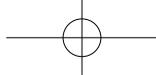


第二十五章：開啓幸福的十一個密碼

「心六倫」運動的推廣，就是希望人人都能掌握自己的幸福，過著幸福的生活。但什麼是幸福？怎樣才能達到幸福的境界？從追隨聖嚴法師和在人基會推廣「心六倫」運動，多年來的經驗讓我相信，人要過得幸福，的確是有方法可循的。

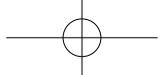
二〇一〇年，美國哈佛大學最受歡迎的選修課程，是由一位年輕的講師塔爾賓·沙哈爾（Tal Ben-Shahar）所開授的「積極心理學」，主要是在講授「幸福」。二〇〇八年沙哈爾首度開設這門課程時，只有八位學生選修，第二年暴增到四百位。到了第三年，已經有八百五十位學生選修。沙哈爾講授的內容，包括少欲知足、生活簡樸、表達感恩、勇於面對失敗、充足睡眠、適度運動、多結交好友以及多服務等。不僅講課的主題是幸福，沙哈爾幽默風趣的授課技巧，使得上課變得非常生動，學生也從聽課的過程中感受到十分幸福。



我有一位朋友在大學畢業後到美國留學，取得博士學位後，在美國找到一個高薪的工作。日子原本很平順，但忽然接到消息說在台灣的媽媽得了癌症入院治療，於是她立即辭掉美國的工作，回台灣專心照顧母親。其實她在台灣還有哥哥姊姊，生活也都過得很富裕，卻把照顧母親的工作交給妹妹，只是偶爾到醫院探視一下給點小錢。大家都替這位朋友打抱不平，但她並以為意，還很高興地說：「能照顧媽媽是我的福氣，我比哥哥姊姊更幸福呢！」

其實「幸福」是什麼，每個人都有不同的解讀。有些人認為有錢、有好房子，出門有名車代步就是幸福；有些肥胖的女人認為只要減肥成功，就會感到幸福；有些男性認為只要自己支持的球隊贏球，他們就會很幸福。據說英國還有科學家經過多年研究，得出破解幸福密碼的公式：幸福 \parallel P + 5 E + (3 × H)；P 代表個人本身的個性，E 代表生存的方法，H 則代表更高層次的心理需要。

對我而言，幸福，說穿了很簡單，就像有一句名言：「笨人尋找遠處的幸福，聰明人在腳下播種幸福。」幸福的人不會為了幸福去追求那些他們沒



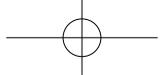
有的東西，他們不需要特定的工作或者是優渥的薪資，就會學著從自己現在所擁有的東西中找出幸福。學會滿足，滿足於自己所擁有的，人就能變得快樂。

我的人生有許多不同的經歷，也接觸過各式各樣的人，之後在法鼓山追隨聖嚴法師多年，秉持聖嚴法師的慈示，於法鼓山人基會積極推動包括家庭、校園、生活、自然、職場與族群的「心六倫」運動。從許多前人的經驗中，我領略到想要達到幸福的部分法則，並特別以小故事整理出來與大家分享。如果能據之實踐，相信必能開啟幸福的密碼，過著快樂的人生。

一、夫妻關係以倫理代替論理，不以貌取人

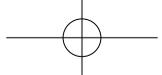
夫妻關係是一種倫理關係，而非論理關係；只要相處和諧，就不必爭你我大小。

當年我父親結婚時，母親還是坐轎子進門的。迎娶前，祖父一再交代父親：「結婚當天你去迎新娘下轎的時候，一定要先踢轎門，這樣才能將太



太管得死死的，不會讓她騎在頭上。」父親銘記在心，當新娘轎在門口停下來，父親正抬起腿準備踢轎門時，轎子裡面的母親忽然大叫一聲：「你在幹什麼？」父親大吃一驚，伸出去的腿又急忙縮了回來。從此，我媽媽成了一家之主。

我的父親因為在日治時期成長，所以脾氣個性也比較大男人一點，生活習慣也比較隨性。不知道是不是記恨當年沒踢到轎門的結果，有時會故意從中間擠牙膏，穿過的衣服亂丟，在當時物資缺乏的年代裡，肥皂洗到變小了，居然就扔了再用新的。我母親看了起先也不作聲，反而會主動幫父親把牙膏擠好，亂丟的衣服就撿起來摺疊放好，把洗剩下來的肥皂塊蒐集起來，等到父親心情好的時候，再好聲好氣地講給父親了解，試著建立全家愛惜物資的生活習慣。過了一兩年，慢慢地父親也覺得母親說得對，在不知不覺中順從了母親的意見。所以我稱之為母親的「順毛理論」，就像馴服獅子，要順著牠的毛摸一樣。此後父親事事都很尊重母親的意見。父母親結婚幾十年，家事都由母親打理，父親也過得很幸福。他在九十五歲往生前，特別親筆書寫「感恩」二字以表達其心境。

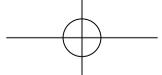


有些男女會經介紹認識而結婚。許多男生常常會以外貌取人，事實上才德比較重要，就像孔子所說的：「以貌取人，失之子羽。」用外表來看人，往往會忽略對方的內在美。

我認識一位在報社當財經記者的朋友，為人誠懇、做事認真，主管欣賞之餘，還介紹自己的妹妹給他認識。見面後，女孩一回家就大罵哥哥：「怎麼介紹這麼醜的男生給我！」第二天我朋友打電話想再度邀約這個女孩，她本想拒絕，但哥哥在一旁勸說這個男生很好，不妨再見一次面看看，女孩才勉強答應跟他出去吃飯。沒想到在餐廳裡正好遇到同事過來打招呼，其中有人驚呼：「你們兩位怎麼長得那麼像啊！」此後女孩再也沒有嫌棄男生長得醜。交往了一段時間後，女孩也發覺了我朋友的優點，終於結為連理，此後過著幸福快樂的日子，還被朋友們稱讚為模範夫妻呢！

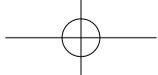
有一次我出國回來，在機場叫了一輛排班計程車回家。在途中司機認出我，得知我在法鼓山推動「心六倫」運動，於是講了他的故事給我聽。

