

盟约之爱

《婚姻课堂》要点摘要



第一课：爱的根基

• 单元1：爱的定义

- 学习的心态：为了**改变自己**还是改造配偶？
- 男女的不同：彼此的不同是神的丰盛的创造和恩赐，并不应成为婚姻矛盾的焦点，婚姻问题大多是因为婚姻的观念出错了。
- 婚姻的观念：
 - 错误：以感觉来定义爱
 - 比如：我们对彼此没有爱的感觉了，我们爱不下去了。
 - **正确：用行动来定义爱，而不是感觉**
 - 学习如何相爱！注重爱的行动，付出爱的行动。
- 婚姻中，我们究竟看重什么？看重感觉？看重行动？
 - 其实，感觉和看重是绑在一起的，我们看重什么，感觉就在什么上。
 - 例如：看重钱，有钱没钱就会影响我们的幸福感。



第一课：爱的根基

【哥林多前书 13:4,6】

- 4 爱是恒久忍耐，又有恩慈；爱是不嫉妒，爱是不自夸，不张狂，
- 5 不作害羞的事，**不求自己的益处**，不轻易发怒，不计算人的恶，
- 6 不喜欢不义，只喜欢真理；
- 7 凡事包容，凡事相信，凡事盼望，凡事忍耐。
- 8 爱是永不止息。

- 以上，都是爱的行动
- **爱情观的正确与否，决定了婚姻的结局。**



第一课：爱的根基

- **错误的媒体观念：爱情没有了，只剩下亲情了**
 - 爱情有很多的面貌：激情澎湃、细水长流
 - 感觉平淡了，就要去学习如何相爱
- **两种爱：**

盟约之爱

终身的约定
不受处境影响
专注对方益处
诺言导向

契约之爱

随时可以终止
受处境影响
算计所付代价
行为表现导向



第一课：爱的根基

• 单元2：委身婚姻

• 婚姻关系：要求一生一世委身！（婚姻责任）

- 神配合的，人不可分开。(太 19:6)
- 配偶是最亲密的人，所以难免会有磕磕碰碰，所以必须要有委身的概念，才能守住婚姻。
 - 是婚约把两个人紧紧地拉在一起，而不是我们自己的爱；是婚约让两个人继续相爱，而不是我们人自己的爱。
- 婚约：是我们在神面前的承诺，是**受到神的祝福**的，真正带给我们安全感的。
 - 只要你进入婚姻了，你只有一个选择，就是爱你的配偶。



第一课：爱的根基

• 婚礼的誓词：

- 我在上帝和众人面前承诺，从今时直到永远，
- 无论是：
- 顺境或逆境，富裕或贫穷，
- 健康或疾病，快乐或忧愁，
- 我将永远爱你，毫无保留的爱你，
- 珍惜你，对你忠实，
- 直到死亡把我们分开为止。



第一课：爱的根基



• 婚姻两大杀手：

- 忠实的误解：不是忠于感觉（**婚外情**），而是**忠于婚约**。
 - 持守婚姻的圣洁（道德性）
 - **婚姻，人人都当尊重，床也不可污秽，因为苟合行淫的人，神必要审判。(希伯来书 13:4)**
- 家庭暴力
 - 丈夫也当照样爱妻子，如同爱自己的身子，爱妻子便是爱自己了。从来没有人恨恶自己的身子，总是保养顾惜，正像基督待教会一样，(以弗所书 5:28-29)
- 另外，经常把“离婚”“不跟你过了”挂在嘴边，也是非常伤害婚姻的。



第一课：爱的根基



• 单元3：离开父母

- 人要离开父母，与妻子连合，二人成为一体。(马太福音 19:5)
 - **夫妻两人学习：一起在神面前，共同做决定。**
 - 不是不孝顺父母，只是不要把和父母的关系高举过夫妻的关系。
 - **当你和配偶有了矛盾，绝不在自己父母面前数落配偶的不是。**
- 我们不要过于依赖父母，父母也不应该过于干涉孩子。
 - **向父母表达立场非常重要，但要注意方式方法，同时还要学会忍耐。**
 - 不要牺牲夫妻一体的关系来成就自己孝子的名声。
 - 如果因为父母的过多干涉而伤害到配偶，事后一定要安慰配偶，
- **和父母的相处上，不要对配偶有不切实际的期望和要求**
 - 配偶和自己父母关系的建立，需要时间。



第一课：爱的根基

• 单元3：离开父母

- 配偶的抱怨，有时候可能只是需要我们的**理解和安慰**。
 - **主动且有智慧**的调和父母和配偶之间的不同，**不要制造矛盾**。
- 是生活中的那些琐碎重要呢？还是**家庭中爱的关系更重要**呢？
 - 一些生活习惯，要从对方的成长背景来理解，有时候，开心就好，不要太较真。



