

释禅波罗蜜次第法门(30)

八背舍②

(初禅)

最尊贵的净莲上师讲解

讲于台北新店

二〇一四年十一月三十日

好，各位法师、各位居士大德，阿弥陀佛！

我们今天还是练习「八背舍」。之前是从观不净，一直到白骨放光，那我们今天也是从头，因为有一些新同学，我们还是从头练习。练习到上一堂的进度，然后再加上今天新的进度。那你们就跟着我的提醒，我一面说，我尽量慢慢地说，那各位就尽量观想清楚，慢慢地观想，不要着急。我会讲的很慢，然后尽量跟上那个进度，我讲到哪里，各位就练习观想到哪里，我们会再有一些新的进度，那我们现在开始。

那一般就是七支坐法，天台止观首先是七支坐法，天台止观的七支坐法就先坐好之后，我们就是先摇动身体七、八次，慢慢地从小圈圈一直到大圈圈。然后就吐浊气三口，我们是鼻子吸气，嘴巴吐气，慢慢的吸，然后慢慢的吐，这样子做三次。那在吐气的时候，我们可以同时观想，我们全身的百脉气打开，然后停留在身体里面的浊气，也跟着吐气的时候一起排出来。那我们现在做三次。

吐完之后，我们先观想左脚大拇指，慢慢膨胀，左脚大拇指，慢慢膨胀，胀得好像荔枝一样大，再继续胀大，好像鸡蛋一样大，然后它是乌青，乌青的颜色，不是洁白，而是乌青的颜色，就是有点发黑的样子。那接下来是第二个指头，第二个左脚的指头，也慢慢地膨胀、变黑，胀得好像鸡蛋一样大，变黑。第三个指头，慢慢膨胀，像鸡蛋一样大，然后变黑；第四个指头，膨胀、变黑；第五个指头，膨胀、变黑。然后是脚掌，就整个脚底也膨胀、变黑，脚后跟膨胀、变黑，脚背膨胀、变黑。接着是脚踝膨胀，慢慢上来，小腿膨胀，都一样是变黑，我们就不讲了。然后是膝盖膨胀，大腿膨胀，一直上来，左边屁股，整个膨胀。

然后是右脚大拇指，慢慢膨胀、发黑，像鸡蛋一样大，第二个指头膨胀、

发黑，第三个指头膨胀，第四个指头膨胀，第五个指头膨胀。脚底膨胀、脚后跟膨胀、脚背膨胀、脚踝膨胀、小腿膨胀、膝盖膨胀、大腿膨胀、右边屁股膨胀。然后从大小便处的地方膨胀，往后面上来，整个腰脊膨胀、腹部膨胀、背膨胀、胸肋膨胀。左手手臂膨胀，从肩膀膨胀、上手臂膨胀、手肘膨胀、下手臂膨胀、手掌膨胀、五个指头膨胀。右边的肩膀膨胀、上手臂膨胀、手肘膨胀、下手臂膨胀、手掌膨胀、五个指头膨胀。

接下来是整个脖子膨胀、整个头膨胀，整个身体就是一个膨胀，好像气球一样，已经完全找不到我们原来的那个形体的样子，只觉得非常地厌恶这个膨胀相。接下来整个膨胀的身体，慢慢变得凹陷，像泄了气的皮球一样，整个凹陷下来。塌陷之后，皮肉就裂开，这个是坏想，第一个胀想，第二个坏想。皮肉破裂之后，就流出污血，这个是第三个血涂想；接下来化脓溃烂，这是脓烂想；整个身体化脓溃烂，这些腐烂的肉慢慢风干之后，变得瘀青、乌黑，这个是青瘀想；大小二便处，流出脓跟虫，这个是第六个噉想；所以我们先观六想。

第二个是次观骨相，就是我们的心念观想到哪里，身上皮肉就剖开，露出白骨到哪里。我们先从两眉之间，皮肉剖开，露出像指头大小的白骨。接着向上继续皮肉剖开，露出我们的额骨，经过发际，继续皮肉剖开，露出顶骨，再往后，继续皮肉剖开，露出我们的枕骨。前面额头往下，也是皮肉剖开，露出眉骨、眼骨、鼻骨、齿骨、颧骨，还有下颚骨。

接着脖子的皮肉剖开，露出颈骨，左边肩膀皮肉剖开，露出锁骨，然后肩胛骨，再继续往下，皮肉剖开，露出手臂骨、手肘、下手臂、整个手掌、五个指头。右边肩膀皮肉剖开，露出锁骨，连着肩胛骨，再往下，继续皮肉剖开，露出上手臂骨、手肘、下手臂、腕骨、整个手掌、五个指头。背后的皮肉剖开，露出脊骨，背脊骨。前胸打开，露出肋骨。