他說自己是南部人，北上大學念國貿系時，與班上一個女生交往。畢業



後去服兵役，女生在一家貿易公司上班。退伍後，兩人就合開了一家貿易公司。剛創業時，兩人把婚事暫時擱下，但週末時女孩都會帶男生回家吃飯，女方家長也把他當成女婿來看待。在兩人共同打拚下，業務也逐漸開展，還請了幾位學弟妹來幫忙。沒想到男方後來和客戶美麗時髦的女兒陷入情網，在客戶逼婚下，他只好跟正牌女友攤牌，沒想到女友並沒有哭鬧，只是強忍著淚水說：「你既然無視於多年交往以及共同創業的情分，那你就離開吧！」隔天女孩子的母親來了，紅著眼眶對他說：「還虧我把你看成女婿，你太讓我失望了！」他感到非常羞愧，心想如果母女打罵他，還能讓他好受一點。後來他就這樣離開了公司，並與懷孕的新女友結婚，但是婚後並不幸福，最後還是離了婚，事業也不順利，才轉開計程車維生。

十幾年後，某天在排班時，上來一位穿著端莊的中年婦女，他一眼就認出她是自己原來的班對女友。他本想逃避，但因排班是照順序載客，只好硬著頭皮讓她上車，心裡想著幸好她並沒有特別注意他。途中只見坐在後座的她拿起電話打到澳洲，告訴孩子說媽媽出差到台灣要停留幾天，接著又打到倫敦，給也在出差的先生報平安。第三通電話打給以前貿易公司的老同事問好，聊一下近況並約時間吃飯。抵達下榻飯店時，她下了車後突然回頭問：

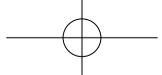


「我已經把這些年的情況都告訴你了，難道你一點也不想讓我知道你的近況嗎？」他聽了差點昏倒，好像重重受到一擊，久久不能平復，心想如果當初是與班對結婚，現在應該過著幸福快樂的日子。

二、少欲知足，該要才要

人真正的需要是什麼？餓了需要食物，冷了需要衣服，因物資生活需要錢，但這些夠用就好，避免浪費也減少苦惱。可是一般人往往需要的不多，想要的卻太多，如同海倫·凱勒所說：「也許人就是這樣，有了東西不知道的，穿戴名牌，出門要開名車，付錢的方法就是刷卡。一個人能有幾張卡？等到刷爆了變成卡奴，為了還卡債，有些女孩子只好去援交，有些男孩子去偷去搶。另外有一種人更過分，不該要的也要，不能要的也要，最後導致官司纏身。」

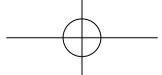
反觀有些人雖然家財萬貫，但生活卻很簡樸。台塑集團總裁王文淵先生是台灣最大企業的總裁，不過家裡的裝潢卻很簡單，燈光及電器用品也採節



能省電設施，自己穿的內衣褲，也是整打向廠商採購，因為這樣比較便宜。王文淵的女兒在美國當醫生，穿著也很樸素，開的是本田的二手車，人家問她：「家裡這麼有錢，為何還如此節省？」她回答說：「車子是代步用的，只要開得動就可以了，衣著只要乾淨、整潔就好。」一席話聽了讓人十分令人感動。

被美國《時代雜誌》選為二〇一〇年最具影響力的時代百大人物及《富比士》雜誌所選出的二〇一〇年四十八位亞洲慈善英雄人物之一的台東中央市場女菜販陳樹菊女士，也是典範人物之一。陳樹菊就讀台東市仁愛國小時，一家八口都賴父親賣菜為生，母親因難產過世。因為家貧，她從小學六年級起開始賣菜，慢慢地負起養家責任，讓哥哥讀完大學，將弟妹拉拔長大，她卻至今未婚。她平時省吃儉用，每天生活費不到一百元，卻熱心公益。多年來，她共捐出近一千萬元幫助學童、孤兒，以及建立圖書館等。她目前的計畫是存一千萬元成立基金會，好讓窮人吃飯、看醫生。她認為「錢是要給需要的人才有用」，這種精神真是令人敬佩。

俄國大文豪托爾斯泰寫過一篇〈追求幸福的伊利亞斯〉，描述伊利亞斯

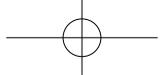


夫妻為追求財富努力工作，後來果然擁有大牧場、花園與財富，連王公貴人、仕紳富豪都爭相與他們往來。夫婦倆為了經營事業忙得不可開交，為了送往迎來更是備極辛苦。後來家道中落，加上天災與瘟疫，變得一貧如洗，只好去有錢人家幫傭。兩人起先還為失去財富而流淚，兩年後終於發覺夫妻有時閒閒談，有時間思考禱告，不再爭吵，恩愛相處，原來少欲知足才是人生最大的幸福。

三、對子女以商量代替權威，以誘導代替控制

父母對子女要關心，不要擔心，要誘導不要控制，更不要用命令的口氣說話。管教孩子有如壓彈簧一般，壓力愈大反彈也愈大。孔子說：「張而不弛，文武弗能也；弛而不張，文武弗為也。一張一弛，文武之道也。」教導孩子就像治國一樣，好的教導方式是要張弛有道，管教太鬆或太嚴都不適當。

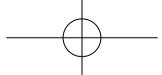
美國教育家兼演說家卡內基，小時候非常調皮搗蛋，被罵甚至是處罰，都沒有效果。卡內基九歲時父親再娶，結婚當天，父親對新媽媽說：「卡內基很調皮搗蛋，是個壞孩子，你要特別小心。」沒想到新媽媽馬上當著卡內



基的面說：「卡內基是個很聰明的小孩，只是找不到發洩熱情的地方而已。」聽到繼母誇獎他，卡內基很高興，很快地就解除戒心，和繼母成了好朋友。繼母循循善誘地導正卡內基不正當的行為，終於讓他成為一位出人頭地的教育家。所以，給人鼓勵的話、給人肯定的話、給人讚美的話等，這類誘導式的話語很重要。

