AFTER AN AFFAIR

外遇之后

PURSUING RESTORATION

关系的修复

31 天 生 命 灵 修
31-DAY DEVOTIONALS FOR LIFE

MICHAEL SCOTT GEMBOLA
迈克尔·斯科特·詹博拉

经历外遇后，大多数夫妻都会想：“现在该怎么办？”问题接踵而至：这段关系还能挽救吗？我们该做什么？从哪里开始？我们还能回到从前吗？在《外遇之后》中，迈克尔·詹博拉提供了具体且医治心灵的策略，使双方都能通过对自身和福音更深的认识而获益成长。

——**约翰·弗里曼**，美国丰收机构的创始人；《隐藏或寻求：男人在上帝面前面对性》的作者

不忠行为涉及导致背叛的诸多因素，其中最明显的两点是行为上的欺骗和心灵上的诡诈。隐藏的罪需要无情且持续的真相揭露，同时要冒险实践新的思维和习惯，以推动人向前迈进。迈克尔在《外遇之后》中为我们提供了极大帮助，他制定了一个三十一天的指导计划，邀请我们进行必要的深层工作，以针对这些隐藏的罪。

——**彭妮·弗里曼**，服务领袖事工的辅导顾问；Parakaleo事工的辅导顾问与培训师

当我们陷入危机时，比任何时候都更需要福音的盼望。但标准的灵修指南似乎无法回应我们高涨的情绪和绝望感，这会使我们在最需要感受上帝临近时觉得他遥不可及。因此，我特别感恩迈克尔·詹博拉的灵修书《外遇之后》。上帝的话语足以支撑最绝望的时刻。这本灵修书的写作目的，是让那些深陷罪咎、羞耻及面临改变人生与家庭抉择的人知道：无论他们处在多么痛苦迷茫的境地，上帝都会在那里与他们相遇。

——**布拉德·汉布里克**，北卡罗来纳州，达勒姆，顶峰教会的辅导牧师；《自我中心的配偶》与《浪漫冲突》的作者

《外遇之后》对任何经历婚姻不忠的人都是极大的帮助。迈克尔丰富的牧养智慧和辅导经验在书中展露无遗。

他引导读者回到那些常常被忽略、却对于走过婚外情的荒漠至关重要的属灵粮食中。毫无疑问，我会在自己的事工中推荐并使用这本资源。

——**温斯顿·史密斯**，宾夕法尼亚州，阿宾顿圣安妮教会的主任牧师；《婚姻的意义：平凡时刻带来的非凡改变》的作者

这些灵修内容引人入胜且充满感染力。迈克尔就像一位深知你需要的挚友，他将带你进入上帝赐予方向的宝贵话语，并为你设定前行的节奏，使你在盼望中坚忍。到最后，你或许会希望这三十天能再漫长些，好能多读些迈克尔有益的劝勉——值得庆幸的是，这三十一篇灵修值得反复品读。

——**埃德·韦尔奇**，基督教辅导与教育基金会的顾问及教员；《当人很大而上帝很小时》的作者

外遇之后

31天生命灵修丛书

丛书主编：狄帕克·雷朱

《克服成瘾》，大卫·R·杜汉姆 著

《外遇之后》，迈克尔·斯科特·詹博拉 著

《知足》，梅根·希尔 著

《怀疑》，伊丽丝·菲茨派翠克 著

《哀伤》，鲍勃·凯莱门 著

《色情》，狄帕克·雷朱 著

外遇之后

关系的修复

迈克尔·斯科特·詹博拉

P&R PUBLISHING
P.O. BOX 817 • PHILLIPSBURG • NEW JERSEY 08865-0817

After an Affair: Pursuing Restoration
31-Day Devotionals for Life
Michael Scott Gembola
Originally published 2018
P&R Publishing
P.O. Box 817
Phillipsburg, NJ 08865
https://www.prpbooks.com/

Simplified Chinese version published 2026
P&R Publishing

Scripture quotations are from CUNPSS — 神 . Public domain

This volume is part of P&R Publishing's "P&R for China" project. The goal of this project is to provide multiple hundreds of P&R's books in Simplified Chinese, completely free, for the Chinese church.

P&R for China is supported by donations from P&R, foundations, churches, and interested individuals. The money is used to pay our team of Chinese editors and proofreaders. P&R makes no money from this project.

To learn more about P&R for China, click here:
https://prpbooks.com/china

To become a supporting partner of this kingdom ministry, click here:
https://prpbooks.com/china-donate

我們目標是翻譯所有 P&R 出版社的書，免費提供給所有的中國教會。如果你有感動在財政上支持我們，請用以下網絡鏈接線上捐款：

https://prpbooks.com/china-donate

We encourage you to let us know how this book has helped you and if you find any translation errors.

我們誠邀您反饋這本書對您的幫助，或者您發現此書有任何翻譯錯誤

Please email | 請電郵 — China@prpbooks.com

FOR FREE DISTRIBUTION ONLY—NOT FOR SALE

P&R PUBLISHING

谨以此书献给我的家人

目录

阅读本灵修手册的建议 9
引言 11

好的开始

第 1 天：在盼望中信靠 17
第 2 天：在无望中信靠 19
第 3 天：认识医治者 21
第 4 天：保持节奏 23
第 5 天：罪人、贫穷与匮乏者 25
第 6 天：撒但的诡计 27
第 7 天：正确的紧迫感 29
第 8 天：自己受苦，却不使人受苦 31
第 9 天：同走天路的朋友 33
第 10 天：发现怨恨 35
第 11 天：相信这个过程 37

向上帝和他人彻底认罪

第 12 天：学习如何认罪 41
第 13 天：意图vs.影响 43
第 14 天：不要让配偶再次受伤害 45
第 15 天：不要掩盖问题 47
第 16 天：好好认罪 49

为上帝作见证

第 17 天：上帝的叙事 53
第 18 天：披戴谦卑 55
第 19 天：学习承担责任 57
第 20 天：从心发出 59

持久的改变所需要的品格与习惯

第 21 天：忍耐 63
第 22 天：成为可靠的人 65
第 23 天：谦卑地修复关系 67
第 24 天：等候上帝的判断 69
第 25 天：继续前行 71
第 26 天：面对镜子 73
第 27 天：卸下羞耻寻见怜悯 75
第 28 天：持续敞开 77
第 29 天：新的名字与身份 79
第 30 天：避免陷入恶性循环 81
第 31 天：纯洁与喜乐 83

结语 85
致谢 87
注释 89
有关重建婚姻的资源 97

阅读本灵修手册的建议

在我们婚姻的早期，我和妻子住在一栋联排别墅的顶层，一间一居室的小公寓里。每逢下雨，屋顶的漏水就会渗过天花板滴到地板上。我记得在公寓各处放置水桶，看着水慢慢滴落，一滴接一滴。我放上大水桶，心想，要装满它们得花些时间。水随时间累积，常常令我惊讶的是那些水桶很快就满了，如果我不够注意就会溢出来。

这本灵修就像雨水注满水桶。它缓慢，随时间累积。每天仅几节经文。滴。滴。滴。每天仅几滴圣经的话语来滋润你干渴的灵。

我们从圣经开始。上帝的话语大有能力。事实上，它是整个宇宙中最强大的力量。[1]它能转动君王的心，给卑微者带来安慰，使灵性盲目者得见光明。它改变生命，将其彻底翻转。我们深知圣经就是上帝亲口说的话，因此我们通过阅读和研究圣经来认识上帝自己。

我们对圣经的研究是实践性的。神学应当改变我们的生 活方式。把上帝的话和你的挣扎联系起来至关重要。阅读本书时，你会经常看到“你”这个字，因为迈克尔是在直接对你—— 读者——说话。每篇灵修都包含反思问题与实践建议。如果你回答这些问题并完成实践练习，必将从中获益更多。不要跳过这些步骤，为了你灵魂的益处去践行吧。

我们研读圣经就是敬拜上帝。我从未见过哪位丈夫或妻子某天醒来突然决定，“今天我要去犯奸淫。”

如果你曾有过外遇，这意味着你早已偏离上帝。你迷失了那位本应掌管你生命者的方向。从根本上来说，奸淫是敬拜的问题。作为犯奸淫者，你在敬拜错误的事情。这正是圣经的助益所在：它指向基督，他将你从困境中救拔出来，重整你的生命。你研读圣经的目标应当是通过基督与上帝和好（参看林后 5:14–6:2）。唯有建立在这种基础之上——与上帝的正确关系——你才能处理奸淫带来的混乱、痛苦和艰难的后果。

如果你觉得这本灵修书有帮助（我深信必是如此！），不妨在人生的不同阶段再次阅读。接下来的一个月先细细研读，一年后再重温，以此提醒自己如何与奸淫的念头争战。

这本书并不是一个应对犯奸淫的全面的指导。已有优秀著作专为此目的撰写。你可以购买这些书并善加利用。本书结尾列有若干参考资源。

前言至此。让我们开始吧。

狄帕克·雷朱

引言

我深感抱歉你不得不拿起这本书。我不愿任何人经历这种事。在外遇刚被揭露的日子里，一切都复杂而难堪。你感到被误解。对下一次艰难对话的焦虑难以避免。有可能要离婚（或更糟的情况）吗？财务陷入混乱。亲友变得疏远。你唯有转向上帝。而或许他对你也不太满意。至少感觉上是这样。

本书是为那些对配偶不忠却渴望获得帮助的人而写。是为那些渴望灵魂与婚姻得拯救的人而作。[1] 我的目标是帮助你更认识那位施行拯救的上帝，以及为家庭和好铺路的生命之道——即使你对和好已不抱多少盼望。虽然我主要基于辅导基督徒男性的经验写作，但核心原则同样适用于女性。[2] 我祷告这些文字能成为你真实的灵修帮助，使你亲近上帝，并重新感知他对你生命的呼召。

你开始阅读这本灵修书，表明你相信两件重要的事。首先，你明白重建是个过程。这个信念正带领你展开这31天的旅程——我祷告上帝会保守你未来多年持续这一旅程。其次，你相信基督教崇拜与灵修中有修复婚姻的关键要素。你是对的。在上帝面前悔改归正，也帮助我们向家人悔改归正。

这种归向耶稣的旅程必然带来丰盛的生命（参看约10:10）。但他不仅只是达成某一目的的手段。跟随耶稣的核心信念在于：有一位真实存在的上帝，他是一位

良善的天父，值得你认识与了解——即使在人生最糟糕的境遇中。今日你或许不知道重建家庭的梦想能否实现，结局尚未可知。但你相信上帝正在动工，他正亲手撰写一个故事——一个见证他大能的叙事。诚实地开始讲述这个故事可能起初使情况更糟。但归向耶稣才能使你抵达你真正渴望去的地方。唯有他能使你的灵魂得着安息。

上帝已应许“万事都互相效力，叫爱神的人得益处”（罗 8:28）。但我确信此刻你感受不到这点。不妨这样想：上帝使万事——包括介入奸淫这类事——互相效力，叫爱神的人得益处。他从邪恶手中夺回爱神的人，将颠倒的秩序重新扶正。即便此事亦不例外。有位作家称奸淫是“通向新秩序前的混乱”[3]。前所未有的诚实，并以上帝之爱和他人为导向的生命，将带来品格与关系的更新。我们将能享受前所未有的亲密关系。

这绝非苦难中的慰藉。背叛毫无益处，它招致上帝的忿怒与众人的谴责，既丑陋又具破坏性。既然你已深知此理，或许也正在追问：我何以沦落至此？这是个好问题——我希望你可以花些时间思考这个问题。如果要避免再次堕落，就必须认清根源并作出改变。这过程需要长期的新洞见与努力，使你行在正路上。这将是你做过最艰难的事，但我向你保证：这一切都值得。

虽然上帝能瞬间改变我们，但他的灵通常藉着我们在群体中的持续努力并透过他的话语来动工。你可以将这个过程视为寻找安息的争战。和对抗失眠一样，你需要学习、改变习惯并等待。你无法单靠某个举动来强迫自己立刻入睡。同样地，在奸淫之后，要达到属灵安息

意味着发现新的洞见、付诸行动并耐心等待。这个过程需要的忍耐力远超你以往所需。

我希望我能给你一个比循序渐进的步骤更快的方案。但上帝的子民常需经历旷野——在艰难处境中长途跋涉。经得起时间考验的变化才是你真正改变的唯一的标志。如果你的婚姻与基督徒生命要重获生机，你必须持续地（即显著而深度地）改变。

启程时需谨记一个重要原则：基督徒成长的常态是获取新洞见并采取行动。获得新洞见极为困难，代价沉重。“智慧为首；所以，要得智慧。在你一切所得之内必得聪明”（箴 4:7）。我将要求你从你没有想过的角度来观察事物——并相信此刻你还没有看清所有事情的原貌。认识上帝、他人与自我的新洞见必须成为首要任务。

我首先会引导你看见上帝是满有恩慈与爱的医治者，正如他藉耶稣基督所彰显的荣光（参西 1:15-18）。同时要求你以全新眼光看待配偶及外遇所造成的伤害。这是一种令人痛苦、难以下咽的药方，我也不觉得有什么办法能让它尝起来不那么糟糕。它就像化疗一样，你会感到恶心和难以忍受的疲惫，但这是你生存下去的希望。

我不仅邀请你获得新洞见，更要付诸行动。书中设有反思问题与具体任务。行动既能改变你，也证明你的改变。请以彼得后书 1:5-9 为行动指南：“正因这缘故，你们要分外地殷勤；有了信心，又要加上德行；有了德行，又要加上知识；有了知识，又要加上节制；有了节制，

又要加上忍耐；有了忍耐，又要加上虔敬；有了虔敬，又要加上爱弟兄的心；有了爱弟兄的心，又要加上爱众人的心。你们若充充足足地有这几样，就必使你们在认识我们的主耶稣基督上不至于闲懒不结果子了。人若没有这几样，就是眼瞎，只看见近处的，忘了他旧日的罪已经得了洁净。”

在背叛发生前、在这个过程中乃至事后许久，我们都会对我们的基督徒身份产生短视或某种程度的盲目。我们忘了自己“过去的罪已得洁净”之人的身份。如果你想放下婚姻中的背叛、往前走，而没有看到自己的这一身份，这是很危险的。请记住：在一切艰难工作中，上帝藉着耶稣洁净人的罪。我们必须时刻谨记：惟独他使我们洁净，我们无法自救。我们越认识耶稣，我们的努力就越有成效。因着确信我们属于他并拥有他的爱，我们竭力前行。

建立新的生活模式需要持续有意识的努力，但会逐渐变得自然。努力坚持并倚靠上帝的恩典，终有一天你会发现自己已走在截然不同的方向上。曾经觉得不可能的事正成为本能反应。你更自然地爱上帝所爱，更乐意随从圣灵而行。在这些时刻你将感到：好牧人正带领你走出死荫幽谷，到青草地和可安歇的水边，使你欢喜地与他同行。让我们迈出这第一步吧。

好的开始

当外遇被揭露时，你可能会感到一种复杂的情绪交织在一起——既有动力，也有灰心。你想努力让事情变得更好，但由于这一切所带来的重担可能会非常沉重，因此从充满盼望的话语开始是至关重要的。于是，我们仰望基督，将他看作我们的医治者、我们唯一的审判者，以及最终为我们伸冤的那一位。这是一段漫长的历程，所以你必须找到同伴，为你的灵魂与婚姻争战。你将面临内外诸多阻碍：与他人的冲突、他人对你的进展的期待，都可能使你疲惫不堪、对此过程心生怨恨。你要为前方的道路调整步伐，但切勿放弃那通往真正美善之境的盼望。

