

別讓嫉妒綁架你的心 —— 辜琮瑜

在嫉妒的酸液還沒大舉入侵之前，你的心思是安樂、舒坦的；在那引起你嫉妒恐慌的對象還沒出現你的生活之前，你甚至很難察覺自己所擁有的一切，其實還頗豐厚的。

沒錯，就是嫉妒，那看似對心口小小的咬嚙，卻不住地擴充、深化，到讓人無法忍受、釋懷的地步。原本你也很想對對方說「英雄惜英雄」的，可是總有一股地盤被侵略的無助感讓你愈來愈恐懼，你變的易怒，別人不經意的一句話讓你有被羞辱的悲憤；躲在角落自卑、自憐、自責，你覺得你的世界快要崩潰了，你的優勢瓦解了。有時出現激昂的情緒，使你出口傷人；有時自我的抑鬱，使你身心失調。

這時你才知道，嫉妒雖然在唯識學的名相中被列為「小隨煩惱」，但這酸意釀出的毒液，還真具有腐蝕人心的強大力勢。它來的時候無聲無息，悄然之間就竄入你心底，點點滴滴毀去你的安樂，也損傷了你與別人的情誼。

然而過往所受的道德教育都曾告訴過你，嫉妒是個見不得人的卑鄙情緒，所以你只好不斷壓制那股隱隱泛出的酸意，卻讓它在黑暗中萌生更難馴服的力量。於是原本並不可怕的嫉妒，因為無法被攤在陽光下處理，反而成了難以解除的心疾。

而佛法裡討論任何煩惱，第一要務便是如同聖嚴法師提示的「四它」中所言：「面對它、接受它、處理它、放下它」，如果你不願意面對、接受，就不可能有機會處理，更遑論放下了。

因此如果你願意檢視心頭的那股酸意，便不難發現，無論你對人產生的是哪一種負面的念頭，到頭來，癥結都不離一股強烈的我執。

例如你憎惡對方，只是因為怨恨他擁有你缺少的東西；你忍不住想傷害對方的一切，是因為那一切是你想要又得不到的；你覺得憤慨、悲鳴不平，是質疑他總是被幸運之神眷顧；你刻意挑剔、打擊，是眼紅他表現的比你更優秀；你忍不住在他失敗的時候嘲諷，只是為了短暫釋放自己的苦悶。

這種種負面的情緒，都有一個要角藏身其中，表面上你怨懟、責怪的是對方，但隱身暗處的主角，卻是你自己。

是你忍不住把自己放到天秤上與別人相對比較，是你忍不住把自己放到互相較量的位置，甚至，是你把自己拖到別人的舞台上，卻怪罪別人搶了你的光彩。是習慣以自我為中心的，我們心底那個叫做「我執」的妖怪，無法控制地出來攪局。

自視過高的人、沒有安全感的人、不習慣與人分享的人、辛苦耕耘卻老是感受不到平等回

饋的人、面對變化無法坦然對待的人，林林總總的嫉妒型人格的分析，在在也都只是陳述著同樣的問題：你怎麼看待自己？或者說，對於「我」這個概念，你如何詮釋、體會？

如果你認為有一個不變的「我」的主體，無比重要、獨一無二，因此這個「我」必須得到最高的肯定、最好的地位、最優質的對待，那麼你將被「我慢」這個怪獸所馴服。

相反的，如果你知道，所謂的「我」，原本就是一個與人互動、互相滋養、互相分享的歷程；「我」不是堅固不變的實體，「我」甚至只是匯聚了別人眼中、心中的映象而得以成形的，那麼，你會拿哪一個「我」來跟別人對照、比較？同樣的，既然沒有一個可以被完整捕捉、認識、對待的「我」，當然也沒有一個「他」可以拿來與那個「我」做比較，那麼嫉妒又從何而生？

如果從彼此較量之後，因為有高下之別而生出嫉妒的酸汁，另一個值得思索的狀況，便是「高」與「下」從何而來的問題了。世間本無絕對的價值，高低、美醜、成功失敗、貧富、貴賤、好惡……種種引發嫉妒情緒的價值判斷，都來自於對照的結果，而對照本來是相對的價值，只要放在不同的時空環境中，便產生截然不同的標準。因此，為了隨時可變易的價值判準，而使自己浸泡於酸意之中不可自拔，未免也是怪事一樁。

