

陳一鳴 Google「開心一哥」

開啟 自心 搜尋器

當陳一鳴 (Chade-Meng Tan, 暱稱 Meng) 在 Google 工作的時候，他名片上的職銜是「開心一哥」，而不是他的專職「高級工程師」；所有來到位於加州 Google 參觀的名人都會和他合照，包括美國現任與前任總統：奧巴馬、克林頓、卡特……他因而成為 Google 的「傳奇」。

他有一個夢想：「為促進世界和平創造有利的環境。」他認為，要做到這一點，先要令平安、快樂、慈愛成為世界語言，並將這三個要素與個人及企業成功掛鉤，他因而建立「搜尋自心領袖課程」(Search Inside Yourself Leadership Program, 簡稱 SIY)，在 Google 及世界各地分享，引導學員學習實用的禪修練習、培養情緒智商 (EQ)，展現人性美善，協助個人及企業邁向成功，從而步向世界和平。

2015 年，Meng 四十五歲宣布退休，全身投入慈善事業，實踐佛法理念。

今年，在 Mind Reset Institute 創辦人楊大偉籌備之下，SIY 下一站就是香港。

文：汪橋

圖：陳一鳴、Search Inside Yourself Leadership Institute (SIYLI)、Mind Reset Institute 提供，特此鳴謝。

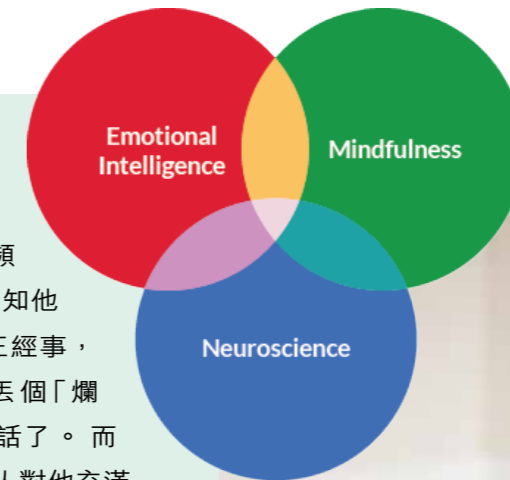


見到 Meng，是在把 SIY 引入香港的「Mind Reset Institute」創辦人楊大偉的會議室，通過視頻與他互動。閱讀過 Meng 的書，知他甚有個人風格：Meng 說着說着正經事，像如何促進世界和平，忽然就丟個「爛 gag」，似是作者忍不住要講個笑話了。而他「開心一哥」的 Google 銜頭令人對他充滿好奇、期待着能見到他、一探究竟。

與名人合照成為 Google 傳奇

互動開始之前，在視頻上的陳一鳴穿着黑色襯衫，帶着黑色厚厚的耳機，微笑着，沉靜而自在從容。他「開心一哥」的特質由他講話開始展現：豐富的身體語言、幽默有趣的講話內容、燦爛的笑容帶着純真的、孩童般的笑聲……令整個會議室的人如沐春風。不只是他的幽默開心，他更吸引人、感染人的是謙卑和真誠。每次講完話，他都會合十；聽到人們對他的讚賞，他也合十表示感謝。講話的時候，他張揚；講話結束，一個合十似是讓他回到靜止、沉靜……通過視頻，他的開心和自在；他的沉靜和睿智，都傳遞到了……

來自新加坡，Meng 在新加坡南洋理工大學畢業，在實驗室工作研究人工智慧四年後，到美國深造取得碩士後進入 Google。他在視頻先以廣東話介紹自己：「大家好，我係開心一哥」，他的幽默和輕鬆令人暢快，特別是說到令他成為 Google「傳奇」的「與名人合照計劃」。



Google 總部的牆上貼滿了 Meng 與名人的合照，與他合照過的包括卡特、克林頓、奧巴馬、一行禪師、樸槿惠、Lady Gaga、拳王阿里等等。



據Meng 描述，2003年有一天，他注意到有一大群警員及穿深色西裝戴墨鏡的壯漢出現在Google總部，「這說明一定有重要人物出現。」好奇心驅使他到公司的大廳去等待。那次的重要訪客是美國前總統卡特（Jimmy Carter），Meng上前要求合照，卡特爽快答允。要實行「與名人合照計劃」，Meng說：「需要的只是勇氣！」

