

《入菩萨行论》第六十课

下面我们开始学习第二堂课的内容。这个科判(寅一、身本体无有所贪精华)告诉我们怎么样观察身体的真实相或者怎么样灭除贪身的方法,了知身体没有所贪的精华后,可以消灭这种非理作意。现在所讲是通过智慧分析从表皮到骨髓之间的本体,从而了知身体是不净、臭秽的自性。

复解诸骨骼, 审观至于髓,
当自如是究, 何处见精妙。

前面我们已经分析了从表皮到肌肉之间没有任何一种精华所在。一方面我们可以通过智慧去观察,一方面也可以借助一些其他的手段加深理解:比如通过解剖的方式,就可以把皮肤下的表皮、真皮、血管、肌肉、筋腱一个个了知得很清楚。身体除了这些构造之外,没有额外的所谓精要之处。还可以借助观修尸陀林获得一些体验,如天葬师把尸体的皮肤割开,把内脏取出来之后,我们也知道里面没有什么精妙的东西,除此之外,它也没有清净的自性,是比较臭秽的。

有些时候我们会想,解剖尸体当然很臭,因为毕竟是死的;尸陀林中的尸体也很臭,因为已经死了很多天,当然会有很大的臭气,但是我们会认为活人没有这种臭的本体,是不是呢?其实平时我们自己对于人身上的臭味多少还是有所体验的。比如有时人身受了伤,里面的血液喷出来或者内脏流出来也是很臭的。即便是活着的时候,身体也是非常臭秽的自性,只不过死人的臭气和活人的臭气不一样而已,但都同属于臭秽的自性。不能说死人才是臭的自性,活人是不臭的自性。

所以我们稍微观察一下,就知道不管是活人的身体还是死人的身体,实际上都同样是臭秽的自性,这方面完全一样。我们借助其他一些工具来分析观察,也可以得出这种结论。

“复解诸骨骼”,前面把骨头以外的身肉、血管都已经分析了,现在开始分析或者分解所有的骨骼。三百六十个骨节也好,或者说大大小小的头骨、胸骨、脊椎骨、盆骨、大腿骨、小腿骨等等,我们观察分析所有骨头,除了骨架之外它的确没有什么精华,没有什么可贪著之处。

现在很多地方还保留有一些骨架,在西藏的一些天葬场也有一些骷髅,国外一些地下建筑中有也成排的人头骨和完整的骨架。实际上,不管是名人的骨架,还是一般老百姓的骨架,看到这些骨架时,没有任何人会觉得这是一个精华的、可以贪著的东西。如果观察我们自己的骨头,也会发现没有什么精妙之处,就怕不仔细去观察,如果仔细观察,就会发现的确没有任何精妙之处。

把骨头骨节观察完之后，“审观至于髓”，再把骨头劈开，看里面的骨髓，它也是一种臭秽的自性。观察到骨髓的阶段，我们仍然没有发现精妙之处。虽然说骨髓的“髓”字从字面上看好像有一种精华、精妙的意思，但其实真正分析它的组成部分或者它的形状、颜色、气味的时候，我们都没办法在里面寻找到一个真正可贪的一种所谓精妙之处。所以说“当自如是究，何处见精妙。”我们从表皮开始，把表皮、肌肉、血液、内脏、骨头、骨髓，从外到内，认认真真、仔仔细细地分析了一遍之后，何处见精妙呢？根本就没有见到任何精妙。

为什么此处要出现“精妙”，下一个颂词当中也会出现“精妙”呢？这和我们生贪的对境有关。对于精妙的东西我们会产生贪欲，对于臭秽的东西或者丑恶的东西，我们就不会产生贪欲。通过理性的观点、智慧来分析的时候，我们对身体这么贪执，按理说身体应该有一个精妙的东西，或者整个人身应该是个精妙的东西，否则我们怎么可能付诸一生精力为了维护身体付出这么多代价呢？所以我们要观察一下，到底是整个人身有精华呢？还是在人身当中某一个地方有什么精华？

