

所以你們該彼此勸慰，互相建立，正如你們素常所行的。

Therefore encourage one another and build each other up, just as in fact you are doing.

5 傾聽、訴說與禱告

文／陳彥君 圖／天恩

神是我們最好的勸慰者，不論何時何地，不論是喜是悲，祂都在我們身邊。

▼代求也是勸慰別人的一種好方法，尤其是在我們雖然完成了傾聽的動作，卻心有余而力不足的時候。

前言

「人有疾病，心能忍耐；心靈憂傷，誰能承當呢？」（箴十八14）。勸慰人與被勸慰，一直以來都是個重要，卻十分困難的問題。舉個簡單的例子來說：「雪中送炭固然重要，但也得先確定對方的家裡有爐灶可以取暖才行。否則不但幫不上忙，甚至還添了一筆整理的麻煩。」關心他人的心意很多人都有，需要關心的人也大有人在，但往往因缺乏傾聽與訴說的過程，而錯置了勸慰與被勸慰的兩方。給予的人因多次被拒絕而逐漸收回付出的勇氣，待援的人因未解的恐懼而不斷壘起高聳的心牆。憂傷不但沒有順利被分擔，反而成了一種傳染，蔓延在軟弱的信心之間。筆者一開始會先就人的關係做勸慰與被勸慰的討論，希望在這件事情上努力學習基督的形象，不論是傾聽或是交託，都要有如同神那樣的信實。接著藉由禱告切入與神的關係，說明神是我們最好的勸慰者，不論何時何地，不論是喜是悲，祂都在我們身邊。



勸慰之前：信任與傾聽

「凡勞苦重擔的人可以到我這裡來，我就使你們得安息。」（太十一28），我們因著信，將我們一切的憂慮交給神，使自身的擔子輕省。若我們要成為一個好的勸慰者，首先要做的，就是與對方互立信任感，惟有先建立好心靈的通道，才有機會真正聽到對方心中的聲音，而給予合乎需要的建議。我們也當存著感激的心，感謝每一位願意給自己傾聽對方心事機會的人，畢竟在這個高樓林立、網路發達，人與人之間的

實際距離愈來愈遙遠的世代，信任的感覺已經物稀為貴。所謂的傾聽，不只是了解事情的脈絡而已，而是必須站在對方的立場去考慮，否則不但沒有達到安慰、治癒的效果，反而無意中揭起了傷口，成了二度傷害。有時候訴說的一方並不是為了尋求適當的建議，僅僅是為了找一個釋放的出口，甚至大哭一場才選擇將事情說出。此時所要做的是用心、耐心聽完，也許一句話都不用說，對方就已經得到充分的情緒舒緩了。如果有幸，可以給一些建議的機會，也請記得要持著溫良的舌，說出使人如沐春風的話語。雖然良藥常常苦口，但以苦極了的藥攻苦透了的心，並不是每個人都可以承受得住的，學著說出甘甜的話語，也保持著安慰別人的果效。耶穌道成肉身之時，也常常以盼望的話語勸慰著門徒，使門徒的心喜樂，重新得力繼續傳揚福音真道。使徒保羅也說：「我們在一切患難中，祂就安慰我們，叫我們能用神所賜的安慰去安慰那遭各樣患難的人。」（林後一4），成為一位善於勸慰的人，效法基督與使徒們勸慰人的形象，是我們必須努力去學習的。

受勸慰後：訴說與交付

人帶著軟弱的肉體活在世上，必然會遇到或多或少、或大或小的患難，所以我們需要被勸慰，以平復那顆因世事波瀾而擺盪不已的心。「當將你的事交託耶和華，並倚靠祂，祂就必成全。」（詩三七5），如果我們擁有可以完全信賴的屬靈同伴，是非常令人喜悅的事情。這樣的情感是十分難得的，