第一课：爱的根基

• 单元4：金钱合一

- 夫妻合为一体，所以不应该有隐私，特别是在生活和金钱上。
 - 对于金钱，既要有分工，也要有弹性，多商量。
 - 背着配偶投资，或者背着配偶在金钱上孝敬自己的父母等，这些都是**不符合圣经真理的，自然不会受到神的祝福。**
 - 孝敬父母是好的，但是要在顾全自己家庭的基础上。



第一课：爱的根基



• 丈夫是妻子的头，妻子要顺服丈夫。（经文解析）

• 丈夫作头：

- 头是**供应者、保护者**，特别是在**经济和情感**上。

- 不是供应金钱就完事儿，还应该有情感的供应。

- 头不是独断专行，作头是需要有**爱**在里面的。

- 妻子也会有一个不一样的角度提供给丈夫，好比国王身边的宰相。

• 妻子顺服：

- **顺服不是盲目的，需要以真理为根据，即在真理的范围内顺服。**

- 妻子对丈夫的建议或劝勉，同样需要有**爱**在里面，有温柔的态度、有技巧的和丈夫沟通。

- 先**祷告**（真理情绪、回归爱的动机），然后找合适的时间，合适的方式沟通。



第二课：爱的动机

• 单元1：省察动机

- 动机产生相应的行为，**爱的动机：不求自己的益处。**
- **看重付出**（给）？看重索取（要）？
 - 利己：索取 > 付出，错误！
 - 关系越来越疏离：抱怨、恼恨、怪罪、攻击、自怜、失望
 - 公平：索取 = 付出，可以吗？
 - 人的罪性的力量：会不自觉的扩大自己的付出，缩小别人的贡献，斤斤计较，得不到回报就会抱怨和恼怒。所以，**自以为可以公平（自以为义），其实做不到的**，慢慢就会完全转到索取了。
 - 当我们有付出的时候，对对方的要求会特别高，很容易陷入自以为义。所以，**付出往往就变成了索取的筹码。**
 - 计较、愤怒、定罪、处罚、自义、绝望。
 - 配偶闹情绪的时候，往往我们只需要**陪伴**就可以了，对方更需要的其实往往也只是一个陪伴。



第二课：爱的动机

• 单元2：看重付出

- 利他：付出 > 索取！关系越来越亲密。
 - 我们得到耶稣宝贵的救恩，是我们配得的吗？不是！救恩完全是恩典，因着我们已经得到了这么大的恩典，所以在婚姻中，我们也**乐意给对方恩典，效法耶稣。饶恕就是恩典的给与。**
 - 有恩典的人，也**乐意服侍人**，让对方高兴，常对配偶说：**我们能为你做些什么？**
 - 我们往往对家人（配偶、孩子）的要求特别多，缺少感恩的表达，**感恩其实就是焦点的调整。**
 - **永远对家人心存盼望**，我们的盼望永远是在耶稣里的，改变人心是圣灵的工作，我们用爱、祷告不断帮助扶持。
 - 恩典、服侍、感恩、扶助、饶恕、盼望。



第三课：爱的能力

• 单元1：罪的表现

- 爱是不求自己的益处，做起来很难，为什么？因为人（心）受到罪性的污染
 - **一生的果效，是由心发出。（箴言 4:23）**
 - 因为他心怎样思量，他为人就是怎样。（箴言 23:7）
- 心（灵魂），是人的统治中心，**心出了问题，方方面面都会出问题。**
 - 灵魂：外体虽然毁坏，内心却一天新似一天。（哥林多后书 4:16）
 - 心的活动：
 - **看法**：愚顽人心里说：“没有 神。”（诗篇 14:1）
 - **思想**：心中的思想和意念（来 4:12）
 - **计划**：人心筹算自己的道路（箴 16:9）
 - **动机**：人所行的，在自己眼中都看为正，惟有耶和华衡量人心。（箴 21:2）
 - **感受**：我的心哪，你为何忧闷？为何在我里面烦躁？（诗 43:5）
 - **欲望**：将你心所愿的赐给你，成就你的一切筹算。（诗 20:4）
 - **选择**：你们心持两意要到几时呢？（王上 18:21）
 - **决定**：立定心志，恒久靠主（使 11:23）
 - **良心**：大卫心中自责（撒上 24:5）



第三课：爱的能力

• 单元1：罪的表现

- 堕落前，心被光所充满，完美无瑕，心的活动都是顺从神（荣耀神、爱神、取悦神）
 - 【创 3:4-5】蛇对女人说：“你们不一定死，因为 神知道，你们吃的日子眼睛就明亮了，你们便如 神能知道善恶。”
 - **不再依附于神的价值观里面，而是自己制定善恶的标准。**
- 罪的本质，在罪性的拉力之下，很多东西都错了
 - **骄傲：自我崇拜**
 - 期望得到被人的肯定没有错，但是当把这个期望高举过神的时候，就错了。
 - 爱面子，其实就是爱自己，当一个人非常爱自己的时候，就失去了爱别人的能力。
 - 自尊心，不卑不亢没有错，但是发展到不能说我不好，不能伤害我，就有问题了
 - **自己做主：凡事控制支配**
 - “治理万物”被罪性拉成了凡事都想控制支配。
 - 对孩子好，也会有罪性在里面：贪图虚浮的荣耀，孩子让自己有面子。
 - 罪性无时无刻不在影响、牵引、驱动着我们，并且不知不觉中我们会为自己找很多借口。
 - **专爱自己：取悦自己，不能让自己不舒服**
 - 婚外情：只为满足自己，不求考虑对家人和孩子带来的伤害



