PRIFYSGOL CYMRU
Y Drindod Dewi Sant
UNIVERSITY OF WALES
Trinity Saint David

Undergraduate assignment feedback form

(to be completed by marker)

Student Name: Siyu Liu	
Module Code: SICH5001 Module title: Traditional Chinese Morality and Ethics in Education II 德行（二）	Student number: 1804594
For completion by marker: Comments:	
Marker's signature:	Date:
Provisional mark: **NB.** All marks are provisional until confirmed by the final examination board.	

從「常行妒忌」略述男女戀愛中嫉妒之害

一、前言

男女之情，人之大欲。然而自古以來，在男女關係中，因嫉妒而引起的衝突慘劇就有不少。嫉妒者不僅自身陷入痛苦之中，甚至有人將對方殺害，有人將對方所愛之人殺害。莎士比亞曾說：「嫉妒是綠眼妖魔,誰作了它的俘虜,誰就要受到愚弄。」[1]《太上感應篇》中的惡事便有“常行妒忌”[2]，嫉妒他人不僅是損人不利己之事，還要背負極重的因果報應。但嫉妒又是一個常見的負面情緒狀態，為什麼會出現這種情緒狀態？如何去減少、處理這種情緒的發生？本文希望淺析產生嫉妒的原因，再通過研究《太上感應篇》中部分事例了解其因果，結合當今情況提出方法，望能幫助大眾建立惺惺相惜、自愛自重的和諧兩性關係。

二、嫉妒之義涵

（一）原因

《太上感應篇彙編》中云：「妒忌者男女俱有。」[3]這說明無論是男女，都會有嫉妒的心理。根據奧地利心理學家弗洛伊德研究，他將嫉妒分為三種：正常嫉妒，投射嫉妒，妄想嫉妒。他認為嫉妒源於意識中的童年創傷事件，即男孩或女孩喜歡母親或父親，卻又沒法戰勝對手，讓兒童的體驗到悲傷、失望，所以成了童年創傷，在長大後的戀愛關係中，只要有相似經歷就會產生嫉妒。[4]後又有言論，親密關係具有的排他性決定了沒有嫉妒就沒有愛[5]。但所謂排他性其實就是佔有慾，何以見得沒有嫉妒就沒有愛？所謂愛為何？《康熙字典》云：「愛，

---

[1] 余仁雙 等：《嫉妒心理學》，（北京:華齡出版社，1996 年），頁 87。
[2] （清）佚名：《太上感應篇彙編》（台南：和裕出版社，2013 年），頁
[3] （清）佚名：《太上感應篇彙編》，頁
[4] 王亞峰：〈大學生愛情嫉妒和親密關係滿意度的研究：自我概念的仲介作用〉，（天津：天津師範大學心理與行為研究院碩士論文，2017 年），頁 2。
[5] 王亞峰：〈大學生愛情嫉妒和親密關係滿意度的研究：自我概念的仲介作用〉，頁 1。

親也，恩也，惠也，憐也，寵也，好樂也，吝惜也，慕也，隱也。」[6]愛的義涵中並沒有憎、妒、佔、慾的解釋，所以並不是沒有嫉妒就沒有愛。恰恰相反，在親密關係中，雙方都不應該打著愛的名號實施自私自利去霸佔對方。同時，父母與孩子之間原本是父子有親的親愛之情，又怎會產生因得不到而痛苦的亂象？從根本來說，嫉妒源於內心對自我的重視，也就是我執。從我執衍生至對我所喜好的人事物甚至思想都是佔有心理，所以當被他人佔有，那麼就會產生嫉妒這種心理。例如，在親密關係中，一方被另一名異性吸引，那麼另一方就會對那名異性產生嫉妒，這是因為自己喜愛的人的心被他人佔據了，這種現象也被現代人稱為「吃醋」。同理可得，其他方面的「嫉妒」，都是源於自己得不到喜愛的物或名利地位而產生對他人的這種心理。同時，由自我衍生出了自傲，因認為自己各方面都十分優秀，產生我喜歡的人事物就應該歸於我的傲慢想法，一旦發現有比自己優秀的便會產生嫉妒心理，實則也是無言的自卑。而在《現代心理學全書》中給出嫉妒的定義是：嫉妒是一種比較複雜的心理，它包括有焦慮、恐懼、悲哀、猜疑、羞恥、消沉、敵意、怨恨、報復等一系列不愉快的情緒。[7]根據此定義可見，「嫉妒」一詞還佔據佛家所講的「貪嗔癡慢疑」五毒。此五毒會將人本來的善都遮蔽，那麼在兩性關係中，原本應有的和諧幸福也就會因此喪失。

