



恰到好處的安慰

安慰到心坎裡

不論身為安慰者或被安慰者，靠主經歷這一切，都會讓我們與神更親近。

文／金魚 圖／Sara



我們活在世上都會遇到苦難，不會因為我們身為基督徒就有豁免權，正如「伯五7」所提到的，人生在世必遇患難，如同火星飛騰。而當我們自己或是身邊的人遇到苦難，這時「安慰」就扮演很重要的角色，因為身為遭受苦難、挫折的人，內心是期望有人來安慰的，如大衛作詩說：「辱罵傷破了我的心，我又滿了憂愁。我指望有人體恤，卻沒有一個；我指望有人安慰，卻找不著一個」（詩六九20）。

在教會中，若有人遭受到病痛、患難，或遇到親人離世等事情，這時候身為弟兄姐妹的你和我會如何去安慰？是說：「沒事的，要有信心，好好跟神禱告」，或者表達出「這是神的意思，是神給你的功課」，還是像約伯的三個朋友對他說的「你有罪，你要悔改……」。或許我們曾經說過類似的話，不過現在好好地想一想，身為被安慰的

人，在這些話語中真的能得到安慰嗎？在已經承受了無比的壓力、傷痛，又無法受到慰藉後，這些勸戒的話好像是在傷痛處抹鹽，或許也會跟約伯有同樣的感受——這樣的話我聽了許多；你們安慰人，反叫人愁煩……（伯十六1-4）。如此一來，安慰反而成了負擔，原本抱著關懷的心去做的，最後卻變了調！

前一陣子，家中遭逢變故，在辦理喪事的期間，反而不想去教會，因為很怕旁人的關心、問話而牽扯到心中的痛。想想，身為教會的同靈應該是最會關心、安慰人的，怎麼反而成了避之惟恐不及的對象？我們真的要好好想一想，如何做才能真正安慰到人，而安慰人的功課也是你我都需要學習的。

如何成為善於安慰的人？

1. 學習聖經中的榜樣

(1) 神（耶穌）

當摩西被以色列百姓吵得心力交瘁，無法承擔，向神推卸管理百姓的職責時，神親自安慰摩西說：「我的膀臂豈是縮短了嗎？現在要看我的話向你應驗不應驗」（民十一23）。大衛的一生也有許多苦難，當他向神呼求時，神也親自安慰（詩二三28，二7）。耶穌在世時，為心靈破碎的人裹傷，安慰所有哀慟的人，也醫治他們身心靈的疾病，甚至當門徒看見祂行走海面而害怕時，耶穌出聲對他們說：「是我，不要怕！」這是先安撫對方的情緒，而非先責備缺乏信心的作法。

(2) 波阿斯（得二8-13）

路得身為神所咒詛的外邦人，但波阿斯竟以恩慈待她並祝福她，使喪偶又遠離家鄉的女子路得心中得著安慰。

2. 靠著神（聖靈）的幫助

神是賜各樣安慰的神（林後一3），靠著主凡事都能。當我們心有餘而力不足時，應當轉向神，求神賜予安慰人的能力，能像以賽亞先知說的「主耶和華的靈在我身上；……安慰一切悲哀的人」（賽六一1-3）。代求，也是安慰別人的好方法，也許我們無法給予直接的幫助，但神會垂聽我們的禱告，適時給予當事人安慰。「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聖徒祈求」（羅八26-27）。相信聖靈會親自帶領及安慰人的心。

3. 以自身的經歷安慰人

遭受苦難的我們曾經藉由神，或者神感動其他人來給予安慰，如此，我們也能來安慰同樣經歷相似苦楚的人，如經上所說：「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）。

筆者的外婆從出車禍、住院到過世的這段過程中，外公承受很大的壓力與苦痛。剛開始，他無法好好進食、休息，但因著嬈嬈的話使他得了安慰。嬈嬈分享了在她自己的母親過世後所得的經歷，也就是從此時「更應該好好照顧自己，如果必要時也可以尋求醫生及藥物使自己好好度過。」這樣的話，並非如很多弟兄姐妹一味的希望外公好好禱告，順服神的旨意等等，畢竟這些聽在苦難中的人耳裡，不是安慰，而是一種要求。

我們從前所經歷的那些風風雨雨，都是寶貴的經驗，將來可以與人分享，也可以成為安慰人最佳的例子。所以不要輕看我們人生中所走過的每一步，因為這有可能成為他人成長的墊腳石。