第三课：爱的能力

• 单元1：罪的表现

- 堕落后：脱离了真善美（光）的源头
 - 光被驱逐，心就黑暗了，**黑暗就是光的缺乏。**
 - **理性：也变成了为了自己的好处而着想，为自己找借口。**
 - **感觉：都脱离不了自我中心，相互应酬中都喜欢谎言。**
 - **良知：败坏了，不起作用了。**
 - **喜好：不再爱神，专爱自己。**
 - **意志：自由意志已经被自我捆绑，不再真正自由了。**
 - 也就是，只有犯罪的自由，没有不犯罪的自由了。
 - 拒绝恶习的意志力很薄弱，但是**取悦自己的意志力是非常坚强的。**
- 双方都被罪辖制，都是**常常扩大别人对自己的亏欠，缩小自己的责任，都在索取（你要给我，我配得，你要让我高兴）**
 - 婚姻中的问题，不是技巧的问题，而是心的问题，病根在罪。
 - **与人关系的破裂只是病症，与神关系破裂才是病根。**



第三课：爱的能力

• 单元2：新的生命

• 耶稣基督的救赎（换心）

- 神啊，你创造了我们，我们的**灵魂焦躁不安**，直到遇着你方能安息。（奥古斯丁）为什么？
- **因为我们是**为了神**而造的，所以必须回到神的里面，才能得到爱的泉源，才能解决婚姻中不求自己的益处的问题**
 - 【结 36:26-27】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**。我必将我的灵放在你们里面，使你们顺从我的律例，谨守遵行我的典章。
 - 自以为是自由的，其实方方面面都被自我捆绑的，这源于罪，源于我们悖逆神。
- **耶稣被钉十字架就完成了救赎的工作，但是只有当我们接受耶稣的时候，这个救赎的功效才能发生在我们身上**
 - 【加 2:20】我已经与基督同钉十字架，现在活着的不再是我，乃是基督在我里面活着；并且我如今在肉身活着，是因信**神的儿子而活**，他是爱我，为我舍己。
 - 如今，我们是新造的人，且有圣灵内住，所以，就慢慢有了顺服神话语的能力，顺服真理的能力。这才是真正解决婚姻问题的途径。



第三课：爱的能力

• 单元2：新的生命

- 被圣灵重生的证据：
 - 从原本不在乎神心意的光景，变成了一个**在于神心意**的人了。
 - 并不是说人在教会里就是重生了，而是要在基督里。
 - 重生的人，是愿意**追求神、顺服神**，愿意**凡事让神高兴**，凡事以神为中心。
- 信仰：就是恢复并建立与神之间的亲密的关系
 - **基督来，不是为了满足人的私欲（利用神）**，而是为了解决人的生命本质的问题，解决灵魂永恒归宿的问题。
- 圣灵的力量，在帮助我们对抗罪性的拉力
 - 这就是圣灵和肉体的征战，也是十字架的道路，新生命长大的过程，是成圣的**过程**。
 - （奥古斯丁）**能从过去愚拙的享乐中释放出来是何等快乐的事**。
 - 【罗 12:2】不要效法这个世界，只要**心意更新而变化**，叫你们察验何为 神的善良、纯全、可喜悦的旨意。
 - 在圣灵的光照、追求真理、追求神的过程中，也会不断改变旧有的习惯，不断成长，喜乐服侍，谦卑相处。



第四课：爱的能力

• 单元1：取悦对象

- **和主的关系**是改变我们婚姻以及其它关系的关键点
 - 当我们面对不可爱的人，如何继续爱下去，就在于我们和主的关系。
 - 当想放弃的时候，**先来到神的面前，寻求神的心意**，寻求神的帮助。
 - 我们是**属于主**的，我们是一定要满足主的心意，**时刻想到要讨主喜悦**。
 - 就连我们话语权都是属于主，不能想说什么就说什么。
- **与配偶互动之前，先与主互动（效法主、赐下爱、领受恩典），然后再把从主而来的爱和恩典，给予配偶和周围的人。**
 - 在我们的生活以及各种关系的互动中，**耶稣如果是缺席的**，那么就会出问题的。（思考：耶稣在你生命中的分量又多重？）
 - 我们是在教会里，**还是在基督里？**
- **靠修身养性是脱离不了罪的捆绑的，只有依靠神，常存讨神喜悦的心**



