63 護正知品讲义-央瑞上师 （60~ 63颂）

諸佛正法賢聖三寶尊，從今直至菩提永皈依，

我以所修施等諸資糧，為利有情故願大覺成。(三遍)

今天我們繼續入菩薩行論第五品，護正知，或者護正知正念。這品已經到了攝善法的部分，攝善法戒。是說远离对身体的执著，这一个部分。然後，能夠更加自律的，在修行上面怎麼樣不要去特別刻意执著于身体。這個裡面呢，昨天我们已经說了第一个偈颂，就是身體最終就是被禿鷹所食。當身心分离去世之后，如果我们不是那麼执着于身体，那为什么我们在此生当中，还没有去世前，对注定將要分离的這個身体，为何如此的执著呢？接下来讲下面的部分:

60. 意汝於此身，何故執且護？汝彼既各別，於汝何所需？

就是说，意识你对身体为什么要如此执著、護惜呢? 既然同身体是各有别体，它对你有什么用处呢？就是這個意思。

當然，我们平常说身体是很有用，这個地方的主要的點是说，本來心识和肉体就是两个不同的层面，身、心。既然各自有各自的存在，象我们之前说的一樣，說意识的延续和暂时的身体的一種和合，這個呢，意识是從无始以来一直延续下去，如果没有超越轮回获得解脱證悟這樣子的话，意識还是會繼續沦落于各个角落，以各种形式，和合于不同的身体中，产生不同的生命。所以每个生命都有他自己的這種存在，都有自己经验当中的某一种真实，所以会有很深的对自己身体的执著以及身外一切我所的执著。乃至于认为身体就是我，我就是身体，常常有这种的概念。如果有人踩到你的脚，你一般会说这是你的脚，那個人也會說是他的腿，你怎么踩到我？ 有这样的一個概念。所以说身心如此的紧密，让人常常忘记了其实在根本上面來講，它們从过去就不是一体的，将来某一天也不是一体的，它们将分离。

在一些科学的领域，他們會認為說脑和意识是一起的。因為據說脑神经细胞由這種的脂肪，由蛋白质，由水和微电波組成的一個活動，这些的，它的這種产生，在那一刻。那如果你这样想的話，那身体就是你，你就是这个身体，这是在化学反应这一個层面的看法。

那从佛法的见解上来看，就像我们說的业。意识的这个层面，就是有眼耳鼻舌身的这个层面，这个层面是跟肉体有直接相關的最粗大的層面， 然後，在相对细微的，还是在对外境的投射的这个层次为主的，也就是受想行识的這個层面，主要是藉由心識和肉体的一種相互协助下产生的一种作用，也就是在这个肉体里，在这个时候，我们能夠所运作的一種心智。

直观的肉身，它不用太思考，它就是可以直接映照，外面有声音，你可以听到。是自然的，你不用想，你眼睛睁开就能看到，这一个就是自然反應式的、条件反射式的状态，就是直观的。

另外一些是藉由分析，藉由注意力的加强，藉由這個心识的分析: 它是热的，冷的，或者是好看、不好看，让你欢喜、不欢喜，引起各种情绪的这一类的。然后你去观察它，分析它，构成它的元素，心有這種执著的这种心，这是另一个层面。

然後另外一个层面的話，就是已经有一定的超越眼耳鼻舌身这个层次，甚至超越粗大的意识。比如说在睡梦当中，夢境當中，没有梦的时候，死亡的时候，这種種出现的一些状况。包括死后出现的，对于純然的心的本质显现的這一個层次，这些呢，就是我們所說的不是在粗大的一個层面上的，其實跟脑子的神经這些没有什麼关系。

像我們說的地光明的显现呢，某一种的根本性的智慧，纯粹的心识的某种显现。包括死亡過程当中，以及離開身體以後的這些，中阴當中的，梦中阴，意識的身體、梦的身体，这時候呢，好多都不僅僅是在粗大的层面裡面。譬如說，你閉著眼，屋子里面是全然的寂静，眼睛也是闭着的，也沒有看，但是你仍然能夠看到很大的、很精彩的景象，有一连串的故事，你也可以听到很多对话声音，乃至於见到从未见过的人，看到从未见到的场景。这些层次就是逐步深入的一个过程。

所以说意识是意识，心识，身体是身体。这两个是各有各的领域，各有各的来龙去脉。

身体死后融入土、水、火、风這些層面上面，就是融入五大或者四大當中。在特定的时候，它们有土水火风形成的显现万有的這種业和因缘，随着业而有显现，這些層次。所以，业的根本习气，外在的显现都跟个人的习气有關係，跟藏识当中的习气有关系。总的来说，意思是說，把身体误以为是所有生命的本质，這樣子的話就像是把五蕴执为我的过失。在这里面除了说不要执著身体以外，还让自己了解到雖然這個身体对你会有很大的影响，但是经由对於心识的這種修行，你可以转化习性带来的身体，以及身体带来的局限，這些对心的束缚。