第1天

在盼望中信靠

哀哉！我好像夏天的果子已被收尽，又像摘了葡萄所剩下的，没有一挂可吃的……地上虔诚人灭尽；世间没有正直人……至于我，我要仰望耶和华，要等候那救我的神；我的神必应允我。我的仇敌啊，不要向我夸耀。我虽跌倒，却要起来；我虽坐在黑暗里，耶和华却作我的光。（弥 *7:1, 2, 7-8*）

我父亲喜欢去摘蓝莓。他称之为周六早晨的疗愈。我曾和他同去，明白他为何喜爱。但到了季末，当所有灌木丛都被采摘殆尽时，这实在算不上有趣。那是一种令人沮丧的体验——你几乎看不到什么好东西了。

当你审视自己的人生时，或许所见比这更糟：到处都是空荡荡的灌木丛（参弥 7:1）——这正是犯罪后满目疮痍与荒凉的写照。

你拿起这本灵修书的事实，表明你正是那位宣告“至于我，我要仰望耶和华”的人。虽然你已跌倒，但仍盼望有一天上帝会帮助你重新站起来。

我们有一位强大的仇敌。他乐于看见我们堕落，巴不得我们所有人被罪毁掉。他尤其喜欢在我们身处黑暗时幸灾乐祸。若你此刻阅读时正感到被困在黑暗中，请记住：当你在法庭外的黑暗候审室时，主正亲自在庭内为你辩护。

我们的仇敌是法庭上的控告者。他想让我们站在被告席上，好指控我们的一切罪行并严加惩处。“上帝岂没有说_____？”他精通圣经，先是利用它引诱我们跌倒，

然后在我们失败后使我们陷入绝望。在他眼中，一个跌倒的圣徒灰心丧志，乃是他的得意之作。他是否正在影响你？你是否感到毫无盼望？

你拥有一位最杰出的辩护者。他正为你在审判者面前祈求怜悯。

默想：你的黑暗是什么？今日你正面临哪些黑暗的念头与处境？你是否发现自己正试图为所受的指控辩解？

行动：祷告。邀请上帝为你申辩，并求他在你的黑暗持续期间赐下光明的盼望。

第2天

在无望中信靠

主啊，你是公义的，我们是脸上蒙羞的。……主我们的神是怜悯饶恕人的，我们却违背了他。……我们在你面前恳求，原不是因自己的义，乃因你的大怜悯。求主垂听，
求主赦免，求主应允而行。（但 *9:7, 9, 18–19*）

有时最令人痛苦的，是感觉自己深陷困境却无路可逃。有时我们只能怪自己陷入这般境地，几乎看不到任何盼望。在圣经中我们看到上帝的子民也曾身处类似境遇，令人惊讶的是，他们竟敢提出近乎僭越的祈求。他们几乎毫无盼望——甚至从上帝那里得到的一切迹象都表明他们正面临审判。然而他们依然前来寻求他。

在上文经文中，但以理不仅认罪哀恸——更提出了大胆的请求。他说：“虽然我们与祢关系的破裂责任在我们，但我们是祢的子民。我们承载着祢的名。我们不配从祢得着什么，也没有资格向祢强求。但求祢行事。即便不为我们，至少为祢自己的缘故——那些与祢有特殊关系的子民竟沦落至此，这必使祢蒙羞。”

这正是上帝邀请我们与他建立的关系。即便我们认为自己没有理由期待美事，仍可大胆祈求。但以理深知上帝的话语已宣告“七十年内没有拯救”（参但9:2）。但他的回应却是依然祈求。他看见罪的毁灭性，于是哀恸、认罪，并勇敢祈求上帝医治。

这是一种强烈的盼望——对但以理如此，对我们今日亦然。

默想：你的“盼望刻度表”是否显示任何波动？何时你会注意到它开始低落？
默想：你是否因自觉不配而挣扎，不敢向上帝倾诉心中的负担（如寻求赦免或与家人和好）？

行动：转向主并祷告。诚实地面对你生命中的混乱——即使你感到绝望，仍要寻求帮助。让但以理的祷告成为你的祷告：“神啊，求你应允而行。”

第3天

认识医治者

法利赛人中的文士看见耶稣和税吏并罪人一同吃饭，就对他门徒说：“他和税吏并罪人一同吃喝吗？”耶稣听见，就对他们说：“康健的人用不着医生，有病的人才用得着。我来本不是召义人，乃是召罪人。”（可 *2:16–17*）

多年前，在我从事同一份家教工作一段时间后，有位同事建议我要求加薪。这主意固然很好——但我没有开口。我羞于启齿。因为我经常迟交工时表。我想让自己看起来配得上加薪，所以觉得需要先表现好一阵子再提。

你可曾有过这种冲动？生活中许多方面皆是如此。酗酒或性成瘾者总想先保持几天清醒，再向人承认自己的堕落。他们——我们——对待上帝也常如此。我们想先洁净几天再祷告。但古老的圣诗提醒我们：“若等你变得更好，你将永不会来到主面前。”[1]

我认为我们犹豫，是因为难以真正理解上帝是切实且有意义的怜悯之主。若你像我一样，你会想等到感觉自己洁净了才来到上帝面前。但正因如此，我们必须先来到上帝面前。他才是洗净我们、使我们洁净的那一位。

当耶稣要洗门徒的脚时，彼得抗拒说：“主啊，你永不可洗我的脚。”耶稣回答：“我若不洗你，你就与我无分了。”（参约 13:6–8）[2]耶稣几乎是用严厉的语气说出这话，因为

这实在至关重要。羞耻与尴尬的危害如此之大，实在地说，它们可能使你远离耶稣。

我们不可因羞耻而退缩，但也必须认清自己污秽不堪、病入膏肓的本相。惟此方能得着洁净与医治。

唯有患病之人才需寻医问药。耶稣来不是要帮助那些自以为义、毫无缺乏之感的人，乃是为病人——为那些咳喘污秽、没有医保闯入急诊室的罪人。“康健的人用不着医生，有病的人才用得着”，耶稣如此宣告。他更呼召病人进入悔改的康健之境。罪人会发现谁在追寻他们？这位大医师绝非身着白袍、冷漠疏离的医者，而是“称我们为弟兄，也不以为耻”的那一位（来 2:11）。

默想：你已开始与上帝对话了吗？若尚未开始，你认为是什么阻碍了你？

默想：是否有人提醒你态度不够严肃，或认为你在淡化问题、推诿责任？请省察自己是否真正意识到需要这位大医师。

第4天

保持节奏

我们既有这许多的见证人，如同云彩围着我们，就当放下各样的重担，脱去容易缠累我们的罪，存心忍耐，奔那摆在我们前头的路程，仰望为我们信心创始成终的耶稣。他因那摆在前面的喜乐，就轻看羞辱，忍受了十字架的苦难，便坐在神宝座的右边。（来 *12:1-2*）

我最近报名参加了人生第一场赛跑。虽然只是 10公里，但需要翻越一座小山丘。我已发现自己不擅长控制节奏。若起步冲刺过猛，很可能无法完赛（至少难以良好完赛）。我必须稳定配速，慢慢增加耐力，才能避免受伤并（但愿如此！）跑完全程。基督徒的成长亦是如此。竭力追求圣洁永远没错，但在修复关系的初期，过度的热忱容易催生不切实际的期待。这种心情可以理解——谁不愿尽快摆脱这一切呢?

但希伯来书 12 章的呼召是要我们存心忍耐——为这场长跑保持节奏。是什么支撑我们坚持到底？不是倚靠自己的力量、机巧或象征性的举动——比如参加特会、购买书籍或加入小组（尽管这些都有助益）。你要定睛于“那为我们信心创始成终的耶稣”（第 2 节）。他赐予你坚持所需的力量、盼望和忍耐。

什么会阻碍忍耐？各种形式的急躁。我都做到这般地步了，为何配偶还不原谅我？为何人们仍看不出我的悔改？为何还不能重返家庭？我们难道不能翻篇继续吗？这种急躁会如缠累的罪（参第 1 节）将你压垮，成为沉重的累赘。

如果你想要自由奔跑，就必须摆脱这致命的累赘。为避免过于疲乏，始终带着跑完全程的盼望，我们当保持节奏，奔跑时仰望耶稣。

默想：耶稣“因那摆在前面的喜乐，就轻看羞辱，忍受了十字架的苦难”（来 12:2）。定睛仰望他。无论你的旅程如何，总有许多需要忍耐的痛苦时刻。你离不开他。

行动：花些时间为你的耐心祷告：“父啊，赐我忍耐——忍耐承认前路漫长；忍耐持守正轨；忍耐倾听他人痛苦；忍耐放慢脚步学习、成长、改变。父啊，求祢施行恢复，让我所爱之人重展笑颜，终有一日化泪为喜——但求这日速速临到。助我奔跑不困倦，行走不疲乏，堕落时也能如鹰展翅上腾。”

第5天

罪人、贫穷与匮乏者

务要谨守，警醒。因为你们的仇敌魔鬼，如同吼叫的狮子，遍地游行，寻找可吞吃的人。（彼前 *5:8*）

在堕落的世界中身为罪人总是伴随着痛苦。思想什么正折磨着你。我们的仇敌是如何攻击并威胁要吞噬你?

圣诗写道：“来吧，罪人，贫穷匮乏，软弱受伤，病痛缠身。”[1] 这些词句描绘了一个受苦之人的形象。你或许期待歌词会说：“来吧，受苦者，受压迫和伤痛的人。”但它却呼唤罪人前来。罪不仅是苦难，但对基督徒而言，罪所带来的痛苦也绝不比其他苦难来得轻。

我们的苦难来自于这个世界、肉体与魔鬼（参弗2:1–3）它们协同作工。世界告诉我们性的用途、我们应得的权利等等。其信息极具说服力——有的直白露骨，如Ashley Madison（一家以外遇约会为主要服务的在线社交平台）的标语“人生苦短，何不偷欢”[2]；有的则更为隐晦，如电影暗示真爱必须冲破一切阻碍，或感觉永远应当顺从。有时则是直观展示：“看看这个，岂不美好？此刻难道不想要吗？为何不？投身其中吧！”这些都是攻击，我们应视其为试炼与试探 —— 来自仇敌的折磨。[3]

然而罪不仅是“外在”之事。我们自身就倾向于接受这些信息，甚至自创说辞。再进一步就停下，或仅此一次。有时理由更为阴暗：若我与配偶亲密，就不需如此。我们用这些话术突破心理防线，但核心是对禁忌的渴望——强烈到不惜绕过上帝的设计。又或是我们的痛苦与孤独如此沉重，

以至于利用他人来麻痹和分散注意力似乎是个好办法。这是因为我们堕落了。我们里面的肉体在作工（见罗 7:18）。正因如此，世界的讯息在我们心中引起如此强烈的共鸣。

但在此阶段，我与上述圣诗（以及彼前 5:8）同样强调世界的危险——这些危险我们常常视而不见。我们生活在一个充满欺骗与苦难的世界。周遭世界已使我们熟习奸淫之道，对此训练有素。我们正身处险境。

我们正被狮子——那魔鬼——捕猎。我们在他的领地上，他正等待最佳时机发动致命一击。对婚姻不忠是他最钟爱的攻击手段之一。他悄悄逼近我们。我们从不认为这件事会临到自己。我们根本没有料到它会发生。而当它突袭时，我们早已身处险境。这就是他的厉害之处。

他已击伤你，但尚未吞噬你。所以要听从那位想要你存活下来的主的警告——他深知黑暗，也知如何胜过它：“务要谨守，警醒。”那狮子仍在猎食。

默想：你周围的世界如何教导你看待性？它如何引诱、训练并使你习惯于某种生活方式？
默想：你接受了世界的哪些讯息作为自己的观点？
默想：你编造哪些讯息来为自己超过界限的行为开脱？

行动：祈求上帝成为你持续面临之危险的避难所（见诗 46:1）。求他赦免你的一切罪孽，医治你的一切疾病（见诗 103:3）。

撒但的诡计

你们赦免谁，我也赦免谁，我若有所赦免的，是在基督面前为你们赦免的。免得撒但趁着机会胜过我们。因我们并非不晓得他的诡计。（林后 *2:10–11*）

保罗深知我们面对一位强大的对手——他有着明确的计划。周遭世界有其固定模式——一种我们被邀请接受的心智模式。我们不愿“不晓得他的诡计”。但问题在于，我们已内化了他许多欺骗性的信息，并按着被教导的方式行事。我们“效法了这个世界”（罗 12:2）。这正是为何你可能仍会思念那段不正当关系中的对象，也是为何你会发现自己变得挑剔、防御、轻描淡写，有时还会显出愤怒。

这个对手的计谋是什么？在背叛发生后，他用这几个手段使你持续效法这个世界：

• 使你最低限度地意识到自己如何沦落至此（却让你自以为已了解了所需要知道的一切）。

• 使你不去察觉背叛造成的伤害（却说服你自以为早已心知肚明）。

• 使你不断谈论情况如何好转（而非处理所听到的建设性批评）。

• 使你确信已获得所需要的一切帮助（且无需让朋友、牧师或辅导者介入）。

所有这些计谋都是让你“效法这世界”的手段。这个世界并不在意一个人是否拥有谦卑的心，能够以正确的

态度接受批评。这个世界使我们相信我们在大多数事情上都有独特的能力，不需要别人的帮助就能实现我们的目标。它教导的自信不是根植于上帝的旨意带来的确据（罗12:2），而是源于自我。

这个世界的模式是丑陋的。撒但喜欢以诡计胜过人。当主所宝贵的子民被引入歧途时，你要与主一起，谦卑却带着义怒。你也是他宝贵的子民之一，他不愿看见你误入歧途。

默想：仇敌对你有什么计划？他曾在哪些方面用诡计胜过你？

行动：祷告。“至圣的上帝，一切美善愿望、正确判断和公义行为的源头：求主赐予我们——你的众仆人——那世界不能给予的平安，使我们的心志坚定遵行祢的旨意，并使我们脱离一切仇敌的恐惧，得以活在平静安稳中；这都是靠着我们救主基督耶稣的怜悯。阿门。”[1]
行动：写下几条笔记回答这个问题：上帝今日/本周/本月对我的旨意是什么？

第7天

正确的紧迫感

耶和华啊，求你听我的祷告，留心听我的恳求，凭你的信实和公义应允我。……耶和华啊，求你快快应允我！我心神耗尽。……耶和华啊，求你救我脱离我的仇敌！我往你那里藏身。求你指教我遵行你的旨意，因你是我的神！……凭你的公义，将我从患难中领出来！（诗 *143:1, 7, 9–10,11*）

到目前为止，你已开始哀叹说："原来仇敌逼迫我"（诗 143:3）。或许你也更常呼求："耶和华阿，求你救我脱离我的仇敌！"（第 9 节）。如今你感到周遭世界危机四伏。或许你已避开某些场所，断绝某些友谊，无限期暂停使用某些媒体。当人感到紧迫时，便会开始如此行事。

你可听见诗篇作者字里行间的紧迫？那些惊叹号、激烈的言辞、恳切的祈求。他正身处黑暗绝望之境——仇敌已将他的生命打倒在地（参第 3 节）。你或许也有类似的紧迫感。你渴望境况好转，厌恶当下的处境。

问题在于，在多数人际关系中表露这种紧迫感并无益处。你的配偶、子女、朋友和教会领袖都需要看到一个沉稳、专注、步伐稳健的前行身影。他们难以信任那些看似能快速解决问题的方案。你或许确信更新的灵修、互助小组或立志顺服已给你在性方面的罪致命一击——但这些行动都不足以让他人安心并重建信任。对你而言，放慢脚步实属不易。任何延误或误解都显得后果严重。你害怕事情

