

《入菩萨行论》123课

今天继续学习寂天菩萨所造的《入菩萨行论》。

本论主要宣讲的是菩萨的行为、学处以及修行的方法，所以其中讲到的很多内容和意义，和我们自己相续当中的想法、行为、思维模式等，有很大的差别。我们当前的这一套想法，导致了我们在轮回当中一直流转，如果不改变这套想法，不改变这套行为，我们还会继续在轮回当中流转下去。

通过学习《入菩萨行论》，我们知道了这里面的智慧，知道了对于众生、对于成佛应具备的态度。平时我们的想法和行为，如果能够和《入行论》当中所讲到的这些内容相顺的话，我们的心逐渐逐渐就可以从轮回的轨道上面偏离出来，进入到修学成佛的新的轨道上面去。因此，我们要认认真真地去学习、去体会其中的殊胜含义。通过学习树立了知见之后，我们还必须要实践，该调伏的烦恼必须要调伏，该做的发心和六度也要去行持。

当然，要按照《入行论》当中所讲到的这个高标准，一五一十地全部在相续当中去实践、去生起，有一定的困难，但无论如何我们要开始下决心，学习到了这个智慧之后，就必须要一步一步去做。一般而言，迈出第一步是比较困难的，但是只要第一步迈出去之后，后面我们就可以逐渐逐渐地适应这样的修法。无始以来我们习惯的模式，和现在全新的思维和修行的方式，要适应的话，是很困难的。因为我们的已经适应了轮回当中的套路，要去适应修行的智慧和行为，反差很大，可能没办法接受，也办法去适应。但无论如何，如果我们不改变、不摆脱以前的这种思考和行为模式，就永远没办法让他获得最究竟的解脱。只有摆脱了旧有的习气，开始接受《入行论》

当中佛菩萨的教言，我们才可以真正地来调整自己的心，调伏自己的相续，显现出自己相续当中本具的菩提心、本具的佛的智慧，对他众生起到最为殊胜的饶益。

《入菩萨行论》学习到了第八品，前面讲到了很多如何舍弃自私自利的作意，如何去发起利益众生的菩提心的修法。以前我们再再地提到，发菩提心是利他的行为，如果不了知菩提心的利他行的精要、不知道它的内涵的人，总是觉得修菩萨道是选择了一条吃亏的道路。为什么说选择了吃亏的道路呢？因为抛弃了自己一切的利益，即便是有一丝一毫的利益自己的想法，也必须要抛弃，一心一意地要去利益众生，表面上看起来，这和我们无始以来养成的自私自利的作意，有很大的差别。

但是我们走近利他的思想，走近利他的行为，去观察的时候，就会发现了这是一种最究竟的自利方法。如果我们抱着我执，通过我执，就会产生一切的过患、烦恼和痛苦。如果抛弃了我执，我们就可以从轮回当中的痛苦、烦恼当中解脱出来，让自己的相续获得解脱。所以，我们很仔细地去观察，虽然从菩提心、菩萨行的究竟的观念来讲，发菩提心不能考虑自己的利益，但是从暂时的角度而言，如果我们发了菩提心，自己在利益他人，修利他心的过程当中，最先利益到的是自己。有时我们只是发心要利益众生，在坐垫上观修菩提心，观修大悲心，因为我们现在是初发心的人，心力还不大，通过这种观修，虽然对其他的众生利益不是很大，但是在思维利他的时候，我们的心已经发生了转变，从这个角度来讲，最先利益到的是自己。

自己得到利益了之后，心相续得到了改变，就更加愿意发起利他的心，投入到利众的行为当中。我们自己的相续就在修利他的过程当中，不断地改变，不断地改变。很多的恶习、烦恼、习气，都在

修利他心的过程当中，逐渐逐渐地消灭了。利他的心力越强，我们利益众生的力量也就越大，这是一个双赢的修法。菩提心最终的目标是利他，但是在修持利他心，在完善利他心的过程当中，如果我们相续当中的利他心在增长，就说明我们自己相续当中的我执、烦恼习气已经趋向于寂灭了。如果我们仔细观察一下，这是非常明显的。所以，无论如何我们都要贯彻发心和利他的行为。

静虑主要是宣讲如何改变自己的相续，其中主要的内容是修持自他平等和自他相换，让自己相续当中的世俗菩提心再再增上的殊胜修法、窍诀。当然，要生起胜观，首先要成就寂止，而成就寂止的前提是舍弃对世俗的贪恋，以及种种的虚妄分别。现在我们通过观修，来舍弃相续当中的虚妄分别念，主要是破除对异性或者男女身体的执著。前面我们已经破掉了贪著所触，对于贪著柔软触觉的种种过失，已经讲过。

