



# 從牧會的實踐經驗談憂傷關顧與講道

胡忠銘

東南亞神學研究院神學博士  
本院實踐神學教授

## Abstract

Examples of a pastor's ministry responsibilities include leading worship, preaching the gospel, church administration, giving guidance on spiritual matters, and reaching out to church members (or parishioners) in times of joy, celebration, sadness, sickness, grief just to name but a few. Of all these responsibilities, coming alongside church members during their times of sorrow and trial and helping them get through their suffering is one of the most important aspects of pastoral care.

In order for a pastor to excel at pastoral care, many years of hands-on experience are required. This journal article will draw from my experiences pastoring local churches in the past 30 years. I will elaborate more specifically on how to reach out to church members in their times of sorrow and suffering and I will also offer some insights on preaching. I will use my own sermons in addition to my experiences as illustrations on how to do pastoral care.

This article will not dwell on the theories and principles of pastoral care as many dissertations and books have already been written on those subjects and ample resources can also be found in libraries and on the Internet as well. The dearth of articles written about the



practical aspects of pastoral care based on insights gleaned from many years of practice is a stark contrast to the abundance of articles written about theories and principles of pastoral care. For this reason, I would like to provide some insight on pastoral care based on my own experiences over the years. It is my hope that such insights may serve as down-to-earth suggestions on how to do pastoral care.

Thomas G. Long, a respected homiletics professor, once said that “good preaching can be taught and learned”. I infer from his words that a good pastor must not only be well versed in traditional forms of preaching, but also be attuned to new ways of preaching in order to be equipped to respond to the needs of people living in this ever-changing society.

This article is divided into 5 main sections. I have also included two sermons as illustrations of how I practice pastoral care. I hope that these will serve as useful references for those wondering about the practice of pastoral care.

**關鍵字：**牧師，牧會，講道，憂傷，苦難，死亡，關顧，實踐經驗





## 引言：

常有人問道：「牧師的工作是甚麼？」聽到這樣的提問，身為牧師的自己都會如此回答：主領禮拜、傳揚福音、治理教會、關顧信徒的生、老、病、死、憂、怒、哀、樂、婚、喪、喜、慶、信仰、靈命與靈魂等。基本上，這些可謂全都是實踐性的工作，若非長年實際參與，很難說出所以然來。故此，在學術性的刊物上，本文無意以傳統的學術模式論述之，將從筆者個人長年牧會的實踐經驗，藉由文字訴說憂傷關顧與講道的心得。

## 一、學術論述 vs. 實踐經驗

本文之所以會跳脫傳統的學術論述，以實踐經驗之服事心得作為出發，談論憂傷關顧與講道之因有二：

第一、筆者擔任牧者迄今已超過三十三載，<sup>1</sup>經歷過無數會友遭逢生、離、死、別、挫折、失敗的無奈與傷痛之關顧經驗，亦曾主持過不下三百場的告別追思禮拜，當然，告別禮拜主要以老與病而安息者居多，然其中，也有不少是因意外而歸天，諸如：車禍、跌倒、被食物噎到，還有上吊、喝農藥、跳樓、投水而亡等。面對這些傷痛，除了得關顧老人與病者及亡故的家屬之外，還得關懷遭遇家庭、婚姻、經濟、挫折、憂鬱症等問題者。

坦而言之，每當接獲突如其來，必須特別關顧的「壞」消息時，身為牧者，同樣會感到震驚和難過！儘管如此，仍得打起精神，扮演好牧羊人的角色，想辦法協助遭受苦難的羊群，使其能保持「活力」的延續，繼續走下去，不至因環境的巨變而陷入絕望的深淵，甚至離開信仰。

---

<sup>1</sup> 筆者 1986 年 6 月自台南神學院畢業。畢業後旋即自願被分發到東部中會豐田教會牧會 10 年 (1986.8.-1996.7.)。之後受聘到玉山神學院任教 2 年 (1996.8.-1998.7.)。1998 年 8 月受邀到高雄德生長老教會擔任主任牧師 20 年 7 個月 (1998.8.-2019.2.)。2019 年 3 月再度受聘至玉山神學院服事迄今。



要如何在悲傷與難過的情境中，讓憂傷痛苦的人走出陰霾？過去，已有諸多學者發表過不少寶貴的學術大作，因此，本文不再贅述相關的學理，乃要藉由個人三十多年的實際牧會經驗，闡述憂傷關顧與講道的心得，同時提供自己所撰述的講章作為實例，以之訴說並見證個人長年牧養關顧的方式和心路歷程。

本文之所以會擺脫傳統，以實踐的角度作為出發之動機，乃2016年上旬，有幸到劍橋「衛斯敏斯特學院」(Westminster College)擔任「復活學季」(Easter Term)的訪問學者時得知，劍橋大學有句「學習如何學習，思考如何思考」(To learn how to learn, to think how to think)<sup>2</sup>之名言，這句話，令筆者深刻感受到，在知識爆炸，網路發達的二十一世紀，今天的知識，很快就會成為明天的常識。然而要實踐所學，就得先學習如何學習，思考如何思考，之後，才能藉由學習和思考出來的洞見，進一步透過實際行動來結出果子，否則，將會如同台語新聖詩第498首第一節歌詞一樣：「主的福音真道理，人人著聽祂教示，若是有聽無去行，就是開花無結籽。」<sup>3</sup>可知，學習與思考之後的實踐行動乃相當重要，特別是神學人與傳道人更得如此，否則，所學的東西，只會成為空洞的理論，毫無功效可言。是的，若不勤於學習，並付諸行動，勢必會如同枝葉茂盛，卻結不出果子，而被耶穌斥責的無花果樹之下場一樣。<sup>4</sup>

第二、牧會工作除了得關顧羊群之外，主領禮拜和講道，可謂是最為重要的一環，因透過禮拜，不但可帶領羊群朝見與回應上帝的愛，還可藉著安慰與激勵性的講

<sup>2</sup> 有幸到劍橋擔任訪問學者之因，乃2014年4月，筆者接任台南神學院董事長，同年6月，南神邀請劍橋衛斯敏斯特學院的院長來台灣發表演講，同時參加畢業典禮。由於身兼董事長，必須出面接待，同時在畢業典禮中，代表學校向衛斯敏斯特學院的院長公開致謝，因而彼此認識，也才有機會透過學術單位(台南神學院)的聯繫，到劍橋擔任訪問學者，並於此居住六個星期。擔任訪問學者之記事與論述，可參見拙著《遭遇 vs. 所行》赴英國劍橋大學擔任訪問學者有感(台南：台灣教會公報社，2016)，147-201。

<sup>3</sup> 《聖詩》，台灣基督長老教會出版，2009，第498首第一節歌詞。

<sup>4</sup> 耶穌咒詛無花果樹一事記載於馬太福音二十一章18-20節：「早晨回城的時候，他餓了，看見路旁有一棵無花果樹，就走到跟前；在樹上找不著甚麼，不過有葉子，就對樹說：『從今以後，你永不結果子！』」那無花果樹就立刻枯乾了。門徒看見了，便希奇，說：『無花果樹怎麼立刻枯乾了呢？』」耶穌於此所指之「無花果樹」，乃代表昔日之選民。無論這些人多麼偉大、多麼輝煌，若不結出聖靈的果子，在上帝諸般的寬容與忍耐中，終有一天會被咒詛而枯乾，進而被丟棄。耶穌要我們從中學習，什麼時候有信心，就得立即付出行動，方可結出果子。可惜的是，如今，有許多聰明、富有才幹的基督徒，甚至是牧者，本可結出果子，然因不想付諸奔走十字架道路的行動，導致看似枝葉茂盛，卻不結果子。