（二）結果

嫉妒的後果非常多，在〈嫉妒心理产生的原因、危害及调适〉一文中，作者湯舜清晰地列舉了四點嫉妒心理帶來的危害：其一容易對人事物都產生偏見，無法正確判斷事情真相；其二會因妒忌心理的壓抑而衝動報復，最終葬送自己的才能；其三會影響正常的人際關係發展，因為心胸狹小無法學習別人身上的良善，反而會讓他人都遠離自己；其四嫉妒心會影響身體健康，導致內分泌失調甚至多種身體疾病的發生。[8]不僅如此，《太上感應篇彙編》中說了男女對不同人事物方面的嫉妒，但無論哪方面，導致的罪業都非常嚴重。嫉妒者在活著的時候會被

---

[6]〔清〕張玉書、陳廷敬等：《康熙字典》

[7] 李娜：〈成人依戀、嫉妒和情緒調節的關係研究〉，（甘肅：西北師範大學基礎心理學碩士論文，2012 年），頁 13。

[8] 湯舜：〈嫉妒心理產生的原因、危害及調適〉，《科技資訊》，2012 年第 18 期，頁 249-250。

人人咬牙切齒的痛恨，死後會永遠墮入地獄、餓鬼和畜生這三惡道中。

《史記》中，唯一一位與三皇五帝一同記載在本紀的女性，便是漢高祖劉邦的皇后呂雉。她是秦始皇統一中國後第一個臨朝稱制的女性，她尊崇黃老之學，實行與民休息的政策，支持漢惠帝廢除挾書律，鼓勵民間藏書、獻書，恢復舊典。實行無為而治，為文景之治打下了堅實的基礎。司馬遷對其評價為「政不出房戶，天下晏然；刑罰罕用，罪人是希；民務稼穡，衣食滋殖」[9]。正是這麼高評價的一位女性，卻也因嫉妒迷失了雙眼。劉邦極其寵愛戚夫人及其兒子如意，在劉邦去世後，她殘忍地將戚夫人砍斷手腳，薰聾雙耳，挖掉雙目，又毒啞了她，拋入茅廁之中，稱之為「人彘」，同時還毒害了如意。但在呂后晚年一次巡遊路途中，被一只狗竄到腋下，而後又消失了，占卜說那是如意在作祟，呂后不久後就病逝了。《太上感應篇彙編》中也記載了西晉著名奸臣賈充因夫人善妒導致絕後的故事，其婦善妒，一次賈充去撫摸在乳母懷裡的兒子，結果被其夫人誤會直接鞭殺了乳母，兒子因為思念乳母過度就死了。後評價說賈充誤國巨奸，絕嗣本來就是天道，但是召感了這樣一位妒婦其實也是惡報之巧端。所以作為男子也要常常積德行善，不是僅僅去責備女性。

三、解決方法

（一）自知自愛

嫉妒是因為內心對自己能力不足他人的自卑，同時有研究認為，當一個人對於關係的選擇機會減少時，便會更加依賴當前的關係，並表現出更高的嫉妒水準，這便是依賴理論。故在兩性關係中，每個人都不可缺少自愛自重、自信自立。顏淵曾說：「知者自知，仁者自愛。」[10]《道德經》云：「聖人自知而不自見，自愛而不自貴。」[11]意思是聖人都有自知之明但是不會去表現，能夠愛自己但不是自傲。自知即是《大學》中講到的「明明德」，能夠明了自性，知道人性本善，

---

[9] 〔西漢〕司馬遷，馬持盈註：《史記今註》（臺灣：商務印書館，1999 年），頁

[10] 〔戰國〕荀子：《荀子·子道》，「中國哲學書電子化計劃」網站：https://ctext.org/xunzi/zi-dao/zhs?searchu=%E4%BB%81%E8%80%85%E8%87%AA%E6%84%9B&searchmode=showall#result ，2022 年 6 月 10 日瀏覽。

[11] 〔春秋〕老子：《道德經》（）

清楚瞭解自身能力和優缺點，不會因優點而驕傲，因為「如有周公之才之美，使驕且吝，其餘不足觀也已。」[12]也不會因為缺點而難過自卑，因為人性本善，這些缺點是有能力去改正的。既然自知便不會自卑，每個人都有優缺點，所以無須嫉妒他人。而兩性關係中也需明白不可過分強求因緣，所謂因緣和合，皆非人所能言說，只需明白命有時終須有，命裡無時莫強求。而自愛便是珍愛自己的身心，不產生消極情緒破壞身體，同時也不讓消極情緒影響自心的清淨。