大提琴家馬友友從小就對大提琴有興趣，但他父親知道小孩子不容易專心，一般只能集中精神約十到十五分鐘，因此要求馬友友每天只要練琴十五分鐘，但必須集中精神認真練琴。據說馬友友事後回想父親這種「在精不在多」的做法，讓他受用不盡。馬友友後來進入紐約茱莉亞音樂學院，可是青少年時期有一段時間不念書、不練琴，獨自跑到歐洲去流浪。但是父母並沒有放棄他，仍然不時關心勸導，經過一番自省與發洩後，馬友友終於回到了美國，從此脫胎換骨，造就了他今日在音樂上的非凡成就。

著名的精神醫學權威榮格（Carl Jung）年少的時候，曾經因為跌倒撞傷頭部，請假在家休息。本來頭痛稍好時就應該要到校復學，但榮格推說頭還很痛，好繼續在家偷懶。有一天，父親在榮格聽得到的地方對朋友訴苦說已

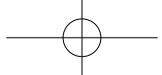


經沒錢為兒子治病，擔心兒子失學之後沒有前途；榮格這才猛然發覺自己竟給父親帶來那麼多的煩惱與痛苦，於是告訴父親「明天想去上學」。雖然第二天到校後榮格還是覺得難受，但為了不再拖累父親，卻也克服病痛堅持下去，最終成為精神科外科醫生。

除了好的教導方式，父母本身的作為，常常就是子女的榜樣。

有一對父母因為小孩不喜歡念書而苦惱，後來想出一個方法，就是把家裡的酒櫃改成書櫃，把餐桌變成夫妻晚上看書的地方。由於吃完晚飯父母就看書，孩子也不得不回到書房讀書，不久後功課便進步了。這就是孔子所說的：「子帥以正，孰敢不正。」上行下效，父母以身作則，孩子自然也會效法。

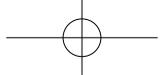
還有一個小孩脾氣很不好，於是父親給他一袋釘子，告訴他只要發脾氣時就釘一根釘子在後院的籬笆上。第一天這小孩釘了三十根釘子，慢慢地，每天釘子的數量減少了，終於有一天這小孩再也不隨便亂發脾氣。於是父親再告訴他：每當能控制自己脾氣時，就拔出一根釘子來。日子一天天過去，



小孩終於告訴父親所有的釘子都拔出來了。父親牽著他一起走到圍籬前說：「孩子，你做得很好，但是你看圍籬上的洞，是不會回到從前的樣子。你生氣時說過的話，就像釘了釘子一樣，雖然可以拔出來，但還是會在別人心裡留下疤痕。」小孩領悟了這個道理，從此變成一個存好心、說好話、做好事的人。

四、設立目標，建立信心，努力以赴

目標乃是信念之母。二〇〇八年美國《人物》週刊破天荒以一隻狗「費斯」(Fido，中文意為「信心」)的照片當封面。這隻狗生於二〇〇二年平安夜，但生下來就只有兩條腿，狗媽媽不願哺育牠，狗主人也不想養牠，後來牠被一個好心人史汀費羅收養，並取名「費斯」。等費斯稍微長大，史汀費羅開始訓練牠站在滑板上面體驗滑動的感覺，接下來用花生醬作為牠站立或跳躍的獎勵。日復一日，終於將費斯訓練到可以用兩腳站起來走路。擔任美國傷兵心理醫師的史汀費羅，開始帶著費斯到醫院慰問病人，或去學校現身說法，感化頑劣的學生。費斯做到許多人類做不到的事情，也讓我們體會到，即使沒有完美的身體，也可以有完全的靈魂。但最可敬的是史汀費羅，



他為費斯設定目標，建立信心，並且全力以赴。

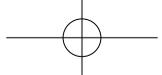
曾有一支德國探險隊遠赴非洲，最大的考驗是在烈日下橫渡撒哈拉沙漠，隊員們都苦不堪言，更要命的是每個人的水壺都空了。這時隊長拿出一個水壺對大家說：「這裡還有一壺水，是保命的一壺水，但在我們越過沙漠前，誰也不能喝。」水壺輪流在隊員手中傳過，成了整支探險隊最重要的信念。在大家終於成功穿越沙漠，遠離死神時，都興奮地哭了。隊長用顫抖的手打開那個支撐大家信念的水壺，沒想到從裡頭倒出來的竟是滿滿的一壺沙。這個故事就像是「望梅止渴」的故事，曹操利用虛構的梅林誘使口渴的士兵前進，都是讓人心靈有寄託而產生信念，最終進而成功達到目標。

人生在世都應自設目標。台積電董事長張忠謀先生曾說：「領導人終身受用無窮的能力，就是終身的學習。」這就是他設定、並且全力以赴的目標。目標有大有小，有短期有長期，但無論大或小、長期或短期，目標設定以後，一定要建立自己的信心。不要怕失敗，即使失敗也不要灰心喪志，要努力站起來，全力以赴，終有一天會達成目標。

五、珍惜資源，愛護自然

從嘉義要到阿里山原來只有鐵路，但時間久、班次不多、載客量也少，政府為了發展觀光，於是開闢阿里山公路。不過公路開通後，上山交通變得很方便，雖然觀光客大增，卻也對大自然造成不小的破壞。原本阿里山沿線山坡上的森林，在公路開通後，海拔七百公尺以下的地方，林木被砍伐改種根鬚短、含水量不足的檳榔。農民為了採收檳榔，要雇用工人，就要搭建違章工寮。海拔七百公尺以上的林地則改種高山茶，為了採茶、曬茶，就得建違章工廠，為了安頓工人得建工寮，為了工人的宗教信仰又得蓋寺廟。還有人在阿里山上種山葵，山葵的生長需要半日照，陽光又不能太強，所以農人就將盤根交錯的大樹樹根和枝葉砍斷，營照山葵需要的生長環境，並用雞糞等有機肥料施肥。砍掉樹根會影響樹木生長，肥料還會滲入地下汙染地下水。這樣濫墾、濫建的結果，一旦有颱風挾帶大雨時，就會造成土石流及山坡崩塌。這些都是因為不愛惜資源、不愛護自然，破壞環保所導致的結果。

一九九七年八月十八日溫妮颱風過境，颱風挾帶的豪雨導致台北縣汐止鎮林肯大郡擋土牆坍塌，造成八十戶房屋傾倒，走避不及的居民被壓死者多

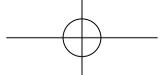


達二十八人。事發後調查原因，發現地主為了向棄土承包商收取報酬，在所購買的土地上供人傾倒棄土，等填平後就用來做為建築基地；林肯大郡又位處順向坡，建商為了增加建地面積，就切斷坡腳；加上擋土牆的施作也不符規定，因此當颱風豪雨來襲，擋土牆承受不了土石流的衝擊而應聲崩裂，這也是明顯違反自然生態的後果。

