

## 释禅波罗蜜次第法门(30)

### 八背舍③

(二禅、三禅、四禅)

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！

好，我们今天还是练习八背舍，只是要加新的进度，就是进入二禅、三禅、四禅。

我们七支坐法之后，还是先调身，所以我们先顺时针摇动身体七、八次，然后鼻子吸气，嘴巴吐气，慢慢鼻子吸气，嘴巴张开吐气，观想全身百脉阻塞的地方，顺着气息打开；鼻子再慢慢吸气，嘴巴张开吐气，观想全身百脉阻塞的地方，随着气息打开，浊气也随着排出来。好，第三口，鼻子吸气，嘴巴张开吐气，观想全身百脉打开，浊气排出。

好，我们开始观想：观想左脚大拇趾慢慢膨胀、变黑，像鸡蛋一样大，第二个趾头膨胀、变黑，像鸡蛋一样大，第三个趾头膨胀、第四个趾头膨胀、第五个趾头膨胀，整个脚掌膨胀，小腿膨胀，膝盖、大腿膨胀。右脚大拇趾膨胀、发黑，像鸡蛋一样大，第二个趾头膨胀、发黑，像鸡蛋一样大，第三、第四、第五个都一样，整个脚掌膨胀、发黑，小腿、膝盖、大腿膨胀、发黑。大小二便膨胀、发黑，整个腰部膨胀、发黑，腹部膨胀、发黑，背脊膨胀、发黑，胸部膨胀、发黑。左手肩膀膨胀、发黑，手肘一直到手腕、手掌、手指膨胀、发黑。右手肩膀膨胀、发黑，手肘、手掌、手指膨胀、发黑，脖子膨胀、发黑，整个头膨胀、发黑。

整个膨胀的身体慢慢塌陷，皮肉裂开，流出污血，化脓溃烂；化脓溃烂的肉慢慢风干，转成瘀青。观想两眉之间皮肉剖开，露出指甲一般的大小白骨，继续往上皮肉剖开，露出额骨、顶骨、还有枕骨。脸部的皮肉剖开，露出眉骨、眼骨、鼻骨、齿骨、颧骨、上颞骨、下颞骨。脖子皮肉剖开，露出颈骨。左手皮肉剖开，露出锁骨、肩胛骨、上臂骨、手肘、下臂骨、手掌、五个手指。右手皮肉剖开，露出锁骨、肩胛骨、上臂骨、手肘、下臂骨、手掌、手指。

好，背部的皮肉剖开，露出整个脊椎；前胸皮肉剖开，露出胸骨、肋骨；

腰部皮肉剖开，还有上腹部皮肉剖开，露出腰椎；两边屁股皮肉剖开，还有下腹部皮肉剖开，露出整个髌骨。右脚皮肉剖开，露出大腿骨、膝盖骨、小腿骨、脚掌、脚趾。左脚皮肉剖开，露出大腿骨、膝盖、小腿骨、脚掌、脚趾。观察每一个骨节之间的关系，发现它互为因缘，只看到白骨节节相拄，找不到我在哪里。

我们从左脚五个趾头，支撑着整个脚掌，脚掌支撑小腿，小腿骨支撑膝盖，膝盖支撑大腿骨。右脚，脚趾支撑脚掌，脚掌支撑小腿骨，小腿骨支撑膝盖，膝盖支撑大腿骨。两个脚支撑整个髌骨，髌骨支撑腰骨，整个腰椎支撑背脊骨，背脊骨支撑前面的胸骨、还有肋骨，背脊支撑着颈骨，颈骨支撑锁骨。然后左手，肩胛骨支撑手肘，支撑腕骨、手掌、五个指头。右手，也是肩胛骨支撑着手肘、手腕、手掌、手指。颈椎上来，支撑整个头骨。

由头骨往下观，头骨、颈骨，左手，锁骨、肩胛骨、手臂、手肘、手掌、手指。右手，锁骨、肩胛骨、手臂、手肘、手掌、手指。再回到颈椎，后面是背脊骨，前面是胸骨、肋骨。连接着下面腰骨、腰椎；下来是髌骨，髌骨连接着右脚，大腿骨、膝盖骨、小腿骨、脚掌、脚趾。左脚，也是大腿骨、膝盖、小腿骨、脚掌、脚趾。

