

# 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>



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。

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

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

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，不讓外界障蔽了我們的清

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）

# 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

徵才

出版資深編輯

熱愛閱讀，中英文俱佳，對才藝管理義道二可農享興趣

行銷廣告專才

擅長市場分析，再於挑戰高業績目標

請至天下網站 [www.tw.com.tw](http://www.tw.com.tw) 點選人才招聘，登錄線上履歷，或郵寄

台北行104, 106, 108, 110, 112, 114, 116, 118, 120, 122, 124, 126, 128, 130, 132, 134, 136, 138, 140, 142, 144, 146, 148, 150, 152, 154, 156, 158, 160, 162, 164, 166, 168, 170, 172, 174, 176, 178, 180, 182, 184, 186, 188, 190, 192, 194, 196, 198, 200, 202, 204, 206, 208, 210, 212, 214, 216, 218, 220, 222, 224, 226, 228, 230, 232, 234, 236, 238, 240, 242, 244, 246, 248, 250, 252, 254, 256, 258, 260, 262, 264, 266, 268, 270, 272, 274, 276, 278, 280, 282, 284, 286, 288, 290, 292, 294, 296, 298, 300, 302, 304, 306, 308, 310, 312, 314, 316, 318, 320, 322, 324, 326, 328, 330, 332, 334, 336, 338, 340, 342, 344, 346, 348, 350, 352, 354, 356, 358, 360, 362, 364, 366, 368, 370, 372, 374, 376, 378, 380, 382, 384, 386, 388, 390, 392, 394, 396, 398, 400, 402, 404, 406, 408, 410, 412, 414, 416, 418, 420, 422, 424, 426, 428, 430, 432, 434, 436, 438, 440, 442, 444, 446, 448, 450, 452, 454, 456, 458, 460, 462, 464, 466, 468, 470, 472, 474, 476, 478, 480, 482, 484, 486, 488, 490, 492, 494, 496, 498, 500, 502, 504, 506, 508, 510, 512, 514, 516, 518, 520, 522, 524, 526, 528, 530, 532, 534, 536, 538, 540, 542, 544, 546, 548, 550, 552, 554, 556, 558, 560, 562, 564, 566, 568, 570, 572, 574, 576, 578, 580, 582, 584, 586, 588, 590, 592, 594, 596, 598, 600, 602, 604, 606, 608, 610, 612, 614, 616, 618, 620, 622, 624, 626, 628, 630, 632, 634, 636, 638, 640, 642, 644, 646, 648, 650, 652, 654, 656, 658, 660, 662, 664, 666, 668, 670, 672, 674, 676, 678, 680, 682, 684, 686, 688, 690, 692, 694, 696, 698, 700, 702, 704, 706, 708, 710, 712, 714, 716, 718, 720, 722, 724, 726, 728, 730, 732, 734, 736, 738, 740, 742, 744, 746, 748, 750, 752, 754, 756, 758, 760, 762, 764, 766, 768, 770, 772, 774, 776, 778, 780, 782, 784, 786, 788, 790, 792, 794, 796, 798, 800, 802, 804, 806, 808, 810, 812, 814, 816, 818, 820, 822, 824, 826, 828, 830, 832, 834, 836, 838, 840, 842, 844, 846, 848, 850, 852, 854, 856, 858, 860, 862, 864, 866, 868, 870, 872, 874, 876, 878, 880, 882, 884, 886, 888, 890, 892, 894, 896, 898, 900, 902, 904, 906, 908, 910, 912, 914, 916, 918, 920, 922, 924, 926, 928, 930, 932, 934, 936, 938, 940, 942, 944, 946, 948, 950, 952, 954, 956, 958, 960, 962, 964, 966, 968, 970, 972, 974, 976, 978, 980, 982, 984, 986, 988, 990, 992, 994, 996, 998, 1000