

觀功念恩的智慧與行動：佛化修養心理學初探

鍾昆原* 林川田

摘要

觀功念恩（Observing-Merits-&-Appreciating-Kindness，OMAK）是指日常生活中與人互動時，刻意練習看見別人的優點與功德，進而感恩別人對自己的恩惠，此理念與方法是由福智團體創辦人釋日常老和尚融通《菩提道次第廣論》內容而來，以極其淺顯的理念與方法作為佛弟子日常生活實踐善行的方針。本文在過去研究的基礎上，首先，依自我曼陀羅模型解析觀功念恩在心靈向上提升的關鍵智慧與行動；其次，透由正向心理學文獻探討與對話，顯現觀功念恩能貫通前後兩波正向心理學內涵，具有感恩與正向情緒擴建的內涵，也兼具逆境成長理念與方法，可做為開展華人本土正向心理學的可能性；最後，研究者初擬後續研究方向，期能逐步建立匯通佛法觀點的修養心理學模型，做為後續系統性研究與實務應用的根基。

關鍵詞：觀功念恩、正向心理學、自我曼陀羅模型、修養心理學

鍾 昆 原* 高雄醫學大學心理學系 (joneky@kmu.edu.tw)

林 川 田 遠東科技大學通識教育中心

壹、緒論

堪稱當代正向心理學之父的 Martin Seligman，於 1998 年擔任美國心理學會會長的致詞中，籲請心理學界致力推動研究焦點的轉向，也就是不再侷限於疾病模式，轉而能以更積極的態度，有系統地開展人類心理健康的研究，多關注人性的良善光明面，以及心理健康的促進。當天的演講獲得滿堂采，事後也吸引了許多心理學家熱情投入正向心理學的研究，顯見正向心理學適時反映了時代精神（Keyes & Haidt, 2003; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000）。

持續蓬勃發展中的正向心理學，不僅有許多專書出版，每年都有國際性的正向心理學研討會，也創辦了專屬期刊 *Journal of Positive Psychology*（Coetzee & Viviers, 2007; Seligman et al., 2005）。然而，近年正向心理學也引發了新的辯證，例如，Lomas 和 Ivtzan（2016）就批評第一波正向心理學忽略了過去負向心理特質研究的貢獻，因而倡議發展第二波正向心理學（Second Wave Positive Psychology, SWPP）。一群學者有志一同地認為，僅僅關注正向心理特質，會有其侷限性，容易走向過度樂觀、過度正向的矛盾與偏頗，因為正向與負向心理特質之間具有辯證性，負向心理特質可能存在著正向的意義與價值，正向心理特質也可能引發負向的行為結果，因此，採用第二波觀點才能更貼切地探究正負向心理特質的複雜、動態、非線性、辯證發展歷程（Lazarus, 2003; Lomas & Ivtzan, 2016）。華人學者 Wong（2017）除支持第二波正向心理學的歷程性與辯證性觀點，更主張連結人本主義基礎，並以意義中心取向（meaning-centered approach）為方針，因為所有心理特質的研究都可以找到個體追尋意義（meaning-seeking）與創造意義（meaning-making）的心理驅力。

黃光國（2010）痛陳，由於當前華人大專院校中的社會科學教育已經被西方的社會科學徹底殖民化，很多人只知道西方心理學界最近流行的正向心理學，卻不知道華人文化傳統中也有極其豐富的文化資源，可以用來發展正向心理學。緣此，黃教授特別撰述《反求諸己：現代社會中的修養》一書，並呼籲「華人的正向心理學其實就是修養心理學」。徐欣萍（2017）則從本土化的角度指出，西方的正向心理學缺乏華人文化視域，盲目推展可能帶來陷阱與困境，並主張適用於華人文化的正向心理學應該融入修養、關係及行動的要素。這些反思性觀點正可支持華人文化中的辯證思維（dialectical thinking）特性，如同太極一般，黑中有白、白中有黑，又如《老子》所言：「禍兮福之所倚，福兮禍之所伏」，展現在華人的待人處世上，就是注重動態過程以及同步關切與兼顧事物正反多元面向的傾向（劉淑慧等，2017）。

值得注意的是，含括「顯而易見之恩」、「觀察可見之恩」以及「逆境可見之恩」的觀功念恩，除了呼應第一波正向心理學外，也可作為開展華人第二波正向心理學的試金石。觀功念恩是指日常生活中與人互動時，刻意練習看見別人的優點與功德，進而感恩

別人對自己的恩惠，此理念與方法是由福智團體創辦人日常老和尚融通《菩提道次第廣論》(宗喀巴, 1988) 內容而來，以極其淺顯的理念與方法作為佛弟子日常生活實踐善行的方針。在日常老和尚諄諄教誨下，臺灣目前有數萬名的福智團體學員長期地學習、練習並推廣觀功念恩。此外，福智文教基金會長年在世界各地舉辦教師營、企業營以及大專營，在營隊課程中介紹觀功念恩的理念與方法，並有許多實踐觀功念恩的生命故事分享，因此，每年有近萬人學習到觀功念恩，也在日後的生活練習觀功念恩。多年來，已有數篇研究顯示觀功念恩有很好的成效，然而這些論文都以學位論文為主，學術嚴謹性略嫌不足，也缺少理論建構的企圖與成果。

本文擬在林川田、鍾昆原(2016)研究的基礎上，首先，依自我曼陀羅模型(Hwang, 2011) 解析觀功念恩在心靈向上提升的關鍵智慧與行動；其次，透由正向心理學文獻探討與對話，顯現觀功念恩能貫通前後兩波正向心理學內涵，也可作為開展華人本土正向心理學的可能性；最後，研究者初擬後續研究方向，期能逐步建立匯通佛法觀點的修養心理學模型，作為後續系統性研究與實務應用的根基。

貳、文獻探討

如前所述，本論文擬在前人基礎上，嘗試逐步建立匯通佛法觀點的修養心理學模型。首先將探討觀功念恩理念與方法及其相關研究，其次以自我曼陀羅模型及華人修養心理學觀點解析觀功念恩的智慧與行動，最後嘗試與西方正向心理學的感恩、正向情緒擴建理論以及創傷後成長理論進行對話。

一、觀功念恩 (Observing-Merits-&-Appreciating-Kindness, OMAK)

(一) 觀功念恩的源起

「觀功念恩」這個概念是釋日常老和尚融會貫通《菩提道次第廣論》(宗喀巴, 1988) 之內容加以宣揚，自 1992 年起在福智團體海內外的廣論研討班中推行，作為僧俗弟子於日常生活中實踐佛法的下手處(福智文教基金會, 2016)。知名的東亞儒學大師黃俊傑教授(2017)如是定位日常老和尚：在東亞佛教史上，日常老和尚(1928-2004)是關於教育問題講說最為深入，而且身體力行，付諸實施，畢生推展從幼稚園、小學、初中、高中，到涵蓋社會各階層各行業之社會教育的一位現代高僧。老和尚的教育思想，雖然在形式上是融貫漢藏，但其實質內涵則是會通儒佛，為近代教育的理論與實踐別開生面。

林川田與鍾昆原(2016)以日常老和尚在《射藝中之禪導讀》、《佛法要義一》、《佛法要義二》、《菩提道次第廣論淺釋》、《菩提道次第廣論舊版手抄稿》等出版著作中對觀功念恩的闡釋為基礎，並參考日常老和尚弟子如願法師歷年來不斷修正編撰的師資培訓

手冊《生命教育師資培訓「觀功念恩」》進行觀功念恩理念與方法的彙整。底下先摘要介紹「觀功念恩的理念與方法」，說明觀功念恩的基本概念；接著再介紹「觀功念恩相關研究成果」作為本研究之啟發。