再从左脚脚趾上来，脚掌、小腿骨、膝盖骨、大腿骨。右脚，脚趾、脚掌、小腿骨、膝盖、大腿骨。上来髌骨、腰骨、背脊骨、胸骨、肋骨、颈骨；连接两边锁骨；左手，肩胛骨、手臂、手肘、手掌、手指；右手，肩胛骨、手臂、手肘、手掌、手指。再回到颈椎，上面是整个头骨，整副白骨越来越白、越来越白；像贝壳一样白，像雪一样白；越来越白，白到可以发光，整副白骨发光，白骨放光。如果坐到有法持身，就可以入欲界定。

接下来观想：两眉之间放白色光，越来越亮，白色光越来越亮，往外照射，也照着、同时照着自己的心。整个白光扩散，越来越亮，只看到一片光明，好像身心世界都已经不存在，只剩下一片光明，这时候证到未到地定。

再观想两眉之间放出八色光，八色光从两眉之间旋转出来；像黄白色一样清净的地大，像深渊中澄清的水大，像无烟清净的火大，像无尘清净的风大；像翠竹一样的青色，黄花一样的黄色，朝霞一样的红色，雪一样的白色。清净的八色光，从两眉之间旋转出来，也从头骨旋转出来，从额骨、头顶、顶骨、到后面的枕骨，整个旋转出八色光。前面的眉骨、眼骨、耳骨、鼻骨、

齿骨、颧骨、上颚骨、下颚骨的骨节之间，也旋转出八色光；整个颈椎，一节一节，骨节之间旋转出八色光。

左手，从锁骨、肩胛骨、手臂骨、手肘、手腕、手掌、手指，骨节之间旋转出八色光；右手，锁骨、肩胛骨、手臂、手肘、手腕、手掌、手指，骨节之间旋转出八色光。整个背脊骨，一节一节，骨节之间也旋转出八色光；前面的胸骨、肋骨，骨节之间也旋转出八色光；整个腰椎，一节一节，骨节之间旋转出八色光；整个髌骨，也旋转出八色光。右脚，大腿骨、膝盖骨、小腿骨、脚掌、脚趾，骨节之间旋转出八色光；左脚，大腿骨、膝盖骨、小腿骨、脚掌、脚趾，骨节之间旋转出八色光；全身骨人旋转出八色光。

惊奇觉悟这八色光是从来没有见过的，就证到初禅的觉支。虽然同时放八色光，但是每一个光色都了了分明，这是初禅的观支。心中欢喜踊跃，初禅的喜支；恬澹快乐，是初禅的乐支；虽然放八色光，但是心中不颠倒，仍然安住在定境当中，心不动摇，是初禅的一心支。虽然见到这殊胜清净的八色光，但是心中不生贪着的心，因此要背离这洁净的五欲，舍弃对它的贪着心，这个就是初背舍。初背舍叫做内有色相、外观色，内有色相就是还有骨人之相；外观色是还有八色。

继续观想这个骨人也不是真实存在的，它是因缘所生，虚妄不真实。所以我们观想整个骨人，整个毁坏、破碎，毁坏、破碎，再破碎，越来越碎，碎到像粉末一样的碎，像灰尘一样的碎。整个骨人已经碎为粉末、灰尘，一阵风吹过来，粉末、灰尘也刮的无影无踪。这时候，八色光从内在清净而出，从清净的内在而出，清净的内在发出八色光。骨人已经散灭归空，只剩下八色光从清净的内在而出。这时喜跟定一起发，就证二禅。

虽然进入二禅的定境当中，仍然要舍弃对它的贪着心，所以这时，虽然见光明清净的八色光，仍然不生起贪着的心，舍离清净的五欲，背离清净的五欲，舍离对它的贪着心，这时候就证二背舍。二背舍是内无色相、外观色，这时候骨人已经毁坏，散灭归空，所以内在已经无色相，所以叫做内无色相。但是外在还有清净的八色光明，所以还有外观色。内无色相、外观色，就是二背舍。