卯三、破贪身肉：

破贪身肉和前面破所触的侧面不一样，前面主要是从柔软所触、细滑所触的角度来讲的，这个科判当中，也有一部分的这个内容，但主要是破贪执对方的身体，或者身肉，颂词当中讲：

若谓喜彼肉，欲观并摸触，

则汝何不欲，无心尸肉躯？

如果对方说很喜欢男人或者女人身上的很柔软的身肉，想要经常去看他的身体，也很喜欢去摸触对方的身体，以此来满足自己相续当中的欲望。寂天菩萨回答：“则汝何不欲，无心尸肉躯？”如果你非常喜欢对方的身肉，为什么你不喜欢尸陀林当中已经死去的、没有心识的尸体上的身肉呢？

如果你只是想看身体，尸陀林当中的尸体，就可以让你看；如果想摸触，尸陀林的尸体也可以让你摸触。但是，众生的习性就是这样的，对于活着的身肉很喜欢，“欲观并摸触”，一旦死去之后，他就不再“欲观并摸触”了。

寂天菩萨的智慧是无与伦比的。我们在学习这个颂词的时候，就会想：一般的众生喜欢的都是活着的对象，如果是尸体，没有人喜欢的，那么寂天菩萨这个颂词有没有破到众生相续当中的执著呢？有时候很容易产生这样的疑惑。为什么说寂天菩萨的智慧无与伦比？因为不可能说是，我们相续当中的想法是这样的，寂天菩萨破斥的时候，绕开这种想法，从另外一个方面去破斥。

应该怎样理解颂词呢？从科判上很清楚地看到，《入行论》中的颂词分了很多段，通过智慧分别破斥贪触、贪身肉等部分，并从活着的时候或其他的方面进行了破斥。如果学完本品，把所有科判的内容放到一起，分开来讲，已经将方方面面都破完了。那么再合起来，不管是活着，还是有心、没心，方方面面都不值得我们去贪着。如果只是从总的方面来破斥，由于众生的分别念、执着很粗重，不一定能有那么细致的智慧，这样的话，对方方方面面的过患就不一定了知的很清楚。

但是在整部《入行论》中，寂天菩萨从很多细致、分支的方面，一个个把我们相续中所能够生起来的执着，单独拿出来观察，并进行破斥。让我们知道，不管是哪一部分，我们去执着都是不应该的。

“则汝何不欲，无心尸肉躯”，这里观察的身肉，我们从这个趋入点进行破斥。他很喜欢对方的身肉，经常想要观看，想要摸触，如果这样的话，单单从喜欢身肉的角度而言，寂天菩萨给出来的根据是“则汝何不欲，无心尸肉躯”。当然，腐烂的就不讲了，腐烂的尸体没

人愿意去摸触、观看。关键是刚刚死去的尸体，如果我们不知道他已经死了，我们可能会对产生贪欲，想要观看，想去摸触。但是如果旁边的人告诉我们这个人已经死了，这是一具尸体的时候，我们的心马上就变了。虽然刚刚死去的身体和生前的变化并不大，在我们不知道的情况下，就生起贪心，而一旦知道她死亡了，马上就没有兴趣了。这时候去看尸体，就会感觉尸体好厌恶，好恐怖，也不敢去摸，去接触身体。

其实活着的身体和刚刚死去的身体，从身体的角度来讲，没有任何差别，尸体的实质其实也是这个身体，只不过活着的时候叫身体，死了之后，不管是刚刚断气的，还是已经断气几天的一概称为尸体。名称虽然不一样，但是身肉的本质没有任何差别。寂天菩萨说：“既然你喜欢对方的身肉，为什么不喜欢同样是她的身肉而没有心的尸体呢？”如果我们去分析观察，也说不出一个非常有说服力的真正理由，根本没有办法来答复寂天菩萨的反问。

其实这里已经把问题讲得很清楚了，如果是单单喜欢身肉，会有什么样的过失。这里的摸触和前面的所触也有一定的关系，但前面主要是从柔软细滑的所触讲的，没有从身肉的侧面来分析。

第三个科判主要是从身肉的侧面来分析，身肉可以“欲观并摸触”，通过自己的眼识观看身体，通过身识来摸触身体。观看和摸触两方面，都和身肉有关，所以同这个科判“破贪身肉”有关，侧重点是想要去看，想去摸触。

同样的身肉，为什么生前他就有兴趣，一旦死了之后就没有兴趣了呢？说明众生的执着、贪执并不是跟随理由、原因而产生的，众生的贪执心，都是习惯性产生的。当看到身体的时候，就开始分别这是好的，那是不好的；或者这个是我喜欢的，那个是我不喜欢的，真

