

法光佛教文學系列演講：

煩惱免疫學

／游洋洲教授主講 　／釋振原整理

「煩惱免疫學」這個題目本身可能有爭議性，因為把「現代免疫學」的觀念用在佛教處理煩惱的態度上，這有相當大的爭議空間。不過，任何一種語言與名詞的產生，事實上都是在傳達某些訊息，所以，我傾向從比較寬鬆的尺度和思考角度來定這個題目。

「現代免疫學」認為，如果我們輕度接收外在病菌的時候，身體就會自動產生一種抗體，透過這種抗體，我們對這一類的病菌就有抵抗力或免疫力，從這個原理，我個人發現它跟大乘佛教所說的「不斷煩惱而證菩提」之間有非常高度的相似性，所以，我在此試著用《煩惱免疫學》這個名詞來說明大乘佛教所說的「不斷煩惱而證菩提」是怎麼一回事。

《維摩詰經》的第八品〈佛道品〉討論到「如來種」的問題，當我們把成佛比喻為種樹的時候，那麼，成佛的種子又是什麼呢？經文是這樣講的：

於是維摩詰問文殊師利：何等為如來種？

文殊師利言：有身為種，無明、有愛為種，貪、恚、癡為種，四顛倒為種，五蓋為種，六入為種，七識處為種，八邪法為種，九惱處為種，十不善道為種；以要言之，六十二見及一切煩惱，皆是佛種。

這是個大膽、具挑戰性的表達，也就是說，所有一切煩惱說到最後，它都是我們成佛的種子，這和一般人學佛的態度，在表達上顯然有很大的差異存在。

一般人學佛就是要斷煩惱，即使煩惱是無盡的，斷煩惱變成學佛很重要的動機，甚至是很重要的動力；就是因為要斷煩惱，所以必需努力修各種法門，然後想辦法用所修成的法門把煩惱給斷了。而《維摩詰經》的表達是不一樣的，這些貪、瞋、癡、四顛倒等煩惱，統統都是我們成佛的種子。

在《維摩詰經》中我們看到三個非常重要的比喻，首先是蓮花和淤泥的關係，經文說到：

高原陸地，不生蓮華；卑濕淤泥，乃生此華。

那就是說，如果你在沒有煩惱的地方，智慧就生不起來，就好比蓮花一定要在卑濕淤泥之中，才有它成長的資糧。

經文中的第二個比喻：

殖種於空，終不得生；糞壤之地，乃能滋茂。

這個比喻說明，虛空裡面是沒有辦法種植任何東西，只有在堆著排泄物的地方，營養最豐富，蓮花才能滋茂，種子才會發芽。

第三個比喻是以要到大海中才能得無價摩尼寶珠為例，所謂：

不入煩惱大海，則不能得一切智寶。

這很明顯的告訴我們，要得到智慧寶就必須深入煩惱海。可見智慧寶和煩惱海之間，有著不可分割的關係。

《維摩詰經》的表達，對修大乘菩薩道來說，是一個蠻重要的提示。我們是否能接受這樣的一個表達，甚至拿來作為修行上努力的方向呢？

什麼叫做智慧？當我們有煩惱，然後有能力去解決煩惱，這就是智慧。所以當我們談到智慧的時候，事實上，是在談那個解決煩惱的智慧，那麼，如果智慧可以解決、處理煩惱的話，那就表示煩惱並非不可解，重要的是，你是不是已經成就這樣的智慧來對治、處理煩惱。

另外，《大般若經》還有一段很重要的表達：

是故菩薩應作是念；貪瞋癡等相應之心，於大菩提雖為障礙，而能隨順菩提資糧。

就我們要去成就無上正等正覺來說，貪瞋癡的煩惱習氣，和這些從貪瞋癡的煩惱習氣所生起的煩惱念頭，它是個障礙。但是，它也是得到大菩提之前所需要的，跟追求大菩提所需要的資糧並不違背，甚至於是成佛的本錢。如果從這個角度來說的話，煩惱變成是我們成佛不可缺少的條件。《大般若經》說：

所以者何？貪瞋癡等能令生死諸有相續，助諸菩薩引一切智，謂菩薩眾方便善巧起諸煩惱受後有身，與諸有情作大饒益。如是煩惱能助菩薩，令證無上正等菩提。

經文所表達的第一個訊息是，因為有煩惱你才會輪迴。什麼叫後有生？就是你下輩子生命的資糧，也就是說，如果沒有煩惱就不會輪迴，如果不輪迴，那麼要成佛的資糧就不能成就。當我們談到這個地方就涉及到一個很重要的課題，那就是傳統所謂的大乘與小乘的問題，在小乘思想中，斷了煩惱、證了涅槃就什麼事都了了，就所作已辦不受後有了，不再有輪迴的問題了，可是在《大般若經》所表達的不是這種思想，它是說，正是因為你有很多煩惱你會繼續輪迴，所以你成佛的資糧可以在輪迴中不斷完成、實現。跟這個相反的：

