

平信徒神學訓練(一)

第十二課：08月15日

(聖經輔導(一))

世俗心理學及輔導

- 非基督徒的「心中堅持」或前題是「自主」。他們堅持自己是離開上帝獨立自主的。人是自己的律法 (auto - 自己, nomos - 律。)
- 自從弗洛伊德(Sigmund Freud)以來，心理學的世界觀包括：自然主義或唯物主義 (否認超自然的存在，包括靈魂與上帝)，進化論 (否認創造)，邏輯實證主義 (否認上帝啟示在知識和方法論上的權威)，相對主義 (否認絕對真理的存在)。
- 「新紀元運動」的哲學的前提，我們稱它為「一元論」。一元論相信：上帝就是我，我就是上帝；我就是宇宙，宇宙就是我；上帝就是宇宙，宇宙就是上帝。這是異教「心中的堅持」。
- 心理學是一種「偽科學」。心理學中不少的定義和解釋都非常主觀。輔導是「講話」，是帶道德觀的講話。世俗的心理輔導基於世俗的理論，它是不合聖經的倫理。非聖經輔導的目標：心理平衡 (弗洛伊德)，「自尊」，「自我接納」，或含糊不清的所謂「心理健康」。
- 人是什麼？弗洛伊德說人是一大堆彼此衝突的欲望：生命之欲 (性) 和死亡之欲 (謀殺)。弗氏極度反對、憎恨基督教。羅杰斯說：人的自我，就是過去經驗的總和；人沒有靈魂。行為主義：人就是動物。新紀元運動：人就是上帝。
- 很多心理學家和新紀元作者相信，人的思想有極大的能力：所謂「心想事成」。你所想的，就能發生；心靈可以控制物質世界，可以控制未來。任何人試圖 (或教導人) 使用自己的思想來控制物質世界的，都有奪去上帝權利的嫌疑。所以上帝禁止我們行邪術！(申 18 章。)

聖經輔導

- 聖經輔導的目標，不是使人感覺舒服 (如佛洛伊德 Freud: equilibrium)，也不是給人一個積極的自尊心 (positive self-esteem)。聖經輔導的目標是助人過有紀律的生活，遵行神的話，結出聖靈的果子，助人有清潔無虧的良心 (提前 1:5)。以人感受為中心 (client-centered) 的輔導至終是自私和懶惰的；必需向人挑戰不可憑感覺；生活的目標是順服神，建立自律，結果子。
- 范泰爾的批判：專家的權威不能凌駕在聖經以上。例如：輔導時候可否用聖經，在乎這樣作是否符合心理輔導的原則；這種想法，事實上已經將心理學的專業理論凌駕聖經以上。心理學只是人對上帝普遍啟示的回應。墮落的人，對上帝啟示的回應一定有錯誤，有所歪曲。
- 誰能輔導？聖靈是輔導者 (賽 11:1-2)；基督徒都能勸戒，因有良善與知識 (羅馬書 15:14)。有些基督徒特別有輔導的恩賜 (羅 12:8)；基督徒必需輔導，挽回在罪中的人 (加 6:2)。特別是長老們，牧師傳道們，需要作輔導。
- 聖經輔導學基本的預設：人是什麼？聖經的人觀是：(a)人是按照上帝的形象被造的，有 (一) 真理的知識 (知)，(二) 仁義 (意)，和 (三) 聖潔的心 (情)。(b) 但人犯罪墮落了，知，意，情都歪曲了。(c) 重生的意義：(一) 聖靈光照理智，認識真理；(二) 聖靈克服意志，人降服在基督下，(三) 感情跟著理智與意志，渴慕上帝，到十字架面前。人最基本的需要不是被肯定，被愛，而是敬拜 (約 4:24)。聖經要求人三樣事：(一) 信靠，(二) 悔改，(三) 遵行神的話。解決人問題的方案，不外這三方面的立志與操練 (使人歸正，教導人學義)。
- 清教徒成熟，我們這代信徒不成熟。為什麼我們不成熟？因為我們對神不認真。(巴刻，《活在聖靈中》) 20 世紀的最佳例子：鍾馬田，《靈性低潮》，輔導的基礎是神的話，聖經的真理。
- 靠聖靈的大能而盡力而為；聖經輔導的目標乃是成為聖潔，不是所謂「健康」。(西 1:27-29)

怎樣控制脾氣 - 亞當斯 (James Adams)

「我控制不了我的脾氣。」你當然可以。「我控制不了。」你可以。「那你告訴我怎麼控制。」我正想你問這個問題。很多人以為在某種情況下定要發脾氣，但這想法不對。聖經說你能控制脾氣，只要你真知道耶穌是你的救主。上帝要你控制臭脾氣：「愚妄人怒氣全發，智慧人忍氣含怒。」(箴 29:11)「但這是我的問題。我無法控制脾氣。」你無法控制，是因為你沒有控制，也不願意控制。所以你說服自己不能控制。但事實上你能。「你不了解。我不知試過了多少遍，已盡了一切努力，可是都沒效。」我明白。你先聽我說瑞芬的故事。