继续观这八色光明，八色光明越来越清净、越来越光明，一直扩散、扩散，照遍整个十方世界，也同时照耀自己的心。这时候乐和定一起发，就证

入三禅。这个乐慢慢地扩散、慢慢扩散，一直到乐遍全身，虽然全身受乐，也不生起贪着的心，依然修背舍，背离洁净的五欲，舍弃对它的贪着心，所以三禅又叫做净背舍。因为心缘的是清净的八色光，所以称为净背舍；身作证，因为全身受乐，所以叫做身作证；身已经证到这个乐遍全身，所以叫做身作证。第三背舍叫做净背舍，身作证。

那这个乐慢慢止息之后，舍念跟定一起发，就进入四禅，舍念清净。只有舍受相应，八色光依然光明清净，遍照十方，也同时照耀自己的心。虽然舍念清净，依然要修背舍，背离洁净的五欲，舍弃对它的贪着心。因此四禅也称为净背舍，心缘清净的八色光明，所以称为净背舍。但是没有身作证，因为已经没有遍身受乐，所以第四禅只能够叫做净背舍。

好，我们心念放松，离开刚才的所缘境。口吐浊气三次，鼻子慢慢的吸气，嘴巴张开慢慢吐气，观想全身的气散开；鼻子慢慢吸气，嘴巴张开吐气，观想全身的气散开；鼻子慢慢吸气，嘴巴张开吐气，观想全身气散开。慢慢摇动身体七、八次。好，然后腿放开，身体动一动，开始按摩。头动一动，肩膀动一动，身体动一动，开始按摩。从上到下，慢慢地，把每个地方都按到。最后再手掌搓热，放在两个眼皮上，然后眼睛打开。

我们一直练习到这里，都还没有看到八背舍的内容，所以我们有一张讲义，就是把之前练习过的四禅八定，跟现在所说的八背舍做一个对比，各位就知道这几次练习的是什么。那我们把这讲义看过一次，各位就可以带回去练习。好，我们看八背舍，我们到底这几堂课修了什么内容呢？就是先观六想、次观骨相、白骨节节相拄、白骨放光，这边是证到欲界定。

那个白骨节节相拄这里，我们就是观每一个骨节它互为因缘，找不到我在哪里。所以练习到这个白骨节节相拄的时候，如果你有常常练习，这个白骨节节相拄它们之间的关系的话，自然就很快的破除这个身见。我们都把这个身当作是我，那现在只看到白骨，找不到哪一个骨节是我的。因此，其实所谓的我，它不是真实的，本来是无我的。只是第七识，各位念过唯识就知道，第七识的恒审思量执八识见分为我，所以修行人其实是身见最难破，身见破了之后，后面的路就很顺畅了。

可是身见没有破之前，我们就每天都为自己忙，为这个身体忙，你看你每天吞了多少健康食品，还有多么的讲究养生，就知道这个身见多难破。身

见怎么样破最快呢？就是观白骨相，你就是每一节都去找，这一节是我吗？这一节是我吗？从脚到头、从头到脚，你就找不到哪一节骨头是我的，可见根本没有我的存在，只是第七识的执着的作用而已。

那每天想着白骨，还会不会贪着那个色声香味触的五欲之乐呢？你自然就放下对五欲的贪着，所以这个也很快能够调伏五欲。还有傲慢，既然没有我，当然就没有什么好傲慢，这是一定的。那五欲之乐也是，我们每天享受的就是五欲之乐，怎么样吃得好、睡得好、穿得好、什么的，都好嘛，好看好看的、听好听的，每天就是在追求这个享受。可是你常常观白骨的话，真的是所有的欲望都生不起来了，就是一副白骨，有什么好享受的！所以那个贪欲自然就被降服了。

所以到这边，其实就已经很厉害了，就是说你已经没有身见，然后对所有的欲望也是减到最低，最低的意思就是你至少要维持基本的生活。那你活下来是为了什么？为了把自己好好的修行，成就好之后，可以利益更多的人，只剩下这个目标而已。不会为自己享受了，我留下来的目的，都是为了利益众生，就是这么单纯的一个目标而已。所以你就不会再会自己打算，也不会再贪着这个身见。所以到白骨节节相拄，它其实就已经有一个基本的定功了，那这个定功很快就能够入欲界定。

