

幸福， 從何說起？

愛抱怨的心、愛翻舊帳的壞習慣，
讓我們深陷煩惱的糾纏，
像是跌進無限擴大的黑洞，難以自拔……

被綑綁的心靈痛苦憂傷，
殘害了自己，也刺傷周遭的人。
這種沒有任何人受益的窘況，何必執著？

終止這輪迴的惡夢吧！不再延續到來年。
飛向光明的心，就是那最深的渴望，
一切就從年終心靈大掃除開始。





向抱怨說不



探求幸福

理論篇

講述 ■ 福智鳳山寺監院 如得法師
整理 ■ 編輯室摘要

觀過，真的不好嗎？

念怨，有什麼後遺症？

為什麼我想改變卻改不了？

我很委屈了，還要我改變？

他不改，一定要我先改變才能轉化嗎？

生命中，「觀過念怨」比「觀功念恩」出現的頻率高很多，應該好好認識它，並轉化它。

「觀」是觀察，「念」是憶念、憶持，二者都屬於心理的作用。觀察別人的「過」，還不至於產生傷害；有傷害的是接著去憶念，內心生「怨」，或是記恨。觀察別人的過失，內心記著放不掉，因而產生種種對自我的傷害，就是「觀過念怨」。

日常老和尚曾說，他也會「觀過」，但是不會「念怨」。所以觀過並非都不好。師父如果不會觀過，就沒辦法教弟子；他一定要看到我的問題，才能夠教導我！所以他會觀察到我的過失，但他不會記恨，只有一心想要幫助我。

人事時地 想一想

探討一下：觀過念怨通常會發生在什麼對象？

什麼場景？什麼境界？什麼地方？

好處與壞處 分析損益

認真回想和分析，觀過念怨對自己產生什麼影響？有什麼好處或壞處？深入觀察，如果它對自己、對周遭的人、對這個世界傷害極大，為什麼還要一直保持呢？這時只是先踩煞車，尚未開始轉化。

觀察得夠深刻，才談得到——我怎麼解決？否則未必想解決它，甚至會想保留它，譬如：「我覺得生氣很好啊！如果不給他點顏色瞧瞧，他還一直以為我是好欺負的！」那後面



的方法就可有可無了。

故事

有一天蘇東坡和佛印禪師一起打坐，蘇東坡問佛印禪師：「你看我現在像什麼？」佛印禪師答：「像一尊佛。」蘇東坡很高興。佛印禪師反問：「那你看我現在像什麼？」「像一坨大便！」蘇東坡很得意，因為他跟佛印禪師對話總是屈於下風，這次可讓佛印禪師對不上話啦！蘇東坡回家告訴蘇小妹：「我今天終於贏了佛印禪師，說得他啞口無言。」蘇小妹聽完蘇東坡眉飛色舞地敘述之後，卻說：「大哥，你今天輸得最慘！他心中有佛，看你像尊佛；你心中是大便，看出來就是大便啊！」

是心投射出外在，佛家說：「心如工畫師，能畫諸世間。」這個世界是心畫出來的，會畫的，畫得很漂亮像天人一般；不會畫的，就畫得像鬼一樣。如何畫得讓自己看了舒服，別人看了也舒服呢？

所謂「一念可以為天堂，一念可以為地獄」，會想的人，怎麼想都是快樂的；不會想的人，怎麼想都是痛苦的。佛教沒有審判的概念，不會判誰應該上天堂或下地獄；只有自己審判，自己造什麼業就感什麼果，心朝向哪裡，就感得哪裡

根本之道 在於改變認知

修行，就是一個心的理路。我們的苦樂，來自於我們的行為；我們的行為，來自於我們的心；我們的心，來自於我們的認知。所以認知改變，心就會改變；心改變，行為就會改變；行為改變，苦樂也會改變！根本的認知如果不改，很多對治方法只是暫時的轉移，效果不大。以下所談認知的角度，重點在於要能說服得了自己才用它，如果說服不了自己，用它是無效的。

如何轉化愛抱怨的心？

概念上，我們已經知道「怨念」應該要斷除，但是在實行前又應該有哪些心理準備和善巧的轉化之理？

轉化的方法可以歸納為八點，一一思惟後，將方法服用入心，進而轉為自己內在的真實力量，才是改變認知、改變行為的堅固推動力。

1. 換個角度 映蔽過失
2. 將心比心 尋找理由
3. 良善溝通 相互理解
4. 淨罪集福 緣善所緣
5. 因緣具足 並非本意
6. 本性好壞 皆不須怪
7. 百工相助 提升心靈
8. 拭盡塵埃 清淨光明

轉化之理 1

換個角度 映蔽過失

先談透由映蔽的方式。對方雖然很多功德，但是因為自己見過的心太猛，就會映蔽見到功德的心；反之，自己雖然有很多過失，但是因為看到自己的功德，也會映蔽見過的心。所以，如果不要見過念怨，平常就多朝向另外一個角度，看到對方的功德。

