

## 疼痛及被观看中的醒觉—姚谦牧师

“我想神把我们使徒明明列在末后，好像定死罪的囚犯；因为我们成了一台戏，给世人和天使观看。”（林前 4：9）

### 疼痛的功课

几年前曾经有一个月的时间，是人生里感到最痛的时刻，因坐骨神经的痛楚使我坐立不安，半夜辗转反侧。在我面对痛楚时，学会了辨别“剧痛、阵痛、酸痛、痹痛”的分别，“啊呀！真的很痛！”目前，虽似暂成过去，却体会了好些重要的功课。

### 学习抽离和同理心

坐骨神经属身体最长的神经，从腰股间直延至脚跟。最难熬的时候，是在没有任何止痛药下，须直接面对身体的痛楚。因此，我学会了分辨不同程度的痛感。面对着痛、专注于痛的感觉是极难受的，但在没有别的办法时，就学习把注意力转移至其他事物，学习暂时的抽离。

比方说，让自己想别的事物与需要，为他人祈祷，都是在疼痛中转移注意力的方法。想从痛楚中转移，虽然大多不成功，却非完全无作用。感谢天父，痛楚中想到身体是何等软弱，就更对同样处于病患中的人，有多一份相怜、相知。

### 学习接受慰问和帮助

教会一位 96 岁的老姊妹，听到我的状况，多次来电问候；因她也经历同一样的痛症，她的问候为我带来了安慰。作为过来人，虽年事已高，她仍努力关怀别人，令人感动。也有弟兄教我如何做一些基本动作以作舒缓，师母亦特别为我买来坐垫让我坐得舒服一点。在疼痛中感到自己是软弱的受惠者，谦卑地体会到人非万能，所有事情都会有过去的一天。但神恩无限，接受别人的恩惠也是一种学习。

### 陌生女士的让座

痛楚期整整有 3 周之久，因行动不便，也得放下聚会，找别人代班。走路的速度慢了三分一。有一个早上，正要回办公室直播，在地铁车厢站着阅读，一位中年女士突然趋前着我坐下，把她本来的座位让给我，她说知道我有坐骨神经痛。

“是否单从站姿已看得出我有毛病？那我真是太弱势吧！”正当我在纳闷、希奇为何她得知我的状况时，她便说道，因前不久前在车厢里听到我与同事说到痛症，且说与我们是同坐最早的一班车……我不认识她，但为能坐下来而感恩。她说她也曾有坐骨神经痛，且热心介绍我看某某医生……

### 原来是被观看着

啊！在我自己不知不觉时，原来有人正观看着、聆听着我们，又认出我们来！我为世上有善心、友爱的人感谢天父！同时也为在生活中，原来有使者正观看我们的举动，而要醒觉。我们原是被观看的一群，虽不如使徒保罗般所说，但意义也属相同。

面对着痛楚，也处身痛楚世界；就是在痛楚中，也被世人观看。我须保持圣洁，让福音继续传扬！阿们。

欢迎浏览良友圣经学院网站 <https://lts38.net>，或 <https://lts33.net>，电邮至 [school@liangyou.net](mailto:school@liangyou.net) 联络。