



文／小豐 圖／Wu-Hu

最近參與訪問時，發現憂鬱症真的很厲害，它幾乎存在於各個不同年齡中，慢慢漸漸的侵蝕人脆弱的心靈。不禁思考：為何信主的人也逃不了這時代病？

個人小小的心得是：每個努力生活的人，其實常常還是不了解自己，錯看「我」。

基督徒該如何看「我」？「我」真的還那麼重嗎？

人掉入情緒的低潮，常是因人的一句話——被傷害了、被攻擊了、被欺負了、被誤解了、被毀謗了……，於是心中憤憤不平，日思夜想，終至鬱鬱寡歡。我們都知道言語的傷害也等同於一種暴力，所以無論是信徒或非信徒常可聽到謹言慎行的勉勵，希望我們不要在非我的是非中，彼此磨擦；因有些話秤起來不重，但稍一不慎，便會重重的壓到別人內心，但，我們是否反向想過，自己為甚麼那麼輕易受傷？

保羅說：我被你們論斷或被別人論斷，我都以為極小的事，連我自己也不論斷自己（林前四3）。

人的話，有則改之，無則常思考保羅這句話，就沒有過不去的事了。討到公道又如何？人看我們重要還是神看我們重要？何況在人的世界永遠討不到公道的，所受的無非是一口氣，能吞下去必受神祝福，吞不下去只有自己磨自己了。



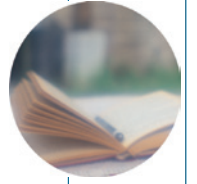
我們多數人都信主很久，然而常不明白為何自己還是不快樂？其實很多時候我們常受舊我的捆綁，把「我」看太重了，稍微一碰就受傷了，忘記「我已經與基督同釘十字架，現在活著的不再是我，乃是基督在我裡面活著。」（加二20）

一個活在舊我的典型表現是「血氣」。別人講了不中意聽的話，行了不合己意的話，就勃然大怒，反唇相激，找機會報復回來，否則就被欺侮了。每當看到這樣的事，就想聖靈的果子真的很難結出——沒有值得忍耐的事，為何求忍耐？沒有和平的事，為何求和平？……。

所以保羅才會勉勵我們當如此看「我」吧？「我憑著所賜給我的恩，對你們各人說，不要看自己過於所當看的，要照著神所分給各人信心的大小，看得合乎中道。」（羅十二3）。也只有做到這樣，「我」才不會輕易憂鬱吧？

藝文  
專欄

心  
派  
生  
活



不要看自己過於所當看的，  
要照著神所分給各人信心的大小，看得合乎中道。