瑞芬常發孩子的脾氣。她說，她不想發脾氣的，但是控制不了。我說：「瑞芬，假如今天下雨，妳工作了整天，筋疲力竭，這時月訊剛來，湯又滾開了，三個小孩不住在爭吵，接著打了起來．．．你當然光火，大聲責罵孩子。孩子鑽進桌底，躲進壁櫥．．．這時電話鈴響了，是陸太太——這個遠近馳名的長舌婦，妳絕對不能讓她知道妳正在發脾氣，於是妳怎樣？妳降低音調，和顏悅色地說：『是陸太太？妳好。』妳這是做什麼？妳在控制自己的脾氣！」瑞芬答：「對，上星期剛好就發生類似的事。」你看，瑞芬其實可以控制脾氣。你也可以——只要你有充份決心。

問題是你已習慣了對某些人不控制自己的脾氣。假若你知道發脾氣後後果嚴重，你就不這麼隨意發脾氣了。很多人習慣向最親的人發脾氣。有些丈夫對妻子破口大罵，可是到了公司，出外應酬，倒忽然變成好好先生。為什麼這樣？因為他們已學會了一套出外求生的本領。可見收斂脾氣是可以學習的。可曾奇怪，為什麼對老板你能收斂脾氣，但對妻子，卻一點兒沒有耐性？當然你要說：「向老板發脾氣？難道想炒魷魚？」你這樣說就說明你本末倒置。你覺得工作賺錢很要緊。但事實上你和上帝、和太太的關係更要緊。你不能因為上帝愛你、太太愛你，便隨意把太太罵個半死，以為罵了她也沒關係。你這樣想是錯的。罵太太會影響你們之間的關係和你們的婚姻，也影響你和天父的關係。上帝在聖經明說：「你們作丈夫的，要愛你們的妻子，不可苦待她們」(西 3:19)。亂發脾氣，是罪，在外面亂發脾氣不對，在家中亂發脾氣也不對。不能因為太太忍氣吞聲，你便可以在家裡放恣。你應當改過。並且如上文所說的，你其實可以控制脾氣。你可以靠上帝，上帝要幫助你除去「一切苦毒、惱恨、忿怒、嚷鬧、毀謗、並一切的惡毒」(弗 4:31)。

「怎樣幫助？我什麼方法都試過了！」你就是沒有「什麼方法都試過」——起碼你沒試過上帝的方法。最常見兩種錯誤處理忿怒的方法：一是脾氣好像火山爆發；一是強忍，心中懷怨。這都不對，不是聖經的教訓。不發脾氣並不代表非強忍不可，同樣，不壓抑、不懷恨，也不代表非發脾氣不可。這是兩種極端，都不對。聖經的教導是：「生氣卻不要犯罪，不可含怒到日落」(弗 4:26)。請注意：「生氣卻不要犯罪」，換言之，生氣並不等於犯罪。忿怒是一種情緒，是上帝所賜，猶如其他情緒，只要用得合宜，表達適當——按照聖經的原則，就不是罪。事實上，如果我們發的是義怒，那是對的，因為上帝也發義怒(詩 7:11；可 3:5)。問題是我們常走極端，要麼亂發脾氣，要麼強忍懷恨。這就造成很大傷害，不但不能解決問題，反而使情況更趨惡劣。

忿怒可產生極大的破壞力。當一個人脾氣像火山爆發時，他會傷害別人，也傷害自己。他會摔東西，即傷人害物。另一方面，強忍，撇著一肚子氣，會損害身心的健康，導致腹絞痛、緊張、胃潰瘍等。上帝並沒給我們傷害他人和傷害自己的權力。正確的方法就是按照聖經原則，把忿怒所產生的能量，像炮彈一樣瞄準使你生氣的問題射去，把問題解決掉。切忌胡亂發炮。下圖就是常見的錯誤方法：是把怒氣向人爆發，或是像積蓄炸藥一樣，把忿怒屯積內心；聖經說：「污穢的言語，一句不可出口，只要隨事說造就人的好話，叫聽見的人得益處」(弗 4:29)，說話是為造就人，是叫人得益處，我們沒有權利傷害人，上帝沒有給我們這個權利。當我們生氣，說話也只能對事不對人。心理學家教人打枕頭洩忿也是不對。這不是上帝的方法。打枕頭並不能解決問題，於事無補。

忿怒好像鐘擺，擺到兩端都是極端，都不對。我們必須適中，切中問題，把怒氣的能量用來解決引發你生氣的問題。只有這樣，忿怒才有建設性，同時也能助你控制牛脾氣。忿怒好像一匹馬，你要用韁繩勒住它，使它隨聖經的方向走。上帝願意賜力量，你要投靠祂，祈禱尋求上帝指引，願意照著聖經的教訓去行，那麼你便經歷到上帝的幫助。「恐怕沒有這麼容易吧？是不是有甚麼秘訣？」對，有一個很重要的秘訣，就是相信耶穌，接受耶穌基督作你的救主。如果你不信耶穌，不信上帝，以上對你都等如空話。信耶穌是先承認自己是罪人，承認自己做錯了許多事，觸犯了上帝的誡命。你承認不能自救，只有耶穌能救你。耶穌基督為你降世成人，為你釘死贖罪。你接受祂，祂就赦免你的罪，使你與上帝和好。你信耶穌嗎？如不信，你就很難控制你的牛脾氣。你要承認自己有罪，因為你需要救主，你不能自救。