

觀功念恩

/ 工管系 邱靜娥 /

各位同學大家好，今天我們要探討的主題是『觀功念恩』。

很高興有機會跟大家一起學習，現在我們就開始進入觀功念恩的主題。

這個主題主要是希望，藉由觀功念恩的這個概念，讓大家在跟人接觸的時候，都能夠有一個和諧快樂的人際關係。

我們今天要討論的主題分四個綱要：

第一個是甚麼是觀功念恩？

第二個是介紹觀家三兄弟。

第三個是讓我們討論一下觀功念恩的好處與觀過念怨的壞處。

最後，我們來想一想，觀功念恩應該要從哪裡做起會比較容易。

首先我們先來看看甚麼是觀功念恩呢？觀功的意思就是看到他人的功德、他人的優點。那念恩呢？是看到他人對我的付出、對我的幫助，所以觀功的部份就是看到別人的優點，然後想要跟他學習。念恩的部份呢？是看到別人對我的好，我想要報答他的這種想法。合起來就叫做觀功念恩。

在此介紹一下觀家三兄弟，觀家三兄弟是指三個不同的人生觀。

老大呢，是觀過念怨，也就是凡事都看到別人的缺點，到處埋怨，這個叫做觀過念怨。

老二呢叫做觀光念閒，觀光念閒的意思就是，也不是去觀功，也沒有觀過，但是好像裝作甚麼事情都沒有做一樣，反正做甚麼事情都一樣，叫觀光念閒，那這種就是冷漠、漠不關心。

那老三呢就叫做觀功念恩，觀功念恩就是心存感恩、處處待人著想。

好，現在請大家想一想，觀家三兄弟裡面，你最想要當誰？

你是想要當老大觀過念怨的人？還是想要當觀光念閒的人？還是想要當觀功念恩的人呢？

第二個問題，請問大家最希望身邊的人是哪一種人呢？到底你身邊的人是哪一種人會讓我們覺得比較快樂呢？

這兩個問題請大家想一想，我們上課的時候，可以請同學來發表意見。

這裡有一個小結說，觀過念怨對我們是絕對有害處的！

為甚麼觀過念怨對我們絕對有害處呢？自己會快樂嗎？自己不快樂，身體會健康嗎？一天到晚心情不好，我們自己也會覺得很痛苦不是嗎？所以觀過對我們是絕對有害的。

那麼觀光念閒對我們好不好呢？觀光念閒是冷眼旁觀，對事情都漠不關心，好像沒有所謂的好跟壞，但是仔細想想，如果每個人都是觀光念閒，那社會風氣會不會是冷漠、自私、沒有公德心的這種社會呢？那這樣無形中對我們是不是會有害處呢？

其實，如果我們能夠真正做到觀功念恩的話，對我們才是真正有用的、對我們才是真正有幫助的。凡事能夠心存感激，然後待人著想我們才會快樂，然後我們才會覺得人際關係是很良好。所以，觀過念恩對我們是真正有用、有價值的。

那為什麼要觀功念恩呢？大家想一想，單純用自己的角度，會不會常常看錯呢？

另外每一個人都依著自己的習性跟觀念去看事物、去衡準他人，那這樣子會產生甚麼樣的結果呢？是不是就會產生所謂的恩恩怨怨，也就是相互對立呢？

接下來老師要介紹三種情境讓大家想一想：

學生如果上課講話玩手機，然後老師提醒，這時候可能會產生對立的情形。

就像這個圖一樣，到底這個圖你看到的是黑色的部分？還是看到的是白色的部分？如果你看到的是黑色的部分，是不是看到兩個人互相對看呢？相對的如果我們看到的是白色的部分，我們可能看到的是一個花盆。所以事情是一體兩面的，你看到的角度不同，你看出去世界就不一樣。

例如學生的角度可能會認為：這個老師，我上課滑手機有甚麼大不了的嗎？你故意找我麻煩嗎？學生可能這樣想。

但是它背後更深一層的意思，他可能由另外一個角度來看，說不定這個學生是因為他覺得無法專心、他很苦悶，或者他根本覺得聽不懂、不想上課，都是很有可能的。甚至他不知道說，我為甚麼要上這門課？

那老師表達出來說，學生上課講話、玩手機是不尊重老師，覺得學生的學習態度很差。但是事實上說不定老師他背後的另外一個角度，他事實上要表達的是我希望你上課認真，才學得到東西，或者是老師是真心為同學好才會講。但是我們往往因為看到事情的表面，或者是聽到了之後，想到了一種角度，並沒有去深度的去思考老師，或者是同學是不是有另外一個角度？然後，可能就會產生了誤會跟對立。

第二個情境一樣，如果媽媽指正了孩子，媽媽可能會說：哇～～你的書桌好亂喔！可以整

理一下嗎？或者媽媽會說：你整天都在看電視、玩電腦。那這時候呢，孩子可能會說：你很嘮叨耶！你怎麼常常在念我這樣子？

但是其實說不定他們背後換一個角度來想，媽媽可能是想要關心孩子，才會體醒他要改善的地方。然後呢... 孩子可能覺得每天很辛苦、上課很辛苦，然後呢... 想要放鬆，只是呢... 他的苦，沒有說出來，大人好像不了解。

