

以佛法開發當代實效的身心技術

呂凱文

一次佛學研討會上，有位年長的來賓問台上學者，如何從佛法角度解決社會裡憂鬱症患者日漸增多的問題。學者說，「殺雞焉用牛刀」，意思是說：「佛法是出世間法，也是徹底解脫煩惱的寶貴教法，不需要介入一般心理學處理的世俗問題。」以四兩撥千斤地化解研討會質問的壓力，這似乎也是一個不錯的選項，但是反向思考，如果高推佛法到神聖層面並強調證果解脫終極面，以區別它與一般世俗學科的差異，與此同時，勢必也會弱化佛法與普羅大眾的接觸面，最後佛教可能會自我設限在傳統宗教的廳堂與供桌上，在眾多新時代思想與行為技術的諸多治療學說中，退居為歷史博物館的一種館藏，而與世人無所關涉。

許多人說「佛法很好用，有佛法就有辦法」，但是一談到究竟要怎麼用、如何用，卻未必能整理出具體步驟與運用技巧。於是，在日常生活身心觸境無法運用下，儘管說法者敦敦，而聽法者卻藐藐，最後佛法就被世人刻板印象地歸類在傳統宗教的範疇下，與缺乏實用的玄學思想等同。這是個危機，一個在現實生活缺乏普遍實效的學科，很容易失去現實的存在價值。如果佛教對人生的問題無法隨時隨地提供更好的解答時，作為治療學的佛教也有可能走到這一步，僅是「玄學」而非「顯學」。

人生面對的問題有很多，從世間到出世間層面都有。比例上，較多還是世俗層面問題。世間五欲的財、色、名、食、睡等問題雖然庸俗，卻始終是日常生活中最密切的部份，呼吸之間與芸芸眾生的生活同在。這些世俗層面的問題包括：如何提昇自信心？如何建立親和力？如何培養好人緣？如何經營良好的兩性關係？如何促進親子關係？如何讓家庭和樂？如何提高銷售業績？如何創造財富？如何好夢安眠？甚至如何健康長壽？等問題都是一般人面對且有興趣瞭解，也應該好好學的基礎知識。能運用佛法的精隨而不著任何佛教的痕跡來妥善處理這些問題，並不代表佛法的庸俗化，反而更能凸顯佛陀教導對於日常生活參與利益的一面，這是真正實際的人間佛法。誰說正法一定得帶著宗教儀式與信仰成份呢？換個嶄新的當代語境，重新解讀佛教的身心技術以及開發正法運用的具體步驟，也是佛教必須自我學習的必經歷程。

這個歷程反而是沒有佛教傳統包袱的西方世界走得快。近二十年來，歐洲與美國的心理學界已將源於佛教的「正念治療」(Mindfulness Therapy) 視為重要的治療技巧，相關的正念治療方案超過 240 種，臨床經驗亦證明其具有高可能的療效，不少西方學者甚至預測它將會是心理治療的重要潮流。這些正念治療方案

中，除了近幾年引入國內的 MBSR(正念舒壓療法)與 MBCT(正念認知療法)，也包括 ACT(接納承諾療法)與 DBT(辯證行為療法)等，還有國內開設的 MBST(正念治療法)。它們大幅地運用佛教正念、接納、寬容等心法作為培育自我覺察力的技術，但是彼此共有的特色則在於剝除一切佛教宗教色彩的外衣，重新運用當代語境將「法」的實效給釋放出來。這些正念治療的成功，或許也說明了：完全剝除「佛教」儀式或「佛教」文化的「法」，仍然可以為身心苦惱的眾生們帶來真實利益。這個現象值得佛教界與佛學界反省！或許我們應該重新回到探索的原點，留心當代流行的種種治療技術與理論（例如催眠學、神經語言程式學等），並從佛法當中開發更具體、實用、可操作的種種身心技術。