

## 釋禪波羅蜜次第法門(30)

### 八背捨②

#### (初禪)

最尊貴的淨蓮上師講解

講於臺北新店

二〇一四年十一月三十日

好，各位法師、各位居士大德，阿彌陀佛！

我們今天還是練習「八背捨」。之前是從觀不淨，一直到白骨放光，那我們今天也是從頭，因為有一些新同學，我們還是從頭練習。練習到上一堂的進度，然後再加上今天新的進度。那你們就跟著我的提醒，我一面說，我盡量慢慢地說，那各位就盡量觀想清楚，慢慢地觀想，不要著急。我會講的很慢，然後盡量跟上那個進度，我講到哪裡，各位就練習觀想到哪裡，我們會再有一些新的進度，那我們現在開始。

那一般就是七支坐法，天台止觀首先是七支坐法，天台止觀的七支坐法就先坐好之後，我們就是先搖動身體七、八次，慢慢地從小圈圈一直到大圈圈。然後就吐濁氣三口，我們是鼻子吸氣，嘴巴吐氣，慢慢的吸，然後慢慢的吐，這樣子做三次。那在吐氣的時候，我們可以同時觀想，我們全身的百脈氣打開，然後停留在身體裡面的濁氣，也跟著吐氣的時候一起排出來。那我們現在做三次。

吐完之後，我們先觀想左腳大拇指，慢慢膨脹，左腳大拇指，慢慢膨脹，脹得好像荔枝一樣大，再繼續脹大，好像雞蛋一樣大，然後它是烏青，烏青的顏色，不是潔白，而是烏青的顏色，就是有點發黑的樣子。那接下來是第二個指頭，第二個左腳的指頭，也慢慢地膨脹、變黑，脹得好像雞蛋一樣大，變黑。第三個指頭，慢慢膨脹，像雞蛋一樣大，然後變黑；第四個指頭，膨脹、變黑；第五個指頭，膨脹、變黑。然後是腳掌，就整個腳底也膨脹、變黑，腳後跟膨脹、變黑，腳背膨脹、變黑。接著是腳踝膨脹，慢慢上來，小腿膨脹，都一樣是變黑，我們就不講了。然後是膝蓋膨脹，大腿膨脹，一直上來，左邊屁股，整個膨脹。

然後是右腳大拇指，慢慢膨脹、發黑，像雞蛋一樣大，第二個指頭膨脹、

發黑，第三個指頭膨脹，第四個指頭膨脹，第五個指頭膨脹。腳底膨脹、腳後跟膨脹、腳背膨脹、腳踝膨脹、小腿膨脹、膝蓋膨脹、大腿膨脹、右邊屁股膨脹。然後從大小便處的地方膨脹，往後面上來，整個腰脊膨脹、腹部膨脹、背膨脹、胸脅膨脹。左手手臂膨脹，從肩膀膨脹、上半臂膨脹、手肘膨脹、下半臂膨脹、手掌膨脹、五個指頭膨脹。右邊的肩膀膨脹、上半臂膨脹、手肘膨脹、下半臂膨脹、手掌膨脹、五個指頭膨脹。

接下來是整個脖子膨脹、整個頭膨脹，整個身體就是一個膨脹，好像氣球一樣，已經完全找不到我們原來的那個形體的樣子，只覺得非常地厭惡這個膨脹相。接下來整個膨脹的身體，慢慢變得凹陷，像洩了氣的皮球一樣，整個凹陷下來。塌陷之後，皮肉就裂開，這個是壞想，第一個脹想，第二個壞想。皮肉破裂之後，就流出污血，這個是第三個血塗想；接下來化膿潰爛，這是膿爛想；整個身體化膿潰爛，這些腐爛的肉慢慢風乾之後，變得瘀青、烏黑，這個是青瘀想；大小二便處，流出膿跟蟲，這個是第六個噉想；所以我們先觀六想。

第二個是次觀骨相，就是我們的心念觀想到哪裡，身上皮肉就剖開，露出白骨到哪裡。我們先從兩眉之間，皮肉剖開，露出像指頭大小的白骨。接著向上繼續皮肉剖開，露出我們的額骨，經過髮際，繼續皮肉剖開，露出頂骨，再往後，繼續皮肉剖開，露出我們的枕骨。前面額頭往下，也是皮肉剖開，露出眉骨、眼骨、鼻骨、齒骨、顴骨，還有下顎骨。

接著脖子的皮肉剖開，露出頸骨，左邊肩膀皮肉剖開，露出鎖骨，然後肩胛骨，再繼續往下，皮肉剖開，露出手臂骨、手肘、下半臂、整個手掌、五個指頭。右邊肩膀皮肉剖開，露出鎖骨，連著肩胛骨，再往下，繼續皮肉剖開，露出上半臂骨、手肘、下半臂、腕骨、整個手掌、五個指頭。背後的皮肉剖開，露出脊骨，背脊骨。前胸打開，露出肋骨。

