仁愛和平講堂—如何克服挫折　　淨空法師、蔡詩萍先生、立法委員黃偉哲先生　　（共一集）　　2009/7/9　　台灣華藏電視台　　檔名：28-058-0001

主持人：大家好，歡迎你再次收看仁愛和平講堂，我是主持人蔡詩萍。今天很高興能夠在我們節目當中再次請到，淨空老和尚，大家非常敬愛的一位長者跟我們一起來談一談挫折。我們常說人生不如意十之八九，就意味著其實人生並不是所有的事情都那麼順遂，我想這是必然的。在一個人的世界裡，你要怎麼樣就怎麼樣，可是話又說回來，就因為是一個人，所以有時候你要怎麼樣也還不能怎麼樣；反而是兩個人以上、三個人以上的社會，就出現了你要什麼有時候不一定。可是有時候你懂得怎麼樣去跟人家互動的話，有時候你還可以要到更多。所以有時候挫折套一句我們台灣話講的，「吃苦當作吃補」，如果能夠把挫折變成一種人生的動力的話，它其實也是非常好的一種人生智慧的體驗。我們今天很高興，我實在不能講說我們請到一位挫折大師，但是我們真的請到一位，他的人生其實也滿多他自己所經歷過的挫折跟坎坷的立法委員黃偉哲先生，跟我們一起來談一談挫折，怎麼樣去克服挫折，怎麼樣去適應挫折，怎麼樣超越挫折。我們來跟各位介紹黃偉哲委員，你好。

黃委員：老和尚、主持人蔡詩萍好。

主持人：好。

黃委員：詩萍哥。

主持人：我們跟往常一樣好不好？其實你知道嗎？很多人因為長期的聽淨空老和尚講經，聽他談人生的智慧，聽了聽了，聽多年也就習慣了，所以我相信很多人一定跟我心中想的一樣，老和尚應該是沒什麼挫折，他心中應該是沒有什麼挫折。可是我們在節目當

中，我清楚的記得老和尚曾經說過他年輕的時候，在人生的困惑上，他去請教過當時佛教的大師章嘉大師，也請教過哲學的大師方東美教授，去談人生，然後這些人都給他一些建議和指引，後來才有老和尚一生一路走來的一個方向。所以我在這邊請教師父您，您在年輕的時候也是一樣，跟我們一樣充滿挫折感嗎？

淨空法師：挫折在現在這個時代是任何人不能避免的，不但是現代，自古以來也是很平常的一樁事情。像釋迦牟尼佛一生，他也不是一帆風順，一帆風順的人幾乎在歷史上看不到。不過真正有智慧的人，他一生有一個目標、有一個方向，如果向這個目標、向這個方向去邁進，縱然有挫折，如果他意志很堅定，必然都能夠克服、都能夠突破，而且還能夠提升。

主持人：所以挫折難免，但是終究還是要去面對挫折。

淨空法師：對！

主持人：偉哲兄，您如果從別人的角度來看的話，其實您也滿順遂的，您看您高中念的是名校，大學也是念名校，然後到美國還連兩個名校，哈佛、耶魯您都念過，看起來都很順遂。可是如果仔細的去看你人生求學的過程，或者人生在重振的過程來看，其實也滿多並不盡如人意的。你怎麼看待挫折？你覺得你這輩子到現在為止，如果說我請教你人生最大挫折是什麼的話，你會告訴老和尚或告訴我們所有的觀眾，你經歷最大的挫折會是什麼？

黃委員：如果主持人問我說現在有沒有挫折，當然現在我覺得滿挫折的，當然在政壇上起起落落，或是看人進人出，甚至於對民進黨來講，選舉也是一大挫折；就是說席次掉了，政權失去了，這當然是挫折。就我個人來講，其實人家願意把這個挫折當作一個試煉，但是對我來講，坦白講，我們是經歷過挫折。但是要能夠把這個挫折，怎麼樣跟這個挫折和平相處，甚至成為自己下一階段努力

的動力，這可能講是知易行難，當然這道理我都知道。可是我總覺得其實以求學來講，我們也經歷過一些挫折，當然家裡的因素。你說我念高中念的是好的高中，可是我重考，那重考就是一個挫折，第一次考的不如意，後來我妹妹考上北一女之後，我覺得不行，我要去重考，所以再去重考，然後再去念建中。我研究所去國外念書，但事實上我本來原先是想要在國內念研究所的，可是研究所沒考上，大學畢業以後研究所沒考上。

沒考上的原因，我們當然可以歸咎別人，但是我自己也有因素，我去考一個森林研究所。森林不是我本科，但是我聽說森林研究所OK，去考考看，而且想要去做保育，我們想要做保育的工作，去考森林研究所。我前一天晚上才到達那個要考的學校的校園，結果第二天研究所的題目居然給我出一個說，請列舉本校校園內十項大戟科的植物，我當場昏倒在那邊，我就說哇！怎麼搞的！他是借這個題目來篩檢出哪些是本校的畢業生、哪些是外來的，是不是這樣我不知道。結果我果然是名落孫山。但是要歸咎，或是要把責任歸咎給別人當然很容易，有時候我一直想說，我如果別的科目或是別的題目答好一點，是不是就可以，搞不好可以擠進去。