章，帶給遭逢苦難的羊群相當大的安慰和盼望。然而要使講道達關顧的果效，身為牧者，必須要先更新變化自己，同時觀察羊群的生命與生活，用時間和行動加以陪伴，從中了解羊群所需之後，才能預備出美好的信息，餵養遭逢傷痛的羊群。若非親自用時間、精神和信仰加以陪伴，只能算是隔岸觀火，毫無助益可言。質言之，身為牧者，對人要有「興趣」，即，能主動愛人、關心人，並願意陪伴憂傷者，想辦法加以協助，否則，難以成就牧養關顧與講道的工作。是的，若非出於上帝的選召，加上自己願意全然委身，並付諸愛與關心他人的實際行動，乃無法作好牧養關顧與講道的工作。

必須藉此提醒，講道的預備可不容易，因牧者在網路找得到的資料，會友也都可以搜尋得到，所以，預備講道篇絕不能便宜行事，從網路或他人的講章直接抄襲，得認真靈修、禱告、讀書、思考、洞察社會、瞭解時事，同時用生命和上帝與會友連結，並藉由親身的牧會歷練來累積經驗，再從經驗產生洞見，才能預備出美好的信息扶持與造就會友。

必須藉此再次重申，本文並不以學理性的論文方式呈現，因相關的學術論述文，在圖書館和網路上可謂已汗牛充棟，實不必以這篇實踐性的論說文來「濫竽充數」，倒是歷練、經驗與洞見的實踐性文章較為欠缺，所以，筆者才會從牧養關顧的長期實戰經驗中提出淺見，期盼能藉此展現所謂的「接地氣」，好讓學者和在第一線實際牧會的工作者參酌。

## 二、從講道看牧師與老師<sup>5</sup>

個人擔任牧師，在教會牧會，並於國內外的大學與神學院兼任教學工作長達三十多年的生涯中，深切感受到，牧師與老師兩種工作皆非常神聖，都是一種榮譽，同屬「教導」性質。只是老師的講義稍加修訂，便可不斷重複講授，因每一個學期所面對

<sup>5</sup> 以下之部份文章是筆者於台南神學院、玉山神學院講授講道學時，在輔助講義當中所撰寫的一則文章。見胡忠銘，從講道看牧師與老師，《台南神學院 玉山神學院講道學輔助講義》，（2015、2016、2017、2018、2019），4-5。該則文章，乃引自拙著，從講道看牧師與老師《價值與成就》（台南：台灣教會公報社），230-233。



的學生皆不同，對不同的學生而言，這些內容都是「新的」。然牧師的工作比老師的責任多出許多，困難度也較高，因牧師除了要「教」之外，還得要「牧」和「養」，並關顧會友的心靈、生命和靈魂。意即，得安慰心靈受創者、探望身體病痛者、關顧遭逢變故者、協助婚喪喜慶等事宜，還得於主日禮拜和各項聚會中證道，宣講上帝的話語。雖工作相當忙碌，然只要肯付出時間和精神加以關心和陪伴，一般的牧養工作應不難達成，但「講道」可就不同了，因每次禮拜或聚會，身為牧者，都得講不同主題和內容的道，且又不能重複，特別是在同一間教會長時間牧會，更是不易！

個人在知識水平相當高的都會超大型教會牧會超過二十年，感受特別深刻。<sup>6</sup>為此，曾有感而發，下筆為文，以〈邁向未來再創歷史——德生教會服事 20 年有感〉為題，發表在《台灣教會公報》上，文中，除了引用已故的胡茂生牧師（1925-2012）生前在台灣神學院兼課，教導牧會學時，經常講的一句話：「一位牧師在同一間教會連續牧會 20 年，若非『神蹟』，就會『起肖』！」<sup>7</sup>之外，個人同時亦藉著文章訴說在同一間教會牧會超過二十年的心聲。文章刊登之後，獲得不少迴響，其中，有段文詞這樣寫道：

為因應眾多會友的需求，牧師的工作可謂如同便利商店，24 小時不打烊，隨時都得處在備戰狀態；就好比消防隊員，得隨時準備出動，特別在大教會更是如此。預備講道篇的心情有如影視節目的編劇、導演兼演員，不但得長時間撰寫劇本，並自導、自演，滿足「觀眾」的需求。

再者，牧師的工作亦可比擬為餐廳的廚師，除了得長時間做出合乎所有人

<sup>6</sup> 德生教會 1964 年設立，是目前南台灣聚會人數最多的長老教會，會員籍多達一千多位，牧職、幹事與職工 16 位，有四場禮拜，主日聚會平均人數介於 700-800 位之間（含主日學），算是長老教會的超大型教會。人數乃從筆者 1998 年 7 月 23 日接棒服事之後的第三年，即公元 2000 年 1 月起開始逐年倍增。相關數據乃參照長老教會網站 2018 年報告，載於：<http://www.pct.org.tw/churchdata.aspx?strOrgNo=C10036>（最後瀏覽日 2019.8.23.）

<sup>7</sup> 胡忠銘，邁向未來再創歷史——德生教會服事 20 年有感，《台灣教會公報》3427 期（2017 年 10 月 30 日～11 月 5 日 21 版）。胡茂生牧師是家父的三哥，台灣神學院畢業，先在馬偕醫院宗教部擔任首任主任。1952 年受聘前往宜蘭頭城教會牧會 5 年多。1957 年應聘至台北南門教會擔任牧師。1995 年 12 月 31 日退休，之後再任該會名譽牧師至 2012 年安息為止，牧會生涯超過 60 年。







口味的料理，更困難的是，牧師所面對的，都是同樣一群人。因此，要預備的料理和節目得不斷創新，絕不能老開罐頭，或常將剩菜端上桌。當然，若再加上教會的行政庶務，同時得顧及教會增長，以及面對長老教會僵化的組織，還有會議當中的不同意見，其挑戰之大，可想而知！<sup>8</sup>

祖父還在世時，由於為人忠厚、信仰堅定，又熱心於教會的事工，深受教會信徒和鄰里的敬重，常有人登門拜訪。小時候，祖父常為我祈禱，期盼我長大之後能擔任牧師，為主所用。

上國中時，祖父曾告訴過我一則有關講道的真實故事。祖父說：有位家住台南市的知名藥廠老闆，在一間市區的大型教會做禮拜，並在該會擔任長老。一天，他利用禮拜天下午的空檔時間，從台南市開著私家金龜車到家中拜訪。言談間，上了年紀的藥廠老闆告訴祖父：「今天早上做禮拜時，我發覺，牧師所分享的講道篇我曾經聽過，若包括今天所講的，我已經聽過三次。禮拜結束後，當牧師在禮拜堂門口歡送會友時，我趨前提醒他：『牧師，你所講的這一篇講道篇，我已經聽過三次了！』」。

祖父聽完藥廠老闆的抱怨，隨即回覆說：「牧師要準備講道篇並不簡單，聽過再聽不要緊啦！上帝的話雖然是舊，但還是永新啦！」藥廠老闆聽到祖父的回應後，馬上又說道：「牧師聽到我的抱怨，竟回答我說：『這一篇講道篇相當重要，必須常常傳講，從我來到咱們教會牧會至今，我已經講過五次了，但你怎麼才聽過三次而已！我在猜測，另外兩次你沒有聽到，若不是你缺席，就是你在打瞌睡，再不然，就是你沒有專心聽牧師講道！』」聽完祖父所講的故事，真教人對於這位老牧師巧妙的回答拍案叫絕。

坦而言之，我相當能夠理解祖父所說的這位老牧師之處境和心情，因在個人多年牧會的生涯中，最令我感到嚴峻考驗的，正是以預備講道篇為最，特別是在德生教會尤甚，因在教會宣講過的講道篇，不但要把逐字稿刊登在隔週的週報上，還要將之貼在教會網站。相信大家都知道，貼在網站上的文章，絲毫不能抄襲，否則，他人一搜尋，馬上就會被發現。

