

7.30
WEDNESDAY
撒母耳記上
18:6-30

掃羅不喜歡這歌，氣憤憤地說：「她們給大衛萬萬，只給我千千，只差沒捧他作王罷了！」從那天起，掃羅妒忌大衛。第二天，有邪靈從上帝那裡來，控制著掃羅，他就像瘋子一樣在屋子裡胡言亂語。大衛跟往常一樣彈著豎琴。掃羅握住一把矛，自言自語：「我要把他扎在牆上」，就對準大衛擲去，擲了兩次，但大衛每次都躲開了。掃羅怕大衛；因為上主與大衛同在，卻離棄他。（撒上18:8-12）

小心嫉妒找上你

試想，如果當初掃羅可以好好接納大衛，他們有沒有可能達成美好的世代合作，一起貢獻以色列？難道只能這樣撕破臉嗎？「嫉妒」真是一種極具破壞力的情緒。掃羅沒有處理內心的焦慮與比較，結果這份嫉妒轉化為仇恨，讓他無法信任大衛，更失去了作為領袖該有的尊嚴與理智。

人會有「嫉妒」這種情緒，通常是因為想要但得不到、害怕被比下去、缺乏安全感或自信。在學業、社群媒體、外貌或表現上，我們常常羨慕別人擁有自己沒有的，羨慕到引起自卑、焦慮，甚至是仇恨。凡事想跟別人比，永遠比不完。我們更應該學習的是欣賞別人，同時接納自己與他人的不同。

每個人都有不同的特質，也一定會有各自擅長或不擅長的事情。在面對他人的眼光或評價時，我們可以不被情緒綁架，而是相信自己的價值的。願我們被讚美時不驕傲、被誤解時不報復，也願意有時「看他人比自己強」，這將使我們活得更自在，也更能體會上主凡事都有祂美好的安排。



公義的上主，求祢挪去我心中的嫉妒或不平衡，使我更知足也更有自信。奉主耶穌基督的名祈禱，阿們。

