gustav / September 23, 2009 09:29AM
煩惱只是投影
[Source: http://www.ananedu.com/article/003/026.htm]
[sic. 原文照引，但可作為討論題材]

煩惱只是投影

你的煩惱是因為其它某個人，他的煩惱是因為你，周圍的每樣東西都是你創造出來的，都是你投射的，然後你變得害怕、驚嚇，而且努力去防衛，然後就產生痛苦、挫折、衝突、沮喪和抗爭。整個事情都是愚蠢的，而它將會保持這樣，除非你改變你的態度。一定要在你裡面找到原因。–奧修在一次聚會中，我認識一位「青春永駐」的朋友。

剛看到她的樣子，我猜想她不過是個大學生，但聽她用行動電話處理事情時語調老練精確，我忍不住把她的年齡多猜了幾歲（不然，一定是從小在困苦的環境中磨出的少年老成），答案揭曉了；她年過三十五，自己擁有兩家業務蒸蒸日上的公司，是一個日理萬機的總經理。光滑的臉龐，樸實的穿著、開朗的微笑和溫柔的語調，只要不談公事，她看來頂多像剛出社會的新鮮人。

有人問她：「如何青春永駐，喝歐雷嗎？」
問的人大約只有二十歲，在她的腦袋瓜裡，三十五「should be」很老很老了。

「我不知道.....大概是因為我.....沒有煩惱吧！」

「沒有煩惱？」在我聽來，對一個每天要處理這麼多事的人來說，簡直是個天方夜譚。當下我以為她是那種「心裡波濤洶湧，表面故作輕鬆」的那種人。

「從前『年輕』的時候，常常為雞毛蒜皮的事煩惱得不得了，連男朋友對我說：喂！你怎麼長了顆青春痘，我都會煩惱得睡不著覺，心想：他講這句話的意思是不是他不愛我了？」她笑著說：「直到.....我大哥去世。」我們安靜下來。

「我大哥從小就是個有為的青年，二十多歲就開始創業，他車禍去世前幾天，正為公司少了一筆十萬元的帳煩惱，我大哥一向不愛看帳本，那個月他忽然把會計帳本拿出來瞧，管會計的人是他的合夥人，因為這一筆帳去路不明，他開始懷疑兩個人多年來的合作是否都有被吃帳的問題。我嫂嫂說，他開始睡不著覺，睡不著就開始喝酒，喝酒後就變得煩躁，越煩躁越喝酒，有天晚上應酬後開車回家，發生了車禍，他就走了...他走了之後，我嫂嫂處理他的後事時發現，他的合夥人只不過這個公司的十萬元挪到那個公司用，不久又挪回來了。沒想到我哥為了這筆小錢，煩了那麼久.....」

開口問，怕傷害了信任；不開口問，又製造了幢幢疑雲。有時我們的頭腦像個碎紙機，一張紙絞了進去，變成佔據空間更龐大的紙屑。她說：「我學到了這一件事，不要創造煩惱，不要自找麻煩，就以最單純的態度去應付事情本來的樣子。這也許是我不太會長皺紋的原因吧！」

她總是開開心心，不只是人家願意和她相處，做生意時也會覺得和她合作很愉快。所以，生意愈做愈好。

每個人的周遭一定有看起來像「煩惱製造機」的人，他們總在為不可能發生的事、不足掛齒的小事、煩死也沒用的事、事不關己的事煩惱，在日積月累的煩惱中，對別人一個無意的眼神、一句無心的話，都有了疑心病，彷彿在努力的防衛病毒入侵，也防衛了快樂的可能。

別人怎麼想我們、沮喪怎麼包圍我們，其實都是我們投射出來的，都是「魔由心中生」。除非你改變你的態度，一定要在你裡面找到原因。

煩惱只是投影。這是個很簡單的道理，但真正發覺的人卻不多。上天為什麼給我們思想？我想祂的用意應是希望我們創造快樂。只是絕大部份的人都拿來自尋煩惱～～

不曉得你有沒有注意到，每當心情壞的時候，看著鏡子裡的自己，會覺得自己是世上最醜的人～～而當心情愉快時，不管怎麼對著鏡子瞧，都會覺得自己好好看～～其實，反正時間一分一秒在走，難過也是一天，快樂也是一天。你的今天要怎麼過，你就能讓它怎麼過～～那怕是有人來到你面前臭罵你，只要你不當一回事，那也就會沒那回事了～～～

真的，快樂很簡單！！