4. 靜靜地聆聽

有時候無聲地陪伴反而是最好的安慰，「惟願你們全然不作聲；這就算為你們的智慧！」（伯十三5）、「你們要細聽我的言

語，就算是你們安慰我」（伯二一2）。此時，他們不需要你發言，去探究原因、想解決的辦法，任何安慰的言語也都聽不進去，只要你靜靜地聆聽他說話，默默地陪伴，對受難者而言就是最大的安慰。

記得國小的時候，我在畢業前收到一張令我驚訝的小卡，上面寫著因為我的陪伴讓她得到安慰。但我回想，當時什麼都沒做，僅僅聽她訴說。或許這就是當事人所需要的。

5. 同理、體恤

與喜樂的人要同樂；與哀哭的人要同哭（羅十二15）。向軟弱的人，我就作軟弱的人，為要得軟弱的人。向什麼樣的人，我就作什麼樣的人。無論如何，總要救些人（林前九22）。雖然我們有時不是親身經歷，但可以藉由他人的描述，站在對方的立場，設身處地為他著想，或許無法完全到位，但有這樣的想法，就比較不會說出本著安慰的心卻刺傷人的話。

「你怎麼這麼不容易，遇到這麼大的事情還可以撐到現在。」這句話是我的母親去參加教會所舉辦的研習中，大家一致認為最能安慰人的一句話，因為你站在對方的立場、同理他的心來表達鼓勵。

6. 安慰的重點

(1) 適可而止

安慰要把握合宜，絕不是憑己意強迫別人接受你的話語，要懂得放手讓神親自動工以彰顯祂的榮耀，如《腓立比書》三章16節

所說的「然而，我們到了什麼地步，就當照著什麼地步行。」這樣可以讓被安慰的人能有思考的時間與空間，無形之中以退為進，增加安慰的果效。

(2) 態度溫柔

隨時記得安慰是要安慰到人的心，有時我們說的是真理，但未必能得到接納，因此要存心柔和如同母親乳養自己的孩子，如父親對待自己的兒女一般。「只在你們中間存心溫柔，如同母親乳養自己的孩子。你們也曉得我們怎樣勸勉你們，安慰你們，囑咐你們各人，好像父親待自己的兒女一樣」（帖前二7、11）。母親怎樣安慰兒子，我就照樣安慰你們；你們也必因耶路撒冷得安慰（賽六六13）。以如此的愛為出發點來安慰人。

(3) 接納受難者的負面情緒

絕望人的講論既然如風，你們還想要駁正言語嗎？（伯六26）。陷在苦難中的人必定灰心絕望，甚至偏激，身為安慰者要能夠接納其負面情緒，並且以慈愛的心去傾聽。「那將要灰心、離棄全能者、不敬畏神的人，他的朋友當以慈愛待他」（伯六14）。

被安慰者該如何自處？

1. 述說與交付

當將你的事交託耶和華，並倚靠祂，祂就必成全（詩三七5）。雖然說出心中的苦痛需要極大的勇氣，但能在我們最需要安慰的時候有人安慰，使我們的苦痛有個出口，真的要感謝神及每一位願意陪伴我們的人。

2. 傾心禱告

如果不想將事情說出去，禱告絕對是個好方法。但在困難中，跪下來向神訴說，也是需要信心及勇氣的，所以求神讓我們能在苦痛、憂傷的情況下，依然有顆信靠的心，傾心吐意地將重擔交給祂。

3. 從苦難中成長

知道我受苦是於我有益，為要使我學習祢的律例（詩一一九71）。能夠在這樣的環境下正視自己，雖然過程很痛很苦，但是走過了，就可以更加成長茁壯，而且還能在回頭後安慰那些遭逢相同經歷的人。



4. 思想古聖徒的經歷

如果真的覺得苦不堪言，覺得自己快過不下去，就想想耶穌、約伯、約瑟等古聖徒的人生經歷，他們所受的苦一定比我們更多。想想他們如何一步步地靠神走過，並且相信自己也能靠主勝過。

結論

人生起起伏伏，不可能一帆風順。當我們有能力安慰他人時，記得靠著主、靠著聖靈來幫助，不要憑藉己力，並且效法聖經中的典範，顧慮受難者的感受；而當我們遇到苦難時，應該學習如何讓自己從低谷中走出來，藉由向他人述說、藉著禱告向神述說，不要一直陷在負面的情緒裡。苦難可以使我們成長，而且經歷之後，或許可以因此造就他人，這樣想，苦難感覺上就不是那麼難熬。最後，不論身為安慰者或被安慰者，靠主經歷這一切，都會讓我們與神更親近。但願我們都能成為付出關心與安慰的人，而當我們受到他人的安慰時，也要勇敢面對現實，深信神的慈愛與恩典必與我們時刻同在。

