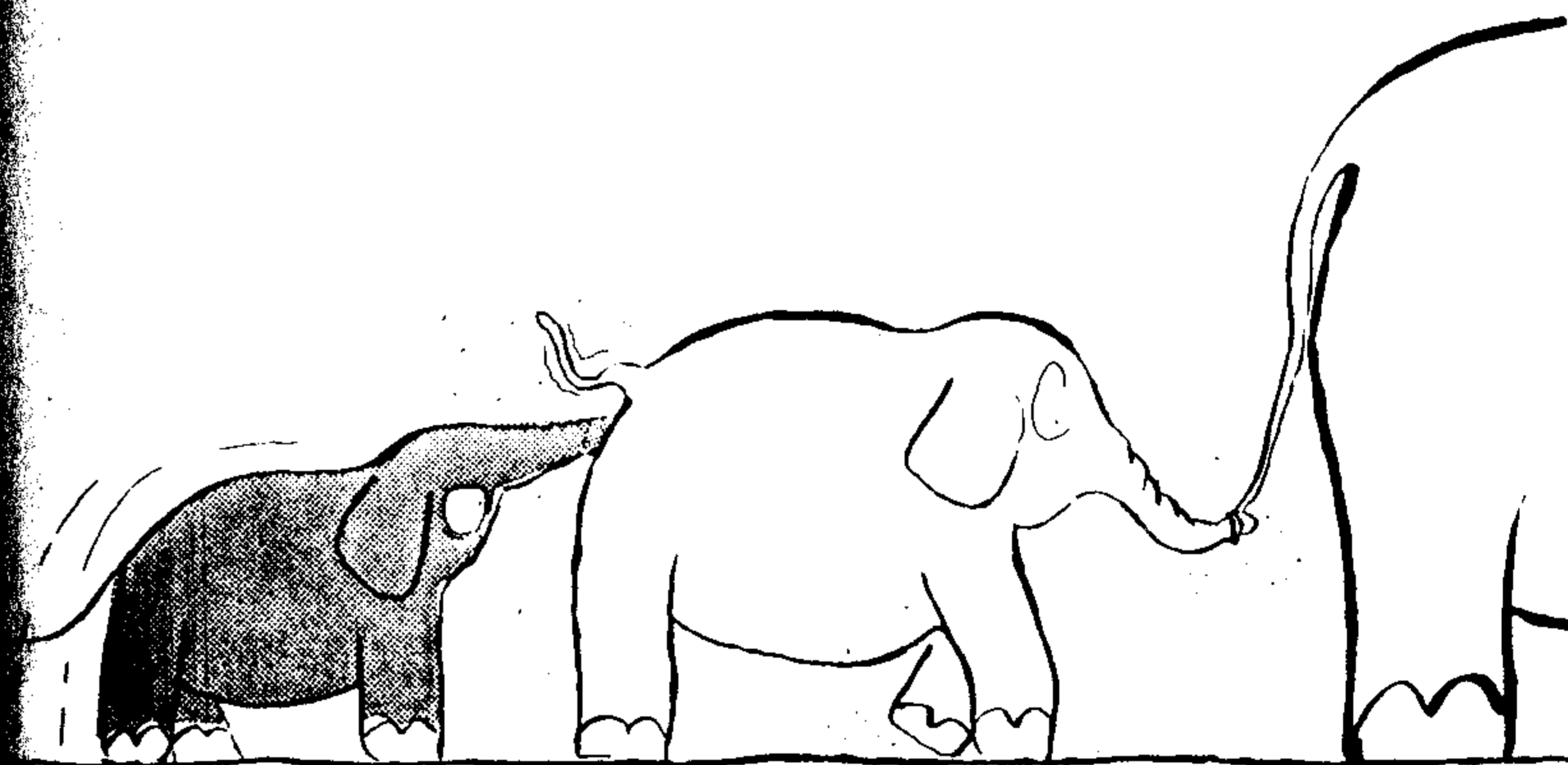
成功的談判磋商

根據健全的自我形像和評估後，來為人處事。

1. 自我評估：
 - (1) 你的動機、信念為何？
 - (2) 認清你的難處並設法解決。
2. 評估配偶的需要：
 - (1) 詢問——
 - a. 問什麼？給對方理由，勿觸怒他。
 - b. 如何用詞造句？
 - c. 何時詢問？
3. 收集消息：
 - (1) 小心去做。
 - (2) 機巧去行。
 - (3) 態度溫和不詭詐。
4. 時機恰當：
 - (1) 分析何時去完成。
 - (2) 富彈性。
5. 預備好：
 - (1) 保持敞開的心。
 - (2) 形成策劃。
6. 緊要關頭——在做決定時須注意的事項：
 - (1) 平等原則（Equality）。

- (2) 尊重對方。(Personalize —— Keep feeling good.)
- (3) 聲音肯定 (Keep your tone positively.) 。
- (4) 求則有理。(Always give valid reasons for requests.)
- (5) 不分勝敗。(It's an ungame always.)

V. 蒙福的家庭



聖法蘭西斯祈禱文

主啊！求祢使我成爲祢和平的工具。

在滿是憎恨的地方，我要播下愛心的種子。

在滿是創傷的地方，我要播下寬恕的種子。

在滿是疑慮的地方，我要播下信心的種子。

在滿是頹喪的地方，我要播下希望的種子。

在滿是黑暗的地方，我要播下光明的種子。

在滿是苦楚的地方，我要播下喜樂的種子。

哦！神聖的主啊！求祢使我：

不過分企求他人安慰，只求安慰他人。

不過分企求他人諒解，只求諒解他人。

不過分企求他人撫愛，只求撫愛他人。

因爲，當我們給予當中，我們已有獲得；

當我們寬恕別人，我們已蒙寬恕。

而當我們捨棄自己時，我們也正走向永生之道。

們的天父樂意把國賜給我們（羅八 17；雅二 5；弗一 3，三 14～21；路十二 32）。作天父子女與阿爸父認同，不再為奴，遠離罪惡歸屬天父，藉著祂的靈已經洗淨，成聖稱義了；如漁夫彼得等，主改變他們成為「得人如魚」，神國的使者（路五 10；林前六 9～11）。得享天父賜我們「兒女的餅」；得享主的釋放和醫治（太十五 21～25；路四 18；約十四 13）。天父疼愛我們，賜我們聖靈和屬靈的恩賜（太七 11；路十一 13），享受主禱文中一切父子關係之各種福氣：賜我們神的國度，供給我們靈魂體的需要，赦免我們的罪等等（路十一 2～4）。藉著禱告，得享天父的愛顧與親密之交陪（雅四 8；詩二十五 14）。天父之疼愛，使我們確實可得祂一切不斷的賜福（路十二 29～37）。天父疼愛我們，故必管教祂的兒女，使我們潔淨，使我們因愛天父而完全屈服於祂（來十二 5～11）。

耶穌所作所為全部出於天父之愛，我們也當流露出天父之愛。因安穩在天父的大愛中，故我們全聽從祂，並非我們靠自己能出名能做些什麼（約十五）。主耶穌生平全基於：讓天父愛祂。我們做主學生的也應同樣享受天父之愛，方能帶別人來經歷天父之大愛（約五 19～20）。

合神心意的家庭

文化、歷史、科學皆會更改，但神的話語永遠可靠。由工業革命以至太空時代、資訊時代的來臨，家庭制度與已往大不相同，究竟是進步或退化？

一、基要目標和指示

1. 婚前注意自己靈性上和心理上的成熟（羅十二 1～2）。
2. 白首偕老、永不分離的決心為夫妻得神祝福之道；這也是神的理想旨意（太十九 4～6）。
3. 只與靈性上和心理上成熟的基督徒結婚（林後六 14）。
4. 婚前守貞節以免婚後煩亂（出二十 14；帖前四 3）。
5. 以信、望、愛為你家庭的三樣靈性上的目標（林前三）。
6. 照神的理想去生活是不容易的挑戰，但如我們順服神的話，神將開路，使我們勝過老我（林前十 13）。

二、功用與原則

1. 敬畏基督彼此順服（弗五 21，三角形的婚姻觀）。

2. 妻子當順服丈夫如同順服主（弗五 22 ~ 23）：

- (1) 甘心順從。
- (2) 溫柔安靜。
- (3) 愛與獻身。
- (4) 家庭為首先。

3. 丈夫愛妻子正如基督為教會捨己（弗五 25 ~ 33）：

- (1) 用愛做頭。
- (2) 不自私。
- (3) 謙卑服侍。
- (4) 捨己犧牲。
- (5) 合情合理（注重了解與敏感度，彼前三 7）。

4. 孩子孝順（弗六 1 ~ 3）：

- (1) 孝敬（Respect）。
- (2) 尊敬（Honor）。

5. 父母養育兒女（弗六 4）：

- (1) 適當的父親心象→像樣子嗎？有其父必有其子。
- (2) 以身作則（申六 6 ~ 9）。
- (3) 自發性（Spontaneity）。
- (4) 管教之道——愛則忍，使兒女走他們當行的道，依照年歲大小和每人不同志向、愛好來教養兒女。

結論：

家規（Form & Organization）是否合聖經的功用與原則（Function & Principle）？真理決不妥協嗎？

為家庭把脈

1. 請只用一個字眼來形容你的家庭生活。
2. 你的家庭有何長處力量？
3. 你父母或子女的長處在那裏？你是否曾告訴他們，你知道他們每位的長處又很欣賞他們。
4. 寫出你家庭生活的目標。
5. 你父母或子女對你家庭的看法如何？
6. 你父母或子女做些什麼使你覺得有愛心、有價值？
7. 你做些什麼來表現你對家庭的愛？
8. 神對你家庭有何期望呢？
9. 你家庭生活的弱點在那裏？
10. 你能做些什麼來加強弱點？為達成你家庭生活的目標，你應做什麼？

健康家庭特點調查

請按 1 至 15 等次，選出健康家庭的特點：

1. 溝通和傾聽。
2. 彼此讚助（讚美相助）。
3. 家庭每人平均都有交互相制並互相影響。
4. 發展信任度。
5. 有玩樂和幽默感。
6. 尊敬各人的天地、私密處。
7. 珍貴全家相聚吃飯交談的時光。
8. 尊重各人吃飯習慣。
9. 表彰責任同擔。
10. 有空就在一起分享。
11. 鼓勵各人使用空閒時間（每人各有空閒時間的運用）。
12. 珍貴家庭傳統。
13. 尊敬長輩。
14. 期望孩子年輕時光，長大成人。
15. 子女長大能放走他們。
16. 在一起祈禱。
17. 有共同宗教中心的分享。
18. 允許家庭份子宗教的伸縮性。
19. 沒有宗教。
20. 有問題則承認和尋找幫助。

21. 覺得問題是個人私下的責任。
22. 允許家庭份子與同年文化相處。
23. 分享相似的價值觀。
24. 接受和鼓勵個人的價值觀。
25. 珍貴工作道德。
26. 珍惜大學教育。
27. 看重高薪水。
28. 珍重工作的滿足。
29. 看重服事他人。
30. 在物質上找到滿足（是有消費者的導向）。
31. 起因或行動導向。
32. 珍惜鄉下小鎮人情風味和傳統習俗。
33. 珍惜都市生活方式。
34. 珍貴冒險和勇氣等大衆形成的原則。
35. 珍惜與人和好。
36. 教導是非感。
37. 教導尊重他人。
38. 用父母家規來遵守。
39. 遵照彼此商量好的規則去行。
40. 依照少數規則或無規則去行。
41. 在一社區立下根基。
42. 常搬家，住過許多社區。
43. 被鄰居認識和尊敬。
44. 對社團事情熱心，珍惜私人秘密。
45. 在社團事務中很活躍。
46. 很關心「PTA」（家長老師聯會）或「little league」（少棒隊）活動。

47. 志願地參與學校或教會事工。
48. 操縱家庭時間和日曆。
49. 經常一起看電視。
50. 適度的全家一起看電視。
51. 很少看電視。
52. 經濟安康。
53. 雙親俱在的家庭生活。
54. 有位妻子或母親不在外面工作。
55. 有三位以下的子女。
56. 擁有自己的房屋。
57. 升官發財，有名有勢，五福臨門。
58. 兒女成器，顯宗榮祖。
59. 十全十美（台語）：一錢，二緣，三美，四年輕，五敢，六好膽，七強，八猛，九迷懶，十迷死。
60. 招財進寶。

註：

1. 上面六十項中，你認為那些是健康家庭之特點？
2. 上面六十項中，你認為那些是不健康家庭的特點？
3. 你所選的十五項家庭特點合於聖經教訓嗎？
4. 你可以將十五項減至十項或七項嗎？
5. 你活著的目的是為那幾項呢？

教導兒女學習敬重和負責

陳輝茂博士的三字經：「人之初，性本惡。說不教，性加惡。教之道，母之嚴……」。你贊成嗎？為何你不同意此說法？你的三字經如何？基督聖言（太七6）提醒我們，教養兒女成器，不變成豬狗畜生，不致落入青蛙綜合病徵（即是指不知死的絕症）。美國的年輕人吸毒的比例，自一九六二年的百分之四，升高至一九八八年的百分之六十九；因著性關係的氾濫，使得私生子、性病、墮胎、心靈創傷、愛滋病（Aids）等問題層出不窮。一九五〇年至一九八三年，民主自由產生了美好的生活，但即使如此，美國每年約有七萬孩童被打死（Child Abuse）。文明的太空時代但人心卻毒惡？

一、兒女首先要學會孝敬父母

1. 聖經注重人倫，以孝敬父母為先（出二十12，十誡中的第五誡）。真是所謂：「百善孝為先。」
2. 第五誡是第六至十誡的根基。
3. 先會孝敬父母，才會敬重他人。
4. 萬順兄、萬順嫂和女兒阿花（小時過於溺愛，長大打母親）。在美國 Parents Abuse 和 Child Abuse 是五十比五十。
5. 萬嚴兄、萬嚴嫂和兒子阿雄。（從小打得太過分，長大

打父母，此乃報仇心所引起。）

6. 要責打子女，應打得有理、打得心服，孩子才不會背後罵父母。十二歲前還可以打成器，十二歲後則用溝通或其他方法管教。

7. 安慰的杖（詩二十三 4 ~ 6）：不在生氣時打孩子。（箴十三 24，十九 18，二十二 15，二十三 13，二十九 15、17；弗六 4）。用杖引導指正，並非用杖打死羊（比較約十章好牧人）。