（二）觀功念恩的理念與方法

「觀功念恩」是指日常生活中與人互動時，刻意練習看見別人的優點與功德，進而感恩別人對自己的恩惠。根據釋日常老和尚對觀功念恩的定義開示，「觀」就是觀察，「功」就是功德、優點，「念」是感念，「恩」是恩惠，合起來即是：人各有所長，看到別人的功德、優點，自然會生起珍惜對方、想要效學的心；因為生存須要依靠他人的協助，所以要感念別人對自己的恩惠（紀淑萍，2002；吳清華，2010）。可見觀功念恩包含兩個部分，一是欣賞別人功德，二是感恩別人對自己恩惠，其理念脫胎於「依師軌理」中修信念恩的法門。

「觀功」二字，溯其源，應當是《菩提道次第廣論·卷一》（宗喀巴，1988，32頁）「依師軌理」所指出的一個依學上的助道法：「此復弟子於尊重所，應如何觀？如《金剛手灌頂續》云：『秘密主，弟子於阿闍黎所應如何觀？如於佛薄伽梵，即應如是。其心若如是，其善常生長，彼當速成佛，利一切世間。』諸大乘經亦說應起大師之想，毗奈耶中亦有是說。此諸義者，謂若知是佛，則於佛不起尋求過心，起思德心。於尊重所，特應棄捨一切尋察過心，修觀德心」。《菩提道次第廣論·卷二》（宗喀巴，1988，34頁）亦載：「應就其功德思惟，莫觀過失」。可見，「觀功」本意是開示初學者如何轉換習氣心念，讓自己可以依學、聞法。因為，當初學者面對依學的師長，往往在習性現前時便會觀過（觀師之過）、念怨（因受責求），所以先以這「觀功念恩」來轉念，度過這個關卡，安下心來繼續向道。《菩提道次第廣論·卷二》（宗喀巴，1988，34頁）「道前基礎」部分則教導了「念恩」：「隨念恩者，十法經云：『於長夜中，馳騁生死尋覓我者……我被貪等猛火燒燃，為作雲雨而為熄滅。應如是想。』華嚴經說：『善財童子，如是隨念，痛哭流涕……』應如此文，而正隨念」。因此，本來「觀功念恩」的對象是所要依學的師長，其後在日常老和尚的闡釋中，特別推及一切人，成為一般大眾可在日常生活種種人際互動中進行自我修養的方法，這正是老和尚的悲智引導，希望佛弟子在平日對境時都能精勤練習觀功念恩，將來等到有機會親近師長時，自然能不起尋過心而起思德心，也唯有在此條件下，才能學有所成（其善常生長，彼當速成佛，利一切世間）。

在學習觀功念恩時，首先須要認識三種不同的人生觀：「觀過念怨」、「觀光念閒」、「觀功念恩」。「觀過念怨」是指到處看別人過錯，而處處不滿、責怪他人。「觀光念閒」是指光光冷眼旁觀，漠不關心別人。「觀功念恩」是指體察他人功德，心存感恩，或是欣賞他人優點，心生歡喜。透由不同人生觀的對比，學習者可以反思自己想要的生命態度，進而選擇實踐觀功念恩作為自我修養的方法。

觀功念恩的實踐對象可以分為：師長、父母、同行、眾人、仇人；依照不同程度感恩又可分為「顯而易見之恩」、「觀察可見之恩」、「逆境可見之恩」。顯而易見的深恩，是從對方的出發點來看，如：父母恩、師長恩。觀察可見之恩，是從互助的角度來看，如：團體恩、朋友恩。逆境可見之恩，是從生命成長的層面來看，如：面對生活或生命的困境及不喜歡、討厭的人。綜合以上觀點，觀功念恩的實踐主體可說是一種與他人的互動，例如對我們有巨大恩惠的父母、師長，我們要感恩；對於提供我們日常幫助的人，我們須要感恩；甚至給我困難的人，我們更要感恩，累積突破困境的力量。

依據歷年來不斷修正編撰的師資培訓手冊《生命教育師資培訓「觀功念恩」》，實踐觀功念恩的方法可分為五總則與四別則。五總則旨在引導學習者建立正確的見解，重點包括：修信為根本、認清心和境、角度要寬廣、串習要足夠、因正則果圓；四別則旨在引導學習者找到相應的下手處，重點包括：找功德、學念恩、勤修隨喜、轉過患為功德。

總則一、修信為根本

修信可以守護增長一切功德，可以除掉我們內心的疑慮。晚上有修信念恩的習慣，白天便具慧眼去觀察，養成這種習慣之後，才能遠一分過、增一分德，進入到「道次第」裡去。

總則二、認清心和境

在實踐觀功念恩時，學習者須要練習覺察自己的起心動念；覺察是否看別人優點、對別人學感恩。透由覺察以瞭解自己當下內心的狀態，是隨順自我習氣，還是真心要幫助別人。因此，觀功念恩是一種起心動念的反觀。觀察自我反應是觀功念恩或觀過念怨；觀察自我動機是隨順自我習氣流轉，或真的要幫助別人。

總則三、角度要寬廣

在實踐觀功念恩時，學習者須要練習擴展認知角度。代別人著想自我見解就會放鬆、心情就會放寬。當我們聚焦於自己時，往往會陷入單一角度無法自拔。「一對境，你能夠想一想別人，以更寬廣的角度去看。以後你處理事情，不但角度寬廣，能想到別人的方法，同時也會想到儒家的仁，由『仁』想到佛法的智慧、慈悲，於是很多佛法的概念會進來（釋日常，2002）」。

總則四、串習要足夠

實踐觀功念恩須要在生活中一再練習與改善；再再練習後觀功念恩的信心就會增盛，並透過不斷地在自己內心練習，漸次地改善。「務必在我們的周圍，不斷地練習，這樣的話，你不管觸境逢緣，遇見了，我們就練習，儘量想辦法去看人家的功德。經過你不斷的這樣努力、練習以後的話，漸漸這個心就增盛，這樣，這一點對我們是非常重要的。……修行本來就是這樣一件事情。本來就是我們拿著正確的方法，不斷地在內心當中去練習，漸次地改善（釋日常，2004）。」

總則五、因正則果圓

實踐觀功念恩時必須以正確的認知為基礎，做出適切的行為反應，才會得到好的回報。「我們人都有一個本性——趨向求快樂，而所以得不到快樂，是由於我們對事情的真相不清楚。清楚的就是佛（智慧），不清楚的就是眾生（無明），由於智慧、無明這兩種不同的認知指導我們，而產生正確、不正確的行為，正確的我們稱為善淨業，不正確的我們稱為染污的業或惡業。這兩種不同的業感得的一個是苦的果報，一個是樂（淨）的果報，而受果報同時馬上又種下新的因。所以一切苦樂的根本在『業』（釋日常，2002）。」

別則一、找功德

對給予自我困難的人要對這個人找優點。對於自己討厭的東西雖然有好處，可是看見過失的心很強盛，自己都不願意接受；反過來，因為你看見他有很大的功德，所以他很多的錯誤，你都不會看見。

別則二、學念恩

感恩父母親對孩子生養照顧很大恩惠。父母對孩子無微不至照顧，孩子要學習對父母親生起恭敬、感恩的心，如此能得到不可思議的果報。念恩的角度有三：顯而易見的深恩、觀察可見之恩、逆境可見之恩。

別則三、勤修隨喜

觀察到所有人優點，感到高興與想效學之心。社會完成一件事情需要很多人的努力，要對完成這件事所有人、自我的付出表示肯定，修學佛法過程中最善巧、最有幫助的就是隨喜一支。

別則四、轉過患為功德

在遭遇逆境時，可練習多看他人用心、從自心比他心、觀察整體功德、或者成就自我學習等方面轉變心境。

從實踐觀功念恩的總則與別則中，可歸納出作為自我修養方式的觀功念恩，其要素包含「宗旨的建立」、「自我的覺察」、「認知的拓展」以及「行為的練習」。此要素正好與自我曼陀羅模型的智慧與行動可相互呼應，容後再說明。

