

自戀與自愛

◆ 撰文 / 何日生

證嚴上人說：「能自愛的人，才能愛人。」這句話聽起來很簡單，但是做起來很難。原因是人多半是自戀而非自愛。

記得小時候家裡兄弟姊妹很多，我一共有六個姊妹，一個哥哥，我排行老七。家裡人口多，在鄉下，父親忙於工作，母親必須幫助父親的事業，也必須照顧家庭，煮飯洗衣，打理八個孩子，非常辛苦。人多事多，不可能一個個孩子都能照顧到令每一個孩子滿意。我在學校是班長，經常是大家目光的焦點，回到家也會幫忙父親作一些電機或油漆的工作；而老七，男孩裡的老二，讓我多少有老二情節。當逢年過節，全家吃湯圓，媽媽煮一大鍋鹹湯圓，只有我要吃甜湯圓，媽媽得特地為我煮甜湯圓。家裡有時候吃麵，母親放一大鍋青菜、蛋花等配料，但我就是不吃鹹麵條，一定要吃甜麵條，媽媽也特地為我煮甜麵條。過節全家吃糯米糕，媽媽會做加了各種香噴噴配料的鹹米糕，我就是要吃單一口味黑糖做的甜糯米糕。我一定認為我就是喜歡吃甜食，長大後，我才覺得其實我是在爭寵；我是要母親把我擺在最特殊的第一位。小時候哥哥總是比我乖，做的事比我多，我總是認為媽媽比較寵他，其實也應該，但是她沒有。她為我準備甜食，從來沒有抱怨或表達

這樣做很煩。

但是可憐的母親，即便對我這麼特殊，在我六年級的時候，卻經常性的和她鬧，說她不夠疼我，把我養得那麼瘦！這聽起來是一個十二歲的孩子應該對母親講的話麼？說起來，我真的是很不孝！

直到我當完兵回到家裡，哥哥結婚不住家裡，我與父母同住，賺錢照顧他們，我覺得很好。那種好，除了表達孝心，或許也有一種獨佔母親之後的舒坦吧！

如果認為童年這種爭取寵愛的心情，不過是一個孩子不成熟的成長記憶罷了，它已經是往事，而往事似乎已經遠離，不必在意，那可就有差了。其實往事從未離開過我們的心靈；是解釋為業因也好，解釋為一個人性格形塑的過程也好，爭寵，儘管長大後被巧妙的掩飾包裝，或給予委婉的合理化，它始終會跟著一個人，直到生命的盡頭，或是它能幸運的突然醒悟，離開自戀式的爭寵，而走向更積極健康的自愛與愛人之路。

心理學家解釋自戀是因為小時候自認為被愛的不夠，所以他們用幻想來填補這個空缺。他會以一種非現實的方式，愛自己，轉移自己「被愛」的不足部份。這種愛，久而久之轉化成自戀。

自戀的人常常不能察覺自己性格的缺點，他無法客觀的看自己，他在自認完美的人格中，其實是壓抑自我內心真正的焦慮與哀傷。這焦慮與哀傷是他自認被愛的不夠，或者始終覺得自己不夠好，以致於總是希望從他人的愛中，獲得對自己的肯定。

而當他不斷經歷別人給予的肯定畢竟無法真正滿足他的期望時，儘管在許多情況下，他已經得到那麼多，但是他的欲求超過別人所能給予，因此他那深深的挫折會轉向美化自我。認為自己才是唯一的最好的標準。他不再需要別人的觀點與肯定，除非那個觀點與行為符合他的期望。除非那個人全心的，唯一的愛著他。這種自戀性通常對別人的情感是麻木的，那是因為他對自我的感覺也是建立在不自覺的基礎上。不能真正感受自己的人，也無法真正感受別人。

自戀的人如果是領導者就會要求別人以他的模式來做事，要以他能接受的方式來愛他，他們通常都是愛的失敗者，因為自戀者始終是依賴者。而自愛的人卻是較為獨立的人，他們懂得愛別人，他們不是愛的渴求者，而是愛的給予者。

