65

護正知

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)

今天我們繼續入行論的偈頌，還是在第五品，正知正念品當中。

然後這一品裡面呢，就是說怎麼樣善用人生，這個部份。善用人生的部份，就是應該珍惜此生的這個人生，然後專門用來修善法，修持諸善，積累善行，身語意都用於智慧和慈悲的道路上面，這種的修行。我們就給各位讀一下：

68。若僕不堪使，主不與衣食，養身而它去，為何善養護？

69。既酬彼薪資，當令辦吾利；無益則於彼，一切不應與。

把下面的註解讀一下：就像僕人不聽使喚時，主人不再給他提供衣食；你養護身體，它卻不聽主宰而離去，你又何必對它那麼善加養護呢？既然自身已酬，就是得到報酬的意思，照顧，酬以衣飾為用執，現在就應當要他承辦善業益利，有意義的，就是得到安樂施惠這種的意思。益就是利益的意思。

因為有些時候我們說佛法當中說的利益和這個裡面的利不一樣。世俗當中的這個利益主要指的好像是爭取、爭奪一些資源的這種的意思吧。有時候，利益就是權力或是財力之類的。但是佛法當中說承辦利益的時候，常常講到的就是，讓人學會如何積累功德，如何積累二資糧: 福德和智慧資糧，然後，身心和環境及種種的逐漸變得都有福報，就不會受世間各種外在的環境、身體，內在心念中的這種苦。但我們世俗當中常常一講到利益的時候，好像就是在講錢財呀、地位呀這類的東西。所以，我們一聽佛法當中講要得到利益時，那就想，是不是要爭取世間的這種財富啊，這些的，它這裡不是這個意思。

當然這個利益可以是說一種的舒適、安全，相對的某一種，但是最根本的利益，就是大益或者大利的時候，講到的是出世間的這種成就。不然的話，那就是為了輪迴繼續來添加燃料一樣，這樣就沒有太大的意義。

所以我把那個偈頌讀完: 如果它不能利益我和其他眾生，那麼我就不應該給它任何東西。反正基本上是這麼樣的一個內容。

大體上面是說，最後這個身體本身會失去嘛，就是說死神、業、死亡到了以後呢，這些實物不是回歸於土就是水，不是回歸於火就是風，還有就是歸於其他這些細微到粗大的一些生命，被它們所慢慢啃蝕或者是餵養它們，這種之前已經說過了。

所以說，在此生還活著時候呢，如果這個身體不聽使喚，這樣子的話，我們本來是很照顧這個身體，就主要是通過衣物、食物，包括藥物、健身，然後包括居所種種的，哪怕身上穿一件衣服，都會選擇對皮膚好的這種布匹，春夏秋冬，然後冷的時候去用熱的方式照顧，當然根本上面也是照顧你自己的心。就譬如說有很多營養品、保健品，哪怕是指甲、皮膚、骨骼，各個層次上面都會加以養護。就像你買了一個車子或者是怎麼樣，可能很多人也會打蠟啊、在上面擦玻璃、洗車、換輪胎，上面划傷的話都會覺得很可惜，就像自己身上的皮膚上稍微有一點問題嘛，只是一個斑點都會很小心的去處理。

所以內在的五臟六腑以及這些都是如此。整個醫療系統以及很多商品，就是給我們的眼耳鼻舌身用的，所以這個是很大的一個產業，很大的一個複雜的這種系統。那既然這麼樣的去照顧這個身體，但是這個身體到底的用意是什麼呢？僅僅是活著嗎？僅僅為不死而去做這方面的努力?

既然它的這個健康很好，比如車子，就是你買來肯定不是用來欣賞，放在那邊去展示的，一般人是要用以代步。就像你買一個電腦，這些，是為了方便處理工作啊、事務啊這些，生活中包括購買啊，以及得到資訊，處理一些公務，譬如說信息啊，這類的。所以說，如果身體沒有發揮它的功用而就是這樣讓它白耗、空耗，僅僅是維繫生命而已，這樣子呢，甚至不當的照顧，使它過早的敗壞，所以說，根本上面，身體上面也有身體的侷限，特別渴的時候肯定是需要喝水，餓的時候需要吃飯，累的時候需要休息。但是我們如此善加保護，還有沒有其他的原因? 這後面說有。

