

【 教牧分享 】

梅朗軒牧師

東九家書(2025年9月14日)

不可少看肢體中任何微小的一個

上週分享到一個月前我行了15天的長途遠足旅程。經過7天的路程，每天短的行8小時11公里，長的行14小時以上達23公里的路。4位同伴於第5天已應付不了需要提早退出。行到第八天，自己的左腳也出現了一些狀況。讓我對肢體彼此配搭有很深的體會。

其實過去我都曾有負傷行山的經驗。第一次在美國，左腳腳蹠受傷完全不能觸地的情況下，行完兩日一夜登德州最高峰看日出。第二次是行毅行者時一邊膝頭負傷難以屈曲下完成麥理浩徑。過去這兩次負傷都是一些較明顯的部位受傷。今次我受傷的地方一點也不明顯，是在左腳小腿內側一組控制我腳蹠微小活動的小肌肉。但這小肌肉的受傷，卻比其他更大更明顯的部份受傷對行路影響更大！

過去面對傷患繼續前行，主要是要身體尋找一個新的平衡，用身體其他的肢體分擔受傷部份難以發揮的功用，繼續前行。無論腳蹠因痛不能觸地還是膝頭難以屈曲也好，這兩處大的部位縱然非常重要，功能卻是比較單一，比較容易找到辦法讓其他肢體補足它們的功能。但今次這控制腳蹠微小活動的肌肉受傷，卻令我難以找到身體新的平衡。可以說是把原有身體各肢體彼此配搭的平衡完全破壞了。今次行山路綫的路面絕大部份是沒有鋪平的路，不少更是有大小不同的碎石。每一步踏地的時候，腳蹠都要因應地面狀況，腳板觸地的角度作輕微的調整，令身體不致失平衡跌倒，能繼續保持平衡走下幾步的路。這傷患就令我每步踏地時都因腳蹠作的輕微調整而感到痛楚。更是沒有辦法倚靠其他的身體部份去協助完全補足。左腳著地發力要撐起身體重量推動身體向前時也受限制。唯有是眼睛與腦袋加倍用神，讓左腳踏在碎石的外側或輕微向外傾斜

的表面上，這樣腳內側的肌肉能較放鬆，痛楚就會減低。有點像要踩石頭過河那樣，某些表面不能踩！此外就是要加倍倚靠右腳發力來推動向前。我當時跟我的同行者形容，好像是失去了半隻左腳，左只發揮到50%，右腳則要用平常150%的力量補足。

平常行路腳板踏地，基本上完全不用思考腳需要如何因應腳踏之表面與角度去調整腳蹠的姿勢。完全倚靠 muscle memory (肌肉記憶) 無意識地完成每一步。一組平時完全不起眼不會察覺它的肌肉，受傷了竟然有如此大的影響！影響比其他更大更明顯的身體部份更甚和難以取代！讓我深深體會真的不能輕看肢體中任何微小的一個。有很多肢體其實平常是默默在背後發揮功用而完全不起眼及難以察覺的，功能卻是非常重要的難以取代。如將此放入教會是基督的身體的角度去看，其實屬靈群體中相信也充滿這樣的肢體弟兄姊妹。也許今天自己都難以察覺他們正在發揮功用。只能為他們感恩，也祈求上帝真的大大加力給他們繼續在基督的身體中默默地發揮功用，否則這身體將如我行到第8天那樣，大禍臨頭或會遇大麻煩，連簡單行走也不順甚至每步都感痛楚！

這對我自己侍奉也有一些反省。自己作為牧者，看上去在屬靈群體擁有一個比較明顯的角色。但其實自己並不比其他肢體弟兄姊妹重要，甚至可能是更容易被取代與補足的！同時，我知道自己與很多弟兄姊妹的侍奉都有很多不起眼的地方，也不會得到別人的留意，更不要說肯定與讚賞。期望我們都不要輕看這些職事，也不要因缺乏別人的肯定而氣餒。讓上帝肯定我們的忠心而且大大地使用我們這些不起眼無人問津的侍奉。其實也有一種屬靈操練稱為隱密的操練，就是刻意不讓人看見自己侍主屬靈的行徑，以達致侍奉與敬拜生命的清心，不為自己、不為他人而作，單單為我們服侍的主。不要輕看，在我們見到弟兄姊妹為主擺上的背後，也許有更多是我們看不見的擺上呢！