会变糟，特别是当其他人没有看到你的改变。因此，紧迫感至关重要。

让这份紧迫感全然倾注于你的祷告中。你的配偶或许还很难完全相信你已经改变了，但上帝却能够也渴望聆听你的焦虑与热忱，并会将其炼净，引导你付出实际行动。

在诗篇临近尾声时，以色列愈发绝望于上帝是否会差遣一位公义的君王来匡正一切。“因为在你面前，凡活着的人，没有一个是义的”（诗 143:2）。于是他们开始祈求上帝亲自成就——求他成为他们的君王与拯救者。求你“凭你的公义，将我从患难中领出来”（第 11节）。你要容许自己对所谓快速理清并纠正局面的可能性感到绝望。这将是可怕的，仿佛你正失去仅存的那点掌控力。但这一过程必然缓慢。虽然有紧迫的需求，但最紧要的是等候主，并安静忠实地向前迈出第一步。

默想：祷告是帮助我们调整心态、产生正确紧迫感的好方法。错误的紧迫感是靠自己去努力解决问题。祷告就是承认你靠自己无力改变现状，它表明你倚靠上帝来改变你与配偶的心。你在何处察觉自己的思想、言语或行为中存在无益的急躁、仓促或慌乱？

行动：与其仓促行事，不如将你的热忱与焦虑转化为祷告。上帝正热切等待聆听你的祈求。

第8天

自己受苦，却不使人受苦

“生气却不要犯罪”：不可含怒到日落，也不可给魔鬼留地步。从前偷窃的，不要再偷；总要劳力，亲手作正经事，就可有余分给那缺少的人。（弗 *4:26–28*）

鉴于那攻击每位基督徒的争战势力，愤怒是合情合理的。我们有一个真实的仇敌。但要“生气却不要犯罪”；反而要说真理，并以服事与爱为目标去工作。若我们在此失败，仇敌便得着地步。你需要避免的一个关键问题，就是在这段时期将愤怒或沮丧发泄在配偶身上。有时这可能非常困难。你会遭受责难。你会感到受苦。没有人会对你满意。

你的配偶将需要大量恩典，也需要空间去感受复杂而矛盾的情绪。在可预见的未来，他或她可能都不会以忍耐、恩典和温柔来回应你。

旧人是忍耐与恩典的反面，是“私欲的迷惑”（弗 4:22）。但新人却是受基督训练的（参 21,23–24 节）。我们如何向他学习？像他一样，我们也要预期会受到不公对待。但和他不一样的是，我们会预期感到怨恨与以自我中心的愤怒。要像他一样，“生气却不要犯罪。”慢下来。像他一样，寻求以爱心说诚实话。力求朴实、诚实的沟通，因“我们是互相为肢体”（25 节）。不仅通过言语来表明，也要通过行动。你过去的罪所夺去的，要寻求恢复。总要劳力做工，就可以有多余的分给那缺少的人

（参28节）。至少这意味着要放慢节奏，每天做好眼前的工作，无论在家中还是在外面。

默想：仇敌可能在哪些方面在你身上找到可乘之机？你是否对配偶感到沮丧？
默想：你可以采取哪些修复行动？你的家人现在愿意接受这些吗，还是你还需要等待？

行动：回顾今日阅读的最后一段，找到一种像基督那样向你的配偶表达爱的方式。在接下来的交谈中，你能否既说诚实话又有爱心，既坦率又真诚？你能否不仅用言语，更用行动来主动修复关系、努力付出并成为有用之人？

第9天

同走天路的朋友

弟兄们，若有人偶然被过犯所胜，你们属灵的人，就当用温柔的心，把他挽回过来。又当自己小心，恐怕也被引诱。你们各人的重担要互相担当，如此就完全了基督的律法。（加*6:1-2*）

有时你会感到压力，想要限制知情者的范围。这需要一定智慧——当然不是所有人都需要知道一切。但要小心不要切断关怀的源头。独自一人不可能得着恢复。为了找到能帮助你的人，请寻找符合保罗在这段经文中所描述的人，并接纳他们的建议。你是否有温柔谦卑的朋友？这位朋友会告诉你令人不安的真相吗？这位朋友是否随从圣灵而行？他/她是否愿意担当重担？思考这些问题，但也不要过度评估这些朋友和帮助者。主动寻求帮助。

教会领袖中你最愿意与谁交谈？你的顾虑是什么？我鼓励你宁可多寻求他们的帮助，即使你心里想着：唉，他没时间管我——他更像行政人员和讲道人，而非看顾者。给你的牧师一个机会。

你的配偶也需要可以倾诉的人。这可能让你感到威胁。我不在场时他们会说什么？那些人会跟谁交谈？人们会闲言碎语散布谣言吗？尽你所能让你的配偶摆脱任何需要隐藏事情、默默忍受的感觉。你和配偶在光明中会成长得最好。

上帝恩典的一个惊喜是：你自己很快会成为随从圣灵而行、也能担当重担的人。这是从掌控者转变为守护

者的关键的一部分——从一个只会做危机处理、拒绝接受逆耳忠言的人，转变为真正关心他人的人。[1]你的配偶正背负沉重担子。你该如何成为那个托住配偶的人？观察并思考：配偶此刻最需要什么？分担重担意味着不带防备地倾听、给予肯定与认同、消除一切批评与压力、主动开启艰难的对话。这对于负重前行的人将是极大的释放。

请牢记“重担”这个概念：什么是配偶难以承受之重？你能分担这些吗？开始反思你的行为造成的后果——你曾给配偶带来了什么重担？

分担重担正是在践行“基督的律法”。基督的律法是什么？就是爱上帝、并爱人如己。这爱是恒久忍耐、又有恩慈，不苛求、不轻易发怒，却满有笃定的盼望（参林前13章）。这爱是上帝所赐的。

默想：你能为配偶承担什么重担？现阶段你能分担哪些小事来减轻配偶的压力？

行动：思考现阶段谁能与你同担重担。列出你的支持团队，考虑纳入一位牧师/长老、一位辅导顾问和至少两位朋友。与他们沟通，共同商定联系对方的频率及他们可提供的具体帮助。

第10天

发现怨恨

因为人的怒气并不成就神的义。（雅 *1:20* ）

你早已清楚配偶的缺点，此刻这些缺点在你眼中或许更加明显。我从未见过有谁在修复关系的过程中不会经历愤怒或怨恨的挣扎——因为正是怨恨使不忠成为可能，且往往挥之不去。

外遇的起点通常是某种痛苦：孤独感、被亏待或忽视的感受、疏离、缺乏肯定、厌倦、麻木、失去活力、方向或身份的迷失。但这些并不会直接导致奸淫，中间还隔着一个阶段：怨恨。我受了委屈；这不公平；我为此愤怒。这种怨恨可能针对配偶，也可能针对父母、上司，甚至是上帝。我们编写着受害者的叙事，觉得自己配得更好的对待，于是想要靠自己去获得。

这种心态不会因外遇结束而终止。条件反射般的怨恨与批评往往在事后持续很久。容我邀请你在这段时期持守一个极难的原则：停止一切对配偶的批评。当然，外遇的发生可能与你对配偶某些行为（或不作为）的感受是有关联的，你的感受是真实的。但配偶所能做的最糟之事，不过是制造了让你持守忠贞更困难的环境——没有任何理由能为奸淫开脱，我想你也不会为自己辩解。但这些减轻罪责的情节似乎仍有讨论的必要，不是吗？它们总是不假思索地脱口而出。

若你执意要分担罪责，尽可如此——但切勿与配偶分担。要谨记这世界正引导我们偏离基督徒的忠信，要谨记那仇敌如同吼叫的狮子遍地游行寻找可吞吃的人。面对配偶时，当克制你的批评以寻求智慧。“愚妄人怒气全发。智慧人忍气含怒”（箴 29:11）。痛苦之后产生的愤怒与权利感——即怨恨——并不能结出上帝所要求的义行。愤怒会要求你纠正不公、确保公平，却无力成就上帝真正的公义（参雅 1:20）。你必须毫不留情地操练自制、克制并忍耐那些不快的感觉。

过了一段时间，当外遇造成的伤害已经经历了关键的医治过程，你们就有机会接受有更多互动的婚姻辅导。那时，你们可以自由地分享你们渴望建立的新的婚姻模式，以及过去的相处方式所带来的痛苦。但必须先完成医治外遇伤害的艰难功课，这样的辅导才能结出果实。如果过早引入建设性的批评，你们很容 被怨恨的情绪所淹没。

默想：你在哪些方面感到怨恨？这怨恨底下埋藏着怎样的痛苦？你如何看见上帝正在安慰你？

行动：转向你的支持网络（你的牧师、辅导或导师），请他们帮助你梳理怨恨情绪。寻求倾诉的空间，并获取反馈与洞见。即便知道这些情绪丑陋，也不要压抑它们。智慧的朋友能承受这些情绪并提供帮助；更重要的是，上帝乐意与他的儿女同在，并慷慨地回应他们的呼求（参太 7:9-11）。

第 11天

相信这个过程

你们要依从那些引导你们的，且要顺服；因他们为你们的灵魂时刻警醒，好像那将来交账的人。你们要使他们交的时候有快乐，不至忧愁；若忧愁就与你们无益了。（来*13:17*）

如果心里有了犯奸淫的念头，就不会欢迎别人对你提出指导或纠正，尤其不会接受来自领袖的指导。它会不断提醒你，并非所有的领袖都是有智慧的、或者能提供帮助（见以西结书34章）。但不要因此就认定有破坏性的领导力是一种常态。请寻求并接受那些真正关心你的教会领袖的帮助。

外遇之后，积极的教会领袖会介入，在教会惩戒的过程中提供明确的规范和要求，或者制定相关的指导原则，使当事人避免受到教会的惩戒。你可能会面临试探，想要修改或缩短他们制定的恢复关系的过程。希伯来书要求我们听从敬虔领袖的命令，正是因为确实有人被试探不听从。

我鼓励你完全投入这个恢复关系的计划，不要试图控制和支配这个恢复过程。放下过度的自主性和控制欲，就能更好地生活在群体中并接受有智慧的牧者的照顾。不仅如此，我们属于耶稣，我们的好牧羊人；他通过他的教会在我们迷失时帮助我们。让这份帮助成为你的一种解脱，而不是重担——修复关系这件事并非全在于我们，或全在我们的掌控之下。当领袖帮助你制定恢复计划时，请相信这个过程。

多年来，费城 76 人队采取了一种不寻常的策略来重建他们的篮球队。这个观念实际上是，故意输掉很多比赛几年，然后每年都能优先获得顶级选秀权。“相信这个过程，”他们告诉球迷。但总有一天，球队输掉了

太多比赛。球迷变得愤怒，门票卖不出去，人员遭解雇——要忍耐这一过程谈何容易。

你或许听闻过知名牧者发生外遇后，在刚开始修复的过程中便中途放弃的案例。可悲的是，这屡见不鲜。要信靠漫长而痛苦的修复过程殊为不易，而在此过程中信靠上帝则更是艰难。

请允许我推荐两个看似矛盾的组合：主动的顺服与灵活的委身。有些人毫无怨言地接受领袖所建议的恢复计划，但若你对制定计划毫无参与，或对其组成部分的缘由缺乏认同，很快便会心生抵触、烦躁不安[2]。即便顺服，也当保持主动参与。

另一些人则全然委身并果断行动——**他们**制定计划时一切顺利。问题在于多数人并不真正了解自身的需求，缺乏日后才会获得的洞见。因此我们必须保持灵活，积极寻求反馈。若你已委身，就当保持灵活。鉴于希伯来书 13 章的教导，当你从关怀你的领袖那里领受智慧的计划时，应当以主动的顺服与降服来回应。

默想：你是否愿意相信修复的这个过程？是什么在阻碍你？你如何看见上帝在你的领袖所推荐（不完美）的过程中动工？

行动：你的计划是什么？若尚未制定，请先写下你认为关键的内容，再征询他人意见。可考虑的范畴包括：媒体限制、透明度承诺、与各类帮助者的定期会面等。

向上帝与他人彻底认罪

当你来到上帝面前认罪与悔改时，你也要学会转向你的配偶。如果想要真诚地道歉，我们就要直面自己的行为对他人的影响，并完全（但充满爱心地）坦白。认罪与寻求赦免并非一次性的行动，而是在谦卑的倾听与反思后结出的果子。

第12天

学习如何认罪

我们的过犯在你面前增多，罪恶作见证告我们……就是悖逆、不认识耶和华，转去不跟从我们的神，说欺压和叛逆的话，心怀谎言，随即说出。（赛 *59:12,13*）

在重重跌倒后身处破碎位置，自然会感到很震惊。但如果你回想一下，就会发现是许多看似微小的选择使你走到今日的光景。今日的经文邀请我们为“心怀谎言”认罪（13节）。虽难以直面，仍要思想你的行为。

你或许会说：“相信我，我知道自己做了什么。”但说真的，我们并不知道。如果我们真的知道，那么罪的重担就会压垮我们。但基督徒越成长，就越能看见自己罪的深度与十架遮盖的大能——甚至在最羞耻的事情中亦然。

曾有人告诉我他不知如何认错。“我是说，在‘对不起’之后还能说什么？”但在交谈中，我们意识到他的认错约 5%是实际的道歉（“我实在地非常抱歉”），95%则是为减轻责任作解释（“当时还有其他情况”；“你也做了令人沮丧的事”等等）。

他说他不想要推卸责任或辩护，而想要学习如何认错。我非常高兴他如此求问。基督徒长久以来都在操练这件事。以下就是一例：

全能与满有怜悯的父啊，
我们如迷途的绵羊，偏离了你的道路。
我们过分顺从自己心中的诡诈和私欲。
我们干犯了你的圣洁律法。
本当做的事，我们却没有行；
不当做的事，我们反倒行了；
离了你的恩典，我们里面毫无健全。

主啊，求你怜悯我们。
饶恕一切认罪的人。
照你所应许的，复兴悔改的人，
这应许被宣告给在基督耶稣（我们主）里的众人；
满有怜悯的父啊，因他的缘故，
使我们现今能过敬虔、公义、节制的生活，
从而归荣耀于你的圣名。阿门。[1]

这个祷告是向上帝发出的。罪首先是对他的冒犯："我们的过犯在你面前增多，罪恶作见证告我们……就是悖逆、不认识耶和华"（赛 59:12-13）。这篇祷告如同大卫在诗篇 51 篇中的祷告（我们将在第 16 日详述），有认罪祷告的基本要素，同时也包含具体的罪。我做了什么？我忽略了什么？我在什么事情上有诡诈？我顺从了哪些私欲？在主面前指明这些罪，能预备我们向他人陈明以恢复关系。

默想：思考是什么使你一步步走到这里，最终发生了外遇——是哪些罪性模式（向辅导者坦诚你的性史）以及哪些心态倾向（如自私、狂妄、特权意识）。就此向上帝坦白。

第13天

意图 vs. 影响

不要自欺，神是轻慢不得的。人种的是什么，
收的也是什么。（加 *6:7*）

记得小时候有一次，我看见父亲在教会帮忙挪动讲台，为当晚他要参演的戏剧腾出舞台。讲台在手推车上倾斜，砸中了我父亲的脚趾。起初我觉得这很滑稽，就像《三个臭皮匠》里的场景。但他并不觉得有趣。他不得不去医院，结果发现他只能靠药物勉强支撑，拖着骨折的脚趾完成演出。