再往下，腰部的皮肉剖开，腹部的皮肉剖开，露出腰骨。整个屁股的皮肉剖开，还有下腹部的皮肉剖开，露出髌骨。然后右脚，整肢皮肉剖开，露出大腿骨、膝盖骨、小腿骨、整个脚骨，还有五个指头。左脚的肉剖开，

露出大腿骨、膝盖骨、小腿骨、整个脚掌、五个指头。现在就是整个骨人坐在这里，这是次观骨相。

第三个，我们观白骨节节相拄。从左脚的五个指头，然后支持着整个脚掌，然后再上来，后脚跟，上来是支撑着整个小腿骨，小腿骨支撑着膝盖骨，膝盖骨支撑着大腿骨。那右脚也是一样，五个指头支持着整个脚掌，整个脚掌再支撑整个小腿、膝盖、大腿。两只大腿支撑整个髌骨，整个髌骨又支撑腰骨，腰骨继续支撑整个背脊骨，肋骨就连接在背脊骨上面。

上来是颈骨，颈骨连接的是锁骨，左手的肩胛骨、手臂骨、手肘、下手臂、手掌、手指。右手，也是锁骨连接着肩胛骨，上手臂骨、手肘、下手臂、手掌、手指。整个颈骨支撑整个头骨。我们从脚往上，一直到观到头骨，发觉它们是互为因缘，节节相拄，这个「我」到底在哪里？我们只看到每一节骨头，互为因缘，但是你不能说哪一节骨头是「我」！

所以从头到脚，再从脚到头，都找不出「我」到底在哪里？只看到一副骨人，节节相拄，互为因缘。既然找不到「我」，就可以破除这个身是我的邪见，也就是身见，同时调伏五欲和傲慢。接下来，我们再从头到脚，从脚到头，观察每一部份的白骨。我们可以粗略的观，也可以观每一节的白骨。我们现在练习比较简单的，就是从头到脚，再从脚到头的一个次序。

我们刚才是观到头，那我们现在从头开始，观整个头骨，接下来是颈骨，颈骨连接的是锁骨，然后是左手的肩胛骨、手臂、一直到手指、五只手指头。然后右边也是同样的，肩胛骨、手臂、手肘、下手臂、到整个手掌、五个指头。然后是颈骨连接着背脊骨，前面是肋骨，接下来是腰骨、整个髌骨。然后是右脚的大腿骨、膝盖、小腿骨、整个脚掌、五根指头。然后是左脚的大腿骨、膝盖、小腿骨、脚掌、五个指头。

然后再往上，五个指头，左脚五个指头、脚掌、小腿骨、膝盖骨、大腿骨。右脚的五根指头、脚掌、小腿骨、膝盖、大腿骨。然后连接上来是整个髌骨，整个髌骨上来是腰骨，然后是背脊骨，连着了前面肋骨。再往上是颈骨，连接着锁骨。然后左手的肩胛骨、手臂、手肘，然后手掌、手指。右手

的手臂、手肘、手掌、手指。颈部上来是整个头骨。

那我们就继续地，个人再观想从头到脚，再脚、再往上到头，头到脚、脚到头。依照刚才的次第，再观想几遍，重复观想几遍，一直到白骨的骨头，慢慢变得白如珂雪，就是白骨越来越白、越来越白，到最后整个白骨放光。好，我们练习。

（练习白骨放光）

好，如果坐到白骨放光，就可以证欲界定，所谓欲界定就是有法持身，就是你整个身体都能够很自动地坐直起来，然后坐再久也不会累，然后没有什么妄念，这个时候就是证欲界定。

接下来，我们把心念放在两眉之间，观想两眉之间有一个白色的明点，向外放出白色的光明。这个光明也同时照耀自己的心，两眉之间放出白色的光明，这个光明同时照耀自己的心，慢慢地，这个光明越来越亮，身心世界好像慢慢也都不存在了，只剩下一片白光，这个时候就能够证未到地定。