从整个人身来看，人身就是由表皮、肌肉乃至骨头、骨髓各个部分组成的，它没有一个所谓整体的概念。再把这些别的东西一个个观察：表皮没有什么精华可贪著，假如把一个人的人皮整个剥下来，堆在一个地方；然后再把身上所有的肌肉剔下来堆成一堆；再把血液用盆子装起来，放在一个地方；再把这个骨头一个一个地剔下来堆成一堆；再把里面的骨髓用器具盛起来放在一起。我们再一个一个观察，好的地方到底在哪里？是觉得这张人皮好呢？还是觉得这样一堆肌肉好？还是觉得这一堆骨头好？还是觉得这盆血液好？还是哪个地方好？还是一个内脏好？这样看起来的时候，每一处都是让人作呕和恶心的臭秽之处。这样仔仔细细地分析下来，没有一个地方找得到让我们觉得非常值得贪著的精要之处。

如果我们没有发现一个精妙之处，那么我们为什么又会产生贪著心呢？实际上这纯粹就是一种妄执而已，就怕我们不认真仔细地去分析和观察。借助《入行论》的智慧，对我们所贪的人身做一次从外而内的仔仔细细的检查，我们就会发现我们错了，大错特错。我们在身体里面没有找到一个真正的精妙之处、精华之处和坚实之处，身体全是一种不清净、臭秽的本体。

上师在讲记中讲，人生起贪心、嗔心都有一定的所缘，对于悦意的东西就产生贪，对于丑恶的东西就产生嗔，对一般的東西就产生愚痴。我们就看到到底是哪个东西让我们对身体这么耽著？真正认认真真观察时——没有。身心是分离的，身体也不是我，而且它现在是一种非常臭秽的自性，它怎样引起了我们这么大的执著和这么强烈

的贪执呢？这是不可能的事情。

如是勤寻觅，若未见精妙，
何故犹贪著，爱护此垢身？

通过这样一种方式认认真真、努力地寻找之后，如果没有见到任何一种精妙之处，“何故犹贪著”？就开始问我们的心了：愚痴的心识啊！为什么你还这么贪著这个垢身，这样爱护这个垢身呢？实在是没有什么道理。

我们在身体上没有找到它的精华之处，没有找到不外乎两种情况：第一种情况就是我们通过上面这种寻找的方式，对于身体的里里外外寻找完之后，没有找到精华。没有找到精华是什么原因？是不是因为漏掉什么了？就是虽然它有精华但是我们没有观察到，会不会是这种情况呢？如果是这种情况，我们就看到到底是哪个地方漏掉了，如果有漏掉的我们就把它拿出来，再观察到底有没有精妙之处。但不管用什么方式来观察，或者说从众生的执著方式来讲，从表皮到里面的骨髓之间，我们再也找不到其他东西了，我们可以执著、可以认知的东西，除了表皮到骨髓之间还会有什么隐藏呢？

通过现代医学解剖的方式也可以观察，通过解剖寻找我们所执著的到底是什么。在这些表皮、肌肉、骨头、骨髓之外，还有一个额外的什么东西？一个没有观察到的精华的东西，藏在我们身体的最深处被我们漏掉了？但观察下来的确没有，所以这个可能性就可以排除了。并不是实在有一个精妙的东西，但是我们没有找到。这种情况可以排除。

第二种情况就是的确没有精妙。我们找了之后，发现它本身没有什么精妙，也没有找到什么精妙。如果是第二种情况，本身没有什么精妙的东西，我们也没有找到什么精妙的东西，就可以肯定，身体里里外外的确没有一个精妙之处。

那问题又来了，假如是第二种情况，的确没有什么精妙，那么寂天菩萨就问“何故犹贪著，爱护此垢身”？寂天菩萨就觉得很奇怪，既然我们里里外外都没有找到一个可贪著的精华之处，为什么我们还要盲目地去贪著、爱护这个身体呢？只有一种解释，那就是妄执，就是属于一种典型的颠倒作意，非理作意，只有这样解释才比较合理。按照正常的标准来看，如果真正找到了一个精华我们去贪著它，那还情有可原，但是不管我们怎么去努力寻找，再再寻找，根本找不到真正的精华，根本就没有精妙之处。既然没有可贪之处，那为什么我还会生起贪心？这就很奇怪。

诸佛菩萨以前就很奇怪，因为他们证悟之后就觉得众生很可怜、很莫名其妙。以前我们是不知道，不分析我们也没有发现这个问题，但现在我们借助佛菩萨的正见观察分析之后，我们也知道的确