所以，修行的時候，最終來講，是超越身体本身侷限的這個层次。修行智慧，转识成智，就是识的层面要超越，僅僅是肉体的這個层次也要超越。肉体的很多习性也是过去的一些心识的影响所形成的。包括我们吃住行当中，也会在很多方面加强自己某一种的习性，所以說这种共业和个业都会影响到自己。像个业的話，就是现在的所作所为，以及心识當中的习气，個人的習氣，共业當中呢，也會有基於共業的影響，你跟父母亲有這種的业缘，他们的身體、说话走路很多方面的习性，都会自然而然的投射在你自己身体的行为坐姿上面。所以，当下的共业以及穿越过去时间形成的共业會在今生当中有所呈现。

所以，有时候把身体和心识比喻成像房子和房子里面住的人一样，人会离开，然後房子会破败。一樣的，人死的时候呢，房子会留下来。所以说，最終來講房子不是你，要确认這一個。然後，另外一個是說:

61. 癡意汝云何 不護淨樹身？何苦勤守護 腐朽臭皮囊？

愚笨的意识啊，你为什么不去守护清净的树木为身呢？为何偏偏要辛辛苦苦的守护这个既肮脏又易腐坏的臭皮囊呢？

我们人的身体、包括动物的生命，其它植物也一樣，它會吸收很多也會排出其它的，就是循環的一種能量，排出其它的能量，吸收某一種的能量。人也是如此。在這個裡面，其實修离欲的這種修行，不要执著肉身的修行當中呢，刻意的把身體的種種，我們所不欲的，就是身體裡面的， 我們很執著於身體，但是，从身體的皮肤等每一個層次單獨來看的時候，都没有什么真正可执着的，就是說不是我们特別心怡的這種的对境。

所以，《涅槃经》中把它分为三十六种不净物，好像大念處經裡面也有。 像外在的: 有毛啊，发啊，爪啊，牙齿呀，眼泪呀，涎呀，還有唾液呀，粪便呀，然後就是汗啊，垢啊，膩啊，這類的，身体的裡面包括身體本身的，像皮肤呀，像血液呀，肌肉啊，筋呢，脉呢，骨啊，像裡面的骨髓啊，脂肪啊，然後就是膏、脑、膜，这类的。然後，講内脏上面，就是肝、胆、肠、胃、脾、肾、心、肺，然後臟，各种臟器麼。这些呢，如果你单独看，单独想的时候，其實就没有那么令人着迷呀，它就是这样的一个和合的东西。七窍是除各个不淨的孔，或者九孔，或者七孔，不一樣的說法，但是意思說: 每一個鼻孔，耳孔，或者其它的排泄的通道中，如果你用放大镜去看的話，肯定皮膚的這個層次上面會有很多寄生的生命，肠道中也有很多寄生的生命，身體的其他層面也是。毛发一天不洗就會有很多寄生的層面，但我們眼睛是眼不见为净的這種的方式。人有時候看見血就會晕，其實我们身体里充满了血。看見血覺得很肮脏，都不愿意接触，不愿意动，如果生病，血液裏面真的也是有很多病毒，各種各樣的東西嘛。另外一個，就是糞便这些，也会觉得非常脏、非常臭，但是我们肚子裡面满滿的，就是裝了不知多少斤这種的东西。這樣說太多也沒有什麼太大的意義，就是這個意思，大家都很容易知道。

但是，佛法為什麼要常常講這些呢? 就是讓我們時常修，就是對某一種的人，就是色體，對某一種的美色，俊男美女，或者其它時候不能放下，乃至于生死的时候都很执著，这些的時候，可以依靠修不净观帮助自己有所转变、有所超越，這個上面有好處。但是，這裡面並不是说在活着的时候不要爱惜生活。人是如梦幻泡影，但是在当事者经验时候还是真实的，而且在當世用的时候还是很好用的。所以在这个时刻，即要知道本质，又要善用它、善待它。但是，如果把它誤認為自己，就是像身份搞错了一樣，意识和身体都搞不清楚的时候，需要这种方式稍稍区别心识和肉体的這種关系。

