

释禅波罗蜜次第法门(30)

八背舍①

(欲界定)

最尊贵的净莲上师讲解

讲于台北新店

二〇一四年十一月廿三日

各位法师、各位居士大德，阿弥陀佛！

我们今天开始介绍卷十，卷十它是属于无漏禅，就是可以直接证无漏、出离三界，不管是证小乘的涅槃，还是大乘的佛果。那第一个是属于观禅，就是八背舍。八背舍其实我们在前面卷五、卷六的时候，带过大家修四禅八定，那个时候已经大家都练习过了。那因为现在有很多新加入的师兄，所以我们决定大家再一起共修一次。

那当初在卷五介绍四禅的时候，我们是着重在那个禅定的修持，然后卷六是四空定，加起来就是四禅八定，色界四禅加上无色界的四空定。我们当时是着重在禅定的修持的原因，就是如果没有禅定的基础，我们修止、修观其实也很难成就，所以我们就把这个法门提前在讲四禅八定的时候，让大家先修过一遍，就是增加止观的能力。因为当初它的范围是属于有漏禅，四禅八定我们知道它是共外道的，所以它是属于世间禅。可是我们要修出世间的无漏法，世间的四禅八定它也是基础，要不然也很难证果、很难开悟。

所以我们就是不但强调四禅八定的重要，更强调藉由四禅八定的这个基础，再直接进入无漏。所以《释禅波罗蜜》它的课程、它的设定，就是前面是世间禅，然后接下来是亦有漏亦无漏，就是亦世间亦出世间。就是我们之前大家共修过的六妙门、十六特胜、通明禅，这个是亦有漏亦无漏，它也是以四禅八定为基础。那接下来卷九、卷十，它是属于无漏禅，我们就知道它是从世间禅进入亦世间亦出世间，然后再进入出世间禅，那就是说世间禅定也是出世间禅定的基础。

那前面已经修持过一遍，但是我们是着重在四禅八定的成就，那这一次我们再重新修这个法门，我们是要直接进入无漏禅。所以它的名称就是有一些不同，它就称为八背舍、八胜处、十一切处，就是我们之前修不净观跟白骨观所有的内容。其实这个修法我们已经练习过了，只是我们这一次再重新修过的时候，把这个为什么它是无漏禅这个内容，再把它加进去，大家就是不管是要趋

向解脱、或者是开悟成佛，都是有一个非常明确的法门可以遵循。

那我们今天就开始从头练习，这个不净观跟白骨观的内容，那首先呢……我们那个书已经出版了，如果大家还不知道内容的话，可以请书回去看。我们这一次练习的，就是按照书的内容，重新再共修过一次。

所以书上第一个就是先观六想，六想也是我们之前修过的胀想等等。所以我们先观想自己的左脚大拇趾，慢慢的膨胀、膨胀、膨胀得像荔枝一样大，然后再继续膨胀，跟鸡蛋一样大，可是它是乌黑的颜色，不是像蛋这么洁白，所以它是乌黑的颜色。那脚大拇趾已经膨胀得跟鸡蛋一样大，就是发胀，然后变成乌黑之后，我们再第二个趾头、第三个趾头、第四个趾头、第五个趾头，脚指头都是这样做观想。然后就是脚掌，就是脚底它也发胀、变黑；接下来是脚后跟，然后是脚背，然后是脚踝；上来的话是小腿，然后膝盖、大腿，左边的臀部。好，这样子到这边是左脚的部分。

那接下来右脚也是同样的次第，就是右脚的大拇趾发胀、变黑，像鸡蛋一样大，然后第二个、第三、第四、第五个趾头，然后脚底、脚后跟、脚背、脚踝，上来小腿、膝盖、大腿，然后右边的臀部。那再上来的话，就是大小二便的那个地方再往上，我们先从后面往上。后面就是腰脊，相对应前面就是腹；然后再背面就是背部，背部相对前面是胸肋；然后再胸肋，然后再上来。上来到颈部，然后整个头部，都是发胀、变黑的。

那接下来再下来，颈部，就是左手，左手就是手臂，就是肩膀这边的肉膨胀、变黑，然后上手臂、手肘、下手臂，然后就是手心，就是手掌、手背、还有五个指头，这是左手。然后右手也是同样的次第，从肩膀一直下来，到手臂、手腕、到整个手掌、五个指头，先这样全部、全身胀想。那想到这里的话，就由上往下、或者由下往上观，整个的身体是发胀，然后变黑，实在是非常令人厌恶。好，我们先练习这个部分。

（练习胀想）

我们胀想就练习到这里。那接下来就是坏想，身体膨胀、发黑之后，因为皮肤失去了弹性，它就凹陷下来，然后整个身体就破坏，整个身体破裂，这个是坏想。破裂之后就流出污血，这个是血涂想。之后就全身化脓溃烂，这个是脓烂想。渐渐地这些皮肉，身体也慢慢地风干，然后变得乌黑，这个是青瘀想。最后大小二便的地方也流出脓跟虫来。这个是噉想。我们继续练习。

（练习坏想等五想）

再来就是第二部分，次观骨相。就是我们先观想眉间的皮肉剖开，两眉之间这边的皮肉剖开，露出白骨，像一个指头大小。就是两眉之间肉剖开，露出这一点的白骨，这个部分像指头一样的大小。之后我们再观想从这个眉间往上，皮肉剖开，皮肉剖开就露出额骨、发际，然后继续皮肉剖开，露出顶骨。再往下枕骨，就是后脑杓，于是整个头骨都露出来了。