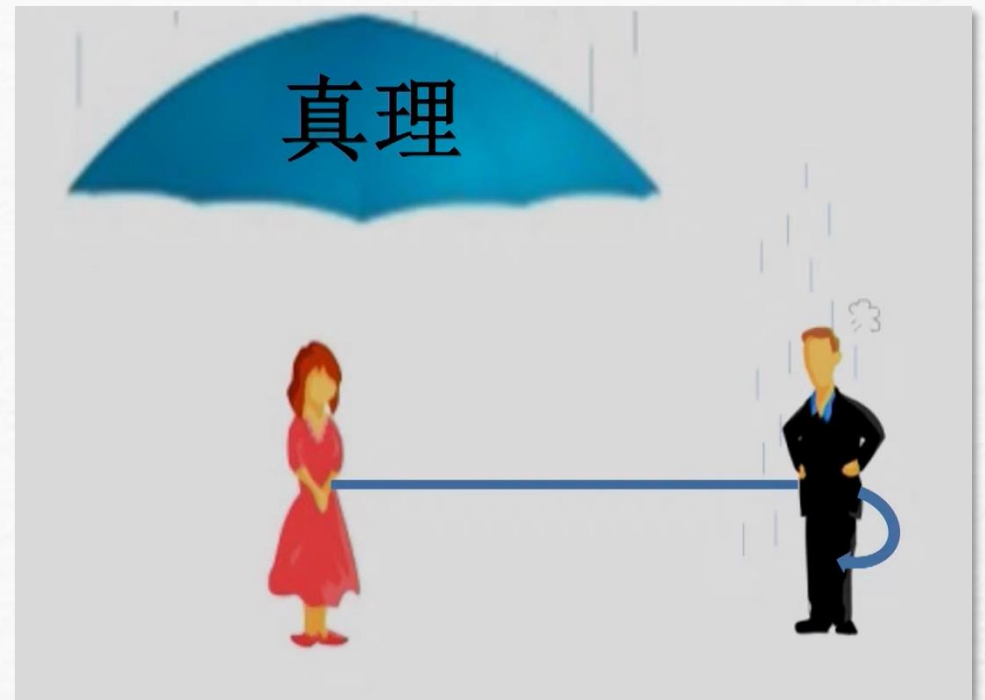
第四课：爱的能力

• 单元1：取悦对象

• 得胜婚姻关系的秘诀（1）

• **保守自己在真理的爱中**（受到真理的遮盖和保护）

- 【彼前 3:1-2】你们作妻子的要顺服自己的丈夫。这样，若有不信从道理的丈夫，他们虽然不听道，也可以因妻子的品行被**感化**过来，这正是因看见你们有贞洁的品行和**敬畏**的心。
- **取悦神（讨神喜悦）**和**敬畏神（怕神伤心）**，是我们抵挡诱惑、得胜的力量。
- **我活着，不是为了让自己高兴而活，而是为了让神高兴而活。**



第四课：爱的能力

• 单元2：不以恶还恶

- 我们是光是盐，恶来到我们这里就应当消失。不能以恶还恶，否则恶只会扩散。
 - 【彼前 3:9-11】不以恶报恶、以辱骂还辱骂，倒要祝福，**因你们是为**此蒙召，好叫你们承受福气。因为经上说：“人若爱生命，愿享美福，须要禁止舌头、不出恶言，嘴唇不说诡诈的话；也要离恶行善，寻求和睦，一心追赶。
 - 操炼：当事情来的时候，**用真理来面对**，不要用原来的思想来面对。
- 基督徒不是生活在各种规条和禁令中，最重要的是，**我要让神高兴**，应当是很**积极、主动、自由、喜乐**的生命的体现。
- 圣灵会帮助我们，神会调动万事万物，给我制造很多机会，来让我们讨他的喜悦。





• 单元3：拒绝扩大负面

- 我们不是要讲理，而是要讲真理。但也不能只讲真理，还要注意此时对方的感受和需要。
 - 有时候，对方找你谈话，**不是要寻求我们的意见，只是寻求我们的理解**。此时，我们多一些聆听和理解。
- 得胜婚姻关系的秘诀（2）
 - **治死自哀自怜的想法**
 - 【彼前 5:8-9】8 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**。9 你们要用**坚固的信心**抵挡它，因为知道你们在世上的众弟兄也是经历这样的苦难。
 - 软弱时，仅仅宣告是不够的，要在真理里，要**常用真理跟自己的心说话**，耳朵也需要常听到真理（圣经）。
 - 小心你**期望落空时**，许多**负面思想**就出来了。这就是软弱、易被吞吃的时候。