<sup>8</sup> 同上註。



是的，改革宗教會的牧師，每個禮拜都得講道，而且講道的內容絕不能重複，頂多也只能將重點藉著加強的時機，稍微重述一下而已，講過的信息難以再講，不然，會被看穿，也會被視為了無新意的炒冷飯。可知，講道責任的重大，還有事前預備工作的艱鉅，若非親身經歷，實難以體會！

有時，當我挑燈夜戰，用盡心力預備講道篇，而導致身體疲累時，常會羨慕在學校教書的老師，講課內容只要稍加變化，或增添些許內容，便可以一再重複。又高禮儀教會的神職人員，他們可以穿著大袍，拿著固定的禮儀手冊照本宣科，不必如同改革宗教會的傳道人，得經常預備不同的信息和會友分享，且又不能重複。

不過，話又說回來，能夠不斷思考上帝的話語，將內心從上帝所領受而來的啟示和信仰體驗與會友們分享，不但能夠造就自己，亦可成就他人的生命，實是一種無上的福份，且是身為長老教會的牧師，最為驕傲與值得感謝的地方。畢竟，長老教會乃是以「道」而立的教會，宣講上帝的「道」，是牧師最為重要的責任與使命，也是一種榮耀，不是嗎？

### 三、悲傷、苦難和死亡的出現

人的一生中，之所以會出現悲傷、苦難和死亡，主要的原因，乃在於「罪」(Sin)。拙著《倚附 vs. 信靠》一書當中的〈有限中的無限與應許〉一文裡面，有粗淺的解說：

在上帝創造天地萬物的自然法則中，本只有創造的「先與後」，並沒有「生與死」、「好與壞」，當然也沒有所謂的悲傷與苦難、心靈的低潮，因在上帝的眼中，一切都是美好的。(見創 1：10、18、21、25) 然因為人類的犯罪，使得人與上帝的關係斷絕，連帶也使得上帝所創造，委託人類管理的宇宙萬物，出現了「物有本末，事有終始」的交替定律，人類的生命本身，因此而出現有始、有終；有生、有死；有盛、有衰；有少、有老；有死、有別；有喜、有悲；有苦、有樂；有高潮、有低潮的定律。







在如此的定律下，凡生為人者，任誰都脫離不了上述這些定律所產生的難題。基本上，這樣的難題，佛教所述的人生八苦，亦有相同的敘述：「生、老、病、死、愛別離、怨憎會、求不得、五蘊熾盛。」「五蘊」又稱「五陰」，即「色、受、想、行、識」。五蘊乃身心之本，各種痛苦皆來自身心五蘊的感受。人生常因為五蘊的關係，而使得肉體與精神出現毛病，致使身心熾然，熱惱煎逼，陷入痛苦和低潮，導致心靈脆弱，問題重重。<sup>9</sup>

就是因為這樣，古人才會創造出下列這些台灣俗諺：「人生不滿百，常懷千歲憂。」「人無千日好，花無百日紅。」「世間過日像眠夢，苦多甘少攏相同。」「世間親像大舞臺，苦齣笑詼做伙來。」「今日好運水流東，明日失運水流西，順風駛船人人愛，突風箭水人人哀。」「好花苦伊不常開，好月苦伊不常圓，好夢爽快快打醒，做人得意有幾時。」<sup>10</sup>藉以訴說人生的苦痛與無奈。而這些「苦痛」與「無奈」的難處，正是形成傷痛與心靈低潮的重要因素。

事實上，這些敘述「苦難人生」的台灣諺語，早在數千年前，聖經就已告訴過我們，誠如詩人所言：「我們一生的年日是七十歲，若是強壯可到八十歲；但其中所矜誇的不過是勞苦愁煩，轉眼成空，我們便如飛而去。」（詩 90：10）及耶穌所言：「在世上，你們有苦難。」（約 16：33b）可知，人的一生只有數十寒暑，還得面對死亡和無數的苦難，任何人都無法逃避。

是的，人類受造之初，一切都很美好，不必面對死亡和憂慮，但在撒但的引誘下，人因犯罪，遂而成了有限的受造物，導致有死亡與人性的軟弱，才會在心靈受創、面對死亡時，難過不已！既然死亡和悲傷無法避免，那當憂傷、痛苦和死亡臨到時，相互安慰與扶持，甚至一同哀哭，是有必要的。特別是身為牧者，得遵行舊約智慧人的提醒：「你要詳細知道你羊群的景況，留心料理你的牛群。」（箴 27：23）以及耶穌的訓勉：「我是好牧人；好牧人為羊捨命。」「我是好牧人；我認識我的羊，我的羊也認識我。」（約 10：11、14 節）擔負起好牧者的角色。

<sup>9</sup> 胡忠銘，《倚附 vs. 信靠》（台南：教會公報社，2010），13-14。

<sup>10</sup> 陳主顯，《台灣俗諺語典 卷一》（台北：前衛，1999），59、61、182。



## 四、與哀哭的人同哀哭

面對會友處於悲傷的情境時，個人會以「同理心」與哀傷者站在一起，即「與喜樂的人要同樂；與哀哭的人要同哭。」（羅 12：15），同時秉持保羅捎信給哥林多教會時所述的這一段教導：「若一個肢體受苦，所有的肢體就一同受苦；若一個肢體得榮耀，所有的肢體就一同快樂。」（林前 12：26）作為出發。雖然安慰和重振是療傷必經的過程，但有時候我們不需急著安慰、解圍，反倒要容許自己先用同理心去感受對方的痛楚與哀傷，同時秉持下列四項原則，以表對哀傷者的「支持」，必會減輕憂傷的人之憂傷。<sup>11</sup>

1. 保持（Preservation）：保持、拉住使其不要再滑落。
2. 安慰（Consolation）：隨著保持之後的重要步驟，使受苦的人了解，讓他活在盼望中，使心靈得著釋放。
3. 堅固（Consolidation）：減輕一個人的不幸並再次組合，將所剩的資源整合一起，繼續發揮所剩之資源，使其生命再建立，讓他確信所面對的是人生中的一部份，並非完全的破壞與絕望。
4. 贖回、補償（Redemption）：幫助他前進、繼續、維持生命，並紮根在人生新的地基上，再次的信心建立，用上帝的話讓他站起來。

1991年，在花蓮豐田教會牧會時，有一位老會友騎著機車，沿台九線北上，準備到離家不遠的豐田街上購買牛繩，但剛出家門不久，即被一位在空軍服役，休假返家，騎機車上街，有吸毒前科的阿兵哥追撞。事發之後，雖被送到花蓮門諾醫院急救，然因傷勢過重，還是於隔天上午回歸天家。

當遺體運回老家時，我和內人從醫院一路跟隨。抵達老家，院方人員將遺體搬運進入客廳時，家人痛哭失聲的傷心情景，著實令人鼻酸！一時之間，我真的不知如何安慰家屬，只好和內人陪著家人一起流淚，待情緒平復後，才帶領全家人一起禱告。

當告別禮拜結束，所有喪事皆辦理妥當後，經過約一個月的時間，家屬告訴我：

<sup>11</sup> William A. Clebsch Charles R. Jackle, *Pastoral Care in Historical Perspective*, New York, Harper & Row 1967, p49.



