

觀功念恩 快樂自來

員工樂活生命成長營的啟示

文／陳于媯

我，超級「宅」，除非工作需要，否則對任何活動都提不起興致，但那天卻被沈戊忠副院長催生「員工樂活生命成長營」的熱情所感動，因而報了名。報完名，再仔細看看課程表，「快樂的人生—觀功念恩」、「關心健康、關愛世界」、「幸福人生必修課」…，當時覺得都是老生常談，開始有點擔憂這個成長營會不會很乏味啊？

「員工樂活生命成長營」由中國醫藥大學附設醫院院長室及中國醫藥大學總務處主辦、福智文教基金會協辦。11月28日星期天，我拖著懷疑的腳步抵達會場，雖然心中沒有太大的期待，但又對沈副給予如此高度肯定的活動有著一窺堂奧的好奇。

這時的我，做夢也沒想到呈現在眼前的將是一場心靈的盛宴，尤其「觀功念恩」這堂課，3位醫師和1位大學生慷慨地拉開自己人生的窗簾，以平實無華的語句娓娓訴說著生命中最真實的歷程和領悟，帶給我的不僅是啟發，還有著深刻的自省。

「觀功」意指看到別人的優點，滋生珍惜對方，想要效學的心；「念恩」意指從他人對我有恩的角度看事情。福智文教基金會主任特助王錫瑤先生說，人與人的相處是人生很大的課題，一旦能夠藉由觀功念恩，啟發那顆善良溫暖和替人著想的心，生活馬上可以從不快樂和充滿抱怨的狀態，變得比較快樂和充滿希望。



講師們分享對觀功念恩的體驗（攝影／盧秀禎）

他，解開了與母親的結

台中勝美醫院張開明醫師是中國醫藥大學校友，「觀功念恩」四字改善了長期困擾他的母子關係。他說，他母親是退休的國小老師，從小管他管到大，他曾計算過，他與母親相處的極限是兩週，只要超過兩週，兩人就會發生爭執，因此從上大學開始，他連放暑假也很少回家，寧可在外參加活動，反而比較快樂。「在專業領域，我對病人很有耐心，在門診可以花很多時間解釋病情，但當母親向我說起她的病痛，我卻聽個3分鐘就不耐煩了。我一直問自己，為什麼無法產生孝順的心？」

長期以來，他對母親許多作法都不以為然，例如母親參加宴席，總會把剩菜打包帶回家，這在他看來真是有損顏面。母親以他當醫師為榮，曾經刻意向火車站月台剪票員介紹他是她兒子，是位醫師，令他相當尷尬。他每個月偕妻兒回台北老家探視，匆匆來去，但母親總要花1個星期為他們準備豐盛的菜餚，等到要吃飯了，她卻說自己很累，吃不下，寧可獨自躺在床上休息。他不想讓母親那麼辛苦，有一次安排全家出去用餐，餐廳在2樓，母親竟在樓下臨時落跑，讓大家錯愕不已。

後來，他聽福智文教基金會的老師講起和母親相處的模式，母親對他的好也一幕幕浮上心頭。他想起他當年參加大學聯考，母親陪考時在考場外的椅子擺了一本佛經，跪在地上，祈求神明保佑他考上醫學系。想起母親以76歲的高齡，為了他要回家，花了

1星期準備菜餚，把最好的東西都留給他，他還嫌東嫌西。想起母親向月台剪票員介紹他，無非是想讓他知道平日都是誰在幫助她。想起母親在餐廳樓下落跑，原來是她無法走上2樓樓梯，又怕說出真相會讓家人著急。想起母親打電話說自己這裡痠那裡痛，是因為她擔憂自己的健康狀況，因此向他求助。他還想起母親喜歡將剩菜打包帶回家，其實那是環保，是潮流，而母親領先了潮流2、30年！