小學時，從一年級到六年級都是由同一位班導師教導，她是一位非常盡責與溫和的老師。我從一年級到六年級上

半年都擔任班長，她對我的寵愛與信任是非比尋常的。在那個小小心靈裡，我自認為是老師眼中一個特殊的唯一。在很習慣這種相處的模式之後，四年級那一年，有一天老師沒來上課，代課老師說，她訂婚了。那時候我很震撼！雖然那時候不知道為何震撼而且傷感。後來長大知道，那時候的孩童心靈裡，一直將老師與我的世界視為一個世界，而且我是最重要的。但是她訂婚那一刻，那孩子理解到原來有另一個他無法觸及的世界，而且在那個世界裡他不是老師唯一的最愛。之後的幾年我變得比較容易憂鬱，很難想像一個五年級的孩子會經常鬱鬱寡歡，到了六年級，我變得開始叛她。顯然我追求的那一種霸佔，那種絕對的寵愛，在幼小的心靈裡竟如此深深的盤據著。

長大後，這種霸佔並沒有離開。在進入慈濟的第一年，我到了美國加入美國慈濟。一開始非常熱心快樂，但是年輕氣盛的我，開始與某一些重要幹部有了衝突。在一次非常關鍵的衝突中，我選擇逐漸淡出為美國分會所負責的種種工作。那時我在負氣，不只是對哪一位幹部負氣，還對團體負氣。那時候會想，那位幹部對我這樣，上人會怎麼處理，那位幹部對我這樣，為什麼上人還那麼重用他。這種挫折與爭寵的心，讓我不

只與美國慈濟分會漸行漸遠，也和整個慈濟，甚至與上人，日益疏離。回到台灣之後，上人希望我回慈濟，而王副總也和我談回慈濟任職，但是當時我沒有把握因緣。我還在負氣，這一蹉跎就是七年。這七年在傳播界，經歷許多榮耀，也經歷無數的迷惘，當然也犯了許多的錯，造了許多的業。這多半都是因為自戀、或某一種爭寵的心，所付出的結果。而當時與我不投緣的那位幹部，因為不斷地精進，已經成為大家尊敬的菩薩，而十多年後更成為指導我良多的大善知識。心念轉因緣，一個離心，一個進德，結果立判。

常常在慈濟世界裡聽很多人說，他很愛上人；但是另一方面，上人也被大家愛得很辛苦。為什麼辛苦，因為很多人都想當上人最寵愛的那個人。為什麼上人對他特別，為什麼那樣的人，上人還那麼重用他等等的思惟，常常困擾一些很努力於事項的成就，被稱為精進的慈濟人。上人這樣的覺者，他愛每一個人，他不放棄每一個人，越迷惘的，越讓他操心，越需要他的教導。但是凡夫弟子總是無止盡的企求上人的愛與讚賞。我們都似乎忘了，愛上人，是要學習上人，是要學習他如何愛人，如何做一個獨立自覺的覺者，而不是一直依賴他的讚賞與寵愛。眾生皆有佛性，當我們陷入爭寵，我們就陷入自戀，然後自

憐。自憐與自戀是孿生兄弟，表面是愛憐自己，實則放棄自我的豐沛能量。自戀自憐之際，我們是在拋棄我們自己的心中本自具足的愛人的能力。這種爭寵正是不自愛的表現。不愛自己，不看重自己，才會一直需要別人來愛我們、別人來看重我們。這是自戀，不是自愛。

作為一位慈濟人，自戀的心是危險的，他會不斷的企求別人，特別是上人的讚賞與所謂的關愛，而如果當凡夫覺得上人的肯定不夠多時，或在事項上不夠重用自己時，通常就是凡夫萌生退轉之心的危機！上人的愛是表現在對弟子的要求而非讚美與寵愛。上人允諾我們的是慧命的追尋與增長，這慧命的增長不是以事項的成就為終點，這慧命是從無所求愛人之心出發，以體驗生命的本質本不缺乏。

為什麼要甘願做，歡喜受？因為修行這條菩薩道是自己要走的，不是因為別人，不是做給上人看，而是因為信奉上人的真實生命之道，而心甘情願的，為自我的慧命努力下去。這期間，歡喜的關鍵，就是愛人。懂得愛人的人，才是自愛的人，也才是生命真正的富足的勇者。