62. 首當以意觀，析出表皮層，次以智慧劍，剔肉離身骨。

首先以自己的慧观将表皮层与身肉分开，再以智慧的利益剑從骨架上将肉剔下来，一一详加观察。

这个呢，如果你学解剖学呀，看所有的動物，或者在魚市场宰鱼，肉市場的很多這些動物，你看這個也可以。當然，你在醫學領域裏對人體解剖，這些也可以看到。有些人可能对人体有恐惧，但是对其他动物好像就习以为常，尤其對魚的宰杀呀，吃到肚子裡面，放到嘴巴裡面都没什么问题，很多人就是對這個沒問題。从这个层面上来看，藉由這些，从皮肤到肌肉，從肌肉到骨骼，从骨骼到骨髓，這一個層次當中，你仔细看的时候，这哪里有什么真真正正的一個我的存在？

所以在肉身的結構當中，从每一个角度看，都不存在一个究竟的真实的身份。所以，為什麼我們說皮肤可以移植，肌肉也可以转化，肌肉不知道多少肌腱，某一個層面可以連結麼，如果肌腱斷了，可以從其它地方扯一部分給它接上呀，之類的。骨头有些是用钢板種種的可以换呀，好像甚至心脏、脑颅的手術也有看過有成功移植的。這個移植肝脏也有，肾脏也有。曾經也有進行過頭顱移植，有些沒成功，有些好像也成功了一段時間吧，就是活了一些時間。心臟的移植也好像曾經有試的，具體是怎樣我記得不太清楚，好像是很多都可以做這些的移植。你這樣看的話，到底把這個人的眼睛，這個人的腎，這個人的五脏六腑以及各種都在转移来转移去，那這樣子的話，到底這個身上誰是我? 所以，从这上面做一种观察。

當然，你这样想好像有些残忍一樣，对一个人好像要解剖之类的，但另一方面，这個也是修行的一种方式。我们对人是絕對不能容忍这样残酷野蛮的一些想法的，但是对待动物的时候又觉得好像很正当一樣。其实都是生命，只是人自己把自己看得很重要，把其他动物看得很不重要。所以这个差别，重要不重要的差別。這樣的差別遍佈在任何的社會當中，有些人認為自己受苦和别人受苦是不同的。就像我們以前说的一樣，高位的人不知道低位的痛苦，富有的人不知道物质贫乏人的痛苦，健康的人不知道贫穷人的痛苦。受到虐待的人不能被完全没有受过虐待經驗的人完全能夠体受。最後一個偈頌:

63. 復解諸骨骼，審觀至於髓；當自如是究：何處見精妙？

在将所有的骨骼一一解剖观察，这样从皮肤表层至于骨髓，自己应当认真的探究身体里面哪里有精妙的东西呢？

現在，再進一步。我们总觉得好像最重要的东西不在外面，不在皮肤上，一定是在肌肉里面，肌肉裡面好像不在，那应该是在更深层的骨头当中，骨頭夠深了吧，那如果骨头中没有，是不是到骨髓当中呢？骨髓呢就是油质的這種东西麼，那这里也没有什么究竟真实的存在，有一种我嗎? 你可以說之类的精妙之物。

這個時候說，这个不是我要执著的东西，那个也不是我要执著的东西，一一分析以后，好像都不是真正真正我们所要寻找的，說這個裡面應該有值得去执著的东西，值得去心生贪念。如果把这些合起来，成为一个人的时候，可能包括加上這人的气质呀，神采呀，或者说话呀、语言呀，思想呀，才华呀，很多方面的時候，我们还是会有這種的贪心。

但是常常人還是以身体，身分来定义这个人。所以，我們去建立身份證的時候，他不会以你的情绪來定义你是谁，甚至也不会以你的学历，認知的价值观，三觀的方式来給你做精确的定义。而是从肉身上，你從谁家出生的，你父母是谁，你出生的地方是什麼地方，你的面目是怎样，头发是怎样，身高是多少，或者是你是哪个种族，信仰什麼樣的宗教，这些裡面，尤其講种族的時候，常常也跟某一種的群类的分析有关系，屬於這個信仰的群，或者這個民族的群，這類的。但根本上面還是以肉身在定义我们是谁。这種的习惯以後，我们就是說，好像这个肉体上面應該有一種身份的烙印，雖然是有一定的身份，但是这个身份跟心识是两个层次。而且这个身份上并没有一个真实的我的存在。這個裡面，从骨髓、骨头、血液、五脏六腑，以及外在的表面的層次上面的各種，就是顏色也好，髮型也好，頭髮的質量也好，这些也没有办法定义你。所以，我們也不要因此而产生对身份的一种执著，或者是對於僅僅是肉身的上面，好像覺得肉體的吸引产生一种很强力的贪欲，这类的，在這上面有所转变，有所警醒。所以，这个是这部分的目的。

我們先到這裡。

此福已得一切智，摧伏一切過患敵，

生老病死猶波濤，願渡有海諸有情。