（三）觀功念恩相關研究

觀功念恩作為自我修養的本土實踐，不僅廣受歡迎，也逐漸受到學界重視。特別是對於觀功念恩的成效，已累積相當的實徵成果。在引導國小學生練習觀功念恩上，紀淑萍（2002）在國小實施觀功念恩教學之行動研究中發現，觀功念恩教學對學生利社會行為和人際關係有所增能，並形成一種新的人生觀。在利社會行為上，學生樂於在生活中主動做善行，在他人有急難時，主動伸出援手幫助別人；在人際關係上，不管是順境或逆境中，學生在師生和同儕相處中較能代他人著想，角色取替能力有進步。黃美華（2010）在小學的班級上推動觀功念恩等生命教育實驗，結果發現，因為觀功念恩的練習，學生改善了人際關係，班級氣氛也變祥和，不僅男女同學和樂融融，也未再發現同學發生爭吵或打架之事。邱苔玉（2014）在國小低年級實施觀功念恩品格教育之研究發現：在感恩方面進步最多的是「常常能對他人表示感謝之意，常說謝謝」，學童從視家人付出為理所當然，轉而為看見家人對我的付出，並生起感恩之心。在尊重方面進步最多的是「不批評或嘲笑別人」。學童從不同角度檢視自己的心境，發現原來跟人結善緣，就像種下好的種子，日後能長出好的果實。

在教師以身作則實踐觀功念恩上，王玫櫻（2007）探討國小教師參加福智生命教育工作坊後，教師個人與班級經營的轉變，研究發現教師們在推動觀功念恩活動後，同事、家長及同學都會觀察教師本人有無觀功念恩，因此，教師會更加自我反省、將心比心，更願意承擔別人不願意做的事，無形中讓師生教學相長，師生之間關係更為親密，和同事之間更和諧，最受益的反而是教師自己。林吟蓮（2012）在進行品德教育行動教學中，發現教師每日以身作則對學生觀功念恩，尤其是對那些安靜無聲、較少受到關注的孩子觀功念恩，認真地尋找他們的優點，公開讚美他們；然後孩子透過不斷練習上台觀功念恩，慢慢去發現家人、同學、老師的優點，整個教學環境的正向氣氛有高度的提升。

另外，吳清華（2010）以國中男生籃球隊為對象，每週實施兩小時觀功念恩的體驗或影片欣賞，持續十二週後發現：學生不僅在觀察功德與感恩上有進步，同時在訓練態度與正向思考上也有提升。對家長較能體會父母親的辛勞，脾氣變好，也較常協助做家事；對師長較能體會其用心；對隊友較能發現與感恩對方的優點，減少了抱怨，也有較多相互勉勵與支持；在整體生活上較多正向情緒，遇到困難時也較容易做好情緒管理。

上述以國中小學生為對象的觀功念恩研究普遍發現，實施觀功念恩課程能夠獲致良

好的成效，但以大學生為對象的觀功念恩研究卻呈現分歧的結果。林照蘭（2011）在大學通識國文課程中融入觀功念恩的分享活動，結果發現：學生對老師的課業要求能看到背後的用心，也因為自己打理生活後，較能具體感受到父母的恩德，此外，遇到逆境時較不會生氣，還能轉而正向思考。王妙純、羅文苑與王妙僅（2011）將觀功念恩融入大學生生命教育之經驗發現：同學在學習「觀功念恩」之後，想法有了極大的轉變，通常能以更正向的角度來回顧當時之事件，並更有包容力來對待父母與家人。其次，父母同意在看完孩子學習觀功念恩課程後所寫的家書之後，明白了不要只看孩子的不好，要多多回想他曾有的好表現；不要只在意孩子的不圓滿表現，要多感受他在這些事件上的努力與用心、開始去理解孩子行為背後的原因或理由。有 97%的家長認為「觀功念恩」這個觀念值得推廣、很適合融入學校課程內涵、課程也可以改善親子關係。然而陳志忠（2016）以實驗法探討大學生接受觀功念恩課程的成效，卻發現施作觀功念恩組、施作心情塗鴉作業組以及控制組在對父母觀功念恩程度、對師長觀功念恩程度、幸福感、與知覺社會支持方面皆無顯著差異。

綜觀過去的文獻，多數顯示觀功念恩是一套以改善人際互動為目標的自我修養方法，而陳志忠(2016)的研究發現大學生族群面對逆境時並沒有從觀功念恩課程中直接獲益，這樣的結果提醒我們，作為自我修養的觀功念恩，影響其實踐與成效間的相關因素有待進一步的理論分析與驗證。

二、修養心理學 (Psychology of Self-Cultivation)、自我曼陀羅模型 (Mandala Model of Self) 與觀功念恩

如前所述，有感於西方正向心理學的迅速開展與蔓延，黃光國（2010）倡議華人的正向心理學其實就是修養心理學。依據國語活用辭典（149 頁）解釋，修養係指「修治涵養使學問、道德達到精美完善的境地」，換言之，人類之所以探究各種知識並採取相應的行動，最終的目的是讓自我更加圓滿，並且能夠克服諸多障礙進而成為一位健全圓滿之人。值得注意的是，在「心理學本土化運動」經過三十多年的辯證性發展已經邁向成熟之際，黃光國等（2016）倡議臺灣學術界下一階段努力的方向，應當是結合人文及社會科學界的心力，檢討過去累積下來的成果，以儒釋道三教合一的文明作為主體，吸納西方文明的精華，在科學哲學基礎上，發展修養心理學。

緣此，夏允中、張峻嘉（2017）以「自我曼陀羅模型」分析《大學》修養之道與《中庸》、《孟子》中的自性與修養，提出「儒家三層次修養曼陀羅模型」，由低到高依序為「庶人、士大夫與聖王」，三個層次在德性修養上有相當不同的目標以及內涵；夏允中等（2018）也進一步結合 Hwang（2011）的「自我曼陀羅模型」以及佛教道次第體系，建

構出「三士道之自我曼陀羅模型」作為含攝文化之修養心理學思維框架。連結此模型的路徑包含：修養之道的根本（依師軌理）、下士或共下士道、中士或共中士道、上士道。特別是此一模型中的「依師軌理」，是貫穿整個自我修養過程的重要實踐項目。依據釋法尊譯《功德本頌》中，宗喀巴云：「諸功德本謂恩師，如理依止是道基，善了知己多策勵，恭敬親近祈加持」。在佛教文化體系中，極重視依師之法，視彼為一切功德之根源。故提出：「捨命唯令師喜」的概念。如《廣論》（41 頁）云：「當如志力稀有常啼佛子，及求知識不知厭足善財童子」。