談戀愛的時候，大部分會看到對方的功德，如果婚前不送花，會認為這個人真是節儉，將來一定很會持家；可是婚後不送花，就覺得這個人真是吝嗇！節儉和吝嗇，一個是功



德、一個是過失，但同樣是不送花這件事。

同一件事，定義不同，感受就不同。如果認知正向，自然心情會好；認知負面，心情就會不好。「你把他想得好，他不一定會變好，但是你一定會變好；你把他想得壞，他不一定會變壞，但你一定會變壞。」對方如何已經不重要，重要的是自己要變得如何？

轉化之理 2

將心比心 尋找理由

分離自己的情緒與外界的情境，體會別人背後為什麼這麼做的理由。我們面對外境時，經常有自己的設想，一旦實際情況與自己的設想不符合，情緒就容易波動。試著將心比心，體會他人的心意，往往會感受到背後諸多令人感動的用心。比如媽媽叫我起床、對我管東管西，如果能夠體會媽媽的用心，其實是會感動的。

故事

有一位老師班上有個學生非常調皮，把秩序搞得非常糟糕。這位老師內心很生氣，很想罵他，但是強忍下來了。後來老師學了福智關愛教育，常找這個孩子過來關心。有一天孩子跟老師說：「老師，我上課常常搗蛋，不是因為討厭你，而是因為喜歡你，希望你關心我。我發現你只關心兩種人，一種是功課好的，另一種是比較差的，中間的就放牛吃草。我評估自己，大概不會變成最好的，但是變成最差的倒是做得到。」為了吸引老師的注意，所以他變成最差的。

老師原來一直以為這個孩子討厭他、不給他面子，可是事實正好相反，這個孩子是因為喜歡他，希望他關心，所以用調皮搗蛋來吸引他注意。老師當初如果修理孩子，兩人關係可能越來越糟。後來他放下對孩子的成見，嘗試了解他背後

的心情，結果救了這個孩子，也救了自己。

故事

在鳳山寺裡，我自己也在教書，有一個學生上課常常無精打采，有時甚至昏沉，就趴在那裡。我心想，太誇張了，我上課還能睡覺，換別的法師上課大概已經躺到地上了！他的行為讓我很不歡喜。後來私下問其他學生：「為什麼他這樣？」「法師！他以前就是這樣啦！他功課不好、人際關係也不好！」這個孩子什麼都不好，當然過得不快樂，內心常常是灰色的，上課就會這樣。

慢慢了解之後，有一天找他來問：「我上課你聽得懂吧？」「嗯……聽不太懂。」「那你想不想懂啊？」「我想！」「那要不要我幫你補習？」「法師，不要、不要！你那麼多課，你那麼忙，不用、不用！」「沒關係，我還是有時間的，我幫你補習好不好？」「喔！不要、不要！」「真的沒關係，你如果想學，我課後幫你補習。」他再三推辭，我再三堅持，他就說好吧！我每次幫他補習當天上課的內容，每週再複習一次，有事外出時，就請程度比較好的同學幫他補，之後我再了解一下。

這個孩子第一次考三十一分，他上課那個態度肯定考這種分數嘛！後來我幫他補習，同學也幫他，等第二次段考，我改他的考卷，選擇題對得滿多的，滿會猜的嘛；再來填充還能寫得出來，不錯；後面還有簡答、申論，我差點改不下去，他幾乎都對，考了九十一分，進步了六十分！他不是第一名，但他是進步最多的，這是最讓我感動的。我改到後面淚流滿面，這孩子真的讓我改觀，讓我覺得他真是有希望。上課發考卷的時候我也哭，我看到這個孩子的上進！

因為孩子找到了自信，就會自己努力，之前要花很多時間關心他，之後他漸漸可以自己走上來了。那次經驗，不只是他被饒益，而是我自己也被饒益。如果不去了解一個孩子背



後的心情，可能看到他很糟糕，竟然敢上課睡覺，行為這麼惡劣；可是如果把他的行為跟他的心分開，體會他的心情，會發覺他不是很壞，只是沒有自信而已。對別人觀過時，只要去了解他背後的想法，也許就可以讓心情轉過來。

轉化之理 3

良善溝通 相互理解

日常老和尚曾說：「透由溝通，百分之八、九十的問題都可以解決，很多問題是因為不了解或誤解所產生的。」乍聽到這句話時很驚訝，有可能嗎？人跟人之間的問題百分之八、九十都可以解決？原來只要做好溝通，就不必花那麼多時間調煩惱，很多誤會都容易解決。

故事

一個剛畢業就自願留校奉獻的二十出頭小女生，教導一群大多是三、四十歲的新住民男生，現在都是用聯想式教學，這位女老師也用這種方式教基本的中文。

她剛教書，沒什麼經驗，就在黑板上畫個蘋果，說：「蘋果。」臺下就說：「喔！屁股。」老師聽了就掉眼淚，覺得男生調戲女生，她哭著去校長室說：「校長，他們都欺負我。」校長到教室訓了一頓，問：「是誰欺負老師？出來好好跟老師懺悔。」沒人承認。「還不承認，是誰？是誰欺負老師？」還是沒有人承認，因為他們都不覺得有欺負老師。校長更生氣：「錯了還不改！」

