

你最討厭的人其實是你自己

我在臉書及一些媒體看到這個話題，覺得很有意思，雖然這個觀點不全然是用佛教的角度來解釋的，但是釋迦牟尼佛 2500 多年前就提過這個概念，只是佛法的解釋大家比較陌生，現在的人用心理學的方式來解釋，好像比較能夠聽得懂。

佛教講究什麼呢？”相由心生，萬法唯心造”，也就是說我們所看到的景象，實際上並不是這個相本身存在一個特定的樣子，而是我們以怎麼樣的心去看，或者依我們的習氣去看的時候，就會看到不一樣的景象。不只是在對人方面，對事也都相同。在佛教有很多比方，例如同樣一杯水，在六道眾生眼中所看到的，都是不一樣的東西。同樣一個人，在個別眾生看來，也是不一樣的。所以這個主題就講到，萬事萬物並不是它本身存在一種亙古永恆不變，或者有唯一標準的樣子，因為我們的心態，因為透過我們有色的眼鏡，或者說透過我們的分別念，而會呈現不一樣的景象。所以佛法講萬法唯心造，所以相也是由心生。在現代心理學，把它稱為一種內在的投影。

不可否認的，世界上所有人最愛的是自己，這點不管是問學佛的人也好、有沒有宗教信仰也好，大家應該都會承認。我們本質上潛意識裡面，最愛的都是自己，這是一種自我意識的投射。可是另一方面，我們內在潛意識，在很多時候投射出來的，其實最討厭的同樣也是我們自己。

舉例來說，現在很多人會覺得，照片裡面的自己不好看，所以愛美的人會用各種 APP 去修圖，用各種角度把他的臉拍得像瓜子臉，腿拍得特別長、或是腰拍得特別細。為什麼我們會覺得照片裡面的樣子不好看？很多心理學家發現，我們在照鏡子的時候，我們的自我意識，自己的腦袋會自行腦補，就是說我們眼中所看到鏡子裡面的像，實際上並不是自己完全映射的樣子，我們會自動修改原本的樣子大約 10%到 30%。但是照相的時候就沒有辦法這樣修正。因為沒有經過修圖，相機照出來什麼樣就呈現什麼樣子，所以有的人會覺得，相片不如鏡子裡面的自己好看。

除了外在或外相的部分外，內在也是這個樣子的。我們通常會把自己最不喜歡那部分的人格特質隱藏起來，這在心理學稱為陰影，這種陰影是不被我們自己所接受的。所以一個自私的人，他潛意識裡排斥自己自私的個性時，他在外在表現上，會用一種大方的樣子來呈現，這不是我們用腦袋刻意去假裝，

而是潛意識會想要把這一塊抹平。但是當我們看到別人有自私的一面時，就會激發出自身內在的投射，就會很在意別人自私的這一點，然後責怪別人這麼自私。實際上這種心理是我們內在的一個投影，也就是說我們批評別人的地方，通常是我們最沒有辦法接受自己本身的部分。因此，所謂沒有辦法接受的部分，並不只是存在於別人身上，也同時存在我們自己身上。

當我們內心在某一點上比較不足，或者說是會自我否定，隱隱約約有想隱藏的部分，我們會很在乎別人身上有那樣的行為，所以會批評別人自私，以證明我們自己公正無私。例如說這個人很自私或很吝嗇，其實批評他的原因，是為了證明自己不是這個樣子，自己是很大方的，是公正無私的。那是我們內在有一塊陰影存在，這一種人格特質，我們自己大部分是心知肚明的，可是我們沒有去”內觀”或反省，沒有去自我覺察。大多數的人會像鴛鴦一樣，把自己的眼睛耳朵摀起來，當作看不見，以一種自我逃避的方式欺騙自己，否定這個弱點或缺點的存在。而且會給自己找一個只需要說服自己藉口，這個藉口不一定要別人相信，以維護我們完美的形象，通過這種不論是不是經過我們腦補後的形象及外界的肯定，以滿足自我存在的價值感。