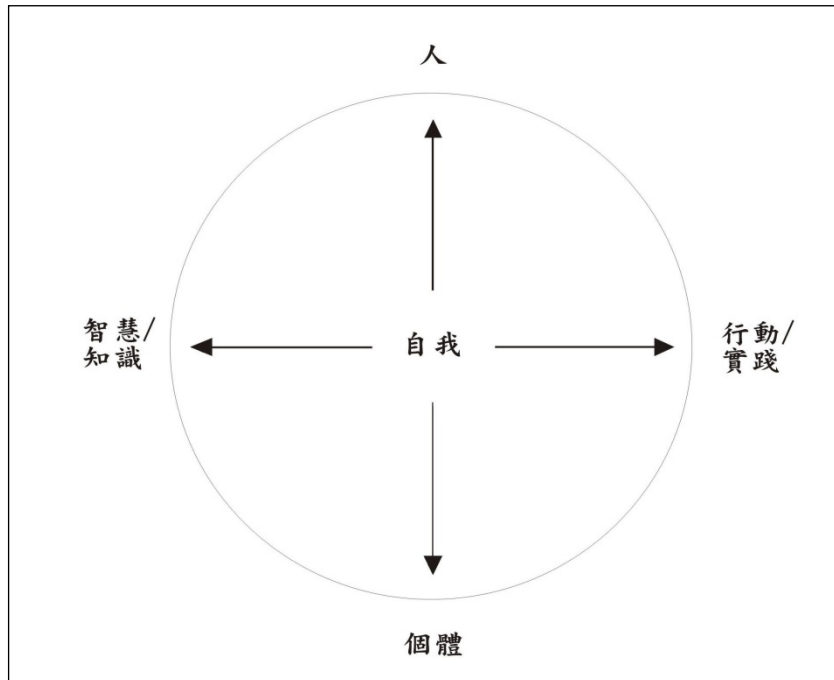
佛法有非常完整的知識體系與注重實踐、修養，並假設全人類都適用（Dalai Lama, 1995a, 1995b, 2005），也有學者（Shiah, 2016）以佛法中無我的觀點建構了心理學的無我理論（Nonself Theory），這些知識與理論可作為開展修養心理學（psychology of self-cultivation）的基礎。脫胎於佛教文化基礎的觀功念恩，能成為以儒家文化為底蘊的華人社會中廣被接受的自我修養方式，反映出儒、佛兩個文化系統在作為修養者的「人」身上相互會通的展現。然，這樣的會通是如何發生的？底下將從〈自我曼陀羅模型〉（Hwang, 2011；黃光國，2015）與「儒家的庶人倫理」（黃光國，2015）加以解析，嘗試建立匯通佛法觀點的修養心理學。

如圖 1 所示，〈自我曼陀羅模型〉中的「自我」（self）處於兩個雙向箭頭之中心：橫向雙箭頭的一端指向「行動」（action）或「實踐」（praxis），另一端則指向「知識」（knowledge）或「智慧」（wisdom）；縱向雙箭頭向上的一端指向「人」（person），向下的一端指向「個體」（individual）。從文化心理學的角度來看，這五個概念都有特殊的涵義，都必須做進一步的分疏：在西方的學術傳統裡，個體、自我和人這三個概念有截然不同的意義，「個體」（individual）是一種生物學層次（biologistic）的概念，是把人（human being）當作是人類中的一個個體，和宇宙中許多有生命的個體並沒有兩樣。

「人」（person）是一種社會學層次（sociologistic）或文化層次的概念，這是把人看作是「社會中的施為者」（agent-in-society），他在社會秩序中會採取一定的立場，並策劃一系列的行動，以達成某種特定的目標。每一個文化，對於個體該怎麼做才算扮演好各種不同的角色，都會做出不同的界定，並賦予一定的意義和價值，藉由各種社會化管道，傳遞給個人。

「自我」（self）是一種心理學層次（psychologistic）的概念。在圖 1 的概念架構中，「自我」是經驗匯聚的中樞（locus of experience），他在各種不同的情境脈絡中，能夠作出不同的行動，並可能對自己的行動進行反思。用〈自我曼陀羅模型〉來看，個人在成長的過程中，會針對自己所處的外在世界，學到各種不同的「知識」（Knowledge），以及如何使用「知識」獲取各種資源，以滿足「個體」需求的「智慧」（Wisdom）。前者包含邏輯性，技術性以及工具性的認知基圖（schemata），後者則包含行動能力（action competence）以及社會能力（social competence）。

圖 1
自我的曼陀羅模型



註：引自黃光國，2015，自我的曼陀羅模型：智慧與行動，**盡己與天良：破解韋伯的迷陣**，83-120 頁。心理出版社。

對生活於華人社會中的個人而言，個人最重要的「社會認同感」，就是跟他生活世界中各種不同的互動對象，建立適當的角色關係。用「儒家的庶人倫理」來說，個人的「社會認同感」使他有足夠的「智慧」，讓他在跟不同的社會對象互動時，能夠依據社會上對於「做人」的要求，表現出符合「仁、義、禮」等「仁道」的行動。

從自我曼陀羅模型的角度解析，對生活在華人社會中的個人來說，觀功念恩作為一種自我修養方式，必須有助於個人跟他生活世界中各種不同的互動對象，建立適當的角色關係，以強化其社會認同感。這樣的知識才能被以儒家文化為底蘊的社會成員所吸納，進而成為運用於生活中的智慧。這樣的吸納過程又是如何發生的呢？文化群體的成員均有其共享的文化集體潛意識原型，用以同化（assimilate）所接觸的各種知識。新接觸的知識愈能與文化集體潛意識原型接軌，愈能被學習者吸納並轉化為可實踐的智慧。換言之，立基於佛法觀點的觀功念恩應與華人文化所共有「儒家的庶人倫理」相結合，方能順利轉化為個人修養實踐的方法。

儒家經典中最能夠反映儒家「庶人倫理」之特色者，是《中庸》第二十章上所說的一段話：

仁者，人也；親親為大。義者，宜也；尊賢為大。親親之殺，尊賢之等，禮所生也。

這一段話說明，儒家主張個人和其他任何人交往時，都應當以「親疏」和「尊卑」兩個社會認知向度（social cognitive dimensions）來衡量彼此之間的角色關係：前者是指彼此關係的親疏遠近，後者是指雙方地位的尊卑上下。做完評定之後，「親其所當親」，是「仁」；「尊其所當尊」，是「義」；依照「親親之殺，尊賢之等」所做出的差序性反應，則是「禮」。

儒家的「庶人倫理」和黃光國所建構的〈人情與面子〉的理論模型（Hwang, 1987）具有一種「同構」（isomorphic）的關係。當請託者要求資源分配者將他掌握的資源作有利於請託者的分配時，資源分配者分別以需求法則、人情法則和公平法則來和對方進行互動。在資源分配者的心理過程中，關係、交換法則，以及外顯行動三者和儒家「庶人倫理」的「仁、義、禮」倫理體系是互相對應的；關係對應於「仁」，交換法則對應於「義」，外顯行動則必須合乎於「禮」。

更具體地說，以前述的「庶人倫理」的深層結構作為基礎，儒家對個人生命中的五種角色關係，又按彼此間的「尊卑」及「親疏」程度，分別作不同的倫理要求，而形成一種「相對倫理」，要求每一個人在五種重要的人際關係中善盡自己的義務，這就是所謂的「五倫」。其中儒家最重視的是親子關係中的「父慈／子孝」，這樣的倫理安排跟儒家的生命觀有十分緊密的關聯。儒家在反思自我生命的起源時，他們從自己的宇宙觀出發，認識到一個簡單而且明確的事實：自己的生命是父母親肉體生命的延續。儒家有關「孝道」的觀念，都是從這一個不容置辯的事實衍生出來的。

觀功念恩的理念與方法中，非常重視對父母恩的體念。對父母恩的認識與強調，原本就是「五倫」中非常重要的部分。當學習者接觸觀功念恩時，可能透過對親子關係中的「父慈／子孝」有所共鳴，吸納觀功念恩的概念並轉化為實踐。由於文化本身是一個系統，觀功念恩可以與君臣、夫婦、兄弟、朋友等四倫產生聯結，進一步被吸納為學習者在五種最重要的人際關係上可加以實踐的智慧，並透過實踐使自我逐步轉化、朝向儒家文化中的至善發展。至此，觀功念恩成為立基於佛教文化系統，並在儒家文化社會中加以實踐，得以會通儒佛的一種自我修養方式。

初接觸到觀功念恩的人，常常有恍然大悟跟知己相逢兩種反應。長期聚焦於自身需求的人，在觀功念恩課程中接觸到和平日習慣大不相同的概念，體會到內心深處匱乏的來源是來自過去未曾重視的生活層面，而有恍然大悟的反應；重視與他人情感交流的人在觀功念恩課程中則接受到他人的認同、肯定與支持，往往有知己相逢的感受。這兩種感受同樣會驅動個體為維繫和增進人際情感交流而採取行動。在採取行動的過程中，個體會先根據簡單的原則與指導，或者自己對於觀功念恩概念的認識和體會來行動。由於行動有明確的目的（強化人際交流）、具體的作法（看他人的好、念他人的恩），便容易達到目標（感受正向的人際情感交流）。一旦建立起正向的循環歷程，個體會越來越熟

