

- 一) 婚姻能否幸福，取決於夫妻是否能成功的察覺並處理“輕視、否定”，“防衛、反擊”，“築牆、逃避”與“負面詮釋”這四個“婚姻愛情超級終結者”。-- 黃維仁博士
- 二) 若我們“不接納”就會“輕視、否定”，“不寬容”就會“防衛、反擊”，缺乏寬容與接納都會使我們“築牆、逃避”或做“負面的詮釋”。
- 三) “寬容”是寬容對方的所為(doing)，“接納”是接納對方的所是(being)。
- 四) 神不但要我們彼此饒恕，也要我們彼此接納。甚至要我們愛仇敵，善待他們，為他們禱告。
弗 4:31-32 一切苦毒，惱恨，忿怒，嚷鬧，毀謗，並一切的惡毒，((或作陰毒))都當從你們中間除掉。
並要以恩慈相待，存憐憫的心，彼此饒恕，正如神在基督裡饒恕了你們一樣。
羅 15:7 所以你們要彼此接納，如同基督接納你們一樣，使榮耀歸與神。
太 5:44-45 只是我告訴你們，要愛你們的仇敵。為那逼迫你們的禱告。這樣，就可以作你們天父的兒子。
路 6:35 你們倒要愛仇敵，也要善待他們，並要借給人不指望償還，你們的賞賜就必大了，你們也必作至高者的兒子；因為他恩待那忘恩的和作惡的。
- 五) 不饒恕的後果
太 6:14-15 你們饒恕人的過犯，你們的天父也必饒恕你們(的過犯)。你們不饒恕人的過犯，你們的天父也必不饒恕你們的過犯。
太 18:21-22, 32-35 那時彼得進前來，對耶穌說，主阿，我弟兄得罪我，我當饒恕他幾次呢。七次可以麼。耶穌說，我對你說，不是到七次，乃是到七十個七次…。於是主人叫了他來，對他說，你這惡奴才，你央求我，我就把你所欠的都免了。你不應當憐恤你的同伴像我憐恤你麼。主人就大怒，把他交給掌刑的，等他還清了所欠的債。你們各人若不從心裡饒恕你的弟兄，我天父也要這樣待你們了。
弗 4:26-27 生氣卻不要犯罪。不可含怒到日落。也不可給魔鬼留地步。
林後 2:6-11 這樣的人，受了眾人的責罰，也就夠了。倒不如赦免他，安慰他，免得他憂愁太過，甚至沉淪了。所以我勸你們，要向他顯出堅定不移的愛心來。…免得撒但趁著機會勝過我們。因我們並非不曉得他的詭計。
來 12:14-15 你們要追求與眾人和睦，並要追求聖潔；非聖潔沒有人能見主。又要謹慎，恐怕有人失了神的恩；恐怕有毒根生出來擾亂你們，因此叫眾人沾染污穢；
- 六) 饒恕不是：
不是：一個感覺。
不是：屬靈的健忘症。
不是：減輕對方的錯，或判對方無罪，除去對方的責任。
不是：否認自己有傷痛或怒氣；不是假裝自己沒受到傷害，或告訴自己那算不得什麼。
不是：避而不談，或不屑與對方計較。
不是：對方有欠於我，或條件交換。
- 七) 饒恕是：

是：心中所作的一個決定。

是：決定不讓別人的過失繼續折磨我們。

是：決定釋放雙方出我們心靈的監牢，使我們自己得自由。

是：將罪人與罪行分開。

是：選擇憐憫，而不選擇審判。

雅 2:13 因為那不憐憫人的，也要受無憐憫的審判。憐憫原是向審判誇勝

是：對方不配得仍然給予。

路 23:34 耶穌說，父阿，赦免他們。因為他們所作的，他們不曉得。

徒 7:59-60 （司提反）呼籲（主）說，求耶穌接收我的靈魂。又跪下大聲喊著說，主阿，不要將這罪歸於他們。說了這話就睡了。

是：將報復的權利交給神。

羅 12:19-20 親愛的弟兄，不要自己伸冤，寧可讓步，聽憑主怒。（或作讓人發怒）因為（經上）記著，[主說，伸冤在我。我必報應。] 所以，[你的仇敵若餓了，就給他吃。若渴了，就給他喝。因為你這樣行，就是把炭火堆在他的頭上。]