受到溫室效應的影響，地球上許多生態都出現變化，原來終年積雪的高海拔地區和南北兩極的冰層逐漸融化，許多地區的冰山都在溶解消失中。這些現象許多人都知道，但關心和想尋求改善的人並不多。因此我們要激發大家共同來保護珍貴自然資源的意識，因為保護自然是每個人的責任，要從自己做起。

六、凡事逆向思考，正面解讀

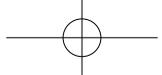
有一個故事說，在紐約有一座私人花園，遊人如織，但園主常為遊客攀折花朵所苦。後來他在入口處立了一個告示牌：「如果檢舉偷採花木，給付獎金兩百元美金。」果然情況就改善了。有人問他為什麼不寫：「如果偷採



花木，賠償美金兩百元」？園主回答說：「如果寫的是偷採花木賠償美金兩百元，那麼我就要親自去抓偷花賊，如果我寫說會給檢舉偷花賊的人獎金，那麼所有的遊客都會張大眼睛幫我監視，防止偷花賊。」

聽說有架飛往舊金山的飛機，途中遭遇極大的亂流，機上的乘客都很緊張，只有一位太太平靜地坐著閉目養神。好不容易亂流過了，飛機平穩地降落，鄰座的旅客很好奇地問：「剛剛遇到這麼大的亂流，大家都很緊張，你為什麼那麼冷靜？」這位太太回答說：「我這次是到舊金山看我剛生產的女兒。我一共有兩個女兒，大女兒在去年過世，如果飛機失事，我到天國可以看到我的大女兒；如果平安降落舊金山，我可以看到我的二女兒。反正都可以看到女兒，當然很平靜了。」

我有位朋友，過六十歲生日的時候，有人送來一盆代表富貴的牡丹花為他祝壽。沒想到花送來後，其中有一片花瓣掉了一半。壽星看了很不高興，認為不吉利，因為富貴不全，本想把花退回去，但太太在一旁卻說：「不能退！這盆花很吉利，因為『富貴無邊』。」

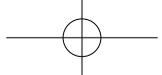


類似的故事也發生在一位先生身上，他過年寫了副對聯「幸福美滿」，寫完幸福兩個字時，蘸了墨汁的毛筆一不小心滴了一滴墨水在幸福兩字的旁邊。正打算把對聯揉成一團丟到垃圾筒時被太太發現，立刻阻止他說不能丟，因為「幸福多一點」才是大吉大利。她先生經此一說，不但釋懷而且笑了。

《史記》裡有一段記載鮑叔牙與管仲合夥做生意，分錢的時候，管仲總是給自己多分一點。鮑叔牙認為管仲不是貪心，而是因為家裡窮。後來兩人一起去打仗，管仲三戰三逃，鮑叔牙也不認為管仲膽小，而是因為有老母在堂。因為鮑叔牙能以正面角度去解讀管仲的行為，才讓管仲說出：「生我者父母，知我者鮑子也！」所以司馬遷就說，天下人反而多讚美鮑叔牙的知人。

凡事如果能從正面去解讀，那麼就會沒有煩惱，幸福就多一點。因為正面解讀就不會怨天尤人，正面解讀就不會心情鬱悶，正面解讀就不會苦無出路。

七、智慧做事，慈悲待人



聖嚴法師曾開示：「慈悲沒有敵人，智慧不起煩惱。」也就是說，要以智慧做事，慈悲待人。雖然是對個人的修持，但應用於企業經營管理也非常契合。

二〇〇八年，中國發生三鹿公司所生產的奶粉含有三聚氰氨，不僅成千萬的中國嬰兒受害，毒奶事件也波及台灣。台灣的食品大廠金車飲料公司總裁李添財先生為維護消費者權益，將產品送至食品工業研究所進行檢驗，結果發現部分使用山東都慶公司奶精為原料的產品含有三聚氰氨。李添財先生馬上進行危機處理，除立刻通報行政院衛生署，並舉行記者會向社會大眾道歉，宣布將產品全面下架回收，並接受消費者申訴退貨。事後統計，金車公司因為回收問題產品的損失超過一億元以上，但卻因此保住商譽，消費者的健康也獲得保障。金車公司李總裁的做法可說既有智慧又很慈悲，相信往後金車的品牌會更受消費者信任喜愛。

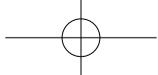
台塑企業創辦人王永慶先生十六歲時在嘉義開米店，就體會到要獲得客戶的信賴，就要誠心地付出與服務。他送米給客戶之前，會先用心地挑掉白米裡的碎石及米糠，送到客戶家時會將舊米從米缸中倒出來，放入新米後，



再把舊米倒在最上面，並記錄客戶家中人數與用米量，時間到了就自動去詢問要不要送米。跟客戶收款時，也會等客戶領薪水後幾天去，因此建立口碑，獲得大家信賴，生意蒸蒸日上。在當時物質缺乏，他看到民間有許多瘦鵝，於是便以便宜的價格大量購買，然後到市場撿菜販丟棄的菜葉，回家剝碎再混合米糠當飼料餵鵝。這些長期營養不良的瘦鵝一看到食物就狼吞虎嚥，吸收力特別好，很快就長得又肥又大，在市場裡可以用很高的價錢出售。這就是王永慶的「瘦鵝理論」，他用在經營事業方面，可說是無往不利。

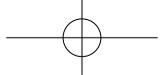
「瘦鵝理論」就是在景氣低迷時投資建廠，等建廠完成開始營運，正好迎接景氣的到來。王永慶先生不只事業經營成功，對員工也很照顧。有次幾位副理被升任為經理，前去感謝王董事長的提拔。他反而告訴他們：「是要感謝你們才對，因為你們的努力，公司才有今天的進步。」王永慶先生對弱勢族群的照顧更是無微不至，還特別在長庚護校設專班，提供原住民子女免學雜費就讀，畢業後又聘用他們到長庚醫院當護士。此外，他還捐款幫忙貧困的失聰者裝設電子耳，讓他們重獲聽力。