自喻「聰明版的阿甘」

這次之後，只要聽聞有知名人士來參訪，Meng 就刻意等候並請求合照，然後把照片張貼到他辦公室的牆外，他因而很快成為Google總部的「紅人」，紅到在名人來訪前幾天，就會有人以電子郵件通知他相關訊息，為他製造與名人合照的機會；紅到演變成「來Google 就該與Meng 合照」的不成文規定。十幾年下來，這些合照需要分類：「總統」包括卡特、克林頓、奧巴馬、南韓總統樸槿惠；宗教人物系列有一行禪師及藏傳喇嘛；名人系列如 Lady Gaga、拳王阿里等。相片越來越多，公司主動幫他設一個電子相簿牆，還做了一個他的名牌放在旁邊。後來不只名人，很多員工、參觀的

人都想跟他合照，他形容自己仿如「Google 的吉祥物」。

「與名人合照計劃」更令Meng 成為《紐約時報》封面人物。《紐約時報》形容他與名人合照中，總是保持着誠懇的「免寶寶微笑」。看過 Meng 自己建立的網頁，分門別類擺放着他與名人的照片，他的外表樸實，燦爛的笑容裏帶一點憨厚傻氣，令人想起一位電影人物。

「我覺得自己就像阿甘（Forrest Gump）一樣，但我是聰明版的。」Meng 曾經這樣形容自己。阿甘會湊上去和名人合照，聰明版的阿甘會實行「與名人合照計劃」，令自己成為別人搜尋的合照對象。而他是名副其實的聰明，天才兒童，12 歲就自學寫電腦程式。

21 歲領悟快樂之道

自命「開心一哥」，並以傳授快樂之道為己任，推想 Meng 從小就樂觀積極。但 Meng 澄清：「不要以為我從來就是這麼開心的，二十一歲前我曾經歷過一段痛苦的時期，甚至想過輕生……」

Meng 說，那時候他四處尋找脫離痛苦的方法，隱約覺得禪修能夠解決自己的問題，但不知道從何開始。二十一歲那年，美籍藏傳尼師 Sangye Khadro 在他就讀的新加坡南洋理工大學講課，她講了一句話：「一切關乎耕耘你的心田。」、「當我聽到這句話的時候，那一瞬間，我生命中的一切忽然變得合乎情理。」、「在那一刻，我做了改變生命的兩個決定：從現在開始，我就是佛教徒；第二，我要學習禪修，

無論有多難。」從那時開始，他明白，快樂不會自然來到，「快樂是我需要學習的技能」。他因而研究培養喜樂的技巧，成為了「開心一哥」，並視傳遞快樂為己任。

「心的導向好比一座山的坡度。當山坡越斜，水流得越快。如果你的心傾向平靜，喜悅將毫不費力地湧現。要做到這一點，先要讓你的腦袋熟悉喜悅。多留意、享受日常生活中的細節。簡單如口渴時感受喝水帶來的微妙樂趣，當你留意用心感受，喜悅其實無處不在。更重要的是你會止息內心痛苦的感受，更接近善良友善、慈愛、更富同情心。這是快樂帶來最強大的力量，足以改變你的生命。」Meng 如此描述培養快樂之道。



Meng 的 「超容易法」 快樂訓練

祝福每個人快樂

想像不論何時遇到何人，你本能的第一個念頭就是：我希望這個人快樂。這可以改變職場的每一件事，因為這個真誠的善意會不知不覺感染別人，你也營造出信任，能夠促成高生產力的合作。

禪修兩分鐘

幾乎每天晚上就寢前，我和女兒會一起禪修兩分鐘。我喜歡開玩笑說兩分鐘最適合我們，因為幼兒和工程師的專注力極限就是兩分鐘。每天兩分鐘，我們安靜地享受活着，享受在一起。更基本地，每天兩分鐘，我們享受存在。就是存在。單純地存在，就是生命中最平凡也最珍貴的經驗了。