可以想象，我对自己最初的反应感到非常懊悔。无论是帮忙挪动讲台的人还是我，都无意造成伤害，但影响已然发生。

你还记得在背叛发生前你的意图吗？许多人只是想做个友善的同事、倾听的耳朵或鼓励的伙伴。有时意图很明确：我不幸福，想要解脱。对有些人而言，他们的婚姻已彻底无望。要么自杀，要么出轨。自残的欲望并非重大人生决策的合理依据，但这类言论并不罕见，它们诉说着极深的痛苦与对解脱的强烈渴望。他们可能会说，意图不是伤害配偶，而是停止自己的痛苦。

你的意图很重要。若存心伤害，背叛行为会更恶劣。但无论是出于什么意图，造成的影响可能是同样严重的。信不信由你，上帝（和你的配偶）确实在乎你行为的意图。但两者也都非常关注你行为的影响。

我们往往对我们的行为带来的影响或严重性没有准确

地认识。那位富有的少年官并未准确认识到自己问题的严重性。耶稣提出的解决方案在他看来过于严苛——荒谬地严苛——因为他对自己问题的真实本质视而不见。我怎么可能真的需要放弃我所有的一切？

圣经中许多道德框架都基于播种与收割的原则（参加 6:7）——你埋入地里的种子终将带来收获。无论你意图如何，若种下不忠的种子，必将收获毁灭的果子。它对你和他人的影响之大令人震惊。一粒微小的种子怎能长成参天大树？一个行为怎能引发这一切？

有些后果立竿见影：配偶所受的伤害与痛苦，婚姻遭受的破坏。有些则影响深远：犯奸淫的人如果没有悔改，就不能承受神的国（参林前 6:9-10）。

我们必须严肃看待自己对他人的影响，无论我们的意图如何。

默想：你的行为对配偶、子女和教会产生了什么影响？这些关系受到了怎样的伤害？造成了什么后果？

行动：开始了解你行为所造成的影响。[1] (1) 回答上述问题。(2) 将你的答案与朋友、辅导者或牧师分享，并聆听他们的反馈。(3) 进一步反思，根据得到的反馈重新思考你造成的影响。(4) 向配偶分享你对自己所造成影响的认识，并接受反馈。持续反思与修正，循环执行步骤 1-4。

第14天

不要让配偶再次受伤害

我闭口不认罪的时候，因终日唉哼而骨头枯干。黑夜白日，你的手在我身上沉重；我的精力耗尽，如同夏天的干旱。我向你陈明我的罪，不隐瞒我的恶。我说：我要向耶和华承认我的过犯，你就赦免我的罪恶。（诗 *32:3–5*）

诗篇 32 篇告诉我们，认罪始于向主承认我们的罪。不是保持沉默（第 3 节）或掩盖罪过（第 5节），你必须到他面前认罪，并寻求赦免（第 5节）。沉默与隐藏对于关系来说是致命的。那位鉴察万有的上帝早已知道我们所行的。但当我们不诚实、不悔改时，他就远离我们。而我们与主的关系也会极大地影响我们与其他人的关系。我们不应带着礼物来到坛前，除非先与人和好（参太 5:24）。认罪总是双重的——向上帝也向人认罪（参雅5:16）。

尽早向配偶完全坦白至关重要，因为如果重要的细节后来才曝光，配偶会觉得伤口被重新撕开，这会延迟她重建信靠的过程。人们常拖延认罪直到情况好转。理由看似充分——他们说不想给配偶增添痛苦。但我向你保证，事实绝非如此。谎言持续的时间越长，婚姻重建就越困难。许多配偶表示，外遇中最具破坏力的往往不是性行为甚至情感因素，而是欺骗本身。

我恳求你坦白一切，宁可承担说得太多的风险，也要尽早认罪，而不要一拖再拖。如果事情后来才被揭露

出来，被背叛的配偶可能会突然崩溃，再一次对他/她造成伤害。

同样重要的是不要冲动认罪。当秘密再也无法隐藏时，在关键时刻坦诚交代会带来巨大的解脱。但要注意配偶的感受。一般而言，通过短信或电话认罪，或是在出门前、孩子音乐会前随口提及，都不是充满爱与体恤的坦白方式。[1]

此外，避免分享那些会形成强烈视觉画面的细节。配偶确实需要了解关键事件，但生动的细节描述反而会造成不必要的痛苦。即便如此，许多配偶表示他们宁愿知道更多而非更少。

我对你的要求会让你感到像死一样难受。但我承诺这会带来属灵生命与健康。若诗篇 32 篇描绘了在沉默中逐渐衰残的景象，它也描绘了在上帝自己里面找到永恒安息之所、被救恩的欢呼四面环绕的画面。你能想象那战斗的呐喊吗？——那震耳欲聋的欢呼宣告上帝正在帮助你、拯救你、带你进入平安之境？坦诚交代的动机极为强烈——这是与他亲密同行、被他坚贞之爱环绕的道路（参第10节）。

默想：是什么阻碍你完全坦白？你心中有哪些理由和论据在阻拦你?

行动：当你准备向配偶更彻底认罪时，这可能是生命中最恐惧的时刻之一。思想上帝如何为你提供藏身之处（参诗 32:7-8），以及他在你生命中安置了什么来保守你。寻找他的看顾。

第15天

不要掩盖问题

神就是光，在他毫无黑暗。这是我们从主所听见、又报给你们的信息。我们若说是与神相交，却仍在黑暗里行，就是说谎话，不行真理了。我们若在光明中行，如同神在光明中，就彼此相交，他儿子耶稣的血也洗净我们一切的罪。（约一 *1:5–7*）

几乎可以肯定，你会想快速跳过对痛苦往事的讨论（谁不想呢？）。但我恳请你不要这样做，尽管这过程会很痛苦。上帝正将他的光照进一个非常黑暗的地方（你我的心灵，持续不断地），这光芒会刺痛我们。但我们不仅仅是要在某个时刻步入光明——我们是要学会活在其中。这意味着谦卑地认罪。无需隐藏，也无需匆忙略过，因为上帝的恩典赐予我们深刻的安全感。

行在光中会带来两大益处。第一，我们彼此相交（见约一 1:7 上）。如果你感到孤立和被误解，可能会认为暴露只会加剧这种情况。何必再添尴尬？但行在光中实际上能让你与他人——尤其是你的配偶——建立联结。这是重获亲密关系的最佳盼望。第二，他儿子耶稣的血也洗净我们一切的罪（见 7 节下）。你可能已厌倦了污秽的感觉。诚实虽使你暴露，却也使你洁净。若你一直缺乏正直感和自尊，这是在上帝面前获得清洁良心的最直接的途径。

以下是你需要坦白的事情:

• 过犯. 简明扼要——直截了当地说明你的行为。使用清晰的语言，既不要含糊其辞，也不要渲染细节。

• 其他相关事件. 外遇从来不是孤立事件。这段时间你还做了什么？首先与你的牧师、辅导者或可信赖的朋友讨论你的性经历。不要遗漏任何内容。完整陈述事件经过但不渲染细节最为妥当。制作时间线。讨论你将如何向配偶告知这些事——再次避免笼统敷衍和过度细节。让你的配偶及时了解发生的一切很重要。你也不想你配偶刚感到情况稳定，却在后续发现更多信息时感到猝不及防。这些事情可能包括你错失的“逃脱机会”或者你做的其他事情。承认你曾过度关注本应保持距离的人、有过调情、通话、幻想、筹划和说谎的行为。

• 心态. 外遇总是伴随着特定的心理倾向以及习惯。思考诸如自以为是、自我中心和特权感等话题。你曾用哪些借口让自己觉得行为合理？你如何在心中把它们合理化？

默想：当你认罪并进入光明时，要知道上帝必带着怜悯接纳你。“遮掩自己罪过的，必不亨通；承认离弃罪过的，必蒙怜恤”（箴 28:13）。这是否给你更多坦白的动力？

行动：在辅导者、牧师或支持小组的安全环境中，披露上述所建议的要素。

第16天

好好认罪

因为，我知道我的过犯；我的罪常在我面前。我向你犯罪，惟独得罪了你；在你眼前行了这恶，以致你责备我的时候显为公义，判断我的时候显为清正。……求你用牛膝草洁净我，我就干净；求你洗涤我，我就比雪更白。（诗 *51:3-4,7*）

诗篇 51 篇清楚表明：罪是丑陋的，而悔改不仅需要言语和行动，也需要真实的情感。外在的影响和环境因素被视为相关因素，但并没有被特别强调。罪所带来的后果被看作是公义且公平的，甚至是带着怜悯的。整篇的语气是谦卑的，而上帝的怜悯则占据主导地位。

你可能已经说过抱歉。这是关键的一步。但认罪与悔改并非一次性的行为——它们是基督徒的生活形态。马丁·路德曾说："我们的主耶稣基督的心意是……信徒的一生都成为悔改的生命。"[1]

认罪既包括最初的决心，也包括持续的努力——始于诚实的决定，继之以对诚实的持续追求。这并非说你要披麻蒙灰二十年。但悔改的转向需要一段航向修正的过程。你已驶入正路，但尚未完全在车道内行驶。

合宜的认罪需要合宜的倾听。你需要成为学生，去了解配偶（及家人）在你外遇前对你的感受。[2]你很可能会发现自己在其他方面也很自私且缺乏爱心。[3]这将非常痛苦，需要极大的忍耐与谦卑。但这对于有意义的认罪至关重要。

彻底的认罪非常重要，因为这罪不仅在于行为本身，

还包括之前、期间以及之后的许多微小的举动。未来某个时刻，或许可以宽泛地概述此事，但在这之前，你必须直面所认之罪的具体细节。

婚姻的誓言使我们承诺无论遭遇何种境况都要与配偶相守——也就是说，如果你不知道自己正进入哪种关系，你就不应该进入婚姻。向配偶认罪亦是如此。你需要讲清楚对方要饶恕自己的具体内容，而非笼统概括。被背叛的一方早已明白继续婚姻意味着什么——且通常对此有清晰的认知。但关键在于你必须明白他们的选择。这将培养感恩与温柔之心。而后你便能体会我们所有人都渴望对配偶怀有的感受：我们本不配得如此恩典。

许多人倾向于笼统认罪：难道你不知道我每天都在懊悔自己毁掉了婚姻与一切吗？但这远远不够。正如《威斯敏斯特信条》所言：“人人皆当竭力为自己的具体罪行具体悔改。”[4]若要真实悔改，我们必须具体承认具体的罪。

默想：你需要具体认哪些罪？

行动：写下详尽的认罪内容（例如“这是我所做的，这是我所当行的。我如此冒犯了你”等）。起初或觉沮丧，但要坚持祷告，并在结尾添注上帝赦免与怜悯的应许。若辅导者或牧师认为时机成熟，可在安全的环境中与配偶沟通。这是可怕却必要的一步。切记：完全坦白对于和好至关重要。

为上帝作见证

罪是混乱、无序且令人困惑的。它最初并不契合信徒生命的叙事脉络——显得格格不入且难以理解。但蒙赦免的罪人仍有故事可讲。上帝将每个人的故事编织成见证。

我们的任务不仅是要避免将自己写成英雄。我们是带有偏见的叙事者，无法清晰地认识自己。因此我们要放弃对故事的主导权。见证上帝工作的人需要谦卑。这种谦卑使我们能清醒地审视内心深处的光景，进而发现上帝的救赎之爱更为深刻。这一切都构成了一个充满恩典的奇妙的故事。

第17天

上帝的叙事

原来基督的爱激励我们；因我们想一人既替众人死，众人就都死了；并且他替众人死，是叫那些活着的人不再为自己活，乃为替他们死而复活的主活。（林后 *5:14–15*）

圣经对智慧的描述有时非常细腻微妙，有时则是在两个明确的选项中做选择：“凡事不可结党，不可贪图虚浮的荣耀。只要存心谦卑，各人看别人比自己强。各人不要单顾自己的事，也要顾别人的事。”（腓 2:3–4）

在此阶段，你澄清事实的冲动将极为强烈。我们总忍不住为自己辩护。但至关重要的是，你必须放下对叙事主导权的掌控，将配偶的利益置于首位。

这具有实际价值。正如雪莉·格拉斯所言：“被背叛者鲜少能体会微妙差别。”[1] 但我们只是做了这个，没做那个！这类辩解无济于事。你或许试图掌控故事细节，因相信这对配偶更有利。但要让基督的爱激励你（见林后 5:14），不要用这些细枝末节的辩解让你的配偶更恼怒。我庆幸事态没有更糟。是的，某些澄清确有必要。但不必为每个细节争辩。

事情通常会是这样的。你的配偶对你说：“你早就计划好了，等我一离开城里就这么做。你一定觉得我很愚蠢。”事实上，事情通常要复杂得多，但现在不是澄清这些细节的时候。例如，“我的行为很恶劣，当时没有充分考虑你的感受，也没有预见这会造成这么大的伤害”。这样的回答能促进联结，而非让你陷入争辩姿态。

你的配偶有时会弄错细节、夸大其词或叙述有误。你本能会紧盯那些不准确之处，而非关注配偶话语的实质。要记住，配偶激烈的言辞往往表明其内心承受着巨大痛苦，而非要求你纠缠细节。若想修复与配偶的关系，你必须放弃对叙事主导权的掌控。你总希望听到某种特定版本的叙述——将恰到好处的责任归咎于自己，但绝不多担当一分。这完全情有可原。但我必须告诫：若耗费过多时间试图控制叙事走向，你将错失促成关系愈合的对话良机。

是什么在支配着你？应当是基督的爱——而不是恐惧，不是要求每个细节都要正确，也不需要让事情按照你的方式来讲。什么能使你得自由？当我们知道自己属于耶稣，就不再为自己而活，因他为我们死而复活。这正是基督受死与复活的目的——为要使他的子民为他而活，不再为自己而活。他“为我们舍了自己，要赎我们脱离一切罪恶，又洁净我们，特作自己的子民，热心为善”（多2:14）。

默想：你正陷入哪些不必要的冲突？又会在哪些事上表现出防卫或反击？配偶的核心关切是什么？你如何将其置于自身利益之上？

行动：当铭记上帝掌管你的处境（参赛 40:21-26）。祈求主帮助你放下对叙事的主导权，在细节上选择信靠他。

第18天

披戴谦卑

你们众人也都要以谦卑束腰，彼此顺服；因为神阻挡骄傲的人，赐恩给谦卑的人。所以，你们要自卑，服在神大能的手下，到了时候，他必叫你们升高。你们要将一切的忧虑卸给神，因为他顾念你们。（彼前 *5:5–7*）

我不确定人们是否曾认为自己骄傲。当我们的过错显而易见时，我们很容易觉得自己已经低到尘埃里。但在堕落之后，要真正谦卑却出奇地困难。至少，在很长一段时间里，你的言辞在他人听来可能显得并不谦卑。但他们岂能知晓我的心？他们有何资格论断？唯有上帝能鉴察我是否已自卑！请听我说。正是那种让人陷入外遇的心态，使人在这个阶段很难生出真正的谦　。享受被禁止之物，就是出于权利感行事——无论是否刻意甚至有无意识。你或许在生活的许多方面都自律、慷慨且勤勉。旁人几乎无法从你的工作态度和金钱观中找出任何权利感的痕迹——这些方面你或许持守最高洁的操守。为此要感谢主。但至少在某一个方面，自以为理所当然、觉得自己应得某些东西的心态已经有了滋长的空间。使外遇成为可能的那种心态——一种“我理应得到…”的心态——会让人暂时无法真正谦卑下来。

因此，开始谦卑的操练至关重要。忍耐是谦卑成长的内在要素——正如彼得所指出的，上帝赐予谦卑者的福分，唯按时临到。敬虔、信实的品格需经年累月方能建立。所以我邀请你从这个问题开始：不要问“我谦卑了吗？”而要问“骄傲从何处攻破了我的防线？”你正在竭力而行，这很好。