最後，校長往後一看，「好，我知道了，是誰畫一個屁股在黑板上面？」那是老師自己畫的，她教中文，不是教美術，把蘋果畫得像屁股。

我們也常這樣，因為彼此都沒有神通，我不知道你想什麼、你不知道我想什麼，很容易產生誤會。然而，多一分溝

通就少一分誤會。

故事

我曾經在自己班上講了一件祕密，牽涉到另一班的班導。事後對方傳簡訊，先說：「某某法師你好，聽說……」班導的確是聽說的，「你在哪個班級說了哪一件事，」我心裡有譜，大概知道苗頭不太對了。接著那位班導開始講原則：「這件事師長的原則是應該要保密，不應該說出來，」我違反了原則，我知道自己錯了。接著他說：「但我想有可能是他們聽錯，你沒有那個意思，」給我臺階下了。最後，「我們班上的同學也都很喜歡聽你上課，希望將來你還有機會幫他們上課。」讚揚一下我的功德，就表達完了。實際上，班導要表達的只有一個重點——閉嘴，這是祕密不能講，但是整個聽下來心很舒服呢！

如果和這個祕密有關的人開口就說：「聽說你說了什麼、什麼……！你難道不知道這樣說會怎樣、怎樣……？為什麼你要這樣說？……」劈哩啪啦罵了一頓，他表達的目的也只有兩個字——閉嘴！聽的人也知道以後不能這樣做了，但下次遇到這個人就想趕快避而遠之。同樣的目的，為什麼要把關係搞砸呢？對方也是個人，顧慮到他的感受再來表達，是不是更好一點？所以良善的溝通非常重要。

轉化之理 4

淨罪集福 緣善所緣

有位博采瓦祖師說：「福報大小之差別不在財富之多少，其差別在於自心顛倒識生與不生。」我們看待境界的角度跟我們的福報有直接關係，而福報的大跟小，並非從很有錢和沒有錢來比較，祖師說是在於會不會生起錯誤的意識。容易生起錯誤的意識，常看到別人的過失、常從念怨的角度去



想，很可惜，是沒有福報的人；能夠生起正確的意識，經常很正向地看待別人，才是有福報的人，所以說「宰相肚裡能撐船」。

如果福報增長，看事情的角度正確、正向，也就不容易生氣了。所以要累積福報，常常行善。

但是善惡的判別不在於行為本身，而在於「心態」。例如：醫生如果只是為了賺錢而看病人，未必是善業；真的要助人而看病人，才是善業。只要懂得怎麼想，生活中就可以做很多善行，累積很多福報，生命會越來越開闊，心情也會越來越好。

故事

清朝有位宰相張英，家鄉的老家與鄰居因修建房屋發生糾紛，互爭一牆之地，家人認為朝中有人好辦事，於是寫信告到在京城為官的張英。張英看完信，只寫了一首詩回覆：「千里修書只為牆，讓他三尺又何妨？萬里長城今猶在，不見當年秦始皇。」也就是說這沒什麼好計較的，為什麼一定要計較呢？

轉化之理 5

因緣具足 並非本意

觀察對方是不是故意傷害我。就像每個人都不想生病，但是都會生病；同樣的，每個人都不想生氣，但是都會生氣。為什麼呢？其實只要因緣條件具足，自然會生病、生氣。例如：現在要你突然對某一個人生氣應該有點困難；如果對方拿杯子丟你，或在公開場合罵你一頓，你就很容易生氣。因緣具足時，不想生氣也會生氣；不具足時，想生氣也生氣不起來，因為我們無法自主。

「喔！他是不能自主的。」每一個人在做選擇時，都是為

了離開痛苦得到快樂，但是生氣這件事只會離開快樂得到痛苦，唯一可以解釋的理由——這不是他的本意。既然不是本意為什麼還要做？因為被控制了。被什麼控制？煩惱！他只是被貪瞋痴等煩惱控制了，才產生那種對我不好的行為。

嘗試著把人跟煩惱分開來，目標鎖定在煩惱上面，就不會鎖定到這個人身上，之後對這個人的討厭應該會大大降低。月稱菩薩說：「此非有情過，此是煩惱咎，智者善觀已，不瞋諸有情」這不是有情的過失，這是煩惱的過失，聰明的人善巧觀察到這一點，因此不會對任何人生起瞋恨。

轉化之理 6

本性好壞 皆不須怪

再來觀察他本性是不是惡劣的。如果他本性是惡劣的，其實不應該對他生氣。例如我們踢到石頭，會怪石頭是硬的嗎？吃到辣椒，會怪辣椒是辣的嗎？吃到黃連，會怪黃連是苦的吗？吃到冰，會怪冰是冷的嗎？應該是怪誰把石頭放在路上，或是誰把辣椒放在菜裡！因為我們知道石頭本來就是硬的，辣椒本來就是辣的，黃連本來就是苦的，冰本來就是冷的，它本性如此，所以不會對它不高興。但是辣椒確實讓嘴巴不舒服，石頭確實讓腳不舒服！由於知道它本來就是這樣，所以不會特別怪它。同理，如果這個人本性就是很惡劣的，那為什麼要怪他呢？他本來就這樣啊！

