

專題研究

你要成為網路噴子的祭品嗎？

臺灣高等法院法官 沈君玲

◆ 目次 ◆

- 一、隨外境起舞
- 二、對治自己內心的反應
- 三、學習生命的功課

「噴子」，是指出現在網路上，常常用惡毒的語言激怒他人，挑起爭端，使用帶有極強侮辱性的言語，以達到用語言屠殺的行為，從心底瓦解對方的心理素質，從而讓對方產生憤怒，丟臉，壓迫的情緒。這些人的行為往往比較卑鄙，有時也會群起而攻之，使受害者尊嚴喪失。尤其，他們舉著言論自由的旗子為自己的違背道德、違反法律的惡劣行徑作辯護，甚至用這些理由來綁架法律。這樣的情形，產生二個現象：1、逆向淘汰。一個噴一個不噴，噴的人很爽，不噴的人很不爽，用腳投票，選擇離開。因此剩下的都是噴子，而且越來越多。2、利用網路虛擬名稱的掩護作用，在現實中龜縮裝孫子，然後到網路上發洩大放厥詞。網路承擔了某種出氣筒的角色，魚龍混雜，各色人等，聚集於此。

網路的世界，已與現實世界接軌，成為人們生活的一隅。人們的資訊取得已從平面的書籍、報紙、電視媒體，轉向更容易接近取得的互聯網路，同時，由於網路媒體接近取得之便利，人人都能很容易地取得發聲權，相對地，也使每個人能夠更輕易地躍上舞台成為焦點，原先默默無聞時所擁有的隱私自由空間，頓時被放大到大眾的眼前檢視，瞬間失去了隨心所欲的自由，成為動輒得咎的男女主角，此時心理狀態的調適，就成了新興的課題。

身為司法人員，屬於自願性地參與公眾事務，自然無可避免成為公眾關注的焦點。由於係因自己選擇參與公眾事務，從事公眾事務的過程成為公眾監督的標的，自身的隱私權被限縮，司法人員本應預期會招致不同意見者之批評或嘲諷，如何面對非理性的網路言論攻擊，成為網路噴子攻擊的對象時，應如何因應，成為司法人員



下一門必修的功課。曾有一位資深檢察官對於媒體不實報導他辦案的過程，非常的介意，網路上因不實報導而有許多噴子出聲撻伐，為了維護名譽，一直猶豫不決要不要透過同一個媒體管道提出聲明，澄清事實。我以自己過來人的身分分享了我的經驗。曾經在十餘年前因為某個案件成為各大報紙頭條焦點，報導中引用不同意我意見的人士的說詞，整個論述內容站在與我的裁決相反之立場，當天下午媒體記者大辣辣地持著麥克風衝進我的辦公室，問我對於此事有什麼回應，當時的我，只有一個說法，就是，我所有的意見都表達在我的裁判裏了，並沒有多餘的澄清。翌日，媒體竟出現了三六零度反轉的報導方向，稱讚我的裁判維護了人民的人權，後續的雜誌報導中並有一小段文字稱讚了當年不到三十歲的我有著如此沈著的穩定。是的，如果你曾用心，事實不爭自明，如果你確實疏漏了，感謝大家的關心與指教，虛心自我檢討改進。當你成為網路言論攻擊的焦點，最重要的是，你如何看待這個事件。

一、隨外境起舞

你的心智模式決定了你如何看待這個世界，當你眼睛的焦點集中在負面的事物上，例如：別人的攻擊、批判、否定，你所看到的世界就被負能量所包圍，人性上的反應，自然就是想要對外做出澄清、說明，甚至是反擊。你的心被外境所困，無法獲得內心的平靜，跟隨著外界的聲音起伏，無意識地追求外在世界的價值評斷，將惶惶不得終日。於是，你成為了網路不理性噴子的祭品，將自己送上舞台，淋漓盡致地隨之起舞、搏命演出。