但我们并非期待完美——而是期待上帝继续为我们脚前的灯、路上的光，显明他下一步对我们的呼召。这需要我们看见，他接下来要在哪些方面改变我们——也就是那些我们的骄傲显露出来的地方。

当你与骄傲争战时，要竭力追求谦卑。彼得的命令是“你们众人也都要以谦卑束腰，彼此顺服”（彼前 5:5）。“披戴”谦卑，就好像穿上你的工作服一样。这将为你预备好迎接每一天，并使你胜任手头的任务。谦卑所应许的赏赐，与你在奸淫暴露时的体验截然相反：“所以你们要自卑.....到了时候他必叫你们升高”（第 6 节）。放下防备、对可能的困境轻描淡写是令人恐惧的。若人们往最坏处揣测怎么办？彼得回答：“你们要将一切的忧虑卸给神，因为他顾念你们”（第 7 节）。

行动：写下事件的经过，划出所有提到别人做的错事，或任何你尝试减轻自己责任的因素（比如试探有多么强烈、有哪些情有可原的情况，或自己当时抱有什么善意的动机）。

行动：删去划线部分。这些信息虽相关，却无助于培养谦卑。

行动：尝试大声重读删节后的故事——没有别人的过错或尝试减轻责任的因素。这个简化的版本使你感觉不堪时，你是否会有那种想要补充说明的冲动？安静地面对这种感觉，让它慢慢过去。与主一起忍受这种不适——他知道事情完整的来龙去脉，也怜悯我们的软弱。但此刻，他邀请你走上一条艰难的谦卑之路。

第19天

学习承担责任

因我们都要站在神的台前。经上写着：主说：我凭着我的永生起誓，万膝必向我跪拜；万口必向我承认。这样看来，我们各人必要将自己的事在神面前说明。（罗 *14:10–12*）

毫无疑问，寻求跟随基督的人正面临陷阱。我们周遭的世界正积极设下这陷阱——积极诱惑，积极误导，积极塑造有害的期待。昨日我邀请你走上谦卑的艰难之路，直面骄傲的丑陋。现在我要邀请你更进一步，踏入承担责任这个棘手议题。这很复杂，因为我遇到的所有人都认为自己已完全尽责。

这里有个可自我检验的开端：此刻，我更在意自己受的委屈，还是更在意自己对别人的伤害？当我们的焦点转向他人过失时，要让罗马书 14 章在耳中回响，以致对自己说：我必要在神面前交代自己。让我专注于自己的行为。为此，你会发觉尽可能多用“我”和“我的”表述很有帮助。有时“我们”“咱们”和“我们的”也有益处——但尚不可用“你”和“你的”。

记住昨日的练习，开始向生命中的帮助者（牧师、辅导者和朋友）用这种新方式讲述你的故事脉络。这种新方式强调你自己的职责，你自己的责任。起初很难，但认清自己正在承担全责，才是真正力量的所在。试着坦诚地谈论自己——承认自己就是那个跌倒、犯错的

人，不加任何修饰或辩解。如果你深信所发生的一切唯独归咎于你自己，你就会以谦卑和恩慈的态度说话。我向你保证，这对倾听者而言将如一股清新之气。这并不能确保人们会善待你或肯定你的进步，但这将成为上帝正在工作的见证。最终，确认你自己的职责将带给你深切的盼望，因为这是经历上帝赦免与医治之爱的前奏。真实地认识自己，是真实经历上帝的大门。我是俯伏认罪、陈明己过的人；他是我的审判者，所以我要向他交账。

默想：是否有某些伤痛在主导着你的思想？这些伤痛是否围绕某个特定的人或事件？

默想：是否有人告诉你，你的行为表现得像个受害者？这种批评是否公允？

行动：询问朋友或辅导员，你的言谈是否给人留下一种印象，好像你觉得自己是更受冒犯或委屈的一方。接纳这种反馈，并尽力不与之争辩。若有益处，可回顾昨日（第18天）写下的故事，根据今天的反馈进行修改。外遇发生时的情况确实相关，但与你承担自己的责任无关。你需要切实表达出这样的观念：外遇是你的错。你并不是你们的婚姻关系紧张的唯一原因，因为这种问题几乎都是双方造成的。但没有人是被迫陷入外遇的，外遇的发生并不源于外在环境，而是发自人的内心（参看太15:19）。

第20天

从心发出

“因为从心里发出来的，有恶念，凶杀，奸淫，苟合，偷盗，妄证，谤讟。”（太 *15:19*）

我深知这段婚姻并不完美，也明白你的配偶同样不完美。系统性的力量在事件中运作，距离悄然产生，某些裂痕始终未得愈合。你显然早已察觉到“我们”之间的问题。所有婚姻都会经历可能诱发越界的时刻，每段婚姻关系都难免有疏离、失望、恐惧与纠葛的时刻。

虽然性犯罪总离不开这破碎世界的影响，但耶稣揭示了一个深刻真理：奸淫归根结底出于内心。

圣经将内心视为人的核心（参 箴 20:5；路 6:43–45）。心孕育思想、欲望与动机，是生命的指挥中枢——你的生命从心涌流而出。

如果奸淫出于内心，那么它终究不是婚姻本身造成的。你必须完全负起自己的责任。起初背负罪责或许令人窒息绝望，但这正是盼望的起点。若你等待他人修正他们的过失，反而会陷入困境。承担外遇的责任为改变打开了一扇门。这种态度也往往会让身边的人卸下防备。当你归咎配偶时，他人对你的批判将最为严厉。

如果外遇的发生主要归因于环境，那我们就无法避免重蹈覆辙。但如果它是出于人的内心，那我们就仍有盼望

——因为改变人的心正是上帝所喜悦做的事。“我也要赐给你们一个新心，将新灵放在你们里面，又从你们的肉体中除掉石心，赐给你们肉心”（结 36:26）。

请简要回顾第 19天的内容。强化个人的责任感起初会让你暂时忽略婚姻中的问题。如果是我做了这件事，那么我更应该关注自己的问题，而不是婚姻中的问题。但吊诡的是，正是这种个人责任感才是走向彼此的道路。能够自我反省——承担自己的过错，而不让解释和各种附加条件淹没自己的责任——是开始婚姻辅导的先决条件。当你看到上帝使你不再防卫、不再推卸责任时，你就能开始接受真正的、双方共同参与的婚姻辅导了。当你不再试图把责任拉平、不再努力证明双方都有错时，你才真正准备好站在一个平等的位置上。

届时双方都会有机会检视原来的婚姻关系。我们是怎么造成了这段脆弱的婚姻关系？这是可以共同面对的事，婚姻问题的责任将由双方分担。但真正的婚姻辅导必须等到夫妻双方都承认自己既是受害者也是加害者时才能进行。耶稣说先去掉自己眼中的梁木，再去掉你弟兄眼中的刺（参太 7:5）。

默想：我准备好接受婚姻辅导了吗？是否已放下武器，克制了攻击与批评的冲动？

行动：诵读马太福音7:1-5，思考你眼中的梁木是什么。祈求上帝使你能够忽略配偶眼中的刺，直到你真正处理了自己眼中的梁木。

持久的改变所需要的品格与习惯

仅仅熬过外遇的风波并非终极目标。你要成为一位以全新生活方式为特征的更新之人。当你走在耶稣的道路上时，这些品格与习惯会逐渐显明：你变得更加有耐心，你会以谦逊、不自以为是、不是理所应当的方式重新与他人建立联系；你会重新获得信任。你已学会直面镜中真实的自己，并采取修复行动。你不再脆弱地乞求认可与赞美，而是因深知自己是谁、归属于谁而得以坚固，远离绝望。你深知耶稣的应许坚定，他在你身上的工作尚未完成——“我深信那在你们心里动了善工的，必成全这工，直到耶稣基督的日子。”（腓 1:6）

第21天

忍耐

你们中间谁是敬畏耶和华、听从他仆人之话的？这人行在暗中，没有亮光。当倚靠耶和华的名，仗赖自己的神。（赛*50:10*）

我认识一位在值夜班时经历最强烈性诱惑的男子。他唯一的任务就是保持清醒并随时待命。你可以想象他多么期待第一缕晨光透进窗户。古时人们在守夜时也体会过这种痛苦等待与热切期盼。大卫说他等候主“胜于守夜的，等候天亮”（诗 130:6）。他与上帝的关系需要耐心（如同所有关系），因他等候并渴慕那美善之事。

在艰难情绪中保持忍耐是人最难做到的功课。事实上，你无法承受痛苦情绪正是导致外遇的因素之一。性方面的堕落首先总是忍耐的失败。当你寻求与配偶和好时，急躁也将成为最大障碍之一。往往在你最需要持续忍耐的时刻，你却自以为已经足够忍耐。那时你其实已比以往任何时候都更忍耐——这既是好消息（你正在突破极限！）也是坏消息（仍需坚持！）。

你的忍耐需体现在医治过程中（如遵行教会建议的关怀计划、接受辅导、满足配偶要求），也需体现在对待配偶上——对方可能尚未察觉你的改变（尤其当你自认为已取得进展时）。

在与配偶的对话中，忍耐同样不可或缺。配偶的医治过程中需要学会不去惩罚你，但引导配偶完成这一过程并非你的职责。你可能会感到沉重压抑、备受打击，难以承受。试着提问——例如“今天是不是特别难熬？”或“我是否又做了什么事让你此刻格外痛苦？”。有时可以表达你的感受，比如“我痛恨自己给你带来如此深的伤害”，或“我确实不明白自己让你经历了什么，但我愿意倾听，好与你感同身受。”

要警惕忍耐的对立面：愤怒。愤怒源于对不公、羞辱或失控的感知。你会感到受辱。在和好过程中，你很可能也会觉得受到不公对待。当无法掌控和好进程时，你可能会感到痛苦。这些都是引发愤怒的完美诱因。然而温柔忍耐将显明你的改变。

就像你热切期盼新的一天一样，上帝正在呼召你忠心地忍耐。他也渴望与你相遇。你所热切期盼的最好的事情也无法比拟那等候主之人所得的奖赏：重新得力、超越之境、如鹰展翅（参赛 40:31）。等候他的必不至羞愧（诗 25:3）。我们“终日等候”他（诗 25:5）。

默想：你在生命中的哪些方面也缺乏耐心？这些方面的进步可以帮助你对抗性犯罪，并促进婚姻修复工作。

行动：祈求主使你对配偶及医治的过程充满耐心。

第22天

成为可靠的人

我们既因信称义，就借着我们的主耶稣基督得与神相和。……就是在患难中也是欢欢喜喜的；因为知道患难生忍耐，忍耐生老练，老练生盼望，盼望不至于羞耻。（罗 *5:1, 3–5*）

既然品格的塑造没有捷径，展现一种全新、信实的生活方式需要时间的沉淀。这过程几乎总比我们想象的更为艰难。忍耐从患难中产生（参罗 5:3），并铸就品格——一种经得起考验的可信特质。但这一切始于认清我们终极的称义与“义”从何而来。若能真正体会因信称义的奇妙以及与上帝和好的平安，我们就不致过分纠结于在他人面前自我辩白。

当你被视为缺乏可靠品格而不被信任时，你会感到自己的忍耐受到考验。你渴望在他人眼中显得正直。被质疑和指控的感觉如同羞辱。难道我没有努力付出吗？难道我做的一切都毫无价值？你是说一切毫无改变吗？你不相信我吗？[1]

请容我劝勉你：不要将配偶的迟疑解读为你的一切努力都毫无意义。切勿急于用非此即彼的方式为自己辩护。你确实付出许多——但仍有很长的路要走。你可能会不由自主地给出笼统的保证、承诺和誓言。这些并非全无益处，但不应成为主要的沟通方式。邀请配偶谈谈为何这段关系仍令其不安，而非一味保证已经安全无虞。你的言语当带着接纳而非敷衍的态度。口头保证往往会让配偶觉得你只是在把所犯的过错掩盖起来、假

装它没有发生。或者这些保证反而会让伤痛更剧烈，因为它很容易让人产生这样的疑问：“如果你当初在婚外情这件事上对我撒了谎，那我以后怎么可能知道你现在没有在骗我？”

迄今为止我关于认罪的所有建议都需要极大的敞开与脆弱，而这需要信靠。你在医治的过程中不仅需要向配偶敞开，也需要别人的帮助。圣经既教导自主性（参加6:5），也教导相互依靠（见弗 4:15–16）。你能说什么或做什么来持续邀请他人进入你的生命?

这种敞开无疑令人不适。要深深扎根于你确知上帝与你同在的信心——若他与你和平相处，冲突或不认可就不会那么可怕。借用爱德华·韦尔契的话说，当上帝在我们眼中为大时，人的批评就显得渺小。[2]

成为可信的配偶，并在信靠他人上成长，首先需要信靠主，相信他引领你从苦难到忍耐、从忍耐到**老**练、从**老**练到盼望的能力。所以不要倚靠自己的聪明（见箴 3:5–6）。即便此刻，他仍将他的爱浇灌在你心里（见罗 5:5）。他愿你得着上好的福分。他配得我们全然的信靠。

默想：你是否发现自己对配偶的保证与承诺反而造成伤害而非帮助?

默想：有没有什么事情是你一直向支持你的团队隐瞒的（见第9天）？

行动：当配偶表现出对你的话语缺乏信任时，你是否感到恼怒？在你持续忍受痛苦时，请求上帝在你里面塑造忍耐的品格。

第23天

谦卑地修复关系

各样美善的恩赐和各样全备的赏赐都是从上头来的，从众光之父那里降下来的；在他并没有改变，也没有转动的影儿。（雅*1:17*）

当你开始行在光中并取得进展时，自然希望他人与你同乐。你可能会开始觉得配偶与你保持距离、不愿与你和好是不公平的。在这充满不确定与改变的痛苦处境中，雅各邀请我们仰望那位坚定不变的上帝，以及他美善的恩赐——这些恩赐就像我们的救恩一样，都是我们不配得、上帝白白赐下的。

你必须相信：与配偶亲近是对方主动给予的恩典，而非你应得的权利。[1]有时潜意识里，你会觉得亲近是理所当然的，是自己努力赢得的，甚至是你配得的。但即使这些想法真的成立，它们对你们关系所产生的效果，也不会比律师在法庭上进行一番辩论更好。你必须怀着“能重新得回配偶是你的幸运”的心态。

如果你不知道该如何培养出这样的心情，那么你就快要明白：如果没有上帝的灵以奇妙的方式帮助你，你是多么无望，完全无法改变自己的人生方向。

换句话说：你必须明白恩典是什么。上帝的美善、仁慈与慷慨超乎想象。但他绝不接受与受造物之间的关系是以要求为基础的。我们无法通过行为的操纵来换取他的祝福。亲密关系是自由赐予的礼物，而非强求或争夺得来的。在这世上，那位本可以要求或强迫我们与他

亲近的主却没有这样做；相反，他以爱来邀请我们，并用他的爱赢得我们的心。[2]

若你的配偶重新靠近你，这将是上帝所赐的美好礼物。若你怀着欣喜期待配偶归回、而非计较得失的心态，这亦是上帝所赐的美好礼物。当为这些恩赐祷告，并视之为从他而来的赏赐来领受。

默想：你是否察觉自己内心仍存有理所当然的感觉？是否觉得自己理应拥有亲密的婚姻关系？

行动：请朋友、辅导或牧师观察，是否从你的言行中感受到你在主张自己应得的权利或待遇。这类反馈至关重要。要有心理准备，你可能会听到别人指出，你在不经意间说话时流露出了某种应得感。

第24天

等候上帝的判断

耶和华啊，求你听闻公义，侧耳听我的呼吁！求你留心听我这不出于诡诈嘴唇的祈祷！愿我的判语从你面前发出；愿你的眼睛观看公正。（诗*17:1–2*）

你仍会不断受到试探，想要为自己辩解——仿佛在法庭上自辩。但若视你的辩白唯独来自上帝，就能避免操控配偶的行为，并尊重对方是有能力筛选建议的个体。

当配偶接受建议或阅读一些参考书时，你或许会感到被强烈威胁。你希望对方按特定方式看待事情——可能你对和好应有怎样的进程、为何现在该被信靠、为何配偶该听信于你，都有具体的期待。你渴望在配偶眼中被证明清白。

然而我们必须学会如此祷告：主啊，若我要显为义，言语要正直，愿这唯独出于你的作为。在诗篇第十七篇，辩白来自耶和华。你能信靠的并非自己的言语、思想和计划。当将你自己、配偶与婚姻交托给主——他的判决与辩白具有终极分量。

即使配偶彻底拒绝和好的可能性，这样的反思和祷告仍然是非常重要的。你很可能会受到诱惑，想要说是某个人给了错误的建议、把事情弄糟了，而不承认这是配偶自己的决定。问题在于：外遇的发生源于一种根深蒂固的自我中心，以及对配偶缺乏关心和尊重。很多时候，这一切还夹杂着对配偶深深的怨恨。如果你暗示是你的配偶被错

误的建议带偏了，或者受到了欺骗，那么你实际上描绘了一个负面的对方的形象。你把你的配偶描绘成一个天真容易受骗的人，仿佛只要他或她肯听你的话，事情就会好起来。当你攻击配偶所接受的帮助时，你所传达的正是这种态度。而欺骗和外遇本身所传达的，也正是同样的态度。这和当初造成问题的想法是一样的。

默想：你在哪些方面容易陷入自我辩解的试探?