反之，如果他本性不是惡劣的，也不需要對他生氣。就像天空是藍的，但是烏雲是黑的，現在看起來烏漆墨黑的，要怪天空還是怪烏雲呢？天空本身還是湛藍的，所以不會怪天空，要怪就怪是烏雲讓天色變暗的。如果這個人本性像天空一樣是湛藍的，本性是好的，為何怪他呢？應該怪遮蔽他本性的烏雲，也就是煩惱。

所以不管他本性好壞，都不應該對他生氣才對。



如果能夠把對方修成清淨更好。就像衣服有灰塵，但衣服不是灰塵，可以把衣服的灰塵洗掉，但衣服還在。同樣地，有情只是有煩惱，但有情不是煩惱，把他的煩惱拿掉，本性是好的，因為有離苦得樂的本能，他就會朝向好的部分。

轉化之理 7

百工相助 提升心靈

進一步來說，深入思考，所有人不但不是煩惱，還是對我有恩、對我有利的。因為我想要獲得任何好處，都必須依靠大家的幫助。如果沒有其他人，我是不可能活到現在的。食衣住行育樂，都是來自於別人。桌子不是我做的，杯子不是我做的，因為有人做，我才能使用，即使他的目的是為了賺錢，但如果沒人做，我有錢也買不到。重點不在他是否為了賺錢，而是他這東西是否幫助到我，這樣深入思惟，一一剖析後，要感謝所有人對我是有恩德的。

從心靈提升的角度而言，也必須透由其他人才能練我們這顆心！練什麼心呢？透由他，我才能持戒；透由他，我才能修忍辱；透由他，我才能讓自己的生命不斷不斷地提升！所以他對我不但不是過失，還是有恩德的。

轉化之理 8

拭盡塵埃 清淨光明

更珍貴的是，佛法相信每一個有情都會成佛，因為在有情心續中都有佛性，非常清淨光明，只是被障住而已。就像《前世今生》所說：「在灰塵底下，每個人心裡都有一顆純潔的千面鑽石。它是完美無瑕的。人之間的差別只在於經過清潔的面數不同。但每顆鑽石都是一樣的，都是完美的。」這和佛法看待每一個有情的態度相同，每一個人的本性都是

非常清淨、非常光明、非常珍貴，所以才能成佛。沒有比佛更尊貴的了，這個人眼前只是被煩惱障住而已，但未來可以成為非常了不起的佛。當看到這一點，就會善待他，有如看到金塊般寶貝。

結語

每一個轉化之理都可以提出疑惑來思辨及討論，疑惑如果沒有拿掉，是沒辦法說服自己的，也就沒有辦法運用。有用得上的理路就先用，之後有機會再增強其他理路。

各種古、今、中、外的例子與故事，透由他人的經驗談，讓我們得以深入省思「愛抱怨的心」的過患、狹窄的心帶來的問題和後遺症，釐清轉化前後的心態差異，善巧運用轉化方法，以及轉化出來終見光明的圓滿之理。

編者按：此篇摘記為福智鳳山寺監院如得法師，在一次活動中與大眾分享的內容。當時因時間關係未能完整講述，法師表示「未來還有機會」，編輯室期盼因緣早成，並會為讀者做後續報導。





啟動幸福 實踐篇

面對雙胞胎妹妹的智能低下，
親情手足之間要如何觀功念恩？

丈夫賭博欠債又外遇，
家庭經營困難萬分，
夫妻之間還能觀功念恩？

上司主管找碴刁難，
職場煩惱不斷，
也能用觀功念恩解決？

「觀功念恩」這帖好藥，
該如何應用才能成為我們的幸福金鑰？
趕緊一起來瞧一瞧！

她不笨，她是我妹妹

整理 ■ 心誠

小好和小如是一對雙胞胎姊妹。
她們雖然幾乎同時出生，但長得不太一樣，個性也很不相同，
尤其是天生的條件，不禁教人感嘆，
為什麼出自同一胎，命運卻有著天與地的差別！？



我想說一段故事，送給一個特別的孩子，她，是我的雙胞胎妹妹——小如。

我的特別妹妹

我的親妹妹從小就非常安靜，不太理人，喜歡一個人玩玩具。除了媽媽跟外婆，只要有外人靠近，她就會因不安而哭鬧；我就不同了，常東跑西跳，喜歡捉弄別人，非常頑皮。尤其我最愛跟哥哥唱反調，所以哥哥小時候非常喜歡妹妹，是她的護花使者。

哥哥總會把我的玩具搶走，拿給妹妹玩，接著我跟哥哥就會上演一場場激烈的追逐戰。有一次奔跑中，我還不小心跌倒撞到石階，導致額頭上有了



一道小傷疤。由此可見，我和妹妹的習性是多麼天差地別。不過，也因為妹妹的特別，造就了她安靜的模樣。

隨著我慢慢懂事，才漸漸明白妹妹之所以這麼安靜，是由於她的智商比一般人低。她並不理解大家在做什麼，只好一個人玩、一個人笑、一個人哭鬧、一個人……其實，她一直都很孤單。