你如果再轉一個彎，人生再轉一個彎就想說，如果那時候我研究所就這樣念進去，就這樣去念森林研究所，可能就沒有日後再去國外念書的機緣也不一定。所以我覺得其實是不自覺的，也不是自己當初所願意的，但是人生碰到一些挫折總是有碰到一些轉彎，轉彎就有時候會碰到柳暗花明又一村，有時候會碰到另外一個困境也不一定。有時候這可能是一個命運，但問題是自己的態度能夠對命運來怎麼樣自處。我覺得有時候在當下，我往往不能夠好好的自處，覺得很沮喪，說我這麼努力，我自己也覺得自己滿優秀的，為什麼會這樣？會難免怨天尤人。但是事後回顧起來，如果現在我已經

要退休，或行將退休的時候，我想說，回首過去自己一路走來的足跡，我覺得莞爾一笑，就是這樣子。

主持人：我們開玩笑，也許真正等到三十年、四十年後，委員說要退休，他就說他人生的挫折是競選總統兩次，當選一次，一次沒當選是個挫折；競選縣長兩次，當選一次，一次沒選上是挫折。

黃委員：聖人不要講，釋迦牟尼都會有，那我們講凡人，當帝王，當到帝王的人他有挫折，譬如說成吉思汗，他打日本打不下來，然後沒有完成征服世界的這個夢，征服世界又如何！

淨空法師：對！

黃委員：其實人的欲求是不滿足的。

主持人：我剛才那樣舉例子開玩笑是說，其實很有意思，人生中你一定有起有落，可是我們常常起的部分就會忘記，如果你只在乎挫折的話，你老是說自己落的部分，起落嘛！我要請教師父，這就有趣了，在佛法上、在佛學上，從釋迦牟尼開始，他沒有在探討挫折嗎？佛家對於挫折，他們是怎麼樣看待？這跟我們中國人儒家的觀念，或跟西方基督教的觀念，會不會有什麼樣的不同？還是說其實宗教之間，對於挫折還有一個基本相通的看法？

淨空法師：宗教裡面或者是高等哲學裡面，在挫折之外它有個概念，就是因果。尤其是印度的宗教，在宗教裡面，印度宗教的確很特殊，他們修禪定，無論是宗教跟學術，在印度普遍重視禪定的修學。禪定，得定他就能突破空間維次，換句話說，他能看到過去，他能看到未來，所以這裡面有很多事情他就平衡了。有沒有挫折？挫折當然有。挫折是什麼原因？是業力，本身的業力，再加個大眾的共業。譬如今天世界的混亂，這是眾生共業。

你挫折必須要有忍辱，忍辱就是對治環境的，不但逆境是挫折，順境也靠不住。你看佛教導我們，處順境的時候，環境很稱心如

意，接觸的人都是善人、都是好朋友，這時候最怕的是什麼？你生起貪戀，貪戀就是墮落。所以在順境的時候，我們要小心謹慎，決定沒有貪戀，保持你的清淨心，這就對了，清淨心它提升你的靈性，順境裡頭也很可怕。逆境裡面，在惡緣，人事環境都不好，都是冤家對頭碰到了，這時候防止，決定不能有瞋恨。貪瞋痴都是往下墮落的，在這時候你就要有智慧，沒有瞋恚心，那你就平安度過。總而言之，讓你在一切境界裡頭都能保持著心平氣和，心平氣和他才能生智慧，他才不會生煩惱。如果起貪瞋痴，貪瞋痴來處理問題就造業了，那就麻煩大了，業力就變成果報。所以逆境、順境都是幫助你斷貪瞋痴，他對順境是一切人感恩，逆境裡頭，對一切糟蹋的人、侮辱的人也感恩，為什麼？不通過這個挫折，怎麼知道你的境界已經提升。

所以釋迦牟尼佛前生遇到最大的逆境，就是歌利王割截身體，經典裡面記載得很詳細。歌利是梵語，用中國話來講就是殘忍、暴虐，那個王我們中國叫暴君，碰到這麼一個人，又不講道理。他出去打獵，這個國王帶很多宮女，這些宮女看到這個修行人向他請教。修行人就是忍辱仙人，給他們講道，她們聽了很歡喜。國王一看到很生氣，你這個修行人怎麼調戲我的宮女！所以就把他凌遲處死，這是非常悽慘的一樁事情。那時候忍辱仙人就告訴歌利王，他說你殘害我，我沒有一絲毫瞋恚心，不但沒有瞋恚心，我死了以後，將來我成佛，我第一個來度你。為什麼？他感恩。他說因為你這樣，我這個忍辱波羅蜜才修圓滿，畢業了，等於說最後一次考試，考試我及格了，我沒有一絲毫瞋恚心。那就是釋迦牟尼佛前生。所以釋迦牟尼佛成佛，第一個得度的憍陳如尊者就是歌利王的後生，真的是頭一個學生證阿羅漢果的。他講三世因果，無論順境、逆境，佛都教我們用平常心來看待，在這裡面斷貪瞋痴，提升自己。

