

釋禪波羅蜜次第法門(30)

八背捨①

(欲界定)

最尊貴的淨蓮上師講解

講於臺北新店

二〇一四年十一月廿三日

各位法師、各位居士大德，阿彌陀佛！

我們今天開始介紹卷十，卷十它是屬於無漏禪，就是可以直接證無漏、出離三界，不管是證小乘的涅槃，還是大乘的佛果。那第一個是屬於觀禪，就是八背捨。八背捨其實我們在前面卷五、卷六的時候，帶過大家修四禪八定，那個時候已經大家都練習過了。那因為現在有很多新加入的師兄，所以我們決定大家再一起共修一次。

那當初在卷五介紹四禪的時候，我們是著重在那個禪定的修持，然後卷六是四空定，加起來就是四禪八定，色界四禪加上無色界的四空定。我們當時是著重在禪定的修持的原因，就是如果沒有禪定的基礎，我們修止、修觀其實也很難成就，所以我們就把這個法門提前在講四禪八定的時候，讓大家先修過一遍，就是增加止觀的能力。因為當初它的範圍是屬於有漏禪，四禪八定我們知道它是共外道的，所以它是屬於世間禪。可是我們要修出世間的無漏法，世間的四禪八定它也是基礎，要不然也很難證果、很難開悟。

所以我們就是不但強調四禪八定的重要，更強調藉由四禪八定的這個基礎，再直接進入無漏。所以《釋禪波羅蜜》它的課程、它的設定，就是前面是世間禪，然後接下來是亦有漏亦無漏，就是亦世間亦出世間。就是我們之前大家共修過的六妙門、十六特勝、通明禪，這個是亦有漏亦無漏，它也是以四禪八定為基礎。那接下來卷九、卷十，它是屬於無漏禪，我們就知道它是從世間禪進入亦世間亦出世間，然後再進入出世間禪，那就是說世間禪定也是出世間禪定的基礎。

那前面已經修持過一遍，但是我們是著重在四禪八定的成就，那這一次我們再重新修這個法門，我們是要直接進入無漏禪。所以它的名稱就是有一些不同，它就稱為八背捨、八勝處、十一切處，就是我們之前修不淨觀跟白骨觀所有的內容。其實這個修法我們已經練習過了，只是我們這一次再重新修過的時候，把這個為什麼它是無漏禪這個內容，再把它加進去，大家就是不管是要趨

向解脫、或者是開悟成佛，都是有一個非常明確的法門可以遵循。

那我們今天就開始從頭練習，這個不淨觀跟白骨觀的內容，那首先呢……我們那個書已經出版了，如果大家還不知道內容的話，可以請書回去看。我們這一次練習的，就是按照書的內容，重新再共修過一次。

所以書上第一個就是先觀六想，六想也是我們之前修過的脹想等等。所以我們先觀想自己的左腳大拇趾，慢慢的膨脹、膨脹、膨脹得像荔枝一樣大，然後再繼續膨脹，跟雞蛋一樣大，可是它是烏黑的顏色，不是像蛋這麼潔白，所以它是烏黑的顏色。那腳大拇趾已經膨脹得跟雞蛋一樣大，就是發脹，然後變成烏黑之後，我們再第二個趾頭、第三個趾頭、第四個趾頭、第五個趾頭，腳指頭都是這樣做觀想。然後就是腳掌，就是腳底它也發脹、變黑；接下來是腳後跟，然後是腳背，然後是腳踝；上來的話是小腿，然後膝蓋、大腿，左邊的臀部。好，這樣子到這邊是左腳的部分。

那接下來右腳也是同樣的次第，就是右腳的大拇趾發脹、變黑，像雞蛋一樣大，然後第二個、第三、第四、第五個趾頭，然後腳底、腳後跟、腳背、腳踝，上來小腿、膝蓋、大腿，然後右邊的臀部。那再上來的話，就是大小二便的那個地方再往上，我們先從後面往上。後面就是腰脊，相對應前面就是腹；然後再背面就是背部，背部相對前面是胸脇；然後再胸脇，然後再上來。上來頸部，然後整個頭部，都是發脹、變黑的。

那接下來再下來，頸部，就是左手，左手就是手臂，就是肩膀這邊的肉膨脹、變黑，然後上手臂、手肘、下手臂，然後就是手心，就是手掌、手背、還有五個指頭，這是左手。然後右手也是同樣的次第，從肩膀一直下來，到手臂、手腕、到整個手掌、五個指頭，先這樣全部、全身脹想。那想到這裡的話，就由上往下、或者由下往上觀，整個的身體是發脹，然後變黑，實在是非常令人厭惡。好，我們先練習這個部分。

（練習脹想）

我們脹想就練習到這裡。那接下來就是壞想，身體膨脹、發黑之後，因為皮膚失去了彈性，它就凹陷下來，然後整個身體就破壞，整個身體破裂，這個是壞想。破裂之後就流出污血，這個是血塗想。之後就全身化膿潰爛，這個是膿爛想。漸漸地這些皮肉，身體也慢慢地風乾，然後變得烏黑，這個是青瘀想。最後大小二便的地方也流出膿跟蟲來。這個是噉想。我們繼續練習。

（練習壞想等五想）

再來就是第二部分，次觀骨相。就是我們先觀想眉間的皮肉剖開，兩眉之間這邊的皮肉剖開，露出白骨，像一個指頭大小。就是兩眉之間肉剖開，露出這一點的白骨，這個部分像指頭一樣的大小。之後我們再觀想從這個眉間往上，皮肉剖開，皮肉剖開就露出額骨、髮際，然後繼續皮肉剖開，露出頂骨。再往下枕骨，就是後腦杓，於是整個頭骨都露出來了。