（二）胸懷志向

古時常說結婚嫁娶，需要門當戶對。其實正確的門當戶對不僅僅是外在的物質條件、家庭背景相似，更重要是指雙方都擁有相同且正確的人生價值觀。那麼不同的人生價值觀會塑造不同的志向，所以當雙方價值觀相同便能夠為相同正向的志向一同奮鬥，這樣雙方都可以把心胸打開，而不是整日陷入在糾結、嫉妒、懷疑這些負面情緒中。同時也不要有把對方佔為己有的心理，每個人都是個體，若是想著霸佔對方，那麼得失心就會非常重，自己便容易患得患失、疑神疑鬼、心神不寧，最後可能導致雙方都心生怨恨。人容易因情愛迷失了判斷和冷靜，所以時刻能夠提起正念和志向，一起努力進步，更有助於雙方減少嫉妒等負面情緒，成為可持續地長遠性發展。

（三）尊重理解

最後，除了對自己的了解，同時也要去將心比心地感受對方的心境。因為男女生理結構、心理特征都是不一樣的，所以雙方的溝通就顯得尤為重要。多數情況中所產生的衝突，甚至最終釀下無法挽回的結果，正是因為在發生一些不愉快時，心中產生的負面情緒卻沒有及時疏通和溝通。同時雙方應該互敬互愛，尤其對於越親近的人越應該尊重，夫妻之間常有「相敬如賓」一說，便是指即便是夫妻這樣親密的關係，也要如對待賓客一般恭敬。在親密關係中，人們的言語、行為都容易失了分寸，所以只有心存恭敬和尊重，才能夠維繫好雙方之間的關係。而雙方的思想總是會有不同的，所以對待另一方不可有控制、要求的念頭，不然

[12] 〔宋〕朱熹：《四書章句集注》（北京：中華書局出版社，2016 年），頁

在溝通的時候就會容易產生強壓對方的言語，這樣可能又會引發另一個衝突。當真正懂得了恭敬和尊重，便能夠去理解對方，與之溝通時也能夠更虔誠和柔軟。

四、結語

綜上所述，嫉妒是常見且正常的負面心理，最根本的原因是私心過重，對自我太過執著與重視，從而出現佔有卻得不到、自傲卻又自卑的種種衍生負面心理。嫉妒心理不僅會對現前人事處理、人際關係、身心健康都造成影響，還會種下種種惡因，感召相似的人。因為人與人之間的相遇都不是偶然，《太上感應篇》說：「禍福無門，惟人自召。」[13]作為自己，更重要的是能夠不斷積福修善，種下善因才能夠獲得善果，結識良緣。現代的自由戀愛是很多夫妻緣分的開始，若是在戀愛中就能夠處理好兩性關係，那麼便是為將來的夫婦關係打下良好的基礎。所以就需要更冷靜、長遠地去處理這些負面情緒，個人都需先自愛自重，再尋找有著相同且正確的人生價值觀的另一半，共同樹立長遠的志向，相互尊敬珍惜對方，在出現問題時及時溝通與理解對方想法，相信在不斷地共同改善進步中，最終能夠建立和諧幸福的兩性關係。

[13] （清）佚名：《太上感應篇彙編》，頁

參考文獻

一、古籍專書

〔春秋〕老子：《道德經》，

〔宋〕朱熹：《四書章句集注》，北京：中華書局出版社，2016 年。

〔清〕佚名：《太上感應篇彙編》，台南：和裕出版社，2013 年。

二、字詞典

〔清〕張玉書、陳廷敬等：《康熙字典》

三、現代專書

余仁雙 等：《嫉妒心理學》，北京:華齡出版社，1996 年，頁 87。

〔西漢〕司馬遷，馬持盈註：《史記今註》，臺灣：商務印書館，1999 年。

四、學術論文

王亞峰:《大學生愛情嫉妒和親密關係滿意度的研究:自我概念的仲介作用》，天津：天津師範大學心理與行為研究院碩士論文，2017 年。

李娜：《成人依戀、嫉妒和情緒調節的關係研究》，甘肅：西北師範大學基礎心理學碩士論文，2012 年。

五、期刊論文

湯舜：〈嫉妒心理產生的原因、危害及調適〉，《科技資訊》，2012 年第 18 期。

六、網路資料

〔戰國〕荀子：《荀子·子道》，「中國哲學書電子化計劃」網站：

https://ctext.org/xunzi/zi-dao/zhs?searchu=%E4%BB%81%E8%80%85%E8%87%AA%E6

%84%9B&searchmode=showall#result ， 2022 年 6 月 10 日瀏覽。