8. 寵豬弄壞豬槽，寵子則不孝（台俗語）。誰是帶領者？父母或子女？

9. 十歲前反叛父母要好好管教。

10. 十二歲前不教好，將會像癌症一樣無可救藥，只能減輕痛苦。

二、管教後才有真的溝通

1. 實物療法之父（The father of Reality Therapy）William Glasser 認為：管教的目的是更正不好的行爲，而非棄絕孩子。

2. 管教後，不使兒女生恨、敵對之心。

3. 講話算話。

4. 打後，孩子會回到妳的懷抱中，才算成功（服從 + 愛）。

5. 印尼回美國 → 「老二的故事」（打你是愛你）。

6. 雨後天晴（牛脾氣成爲溫和）。

7. 浪子回頭（路十五 11 ~ 32）：愛子心切，愛到底，必有出頭天的日子。忍心送子出門，禱告等候浪子回家。無條件

的愛必帶來信、望、愛的實底。

三、節制自己不囉嗦

1. 喊叫孩子日久成習慣，結果孩子往往無動於衷。（住火車站邊久了，則聽不見火車來往的大聲噪音）。

2. 父母通常以發怒來帶動兒女，日久不生作用，應用行動來帶動兒女。

3. 九點睡嗎？緊挾肩膀肉迫使其準時上床。

4. 詹姆士博士（Dr. James Dobson）用「緊挾肩膀肉」（trapezius muscle）方式來治療四位頑皮的孩子。

四、不以過分的物質享受來慣壞兒女

1. 切記：無需要則不珍惜。

2. 山珍海味或吃白豬腳；喝 7up 或喝白開水？

3. 玩具世界，天天二九夜（物以稀爲貴）。

4. 由簡入奢易，由奢返簡難。小心似是而非的學者論說！合乎聖經教訓嗎？

5. 不希奇的世代（見傳道書）。

6. 價值觀如何？由內而外或由外而內？

五、避免過嚴或過疼

1. 過嚴造成孩子：冷淡、僵硬、懼怕、敵對、變態心理、恨、不自立、不隨和、無主張、專制、無禮……。

2. 過疼：自私、無節制、自以爲王、不尊重他人、混亂、

過自由、無責任心、無理……。

3. 無疼：十三世紀 Frederick II 實驗五十個嬰兒，不給母愛，最後五十個全死亡。

4. 卡爾博士 (Dr. Karl Menninger) 提出一個似是而非的理論：多愛則無須管教。小心似是而非的學說！合乎聖經教訓嗎？

5. 愛得窒息的孩子 (smother-loved child) 容易得氣喘症。

6. 犯人要被處死刑前求見母親，咬掉他母親的乳頭。此乃因母親不好好管教他的結果。

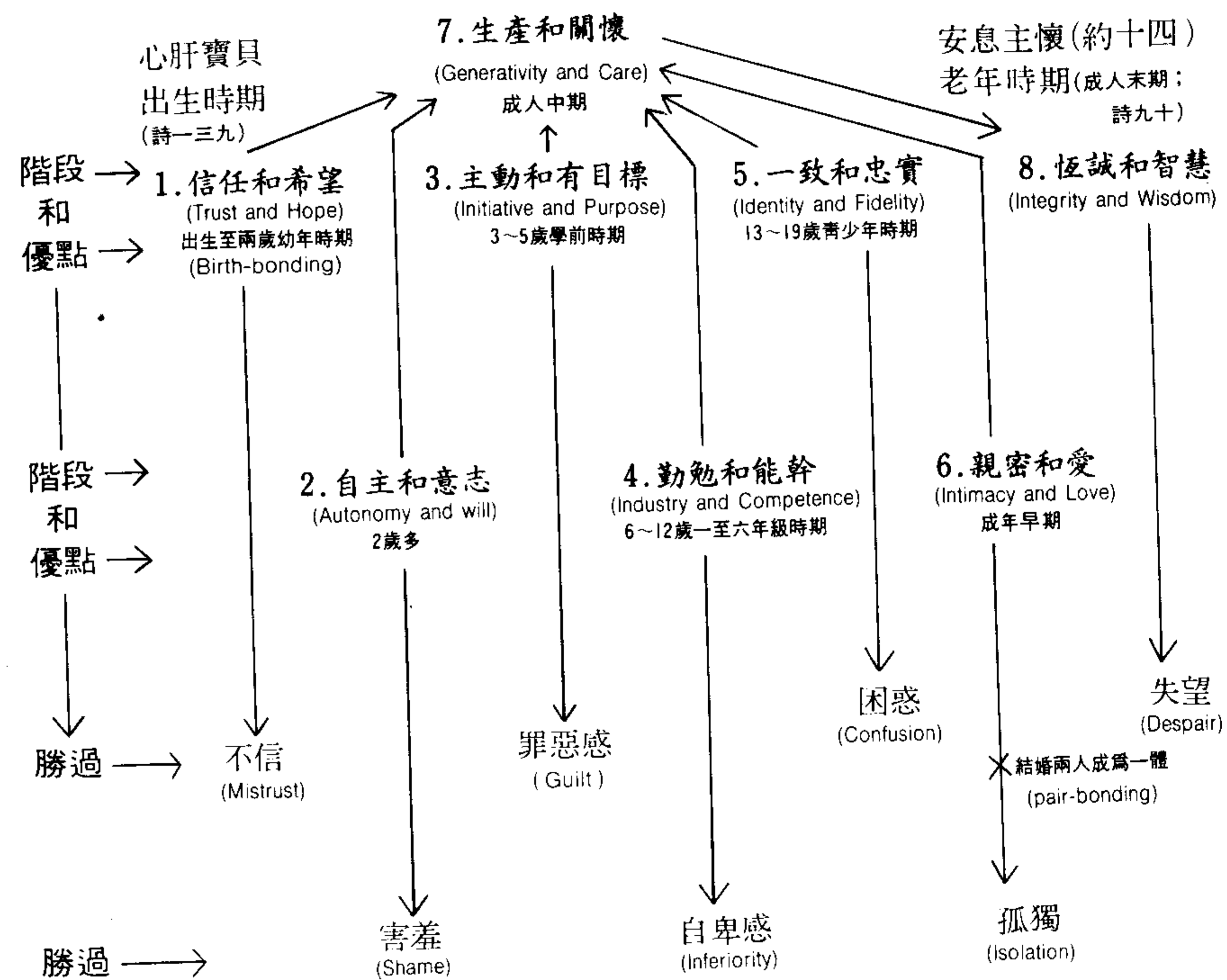
7. 愛與管教並行，才能使兒女健全、有責任。

結論：

讓兒女知道誰是帶領者 (Who is in charge?)，也使兒女體會到誰是愛我的 (Who loves me?)，互相尊重、體貼，相敬相愛。

長大成人

智慧人生階段分析圖
(Developmental Interrelationship in Erikson)



註：

上述資料來源為：Don S. Browning 所著 *Generative Man: Psychoanalytic Perspective* (Philadelphia Westminster Press, 1972)，P.182。

有志進深研究者可下功夫於 James Fowler 名著：*Stages of Faith* —— *The Psychology of Human Development and the Quest for Meaning* 和 *Becoming Adult, Becoming Christian* 兩本書。

管教小孩

錯就管嗎？管的目的何在？應自己節制（加五 22 ~ 23；箴三 11 ~ 12；來十二 5 ~ 13；撒下七 12 ~ 16；申二十一 18 ~ 21；賽十三 4 ~ 11；參讀 Bruce Narramore 所著 *Help! I'm a Parent*）

一、榜樣和動機

1. 效法神（弗五 1；約壹四 18 ~ 19）。
2. 滿有基督完全的身量（弗四 13）。
3. 「愛」管（用愛開始，背林前三 4 ~ 7；參弗三 17 ~ 19）。
4. 以身作則（Paradigm Sift 模範教育法）。

二、方法和指引

1. 先聽：聽則知；小孩才會明白父母心意。
2. 讓小孩領先：發掘小孩的興趣在那裏，以便帶領小孩發展其天賦。
3. 有了孩子的注意力後才講：大聲無用，孩子注意嗎？
4. 先講最重要的字眼：輕重分明，注意聲調（tone or voice）。

5. 肯定地直言：「石頭為建房屋用，不用石頭打別人。」

6. 使用簡單的字眼和清楚的聲調：不太快，避免字眼帶笑（Baby talk）。

7. 使用特別的字眼：把玩具放好≠你的玩具車，玩後應放在你睡房的左角邊。

8. 字眼用於經驗：父母先作給孩子看，又講解，孩子就輕易聽懂。

9. 使孩子清楚辨明何時他（她）可做選擇，何時他（她）不應當（無權利）做選擇。

10. 不傷小孩志氣（參讀 James Dobson 所著 *The Strong Will Child* 「頑強的孩子」，洪建全文教基金會出版）。

11. 絕不羞辱小孩。

12. 小孩做錯功課或忘掉，不可打他（她）。

13. 教導小孩時，決不發怒亂罵。

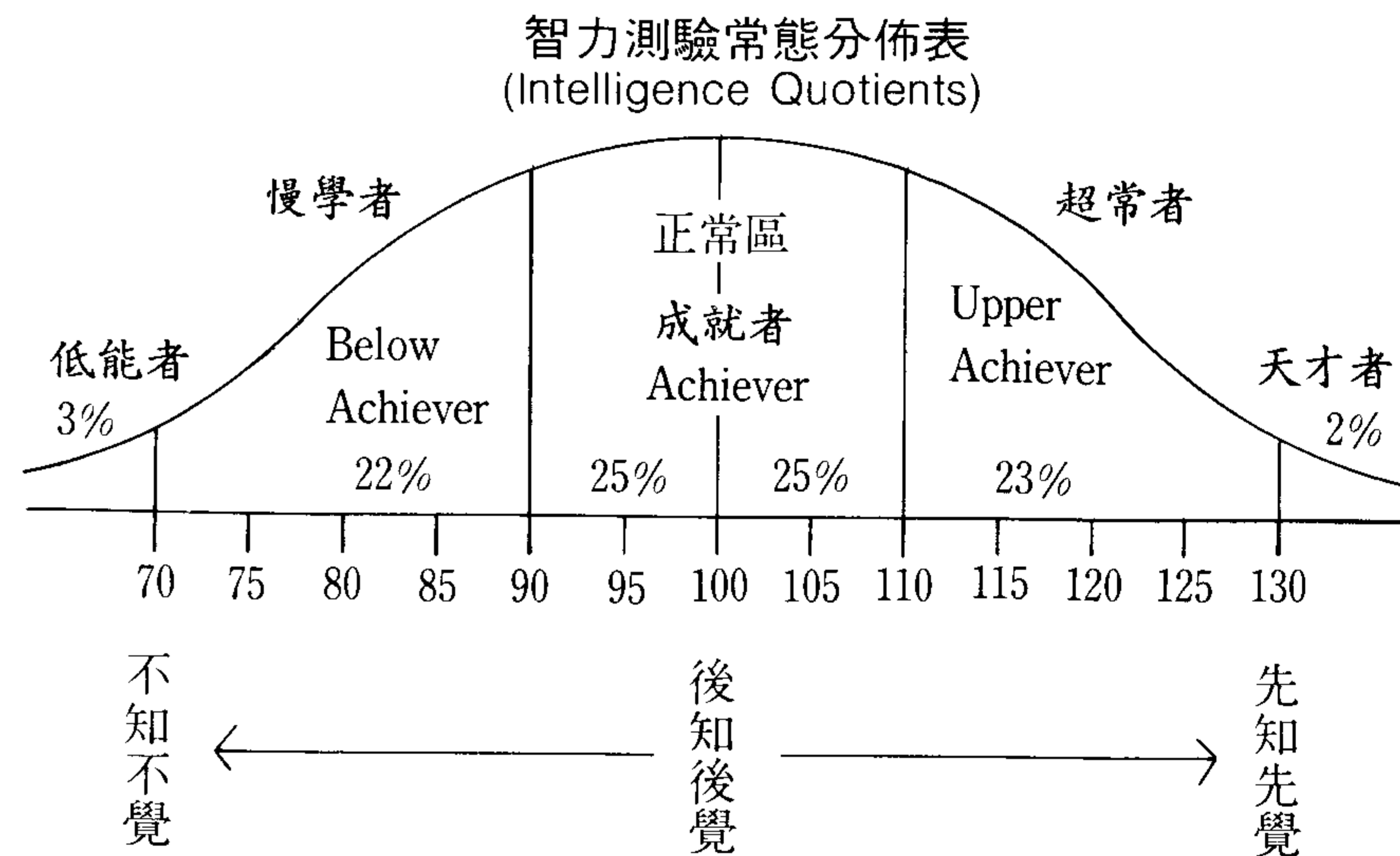
14. 不騙小孩（講話算話）。

15. 對小孩和對大人的禮貌應相同。

結論：

求聖靈引導父母說話合時宜（箴十五 23），用愛心繼續說真理（弗四 15）。不可固執己見，應站在神那邊教導兒女，並非站在自己這邊勉強兒女聽從父母。

教養兒女成器(一)



父母從中評估孩子智商（I.Q.）程度，以使用適當的方式來教養孩子，勿揠苗助長，勿強逼。在教養兒女的方法中，那樣是不可少的？合乎真理原則嗎？

1. 創造性：可用四書五經於今日太空時代嗎？（創一 1）

2. 能源力：消耗在那些消極性的？建立在那些積極性的？（腓四 13）

3. 統一性：同心合一嗎？「異」（different）和「明」（distinct）平衡。（弗四 2～3）

4. 理論上：感情和理智平衡嗎？抑制情感嗎？過重於理性

嗎？用情理法處世為人嗎？

5. 策略上：由簡而繁。目標方向在那兒？（太七 24 ~ 27）有明確的方針指標，方能走上成功之路。

6. 認明仇敵：小心撒但鬼計——誹謗神的道、重金錢、性妄為、自私（Slander, Silver, Sex & Self-egoism）。（約壹二 15 ~ 17）

7. 掌握時機：合時、合地 + 合心（mood）。時、機教育，以身作則（modelling）。（腓二）

8. 持續力：貫徹始終。立場站穩，不半途而廢，一事無成。開牛車或開快車？（路十四 25 ~ 32）

9. 實踐力：先知後行 ≠ 先行後知。應知行合一。（雅二 20、26）

10. 謙卑溫和：要自卑方能升高。（彼前五 6）

11. 再生性：重生與再生（re-born）的平衡。（約三；羅十二）

12. 靠神：心中無神，目中無人，腳蹤無成。（加二 20）

結論：

「榮神益人」才算兒女成器。愚子有時比聰明兒子更孝順。不要灰心，因神的美意高於人的想法（賽五十五）。

教養兒女成器(二)

在教養兒女上，那幾樣是不可少的？那樣最重要？為何？

1. 馬可福音第十二章 30 節：

- (1) 兒女向父母學會愛、柔、憫嗎？
- (2) 兒女是否學習與主相交？孤單、憂愁、懼怕時先找誰？（彼前五 7）
- (3) 兒女是否學習讀經、禱告，信望愛的人生？
- (4) 靠主喜樂嗎？學習主的道成肉身（Christ Incarnational Involvement）？

2. 馬可福音第十二章 31 節：

- (1) 兒女是否了解體貼別人的感觸？
- (2) 兒女學會分享、不自私、不强求嗎？
- (3) 喜歡說閒話、亂批評他人嗎？接受自己嗎？

3. 詩篇第一百四十三篇 10 節：

- (1) 兒女是否學會順從孝敬父母？
- (2) 在教會舉動如何？
- (3) 對神的愛和公義看法如何？因果論？
- (4) 對尊師重道的看法如何？順從其他有益的權威嗎？

4. 傳道書第十二章 13 節：

- (1) 為人誠實嗎？守主日嗎？
- (2) 唯物主義？對家庭的看法？
- (3) 有良心準則嗎？

| | | | | | | | | | |
|--------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 23.反叛 | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ |
| 24.否定 | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ |
| 25.固執 | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ |
| 26.自高 | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ |
| 27.自卑 | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ |
| 28.大膽 | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ |
| 29.重理智 | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ |
| 30.懶惰 | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ |
| 31.嚴肅 | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ |
| 32.肯定 | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ |

註：

家庭每份子各以上表，分別為自己和每位家庭成員打分數，可選一至十位，每項計分。交換此表以檢討別人和自省。目的是：知己知彼百戰百勝。世上無完全人，人人皆須增長！

二、父母與子女關係評分表

| | | | | | | | | | | |
|------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|------|
| 至善主義 | | | | | | | | | | 無所謂 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | |
| 拒絕不理 | | | | | | | | | | 接受 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | |
| 缺乏保護 | | | | | | | | | | 過分保護 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | |
| 過分放任 | | | | | | | | | | 吝嗇 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | |
| 過分縱容 | | | | | | | | | | 重法規 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | |

| | | | | | | | | | | |
|------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|-------|
| 嚴厲 | | | | | | | | | | 可信任 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | |
| 不一致 | | | | | | | | | | 一致 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | |
| 錯模範 | | | | | | | | | | 虔誠榜樣 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | |
| 綁腳縛手 | | | | | | | | | | 使能夠做事 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | |
| 刑罰 | | | | | | | | | | 讚美 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | |

三、父母與青少年子女的關係

贊成打「○」，反對打「×」：

- ___ 1. 在家庭裏父母與青少年子女的爭論是破壞性而非建設性。
- ___ 2. 爭吵口角以得見識，在基督徒家庭是不應當的。
- ___ 3. 當要引起爭論時，最聰明的法子是靜默不言或走掉。
- ___ 4. 青少年應該經常服從父母，不懷疑父母言行或權柄。
- ___ 5. 子女與異性往來應尊重父母的意見。
- ___ 6. 青少年已經成熟能盡責。
- ___ 7. 父母與青少年子女所引起的大部份問題，是由於父母不聽或不了解青少年。
- ___ 8. 管教青少年應注重他們所犯的錯，以致他們不再重犯同樣的錯。
- ___ 9. 基督徒對人發脾氣是靈性上和情感上的不成熟。
- ___ 10. 年輕人有權選擇是否要參加家庭禮拜或去教會敬拜。
- ___ 11. 有時向人嘮叨是必須的，為了使他（她）回應。

- __12. 在家中修改真實以避免不愉快是可以的。
- __13. 父母也會犯許多過錯。因此青少年子女應當很小心辨別，惟有父母對的話，才服從父母。
- __14. 因父母生子女，故父母欠子女的債，應當好好供給子女衣食住行和其他任何的需要，並且要愛到底。
- __15. 如果青少年子女服從尊敬父母的話，青少年子女應該時常合作和了解父母心。

參考經文：

1. 出埃及記第二十章。
2. 以弗所書第六章 1 至 4 節。
3. 箴言第二十六章 17 至 28 節。

兩代之間

蘇格拉底曾說：「現代的年輕人過於奢侈，行為惡劣，輕視權威，不尊重長輩，在公共場合高聲聊天，青少年已成為家庭中的暴君。」

年輕人的反叛（過自由）導致父母的專制，而父母專制又使得年輕人更加反叛。所以理想的管教形式應是：愛心+權威+民主。

一、了解成長過程的創痛

1. 兒童時期（1～8歲）：你好（You are O.K.）——我不好（I'm not O.K.）。
2. 少年早期（9～12歲）：你不好（You're not O.K.）——我也不好（I'm not O.K.）。
3. 過渡時期（13～15歲）：我好（I'm O.K.）——你不好（You're not O.K.）。
4. 少年後期（16～19歲）：我好（I'm O.K.）——你也好（You're O.K.）。

理想認同教育法：在人生過程中，應一律「我好你也好」（I'm O.K. — You're O.K.）。

主耶穌基督道成肉身，了解人生全部經歷。

二、父母與青少年應立的約定

1. 決心愛到底：無條件地愛（林前十三）。
2. 互相溝通：不疑心，講清楚。
3. 周轉靈通：老子做人要道——「軟」（舌）。
4. 適當的期望：失敗為成功之母。
5. 從中相會（衝突+和解）：不歸罪。
6. 在一起：金錢不取代「在一起」的時間。
7. 轉危成機：浪子回頭（路十五）。

三、全人教育

1. 靈性（聖）：敬拜神（創一 27；約四 24）。
2. 感情（美）：愛，怒，畏的平衡。
3. 意志（善）：道德（守十誡，遵行登山寶訓）。
4. 理智（真）：科學（人定勝天嗎？毛澤東結局？）。

結論：

「惟用愛心說誠實話。」（弗四 15）以身作則，一起成長。

溝通的指導方針

1. 告白一切。
2. 描述行為。
3. 盡情自述。
4. 盡意自述。
5. 用「我」傳達。
6. 表示信任。（未證明有罪前是無罪的 ≠ 未證明無罪前是有罪的）
7. 欣賞鼓勵。（羅十四 13；帖前五 14）
8. 問則真實：你幾時才會聽我呢？（You don't do anything right?）我叫你做的事，你幾時才會去實行？（You had better change?）
9. 解開靜默。
10. 幽默建造。（箴十五 23，二十六 18～21）

作業：

1. 以上十點，你（妳）缺乏那樣？那樣需要改進？
2. 以上十點，有那三點你的子女建議你當改進？
3. 述說你（妳）在未來的十天中，如何去肯定的改進？
4. 參考 David Augsburg 所著，*The Love Fight*；James Fairfield 所著，*When You Don't Agree*；Sven Wahroos 所著，*Family Communication*。

二、父母與青少年應立的約定

1. 決心愛到底：無條件地愛（林前十三）。
2. 互相溝通：不疑心，講清楚。
3. 周轉靈通：老子做人要道——「軟」（舌）。
4. 適當的期望：失敗為成功之母。
5. 從中相會（衝突+和解）：不歸罪。
6. 在一起：金錢不取代「在一起」的時間。
7. 轉危成機：浪子回頭（路十五）。

三、全人教育

1. 靈性（聖）：敬拜神（創一 27；約四 24）。
2. 感情（美）：愛，怒，畏的平衡。
3. 意志（善）：道德（守十誡，遵行登山寶訓）。
4. 理智（真）：科學（人定勝天嗎？毛澤東結局？）。

結論：

「惟用愛心說誠實話。」（弗四 15）以身作則，一起成長。

溝通的指導方針

1. 告白一切。
2. 描述行為。
3. 盡情自述。
4. 盡意自述。
5. 用「我」傳達。
6. 表示信任。（未證明有罪前是無罪的 ≠ 未證明無罪前是有罪的）
7. 欣賞鼓勵。（羅十四 13；帖前五 14）
8. 問則真實：你幾時才會聽我呢？（You don't do anything right?）我叫你做的事，你幾時才會去實行？（You had better change?）
9. 解開靜默。
10. 幽默建造。（箴十五 23，二十六 18～21）

作業：

1. 以上十點，你（妳）缺乏那樣？那樣需要改進？
2. 以上十點，有那三點你的子女建議你當改進？
3. 述說你（妳）在未來的十天中，如何去肯定的改進？
4. 參考 David Augsburger 所著，*The Love Fight*；James Fairfield 所著，*When You Don't Agree*；Sven Wah-loos 所著，*Family Communication*.