為此，在爸媽的走訪下，排除幼稚園不算，從一年級開始，整整九個年頭，我都與妹妹同班，以便照顧「特別的她」。因為妹妹說話不太清楚，班上

有些同學不喜歡她，還會排擠她。只要有人欺負她，我就會馬上出面，把對方兇回去。可是我內心深處一直有一個聲音不斷吶喊：「為什麼是我？我怎麼會有個這樣的妹妹？」我心裡其實並不甘願，甚至感到丟臉。

不完美的姊妹

記得國中時，一位老師喜歡以遊戲的方式選人回答問題。只要選到小如，我就要當老師口中的「代打」，幫忙上場答題。這樣的情況總是讓我很緊張，



農，爸爸可開心了，一來那是國立學校，二來與小如的學校只相隔一個公車站牌遠，我依舊可以帶妹妹上下學，讓他非常安心。實際上，這樣的結果也讓我滿開心的，因為再也不用和妹妹隨時隨地黏在一起，只要送她上下學就行了。

但日子一久，每天陪妹妹去上學，再走十五分鐘到學校，實在很累，也很厭倦。若妹妹比我晚來，我絕不會給她好臉色；有時候，我會把她當成出氣筒，對她又兇又罵。我有個不完美的妹妹，但其實我也不是一个完美的姊姊。

不完美中的美

仔細想想，對妹妹無論是煩躁、憤怒或討厭，都是因為我對她並不了解。當我不再用自己的情緒聚焦於我們的不完美時，我發現她開始變得不一樣了！不對！其實她一直都有在改變，只是我沒看見。

因為我根本不想被點到，也不想回答問題……為了「妹妹」，我備受困擾，所以當時我實在不太喜歡她。那段正值年少叛逆期的歲月，課業繁重，我的情緒常常很不穩定，只要小如一靠近，她就會被我兇；隨時都可能爆發的我，也讓她非常害怕，不敢接近。

高中開始，小如被安排進入某家商職能科就讀；而我，由於基測沒考好，前途茫茫，爸爸因此對我冷眼相待，希望我可以念一所方便照顧妹妹的學校，令我壓力很大，內心很反彈。那段經歷一直讓我覺得心痛！後來我考上了某高

自從小如開始能獨自一人在學校生活，獨自學習怎麼交朋友、怎麼考試、怎麼面對老師，也學會了一個人搭公車

上下學、一個人去買早餐、一個人買飲料……等，沒有我陪伴的她，越來越獨立，做事能力越來越進步，在學校的生活也越來越快樂了。

這時我才知道，原來我們都太保護小如了。保護她並沒有錯，但不應該剝奪她學習的機會與權利。也許直接幫她做這、做那，是最快的方法，可是我們得到的是自身的快樂與滿足，對小如來說卻毫無意義。

是的，我該放手了！第一次練習放手，是2015年的福智大專冬令營，我和小如分別在不同組別做義工。我感到很不安，因為怕小如出糗，讓我丟了面子。依據小時候的經驗，我很怕平時在大專班的正面形象被妹妹給毀了。然而，我錯了！錯得一塌糊塗！

練習放手 互相成長

帶小如去營隊的前一夜，可以感受到她的喜悅，她還主動來幫我收拾行李！營隊期間，許多老師及同學都自動看顧小如，關心她、陪她學習。聽說她有許多突破：不僅會主動跟人互動，而且幾乎和每個人都說過話；一聽到有任務，二話不說就衝去幫忙，非常積極，動作既迅速又俐落；最後一晚的小組時間，小如甚至鼓起勇氣跟大家分享她的學習心得，也表達了簡短的感謝之意。

透過其他人的引導，我終於漸漸走

進小如的世界，看見不一樣的她——她是那麼盡力地挑戰自我、突破自我和超越自我。後來帶小如去不同營隊做義工時，我發現她對於陌生的環境和師長並不害怕或緊張，還能自然如實地展現自己，令我很佩服！她的世界非常單純，而我總是想得太複雜。在小如身上，也有我所沒有的能力，她也會帶著我學習，讓我成長。

某次活動尾聲時，小如突然對我說：「我想要被姊姊照顧，因為這世上找不到這麼好的姊姊了。」當下我眼淚就這麼落了下來。從小到大，第一次聽到妹妹對我說出內心的真心話。日後只要回想起這句話，我心裡都還是感到非常澎湃與感動。

做妹妹的明燈

近來，我依循一位老師的教導，陪小如練習說話。我試著跟她聊天，若她講話太快，嘴裡口水過多，字句會連在一起而不清楚，我便鼓勵她慢慢來，口水吞下後再講。要是小如累了，不想做練習，我發覺不能勉強她，應該採用其他有趣的方式來激勵她，最重要的是讓她保持一顆歡喜學習的心。這段時間，我陪小如看了不少影片，藉此誘發她練習更多字句的興趣，她果然越來越有耐心，注意力也大有進步。

