

我要為祢的慈愛高興歡喜；因為祢見過我的困苦，知道我心中的艱難。

I will be glad and rejoice in your love,

for you saw my affliction and knew the anguish of my soul.



## 5 最佳傾聽者

文／雲霞 圖／尚仁

無論何時，當我需要跟祂談話時，祂總是準備好要傾聽。

俄國的契訶夫很關注小人物的心靈，他於1886年寫了短篇小說《苦惱》。故事描寫一個名叫姚納的出租馬車的車夫，他甫遭喪子之痛，渴望找人傾訴自己兒子死去的不幸，卻倍感孤獨。有位軍人只管催他趕路，然後這位乘客閉上了眼睛，顯然根本不想多聽；車行的年輕車夫也不願聽他說話，逕自蒙頭大睡；還有乘客淡淡地回應：「人都會死的。」——這是很理智的實話，但在他聽起來，冰冷得毫無溫情。飽受排斥的姚納相信自己有傾訴的權利，畢竟別人吃飽了飯，日子過得安穩，當然心平氣和，而自己就應該好好說一說如此悲慘的事。於是姚納出去，獨自對著拉車的小母馬講話，在訴說中緩解他內心的痛苦。

《苦惱》的悲情故事從古至今都在上演。現今的科技雖然帶來迅捷的聯繫，但是無法減少人的孤寂感。在教會裡，急需「一杯涼水」的信徒想找人傾訴，卻不容易得著「傾聽」這份禮物：不打斷對方的話、不盤算該怎樣回應、甘願耐心傾聽，並在代禱中嚴守祕密。自然而然，「傾聽」成了心理諮商師和精神科醫師的專門職業（專業人士付出時間與精力，這樣的傾聽要收費）。除此之外，我們還能找誰暢快地说出內心話，又不用擔心有困擾的後遺症呢？

## 傾聽內心深處的軟弱

談到一個好的傾聽者，首要條件——傾聽者能否留意談話者的弦外之音呢？

### 1. 留意隱藏的心結

美國著名的心理學家羅杰斯（Carl Rogers, 1902-1987）認為，與人交往的時候，首先要專注地聽，聽出埋藏在這人語言表面之下的心聲。有一次，他跟一個少年談話，談到生活的目的時，少年說：「沒有什麼目的，只是想繼續活下去而已。」羅杰斯懷疑：「難道他曾有過不想繼續活下去的念頭嗎？」經過深入的交談，這個少年承認有過自殺的念頭。如果沒有「深入地聽」，傾聽者就很難發現他隱藏的這個心結，更無法幫他及早解開。

羅杰斯還認為，傾聽不僅能使傾聽者正確的理解一個人，對於傾訴者來說，他心理上會出現一系列的變化：先是感覺到終於有人瞭解他，內心有一種欣慰感，進而消除孤獨感，緊張的情緒也得到緩解，心理上似乎舒暢解脫。還會產生某種感激之情，願意吐露更多的內心話，這就是轉變的開始。一個人如果能從混亂的思緒中走出來，換一個角度來審視自己的內心世界，那些原以為混亂難解的問題，比較容易迎刃而解，也比較容易確定人生的方向。

傾訴者在談話過程中，通常無法完整、適當地表達清楚，這時傾聽者可稍停一下，問：「你是說……，你感覺……。」回饋式的問話可幫助傾訴者逐漸釐清思緒。

聖經說：「人心懷藏謀略，好像深水，惟明哲人才能汲引出來。」（箴二十五）。這節經文意思是：人的心思意念常深藏不露，但智慧的人透過創意性的問題，把人

隱藏的心意牽引出來。傾聽者還未全盤瞭解之前，不要自作聰明，不要妄下斷語。「未曾聽完先回答的，便是他的愚昧和羞辱。」（箴十八13），如果我們還沒聽取全面完整的訊息，就急於給人指導性的答案，那是建立在錯誤的假設上。

### 2. 留意失落的信心

人往往欠缺屬靈的智慧。很多人喜歡活在夢境，埋首在雲端裡，漫步在空中，從來不看實際生活的真相。這種根深柢固、由罪衍生的不現實，會產生舒緩的錯覺、虛假的情感、樂觀的幻想，這些都無法和真正的智慧共存，這也是有正統信仰的人依然缺乏智慧的原因。

