

唯識與心理諮商助人經驗談(下)

廖誠麟 講
鄧琴華 記
張易葭

接受「無常」——是不斷的學習改變

生命不是是非題、也不是選擇題、更不是填充題，是問答題！你可以完全不同於昨天，乃至於明天以後，你還有更新的可能性，哪怕問題沒有改變，你申論的角度與內容可以一直不斷的被更新。「唯識」對「緣起」的教導是真正的「剎那無常」，是空性的顯發。簡單的說：就是每一個「剎那」，都是獨一無二的緣起，不可能重複的；但是對於沒發生的事情，卻是有無限的可能性。佛法對空性的解釋，其矛盾在於：當成熟現行的存在是獨一無二的緣起，是真實的，卻又是虛幻不能久留的。並不是不能久留一分鐘、二分鐘，而是剎那無住，才發生它就滅壞了，因緣就改變了，剎那都不留的。一般人把天災地變當做無常，那種是很粗的無常。佛法上所講的是微細的剎那「無常性」它有二種可能性，第一是：根本任何的存在，縱使獨一無二不斷的剎那發生，可是它根本「不住」，不會存留。第二：對於沒有發生的永遠都有改變的可能性，不被任何條件限制的，只有你自己會設限。要把這兩種矛盾的概念完全融合，不論

是從知識上或是從實踐上去融合，都是不容易的。

於「果地覺」起信，還得從「因地行」下手

回頭再來講，生命中苦難既然是必然的，就要從「因」上面下手，所以佛法上的救人與諮商的助人都有一種必然的困擾：如果當事人對他遭遇的苦難不肯接受，我們幾乎幫不上忙。如果只是用了些方法，讓當事人不去面對問題，乃至於忽略了問題，那麼如果有一天他清醒過來了，怎麼辦呢？這是不行的。所以我們要以治本回到「因」上根本解決，這條道路其實是生生世世的修行；如果當事人不能接受，那我們也是幫不了忙的。

就算用許多諮商技巧，第一關就碰到問題，要花很長時間建立「投契關係」。契合的意思：這就是佛法上的「信」。這個信不是叫你信諮商工作者，或是叫你信神、鬼，而是(1)要信你有覺悟的可能性、(2)信有覺悟的方法、(3)信你旁邊有許多人共同走在覺悟的道路上，就

是信「佛、法、僧」三寶。一個助人者要把這些弄清楚並讓當事人有信心，幾乎要花掉大部分的時間，可是當事人看到你沒有投入去解決他的問題，他乾脆去找鬼神了，去算命啊、卜卦啊，比較快得到他要的答案。

因此助人工作者的契約形成徒嘆奈何，或宗教師要讓信徒起「信」，願意承諾自己當生生世世的修行人，是不容易的。修行，我們接受他走「聲聞」、「獨覺」，更鼓勵走「菩薩」這條道路，他可能說：「我自己的問題都解決不了，需要別人來救了，哪有可能去救別人？」他不了解可以透過幫忙別人、透過共同問題的解決，一樣可以解決自己的問題；因為：我的問題沒有解決的一天，除非我和所有之人之間的人際網絡——「共業」的牽纏能夠自在，才有解脫的可能。

人們不必要在遭遇重大問題，或後無退路時，才來想到改變，每個時間點都是生命重新開啓的可能性。佛法不談追悔過去，或是寄望未來的淨土，談的是當下全然的承擔，因為每一個剎那都可以重新開始。我們不必然要去背過去的包袱：已發生的只能接受、面對、慢慢處理；還沒有發生的，我們應該努力讓「因、緣」清淨，最後使結果清淨。如果我願意生生世世走修行這條道路，我才可能陪伴那個人在信仰、佛法、唯識修行上共同當同伴，直到讓一個人走這條路的信心建立起來後