「牧師，當我們傷心時，你和牧師娘陪伴我們一起流淚，給了我們很大的安慰！」此話，使我更加深刻的感受到，為何保羅會在羅馬書提出「與哀哭的人要同哭」的教導，乃會與哀哭的人同哀哭之因，無非是自己的心也真實感受到哀傷的人之痛，而得以透過陪伴和哀哭，分擔了別人的痛苦，使得哀哭者的傷痛少一半。

剛當牧師時，年紀較輕，幾乎從未在主持告別禮拜時掉淚，因當時心中總認為，喪家已經難過不已了，身為牧者，豈可掉淚，增添悲傷的氣氛！然隨著年紀的增長，在同一間教會牧會近二十年，且年過半百後，常會在主持告別禮拜時，特別是和安息者熟識，因感情深厚之故，不由自主的掉下眼淚。第一次掉眼淚時，還會有點尷尬，但從會友的口中得知，牧者的眼淚，帶來遺族相當大的安慰，從中，著實可以從感情的自然流露中，體認出「與哀哭的人要同哭」的真義。

## 五、透過陪伴、講道、撰文加以扶持

面對會友遭逢病痛、死亡、挫敗等情境時，及時的陪伴、安慰與祈禱，甚至一同哀哭，乃不可或缺。當然，事後的關懷依然得持續，才能使關顧的工作得以繼續延伸。基本上，牧養關顧的持續工作，無論在小型或大型的教會皆然，都是必要的。但必須藉此一提的是，小型教會因人數較少，牧者可以分配給會友的時間較多，只要願意騰出時間陪伴，應該不成問題。加上小型教會事工不多，可以利用的時間較為充裕，關懷的層面必然會更加細微。但在大型教會服事，因會友眾多，事情繁重，時間常不夠分配，無暇面面俱到，關顧到所有的細節。

為彌補缺憾，個人大都會利用靈修的時間親撰「文章」，或配合主日講道的「信息」，作為哀傷的「持續」輔導。長久下來，個人發現，無論是透過親撰的文章，或是主日講道，效果乃相當顯著，因同樣的個案，不只在某人的身上發生，也會在其他的會友或親人的身上出現，因此，在禮拜結束後，常會有遭遇相同境遇的會友，因感同身受之故，特別索取講章逐字稿，加以進深閱讀，並和他人分享，甚至要求和故事的當事者見面，彼此安慰。

值得注意的是，要將會友悲傷之事工公開宣講時，得經過當事人的同意，否則，



會因違背倫理，而出現反效果。除非當事人同意，才可以說出「名字」。然而在個人的經驗裡，儘管當事人同意牧者公開訴說，但大都期待以「匿名」、「代名詞」或「隱喻」的方式宣講，只有少數會友願意公開大名。

為能讓大家瞭解個人牧養與關顧的講道，特別藉此列舉兩篇講章供大家參酌。（見附文一〈苦楚與安慰〉<sup>12</sup>。附文二、〈苦難的背後〉。<sup>13</sup>）。必須說抱歉的是，雖筆者為特別為遭逢憂傷之會友所撰寫的關顧講道篇相當多，然因篇幅有限，只能提供兩篇作為參酌。

除了透過主日信息分享會友所遭遇的痛楚之外，撰寫文章加以安慰，是個人常作的關顧之方式。個人之所以會這樣做，乃基於「話是風，字是蹤」之故，心想，透過撰寫文章或贈送相關書籍，諸如拙著《暫時 vs. 永恆》<sup>14</sup>、《遭遇 vs. 所行》<sup>15</sup>《樂死 vs. 樂活》<sup>16</sup>等，讓處在哀傷情境中的會友閱讀，不但可以幫助會友藉著文章的內容，

<sup>12</sup> 胡忠銘，《修復 vs. 報復》（台南：教會公報社，2011），137-149。

<sup>13</sup> 胡忠銘，《人情 vs. 是非》（台南：教會公報社，2007），110-119。

<sup>14</sup> 胡忠銘，《暫時 vs. 永恆》（台南：教會公報社，2008）。本書主要乃在談論生與死，以及暫時與永恆的信仰功課，如書中的序言所述：「人無法預知明天的生命，且活在世上只有數十寒暑，有一天大家都會死。但「壽命」是有限的，隨著肉體的死亡，壽命必將隨之結束；然「生命」則是無限的，縱使壽命結束，生命的亮光還是會繼續發亮。為能讓讀者思考永恆生命的功課，乃本書定名為《暫時 vs. 永恆》的主要原因。」

<sup>15</sup> 胡忠銘，《遭遇 vs. 所行》（台南：教會公報社，2016）。本書主要在於談論苦難與遭遇之信仰功課，如書中的序文所述：「苦難與不公義之事的發生，不一定全然是負面的。在負面的背後，往往有正面的寶藏隱藏在裡面等待我們去挖掘，只是人很少會用順服的心去接受，同時用時間盡心去尋找、去經驗、去感受負面背後的正面意義，導致我們常因為過度傷痛而絕望，而無法找到答案。站在信仰的基礎上，當壞事臨頭，致使心中傷痛與絕望，而出現疑問和不解時，若能先用接受與順服的態度，加以剖析問題，再進一步尋求原因，等候上帝的旨意，應該可以獲得解答。是的，遭逢苦難從外在來看，是一種否定；但否定的背後，常隱藏著正面與肯定。直言之，否定中有肯定，逆理中有真理，這是基督教信仰最為寶貴的功課，端賴我們如何有信心等候與看待之。」

<sup>16</sup> 胡忠銘，《樂活 vs. 樂死》（台南：教會公報社，2017）。本書主要乃安樂死之議題在台灣被提出討論時，許多人對於「好死」與「歹活」出現許多的爭議，連久病的基督徒也有人傾向贊成安樂死的立法。為能讓因病而處在生死交關的會友和家人能夠瞭解其中的信仰意義，身為牧者，才透過主日講道提出分享。出版本書之動機，如序文所述：「人能長命百歲，固然可喜；然若病痛纏身，活得不健康、不快樂，反是一種生命的累贅，不但苦了自己，也累了家人，甚至還會影響到整個社會和醫療資源。既然人都得面對死亡，那如何『樂活與樂死』，實是我們所需思考的功課。是的，如本書第一篇之內文所述：「在醫藥與醫療儀器的進步下，人的生命得以延長，然而，在『延長生命』的過程中，往往會使得將走完人生的病人出現『要死，卻死不了』的窘境，導致出現『好死不如歹活』的無奈與矛盾。為了



進一步省思他們自己所面臨的傷痛，還可以藉此看到他人也曾發生過同樣的問題，甚至將文章保留，持續閱讀，或影印與他人分享。畢竟牧者無法一天二十四小時陪伴在哀傷者旁邊，然若能藉著文章，即所謂「無言的治療師」之協助，對正處於哀傷狀態的會友，有極大的幫助，牧師也就可以省下一些陪伴的時間，關顧其他的會友。

當然，個人會這樣做的原因，除了文章、信息、書籍會代替你擔任憂傷關顧輔導的陪伴者之外，另一項原因，乃哀傷者往往會對支援者產生依賴性，畢竟「支持」是「助產」，而非「概括承受」。支援之功效若完全放在支援者身上，問題依然無法解決。還是要讓悲傷者明白，苦難是成長的最佳時機，即，有時看來，苦難是一種「危機」，然卻也是一種成長的「機會」。

## 結語：

從上述的實踐經驗與心得分享可以得知，能夠被上帝揀選，成為牧者，不但是一種榮耀，且是一種祝福。相對的，在祝福與榮耀的背後，得付出許多的時間、精神和體力，甚至是代價，盡心關顧與陪伴「羊群」，從中瞭解羊群所需，才能提供適切的「草料」加以餵養。如此一來，方能忠於所託，扮演好牧羊人的角色。

必須再次提醒，處在網路資訊發達的時代，資料取得相當容易，講道比起以前更為「艱鉅」。基於此，近年來，講道學的學者們無不意識到，除了傳統的講道方式之外，在知識爆炸與社會快速變遷，生活壓力不斷加大的今天，羊群所需的「草料」，也得不斷的更新和變化，才能滿足所需。所以，身為牧者除了得傳承傳統的講道方式之外，還得不斷學習順應新時代的講道功課，才能面對多變的人心與社會。著名的講道學者就指出：「好的講道是可以被教導並學習的。」（Good preaching can be

---

顧及生命的尊嚴，到底是否要透過醫療儀器和醫藥，用殘酷的仁慈之『人為』方式來延長生命，而使得病人與家屬的矛盾與痛苦在心中不斷湧現；還是要順服上帝的帶領，讓其『自然』的離去？這些問題，乃成了『生命倫理』所關注的重要課題。基於此，本書才會以《樂活 vs. 樂死》為名，藉以探討想要『樂死』時，也得思考『樂活』的重要。」



taught and learned)。<sup>17</sup> 端見，時代在變，人人在變，福音不變，但方法要變的認知、學習與態度當要隨之應變，才能使牧養關顧與講道在牧會當中展現出美好的功效。

---

<sup>17</sup> Thomas G. Long Leonora Tubbs Tisdale, *Teaching Preaching as a Christian Practice: A New Approach to Homiletical Pedagogy*. (Westminster John Knox Press, 2008), 16.







