

天下

雙週刊

雜誌

觀念領

Common Wealth

2009年9月23日~2009年10月6日



成功的高鐵
失敗的BOT

p.52

13兆市值，180萬員工，
《30大集團大調查》

40%沒有接班人

接班人培養，至少要10年功，數百萬股東、員工
應該擔心嗎？



431

每隔週三出刊
<http://www.CW.com.tw>



4 717211 003428 35

銷售期間 98/9/23~98/10/20

特價 / 180元 定價 / 220元

問

：近年來由於大環境較低迷，無形中也影響了人們的情緒，該如何面對生活中的不順心呢？

答：這的確是現代人所面臨的考驗，環境或景氣的變化或多或少會影響到對生活的信心。此時建設性的思考方式十分重要。雖然改變不了風向，但我們可以調整風帆。

人生的各種遭遇，不論是苦樂、毀譽、成敗、得失或聚散，都好比春夏秋冬的季節輪替那麼自然，只要能以開放的心胸欣賞，四季都是好時節。所謂如意或不如意，就好比在旅途中會欣賞到美麗的景緻，但一拐彎也可能進入蠻荒之地，這是最平常不過了。

問：的確不是凡事都盡如人意，難免會因挫折而心生煩惱，又該如何放下這煩惱心？

答：所謂的挫折或煩惱，可能只是源自一個令人不滿意的抉擇。人生難免面臨進退兩難的困境（dilemma），在兩難中必須要做出種種抉擇。生



楊定一

走出生活中的困境

人生難免面臨進退兩難的困境（dilemma），在兩難中必須要做出種種抉擇。所謂的挫折或煩惱，可能只是源自一個令人不滿意的抉擇。

活由這一連串的抉擇組成，而每個抉擇都呈現了對事物的認知（perception）與分別心（differentiation），任何抉擇都可能帶來負面的影響，這就是煩惱心的萌發。

對內觀照才能得到解答

仔細觀察，不滿意的抉擇可能導致不愉快的經驗，生命的本體就是個大憂鬱，有時愈是簡單的方法愈能幫助我們走出憂鬱，這方法不是來自外在事

務，是要對內觀照才能得到解答。如果可以徹底地放下一切，甚至看穿所謂對憂鬱的理解，當下會覺醒且無所求，得到真正的大解脫。

問：生活中真的沒有完全令人滿意的抉擇嗎？

答：我們未必能掌握外在的客觀變化，但可以抉擇正向、有建設性的態度，這是最圓滿的抉擇了。我有時會開玩笑地鼓勵煩惱中的朋友，再大的挫折也不會讓天塌下，又何必把眉頭深鎖呢？正向的人看到問

題後面的機會，但負向的人卻只看到機會後面的問題。

每天早晨一起床，我們可以抉擇愉快地活在當下，或是垂頭喪氣地抱怨一天，而快樂永遠是最正確的抉擇。當我們正向、知足且不再用比較心（comparison）算計一切，人生就沒有什麼不滿意的了。

問：群居動物容易有相互比較的行為，人類尤其是如此。生活中應如何擺脫物質、名利或成就上的種種比較呢？

答：比較心往往是煩惱的開始，也使人生活在緊繃與恐懼中。

慾望愈多，失望愈大

名利或成就是最值得比較或追求的，因為精神上的富足和物質上的富足並無關聯也不成正比。富人的快樂並不比任何人多，甚至煩惱還特別多。相反地在社會各角落做著最辛苦工作的人，他們以最簡單樸實的態度克服生活上種種困

徵才

熱愛閱讀，中英文俱佳，
對才藝管理、義理、商業、農學、地理、
再、跳、戲、舞、樂、責、目、專、宗

擅長市場分析，
再、跳、戲、舞、樂、責、目、專、宗

請至天下網站 www.tw.com.tw 點選人才招募，登錄線上履歷，或郵寄：
台北106，復興南路一段106號1樓，人力資源部，天下雜誌，(02)2723-8888，(02)2723-8889

出版資深編輯

行銷廣告專才

勇敢， 走自己的路

如果你懷抱熱情，渴望堅持理想，展現一流實力
請加入天下，打造精采人生



難，總是全心且面帶笑容地投入工作，這心靈上的富足才是最令人羨慕的了。

一個人慾望愈多，往往失望的機會也愈大。但當他以清淨心抉擇了知足、感恩、服務、回饋的路，他自然會勤奮努力且依正道而行，在回饋的過程中，他早已遠離緊繃、恐懼且不計較結果，對天下事一笑置之也就放下

在社會各角落做著最辛苦工作的人，
以最簡單樸實的態度克服生活上種種困難，
總是全心且面帶笑容地投入工作，
這心靈上的富足才是最令人羨慕的。

種種比較了。每個人都應該有機會用心追求這不可思議的解脫，經過這追求會帶來嶄新的生命價值觀，對自己也能充滿著理解，並回歸真正的平靜。

問：難道人們隨時都是處於這樣的困境中嗎？

答：仔細觀察，每個人（包括我自己）無形中都想要緊抓住下一口氣，

緊張到連一口氣都不放過時，連輕鬆的呼吸都變成憂鬱的來源。在飲食、喝水、睡眠等生理需求中，或是不安定的各種情緒呈現中，都能看到人性的貪、嗔、痴，種種的基本需求卻變成難以解脫的習氣，使得我們隨時都活在不安安全感中。

問：在生活方面是否有些技巧是能有所幫助的呢？

答：舉最簡單的「呼吸」為實例，假如能夠做到隨興自然，對下一口氣也無所求，不強求去控制或改變它，不但不會影響到生命或健康，相反地會體會到脫胎換骨的人生轉變。面對不如意也能處之淡然，不讓外界障礙了我們的清

淨心，反倒能理解一切都是無常，也都能真正放下。

問：宗教信仰對這境界是否有幫助呢？

答：有的，宗教信仰可以是有幫助的力量。許多良善的信仰都是值得推廣的，不論是佛教、道教、密宗、基督教、天主教……，各宗教古聖人流傳下來的智慧話語，可以是人們堅實的心靈寄託，也傳遞了許多宇宙間永恒的真理。

最重要的，許多細節都要靠個人去理解，親自體會古聖人流傳下來的寶貴真理。只要能以「追根究柢」的精神參悟，必定能找到自己的一條路。

（作者為長庚生物科技董事長）