• 单元3：拒绝扩大负面

• 得胜婚姻关系的秘诀（2）

• 治死自哀自怜的想法

- 我们常常把一件小事上升到证明对方是否爱我的高度，**上纲上线**，一旦期望落空，就会有负面情绪，然后会不自觉的**扩大自己的负面情绪**，进而自哀自怜。**这个时候要紧急刹车，回到真理里面。**
- **爱，是超越个人的那个小小的逻辑的。**（逻辑很多时候是不在真理里的，真理是大于逻辑的）
- **用真理来斥责谎言**（**撒旦会利用你的逻辑来欺骗你：你做的这些都没有意义**）
 - 【约壹 2:16-17】16 因为凡世界上的事，就像肉体的情欲，眼目的情欲，并今生的骄傲，都不是从父来的，乃是从世界来的。17 这世界和其上的情欲都要过去，**惟独遵行 神旨意的，是永远常存。**
- 自哀自怜的负面情绪，不仅危害婚姻关系，还危害各种关系以及事工。
 - 要**时刻警醒**，第一时间用真理抵挡。做工的果效都在神，神会纪念我们所有的服事。
 - **对主忠心，就是永恒的果效，不要以看得见的果效定成败。只要出于讨神喜悦的动机，这个本身就是成功。**



第四课：爱的能力

• 单元4：爱的能力向上支取

- 我们常有爱枯干的时候，爱不下去了。
 - 这个时候，**向爱的源头祷告**，求圣灵加添爱，跟主的爱接上线，支取爱，让自己能继续给予别人爱。
 - 其实，自哀自怜的根源依然在于，只是爱的索取。



第五课：爱的互动

• 单元1：提出期望而不强求

• 爱的互动——沟通

- 【太 19:6】夫妻不再是两个人，乃是一**体**的了。
- 爱的五种语言：口头上的肯定；帮忙做事情；送礼物；身体的亲密；花时间在一起。
 - 了解配偶喜好哪种语言，然后用配偶喜欢的方式满足他。但不要用这些来定义爱，来索取和强求，来衡量对方是否爱我，否则很容易陷入自哀自怜。
- 可以**表达期望**，但表达期望的时候，要具体一些。
 - 两个人是不一样的，不要让对方猜，更不要因此就认为对方不在意自己。表达期望，对方立马回应，这本身就是爱。
 - **但表达了期望，对方没有达到，也不要强求，给予恩慈。**
 - **一生一世，恩慈相待。**



第五课：爱的互动



• 单元2：正面沟通

- 【箴 15:1】回答**柔和**，使怒消退；言语暴戾，触动怒气。
- 沟通原则：情感奇激
 - 事情：**以恩典的态度，简单的提出事情的经过**
 - **恩典**：一开始就假设**对方不是故意的**、是有苦衷的、或者是忽略了。
 - 感受：**以正面的方式，说出自己真实的感受**
 - **正面**：用中性的字眼，**不定罪**。
 - 期望：**以疑问或恳请的方式**，说出自己的期望
 - 不强求，所以是请求：可不可以？
 - 激励：**以激励对方的方式**，表示对方的回应是自己想要的
 - **心存感激**：如果你能这样的话，我会很开心、高兴
- 以上并非僵硬的公式，只是一个需要长期的操练的方向。





• 单元2：正面沟通

• 温柔的操练

• **温柔：得到控制的力量。**

• 发泄怒气是一股力量，一股没有受到控制的力量。**没有受到控制的力量，一定是带来破坏、摧毁。**

- 【加 6:1】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。



第五课：爱的互动

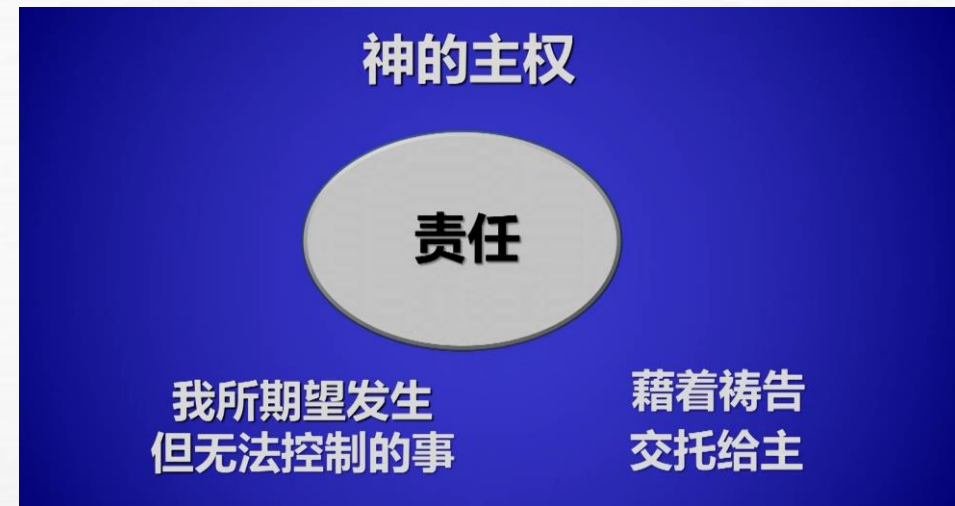
• 单元3：切忌唠叨

- 当我们看不到配偶改变的时候，不要唠叨
- 唠叨是没有用的，**唠叨也是一种控制欲。**
 - 每个人都有自己的意志，不是靠着唠叨就能够改变对方的。
 - 如果不是原则的问题，就要学会：

