

延遲享樂 《先別急著吃棉花糖》

釋自淳

決定未來是否成功的不是過去，而是你現在願不願意付出。

今天你所做的選擇，會在明天帶給你大大的回饋

——只要，你別那麼急著……吃掉棉花糖！

之所以想跟大家介紹這本書是因為我很想知道：有多少人會答對了下面的問題：

有三隻青蛙同時站在一片荷葉上順著溪流而下，其中一隻青蛙決定要跳進溪流裡。

請問：荷葉上還剩幾隻青蛙？

相信很多人的答案都跟我一樣！兩隻。但是答案是：三隻青蛙。為什麼？因為「決定要跳」跟「真的跳」是二回事。你的答案是二隻青蛙，還是三隻青蛙呢？這個小小的測驗告訴我們：「決定要跳」跟「真的跳」是兩回事。替換到現實中，「想改變」與「真的改變」是有差距的，而「決定要做」跟「實際去做」結果必然不同的……。所以，我更關心：如果你是那一隻青蛙，想要一探溪底的風光，你是「跳」還是「不跳」？

最近，有位研讀班同學與我分享學佛的喜悅，談及學佛後對他與家人的關係或是在公司經營的方針、策略都有很大的影響，同時也請教一個這一年來一直困擾著他的苦惱：如何讓手下的員工願意稍微放下個己眼前的小利益，共同為公司的永續經營培植人才。原因是他自己白手起家，公司在他與太太的勤奮經營下，如今總算有一點點小小的規模了。每年歲末他總是依照公司盈餘發給員工高額的年終獎金，大家也都領得笑呵呵！現在公司要多元發展，亟需人才協助擴展，卻發現「人才斷層」。



學佛後，了解緣起法，他考慮自家小孩有各自的興趣，而且公司不僅是老闆個人成就，也是員工齊心努力的成果。因此決定「傳賢不傳子」，準備把公司開放給員工入股。凡是在公司服務達到一定年資者就有資格入股。接著，問題出現了：是不是只要具足年資的員工就有資格入股？還是要具有怎樣特質的人才能接掌公司？未來趨勢勢必為團隊的經營而非過去的單打獨鬥，於是他一直在思維、觀察……。

他覺得：每一家企業都有著一份社會責任，所以，入股者的眼光、心胸與氣度似乎比年資更重要。他發現：不是每個人都可適任部門領導者，有的員工雖然年資很深，卻只能固守既得利益而不願栽培新進、學習新知；有的雖然資淺，卻很願意承擔及分享。我一面深深感佩這位居士的用心踐行佛法，一面也被他的「人才斷層」、「缺乏共識」的問題所觸動，畢竟這不僅發生在他們公司，也發生在我的周遭！因此，引發我也急切地想找尋一個途徑。

我想組一個讀書會來討論，但要從那本書開始才好呢？有一天，同事的法師拿了《先別急著吃棉花糖》給我，他說：「或許這一本書合適吧！」

這是一本很多人推薦，淺顯易讀的書，於是我一口氣把它看完，被裡面的日常生活智慧故事所吸引，作者以一位司機阿瑟和他老闆喬納森的對話開場。其實，喬納森的聰明才智跟阿瑟不相上下，也一樣努力工作，但為什麼今天喬納森是億萬富翁，而阿瑟卻只能在前座開車呢？答案就在史丹佛大學一個代表性的「棉花糖」實驗裡。

這個實驗是把一個小孩子單獨留在房間裡，給他一塊棉花糖，讓他選擇是要馬上吃掉棉花糖，還是等十五分鐘後，就可以再多一塊棉花糖當獎賞。研究人員發現，能夠等待獎賞的小孩，長大以後，全都比那些馬上吃掉棉花糖的小孩成功。所以，「延遲享樂」是預測一個人未來成功不成功的重要指標。