智慧的果子就是活出基督——和平、溫良、柔順、滿有憐憫（雅三17）——而智慧的根是在基督裡的信心（參：林前三18；提前三15）。因基督是神的智慧，神又使基督成為我們的智慧、公義、聖潔、救贖（林前一24、30）。神要給人的，是把我們與神聯繫起來的智慧，是一種有信心的態度，與信靠主的智慧。當我們陷入焦慮、惶恐不安的黑洞裡，這是失落信心的徵兆。傾聽者當迫切求主耶穌加添其信心。

聖經裡有不信的例子：神應許將流奶與蜜之迦南地給以色列為業。當摩西派探子窺探迦南地時，有十個信心軟弱的探子向以色列人報惡訊，說他們所窺探的是吞吃居民之地，迦南人都身量高大，自己就如蚱蜢一樣（民十三32-33）。他們忘了神的應許：「我起誓應許亞伯拉罕、以撒、雅各的那地，我要把你們領進去，將那地賜給你們為業，我是耶和華。」（出六4、8）。他們忘記了：既然神已立約應許，祂必成就；以色列人只要相信神，專心跟隨神就行了。當

我要為祢的慈愛高興歡喜；因為祢見過我的困苦，知道我心中的艱難。

I will be glad and rejoice in your love,

for you saw my affliction and knew the anguish of my soul.

時，這十個探子居然鼓動以色列二百多萬的民眾失落信心，產生埋怨、傷心、憤怒、絕望、敵對的態度！

當我們疏忽「神應許的各樣福氣」，就失落了信心。因此，我們傾訴的內心話只是「不可能」、「憤怒」、「絕望」、「失敗」、「危機」、「傷痛」，或是有關世界上的「資產」、「玩樂」、「時尚」、「榮華富貴」。傾聽這些信心上的軟弱，或傾聽重視感情交流的女性談話，在基督裡的傾聽者應當格外小心，恐怕自己也被引誘，也失落了信靠主耶穌的心！（加六1）。

## 敬虔的人是傾訴的良友

神學教授巴刻（J. I. Packer, 1926-）強調：「敬虔的意義，乃指以信靠和順服、信心和崇拜、禱告和頌讚、獻身和事奉去回應神的啟示。」敬虔的基督徒會活出神話語的亮光，有可能是傳道、長老、執事、教師這些牧者嗎？這是有可能的。

敬虔的古聖徒，例如：與神同行的以諾，他在一個不虔不敬的世代傳講公義的信息，蒙神悅納；又如：使徒時代的巴拿巴（勸慰子），當時的教會遭受逼迫之後，門徒四散傳福音，耶路撒冷教會派巴拿巴去安提阿，「勸勉眾人，立定心志，恆久靠主。」（徒十一23），因為巴拿巴被聖靈充滿，有敬虔的智慧，他不建議要聚眾示威抗爭，也不建議逃避苦難，他只勸勉信徒要立志信靠主。

今日，在自由世界的教會沒有遭遇信仰的迫害。然而，撒但氣燄囂張，各樣嫉妒的心思、不良的動機、恨人及害人的意念，甚至邪淫、自殺、殺人的惡念，都有可能意想

不到地在人的思想中突然浮現。傾聽者和訴苦者都還帶有血肉之軀，如果不用敬虔來防禦魔鬼的試探，那麼，雙方的話談得越多，反而越沒有造就。

就教會的傾訴者而言，因身心疲累，讓撒但把膽怯、驕傲、怒氣……放進自己的內心，傾訴者往往變成「屬肉體、在基督裡為嬰孩的」，就有抱怨：「沒有人吃過我受的苦，誰會了解？」「我做了這麼多，總該有人感謝吧！」……。傾聽的牧者想帶領訴苦者，在基督裡完完全全地引到神面前（西一28），必須求主特別加添柔和、敬虔的智慧！

就教會的傾聽者而言，牧者有各項事奉的操練，一旦疏忽敬虔的操練，也疏忽輔導的原則，易造成複雜的局面：或流於嚴肅、刻板、高姿態；或急於找人共商對策、解決問題，無意間卻洩露隱私；或替訴苦者打抱不平、進入爭辯或訴訟，害得冤家的結更緊；更悲慘的莫過於濫用感情、與傾訴者落入情慾的試探裡（為了避免試探，異性交談時，應當讓同性的弟兄姊妹參與）。