練、也會有更高的意願在生活中實踐觀功念恩。

隨著實踐的面向增加，對於不同對象、不同事件進行觀功念恩也可能會遇到困難和障礙。自我曼陀羅模型指出，當個體自身的經驗與聰明才智無法解決行動實踐的障礙時，他可以轉向觀功念恩所立基的知識庫，尋求有經驗的人指導，或是從既有的客觀知識庫中尋求答案，並且經過學習和嘗試修正自身對於觀功念恩的認知基圖。以福智團體學習觀功念恩來說，首先有顯而易見之恩、觀察可見之恩、逆境可見之恩三種不同的類型。此外有五總則、四別則等更細緻的實踐原則，幫助實踐者克服各種障礙困難。隨著實踐的反思角度逐漸深入、寬廣，個體的修養也逐步提高。自我曼陀羅模型進一步指出，個體不僅是從社會知識庫中取用自己需要的經驗，也會將自己實踐的心得加入共享的客觀知識庫中。在觀功念恩的學習中，常常有實踐者的經驗分享，即反映出實踐者在逐步提升自我修養之後，對於社會知識庫進行回饋。緣此，系統性蒐集資深實踐者的經驗，並以自我曼陀羅模型解析觀功念恩的心理歷程，藉以解開觀功念恩背後的智慧與行動，一方面與西方正向心理學對話，另一方面則能建構本土正向心理學理論與實務。

三、觀功念恩與正向心理學的對話

（一）觀功念恩與第一波正向心理學（PP1.0）

如前所述，在 Seligman 呼籲心理學不僅要研究人類的弱點與缺損更要研究人類的優勢與美德後，正向心理學的研究與應用蓬勃發展，在應用實務上，尤以輕薄短小的感恩日誌或三件好事最為普及；在理論發展上則以 Fredrickson（1998, 2001）建構的正向情緒擴建理論（broaden-and-build theory of positive emotions）最為知名。

從演化心理學的觀點來看，感恩具有強化「向上螺旋（upward spiral）」的特性（Emmons & Crumpler, 2000）。具有感恩特質的族群，不僅能在施益個體與獲益個體間建立起長期穩定的正向互動，更能趨動群體成員將他者給予的施益傳遞給群體中的第三者，從而引發共存共榮的向上螺旋。以演化心理學的觀點，感恩對於向上螺旋的強化效果具有延續族群生存的優勢，遂保留至今成為人類的一種心理特質。

感恩的體驗與表達是普世推崇的美德，也普受世界各宗教或倫理學家力倡，正向心理學更將感恩視為六大美德下的二十四個強項之一。Peterson 與 Seligman（2004）指出，當人們發現並運用自己的強項，會提升幸福感。許多感恩介入的研究更顯示，感恩可以激發許多正向情緒，促使幸福感提升，並同時降低憂鬱，減少負向情緒（王煒萱、鍾昆原，2015），而感恩是二十四個強項中，最佳預測幸福感的強項（Scott, 2015）。

在整理感恩內涵與測量的文獻中，吳相儀等人（2017）指出現今有關感恩測量工具中，以 GQ6 量表（The Gratitude Questionnaire-6，簡稱 GQ6）及 GRAT 量表（Gratitude Resentment and Appreciation Test，簡稱 GRAT）最受推崇，兩者都是從感恩傾向的角度

來定義感恩。GQ6 由 McCullough 等 (2002) 以正向和負向語詞來評估每天生活中接收到他人的幫助時，感恩的經驗與表達感恩的方式，有強度、密度、範圍、頻率等四個面向。GRAT 由 Watkins、Woodward、Stone 與 Kolts (2003) 將感恩分成三個分量表，包括知足感 (a sense of abundance)、欣賞簡單事物 (simple appreciation)、感激他人 (appreciation for other) 等。而國內學者林志哲與葉玉珠 (2011) 編製的「大學生感恩量表」包括感恩他人、感念恩典、知足惜福、感謝逆境及珍視當下等五個因素。此外，吳相儀等人 (2017) 回顧國內外感恩介入方案，發現早期感恩方案多以活動方式來引發受試者的感恩體驗 (李新民、陳蜜桃, 2009; Emmons & McCullough, 2003; Seligman, 2002; Sheldon & Lyubomirsky, 2004)，對感恩內涵與背後理論著墨不多，因而開啟了有理論基礎的感恩方案成效研究，初步結果發現，依據林志哲與葉玉珠 (2011) 架構設計的感恩方案，對五個感恩向度以及三個幸福感指標都有顯著提升效果。

有別於西方學者將感恩 (Gratitude) 視為特質或情緒的觀點，日常老和尚倡導的觀功念恩雖同樣有感恩的內涵，卻是一套有助於個人修養的理念與方法。此外，相較於多數簡易又無理論基礎的感恩介入方案，觀功念恩有豐厚的佛法教理基礎，可以讓學習者知道實踐觀功念恩的利益以及不做觀功念恩的過患，同時還有五總則與四別則作為智慧與行動的指引，讓學習者較容易放下自己的觀過習性，轉而採取觀功念恩的行動，從而提升心靈的高度。依據《生命教育師資培訓「觀功念恩」》，觀功念恩的練習最好由簡入難，也就是先從顯而易見之恩循序漸進練習 (通常以念父母恩開始)，初練習者很快就能感受到觀功念恩帶給自他的好處，因而生起歡喜心，也會循序漸進練習，乃至於遭遇逆境或困境時，最後讓自他獲得正向轉變，這正應驗了正向情緒擴建理論 (Fredrickson, 1998, 2001)，正向情緒會擴展個人的認知能力，進而建立個人資源乃至增進個人健康與幸福等，也因此會帶來持續的正向情緒，形成一個螺旋式的循環。由此可見，在重視正向情緒的擴建上，觀功念恩與第一波正向心理學有異曲同工之妙，堪為建立華人本土正向心理學的試金石。

一項被稱為正向教育轉捩點的全方位士兵強健計畫 (Comprehensive Soldier Fitness, CSF)，是 Seligman 將正向心理學的概念從評估、課程、訓練以及檢驗四部分整合的主動性方案 (Cornum, et al., 2011)。主要目的是增加美國陸軍的心理強度與正向表現，進而減少不適應行為的產生。藉由增加士兵的復原力不只可幫助士兵面對戰場上持續的壓力進而防止創傷後壓力疾患 (Posttraumatic Stress Disorder, PTSD)，更重要的是可以幫助這些士兵創傷後成長 (Posttraumatic Growth, PTG)，讓退伍後的士兵減少醫療成本與社會適應問題。其中，整個計畫的核心訓練是種子教師復原力訓練 (Master Resilience Training, MRT)，主要成員是每天可以接觸到士兵的士官長。這些種子教師先接受八天的復原力 (resilience) 訓練課程，讓這些士官長再回去訓練士兵，並可以長期指導與監督 CSF 方案的進行 (Cornum, et al., 2011)。其訓練課程包含 1. 建構心智強度：(1) 利用

ABCDE 模式了解情緒後果並不直接從災難而來，而是源自於你對災難事件的看法；(2) 以習得的樂觀（learned optimism）對抗災難性的思考方式：收集證據、用樂觀的態度、以合理的角度來思考；(3) 尋找好東西：每天練習三件好事；2. 美德強項：設計小組作業讓成員運用美德強項克服難題與挑戰，例如練習用感恩的強項尋找好東西；3. 建立強固的人際關係：學習主動建構式的回應（active-constructive responding, ACR），當一個人對他人做出主動建構式回應時，他就傳遞了正向的經驗，彼此的愛和友誼都會增加。值得注意的是，上述課程獲得受訓士兵們的好評。