正找根据的时候，这些想法全部都是没有理由的。一般来讲，众生的贪执都是跟随自己的习性，其他人喜欢的身体自己不一定喜欢；自己喜欢的身体，其他人也不一定喜欢。这个习性有今生的习性，也有来自前世，分析它的根源，主要是众生无始以来养成的贪执的习惯。为什么我们强调这个习惯性？主要是说明众生的这个贪执没有跟随理由，也不观察到底是什么让我们生起贪执，哪个地方值得我们去贪执。

真正通过第五品和第八品的内容观察分析，从外到内，都是不净的自性，到底哪一个值得我们贪执呢？我们产生贪执的时候，都是跟随习惯性的执着，从来没有通过理智、智慧分析，到底我为什么产生这种喜欢和贪爱之心？到底哪个地方值得我去欢喜？通过众生的分别念来观察，这部分我喜欢，那部分我不喜欢；但是如果通过智慧更进一步详细分析观察，找不到一个真正的、合理的理由。

所以，众生的贪执不是跟随真正的理由或者依据而产生的。如果众生的贪执没有可靠的智慧观察的理由，那么因贪执产生的感情当然也就不可靠。前面我们分析，这些所谓的贪执也会随因缘的变化而变化。以众生生前生后为例，因缘一变，他的贪执就变。我们喜欢生前、活着的身体，如果确定他死了，我们的贪执马上就会熄灭，对活着的身体生起贪欲，对死了的身体就马上熄灭贪欲。所以，我们相续中的贪欲是跟随因缘变化而变化的，并没有真正的根据。当喜欢他的时候，不管哪个方面看起来都是喜欢，一旦反目成仇，生起厌恶之后，怎么看都不喜欢，所以我们的贪执不可靠，通过贪执而产生的所谓的感情，也是不可靠的。

既然这个感情不可靠，为什么有智慧的人会被感情牵着鼻子走？为什么他会身陷其中而不可自拔呢？欲界的众生没有感情是不

可能的，毕竟是有情，但是这种过深的感情，过深的执着会让我们迷失心志，丧失修道的机会。当我们的分别念关注在感情上的时候，就没有时间、没有兴趣再去修行了，而且通过过度的贪念，过度的感情，还会引发很多的烦恼、恶业，通过恶业再引发后世的痛苦。因此，佛陀告诉我们要行于中道。

一部分众生把这个问题看得更透彻，他觉得这些没有意义，就完全放弃了，选择独身修行或者出家，他觉得在轮回、世间中种种贪执的对象，没有一个是真正有实际意义的，所以选择了修行的道路。还有一部分人可能没有这么深的认知，或者说虽然有很深地认知，但是由于前世的因缘，没办法选择独身修行或者出家，如果是这种情况，因为他内心中已经有了知道这一切的感情、一切的贪执都是不可靠的，都是虚妄的自性，虚妄的执著，所以在他的行为上虽然成了家，但是在内心中并没有很强执著的缘故，这方面对他修道的影响不会很大。

不管怎么样，如果一点都不了知这些内容的话，就会随波逐流，世间人是怎样的反应，自己也如是去反应；学习了这样的内容之后，如果学得比较深，就会彻底看破这种假相；学得不是很深，也会通过这方面的内容去引发新的思考，对以前自己随众的反应，也会有一种反省的作用。所以，佛陀告诉我们的这些道理，它的意义和智慧，确实可以从方方面面面对我们的修行起到不同的作用。

第二个颂词：

所欲妇女心，无从观与触，

可触非心识，空拥何所为？

对方说：对无心的尸肉躯，我当然是不喜欢希求的，我是喜欢对

方的心。（此处“所欲妇女心”，主要是从男人执著的对境而言，如果是女人，上师在注释中提到，可以换成男子或者男人。）

破曰：你所喜欢对方的心识，“无从观与触”，因为心识不是色法，没有形状颜色，所以没办法看到，也没办法接触到。而可以接触的物体一定不是心识，所以你既然说喜欢心识的话，为什么你抱着身体呢？如果你想要抱着心识，“空拥何所为？”你拥抱这种心识，其实就像拥抱虚空一样，到底是有什么用呢？没有任何作用。

这个颂词是从另外一个角度来讲的，是第一个颂词意义的延伸。第一个颂词纯粹是从色法、从无心的身体的角度进行破斥。有些人是想：你讲的肉身或者没有心的尸体，我不喜欢、不希求，我喜欢的是对方的心。为什么喜欢对方的心呢？因为这里就有一个耽执，就是有时候除了喜欢对方的身体、姿态，或者有些功德等之外，有些时候还有对方的心识：他的心中对我很爱恋很喜欢，我也很喜欢他，两情相悦是一种乐事，是值得欢喜、值得追求的。所以就提出了这个喜欢对方心识的观点。