主持人：無論順境或逆境，我覺得今天談挫折，老和尚一開場其實替我們開了一個很好的起頭，因為我們過去可能都著重在逆境，在順境的時候就容易忘記了。可是我覺得老和尚今天告訴我們，無論是順境和逆境都要平常心去看待，你面對挫折的能力自然就增強了。偉哲，您在立法院裡面也服務好幾年了，政治人物對於挫折會不會特別敏感？也就是說，他們其實對於掌聲期待多了，也習慣了，一旦是噓聲的時候、叫倒好聲的時候，或者是落選的時候，他們那種處境會不會更強烈？也就是說，老和尚雖然告訴我們，不管順境也好、逆境也好，要平常心去看待，可是對政治人物來講，這個平常心是不是真的很難？

黃委員：所謂上台靠機會，下台靠智慧。下台的智慧，下台的身影，走下舞台的身影是很重要。其實不僅是政治人物，只是因為政治人物多半是公眾人物，他們的身影大家看得到。或者是演藝明星，歌星、影星，他們也不能擔保日日都紅，從小都紅到大，從大紅到老，就算到老，他也有退休的時候。所以說，當他們自己要步下自己事業舞台的身影，我覺得是很重要的。姑且不論步下事業舞台，就是在事業舞台上，難免有些挫折。譬如說，我們推動的法案沒有推動成功，我們幫忙人家助選沒有能夠成功，或者是譬如說站在政黨的立場，席次的增或減其實都會有挫折。上台、下野，其實朝野都經歷過，不管是藍或綠都經歷過這樣的一個輪替。所以我覺得其實大家對於這樣的一個挫折都非常引以為意，上台的時候就是沾沾自喜，然後不可一世。

剛剛淨空老和尚也說過，在順境的時候不要貪，也就是順境的時候貪，就變成埋下下一個逆境的開始，埋下下一個挫折的開始。或者說，驕傲自大難免就會露出一些缺點、缺陷，就變成下一次選舉失敗，或下一個人生挫折的引子。我們自己覺得這非常重要，尤

其看到別人，或是想想自己，我們人生這樣一路走來，我們覺得順境的時候，人家看得到逆境，或是說在順境中的掙扎，有權力的地方就有爭鬥，有爭鬥的地方就難免有人性的貪婪，或是黑暗面就會增顯、就會跑出來。當選舉的時候，當你看你的對手他有很多人，資源也豐沛，我們就會覺得說怎麼辦，我們怎麼樣去打擊他，怎麼樣去發新聞稿，或者找到他一個缺點。這樣坦白講，其實就是埋下一些不和諧，或是說埋下一些，如果在佛教可能是造一些業，口舌的業，或者是傷害到別人。因為必須爭，只選一席或只有一個位子，難免就會為這樣子來造成一些業。我覺得其實如果從這樣看，一直在循環。

主持人：我們在過去講到挫折的時候，其實很有意思，有時候常常是很相對的，也就是說，對一個始終都是充滿挫折的人來說，有個讚美，一點點讚美、一點點好處，他就會很高興了；可是對一個一直不斷的在順境中長大的小孩，他一直贏，一直都第一，很可能有天考個第二名他就覺到很挫折。可是對那些第十名的人、第十五名的人、最後一名的人來講，說你真的是有一點奇怪，第一名掉到第二名你就這麼挫折，那我們怎麼辦？所以我們可以發現到挫折感其實它是相對的。可是也有些基本原則，比方說我們的老祖宗孟子也曾經說過，要「貧賤不能移，威武不能屈，富貴不能淫」，也就是說，很多人認為貧賤是一個挫折，很多人認為富貴很好，可是也沒想過富貴如果一旦失去的時候，你可能也認為是挫折。威武你會覺得是一個挫折，可是對某些不能不屈的人來講，威武就不是挫折了。所以我想請教老和尚，就是我剛剛講的這兩個例子，一個就是相對，就是說，在不同處境的人會對挫折有不同的看法，所以挫折是不是一個相對感？第二個部分就是不管它怎麼樣變，你有一個基本原則去確立以後，你就不怕外面到底是什麼。剛才老和尚其實

一開始就已經點到了，那是個平常心。

淨空法師：對。

主持人：所以老和尚可不可以再進一步告訴我們，就是尤其特別對自己充滿期待的這些朋友來講，怎麼樣才能夠建立一個基本的原則？而那個原則是永遠面對外在的世界，不管順境逆境也好，他都能夠去面對它。抽象來講，一般講是一個平常心，但如果更具體講，這背後需要一種什麼樣的信仰、什麼樣的價值來支撐他？