或許你的頭腦可以算計出如何做才能維護自己的名聲，如何反擊才能堵住悠悠眾口，澄清事實的真相，只是，外面的世界沒有別人，都是自己心境的反射，我們的世界，由我們決定要看見什麼而定義。我們可以選擇看到負面的，也可以選擇看到值得學習的。可以選擇看到失去的、被誤解的，也能選擇看到因而得到的啟發。每個事件都有不同的立場來映照出事實的說法，而種種的說法，在每個不同的角度，都能從那個觀點看到不同的視野，沒有絕對的誰對誰錯，重點在於，你想要從這個事件當中，得到什麼？

二、對治自己內心的反應

如果有意識地觀照到頭腦這樣的流程，當可將頭腦的焦點捨外境轉向內求，放下對外境的對應，只專注在面對這樣的事件時，自己內心的反應。將焦點轉向對治自己內心的反應，關注於如何照料自己的情緒、呵護自己受委屈的心、憤怒的心、受傷的心，給自己支持與滋養，秀秀自己的感受，花精力去修復還原心靈的平靜，不去為難自己。這是初步給自己一個「覺」，從「外求」轉向「內修」。在事件來臨時，先決定觀照自己的感受，好好的愛自己，看到：喔！我有受傷的感覺，喔！我有不被理解的不平。為了不讓自己委屈，我們要做到的，不是對外作出反應，而是先照顧自己的心，看看自己怎麼了，被怎麼了？這個事件挑起了自己什麼樣的感受，自我尋找一下頭腦的途徑，為什麼我會有這樣的情緒呢？而這樣的感受，是自己原本就存在的，還是別人給的呢？是從小遇到類似的狀況都會起同樣感受的心靈舊有創傷，還是別人強加的呢？

你的感受，只有你自己能賦予，誰也無法給你快樂，除非你願意快樂，同樣的，誰也無法給你憤怒，除非你選擇體驗憤怒。無意識地跟隨外境起舞，公然成為祭品在台上配合演出獻祭，成為公眾眼中的一齣戲，別人茶餘飯後的娛興節目，是的，你可以這樣做來為社會提出貢獻，卻無視自己深受傷害的心靈，並未獲得撫慰。或者，就靜下心來，好好的呵護自己，看看事件如何挑起自己的舊創，再次去經驗，那份不被理解的百口莫辯，那份被攻擊的委屈，是如何在生命中一次又一次重覆的發生？相信你一定可以在你以往人生的故事裏，找到相類似的版本，小時候媽媽不分青紅皂白，只是因為弟弟哭了就認為是你欺負他，毫無理由的就責罵你；讀書時老師認為你提出的不同意見與書本上的知識不同，只是為了唱反調，公然挑釁他的權威，讓你莫名其妙的罰站在教室的外面反省…是的，演出的角色不同，主角仍然是你——那個唯一的受害者。是的，再次受挫的心，再次被挑起的感受，就在這個事件中，重覆被看見。也幸好透過這次的事件，你可以憶起自己內心的舊傷，同樣的情境，同樣的情緒，挑起同樣的委屈與憤怒，可以藉由這次的機會，好好撫慰自己的心，對治這樣的情緒反應，找到自己照顧自己的力量，讓內心受害的情節，找到自己當作靠山，而能一次性地獲得完整的療癒：委屈不再沒有被看見，憤怒不再沒有被撫慰，受挫不再沒有被支持，因為，有我在，有我看見，有我撫慰，有我支持。這是經驗這個事件，一個最重要的收穫——找到你的舊創，再次完整的經驗，並在當下從長期以來反覆受害的情節中真正解離，看到自己脫困的方法，自己秀秀自己，找到本身照顧自己內在小孩的力量，獲得療癒。



三、學習生命的功課

為什麼你吸引到這個事件來到你的生命，什麼是事件的起因，而造成這樣的果報，你的學習功課又是什麼？如果能夠更加的開放，把自己的身心都打開，全然接受所有事件的到來，了悟一切遇到的人，一切創造的事，一切經歷的情，都是幫助自己完成這輩子的修行圓滿，沒有好與壞，沒有對與錯，你看清楚了自已經歷的一切痛苦都來自頭腦的判斷分別，這個世界本來就是一個幻象，由你自己定義，那麼，你再也不為一切所困擾。