研發「搜尋自心領導課程」

Meng是Google第107號員工，曾經參與打造Google第一代搜尋引擎。幾年後，Google股票上市，與他同期的同事大多退休享受人生，Meng則選擇轉到公司的人力發展部門專責開發員工潛能。2007年，適逢Google鼓勵工程師發揮創意，用「兩成工時」策劃正職以外的計劃，Meng就此研發自我成長課程——「搜尋自心領袖課程」（SIY），在他的「朋友」——禪修導師馬可·雷瑟（Marc Lesser）、史丹福大學腦神經科學專家菲臘·高定博士（Dr. Philippe Goldin）以及哈佛大學情緒智商（EQ）大師丹尼爾·高曼（Daniel Goleman）共同參與下，這個課程由開始時以禪修課程形式出現，逐漸增加了培養情緒智商的科學依據，以及在企業及日常生活中的應用部分，最後發展成為結合禪修、腦科學和企業應用的情緒智商培訓項目。

「我只是在做自己該做的事，沒有想到能取得今天的成就。」Meng如此形容他今天的成就。

SIY的受歡迎程度，連Meng自己都所料不及。他稱：「聽起來有點荒謬，當Google最初開辦SIY時，我們每開一班，在30秒內便已迅速滿額，它很快成為最受員工歡迎的課程。後來我們加了一些名額，仍然只須一小時就結束登記。」

與 Meng 問與答

Q： 為何有「搜尋自心」（Search Inside Yourself）這個領袖課程？

Meng：它始於一個非常簡單的夢想，在我的有生之年創造促進世界和平的環境。要做到這一點，先要令平安、快樂、慈愛成為世界語言，並將這三個要素與個人及企業成功掛鉤。

每個人都知道情緒智商（EQ）可以為企業帶來成就及更好的利潤，它亦是塑造內在平和、喜悅與慈愛的條件。因此我設計了SIY，透過禪修為培養情緒智商打下基礎，幫助個人及企業成功，其副產品就是展現人性美善，步向世界和平。SIY很快便成為Google最受歡迎的課程。

Q： 對於從來沒有接觸過禪修的人，你可以很簡單地解釋一下什麼是禪修嗎？可以怎樣上手？

Meng：禪修強調的是保持對當下每時每刻的覺知，客觀而不帶成見或批判。你需要做的很簡單，就是柔和而全心留意呼吸。覺察一吸……一呼……每當注意分散了，便嘗試將心帶回呼吸上。正如健身做手臂彎舉的動作，越練習得多，越能夠加強二頭肌；將此運動理念應用到禪修，禪修練習可以強化大腦，尤其是前額葉皮質的調控，有助培養內心平和，專注也會漸越持久。

Q： 在企業層面禪修怎樣將慈愛友善與同理心轉化為個人或企業成功？

Meng：禪修有助增強應變能力，讓你可有效處理困難，而且更放鬆。一個放鬆的腦袋即是一個具創造力的腦袋，這正是為何從事創意工作的人特別懂得放鬆。而透過禪修練習，你的心會充滿喜悅。喜悅帶來快樂，快樂導向成功。人們更喜歡親近一個快樂的銷售員，間接帶動生意。應變能力、創造能力和喜悅最終可以提升一個人的生產能力，而你可以將這個效果乘以公司的員工數目。他們將變得更樂意聆聽、相互合作、彼此理解，有助減少內部摩擦。一個有禪修文化的企業比一般企業更有營運效率。

Q： 禪修不僅為企業和企業人才帶來好處，而且對家長、教師和孩子都有幫助。現時全球有許多學校已將禪修引入校園。你認為學校可以如何從禪修得益？

Meng：第一個好處是學習成績。曾有研究指出禪修令美國學生的GRE（研究生入學資格考試）成績顯著提升；在我們遇過的一間問題學校裏，禪修甚至令曠課率下降了90%，學生成績上升，而行為亦有所改善，對孩子來說是重大的轉變，影響一生。禪修在家長身上的效果亦相似。以健康和健身來打個譬如，如你之前狀態不佳，後來透過運動變得健康健美了，你會發現生活中的每一個環節都隨着改進，與孩子的關係也變得更好。



這個自我成長課程原本是為 Google 的員工量身打造，Meng 說：「身為工程師，我相當重視科學論證和實際效益，因此我把禪修以最簡單最實在的語言表達出來，讓 Google 最優秀、最聰明的員工能夠明白。若他們能夠明白，則一般人都會明白。」

SIY 在 Google 的受歡迎程度令它得到其他企業的垂青，2012 年 Meng 把 SIY 推廣到其他企業及組織，包括 LinkedIn、微軟及聯合國，同年出版 SEARCH INSIDE YOURSELF: The Unexpected Path to Achieving Success,