那男女朋友也可能會產生這種溝通不良的情形對吧？這裡有一張圖，我想要問大家的是，你看到了是甚麼樣的圖片呢？請問你看到的是一個年輕美貌的少女？還是你看的是一個駝背彎腰的老人呢？

好，這時候你用的角度不一樣，同樣一件事情，看的角度不一樣，解讀或感受是完全不一樣的。

男女朋友可能會互相的抱怨。

女生說：你不負責、不用心、不夠體貼。

然後呢，男生就會想說... 啊！妳想跟我分手嗎？還是我真的在妳心中一無是處？

其實女生表達對方不體貼，通常很多時候是她希望男朋友可以關心她照顧她一下。

然後呢，男同學或是男朋友有時候就是很忙，然後分身乏術，不知道怎麼表達關心，但是聽到女朋友這麼一說，就會想說：難道妳是想跟我分手嗎？所以這時候同樣一件事情，當你看出來的角度不一樣，你的反應就不一樣，反應不一樣，最後的結果也就會不一樣。

好~現在想要問問大家，剛剛那三種情境，大家可能都有遇到過。

那到底... 哪一種狀況出現的次數是比較多呢？

你是紅色的狀況出現比較多？

還是藍色的狀況出現比較多？

哪一個顏色是代表觀功念恩呢？

哪一個顏色代表觀過念怨呢？

請大家想一想，觀功念恩有甚麼好處？

觀過念怨有甚麼壞處？

然後再請大家深入的去思考一下，到底我要選擇甚麼樣的一種人生觀呢？

我想要的是觀過念怨？還是想要的是觀功念恩？

我希望紅色的次數出現的比較多？

還是希望藍色的次數出現的比較多呢？

這些問題也是一樣要請同學在上課、課堂上，能夠提出您的看法，然後大家討論、討論，分享一下大家的這種想法跟看法。

這裡也希望大家能夠檢查一下自己的習慣。

來，現在我們來看一下，如果拿出一張白紙，這張白紙上你會注意到的是黑點的部分？還是注意到空白處的地方？

譬如說，今天我們有一個報告要做，然後這報告是一個 teamwork，就是分組報告。這時候，我們約了一個時間要討論，你看到了人來討論，你這時候看到的是出席的人？還是看到缺席的？一開始討論，當大家聚在一起的時候你會想到的是：太棒了！你有來了！還是想到：怎麼這麼討厭！誰、誰、誰又沒來，這樣子？或者是說在討論問題的時候，你是看到說：啊！太棒了～他有來！還是說：他怎麼這麼糟糕！討論的時候都在睡覺，或是都沒有專心聽！我們可以檢查一下自己的習慣。那大部分的情況，一般人的習慣，大概都是觀過，但是當然也是有人，他大部分是觀功念恩，但是一般人的習慣，可能觀過會是比較多，這個大家其實可以自己檢查一下。

那這樣子... 觀過到底對我們好不好呢？

剛剛上一張投影片大家已經應該有思考過跟討論過，觀過念怨其實對我們是沒有甚麼好處，甚至會傷害到我們自己。

接下來，要跟大家討論的

有人會說... 那你到處去觀功念恩，不是就是濫好人了嗎？

其實觀功念恩我們最主要是要針對自己、調整自己的心態，並不是要當濫好人。

是希望我們不要刻意的惡意去對人，而且希望我們是誠心的，打從內心的去看到別人的功德，看到別人對我的幫助，然後存感激、然後懷著感恩的心，內心會比較快樂這樣子。

那觀功念恩要怎麼練習起呢？

我們建議是從父母跟師長開始練習起，因為給我們恩惠的對象有非常多種，比較容易看見的叫做父母長輩的恩，就是顯而易見的這種恩。這種我們可以比較容易想起來說：

喔～對！父母親從小把我養到大，對我真的照顧很多，我就很容易升起想要感恩的心。那接下來練熟了之後，我們再進一步對這個一般的社會大眾去練習觀察可見之恩，仔細的去思惟你就會想到說，就算今天我們坐在教室課堂上，都有很多人對我們的幫助，我們才會有一個很好的一個上課的環境，那這個是需要去觀察，你才可以看到的大眾對我們的恩。

最後叫做逆境可見之恩，逆境可見之恩就是針對特定的人、事、物，然後可能他給我的都是逆境，但是在這個逆境當中，有沒有我可以學習的地方？是可以鍛鍊我的意志，讓我可以往更好的地方去提升的呢？那這個是最後，就是說我們練習久了之後，我們的習慣，不會是觀過念怨，而是開始會慢慢的觀功念恩之後，我們再來挑戰這個最難的這種逆境可見之恩。

最後，祝福大家，能夠善用觀功念恩這個概念，然後去面對我們周遭的生活上的人、事、物，然後有一個很良好和諧的人際關係。

祝福大家！謝謝～