一九八六年我擔任消基會董事長時期，某日報載消基會財務吃緊，三天



後消基會就接到一位「無名氏」訂閱三千本《消費者報導》雜誌，這對消基會的財務是一大福音，追查之後才知道這位無名氏是王永慶先生。我打電話去道謝，他說：「我知道你們不接受企業大額捐款，所以訂閱雜誌，一方面對你們財務有所幫助，也可讓更多人獲得消費教育，提升消費知識。」王董事長真可說是智慧做事、慈悲待人的典範，其繼任者王文淵先生也確實傳承了這個典範。

長榮企業創辦人張榮發先生離開台灣海運公司開始創業的時候，先是與人合資經營海運公司，在一九六八年拆夥時，分得一艘萬噸雜貨船，以此創辦長榮海運公司。到第五年，各航運公司對於是否要把散裝船改為全貨櫃輪而舉棋不定，因為當時買一艘散裝船，只要一兩百萬美金，但一艘貨櫃輪光造價就要三千萬美金，再加上貨櫃的裝備，共需五千萬美金。他卻不惜一切汰換散裝船，朝貨櫃運輸發展。如今長榮海運已成為全世界最大貨櫃運輸公司之一，張榮發先生也被美國《富比士》雜誌選為世界級的億萬富翁。雖然他企業經營有成，私底下生活卻很平實，特別重視道德倫理觀念，還在在每一間辦公室都掛上一幅「道德心」的字畫，錄用新人也都要先經過「道德」測試，因為他認為「沒有道德心的人，做什麼事都不會成功」。因此，長榮



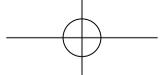
集團的員工離職率非常低。張榮發先生也時時心存德報，常常默默地布施行善。

二〇〇五年日本松下電氣的產品FF煤油電暖爐使用過久導致管線劣化，造成一名小學生意外身亡，他的父親重度昏迷。因為這項產品已超過產品責任期限，松下公司立即成立緊急應變本部，折價回收已超過產責效期的產品，同時在電視最熱門時段及六十二家報紙廣為宣傳回收之舉，這種做法不但無損於松下的企業形象，反而贏得客戶更深一層的信賴。

八、勇於面對失敗

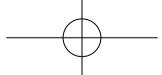
失敗為成功之母。一個人的成功，不是唾手可得的。成功的人時常是歷經無數次的失敗，但仍然有再嘗試一次的勇氣。

好萊塢電影巨星席維斯史特龍成名前曾經窮苦潦倒，經常身無分文，連房租都繳不起，只好睡在車子裡。他立志要當演員，於是到電影公司應徵，可是長相平凡，講話咬字又不清晰，所以被五百家電影公司拒絕。不過他仍



然堅持失敗就是成功的基礎，在加強咬字訓練後，再從第一家電影公司開始嘗試。在不斷地被拒絕達一千五百次之後，他寫下《洛基》的劇本，拿著劇本再度去拜訪電影導演，又被拒絕了三百五十四次後遇到了一位導演，願意以七萬美元購買他的劇本拍成電影，唯一的條件就是史特龍不能在電影中出現。七萬美元對當時的史特龍而言是一大筆錢，但立志要當演員的他，還是告訴導演「我想當演員」而被回絕了。在經歷一千八百五十五次失敗後，終於有一家電影公司被他的決心感動而決定起用，這才讓他從此登上國際巨星舞台，現在的片酬更高達兩千萬美元。

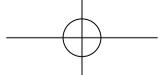
國際大導演李安在成名前，有六年的時間是失業在家當「家庭煮夫」，由妻子工作賺錢，他負責帶小孩及煮飯。雖然沒有電影公司找他當導演，也屢次碰壁，可是他從不氣餒，不斷地充實自己，認為在窮途末路、命運走到谷底時，就是往上的時機。終於機會來了，中央電影公司於一九九一年找他拍攝《推手》讓他一舉成名，其後的作品《喜宴》更獲得柏林影展最佳影片金熊獎，《斷背山》更將他推向奧斯卡最佳導演獎，《色戒》則獲得了威尼斯影展最佳影片金獅獎。



美國娛樂戲劇大亨華德·迪士尼在創業前曾被開除過，經營事業起初也會破產，但他不屈不撓，終至成功。福特汽車公司創辦人亨利·福特在研發生產汽車的過程中也失敗過多次，甚至破產。鈴木公司是日本一家世界級的小提琴製造廠，其創辦人遭遇不計其數的失敗後，直到明治二十一年才製造出第一把小提琴。足見一個人的成功，都是經由失敗的經驗淬煉出來的，沒有失敗就不會有成功。但是遇到失敗，不能替自己找藉口，而是要再接再厲，東山再起。如果經不起打擊，不敢再面對，甚至找各種藉口，那就注定要永遠的失敗了。

九、打開心胸，包容不同的種族及族群

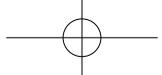
柏林圍牆還沒拆除以前，一群東柏林人載著滿滿一卡車發臭的垃圾、建築廢棄物和碎石塊等，倒到柏林圍牆的西邊。西柏林人非常生氣，認為應該以其人之道還治其人之身，於是開會決定各種報復方法。可是，在會中有一個人的意見與大家完全不同，他提議以德報怨，提供東柏林缺乏的衣服、食物及醫藥用品等物資，最後獲得大家同意，蒐集了滿滿的物資送到柏林圍牆邊，並寫上一排字：「謹代表西柏林人的愛心，我們每個人依自己的心力捐



出衣服、藥品、食物等。」東柏林人看了當然非常驚訝與慚愧，雙方雖然相隔兩邊，但從此關係緩和。只要敞開心胸，率先釋出善意，一定可以化敵為友。

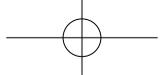
將生命奉獻給台灣的馬偕博士於一八四四年出生在加拿大，十歲時因聽到著名宣教師賓威廉報告在中國廈門宣教的情形，深受感動，而立下一生要做宣教士傳福音的志願。一八七〇年馬偕博士從神學院畢業，向加拿大長老會總會申請自願為外宣教士，隔年為了選擇工作地點，他前往廣州、汕頭、廈門，但最後卻搭船渡過「烏水溝」來到台灣，以淡水做為宣教區。為了宣教需要，馬偕博士努力學講台語、學寫漢字，費盡千辛萬苦，終於讓一群放牛的小孩打開心中的圍籬接納他，每日與他對話，成為好朋友。他的努力並未白費，最終能用台語講道。一八八一年與張聰明女士結婚時，她已在台灣創辦二十所教會，其後還創辦牛津學堂及馬偕醫院。一個外國牧師都如此愛台灣，幫助台灣人民，反觀如今島上族群對立、政黨惡鬥，對照馬偕博士的愛心與開闊的心胸，不禁讓人汗顏。