这个观点看似合理，他的心中有我，我的心中也有他，好像心和心之间有一种碰撞，是两情相悦的一种感觉。这也是众多男男女女一种追求的目标。但真正分析的话，心不像色法，从佛法来讲，所谓的心识，第一它没有形状，第二没有颜色，第三没有所触。没有形状、没有颜色，我们的眼识没办法看到。形色是眼识的对境，我们的眼识可以取它的颜色，比如红色或者绿色，也可以取它的形状，比如圆形或者方形等等。而心没有形状、没有颜色，所以不是眼识的对境。

心也没有所触，用《俱舍论》的术语来讲，心没有质碍。比如说桌子或者身体，因为是色法，我们摸触的话，就会接触到它是硬的软

的，凉的热的，像这样就会有所触。但是心也不是色法，没有所触，我们的身体就没办法去摸触，也没有办法接触到它。

如果我们喜欢的是妇女的心，而在贪着的时候，想要观“欲观并摸触”，但是真正看的时候，妇女的心它无形无相，没有办法观和触。而且从更深层次的观点来讲，自己的身体、自己的心都没有办法接触到对方的心。只能通过一些表示，通过对方的眼神、言语、行为，好像觉得他想要表达一些意思：喜欢或不喜欢我，讨厌我还是爱我等等。我们是通过他的眼神、肢体、所说的话，大概地推测他对我有这种感觉，他喜欢我等等。真正来讲的话，我们身体没有办法接触到他的心，心也没有办法接触到他的心。

“可触非心识”，可以接触、可以看到的，一定不是心识。我们一方面说喜欢对方的心，但一方面在行为上又喜欢拥抱对方的身体，既然你喜欢对方心识的话，那么为什么要拥抱他的身体呢？如果你想要拥抱对方的心识，那么心识是非可触的，“可触非心识，空拥何所为？”如果是这样拥抱，空拥何所为呢？你的这种拥抱不存在的、像虚空一样的身体有什么用呢？（不存在的身体，就是说它根本不存在的意义。）没什么作用。

像这样，自己喜欢对方的理由和行为，二者放在一起观察的时候，就出现了很多的抵触、矛盾。自己要找到喜欢对方的理由，前面是说身体，前面已经破掉了；而如果喜欢的是对方的心，心没办法观和触，也没办法拥抱。这就出现两种结果，第一种结果，你口里说是喜欢对方的心，但是拥抱的却是对方的身体；第二种结果，你说喜欢对方的心识，想拥抱对方的心识也拥抱不了。所以，有什么作用呢？没有任何作用。

将这里与前面几个颂词的意思，放在一起观察。首先，身体从总

体来讲是不净的，是应该厌恶或者应该产生离贪自性的本体。如果说喜欢它的触，前面就讲过，如果真正喜欢它的触，喜欢柔滑柔软的感觉，你可以喜欢木棉枕。如果说对他的身体、身肉，想要“欲观并摸触”，寂天菩萨就说，“则汝何不欲，无心尸肉躯？”这样从身体方面也破掉。如果是喜欢对方的心，心“无从观与触”。所以，身体没有什么可以贪执的，心也没有什么可以贪执的。在道理方面，已经讲得很清楚了，这时候按理来讲，应该放弃对它的执着。

这时对方说：你单独的讲，身体有身体的过失，心有心的过失，因此，贪着身体也不行，贪着心也不行。但我贪着的是身体和心的结合体，这个总可以吧？

实际上，这种结合体也是一种妄执，所谓的结合体，除了单独的、别别的个体之外，没有额外增加的东西。

比如说一部汽车，拆开的时候是很多零件，把这些零件组装起来，就形成了一部车。这部整车是不是离开了零件之外，或者说把零件组装起来之后，有一个额外产生的东西呢？其实没有，除了这些别别的零件之外，没有额外增加的东西。

同样的道理，其实对方的身体和心识，分开的时候，没有什么可贪的。那么把她的身体和心结合起来之后，其实还是这样一种身体，这样一种心。

如果说：我不喜欢身体，因为身体不净。那么你不应该拥抱她的身体。而心识也无所触，所以也没办法去真正地耽着心识。所以，分开的时候，是没有办法生贪的。那么结合起来的时候，为什么生贪呢？按理来讲，结合起来也不应该生贪。

以前上师们在讲这些问题的时候，引用佛经的观点，佛陀告诉这

些贪欲心大的人，到底喜欢对方的什么？喜欢哪部分，就把别的部分拿出来看。把整个人皮剥下来，放在一堆，把他的骨头、他的肉放在一堆，他的血盛满一盆，把他的其他的东西，全部单独地放。到底哪个是你喜欢的？一看，人皮不喜欢，他的肉、他的血不喜欢，他的脑浆、粪便、头发、指甲，每一个都不喜欢。