• 顺服在上帝的主权之下

• 用平静的心，做该做的事，不把快乐建筑在对方是不是改变上面。

- **可以提醒，但不要唠叨。**提醒一次两次，如没有作用，就不要再说了：**忍耐、接纳、祷告、等待。**
- 不要靠自己的力量改变他，承认：**我是改变不了他的。**然后，把改变对方的主权和时间表交在神的手里。



第六课：小心解读



• 单元1：解读不一定正确

- 解读不同 → 情绪不同 → 行为不同
 - 常常反思，**我的解读，真的就是最后的事实吗？**
- 刻意脱下负面解读的习惯：
 - **1、常常考虑对方与自己的不同；**
 - 之所以常常倾向于负面解读，是因为**自以为是**：我理解的一定正确，甚至不听解释。
 - **2、考虑彼此的成长环境的不同，曾经受到的影响；**
 - 不懂得浪漫，不等于不爱我。
 - **3、要考虑罪性的拉力；**
 - 罪性的影响远远大于原生家庭的影响。
 - 例如：服事人就是服事人，神喜悦就好，不要贪图从人那里来的肯定、安慰和回应。

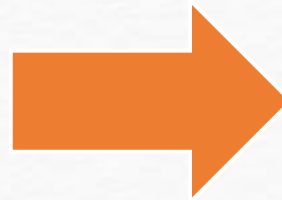
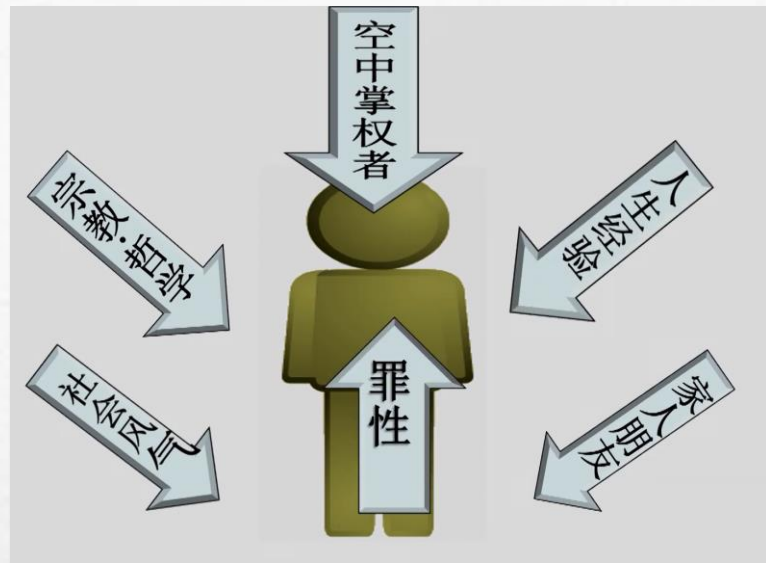


第六课：小心解读

- 刻意脱下负面解读的习惯：

- 3、要考虑罪性的拉力；**

- 【弗 2:1-3】1 你们死在过犯罪恶之中，他叫你们活过来。2 那时，你们在其中行事为人，**随从今世的风俗**，顺服**空中掌权者的首领**，就是现今在悖逆之子心中运行的邪灵。3 我们从前也都在他们中间，**放纵肉体的私欲**，随着肉体 and 心中所喜好的去行，本为可怒之子，和别人一样。
- 【弗 1:13】13 你们既听见真理的道，就是那叫你们得救的福音，也信了基督，既然信他，就受了所应许的圣灵为印记。



脱去错误的影响
接受真理的影响



第六课：小心解读

• 单元2：承认自己的有限





• 单元2：承认自己的有限

• 刻意脱下负面解读的习惯：

• 3、要考虑罪性的拉力；

- 索取爱的状态，会让自己越来越不可爱。同时，对方的爱又是有限的，当爱不下去了，就会自哀自怜。而爱神爱人的时候，会让自己越来越可爱。

• 4、常常考虑到对方的需要；

- 遇到抱怨时，我们常倾向于**防卫自己**，不会考虑自己是否真的忽略了什么。
- 自己的防卫机制：**时刻准备着对抗，把对方的一点抱怨解读成对自己的否定。**

• 5、要考虑自己的有限；

- **亲眼所看也不一定是事实**，所以哪怕亲眼所见，也需要沟通，不要**自以为是**。
- 沟通，听对方解释，除非有确实的证据，否则要**学会接受解释**。



第七课：长久忍耐



• 单元1：改变心中的看重

- 人和人的不同本是很丰富的，但是因着自我中心，常常会有冲突。
- 很多影响冲突的因素：
 - 做事的方式不同；价值观不同；期望不同；解读不同；说话语调；
 - **坚持程度：你坚持到什么时候，决定了你们的冲突到什么时候。**
 - 并不是每样冲突都可以平息，特别是牵涉到**核心价值不同**时，这个不是可以靠着沟通解决的。例如：属世和属灵的冲突。
- 冲突：可以解决/不可解决（忍耐）
 - 神的爱不是无限纵容，是不能脱离他的公义圣洁的，凡事包容忍耐，要在**“不喜欢不义”**的原则里，并且要有智慧。