没有什么可贪著的东西，那为什么还对身体这么贪著呢？自己也可能觉得很奇怪。

《四百论》有一个注释是月称论师写的，上师仁波切在讲《四百论》的时候也引用了，这个故事说明了这个问题：有一个人晚上走夜路，看不到东西，不小心踩到了一堆大便。最初的时候他没发现，停下休息的时候突然发现了，就特别不高兴产生了嗔心，非常厌恶。然而不知道是什么原因，他后来突然又对大便产生了一种贪欲之心，觉得很好。

这个故事实际上寓意很深，它说明一个什么情况？第一阶段踩到大便不知道继续走，说明我们平时不了知我们的身体构造，是一种舍心的状态，我们继续使用这个身体。这是第一个阶段不了知，情有可原。那么第二个阶段，他发现踩到大便了，觉得很脏很臭生起了嗔心，这也是正常的心理。比如我们观察身体这么脏，觉得很厌恶，产生一种很臭秽厌恶的感觉，这也是合理的。最不合理的就是第三个阶段，怎么突然对这个脏东西产生了一种爱执呢？会觉得它很可爱，很值得贪恋呢？这就莫名其妙了。

我们现在就是处在这个状态，观察、分析这个身体明明是不清净、臭秽的自性，在这样的状态当中居然对它产生了一种爱恋和贪执，这是非常让人觉得不可思议的事情。这个不可思议的事情居然在我们身上发生了，天天都在发生。月称菩萨这个比喻真是非常好，以这三个阶段对比我们自己对待身体的三种态度：首先是不知道，然后知道它不清净之后不高兴，最后又莫名其妙地对这个脏东西产生了一番爱执，除了用颠倒作意和妄执来解释之外，没有什么解释可以行得通。

通过颂词、故事也好，通过理论分析也好，我们可以下个结论：现在我们贪著身体、极度爱护身体是一种盲目的、过度的、不合理的执著。既然它是不合理的执著，为什么还要在这种妄执当中延续下去呢？我们要纠正它，再再地思维它的不净，思维不应该过度贪著身体，就能通过修持和不断的如理思维，把这种非理的妄执降低到最低的层次，这是我们应该做的事情。我们保护这种身体是不是要使用、享受这个身体呢？也不是的。

若垢不堪食，身血不宜饮，
肠胃不适吮，身复何所需？
贪身唯一因，为护狐鹫食。

前四句分析了我们的贪著的这个身体的作用和必要性到底是什么？这个身体是非常臭秽的，那么我们贪著它、保护它是不是我们自己要使用这个身体呢？是不是要食用这个身体呢？实际上也不是。为什么呢？“若垢不堪食”，我们分析身体里里外外是一种不清净、

污垢的自体，污垢的东西我们是不想食用的。以当年印度人的观念来看，在人肉、马肉、狗肉诸多不净肉当中，人肉排第一位，所以人肉是绝对不能食用的，最脏的就是人肉。寂天论师当年就是在这种背景当中造这个论典，所以我们也必须交代一下，才可以对颂词的认知更清楚。即便是在中国，即便是在现在，可能都没有几个人认为人肉是很干净的、可以食用的。除了在个别极端的背景环境之下，比如说发生大饥荒，粮食绝收，才会出现人吃人的情况。报道的时候，都是说出现了人吃人的惨剧，用骇人听闻这些字眼。人们的普遍观念，都不会认为人肉是可以食用的。

这种血液也是“不宜饮”的。它不能饮用，是很脏、臭秽、血腥的状态。然后就是“肠胃不适”，它的大肠小肠、胃也好，也不能食用。所以从这方面观察的时候，“身复何所需？”爱护这个身体，执著这个身体，到底是什么需求？我们这样去保护它、执著它，是不合理的。

最后两句：“贪身唯一因，为护狐鸢食。”贪恋、保养这个身体的唯一因，是不是为了保护狐狸或者鹰鸢的食物？我们把身体保护好，死了之后发心把身体布施给鹰鸢，实际上我们也没有这样的想法。我们把这个身体保护好，并不是为了给狐狸这些动物保留一个很好的食物。把身体养得白白胖胖，然后让狐狸多吃一点，让鹰鸢吃得更饱一点，我们也没有这种想法。但是我们把各种各样的可能性分析观察之后，到底是什么东西，让我们去额外保护这个身体呀？真正来讲就是不合情理的。

如果不合情理，我们就要对这个不合情理的情况做一个决断。本身是不合情理，我们是继续不合情理下去，还是做一个调整呢？我们不能够让这样的情况再延续下去了，要做一个调整，把以前的妄执和错误观念调整过来，安住在如理作意当中。

