

今天的講座是由釋宗白博士法師演講，題目是「接納承諾的生涯觀－實踐悲智願行、圓滿六度波羅蜜」。內容關於以正向與禪定來訓練自己，這是一場非常棒的演講，尤其是用了生活中實用的案例教我們調整態度，保護心理力量，除了做事容易成功，亦能善待他人，利人利己。

首先講師問大家是否實際體會到生命是苦的？並以苦瓜來比喻生命的苦，如生老病死、愛不得等等。也提到一般人總是活在過去與未來，在執著中身心俱疲。講師亦提到生命的重點是先了解生命基本的狀態，然後確定所重視的事，進一步安排與行動，讓生命真正的離苦得樂。接著，講師分享了一張三角形的圖片，上方是「行」、左下是「悲」、右下則是「慧」，對於個人的修行是很重要的關鍵，依此分為三部分簡要分享：

### 一、對自己慈悲與相信

練習做自己的主人與好朋友，方法是決定夢想與目標。設定人生目標是最重要的事之一，當我們清楚知道目標就會積極實踐，不斷鼓勵自己積極達成，邁向成功。同時要把握機會勇於嘗試，超越自己，克服恐懼與失敗，有信心圓滿每一件事。

講師說到雁啣龜去的故事，由於烏龜住地方，河水變少了，兩隻雁帶烏龜搬家。烏龜咬著二隻雁所夾著的木頭時，雁特別叮囑烏龜不能開口，否則性命不保。當雁帶烏龜飛上去時，有位小孩子說“看啊！雁啣龜去、雁啣龜去。”此時，烏龜忍不住開口回話，於是瞬間掉下來摔死了。藉由故事提醒自己要清楚目標，盡責當下，特別是掌握好自己的心，心不分別，才能做好每一件事。

### 二、對他人慈悲與鼓勵

練習把全部的事情都往好處想。講師教我們要慈悲向他人學習優點，不要看缺點。當專注力往好處發展，心裡感受到美好與自在，自然就是學習好的事。同時也要以善良與慈悲善待週遭的人，讓他人心情愉快，我們也會有相同感覺。也就是“迴向”美好感受，當我們分享幸福，這世界就會有幸福的力量。

### 第三個部分：讓學習禪修，讓佛法成為生活的一部分

講師提到學佛不僅是分享佛法，最重要的是要在生命裡實踐！禪定的訓練是給予心更多力量，透過六波羅蜜淨化身口意，藉由禪定讓身心柔軟慈悲，擁有愉悅與成功的感覺，以圓滿在實踐中分享佛法。

以現況來說，通常一般人不滿意自己的生活，就是想要改變外在的環境、改變別人、改變情況。但是他們不知道，這樣的做沒有效果。我們看到一切就像部電影，是從我們自己的內心所反映的。例如頭腦裡有一台放映機正在播出電影，也是我們不想看的電影，就好像不喜歡自己的工作、不滿意薪水、甚至不喜歡自己等等。若我們不喜歡這部電影，我們應該做的事情不是調整屏幕，而是要在放映機更換新的影片。

我們生為人務必要對世界有所貢獻，至少必須為自己的生命創造利益。若能達成利益自己，更進一步地要為大眾付出就沒問題了。如此在今世的生命就不算白活，而是有價值，有收穫的。現在我們有好的機會學佛，應該用佛法調整自己！我們要訓練自己把學過的「法」分享給別人，以法佈施眾生讓他們離苦得樂，多善用老師說的技巧，還可以輔導他人。謝謝老師分享我們如何透過三個部分來調整自己，謝謝舉辦法鼓講座的老師。