溝通的層次

第五階層：老生常談（客套話）。

第四階層：報導關於他人的事實。

第三階層：我的想法和判斷。

第二階層：我的感覺或情感。

第一階層：盡情盡意的個人溝通。

1. 為何有人的溝通只會停留在第五、第四階層？原因何在？
2. 當什麼情狀下，你會覺得喜悅用第二、第一階層之溝通？
3. 通常你的回應是在那一階層呢？為何？
4. 通常你的家庭份子是用那一階層的回應？
5. 你希望你的父母或子女用那一階層來回應？你能作些什麼去協助他們？
6. 有何秘訣使你很容易用第二、第一階層來溝通？
7. 你與神溝通通常用那一階層？為何？

註：

參考(五階層的溝通)包約翰所著，「為什麼我不敢告訴你我是誰？」。

拙劣的一打溝通

1. 火藥味道，刺激性、煽動性的字眼。（雅三 8 ~ 10；伯十九 2；箴十八 21）
2. 抑制話語，少說，表面交談和靜默不言。（傳三 7）
3. 濫用辱罵或用灰心字眼。（羅十四 13；帖前五 14）
4. 歪曲事實或側擊。（弗四 15；太五 37）
5. 反對抱怨或防衛。（箴十三 18，十七 9，二十三 12，二十八 13）
6. 情緒性的表達方式（Emotional talk）：大罵大叫，大哭一場，大發脾氣。（箴二十 3；弗四 31）
7. 雙關語；兩層信息。（弗四 15、25）
8. 漠不關心；無眼睛接觸（內容 7%，聲調 38%，無聲傳導 55%）。
9. 替別人講話：替人斷定思想、感覺或決定是非。
10. 言多重複（Repetitious words），吹毛求疵的挑剔。（箴十 19，十一 12 ~ 13，十七 9，二十一 9）
11. 言前無思。（箴十四 29，二十一 23，二十九 20）
12. 不會聽。（雅一 19；箴十八 13 ~ 17，二十一 11）

參考書：

Albert Metowbian, *Silent Message*, pp.42-44.

Paul Tournier, *To Understand Each Other*.（「彼此了解

」，證道出版社)。

Joyce Landorf, *Irregular People*. 及 *Tough and Tender*.

作業：

1. 「聽」的評量：

- (1)當他人傾聽我時，我覺得……
- (2)當我真正要聽別人時，我……
- (3)當家庭每份子真正聽我時，他們就（非語言的傳達）
……
- (4)當家庭每份子真正聽我時，他們就說（以語言表示）
……
- (5)我最難於聽別人之時，是當……
- (6)在拙劣的一打溝通中，我最要下功夫的是……
- (7)我家的溝通必能更增進，如果我肯……
- (8)這星期內，我應求神幫助改變我的不良溝通之處是
……

2. 溝通與行為：

| 行 為 | 受影響之家庭份子 |
|---------|----------|
| (1)閒話過多 | |
| (2)靜默不言 | |
| (3)語氣單調 | |
| (4)大字眼 | |
| (5)抽象字眼 | |
| (6)引言長 | |
| (7)引言太短 | |
| (8)客套話 | |

- (9)吹毛求疵
- (10)替別人講話
- (11)小看別人
- (12)改題
- (13)大喊
- (14)嘮叨不休
- (15)緊張的笑
- (16)盡情的笑
- (17)避免眼睛接觸
- (18)無表情的面孔
- (19)抑制脾氣
- (20)人家說話時假睡
- (21)全神貫注於電視
- (22)假裝不聽
- (23)假情假意
- (24)背著臉說話（不面對面）
- (25)白日夢
- (26)拒絕否認
- (27)拒絕思考問題
- (28)拒絕談論問題
- (29)內心關閉不開
- (30)找藉口
- (31)「和平」付代價

父母與子女的溝通

試陳述並比較父母和十幾歲孩子（13～19歲）心中的兩個願望，在內容、定義、辨識和決策上有何差異？為何有代溝？如何除去代溝？

1. 體諒：每個子女都會經歷認同、改變、困惑、衝突、選擇、危機等成長過程。

2. 牢記：代溝起於亞當、夏娃和該隱、亞伯，並不希奇，父母不要大驚小怪，頭痛的事一定有的。

3. 認罪：父母應分享心底的話。每天還是有爭戰、試探，需求神赦免過犯。

4. 同情：有心腸、多聽、不攻守的態度，先聽後言。

5. 以身作則：知行合一；信心與行為一致。Dr Albert Schweitzer 的見證（永恆的價值觀）。

6. 關顧：忙了嗎？你今天有沒有抱你的兒女？兒女常問：「你真的愛我嗎？」以行動證明你的愛吧！

7. 溝通：是雙向溝通或單向溝通？是那種層次的溝通？是情感層面的或是例行生活方面的溝通？是否是會話式的溝通？

8. 節制：敬重與盡責；自由與義務。

9. 信仰：相信神或悖逆神？聖經中提及以色列民的悖逆（賽一1～3）和浪子回頭的故事（路十五11～32），都明白的告訴我們，唯有敬畏神才會真孝順。

10. 信託：決心愛到底（林前十三4～8）。

11. 轉危成機：學習 $A + B = C$ （Activating Event + Bible = Consequence）公式，並以馬太福音第五至七章登山寶訓共勉之。

結論：

身教重於言教，應言行一致。溝通並非專注於溝通本身而已，更要緊的是：Metacommunication；如何（How）去溝通遠勝於溝通什麼（What）。情通理通，情不通則理不通。特別是與青少年（13～19歲）子女溝通，當更注意 Metacommunication 超過 Communication 本身。

內心重於外表

經文：撒母耳記上第十六章 7 節

為何注重外表？因為百聞不如一見；眼見遠勝於揣想，所以有選美會、智商（ I.Q. ）測驗，有錢則有勢。但教養兒女應重視內心勝於外在表現。

1. 你家的價值觀如何？

- (1) 重男輕女嗎？（伯四十二 15）父母不敏感，手足間爭競得要命？
- (2) 忙死了？疲勞和壓力導致暴躁易怒，漠不關心。
- (3) 罪惡感？無喜樂，買東西代替父母的缺失。
- (4) 偏愛嗎？公平對每位兒女，給面子，不傷情感。

2. 童貞美保留嗎？不教錯誤的思想。例如兒童電視劇「 Little House on the Prairie 」。即是對小孩有益的節目。避免色情、暴亂等不良電視節目或電影。

3. 教兒女不說自己短處；不說笨蛋、死鬼等。

4. 幫助兒女找出他的長處，拿長補短，以醫治自卑感。運動員、藝術家，行行出狀元。

5. 教導兒女據理力爭，擇善固執。建立忠實、公義、可靠、信用，榮神益人，永恆的價值觀。

6. 管教兒女不傷志氣：

- (1) 先定界限，有立場（來十二 8）。

(2) 如反叛則定被處罰。

(3) 因不會而做錯或意外則不可打；如忘了做事、教功課時不打。

(4) 打後抱著他、愛他，解明為何打他，應有深的溝通。

(5) 十二歲後就不打。千萬不可打十幾歲的孩子，應用別的方法處罰。

(6) 對事不對人（孩子洗清潔後，不把他和髒水一同倒掉）。

(7) 絕不在發怒時打小孩。（學習 $A + B = C$ 的公式）

7. 注重兒女學業和人格教育：

- (1) 慢學者。
- (2) 粗識字者（ Semiliterate ）。
- (3) 不用功者。
- (4) 窮者——人窮志不窮。
- (5) 後來居上者。

8. 避免過分保護、依賴（參箴六 6 ~ 11）：教養兒女應視兒女成熟的程度使其逐漸自主獨立。但由於自由和責任、獨立和敬重是相對的，故要小心「青蛙綜合病徵」（ Frog Syndrome ）的教訓。溫室最好嗎？應教導子女想要自由，相對的須負責任；想要獨立，也要學會敬重。

9. 預備兒女成人：

- (1) 生理上的改變——夢遺、來經等問題。
- (2) 隨人跑（ Conformity ）——同儕壓力。
- (3) 雜亂無章（ Confusion ）——「我不知道」時期。
- (4) 認同的形成（ Identity Formation ）。
- (5) 情緒不穩，人格改變。
- (6) 性的幻想與懼怕。

(7)獨立性漸增。

10.勝過自卑感：顧面子？應內重於外。

11.教兒女溫和，有良善心腸，不取笑別人（箴六 16 ~ 19），同舟共濟，同甘共苦，知己良友，仁義理智，好公義憐憫。

12.教兒女不自私：這是一個唯我獨尊的世代。十七世紀笛卡兒（René Descartes）說：「我思故我在。」（I think therefore I am.）聖經教導我們：自高則被降低，謙卑則被高昇（The way to up is down, but the way to down is up.）。此反合性（Paradox）真理是永不變更的。（參腓二 1 ~ 4）

從阿爸父神學作個好父親

父親節的慶祝也應當如母親節那樣莊重感人。沒爸爸怎能
有子女呢？有其父必有其子嗎？現代父親的挑戰與前代有何不
同呢？雖盡心竭力教養兒女，但還出浪子、亂女怎麼辦？好好
管理自己的家，可是兒女不端莊順服就不可照管神的教會嗎？
與主同行的父親就必培養出與主同行的兒子嗎？神最先創造的
一對子女亞當和夏娃為何背叛神？很可能還有許許多多問題我
們在世期間無法找到答案，等到見主面時就可以知道其所以然
了。今日的父親如與阿爸父神認同，就可問心無愧了。盼望以
下的資料研討，可以幫助現代的父親思想省察，求主指正我們
的錯失，赦免我們隱藏的過錯。求主攔阻我們做父親的故意犯
罪，不容罪轄制我們以免犯大罪。基督是我們的磐石，是我們
的救贖主，願我們口中的言語、心裏的意念，在主面前蒙悅納
（詩十九 7 ~ 14；太十一 25 ~ 30）。

一、好父親，就是先作天父的好兒女

身為現代父親，最基本養育兒女的原則就是神如何待我，
我為父者也當照樣待我子女。神如何管教我，我也當照樣管
教我的兒女。神如何恩待我、憐憫寬恕我，長久忍耐又屢次赦
免我的罪，我為父的，在阿爸父神前也當照樣對待我的兒女。
我當知道：在孩子們的心思意念中的上帝父神，是從身為父親在

家生活中表現出來。每次我們的兒女從我們為父者看到我們有神形像的態度或行動，聖靈就會教導他們：「現在你們可更進一步了解在天上的阿爸父神的形像如何。」（彼後一）

我們竭力想達到像天父一樣的崇高目標，也並非只為兒女的因由。因為神是聖潔，我們被召的神兒女也當聖潔。我們被召為父者，當忠實像神一樣信實可靠，就如主耶穌勸我們：「所以你們要完全，像你們的天父完全一樣」（太五 48）。保羅在以弗所書第三章 14 至 15 節宣告：「我在父面前屈膝，（天上地上的各家，都是從祂（父神）得名）。」保羅宣告的重點乃是：「家是父神所設神聖的機構，有神本身和神的性情品格。」

天上地上有父為首的團體，每人從父神得知「父親」的存在、理念和為父的經驗。「父親」這名稱並非從我們上升，乃是從上頭阿爸父神賜下來給我們的。神是我們的天父，從父神我們得有父親的本性。耶穌經常稱神為在天上的阿爸（原文），但神為阿爸父親的念頭並非從新約而起的，舊約聖經有很多次提到。詩篇第六十八篇 5 節說：「神在祂的聖所作孤兒的父」；「父親怎樣憐恤他的兒女，耶和華也怎樣憐恤敬畏祂的人」（詩一〇三 13）；彌賽亞也被稱為「永在的父」（賽九 6）。神以以法蓮是祂的長子，又宣告：神是「以色列的父」（耶三十一 9）。

耶穌在路加福音第十五章，祂生動地以等待浪子回頭的父親來比喻天父。這位慈祥的父親允許他小兒子得產業離家，他知道他小兒的景況：離家放蕩，浪費貲財，耗盡一切，窮苦饑餓。這位慈悲的阿爸，每天心疼地等待他小兒子回家；當浪子回家相離還遠，他父親「看見」，就「動了」慈心，「跑去抱著」小兒子的頸項，連連「與他親嘴」，拿上好的袍子給他

「穿上」，把戒指「戴在」他指頭上，把鞋「穿在」他腳上，把那肥牛犢「牽來」宰了，我們可以來慶祝喫喝快樂。因為幾年來望子回家，終於「我這個兒子，是死而復活、失而復得」，大家就快樂極了，作樂跳舞，大大慶祝。主耶穌向眾人講解：天父上帝對待悔改的罪人，有如爸爸對待他心肝寶貝的兒子一般。上面所描述的愛心舉動，歡喜快樂地大慶祝，使我們了解天父如何慈悲地愛我們，熱望我們罪人早日回頭，回到慈愛天父懷抱中，體驗享受阿爸天父的疼愛無窮盡！

二、好父親，就是教導兒女恪遵主命令

主耶穌問祂的聽眾：「你們中間作父親的，誰有兒子求餅，反給他石頭呢？求魚反拿蛇當魚給他呢？求雞蛋反給他蠍子呢？你們雖然不好，尚且知道拿好東西給兒女。何況天父，豈不更將聖靈給求祂的人麼？」（路十一 11 ~ 13）主耶穌在客西馬尼，心甚憂傷，祈禱呼喊：「阿爸父啊……只要從祢的意思」（可十四 36）。阿爸（Abba）就是英語的「Daddy」或「My own father」。主耶穌的主禱文教導我們禱告要這樣說：「我們在天上的父」，創造宇宙萬物的神竟然成為我們的阿爸天父，有血肉相連的親情，妙哉！並且我們是神的兒女，和基督同作後嗣，天父必看顧我們，無微不至；就是我們的頭髮也都被數過了（太六 24 ~ 34，十 24 ~ 33）。故身為父者必須以身作則，自己每天親近天父，也要教導子女認識親近父神上帝。

我們要與父神立約。與神誓約是有條件的：「你若留意聽從耶和華你神的話，謹守遵行祂的一切誠命」，就必得申命記第二十八章 1 至 14 節的蒙福祝福。但若不聽從神的話，不謹

守遵行神的一切誠命律例，則申命記第二十八 15 至 68 節的各種咒詛都必追隨臨到我們身上。故我們教導兒女也當與神誓約，不背叛神，不自私犯罪以致受刑罰咒詛，當悔改與神和好親密，照神的準繩來生活，不偏左右（摩七 7），與神立聖潔之約，救我們遠離罪惡，歸回神聖潔懷中以便蒙福。

「耶和華有憐憫、有恩典，不輕易發怒，且有豐盛的慈愛」（詩一〇三 8）。神愛世人，差祂獨生子耶穌，為我們的罪釘十字架，流血救贖我們，賜豐盛生命和永生給我們（約三 16，十 10）。我們也當學習神的疼愛和耶穌的赦免。教導兒女：我們被召應過聖潔生活，因神是聖潔的，要我們像祂一樣聖潔。神憐憫我們，但我們得救成為祂的兒女並非任意妄為得罪天父，使祂傷心（羅六 1～4）。主耶穌付重價上十字架救贖我們，付重價贖回我們，故神兒女絕不與罪苟合，不與世同流合污羞辱主名（約壹一 4、9）。兒女犯罪，父親付代價救贖；使父親憂傷受苦或使爸爸歡樂在於兒女的抉擇。