非諸聲聞獨覺作意，由彼作意障大菩提，亦礙資糧令不圓滿。

所以這種菩提道的努力的方向，跟聲聞獨覺的動機是不一樣的，因為聲聞獨覺急著要斷煩惱、證涅槃，反而障礙了成佛的實現，成佛的資糧都不具備、不圓滿。這樣講的原因是：

滿慈子！諸菩薩眾求大菩提，為度有情，披精進鎧，久住生死，作大饒益，不應速斷煩惱作意。

菩薩為了要成就菩提資糧、展開菩薩道無限成長的歷程，所以不要急著去斷煩惱作意。這段話真正要表達的是，你現在沒有能力去斷這麼多煩惱，那麼，就忍耐吧！不要一天到晚背著這麼多的煩惱，因為初學佛的人什麼困難的事情都是肯去承擔的，如果真正用功，漸漸的消微深入、得到禪定的覺受，就發現自己是不可愛的人，因為初學佛時下很大決心，要斷粗煩惱比較容易，例如說話粗魯、發脾氣等等，所以習氣暫時有些轉變，等到學佛到用功更深的地方才發現，累劫以來

在八識心用的大倉庫中存了好多細煩惱，不知道該怎麼辦，有時候在行菩薩道的時候會覺得洩氣、挫敗，所以佛告訴我們，煩惱是速斷不來的，要忍受、接受它。接著經文所表達的是：

由此作意，現在前時，令諸有身，民時相續，依之引攝布施、淨戒、安忍、精進、靜慮、般若波羅蜜多，及餘無量無邊佛法皆得圓滿。

藉著因煩惱而感受的痛苦刺激我們去追求六波羅蜜的修持，最後會發現，原來六波羅蜜就是所需要的法藥，六波羅蜜的法藥可以慢慢轉變習氣，所以佛在《大般若經》所傳達的訊息是，因為有煩惱受生的因緣而成就了無量無邊的佛法。接著看經文：

如是煩惱相應作意，順後有身，助藉菩薩引發無上正等菩提；未證菩提，不應求斷，乃至未坐妙菩提座，於此作意，不應永滅。

這就是說，在沒有達到最後成佛的境界之前，你甚至不要急著去斷煩惱。下段經文說到：

是故菩薩摩訶薩眾，若起煩惱，現在前時，不應於中極生厭惡。

這就是之前談到我們學佛一段時間後，對自己的起心動念越來越了解，就發現怎麼作不了主，總是在貪瞋癡裡面打轉，而對自己產生厭惡，我想，很多人都會經歷這個階段，佛因此告訴我們：

滿慈子！諸菩薩眾於諸煩惱起有思想，作是思惟：我由彼故，引發種種菩提資糧，令速圓滿，故彼於我有大恩德。

煩惱是我們學佛路上最大的恩人，所有的修行資糧由煩惱的刺激而來，就像年輕人剛進社會時，眼睛長在頭頂上，慢慢的經由挫折、磨練，就越來越成熟。

所以者何？如餘善法於我有益，應愛重之；煩惱亦然，不應厭惡。

好的修行方法要尊重、珍惜，可是，煩惱是更值得我們珍惜的。

如是菩薩方便善巧於諸煩惱及彼境界，亦深愛敬，如佛世尊。

也就是說，煩惱跟佛一樣是我們重要的老師，從煩惱身上學到如何降伏它後，它就會現出真正的面目，原來它就是佛。

接著《大般若經》有一段深入的表達：

所以者何？是諸菩薩方便善巧作是思惟：由諸有結，未永斷故，我能修行布施、淨戒、安忍、精進、靜慮、般若波羅蜜多，及餘無量無邊佛法皆得圓滿，因斯引發一切智智。

要有清楚的自我覺知，觀照自己的起心動念，這是修行的重點，不要將煩惱當作敵人，因為真正的煩惱在我們自己，簡單的說，要不是我們那麼在乎，有什麼煩惱可以將我們打倒，所以，要對煩惱存著感恩的心經文接著談到：