附文一：

## 苦楚與安慰

引言：

一天，接到了一封剛遭喪夫之痛，隔沒多久，又逢外甥女（大姊的女兒）驟然離世的會友之傳真信函，字句之間，不但充滿著傷痛與無助，還發出對上帝無奈的質疑。看到這封親筆傳真的信函內容，一時之間，真的不知如何以對！經由電話關心與安慰之後，經其同意，除了把信中所提到的名字，修改為代名詞外，其餘的內容，全部登出，期盼能藉此讓大家瞭解撰寫信件者的心中之痛，以便能相互代禱，共同扶持。電話中，我答應她，會利用主日禮拜的講道時間提出分享，藉以喚起大家一起關懷有相同遭遇的兄弟姐妹，同時透過上帝的話語來尋求安慰與幫助，好讓遭受同樣苦楚的人，也能同得安慰。

### 一、幾乎無法再承受那份「痛」！

敬愛的胡牧師：您好！

最近我幾乎無法再承受那份「痛」…。之前的我是冷靜、自信、樂觀、堅毅、果斷…。直到兩年前，先生突然的離去…。那份堅固的堤防於是潰決。儘管我時時沉浸在無比的哀傷中，卻不敢在別人面前流淚。日子一天一天的流逝，一月一月的經過，一年一年的過去，失去至愛的先生迄今已快兩年。

這段期間，我愈來愈脆弱，偏偏又在兩個月前，我姊姊的大女兒因「急性肝炎」住院後情況很差…。一天比一天嚴重，最後，竟於2010年8月18日走了。我把積壓兩年在內心的傷痛，全部傾洩而出，我已分不清是想



念先生亦或擔憂外甥女病危，淚水狂瀉，包括之前先生的急救，一幕幕重演…。那份幾乎令我難以再承受的沉痛，壓得我做惡夢。記得一個多月前，我夢到外甥女的生命只剩下一個月。接著我又被魔鬼壓，壓得我喘不過氣，又喊不出聲音來，醒來直冒冷汗，（我曾經經歷過三、四次）。我內心所有的憂傷、痛苦、失望…佔滿心頭，每天不斷地呼求上帝，懇求上帝憐憫我們，因為外甥女才41歲，在郵政醫院當護士，結婚有個女孩，今年上國中…。

但！我像約伯一樣，我想上帝為什麼不照我的祈求賜給我，為什麼不聽我的禱告，上帝在生我的氣？我祈求無濟於事，原本堅定的腳步開始搖晃，我們全家陷入愁雲慘霧之中，四肢無力。尤其是媽媽更難承受，吃不下、睡不著。這兩年時時想到過世的先生時，會泣不成聲…，忍不住…，現在又遇到她最寶貝的大孫女很快離去。於是我又開始思索，問題出在那裡？為何兩年來，竟有連續兩次重大又殘忍的事發生在我身上，害我變得很神經質、也超敏感地、常踩到地雷、內心破碎、淌血…。

牧師，我內心有幾個問題，一直想不通，也不知如何是好？

1. 當我們遇到急難時，要如何處理才好？（像先生突然昏倒就不能說話了）我要怎麼辦？我大聲呼求上帝，但…
2. 結婚的對象，如果不是基督徒（很難帶領）怎麼辦？這是很嚴重的錯誤嗎？我的人生付出很多努力，卻一無所獲？
3. 我的人生花盡很多心思，卻一無所得？
4. 教育孩子我更失敗，沒有用上帝的眼光來教養他們，這是大錯特錯，但好像也來不及了！

自己一生六十個年頭，經歷了所有大苦難，使我陷入挫敗、苦境，同時也迷失了方向、更失去了盼望。我真得很亂、很慘。生命中所遇到的種種艱難，實在超過他人所能想像的，甚至連「神」也好像忘了施恩，我不知還有什麼力量好活下去，我喪失了一切，再沒有幸福可言。以前在鼓勵安慰別人的話語已失靈。我很難過，也無處發洩，只得告訴牧師。

胡牧師，謝謝您及牧師娘的關懷，辛苦您們了！

德生教會的會友 × × × 敬上 2010.9.15.



## 二、死亡這場爭戰，無人能免

生、老、病、死，是人生必經的階段，其中的「生」與「死」，則是每一個身為人的人，所需經歷的自然法則，沒有人能逃得過。對此，古代的台灣哲人，也曾以「世上萬般愁苦事，不如死別與生離。」這句諺語，來訴說生離死別的痛。

事實上，這項千古不變的事實，聖經早就告訴了我們：「無人能權力掌管生命，將生命留住，也無人能權力掌管死期；這場爭戰，無人能免……。」（傳 8：8a）「按著定命，人人都有一死……。」（來 9：27a）是的，在生與死的自然法則中，「生」雖帶給人們喜樂和盼望，然「死」卻帶來離別的傷痛。在面對親人死亡的境遇，特別是自己所鍾愛的另一半或是親生子女撒手人寰時，實在無法訴諸筆墨。難怪，有人會以「少年喪父、中年喪偶、老年喪子」來訴說與形容人的一生當中，最難以言喻的三個痛楚。

醫學上，有一稱為「荷馬壓力量表」（Homes-Rabe Scale）的自我評量，是由美國華盛頓大學的精神科醫生托瑪斯荷馬（Dr. Thomas Homes）所創。<sup>18</sup>1950年代，當荷馬醫師診治病患時，他發現有許多肺結核病人之病情的輕重，與其所剛經歷過的挫折和打擊，有著密切的關係。當身體遭受嚴重的打擊和壓力時，身體的免疫力會驟減，細菌較易趁虛而入，致使罹病的機會大增。

荷馬醫師在其研究中發現，在眾多的打擊和壓力中，以喪偶的 100 分最大，其次是離婚的 73 分，再者是分居的 65 分。這三項會名列前茅，最主要的原因，乃和人與人之間的「信賴」、「諾言」與「背叛」有關。緊接著，是吃官司坐牢的 63 分，失業的 47 分，退休的 45 分，與公婆不合的 29 分，與老闆不合的 23 分，負債的 17 分。若一年所累積的壓力超過 300 分，則隔年生病的機率高達 79%；200 到 299 分之間，生病率為 57%；150 到 199 分，生病率則為 37%。<sup>19</sup>

看到荷馬醫師的研究時，我感受到，荷馬醫師似乎藉著科學的舉證方式，在「詮

<sup>18</sup> Holmes and Rahe stress scale，載於：[https://en.wikipedia.org/wiki/Holmes\\_and\\_Rahe\\_stress\\_scale](https://en.wikipedia.org/wiki/Holmes_and_Rahe_stress_scale)（最後瀏覽日 2019.8.23.）