我們要照主的道教訓兒女說：「少年人哪，你在幼年時當快樂，在幼年的日子，使你的心歡暢，行你心所願行的，看你眼所愛看的，卻要知道，為這一切事，神必審問你。所以你當從心中除掉愁煩，從肉體克去邪惡」（傳十一 9、10）。

知則顧，關顧則分享

無私地分享給你所愛與尊重的人，是一件表示你關顧最美的事。

尊敬異性朋友最佳的方法，是協助對方能在自尊方面成長。

世上沒有任何人被創造得像你一般；你是獨特而美好。身為男或為女是由神而定。也許當你孩童時就想到成人後結婚，有自己家庭。現在你已長大成人，也許你對與你同年齡的異性有所感觸，這是天經地義的事！然而你如何處理這些感觸，對你生活每方面是非常重要的。

男女平等應引己而榮；絕對不看輕自己，才能處世泰然安樂。有時引起性方面的衝動和親熱感是難免的，但你個人如何處置這些感觸將決定你的肯定或否定成長。雜誌、電視、電影和唱片所帶給你的印象皆是「性自由」，意即沒結婚發生性關係也無所謂。千萬不要因此就受騙，隨便發生性關係。並非人人都跟著去做，掉入陷阱。自己節制情感，參與朋友的社交活動、球類比賽、游泳、發展嗜好等等，將你的能源好好地應用以榮神益人。

如你不計劃結婚的話，決不亂用節育方法。如你倆雙方皆成熟，能獨立盡責，誓死不變，同甘共苦，那就應當結婚。然後才請教父母、醫生和牧師有關節育的方法。

婚前親密的性關係將會影響餘生的幸福與否。沒結婚無法

獻全身。用節育方法以得安全，將會帶來心靈的苦痛、情感的憂懼和身體的傷害和良心自責。自我節制是未婚者最安全、最無私的節育方法。

受孕後十八至二十五天嬰兒的心開始會跳動，四十天後就可檢查到腦波，十一個星期後全身運用自如。萬一受孕的話，請找牧師、學校協談者或 Pro-life 保全生命機構人員協助，他們將會竭力幫助。婚前性行為將帶來：懷胎早婚、離婚、心痛失望、墮胎殺人、性病、因節育產生的種種問題、失自尊心、罪惡感、疑恨沮喪、對自己他人絕望、失名譽、前途受損、失能源。愛是獻身；但應辨明是非。婚後才有性行為乃是最有愛心的決意。

作業：

簡述你對下列問題（或題目）的觀點。

1. 婚姻中性行為的角色。
2. 男女解剖學和生理學。
3. 受孕和生產經過。
4. 夢洩（遺）。
5. 手淫
6. 罪惡感和性幻想。
7. 月經。
8. 性行為的道德責任。
9. 性病。
10. 性慾的增長，陰毛、生殖器的變化等。

參考書：

1. Tim LaHay 所著 *The Act of Marriage*.（「婚姻；兩

性生活」，基督教文藝出版社）。

2. Letha Scanzoni 所著 *Sex Is A Parent Affair*.

3. Rex Johnson 所著 *At Home With Sex*.

4. Lewis Swedes 所著 *Sex for Christians*.

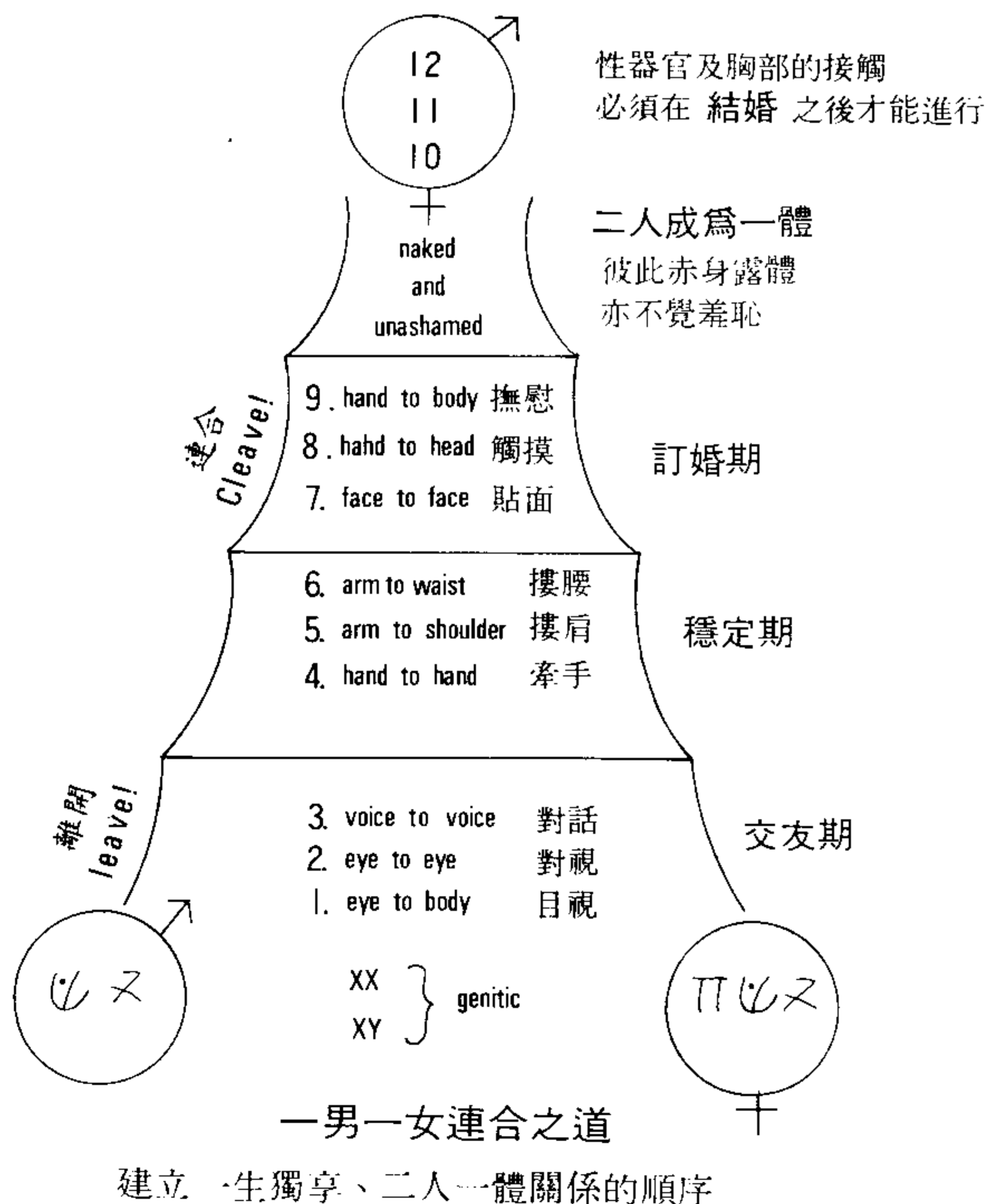
5. 艾德·惠特所著「閨房之樂」。

6. 帖撒羅尼迦前書第四章 3 至 5 節；哥林多前書第三章 16 至 17 節，第七章。

天作之合

經文：創世記第一章 27 節，第二章 7 節；哥林多後書第三章 18 節。

「萬惡淫為首」（來十三 4），應遵守有神形像的關係來往。（詩八，九十；弗四 24；雅一 27）



註：

1. 聖經中有關治療淫亂的經文：創二 24；太五 27 ~ 32，十九 1 ~ 12；弗五 21 ~ 33；林前六 12 ~ 20，七 2；彼前三 7；但十二 10 ~ 11；詩一 1；瑪二 16。

2. Bible + Incarnation + Science = Truth

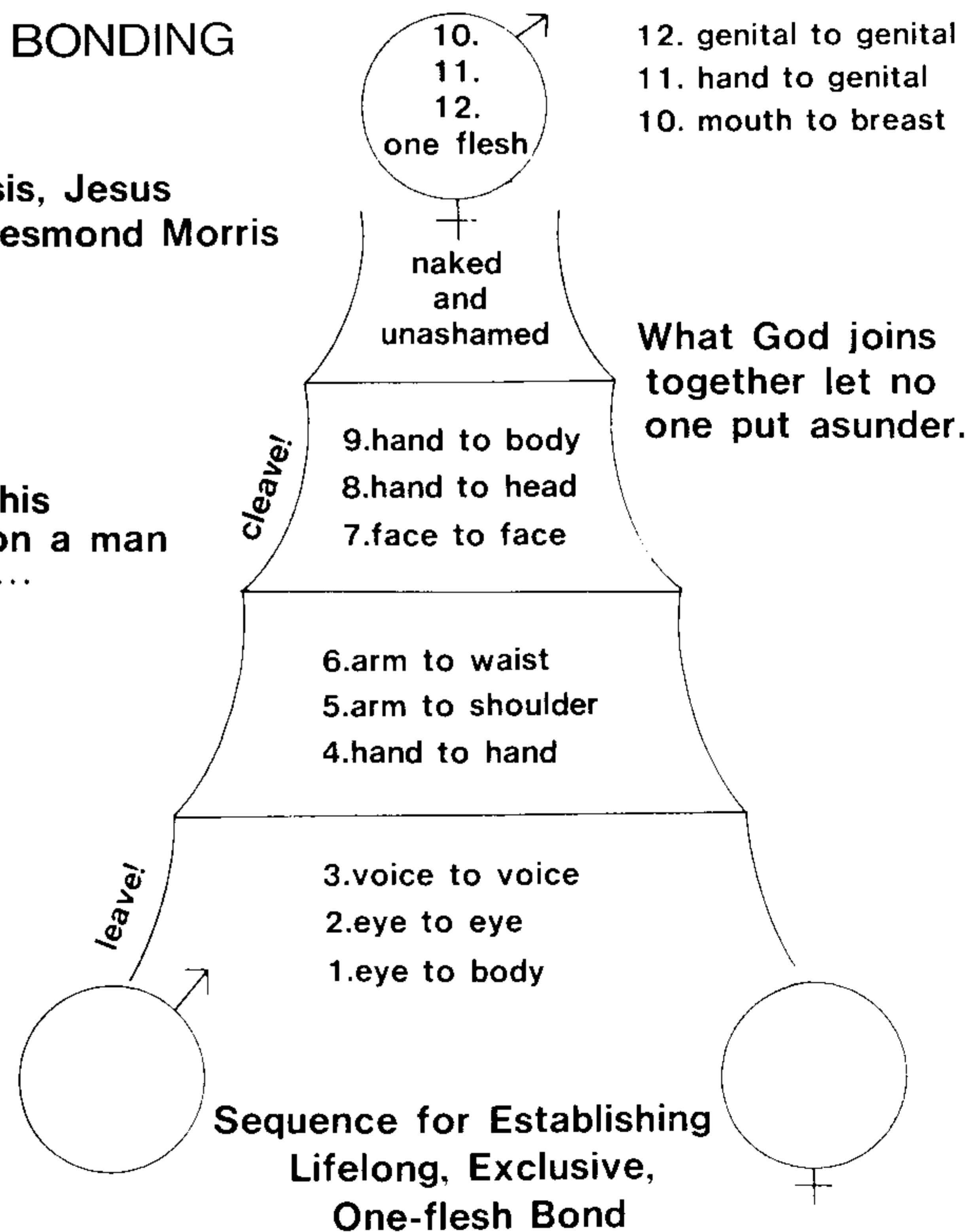
聖經 + 道成肉身 + 科學研究 = 真理

3. 本文改編自 Donald M. Joy, Ph.D. 所著 *Grace of Bonding: Healing for the Unfaithful and the Promiscuous*. (見附圖)

PAIR BONDING

Genesis, Jesus and Desmond Morris

For this reason a man shall...

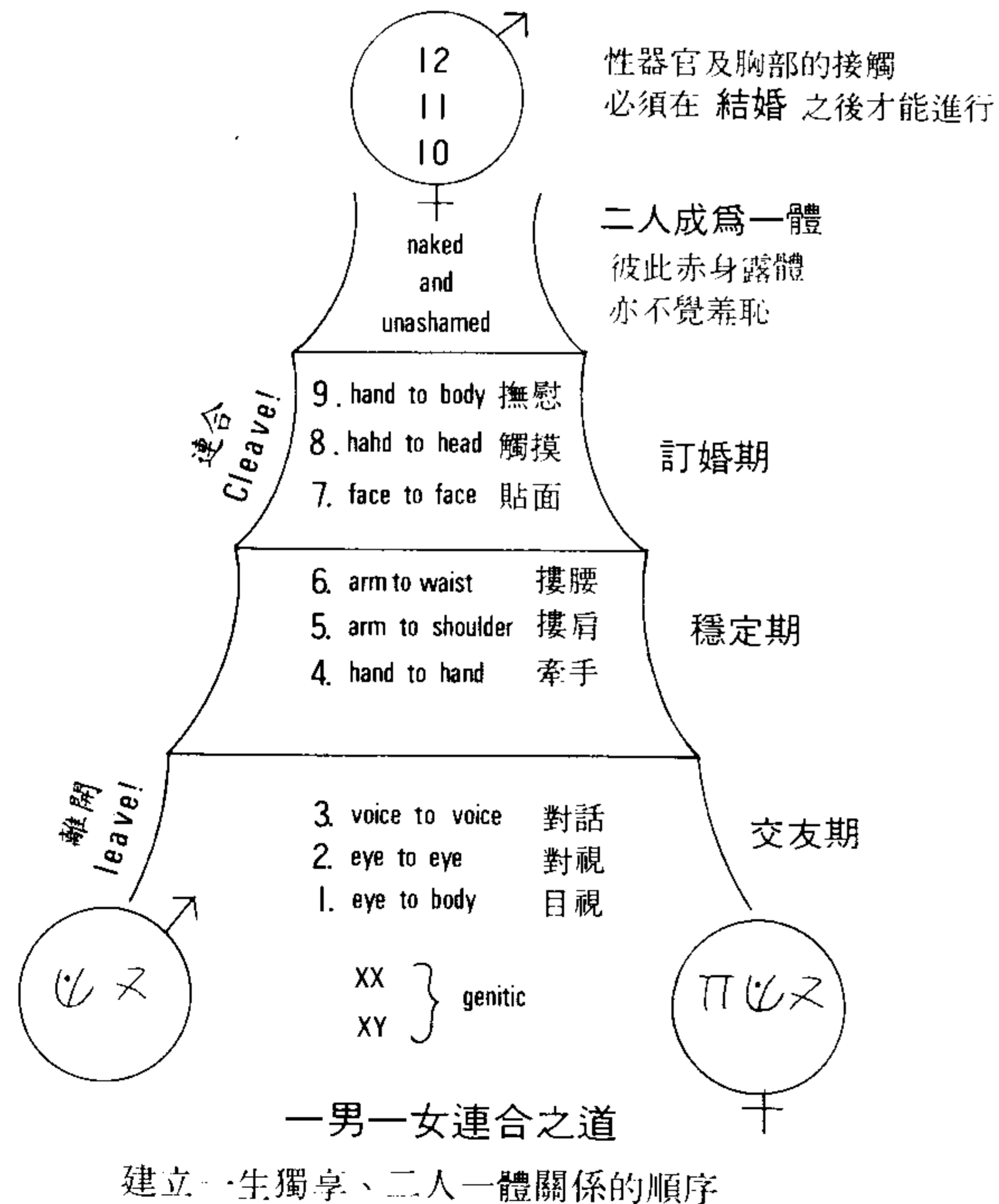


附圖 *Grace of Bonding: Healing for the Unfaithful and the Promiscuous* by Donald M. Joy, Ph. D.

