

# 見仁見智

不同人對同一件事可以有很不一樣的看法：

「這位老師很謙卑，不斷進修。」

「他對自己的信心不足，所以不斷要往外尋求知識。」

「他很清楚自己的需要。」

「他要求太多，太麻煩。」

「他的毅力真的讓人敬佩。」

「他太執着。」

從小到大，自己都很在乎他人的感受、希望能為身邊的人帶來快樂。每一件事都希望滿足他人的要

求；會努力取悅爸爸、取悅老師、取悅朋友等。在讀書的時候，這個方法蠻行得通，任何事只需要努力，就可以得到他人對我的讚美及認同。但是，當人長大、開始接觸社會、與人共事後，發現這個「努力取悅而得到贊同」的方法，就好像沒有那麼管用。有時無論怎樣做，不足的地方、不喜歡自己的人，還是一直存在……

修佛法幾年，才開始發現，在努力取悅他人這行為的背後，是來自一個深層的自我批判與自卑感作祟；若能得到他人的贊同，就代表我是被認可的、我是 OK 的、我夠好的。矛盾的是，收到正面的回饋時，心中的自卑感頓然變成自傲，但因為覺得自傲並不是一個好的特質，所以又會因此而怪責自己，繼而又開始另一輪的自卑感、挫折感、被贊同、自傲、自我批判的惡性循環中。

慢慢發現，每人的家庭文化背景、生命體驗、性格、取向都不同，

因此每個人亦會有着一個獨特的世界觀，而沒有世界觀是完全一樣的。亦因如此，在這世上生存的每一刻，都會面對不同人對自己的不同觀點，而我是沒有能力去調校他人的世界觀。

若果取悅他人並不實際的話，那我可以選擇放過自己，不再透過他人的贊同來定義自己的存在價值。

以前自己很介意他人對自己的評價，也發現有很多朋友跟我一樣，因為怕他人的意見而不敢跟着自己的想法而行。「難道你覺得這一刻沒有

有人在背後談論你？」以前有一個朋友這樣反問我。真的，世界那麼大，我可以肯定這刻有人喜歡自己、也有人不喜歡自己。既然

做什麼都會有人喜歡，也有人喜歡，倒不如就專心做好自己，起碼我會喜歡我自己。需要時作反思，反思完就 move on 吧！

禪修培養我們對當下的覺知，讓我們清楚每一刻的選擇，知道每一刻的身口意背後的原因，知道每一刻盡了當刻能力範圍的努力，人就釋懷了。若果選擇錯了，沒關係，可以再選擇過，只需要從錯誤中學習就可以了。

每一個人做每一件事，背後都有着不同的意思、不同的原因，無論做到或是做不到，我們可以超越自卑感、優越感，以及同等感。

一切由心造、一切見仁見智。☺

放過自己，  
不再透過他人的  
贊同來定義自己  
的存在價值。