

幸福課程 第一堂

觀功念恩 最幸福

18春991班



# 生命協奏曲





# 如得法師談 什麼是智慧

溫故知新

器漏



器覆



器污



常忘記

不想聽

聽扭曲

# 學習溝通的目的:

1.認識自己

2.瞭解別人

溝通的第一步



真實的接納

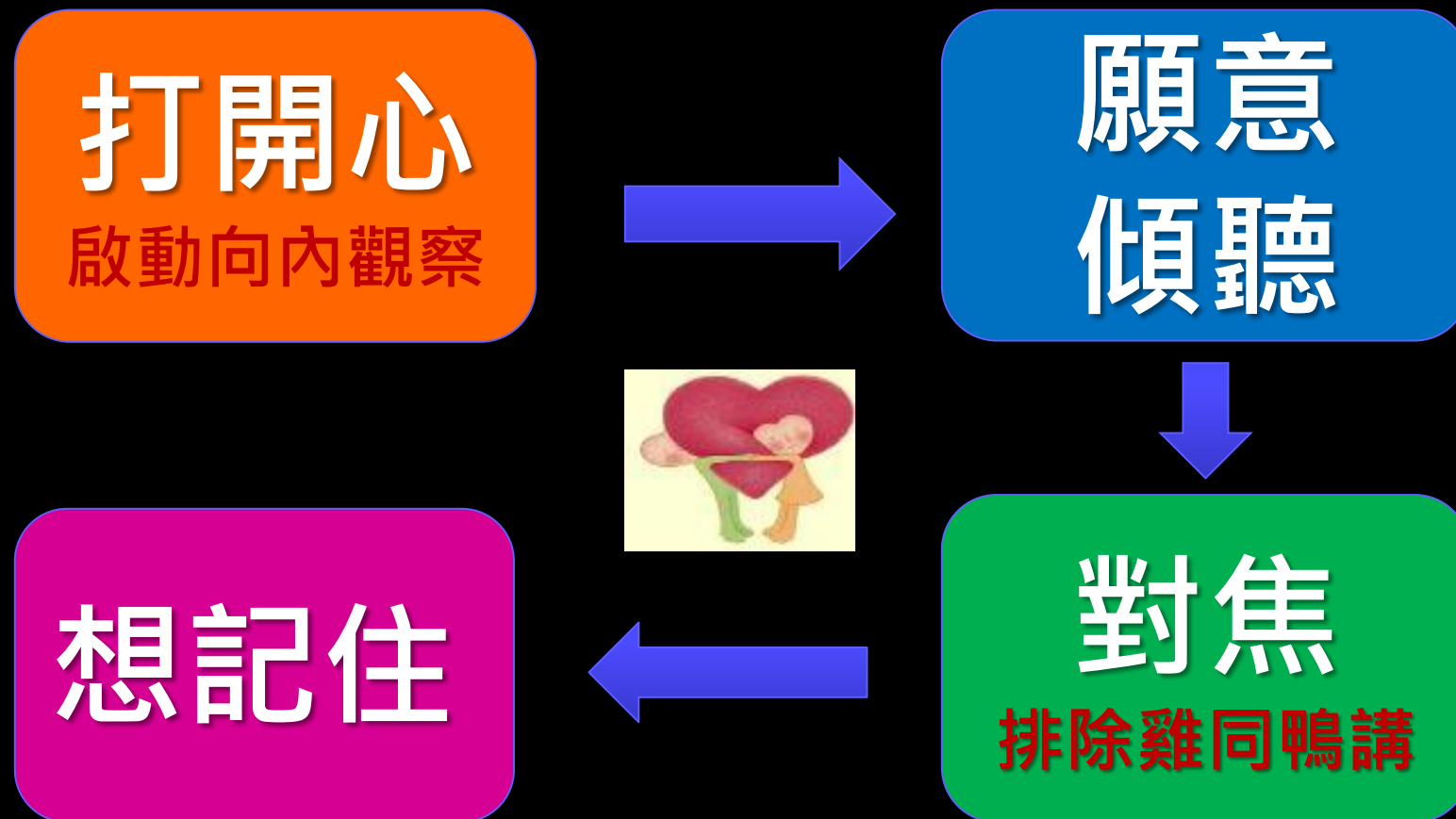
接納來自清楚的認識

認識 → 接納 →

溝通的起點



# 溝通SOP



# 排除溝通障礙

打開心

障礙

預設立場

願意  
傾聽

障礙

只想回應因而  
分心  
無法同理

對焦

障礙

擷取部分資  
訊  
沒聽完  
就下結論

想記住

障礙

不在意

- 1.重金屬搖滾樂手
- 2.喜歡看書到處演講
- 3.研究阿拉伯文化
- 4.喜愛下廚做料理
- 5.高空跳傘運動員

A



B



C



E



D



# 影 片

這頓晚餐不開燈

我習慣性認知的  
不一定是事實

# 討論：我的地雷

平常我看到什麼人.事.物  
容易不順眼呢？



每個人

都依著自己的習性和觀念

去看待事物、去衡準他人。

因而產生了恩恩怨怨...