《先別急著吃棉花糖》用故事串成了一個「棉花糖理論」，就是

「為了大理想，暫捨眼前的小利」及「先苦後甘」的過程及好處。作者提出：成功與失敗的差別，並不光是努力工作的程度或是夠不夠聰明，而在於是否擁有「延遲享樂」的本事。我覺得這本書，很適合給他公司的同仁們閱讀！也想介紹大家閱讀。時下多數人都有著「及時行樂」的價值觀，所以「延遲享樂」，聽來簡單，落實卻很困難！面對人性的弱點——誰願意放棄眼前立即可享的「棉花糖」呢？而且追求長遠的利益、培植人才還必須負擔風險，結果可能得到，也可能得不到，仔細盤算一下，你是不是會選擇繼續站在荷葉上比較安全？不一樣的抉擇，可能會有不同的人生。

另一個讓人印象深刻的故事是有關印度聖雄甘地的孫子阿朗·甘地。在阿朗17歲時，有一天，他父親要阿朗開車載他去開會，接著告訴阿朗利用等他開會的空檔，把車開去修護廠修理，並於下午五點準時來接他。不意當日修車廠竟在午飯前就把車修好，阿朗就趁機開車進城閒逛，看到了一家電影院，就跑進去連看了二部電影。因為太投入，竟忘了與父親的約定，直到影片結束已經是六點五分了。於是匆忙地開車衝到父親的辦公室，只見父親站在門口等他。阿朗急忙為自己的遲到找藉口解說，因為車廠小弟查不出車子的毛病，才拖到現在……。

父親知道兒子在說謊，因為擔心阿朗的安全，他在五點半已經打過電話給修車廠，知道車子早在中午就修好了。他父親不動聲色，只對阿朗說：「兒子啊，你把車開回家吧，我想走路回去。」接著說：「兒子啊，17年的時間都沒有辦法讓你信任我，我想我一定是個很差勁的老爸。我要慢慢走回家，一路好好想想，怎麼樣才能做得更好，我也要請你原諒我這個差勁的爸爸。」雖然阿朗一整路開車跟在父親旁邊，不斷求他上車，但是他父親也一直拒絕，等到這對父子回到家，已經是晚上十一點半。阿朗的父親一回到家就去睡了。阿朗從這次特別的經驗中學到——從此不再對任何人說謊。就因為這位父

親忍住了一時之氣，對他兒子產生了一輩子的影響。

這個故事很明白地告訴我們，不吃眼前的「棉花糖」需要多大的意志力，它同時也讓我們知道，如果能抗拒誘惑、專注在長遠的收穫上，對我們會有多大的影響。我很同意作者的看法：「我們沒辦法控制別人，也不能控制大多數事情的發生。但是我們可以控制自己的行為，而我們的行為會對其他人產生非常大的影響。其實，我們對一件事情的處理和反應，比那件事的本身還要重要。」

誠如本書所說：「成功的人願意做不成功的人不願意做的事！」人得以成功的祕訣：忍痛放下眼前的利益，以追求更大更有意義的目標！這讓我聯想到《法華經》，佛陀以七個譬喻將「人人皆可成佛」的道理闡述得淋漓盡致，在《法華經》的「化城喻品」，佛陀以「化城」這顆「棉花糖」讓眾生暫忍眼前的辛苦，邁向更遠大的目標——成佛。書中作者還引用甘地的成功秘訣：「我只是一個普通人，能力也不比一般人好。我一點也不懷疑，任何一個男人女人都能做到我所做的，只要他或她願意付出跟我一樣的努力，而且願意抱持同樣的希望與信念。」與《法華經》的「皆共成佛道」的信念不謀而合、互相輝映。

如果你也相信：「決定未來是否成功的不是過去，而是你現在願不願意付出。今天你所做的選擇，會在明天帶給你大大的回饋」，就讓我們一起來練習：如何不吃眼前的棉花糖！當然，開始之前，你得先想想你要的「棉花糖」是什麼！希望大家在看了這本書後，能真正的瞭解「先別急著吃棉花糖」的意涵，把生活的一切做些改變，找到自己所要追求的目標，犧牲不必要的享樂，並堅持走下去，只要實際有行動，成功的一天，自然會到來的！

請現在就離開電視，帶著你的小孩走到書店翻翻這本書吧！相信你也會找到屬於你的答案。

辛格著；張國儀譯，台北市：方智，2006)



Jenkir
Shih

Self-Discovery through Maitri practice

There was a sense of incapacity when I sat in the classroom among a group of native speakers.

