

接納承諾的生涯觀 — 實踐悲智願行 圓滿六波羅蜜

鄭喬語 佛教學系學二班

「當苦輕扣你的生涯之門時，你說：抱歉，沒有為你準備位置；苦回答：沒關係，我有帶凳子。」講師釋宗白法師¹以此開啟苦普遍存在於生命。

面對生活中與苦相應事件，我們該如何泰然處之？講師精闢說明心理行為療法「接納與承諾」的生涯觀，以接受、正念的機制，活在當下，選擇價值觀方向並付諸行動，實踐悲智願行，圓滿六波羅蜜。

首先，必須認識苦的真諦——佛法四聖諦「苦、集、滅、道」。講師提到面對自我生涯的決定並不容易，綜觀而言，要洞悉在生命的長流裡，總有苦的情況，貫穿其中的概念就是「因緣」。接著以印順導師對人生苦諦的詮釋—生活困頓的經驗現象文章，引入「接納與承諾療法」(以下稱 ACT²)。

ACT 療法是有實證基礎的心理治療取向，使用各種接納、正念、承諾與行為改變策略，最終目的是增加個人的心理彈性。講師特別解說六大核心—面對「生涯困頓」現象：

- 一、遠離此時此地；二、經驗迴避否認；三、認知僵化糾結；
- 四、依附概念自我；五、無法承諾行動；六、缺乏明確價值。

在以往傳統認知的行為治療，總是試圖教人使用方法對當下事件加以控制反映，如想法、感覺、感官、記憶與其他內在事件，試圖迴避、壓抑正常的苦痛，便會出現經驗迴避（怯弱）、認知糾纏（煩惱），導致所謂的心理僵化（心理自我認知）之後，“苦”就會產生。此時就無法付諸行動來與自己在意的核心價值觀同步。

因故，適度的將生涯觀照悲智願行與六度相容互攝，產生對治：

- 一、澄清價值/佈施；二、承諾行動/精進；三、脈絡自我/禪定；
- 四、脫離糾結/智慧；五、此時此地/持戒；六、敬謹接納/忍辱。

1 臺灣師範大學教育心理與輔導學系博士

2 接納與承諾療法 Acceptance and commitment therapy, 稱 ACT

ACT 療法是以留意、接納、擁抱面對當下，特別是針對不想要的。講師請大家“不要想小白熊”，當下大家腦海都是小白熊。反之，如果接納小白熊是自然存在的，不予否定，自會消融反抗與控制，身心是輕鬆自在的。因為「接納」而放下，認知解離便能面對當下，進一步的清楚觀察自我，澄清價值，對於承諾付諸行動。

這一連串的心理活動就是提高心理靈活性，可以實質幫助個人發展自在感受，專注力，與自己的想法、感覺、感官和記憶保持距離，不受干擾。猶如禪修，知道妄念，不理會妄念；也像是身體知道冷熱，感受“冷熱”是正常的。後續所舉案例，如繪本《你很特別》、買報紙的紳士等，都是鼓勵我們明心見性，做自己的主人，堅守自己的價值。

「接納與承諾療法」與佛教禪宗有輔行之處，可應用於日常修持，豐富人生歷練。特別是在於通過正念、接納、認知解離、承諾行動等方面，亦與六度萬行的法門相應。就其靈活多樣的善巧方便，掌握「活在當下」的重要關鍵，開發潛能與價值，彰顯自性本具之慈悲與智慧，擁有身心和諧，幸福快樂、光明圓滿、自在樂活的人生。