

释禅波罗蜜次第法门(30)

八背舍④

(四空定)

最尊贵的净莲上师讲解

讲于台北新店

二〇一四年十二月十四日

好，各位法师、各位居士大德，阿弥陀佛！

我们今天要把八背舍从头到尾修一遍，那这个法门就圆满，接下来就是各位每天回去希望能够至少修一座，理想是早晚各一座。因为我们的无始劫以来的习气实在太强了，所以偶尔修一下，那个力量是不够的。所以我们就知道，我们虽然那个理论已经听了很多，多高深的理论都听过，但是为什么都证不到？其实就是实修实证的功夫，没有配合我们的理论同时到达那个程度，所以止观是非常非常重要。因为你要实修实证就是透过止观，这个止观就是广义来说，一切的法门就是在修止观。所以你成就止观的话，你要转修其它的法，都是非常快速就能够成就，所以它也是基础，修行的基础。所以希望这个八背舍，今天练习完之后，回去可以继续地在家里练习。

好，我们还是一样，先七支坐法坐好，然后摇动身体七、八次。吐浊气三口，鼻子吸气，嘴巴张开吐气，观想全身百脉阻塞的地方，都随着气息打开，浊气也随着排出身体；鼻子再慢慢吸气，嘴巴张开吐气；好，再鼻子吸气，嘴巴张开吐气，观想全身阻塞的地方打开，浊气排出。

好，我们从左脚大拇趾开始观想，发胀、变黑，像鸡蛋这么大；第二个趾头、第三、第四、第五个趾头都膨胀、发黑。接下来是脚掌、脚踝，一直上来，小腿、膝盖、大腿、屁股，膨胀、发黑；右脚大拇趾开始膨胀、发黑，第二、第三、第四、第五个趾头，膨胀、发黑。然后一直上来，小腿、大腿、屁股，膨胀、发黑。从背部，整个背脊膨胀、发黑；然后胸肋、腹部，膨胀、发黑。左手，从肩膀到手指，膨胀、发黑；右手，从肩膀到手指，膨胀、发黑；脖子、头，膨胀、发黑。

膨胀的身体慢慢凹陷，皮肉裂开，流出污血，化脓溃烂；整个身体变干、乌青，大小二便流出脓跟虫。好，观想两眉之间的皮肉剖开，露出白骨，向上继续皮肉剖开，露出额骨、顶骨、枕骨。前面脸部皮肉剖开，露出眉骨、眼骨、鼻骨、齿骨、颧骨、上颚骨、下颚骨。脖子皮肉剖开，露出颈椎；左

手皮肉剖开，露出从肩胛骨到指骨；右手皮肉剖开，露出肩胛骨一直到手骨。

整个背部皮肉剖开，露出背脊；前面胸部皮肉剖开，露出锁骨、胸骨、肋骨；腰部、腹部皮肉剖开，露出腰骨；屁股跟下腹部皮肉剖开，露出髌骨。右脚皮肉剖开，露出从大腿一直到趾骨；左脚皮肉剖开，露出从大腿骨一直到趾骨。从左脚趾骨开始观察，每个骨节之间，节节相拄，互为因缘，实在没有「我」的存在。

好，从左脚趾骨一直上来到大腿骨，节节相拄，互为因缘；右脚也是一样，从趾骨一直到大腿骨，节节相拄，互为因缘。上来是髌骨，髌骨上来是腰骨，连接着背骨，然后是胸骨、肋骨，上来是锁骨。然后左手，从肩膀一直到指头；右手也是一样，从肩胛骨一直到指骨，节节相拄，互为因缘。回来是锁骨，然后上来是颈骨，颈骨上来是头骨。

再由上往下、由下往上，观察整个骨相。从头骨下来是颈骨，然后是左手的肩胛骨一直到指骨；右手的肩胛骨到指骨。颈骨下来是背脊骨；前面胸骨、肋骨；再下来是腰骨、髌骨；右脚，大腿骨一直到趾骨；左脚，大腿骨到趾骨。

再从趾骨上来，到大腿骨；右脚，趾骨上来是大腿骨。两个大腿骨上来是髌骨，然后腰骨、背脊骨、胸骨、肋骨；上来是左手肩胛骨一直到指骨；右手肩胛骨到指骨。锁骨、颈骨、头骨；再从头骨下来是颈骨；左手肩胛骨到指骨；右手肩胛骨到指骨。背脊骨、锁骨、胸骨、肋骨、腰骨、髌骨；右脚大腿骨到趾骨；左脚大腿骨到趾骨。

再从左脚，趾骨上来到大腿骨；右脚，趾骨到大腿骨；上来是髌骨、腰骨、背脊骨、胸骨、肋骨。左手，肩胛骨到指骨；右手，肩胛骨到指骨；上来锁骨、颈骨、头骨。观想整个骨相越来越白、越来越白，白到发亮，最后白骨放光。坐到有法持身，证欲界定。

观想两眉之间放出白光，白光越来越亮，照耀四方，同时照耀自己的心；光明照耀四方，同时照耀自己的心，越来越亮，越来越亮。只剩下一片光明，身心世界消失，证未到地定。

心念放在两眉之间，旋转出八色光；八色光从头骨旋转而出；前面从眉骨、眼骨、耳骨、鼻骨、齿骨、颧骨、颞骨，都旋转出八色光；整个头骨旋转出八色光；接下来颈骨，每一节缝隙当中，旋转出八色光。左手，从肩胛

骨到指骨，骨节之间旋转出八色光；右手，从肩胛骨到指骨，骨节之间旋转出八色光。

整个背脊骨，骨节之间旋转出八色光；前面锁骨、胸骨、肋骨，旋转出八色光；腰骨，骨节之间旋转出八色光；整个髌骨，骨节之间旋转出八色光。右脚，从大腿骨一直到趾骨，骨节之间旋转出八色光；左脚，从大腿骨一直到趾骨，骨节之间旋转出八色光；整个骨人旋转出八色光。