为什么每一个分开的时候都不喜欢，把它组装起来的时候，自己就产生贪心了呢？这也是不合理的，因为分开的时候都是不净的，怎么可能一组装起来之后，马上就变得清净了？这是不可能的事情。

众生的执着贪欲就是这样。如果我们在这上面有所突破，就可以有效地制止或者减轻自己对于身体的执着，减轻贪执心。如果对方有这样一种执着的话，可以类似地来进行破斥。

分开来讲没有任何可以贪着的地方，那么合起来，按道理来说，也没有什么值得贪着的。但是众生的虚妄执着分别念就是这样，分开的时候，没有什么可贪的，合起来的时候就执着，这就是典型的虚妄分别。为什么？没有任何理由。从理由的角度来讲，这个东西分开是脏的，合起来当然也是脏的。分开的时候没有什么可贪的，合起来也没有什么可贪的。但是，分开的时候没有什么贪的，合起来有贪的，这个理由从何而来？找不到任何的根据，所以我们只能把它定义成虚妄分别念。

如果对方这样想：不管你的理由说得再多，反正，从我的经验来看，和这个对境的男女接触的时候，就很高兴，就会产生乐受。即便是没有任何的理由，我也喜欢和她接触，和她接触也是能够产生这样一种乐受。

很多人也是这样的。从根本上来说，没有任何根据，也没什么理由。但如果是没有理由我也要去贪着，我们就说，这其实和疯子没有什么差别了。因为正常的人要做一件事情，他必须要观察，这样做的理由是什么，它有什么后果，都有这样一种分析。如果我要做一件事情，没有任何的理由、根据，其实就和疯子做事的方法一样。疯狂的人要做一件事情，他也没有什么理由，完全是自己想什么就做什么，既不观察它的后果是什么，也不观察正在做什么。即便自己正在街上乱跑乱吼，他也不知道，也不观察；自己在不净粪里面打滚，也不观察，乐在其中。

所以，如果我们没有任何理由，找不到任何根据，但还喜欢，还是贪着，那只能说和疯狂的人没有什么差别。如果是完全不依靠理智行事，自甘做疯子，可能暂时来说也没有什么办法。但是我们不能这样，生而为人，还是应该有种理智，如果是暂时的蒙蔽，可以通过学习这种颂词使自己清醒，然后不断地观修，使我们从疯狂的状态中慢慢地恢复过来。通过服药，疯狂者慢慢可以变清醒，我们通过服用佛法的良药，也可以让以前疯狂的心识，逐渐地回归正常。

众生很多所谓的乐受，在智者看起来，有时候甚至是应该畏惧的地方。以前大德们的论典当中常有一个比喻，有个人生了皮肤病，非常的痒，然后他经常去挠，去挠的话就觉得舒服。一痒就挠，挠了之后，恶性循环，他的皮肤慢慢溃烂了，溃烂的时候，他更痒，越痒越挠，还觉得挠的时候非常舒服。他就这样沉浸在很舒服的乐受当中。

当事人乐在其中，觉得很舒服，很享受搔痒的过程，因为通过搔痒，他感觉很舒服。但是，智者看起来，这不值得羡慕，也不认为这是应该追求的对境，他觉得很恐怖：这个人的皮肤烂成这样，还在享

受皮肤挠痒的快乐。其实他应该想办法远离这种痒，远离这种所谓的快乐才对。

但是，有些人他就是耽着：我不去治病，我享受这个挠痒的过程。但真正有智慧的人，他就想赶快把这个病治好。有智慧的人看到的时候，不会产生羡慕，也不觉得是一种快乐；而且看到这个人，皮肤烂成这样，还在不断地搔痒，乐在其中，他觉得很恐怖，怎么可能产生喜欢的心？

圣者或者佛菩萨，看到平庸的众生，因为相续中很“痒”，痒就是欲求的意思，内心有种种的贪执、种种的欲望，就开始去寻找乐受。前面讲过，皮肤很痒的时候，他就去挠，挠了之后就产生一种乐受。众生的欲望很强的时候，他要想方设法地去满足它，就找男人女人，去观看、摸触。他觉得这样就产生了乐受，自己内心中欲望的痛苦也熄灭了，这个过程中也得到了乐受，他觉的这是很好的一种方式。很多人现在就是这样。

