

- 大師篇》蔣勳談逆境思考

● 人生，要做「痛」的功課

● 口述 | 蔣勳 整理 | 楊倩蓉 / 作者

● 陳柏宏 / 攝影

- 沒有經過失敗的人生，那真是遺憾，因為失敗的時候是最好的時刻。退稿時的沮喪，思考後重新再出發；愛一個人得不到回應時，孤獨時刻回來做自己，反而把自己搞清楚了。這些人生記憶最深刻的事，只有在失敗時才能嘗到。

● [《30》雜誌 2011年11月號 第087期](#) | 2011-10-31



沒有經過失敗的人生，那真是遺憾，因為失敗的時候是最好的時刻。退稿時的沮喪，思考後重新再出發；愛一個人得不到回應時，孤獨時刻回來做自己，反而把自己搞清楚了。這些人生記憶最深刻的事，只有在失敗時才能嘗到。

我覺得今天我們年輕的世代要理解一件事，那就是單一味覺都是貧乏的，人生必須是酸甜苦辣、五味雜陳，才能擁有豐富。

童年時，因為舌尖味蕾成熟所以愛吃糖，糖是寵愛也是幸福；青少年發育後，舌的兩側酸性味蕾開始成熟，所以青澀年少喜歡吃酸的，因為酸是一種淡淡的失落感；鹹是一種勞苦，它是血與汗的味道；辣是一種熱情，也是瘋狂與叛逆，所以《紅樓夢》人物王熙鳳精明幹練，

別稱鳳辣子；苦則是一種莊嚴，是舌根的味覺，也是最後成熟的味蕾，由於苦最不容易理解，也是最沉重的，所以大家都不要，但是苦卻是人生最後最穩定的力量。

蘇東坡年輕時是大才子，考試時連皇帝都要接見他，吃甜吃太多，只要受到一點酸味排擠就會抱怨，寫一些詩來罵人；後來被關到牢裡，碰到瀕臨死亡的危機，45 歲時寫出「大江東去浪淘盡，千古風流人物」的名句，因為他已經開始吃苦，生命圓融了，所以完全豁達了。

逆境思考 1：要克服的是自己的弱質，而不是外在環境的困境

為什麼古代園林的路一定要做得彎彎曲曲的？因為它告訴你人生如果是一條直路的話，不過就是從生到死，那你幹嘛還那麼筆直的走？為什麼不彎一彎、繞一繞，遇到中間有亭子時就應該要停下來。就像是一生只吃甜是不幸的，一生只吃苦也是不幸的，必須是甜酸鹹辣苦的豐富，才能構成幸福的人生。

有時候，成與敗，真的就是心境轉換而已。這個世界還是很美好，台灣民間還是非常有競爭力，各行各業碰到危機都不容易被打倒，一般小市民沒問題，是職場知識分子出了問題。

在歐洲我看不到這個現象，但是在台灣，愈到鄉下愈感受到旺盛的生命力。因為台灣是移民社會，它是打拼過來的，所以不那麼怕失敗，反而是知識分子被保護過度的恐懼。你看那些小市民遇到生意不好，收一收就改行了，可以十萬八千里的改行，從蚵仔麵線一下子跳到開童裝店，這就是移民的本質。

可是我在台北觀察職場工作者，都有很硬的殼，就像是貝殼一樣，因為裡面太柔軟所以不敢打開，因為怕被傷害所以自己緊緊閉著，但是時間久了，他會不知道自己外面有一個硬殼。

我想告訴年輕一代，我們一定要對抗自己的弱質，不是對抗外面環境的困境。環境再壞都不會影響我們，可是我們自己如果內心變成弱質的狀況，就很難救回來，一定要把弱質部分補強起來，而不是我覺得現在太弱了，自己先恐懼，先把自己嚇得要死，覺得會不會失業等等。真的失業有這麼糟糕？我覺得也可以置之死地之後，可不可以有一個轉機？所有的危機都是轉機，它就是一個最好的機會，如果你的人生老是在沒有發生危機的狀況，你也永遠沒有最好的機會。

生物學談到痛，認為痛雖然是每個人不喜歡，但是痛卻是生物存活最重要的一個經驗。如果有一個小孩得了無痛症，那他絕對長不大，因為火燒刀割他都沒感覺。所以今天身心所經歷的痛都是成長的經驗，只要度過了痛，結了疤就會更堅強。

如果你遇到了逆境，你要做的就是痛的功課。台灣現在是最好的時候，五、六十年來都沒有戰爭與饑荒，這在中國歷史上很少看到，但是卻產生那麼多的抱怨，在我們父母那個年代，經歷戰亂與饑荒，隨便講出一點點經歷都會嚇死你，如果接下來未必一直那麼好，稍微有一些風吹草動怎麼去應變？