<sup>19</sup> 洪蘭，《聯合報副刊》，2006年6月10日。載於：<http://www.chueh.idv.tw/%E7%B6%B2%E8%B7%AF%E6%96%87%E6%91%98/%E8%8D%B7%E9%A6%AC%E5%A3%93%E5%8A%9B%E9%87%8F%E8%A1%A8.htm>（最後瀏覽日 2019.8.23.）



釋」詩篇十六篇 9 節：「因此，我的心歡喜，我的靈快樂；我的肉身也要安然居住。」這句經文的真諦。

基本上，生離死別的傷痛指數，實無法言傳，也難以量化，除非自己遭遇，否則，真的無從體會。美國精神醫學家恩格（George Libman Enge, 1913–1999）如此形容說：「人因失去所愛形成心理創傷，其嚴重程度相當於一個受傷或燒傷的人在生理上所承受的創痛。」<sup>20</sup>事實上，這樣的形容，和台灣俗諺：「父母過身眾人扛，某子過身割心腸。」不謀而合。想必，「少年喪父、中年喪偶、老年喪子」的痛苦，可謂比心如刀割、痛徹心扉，有過之而無不及。

上述傳真信函內容所表露出來的傷痛之現象，幾乎和專研臨床心理學、神學與教育的哈佛大學醫學院及加州羅斯密德心理學院（Rosemead School of Psychology）的心理學教授，威廉·華爾頓博士（Dr. J. William Worden, Ph.D.），在其對疾病、癌症、悲傷與臨終關懷長達二十年的臨床工作及學術研究後，所撰寫的鉅著《悲傷輔導與悲傷治療》（Grief Counseling & Grief Therapy）中之「心理、生理、認知與行為」的「悲傷反應」全然相同。華爾頓教授的研究指出：<sup>21</sup>

心理感覺：悲哀、憤怒、愧疚感與自責、焦慮、孤獨感、疲倦、無助感、驚嚇、渴念、解脫感、放鬆及麻木。

生理知覺：胃部空虛、胸部緊迫、喉嚨發緊、對聲音敏感、一種人格解組的感覺（我走在街上，可是沒有一件事看起來是真實的，包括我自己在內）、呼吸急促，有窒息感、肌肉軟弱無力、缺乏精力及口乾。

認知：困惑、沈迷於對逝者的思念、感到逝者仍然存在及幻覺。

行為：失眠、食慾障礙、心不在焉、社會退縮、夢到失去的親人、避免提起失去的親人、尋求與呼喚、嘆氣、坐立不安、過動、哭泣、舊地重遊、隨身攜帶遺物、珍藏遺物。

<sup>20</sup> Enge George L. Psychosomatic Medicine January 1961 - Volume 23 - Issue 1 - ppg 18-22

<sup>21</sup> Worden, J. William.，《悲傷輔導與悲傷治療：心理衛生實務工作者手冊》（Grief Counseling and Grief Therapy: A Handbook for the Mental Health Practitioner）（李開敏、林方皓、張玉仕、葛書倫譯，台北：心理，1995），31-420。



由此端見，面對喪偶與喪子之痛的感覺，天底下的人類之感受，應該是大同小異。面對此一傷痛的情景，華爾頓博士特別對傷痛者提出四項解決的方案，若傷痛者能完成這四項建議的任務，較易走出陰霾。

- 1、接受失落的事實。
- 2、經驗悲傷的痛苦。
- 3、重新適應一個逝者不存在的環境。
- 4、將情緒的活力重新投注在其他關係上。

### 三、同受苦楚，同受安慰

如前所述，生離死別，本就是人類的自然法則，這不只是現在才有，自有人類歷史以來，就一直存在，任何人都無法避免。參與告別追思禮拜時，牧師經常提到：「醫學可以使人長壽，但無法醫治靈魂、思想的病。醫生可以醫治人的病痛，減輕人肉體上的痛苦，但不能給人或給自己永遠的活命。但信主的人，不論生死，都是一樣的；因活著，上帝必同在。若死了，必與上帝同在。」

如此的勸勉，保羅在帖撒羅尼迦前書四章 13-18 節：「論到睡了的人，我們不願意弟兄們不知道，恐怕你們憂傷，像那些沒有指望的人一樣。我們若信耶穌死而復活了，那已經在耶穌裏睡了的人，神也必將他們與耶穌一同帶來。我們現在照主的話告訴你們一件事，我們這活著還存留到主降臨的人，斷不能在那已經睡了的人之先；因為主必親自從天降臨，有呼叫的聲音，和天使長的聲音，又有神的號吹響；那在基督裏死了的人必先復活。以後我們這活著還存留的人，必和他們一同被提到雲裏，在空中與主相遇，這樣我們就要和主永遠同在。所以，你們當用這些話彼此勸慰。」早已有著清楚的解說。

保羅之所以會對帖城的教會提出這樣的教導，乃當地教會的信徒，對於復活的道理還未完全明白，保羅勸他們不要為去世的信徒過分悲傷，像那些沒有指望的教外人一樣，因為死人復活的確實性，是建立在基督已經復活的根基上，當主再來時，這些已死的人必首先復活，然後還活著的人要與他們一同被提到空中與主同在。



## 1. 「哭賴」與「等待」

因生離死別所帶來的傷痛，衍生出內心的失望與無助時，除了可以「哭賴給上帝」之外，藉著時間來沖淡傷痛，靜默與等候，也是一項必須學習的功課，因舊約的詩人說道：「我的心哪，你當默默無聲，專心等候神，因為我的盼望是從他而來。惟獨他是我的磐石，我的拯救；他是我的高臺，我必不動搖。我的拯救、我的榮耀都在乎神；我力量的磐石、我的避難所都在乎神。你們眾民當時時倚靠他，在他面前傾心吐意；神是我們的避難所。」（詩 62：5-8）再者，希伯來書的作者亦如此勸勉我們：「我們若將起初確實的信心堅持到底，就在基督裏有分了。」（來 3：14）。

## 2. 安慰同受苦楚之人

保羅在傳福音的過程中，曾遭遇許多難以面對的困境，他在哥林多後書一章 8-11 節清楚指出：「我們從前在亞西亞遭遇苦難，被壓太重，力不能勝，甚至連活命的指望都絕了；自己心裏也斷定是必死的叫我們不靠自己，只靠叫死人復活的神。他曾救我們脫離那極大的死亡，現在仍要救我們，並且我們指望他將來還要救我們；你們以祈禱幫助我們，好叫許多人為我們謝恩，就是為我們因許多人所得的恩。」

然在此之前，保羅則先行道出：「我們在一切患難中，他就安慰我們，叫我們能用神所賜的安慰，去安慰那遭各樣患難的人。我們既多受基督的苦楚，就靠基督多得安慰。我們受患難呢，是為叫你們得安慰，得拯救；我們得安慰呢，也是為叫你們得安慰，這安慰能叫你們忍受我們所受的那樣苦楚。我們為你們所存的盼望是確定的，因為知道你們既是同受苦楚，也必同得安慰。」（林後 5：4-7）保羅會將「結論」寫在「大前提」之前，主要的用意，乃要藉此事先表白他遭遇患難之後所獲得的雙重意義：（1）藉此得以經歷上帝的安慰。（2）日後能用從上帝而得的安慰去安慰同受患難中的人。再訴說他所遭遇的難題。相信，保羅的這番信仰體驗，對於每一位基督徒，同具意義，也同樣受用，值得遭逢生離死別之苦難的人效法與學習。





## 結語：

或許，沒有遭遇過「苦難」的人，無法體會出苦難所帶來的傷痛；遭受苦難的人，有時，也難以得知答案，畢竟上帝的意念，高過人的意念，誠如以賽亞書五十五章 8-9 節所載：「我的意念非同你們的意念；我的道路非同你們的道路。天怎樣高過地，照樣，我的道路高過你們的道路；我的意念高過你們的意念。」基於此，有人以「不是如何找到答案，而是如何沒有答案地活下去。」這一句話來回應上述兩節經文的真諦。