有沒有一把  
開啟幸福人生的鑰匙呢？



# 影片

尋找生活中的美麗

休息



Time for  
a Break



# 課程安排

日 期			主 題	主講者	地點
2018	2月07日	三	旺年會	班長 + 護持團隊	福智學堂
	2月22日	四	如俊法師大課	如俊法師	福智學堂
	2月28日	三	228和平紀念日停課一次		
	3月7日	三	觀功念恩最幸福	班長 + 護持團隊	福智學堂
	3月14日	三	與國榮聊「善商機」	郭國榮師兄	喬大地產
	3月22日	四	如俊法師大課	如俊法師	福智學堂
	3月28日	三	如何遇到貴人	班長 + 護持團隊	福智學堂



日 期			主 題	主講者	地點
2018	4月04日	三	兒童節·民族掃墓節 停課一次		
	4月11日	三	禪茶	周顯照師兄	英雄會館
	4月18日	三	沒有倒楣這件事	班長 + 護持團隊	福智學堂
	4月26日	四	如俊法師大課	如俊法師	福智學堂
	4/29 ( 日 ) ~ 5/02 ( 三 )		禪修營	如證和尚	麻布山林
	5月09日	三	幸福自己創造	班長 + 護持團隊	福智學堂
	5月16日	三	生命答案在廣論	班長 + 護持團隊	福智學堂
	5月24日	四	如俊法師大課	如俊法師	福智學堂
	5月30日	三	廣論課始業式	班長 + 護持團隊	福智學堂

# 3月份見學

主題：與國榮聊「善商機」

地點：喬大里仁（台北市北投區大度路三段165號）

流程安排：

時 間	流 程	附 註
11:30 - 12:00	報到	班幹部11:15集合
12:00 - 13:00	用餐	喬大里仁
13:00 - 14:00	悠遊自然	喬大里仁
14:00 - 15:00	認識喬大	國榮師兄（沐心講堂）
15:00 ~	自由遊園	



交通方式：

◎捷運關渡站1號  
出口：大度路與立  
德路慈濟對面  
(約12分鐘)

◎公車：  
站名：大度立德路  
□ 756, 757, 957

站名：慈濟志業中  
心 紅22, 紅13, 838,  
(約5分鐘)