行动：你是否发现自己总在消极地揣测配偶？邀请上帝引导你的思想转向更有爱心、更具建设性的默想。

第25天

继续前行

耶和华说：虽然如此，你们应当禁食、哭泣、悲哀，一心归向我。你们要撕裂心肠，不撕裂衣服。归向耶和华—你们的神；因为他有恩典，有怜悯，不轻易发怒，有丰盛的慈爱，并且后悔不降所说的灾。（珥 *2:12–13*）

在今天的经文中，约珥呼吁深刻的悔改（第 12 节），而非一种转瞬即逝的宗教表演。上帝所要的，是你们心灵的撕裂，而非空洞的撕裂衣服的宗教行为（第 13 节）。你们的心灵可能表里不一——外表行事正确，内心却远离上帝。这是一个以柔软情感归向主、为罪哀恸的时刻。这种心态与要求别人从对你的愤怒中走出来是格格不入的。

悔改会改变你对待配偶的姿态。你的配偶当然需要帮助走向赦免，但引导这一过程并非你的任务。你的责任将类似于你对自己所要求的：忍耐与恩典。赦免不会是一次性的事件；而是一个将愤怒、拒绝、羞耻等众多不同感受交托给上帝的过程。

许多人在此期间会感受到或说出类似这样的话：沉湎过去毫无意义。你可能经常有这种感受。但持续顺服于这一过程而非摆脱它，对你而言仍至关重要（参见第11天）。这看起来像是在沉溺于过去，但其实是在认真审视自己曾经走过的路，为的是不让自己继续停留在那里。是的，你确实要继续前行。目标是救赎性的——但你必须知道什么正在被救赎。

还有一些话也会透露出你太想翻篇，比如：“我更关心我们将来的方向而非过去的经历”或“你既然说已经原谅我，为何还耿耿于怀？”这类言论源于两种感受：(1)对重建新生活的真诚渴望；(2)对自身过犯严重性缺乏清醒认知的错觉。

批评配偶想要谈论过去的意愿通常只是在自我保护。谈论自己造成的伤害令人不适。你可能还认为阻止配偶提及旧痛能使其免于苦毒。可悲的是，这往往适得其反。若你发现自己因配偶想谈论过去而心生不满，请更努力理解你的不忠对他/她的影响。真正的悔改会以谦卑姿态坦然面对关于过去的艰难对话。

当你产生这种感受时，当速速归向主。他已预备好要在你情感深处动工，使你“撕裂心肠”，以温柔对待配偶的医治过程。这才是最快、最可靠的继续向前的路。

默想：在此阶段，你愿意接纳关于过去的对话吗？无论它多么令人痛苦。

行动：约珥的信息是在约珥书第一章蝗虫之灾、上帝施行审判的背景下发出的。约珥书 2:12 以“虽然如此”开篇——这是对犹大离罪归主的呼召。此刻，我也邀请你转向他并悔改。归回他面前。当我们回转时，他切望赐福：“我必赐给你们五谷、新酒，和油，使你们饱足；我也不再使你们受列国的羞辱”（珥 2:19）。

第26天

面对镜子

惟有详细察看那全备、使人自由之律法的，并且时常如此，这人既不是听了就忘，乃是实在行出来，就在他所行的事上必然得福。（雅 *1:25*）

在电影《预兆》中，一个小女孩猛烈撞上玻璃门，以致玻璃破碎严重划伤了她的脸。母亲不愿女儿因面容受损而难过，便在伤口愈合期间将家中所有镜子遮盖起来。

我们都有不愿直视的伤痕、创口与缝合处。我们因以缺乏爱、没有爱心的方式生活，而伤害了自己，甚至把自己弄得面目全非。丑陋的行为使我们道德败坏。因此，自然我们会觉得遮盖周围镜子能稍减痛苦。最佳方式之一，就是遮蔽一切能照出我们真实本相的事物——这往往包括那些向我们直言真相的人。

有位作家指出，外遇给人的那面镜子会扭曲现实，让我们自我感觉良好：“我们喜欢在对方眼中看到的自己。相比之下，长期关系中的映照如同五倍放大的化妆镜，缺陷无所遁形；而新恋情中的倒影，却像打光梳妆镜的玫瑰色光晕。”[1]

我们都明白这点。婚姻中总要直面自身的不完美。但新恋情却让你看见没有这些缺陷的自己。你照着这面虚荣之镜，发现自己并非婚姻中自认为那么糟糕的人，而是值得被爱的存在。为何不该拥有他人享有的幸福？.....你看，这就是它如何一步步扭曲现实的。

你阅读灵修材料的理由，是相信存在一面镜子，远比新恋情或旧婚姻所显示的更为美好。那就是“使人自由之完备的律法”。它确实向你显明丑陋的真相，照出你本相。但不会任你停留在那里。如果你遵行所听见的道（成为“行道的人”），如果你不逃避这面真实的镜子，反而让它显明你需要改变的所在，就必得着大福分。这福分终将改变你在镜中所见的形象。

倘若主实在地按着他爱子的形象重新塑造我们每个人，终有一日我们将分享他的荣耀。那时我们将在镜中看见充满荣耀的形像。然而“新妇不注目自己的嫁衣，只凝视亲爱新郎的面庞；我不定睛于荣耀，唯仰望我恩主君王。”[2]

保罗敦促我们逃避性犯罪的理由之一，是这罪与上帝正在塑造的新我不相称。你们脱去旧人及其行为，是因看见自己已经“穿上了新人。这新人在知识上渐渐更新，正如造他主的形像”（西 3:10）。

默想：婚外关系是否让你以自己喜爱的方式看待自我？你当时渴慕什么？又想成为怎样的人？

行动：(1) 祈求上帝藉着耶稣带你进入他的荣耀，并为曾经试图脱离他的荣耀与身份悔改。(2) 上帝的话与婚姻这面镜子常照出你哪些缺陷？带着你的不完全与缺憾奔向耶稣！

第27天

卸下羞耻寻见怜悯

“我的神阿，我抱愧蒙羞，不敢向我神仰面；因为我们的罪孽……并且你刑罚我们轻于我们罪所当得的……我们在你面前有罪恶，因此无人在你面前站立得住。”（拉*9:6, 13, 15*）

上帝的公义要求罪必须受罚（参拉 9:15）。他公义的愤怒将我们吞噬本是理所应当的（参 14 节）。然而在以斯拉记中我们看到，上帝的责罚总轻于我们应得的（参 13 节）。上帝深知我们一切的罪，却以超越我们配得的恩慈待我们。

这种心态能有效化解你因他人未能完全接纳你而产生的沮丧。你可能会忍不住反击：好吧，我不是圣徒，但我周围的人都很虚伪。

此时亟需反思你与配偶之间赦免与和好的本质。上帝的赦免与人的赦免存在根本区别：上帝总是立即赦免。他不会等你改变后才拥抱你。他虽不会任你停留在罪中，但即使你离完美还很遥远，他依然欢迎你回到他的家中。

上帝对你罪孽的感知与你配偶截然不同。他看见你迈出的每个小步——哪怕是浏览Facebook个人资料、与同事闲聊、喝杯咖啡这些无伤大雅的小事。他也曾给你回头的机会，为你预备了逃离罪的出路。他目睹你越过每道界限时的心如刀割，因他深爱你。即便你错过所有逃脱之路，他仍未曾远离，始终向你发出归回的邀请。

你的配偶有着截然不同的经历。婚姻、家庭、晚餐、全家福、约会、圣诞清晨——这一切共同构成了现状的图景。虽不完美，却可预测。同样的冲突。同样类型的疏离，和好的努力，以及美好与糟糕的时光。

受伤害的配偶常觉得欺骗比外遇的性行为或情感背叛更难以接受。欺骗会促使被背叛者重新审视一切。这令人极度迷失方向。根据我的经验，多数基督徒配偶都愿意尝试修复关系。但这总需要先辨明是非真假。经过长期的欺骗后，这极具挑战性。

诚实的认罪最好配以我们在以斯拉记中看到的语气。这会让你羞愧。你不再谈论他人的苦毒，因你深知自己理亏。你开始看见罪造成的破坏，并意识到关系中的疏离也是这个破坏的一部分。但能在主面前直面自己的罪咎（参15节），却会带来深刻而宁静的谦卑。

默想：配偶的迷失需要你的忍耐。人的赦免是一个过程。思想上帝在这个季节向你显明的慷慨与怜悯，并求他引导你对那些难以赦免你的人显出同样的慷慨与怜悯。

行动：想一想，你是否需要对配偶或家人说几句话，让他们不必感到任何压力，不需要在自己还没有准备好的时候，就急着走向饶恕或重新亲近。承认你不理解他们的感受，但开始尝试去理解。

第28天

持续敞开

神就是光，在他毫无黑暗。这是我们从主所听见、又报给你们的信息。我们若说是与神相交，却仍在黑暗里行，就是说谎话，不行真理了。我们若在光明中行，如同神在光明中，就彼此相交，他儿子耶稣的血也洗净我们一切的罪。（约一*1:5–7*）

在上帝里面毫无黑暗或邪恶（参约一 1:5）。他是完全的光、完全圣洁。在他的光中，我们寻得赦免与团契——与他并他人亲密相交。我们若声称已进入他的光明，却仍活在黑暗与欺瞒中，这是自相矛盾的（参第6节）。我们若隐藏，或试图同时活在黑暗与光明中，便是活在谎言里。但行在光中就是走向正直、和好与洁净的道路（参第7节；参箴28:13）。所以，选择光明而非黑暗！这选择岂非显而易见吗?

光照令人暴露不安。我厌恶清晨第一件事就是开灯。但这安全得多，也免去许多磕绊。光也赋予生命——许多植物在荫蔽处生长不良。基督徒生活亦然——全然的阳光下生长最为茁壮。当谨记：诚实所带来的痛苦和不适最终会带来生命，也能使关系得到修复。最终我们将彼此团契，并与那位洗净一切罪的上帝相交（参诗 51:7–10）。

外遇必然伴随着某种隐藏。隐藏必然在你与最亲密的人——你的配偶——之间产生自我保护的距离。你已经习惯筑起某些墙，让自己看上去很坚强。但软弱与脆弱此刻是你最好的两位朋友。它们令人生畏，你会厌恶其存在——但它们

是医治过程中的核心环节。保持敞开是痛苦的，充满风险，会让我们感到脆弱和暴露。

这种痛苦的敞开有其深层意义：它让我们的爱更接近上帝的爱。基督里的上帝以脆弱之姿，离开天堂的庇护，付上代价进入我们的世界。他的牺牲是为建立与我们亲密的关系所必需的。我们也是如此——我们牺牲安全的距离感，为要与他人亲近。

若你曾暗中行恶，配偶将长期对隐秘行为感到不安——即便你此刻未行差踏错。你可以对配偶应接触哪些科技产品持有己见，但除非你开放手机、邮件、社交媒体等权限，否则难获对方的信任。这将面临抉择：我愿配偶亲近、爱我并信靠我？还是保持安全距离与隐私？我见过太多人在婚姻中捍卫隐私，殊不知适度的暴露与敞开反而是创造亲密与医治的前提条件。

默想：你行为中仍存在哪些隐藏模式？有哪些小事是你犹豫向监督伙伴提及的？

行动：请牧师、辅导员或朋友评估你是否足够坦诚。在上帝面前反思自己在哪些方面总是不自觉地想要隐藏。

第29天

新的名字与身份

你们岂不知不义的人不能承受神的国吗？不要自欺！无论是淫乱的，拜偶像的，奸淫的……都不能承受神的国。你们中间也有人从前是这样；但如今你们奉主耶稣基督的名，并借着我们神的灵，已经洗净，成圣，称义了。（林前 *6:9-11*）

用一句话给一个人的身份下定义，或给人贴上负面标签，会造成极深的伤害。没有人喜欢被贴标签。当圣经使用“醉汉”“骗子”“奸淫者”等全称性表述时，对信徒而言这些都已成为过去式。你曾是这样的人，但这并非终极定论。上帝的恩典创造了新的身份与新的名字。你曾是一名奸淫者：“你们中间也有人从前是这样”。但圣灵的工作使你因信基督而改变——从奸淫者成为被洗净、成圣、称义之人。

保罗甘愿自称为罪人中的罪魁：“基督耶稣降世，为要拯救罪人。这话是可信的，是十分可佩服的。在罪人中我是个罪魁”（提前 1:15）。他甚至详细列举自己的罪行。但没有人会觉得他如今陷于绝望，或是拒绝承认自己曾是凶手。他首要的身份始终是“在基督里的保罗”或“基督徒保罗”。他在这更新更崇高的身份中得着稳固，他人的污名化攻击无法摧毁他。

我主张你应当持守两种态度，并在不同层面表达出来。

1. 存记于心：曾几何时，我的确个是犯奸淫的人。但藉着上帝的恩典，这已不再是事实。这种态度能防止人“忧愁太过，甚至沉沦了”（林后 2:7）。

2. 向他人表达：“你们完全有理由用各种言辞指责我，我绝不争辩。我是罪人中的罪魁。愿上帝怜悯我。”这种态度能防止你轻看自己对他人造成的伤害。

直面自己在这方面的失败可能极为艰难。每当我辅导那些犯下性方面的罪的人时，他们都觉得自己受到他人（或法律）不公正的对待，被视为特殊类型的罪人——一种独特的恶。你可能面临的最深刻、最持久的挣扎之一，就是别人知道你曾经的过失所带来的羞耻与难堪。不忠行为常会引发显著可见的严重后果。但我要鼓励你：不要让羞耻感主导你的人际关系。越过这份难堪，怀着合宜的谦卑、自信与人交谈。这种免于羞耻的自由，源于你接受自己作为天父珍贵产业的新身份——你是“凭着基督的宝血”（彼前 1:19）被重价买赎的。