當我學著摘掉自己的有色眼光，放下

成見，不再用自己的標準看小如，並放慢腳步，耐心聆聽她心底的話，我察覺到，妹妹長大了！二十一年來，我第一次這麼靠近她的心，第一次真正地踏進妹妹的生命。

一路上，因為許多師長與善友的用心與協助，讓我重新學會怎麼跟小如互動、相處，進而見證她一點一滴的成長，我真的很高興，也非常感恩！現在我終於可以真實地跟自己說：「我以我妹妹為榮！」

原來，這世界不缺少美，而是缺少一

雙發現美的眼睛。

原來，妹妹不是不會，只是缺少了正確的學習方向，以及他人耐心的指導。

原來，妹妹也一直默默看著我成長，她很努力地想追上我的腳步，希望我這個姊姊心裡也有她。

原來，我們都需要有人走在我們前面，帶領我們步步向上，進步、提升。

希望將來有一天，我可以像海倫凱勒的老師——蘇利文，繼續堅定不移地幫助親愛的妹妹學習、成長，成為她心中的一盞明燈。



愛在難關降臨時

文■圓心

身為一名白衣天使，日日忙於救死扶傷、照料患者，工作雖辛苦但也充滿意義，經濟自主的單身貴族巧遇心儀對象後，以為幸福人生即將啓航，未料婚姻帶來的是一連串應接不暇的變化球……



婚後，因丈夫的事業需大量資金周轉，我過著每天借錢軋票的日子，衝刺事業的過程，先生夜夜都是凌晨過後，滿身酒氣醉醺醺而歸，無奈的生活竟持續了六年。

賭債纏身 惶惶度日苦

直到……某天晚上，先生一踏入家門，馬上慌慌張張地跟我求救，原來一個晚上他就輸了七百多萬，晴天霹靂，還來不及傷心，我馬上四處籌錢還債，而早已負債的我們，可預期借錢一事四處碰壁。全家陷入提心吊膽的躲債人生，從此我和兩個孩子不敢太早回家，一回家就立刻拉上窗簾，基於安全考量，甚至搬出家中另覓住處。一個月後，先生想念妻兒，我們相約會面於火車站，難得的團聚時光，卻只能東張西望，深怕債主突然出現討錢。苦澀的內心大聲吶喊著：我到底做錯了什麼？



為什麼我和小孩不能過著光明正大的生活？難道要偷偷摸摸、惶惶度日過一生嗎？

當時真像喪家之犬，心中很不甘心，自認盡心盡力付出一切，都怪先生為什麼如此不負責任，也怪公婆太寵先生，沒教好先生，覺得一切都是別人的錯。周圍的人也都勸我離開先生，但想到孩子，心中立下誓願一定要好好教育孩子，我的人生絕不因此被打敗。就在那時，看到福智文教基金會讀經班招生海報，其中「免費」二字非常吸引我，馬

上報名參加，我也進入家長成長班學習。

為了養家活口，我拚命考上衛生所護士，終於有了固定薪水。當時，辛苦存了一點錢，還會被先生借走，雖然很希望透過彼此的努力讓一家團圓，但除了千萬的債務外，先生並未改掉賭博惡習，不穩定的生活又過了四年。

外遇出軌 不堪回首路

更令人晴天霹靂的打擊是先生出軌，這家真的徹底破碎了，我不敢告訴別

人，更不想告訴孩子，考慮到夫妻感情和先生對孩子的父愛是分開的，我沒有在孩子面前說先生的過錯。經濟和感情的挫敗，讓我快要發瘋，只能拚命用工作麻痺心中的悲苦，兩年多就拚上衛生所護理長，常常把孩子放在安親班到九點才接回家。二女兒的作文曾寫著：「我和姊姊是在安親班等著忙碌的母親接送，小一開始便是晚上九點半望著馬路，期盼母親的到來。」

爲了孩子 重新學習

內心的苦情悲嘆，無形中也影響著孩子的情緒，我知道不能再這樣下去，開



始找「家長成長班」的班長幫忙。他引導我：「人的生命並不是只有這一世，妳先生和那位女士有過去的因緣，說不定過去世他們是夫妻，只是這輩子他先認識妳。」班長勸我學習放下對先生的怨恨，因為他還是愛著這個家。這些話點醒了我，想起一直在學的「觀功念恩」，我開始認真練習觀察他的優點：常來看我們母女、是關心孩子的好爸爸、吵架時總是先低頭認錯並哄我……對他的怨恨才稍稍放下。

考驗並未終止，先生後來罹癌，一連串的治療讓我疲於奔命。當時已在團體學習一段時間，我知道心靈的提升比什麼都重要，很希望先生也來學習，但他一直不肯，兩人常為此爭吵。

日常老和尚的教誡：「修行是修改自己，不是改變別人。」反觀過往，以前對他的「觀功念恩」很表面，一點兒力道也沒有，想的還是自身苦樂；並非真實用心地站在他的立場去理解喝酒賭博及外遇背後的原因。更糟糕的是，學習後還用放大鏡檢視先生的過錯，也沒有令他看到我的改變。