然無論如何，我們還是要堅信「順服上帝」與「因信稱義」在信仰上的真義，以及詩篇三十四篇 19 節：義人多有苦難，但耶和華救他脫離這一切。還有「我從前年幼，現在年老，卻未見過義人被棄，也未見過他的後裔討飯。」（詩 37：25）這兩節經文所給予我們的應允與勸勉。願我們不要因為苦難，而使得苦難扭曲了我們的生命！



附文二：

## 苦難的背後

前言：

無惡不作，壞事做盡的「壞人」遇到苦難，我們較能接受，也會視之為理所當然，甚至直指他罪有應得；然對於一生奉公守法，謹守傳統，堅持信仰的「好人」遭受苦難時，我們除了難以接受之外，也會為他叫屈，甚至質問上帝，怎麼會如此？

被稱為受苦先知的約伯，在遭遇苦難時，不諱言的道出：「人生在世必遇患難，如同火星飛騰。」（伯 5:7）耶穌在傳天國的福音時，也曾對跟隨他的人說過：「在世上，你們有苦難。」（約 16:33a）由此端見，只要是人，無論好人或壞人，都一樣會遭遇苦難。然遭逢苦難時，約伯信心堅定的告白說：「至於我，我必仰望神，把我的事情託付他。」（伯 5:7b）耶穌則用安慰的肯定語氣，告訴跟隨他的人說：「但你們可以放心，我已經勝了世界。」（約 16:33b）

當您被苦難纏繞時，您曾想過苦難背後的意義嗎？事實上，苦難的背後，隱藏著許多的「寶」，等待著我們用心去挖掘。只可惜，人常視而不見，忽略掉得著寶物的大好機會。

### 一、遭逢苦難

一天晚上，當我正在書房讀書時，突然接到一通會友打來的電話，說她有位年紀已逾六十的親戚，近幾年來，因兩位女兒陸續結婚之後，一直無法懷孕生子，使得他升級當阿公，含飴弄孫的希望全部落空，導致他的心情難過萬分，感嘆之餘，還常對上帝發出抱怨之聲。家人和親友得知他心中的苦悶之後，紛紛致電關心與安慰，但卻





不見效果。在不知如何是好的情況下，為能協助親戚走出痛苦的陰霾，這位熱心的會友，才來電詢問牧師的意見和看法。

從電話中得知，會友的親戚是位虔誠的基督徒，每一個主日，必定全家前往教會做禮拜。這位親戚育有二女一男，全都受高等教育，如今皆已長大成人。長女大學畢業後，曾出國進修，已回台灣工作了一陣子。雖結婚多年，先生對她體貼入微，夫妻感情也非常的融洽，然無奈的是，長女結婚已久，卻一直不見懷孕，儘管家人勸她要和女婿抽空前往看醫生，尋找出無法受孕的原因，但長女還是堅持順其自然，致使到目前為止，仍膝下無子。

乖巧的二女兒，不但身材高挑，外表秀麗，還是國立大學研究所畢業的高材生，在學期間，不乏優秀男生的追求，但如今，卻淪落到離婚的地步。二女兒研究所畢業後，嫁給了一位人人稱羨的司法官，然不知為何，結婚多年，仍一直不見其懷孕的跡象，縱使家人一再的催促，還是沒有半點消息，使得急著想要抱孫子的父母親，極為納悶。

貼心的二女兒見到疼愛她的父母親，迫切想抱孫子的希望一直落空，於心不忍，才將放在心中多年，兩人婚姻生活中，那難以啟齒的私密情事真相，坦白的向父母親訴說出來。原因是，兩人結婚之後，只過了四個月的夫妻床第生活，之後，就不再有過任何的肌膚之親。夫妻沒有任何的肌膚接觸不打緊，先生還常對她惡臉相向，對於無法圓房的原因，竟說不出個所以然來。父母親聽完女兒的苦情之後，難過得不知如何是好，只好訴請離婚，結束這段傷痛的婚姻。二女兒所受到的委屈，讓所有的家人和親戚感到相當的惋惜與不捨。

聽完二女兒的苦情後，原本將抱孫的希望，全都寄望在正處於熱戀中的唯一兒子身上，但此時卻傳出，兒子所交往，同樣是基督徒，已準備談論婚嫁的女友，竟被檢查出罹患骨癌，只好住院接受一連串的化學治療。

如此接二連三的無情打擊，對於一位持守傳統觀念，又每個星期堅守主日禮拜的雙親而言，真是情何以堪！聽到這樣的消息，的確讓人無法接受。

坦白講，一時之間，在毫無預備心的情況下，接到這樣子的電話，我真的不知如何幫助他。經過一段時間的溝通，我答應這位熱心的會友，要為遭逢苦難的親戚代禱，同時寫一篇有關苦難的勵志性文章來幫助他，好讓他在苦難當中，領悟其背後的意義。



## 二、思想苦難

人之所以會有苦難，最主要的原因，乃上帝創造天地萬物，一切都美好無缺，人類也在這美好的設定中被創造。可惜的是，人類的始祖亞當與夏娃，卻破壞了這一個美好的設定，而陷入罪惡的網羅，使得人類的一生當中，必須面對許多的苦難。（見創 3：16-19）

站在信仰的立場上，從耶穌基督口中所說出的這句話：「在世上，你們有苦難，但你們可以放心，我已經勝了世界。」（約 16：33）可知，苦難對於犯罪的人類而言，乃無可避免，但倚靠耶穌基督的大能，卻可以克服與得勝，端賴人如何去面對。

個人在三十多載的牧會經驗中發覺，人在經歷苦難之後，大概會出現下列這幾種結果：

- 1、怨天尤人、自暴自棄、情緒低落、迷失自我的墮落與沉淪。
- 2、神經大條、隨波逐流、避而不見、依然故我的消極與逃避。
- 3、順服接受、面對等待、仔細思想、成長蛻變的更新與變化。

無可否認的，沒有經驗過苦難的人，實在無法體會出苦難所帶來的傷痛。遭逢苦難時，憂傷、膽怯、失望、痛苦乃在所難免，然若成天的怨天尤人，到處訴苦，頂多也只能抒解暫時的情緒鬱悶，並無法真正解開苦難所帶來的網綁；不如先用順服的心接受，從中思考苦難的背後，上帝所要給予我們的功課是什麼，當會比憂心喪志還來得有幫助。

遭逢苦難時，人絕不能膽怯，乃要從中加以思想其背後的意義，否則，將會失去繼續走下去的力量，而使得生命停頓。箴言二十四章 10 節提醒我們：「你在患難之日若膽怯，你的力量就微小。」傳道書七章 13-14 節前半段之經文亦告訴我們：「你要察看神的作為，因神使為曲的，誰能變為直呢？遇亨通的日子你當喜樂，遭患難的日子你當思想；因為神使這兩樣並列，為的是叫人查不出身後有甚麼事。」

當約伯遭逢苦難之初，他也和常人一樣，不加以思索，便對於所不明白的事發出埋怨，進而妄自批判上帝。在與上帝對話後，約伯親身體驗到上帝的同在，也經驗到在他受苦受難時，上帝並沒有撇棄他，於是對於自己不明就裡，就對上帝發出埋怨和批判，感到相當的懊悔，因而向上帝告白：「我知道，你萬事都能作；你的旨意不能



攔阻。誰用無知的言語使你的旨意隱藏呢？我所說的是我不明白的；這些事太奇妙，是我不知道的。求你聽我，我要說話；我問你，求你指示我。我從前風聞有你，現在親眼看見你。因此我厭惡自己，在塵土和爐灰中懊悔。」（伯 42：1-6）

從約伯的告白可以看到，約伯在經歷過極大的苦難之後，他發現了自己，也發現了別人，更發現了上帝。之後，他所受到的祝福，遠大於先前所擁有的。後代的世人，也常以他為例，探討苦難背後的意義。

