

第一次“割傷”， 總是最深

●文：TIFF

人们常说第一次割伤，在精神层面总是最深刻的。人刚开始，它只是身体上一个小刮痕，足够让皮肤破裂，但不足以出血。如今回想起来，我也很好奇到底是什么让我第一次如此自我伤害？为什么割伤自己的手臂会让我感觉好些？我并非不想死，但如果我真的死了，似乎也不会太在乎。

当时，我不知道自己这样做其实是错的，我只是需要方法释放内心所有的痛苦。每当割伤自己的时候，好似内心的混乱都会暂时停止，会有那么一刻的平静。或许，就是因为那个“平静的时刻”让我为什么在第一次割伤后，无法停下下来的原因。

你可能会认为我很疯狂，故意造成身体疼痛来释放内心的痛苦，听起来很不合理吗？但事实的确如此！我持续这样做，是因为当时的自己没法正常思考，我迫切需要这种“平静”的“感觉”，几乎像是有什么东西控制了我。每当我割伤自己时，我意识到自己无法自我控制——其实，我想我被“控制”了。

更讨厌真实的自己

自我伤害的人总有不同的原因，但对我来说，许是因为我内心有一堆焦虑情绪迫切需要一个出口。在某种情况下，我只是企图透过割伤自己，来停止这种可怕的焦虑“感觉”；但在另一种情况下，我又感到自己是如此无情、如此麻木，于是只是为了想要感受痛苦而自伤，换句话说，透过自我伤害来提醒自己：尽管内心感到麻木，我不是一个空心的壳，仍然可以感到肉体的痛苦。说实话，那时的我自己都觉得很混淆，很混乱，不知所措——有时候觉得自己像个空壳，但有时候又觉得我身体中的每一个细胞都在焦虑。

当有一天，我蓦然回顾时，也好奇着当时的自己为什么会开始这样的自我伤害？不过，现在我已经停止伤害自己了。为什么能停下来呢？因为，有一天，我终于意识到自己的想法根本不对，是脑中混乱的思想与“感觉”欺骗了我，让我相信那种糟糕的“感觉”是永久的；而我能释放自己情绪的唯一方式，就是（割）伤害自己。

其实，这样混乱的思绪早就让我失去正常理性思考与判断的能力。一直以来，我都误以为“自我伤害”或会使我“感觉”较好（换得一丝“安宁”）；但实际上，这样的自残只会让我感到更糟糕，让我更讨厌真实的自己。最后，感谢上帝，祂让我终于意识到自己问题的所在！

“谎言”被戳破

一旦这样的“谎言”被戳破，我就渐渐发现自我伤害并没有让我感觉更好，于是我停下来了。嗯，好吧，我真的试过！当然不可否认，有时候我会“复发”，但慢慢地，自我伤害的冲动越来越少了。现在，自我伤害的冲动几乎不再存在了。

如今想来，在我自残时那种从自我伤害中得到“释放”的“感觉”，真是如此吗？其实不是的，自我伤害不仅身体感到疼痛或留下了不可磨灭的伤疤；尤其是当我的父母发现我的行为时，脸上所显出受伤的样子……我发现，根本没有任何理由透过自残得到所谓的“快速解放”；更何况，那些所谓的“感觉”到最后不过就是来来去去——感觉其实根本不会“杀”了我，除非我让“感觉”控制我。我醒悟过来：所有的感觉都会过去，现在的“感觉”并不意味着永远都会如此“感觉”。

第一次割伤，总是最深的。对于第一次割伤自己的那一天，我永远后悔；但我，永远不会后悔决定停止继续自残。因为，我值得拥有这宝贵的生命，我的身体值得被珍惜，我们都是如此！

“岂不知你们的身子就是圣灵的殿么？这圣灵是从神而来，住在你们里头的；并且你们不是自己的人；因为你们是重价买来的。所以，要在你们的身子上荣耀神。”（哥林多前书六章19-20节）