天作之合

經文：創世記第一章 27 節，第二章 7 節；哥林多後書第三章 18 節。

「萬惡淫為首」（來十三 4），應遵守有神形像的關係來往。（詩八，九十；弗四 24；雅一 27）



註：

1. 聖經中有關治療淫亂的經文：創二 24；太五 27 ~ 32，十九 1 ~ 12；弗五 21 ~ 33；林前六 12 ~ 20，七 2；彼前三 7；但十二 10 ~ 11；詩一 1；瑪二 16。

2. Bible + Incarnation + Science = Truth

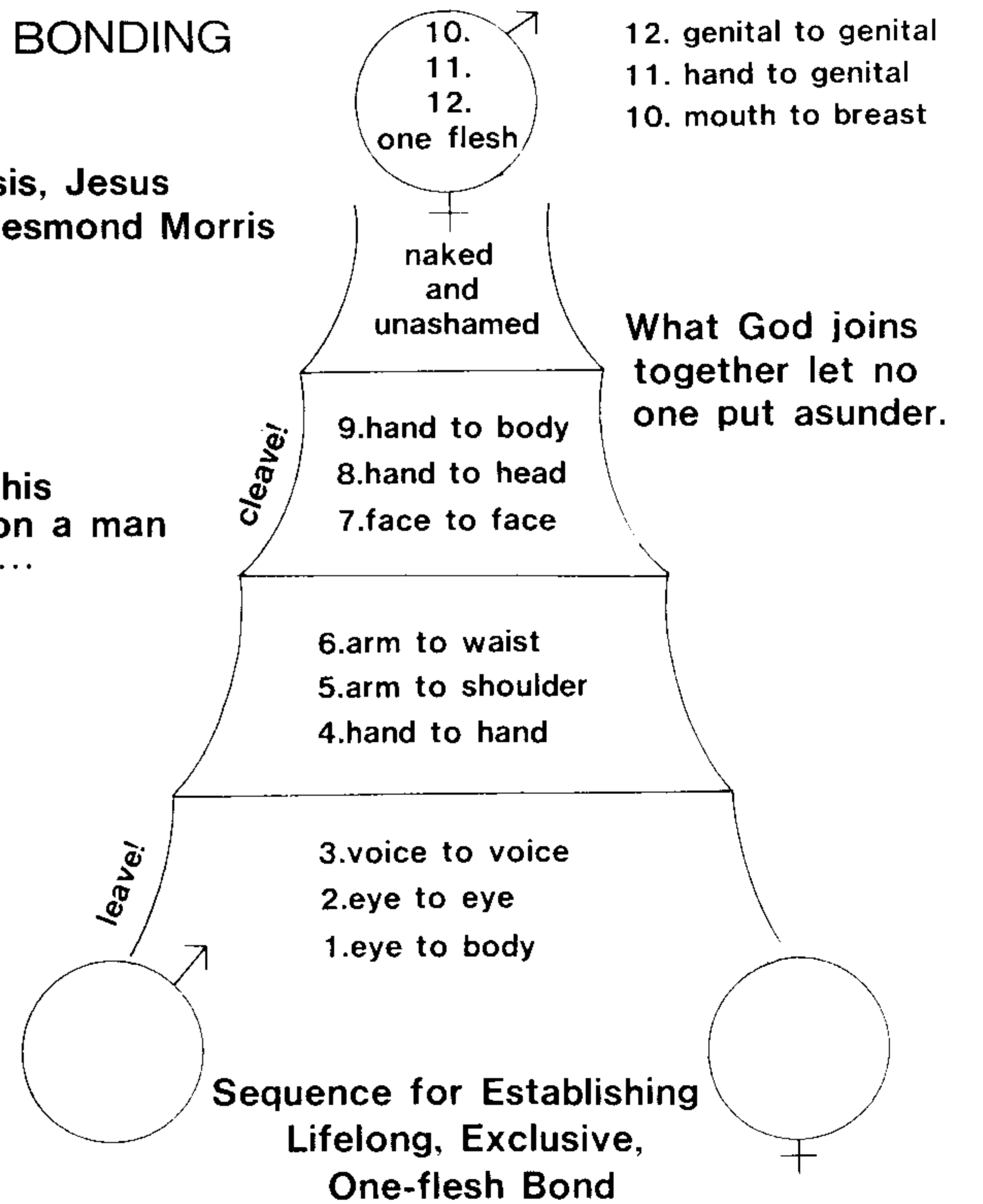
聖經 + 道成肉身 + 科學研究 = 真理

3. 本文改編自 Donald M. Joy, Ph.D. 所著 *Grace of Bonding: Healing for the Unfaithful and the Promiscuous*. (見附圖)

PAIR BONDING

Genesis, Jesus and Desmond Morris

For this reason a man shall...



附圖 *Grace of Bonding: Healing for the Unfaithful and the Promiscuous* by Donald M. Joy, Ph. D.

教我如何瞭解我的孩子

經文：箴言第二十二章 6 節

1. 耐心的聆聽小孩的談話，而且盡我所能地答覆他們所有的問題。
2. 以尊敬和尊嚴對待他們，正如我期望他們對待我一樣。
3. 管教他們必須在適當的時間和有正當的理由。
4. 要常常用愛心去管教他們。
5. 常常要記住他們是小孩子。
6. 給他們自由的空間並支持他們，幫助他們長大。
7. 答應他們所有合理的要求。
8. 若爲了他們的益處而不答應他們的要求，即使讓他們傷心，也要堅持。
9. 做個好的榜樣，使他們喜愛和尊敬您。
10. 愛神、敬畏神和守神的誠命（傳十二；申六）。

孩子對父母親的「十誠」

經文：箴言第二十章 11 至 12 節

1. 我的手很小，當我鋪床、畫圖或丟球的時候，請不要期待我做得完美。我的腳也短，走路時請慢些，好讓我跟上您。
2. 我的眼睛沒像您們已經看到世界的廣大，所以請您讓我在安全的環境下自由去探索，不要給我不需要的限制。
3. 家事常常需要做，但是我年紀小小的，還沒長大，請您耐心樂意的給我解釋這快樂人間的一些事。
4. 我有很敏感的知覺，請您敏悟我的需要。請您不要整日跟我嘮叨。請您對待我正如您希望人家對待您一樣。
5. 我是神特別的恩賜，請按照神的旨意珍惜我，讓我對我的行爲負責。請用愛心來指示我、教導我。
6. 我需要您的鼓勵，幫助我成長；但不是過分的讚揚。請您批評我的時候從寬；批評我所做的事，而不是評論我的人格。
7. 請您給我自由去決定我自己的事。允許我失敗，從此我才能從錯誤中學到教訓。這樣，有一天我才能對自己的人生下各樣的決定。
8. 請您不要凡事替我做，這樣我會覺得我的努力沒達到您的期望。請不要拿我跟我的兄妹比較。
9. 您們父母親週末不必憂愁放離我們。孩子們需要離開父

母親去度假，正如父母親需要離開孩子們去度假一樣。

10.請按時帶我上教堂及主日學，留下好榜樣讓我跟隨，我很樂意對神有更多的認識與追求。

麥帥爲子祈禱文

主啊，教導我的兒子在軟弱時能夠堅強不屈，在懼怕時能夠勇敢自持，在誠實的失敗中毫不氣餒，在光明的勝利中仍能保持謙遜溫和。

教導我的兒子篤實力行而不從事空想；使他認識祢——同時也認識他自己，這才是一切知識的開端。

我祈求祢，不要讓他走上逸樂之途，而將他置於困難及挑戰的磨鍊與刺激之下。使他學著在風暴中站立起來，而又由此學著同情那些跌倒的人。

求祢讓他有一顆純潔的心，有一個高尚的目標，在學習指揮別人之前，先學會自制；在邁向未來之時而不遺忘過去的教訓。

主，在他有了這些美德之後，我還要祈求祢賜給他充分的幽默感，以免他過分嚴肅；賜給他謙虛，使他永遠記著真正的偉大是單純，真正的智慧是坦率，真正的力量是溫和。

然後，作爲父親的我，才敢輕聲地說：「我總算沒有虛度此生。」阿們！

父母的祈禱

天父啊！造就我成爲一個更好的父母，
 教導我能了解孩子們，
 讓我有耐心傾聽他們要說的話，並且溫和的答覆他們所有的問題。
 不要讓我無理的干涉他們或反對他們，
 讓我謙和有禮的對待他們，正如我要他們以同樣的態度對待我。
 當他們讓我覺得不悅的時候，決不要讓我訕笑他們的錯誤，或羞辱他們或嘲弄他們。
 願我永不爲了自私的滿足或表現自我的權威而責罰他們。
 指引我，不要誤導孩子說謊或偷竊，並時時刻刻提醒我，以身作則，告訴他們誠實爲快樂之本。
 我祈求祢減去我心中的罪惡，當我行爲失態的時候，幫助我。

主 啊！保守我的口舌！
 願我能體貼孩子們仍是孩子，不該拿成人的標準去衡量他們。
 讓我不要剝奪了他們自我決定的機會，
 賜給我寬大的胸懷，去答允他們所有合理的要求。
 賜給我決斷的力量，去拒絕會寵壞他們的特權，

造就我成爲公平、公正以及溫和。

裝備我，主啊！使我的一切可以爲我的孩子們所愛戴、尊重以及效仿！

家庭與教會

感謝神的帶領，讓我在台福總會家庭部事奉，並在洛福與聖安教會有許多機會從事協談工作。二十多年來在許多協談經驗中，我深深地領會到：有了健康的家庭才能產生健康的教會；同樣，有了健康的家庭，才會有安寧的社會。

以弗所書第五章 15 節提醒信徒的家庭，人人要謹慎生活，不要像愚昧人（原文為遲鈍人），當像智慧人。求神幫助我們每位兄姊在家庭和教會中不被「遲鈍蟲」侵擾，因為家庭和教會中每位需要不同，每人對他人要敏感關懷，方能滿足對方。

我們同時也要小心「亂蟲」的不斷侵入家庭與教會。真理是絕對的、永不改變的，今天的世界離開了神的真理，故生出許許多多的「亂蟲」來。例如若不守十誡和不守主耶穌的登山寶訓，那麼連信徒的家庭和教會也將被亂蟲侵入而出亂倫的事。

也願每個家庭中的每一份子愛惜光陰，不被「忙蟲」所佔有。在這二十世紀末葉，家庭中每個人都忙透了（心亡無心），實在很難建立家庭或教會各份子之間的親密度呢！人若賺得全世界，卻失去了家庭的溫暖與親密，那就忙得一點也不值得！需知家庭的甜蜜、教會的親切，遠勝賺得全世界。

我們當明白主的旨意，要被聖靈充滿，口唱心和讚美主。家庭和教會生活，凡事要奉我們主耶穌基督的名，常常感謝父

神。又當除去「固執蟲」或「面子蟲」，存敬畏基督的心彼此順服。家庭生活有一部分是屬靈的，超乎人性的因素。當二人（夫妻、父子、母女，或朋友等）越親近神的時候，他倆距離就越相近，他倆之間的關係也會更親密。這三角形的連合力量，不但聯繫兩人之間的關係，也聯繫與神之間分秒不離的關係。當神親身參與人際關係時，基督就成為這家庭或教會的元首。若沒有屬靈的三角關係，人與人間很難親近、信任、交通。

聖經說：「若不是耶和華建造房屋，建造的人就枉然勞力」（詩一二七 1）。神是房屋的建築工程師，但若家庭或教會中的成員，不願意讓神來為他們建造美滿的家庭或教會生活，神的能力也就不會在他們身上彰顯。為了使基督徒的家庭能反映基督的愛，家庭中每一位都必須同心順服元首主基督。我們當承認：「我不能作的，祂能為我作成。」「現在活著的，不再是我，乃是基督在我裏面活著。」（加二 20）

無論在美國，或在遠東，越來越多的家庭被自私、放縱情慾所拆散。基督徒的家庭生活當在這遍地黑暗無光的世代中挺身而立，建立以基督為元首，愛的家庭見證，來指引北美和全世界同鄉破碎的家庭歸向基督耶穌，而重新建立幸福美滿、合神心意的家庭生活，並使教會成為以主基督為元首，彼此相愛相敬，互助互勵，同心合意，榮神益人。

家庭應當有家庭禮拜以蒙神祝福。以下舉兩則家庭禮拜資料作為參考：

家庭禮拜參考資料(一)

讀經：詩篇第九十篇

金句：詩篇第九十篇 12 節

主題：永恆的價值觀

人生如旅客，生命短暫，人從何來？人生幾何？死後何往？生從神來（約三），榮神益人（約十），與神永偕（約十四）。神使人歸於塵土，世人要歸回；神的話語宣告：「按著定命，人人都有一死，死後且有審判。」（來九 27）信主耶穌就有永生，不至於定罪，是已經出死入生了（約五 24）。你是否有永生了？

聖經中有位神人摩西活到一百二十歲，他的生命可分成三個四十年：(1)首先的四十年，他覺得自己了不起（I am somebody！），在法老王宮長大接受當時最好的教育；(2)再來的四十年，他覺得自己卑微（I am nobody！），見神知己，四十年在曠野牧養，學習謙卑功課；(3)最後的四十年，他深深體會到全心仰望主的生活，時時聽從順服神，（God is all above！）帶以色列人出埃及，進入迦南美地。

摩西勸世人：以神作我們世代代的居所，神是永恆的，創造和管理宇宙萬物，從亙古到永遠，祂是神。人生轉瞬即逝，如流水沖去，如睡一覺，如花草；我們度盡的年歲，好像一聲歎息，其中所誇的，不過是「勞苦愁煩，轉眼成空」。故我們要：(1)敬畏神；(2)數算自己的日子，得智慧的心；(3)悔改報主恩；(4)飽得主慈愛；(5)一生歡呼喜樂；(6)苦難中有主的喜樂；(7)願神的作為向我們顯現；(8)願神的榮耀向我們子孫顯明；(9)願主神的榮美歸在我們身上；(10)願神堅立我們手所作的工。

為基督所做的才有永恆的價值，求神幫助我們全心愛主又愛人如己（可十二 30 ~ 31）。成功並非等於錢財多，升官發

財，五福臨門。我們應決心跟隨主基督的腳蹤行（腓二），與主同苦，方能與主同做王（提後二 11 ~ 12）。

家庭禮拜參考資料(二)

讀經：箴言第十二章

金句：「人心憂慮，屈而不伸。一句良言，使心歡樂。」（箴十二 25）

主題：愛則使重擔消散

人生難免有重擔，煩惱憂慮，但愛的力量必能遠勝重擔。父母愛子女是天經地義的天理，爲了子女，不管重擔如何也覺得無所謂；因爲愛心能使一切重擔消散。

耶穌說：「凡勞苦擔重擔的人，可以到我這裏來，我就使你們得安息。」（太十一 28）神就是愛；十字架就是愛。祂愛我們，爲我們犧牲到底；我們的主擔當我們的憂患，背負我們的痛苦，爲我們的過犯受害，爲我的罪孽壓傷。因祂受的刑罰我們得平安，因祂受的鞭傷我們得醫治（賽五十三）。

憂慮使我們的心消沈。有多少時候因爲煩惱和憂慮就搶奪了在主裏的喜樂平安。我們懼怕的事，百分之九十從未發生過，爲何懼怕呢？有什麼話能使憂慮者得安慰喜樂呢？神的話語能解決我們一切問題，滿足我們一切需要。神的話語能賜給我們無限的愛、赦免、信心、盼望和喜樂。當憂慮使我們消沈時，我們需要告訴主，將一切內心的痛苦感覺和使我們沮喪的事列出在主面前，然後詳細聽祂的慰詞。祂今天要向你說些什麼安慰的話呢？傾耳恭聽祂吧！（彼前五 7；太六 25 ~ 34）

憂慮使我們心身不爽，就像有小石頭在我們鞋內使行走不

愉快。不拿掉小石頭，走下去必不直爽輕快。這些小石頭可能是你的親戚朋友嗎？衝突未解開嗎？無能為力的工作嗎？誰使你生活煩躁呢？有何情況、環境、人事使你消沈呢？有誰的話語或無聲的行爲舉動使你悶悶不樂呢？是你自己或他人帶來失望灰心，使你心不安寧呢？神有好消息給你：「我主耶穌愛你，將重擔或小石頭交給我吧！我必給你安息。」

使教會成爲愛的大家庭

一個人得救是本乎神的宏恩，也因著承認自己是位罪人，虧缺了神的榮耀，需要救主耶穌的救贖功勞，認罪悔改，方能歸向真神，受洗加入教會，成爲愛的大家庭之一份子。故行事爲人要與蒙召的恩典相稱，以基督的樣式爲自己生活的模範。由隨從世俗的潮流轉成遵照基督的模範（ Christ Paradigm ）。

教會是愛的大家庭，每一會友或家庭每一份子就當實行三大合一（弗四 1 ~ 16）。(1)有心的合一；(2)信仰上的合一；(3)功用上的合一；如此方能發揮基督的愛於這大家庭，以吸引世人加入教會，榮耀主名！主耶穌爲信徒禱告的重點是：「使他們都合而爲一，正如祢父在我裏面，我在祢裏面，使他們也在我們裏面，叫世人可以信祢差了我來。」（約十七 21）。信徒們「完完全全的合而爲一」，方能叫世人認識主耶穌並知道神的大愛（約十七 23）。如信徒不能合而爲一，怎能向世人見證呢？

一、有心的合一

如何才能達到信徒在教會這愛的大家庭中真正「有心」的合一呢？合一的條件是教會每份子當「凡事謙虛、溫柔、忍耐，用愛心互相寬容，用和平彼此聯絡，竭力保守聖靈所賜合

而爲一的心」(弗四 2 ~ 3)。以基督之心爲心是信徒時時刻刻應有的態度。主耶穌虛己、卑微，甘願犧牲，死在十字架上。信主的神兒女們，也要學習主耶穌倒空 (Kenosis) 一切，被至聖的聖靈充滿我們，我們才能謙虛，彼此洗腳，有愛心、溫柔、忍耐、寬容饒恕、和平相處、合而爲一、榮神益人 (腓二 1 ~ 8)。使徒保羅也提醒我們，主耶穌復活升天，祂從天上來，在萬有之上，祂要充滿萬有；故每位信徒必得基督所量給的恩賜。每人皆有神所賜給的不同恩賜，不同恩賜在教會大家庭的發揮配搭，一定要「有心」的合一，才能使我們彰顯神的榮耀給世人看。因此我們「有心」的合一，勿忘學習保羅所勉勵的寶貴教訓：教會是像身體一般，基督爲頭 (元首)，我們各爲肢體，但合而爲一；一個身體、一位聖靈、一個盼望 (林前十二 12 ~ 26；參弗四 4)。我們的信仰、所得聖經知識，使我們更謙卑不驕傲。「一主、一信、一洗」(弗四 5)，不爭論「一洗」或「一浸」(長老會洗禮與浸信會浸禮，誰是誰非呢?)，最要緊的是信主耶穌而受洗 (浸) 必然得救，又得救後的生命不只讓耶穌做個人的救主而已，應每時每刻讓祂成爲個人心中寶座的基督 (爲王) 掌王權；非我，乃是基督 (加二 20)。三一眞神住在我們心裏 (約十七)，妙哉！神成爲我們阿爸！天父阿爸在我們上面，時刻看著我們；阿爸父神，貫乎我們每一細胞，浸透我們一切，住在我們裏面。(God is upon, through and in all.) 感謝神，祂是一切，故我們要一切爲神而活。(Christ for all, all for Christ.)