默想：你发现羞耻感正使你疏远哪些人？疏远上帝？

行动：试着熟悉能激励你的“身份宣告”，比如马丁·路德的这段话：“[撒但会说：]‘马丁，你是说谎者、贪婪鬼、好色之徒、亵渎者、伪善者。你在上帝面前站立不住。’路德则会回应：‘没错，我确实是。而且撒但啊，你连一半都还没说全呢……但你知道吗？我的救主已为我的众罪而死……他的宝血足够；在审判之日，我将被宣告无罪，因他承担了我所有的罪，用他自己完全的义袍遮盖了我。’[1]

第30天

避免陷入恶性循环

倒不如赦免他，安慰他，免得他忧愁太过，甚至沉沦了。所以我劝你们，要向他显出坚定不移的爱心来。（林后 *2:7–8*）

性方面的罪具有麻痹我们感知现实的能力。经过一些操练后，我们有可能在维持较高水平生活表现的同时，埋藏着一个黑暗的秘密。性方面的罪既是那黑暗的秘密，也是一面盾牌，阻止他人准确看清这黑暗的秘密。

当人们初次归向主、进入光明时，常会感到强烈的解脱感。哇——卸下这重担、不再隐藏的感觉何等奇妙！在最初的几个月里，试探往往会减弱。在康复的初期阶段，旧的罪会显得丑陋且令人厌恶。或许你正经历这种状态——尚未开始怀念它。这是一段值得感恩的蜜月期。

当你停止联系旧情人或观看色情内容后，最终会开始感受到一些强烈、难受的情绪。如果你一直沉浸在这些幻想中，那些剧烈的情绪可能暂时不会出现。但如果你不再麻痹自己，最终那些情绪还是会出现，而且并不好受。通常你会感到恼怒、烦躁、挫败、焦虑、恐惧、悲伤、绝望。你失去了曾经赖以度日的逃避手段，这种滋味并不好受。因深感软弱而灰心丧志。

那些在性方面犯罪、但已悔改的人很容易陷入极深的灰心与沮丧。在哥林多后书 2 章中，保罗延续了哥林多前书 5 章的教导——他曾呼吁哥林多教会对一名在性方面犯罪中的人施行教会纪律。但如今这人已经悔改，却面临

“忧愁太过、甚至沉沦”的危险。他人的严厉会压垮他，他需要教会给予赦免、安慰与爱。否则他将容易陷入沮丧，甚至更糟——绝望。

当你越来越清楚地看见自己的处境时，你会意识到自己造成了多大的伤害。你会意识到接下来将要面对的后果，也会亲身经历那些已经开始发生的后果。你还会感受到一些在外遇过程中并不总能感受到的情绪。那段关系曾带给你的激情和兴奋、那种让你觉得自己充满活力的感觉，如今都消失了。留给你的，只是一座被烧毁的房子，而你知道，失控的火就是你自己点燃的。这种新的觉醒和认知，可能会让你陷入越来越深的绝望。

这段时期出现沉重的情绪实属正常，但要竭力持守这条极难的道路：(1) 当别人在谈论他们所受的伤害时，不要谈论你自己的伤害。这很难做到。当你听到家人谈论不忠行为的影响时，务必竭力与他们同悲共痛，并确认其感受。你当然可以分享自己的体会，但切勿将对话焦点转向你的痛苦。(2) 不要用各种方式逃避沉重的情绪。这可能包括把好的事情做过了头（媒体、食物、消遣），或直接选择有害方式（好辩、防御性姿态、强装乐观）。当存敬虔的忧愁，因这种感受能带来改变（参林后 7:10）。要记住“耶和华靠近伤心的人，拯救灵性痛悔的人”（诗 34:18）。

默想：你是否倾向于将对话转向自身的痛苦，或逃避沉重感受?

行动：询问亲近之人，他们是否难以坦诚地和你谈论他们的痛苦。

第31天

纯洁与喜乐

亲爱的弟兄啊，你们却……要保守自己常在神的爱中，仰望我们主耶稣基督的怜悯，直到永生……。那能保守你们不失脚、叫你们无瑕无疵、欢欢喜喜站在他荣耀之前的我们的救主独一的上帝，愿荣耀、威严、能力、权柄，因我们的主耶稣基督归与他，从万古以前并现今，直到永永远远。阿们！（犹 *20–21，24–25*）

在以色列人旷野飘流的故事中，上帝的百姓每天都需要食物。于是上帝每天赐给他们吗哪。每人每日都有足够的份量，但谁也不能为次日或下周多存留。他们每顿饭都需仰赖他的供应。上帝正是这样养育他的子民：他每日赐下恩典。我们初次屈膝时所必需的依赖，与日后每次屈膝时所需的依赖毫无二致。“恩典领我平安至今，恩典必引我回家。”[1]每日从他领受这恩典，乃是在至圣真道上建立自己的途径——我们靠着圣灵祷告，亲近父神的爱，恒久忍耐并仰赖基督的怜悯。这正是生命之道（参犹 20–21）。

牧者常以这些经文作为崇拜结束时的祝福语。这些充满盼望的话语——当我们走出去奉基督之名服事这个世界时，能带给我们盼望与振奋。这盼望注定要深入我们的骨髓。这盼望是什么？就是有朝一日他要“叫你们无瑕无疵、欢欢喜喜站在他荣耀之前”（犹24）。他荣耀的同在是令人战兢之处——我们的上帝乃是烈火（参来 12:29），带着满身罪孽与过犯面对荣耀，实在令人恐惧战兢。

我们深知在他人面前充满罪孽的感受。我们憎恶这种状态，它令人痛苦不堪。那么在圣洁的上帝面前犯罪，将是何等可怕！他必然要成就他的工作，为我们预备那日的来临。

有首古老圣诗写道：“他受死使我们得赦免，他受死使我们成圣洁“[2]。基督徒的盼望在于：终有一日，你成为圣洁之人的这句话将完全应验。上帝已收养你进入他的家，使你称义——藉着将你的罪归给耶稣，并将他的义归给你，使你在他眼中成为义人。但终有一日，这成圣之功将彻底完成。你将真正成为圣洁——成为圣徒；被分别为圣归于上帝。你将纯净、良善且喜乐。正如保罗所言，你必将见证：“这原不是我，乃是神的恩与我同在”（林前 15:10）。

默想：你希望同事在年度评估时如何评价你？期盼配偶儿女如何描述你的为人？期待人们在你的葬礼上说些什么？要明白，上帝此刻正动工使这些成为现实。他必成就这个已开始的善工，直到基督的日子（参腓 1:6）。

行动：效法犹大的祝福说：主啊，愿你成就！祈求上帝使你成圣，不仅在名分上，更在实际生活中成为圣徒；带领你作为圣洁的子民来到基督面前。

结语

我多么希望能与你促膝长谈，因我渴望与你分享片刻的勉励。在这简短的篇幅中已提及诸多后续步骤。我将以几项核心要事作结：当向上帝倾诉你的忧伤，并及早且频繁地与他交通。组建一个能为你祷告、助你持守真道的支持团队。善用一切可用资源：牧师、朋友、辅导书籍、播客节目，以及一切能造就你的事物。竭力活在光明中，即便坦承过犯会使你失去一切，仍要承认途中的失败——这恰是你保全一切的唯一途径。持续在苦难当中学习，不要逃避面对自己行为所造成的影响，而要邀请身边亲近的人告诉你，你的行为给他们带来了怎样的伤害。要主动、用心地去思考自己的行为产生了哪些影响，这样就不必让别人承担所有解释和表达的责任，你也才能以积极、建设性的方式向他们靠近。仅此便具医治之效——尽管前路仍漫长。当祈求上帝赐你忍耐的心，求他使你重获救恩之乐，并以乐意的灵扶持你（参诗51:12）。

即便你已切实采取这些步骤，尽力去做正确的事情，仍可能倍感痛苦。你正在更深地体会此事的分量，开始明白其严重性。此刻你才看清，那看似微不足道的事所造成的连锁损害是何等巨大。

这些新习惯与洞见都至关重要。它们或许会令你感到负担沉重、压力倍增，甚至惊慌失措。此刻你或许想要迅速地改变一切，只觉得还不够快。如何持守改变的热忱以及信靠上帝的时间?

当结果无法保证时，如何激励自己继续努力？如何在谦卑中不至陷入绝望？

没有什么咒语能消除这些感受。但请不要对它们感到麻木。将它们带到主面前，让他来塑造它们。什么事情使他忧伤？让我们也为此忧伤。他对世界有何盼望？让它也成为我们的盼望。这是让我们在这一季节里与他亲近的一种方式。这种亲近将支撑我们度过许多漫长孤独的夜晚。

我们亲近上帝是于我们有益（参诗 73:28）。亲近我们在天上的父，其中一个益处是他带来了深刻且持久的平安与安息[1]。他的安息大有能力，能战胜我们自以为是的紧迫、不耐烦、沮丧和压力之下的绝望。

“所以我们务必竭力进入那安息”（来 4:11）。谁带领我们到那里？仰望那位曾完全圣洁地生活、工作并安息的主——他总是为了多帮助一个人而中断行程，同时也正前往山上与父亲近。他的父也是我们的父。

理解上帝最好的画面常来自家庭图景。上帝所赐的这种亲近与安息是什么？或许可以这样说：就像在漫长工作周后的周六早晨，你窝在宽大舒适的椅子里啜饮咖啡，与配偶闲谈，孩子们蹦跳进出，嬉闹提问又送上拥抱。还有许多待办之事，那是忠心的管家职分。但没有什么紧迫之事能妨碍这美好时光。我们灵魂的爱者、身为父亲的上帝也是如此。你渴望将这一切抛诸脑后。阿门。愿这常存！但别让任何紧急事务催促你错过与天父甜蜜安息的时刻。这些是他此刻给你的礼物——当你启程归家时，他远远望见你就向你跑来，拥抱你，为你摆设宴席。他何等欣喜你的归来。

致谢

感谢伊恩和P&R团队让我参与《31天生命灵修丛书》的创作。狄帕克·雷朱在构建该丛书时建立的模板使提案和写作过程异常顺利，他的反馈使本书更具灵修特质。

我感恩于许多前来咨询的人，他们允许我进入其生命中私密而痛苦的领域——在那里，上帝正在有力地工作。人们从各种境遇中找到微小而富有创意的出路，建立联结并获得洞见。上帝突破了障碍。在这些关系中我明白：我的努力永远无法改变任何人，所以我所能提供的最佳帮助，就是朝着专业且充满爱心的关怀作出信实的努力。求主怜悯。

基督教辅导与教育基金会给我机会在 2017 年全国会议上首次分享部分材料，几位同工在筹备过程中提供了宝贵建议。与托德·斯特里德、亚伦·西罗尼和达比·斯特里克兰在不同阶段的对话，塑造了我对本书所涉及婚姻辅导情境的核心观点。迈克·艾姆雷特的指导对我而言既给予肯定又充满挑战，使我（愿如此）更智慧地扎根于耶稣的福音。他的鼓励以及主动为我创造机会，深刻影响了我职业发展的方向，我欠他良多。

彭妮·弗里曼博士在我取得辅导执照的整个过程中都是卓越的督导，她多年指导所积累的智慧以某些我意识到的方式体现在本书中，更多则是我尚未察觉的。若没有彭尼，我将会更为无知且远不会在辅导事工中勇敢前行。

埃蒙·威尔逊与乔尔·巴塞特是我所有思想著述的亲密同工，他们的友谊“使我的喜乐加倍，忧愁减半”。

年复一年，我愈发意识到自己所在的基督徒家庭何等超乎寻常，也愈发感恩于父母、祖父母与曾祖父母们恒久忍耐的默默信实——他们过去与现在都持守着这份爱。他们也曾祷告我能寻得敬虔的妻子，而上帝以超乎所求的方式应允了这祷告。凯莉是我所能期许的最佳挚友、知己、育儿伙伴与属灵同伴，她那些“把他们带到基督面前”的提问、澄清与持续鼓励，使我每篇讲道、讲座与文章都更扎根于盼望。我也为两个儿子感谢上帝——尽管童谣认为男孩做不到——他们每日为我的生命增添“甜美、香料与一切美好”。

注释

阅读本灵修手册的建议

1. Jonathan Leeman, *Reverberation: How God's Word Brings Light, Freedom, and Action to His People*（Chicago, Moody, 2011）, 19.

引言

1.如果你在婚姻中遭受过虐待，或者在童年时期曾遭受过虐待，那么这本书并不是你应该首先参考的资料。

如果您想了解自己的婚姻是否受到了虐待行为的影响，可以参考莱斯利·文尼克简短的自我评估，《你是否正处于一段情感破坏性的关系中？》摘自*The Emotionally Destructive Relationship：Seeing It, Stopping It, Surviving It*（Eugene, OR：Harvest House 2007）第1章，可以访问https://www.leslievernick.com/pdfs/Relationship-test.pdf；以及她的书*The Emotionally Destructive Marriage：How to Find Your Voice and Reclaim Your Hope*（Colorado Springs：WaterBrook, 2013）。

如果你曾遭受过童年时期的性虐待，我建议你首先考虑寻求个人心理辅导，或者看类似于黛安·兰伯格的书*On the Threshold of Hope: Opening the Door to Healing for Survivors of Sexual Abuse*（Carol Stream, IL: Tyndale House, 1999）。

2. 许多关于不忠的基督教资源要么是男性（或丈夫出轨的夫妇）的见证，要么是咨询师根据其与男性工作的经验所著（如此书）。这些资源尚未跟上新趋势；因为一项研究表明，“在 18 至 29 岁的已婚成年人中，女性比男性略微更容易犯下不忠之罪”（Wendy Wang, “Who Cheats More? The Demographics of Infidelity in America,”, Institute for Family Studies, January 102018, https://ifstudies.org/blog/who-cheats-more-the-demographics-of-cheating-in-america).