如前所述，本來「觀功念恩」的對象是所要依學的師長，其後在日常老和尚的闡釋中，特別推及一切人，成為一般大眾可在日常生活種種人際互動中進行自我修養的方法，希望佛弟子在平日對境時都能精勤練習觀功念恩，將來等到有機會親近師長時，自然能不起尋過心而起思德心，也唯有在此條件下，才能學有所成，因而，觀功念恩可說是佛弟子有待培養的一項美德（融合了感恩、寬恕、堅毅、靈性、自我規範以及心胸開闊等強項），可以在日常生活中刻意練習與運用。而認識三種不同的人生觀：「觀過念怨」、「觀光念閒」、「觀功念恩」，透由不同人生觀的對比，學習者可以反思自己想要的生命態度，進而選擇實踐觀功念恩作為自我修養的方法，緣此，觀功念恩融合了復原力訓練（MRT）中的建構心智強度、美德強項運用以及正向的主動建構回應等。

（二）觀功念恩與第二波正向心理學（PP2.0）

如前所述，正向心理學的迅速發展引發了新的辯證，例如，Lomas 和 Ivztan（2016）就批評第一波正向心理學忽略了過去負向心理特質研究的貢獻，因而倡議發展第二波正向心理學（Second Wave Positive Psychology）。他們認為負向心理特質可能存在著正向的意義與價值，而正向心理特質也可能引發負向的行為結果，因此，採用第二波觀點才能更貼切地探究正負向心理特質的複雜、動態、非線性、辯證發展歷程（Lazarus, 2003; Lomas & Ivztan, 2016）。

有別於知名的「創傷後壓力症候群（PTSD）」，Tedeschi 與 Calhoun（1995）提出「創傷後成長（PTG）」一詞，描述個人經歷嚴重消耗認知及情緒資源、撼動心理層次的創傷事件（seismic events），並且掙扎於重大生命危機之後，所產生的正向改變結果。Linley 與 Joseph（2004）則試圖將創傷後成長、與壓力相關連的成長、知覺到的利益、茁壯等逆境或創傷後正向改變，統稱為「逆境中的成長（adversarial growth）」。緣此，在人的生命中都可能經歷創傷，雖創傷可能對個體造成鉅大的影響，而有不可抹滅的痛苦記憶，然而，有學者認為創傷雖撼動了個人對於世界的基本假設，但也可能讓個人重新思考生命的意義，從而在創傷中找到新的對世界的定義與假設，因而獲得創傷後的成長（蕭仁釗，2014）。

Tedeschi 與 Calhoun（1996）透過文獻回顧，整理了經歷過喪偶、身體殘障、以及

其他生命危機等高度壓力的個案之經驗，編製了創傷後成長量表（Posttraumatic Growth Inventory, PTGI），藉以量化創傷後成長的經驗。他們界定出五大因素：1.對生命的感謝與生命優先順序的改變；2.與他人之間更溫暖、更親密的關係；3.對個人力量增長之覺察；4.生命中新可能與路徑之發現；5.靈性成長（spiritual development）。

創傷後成長並非只是少數人會發生的罕見情形。事實上，許多研究發現大部分的人經歷創傷之後都有所成長（Cho & Park, 2013）。然遭遇創傷後，人們是如何從中成長的？這其中的機制為何？Janoff-Bulman（1989）認為，當創傷發生後，人們會面臨認知的瓦解，並同化他們自身的經驗或者調適自我觀和世界觀之基模。Janoff-Bulman（2004）進一步提出了三種不互斥的成長模型，包含：1.由創傷中獲致力量（strength through suffering）；2.心理準備度（psychological preparedness）以及 3.對存在的再評估（existential reevaluation）

晚近，Joseph 等（2012）提出情感－認知歷程模式（affective cognitive processing model）。他們認為成長可能透過對事件的認知、評估機制、情緒狀態、與因應（如：問題焦點、情緒焦點、逃避）等歷程產生，這些歷程會重複循環發生，直到個人創傷「前」、「後」對世界的認知假設已得到同化或調適，不再存有衝突與差異；而創傷後壓力被視為是常態且自然的歷程，會與行為、認知及情緒持續存在。此成長模式認為人類具有與生俱來的內在成長動機，同時考慮了個人性格、情緒以及社會情境脈絡，加上認知的循環影響。

上述理論各有強調的面向，但最大共通點是強調受創者的認知歷程。可見受創者的認知是發生成長之關鍵，同時，亦不能忽略社會情境、文化脈絡，甚至性格及情緒狀態的影響，如同 Joseph 等（2012）的情感－認知歷程模式，以及 Calhoun 等（2010）最後修正的創傷後成長模式圖，皆考慮了個人認知以外的元素。

如前所述，觀功念恩可依照難易不同，依次分為「顯而易見之恩」、「觀察可見之恩」、「逆境可見之恩」等三類。顯而易見的深恩，是從對方的出發點來看，如：父母恩、師長恩，這是最容易練習的感恩，通常也都會伴隨正向情緒。觀察可見之恩，是從互助的角度來看，如：團體恩、朋友恩，通常都需要刻意思惟觀察，才容易生起感恩心，進而伴隨正向情緒產生。逆境可見之恩，是從生命成長的層面來看，如：面對生活或生命的困境及不喜歡、討厭的人等，這是最難的感恩層次，通常都要歷經長時間的煎熬與努力，直到新學到的智慧完全替代舊有的認知系統，才可能生起感恩與歡喜心，實踐者經歷的心理歷程是否類似前述創傷後成長理論？這正是研究者未來極思解開之謎。尤其要探測本土社會情境與文化脈絡如何影響這些歷程，期能建構含攝文化的第二波正向心理學理論。

前述創傷後成長理論共通指出，受創者的認知轉變是發生成長之關鍵，同時亦指出不能忽略社會情境與文化脈絡等。證諸近日福智文化出版新書內的案例（福智文化編輯

室，2018），發現多位故事主角之所以能扭轉生命的共同點，除了是學習到相應的知識與智慧進而轉換認知，通常是他們師長的教言，例如：當妳眼中不只有自己，而學會關注別人的苦時，妳自己的苦就會在不知不覺中淡化，還有就是受到他人成功的案例鼓舞以及周遭共同學習的親友陪伴與支持。此外，謝時（2018）的質性研究也指出，三位研究參與者能夠在家人關係中成功轉化，福智的廣論研討班功不可沒，尤其是廣論內涵精煉出的「無限生命」與「業果觀」的理念，是三位研究參與者背後核心的支撐理念。由此推知，具有豐富佛法根基的觀功念恩，讓學習者刻意練習時，容易從佛法基礎理路中（例如：業果道理、十二緣起、忍辱波羅蜜等），找到轉換認知的線索，進而啟動智慧與行動的連環，最終能改善困境或扭轉生命。值得注意的是，過去案例顯示，當學習者處在一同學習的師法友環境中時，這些逆境成長的發生尤其容易，顯見社會情境與文化脈絡扮演了重要角色。