此次受傷的第二個深刻屬靈體驗就是有門徒被洗腳服侍的經驗。當我與同行者分享自己的狀況後，大家就按著彼此的經驗去商討對策。而一般面對肌肉受傷發炎痛楚都是“摔散佢”先舒緩症狀，能夠繼續走下去到休息的地方。其中一位有物理治療經驗的同行者就幫我用力按摩。她其實剛剛也因滑倒而右手拇指撐地時受傷，我其實也很關心她這樣為我按摩會否加重她拇指的傷勢及會否是一路忍著痛地為我摔腳。她卻只是無聲地為我用力摔。為了要就力，她其實用著全身去配合著她的手用力替我摔，她的臉其實非常貼近我的腳背。行了多小時的路，其實知道自己的腳會有一定的臭味，她仍是這樣一聲不響，一路用力摔，連“老泥”都摔了很多出來。在山上較多只有凍水沖涼，會清潔得隨便與快速一點，小腿的“老泥”特別多，如此嘔心下，她仍是繼續默默地用力摔，實在令我非常感動。去到第8日的目的地，晚飯前，她還再同樣地為我再摔腳一輪。我其實也曾不止一次在不同的營會中有被弟兄姊妹洗腳的經驗。但那些全部是有計劃在一個受控的環境下進行，就算被洗的腳是污糟也只不過是刻意造成的污糟，如油漆、水彩或赤腳在營地行走後的污糟。今次是第一次在一個自然的處境下有被洗腳一般的服侍，感受更實在與真實。回顧整個旅程，我們一行7人確實各有不同，有如我年輕一點的，也有已經退休，年紀大一點的旅伴；有的旅行與行山經驗較豐富，有得則較經驗淺。我主要負責規劃行程路綫、帶路與駕車。其他不同的旅伴有的負責在後面彼此照顧、有的負責安排住宿、有的負責機票與公共交通、有的負責安排膳食、有的負責財政記數，按恩賜各按各職彼此配搭。也沒有甚麼叫公平，總有人會在某些方面會付出更多，體現肢體彼此相顧。再回看自己的侍奉，同樣有很多弟兄姊妹、侍奉拍檔與同工在配搭上補我的不足與協助我，一樣非常美麗。在東九縱然沒有多少人真的洗過我的腳，卻實在地在捨己服侍著我，如同在為我洗腳一樣。

我感到很多的被愛，內心其實也充滿甜蜜與感動。也實在不能輕看與我彼此配搭侍主的每一位弟兄姊妹！

經過先後兩次被摔腳後，痛楚實在是舒緩了一點。第9日感覺比第8日好。但是去到第10日的行程，痛楚又再次恢復。同行者繼續有提出為我摔腳。但我心想，摔腳其實也只不過是權宜之計，拖延肌肉發炎與修復過程。在第10日距離第15日還有5日之多，這樣靠摔腳拖延下去也未必能拖得5日之久。我就決定順其自然讓肌肉慢慢發炎自然修復，不再“摔散佢”。還能行多久就行多久。第10日的終點是有車路可到達的住宿地點，所以當晚與全體旅伴重聚。當晚我跟他們分享我的狀況，分享我自己其實並不期望肌肉能在5日這麼短的時間內痊癒。預告我可能行多兩日，到第12日的目的地，也是下一個車路可到達的住宿點就會捱不住需要一同退出。我計算自己捱不住不是受傷的左腳因痛楚而撐不下去，而是分擔左腳負擔，以150%超額承擔的右腳，會因為長期超越負荷而受傷。也許只能勉強地超額承擔多兩日，我右腳的眾肌肉、跟腱與關節難以超額負荷5日之久去完成整條路綫。

細想之下，其實這狀況也是基督身體狀況的寫照。在教會中難免會有不同肢體弟兄姊妹因軟弱、不成熟或被魔鬼攻擊而受傷，難以發揮他們在基督身體裡面的功用。此時，不同強壯的弟兄姊妹就會起來分擔。這也是《哥林多前書》的教導，俊美的肢體將加倍的體面給缺欠的肢體，肢體在身體入面不分門別類，總要肢體彼此相顧。幾乎所有堂會都是少數的侍奉人員承擔大部份事工的職份。縱然強壯的肢體願意額外的擺上分擔，在那些軟弱受傷的肢體背後，其實是一個肢體受苦，所有肢體就一同受苦。很多強壯的肢體，其實像我那沒有受傷的右腳一樣，一直在超越負荷地擺上，超越負荷地捱著，等候著不成熟的肢體何時會長進，一同分擔聖工，那些受傷的肢體何時復原可以再度一同在大使命裡面一同勞苦，軟弱的肢體何時重新得力剛強起來在屬靈爭戰中再度一同並肩作戰。在我牧職生涯中也