再壞的人 也有沒被看到的美好

真心對先生觀功念恩後，發現他很孝順，常回家看父母，即使自己病到要坐輪椅，聽到公公開刀住院仍堅持去探望；面對債務也沒有躲避，一化療完就上班；面對雇主不合理的要求，會為外勞爭取福利；對家人很大方，每次見面時他總盡力彌補，帶我們吃香喝辣，面對孩子提的要求，只要能做到一定去做；我辦理「行動醫院」時，他願意四點多起床來當志工；他購置新屋，好讓我們母女能安居；我母親與弟媳相處出

現問題，他願意接母親與我同住，甚至願意在家中設父親的牌位；以前還住高雄時，他願意每星期帶我回娘家；他也從未阻撓我的學習……想著，想著，先生好像變成一個大好人！

看到他的付出，我學習改變自己，真心接納、原諒先生的一切，用心體會先生的苦。在我憂悲苦惱時，有師法友能依靠，但他只能獨自面對，感謝他以自身的病苦，讓我體會人生的無常。

很神奇地，「觀功念恩」改變了我們家，先生病情越來越嚴重，但彼此的心越來越靠近，由於有家人陪伴、團體關懷，先生面對死亡時並不恐懼。對於先

生外遇的對象，我感謝她在我不在時照顧先生，因為選擇原諒與放下，我們化敵為友，後來她也協助還一部分先生留下的債務，這是我始料未及的。

古禮感恩 勤耘恩德田

先生往生後的春節，我擔任鳳山寺朝禮法會拜年站義工，法師引導：「要在拜年站當義工，必須先學習向自己的長輩拜年。」雙親皆已往生，雖還有公婆，不過內心對兩位老人家不太諒解，生不起一絲想感謝禮拜的心。一想起先生外遇時，公婆寵溺兒子，默默接受出軌事件，並未幫媳婦討回公道，我內心耿耿於懷。

師父曾教「百善孝為先」，學佛後知道公婆都是我的恩德田，若不拋開成見，練習對婆婆觀功念恩，只執於計較是非公道，可預見受苦的還是自己，咬緊牙關開始撿金沙般找婆婆的功德：她獨力照顧失智公公多年，讓晚輩無後顧之憂；每次回婆家，她總是張羅一堆東西讓我帶回；從不會要求媳婦們做任何事……心念一轉，感恩的心漸湧心頭，公婆也是我的父母，我怎能不孝順呢？放下對立，真心帶孩子向公婆行古禮拜年，代替先生感

謝兩老的養育之恩，這是先生來不及講的，他一定很高興我代他做了，感恩當下我們都哭了，彼此的心更近了。此後年年過年，我和孩子一定向公婆拜年，並留到初二才回家，以撫慰他們喪子之痛。

孩子成長過程擁有完整無缺的父愛，讓她們不孤單，她們和我一起經歷家變，能勇敢面對未來的路。因為有師長和一群志同道合的善友，一直拉著我向上，我才能不斷在逆境中有力量往上跨一步。小女兒曾描述：「現在煥然一新的媽媽，是我們最要好的朋友。」



拯救藍色人生

整理 ■ 莘蒂

而立之年即五子登科，不惑之年已事業有成，人生勝利組的施協理看似一帆風順、幸福美滿，也禁不起無常來襲。大兒子意外離世、高壓緊迫的工作，讓他沉溺於服用抗憂鬱藥的藍色人生。這場憂鬱風暴該如何止息？

直以來，我堅信名與利是帶來成功人生的關鍵，從進入職場那天開始，便將所有的時間和精力都奉獻給工作，換來的是在臺灣、中國及東南亞有十個廠的大型紡織公司營業部協理，這人人欽羨的亮麗頭銜是汲汲營營中的一絲慰勞。

遺願 化悲傷為力量

日日奔忙直到大兒子車禍往生，才發現優渥生活也不能解決人生無常，兒子生前心心念念盼我去「福智企業主管生命成長營」，為了完成他的遺願，特地忙裡抽空參加，終於稍稍明白了他在福

智學習心靈提升的快樂，那是一種身心靈的愉悅。營隊後，我決定追隨兒子，不求短暫的感動，而是尋找一種永恆的快樂，馬上報名了企業人士廣論研討班。

三年多來在研討班學習，我的老師日常老和尚教弟子「觀功念恩」和「代人著想」的概念，老和尚希望我們能真誠地關心他人，真誠——就是試著站在對方的角度，去了解他的苦樂問題、去感受同身受他的困難和立場，我也相信真誠

地幫助別人就是在幫助自己，於是我開始練習把學到的概念運用在工作上。

職場 上下關係超緊繃

一個對自己要求甚高的主管，碰上一個要求嚴格、講求效率的老闆，上下經常擦出意見不合的火花。沒學習前，我容易持負面看法，每當跟老闆意見相違，總感覺他在找我麻煩，一年三百六十五天，除了睡覺外，隨時都可能接到老闆奪命連環call，非我分內