法裔德國人史懷哲先生三十八歲獲得醫學博士學位，並於同年進入非洲，



在喀麥隆從事醫療工作三十五年。他之所以前往非洲，是因為看到一則報導寫到「在非洲大陸叢林中，生活著一大群不信任主的土人，該地沒有傳教士，生病時沒有藥吃」。於是他決心前往，走入人群，為他們醫病，最終獲得認同而成為非洲聖人，並獲得諾貝爾和平獎。

相較於許多傳教士在世界各地的窮鄉僻壤服務人群、創造希望，台灣也有許多平民大使到其他國家的蠻荒、烽火之地奉獻犧牲，包括農技團、醫療團、志工團等。他們不詛咒黑暗，反而是燃燒自己的生命，為貧病的遠方朋友帶來夢想與幸福。一九六四年第一批外派喀麥隆的農耕隊成員陳西虎先生就是很好的例子。他在非洲前後待了三十幾年，足跡遍及喀麥隆、象牙海岸、塞內加爾等地，親自教導當地人下田工作，改良土質，期間忍受瘧疾的折騰，飽受野蚊、野蜂甚至是毒蠍攻擊，但為了協助推廣農業，再忙、再累、再危險，他都甘之如飴。他會定期探望當地的長老，農民生病了，他也會出錢買藥協助送醫，種種作為感動了駐在國的政府。例如，象牙海岸雖然在一九八四年與台灣斷交，但其農業部長仍然請求陳西虎留下，協助經營農業。在塞內加爾，他不但教農夫種稻，也教牛犁田，他的努力使得荒蕪之地變成良田，被稱為塞國綠色英雄。陳西虎先生的事蹟雖然較不為國人所知悉，但

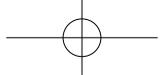


其不畏辛苦，協助落後國家發展農業，打破種族的隔閡，為非洲國家所接納、讚許。

從以上例子也讓我們了解到，人類社會是由許多種族、族群一起互動，要相互支援、互相包容、互相保護，才能繁榮共生。特別是在這個地球村來臨的時代，人與人互動更加頻繁，所以每個人要以盡本分的立場出發，來奉獻、服務與包容，共同創造人類的福祉。

十、時時心存感恩

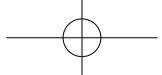
我有位朋友在一家公司擔任董事長，他告訴我有次為擴充業務，招考經理職務，其中有一位以優異成績自著名國立大學及研究所畢業的青年通過了第一關的面試，由他進行最後的面談以決定錄取與否。面談時董事長問這個青年，在校成績這麼優秀，學費是不是靠獎學金維持的，對方回答說不是。董事長又問：「那是你父親為你付學費的嗎？」青年回答說：「我父親在我五歲時就過世了，是母親幫我付的。」董事長再問他：「你母親在哪裡高就？」青年很不好意思地回答：「母親是幫人家洗衣服的。」董事長要求青



年把手伸出來給他看一看，發現他的手潔白細嫩，於是問道：「你幫母親洗過衣服嗎？」青年老實地說：「沒有，因為母親要我好好用功讀書，而且她洗衣服也比我快又乾淨。」董事長最後對他說：「我有個要求，你今天回家幫母親洗一次手，明天再來見我。」

青年不明白董事長的用意，但心想既然被告知明天再去見他，應該是有被錄用的希望。回家後，他依吩咐幫母親洗手，母親受寵若驚地把自己雙手伸出去，結果青年洗著洗著，眼淚忍不住掉了下來，原來他第一次發現母親的雙手長滿了繭，手上的傷口碰到水還痛得叫了出來；他第一次體會到母親就是用這雙手幫人洗衣服付學費栽培他。青年幫母親洗完手後，還默默地把母親剩下的衣服都洗了，當晚母子倆也聊了很久很久。

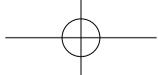
第二天，青年帶著一雙紅腫的眼睛如約再去見董事長，董事長問他昨天回家後做了什麼事，青年回答說：「我給母親洗完手後，幫母親把剩下的衣服都洗了，昨晚與母親聊到很晚。」董事長又問他的感想，青年說：「第一我懂得感恩；第二我懂得與母親一起工作，而知道母親工作的辛苦，扶養我的辛苦；第三我了解家庭親情的可貴。」這位青年當然被錄用了，因為他懂



得感恩，後來也帶領同仁把公司業務發展得很好。

我曾聽過一則笑話：家住南部的小明到台北念書，暑假回家時，媽媽很高興，每天都準備一盤全鴨幫他加菜，不過盤子上只有一條鴨腿。小明起先不以為意，到了第三天中午，看到媽媽端出來的鴨子還是只有一條腿，就問媽媽怎麼回事。媽媽回答他，鴨子本來就只有一條腿，不信的話去後院鴨寮看一看就知道。小明不相信，就跟著媽媽到鴨寮。鴨子在睡覺的時候本來就會縮起一隻腳，只用一隻腳站著。媽媽指著正在午休的鴨子對小明說：「鴨子只有一條腿，沒錯吧？」小明就大力拍手把鴨子驚醒，縮在翅膀裡的另一隻腳也落了地，回到兩條腿的樣子。小明對母親說：「你看！鴨子是兩條腿，你怎麼說我們家的鴨子是一條腿？」媽媽於是回答他：「如果你以後天天都對我拍手，我端出來的鴨子也都會有兩條腿。」

這個笑話點出一個重點：一般子女對於父母幫他做的事，常常都覺得是應該的而不會心存感恩；同樣的，也會以為別人為我做事，是理所當然，而不心存感激。如果人人都能時時心存感恩，給做事的人，特別是做好事的人多一點掌聲，相信社會將更美好。

