

嫉妒，是心靈的癌症

本文節自施以諾著《品格，是一把鑰匙》
2015.11 主流出版 P53—P56

有位 X 先生原本是大學講師，但可惜因為碰到某些瓶頸，怎麼升等也升不上去；而他的學生輩中，有些甚至已回大學教書並陸續升了幾等，這讓他大感不堪。後來，在大學裡的升等學術壓力之下，他不得不辭去大學講師的職務，轉去業界任職。

之後 X 先生在業界表現得不錯，上帝給了他另外一片天！然而，他只要一想起那些當年比他順利的後輩們，就會耿耿於懷，甚至只要有機會讓他評述那些後輩的表現時，他總屢屢刻薄、挑剔以對。而這樣的對比看在許多旁人眼裡，都可以猜到他的心境與失落。其實故事中的這位 X 先生，上天也並未薄待他，他如果換種心態看待自己、看待後輩，心境會大不相同。

上述只是個虛擬故事，但在現實生活中類似的例子不勝枚舉。這讓我想起以色列歷史上著名的掃羅王，掃羅是以色列歷史上的第一任君王，史料文獻中形容他外形高大挺拔，有爭戰能力，且在當時的中東政治舞台上貴為一方之霸，說穿了，若用今天偶像劇的標準來看，掃羅王這個人就是「高、富、帥」！所有偶像劇男主角的優質條件，他當時全包了！但當他在某次戰役結束後，見到自己當時的臣僕大衛遠比自己更受到婦女同胞們的歡迎時，心中的「嫉妒」油然而生，且越發加劇，之後甚至做出了許多卑劣、猥瑣的行徑，讓他留在後世的形象大為扣分。各位想想，從夢幻的「高、富、帥」到「形象卑劣、猥瑣」，前後落差何等之大。嫉妒，對一個人身心靈健全乃至外在形象的殺傷力何其大矣！

《聖經》上有句名諺：「嫉妒是骨中的朽爛。」(箴言十四章 30 節)，有的版本將之翻譯為「嫉妒是骨中的毒癌」，我覺得後者的翻譯對現代人或許更有警惕性！可不是嗎？嫉妒就像心靈的癌細胞，一點一滴的啃蝕了我們的快樂、啃蝕了我們的客觀、啃蝕了我們的格局。

人難免都會有嫉妒的情緒，在生活中，許多人不甘見到前任情人過得比自己好，不喜看到同事比自己更有發展，不樂見後輩所提出的見解比自己更獲得眾人的青睞。而也因著上述這些負面情結，我們往往會對那些人一再做出令自己也感到意外的失態、失格之舉。去嫉妒一個人，不但辛苦，而且痛苦！

人要如何才能夠做到完全不嫉妒？談這個主題恐怕太矯情，因為我們都不是聖人，很難完全沒有這樣的負面情緒，難免或多或少都會對某些人由羨慕而生出小小的嫉妒。《聖經》有句情緒管理的哲理說「不可含怒到日落」，意即我們也許做不到完全不生氣(以弗所書四章 26 節)，意即我們也許做不到完全不生氣，但至少不要讓怒氣在心中存留太久，以免影響身心。好不好，我們也同樣的提醒自己「不可『嫉妒』到日落」！提醒並操練自己，不要讓嫉妒的情緒留在心中太久，以免它逐漸變質、變大，啃蝕了我們的幸福。嫉妒，是心靈的癌症！面對心靈的癌細胞，我們雖無需過懼，但需謹慎自省。

「不可『嫉妒』到日落」！願我們都能有這樣的自覺與智慧。