淨空法師：古聖先賢幾乎都是同意、肯定宇宙之間沒有絕對的是非善惡，就是說，是你從哪個角度去看，沒有絕對的。所以處理這些問題的時候要智慧、要清淨心，清淨心生智慧。挫折你如果處理得好，不但你不會有挫折感，你在挫折裡頭又產生新的境界出現，所謂是柳暗花明又一村出現，這是真的，不是假的。所以挫折的時候不能用悲觀、不能用沮喪、不能用消極，那你就是真的失敗了。所以人生，聖賢人的人生他跟我們一般人不一樣，說一句很淺顯的話，那就是為一切眾生服務。為一切眾生服務，在任何一個行業上都可以做得到，不一定這條走通，也可以走那一條。《華嚴經》末後五十三參，這是五十三位善知識，那裡面是什麼？男女老少、各行各業，都是菩薩，都是佛，不一定是出家成佛，任何一個行業他都能成佛。佛是什麼？他把對眾生的服務做到盡善盡美、做到圓圓滿滿，無論在哪個行業，都是為大家服務的！自己永遠保守著清貧、清淨，縱然富有，我富有是為別人、照顧別人。

在中國典型的人物是范仲淹，范仲淹做到宰相、做到元帥，國家的俸祿他拿去養他宗族裡面清寒的人，養三百多家，自己吃的還是粗茶淡飯，成為聖人。我們印光大師對中國古聖先賢他最佩服的兩個人，第一個是孔子，第二個是范先生，真的是為人民服務。他也遭受很多挫折，從小念書，家境那麼樣清寒，在寺廟裡頭每天煮

一鍋粥，劃成四塊，一餐吃一塊，過這種日子。我們在傳記裡面看到，他有次在寺廟院子裡面，無意當中發現人家埋黃金在樹底下，他看了之後把它又蓋起來，沒人知道。他一點貪心沒有，家裡窮到那個樣子，得那麼多黃金還得了！以後做宰相，寺廟裡看到范先生做宰相，以前在我們廟裡念書，現在寺廟破舊要翻修，請范先生來幫助。范先生很慷慨，已匯入是黃金多少兩，喜歡得不得了，去他那裡拿，沒錢。范先生說，在你那個樹底下哪裡，你去挖，在那裡面。才知道！這就是貧賤不能移，他有他的志向，他有他的目標，無論在哪個位子上，他都能夠做出圓圓滿滿的貢獻，這個人生就有意義。

他年輕的時候算命，算命的時候他就問算命先生，你看我能不能做宰相？算命先生說，你這個口氣太大了，年輕人這麼大的口氣。他馬上掉轉頭來，我能不能做醫生？算命先生就感到很奇怪，怎麼從宰相就掉到醫生，這什麼意思？他說唯有宰相跟醫生能救人。這算命先生說你是真宰相，你不是為自己，你是為救人。他一生不改變他的志向，他的目的方向他不改變，他成功了。這些都是給後人做好榜樣、好典型。佛法裡面，我們剛才提到《華嚴經》五十三參，男女老少、各行各業，你看，為眾生、為社會、為人群做出貢獻，個個都是典型，個個都是榜樣，家庭婦女是家庭婦女的好樣子。你在社會無論是經商辦什麼，統統都做出模範、做出好榜樣，你對社會有貢獻。特別是今天，這個世界是個亂世，我們需要什麼？需要典型，就是需要好樣子，無論哪個行業能夠出幾個好樣子，讓大家看到，讓大家學習，可以能夠造成世界真正消除衝突，能夠幫助社會恢復到安定和平。

主持人：其實老和尚剛才那段談話，真是充滿智慧的提醒，因為在我們過去老祖宗很多的智慧裡面，其實都跟老和尚所談的是若

合符節的。比方說，人如果有志向、有目標，的確人無遠慮，必有近憂，你看得很遠，眼前的就不會阻擋你，任何的挫折都不會成為一個阻擋你的柵欄；可是如果你沒有遠見，你就每天都會為眼前的挫折在那憂心，擔心這、擔心那。所以我想有志向、有目標，往前看，這是跑不掉的。然後另外一部分就是特別提到政治人物，范仲淹的例子其實也等於告訴我們，政治也是一個兩面的看法。

淨空法師：對。

主持人：你可以把它當成是一個搞權力的、搞錢的、搞名位的、搞大家崇拜你的這條路，但是也可能你可以藉著政治真的做很多幫助別人的事情。我也聽過有些人從政是從這個角度去看政治的，認為說，你一個人幫助也不過就那一點點力量，醫生也不過就是一天能看幾十個病人，幾百個病人就不得了了。可是如果說一個好的政策，很可能就造福數十萬、上百萬，甚至全國的民眾。

淨空法師：對。

主持人：我這邊就來請教一下偉哲，你從政呢？你覺得你從政有個什麼樣的念頭跟想法嗎？這個念頭跟想法是不是也是支持著你在這個政治的舞台上，即使是被人家奚落、被人家嘲諷，或甚至有時候被同黨人士不諒解，即使碰到這些挫折，它還在支持你，那你的政治信念是什麼？