由上述可以看出，苦難是上帝所允許，為要叫人最終培養出單純信靠祂的心，也就是要人在順境時，應存喜樂的心讚美上帝，在逆境時要思想上帝的美善及全盤計劃。

### 三、背後的意義

當苦難來臨時，要從苦難當中來尋找答案，而不是在苦難當中，怨東怨西，憤而離開上帝。我們是軟弱的受造物，埋怨本無可厚非，然若只有埋怨，還是無法根本解決心中的難題。苦難是上帝給人親近祂的機會，端看這個人是否能夠把握住這個機會。猶如美國思想家愛默生（Ralph Waldo Emerson，1803-0882）所言：「悲傷屢屢回顧，焦慮四處張望，信心舉目昂揚。」（Sorrow looks back, worry looks around, faith looks up）<sup>22</sup> 上帝常會透過苦難來試驗一個人，看他是否堪得祂所特別給予的福份。苦難，並不是你作了什麼壞事而換來這樣的報應，乃上帝要讓人在您的身上，發現祂的榮耀與作為。

為了安慰與幫助遭受苦難的人，好讓他們能夠從苦難的情境當中，思考苦難背後所帶來的意義，進而產生正面的思考，之前，有不少信仰的前輩曾經提出：「苦難是一種化妝的祝福。」「苦難在這個世界扮演一個鬧鐘的角色，提醒著我們。」「祝福是禮物，苦難是包裝紙。」等漂亮的話語，來協助與導引受苦的人走出陰霾。這樣的話語，的確感動與造就過不少的人。

<sup>22</sup> My Life 載於：<http://thoughtsandlife-april.blogspot.com/2007/09/sorrow-looks-back-worry-looks-around.html>  
（最後瀏覽日 2019.8.23.）



由考門夫人 (Mrs. Charles E. Cowman) 所著，被世人公認為是見微卓著的《聖經》詮釋之作的《荒漠甘泉》(Streams in the Desert)，是一本偉大的心靈福音書籍，對於二十世紀與現今的人類，有著相當大的幫助。該書 8 月 15 日的靈修文章當中，作者以使徒行傳十四章 22 節 b 之經文：「我們進入上帝的國，必須經歷許多艱難。」作為引言後，還提出下面這一篇文章訴說苦難背後的意義：<sup>23</sup>

人生最佳美的東西，都是從苦難中得來的。  
麥子必須磨碎，才能做成麵包。  
香料必須經火，才能發出濃郁的香氣。  
泥土必須耕鬆，才能適於下種。  
照樣，一個破碎的心，才會得到上帝的喜悅。  
人生最甜蜜的歡樂，都是憂傷的果子。  
我們必須親身經歷許多艱難，然後才會去安慰別人。

除了考門夫人之外，有詩人在受到類似的文章感動後，乃下筆為文，以〈隱藏在逆境中的十大祝福〉為題，創造出下列這一首漂亮的詩，值得我們深思。<sup>24</sup>

軟弱 - 是學會體恤別人的基礎。  
失敗 - 是邁向將來成功的踏腳石。  
疾病 - 是人生樂曲中美麗的休止符。  
苦難 - 是熬煉美麗品德的展研所。  
創傷 - 是經歷屬天醫治的通行證。  
困難 - 是驅迫人倚靠上帝的催化劑。  
逆境 - 是啟動內在潛能的激素。  
貧窮 - 是引發追求屬靈豐富的動力。

<sup>23</sup> Mrs. Charles E. Cowman, 《荒漠甘泉》(Streams in the Desert) (台北：道生，2003)，8 月 15 日。

<sup>24</sup> 隱藏在逆境中的十大祝福 載於：<https://www.taiwanbible.com/web/main/blogView.jsp?ID=163898> (最後瀏覽日 2019.8.23.)





挫折 - 是培養謙卑這品格的溫室。

失戀 - 是教導感情成熟的歷程。

## 結語：

苦難並不是地獄，也並非引往地獄的道路，其背後乃隱藏著許多的祝福。當苦難來臨時，詩篇三十四篇 18-20 節之記載：「耶和華靠近傷心的人，拯救靈性痛悔的人。義人多有苦難，但耶和華救他脫離這一切。又保全他一身的骨頭，連一根也不折斷。」給了我們無限的盼望。遭逢苦難時，彼得前書五章 7-11 節之經文：「你們要將一切的憂慮卸給神，因為他顧念你們。務要謹守，儆醒，因為你們的仇敵魔鬼，如同吼叫的獅子，遍地遊行，尋找可吞吃的人。你們要用堅固的信心抵擋他，因為知道你們在世上的眾弟兄也是經歷這樣的苦難。那賜諸般恩典的神，曾在基督裏召你們，得享他永遠的榮耀；等你們暫受苦難之後，必要親自成全你們，堅固你們，賜力量給你們。願權能歸給他，直到永永遠遠。阿們！」提供了我們非常好的禱告文。

千萬不要因為苦難，使得信心軟弱，讓魔鬼有機可乘，而放棄信仰；應當確信，上帝的兒女在經過短暫的苦難後，會蒙上帝賜福，得享永遠的榮耀。



## 參考資料

### 一、文獻書籍參考：

Engle George L. *Psychosomatic Medicine* January 1961 - Volume 23.

Mrs. Charles E. Cowman. 《荒漠甘泉》(Streams in the Desert)。台北：道生，2003。

Thomas G. Long & Leonora Tubbs Tisdale, *Teaching Preaching as a Christian Practice: A New Approach to Homiletical Pedagogy*. Westminster John Knox Press, 2008.

William A. Clebsch & Charles R. Jaekle, *Pastoral Care in Historical Perspective*, New York, Harper & Row 1967.

Worden, J. William. 《悲傷輔導與悲傷治療：心理衛生實務工作者手冊》(Grief Counseling and Grief Therapy: A Handbook for the Mental Health Practitioner)。李開敏、林方皓、張玉仕、葛書倫譯。台北：心理，1995。

洪蘭。《聯合報副刊》(2006年6月10日)。

《聖詩》。台灣基督長老教會，2009。

胡忠銘。〈邁向未來再創歷史——德生教會服事20年有感〉。《台灣教會公報》3427期(2017年10月30日~11月5日21版)。

陳主顯。《台灣俗諺語典—卷一》。台北：前衛，1999。

胡忠銘。《人情 vs. 是非》。台南：教會公報社，2007。

胡忠銘。《暫時 vs. 永恆》。台南：教會公報社，2008。

胡忠銘。《倚附 vs. 信靠》。台南：教會公報社，2010。

胡忠銘。《修復 vs. 報復》。台南：教會公報社，2011。

胡忠銘。《價值與成就》。台南：教會公報社，2013。

胡忠銘。《遭遇 vs. 所行》。台南：教會公報社，2016。





胡忠銘。《樂活 vs. 樂死》。台南：教會公報社，2017。

胡忠銘。〈從講道看牧師與老師〉。《台南神學院 & 玉山神學院講道學輔助講義》，2019。

## 二、網頁資料

〈德生基督長老教會〉。長老教會網站 2018 年報告。載於：

<http://www.pct.org.tw/churchdata.aspx?strOrgNo=C10036>

〈Holmes and Rahe stress scale〉。載於：

[https://en.wikipedia.org/wiki/Holmes\\_and\\_Rahe\\_stress\\_scale](https://en.wikipedia.org/wiki/Holmes_and_Rahe_stress_scale)

〈My Life〉。載於：

<http://thoughtsandlife-april.blogspot.com/2007/09/sorrow-looks-back-worry-looks-around.html>

〈隱藏在逆境中的十大祝福〉。載於：

<https://www.taiwanbible.com/web/main/blogView.jsp?ID=163898>