实际上，如果内心中没有和佛法相应，所有的人，不管是出家人也好，在家人也好，如果内心中没有调服贪执，调服欲望的话，基本上都是采用的这种方式来止息欲望。不是从根本上去止息，而是痒的时候，以挠痒来获得乐受的方式来止息。佛菩萨看到这种情况，当然就很忧心，有智慧的人看到这种情况，当然就很恐怖，巴不得马上远离这种状态，怎么还可能对这种方式产生希求、贪着，并想要去拥有像这样所谓的快乐呢？

智者讲，“搔痒得快乐”，但是后面还有一句，“无痒更快乐”。如果皮肤很正常，没有皮肤病，那不是更快乐吗？虽然有皮肤病之后，挠痒就快乐了，但是皮肤健康，没有痒更快乐。实际上，皮肤不痒不痛的时候是最快乐的，这是最平常、最正常的一种状态——身体既

不发痒，也不通过挠痒去获得快乐。

但是，平时我们往往很容易忽略这种最正常的状态，所以当我们发痒的时候去挠，会觉得挠痒好舒服，但真正分析的时候，无痒才是更加快乐的。佛菩萨通过修持佛法，内心中不贪执，也不通过产生乐受的方式来满足贪执。这才是正常的心态，也是佛菩萨教诫我们要达到的一种心态。但是很多众生贪着于乐受，便排斥佛菩萨的教言，觉得让我们远离贪欲、不追求异性等，是不正确的、反人性的观点。

所以，学习《入行论》的时候，把比喻和意义对照起来，我们就可以发现，自己的心有时候真的是处于虚妄的状态。这个颂词，我们可以引申出很多的意义。当我们的贪欲心产生起来的时候，就想一想这个搔痒的比喻，有时对自己的认知会有一些作用。首先有了认知，慢慢再去调伏、控制自己的心，就可以逐渐地从这种高强度的执着中舒缓下来，然后逐渐远离。

寅二、谴责具迷乱者：

佛菩萨要谴责把不净执为净的迷乱的人——这种将不净执为净的庸俗、迷乱的分别念是需要谴责的。佛菩萨在教化众生的时候，如果众生所作正确，便进行赞叹，比如发菩提心、修空正见等，因为对于自他都有利；如果是贪着轮回，颠倒迷乱，则进行呵责，尤其是对于一些对佛陀和正道有一点信心的人来说，通过呵责的方式可以让其知道佛菩萨并不喜欢这些与正道背离的迷乱行为，如果继续下去，只会引发更多的痛苦。既然佛菩萨呵责了，我们必须远离这种迷乱状态。

不明他不净，犹非稀奇事，

不知自不净，此则太稀奇！

如果我们不知道其他人的身体是不干净的，这还不是很稀奇，但如果我们不知道自己身体的不清净，这就太稀奇了。

“不明他不净，犹非稀奇事。”从某个角度来讲，他人的身体毕竟是由他相续所摄，有时候能接触到，有时候不能够接触到，由于我们并不一定有长时间近距离地观察对方身体的机会，对很多人来说，不了知其他人身体的不净，这也是情有可原的。

但我们自己的身体，从生下来到现在便一直跟随着我们，每天都在使用，从这具身体当中每天都会流很多臭汗，每天都有大小便等不净物排泄出来，有时身体还会发出臭味。我们每天都在这样使用、观察，应该知道自己身体的不净。

按理来说，知道了自己身体的不净，就应该可以远离对它的执著。但事实却非常稀奇，我们居然不知道自己的身体不净！即便每天都在使用，每天都在和不净的身体打交道，还是没有发现它不净的本质，这实在是很稀奇的事情。

一般来说，众生对自己身体出汗、大小便等不净的部分，基本上多多少少都知道一点，但因为没有仔细观察，很多人会认为有一部分不净，其他地方可能还是清静的。还有就是没有经过引导，因为周围人的见解都是这样的，所以很难了知自己身体的真实情况。

当我们通过这些内容来观察的时候，第一，如果我们知道了自己身体的不净，并产生了深刻的认知，就可以以这个感受为基础，去推知他人的身体也和自己一样是不净的。从人的心理来看，有时候我们就觉得只有自己才有某个问题，其他人是没有的，如果不去观察，可能会觉得好像只有自己的身体才这样，其他人不是这样的，但

这是不一定的。因此，如果我们对自己的身体了知得很清楚了，再通过这样的认知为基础，有意识地去观察其他人的身体就可以知道，其实其他人的身体和自己的一样，都是不净的。

如果知道了自己和他人的身体都不净，并产生了很深刻的认知，我们就很有可能泯灭相续中对所谓“清净身体”的颠倒执著，扭转这种虚妄的分别念。因此，从了知自己身体不净，来推知他人身体的不净，这也是一种熄灭对自他身体执着的有效手段。