二、信仰上的合一

信仰上的合一，其眞義是「長大成人，滿有基督長成的身量」(弗四 13)。神賜教會各有不同的恩賜職位：使徒、先知、傳福音的、牧師和教師、智慧的言語、知識的言語、信心、醫病、行異能的、辨別諸靈、說方言、翻方言的、幫助人的、治理行政者、服待人的、勸導、施捨的，領導者、憐憫的、獨身的、自發性過貧窮生活者、殉道者、接待人的、宣教士、代禱者、趕鬼、音樂 (帶領崇拜的)……，(參看弗四 11；彼前四 7 ~ 11；林前十二；羅十二)。其目的是「爲要成全聖徒，各盡其職，建立基督的身體。……滿有基督長成 (成熟) 的身量」(弗四 12 ~ 13)。使我們不再作嬰兒，易中人詭計和法術，隨從異端邪說，小心不被異端邪教 (Cults) 和魔鬼法術 (Occults) 欺騙中計。

三、功用上的合一

爲達成教會愛的大家庭功用上的合一，每份子要立定心志「惟用愛心繼續說眞理」(弗四 15：Truthing in Agape.) 「凡事長進，連於元首基督」。不同的恩賜功用應凡事長進，由基督做元首來指揮；各團契、各細胞小組，彼此聯絡相扶助，推展並健全教會異象事工，使教會 (基督身體) 增長。各團契應省察自問：今年有幾位受洗歸主名下？每契友的質是否提高？每日靈修如何？生活是否有美好的見證？十一及奉獻是否進步？在教會有何事奉？與神與人的親密度長進嗎？各小組組織上的配搭如何？沒禱告摸聖工嗎？信仰長進或退步？生活上的聯絡如何？自私嗎？講閒話嗎？在主愛中是否取長補短？事奉主孤獨、自吹自擂嗎？估計自己過高或過低嗎？彼此尊重扶助嗎？領導管理如何？有目標，得人嗎？讀經進度？禱告生

活增進嗎？個人談道？門徒訓練？成人教育？全身都靠基督聯絡得合式嗎？百節各按各職嗎？照著各體的功用，彼此相助嗎？同工或「同攻」？認識團契在教會中的角色適中嗎？以自己團契最重要嗎？團契的活動、作法、目標與教會相配合嗎？本末倒置嗎？越來越像主樣式嗎？或出洋相？出鬼相？所做所為使教會基督身體漸漸增長嗎？在主愛中建立自己或建立自己王國？（弗四 11 ~ 16）求主賜給我們有心、有信仰、有恩賜，同心合一建立教會，榮耀主名。

VI. 離婚和再婚的 慎思明辨



基於主的愛和恩典，或人的遺傳、律法的約束？（羅五 20，六 2）今日離婚與再婚的事實繼續增加；美國有百分之六十的離婚率，離婚後再婚的佔百分之七十，加州有百分之七十三的離婚率；台灣五對結婚有一對離婚。我們應當找適當的神學典範，不拒絕或折衷聖經，說：基督徒有例外的選擇妙法等等。盡心竭力，但多年來，婚姻還是破碎，怎麼辦？還年輕又有了兒女？可見他倆可控制或無法控制（如情夫、外遇、有姨太太或又生了子女等）的因由，是罪或失敗或秘術（Occults）等等。傳統上觀點，無論如何，爲了子女和見證，絕不可離婚，但事實上無法阻止離婚，怎麼辦？再婚後如何恢復正常關係？父母的模範在那？教會可接受他們嗎？

三種立場：

1. 沒離婚，無再婚，沒有例外。這是基於馬可福音第十章和路加福音第十六章。Gothard, Ryrie, Pentecost, 眞耶穌教會，基要派等主張此一立場。

2. 沒離婚，無再婚，只有一例外：因犯淫亂（Porneia）緣故。基於馬太福音第五章和第十九章經節，有些准許再婚，有些不准。福音派的教會對再婚立場均持不同看法，各堅持己見。

3. 同 2 一樣，但只因不信的配偶要離去（林前七）。福音派意見不同，有些准再婚，有些不准。

大部份福音派贊同以上第 2 或第 3 的立場。

第四種立場，我想分享探求研討，雖有經文支持和釋經學（Exegesis）驗證，一定依然有爭論，故必須用新約神學倫理（N.T. Theol. Ethics）來論及離婚與再婚。請參考德國神學家 Helmut Thielicke 名著「新約倫理學」（Vol. I of

Theological Ethics)。我們當注重四福音所說的和書信 (*Epistles*) 論及的……經常免不了釋經學上的爭論；新約和舊約相對頭，加爾文派和時代神學派相對，故引起我們各因爭論點立場不同，將「真理」分派，自圓其說。

倫理學的研究，我們當採取較廣大的觀點。基本上，為何神學倫理在新約聖經獨佔角色？至少從最小論點推廣到最大的思想；從不顯著的，到較穩定的，故全新約考慮過後，我們就有恩典的倫理學 (*Ethic of Grace*)。這對我是極重要的假設 (看 Dr. Chafer 的書： *Grace* 和查考 DTS 恩典的含意)。

依照全新約之恩典倫理來看，耶穌和保羅所說的是原則 (*Principle*)，並非禁止 (*Prohibition*)。耶穌所論及生活上的重點，到底是禁止？或只表明罪的參與事實？我所看的是理想 (*Ideal*) 並非律法 (*Law*)；決不接受「登山寶訓」為新的律法 (*A New Legalism*) 或四福音的倫理獨論，離婚與再婚本身是失敗或是罪。但這種罪 (像所有其他的罪) 難道是不能得赦的嗎？主的教會能宣告離婚與再婚是絕對不能得赦免的罪嗎？

耶穌被法利賽人試探論到離婚這事，祂面對離婚的事實，但主說：起初 (神對婚姻的計劃) 並無離婚之事。人還未墮落之前，神的計劃並無離婚與再婚。主耶穌引用創世記第二章 24 節解明：起初神造男造女，二人成爲一體，故「神所配合的，人不可分開」。神向人是表示無條件的旨意 (*His Unconditional Will*)。

但當人背叛神，犯罪墮落後 (創三)，神就不再對人行使祂無條件的旨意了。如果祂使用祂無條件的旨意的話，罪的結果就必該死受審判。但祂暫延它，反而爲人類開了一條「恩

典」之路 (*Gracious Provision*)。恩典之路成爲神有條件的旨意 (*His Conditional Will*)。神的性格無變，但作用上由無條件改爲有條件的旨意。神的條件乃是恩典救贖。雖然在舊約時代，神使以色列人在律法下受刑罰，但祂顯著地恩待以色列人，不然的話，以色列早就滅亡了。

神對祂原來的計劃絕不妥協，但在新約之下，神對付人的失敗犯罪乃是赦免、救贖和更新。舊約神學關於離婚和再婚是不全的、有限的、昏暗不明的、片斷的……無論用推論或歸納法，我們很難下結論。小心應以「不加」也「不減」神的話語爲原則。無疑地，神對我們婚姻的藍圖乃是一男一女成爲一體，一生同甘共苦，合夥同居。在 Dwight Small 的書 *Christian Celebrate Your Sexuality* 中，有二章詳細論及二人成爲一體 (*One Flesh*)，討論到三位一體的神，與二人一體 (夫妻) 間的關係，由夫妻成爲一體，進而完成團體間的一體性；由有神形像的男女關係，推進至有神形像的人際關係。

在舊約聖經裏，沒有律法制定婚姻的政體，故也沒有律法制定離婚。直到利未記才有些條律，但並沒有基本的律法，提到禁止離婚的事。利未記有特別詳細地提到淫亂的各種罪名和刑罰，但沒有律法制定離婚。如果離婚因違反神有條件的旨意而成爲絕對禁止的事，那麼爲何利未記並沒有條律詳細說明禁止離婚呢？

申命記第二十四章提到禁止離婚的事實；丈夫誣告妻子婚前不貞潔就被禁止不可休妻。含意是：一定有些其他理由丈夫要休妻。如果有任何理由的話，爲何不離婚呢？

有何背景不可離婚呢？背景就是在有些條件下，丈夫可以與他妻子離婚。在摩西律法可找到雙重含意；如果婚姻結合違

背神的旨意，就下命離婚（拉十）。

舊約裏對再婚權一點沒起疑問，離婚的婦人能自由選擇任何人再婚。但第一次婚姻是配定的，非能隨心所欲自由選擇，故再婚容許更大的自由。有些含意可給我們思考：當以色列人有摩西律法的組織時，離婚和再婚已經成爲民間的慣例，因此申命記第二十四章我們不可稱它爲「基本的律法」，應稱它爲「規條律法」（Fundamental Law vs. Regulatory Law）；並非藉律法形成政體（Institution），反而條規約束已形成的政體。

申命記第二十四章 1 至 4 節有幾次提到「若」（請讀全文）：人若娶妻之後，見她有「不合理」的事，不喜悅她，就可以寫休書（A bill of Divorce）交她手中，打發她走。這是大家公認了解的習俗，不需解釋其所以然，因規條斷定當時風俗習慣。她再婚後，若後夫不喜悅她（注意不同點：前夫見她有「不合理」（Indecency）的事，後來再婚後，後夫不喜悅她……演變成更簡易的事），就寫休書交她手中，打發她走。後夫若死了，前夫不可再娶她爲妻，因這婦人已被玷污了。

「休書」乃是法律條文顯然地見證並退回嫁妝（婚姻風俗）；「休書」也叫做「斷決書」（Bill of Cutting off），意即「算了」（Put away 弄走）。如馬利亞許配給約瑟，但在訂婚期時發現她懷孕，約瑟就想暗暗地把她休了（太一 19）。

在舊約時代背景，申命記第二十四章 1 至 4 節是極重要的，就像新約聖經對我們今日信徒佔很重要的地位。這經文在耶穌時代曾經被爭論過；Hillel 和 Shammai 兩派大大地爭論

一百多年，他們試探耶穌，可否離婚。如你讀馬太福音和馬可福音，你還不曉得這乃是反抗 Hillel 和 Shammai 之背景，你就白讀了。法利賽人是摩西五經律法（Torah）的保護者和釋經者（或說明者），他們試探耶穌說，人無論什麼緣故，皆可離婚嗎？兩派對這繼續爭論得很厲害，他們想使耶穌難下台，祂作任何選擇立場，他們會試探祂或懷疑祂。主耶穌的任何解答，都將無法滿足他們。這完全出於矛盾辯論，自大自對而已。故在舊約時代，離婚和再婚不會引起社會的排斥，不但民間認可，宗教禮儀也認可。在以色列社會裏，你找不到反對離婚和再婚的條規。

申命記第二十四章的中心重點是：前夫不可再與休過的同一妻子再婚。這乃是保護妻子權利。雖然容易離婚，但最好三思而後行。爲了不喜悅或「不合理」的事就很快隨便打發她走，以後就再沒機會與前妻再婚了，（別人可以與前妻再婚，但你不行如此做），因律法保護妻子權利。如丈夫不喜悅妻子，見她有「不合理」的事，就可寫休書與她離婚。誰知道什麼是「不合理」的事？此婦人再婚後，如後夫只爲了「不喜悅她」的原因就再打發她走，她不可與前夫再婚，因她已被玷污露體（The Nakedness of her）。很有趣的事就是今日對這看法含糊不清，像以往摩西世代一樣無法對其所以然下結論。就是最新的猶太教字典、百科全書（Encyclopaedia Judaica），也無法解決它。猶太人還未能處理這難結。

離過婚的婦人不准與前夫再婚，因根據申命記第二十四章 4 節，這婦人已被第二位丈夫玷污了（Defiled）。問題在於是否再婚是爲了保護妻子，或是第二次婚姻的玷污，因此前夫不可再要回前妻。事實上在以色列，他們准許第二次離婚的婦人可以再與第三位男子再婚（但決不准與第一位丈夫再婚）。

故這污點的問題，很可能與原來的「兩人一體」（One Flesh）關係有特別奧妙的因素吧？為何？述說你的爭論點？如保護她的話，保護什麼？

有許多觀點看法：有人說玷污為「不潔淨、不正當」。摩西律法（Torah）Masoretic 經文註「不適宜」或「令人討厭的」（Obnoxious，應受處罰責備的）。故此仍引起 Hillel 和 Shammai 兩派不同思想的爭論。他們也很難下定義。Shammai 堅持惟有一點：「玷污就是犯淫亂」（Sexual Immorality），這乃是離婚的惟一許可原因。Shammai 所關心的是離婚的問題，並無再婚。但如犯淫亂必被治死，怎能再婚呢？我們今日所關心的問題是再婚比離婚更重要，不是嗎？

Hillel 這派爭論說：玷污為「任何不喜悅的事」。看看第二次離婚因由，只說「不喜歡她」就打發她走，故 Hillel 建造他的個案大部份基於「不喜悅她」，這成為有限的解說。是否因 Hillel 學者的大論結言或是大眾的慾望，因為「不喜悅她」的因由實在太容易了。當耶穌在世的時代，「不喜悅她就與她離婚」這學說佔優勢流行的自圓其說。Hillel 不贊成 Shammai 學說：玷污為「犯淫亂」；因如犯淫亂則姦夫淫婦都必治死（利二十 10）。故 Hillel 解說：任何性交的罪皆很詳細描述並定下刑罰之法，但從未特別地提到離婚和再婚和其刑罰。犯姦淫的刑罰是死刑……故這玷污絕對不是論及姦淫。這是大爭論點，這問題至今在猶太人中依然還是沒有解答。

我個人以為聖靈故意留下不明文句，一定有神的旨意；這旨意惟有神知道。事實上，我們讀摩西律法，盼望找到律法明文條例和其簡明的註釋，但論到「玷污」這文句卻是無明文註解，神的靈帶給我們這進退兩難的難題。這真能產生有些值得同情或可離婚的因由？尤其我們住在這墮落的世界，雖有基督

的救贖，但因世界、肉體和魔鬼的引誘試探，以致犯罪離婚。故我們如要認清這問題，就必須有些規則來處理它。

有很多可離婚的因由，或有很多容忍的因由（Valid v. Tolerated Reasons）。但我們所要處理的思念並非摩西律法，乃是「讓步法」（A Concession）。很難分別何為基要的摩西律法？何為一些讓步法……（律法之外還有妙法嗎？）但這論點又好像必須與律法合併才行！「容忍」這文句是從神有條件的旨意來看，意義是違背了基本婚姻法規，故必須用「容忍」方法來處理。

當耶穌被審問時，祂並非解決、澄清兩派爭論點。有些學者主張耶穌解決他們的爭論，有些主張耶穌站在 Shammai 那邊……，但甚至 Bill Gothard 主張主耶穌並沒解決兩派的爭論。我們的主表示這爭論乃是次要的，祂馬上回到起初神的心意並沒離婚的事。主耶穌帶他們回到摩西律法之前：起初神對婚姻的藍圖（理想），神並沒有設計標明離婚與再婚。繼續回到「起初」……請注意，當主耶穌說：「起初神造男造女……與妻子連合，二人成為一體。」祂直接引用創世記第二章 2 節並加上註釋：「既然如此，夫妻不再是兩個人，乃是一體的了，所以神配合的，人不可分開」（太十九 6）。故祂的旨意乃是注重：「起初神對婚姻的理想並沒離婚的事」，因此祂表示絕對立場，我們應當回到「起初……」。祂很簡明地宣告：回到「起初」人還沒墮落前（Pre-Fall），神對婚姻之理想觀點——「神配合的，人不可分開（夫妻的一體性）」。神原來對婚姻並無離婚的想法。

接著，當法利賽人提及摩西准許休妻（離婚）的事，我們的主就直接一針見血指正（校正）。「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」（太十九8）。當主說：「但起初並不是這樣」，主就用句點結束，祂沒給任何人機會插入任何思想學說；祂不給人自己選擇這樣或那樣，祂所表示的立場乃是在舊約摩西世代裏，因人心硬，婚姻失敗，神就讓步容許人休妻，「但起初並不是這樣」。神給人自由意志選擇；當人犯罪，隨心所欲離婚，乃是人的責任，不應當歸到神本身負責（看羅一）。我個人常問：「神在恩典時代比律法時代會更嚴謹嗎？」基督徒難道就以「廉價」（Cheap Grace）出賣主恩典嗎？反過來看，新約時代神的恩典不比律法時代顯著嗎？（見約四，八）我並不以為神的恩典在今日世代減少，但我應表示淺見：在新約下生活，我們應當有更高的道德標準（太五，六，七）。神的恩典和公義如何並行呢？

瑪拉基書第二章 14 至 16 節，神說：「我恨惡休妻的事」。因此有人就下結論說，照這樣看來，離婚的事絕對禁止。但神說，祂恨惡休妻的事……神並沒說：「我禁止離婚之事」。也許我們很容易曲解經文，但我們應當分明神到底說什麼，神只說：「我恨惡休妻的事」。但事實證明，任何有離婚親身經歷的人皆可與神的話認同：「我恨惡離婚這件事」；我們全都恨惡離婚這事！但當神親自說：「我恨惡休妻的事」，上下文和當時的背景如何呢？當以色列人從巴比倫被擄回國，有奇怪的事發生；有些人就故意休妻，爲了娶那些從巴比倫帶回來的異邦女子。神重點是在於：他們以詭詐待妻，放棄幼年所娶的妻，與異邦女人再婚，沒情、沒良心。故神要祂的子民當謹守己心，不可以詭詐待幼年所娶的妻。神恨惡這休妻、以強暴詭詐待妻這事件，難道神恨惡以上這種離婚的事，也就是說，祂恨惡所有離婚個案嗎？從上下文經節，我們很難下此結

