

## 大師對談－認識自我，不怕挫折

對談人：聖嚴法師（法鼓山禪修文教體系創辦人）

嚴長壽總裁（亞都麗緻大飯店總裁）

主持人：柯慧貞（成功大學學務長）

前言：

現代年輕人面對日益競爭的職場環境，

常讓他們感到焦慮與惶恐，對於未來充滿不確定感，

聖嚴法師以自己赴日求學、整個大環境的改變，

向年輕人提出勇於嘗試、不怕挫折的建議，體驗邁向成功必要的過程；

嚴長壽總裁以精采的舉例來說明認清自我的重要性，

沒有從挫折中汲取經驗，才能進一步去圓夢、去服務人群。

柯慧貞（以下稱主）：根據 2004 年所做的有關全國大學生身心調查顯示，約有 5% 的人有嚴重憂鬱的傾向，而中重度憂鬱者也達一成以上。另外，這份調查也提出學生產生憂鬱的成因有三：第一、不喜歡自己，不能接受自己；第二、不喜歡所處的環境以及經歷的事情；第三、對未來覺得沒有希望。

聖嚴法師與嚴長壽總裁對自己人生都可以掌握方向，也清楚自己要做什麼，以你們豐富的人生閱歷，你們會如何建議年輕朋友面對自己的未來，妥善做好自己的生涯規劃？

聖嚴法師（以下稱師）：依我自己的經驗，在年輕時也曾有過憂鬱的日子，特別是在軍中的時期。當時，雖然大家都說要反攻大陸，事實上，我們看不到國家、社會的未來，對於自身前途更是一片茫然，我常憂心到睡不著覺。

後來，我寫信給一位已出家的老師，向他請教，表達出自己看不到希望，他回信說：「你希望什麼呢？」我說：「我希望有出路。」老師便回信說：「只要活下去，出路就在你面前。你只要踏實的過生活，一步一步做現在應該做的，也許現在是白做了，但這一切都是你的學習基礎，只管繼續努力就對了！」老師的一席話讓我的想法從此轉變，我開始踏實地過生活，一步一步來，每走一步都是成果。

當我赴日本留學時，日本與我們斷交，轉而與大陸建交，很多留學生都很惶恐，無心念書與寫論文，他們覺得台灣沒有希望，不知道自己怎麼辦，所以覺得很悲哀、很憂愁，常聚在一起討論，中斷了自己的研究。而我繼續做我的研究，繼續寫我的論文，心想寫多少算多少、寫一天算一天，就像佛教所講的「做一天和尚敲一天鐘」，依然踏踏實實地過日子。結果，我的論文很快完成了，反觀那一些緊張、憂愁的同學們，卻耽誤好多時間，也延遲了論文的完成。

嚴總裁（以下稱嚴）：我看過一本日本作家寫的書，書中他提到「靈魂自由人」的概念，他強調：「你的靈魂是不是自由的？」很多時候我們都被別人的期待、看法所影響，自己的靈魂反而失去自由。這讓我不禁想到現代的青年朋友，都有一個很大的問題，那就是：「我認識自己嗎？」大部分青年人受到挫折時，都會很沮喪，甚至怨天尤人，但很多情況的發生是因為我們根本不認識自己，不是一個靈魂自由的人。

以法律系的學生為例，法律系培養兩種學生，一種是法官，一種是律師，這兩種個性是絕對不一樣的，當法官要堅定不移，有強烈主觀的正義感，不受改變；律師有時代表原告，有時代表被告，隨時在不同狀況為自己的訴訟人找到最有利的證據，如果律師沒有調整好心態，不會做好律師。因此法律系的同學如果只是為了前途而不瞭解自己的個性，適合法官的人卻去當律師，或是相反的狀況，這對自己或是社會而言都不是好事。因為自己所選的與個性不合，無法真正喜愛自己的所選，也因此產生痛苦。

當學生最在意成績不好，可是要知道自己雖有不足，但仍有其他的長處，這樣才能釋然。記得有一次，哈佛大學的校長對畢業生的一場演講中，首先他要恭喜所有成績都獲得 A 的同學，因為他相信其中很多人將來都會當上教授、成為他的同事；接著，他要恭喜成績得到 B 的同學，因為他們將來都會對國家很有貢獻，他們可能會去選舉而變成政治家；最後，他特別要尊敬成績只有 C 的同學，因為將來哈佛的圖書館都要靠他們來捐建，因為他們會去做生意、當企業家。可見，每一位青年都是各有所長、具足潛力，只要青年們真正認識自己，一定可以找到屬於自己的路。