当然，从另外一个侧面来讲，有时候我们看到别人的一些情况，比如有人掉到粪坑里面去了，有人大小便失禁，或者有些人被开膛破肚流出了很多血污等，这时我们就会觉得别人非常不干净，然后产生自己的身体很干净的颠倒执着。我们很容易发现别人的问题缺点，却看不到自己的不净。所以，为了避免观察到别人的过失，而反过来认为自己清净，我们也要反复观察自身，如同颂词所讲“不知自不净，此则太稀奇”，我们应该知道我们的身体也是非常不清净的。

也就是说，当我们在看别人身上的问题时，应该反观我们自己的身体和问题，这具身体的的确确是真的不净，如果我们内心当中有了这种观念和觉受，那么我们对于身体的态度、对修道的态度，就会有很大的改变。

很多时候我们之所以不能够精进修法，还是因为对身体过度执着。如果对身体不太执着，我们就可以把注意力转到修行上去。前面再再提到了，我们对身体的执著是一种妄执，是一种虚妄的分别念，如果经常这样执着，我们所拥有的修道的理智和智慧，慢慢就变钝了，没有办法显得很有力、很明净，应该了知有这样一种含义。

仔细分析起来，我们之所以不了知自身不净，第一个原因就是

从无始以来到现在，乃至我们即生当中从小到大，我们没有反观自己本性的习惯，没有观察过自己的本性如何、自己的身体到底是如何，自己没有这个能力去观察。

第二个原因，其他人没有引导我们。为什么其他人没有引导我们？因为众生有无明愚痴。世间当中的每一个众生，无论是显得有智慧的人还是显得很愚笨的人，每个人都有无明愚痴，都无法观察到自己的身体不净。单个的众生因无明愚痴观察不了自身不净，合起来也不会有这个能力。从这个角度来讲，整个世间大的环境都充满了这种不能反观自身不净的愚痴众生，当然便没有其他人来引导我们了。

自己没有能力反观，也没有其他人来引导我们反观，所以导致了从无始到现在、从小到大，我们从来没有认真地去观察过自身是否清静。虽然有时也有少部分的人产生过一些疑惑，但总的来说他们不愿意、也不敢去深究，大家都认为身体不净的话题太敏感了。即便有人敢于宣说或者发表这些言论，但多数得到的只是负面的评论。人们会认为这是一种消极思想——如果一直宣传每一个人从里到外都是不清净的、无常的思想，社会将如何发展呢？我们正常的生活次序、生活态度都会发生很大的转变。所以，大家不愿意去讨论这个问题。

人们为什么会拒绝讨论呢？因为如果我们分析观察身体的不净和无常，很有可能就升起厌离心。而世间的人升起厌离心会如何？他们会绝望。为什么会绝望呢？因为他们没有修持出世间的道，并不知道还有解脱道可走。

如果是佛教的修行者，佛会有意识地引导我们升起厌离心。但等我们升起厌离心之后，我们是否就走进了死胡同，产生绝望、无法

继续生活、必须要自杀的念头呢？不会的。佛引导我们升起厌离心之后，紧接着为我们宣讲他有解脱之道——可以从这种不净、无常之身获得涅槃和出离之正道。佛弟子依教奉行之后，便会升起出离心，一转念又会产生菩提心，有了菩提心之后，他虽然会在世间安住，却没有执着，而且可以通过空正见和许多修法之道帮助众生。

但世间之人没有这样一种“道”，他们如果真的去观察身体不净、无常，便会产生厌离心态，对生活无望，对整个世界感到绝望，到这时候很多人就只能选择自杀。由于世间没有佛陀的智慧引导，所以他们基本上不敢深入观察研究，因为走到这一步就意味着绝境了。佛法则不会是绝境，而是柳暗花明又一村的境界。

所以，佛弟子应该去观修身体不净，无须回避畏惧，因为佛提供了后续的修法引导我们的心逐渐走向寂灭解脱。而世间人从无始以来到现在，没有形成一个总体的正见气候，而是“你必须要贪恋，你必须要执着，你想得到东西必须要追求……”社会上通过许多方式来赞扬这些，很多文艺作品中也歌颂是男男女女的感情。整个环境就是这样颠倒，没有观不净、观无常的引导，也不愿、不敢这样做。因为没有后续修法的缘故，世间人便会觉得依此观察肯定会失控；而佛法当中有后续修法，所以我们应该放心大胆地对自他之身不净进行深入观察。

