

# 接納承諾的生涯觀一

## 實踐悲智願行、圓滿六波羅蜜

此次的法鼓講座結合「佛學」與「心理學」的元素，幫助我們在人生的道路中自我定向，實為一場難能可貴的學習經驗！藉由主講老師的分享——一個兼具學者與行者的修持態度，讓在座的聽眾擷取西方心理學精華，輕鬆融入自我的生活情境之中；並且不忘溯其源流，再度揭示「萬法匯歸方寸」之理。誠如「心地法門」要義一般，共勉大眾「求其放心」、「找回自己的本來面目」。

在演講的開始，主講老師侃侃而談地說起了自身的故事。從故事中，講者提到師父時常耳提面命，要其留心於現代熱門的心理學方法。例如：「心靈療法」與「正念減壓」等課題，皆必須探其源流，才能得知其中祕辛。是西風東漸的潮流？還是實實在在的本地風光？這個值得玩味的問題挑起大眾的興趣，不禁開始思索：佛學與西方心理學究竟有甚麼異同？

緊接著，切入正題，主講老師撥放一張投影片，上面寫道：

當苦來輕扣你的生涯之門時，你說：「很抱歉，我沒有為你準備椅子。」  
苦回答：「不用擔心，我自己有帶凳子。」（Chinua Achebe）

有趣的一段話點明了生命的根本問題——「苦」。似乎直接指出「接納承諾療法」所要解決的課題！其中的「生涯困頓」，也可被視為苦的代名詞；所提出的「鑽石法則」亦與生命實踐的「悲智願行」、「六波羅蜜」有所相應。因此，老師做出一段連結：

苦諦：苦的現象——「問題概況」

集諦：苦的原因——「成因探討」

滅諦：苦的解決——「治療結果」

道諦：滅苦之道——「治療計畫」

認識痛苦與追尋「滅苦之道」是一件自然的事情，不論古今中外、東方西方，意識到痛苦與不圓滿後，進而探索「解決方法」是趨向滅苦的原動力。在「接納承諾療法」中提出的六大面向，除了理論基礎之外，其對治方式更是讓人耳目一新。簡單的問答與貼近生活的故事，時常讓人有恍然大悟之感、具象的實踐方法更能有效引導出低盪的負面情緒。而其核心的「鑽石法則」（病理與解套觀）或許也能為佛學中的「六波羅蜜」帶來一些更多元性的闡釋，歸結如下：

接納承諾療法的生涯病理觀	接納承諾療法的生涯解套	實踐悲智願行 圓滿六度波羅蜜
活在過去或未來	此時此刻	持戒：當自端心，正念求度（悲）
迴避經驗	敬謹接納	忍辱：有力大人，兼加安健（悲）
依附於概念「我」	脈絡自我	禪定：善治堤塘，令不漏失（智）
認知糾結	脫離糾結	智慧：常自省察，不令有失（智）
缺乏明確價值觀	澄清價值	佈施：心則坦然，無所憂畏（願）
無行動力而來的自我設限	承諾行動	精進：小水常流，則能穿石（行）

對於自我認同與理解的過程，似乎也是對於「苦」的體驗與認識！藉由悲智願行的實踐與六波羅蜜的圓滿，得以發現其所欲解決的最終目的只為「消融自我」。不難察覺所有的生涯病理問題皆圍繞在「自我」與「自我的知見」上，有了對自我的執取與渴愛後，苦的聚集便成為必然！因此，「轉變觀點」與「放下執取」就是此門實踐者的最大課題。

此二大要點皆須透過人生的淬鍊方能如實掌握。以「轉變觀點」而言，如同希望「苦瓜不苦」一樣，是不可能的！本然如是物質現象不容更動，唯有正確的認識與接納才能完全卸下苦的束縛；另外，「放下執取」的重要性更是修行時的精要。就像繪本《你很特別》中的微美克人——露西亞，不因外在的境界而作為自我評斷的標準，為自己「去膠」，屏除一切被貼標籤的機會。因此不論面對何種稱譏毀譽皆能如如不動、不染其心，做自己的主人。

此次的講座如同一面能夠自我檢視的鏡子，從生活中的不同面向切入探討，映照出坦然而最真誠的自己！自我定向的理解配合佛法「六度萬行」的修持，更能契入佛陀圓滿的心靈特質。「了解生命、接納承諾」，相信生涯的困頓必然能轉化為未來菩提道上的重要資糧！