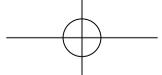


美國聾啞作家海倫凱勒曾經抱怨自己沒有好鞋子穿，直到她發現有人沒有腳，所以即使她原本就又聾又啞，還是感謝媽媽生下她完好的雙腳。她說：「當你感恩愈多，將會有愈多的事，愈多的人讓你感恩。一個能心存感恩的人，他的快樂幸福就會源源不絕。」

十一、利人就是利己

聖嚴法師說，利人就是利己，以利人之心出發，最終會達到利己之目的。

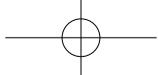
有一則「一碗蕎麥麵」的故事，在網路上廣為流傳。日本人在除夕夜有吃蕎麥麵的習俗，據說札幌街上有一家「北海亭」麵館在某一年的除夕夜晚上十點多最後一位客人離開時，老闆娘正準備打烊，沒想到店門又被拉開，一個女人帶著兩個大約六歲與十歲的小孩走進來，衣著明顯過時的女人怯生生地說：「老闆，可不可以來一碗湯麵？」講完這話，母子三人還不安地對望了一下。老闆娘很熱情地說可以，領著他們坐到靠窗的二號桌，並對廚房大喊：「一碗蕎麥麵！」通常煮一人份只放一團麵條，但老闆看到這三位母子，於是多放了半團麵，也沒讓老闆娘或客人知道。麵端上桌後三個人圍著



一碗麵吃得津津有味，小兄弟倆一面說好好吃，一面還會挾麵往母親嘴裡送。母子三人吃完麵付了一百五十元，帶著滿意的表情走出麵館。

時間不知不覺又過了一年，到了除夕夜，北海亭忙碌中過了十點鐘，老闆娘正準備打烊時，店門又再度被拉開，走進一位婦人及兩個小孩，老闆娘看到他們的穿著，想起一年前的客人。只聽到婦人說：「請給我們一碗蕎麥麵。」老闆娘帶他們坐在去年坐的二號桌，並向廚房大聲喊：「一碗蕎麥麵！」老闆邊應著邊把剛熄火的爐子再度點上，又多放半團麵到鍋子裡。母子三人同樣圍著那碗麵高興地吃著，並說希望明年能再來吃。付了一百五十元後，母子三人走出了北海亭。

到了第三年，北海亭的蕎麥麵已經漲價變成一碗兩百元。除夕夜那晚，等店員一下班，老闆急忙把價目表改回一百五十元。果然過十點，這母子三人又出現了，哥哥已經改穿國中制服，弟弟則穿著去年哥哥穿過的夾克，孩子都長大了，母親仍然穿著那件舊衣服，依舊有點不好意思地說：「請給我們兩碗蕎麥麵好嗎？」。老闆娘熱情地招呼他們坐到二號桌，然後向廚房大喊：「兩碗蕎麥麵！」老闆一邊應著，一邊放三團麵進鍋煮。後來母親一邊



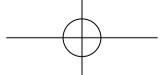
吃麵一邊高興地說：「小淳和哥哥，今天謝謝你們了。」兄弟二人問為什麼，母親說：「你們的爸爸造成多人受傷的車禍，保險不能理賠的部分，我們每個月都要繳五萬元，本來應該繳到明年五月，但今天全繳完了！」兩兄弟也很高興地問：「真的嗎？」媽媽說：「因為哥哥送報，小淳幫忙做飯，使媽媽可以安心工作，公司因此發給我一份全勤特別獎金，所以提前繳完款項。」小淳聽了說：「媽、哥，太好了，不過以後我還是繼續負責做飯吧！」哥哥也說：「我也要繼續送報！」母親聽完感動得當場掉下眼淚。此時哥哥繼續說：「我們也有一個祕密沒跟媽說，那是十一月的星期日，學校寄來一封信說，小淳有一篇作文將代表北海道參加全國作文比賽，希望家長去參加發表會。不過我那天代表媽去參加了。」

哥哥繼續說，作文的主題是「我的志願」，小淳寫了〈一碗蕎麥麵〉當眾宣讀，內容是這麼寫的：「爸爸發生車禍了，留下很多債務。為了還債，媽媽從早到晚拚命工作，哥哥也幫人送報紙，我也協助煮飯。到了除夕夜，我們母子三人到北海亭合吃一碗蕎麥麵過年。麵非常好吃，雖然三個人只叫一碗麵，但麵店的伯父與伯母還向我們道謝，祝我們新年快樂，那聲音好像在鼓勵我們勇敢地活下去，趕快把債務還清。因此我決定長大後要開麵館，



成為日本第一的麵館老闆，也要對每一個客人說加油，祝你幸福。」後來哥哥說他代表家長致詞時表示，自己起先看到弟弟寫這「一碗麵」時，曾經感到羞恥，但看到弟弟挺著胸膛大聲唸完時，才覺得感到羞恥的那種心情才是真正的羞恥。「這些年媽只叫一碗麵的勇氣，我們兄弟決不會忘記，我們一定會好好努力，好好照顧母親。」一直站在廚房聽他們對話的老闆夫婦拚命擦著不斷湧出的淚水。就這樣，母子三人吃過麵，付了三百元，滿足地說聲謝謝後走出麵館。

此後過了好幾年，北海亭老闆夫婦每到除夕夜，就保留二號桌等母子三人上門，但他們都沒有再出現。後來北海亭重新裝潢，但只有二號桌仍保留著。客人們覺得很奇怪，老闆娘就講了一碗麵的故事給大家聽，從此二號桌變成了幸運桌，讓許多人慕名而來，麵館生意也愈來愈好。過了好多年，又到了除夕夜，夜雖然很晚了，但北海亭裡面還有許多客人吃麵喝酒，好像在期待著什麼。過了十點，店門忽然被拉開，有兩個西裝筆挺的青年走進來，老闆娘本來準備關門，打算想拒絕客人，此時一位穿著和服的婦人跟著走進來，說：「請給我們三碗麵好嗎？」聽到這話，老闆夫婦當場愣住了。其中一個年輕人說：「我們母子三人曾在十四年前的除夕夜裡叫了一碗蕎麥麵，