事他找我做，與我無關的公司事也找我說，難道是其他主管都擺爛？難道積極負責的人就要活該做到死嗎？懷抱這些念頭讓我看到老闆來電就心跳加速，擔心可能又要被K了，這般壓力鍋下的日子讓我神經緊繃、夜夜難眠。

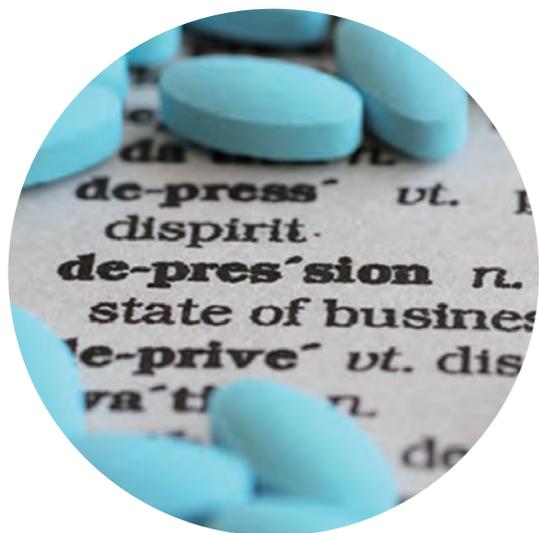
老闆可以是貴人也可以是仇人，端看我對他的定義，念及彼此共事已超過二十年，主雇這條路仍相當長遠，需要改變才有往下走的動力，我決定用「觀功念恩」這帖妙藥，幫助自己轉換思考角度，把老闆變成事業的老師、職場的恩人。我開始試著轉念去想：老闆努力經營公司，肩挑企業的社會責任，我

盡心盡力與他一同守護公司，除了幫自己也是幫所有需要這份工作的員工和家庭，也算是好事一件。

觀功念恩 代人著想

此後，每當與老闆想法相違時，我理解他是在教我站在經營者的立場考慮事情，而非僅以管理者的角度思考；當談及非我負責的公事時，我當他在對好友宣洩壓力，我從下屬變成好聽眾給他中肯建議。漸漸地，我們對事情的看法越來越雷同，老闆的口氣越來越溫和，也因為有信心就能安心，他假日來電的次數減少了，我接電話時也不再膽顫心驚。以真誠心去理解他人，這招成為我正向處理壓力的神奇妙法，因為觀功念恩，負面情緒很快遠離，才發現會難受、痛苦是因為自己的認知有誤。

過去因經常板著臉，將主管的壓力加諸於下屬，他們也像我躲老闆一樣，對我總是能閃就閃，可謂高處不勝寒。改變從自己開始，我試著站在他們的角度去思考和溝通，不再以責難處理錯誤，生氣於事無補，應幫助他們降低出錯率。不再動輒得咎後，彼此的互動增加了，辦公室氣氛變和諧，他們還約我一起團購呢！以前開除不適任員工，可毫不考慮就予以簽准；現在，願珍惜每個同仁，考量人格特質及優點，協助轉任部門或海外廠，相信只要真誠關心每個



人就能幫助公司留下適任員工。

有次北區營業處應徵業務，錄用一位學歷優、外語佳的三十歲年輕人，在彰化工廠教育訓練後，主管考量他忠厚老實又按部就班，非業務人才，決定在試用期內資遣他。我心想千里馬也是需要伯樂相助，主動約談他後，發現這人韌性夠、肯學習，恰好公司另一位廠長正需求外語強的幕僚人才，便將其轉任該廠。公司因轉型接下國外品牌，剛好有他發揮的舞臺，該廠很快通過品牌認證，他立下了大功。一年多來，他盡心



盡力且揮灑自如，廠長也樂見適材適用，可謂兩全其美。因為實踐「代人著想」，主動協助許多同仁適得其所，無形中結交許多好友，意外收穫是讓我在協調各廠間的問題時，更加順利圓滿，誠如日常老和尚所言，真誠地幫助別人就是在幫助自己。

甩開憂鬱 擁抱快樂

因緣際會學習了這門快樂心法後，揮別無奈憂鬱，重新看待一切順逆，邁向沉靜的心靈勝利之路。這幾年，善用觀功念恩讓我擺脫負面思惟，遠離憂鬱失眠，帶來正向人生觀，日日充滿正能

量，也因為持續學習心靈提升，日常老和尚常教我們要心存善念、樂於助人，並時時觀察自心，我開始會省思自身言行，處事變得柔和敦厚，許多久未謀面的老友，甚至客戶和同事都誇我變得親切溫和，應是相由心生。同事和客戶都很好奇我的改變，為了尋寶，他們也開始學習心靈提升。

歷經喪子之痛和憂鬱之苦，透過學習重新拾回心靈的力量，體會出不需要對人生的起起落落太在意，境遇有好有壞，沒有一個人會永遠不變，也沒有一件事會永遠不變，快樂的人不是沒有痛苦，而是心不會被痛苦左右。