張開明醫師說到這裡，語帶哽咽。他說，懂得觀功念恩之後，他從內心真誠的關心母親，會花心思給母親最適合的醫療建議，回台北老家時，也會到廚房裡感謝母親準備美食的辛勞。「漸漸的，我發現母親的食慾和氣色都改善了，看我的眼神和往日不同，經常露出燦爛的笑容，而我心中那個大大的結也解開了，我變快樂了。」

她，努力改善婆媳關係

林晴玉醫師從小表現傑出，是父母最愛的女兒，婚前一切順遂，婚後卻面臨嚴重的婆媳問題，令她一度覺得未來是沒有希望的，甚至對自己幫助別人的能力失去信心。經由觀功念恩，她敞開心房來感受婆婆對這個家的付出，也發現了婆婆許多美德和優點，於是她反求諸己，要求自己每天都要好好孝順婆婆，要認真做家事，要跟婆婆打招呼 and 削水果給婆婆吃，連先生都查覺到她的改變。

林醫師說：「有一天我在拖地，看到木地板最外緣有鋸過的痕跡，想起結婚時，婆

婆為了替我們布置新房，親自去特力屋買回木板一片片鋪在地上，這是父母對孩子的用心啊！」木地板的啟發帶給她很大的震撼，婆婆所愛的兒子也正是她最愛的先生，這樣的體會更堅定了她努力改善婆媳關係的信念。

他，找到生命中的寶礦

「觀功念恩」運用在職場，同樣有化戾氣為祥和的效果。屏東民眾醫院副院長蘇哲能醫師說，有些醫護人員因為和病人家屬發生爭執而快樂不起來，其實如果能夠從另一個方面想，家屬的言行是出於對病人的關心或孝心，那麼不但能夠釋懷，還會更積極的協助對方。

他認為只要事事觀功念恩，就不會再拿別人的缺失來砸自己的腳，念頭一轉彎，快樂便出現了。他以自己為例，他在「五子登科」之後，內心總覺得虛虛的，心想「我追求的就是這些嗎？」後來在醫院和家庭都碰到一些問題，令他十分痛苦，經常頭痛、頭暈、胸悶、火氣大，要吃安眠藥才能入睡，還經常從夢中驚醒，於是從念心經開始，走向學佛，終於找到生命的中的寶礦。

「我把觀功念恩的學習帶到家裡和醫院之後，親子間的對立解決了，員工間的爭執也減少了，現在每位員工任職都超過10年以上，異動率大幅降低，這種處處替病人設想的醫院文化也讓病人家屬對醫院產生極大的信賴感。」

她，告訴你快樂的秘密

中國醫藥大學公衛系三年級學生陳曼菁說，她快樂的秘密就是常常練習觀功念恩，每當念及父母恩，和父母相處的情景一一在腦海浮現，便覺得自己十分幸福。「這個世界不是缺少美，也不是缺少發現，而是缺少發現美的眼睛。」她相信如果能把內心調整到一個學習的角度，對人事物的看法會有很大的不同。

我，照見了自己的不足

4位講師的分享血有淚，我聽得聚精會神，內心激起陣陣漣漪，他們就像一面明鏡，我在看著鏡子的同時，也照見了自己的不足。曾有人說，看成功者的傳記只要擷取其中一兩句話，終生奉行，便能受益無窮，而「觀功念恩」此刻就如春風拂面，提醒我待人處事應當觀其功，念其恩，而非觀其過，念其怨。倘能如此，何愁快樂不來？

福智文教基金會為了這場「員工樂活生命成長營」，出動了100位義工，從他們彬彬有禮的服務，溫婉親切的笑容，可以感受到一種平靜的快樂，觀功念恩顯然已在他們的生命中發揮了一定的影響力。

「觀功念恩」課程結束時，大家起立謝謝台上的講師，我也跟著深深的一鞠躬，謝謝分享，謝謝教誨，謝謝福智文教基金會和校院共同為我們安排了那麼有意義的一堂課。幸好我沒有錯過！🙏