汝执不净心，何故舍晨曦，

初启嫩莲花，反着垢秽囊？

你这颗执着不净的心，为什么舍弃了早晨的阳光中刚刚绽放的娇嫩的莲花，反而执着充满垢秽的身体？

这就是佛菩萨对我们贪执不净的分别心的一种呵斥。

有人认为，虽然前面讲了，身体有不清净的部分，但从另外一个角度来讲，还有值得执着的地方，如果这个身体的颜色、形状、气味和触都比较圆满，这些就应该执着。

我们前面讲，这些所谓的圆满可能是有缺陷的，它的形状、颜色、气味、触，都有欠缺，所以不应该产生贪心。那么有人认为，如果有一个既具足好的颜色，又具足好的形状、香味、触的身体，是否可以贪着了呢？

这里我们分两个方面来进行观察。如果你说喜欢色香味俱全的东西，倒是有一个可以让你贪着。那就是清晨的阳光照射中，刚刚开启的娇嫩的莲花。莲花就具备了你讲的各种条件，它的颜色，有粉红、红色、白色，无可挑剔；它的形状，无论是花瓣，还是开放的形状都是非常圆满；它的香味也很好，触觉也很柔软。按照你的标准，你应该去执着初启的莲花。

即便如此，有几个众生真正放弃了对男女的执着，反而开始执着莲花了呢？几乎没有。因为莲花和众生相续中的目标相差太远，并不是所贪着的对象。所以寂天菩萨才说：执着不净的心呀！为什么舍弃了娇嫩的莲花，反而去执着充满垢秽的臭皮囊呢？如果你喜欢执着，就应该喜欢这个。这是按照颂词的意思直接进行的第一种回答。

再看第二种回答。虽然你认为身体色香味触圆满俱全，但真正分析起来，它从外到内都是不净组成的，即便是组合起来，也是不净的。无论如何都是不清净的自性，没有什么值得执着的。

龙树菩萨在《中观宝鬘论》中有一个比喻，他说刚刚拉出来的大便，颜色和形状都很好，把它放到盘子里的话，为什么没有人执着

呢？这个比喻就是指，如果本体是不净的自性，无论颜色、形状再好，都应该是厌离的对象。男女之身也是同样，从外到内都是不净的，它的颜色和形状再好也不是应该执着的对境。这是颂词的第二层含义。

丑二(以推理决定)分三：一、以因果决定不净；二、以作用决定不净；三、以比喻决定不净。

这里是通过推理来决定前面讲到的远离不清净的道理。首先是以因果决定，通过观察因，来推断了知果——身体是不净的。然后是以作用决定，身体可以让清净的东西变成不清净，它有这个作用，所以说身体是不净的。

寅一(以因果决定不净)分二：一、真实宣说；二、呵责贪彼。

卯一、真实宣说：

若汝不欲触，粪便所涂地，
云何反欲抚，泄垢体私处？

如果你不想接触被粪便所涂抹或污染的地方，那么为什么反而想要抚摸身体泄垢的私处呢？

每个人都不喜欢不清净的物体，哪怕是被不清净物体所沾染过的地方也不愿意接触，比如被粪便所涂抹过的地方，虽然粪便清理掉之后，还是会觉得此处是被粪便污染过的，不愿意坐在那里，也不在附近走动，非常厌恶。那么，如果我们不愿意接触被粪便所涂抹过的地方，按理来说也不应该喜欢污垢的身体。

“泄垢体私处”，上师在讲记中讲到“私处”的原意是身体的意思，译者在翻译的时候译成私处，但可以指代整个身体。从整个身体的

角度来说也是泄垢的，因为整个身体都是不净的来源，不单私处是泄垢的地方，其他如皮肤、毛孔都是泄垢之处。“垢”也不单指大小便，还包括眼睛里边的眼屎，耳朵里边的耳屎，鼻子里边的鼻涕，口里边的臭气、口水，皮肤里冒出来的汗液等。这些都属于“垢”，所以我们的身体从上到下都是泄垢的来源。

如果我们很不喜欢被粪便所污染之地，很不喜欢接触不清净的地方，但具足一切污垢排泄来源的身体，为什么我们反而非常喜欢呢？为什么想要去拥抱抚摸，想要去拥有呢？

寂天菩萨在颂词中使用了很多反问的方式，就是让我们去深入反思。我们越学这些教言，就会引起我们很多的思考，内心当中就会觉得，过分的感情也罢，对身体的贪爱执着也罢，真正来讲都是没有道理的。

无始以来，我们跟随着这种没有道理的思想行走了漫长的时间，从来没有发现过。现在通过寂天菩萨的加持和上师仁波切的恩德，了知了自己以前所贪着的，很多时候都没有任何根据，而且是颠倒的虚妄执着。那么现在我们就应该认真真去反省，通过观察来舍弃不必要的执着。我们要去掉虚妄分别，究竟来讲，是产生寂止和殊胜的菩提心，来和正道相应，利益无量无边的众生，暂时来讲，则是息灭不必要的执着。

这一节课就学到这里。