對自己保持最基本的信任，不要讓任何人隨便定義你。不被理解的情結的破解之道在於，願意為自己的感受負起百分之百的責任，真正看見並承認，沒有人可以鄙視你，除非你先鄙視你自己，沒有人不理解你，除非你先不理解你自己。負面的情緒需要被尊重，才能釋放，正視負面的情緒，試著承受被鄙視的痛苦，看看它能把你怎麼樣，讓自己的羞愧感吞沒你，看你是否會溺斃？如果你為某件事所苦，這說明了你把快樂建立在這個事件之上。試著把快樂建立在自己內心的感觸上，不需要外在條件才能擁有快樂，這才是真正的自由。

來到你面前的人，都是為了配合你的修行功課，選擇演出加害者的角色，你得領受他們的不理解與對立對待，然後，感恩，放下人性中對外境最粗魯的回應，謝謝他們帶來的事件，給你檢視自身的反應，看到自己心智模式反應的流程：有人誤解你→生氣，或是：有人誤解你→受挫、受委屈，或是：有人誤解你→反擊、讓他明白是非對錯。理解究竟是什麼樣的故事版本在你的人生重覆演出，這個功課要教會你什麼？你的心智模式一直在同樣的迴路當中，你走不出來，所以產生同樣的情緒反應：

媽媽誤解我→生氣！

老師誤解我→生氣！

網路不實言論攻擊→生氣！

或是，

媽媽誤解我→受挫、受委屈！

老師誤解我→受挫、受委屈！

網路不實言論攻擊→受挫、受委屈！

或是

媽媽誤解我→反擊、讓他明白是非對錯！

老師誤解我→反擊、讓他明白是非對錯！

網路不實言論攻擊→反擊、讓他明白是非對錯！

或許，這時，剛好可以給你一個檢視另一個選擇的機會，走向不同的心智模式，不同的邏輯版本，用不同的角度看待同樣的事件。同樣是半瓶水，你要選擇看到「只剩下半瓶」還是「幸好還有半瓶」，來決定你的情緒反應。你可以選擇：

媽媽誤解我→這點小事，沒什麼大不了的！

老師誤解我→這點小事，沒什麼大不了的！

網路不實言論攻擊→這點小事，沒什麼大不了的！

你決定了外境不會影響你的情緒。當你能全然掌控你的頭腦思緒，你就能掌握你的情緒反應，從頭腦的舊有心智模式中脫離，從負面情緒中脫離，得到真正的平靜空間。你決定了你看到的世界，沒有執著、痛苦，懂得調控情緒，才能獲得真正的「自在」。

這個世紀最偉大的發現，就是明白，你要改變你的人生，只要轉變你內心的感受。你可以決定讓自己感受到委屈、不平、憤怒，可以決定感受到外境不能左右你的平和情緒，也可以進一步決定感受到感恩一切的發生，讓你重新檢視自己的功課是否已修習圓滿。你可以決定重新設定你頭腦的心智模式，重新設定你自己的反應，感受外在世界的不同。你不是無辜的受害者，所有的決定權，在於你自己，由你自己作決定，選擇你要態度，建構出你要的人生畫面。

面對網路言論攻擊事件，首先要對於內心瞬間發生的情緒確認出來，是委屈？不平或是憤怒？繼而觀察情緒背後的思維，看看自己的心智模式是如何呈現的，找出自己人生經驗重覆的故事，看看這次版本雖然不同，自己的反應是否一致？然後獲得真實的覺知，看出自己頭腦的思維，持續的修練，就能從察到覺察到覺醒，轉變自己的心智模式，決定自己的態度，決定自己的感受，就能決定活出不同的人生。

物來則應，過去不留。

不怕念起，只怕覺遲。

知非即離，當下即是。

自覺覺他，覺行圓滿。

對境練心，以惑為師。¹

不論生活裡發生什麼事情，請不要用任何理由和方式折磨自己，記得，這是你的生命啊！

¹ 引用自「東方心教練」網站www.evaspa.co。