第七课：长久忍耐

• 单元1：改变心中的看重

- 【罗 8:28-29】28 我们晓得**万事都互相效力**，叫爱神的人**得益处**，就是按他旨意被召的人。29 因为他预先所知道的人，就预先定下**效法他儿子的模样**，使他儿子在许多弟兄中作长子。
 - 效法耶稣的模样，就会得益处，不是属世的益处，而是属灵的益处。
 - 我们自己的规划，和神对我们的规划不合拍的时候，我们就会痛苦。很多时候，不是一祷告，神就会立刻挪开我们的难处，而是，神要借着这个难处来帮助、操练我们。
- 我们看重的是什么？如果我们没有**“效法耶稣”**的追求和看重，是很难忍耐环境的。
- 忍耐：**跟内心有乐意献上的服事心态有关。**





• 单元1：改变心中的看重

• 操练忍耐的秘诀：

• 1、效法主对我的忍耐

- 和配偶互动之前，先和主互动：**主没有按我的过犯来待我，这就是他对我的恒久忍耐。**

• 2、看配偶，要看得合乎真理

- 我们都可能常常被**罪性**习惯驱动，都**不是完全人**，也不是恶人，是正在**成圣过程中的人**。明白这点，就能从原本的高期望中被**释放**出来，有了饶恕。
- （施工中，有所不便，敬请原谅）：**神一直在做工，神在每个人身上做的工，是一定会做成的，这会带给我们很大的安慰和盼望。**

• 3、改变心中的看重

- 【彼前 2:19-21】19 倘若人为叫良心对得住 神，就**忍受冤屈的苦楚**，这是可喜爱的。20 你们若因犯罪受责打，能忍耐，有什么可夸的呢？但你们若**因行善受苦，能忍耐，这在 神看是可喜爱的**。21 你们蒙召原是为**此**，因基督也为你们受过苦，给你们留下榜样，叫你们跟随他的脚踪行。



• 单元2：接纳不同

• 3、改变心中的看重

- 当配偶抱怨时，要改变焦点：

- **看重满足对方的需要，而不是看重为自己辩解。**（防卫机制）

- 错误观念：把任性当作个性。

- 在外工作一天，回家就想放松，但放松不等于手机、游戏、电视等。**放纵不是放松！**

- **【罗 15:1-3】1 我们坚固的人应该担代不坚固人的软弱，不求自己的喜悦。2 我们各人务要叫邻舍喜悦，使他得益处，建立德行。3 因为基督也不求自己的喜悦，**

- 只有健康的人才会去服事不健康的人。也只有不健康的人才需要被服事。



第七课：长久忍耐



• 单元2：接纳不同

- 4、记住自己**光明子女**的身份
 - 当配偶攻击时，不要以恶还恶，要遏止恶的扩散。
- 5、接纳彼此的不同
 - **不同，其实都是相对的。**
 - 对方在你眼里是不同的，你在别人眼里也是不同的。
 - 很多都是生活习惯的问题。我们可以有自己特殊的习惯，但是这个习惯尽量不要影响到他人，否则就是捆绑了，比如洁癖。





• 单元3：省察内心的欲望

• 6、操练发怒时省察内心的欲望

- 自己为什么生气，自己看重的究竟是什么？
- **常常思想主为我们忍受的苦。**与主为我所做的相比，我所做所受的一切都不是牺牲，而是神给我们的特权与尊荣。
- **代表基督来爱配偶，不是我们的牺牲，是我们的特权。**
- **服事主（奉献），不是我们的牺牲，是我们的特权。**
- 感谢主，人生这么短暂，让我们有机会服事你。
- 珍惜我们做夫妻的日子，用主赐给我们的爱，好好爱。



第七课：长久忍耐



• 单元4：拆穿不能控制脾气的谎言

• 7、不是控制不了脾气，而是**愿意还是不愿意**

- 跟配偶发脾气，暂时不会有什么严重后果，所以不愿意忍耐。
- 愿不愿意忍耐，也跟你是否看重有关。
- **为什么不愿意控制？因为人发脾气有一种发泄的快感。（自我中心）**
- 先甘后苦？还是先苦后甘？有些后果是无法承担和弥补的。

• 8、喊**暂停**是有必要的

- 在愤怒中，会说一些没有造就的话，说一些会后悔的话，这个时候暂停一下，等平静之后再谈。
- 孩子的叛逆，是从人叛逆神的罪性来的，要从小操练折服这种叛逆。但是管教一定要是在**爱里（接纳）**的管教。
- 父母偶尔有失控的时候，要及时**道歉**，孩子会明白父母也不过是人。