這個顯然在生活當中我們也會想到這個。就是說，因為我們可能每個人發工資的時候，就是很多上面。。。

之前說過，心和身體可以安立為兩種，就是肉體和心識的結合，而肉體是會敗壞的，心識則會持續流轉輪迴或者是解脫，所以這樣子的情況下，就是說它是一個身心的和合的這種狀態，根本上也不是一體、一位，就是這樣的一個狀態。所以，我們就是運用很多的資源去滋養這個身體。就像說，你僱用一些人勞動的時候，你需要照顧他們，比如說你有一片地要人來除草、種地、收割這樣的時候，你也會付工人一些工資呀，因為他們為你工作，完成某一些想法和任務。哪怕在軍隊也是一樣，“養兵千日，用兵一時”，就是為了某一種最終有用這樣的一種想法。而我們把自己的收入的很大一部份來養護這個身體，那到底有什麼樣的用意呢？就是說，如果他對你沒有太大的用意的話，是不是說可以過得非常清貧簡單，也不是挺好的嗎? 就是身體對你的貢獻和用處就非常少，那為何要早出晚歸，非常勤加愛護，非常擔心身體出問題啊，種種種種的呢?當然跟生死相關的時候，還是要照顧。但是在這個過程當中，就是健康的時候，我們怎麼去理解這個情況。就是說，你照顧它，它應該也要發揮它某一種的潛力、某一種的價值。

所以之前我們講過，你買一個家居，買一件什麼衣服、一個包，買一雙鞋，這些都有一定的用途才會去買。就是有些人從外面撿來一個東西，你都想說用這個來做什麼東西，或者是當燃量、做裝飾，有些見到一些枯木、根雕，這樣去做裝飾。類似的，就是整個身體是這麼密切、這麼相關的、這麼形影不離的這樣狀況下呢，那是不是要讓它發揮更大的作用? 沒有意義的話，或者說意義不大的話，為何要如此辛苦的去照顧這個身體呢？然後後面的偈頌說：

70。念身如舟楫，唯充去來依；為辦有情利，修成如意身。

應該怎麼去看這個身體呢? 應該將身體看成渡越苦海的船筏，充當自己修善的工具，為了承辦有情的利益，應該將它修鍊成如摩尼寶一樣的清淨佛身。

所以說，這個身體像船筏、船舶，就是從此岸走向彼岸。用身體可以做很多的善行，包括我們說保護生命啊、給予布施啊。就是你有某一種的身體，在這個身體和心智的名下，有很多種的活動，以這些活動可以去利益眾生。包括身語意，透過身語意的這種渠道，自己又可以修持善法，打禪座啊、修行啊，在一般的行住坐臥當中呢，都可以有。修持善法的氣脈明點，修本尊，這些都需要這個身體所給予，哪怕是觀想佛菩薩的時候也是一種，就是身體投射的一種的顯現的方式，一般做觀想的時候，觀本尊啊這些，基本上是一種人的形相。

然後用自己的身體實際去做的時候也是如此。走路的時候、睡覺的時候、說話的時候、吃飯的時候，以及睡覺、睡臥的姿勢，都同心境有很大的關係。就是因為肉體的姿勢不同，而有很大的這種心境的轉變。我們說禪修的時候的這種姿態、姿勢，毗盧七支這類的，睡覺的時候，獅子睡臥，行走的時候像天鵝，坐的時候“坐如鐘”，就是如大山一樣，坐得時候很穩。這些可以帶來身體的穩重，帶來語和心的某一種穩重。所以，身體裡面的這些心臟啊、還有很多器官啊，這些在處於不調的狀態時也會影響到心態和言語的方向。

所以身語意彼此相關，根本上面當然是意啦，但是身體非常的重要。這是為什麼我們說，修某一種的自律、某一種的持戒、禪定，這些時候呢，都有以身體為助緣的這種修行。所以它變成修道當中很重要的一個資糧田，或者說“渡越苦海的船舶”，然後自己修善的這種資糧田，以及渡有情，成就一切眾生，最後把自己的普通人的身語意轉化為清淨的金剛身語意這種的修行，就是不滅的，或者是超越有漏的這種的清淨。

之前也講，肉體本身是有漏的，以及肉體本身是36種不淨物構成的，這裡面有講到說「修成如意身」這種的。就是說佛菩薩利益眾生的時候，他也要有色身。所以說，佛是成就些色法二身的這種圓滿正覺的狀態，就是成就色法二身。色法二身的這種來源呢，就是世俗、勝義菩提心，也就是二資糧: 福德和智慧資糧，就是圓滿自利利他的這個基礎。所以這樣講的話，就是報身、化身，尤其是粗大的化身這上面，是需要有這種的身體，然後才能夠行。佛陀也化身，為了渡眾而化身釋迦牟尼佛，然後出生，成長，以身教法，以身示法，以身給予啟發的方式來引領他的弟子。

所以修行當中呢，我們所說的這種“ 觀身不淨”，就是修無常、有漏、苦，人生是很多種種的苦的因緣。這些呢一般是小乘教法，出離和治貪心的這種教法為主上面，經常強調身、色體的種種過失，或是不淨這類。修不淨，觀白骨觀，或者是墳上觀的這種修行。