再往下，腰部的皮肉剖開，腹部的皮肉剖開，露出腰骨。整個屁股的皮肉剖開，還有下腹部的皮肉剖開，露出髖骨。然後右腳，整肢皮肉剖開，露出大腿骨、膝蓋骨、小腿骨、整個腳骨，還有五個指頭。左腳的皮肉剖開，

露出大腿骨、膝蓋骨、小腿骨、整個腳掌、五個指頭。現在就是整個骨人坐在這裡，這是次觀骨相。

第三個，我們觀白骨節節相拄。從左腳的五個指頭，然後支持著整個腳掌，然後再上來，後腳跟，上來是支撐著整個小腿骨，小腿骨支撐著膝蓋骨，膝蓋骨支撐著大腿骨。那右腳也是一樣，五個指頭支持著整個腳掌，整個腳掌再支撐整個小腿、膝蓋、大腿。兩隻大腿支撐整個髌骨，整個髌骨又支撐腰骨，腰骨繼續支撐整個背脊骨，肋骨就連接在背脊骨上面。

上來是頸骨，頸骨連接的是鎖骨，左手的肩胛骨、手臂骨、手肘、下手臂、手掌、手指。右手，也是鎖骨連接著肩胛骨，上手臂骨、手肘、下手臂、手掌、手指。整個頸骨支撐整個頭骨。我們從腳往上，一直到觀到頭骨，發覺它們是互為因緣，節節相拄，這個「我」到底在哪裡？我們只看到每一節骨頭，互為因緣，但是你不能說哪一節骨頭是「我」！

所以從頭到腳，再從腳到頭，都找不出「我」到底在哪裡？只看到一副骨人，節節相拄，互為因緣。既然找不到「我」，就可以破除這個身是我的邪見，也就是身見，同時調伏五欲和驕慢。接下來，我們再從頭到腳，從腳到頭，觀察每一部份的白骨。我們可以粗略的觀，也可以觀每一節的白骨。我們現在練習比較簡單的，就是從頭到腳，再從腳到頭的一個次序。

我們剛才是觀到頭，那我們現在從頭開始，觀整個頭骨，接下來是頸骨，頸骨連接的是鎖骨，然後是左手的肩胛骨、手臂、一直到手指、五隻手指頭。然後右邊也是同樣的，肩胛骨、手臂、手肘、下手臂、到整個手掌、五個指頭。然後是頸骨連接著背脊骨，前面是肋骨，接下來是腰骨、整個髌骨。然後是右腳的大腿骨、膝蓋、小腿骨、整個腳掌、五根指頭。然後是左腳的大腿骨、膝蓋、小腿骨、腳掌、五個指頭。

然後再往上，五個指頭，左腳五個指頭、腳掌、小腿骨、膝蓋骨、大腿骨。右腳的五根指頭、腳掌、小腿骨、膝蓋、大腿骨。然後連接上來是整個髌骨，整個髌骨上來是腰骨，然後是背脊骨，連著了前面肋骨。再往上是頸骨，連接著鎖骨。然後左手的肩胛骨、手臂、手肘，然後手掌、手指。右手

的手臂、手肘、手掌、手指。頸部上來是整個頭骨。

那我們就繼續地，個人再觀想從頭到腳，再腳、再往上到頭，頭到腳、腳到頭。依照剛才的次第，再觀想幾遍，重複觀想幾遍，一直到白骨的骨頭，慢慢變得白如珂雪，就是白骨越來越白、越來越白，到最後整個白骨放光。好，我們練習。

（練習白骨放光）

好，如果坐到白骨放光，就可以證欲界定，所謂欲界定就是有法持身，就是你整個身體都能夠很自動地坐直起來，然後坐再久也不會累，然後沒有什麼妄念，這個時候就是證欲界定。

接下來，我們把心念放在兩眉之間，觀想兩眉之間有一個白色的明點，向外放出白色的光明。這個光明也同時照耀自己的心，兩眉之間放出白色的光明，這個光明同時照耀自己的心，慢慢地，這個光明越來越亮，身心世界好像慢慢也都不存在了，只剩下一片白光，這個時候就能夠證未到地定。

我們繼續把心念再放在兩眉中間，這時候兩眉之間可以旋轉出八色光，兩眉之間旋轉出八色光明，這個八色不是欲界的八色，而是色界的八色。這八色光是地、水、火、風、青、黃、赤、白，地大的光色像黃白色，清淨、光明的黃白色，是地大清淨的顏色。清淨的水大的光色，像深潭中澄清的水。火大清淨色，像無煙的火。清淨風大的光色，像無塵的風，沒有絲毫的灰塵，非常清淨的風。青色的光明，像春天剛剛冒出來的翠竹一樣的青色。清淨的黃色光，像夏天驕陽下燦爛的黃花。清淨的赤色，像秋天的朝陽一樣地紅。清淨的白色，像冬天下的雪一樣地白。地、水、火、風、青、黃、赤、白，從兩眉之間旋轉出來，光色越來越清淨、越來越光明，照遍整個十方世界，整個十方世界都變得非常光明、清淨。

