

# 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



器汚



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

打開心  
啟動向內觀察

願意  
傾聽



想記住

對焦  
排除雞同鴨講



# 排除溝通障礙

打開心

願意  
傾聽

對焦

想記住

障礙

障礙

障礙

障礙

預設立場

只想回應因而  
分心  
無法同理

擷取部分資  
訊  
沒聽完  
就下結論

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



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





# 課程安排

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

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

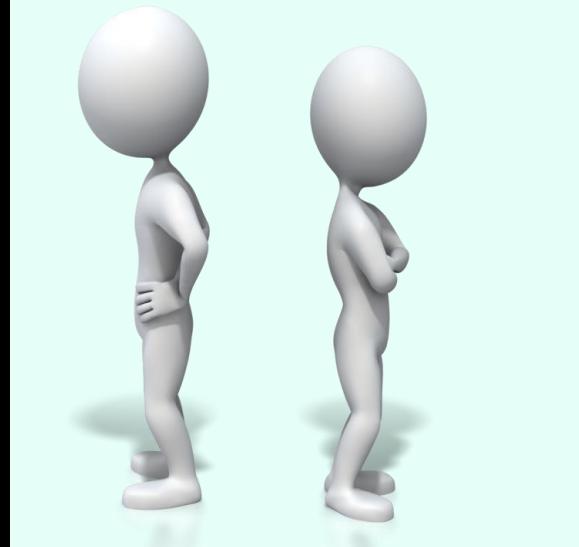
**觀過念怨**

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

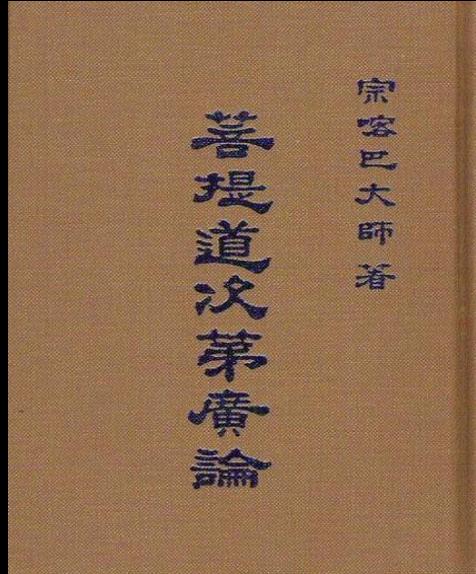
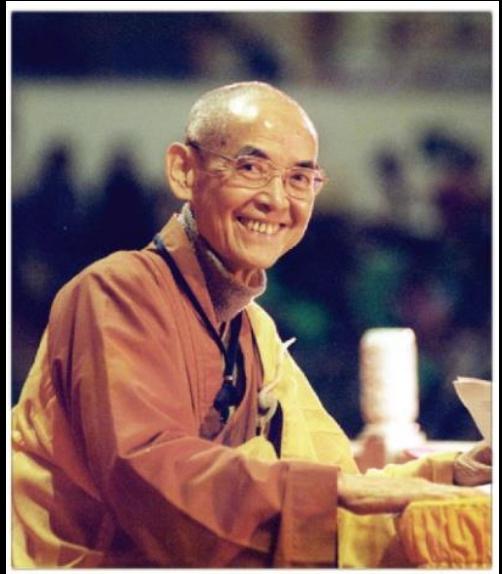
恩

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

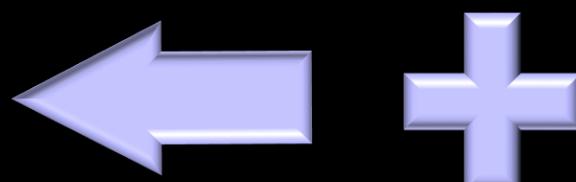
行為

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？



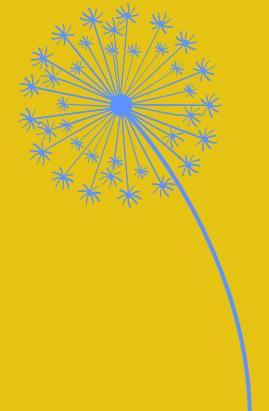
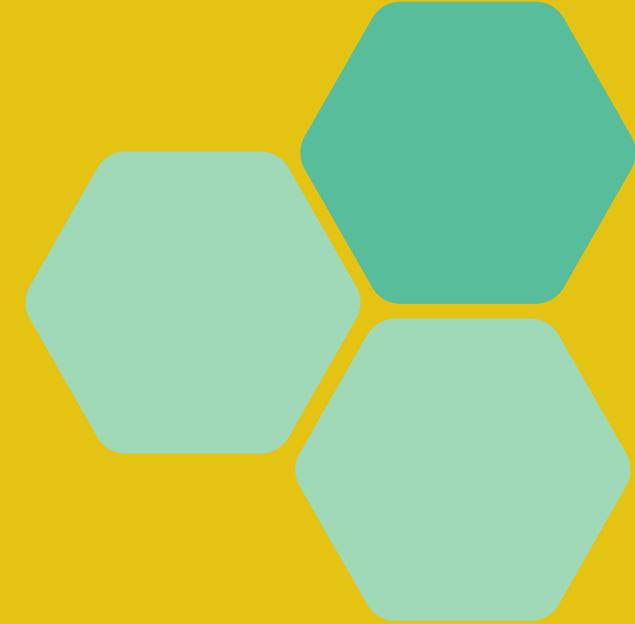
# Happiness is

---

# 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

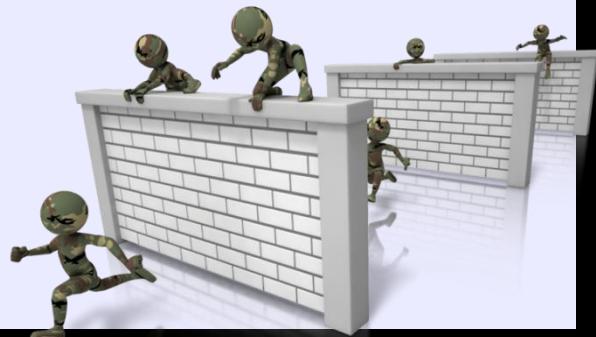
1. 向有經驗的人學習



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 123 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