寅二、依身当修法：

第二个问题就是第二个科判：“依身当修法。”通过前面的颂词，我们已经对身体里里外外和保护身体的错误都有了比较清楚的认知，下面我们就看第二个“依身当修法。”因为已经对身体有了一个准确的定位，在准确定位之后，该怎么样使用身体去修行佛法呢？这才是得到暇满人身之后的正确使用方式。

故应惜此身，独为修诸善。
纵汝护如此，死神不留情，
夺已施鸢狗，届时复何如？

这六句分两段。第一段就是“故应惜此身，独为修诸善。”前面刚刚讲了 we 不能够爱护自己的身体，有很多过患。而这个科判第一句就讲“故应惜此身”，实际上后面这句很重要——“独为修诸善”，我

们也要保护这个身体。虽然前面讲了很多我们不能爱护身体或者不能过度贪著身体的理由，但这里马上出现了应该保护身体、爱惜身体的句子，它的目的就是“独为修诸善”。二者之间没有矛盾的地方，因为侧重点不一样。

针对过度贪爱的情况，佛陀就指出过患，让我们平息对身体的过度贪执，有这个必要性。假如有些人过度摧残身体（有些众生思想容易走入极端），觉得身体这么臭秽，不值得保护，干脆就摧残它，早早了结自己的生命。如果有些人的思想走入这种极端，佛也会说法去调整他的观念。如果出现对身体有自虐的倾向，或者是想要自杀，佛就会告诉他，身体实际上有很多的功德：可以修善法，可以修三乘的教义等等，二者之间是不矛盾的。身体可以作为修法的所依，这是事实；它本体不清净，有很多过患，也是事实；身体可以和心配合起来，去修持很多善法，这也是事实。

所以佛陀教育我们不能走入两个极端。如果我们对身体过度贪著，就让我们通过修法打掉过度贪著。那么如果我们对身体的价值，没办法发现，佛陀又会告诉我们它的过患。上师在注释当中也引用了《四百论》的教言：“虽见身如怨，然应保护身，具戒久存活，能作大利益。”“虽见身如怨”，虽然我们通过前面的观察分析，了知身体有很多过患，就好像自己的怨敌一样，有很多不悦意的地方，“然应保护身”，但还是应该保护自己的身体。虽然发现了它的过患，虽然它是肮脏、臭秽的自性，但还是应该保护身体。为什么呢？“具戒久存活”，如果身体具足清净的戒律长久存活，“能做大福德”，也可以修集很多大福报，比如说作为发菩提心的所依，做顶礼、闻法等等。

所以关键是我们对这个身体有怎样的态度。过度地贪著固然不正确，但是过度地厌烦，乃至想要过早地去抛弃它、残害它，也不是佛陀告诉我们的正确心态。讲戒律的时候，佛经当中有这样一个公案：当年佛陀给很多比丘宣讲了不净观，观身不净。之后很多比丘依法观修自己的身体不净，认知了身体非常不干净后，产生了强烈的厌烦心，出现了很多比丘拿刀自杀的情况。佛陀了知之后，就在大众当中宣布比丘不能杀人，也不能自杀，制定了戒律。

那么我们分析这样的情况，这些比丘在修持身体不净时，产生了强烈的感受，这是对的。但是后面自杀的决断是错误的，没有真正了解佛陀宣讲不净观的必要，没有领会佛陀的密意。佛陀告诉弟子观身不净，是为了打破我们对身体的过度耽执，是打破对身体的过度执著，而不是灭掉身体。因为戒律也好，修法也好，都是以身体作为所依，必须要有人身才能够修持正法。

所以在很多事情上，我们不能片面地去理解佛陀的密意。虽然修持不净观是对的，产生强烈的觉受也是对的，但关键是我们要领

会佛陀讲这个法的必要。其实就是让我们对这个身体正确定位，不能够过度贪执，也不能够过度残害。认知它的不净，这是事实，然后就把它作为一个修善法的所依。有了这个心态，我们在修法的过程当中，一方面可以正确理解佛经论典的含义，一方面可以有一种正确的心态去面对我们的身体。

到底应该怎么去看它呢？有些地方讲应该厌恶身体，因为它不净；有些地方讲应该保护它。如果我们应该保护它，那么这种保护和前面讲的盲目保护，二者之间有没有差别呢？怎么样去体现呢？虽然同样都是保护，但是这个保护的方式、保护的规格不同。