那再向下就是整個頸骨露出來了，脖子繼續往下，頸骨露出來了，然後我們可以從左邊開始，左手肩膀皮肉剖開，露出整個手臂，一直到手掌、五個指頭。然後再右手，從肩膀皮肉剖開，一直往下，一直到五個手指的白骨都露出來。接下來我們就從這個鎖骨，頸骨下來就是鎖骨，皮肉剖開，看見了鎖骨，然後接下來就是肋骨，整個胸腔皮肉剖開，露出了肋骨。然後後面整個背部剖開，就是整個背脊骨。

那肋骨是連接在背脊骨上面，那再往下就是腰骨，腰椎那個腰骨下來，繼續皮肉剖開，露出了整個骨盤，這個髖骨。然後再從左腳大腿，皮肉剖開露出了大腿骨，然後膝蓋骨、小腿骨，一直到整個腳掌骨，然後五個指頭、五個腳指。然後再從右腳，那個髖骨下來就是接大腿骨，然後膝蓋、小腿、腳踝，然後一直下來到腳掌，到五個腳指頭，整個皮肉剖開，露出一副白骨之相，好，我們觀想到這裡。

（練習觀骨相）

第三個部分就是白骨節節相拄。這個時候我們觀察這些骨頭，都是因緣所生的。我們由下往上觀，它是從左腳的五個腳指頭，來支撐這個腳掌，整個腳掌骨再連接著腳後跟，一個支撐一個。腳後跟上來就是腳踝，腳踝骨再上來就是小腿骨，小腿骨支持膝蓋骨，膝蓋骨支撐著大腿骨，這個是左腳的部分。那右腳也是同樣的，五個腳指頭連接著整個腳掌，腳掌骨再連接著腳後跟，腳後跟上來就是支撐著腳踝，腳踝支撐著小腿骨，小腿骨支撐膝蓋骨，膝蓋骨支撐大腿骨。

那兩腳支持著整個骨盆，然後骨盆支持腰椎，腰椎支撐著胸椎、還有肋骨。再上來就是頸骨，整個頸骨就是支撐著下巴骨，下巴骨支撐著有牙齒，這個齒骨。然後再上來，就是鼻骨，再上來是眼骨，然後到這個整個頭骨。然後再往下就是頸椎，頸椎下來就是鎖骨，肩胛骨，然後左手的上手臂、手肘、下手臂，

腕骨、掌骨、手指骨。那右手也是同樣的，從頸骨、鎖骨下來，就是肩胛骨，右邊的肩胛骨下來就是上手臂的那個臂骨，然後是手肘，下來是下手臂，然後腕骨、掌骨、手指骨。

那我們主要觀這個部分，就是要明白它們互相之間的關係，是下面支持著上面，一節一節互相支拄，就是所謂的節節相拄，互為因緣。那我們不管觀到哪一個部分的骨頭，你都不能說那一節的骨頭是「我」。所以我們由下每一節，節節相拄，一直觀上來，再由上再觀下來，我們都找不到那個「我」應該要放在哪一根骨頭上面，它只是互為因緣。

就是它是節節相拄，少掉一根的話，這個骨人都不完整，可是我們觀不到「我」在哪裡？只看到全身三百六十五節的白骨，「我」在哪裡？可見沒有「我」嘛，因為我們只看到白骨，任何一個關節都找不到「我」在哪裡。說明什麼呢？整副白骨只是因緣所生，空無自性，所以是無我的。好，我們現在練習。

（練習白骨節節相拄）

觀到這裡，只有白骨節節相拄，「我」在哪裡？既然找不到「我」，就可以破除這個身是我的邪見，也就是身見，不再執著這個身是我。因為我們觀到最後，只看到白骨節節相拄，找不到「我」在哪裡，因此破除身見。既然這個身不是我，那也沒有什麼好驕慢的，以為「我」有什麼了不起，所以它同時可以調伏這個驕慢。既然只見白骨，當然所有的欲望也生不起來了，所以色聲香味觸這個五欲，也能夠得到調伏。所以觀到這個階段，應該能夠破除身見，調伏驕慢和五欲。

那接下來我們還是繼續地從頭到腳、從腳到頭仔細地觀察。就是剛才的那個次第，由上往下、由下往上，百遍千遍，一直來修練這個白骨之相，一直觀到白骨變得非常的白，白得像白貝殼這麼白，像冬天下的雪一樣的白。最後呢，白骨還能夠放出光來，這個時候我們就可以證到欲界定了。一直練這個骨人，由上往下、由下往上，百遍、千遍，不斷的這樣子，一直練到白骨變白，最後白骨放光，就能夠入欲界定。我們現在練習。

（練習白骨放光）

一次進度不要太多，因為回去就希望各位師兄可以經常的練習。因為我們每一次上課，都是從觀六想的脹想開始，然後慢慢的往下加，每一次都是從頭

開始。所以回去一定要把每一次的進度把它練熟悉，然後才可以繼續的往下面修，才不會修到後面忘了前面。那我們這個法門準備修三個月，所以希望各位師兄能夠好好的來成就這個法門。

希望三個月之後，能夠證果、還是開悟、成就之類的，先有這樣的期許。因為這個法門真的是三乘的共學，不管是小乘、大乘、甚至金剛乘，它都是非常非常基礎的法門。希望各位能夠藉由這次的共修，能夠多用心來學習、跟修行。

那我們今天的課就到這裡。

願以此功德，普及於一切，我等與眾生，皆共成佛道。