好，我們再回到骨人，整副白骨從頭，再往下觀，整副白骨從頭到腳，從腳再往上到頭，再往返重複地觀幾次。再把心念放在兩眉之間，慢慢又旋轉出八色光。接下來，往上觀整個額骨旋轉出白色光，從髮際一直到頭頂，整個頭骨旋轉出八色光，就是整個頭蓋骨一直到後腦勺。

頭蓋骨因為有裂縫，所以從縫隙中透出八色光，前面的每一個孔隙也是同樣的，旋轉出八色光，從眉骨旋轉出八色光，眼骨旋轉出八色光，還有鼻

骨、齒骨、顴骨、下顎骨，還有兩個耳骨，全部旋轉出八色光，非常的光明、清淨。接下來，整個頸骨每一節的間隙也都旋轉出八色光，每個關節中間的那個縫隙，旋轉出八色光。

左手也是一樣，從鎖骨、肩胛骨到手臂骨，一直到手腕、手掌、五個指頭都旋轉出八色光。右手也是從鎖骨、肩胛骨、手臂骨、手肘、手腕、手掌、五個指頭，關節中間都旋轉出八色光，每一個骨節之間旋轉出光明清淨的八色光。

接下來是整個背骨，整個背脊，然後前面就是肋骨，每個關節之間也旋轉出八色光。接下來是腰椎，整個腰椎，每一節關節之間的間隙也旋轉出八色光，到整個髖骨，右腿的大腿骨、膝蓋、小腿骨、腳掌、五個指頭。右腳的大腿骨、膝蓋、小腿骨、腳掌、五個指頭都旋轉出八色的光明。所以整個白骨都旋轉出八色的光明。這個八色的光明慢慢擴大到整個十方，所以整個十方都充滿八色的光明，變得非常的清淨。

因為這個八色的光明是屬於色界的光明，是之前從來沒有看見過的，現在在定中居然能夠見到這個清淨的八色光，心中感覺非常地驚奇，覺悟這八色光是非常的殊勝，這時候就能夠證得初禪的覺支。雖然同時放出八色光明，但是每一個光色都是非常地清楚展現，你可以看出每一個光色是分別非常清楚地看見，這個細心分別就證到初禪的觀支。心中感到歡喜踴躍，就證得初禪的喜支。歡喜踴躍的心慢慢平息下來，心中感覺恬澹快樂，這個就是證到初禪的樂支。雖然看見八色光，但是心不顛倒，依然安住在定境當中，心不動搖，就證到初禪的一心支。

這個色界的八色光明，是屬於潔淨的五欲，欲界的八色光是屬於不淨的五欲。現在所觀出的八色光是潔淨的五欲，雖然這潔淨的五欲是這樣的殊勝、難得，但是我們要背離這個潔淨的五欲，捨棄對它的貪著之心，所以初禪這個時候就稱為「初背捨」。

雖然證得初禪的五支，見到這個潔淨的五欲，但是我們對它不生起貪著的心，仍然可以背離潔淨的五欲，捨棄對它的貪著之心，所以叫做「背捨」。

好，我們今天就練習到這裡。

先把身心放鬆，把心念放鬆，剛才觀想，不管觀想什麼內容，現在把整個心念都放鬆開來。接著吐濁氣三口，一樣從鼻子慢慢吸氣，然後打開嘴巴，

從口中慢慢吐氣，同時觀想全身阻塞的地方，全部都被這個氣息打開，全部的氣，隨著吐氣的時候散開，吸氣，慢慢鼻子吸氣，然後開口吐氣，同時觀想全身的氣散開。好，第三次，鼻子慢慢吸氣，打開口慢慢吐氣，同時觀想全身的氣散開。

好，接下來，順時鐘慢慢地搖動身體七、八次，從小圈圈慢慢到大圈圈，旋轉七、八次。好，我們把腿放開，全身放輕鬆，頭動一動、肩膀動一動、身體動一動，然後開始按摩。我們從頭到腳慢慢按摩，讓氣血能夠恢復通暢。

你們在家裡練習一定要按到全身都氣血通暢，然後沒有再任何的痠脹痲痛，那個不舒服的感覺，要全部完全消失之後才可以下座。我們最後再兩手掌搓熱，按在兩個眼睛上，然後兩個眼睛再打開。

好，我們先回向。

願以此功德，普及於一切，我等與眾生，皆共成佛道。