見過一些原本是強壯的肢體，卻由於超越負荷地分擔不同軟弱肢體難以發揮的功用，最終自己也支持不住變成了軟弱受傷的肢體。這樣就再度令還有力量撐下去的強壯肢體加重負擔，要再分擔多一位原本強壯的肢體的功用，造成惡性循環。自己作為牧師，屬靈領袖，很多時會被視為負責“包底”的人。任何肢體難以承擔的事，最終都會落在自己身上。感恩侍奉這麼多年在神的恩典中暫時還未曾試過出現耗盡（burn out）的情況，也有幸一直有不同其他在神恩典中強壯的肢體與自己一同分擔，暫時也未試過需要獨力地擔起一切。但自己也深感受到縱然自己是較強壯的肢體那份重擔與困倦。而實在地在香港的牧者有耗盡的情況也並不罕見，恩福堂中間也曾出現過不少例子。

當然，初信者需要時間成長，不能心急拔苗助長。也明白軟弱受傷的肢體也不是能夠控制令自己跳出自己的軟弱與創傷。在此卻希望提醒會眾，我們今天能夠坐在這麼良好的環境崇拜，每周的崇拜與團契能如此順利進行，並且是豐富的筵席，背後是很多強壯的肢體弟兄姊妹的擺上與承擔。他們幾乎都是超越了自己應份擺上的來承擔了一切。期望我們不會視之為理所當然，不要貪圖安逸，安於現狀，繼續奉旨地接受強壯肢體的補足，甚至認為自己的靈命只是自己與神的事。我們作為同一個身體，哪有只是自己而不會影響到其他肢體的事呢？自知自己幼嫩、靈命不成熟的初信肢體不要不思進取，而是努力追求長進，早日作主精兵，與眾強壯肢體並肩作戰。軟弱與受傷的肢體也竭力在神的恩典中剛強起來，在神裡面重新得力，再次起來與眾肢體彼此配搭，為主勞苦。否則，真的不知哪一天，強壯的肢體就會因長期負荷過重而耗盡捱不住，到時就“一鑊熟”了。在此也勉勵正在超越負荷地承擔的肢體。深知你們的辛勞。希望你們不會因缺乏足夠的支援而氣餒，也不要因自己額外承擔而覺得不公平，拒絕繼續擺上。確實在基督身體裡面不是講公平。向誰多給的就向誰多取。神既然今天還給你力量去發揮功用，就盡忠地輔助

未成熟、軟弱與受傷的肢體。多跟其他同路人彼此分擔，免得耗盡。現今的情況下，有時耗盡也難免。也就彼此輪流休息一下彼此分擔，偶然接受一下仍在神恩中強壯的肢體的服侍，也交托給神，也不需為此而感到罪疚。稍稍休息過後就“再戰江湖”。

好多弟兄姊妹聽到我行山一般會由早上行到日落，而且中途連午餐都不需要吃，能一直行下去，甚至今次連續行15天，都很驚嘆如何能做到。其實這不是靠蠻力，而是倚靠肢體彼此分擔的技巧。在不同的路況，用不同組的肌肉發力前進，偶然改變步法讓不同組的肌肉輪流休息。這樣，無論是行1日，行5日還是行15日甚至更長其實分別都未必很大。這就是肢體彼此配搭能夠做到的美好效果。

原本我因右腳持續超越負荷地分擔左腳，已經作了捱完12日就需要退出的心理準備。感恩行到第11日的中午，我稀奇地感覺到自己受傷的肌肉好像正在開始痊癒。行完第12日，不但我的右腳沒有負荷過重，我的左腳已經大致復原，重新尋回狀態良好時的那種肢體能彼此美好配搭的平衡。我的右腳只是超額承擔了約4天，還未損耗至難以行完最後的3天。最終我也順利行完15天的整條路綫。我左腳的那舊小肌肉迅速在4天內復原是我始料不及的，也是神的恩典。如果它不是這麼快復原的話，估計自己必然不能完成15天的路程。

讓我們作為基督的肢體都在神的恩典中剛強地彼此美好配搭，最終能一同為主走更遠更長的路！實在需要每一位，無論多微小也好，一同的彼此配搭！

你的牧者

朗軒上