論。可能我們可強解經文合己立場，但神惟有說：「我恨惡休妻的事」。「恨惡」和「禁止」很可能的不同，是在於從神有條件和無條件旨意之下來看吧？

舊約片斷、不完整的經節很難幫助我們下結論，現在我們應從新約經文著手。關於離婚和再婚的經文在四福音中提到四次：馬太福音兩次，馬可福音和路加福音各一次。例外子句（Exception Clause）兩次在馬太福音提及，馬太福音以外並無「例外子句」。Gundry 解說，耶穌親口宣告：絕對禁止離婚與再婚之事（馬可福音和路加福音記載），然而在馬太福音中有兩次並沒有絕對禁止離婚與再婚之事，又給「例外子句」許可證。Gundry 說，可能耶穌忘記祂所說的，所以祂又補上「例外子句」，也可能祂說錯了再改正它；或是可能福音書主編者隨心所欲加上「例外子句」。因此我們無法知道是誰作怪？真理在那？這些假設、新派的高明思想，我個人無法接受（林前一）。

我個人認爲，主耶穌在馬太福音所寫的對象是猶太人，馬可福音和路加福音所寫的對象是外邦人，故無需要用上「例外子句」來註解特別情況。馬太向猶太人引經據典解明「例外子句」，然而馬可和路加向外邦人只有表示神原來對婚姻的看法，故綜合起來並沒矛盾。馬太福音第十九章 3 節，法利賽人來試探耶穌。那種律法？羅馬律法？不是羅馬法律，乃是摩西律法。是摩西律法的監護人和翻譯者的法利賽人，來到主面前要試探耶穌說：「人無論什麼緣故，都可以休妻嗎？」其含意乃是：「依照摩西律法，離婚無論何故是合法，是理所當然的吧？」（Hillel 和 Shammai 的辯論）。如果能讓主表示站在某一派立場，祂就失掉一半的羣衆。這並非關乎羅馬法律……

只關乎摩西律法。我相信主耶穌只回答他們所問的而已。也許你不贊成我的看法？摩西律法所許可的是什麼？這問題只限於摩西律法，我想耶穌的回答也限制於摩西律法。這也許你、我的看法有不同之點。我想我們的主只告訴他們所能領受了解的而已，祂並沒超過所問的問題本身，就好像登山寶訓所說：「不要把聖物給狗，也不要將你們的珍珠丟在豬前，恐怕牠踐踏了珍珠，轉過來咬你們」（太七 6）。主不給嬰孩肉吃，故祂不超過解答他們所問的問題本身。

耶穌用最高的道德標準來解明「真正的公義」，故我們的主所關心的乃是婚姻本質，神起初對婚姻的理想藍圖（太十九 4 ~ 6）。其次就處理因人犯罪、婚姻失敗或人心硬才離婚的，「但起初並不是這樣（休妻之事）」。主說：「凡休妻另娶的，若不是為淫亂的緣故，就是犯姦淫了」（太十九 9）。

耶穌在此表示「原來的公義」遠超過任何法律問題。原來的公義與摩西律法無關緊要，「原來的公義」理想婚姻藍圖：二人成爲一體，神配合的，人不可分開，這是神的計劃和目的。但在這裏（太十九 9），我想我們不能說，主耶穌給我們定下了一條新的律法。福音派中有些認爲這是一條新的律法，我個人無法接受此觀點，因爲我們的主說：「但起初並不是這樣（離婚之事）。」祂並沒說：「從今起並不是這樣。」祂並沒否認在這墮落的世界中離婚的事實；祂並不想回復所謂原有純淨的「起初」，祂也不拒絕摩西律法所許可的離婚禮節。祂並沒說：「對不起，你們的釋經學觀點錯了……你們應當拿掉申命記第二十四章 1 至 4 節。」祂並沒如此做，反而祂接受它……但有進一步表明：離婚是犯罪，因心硬。我要表示我簡明的立場：神的理想婚姻乃無離婚之事，但墮落的人有時離婚是難免的。這當然將引起挑撥激動的許許多多的事情，但就是耶

穌本身祂很明顯地表示：爲淫亂的緣故，離婚乃是許可的。祂接受離婚之事，但祂有解明：離婚是牽涉陷於罪，「凡休妻另娶的，若不是爲淫亂的緣故，就是犯姦淫了，有人娶那被休的婦人，也是犯姦淫了」（太十九 9）。馬太福音是猶太人的福音，爲何「淫亂」是特別例外的因由呢？因爲神創造男女成爲一體，祂的心意，乃是藉著性交，男女夫妻本質上就連合一體。性交是最基本的婚姻結合本質。犯上淫亂罪，夫妻的結合（Bonding）就分裂，如再染上性病，傳染疱疹或愛滋病（申二十八 15 ~ 68），將帶來許多人的不幸死亡。統計學宣佈，如果美國人繼續隨便過淫亂生活，到主後二千年，有愛滋病的人將達美國人口的三分之一。希伯來書第十三章 4 節說：「婚姻人人都當尊重，床也不可污穢。因爲苟合行淫的人，神必要審判。」

在 Arndt & Gingrich 所著 *A Greek-English Lexicon* 一書中，對淫亂（Porneia）的定義是：雜交（Promiscuity）、賣淫（Prostitution）、不貞節（Unchastity）、亂倫（Fornication）、不法的性交（Unlawful S.I.）等，亦即 Liddell Scott 所謂的私通（Illicit Intercourse），也就是 Frederick Houck 所著「新約神學辭典」（*Dictionary of N.T. Theology*）中的「外遇」。

耶穌所說的對象乃是猶太人；摩西律法權威闡明解釋專家；他們明白耶穌所說的淫亂字意。

Ryrie、Pentecost、Bustanobe、Gothard 等堅持「淫亂」指同血統親族的婚姻（Consanguineous Marriage）。爲何 Porneia 只限制於親族的婚姻？從上下文或字源學研究，耶穌絕對不是指淫亂爲親族的婚姻；因摩西律法禁止親族結

婚。上下文說些什麼？Hillel 和 Sammai 的爭論，並非同血統近親婚姻的爭論！因當代猶太人都以為近親婚姻是不合法、不成體統！難怪門徒們驚異地對耶穌說：「人和妻子既是這樣，倒不如不娶」（太十九 10）。這表示他們了解耶穌的回答是很嚴謹地限制任何離婚的辯解理由。除了犯淫亂，不可隨心所欲，亂離婚。

Thielicke 所著 *Ethics of Sex* 一書中提到 Niebohr 的意見：用救贖的實體論（Redemptive Realism），來處理墮落世界所帶來的罪惡、失敗、懼怕、憂傷等等。神的恩典和祂的全權夠我們用！你對約翰福音第四章和第八章耶穌的處理看法如何？祂的做法是否改變了摩西律法？今日的教會能接受赦免這種人嗎？

為何馬可福音和路加福音沒有包含「例外子句」？為何馬太福音有記載「特別子句」？主耶穌也許一方面宣告在人墮落前神完全的婚姻旨意，但是面臨墮落世界的現實，祂另一方面就宣稱承認那實質的例外。一方面宣告神原來的宗旨，另一方面宣告神的恩典，故沒有相抵觸矛盾。因當代人对休妻的事太隨便了，耶穌在登山寶訓中教導勸人：「所以你們要完全，像你們的天父完全一樣」（太五 48）。我們現今的世代邪惡，這淫亂邪惡的世代如何勝過試探呢？就是與耶穌認同（太十六 24）；我們該效法天父上帝，好像蒙慈愛的兒女一樣（弗五 1~7）。

耶穌向法利賽人律法權威者，提出「例外子句」為離婚理由，但祂並沒有以實例來處理一個實際離婚個案，這使我們很難遵主而行。約翰福音第八章當行淫的婦人被捉到主面前受審時，耶穌的作法是如何？超法嗎？用律法或恩典來處理犯姦淫

的事？但耶穌從未處理過一件離婚與再婚個案，祂也沒教導教會應當如何處理特別離婚與再婚案件，如果祂想執行「新律法」或祂要教會執行「管教」（像新約書信所寫的），我們的主一定會給我們特別詳細的明文教導。故「靜」論很難得下場如何？

R. G. Tasker 曾說過：「在第一世紀並沒有給我們適當的離婚與再婚法則以致可被使用在二十世紀的基督徒。」我想這是很現實的問題。今日我們所面臨處理的事，耶穌或保羅，或新約其他作者沒處理過……就像騙婚（Fraudulent）——現今法律名詞，即婚後發現被騙；像先生有家族性的精神病，或複雜的犯罪、暴力行為。那麼是否可試婚？同居？故教會面臨許多挑戰。

有名的清教徒牧師 Milton 竟離婚三次，（他也是舉世聞名的文學家），……離婚乃是罪惡和失敗，難道 Milton 就是一位失敗者嗎？有些離婚後再婚，更得神的恩典和福氣，這要如何解釋？（實例：Denver 個案）

耶穌回答法利賽人是按照摩西律法來引證。我們如何將救贖層的婚姻觀放大來處理馬太福音第十九章 1 至 10 節？創世層、墮落層、救贖層和完全層如何相稱？那一層為我們今日生活的理想？（研讀 John Stott, *Involvement* Vol.2）。

保羅只有在哥林多前書第七章論到一點離婚和再婚的事，此次經文又是只有回答些問題。哥林多前書第七章 1 節：「論到你們信上所題的事……」到底是提到什麼事？我們真盼望手中有那一封信以致很客觀地知道，保羅針對何事回答的實情。保羅的解答到底針對何事？沒那封信，我們只好推論其含意吧！

羅馬書第七章 1 至 4 節是附帶的；此乃是跟著羅馬書第六章附加的舉例。此段經文處理婚姻的一般原則，並無關任何例外個案，主題並無婚姻，乃是第六章所論及律法之理；舉例說明律法。故羅馬書第六章保羅說到基督的死使我們脫離律法，因此我們就從律法之下釋放出來得自由，叫我們服事復活的主，不被律法約束，不按著儀文的舊樣，乃按聖靈的新樣（羅七 6）。一般婚姻的律法……丈夫還活著就被約束，丈夫若死了，她就脫離了丈夫的律法約束，可以再嫁並非淫婦（羅七 3）。沒提到離婚之事，就像馬可和路加沒提到「例外子句」一般。故羅馬書第七章 1 至 4 節惟有提示婚姻的一般法則而已。大主教 Trench 曾說過：「我們非能從一經文形成教義；一段經文怎能果斷地佔有其他多次經文的明證呢？」羅馬書第七章 1 至 4 節主題並非離婚，怎能惟用此次經文處理離婚之事呢？新約作者馬可、路加、約翰、彼得、雅各、猶大都沒談到離婚，許多人就說耶穌和保羅所論到的離婚之事就夠用了。聖經給我們足夠的婚姻原則，也給我們例外個案：耶穌所提因「淫亂」的緣故，和另外保羅提到「不信的配偶」。也許藉此足夠引導我們做牧師的，應當小心處理不同的離婚個案。

耶穌對猶太人，保羅對希臘基督徒所處理的離婚個案，其特別個案回答就可應用於每時代不同的人嗎？由特別例案（Particular）來形成一般離婚教義嗎？或是我們准許按個案處理？

哥林多前書第七章太注重單身的價值，這怎能應用在各時代呢？這跟原始神婚姻的藍圖有矛盾！以弗所書第五章又詳論夫妻關係，為什麼？主要經節哥林多前書第七章 6 節因現今的艱難，單身較好；怎能將當地當時的暫時情況應用到每世代「守單身」論呢？RSV 翻譯為「可能就要發生的艱難」

（Impending Distress），意指主再來前的災難，暫時的艱難。Leon Morris 也說明：「這乃是指主再來前將帶來的暫時災難。」難道二千年來，因主還沒有再臨，故繼續守單身嗎？當時尼羅王（A.D.64），後來的 Domician（A.D.34）等逼迫信徒，如有妻和兒女行動不便，殉道後呢？故我們不該將非常（Abnormal）情況，應用到平常（Normal）景況！但也不能忽略「獨身的恩賜」（太十九 12），為神國緣故，立誓在今世堅守貧困、貞潔和獨身（Vow of Poverty, Chastity & Celibacy）。例如：耶穌、保羅、John Stott、Mother Teresa、教皇、神父、修女等等。

哥林多前書第七章 27 至 28 節，保羅處理離婚之事，研查原文：「你有妻子纏著（已結婚）呢？就不要求脫離（離婚）。你沒有妻子纏著呢（已離婚）？就不要求妻子。你若娶妻（再婚）並不是犯罪。」當然這原文的釋意又會引起許多爭論，但我個人相信保羅處理離婚個案，他會很有智慧，小心著手，不隨便讓人隨心所欲。我們今日也要求神賜我們智慧，聖靈引導我們用真理釋放罪人，不隨便定人罪或加給人罪惡感。

哥林多前書第七章 29 節：「那有妻子的，要活像沒有妻子」，決不斷章取義，勸丈夫如此無責任生活。我們很容易在哥林多前書第七章中，隨便引用經文胡說八道……造成許多害人害己的教義來，引起爭論，教會分裂，不榮神益人！

哥林多前書第七章 10 至 11 節，保羅表明這乃是主吩咐的，「妻子不可離開丈夫」，意指離婚後，讓她守單身（Let her remain single）；東方婦女常見，但西方少見極了；「或是仍同丈夫和好，丈夫也不可離棄妻子」。這裏保羅的意見與耶穌有何不同呢？是否就是「淫亂」特例也要像何西阿先知一

樣忍到底呢？如丈夫不要和好呢？要等一世人（台語）嗎？和好的可能性多大？在那種情況下去和好？如何溝通和解？聖經這裏是否想處理那種特別的問題個案？神學上的倫理立場呢？保羅並沒有提到騙婚、強婚、速婚、酒鬼、賭鬼、耽溺吸毒者、同性戀、早婚、精神患者、愛滋病、泡疹等等，怎麼辦呢？

哥林多前書第七章 12 至 13 節，不信的還情願與信的配偶同住，就不准離婚；不可說信與不信的不要同負一軛就離婚算了（林後六 14 ~ 18）。第 14 節，不信的因信的配偶成聖，不然你們的兒女就不潔淨，這講的是何事？第 15 節，「但如不信的要離婚，就由他（她）離去吧，因神召我們原是要我們和睦」。兄弟遇此事「不必拘束」（Dulow = to bind, to make a slave of；不為奴，不縛綁），依必須之法處置。但接著保羅並沒有處理信的配偶到底離婚後一世人守單身，或就去再婚好？由第 16 節看，保羅還盼望能和好，救不信的配偶！但是否等到死呢？第 17 節說：「只要照主所分給各人的，和神所召各人的而行。」

神和信者各人之間的選召和分給各人的恩賜如何？守單身不再婚呢？或再婚呢？John Murray, Jeffrey Fisher 等學者均採取應再婚，「很明顯保羅的立場乃是，事到此情況被迫或被放棄，既然除去婚約，就當再婚為妙，此乃是天經地義。」Hans Gonselman 說，「自由的法則應當得勝；基督徒不再被異邦不信者的行為拘束，信的配偶離婚後應當再婚。」我個人並非與上述學者認同，因有很多因素是要好好地考慮才能做決定，況且我們怎敢替別人和神做決策呢？離婚和再婚的事是當事者與神個別的決定，並非我們替他（她）做決定。如不和睦就離婚嗎？有人就控告保羅膽大如天，以「情況道德論」

（Situation Ethics）或照價值觀來下決定（Scale of Relative Values），即由情況和價值來決定我們的行動。神召我們原是要我們和睦，但基督徒合法的婚姻中，如不和睦的話，就離婚算了嗎？十年來，我個人協談的經驗，不離婚或離婚和再婚或過單身生活各有利弊！

不犧牲自己來保守婚約，對嗎？自私嗎？個人主義，功利至上嗎？結婚為了什麼？經濟穩定？耶穌曾犯安息日法規，但祂引用大衛吃聖餅為例。Thielicke 說明，大衛個案和耶穌個案可用必須法（Law of Necessity）來處理。「必須法」勝過基本法。耶穌說：「安息日是為人所立的，並非人設安息日。」這原則可應用上而說：「婚姻是為人而立的，並非人設立婚姻」，如果這樣的話，個人價值觀萬歲；合法婚姻價值下降，我們站何立場？

所有離婚案件都是傷心悲慘，所有離婚是失敗，所有離婚皆為犯罪，但並非所有離婚是破壞個人家庭婚姻的價值；有些離婚案件帶來釋放和祝福。這真是豈有此理，自相矛盾的話（Paradox）！

哲學護道家 Edward John Carnell 提示人：「人難免生活中經常要用 TMC 之法下決定」（Tragic Moral Choice）；若考慮評估看看你一生所做的決定，有時進退兩難，你也必走上「悲慘的道德選擇」之路，那就必須在兩惡中選擇走較小惡之路吧！（Take the lesser of two evils, perhaps!）有時哲學上所論及的兩惡中的小惡，成為剩下惟一可行的肯定好路。因為我們活在墮落的世界，就是你堅持立場不是相對論者（Relativist），但事實所做的還是妥協相對的。例如你想買最好的貨，但太貴了，你就妥協買較便宜的就算了；或是開車

時，突然在緊急關頭，你要選擇壓死人或壓死條狗呢？我們活在這墮落相對的世界，故有時免不了走上相對價值觀（Scale of Relative Values）之路。神絕對的旨意是無條件的，但因為罪的緣故，神對付我們是用有條件的旨意，故祂運用「恩典」暫擱（Abeyance）之法對待我們，只要我們悔改認罪，回頭是岸！感謝上帝恩待我們！

很顯然，神所要的婚姻，就像創世記第二十四章所記的理想：白首偕老，沒有離婚，一夫一妻制，兩人一體，相親相愛；這是神絕對無條件的旨意和價值觀。但舊約所記名人家庭婚姻雜亂，淫亂詭詐……如果不是神恩待他們，那能傳宗接代呢？（見太一）。