黃委員：當然大師所說的就是一個觀念，就是上醫醫國，中醫醫人，但在政治的參與中其實也是一樣。我們當初在學校的時候，總是想說將來要選擇什麼樣的職業，坦白講，我們投入政治這個圈子裡面，不是我們當初的志業，就是說當初想像的。當初是因為在學校校園裡面碰到一些事情，譬如說我們寫文章，為什麼人家來看我們的稿，來審我們的稿；為什麼我們選舉，我們學生的學生會不能夠直選，慢慢的就是說，這不公平，社會很多不公平、不合理的

現象。在此之前，我們當然覺得我們大家高中畢業念大學，大學畢業去留學，留學畢業回來找個好工作，有個幸福美滿的家庭，這跟大家都一樣；但是後來在大學的時候，就想這個社會上這裡不公平、那裡不公平。那時候我記得還發生過礦災，礦災我們就出去了解礦工的生活，原來礦工的生活是這樣子；那時候發生過農民上來抗議，水果堆都倒到溪谷裡面，都沒有人要，我們想到農民的痛苦是怎麼樣；勞工抗議說他們年終獎金怎麼樣，所以我們了解了，其實是慢慢因為這樣而投入在這個政治圈或公共事務的領域。

但是坦白講，在政治圈就碰到另一個問題，就是有權力者怎麼樣謙卑的面對自己，就如同剛剛大師所說的，順境的時候你不要有貪戀。我們有權力的時候，我們不要想說行使自己的權力得到一個滿足感，或得到一個喜悅的感覺，我可以把一個人調來調去，我可以把人叫來這邊罵，我可以講一句話，他就會趕快去，怕得不得了。我們覺得不要這樣子，應該是站在一個能夠幫忙解決問題。我們現在擔任政治人物碰到最多的問題，第一個最直接就是民眾的痛苦，他來找你陳情，我的議員或是委員，我們這個案子怎麼碰到的行政單位把我們曲解了，影響我們權利。那你去幫他解決問題，幫忙他去了解狀況。而不是去幫忙他，譬如有些人他會想，我小孩子考試能不能請你幫忙關說一下，他可以過去。可是問題是你幫他，另一個人因為這樣落榜，或是你幫忙他，另外一個人權利受影響，這坦白講並不算服務。但是如果是他個人受到一些冤屈、委屈的事情，你幫忙，這是說得過去的。這是服務一個人，就像醫生在治一個人病一樣。

可是如果他牽涉到很多人，整個制度不合理，要怎麼樣才算合理，才能造福更多的人，這是在立法層面、在法案層面、在制度層面能夠幫忙解決一些社會不合理的現象。就像醫生，他如果去治一

個人的病，挽救一個家庭的幸福，或是說能夠繼續存續下去，可是他知道這個病很多，介紹很多患者，然後他研究，研發出一種新的藥可以造福更多的病人，那就是造福更多的群體。我覺得其實如果以這樣來看，我覺得就印證一句話，公門裡好修行，也許在公門裡、在各行各業，甚至你當個醫生。雖然大家覺得醫生的社經條件好像不錯，但是如果他真的是治好很多人的病，或是他甚至研發一個新的療法、新的醫藥，能夠治好更多、更廣泛能造福全世界的病患、病友的話，我覺得他的貢獻比政治人物都大。

主持人：我們剛剛這樣一路聊下來，我不曉得我這樣理解對不對，但是我想試著把這話題轉到另一個方向去，就是什麼？我們剛剛這樣談，感覺起來都是說我們要去認清楚人生中充滿很多的挫折，不管你做什麼樣的事情，總是逆境、順境都有。所以你要保持一個平常心，順境來的時候你不要太驕傲，逆境來的時候也不要太沮喪，總是要能夠跨過去。可是我們也看到有一種狀況，就是剛才我在開場的時候講的，我們台灣話講的，「吃苦當作吃補」；有時候你是倒過來，自己去創造一些充滿挫折的環境去激勵自己。比方說，我們講得嚴肅一點，當年春秋時代的越王句踐，他是用臥薪嘗膽的方式逼自己不要忘記被滅國的恥辱，要復國，所以他刻意的去臥薪，然後去嘗很苦的膽。我們也看到，比如說好萊塢的電影洛基，講那個拳王，席維斯史特龍演的電影，你看他是刻意的逼自己挑戰自己的最極限，在雪地裡面去訓練自己打拳、跑步。

我們也看到很多奧運的金牌選手，今年我打破紀錄，我已經是number one，可是我還是努力要破一個紀錄。破紀錄過程是非常辛苦的，還一直試一直失敗，一直試一直失敗，也許就進步那零點一秒，他下一次就打破一個世界紀錄。我這邊就要請教師父，我們是不是真