人生的功課，只做單一都好危險，急公好利的社會，僅憑一句格言是救不了人生的，必須在生活裡體驗豐富的滋味，才能找到生命的立足點在哪裡。

逆境思考 2：重新體會人性根本觸覺，愛自己才能愛別人

這些年我講很多觸覺，因為我覺得觸覺可以挽回人與人的關係，即使遇到逆境，你回到家還有親人溫暖的擁抱，還擁有記憶中的童年溫度。

有一段時間我在竹科給企業員工上課，談美學，有一個人打斷我舉手發問說：「我結了婚，有一個 5 歲女兒，請問我應該讓她學鋼琴還是小提琴？」這位竹科工程師每天不到晚上 11 點是不會回家的，他是公司裡最打拼的人，工作了 8 年都沒有休假過，美對他而言，太遙遠，跟他沒有切身關係，他只希望我給他答案。

我知道他一直在等我回答，但是我告訴他：「你可不可以早一點回去抱抱女兒，不要急著送她去學小提琴或是鋼琴？」他問為什麼？我說，我希望一個 5 歲小女孩在長大的過程中能記得父親的體溫，將來她走到天涯海角，這會是她最重要、最穩定的力量。

我相信這位爸爸是愛女兒的，但是他的愛就是給女兒一屋子的玩具，再送她去才藝班學習，他認為這就是愛。我記得小時候我放學一回到家，父親會問我功課做了沒？考試為什麼沒有考第一名？母親說父親真囉嗦，就把我往懷裡抱，到現在我都還記得母親擁抱的

溫度。

有一次我跟永豐餘老闆聊天，因為他們現在做生機飲食，他告訴我，其實不要吃你不認識的人做的東西。這句話很有趣，想想看，我們怎麼做得到？我們現在在外面吃的食物，全部都是我們不認識的人做的。可是我小時候直到 25 歲去法國之前，至少我吃的東西都是我認識的人做的，就是我媽媽，怎麼會不健康？同樣的，你年輕時一定也是健康的。所以我就在想，怎麼樣把這樣的文化找回來，因為這樣的文化關係到自己，也關係到身邊幾個最親的人。如果你沒有被寵愛過，有一天你也不懂得如何寵愛他人。

有一次我跟企業裡的員工談過勞死，因為他們好像出了很大問題。那位演講主辦人就是因為被醫生警告，如果再繼續操勞就會過勞死，所以他退下來做公司福委會的人。

我跟他們說，可不可以回家後先做一件事，那就是泡澡，然後自己按摩肩膀，感受它有多硬。動物一受到驚嚇，第一個反應就是縮起來，而第一個縮起來的部分就是肩膀。我們平常在電腦裡瀏覽的所有資訊，都是讓你肩膀變硬的原因，情緒的反應在你不知不覺中累積，所以你更要讓肩膀放鬆，至少不要讓它變得更硬。

結果下次上課時，很多人都說按一按肩膀就哭起來了，因為從來沒有這樣去認識自己的身體，覺得身體好可憐。這裡面不是別人關不關心你的問題，而是你自己都不關心你自己，根本已經長期沒辦法愛自己了。我最近也常跟企業主說，你們基金會一天到晚在外面做公益，反而

公司的員工沒有時間參加；可以不可以回到企業本身，把企業裡上萬個員工的身心都照顧好，先健全自己內部，再做社會公益？我覺得企業跟家庭沒有那麼衝突，真的就是看有沒有心，有心就能改變。

逆境思考 3：做痛的功課，更要做美的功課

我覺得在這個大環境令人沮喪的時刻，反而更需要莊子的思考。因為莊子透過講故事的方式告訴你，一條魚想變成鳥就能變成鳥，就看你自己有沒有夢想，你想飛就能飛起來。

台灣今天談夢想好像太奢侈了，連我跟年輕人講美都要有好大的勇氣，因為太奢侈了，因為他在生活壓力這麼大的情況下，你跟他談美你會覺得好慚愧。可是美也是所有人的救贖，最有錢的人需要美，最窮的人也需要美，美學的本質不會只對富或是只對窮講，莊子說：「天地有大美」，你不一定非得上音樂廳或是國家戲劇院來欣賞美，古人說：「靜聽松風」。

你可以在生活裡體驗真實的美，你會發覺住在台灣還是滿幸福的，因為要看山看海很快就到，不像在巴黎，必須開很久的車，或是在上海，沒地方泡溫泉，山更是小得可憐。

我希望台灣能夠領悟到這一點，物質的東西愈分愈少，但是美與愛卻可以愈分愈多，領悟到這一點後，無論你身處經濟富裕年代，或是貧窮年代，你都會很快樂。