參、結論與討論

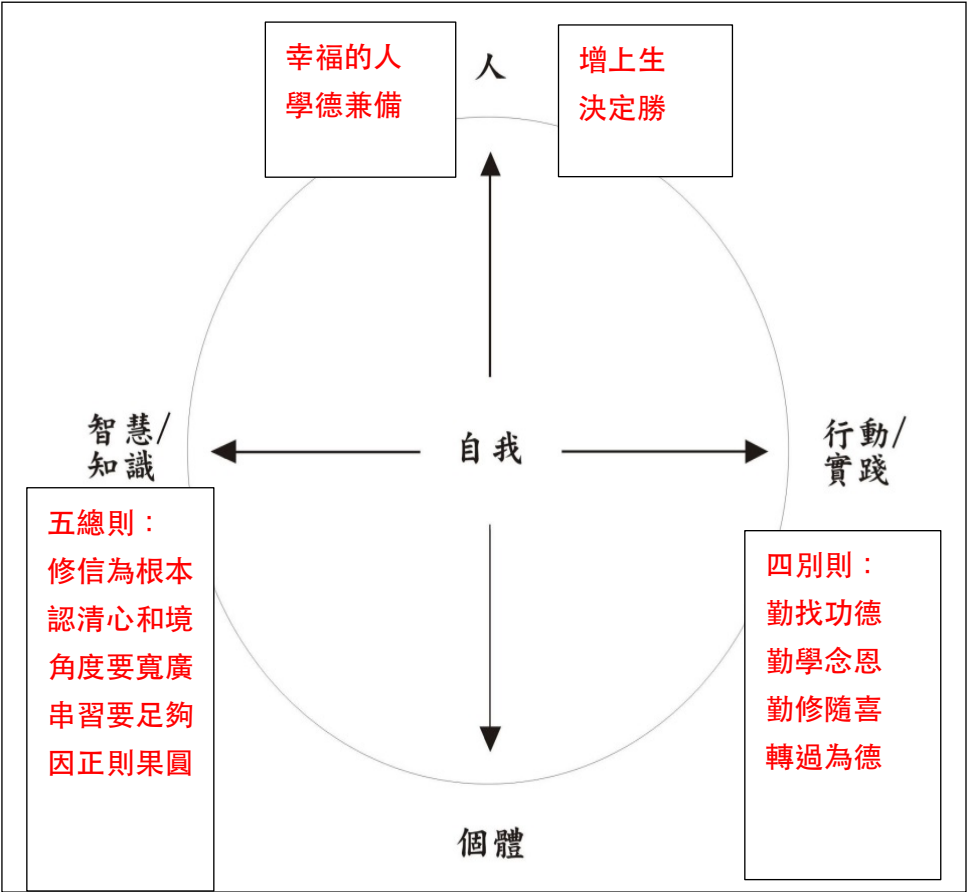
本文嘗試透由文獻探討與對話，讓具有感恩與正向情緒擴建的內涵，也兼具逆境成長理念與方法的觀功念恩（OMAK），顯現其貫通前後兩波正向心理學精神，也可作為開展華人本土正向心理學的可能性。研究者也以自我曼陀羅模型（Hwang, 2011）解析觀功念恩在心靈向上提升的關鍵智慧與行動，並參考夏允中、張峻嘉（2017）以及夏允中等（2018）的修養模型，嘗試以觀功念恩的智慧與行動為基礎，初擬佛化修養心理學模型如圖 2。佛化修養心理學模型適用於追求不同生命目標的族群，對於非佛教徒，若是他想要讓自己成為更幸福的人，依循「角度要寬廣與串習要足夠」的智慧，並採取相應的「勤找功德與勤學念恩」行動，就有機會變得更幸福；對於追求學識與品德兼備者，除前述智慧與行動外，還要增加「認清心和境」的智慧以及「轉過為德」的行動；對於虔誠的佛教徒，他若追求生生增上乃至獲得究竟決定勝（解脫輪迴或成佛），那麼就須仰賴貫穿菩提道次第的「五總則」智慧與「四別則」行動。

根據「自我曼陀羅模型」與「儒家庶人倫理理論」，觀功念恩的實踐有賴於學習者透過文化集體潛意識中的儒家文化原型對觀功念恩的理念與方法進行吸納與轉化。緣此，後續將專文與夏允中、張峻嘉（2017）建構的「儒家三層次修養曼陀羅模型」進行深度對話，也將專文與夏允中等（2018）建構的「三士道之自我曼陀羅模型」進行深度對話，期能藉由理論間的對話與會通，探尋多元並進的修養之道。

此外，在生活中實踐觀功念恩並有效改善人際關係或生命困境者，或者因實踐觀功念恩變得更幸福、學德兼備或修行增上者，是否都經歷過上述的智慧與行動歷程？緣此，未來將以研究者熟練的重要事例法進行訪談，探討觀功念恩實踐者的心路歷程，希望探討這些人將觀功念恩付諸實踐的動機或目標（對應自我曼陀羅模型中的「人」），也探討

觀功念恩實踐者對觀功念恩印象深刻的理路（對應自我曼陀羅模型中的「智慧」），最後還要追蹤這群人在理路引導下的行動（對應自我曼陀羅模型中的「行動」）。簡言之，透由系列分析實踐者如何實踐觀功念恩？與為何要實踐觀功念恩？循此建構兼具理論與實務的佛化修養心理學。

圖 2
觀功念恩的智慧與行動：佛化修養心理學模型



未來將根據前述研究成果，編製觀功念恩智慧與行動量表，也參酌夏允中等(2018)的修養模型編製佛儒會通的修養量表，並進行系列調查研究，驗證並修正觀功念恩的修養心理學模型。研究者預期觀功念恩實踐程度越高的人，在人際互動等層面會有越正向的表現。由於人際關係是影響幸福感各層面的重要因素，研究者預期生理適應、心理適應、工作表現、組織公民行為、公益行動參與等指標都會與觀功念恩實踐程度有正相關。最後，根據前兩項研究成果，未來可設計觀功念恩訓練課程與相關成效評量工具，並進行訓練方案的信效度檢驗，期能建構一套如黃光國教授所期許，兼具理論與實務的本土化修養心理學。

參考文獻

- 王玫櫻 (2007)。生命教育成長團體之研究：以福智教育工作坊為例〔未出版之碩士論文〕。國立高雄師範大學。
- 王妙純、羅文苑、王妙僅 (2011)。啟動生命能量的密碼：「觀功念恩」融入虎科大生命教育之經驗〔論文發表〕。大學生命教育發展之趨勢與願景研討會，雲林縣，臺灣。
- 王煒萱、鍾昆原 (2015)。感恩介入成效之後設分析。高雄行為科學學刊，5，75-113。
- 李新民、陳蜜桃 (2009)。大學生感恩學習介入方案成效分析：拓延建構理論假設的考驗。課程與教學季刊，12 (2)，107-134。
- 吳清華 (2010)。國中運動代表隊實施觀功念恩之行動研究：以台北縣立蘆洲國中男子籃球隊為例〔未出版之碩士論文〕。國立臺灣師範大學。
- 吳相儀、辛昱融、陳琬云、簡晉龍、鍾昆原 (2017)。感恩課程對大學生感恩、幸福感與復原力影響之研究。教育心理學報，49，23-41。
- 宗喀巴 (1988)。菩提道次第廣論〔釋法尊譯〕。福智之聲出版社。(原著出版年：1405年)
- 林川田、鍾昆原 (2016年4月22-23日)。日常老和尚「觀功念恩」思想的理論與實踐〔論文發表〕。日常老和尚思想與實踐學術研討會，臺北市，臺灣。
- 林志哲、葉玉珠 (2011)。大學生感恩量表之發展。測驗學刊，58 (專刊)，147-178。
- 林照蘭 (2011年01月17日)。觀功念恩實踐面面觀〔論文發表〕。新世紀生命教育之願景與實踐研討會，國立高雄應用科技大學，高雄市，臺灣。
- 林吟蓮 (2012)。國小二年級品德教育之行動研究〔未出版之碩士論文〕。國立臺北教育大學。
- 邱苔玉 (2014)。在國小低年級實施觀功念恩品格教育之研究。〔未出版之碩士論文〕。元智大學。
- 紀淑萍 (2002)。在國小實施觀功念恩教學之行動研究〔未出版之碩士論文〕。屏東師範學院。
- 陳志忠 (2016)。大學生觀功念恩對幸福感與社會支持之影響〔未出版之碩士論文〕。南華大學。
- 徐欣萍 (2017)。心理健康促進與正向心理學的本土化反思。應用心理研究，66，7-46。
- 夏允中、張峻嘉 (2017)。以濂溪學說談起來朝向建構華人自主的修養心理學理論：儒家自性與修養曼陀羅自我模型。周敦頤誕辰 1000 週年紀念學術研討會論文集(上冊)，170-183。
- 夏允中、張蘭石、張峻嘉、陳泰璿 (2018)。黃光國難題再四問：自性的有無？何謂自性？自性如何修養達成？如何進行社會科學研究？本土心理學研究，49，95-117。
- 黃美華 (2010)。朝陽中的禮讚：國小教師生命態度與班級經營之個案研究〔未出版之碩