才能夠同行。

先學「緣起」，再學「百法」

很多講唯識的人，都從「百法名門論」著手，這部是超級難的東西，我建議把它放到學佛的中後期。先學唯識、佛法的理念，到底佛法是怎麼看生命、怎麼看人的這一生、為什麼人會有不同的遭遇、為什麼人會有不同的樣貌、走不同的路、做不同的選擇、擁有不同的特質跟能力，這麼多的差異現象，你要有一個理念性的正見，如果我們不接受或不同意這些理念，就不可能懂得由這個理念創造出來的「百法」。如果不接受理念，學習那麼多「百法」的概念，只是增加學習的困擾跟負擔而已。這是我學習「唯識」十年的反思。

歸零的「空性慧」

同樣的道理，我同時也在這十年間，重新建構我對諮商工作者的反思，及組織變遷的反思。過去我把「差異」都當「誤差」或「變異」，但助人工作者必須要接受、面對、處理、調適，在變異中的差異性是必然的，這種態度是不容易的，因為人都喜歡輕鬆的方法，「習慣化」他的遭遇。習慣就是輪迴，一天的輪迴、一個月、一年、一生的輪迴，如果你接受輪迴，你就不可能

走上覺悟的可能性。覺悟就是活在當下，乃至於沒有當下可住，因此發展出絕對積極的生命態度，金剛經所謂「無住生心」的生命法則。如果我們對生命法則都不認識，卻去學習很多的理論跟方法，都入不了門的。如果不從以下這些根本問題：你對生命、人、苦難怎麼看、要從哪裡出離苦難、選擇怎樣的方法出離苦。如果這些觀念都不正確，只接受立即可用的方法，是不管用的。你必須相信，原來所有人和生命角色的投入，跟工作角色的扮演，其實是你跟別人共同走在覺悟的道路上。所以佛法在世間，不離世間覺。因此怎樣讓佛法跟所有世間領域、所從事的每一件事情跟角色完全融合，就是要承諾自己做一個重新歸零的修行者，這條路才是根本。

助人是陪伴修行

各位從事志工的助人工作，助人工作難道只在電話間？你走在街上、在家裡、在其他各處所，你的生命就不是助人志工了嗎？這角色難道可以在任何時間跟地點脫離了嗎？你這麼長時間在這機構接受助人觀念的熏習，如果你相信有來生的話，你來生最容易接受的工作跟領域也就是這一塊。所以我們這條路不就是走生生世世、在在處處修行菩薩道！因此我們不過是把自己的生命跟別人分享，邀他來走一樣的過程。

外籍佛教尼衆千里迢迢來台受戒

是何因緣，讓來這些來自美國和法國的六名藏傳佛教沙彌尼，一路迢迢來到台灣學習漢傳佛教的戒律，求受「式叉摩那戒」。此因乃是社會、文化所影響，造成女衆無法和男衆一樣平等受戒，而台灣正是世上罕見仍有完整比丘尼戒律之處。來自法國的聖觀師說：「只有台灣才擁有最友善的環境和完整的尼戒制度，我們希望未來也能創建比丘尼僧團，讓尼衆在西方扎根。」

這六名外籍藏傳佛教尼衆包括二名美籍的寶燈、智慧、二名法籍的持光、禪耀、與澳洲籍的聖觀、德籍的天德。自法國遠道而來的持光、禪耀、聖觀、天德是《西藏生死書》作者索甲仁波切的尼衆弟子，她們有志一同，希望成為受具足戒的比丘尼。

十月六日六人正式受「式叉摩那戒」，而為她們搭起受比丘尼戒律研習橋梁的，則是士林普宜苑寺開山住持照印法師，和曾任佛光山普門中學教務主任及台大哲學系教授的恆清法師。恆清法師表示，六位沙彌尼將在台灣接受兩個星期的訓練，再回到原來的修行地，協助建立比丘尼僧團。未來二年，她們需學習不殺、不盜、不淫、不妄語、不飲酒、不非時食等「六法」，通過考驗後，再求受「比丘尼具足戒」。