是：靠主成為得勝者，不是受害者。

羅 12:21 你不可為惡所勝，反要以善勝惡。

八）神設立婚姻，是讓我們在婚姻中能彼此互補，透過夫妻間的差異，使我們成為更豐富、更寬廣的人。學園傳道會的婚姻輔導專家馮志梅說：

有智慧的人會把配偶與我們不同的地方看為特點而非缺點，

它是上帝給予的祝福，來彌補我們的不足。

即或對方真的有品格上的缺失，

也能成為上帝手中的工具，來幫助我們成長。

當我讀聖經“哥林多前書十三章”保羅對於愛的描述時，

我想到若配偶完全符合我們的心意，那愛就實在無法彰顯。

若他沒有任何讓我不愉快的地方，我又怎須恆久忍耐？

若他沒有得罪我的地方，我又何需以恩慈對待？

若他沒有任何惡行，我就不須做到“不計人的惡”；

若我的配偶很完美，

可能我還無知地覺得自己是很懂得愛的人。

上帝的美意，就是要我們在和一個與我們有極大差異的人相處時，

去學習接納、欣賞，和感激雙方的差異；

而在看到他有軟弱或缺點時，

能學習捨己、饒恕、忍耐、恩慈和寬容。

婚姻中若有任何衝突或不愉快，原因不是差異太大，

而是因為我們的自我中心，要求別人順著我們的意思。

衝突提醒我，是我需要改變與成長；

我們不是要去換一個沒有差異或處處順著我的人，

而是學習欣賞差異，

改變自己成為更成熟、更懂得付出愛的人。

九）愛的真諦

林前13:4-8 愛是恆久忍耐，又有恩慈；愛是不嫉妒；愛是不自誇，不張狂，不做害羞的事，

不求自己的益處，不輕易發怒，不計算人的惡，不喜歡不義，只喜歡真理；凡事包容，凡事相信，凡事盼望，凡事忍耐。愛是永不止息。

十) 檢視自己對對方的期望

- 自己對對方有哪些期待或要求？
- 這些期待或要求合理嗎？
- 我對對方的期待或要求是自我中心的表現嗎？
- 這些期待或要求對方能夠達到嗎？
- 我對對方期待或要求的方式是對方能接受的嗎？
- 我用了正確的方式協助對方完成我的期待或要求嗎？

十一) 勿批評論斷

太 7:1-5 你們不要論斷人, 免得你們被論斷. 因為你們怎樣論斷人, 也必怎樣被論斷. 你們用甚麼量器量給人, 也必用甚麼量器量給你們. 為甚麼看見你弟兄眼中有刺, 卻不想自己眼中有樑木呢. 你自己眼中有樑木, 怎能對你弟兄說, 容我去掉你眼中的刺呢. 你這假冒為善的人, 先去掉自己眼中的樑木, 然後才能看得清楚, 去掉你弟兄眼中的刺.

十二) 學習建設性的溝通

雅 1:19 …但你們各人要快快的聽，慢慢的說，慢慢的動怒。

十三) 愛人如己

太 22:37-39 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. 其次也相仿, 就是要愛人如己.

弗 5:28 丈夫也當照樣愛妻子，如同愛自己的身子；愛妻子便是愛自己了。

弗 5:33 然而，你們各人都當愛妻子，如同愛自己一樣。妻子也當敬重她的丈夫。

約一 4:10-11 不是我們愛神，乃是神愛我們，差他的兒子為我們的罪作了挽回祭，這就是愛了。親愛的弟兄啊，神既是這樣愛我們，我們也當彼此相愛。

十四) 寬容接納自己的禱告

天父，謝謝祢按著祢自己的心意創造了我，揀選了我，也照著我的本相寬容接納了我。我承認我是一個有軟弱、有缺點、有罪惡過犯，曾經受過傷害、挫折，和失敗的人，因此，許多時候我不能接納自己，甚至咒詛自己、排斥拒絕自己、傷害自己。現在，求祢幫助我，讓我能像祢一樣的寬容接納這個不完全的我，幫助我用合祢心意的態度來面對自己，也在祢的愛中卸下我加給自己的重擔，解除一切的綑綁。

奉主耶穌得勝的名，我宣告棄絕所有黑暗權勢藉此而帶給我靈、魂、體各方面的影響。我宣告我在基督裡完全的自由。奉主耶穌基督的名。阿們。

十五) 寬容接納別人的禱告

天父，我奉主耶穌的名來到祢的面前，向祢承認我不能寬容接納——，求祢赦免我心中對他的排斥拒絕和批評論斷，也赦免我的驕傲自大和自以為義。我知道他是祢所造的，也是祢所愛的。我和他一樣都是蒙恩的罪人。我們都不完全，但祢仍然照我們的本相愛我們。謝謝祢。天父，我現在定意選擇順服祢的旨意去愛他，寬容他，接納他。但我承認我沒有足夠的愛心，我靠自己做不到，求祢用祢那無條件的愛來充滿我，好叫我能用祢的愛

去愛他，寬容他，接納他。謝謝祢。奉主耶穌基督的名禱告。阿們。