我們會很害怕這一個海市蜃樓被拆穿，因為這是一種自我的防禦機制，當別人戳中這一點，或者我們看到別人有這一點的時候，就會非常容易在這一點的缺陷上面生氣，或者說討厭、排斥。其實我們內在知道這點是很脆弱的，是自己建立起來的一種虛擬外表，怕被別人戳破，我們沒有辦法接受這一點存在我們自身，所以會先指責外面，來證明自己其實不是這種特質。

做為一位學佛的修行人，須知道佛教顯乘裡面提到”萬法唯心造”、”相由心生”，密乘裡面更多提到的是”清淨觀”，一開始先藉由上師這對境來練習，藉由我們的信心，以及虔誠的恭敬心，將我們看到一些上師所示現出來的，但卻是我們不能認同的那些特質，要觀想成清淨的。若有可能，還要慢慢的推而廣之，將這種心量擴大，視所有一切眾生都是上師，所有眾生都是清淨的，所有眾生都是聖者菩薩的一種清淨觀。

同樣在較高深一點的密乘裡，會提到貪嗔癡慢疑五毒，就是眾生的五種智慧的顯現，但是因為自己的無明分別，而將此五智看成是五毒。其中嗔心的本體清淨，就是大圓鏡智，也就是說我們嗔恨的對象，其實是我們自己，就好像無知愚笨的一條狗，牠看到前面鏡子的影像，就覺得是別的狗佔了牠的地盤，所以對鏡子裡面的狗狂吠。旁觀的我們當然看得懂，知道鏡子裡的就是牠

自己。我輩眾生實際上也同樣的愚昧無知，當我們批評別人身上的缺點，以及我們所討厭的人格特質時，卻不知批評的就是鏡子裡面的自己。

例如有一位做父親的，看到另一個爸爸，很暴躁嚴厲的批評，甚至情緒有點失控地咆嘯犯錯的孩子，這個旁邊經過的人父，內心會想這個爸爸的脾氣實在很暴躁。但是當旁觀的這個做父親的，如果遇到同樣的情況時，他多半也一樣會這樣子發脾氣。這是因為我們先要否定我有這個問題，我們不希望讓別人看出我們有這一面的表現。此外，為何越親近的人，越常一起相處的人，會越容易彼此指責或是彼此討厭？因為與親近的人朝夕相處的關係，你的自我防衛很難防得住想隱藏的特質，任何特質都會被與你朝夕相處的親人發現。有時越親近的人彼此會越看不順眼，因為這個時候被戳破內在本質的情況越多。

我們知道這個道理之後，當我們不論是心裡或嘴上想要批評別人時，當我們很討厭某個人的某些特質時，先讓自己冷靜一下，先想一下這個點，實際上就是自己最不願意去面對的部分，這個討厭的人，實際上是我們的貴人，是我們修行上的助伴，因為他們來幫助我們，看清楚自己內在不願意看到的缺點。比方有個人特別龜毛，你想要發脾氣的時候，想一下那個人就是你自己，你很想要去罵、想要去揍一拳的那個人，實際上是你自己，他就像一面鏡子一樣，投射給我們看，所以那個龜毛的人，就是我們自己。若能這樣做，才能真實的面對自己的缺點與不足，然後不斷的修正我們的過失，在心理學上來說，才能更加完美我們的人格；以佛教來說，就是去提升我們的修行，改變我們的習氣，減少過去不好的煩惱無明，或者分別念等等。

所以下一次當我們看到一些不順眼的人事物，希望大家都能夠先冷靜一下，想像一下這個就是你，是鏡子中所看到的影像，藉由這個影像來調伏自心，來發覺自己的缺點。希望大家都能夠藉此不斷的進步，在菩提道上更上一層樓。

感恩大家 阿彌陀佛