我们继续把心念再放在两眉中间，这时候两眉之间可以旋转出八色光，两眉之间旋转出八色光明，这个八色不是欲界的八色，而是色界的八色。这八色光是地、水、火、风、青、黄、赤、白，地大的光色像黄白色，清静、光明的黄白色，是地大清净的颜色。清静的水大的光色，像深潭中澄清的水。火大清净色，像无烟的火。清静风大的光色，像无尘的风，没有丝毫的灰尘，非常清静。青色的光明，像春天刚刚冒出来的翠竹一样的青色。清静的黄色光，像夏天骄阳下灿烂的黄。清静的赤色，像秋天的朝阳一样地红。清静的白色，像冬天下的雪一样地白。地、水、火、风、青、黄、赤、白，从两眉之间旋转出来，光色越来越清静、越来越光明，照遍整个十方世界，整个十方世界都变得非常光明、清静。

好，我们再回到骨人，整副白骨从头，再往下观，整副白骨从头到脚，从脚再往上到头，再往返重复地观几次。再把心念放在两眉之间，慢慢又旋转出八色光。接下来，往上观整个额骨旋转出白色光，从发际一直到头顶，整个头骨旋转出八色光，就是整个头盖骨一直到后脑勺。

头盖骨因为有裂缝，所以从缝隙中透出八色光，前面的每一个孔隙也是同样的，旋转出八色光，从眉骨旋转出八色光，眼骨旋转出八色光，还有鼻

骨、齿骨、颧骨、下颚骨，还有两个耳骨，全部旋转出八色光，非常的光明、清净。接下来，整个颈椎每一节的间隙也都旋转出八色光，每个关节中间的那个缝隙，旋转出八色光。

左手也是一样，从锁骨、肩胛骨到手臂骨，一直到手腕、手掌、五个指头都旋转出八色光。右手也是从锁骨、肩胛骨、手臂骨、手肘、手腕、手掌、五个指头，关节中间都旋转出八色光，每一个骨节之间旋转出光明清净的八色光。

接下来是整个背骨，整个背脊，然后前面就是肋骨，每个关节之间也旋转出八色光。接下来是腰椎，整个腰椎，每一节关节之间的间隙也旋转出八色光，到整个髌骨，右腿的大腿骨、膝盖、小腿骨、脚掌、五个指头。右脚的大腿骨、膝盖、小腿骨、脚掌、五个指头都旋转出八色的光明。所以整个白骨都旋转出八色的光明。这个八色的光明慢慢扩大到整个十方，所以整个十方都充满八色的光明，变得非常的清净。

因为这个八色的光明是属于色界的光明，是之前从来没有看见过的，现在在定中居然能够见到这个清净的八色光，心中感觉非常地惊奇，觉悟这八色光是非常的殊胜，这时候就能够证得初禅的觉支。虽然同时放出八色光明，但是每一个光色都是非常地清楚展现，你可以看出每一个光色是分别非常清楚地看见，这个细心分别就证到初禅的观支。心中感到欢喜踊跃，就证得初禅的喜支。欢喜踊跃的心慢慢平息下来，心中感觉恬澹快乐，这个就是证到初禅的乐支。虽然看见八色光，但是心不颠倒，依然安住在定境当中，心不动摇，就证到初禅的一心支。

这个色界的八色光明，是属于洁净的五欲，欲界的八色光是属于不净的五欲。现在所观出的八色光是洁净的五欲，虽然这洁净的五欲是这样的殊胜、难得，但是我们要背离这个洁净的五欲，舍弃对它的贪着之心，所以初禅这个时候就称为「初背舍」。

虽然证得初禅的五支，见到这个洁净的五欲，但是我们对它不生起贪着的心，仍然可以背离洁净的五欲，舍弃对它的贪着之心，所以叫做「背舍」。

好，我们今天就练习到这里。

先把身心放松，把心念放松，刚才观想，不管观想什么内容，现在把整个心念都放松开来。接着吐浊气三口，一样从鼻子慢慢吸气，然后打开嘴巴，

从口中慢慢吐气，同时观想全身阻塞的地方，全部都被这个气息打开，全部的气，随着吐气的时候散开，吸气，慢慢鼻子吸气，然后开口吐气，同时观想全身的气散开。好，第三次，鼻子慢慢吸气，打开口慢慢吐气，同时观想全身的气散开。

好，接下来，顺时针慢慢地摇动身体七、八次，从小圈圈慢慢到大圈圈，旋转七、八次。好，我们把腿放开，全身放轻松，头动一动、肩膀动一动、身体动一动，然后开始按摩。我们从头到脚慢慢按摩，让气血能够恢复通畅。

你们在家里练习一定要按到全身都气血通畅，然后没有再任何的酸胀麻痛，那个不舒服的感觉，要全部完全消失之后才可以下座。我们最后再两手掌搓热，按在两个眼睛上，然后两个眼睛再打开。

好，我们先回向。

愿以此功德，普及于一切，我等与众生，皆共成佛道。