那再向下就是整个颈椎露出来了，脖子继续往下，颈椎露出来了，然后我们可以从左边开始，左手肩膀皮肉剖开，露出整个手臂，一直到手掌、五个指头。然后再右手，从肩膀皮肉剖开，一直往下，一直到五个手指的白骨都露出来。接下来我们就从这个锁骨，颈椎下来就是锁骨，皮肉剖开，看见了锁骨，然后接下来就是肋骨，整个胸腔皮肉剖开，露出了肋骨。然后后面整个背部剖开，就是整个背脊骨。

那肋骨是连接在背脊骨上面，那再往下就是腰骨，腰椎那个腰骨下来，继续皮肉剖开，露出了整个骨盆，这个髌骨。然后再从左脚大腿，皮肉剖开露出了大腿骨，然后膝盖骨、小腿骨，一直到整个脚掌骨，然后五个指头、五个脚趾。然后再从右脚，那个髌骨下来就是接大腿骨，然后膝盖、小腿、脚踝，然后一直下来到脚掌，到五个脚趾头，整个皮肉剖开，露出一副白骨之相，好，我们观想到这里。

（练习观骨相）

第三个部分就是白骨节节相拄。这个时候我们观察这些骨头，都是因缘所生的。我们由下往上观，它是从左脚的五个脚趾头，来支撑这个脚掌，整个脚掌骨再连接着脚后跟，一个支撑一个。脚后跟上来就是脚踝，脚踝骨再上来就是小腿骨，小腿骨支持膝盖骨，膝盖骨支撑着大腿骨，这个是左脚的部分。那右脚也是同样的，五个脚趾头连接着整个脚掌，脚掌骨再连接着脚后跟，脚后跟上来就是支撑着脚踝，脚踝支撑着小腿骨，小腿骨支撑膝盖骨，膝盖骨支撑大腿骨。

那两脚支持着整个骨盆，然后骨盆支持腰椎，腰椎支撑着胸椎、还有肋骨。再上来就是颈椎，整个颈椎就是支撑着下巴骨，下巴骨支撑着有牙齿，这个齿骨。然后再上来，就是鼻骨，再上来是眼骨，然后到这个整个头骨。然后再往下就是颈椎，颈椎下来就是锁骨，肩胛骨，然后左手的上手臂、手肘、下手臂，

腕骨、掌骨、手指骨。那右手也是同样的，从颈骨、锁骨下来，就是肩胛骨，右边的肩胛骨下来就是上手臂的那个臂骨，然后是手肘，下来是下手臂，然后腕骨、掌骨、手指骨。

那我们主要观这个部分，就是要明白它们互相之间的关系，是下面支持着上面，一节一节互相支柱，就是所谓的节节相拄，互为因缘。那我们不管观到哪一个部分的骨头，你都不能说那一节的骨头是「我」。所以我们由下每一节，节节相拄，一直观上来，再由上再观下来，我们都找不到那个「我」应该要放在哪一根骨头上面，它只是互为因缘。

就是它是节节相拄，少掉一根的话，这个骨人都不完整，可是我们观不到「我」在哪里？只看到全身三百六十五节的白骨，「我」在哪里？可见没有「我」嘛，因为我们只看到白骨，任何一个关节都找不到「我」在哪里。说明什么呢？整副白骨只是因缘所生，空无自性，所以是无我的。好，我们现在练习。

（练习白骨节节相拄）

观到这里，只有白骨节节相拄，「我」在哪里？既然找不到「我」，就可以破除这个身是我的邪见，也就是身见，不再执着这个身是我。因为我们观到最后，只看到白骨节节相拄，找不到「我」在哪里，因此破除身见。既然这个身不是我，那也没有什么好憍慢的，以为「我」有什么了不起，所以它同时可以调伏这个憍慢。既然只见白骨，当然所有的欲望也生不起来了，所以色声香味触这个五欲，也能够得到调伏。所以观到这个阶段，应该能够破除身见，调伏憍慢和五欲。

那接下来我们还是继续地从头到脚、从脚到头仔细地观察。就是刚才的那个次第，由上往下、由下往上，百遍千遍，一直来修练这个白骨之相，一直观到白骨变得非常的白，白得像白贝壳这么白，像冬天下的雪一样的白。最后呢，白骨还能够放出光来，这个时候我们就可以证到欲界定了。一直练这个骨人，由上往下、由下往上，百遍、千遍，不断的这样子，一直练到白骨变白，最后白骨放光，就能够入欲界定。我们现在练习。

（练习白骨放光）

一次进度不要太多，因为回去就希望各位师兄可以经常的练习。因为我们每一次上课，都是从观六想的胀想开始，然后慢慢的往下加，每一次都是从头

开始。所以回去一定要把每一次的进度把它练熟悉，然后才可以继续的往下面修，才不会修到后面忘了前面。那我们这个法门准备修三个月，所以希望各位师兄能够好好的来成就这个法门。

希望三个月之后，能够证果、还是开悟、成就之类的，先有这样的期许。因为这个法门真的是三乘的共学，不管是小乘、大乘、甚至金刚乘，它都是非常非常基础的法门。希望各位能够藉由这次的共修，能够多用心来学习、跟修行。

那我们今天的课就到这里。

愿以此功德，普及于一切，我等与众生，皆共成佛道。