然而即便知悉嫉妒從誤解有「我」、有「他」而來，從把虛妄、多變的價值當真而來，但生存在一個人、我交錯的因緣環境中，難免需要一些方法隨時覺察，並在不小心中陷落於那股酸意之際，以正面積極的力量將自己拉拔出來。

在佛法的啟發中，對治這種煩惱情緒的良方之一，便是四無量心的光照了。所謂的無量，便是一份寬廣的涵納與包容，換言之，就是把那小小的、只看得到自己、只關心自己、只愛自己的那個「我」，與眾生匯流成寬闊的天地。

四無量心的「慈心」，指的是一種給予的心，希望眾生安樂的「與樂」之心；「悲心」則是以深度的同情心、同理心，希望能拔除眾生苦痛的「拔苦」之心；「喜心」是一種隨著眾生的幸福、喜樂而歡喜的「隨喜」之心；至於「捨心」，不但是捨棄財物的「布施」心，更是捨去我執、我慢，得以平等對待自、他的「平等」之心，甚至是捨去愛憎、煩惱的「清淨」之心。

這無私的四心，不從自我的立場、角度出發，而是轉化到他人的位置上，體察的不只是自己的情緒與感受，而是眾生的狀態。有人以為，這種無私難以做到，但如果因為無私，而使自己不掉入煩惱的糾葛之中，無私同時在成就自我，何況，本來也就沒有絕對的你、我之別。

除了不斷拿自我跟別人較量而起嫉妒的煩惱，另一種嫉妒之苦是來自被取代的威脅與被剝奪所愛的惶恐，本來你是唯一，本來你是最重要，但驀然之間，你發現自己失去了優勢，甚至被推到牆角不再被看到。於是你開始攻擊，而使得自己更不可愛，處境更艱難；你變的消

極退縮，認為自己失去價值；你因而沮喪，慢慢失去與人相處的能力；你感到羞愧，認為自己有缺陷，甚至懷疑成了別人的笑柄。

失去一種獨一無二的角色地位，已經破壞了你的生活常軌，但更糟糕的，是你連存在的信心都遭到挑戰。

一旦落入你認為的這種「絕境」，不妨思量佛法的因緣觀，一切都是因緣和合而聚成一種關係與狀態，自然也會隨著因緣的變化，生出另一種關係與組合。所有的關係，就如同「我」或「他」，都是變動中流轉的因緣，因此期待常恆不變，本來就是虛妄的，只有體認這一點，才可能在因緣聚散之間隨順自在，聚的時刻用心對待，散的時刻感恩曾經，這聚散之間，只是因緣的組合，與你的、我的、他的價值無關，何況，本來就沒有什麼固定不變的你、我、他。

也許有人不為嫉妒別人而惱，卻老為他人對他的嫉妒而苦，然而，如果你的心可以如海洋般廣闊無量，他人的嫉妒之情再酸、再澀，化入大海中便不見蹤跡；如果你的心能如天地般承托他人的苦楚與怨氣，自然能逐漸轉而成為承載對方的助力，能以所謂的「恆順眾生」對待他人，也是以無量之心化解煩惱的積極藥方。

面對嫉妒這個擾人心的「惑」，我們可以試著分析各種嫉妒的可能狀態，或嘗試找出所謂的嫉妒型人格，甚至運用他人列舉的許多消除嫉妒、化解別人對我們嫉妒的步驟與方法，把嫉妒很當一回事的「處理」一番。但生命的問題終歸要回到「心」的狀態去觀察，當嫉妒的酸液緩緩留過你的心的那一刻，別忘了，清楚的觀察、覺知酸意從何而來？並坦然把嫉妒晾在陽光下思維，進而處理，也許，才能逐漸放下那所謂的嫉妒之刺吧。

（本文作者為醒吾技術學院通識中心助理教授）

更多相關文章請看《人生雜誌》249期／專題—嫉妒