若如是菩薩方便善巧，以結攝受所依有身，若時若時，由結攝受有身相續，爾時爾時，布施、淨戒、安忍、精進、靜慮、般若波羅蜜多，及餘無量無邊佛法，漸次圓滿。若時若時，布施、淨戒、安忍、精進、靜慮、般若波羅蜜多及餘無量無邊佛法，漸次圓滿。

就在煩惱不斷的生起、靠近的時候，六波羅蜜的智慧也跟著在慢慢的成熟、增長

了。在修行當中，煩惱和六波羅蜜的比例慢慢的就不一樣了。下段經文說到：

爾時爾時，令諸有結漸次衰減。

所以煩惱就慢慢沒有力量、越來越衰減了。經文接著談到：

若時若時，令諸有結漸次衰減。爾時爾時，漸得鄰近一切智智。

然後我們的智慧跟佛越來越接近，一行禪師常說，一般人都是 part-time Buddha，當我們念念分明時，這一念心跟佛是沒有兩樣的，不過這是偶爾的，只有佛念念分明的功夫已經瀰漫在整個生命中，成爲人格的全部，所以佛是 full-time Buddha 而在學佛的過程中，我們要從 part-time Buddha 慢慢的跟佛越來越像，這就是功夫在進步，當煩惱的力量衰減，我們就跟佛更接近了。

若時菩薩證大菩提，爾時所依身、結俱盡，所作已辦，不須身結，如已入城，車無復用。如是煩惱於大菩提雖爲障礙，而於能引菩提資糧有能助力。

是故菩薩乃至未坐妙菩提座，不永滅除。若得菩提，一切頓斷。

這段經文表達說煩惱並不等於菩提，但是會刺激思考、讓身體作出一些回應，而且，若是以六波羅蜜作出回應，那麼，煩惱的力量慢慢就衰減了；相對的就有智慧，菩提資糧就圓滿了。

接著要探討的是在生活中面對煩惱的態度，一般來說煩惱和智慧是對立的，但若以大乘佛教所說的「不斷煩惱而證菩提」來看，我們應該要「貴重」煩惱，我的一位中醫師朋友建議面對疾病的態度要「與病共存」、「與病爲友」，這是很具有啓發性的，把病痛當做貴賓般招待，那麼它就不容易發作，而且身體會慢慢康復；面對煩惱也是一樣，這些與生俱來的習氣要先跟它和平共存，然後了解它，從能夠覺知它的地方去做功夫，而不是對抗它，這樣才有辦法去轉煩惱，也就是在生活中面對煩惱採取不對立的態度。只有在自我覺知的過程中，煩惱才會被轉化成菩薩，而不是沒有任何努力與改變就能證菩提。

如何讓「化煩惱爲菩提」成爲具體的修行方法，從技術的層面來看，以「觀空」、「觀緣起」的方法來落實，從「觀空」當中去化解煩惱；不要急於對行爲貼標籤，而是在念頭起來時觀照它的緣起，慢慢會發現貪瞋癡、煩惱是無自性的，不是那麼可怕的，在不斷的深觀煩惱同時也具備「觀空」的智慧。

六波羅蜜是我們面對煩惱最好的支撐力量，「不斷煩惱而證菩提」尤其需要禪波羅蜜的支撐，在這裡提供三個簡單的方法作爲參考，首先談到「觀呼吸」，其中的要領是專住、感覺、快樂的呼吸，在生活中不斷練習後，念力、覺知力會增強，這樣，「不斷煩惱而證菩提」才會變成很實際、可以體驗的事情。同時，一位德國的免疫學家強調，「觀呼吸」的練乃是可以增強免疫力的。

第二個方法是作「散步禪」，善財童子五十三參中的吉祥雲比丘就是修這個法門，法光佛學文化研究所的創辦人如學法師常提到的「照顧足下」也是「散步禪」，它與一般的散步最大的差異在於多了專注和覺知。

最後建議大家修「茶禪」，因爲每天都要喝水，在喝水時如果都很專注、有感覺，這對於觀照自己情緒的起伏，一樣非常有幫助。

這三個方法表面上跟修行好像沒有關係，但是它們能增強你的念力與覺知，

只有如此，你面對煩惱的能力才會增強。如果沒有時間去練習這些方法，生活得非常緊張，那麼，對煩惱就沒有免疫力了。

最後以八個字來做為大家面對煩惱時用功的方向，就是「即起即觀，即觀即斷」，有一個煩惱起來時就觀照它一下，不要去審判、發展它，保持在知道上面就好，如此，煩惱沒力量了，就在這個當下，煩惱衰減下去、化為菩提。