我们打个比喻，比如说一个人要请客吃饭。第一次请的是国王大臣，第二次请的是乞丐。同样是请客，但是请国王的规格、标准和请乞丐的不一样。如果是请国王，那你付出的精力、财力和准备可能就大不一样了。也许你在一整天乃至一个星期当中，所有的精力都要投进去，或者你为了做好这次请客的准备，要付出大部分乃至所有的财力。如果请一个乞丐，对待他的规格、标准就不一样了，付出的时间就少，给他吃的东西一般。国王的标准应该是很高的，高规格接待。如果是乞丐，标准就是以吃饱为原则，给他的衣服，穿暖就可以了，给他吃的东西，吃饱就行了。他又没有很多的希望，也没有很多这样的要求，你就不需要做高规格的接待。同样都是请客，但标准规格不一样。

通过这个例子说明什么问题？保护身体也有不同的规格和标准。如果我们保护身体就像请国王吃饭一样，肯定我们投入的时间、精力就多得多。有可能我们为了这个高标准、高规格的款待，把所有的精力、时间都放在保护身体上了。还有就是低规格的保护，虽然也要保护，但是规格不一样，就像请乞丐吃饭，只是解决温饱问题。如果我们了知身体的过患，只是把它作为一个修道的工具和所依，保护身体的标准就会低得多，就可以过一种很简单的生活。

为什么呢？因为只是保持这个身体不受损害、维持温饱，这样我们就赢得了很多时间和精力投放到修行正法上。前面我们破斥了国王这种高规格的保护，要付出我们一生的精力，代价就太大了；还有一种是请乞丐吃饭的规格，就是颂词讲的“故应惜此身”，怎么样去爱惜它？怎么样去保护它？不要让它生病就可以，不要让它冻，不要让它饿就可以，这样的标准是很低的。假如我们可以满足这个标准，我们就不用花更多的时间和精力去为了维护身体付出更多的代价。因为标准很低，所以我们就有更多的时间修行正法。我们的精力、方向全部放在修法上面，这就完全不一样了。

前面两个地方讲到爱惜身体，意义完全不一样。此处讲了“独为修诸善”，怎样才能做到“独为修诸善”？只有把我们对待身体的规格

降下来，降到温饱的程度就可以了。当然并不是说，如果你有条件，没有用很多的时间，通过前世福报的显现，轻而易举可以获得高品质的生活，但是你还得过低层次的生活，并没有这个意思。一般来讲，普通人如果把温饱问题解决之后，我们就可以有时间精力去修法。因为修法问题才是长远的、生生世世的重大问题。而满足身体的要求，必定是次要的、暂时的问题。二者之间真正通过智慧来分析比较，并不可以相提并论。

第二段“纵汝护如此，死神不留情”，就是说我们依靠身体要修法，不应该用身体过度去做其他事情。原因就是“纵汝护如此”——纵然我们像以前那样过度地去护持、保护身体，但是死神也不会因为我给这个身体付出太多的精力、时间而留情。所以你说：死神哪，请你手下留情，因为我的身体不是一般的身体，我是投入了太多精力关注的，所以你要留情哪！死神是不会留情的。

虽然你尽了一切时间去保护身体，但在死的时候，死神仍然会不留情地把它夺走布施给鹫狗。按照天葬的习俗规矩，就是把身体布施给老鹰、饿狗食用。按照火葬来看，夺过来之后是一把火烧为灰烬。土葬相当于是埋在土下面给虫类食用。所以说“届时复何如？”那个时候你又怎么办呢？虽然你在世的时候，辛辛苦苦地去保护那个身体，投入了最多的精力关注，但是死的时候，还是无可奈何被死神夺去布施给鹫狗。

这个结局我们要提前认识到，不能说等到死了之后，该怎么办就怎么办。因为我们提前关注和最后关注不一样，如果我们对这个问题提前关注，我们的意识、态度可以发生转变，对这个身体的态度改变之后，我们可以用这个身体去修善法，而不会继续去为了让身体过得再好一点付出太多的代价。我们要提前了知情况，之后只用这个身体作为修善法的所依，这是最大意义。除此之外，我们尽量避免用身体去造罪业，也不要为了这个身体而过度地享受、消费，浪费了暇满人身和美好光阴。

今天的课就讲到这个地方。