的可以創造一個，應該給下一代創造一些有一點挫折的環境，去幫助他們真正從這裡面去體會到人生，體會到自己的一些極限。我這樣的問題其實也隱含另外一個意思，就是我們現在這個社會少子化，太注意小孩子的順境，都希望他不要跌倒、不要受傷，希望他根本就不要跌倒最好，腿上給你綁一個護膝，摔倒不會痛。然後希望你學英文早一點學好，免得將來英文跟不上人；希望你才藝多一點，免得將來考大學會輸給人家，你想得愈多，結果發現到孩子愈像草莓族。所以師父怎麼樣看待？我們怎麼創造一些困境、創造一些逆境去幫助孩子早一點學習挫折？

淨空法師：這樁事情，如果我們看古時候的家教，你就能看出來，真正愛護這個小孩，小的時候要讓他吃苦頭；不讓他吃苦頭，他將來不懂得做人，他也沒有辦法成長。我這一代生活得很艱苦，是在農村，而且遇到中日戰爭，那是很悽慘的時候，所以我們小時候，我記得我九歲，家裡父母就訓練我煮飯、燒菜、洗衣服，為什麼？這是生活教育。萬一一個戰爭把你家庭打散了，你怎麼能活得下去！所以從小的時候就要培養你自己能照顧自己，自己能夠獨立。在那時候，家家都是把這個教育擺在第一，你一定要學會，這是什麼？這是防備，因為妻離子散的人太多了，那是很恐怖的事情。所以小孩樣樣都要學，樣樣都要會，我們那時候不但是縫補衣服，洗衣服、洗被子統統自己來，沒有別人幫你忙的。就是培養你，讓你懂得尊卑上下，懂得這些禮節，為什麼？將來小孩散掉的時候，你會有人照顧；如果你什麼都不會，養起來就是傲慢，處處仰賴人，你到那時候叫誰？所以這種生活教育是很重要的，你學得愈多，你將來自理的能力就愈強。

主持人：學得愈多，自理能力就愈強。

淨空法師：對，自理能力就愈強。你在學校裡面生活，你除了

讀書之外，你還能照顧同學，不但能照顧自己，還照顧同學。我那時候也照顧一幫，也差不多有七、八個小朋友，年齡比我小的，我比他大個二、三歲，就照顧他，把他們當小弟弟看待，也都天天教他們，樣樣教，這樣才對。如果小孩嬌生慣養，一切東西都把他照顧周到，這個很難，這麻煩就很大了，一旦沒有人照顧他，他怎麼辦？所以這不能不重視，我們古時候從小就要教你灑掃應對，這很有道理！

主持人：我想這就是我們剛才講的，就在一個看起來規定得很嚴格的成長環境裡頭，其實也就等於提煉你、提升你在適應挫折的準備。

淨空法師：對。

主持人：你什麼看起來都別人幫你做好、安排好了，結果你發現到有一天沒有人幫你安排的時候，你什麼都不會，那時候強烈的挫折感就出來了。委員你呢？這裡面有一個很有趣的問題，我們曉得，做民意代表當然能夠盡量的為選民服務是最好，可是有些事情你也知道，有些事情是不對的就是不能做。這時候你一旦這樣講，選民可能會抱怨，你政黨的黨中央或者是同志可能會抱怨，覺得你怎麼搞的，你怎麼變得不聽我們的話？我們是同一黨的，我們是一個政策，我們是一家人。在這時候你通常怎麼處理？特別尤其重要的是，當這種挫折來的時候，你會怎麼讓自己去調適？我們曉得，調適挫折沒調適好的話，有可能自殺、有可能憂鬱症，有可能人生就充滿沮喪、挫折，就再也起不來了。所以碰到這種狀況的時候，你怎麼去調適？

黃委員：我看我最好是不要走到這個極端。沮喪是難免的，但是坦白講，我碰到從個別的小案子，民眾的、選民的要求往往是不盡合情理的時候，譬如說，大家往往有時候要找你，說我家的小孩

被抓進去警察局，議員、委員能不能幫忙？我家小孩子很乖的，這是怎樣，可是你就不能去影響司法。可是當你不去的時候，他會說你不夠力，或是不盡心，甚至找個理由說你的態度很差，我們來跟你陳情，你還是愛理不理的。那怎麼辦？那有挫折，所以我們只好有時候也被逼著要出門去警察局。但我們去警察局就跟他說，你該怎麼做就怎麼做，你跟家屬說我有關心就好了，你該怎麼做，不要影響到你們辦案。這是不得已的辦法，小事情是這樣。大一點的事情，有時候政黨或是同志他的要求，或是政黨的立場你必須要這樣的時候怎麼辦？反正大家一起做，那我們就躲到後面去一點就好，不要去跟人家硬拗，我覺得這樣子就比較好。