地址:台北市北投區大度路3段165號  
電話:02-2858-2626









面對人.事.物時，  
我們會有的三種態度



# 三種人生觀

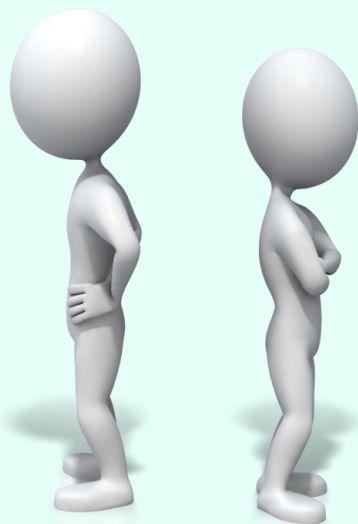
## 觀過念怨

處處不滿  
責怪他人



## 觀光念閒

冷眼旁觀  
漠不關心



## 觀功念恩

體諒他人  
心存感恩



# 什麼是

# 觀功念恩

## 觀

觀擇

嚴選

## 功

貢獻

功勞

## 念

感念

憶念

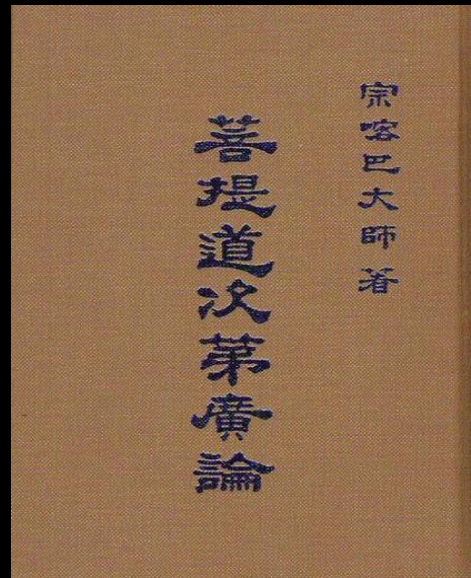
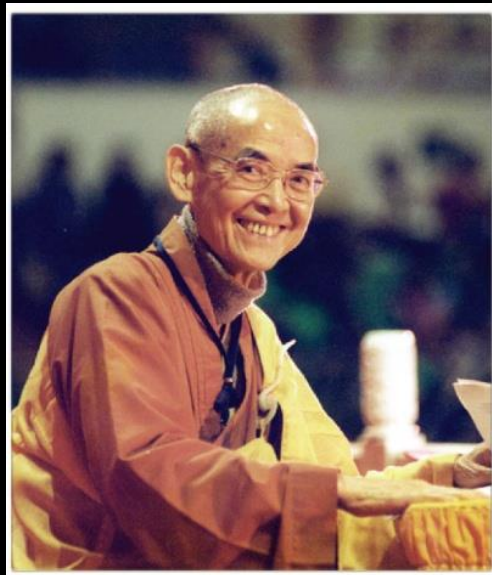
## 恩

恩惠

饒益

# 鑽石婚楷模頒獎典禮上...





【七因果者，謂正等覺**菩提心**生，此心又從**增上意樂**，意樂從**大悲**，大悲從**慈**，**慈**從報恩，**報恩**從念恩，憶**念恩**者從**知母**生，是為七種。】

# 七因果教授

知母、念恩、報恩



悅意慈



大悲（與樂慈、拔苦悲）



增上意樂



菩提心

**觀念**

改變

**命運**

就改變

觀念

行為

習慣

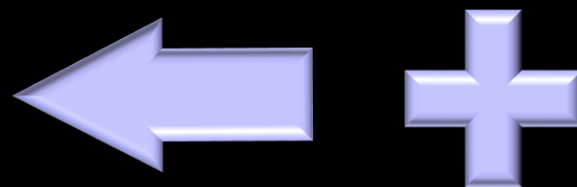
性格

命運



觀念

怎麼來的





如俊法師：  
人人平等，為什麼佛法鼓勵大家要縮小自我？



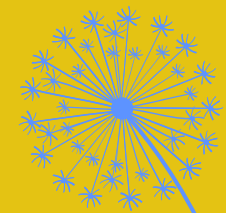
# Happiness is

---

## 幸福是一種選擇

---

### an option



Measures to

觀功念恩的方法

OMAK

1

多看他用心

2

自心比他心

3

成就我學習

# 觀功念恩的條件

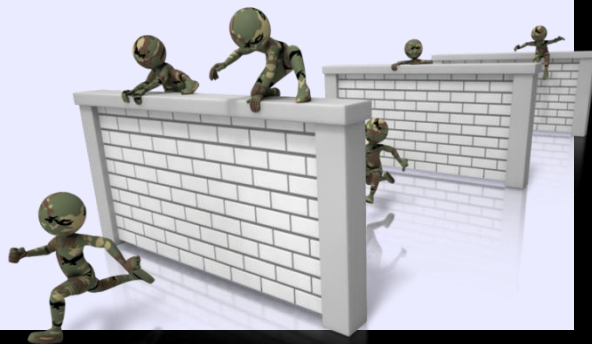
## 1.向有經驗的人學習



## 2.一群志同道合的友伴



## 3.刻意準備，不斷練習



## 4.環境的重要



# 觀功念恩

就是對生命朝不同角度去看  
找美好的人事物，一直看，一直看  
看到別人默默為我做的事  
達到內心的感恩和平靜

聽過了，沒用！

理解了，沒用！

練習了，有用！



# 影片

## Street Compliments

回家功課

對身邊的人說出感恩

# 總結今天的學習



常常看別人的優點，

感念他對我的好，

從心溝通，

開啟幸福人生

# 細水長流 滴水穿石

每天15分鐘

觀察別人的用心和付出

寫下感恩心三條

# 如得法師的 1 2 3 心法

記錄自己 1 個善行，

觀察別人 2 個優點，

記錄別人 3 個對我的付出。

多去曬太陽，多走路。

除了欣賞自己，也欣賞別人，每天沐浴在感恩中。

下星期三  
我們一起去見學

一輪明月吉他版