主：聖嚴法師與嚴總裁都提到年輕人首重認識自己，找到自己個性、能力、興趣，重點是要做好現在做的每一件事情。可是現在很多年輕朋友不知如何去發現自我、找回自我！有人不知道自己要做什麼，都是受環境、父母影響，隨波逐流；有人則是一心想當「自由人」，只想「做我要做」的事，所以不接受父母的意見，也不考慮現實條件，這是兩種極端。認識自我很重要，但是認識環境也很重要，別人的看法有時也要考慮，這兩者間對年輕人似乎是矛盾的，該如何取得平衡呢？

師：像我從小就討厭、害怕數學，我就確定不會走這條路；我喜歡音樂，但是樂器我卻玩不來，於是我放棄，這不是我要的。現代年輕人有多方的才華，樣樣都要做，那就麻煩了，因此要認識自己就很困難，要確定自己未來要做那個行業也不是那麼容易。我建議首先要清楚自己能夠掌握的因緣，就是能掌握的機會、資源有多少，哪一部分是能掌握最多的，那就先嘗試；哪一部分我還沒掌握，但我非得追求那個資源，也可以試一試，但經過幾次不成功那就放棄。要瞭解自己，所謂知己知彼，事實上，這需要時間摸索，過程可能充滿困難。

還有外在的環境也很重要，今天人們稱我一聲大師，好像我很成功，但是我認為這是整個大環境的改變，假如台灣社會還是像三十年前那樣子，我的處境和狀況就可能大不相同了。三

十年前當我完成博士學位回台灣後，台灣佛教界沒有我容身之處，即使我到了美國，有段日子也曾流浪街頭。但我清楚自己的優缺點是什麼，我的優點是有恆心，任何狀況下受到挫折我都會忍耐，知道自己最終的目標，即是做對社會有益、對大眾有利的事情。

至於父母的期望、意見，有的人全盤接受，有的卻不接受；其實，不只年輕人，從前我的師父叫我做什麼，我也不一定會接受，但我很感恩我的師父，因為他會提醒我要做什麼、不能做什麼，給我方向讓我思考。大人的意見對年輕人還是有用的，雖然不是要照單全收，但仍值得年輕人參考。

嚴：年輕人常常覺得只要我喜歡有什麼不可以，所以便和父母唱反調，但這麼做真能夠安心、自由嗎？當我們不安心時，得到的只是表面上的自由，而非真正的靈魂自由。除此之外，我們都會在有問題時依賴別人，渴望別人的主動伸出援手，其實，每個人都要具有「自療」的能力，宗教就扮演一個很重要的角色，讓我們懂得放下，學會世間的無常，讓人瞭解在某種情況下，一分耕耘不一定會有一分收穫，當我知道無常，在面對自己生命會比較坦然。

記得在我十八歲高中考大學時，我在桌子前寫了三句話：「抱最大得希望，為最多的努力，做最壞的打算」，當最壞的打算都可以面對了，同時也代表已明白無常的道哩，那麼就能當一個真正靈魂自由的人。

主：法師提到自己要有人生的大方向，對社會、對他人有利的大方向，朝這個大方向走，掌握自己的資源與環境去做，然後一步一步去做。我們也曉得在這樣一步步前進的過程中，難免會有挫折，請教法師與嚴總裁，當你們遇到不順心時，心境是如何？又怎麼突破困境？另一方面，在困境中該在何時轉彎，或暫時放下，該如何拿捏突破與暫時放下兩者之間呢？

嚴：年輕人初入社會，最先遇上的挫折即是找工作，我曾經碰過一個例子，一個年輕人問我，他說徵人廣告總會提出必備的學經歷等客觀條件，即使擁有能力，也未必有機會進入該公司。當時我問他，那他現在做什麼呢？他回答「待業」中。我說待業是一個非常負面的情況，就好像在等待事情發生，但我們不該是消極的態度，應該要有積極的行動，就算今天公司沒有薪水給我們，都不可以讓自己空等待。