剛剛您提到說從過去古代的句踐，講到近代的史特龍洛基，台灣就發生了，我覺得其實像毋忘在莒，藍綠的解讀我們不管，藍的有藍的解讀，綠的有綠的解讀，但是如果從這個角度來看，當初要寫下這個東西就是提醒我們在逆境、我們在挫折，我們要怎麼樣去發憤圖強，我覺得這就是一個很重要的。以個別現在的方式來講，現在由於少子化，由於家長對子女的溺愛，往往造就一些小霸王。那些小霸王如你剛剛所說是草莓族，是溫室的花朵，他從來沒有經歷過人生的逆境，那真的很糟糕。我們當然不用像過去古代斯巴達式的教育，斯巴達人就是把他的小孩養到一定的年紀，就把他丟到森林的中央，讓他自己能走出來，能學習在森林怎麼樣去能夠生存下來，然後能走出森林，然後走回斯巴達；要不然的話，如果在森林被獅子、老虎吃掉就算了。

我們當然不會把自己的小孩這樣，但是現在的小孩的確是需要一些人生的歷練、挫折，或家長教導他EQ上怎麼走出挫折，在IQ上，怎麼在技術上能克服挫折，我覺得這是很重要。要不然，其實沒有習慣或是沒有遭遇過挫折的小孩做為國家下一代的主人翁，那這

個國家是很危險的。不管是在中國大陸，他們的父母親都把小孩當作手掌心、最重要的，或是台灣因為物質生活優裕，所以小孩子不忍得，不要說吃苦，不要說挫折，連打掃、應對進退都不會，然後在家裡養尊處優。結果念到大學畢業，甚至念到博士，出來在社會上的事情都不懂，他也不習慣挫折，不管在專業上或是人生上碰到逆境、挫折的時候，整個就垮掉了。我覺得其實對他自己或對他的家人，甚至對整個國家社會都是很大的損失。

主持人：其實偉哲兄剛剛提到這一點的時候，我想也的確，面對挫折這件事情，其實跟你的學經歷是沒有關係的。我們印象很深刻的，台灣社會在多年前發生過一起，清華大學有個研究生，博士班的研究生，就因為感情，男朋友的感情發生三角戀的關係，最後她去殺對方，自己也換得牢獄之災，結果三個人的幸福全部被破壞了。所以它其實跟學歷是沒有關係的，它真的跟一種人生的智慧，還有怎麼樣去面對挫折，其實是很有關係的。我這邊要請教師父，這邊還有一個問題，我自己也非常關心的，我們講到挫折都說外在的，外在的挫折怎樣，所以我們容易去克服，因為當我們主跟客有一個對立關係的時候，我們容易去克服，我們會激發自己去克服這個不好的環境，然後逼自己往上走。

可是我們也看過很多人，他最難克服的是他自己，比如說生老病死他就覺得很沮喪。我相信當年的秦始皇不可一世，可是他東遊到泰山，看著東海的時候，他心中一定也是有一種挫折感，否則他不會有那種封禪的動作，找人到海外去求仙，希望能夠長生不老。所以生老病死對人來講也是一種生命中的挫折，而且愈有成就的人，他挫折感會愈大，他多麼希望自己能夠長生不老，多麼希望自己能夠到七十歲、八十歲權力還在握。所以師父您怎麼看待？對一個人，他怎麼樣去自己面對自己人生的生老病死，不要讓這變成一種

挫折，而讓他是真的有種春夏秋冬的季節感，能夠調適得很好？師父對這點上面可不可以給我們一點建議？

淨空法師：這是大學問，這不是小事情，在中國儒釋道三家都講究這個，就是說，一定要把人生的價值觀、人生的目標，要調適到靈性的上升。所以他並不重視世間的這些榮華富貴，他不重視這些，那你對這方面的挫折感就大幅度的減少了。那講什麼？講修養，如何能夠把自己欲望降低。在佛法裡面講，貪瞋痴慢這是根本煩惱，疾病從哪裡來的？疾病真正的因，佛家講這叫三毒，就是病毒。最嚴重的病毒，人人都有，它發作要有緣，有緣它就發作。因沒有緣不要緊，它不會結果，果就是病，這個病現前。因是什麼？因一般講是煩、惱、怨、恨、發怒。所以有人研究，病怎麼生的？一個是上火，一個就是發脾氣，喜歡發脾氣的人、容易上火的人，他身體一定不好。所以在平常的時候、在修養的時候，就要把這些東西降低，欲望要降低。

中國人自古以來講究學問，他從小就講，第一個，你看「大學」裡面教的「格物」，格物是什麼？物是欲望、物欲，格是格殺，你自己跟你自己去打一仗，把物欲要打敗。打敗之後，你才能夠「致知」，智慧才能現前。智慧為什麼不能現前？是欲望把它障礙住了，利令智昏，欲望障礙住了。你欲望沒有的時候，你心地就清淨，清淨心生智慧。智慧現前，意才能誠，心才能正；心正，決沒有自私自利念頭，決定沒有對立的念頭。在佛家講，如果人能夠把我忘掉，無我了，不跟任何人對立，你才能入佛門，這才真正入佛門。佛家講「邊見」，我們現在講對立。今天世界上的衝突，衝突怎麼發生的？衝突就是對立發生的，我不跟人對立，哪來的衝突？就沒有衝突了。所以說，不能跟人對立，不能跟事對立，不能跟萬物對立。這個化解，那心胸多自在！那多快樂！