神召我們原是要我們「和睦」。保羅將「和睦」（Peace）放在相對的價值觀。為何他那麼說？為何他那麼果斷地說：「倘若那不信的配偶要離去，就由他（她）離去罷（見原文），遇此事（離婚），都不必拘束，神召我們原是要我們和睦。」（林前七 15）？這與律法無關！如婚姻成問題，不和睦、難解的衝突、（長期協談無效）、打罵、暴力行為、精神虐待……，就用個人的價值觀：為了和睦走上離婚之路嗎？

幾年前我在 Fuller（福樂神學院）圖書館找羅馬的文化背景到底如何解明「為和睦就離婚」之事，我就讀到 Cambridge Ancient History 所註釋：保羅時代，羅馬人離婚是因為「家中無和睦」緣故。當時，羅馬帝國的人民有點太注重自由和睦（Freedom & Peace），故離婚的因由大部份是因家中不和睦。我想保羅寫哥林多前書第七章時，當代的讀者很了解他的意思。如果保羅不以為然的話，我想他一定會說（因文化的責任），我並不以你們的看法為我的看法，我的看法是這

樣。但他並沒有如此解釋，當然保羅以為他們所下的結論是適當的。

哥林多前書第七章 16 節說：「你這作妻子的，怎麼知道不能救你的丈夫呢？你這作丈夫的，怎麼知道不能救你的妻子呢？」我們應當知道：得救與否非人能知道，惟有神知道而已。彼得前書第三章告訴我們一些不同的看法：妻子用行為或許可以感動丈夫來相信主，故妻子可能還有希望救回丈夫！但那段經文前後又須做不同的研究方能下結論。人就是人，我們無法保證：如長久忍耐到底，不信的配偶一定會得救；你不能歸責任給神：不信的配偶終必會得救。人不悔改，神不會強逼人來信祂的，但人如悔改信主，神必接受他（她）。

由上下文的語氣也很可能保羅勸他們，倘若那不信的配偶堅持要離婚，就離婚罷了！因你無法強迫對方不離婚。神最主要，要夫妻和睦相處，如不信的要走的話，就不必拘束強留對方，至少神會賜你平安……你並不知道不信的配偶是否會得救，甚至就是你想繼續下去的話，你並不知道對方會得救（問題非你，乃是對方不信的要放棄你）。千萬不可與神打交易以得百分之百的絕對保證，如對方硬心，神也不會強迫他（她）信的。Taker 說過，「婚姻並非宣教的機構！」

耶穌在馬可福音和路加福音期望無離婚、無再婚之事，但在馬太福音祂許可「例外子句」來處理離婚和再婚。保羅也盼望沒有離婚之事，但後來又給「例外個案」，這個案又是耶穌從未提過的事。這樣看來，好像在新約聖經中，真理的尋找過程避免不了「例外」的原則，因為在新約裏充滿了救贖和恩典勝過律法條規。新約裏注重神聖的理想，神赦免的恩典，補上人的失敗軟弱；神接受悔改者，神的疼愛絕不妥協或被輕視。很顯然神的疼愛永不變，但理想的我並不等於我的理想，神的

理想非人能達成。因人的軟弱與失敗，故免不了用上相對的價值觀來處理不理想的一切事情。就是基督徒在教會裏也沒有例外；事實（現實）上，聖經的理想惟有有時完成（但有時難完成實現）。失敗的結果如何呢？是否有新的律法制定好來執行處罰犯法失敗者？或是神的恩典遠勝律法，用恩典的原則帶出更新盼望，回頭是岸？我看這是重要的轉捩點。

基督徒的再婚能使他倆委身做以下三件事嗎？(1)再婚後可彰顯出神的救贖或更新的恩典嗎？(2)再婚後可使家庭正常，讓基督為首，夫妻兒女相處得享天倫之樂嗎？(3)難道再婚的家庭婚姻，夫妻以後的一生就不能榮神益人嗎？

傳統的教會如何處理約翰福音第八章那位淫亂時被捉的女人呢？（那男人在那兒呢？）為何主耶穌如此做呢？祂在地上寫何字？為何不按律法處死她呢？那犯姦淫的男人為何沒被捉呢？控告得對嗎？耶穌的智慧表示祂讓步不守律法嗎？為何用恩典來處理？恩典和律法如何並行？或新的方法？如果法利賽人帶再婚的人到主面前，祂將如何處理呢？

當人犯罪軟弱失敗時，免不了用相對的價值觀來處理個案，這樣就反映出（或反射出）神的恩典、赦免和更新。當然離婚和再婚絕不可能是絕對的好處，但藉著神的恩典和祂有條件的旨意，它將能成為相對的好處（an absolute good vs. a relative good）。

不信的配偶應用何道德標準來處理「例外」個案呢？也許這無法解答。聖經有適當的處理法嗎？很多所謂基督徒的婚姻，但大部份生活並沒有活出好見證來，怎麼辦？（例如，所謂基督徒丈夫賭嫖，放棄妻兒，怎麼辦呢？或基督徒妻子犯上淫亂的罪或有情夫，怎麼辦？）當所謂基督徒配偶想離婚，怎

麼辦？難道有名無實的婚姻生活，就一輩子痛苦下去嗎？（參看林前七 17）有名無實，或冷心退後的信徒過著浪子的生活，不悔改，怎麼辦？就用馬太福音第十八章 15 至 17 節（Gene Getz）的方法來處理嗎？犯了第七誡就除名趕出教會，犯了其他誡命（有九種），就不必除名，無所謂嗎？

關於姦淫之事，我想聖經有提到三範圍：(1)實例姦淫：配偶外遇，不忠實於自己的配偶。(2)精神上、心理上的姦淫：如登山寶訓所提動淫念（Lusting），心就犯姦淫了（太五 28）。(3)技術上的姦淫：明知故犯離婚或再婚，神看為罪，因違反祂的旨意。（但被棄者，或受害者再婚與否，也被稱為犯姦淫嗎？）

你是否注意到在四福音中，我們的主並沒有特別提到離婚與再婚為不可赦免的罪？四福音中，耶穌從未說過再婚必禁止，惟有提到離婚是因人心硬，排除神原來的心意，故犯罪違反神旨意。耶穌不禁止再婚；如祂要解明不可再婚的話，祂一定會清楚交代好。祂只說離婚和再婚排除神原來旨意，故乃罪也，當然須認罪悔改才能得神赦免與祝福！到底罪的定義是什麼？羅馬書第三章 23 節：「世人都犯了罪，虧缺了神的榮耀。」罪和虧缺有相關連；遺漏或省略之罪、委任或行為之罪（Omission vs. Commission），故意、非故意、忽略、失敗等類之罪，這些都是虧缺了神的榮耀（非能達到神的標準）。當然如我們測量罪的話，常說到妻子是受害者，儘量調和，但心硬還是離婚。但我們如何去衡量犯姦淫罪的狀態呢？被引誘？入陷阱？一失足成千古恨？誰是誰非？人心詭詐？或任何罪的等級如何？受害者罪的大小呢？我想受害者再加罪名嗎？良心何在？有時惟有神才知道誰是受害者而已。在離婚法庭上，誰願認錯呢？

我們當小心處理這難解的問題：再婚後一起生活是犯姦淫嗎？那位犯姦淫行爲？犯姦淫後認罪悔改，得神赦免，再婚，就活在姦淫中嗎？難道再婚不能得赦和洗潔淨嗎？姦淫是死罪嗎？犯第七誡與犯其他誡命刑罰不同嗎？爲何犯姦淫就除名？（犯其他誡命無所謂？）保羅在哥林多前書第六章 9 至 10 節所列出的罪名，淫亂、姦淫包含在內。「你們中間也有人從前是這樣，但如今你們奉主耶穌基督的名，並藉著我們神的靈，已經洗淨，成聖稱義了」（林前六 11）。我們可將此經節應用上再婚的夫妻已經洗淨、稱義、成聖並能更新，享受神恩典於再婚這新的婚姻生活嗎？或就像天主教一樣定他們的罪：再婚生活在一起，乃活在姦淫裏？必定下煉獄受罰？（彌七 18 ~ 19；賽一 18；詩一〇三；約八 11；約壹一 9）

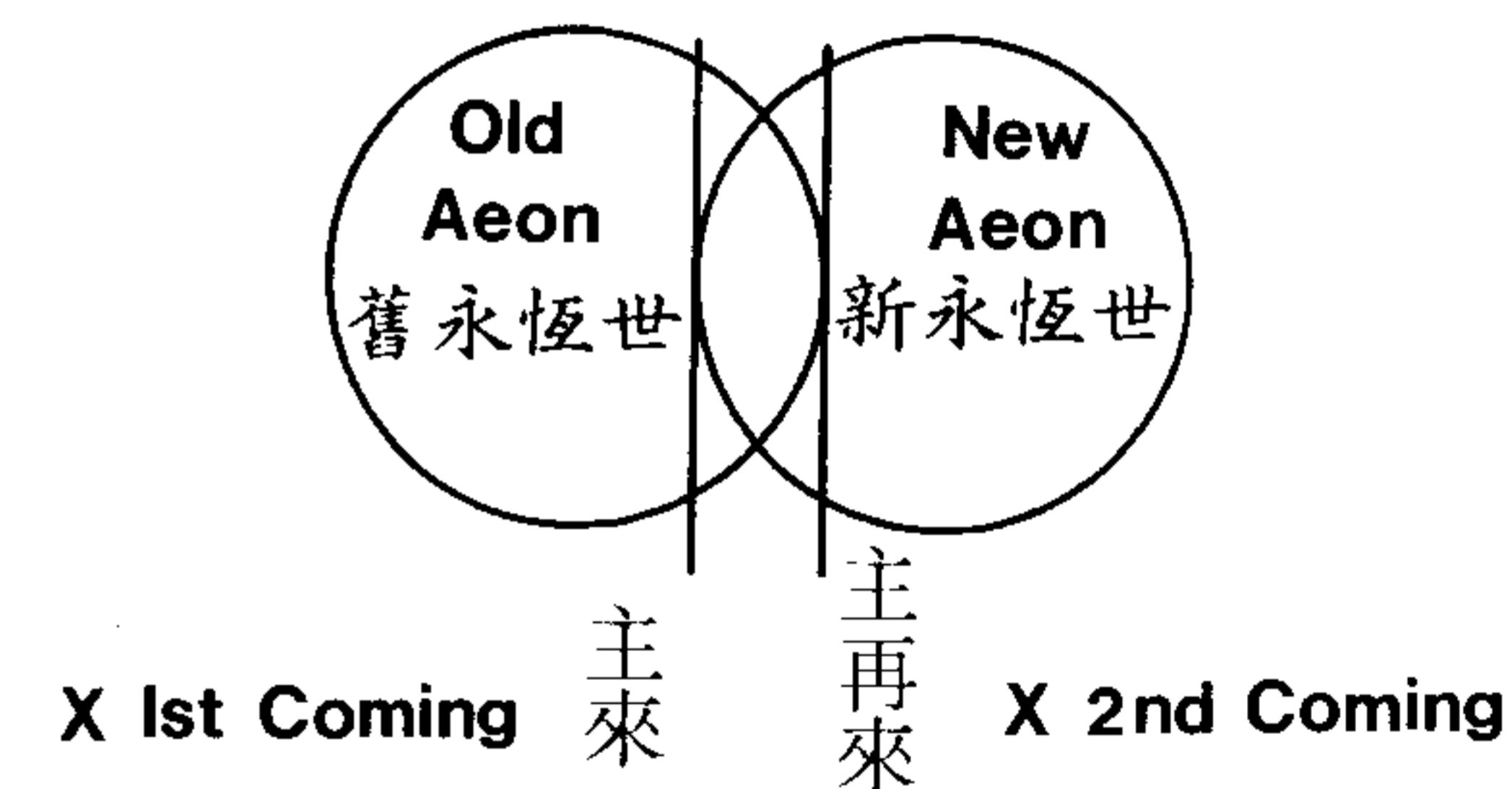
有一點我們當慎思考慮：新約裡沒有提到對付再婚者的管教法規。雖然哥林多前書包含其他教會管教處理法，當新約經文提到罪名時，皆包括淫亂、姦淫在內，但從未處置離婚和再婚之事。我們能肯定再婚就活在姦淫罪中嗎？即或如此，爲何耶穌或保羅等不明說呢？

舊約裏常說到屬靈的姦淫罪應如何解說？以色列爲耶和華的淫婦？屬靈的姦淫？如果你說除非因不忠實，不可離婚或再婚？那種不忠實呢？肉體間的不忠實並非惟一的不忠實，有可能夫妻同居但感情上不忠實（同床異夢），就沒淫亂、姦淫嗎？有人就問，「除非淫亂」的例外子句是否也包括這感情上的不忠實（Emotional domestic unfaithfulness）呢？有夫妻名但無夫妻行（台語）？（參考 Bontrager, *Divorce and the Faithful Church*；Stanley Ellisen, *Divorce and Remarriage in the Church*；Stephen Caliper, *Divorce and Remarriage for Catholic*；引經據典的控訴文 Strong Indict-

ment of Torah & Scriptural Understanding)

當我研究過 George Eldon Ladd 和 Helmut Thielicke 上帝國度觀點後，我就很難用 DTS 時代派之看法來解釋末世論和神國。Helmut Thielicke 和 Ladd 皆說，神國是將來和現在（God's Kingdom is future and present）。但我們信徒的難處在於：現在神國和神國未臨（Kingdom now and not yet）並非 C. H. Dodd 所說的「末日神國如今實現」（Eschatological Kingdom realized now）。（請參考 Ladd 所著 *A Theology of the New Testament* 57 ~ 69 頁）。

舊永恆世和新永恆世交叉間的國度期間，是神國現在和未臨（Kingdom now and not yet）。將來主再來，人則引進永恆完全的神國度。



Ladd 和 Thielicke 指出：神國的顯現是從主耶穌第一次來世開始。因爲基督王，道成肉身，已彰顯神國於世；上十架救贖我們，死又復活，升天，現基督王坐在神寶座右邊，爲我們代求。故我們信徒是神國子民現活在這恩典教會時代，部份地彰顯應驗神國於世。國度道德（登山寶訓）是我們的生活標準，我們當遵行。雖難達到完完全全的國度道德，但有一天主再來我們就能完全被救贖成聖（不再受肉體限制）。

我的適應：舊永世和新永世有此重疊之處（如：恩典的神

不限於新約而已)，但除非等到主再臨，世界、肉體……我們的成聖無法完全。我們還未得榮耀，我們活在這恩典教會期間，基督王已來過，賜給我們神國度道德與權柄；我們有祂的授權，成為基督王的使者以使用國度權柄傳道，教導神國之道和醫病趕鬼。雖沒完全果效，但我們等待基督王再臨，引進完全的神國度，直到永遠。

因此這有趣的期間，我們可稱它為「過渡時期」（Interim）；教會時期就是「過渡時期」。在這過渡時期，被贖的神國子民有兩種情況與身分：(1)彰顯出神國的道德和權柄；(2)但因個人的軟弱失敗，有時無法活出神國標準來，雖然有聖靈幫助和基督為主的心志；故免不了「現在神國，但還未完全」的感觸（Kingdom now but not yet）。因此信徒活在這教會時期，還是有點摻雜，不是純正的神國，但也不再是純粹地全然墮落的世界，受肉體魔鬼迷惑，無法自拔。我們信徒在這過渡期間，有不同的身分，重生得救，被稱義，使成聖，結靈果，使用神國權柄恩賜等等，但現實上我們是否需要一種「過渡時期倫理觀」呢？現在沒法子期望過著完全神國標準生活，因神國（New Aeon）還未實現於地。然而聖靈現時的同在，使我們有基督王的公義和道德（此乃我們當有的理想）……。但有時有些信徒會軟弱失敗，故我想我們也當承認過渡時期的現實方案：認明被贖的神國子民活在這不完全的世界，難免有時失敗犯罪，有時離婚和再婚；故我們不只停於以上經文的註釋而已，我們也應當考慮到新約神學的理論，或過渡時期的倫理（Interim Ethics），並且小心處理，慎思明辨各有不同形形色色的離婚和再婚個案。並非基於新的律法，乃是用神的恩典、主耶穌的憐憫和聖靈的安慰來處理每件離婚和再婚個案。我們決不走上法利賽人的論斷指責之路，我們當學

習主耶穌憐憫、指正、赦免、更新……。

我知道的有限（非能全知），但我寧可站在神的恩典這邊（非律法那邊）來處理個案；新約神學的恩典倫理，勝過律法條規或人的遺傳指責倫理。

作業：

請寫一份二十頁以上，有關「離婚和再婚的神學倫理」的報告，或任何有關離婚和再婚有建設性的個案研究。

參考書目：

1. Joy, Donald M. *Re-Bonding: Preventing and Restoring Damaged Relationships*. Waco: Word Books Publisher, 1986.
2. Joy, Donald M. *Lovers-Whatever Happened to Eden*. Waco, Texas: Word Books Publisher, 1987.
3. Small, Dwight H. *The Right to Remarry*. Old Tappan: Fleming H. Revell Company, 1975.
4. Cerling, Charles. *The Divorced Christian*. Grand Rapids: Baker, 1984.
5. Dobson, James. *Love Must Be Tough*. Waco: Word Books Publisher, 1983. 「堅勒的愛」，大光書房出版社。
6. Hosier, Helen. *To Love Again: Remarriage for the Divorced Christians*, Abingdon, 1985.
7. Richards, Lawrence. *Remarriage, A Healing Gift from God*. Waco: Word Books Publisher, 1981.
8. Seamands, David. *God's Blueprint for Living*. Waco: Word Books Publisher, 1988.