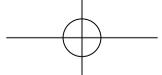


受到那一碗麵的鼓勵，我們才能堅強地活下去。後來我們搬到滋賀縣，如今我已通過醫師考試，明年三月將到札幌醫院服務，所以趁著拜訪醫院之便，和曾經想當麵館老闆不成，現在在東京銀行就職的弟弟商量，我們母子三人在今年的除夕夜要來拜訪北海亭，點三人份的蕎麥麵來吃。」老闆娘終於恢復神智，不禁開心地朝廚房大喊：「二號桌三碗蕎麥麵！」

麵館老闆夫婦有的，只是一個小小的利他之心，多放半團麵、細微的關懷，卻給面臨困境的母子活下去的勇氣與鼓勵，終於成人、成功。當然老闆也因此得利，生意變好了。

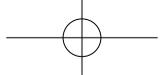
在台灣，也有許多利人利己的例子。宏碁公司創辦人施振榮先生把公司股權分散給員工及經銷商好激勵他們，並在世界各地和當地廠商合資，共同分享利益。他自創 ACER 品牌和推動國際化的過程，曾被人指為不自量力、好大喜功。但是到了現在，ACER 已經被國際公認是台灣最具代表性的自創品牌，這也可以說是利人利己的最佳範例。

太平洋島國巴布亞紐幾內亞是台灣的邦交國之一，有一次有位國會議員



候選人原訂到台灣參訪一週，沒想到抵台後樂不思蜀多待了十天，最後在飯店結帳時發現一共花了二十五萬元，遠超過身上所有餘款，於是打電話給旅居巴國的台商黃先生求救。遠水救不了近火的黃先生於是再打電話給人在台北的表兄蔡醫師幫忙。蔡醫師了解事情後一話不說，馬上協助支付所欠費用，臨行前還為他訂製一套西裝相送。這位巴國人士看到蔡醫師這樣大方，向蔡醫師表示因想參選國會議員需要經費，可否再予贊助時，蔡醫師也答應與表弟黃先生共同贊助一萬美元。巴國朋友臨上機前表示對蔡醫師的善心將來必有所回報，不過當時蔡醫師並不以為意。

過了幾年，蔡醫師忽然接到一封巴國來函，原來那位巴國人士回國後真的當選了國會議員，兩年後還高升為副總理，並應我國外交部之邀風光來台訪問。巴國副總理在台期間有天找蔡醫師商量，認為巴國雖然財政、經濟非常困難，卻是聯合國的會員國；台灣雖然經濟非常發達，卻無法加入聯合國；如果兩國合併，不但台灣可加入聯合國，對巴國經濟也有幫助。蔡醫師因此很認真地尋求管道與外交部及高層接觸，最後都以可行性不高而作罷。巴國副總理雖然失望，但對於蔡醫師的善心與熱忱一直念念不忘，最後在巴國在台設立領事館時，就請蔡醫師擔任榮譽總領事，賦予觀光旅遊簽證權及



漁船捕魚權。蔡醫師真是好人有好報，也印證了利人最後達到利己的結果。

我聽到的另一個故事是說，有個年輕人為了上班方便，買了一部二手車代步，但車子老舊常常熄火，於是又買了一副電瓶連接器，萬一車子熄火可以拜託別的車主幫忙發動引擎，偶爾也可幫助他人。後來公司裁員，這個年輕人被資遣，失業一陣子後好不容易被一家上市公司通知面試。面試當天他開車前往應試途中，看到一位西裝筆挺的中年人很著急地站在路旁揮手，但沒人理他。年輕人雖然也趕時間，但還是停下來一探究竟。原來那個中年人的車子熄火了，年輕人就把自己的老爺車開過去，拿出電瓶轉接器來幫忙，引擎發動後，中年人本來打算掏出名片，但年輕人根本來不及收下就慌慌張張地說自己要參加面試而離開。

不過當年輕人抵達考場時口試時間已過，他怎麼懇求也沒用。正懊惱地在門外徘徊時，一個正要進入考場的人看到年輕人一臉沮喪，就停下來問發生了什麼事。年輕人將路上耽擱而錯過考試的事一五一十地說了出來，那人就要他稍等一下便進了考場，五分鐘後再跑出來請他進去面試。原來剛剛在路上車子熄火的中年人，就是這場考試的主考官，這個年輕人也因為樂於助

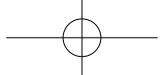


人而錄取。

這種利人利己的故事也常在我身上發生。在我擔任律師時期，有一位不是很熟的客戶，有一天突然來事務所向我借錢，說是太太得了腹膜炎必須開刀，亟需用錢。我知道他只是做小生意，沒有餘款，看他急迫的樣子就領了五萬元給他。手術結束後他打過電話道謝，之後就未再出現，漸漸地我也淡忘了這件事情。

三年後某一天，這位先生又到事務所對我說，他對欠了錢沒還一直耿耿於懷，只是生意一直做不好，所以沒辦法償還。不過他有一個朋友因亟需款項，正要把信義區的土地以比較便宜的價格出售，知道這消息後他特別介紹這個置產的機會給我，並打算以仲介費抵欠款。那塊土地我滿喜歡，但當時能力不足，所以最後是和朋友合買，二十幾年後又與建設公司合建，才有今日比較舒適的家。

在消基會時，因結合日本消費者團體要求飛行台日航線的日亞航汰換老舊飛機，也等於維護了搭乘此航線的日本人飛行安全，所以事後日本消費團



體有感於消基會的努力與效率，主動要求與我們結盟締結姊妹會，之後該團體常常提供日本的消費資訊、處理消費問題的經驗，讓消基會獲益良多。也因我在消基會時期的作為，深受前總統李登輝先生的欣賞，後來還主動提名我為監察委員。

法鼓山創辦人聖嚴法師自二〇〇五年開始推動「心六倫」及「關懷生命」的活動，要我協助執行。很樂意當義工的我，負責帶領人基會團隊努力策劃、推動、執行相關活動。也因為在與師父的接觸中耳濡目染，體會了大師的行儀而受到感動、內化。也因為實踐「心六倫」，使得全家變得更和諧，在職場應對更受尊重，生活更簡單自在，日子也過得更幸福；如這般「利他最終亦能自利」的心得，不但自己如此，人基會同仁也有相同感受。