一些世俗作家更聚焦于女性常见的不忠行为模式分析。

例如，可参阅埃丝特·佩雷尔的*The State of Affairs*：*Rethinking Infidelity*（New York：HarperCollins, 2017）以及米歇尔·兰利的*Women's Infidelity*：*Living in Limbo*；*What Women Really Mean When They Say I'm Not Happy*（St. Louis：McCarlan 2005）。如需寻找针对女性的基督教资源，我推荐Harvest USA——例如可参阅艾伦·迪卡斯的系列文章《情感出轨：当亲密关系变得具有破坏性》（三篇文章可在https://www.harvestusa.org搜索获取）。

3. 埃丝特·佩雷尔，《重新思考不忠：献给所有爱过之人的演讲》，2015年3月19日拍摄于温哥华，TED视频，21:31，https://www.ted.com/talks/esther_perel_rethinking_infidelity_a_talk_for_anyone_who_has_ever_loved。

佩雷尔还在其文章《为何幸福的人会出轨》中更深入地阐述了她辅导婚姻不忠的方法，*The Atlantic*，October 2017，https://www.theatlantic.com/magazine/archive/2017/10/why-happy-people-cheat/537882/。

另见拉塞尔·摩尔对佩雷尔方法的简短而有益的基督教评估，《幸福的婚姻能防止出轨吗？》，The Ethics and Religious Liberty Commission of the Southern Baptish Convention, September 14, 2017, https://www.russellmoore.com/2017/09/14/will-happy-marriage-prevent-affair/。

第3天：认识医治者

1. 这首赞美诗继续说道："别让良知使你犹豫不决，也别痴心妄想去幻想什么'适宜性'；他所要求的的一切，不过是让你感受到自己对他的需求罢了。"（约瑟夫·哈特，《来吧，罪人、贫穷与匮乏者》，1759）。

2. 乔治·赫伯特的诗作《爱（3）》描绘了一幅人类的犹豫不决与上帝的呼召相遇的美好画面。上帝邀请我们来到他的餐桌旁，此时我们不是要充当服务人员的角色。我们的使命是坐在他的餐桌前，而他的承诺是将我们培养成为尊贵的宾客。（见乔治·赫伯特，*The Complete English Works* [New York: Alfred A. Kopf, 1995], 184）。

第5天：罪人、贫穷与匮乏者

1. 约瑟夫·哈特《来吧，罪人，贫穷与匮乏者》，1759年。

2. 参见梅雷迪思·梅索尼《生命短暂，出轨趁早》，

HuffPost, July 21, 2015，http://www.huffingtonpost.com/meredith-masony/life-is-short-have-an-aff_1_b_7833874.html。

3. 在希腊语中，“试探”与“考验”或“测试”是同一个词（“peirasmos”），它准确地反映了这样一个事实：所有引诱人们犯罪的诱惑既具有吸引力又令人痛苦。作为基督徒而遭受诱惑，就意味着要承受痛苦。关于这一点的更多内容，请参阅我的研讨会“情绪与性逃避：重新定义救援”（session at the CCEF National Conference, Chattanooga, TN, October 14, 2016）相同，可访问https://www.ccef.org/shop/product/emotions-sexual-escape-reframing-rescue. 关于试探的折磨与诱惑要素的更全面论述，参见大卫·鲍力森所著，*Making All Things New*：*Restoring Joy to the Sexually Broken*（Wheaton, IL:Crossway, 2017）。

第6天：撒但的诡计

1. “求平安祷文”，出自《每日晚祷：第二式》，载于*Book of Common Prayer*, 1979年的美版，可以访问http://justus.anglican.org/resources/bcp/ep2.pdf, p.123。

第9天：同走天路的朋友

1. 我在我的研讨课《重返家园：出轨后的心理辅导》中对这一转变及其他的转变进行了更详细的探讨。（session at the CCEF National Conference,Frisco, TX, October 13, 2017），可访问https://www.ccef.org/shop/product /long-way-home-counseling-infidelity。

第11天：相信这个过程

1. “要记住，主对以色列的牧者的指责在于他们未能去寻找那些走失的羊群。”（蒂莫西·Z·威特默, *The Shepherd Leader: Achieving Effective Shepherding in Your Church* [Phillipsburg, NJ: P&R Publishing, 2010], 173).

2. 罗伯特·D·琼斯说：“你的牧师或顾问可以帮你起草这份计划，但最终方案必须由你自己来制定。”（*Restoring Your Broken Marriage: Healing after Adultery*[Greensboro, NC: New Growth, 2009], 17）。

第12天：学习如何认罪

1.《每日晨祷》, The Anglican Church in North America,last updated January 9, 2018, https://s3.amazonaws.com/acna/00 Morning%20Prayer%2C%201.9.18.pdf. 此祷告及其所属的整套礼仪，是基于1662 年公祷书的现代化版本。

第13天：意图vs.影响

1. 阿特伯恩与马蒂库斯提供了很好的实例，展示了这种破坏性的思维模式：其目的是“安抚你的配偶，以便你能够摆脱自己的过错所带来的麻烦”。他们建议明确描述你不忠的行为以及每一方面所产生的影响——比如，你因工作不顺利而对家人发泄情绪、你为情人花钱，或者外遇行为发生的地点，同时还要提及与每一方面相关的痛苦回忆或不良影响（见斯蒂芬·阿特伯恩和杰森·B·马蒂库斯，*Worthy of Her Trust: What You Need toDo to Rebuild Sexual Integrity and Win Her Back*[Colorado Springs: WaterBrook, 2014], 149）.

第14天：不要让配偶再次受伤害

1．见雪莉·P·格拉斯与珍·科波克·斯塔赫利，*Not “Just Friends”:Rebuilding Trust and Recovering Your Sanity After Infidelity*（New York: Free Press, 2004）,86–87。“受伤的一方需要知道：这段关系中的不忠行为将会终止。他们还需要知道：他们所有的疑问都会得到解答。”（p.86）。格拉斯的叙述并非从基督教的视角出发，但您会注意到，下面我多次引用了她的观点，因为她详细阐述了婚姻中的不忠及其后果的关键要素。她对这一主题的论述涵盖了女性和男性两方面的内容。

第16天：好好认罪

1. 见他的《九十五条论纲》第一条，引自亨利·韦斯与C. A. 布克海姆编，《宗教改革基本原则，或马丁·路德博士的九十五条论纲与三部主要著作》（伦敦，1883），第6页。
2. 此评论假设你的子女已经知情。关于如何根据不同年龄

向子女告知（或不告知）外遇的简明指南，可参阅雪莉·P·格拉斯与珍·科波克·斯塔赫利合著的*Not "Just Friends": Rebuilding Trust and Recovering Your Sanity After Infidelity*（New York：Free Press，2004），329-30页。关键是：向子女坦白后，不应禁止他们与他人谈论此事。

3. 参见阿特伯恩和马蒂库斯在*Worthy of Her Trust: What You Need to Do to Rebuild Sexual Integrity and Win Her Back*（Colorado Springs: WaterBrook, 2014）第121–122页中提供的实用案例列表（以及积极的替代方案）。

4. 《威斯敏斯特信条》, 15.5。

第17天：上帝的叙事

1. 雪莉·P·格拉斯与珍·科波克·斯塔赫利，*Not "Just Friends": Rebuilding Trust and Recovering Your Sanity After Infidelity*（New York：Free Press, 2004），61页。

第22天：成为可靠的人

1. 阿特伯恩与马蒂库斯将这种心态比作孩子期待因做了分内之事而获得奖赏。这是一条重要的忠告，如果你愿意倾听，就应当认真听。你渴望得到的肯定，或许不会以你期望的方式或在你期待的时间到来。在这个阶段，让别人对你心存疑虑时仍给予信任，是需要随着时间积累而赢得的，而不是可以期待或强求的。（见阿特伯恩和马蒂库斯，*Worthy of Her Trust:What You Need to Do to Rebuild Sexual Integrity and Win HerBack* [Colorado Springs: WaterBrook, 2014]，53-54页，以及第132-134页的小节 "Do Not Demand that She See Progress"）。
2. 见爱德华多·T·韦尔契，*When People Are Big and God Is Small: Overcoming Peer Pressure, Codependency, and the Fear of Man* (Phillipsburg, NJ: P&R Publishing, 1997)。

第23天：谦卑地修复关系

1. "与人保持亲密并非一项权利，即便双方都是基督徒。这乃是神圣的特权。使徒保罗劝诫我们要远离那些持续具有破坏性

的人，尤其是当他们的行为或态度对我们、对上帝而言都是罪恶且不可接受的时候（哥林多前书 5:9–11；帖撒罗尼迦后书 3:6, 14–15)”（莱斯利·弗尼克,《无条件的爱，有条件的关系》 AmericanAssociation of Christian Counselors, January 16, 2014.https://www.aacc.net/2014/01/16/unconditional-love-conditional-relationship/）。

2. 即便在加尔文主义的信仰宣言《威斯敏斯特信条》中，上帝也被描述为以温柔吸引人归向自己， 而非强行扭曲他所造之物的意志（《威斯敏斯特信条》 ， 3.1）。

第 26 天：直面镜子

1. 雪莉·P·格拉斯与珍·科波克·斯塔赫利， *Not “Just Friends”：Rebuilding Trust and Recovering Your Sanity After Infidelity* （New York：Free Press, 2004），45页。亦可参考雷·卡罗尔针对社交媒体上婚外情诱惑的评论：“我们必须谨记，社交媒体通常并非人们真实面貌的反映，而是我们希望他人如何看待自己的投射”（《脸书正在毁掉你的婚姻吗？》， Fallen Pastor Ministries，August 2，2017，https://fallenpastor.com/is-facebook-ruining-your-marriage/）。

2. Anne R. Cousin, “The Sands of Time Are Sinking,” 1857.

第 29 天：新的名字与身份

1. 引自卡尔·楚门《感谢上帝有法外之地》， reformation21（blog），Alliance of Confessing Evangelicals, June 2009. http://www.reformation21.org/thank-god-for-bandit-country. php。

第 31 天：纯洁与喜乐

1.约翰牛顿，《奇异恩典》，1779年。

2.塞西尔·弗朗西斯·亚历山大，《远处有一座绿色的山丘》1848年（斜体字为强调）。

结语

1. 乔治·赫伯特的诗作《滑轮》表明，上帝原本希望我们的内心在与他分离的状态下保持不安，而这种不安会促使我们的心靠近他，在与他亲近中获得安宁（见乔治·赫伯特，*The Complete English Works* [New York: Alfred A. Kopf, 1995], 156）。这印证了奥古斯丁著名的祷告：“你为自己造了我们，我们的心若不安息在你怀中，便不会安宁。”

有关重建婚姻的资源

我在尾注中参考了若干资源，此外还有一些未直接引用的资料或许对您有所助益。

哈姆布里克·布拉德，《虚假的爱：从色情到外遇——克服性方面的罪恶》，January 24, 2012. http://www.bradhambrick.com/falselove/ [这套 9 部视频讲座系列还包含针对未涉奸淫配偶的配套课程，详见《真正的背叛：克服配偶性行为出轨所带来的背叛感》，" February 7, 2012, http://bradhambrick.com/truebetrayal/]

加里·希勒以及莫娜·希勒，*Unfaithful: Hope and Healing After Infidelity*. 2nd ed. Colorado Springs: David C. Cook, 2009。[本书是详尽的见证实录，深刻呈现了配偶不忠时双方的悲剧性经历。因其结局圆满，寻求和好的夫妇可从中得着盼望。以第一人称叙述奸淫对受害配偶的冲击，是此书最大亮点之一。]

史密斯·温斯顿，*Help*！*My Spouse Committed Adultery: First Steps for Dealing with Betrayal*. Greensboro, NC: New Growth, 2008。[这本小册适合夫妇在重建初期阅读，以了解婚姻修复过程中的某些挑战。史密斯所著的 *Marriage Matters: Extraordinary Change Through Ordinary Moments*（Greensboro, NC: New Growth, 2010）对处理长期婚姻问题亦极具参考价值。]



BIBLICAL
COUNSELING
COALITION

圣经辅导联盟（BCC）满怀热忱，致力于在全球范围内深化并推进圣经辅导事工。我们通过事工传播、资源联结以及同工协作来履行这一使命。

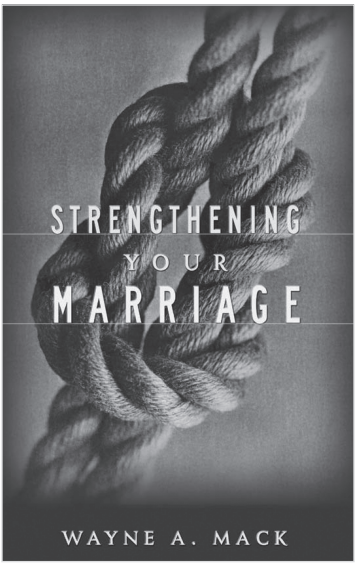
事工传播旨在推广以福音为中心的圣经辅导事工与资源，为全球身处挣扎与痛苦中的人带去盼望与医治。我们通过多种渠道推广圣经辅导，包括：我们的“15:14 播客、官方网站（biblicalcounselingcoalition.org）、伙伴事工、参与各大特会以及建立个人联结。

资源联结是圣经辅导联盟（BCC）工作的核心支柱。本联盟由圣经辅导运动的多位先驱领袖共同创立，他们深切体会到，建立一个强大的全球圣经辅导员网络不仅势在必行，更蕴含着深远的力量。我们将圣经辅导员与圣经辅导事工彼此联结，旨在建立起以福音为中心的关系。

同工协作则是我们资源联结的自然结果。我们深信，当圣经辅导员与各个事工并肩同工时，能够发挥远超个人的影响力。《圣经辅导联盟认信宣言》对圣经辅导做出了清晰而全面的定义，该宣言正是由三十多位行业领先的圣经辅导专家倾力合作、共同起草的结晶。此外，联盟还出版了一套由多位专家合著的三卷本系列丛书，旨在为牧师、教会领袖、辅导实践者及神学生提供深厚的神学智慧与实用的辅导经验。每年，我们都积极推动大量资源的产出，包括书籍、文章、视频、音频以及其他各样旨在赋能圣经辅导员的辅助材料。携手同工使我们能够提供扎实的装备资源，并提炼出圣经辅导的最佳实践模式，从而不断提升和深化教会中的灵魂牧养事工。并提炼出圣经辅导的最佳实践模式，从而不断提升和深化教会中的灵魂牧养事工。

欲了解更多关于圣经辅导联盟的信息，欢迎访问官方网站:biblicalcounselingcoalition.org

更多来自P&R Publishing的资源



无论更好……还是更糟?

无论哪个词描述你的婚姻，都有方法让它（甚至）变得更好。这是因为上帝设计婚姻是一种深刻合一与坚固的关系。尽管当今夫妻面临诸多挑战，婚姻和谐不必被视为遥不可及的理想。

韦恩·A·麦克认识到我们面前的挑战，并展示了如何以日益成功的方式应对这些挑战。在这卷书中，他汇集了大量关于婚姻角色、沟通、财务、性、育儿和家庭崇拜的圣经洞见与实践指导。无论是作为辅导工具，还是作为夫妻共同学习的指南，本书都在夫妻最需要的领域提供了真实的盼望与帮助。

“引人入胜且充满感染力。迈克尔就像一位深知你需要的挚友，他将带你进入上帝赐予方向的宝贵话语，并为你设定前行的节奏，使你在盼望中坚忍。”
——埃德·韦尔奇，基督教辅导与教育基金会的顾问及教员

你曾有过不忠为，并且渴望得到帮助——但要继续前却并非易事。专业咨询师迈克尔·詹博拉每天都会为你提供指导和鼓励，帮助你实现持久的改变。他会提出反思性问题，还会给出具体的动建议，这样你就能在忏悔上帝的过程中培养新的品质和习惯，同时在与配偶的和解过程中也能够有所作为。

在“31天生命灵修丛书”中，圣经顾问和圣经教师会带领您研读那些针对特定情况或困境的圣经段落，帮助您以切实可的方式将上帝的话语应用到日常生活中，日复一日。

“这本灵修书的写作目的，是让那些深陷罪咎、羞耻及面临改变人生与家庭抉择的人知道：无论他们处在多么痛苦迷茫的境地，上帝都会在那里与他们相遇。”
——布拉德·汉布里克，北卡罗来纳州，达勒姆，顶峰教会的辅导牧师

“迈克尔的牧者智慧与他的辅导经验熠熠生辉，引导读者寻获常被忽略却对于度过奸淫旷野至关重要的属灵粮食。”
——温斯顿·史密斯，《婚姻的意义：平凡时刻带来的非凡改变》的作者

“隐藏的罪需要无情且持续的真相揭露，同时要冒险实践新的思维和习惯，以推动人向前迈进。迈克尔……邀请我们进行必要的深层工作，以针对这些隐藏的罪。”
——彭妮·弗里曼，服务领袖事工的辅导顾问；帕拉卡来奥的培训师

迈克尔·斯科特·詹博拉是蓝岭基督教咨询中心的执主任，他还曾在基督教教育中心、威斯敏斯特神学院以及圣经神学院任教。

BIBLICAL COUNSELING COALITION

[redacted]

[redacted]