我们很难入定，其实都是贪欲卡在那里，身见卡在那里。你身见破了、贪欲降服了，很快就入定了。所以入欲界定是非常非常快速，一点困难都没有。为什么可以白骨放光呢？就是你只要得欲界定，光明自然就现。之前各位有练习过四禅八定就知道，你只要身心一宁静下来，眼前就是一片光明，应该没有很困难嘛？即使你在黑夜打坐，也是一片光明，对不对？好像有一个中午的大太阳，照在你的顶门上的那个感觉，然后周遭就身心世界也都不见了，只剩下一片光明，那就入了未到地定。

所以从破身见之后，后面就比较容易了，所以它是一个关卡，入定的关卡。你一旦入欲界定之后，你只要进入眉间放光，你只要眉间可以放光。我们也讲过，练习过那个，你如果没办法放光，你就先观想一个白色的明点，然后它越来越亮、越来越亮，然后往外投射，越来越亮，然后就一片光明了，也没有很难观想，对不对？所以这个时候，只要你能够观到一片光明之中，好像身心世界都不存在了，那个就入了未到地定。

那接下来就是眉间旋转出八色光，然后再慢慢全身骨节放出八色光，最后整个白骨放射八色光，照耀四方，这个时候就可以证到初禅。初禅叫做什么？内有色相、外观色，因为内在还有骨人之相；外观什么？清淨的八色，所以内有色相、外观色，就是初背舍。所有的背舍都是背离什么？清淨的五欲，然后舍弃对它的那个贪着之心。所以从欲界定、未到地定、到四禅，还有后面的四空定，全部都是修背舍，都是同样的内容。不管你证到四禅八定的哪一个定境，都是要修背舍，只是不同的那个定境，我们有不同的背舍的名称这样而已。

那白骨粉碎散灭归空，定与喜一起生起，齐发，这个时候就是二禅。二禅我们就称为什么？内无色相、外观色。因为这时候内在已经没有骨人之相了，已经碎为灰尘、粉末，然后最后也是散灭归空，所以这时候是内无色相、外观色，外在还有清淨的八色光明。

然后再继续地修练这个八色光，一直到你的乐跟定一起生起的时候，我们就知道证三禅，然后我们再把这个乐慢慢地遍满全身，刚开始是好像一个地方，那个乐从一个地方生起，然后它慢慢慢慢地走遍全身，遍身受乐，这个时候我们就知道，进入三禅。然后我们依然要修背舍，所以第三个背舍，我们称为净背舍。身作证是指三禅，四禅就没有身作证了，四禅只有净背舍。因为三禅、四禅缘的都是清淨的八色光，所以叫做净背舍；只有三禅有乐遍全身，所以只有三禅有身作证，四禅舍念清淨就没有身作证了。

那我们今天是练习到这里，那我们下一堂课就要把剩下的，把它练习完，剩下的就是入四空定了。四空定就是依照它那个四空定的名称，来订背舍的名称。所以你入的是空无边处定的话，它就称为虚空背舍；这是第四个背舍，称为虚空背舍。那你如果入的是识无边处定的话，就是第五个背舍，称为识处背舍。入的如果是无所有处定的话，就是第六个背舍，叫做无所有处背舍。

接下来，四空定最后一个，非想非非想处定的话，就称为第七个背舍，非想非非想处背舍。那再接下来，我们就入灭尽定了，四禅八定之后，最后就入灭尽定，叫做灭受想定。所以这个时候就可以超过三界，这边的「过三界」，就是可以解脱三界。只要你出这个四禅八定，入灭尽定、入灭受想定的时候，就可以超越三界了。所以第八个背舍，我们就称为灭受想背舍，这个名称是这样子来的。

那接下来我们下一堂就可以把它圆满的，把八背舍修完，那这一张，各位就可以回去照着这个来练习，自我提醒，然后就知道自己证到哪一个定境，修的是哪一个背舍。

好，我们就今天就到这里结束。

愿以此功德，普及于一切，我等与众生，皆共成佛道。