



觀功念恩

一種人生態度的修練

一把離苦得樂的鑰匙

文／總編輯 沈戊忠

各大小醫院護理人力的流失是最近十分熱門的話題，人力流失造成線上護理人力不足，大家負擔加重，休假日減少，原本嚴峻的形勢更是雪上加霜，使得護理工作益發成為「辛苦」的行業，甚且被冠上「血汗」惡名。在醫學中心，由於病患量多，疾病嚴重度及複雜度也高，護理人員要付出加倍的心力來照護，因此包括台大、榮總這些國家級醫院，以及各醫學中心，莫不陷入護理人力吃緊的困境。

身為副院長，近年來，我花更多時間去關心護理人員，與她們深談，逐漸了解她們的「苦」。我發現那些覺得在醫學中心服務，身心不堪負荷的同仁，轉去地區醫院任職，也沒有紓解多少壓力。因為醫院小，設備較差，醫師及其他人力少，得不到外援，上班壓力反而更大。我也碰到有些轉去了更小型醫院或基層診所的護理師，她們說工作環境狹小，每天都得面對院長或

院長太太，萬一對方個性較苛，不易相處，對心靈又是一種折磨，實在無法適應。因此本院有些昔日離職的護理人員，最近鳳還巢，讓我們看到一點「春燕回來」的訊息。

人生之苦非僅職場 家家有本難唸的經

當我與更多護理人員接觸深談之後，我發覺許多人除了職場工作的苦之外，其實更多的苦是來自於家庭。有些是結婚多年，與先生常起爭執；有些是婆媳相處非常不和諧；有些是兒女的教育出問題，兩歲多的孩子就會嚷著「我不要，我不要」，愈長大愈叛逆；有些是兒女雖然乖巧，但學業成績欠佳，照樣帶來不少煩惱。

似乎，不快樂的人比快樂的人多很多，「苦集滅道」，難道人生真的是苦多於樂嗎？還是我們不懂得生活之道？

的確，我們自小到大，乃至進入社會工作，多數人都努力讀書，

努力工作，但常忽略生命及心靈也需要努力修練及提升，才能遠離痛苦，品嚐到幸福的滋味。外在的環境，你不可能去改變及逃避；周遭的人，乃至最親密的親人，你也很難去改變他們，也同樣無法逃避；這時唯有改變自己的心境，去看待所有人事物，才能去除痛苦與煩惱。

萬千煩惱均由心生 觀功念恩恰是良藥

有一位智者說：「每個人都依著自己的習性和觀念去看待事務，去衡準他人，因而產生了恩恩怨怨，慢慢累積，反覆的煩惱都由此生起。」又說：「看別人的功，別人不一定有好處，但自己一定有好處；看別人的過，別人不一定受害，但自己一定受害。」所以我想介紹近幾年來個人學習到「觀功念恩」的生活態度，與大家分享。

所謂觀功念恩就是要隨時隨地體諒他人，心存感恩，而不是「觀過念怨」，處處不滿，老是責怪他人。然而要看別人的「功

德」與「恩惠」，並不是想像的那麼簡單，必須要經過一番修練。

觀功念恩操之在我 轉化逆境澤及自身

● 顯而易見的恩

1. 父母恩：

父母親把我們養育長大，應該是最顯而易見的恩吧？然而世間有多少不孝子，忤逆父母，傷透父母的心。有些人對父母並非不孝，但不知感恩，對父母冷漠，經常頂嘴，也會惹父母傷心。

而反過來，父母對兒女期待過高，希望他們很孝順很聽話，功課很好，事業很有成就，不頂嘴，但兒女偏偏做不到，不如預期，因此對兒女失望、難過，以致親子常陷入冷戰，彼此都痛苦。

2. 老闆、長官的恩：

老闆提供你工作，給你薪水；長官教導你，提拔你；這都應該是顯而易見的恩吧？但多數在職場工作的人總是覺得老闆太苛，

長官管理方式不對，以致心存怨憤，工作效率低落，自己也過得很不快樂。想一想，如果能學著觀功念恩，以正向積極的態度面對一切，會不會又是一番風景呢？

相對的，如果你擔任主管，不管是小組長、護理長、主任，你更要對部屬「觀功念恩」，感恩他們的配合與奉獻，即使部屬工作較無力、較笨拙，也一定有他的長處、他的奉獻，值得感恩，你愈感恩他，不挑剔他，他就愈能發揮。

3. 兄弟姊妹、同學、同事的恩：

這些相處最密切的人更需要去觀功念恩，否則只觀過念怨，抱怨他們自私自利、不合群、不好相處，將帶給自己更多的痛苦。

● 轉化逆境的怨恨為恩

這就更困難，更需要修練了。

例如面對不好相處的同事、長官，你如果一直跟他們硬碰硬，每天發生磨擦，那是最大的痛苦，但如轉換心境，盡量找出他的

優點，感恩他，努力好好相處，也許可以感化對方，化解僵局。

另外，更大的修練是，正因對方對你不好，讓你懂得忍辱及培養耐性，而且對方的不好，恰為負面教材，可以讓你警惕自己不能像他那樣製造別人的痛苦，還要謝謝他彰顯負面的角色，提醒自己避免犯同樣的錯誤。

生命課程需要學習

良性互動亟待推廣

在一項護理督導及護理長的聚會中，我曾搭配幾部生命故事的短片，為她們講述「觀功念恩」的理念，獲得熱烈的認同及迴響。有護理長說，回去工作崗位之後，她時時觀功念恩，碰到一些工作比較不力的同仁，也不輕易指責，反以觀其功念其恩的態度來看待，工作起來真的愉快很多。護理長也建議，所有護理師都應該來上這樣的生命課程，大家有相同理念，互動起來將會更有交集。☺