第七课：长久忍耐



• 单元5：披上基督的义

• 9、面对批评时，披上基督的义

- **【西 1:22】但如今他藉着基督的肉身受死，叫你们与自己和好，都成了圣洁，没有瑕疵，无可责备，把你们引到自己面前。**
 - 神是在基督里接纳了我们，把基督的圣洁归给（算作）我们了。
 - 面对批评的时候，**要紧紧抓住这个因信称义的真理**，避免自己受对方言语上的伤害，耿耿于怀。
 - **我们的价值，不是配偶定的，而是神定的，天父接纳了我们，不需要别人的肯定来证明自己的价值，因此我们得释放，可以有自由继续爱对方。**
- **人心里所受的伤害，是非常主观的。（生理的伤害是客观的）**
 - 跟自己看重什么有关；跟自己没有用真理保护自己有关；
 - **垃圾桶只装垃圾，珠宝盒放珠宝（真理），那么，你看自己是什么呢？你愿意把什么放进心里呢？**



第八课：爱的饶恕



• 单元1：操练饶恕

- 【太 6:14-15】14 “你们饶恕人的过犯，你们的天父也必饶恕你们的过犯；15 你们不饶恕人的过犯，你们的天父也必不饶恕你们的过犯。”
 - 饶恕应该是生活的常态，饶恕的根基是来自于神已经饶恕了我们。
 - **饶恕从来不是能力，而是“意愿”的问题。**
- **一想起，就饶恕**（打地鼠：随时随地的争战和操练）
 - 【可 11:25】你们站着祷告的时候，若想起有人得罪你们，就当饶恕他，好叫你们在天上的父，也饶恕你们的过犯。
 - 沉浸回想在过去的伤害中，不会得医治，只会越来越苦毒。这就叫没有**护卫自己的心**。只有**定睛在主给你的恩典中**，才能走出伤害。
- 虽然饶恕，但是痛苦的记忆和感受依然会出现，这是需要时间操练的。



第八课：爱的饶恕



• 单元2：饶恕不等于纵容犯罪

- 饶恕意味着“不憎恨”，但不代表你要包容他的罪恶
 - 虽然饶恕，但是被伤害的关系**需要时间重新建立**，犯罪了，就要谦卑的伏在他犯罪的后果下，要靠着主的力量去面对和等待。
 - **允许犯罪的一方还有机会去犯罪，就是纵容罪恶。**比如家暴，就建议先分居。不仅是对受伤害一方的保护，也是对施暴方的保护。
 - 受伤害，不要到处找人说，说一次其实就是加深一次。
 - 既然饶恕，也要尽量克制自己少翻旧账。
 - 来到神的面前，可以倾述，但**不是控告**，而是以愿意的心去寻求神的帮助。



第九课：爱的合一（性）



• 单元1：性是圣洁的

- 【创 2:24】因此，人要离开父母与妻子连合，二人成为一体。
 - 一体：非比寻常的亲密关系，追求彼此身心灵合一，直到死亡才能分开。
- 性所表达的含义：爱，【信任、接纳、忠贞】
- 圣经如何看性：
 - 是神所造的；是圣洁、美好的；只有夫妻才能享有；具有排他性；属于道德层面。
- 性关系的动机（爱是不求自己的益处）：
 - 是为了向配偶表达爱；是为了满足配偶的欲望；繁衍后代。
 - 【林前 7:3】丈夫当用合宜之份待妻子，妻子待丈夫也要如此。
- 不合真理的态度：
 - 在性关系上表现出冷漠、被动、拒绝。



第九课：爱的合一（性）



• 单元1：性是圣洁的

- 【林前 7:4-5】4 妻子没有权柄主张自己的身子，乃在丈夫；丈夫也没有权柄主张自己的身子，乃在妻子。
- 合神心意的态度：
 - 是带给配偶欢愉；不强求得到欢愉。
- 性，是一种需要？还是一种欲望？
 - **性是可以控制的欲望。**
 - **要看配偶的欲望为需要，要看自己的欲望为欲望。**
- 过圣洁的生活，手淫牵扯到思想上的肮脏污秽，是不可以的。
- 自己的性高潮是副产品，并不是主要目标。
 - 婚姻里的性欢愉：不是罪恶的；是被鼓励和期待的；不是不属灵的；和合神心意的。



第九课：爱的合一（性）

• 单元2：享受亲密

- 性的欢愉，过程中：双方都要有激情、要全神贯注、要开放沟通。
- 夫妻性生活不协调：可能跟彼此有许多没有解决的冲突有关。
- 性生活里常出现的问题：夫妻欲望不同。
- 享受亲密的性：
 - 不要把注意力放在自己的表现上，把注意力放在享受亲密的过程。
- 抵挡黄色内容的诱惑：
 - 我活着不再为取悦自己，而是取悦主。在**不断的征战**中，重获自由。
 - **追求成圣，是要付出努力和代价的，是需要刻意操练的。**
 - 不看、不听、不想，刻意远离。【提后 2:22】你要**逃避**少年的私欲
 - 不能放弃，屡败屡战，努力去过圣洁生活。