假如我是學法律的，律師事務所沒有工作，我可以先到公司或是有需要的地方當義工，只要跨入相關領域就等於是在學習，只要繼續與想要工作的單位保持聯繫，就可以為自己創造機會。如果我們願意努力用這樣的態度去做，便可以突破自己一直在等待的心理盲點。在我的生命中，影響我最大的是我年輕時看的偉人傳記。我們的生命有限，面對的社會環境也是有限，但是讓我受益良多。看偉人傳記等於自己經歷另一段生命，從偉人的典範、經歷，以及遭受挫折時該如何面對的經驗當中，吸取智慧。

除了傳記之外，我覺得現在的年輕人大多不喜歡和長輩相處，不善與長輩交談。但在我生命中遇到必須抉擇時，我很幸運地有機會親近長者，聽取他們寶貴的意見。當我在圓山飯店工作的那段期間，儘管非常辛苦，但是我卻覺得很興奮，因為我擁有一個難得的學習機會，重新學習很多經營與管理事宜。更難得的是，那時每星期五早上，辜振甫先生都會到公司與我討論一、兩個小時，我們十五分鐘就將圓山飯店的事務談完，剩下的時間，便聽辜先生談論兩岸問題、戲曲、藝術、文學等等，那段時間讓我受益良多，因為每個禮拜我都可以免費上大師的課程。

儘管後來我離開圓山飯店，很多人關懷我是否遇到挫折，但我從不覺得那是挫折，反而感覺十分充實。我覺得處於現今資訊爆炸的時代，更必須懂得借力使力，就好像今天要爬一座山，必須在十條路之中選擇哪一條最好，但是我們沒有時間一一試過那十條路，這時候長者的經驗，可以幫助我們去選擇一條最好的路，用最省力的方法到達目的地。所以，我建議年輕人，當不知道該如何抉擇，不瞭解自己、工作或是未來方向時，可以從傳記以及與長者的交談中獲取經驗，找到方向。

師：我經常說：「沒有挫折就沒有經驗，大挫折有大成功，小挫折有小成功，沒有挫折就沒有成功。」只有少數人一生的遭遇是很平順的，縱使生在皇宮的王子，理所當然要成為皇帝，但是也會發生很多狀況，導致當不成皇帝。所以，人沒有遭遇挫折是不會成熟的，在年輕時就要準備遇到挫折。

一生當中，最沒有挫折應該是在當學生時，學生時代很單純，挫折來自學業上的問題，還有跟老師、同學或是男女朋友之間相處的問題，但與人生的其他挫折比起來，相形之下都是小事情，真正的挫折是從出社會之後才開始。

遇到挫折時要如何化解？記得我在二十幾歲時，曾過得很苦悶，那時住在山上，我常常去溪裡洗腳，從溪水中我得到很大的啟示：溪水遇到大石頭時不會正面與它衝擊，一定是慢慢地轉過去、順著而下；如果遇到很大的壩，水就停住不流了，留在壩裡，但是其他的水還是繼續的流進來，等到壩滿了，水又流出去了。有時候，水的力量很強，水一變大時，一下子就把所有東西都沖掉；水量小時，帶不走溪裡的東西，這時的水不會停下來，只是繼續流動，好像慢慢儲備力量一樣。

我們應該學習水的特質，柔軟、持續不斷，在遇到挫折時，不且不能放棄反而是學習充實自己，一步步邁向目標，漸漸地等因緣成熟了，便能水到渠成地完成目標。大企業家天生就是大企業家嗎？他們一定一開始便會遭遇很多的挫折，之後從挫折中學習、茁壯，發展成今日我們所見的大企業。因此，當我遇到挫折時，我會歡喜，因為我又有機會可以成長了，所以千萬不要害怕挫折，這是讓生命更成長的考驗。

主：兩位寶貴的人生智慧分享，讓我們曉得面對挫折的方法。最後，我再請教兩位，法師跟

總裁總是相當的忙碌，行程也是排得很滿，法師常說：「忙得快樂，累得歡喜。」但年輕朋友在現實生活中都會遭遇許多事情與壓力，請兩位談談要怎麼在生活中忙得快樂，累得歡喜，在忙碌之中如何平衡自己的身心呢？