因為有太多屬世的誘惑及因素會破壞純粹的友誼，而知己不需多，但也不要只有一位。第一個原因，是整合來自不同人的建議才容易得到較為客觀的結論，二來是未必每個人都隨時有足夠的時間，在我們最需要安慰的時候，好好地聽我們說。感謝神，在這世界上賜給我們每個人一同奔跑天路的同靈，使我們在悲傷難過時可以找到訴說的對象，不致因過度憂愁而心靈受損傷。雖然我們都知道，憂傷是可以藉由說出口而被分擔，然而要將心中苦痛的事說出，也是極需很大的勇氣。也許會擔心這樣的祕密如果流傳出去，不知道會釀成怎麼樣的後果？也許會擔心這樣是不是給其他人添了麻煩？也許會擔心……，但如果真的是可以接受你心事的知音，是會為你守口如瓶的。若真的還是不放心，試試在敞開心胸之前，邀請對方一同禱告吧！只要有神在我們之間，相信一定可以順利的使受傷的心，得到充分的安慰。「朋友乃時常親愛，弟兄為患難而生。」（箴十七17），我們必須感謝每一位願意傾聽我們心事的人，因為他們是神賜給我們，幫助我們順利度過低潮的重要的恩友。

神在身邊：禱告與代求

「我雖然行過死蔭的幽谷，也不怕遭害，因為祢與我同在；祢的杖，祢的竿，都安慰我。」（詩二三4），即使遭遇到如約伯那樣的苦痛，即使遭遇到如約拿在魚腹中的絕境，只要有神與我同行，我便不懼怕。在這世上，沒有比愛我們的神更加美好的勸慰者了，因為我們的苦痛、憂傷、不安與絕

所以你們該彼此勸慰，互相建立，正如你們素常所行的。

Therefore encourage one another and build each other up, just as in fact you are doing.

成為勸慰者

望，祂都知道，並早已經為我們安排了更美好的盼望，等著我們來領受。「憂傷痛悔的心，祢必不輕看。」（詩五一17），當我們失意、難過、沮喪時，記得要禱告。摩西帶領以色列人出埃及時多次遭遇苦難，向神禱告度過重重難關；一直無法生育的哈拿，不斷向神禱告終求得撒母耳。這些具有力量的禱告，很多都是來自於極大的苦難之中。曾經聽某位傳道說過，一位母親為了自己的家庭、小孩禱告，每一次的聚會都上前接受按手，每一次都禱告到流淚，也經過了很長的時間，情況才逐漸好轉。

「患難生忍耐，忍耐生老練，老練生盼望。」（羅五3-4），靠著神，凡事都能。代求也是勸慰別人的一種好方法，尤其是在我們雖然完成了傾聽的動作，卻心有餘而力不足的時候。主耶穌為門徒代禱、摩西為以色列百姓代禱、保羅為信徒代禱等等，都是我們為別人代求的好榜樣。團契之中、教會之中也都要隨時替需要的人代禱，也許我們無法給出最直接的幫助，但神必然會垂聽我們的禱告，適時給出指引使其走出困境。

「況且我們的軟弱有聖靈幫助，我們本不曉得當怎樣禱告，只是聖靈親自用說不出來的歎息替我們禱告。鑒察人心的，曉得聖靈的意思，因為聖靈照著神的旨意替眾聖徒祈求。」（羅八26-27）。聖靈充滿的禱告，十分安慰我們的心。筆者記得幾次經歷過人生的低潮，靠著禱告與同靈的代禱，終能得勝憂傷，重拾活潑的生命與平安喜樂的心，感謝主。

結語

「鐵磨鐵，磨出刃來；朋友相感也是如此。」（箴二七17），每個人都會在勸慰者與被勸慰者的角色間互換，彼此學習成長。不論是哪一種身分，都要與神同行，求神帶領。「喜樂的心乃是良藥；憂傷的靈使骨枯乾。」（箴十七22），在他人憂傷之時，使用我們喜樂的心治癒；在自己煩悶之際，期待被別人的喜樂充滿。「若是跌倒，這人可以扶起他的同伴……」（傳四10），相互扶持，才能不致跌倒，安穩地奔跑在天國的路上，與親愛的弟兄姊妹一起同行。感謝神，有祢，我滿得了安慰；感謝神，有祢，我可以成為好的勸慰者，以祢所賜的安慰去安慰需要的人；感謝神，有祢，我可以完全交託出我的憂傷，使自身的擔子輕省。願一切榮耀頌讚歸於祢，阿們！