所以中國自古以來講修養身心，他是從這裡講起，這是真正的教育，然後才講到身修、家齊、國治、天下平，他是有一套程序的。如果前面沒有這四個：格物、致知、誠意、正心，那底下就都做不到了。所以這個基礎的東西在古時候統統都是在，我們現在講未成年之前，也就是小學必須要學會的。他有這麼好的一個修養，所以他人思想純正，他沒有邪思，這對於身心健康就帶來很大的幫助。至於一生的際遇，這是講緣分，古人也講緣分，佛家更是講緣分，隨緣而不攀緣。隨緣，緣就是今天講的機會，有這個機會就做，沒有這個機會不求。而且尤其告訴人，多一事不如少一事，好事不如無事，你看，你過的是一種很清淨的、寧靜的生活，那就是神仙生活。

主持人：當然這個部分對一個立法委員來講，大概很難。

淨空法師：對，是。

主持人：大概很難了。可是我就要請教委員，剛才一方面聽師父的一些開示，另外一方面，我知道您自己對於宗教也有一定程度的涉獵，您自己是怎麼樣讓自己有一個比較清淨心、平常心？你是靠宗教信仰在支撐嗎？還是靠自己的閱讀？還是靠生命中一種自我的堅持？就是您用什麼方法，來讓自己保持一個正面看待挫折的方式？

黃委員：我先來回應剛剛老和尚所說的，就是剛開始說印度的國王把僧人殺掉，僧人為什麼會用一個比較歡喜的心理面？不要說歡喜，就是說比較能夠不懷怨恨的心理面來處理掉他所受到的凌遲處死，因為他有信仰。

淨空法師：對。

黃委員：他相信這樣能讓他修成正果，這是試煉的一部分，也算是挫折的部分。

淨空法師：對！

黃委員：不過他必須要超脫這個東西。所以我覺得信仰是很重要的，這個信仰對我來講不見得完全是宗教的信仰。因為世界上很多宗教，我們面對著選民，我必須要這樣坦白的承認，我們面對基督徒，我們要讓基督徒表示我們跟他信仰不見得，宗教不見得相同，但是心意是相通的；我們面對佛教徒，他們要覺得說，這個師兄應該不錯，他應該是跟我們相像，應該是接近。我覺得我的信仰不是完全在，當然我們家是民間信仰，我們家也拿香拜拜。但是我們坦白講，在最重要，支撐我的一個重要的，除了我們會常常求助一些，碰到一些挫折、不如意的時候，有時候會求助一下神明，拜神明，希望能夠幫助弟子度過這個，給我信心度過這個難關之外，最重要是，我覺得另外一個信仰就是，你怎麼樣看待這個人生。

過去我自己一路這樣，不管是求學，不管是事業、人生，也有一些挫折，我從美國念書回來的時候也找不到工作。那時候是二００一年的時候，那時候民進黨執政，找不到工作，每天被老婆笑話，我就覺得很挫折。那時候我只能說自己也幸運，在於我處理這個挫折的方式沒有大吵大鬧，只是覺得很無奈，但也是讓它過去。所以我大概是，過去一路走來是選擇逆來順受，我就說好，忘了它；或是回去看電視看一個晚上，然後呼呼大睡，睡覺，然後讓自己的情緒能夠調整，不是把這個情緒發洩在別人身上。我覺得不要造成別人傷害，這是最少、起碼可以做到，即使自己心裡面再難過。我也許將來慢慢經過宗教，或經過其他人生的新體驗，能夠用更歡喜，至少更平和的態度來接受這個挫折。但至少我如果現在自己不能夠歡欣、不能夠平和，自己在心裡面造成激盪的時候，我來選，至少我能夠做到不要把這個不愉快帶給別人，至少能夠做到。

主持人：委員這樣談，我想我們今天這樣一路談下來，也慢慢

的真的可以看得出來，其實不管你有沒有宗教信仰，重要的就是，你還是要把挫折這件事情，當成是人生一個非常重要的課題來面對它。老和尚剛才提供很多，不管是在佛教的義理上面，還是人生的智慧上面，都提供了他的一些建議；黃偉哲黃委員是從他自己從政的經驗裡面，也給大家一些提醒和建議。但是不管怎麼說，挫折不要去逃避它，面對它，然後慢慢的處之泰然，這毫無疑問是一個非常重要的人生智慧。今天非常謝謝老和尚再次的跟我們在仁愛和平講堂裡面，來開示一個挫折的話題。也謝謝黃偉哲委員，正因為我們討論的是挫折，所以我絕對不會說希望你以後沒有挫折，但是我非常希望每次挫折來，你都能夠安然的有智慧的能夠化解它。

黃委員：謝謝。

主持人：好，非常謝謝委員，也謝謝各位的收看，我們下次同一時間再見。

淨空法師：好，再見。