少年遇見死亡

文：祖恩

曾经花漾的皮囊风干了曾经强壮的双脚瘦弱了曾经美丽的面孔衰老了曾经明亮的双眼昏花了

二姨婆行走人世八十年如今摔倒了，走不动了医生说，血液冲入大脑衰老的皮囊受不了曾经还健康的如今动不了了没有味道没有色彩没有声音一切归零

这个星期五很阴暗奶奶说，二姨婆走了没有眼泪，没有哀怨从学校回家的路上我不再说话那个傍晚奶奶还是哭了我鼻子一酸，最后还是没哭轻轻安慰奶奶：哭一哭吧，没关系的死亡亲自带走了二姨婆

第一次，我看见了死亡。奇怪的是，我里面出奇的平静无惧信仰的永恒应许稳稳抱住我我想说：谢谢你……因为你称二姨婆赢了死亡的毒钩钩不住她的灵魂暮色苍茫里，我说一声：二姨婆，晚安我们他日再聚

●文：芬恩●

我是粉絲 還是信徒！

当我知道有一本书书名是《我不是耶稣的粉丝》时，当下的第一反应是“哇塞，这书名也太‘劲爆’了吧！”单冲着这无比有趣的书名，便足以让我下定决心要把它好好从头到尾地阅读一遍。

粉丝？信徒？这两个看似毫不干挠的名词，但若从信仰角度仔细思量却又有着吊诡的干系。要如何区分呢？上帝的“粉丝”大抵喜欢将自己伪装成虔诚的信徒；但真正的信徒则应该是全心信靠上帝的跟随者。在阅读此书的同时，我不得不好好检视自己到底是“粉丝心理”还是“信徒心态”了。

书里提到，粉丝一般会上会对特定的人物进行盲目的欣赏和追求；粉丝注重别人眼中的自己而非上帝眼中的自己；粉丝的外表看似强大，内心却非常脆弱；粉丝嘴上总爱挂着“爱神论”，但心里其实爱自己远超过一切；最重要的是，粉丝所崇拜的对象随时都可以被替换。

我对于作者在书中所分析的两大类“粉丝”（撒都该人和法利赛人）被感兴趣；发现原来“粉丝”也可以有“天生粉丝”和“后天粉丝”之分。对我而言，撒都该人应该属于天生粉丝类，因为他们在公会里的位阶属“家族生意”，他们的信仰是家族的遗传，他们的职分是代代相传的。因此要成为撒都该人，生于撒都该家庭才是首要基本条件。然而，要成为法利赛人则与血统无关，只要你够勤奋努力，即可胜任；因此法利赛人可被称为“后天粉丝”。

一颗真正爱神的心

这不禁让我想到，这股“粉丝潮”似乎在今天的基督教群体中早已出现。有不少在基督化家庭中长大的孩子，就好比撒都该人，“家族信仰”模糊了孩子们真实发自爱上帝的心。这些“信二代”（第二代信徒）的信仰大多属“被动”，甚或被逼的，而非心甘情愿地渴慕上帝，寻求信仰。

与此同时，有一些基督徒又像撒法利赛人，他们熟读圣经，活跃于教会内的活动。他们在人们眼中是如此地热心事奉且爱神爱人，殊不知他们的内心更多时候是空虚寂寞。

这两种“信仰粉丝”足以成为所有基督徒今日的提醒，让我们重新思考并检视自己到底是真正的耶稣跟随者，还是那假冒伪善的粉丝。许多时候，我们都以为只要会祷告、会敬拜、会赞美就是虔诚基督徒的表现，进而忽略自己是否愿意竭诚献上。粉丝是只要把基督徒的角色扮演好，满足人们对“基督化”的要求就够了；然而，上帝的跟随者讲求的是要全心全力、尽心尽力爱主我们的上帝。

基督徒啊，我们岂不是比谁都清楚，上帝所要求我们的不是许多形式上的礼仪、外在的“敬虔”，乃是一颗真正爱神的心。

“耶稣对他说：‘你要尽心、且性、尽意爱主——你的上帝。这是诫命中的第一，且是最大的。其次也相仿，就是要爱人如己。这两条诫命是律法和先知一切道理的总纲。’”（马太福音廿二37-40节）