師：我有四句話可以與諸位分享：「忙得快樂、累得歡喜、病得健康、老得有希望。」但我們常發現，人們常將「忙得要命、累得要死、病得好苦、老了就完蛋」掛在嘴上，在其一生中又忙又怕累，又怕病怕老，如果這樣想，那這一生就什麼都不能做了。

人的成長過程，就是從忙碌之中完成一項一項的目標，忙碌固然會疲累，但是我說：「忙人時間最多、勤勞健康最好。」忙人因為忙，所以他會把時間支配得非常恰當而且有效率。很多人總是亂忙，手忙腳亂地工作反而沒有效率。疲累，如果是身體上的疲倦，稍微休息一下，就可以馬上恢復的，尤其是年輕人，睡一覺醒來更是精神百倍。

人會忙得要命、累得要死就是因為亂忙，心靈上產生疲累。像嚴總裁是個非常忙碌的人，他不僅要忙自己的事業，對於公益、公共議題也很投入；只要任何人需要他時，他便二話不說地奉獻。因此他是很多人的貴人，很多人需要他的幫助，既然這麼多人需要他，為什麼不歡喜呢？

另外，生病不是問題，每個人都有病，但是要病得很健康，內心不被病痛所困擾、所苦。人一生下來就是會生病，生病時不要哀聲嘆氣，病癒後就該站起來重新出發，只要心理不要生病，就是一個健康的人。我曾向一位癌症病患說，不要覺得沒有希望，其實人生希望無窮，這不過是人生的一個階段，這個階段的未來，還有無限個階段，就像這個地方結束了，到另一個地方還有任務。老了也是一樣，無論生病或是年老，我們的心理要是健康的，就會有無限的希望。

嚴：其實我的人生並沒有太大的志願，我只希望可以為很多人服務。回想起我的工作經歷，我在美國運通公司做過傳達的工作，後來當上機場的代表，當我去機場接待時，發現原來這個公司都是接待國際人士到台灣的，久而久之我發現自己很喜歡這個工作。

我是一個喜歡為人服務，一刻也閒不下來，我非常希望任何一個來到台灣的人都會喜歡台灣。就為了這樣一個簡單的理由，我做了三十幾年跟觀光相關的工作與事情。這幾年台灣開始重視觀光，可是一般的社會觀念認為這是因為我們的國際貿易開始衰退了，所以必須得靠觀光來改變我們的經濟。但是，我從事這行三十年了，始終不認為觀光可以讓台灣經濟大量成長，反而認為我們要秉持「即使今天台灣環境很窮困，我們還是可以讓很多人來到台灣，認識台灣這塊土地，認識台灣人的熱情」，這才是做觀光真正的價值。

台灣要讓人家看得起，不能以一種暴發戶的姿態來面世，而是要提昇文化水平，以人文素養讓人尊重。也許我們或上一代沒有將台灣的文化好好宣揚，難以獲得國際的肯定，但這一代

的年輕人不能不做好，所以我到各個學校去演講，告訴年輕人將來競爭的舞台不是在台灣，而是在一個沒有國界的世界中，如果還不認識這樣一個無疆域環境，還自閉在一個狹隘視野的環境中，對於台灣的未來是很危險的；我也與教育部談到技職教育、青年教育、青年國際觀與外界交流等等問題。

即使我好像做了好多，但依然覺得不夠，最後我發現真正要解決的是心靈問題，也許從某種意義上而言，宗教可以做的遠比我們個人可以做到的更多，因為宗教提倡一種安定人心的力量，能幫助我們穩定腳步，繼續往前。

之前有一個記者問我：「嚴總裁，我們曉得你在十八歲時寫下座右銘，那墓誌銘是什麼呢？」我回答希望我死後，可以燒成灰燼灑向大海，我太太還笑說不用灑向大海，種棵樹還可以當樹的肥料。想想看，我們一生中曾經做過的事，都永遠比不上在我們之前更多一代又一代的人曾做過的努力，永遠不要認為做一件事就是要讓人記得、便要人家感謝，更不要以為做的事可以萬世流芳，只要我們在行動的當下，自己是很歡喜、很充實，生命才会有真正的價值。

（本文摘錄自 2005 年 2 月 27 日成功大學生涯規劃系列講座）

《人生》雜誌 275 期