敬虔的朋友是很好的傾訴對象，但畢竟人都會受限於時間、空間、血肉之體的軟弱；如果我們希望能傾訴的是一位可隨時隨地、智慧完全、可以信賴、絕對不會製造困擾的朋友，那麼，傾訴的對象就惟獨我們的主耶穌基督！

## 為我捨命的朋友——耶穌基督



有人認為：向主耶穌傾訴困難和感受，不切實際，麻煩耶穌去管生活瑣事，可能嗎？然而，事實上這是人所能做的最實際的追尋。我

們活著，竟然沒有真正認識掌管萬有的神，猶如矇著眼睛走人生的道路，處處踉蹌碰壁，而這世界成了一個陌生、瘋狂、痛苦的地方，活在世上令人失望，甚至有喪失靈魂的可能。

耶穌是與眾不同的。祂在世時，法利賽人和文士總是爭相曝光、嘩眾取寵，尋求眾人的愛戴，這是世俗的價值觀；而耶穌所建立的價值觀卻迥然不同，人子耶穌讓我們明白沒有必要「什麼都擁有」。今生我們暫時有病痛，暫時忍受人間苦難、貧窮、艱困、孤寂。為什麼？因為耶穌承諾：「在我裡面有平安」（約十六33）。又因為耶穌愛我們、為我們捨命，更好的是，祂從死裡復活，所以我們將有更美的復活，我們能得到永恆的生命，可以享受好得無比的天國。

神的應許不論有多少，在基督都是「是的」（林後一20）。主耶穌應許：我們全心全意尋找祂，必會尋見（太七7-8）。我們最大的平安，就是在基督裡認識神，神也保證必有恩惠永遠隨著我們。保羅說：「神若幫助我們，誰能敵擋我們呢？……誰能控告神所揀選的人呢？……因為我深信無論是死、是生……是現在的事、是將來的事……都不能叫我們與神的愛隔絕」（羅八31、33、35、38、39）。

耶穌基督稱呼我們為朋友，祂藉著聖靈告訴我們祂所知道的一切，祂是何等偉大的朋友！耶穌保證：「你們所需用的，你們的父早已知道了」（太六8）。因為耶穌深知天父關切祂的兒女，早已知道我們的需要。當我們奉主耶穌的名向天父禱告，「無論向父求什麼」，祂承諾我們都能得到。這是何等大的福氣！

因為基督是為我捨命的朋友，因為耶穌是我的主、我的神，所以無論何時，當我需要跟祂談話時，祂總是準備好要傾聽，祂永遠有時間給到祂面前的人。哈利路亞！

## 最佳傾聽者是主耶穌



保羅勉勵我們：「彼此勸慰、互相建立」（帖前五11）。《彼得前書》四章7-10節也談到要做醒禱告、切實相愛、照所得的恩賜彼此服事。當我們疲憊困乏時，向敬虔的朋友傾訴自己的軟弱，他們會幫助我們轉向主耶穌，仰望主的憐憫，同心祈求在基督裡的平安、喜樂與盼望。遺憾的是，這些敬虔的傾聽者有多方面的限制。

主耶穌說：「我是好牧人；我認識我的羊，……我的羊聽我的聲音，我也認識他們，他們也跟著我。」（約十14-15、27）。主耶穌的這種認識包含了對所認識者的個別愛護、救贖行動、信實守約、供養眷顧，從今直到永遠。當我們向耶穌傾訴一切，祂會賞賜智慧及生命，好讓我們更謙卑、更喜樂、更敬虔地生活，更果斷地去遵行神的旨意。我們活在充滿黑暗和痛苦的世界中，無論遭遇多少艱難、困苦，遭遇多少攻訐、欺凌，請放心到耶穌面前，說出內心所有的話，也不致羞愧。因為祂應許給門徒的生命是一場美好的戰爭，因為萬王之王、萬主之主必定得勝有餘。

註：本文主要參考資料：J. I. Packer著，林來慰譯，《認識神》，證道出版社，香港，1983，三版。