- 士論文〕。國立高雄師範大學。
- 黃光國 (2010)。反求諸己：現代社會中的修養。洪業文化。
- 黃光國 (2015)。盡己與天良：破解韋伯的迷陣。心理出版社。
- 黃光國、夏允中、越建東 (2016)。從本土心理學到修養心理學。本土心理學研究，46，3-23。
- 黃俊傑 (2017 年 04 月 29-30 日)。從比較視野論日常老和尚的教育思想及其 21 世紀的新啟示〔論文發表〕。日常老和尚思想與實踐學術研討會，臺北市，臺灣。
- 福智文教基金會 (2016)。生命教育師資培訓「觀功念恩」。福智文化。
- 福智文化編輯室 (2018)。當冬日來臨，我聽見花開的聲音。福智文化。
- 劉淑慧、孫頌賢、夏允中、王智弘 (2017)。後現代思維與第二波正向心理學在諮商的應用。中華輔導與諮商學報，49，1-15。
- 蕭仁釗 (2014)。創傷與創傷後成長。國教新知，61 (1)，54-61。
- 謝時 (2018)。廣論學員運用觀功念恩在家人關係中的自我轉化歷程〔未出版之博士論文〕。國立高雄師範大學。
- 釋日常 (2002)。佛法要義 (二)。福智之聲出版社。
- 釋日常 (2004)。菩提道次第廣論淺釋 (第六冊)。圓音出版社。
- Bell, R. T. (1976). *Sociolinguistics: Goals, approaches, and problems*. BT Batsford Limited.
- Bourdieu, P. (1990). *The logic of practice*. Stanford University Press.
- Calhoun, L. G., Cann, A., & Tedeschi, R. G. (2010). The Posttraumatic Growth Model: Sociocultural considerations. In T. Weiss & R. Berger (Eds.), *Posttraumatic growth and culturally competent practice* (pp. 1-14). Wiley & Sons.
- Coetzee, S., & Viviers, R. (2007). An overview of research on positive psychology in South Africa. *South African Journal of Psychology*, 37(3), 470-490.
- Cornum, R., Matthews, M. D., & Seligman, M. E. (2011). Comprehensive soldier fitness: Building resilience in a challenging institutional context. *American psychologist*, 66(1), 4.
- Cho, D., & Park, C.L. (2013). Growth following trauma: Overview and current status. *Terapia Psicológica*, 31, 69-79. <http://doi.org/10.4067/S0718-48082013000100007>.
- Dalai Lama, D. (1995a). *The path to enlightenment*. Snow Lion.
- Dalai Lama, D. (1995b). *The power of compassion*. Thorsons.
- Dalai Lama, D. (2005). *The many ways to nirvana*. Mobius.
- Emmons, R. A., & Crumpler, C. A. (2000). Gratitude as a human strength: Appraising the evidence. *Journal of social and clinical psychology*, 19(1), 56-69.
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of*

- Personality and Social Psychology*, 84, 377-389.
- Fredrickson, B. L. (1998). What good are positive emotions? *Review of General Psychology*, 2, 300-319.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56, 218-226.
- Hwang, K. K. (1987). Face and favor: The Chinese power game. *American Journal of Sociology*, 92(4), 944-974.
- Hwang, K. K. (2011). The Mandala model of self. *Psychological Studies*, 56(4), 329-334. <http://doi.org/10.1007/s12646-011-0110-1>
- Janoff-Bulman, R. (1989). Assumptive worlds and the stress of traumatic events: Applications of the schema construct. *Social Cognition: Stress, Coping, and Social Cognition*, 7, 113-136. <http://doi.org/10.1521/soco.1989.7.2.113>
- Janoff-Bulman, R. (2004). Posttraumatic Growth: Three Explanatory Models. *Psychological Inquiry*, 15(1), 30-34.
- Joseph, S., Murphy, D., & Regel, S. (2012). An affective-cognitive processing model of post-traumatic growth. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 19, 316-325. <http://doi.org/10.1002/cpp.1798>.
- Keyes, C. L., & Haidt, J. (Eds.). (2003). *Flourishing: Positive psychology and the life well-lived*. American Psychological Association.
- Lazarus, R. S. (2003). Does the positive psychology movement have legs? *Psychological Inquiry*, 14(2), 93-109.
- Linley, P. A., & Joseph, S. (2004). Positive change following trauma and adversity: A review. *Journal of Traumatic Stress: Official Publication of the International Society for Traumatic Stress Studies*, 17(1), 11-21.
- Lomas, T., & Ivtzan, I. (2016). Second wave positive psychology: Exploring the positive-negative dialectics of wellbeing. *Journal of Happiness Studies*, 17(4), 1753-1768. <http://doi.org/10.1007/s10902-015-9668-y>
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. A. (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 112-127.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Oxford University.
- Scott, B. K. (2015). Which character strengths are most predictive of well-being? *Scientific American*. Retrieved from <http://blogs.scientificamerican.com/beautiful-minds/which->

characterstrengths-are-most-predictive-of-well-being/

- Seligman, M. E., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychological Association, 55*(1), 5.
- Seligman, M. E. (2002). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. *Handbook of positive psychology, 2*, 3-12.
- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American psychologist, 60*(5), 410-421.
- Sheldon, K. M., & Lyubomirsky, S. (2004). Achieving sustainable new happiness: prospects, practices, and prescriptions. In P. A. Linley & S. Joseph (Eds.), *Positive psychology in practice* (pp. 127-145). John Wiley & Sons, Inc..
- Shiah, Y. J. (2016). From self to nonself: The Nonsell Theory. *Frontiers in Psychology, 7*, 124. <http://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.00124>
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (1995). *Trauma and transformation: Growing in the aftermath of suffering*. Sage.
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (1996). The Posttraumatic Growth Inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress, 9*, 455-471. <https://doi.org/10.1007/BF02103658>.
- Watkins, P. C., Woodward, K., Stone, T., & Kolts, R. L. (2003). Gratitude and happiness: Development of a measure of gratitude and its relationship with subjective well-being. *Social Behavior and Personality, 31*, 431-452.
- Wong, P. T. P. (2017). Meaning-centered approach to research and therapy, second wave positive psychology, and the future of humanistic psychology. *The Humanistic Psychologist*. Advance online publication. <http://doi.org/10.1037/hum0000062>

Wisdom and Action of Observing Merits and Appreciating Kindness (OMAK) : Buddhism-based Psychology of Self-Cultivation

Kuen-Yung Jone* Chung-Tian Lin

Abstract

The framework of Observing-Merits-&-Appreciating-Kindness (OMAK) is introduced as Buddhism-based psychology of self-cultivation. Inspired by LamRim Chenmo, the Venerable Master Jih-Chang transformed traditional Buddhism religious practices into OMAK, which can be practiced by ordinary people in daily life. Since many people benefited from OMAK, systematic and theorized reflection on OMAK became important. Viewpoints of the first and second waves of positive psychology are implied to elaborate on the growth-inducing features of OMAK. The Mandala Model of Self was also suggested to reveal the cultural feature. Further research to explore the potential of OMAK as a Buddhism-based psychology of self-cultivation is then discussed.

Keywords: Observing-Merits-and-Appreciating-Kindness (OMAK), positive psychology, Mandala Model of Self, psychology of self-cultivation

Kuen-Yung Jone* Department of Psychology, Kaohsiung Medical University
(joneky@kmu.edu.tw)

Chung-Tian Lin General Education Center, Far East University