八色光遍照十方，十方变得非常光明清静；觉、观、喜、乐、一心，五支发起，就证初禅。背离洁净的五欲，对它不生起贪着的心，就证得初背舍。

继续观八色光越来越光明，越来越清静，遍照十方，同时照耀自己的心。其实骨人也不是真实存在的，它是虚妄，因为我们已经藉由观察，知道它是因缘所生，只不过是节节相拄，互为因缘，实在是空无自性的，所以骨人也不是真实存在。所以我们观想整个骨人，毁坏、破碎，整个塌陷下来，毁坏、破碎，再破碎，越来越碎，碎成像粉末、像灰尘一样的碎。最后粉末、灰尘也散灭归空，只剩下八色光照耀十方。

这时候清静光明的八色光，是从内在散发出来的，从清静的内在发出八色光明；因为骨人已经没有了，所以是从自己清静的内在发出八色光。当喜跟定一起发的时候，就是证二禅。喜也是从内在发出，和定力一起发起。虽然是清静的八色光，还是要对它修背舍，就能够证到二背舍，内无色相、外观色。

当乐跟定一起发的时候，就是证三禅。乐从内在而发，慢慢遍满全身。虽然入三禅，仍然修背舍，所以第三个背舍称为净背舍，身作证。遍身受乐，所以叫做身作证；心缘的是清静的八色光，所以称为净背舍。乐慢慢止息，就舍受生起，舍念清静，就入四禅，这时候已经远离一切的忧喜苦乐受。依然修背舍，心缘清静的八色光，所以四禅也称为净背舍。

好，接下来我们把八色光灭掉，心缘虚空，就可以入无色界的空无边处定。虚空无边，我们心缘无边的虚空，就可以入空无边处定。因为已经舍去了色界的光明，因此才可以入无色界的空无边处定。依然修背舍，就能够证虚空背舍。缘外在的虚空，心不够安稳，所以我们转缘内在的心识。心缘内在的心识，舍弃缘外在的虚空；缘内在的心识，心识无量无边，所以就能够在识无边处定。过去、现在、未来的心识无量无边，就可以入识无边处定。

这时候还是要远离这个识处定的执着，依然修背舍，就称为识处背舍。

缘外在的虚空，心不安稳；缘内在的心识，也不够安稳；因为内在的心识也是无量无边，所以内外皆舍，心缘无所有处，内外都不缘。心缘无所有处，就能够入无所有处定。虽然心缘无所有处，还是属于粗想。好，我们要灭这个粗想、入细想，所以要修背舍。这个时候就能够证得无所有处背舍，舍弃粗想，还有细想，就能够入非有想非无想处定。「非有想」，就是已经没有粗想；「非无想」，并非完全没有想，跟木头、石头一样，完全没有想，还有细想，所以称为非有想非无想处定。所以心缘细想，就入了非想非非想处定。

虽然只有细想，仍然没有办法出离三界；所以这个时候要修背舍，背离这个细想；所以这个时候的**非想**，就称为非想非非想处背舍。舍离细的想，就可以入灭受想定，灭受跟想。受呢，我们刚才在四禅的时候，已经灭一切的苦乐忧喜受了，所以到四禅，受就能够灭，还剩下想。四空定都是属于想，只是它想的内容是空无边处、还是识无边处、还是无所有、还是非想非非想，这个都是属于想。不管是粗想、还是细想，这个时候全部灭了，就可以入灭受想定，就能够超越三界。然后还是不贪着，还是依然修背舍，所以这时候的背舍，就称为灭受想背舍。

好，我们就保持这个状态，坐十分钟；我会帮大家调身体，所以大家还是坐着。

好，心念放松，口吐浊气三次；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，观想全身的气散开；鼻子吸气，嘴巴张开吐气，观想全身气散开。摇动身体七、八次。好，头动一动，肩膀动一动。好，腿放开，从头到脚按摩。最后手掌搓热，放在眼睛上，然后眼睛张开。

因为今天有新的同学，所以我就下来帮大家调一下姿势。新同学可能没有听过七支坐法，所以我们很快速地说一遍。就是腿先盘好，不管你是单盘、还是双盘；腿盘好之后，就背脊要打直，背脊打直；然后两肩平张，两肩是平的，就是不可以有歪斜。那手结定印，刚才那个新同学都没有手结定印。手结定印就是不管你是右手在上、还是左手在上，你的大拇指都是轻轻地接触，没有用力，没有这样用力顶着，只是轻轻地接触。

那接下来就是下巴，下巴要有一点收下巴，但是头又没有低下来。就是有一点压住这边的颈动脉，这样子心念会很快地就平息下来，所以我们下巴有一点压住这个下颚这边，有一点往下压。然后整个头也是摆正，摆正就是从鼻子一直到肚脐是一条在线，那没有倾斜或者是歪，没有歪或者是斜，头摆正。那最后是舌顶上颚。

那一般是说眼开三分，但是因为我们现在方便观想，心不散乱，所以我们眼睛闭着，比较方便观想，也是可以的。那平常我们就是如果没有特别观想什么，我们可以眼开三分，称为垂帘。这就是所谓的七支坐法，因为之前我们上过课，已经强调这七支坐法的重要。它能够让我们的气入中脉等等的，五行气、还有四大，都能够调和得很好，所以这个姿势要先做标准来，然后我们修学任何的法门，才容易进入状况。

好，那今天我们就把八背舍介绍完了，那回去呢就各位好好地用功。

好，今天就上到这里。

愿以此功德，普及于一切，我等与众生，皆共成佛道。