It was like an endless chasing process.

The harder I tried to catch up, the more behind and exhausted I felt.

After my first year of study in the U.S., I went to attend a one-month advanced intensive Buddhist studies program. I felt frustrated, disconnected and dejected most of the time during the program, although most of the other people there might not have been able to discern my true feelings, which were hidden behind a calm and quiet facade. However, when I began a Maitri practice to learn how to see this journey in a respectful, open-minded and curious manner, all the difficulties were transformed into an interesting and meaningful self-discovery process.

The first challenge for me was the intellectual learning, which I often perceived as if I were living in a fuzzy, cloudy world. The students in the program came from different countries and different states of the U.S. They had very different accents and speeds of speaking in English. An especially challenging class was the Mind-Only class taught by a knowledgeable German scholar. The materials of this class originated from the debates of different Tibetan Buddhist schools, and the English terms we were taught were very strange to me. Whenever students asked questions, the instructor always had answers ready. Sometimes he had a long dialogue or debate with the student who asked the question. I got lost most of the time when I was trying to understand the questions and answers. Since I couldn't determine if those dialogues were on important topics or not, the anxiety of missing something was being generated all the time. Sometimes I was sapped of my optimism, and I slumped into a hopeless feeling, thinking, "Oh! I will never learn English and Mind - Only philosophy well at all." Sometimes I tended to ascribe the blame to the instructor's or some students' verbal expression, holding on to a cold resentment while I was in a continual state of uncertainty and confusion.

There was a sense of uptightness because I was fixated on a particu-

慈悲修行中的自我發現

當我坐在教室，在一群以英語為母語的人環繞中，能力不足的自卑感油然而生。那就有如一場永無止盡的追逐過程。

完成了在美國第一年的學習後，我參加了為期一個月的密集進階佛學課程。雖然，那裡絕大部分的學員可能無法察覺到我隱藏在沈著、安靜表相下的真實感受。然而，事實上，多半上課的時間裡，我都覺得挫折、孤立與沮喪。但是當我開始慈悲的修鍊，學習以一種尊重、開放和好奇的態度觀察這段旅程，所有的困難都轉化成有趣且深具意義的自我發現歷程。

對我而言，第一個挑戰是智識的學習，在這方面，我常感覺彷彿住在一個模糊且烏雲密佈的世界中。課程裡的學員們來自不同的國家及全美各地，他們有著非常不同的口音，說英文的速度也不同。尤其有一門極富挑戰性的課程，那是由博學的德國學者所教授的「唯識論」。這門課的教材始於不同西藏佛教學派的論辯，而其所使用的英語術語對我來說非常陌生。課堂上不管學生問什麼，教授總是對答如流，有時他會和問問題的學生進行冗長的對話或辯論。當我試著去瞭解這些問題和解答時，多半迷失其中。由於我無法判斷那些對話是否是重要的議題，所以總是不斷憂心錯過某些內容。有時我原有的樂觀性格被削落，跌入了一種絕望的深淵，心裡想著：「噢，我怎樣也不可能將英語與唯識論學好了！」有時我傾向於把失落感歸咎於教師，或是一些學生們的口語表達。當我持續處於不確定和迷惑的狀態時，心中會對他們懷著一種冷漠的忿恨。

因為自己被固定在某種特定的邏輯上——深覺如果我無法清楚地