Happiness (and World Peace)，榮登多個暢銷書榜。此書被翻譯成 26 個國家的語言文字，而台譯書名稱為《搜尋你內心的關鍵字》。

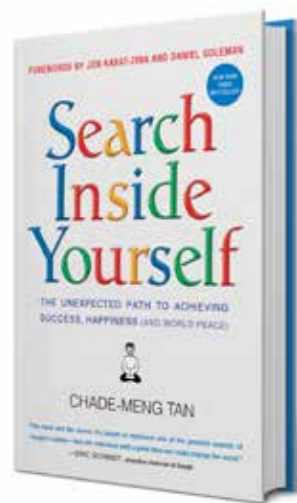
45 歲退休 實踐世界和平的夢想

在 Google 工作了 15 年，2015 年，Meng 邁向 45 歲，他選擇了退休，投入更多時間為實踐世界和平製造更有利條件。他相信，要實現世界和平，首先要幫助人們找到平和、快樂和同理心，這些可以借助情緒智商 (EQ) 培養達到。而情緒

智商的培養又基於正念禪修訓練，於是他把目標放在 SIY 課程的全球推廣。目前，SIY 已經推廣到美加、歐洲、新加坡等地，今年十月將來香港。Meng 於退休後更加繁忙，未能親身到香港，香港的課程由美國 Search Inside Yourself Leadership Institute (「搜尋自心領袖學院」，簡稱 SIYLI) 聯合創辦人兼 CEO 馬可·雷瑟 (Marc Lesser) 及導師 Jackie McGrath 專程來港帶領。

Meng 希望香港人能參加這個課程：「自我覺察、自我掌握、同理心、社交及領導能力，這些都與情感密不可分，而它們都是可以訓練和提升的。你會發現自己變得更易保持最佳狀態，更有創意，自我覺察能力更強，也更快樂，在工作上可以與人溝通合作得更好，亦會成為一個更有效率的領導者。最重要的是，這些訓練並不需要很多時間，卻可以改變一生。」

「搜尋自心領袖課程」 十月首度到港



把 Meng 的「搜尋自心領袖課程」帶來香港的是 Mind Reset Institute 創辦人兼 Green Monday 聯合創辦人楊大偉。他說，當知道 SIY 已在世界多個國家開辦時，他跟 Meng 說：「香港也需要 SIY」。兩年前，他獲 Meng 邀請成為 Search Inside Yourself Leadership Institute (簡稱 SIYLI, 搜尋自心領袖學院) 董事，並於今年創立社會企業 Mind Reset Institute，建立提倡綠色心靈的平臺，推廣以正念禪修為基礎的領袖培訓。

為帶動企業正面轉變，Mind Reset Institute 今年十月將首次引入「搜尋自心領袖課程」(SIY)。楊大偉先生表示，香港人在不少範疇有優秀的表現，但城中壓力、負面情緒的指數卻持續高企。「我們生活無論多忙，只有心情放鬆，才能將潛能發揮。透過輕柔地感受自己的一呼一吸，令我們回到最放鬆的狀態，回歸清晰的心境。每日簡單練習禪修，培養同理心，讓我們更能留意到自己及他人的真正需要。」

一連兩天的 SIY 課程將於 10 月 27 至 28 日開辦，Meng 未暇來港，屆時將由 SIYLI 聯合創辦人兼 CEO 馬可·雷瑟 (Marc Lesser) 及導師 Jackie McGrath 來港教授公開課程。楊大偉亦邀請了香港熱衷於禪修的知名人士出

席課程，共同探討如何為企業及社會引入禪修、帶來正面影響。

除了企業，教師、家長、學生面對壓力的情況同樣令人關注。其後 SIYLI 導師及香港幾位心理學家及導師將一起帶領「轉念正能量」校園工作坊系列，分享減壓要訣，讓參加者建立更深的身心連繫與人際溝通。楊大偉稱：「教師和家長為培養下一代出了不少的心力，的確值得體會正念修習、感受關懷自我的益處。希望教師、家長、學生齊來學習生活之道，以覺知、關愛及清晰的心，面對生命中的高低起伏。」

楊大偉以推廣素食及綠色而廣為人知，這次為香港引入心靈課程。他笑說：「之前提供健康食品，現在再提供心靈食糧，更全面了。」