那大乘佛教裡面呢，就是以修慈悲為主的教法上面，又把身體看做是很大的助緣，乃至於成佛的時候，佛，你譬如說我們現在看到的佛像、佛塔、佛經，這些也都是由身體完成的一些功德的展現。三寶所依對境，如果沒有色身的話，這些都沒有。所以色身的部份還是很重要，尤其是度眾的時候，大乘佛弟子會祈禱說不入滅、不入寂滅，而以這種色身來渡化眾生，所以這個就非常重要，它是一個修行、成就、度眾的方便善巧。

之後是說，我們用身體怎麼去修呢？具體說身體不能浪費，既然勤加守護和滋養的話呢，就是讓它發揮功用。發揮功用的意義又很大，那我們怎麼去做呢？這最後一個偈頌，這上面說：

71.自主己身心，恆常露笑顏，平息怒紋眉，眾友正實語。

要努力把持自己的身心，經常面帶笑容，平息憂惱的愁眉、皺眉與怒容，做眾生的善友，常說正當直智之語。

這個從身、語、意三個層面都已經提出來了，應該怎麼去做。

一個是說應該做自己的身體的、身心的主人，而不要讓身體過分擺佈你。因為有時候身體喜歡某一類的刺激的物，刺激的東西，包括煙啊，鼻煙啊，按摩的感覺呀，或者是酒啊、毒品啊，有些是嗑各種的藥啊，以及過分喜歡嬉水，過分喜歡比如食物，過分喜歡某一種的。。比如說性啊，或者是其它的，過分的話就變成一種障礙。什麼事情都多了以後就變成病，變成障礙，變成這種死因這樣。所以，也不是說完全沒有，儘量就是自己能夠自主就好，自在自主當中去做。

然後，就是身心的整體的一個把握。經常面帶笑容，你見到人的時候也一樣，就是對家人，有些時候因熟而失禮，因失禮而變得隔閡，因為隔閡而變成業障，就是彼此之間的一種的痛苦吧，這些障礙都變成痛苦。所以，不要走向這樣子的一種循環。不論是陌生人、熟悉的人，和家人，就是經常在一起的人，都經常面帶笑容，善意的看待別人，不要輕視任何人，那怕是你最熟悉的，或者是他一輩子在你家門口當門衛、當廚師、當清潔工，或者就是家政服務，服務你的人，如在餐廳服務你的，或其他地方，航空、交通，醫療這些，都有一些人，不同的接觸，或者是街上的乞丐，都保持一種平等真誠的心。

所以，除了聖者修行的這些大成就者以外，其他的人你常常以這種換位的思考，常常以這種自他交換的方式，把其他人當作是另一個自己的那一種模式去看待。雖然現在有不同的命運，不同的這些是暫時的不同而已，但根本上面都是共同的。這種的心可以平息心裡的煩惱而沒有貢高我慢，或者是自賤平庸，種種的。就說每個人都有某一種潛在的成佛的根基，然後，每一個人平時的福德也會有高高低低，高的人墮落，低的人爬上來這無數的合合分分，但是本質上面你要尊敬所有的人：暫時生病的、衰老的、小的、不懂的、懂的，這些呢都有保持一種慈悲心。不能經常愁眉苦臉啊，或者是想法特別自私這些方面，就是多想想其他的人，以至少不要給別人增加額外的痛苦為目的，然後能夠帶去快樂的就更好，這樣子去做就是減少各種憤怒的狀態。然後就做眾生的朋友，說話當中呢，表情要慈眉善目，比較悅意，就是立意良善的基礎上，再加上說話的時候，別人聽著就很入心、入理，就是入別人的心，能夠讓別人感覺到。

這些上面，這根本上面還是要調伏自己的心，自己的心不調伏的話，那語就也不清淨，身也會傷害別人。所以說，常常讓自己處於這種聞思當中，三學的修行當中，然後常常記得觀察自己的正知正念，不放逸的狀態。首先，讓身心保持平靜，平穩吧，如果想起任何雜念，任何有雜念的時候，就經常觀照、憶念教法，觀照自心，讓雜亂的情緒煙消雲散。只要你能夠有覺知向內看自己的能力，並且憶持教法的能力，你就有能力清淨自己的心。或者是你稍稍安定在禪定當中，這種的寂靜、寧靜會讓所有的想法趨於平靜、消融，回歸到心的本然的清淨當中。所以說，這是一種覺知心的動靜的一種狀態。

所以在這個當中呢，就是在說話的時候，對眼神、表情以及心態上面，都會保持一種謹慎。也當然不能胡言亂語，就是隨著情緒亂說話，就是在開心的狀態當中也保持一種自律、優雅的狀態，這樣子去跟人去做接觸，把其他人都當作是自己的某一種的朋友，也允許有很多種的人的存在，根本上面你有一種願意成全他們幸福的這種的決心。也許他對你直接有敵意，看起來不是一個好的人，說出去的話、做出去的事情都有過分，但是你還是不捨這種想要幫助或者是善意的心，希望他更好的心這種的心還是在，那這個就達到了修行的目的，善用身體的目的。

所以基本上今天到這裡。

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。