

釋禪波羅蜜次第法門(30)

八背捨③

(二禪、三禪、四禪)

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！

好，我們今天還是練習八背捨，只是要加新的進度，就是進入二禪、三禪、四禪。

我們七支坐法之後，還是先調身，所以我們先順時鐘搖動身體七、八次，然後鼻子吸氣，嘴巴吐氣，慢慢鼻子吸氣，嘴巴張開吐氣，觀想全身百脈阻塞的地方，順著氣息打開；鼻子再慢慢吸氣，嘴巴張開吐氣，觀想全身百脈阻塞的地方，隨著氣息打開，濁氣也隨著排出來。好，第三口，鼻子吸氣，嘴巴張開吐氣，觀想全身百脈打開，濁氣排出。

好，我們開始觀想：觀想左腳大拇趾慢慢膨脹、變黑，像雞蛋一樣大，第二個趾頭膨脹、變黑，像雞蛋一樣大，第三個趾頭膨脹、第四個趾頭膨脹、第五個趾頭膨脹，整個腳掌膨脹，小腿膨脹，膝蓋、大腿膨脹。右腳大拇趾膨脹、發黑，像雞蛋一樣大，第二個趾頭膨脹、發黑，像雞蛋一樣大，第三、第四、第五個都一樣，整個腳掌膨脹、發黑，小腿、膝蓋、大腿膨脹、發黑。大小二便膨脹、發黑，整個腰部膨脹、發黑，腹部膨脹、發黑，背脊膨脹、發黑，胸部膨脹、發黑。左手肩膀膨脹、發黑，手肘一直到手腕、手掌、手指膨脹、發黑。右手肩膀膨脹、發黑，手肘、手掌、手指膨脹、發黑，脖子膨脹、發黑，整個頭膨脹、發黑。

整個膨脹的身體慢慢塌陷，皮肉裂開，流出污血，化膿潰爛；化膿潰爛的肉慢慢風乾，轉成瘀青。觀想兩眉之間皮肉剖開，露出指甲一般的大小白骨，繼續往上皮肉剖開，露出額骨、頂骨、還有枕骨。臉部的皮肉剖開，露出眉骨、眼骨、鼻骨、齒骨、顴骨、上顎骨、下顎骨。脖子皮肉剖開，露出頸骨。左手皮肉剖開，露出鎖骨、肩胛骨、上臂骨、手肘、下臂骨、手掌、五個手指。右手皮肉剖開，露出鎖骨、肩胛骨、上臂骨、手肘、下臂骨、手掌、手指。

好，背部的皮肉剖開，露出整個脊椎；前胸皮肉剖開，露出胸骨、肋骨；

腰部皮肉剖開，還有上腹部皮肉剖開，露出腰椎；兩邊屁股皮肉剖開，還有下腹部皮肉剖開，露出整個髌骨。右腳皮肉剖開，露出大腿骨、膝蓋骨、小腿骨、腳掌、腳趾。左腳皮肉剖開，露出大腿骨、膝蓋、小腿骨、腳掌、腳趾。觀察每一個骨節之間的關係，發現它互為因緣，只看到白骨節節相拄，找不到我在哪裡。

我們從左腳五個趾頭，支撐著整個腳掌，腳掌支撐小腿，小腿骨支撐膝蓋，膝蓋支撐大腿骨。右腳，腳趾支撐腳掌，腳掌支撐小腿骨，小腿骨支撐膝蓋，膝蓋支撐大腿骨。兩個腳支撐整個髌骨，髌骨支撐腰骨，整個腰椎支撐背脊骨，背脊骨支撐前面的胸骨、還有肋骨，背脊支撐著頸骨，頸骨支撐鎖骨。然後左手，肩胛骨支撐手肘，支撐腕骨、手掌、五個指頭。右手，也是肩胛骨支撐著手肘、手腕、手掌、手指。頸椎上來，支撐整個頭骨。

由頭骨往下觀，頭骨、頸骨，左手，鎖骨、肩胛骨、手臂、手肘、手掌、手指。右手，鎖骨、肩胛骨、手臂、手肘、手掌、手指。再回到頸椎，後面是背脊骨，前面是胸骨、肋骨。連接著下面腰骨、腰椎；下來是髌骨，髌骨連接著右腳，大腿骨、膝蓋骨、小腿骨、腳掌、腳趾。左腳，也是大腿骨、膝蓋、小腿骨、腳掌、腳趾。

再從左腳腳趾上來，腳掌、小腿骨、膝蓋骨、大腿骨。右腳，腳趾、腳掌、小腿骨、膝蓋、大腿骨。上來髌骨、腰骨、背脊骨、胸骨、肋骨、頸骨；連接兩邊鎖骨；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。再回到頸椎，上面是整個頭骨，整副白骨越來越白、越來越白；像貝殼一樣白，像雪一樣白；越來越白，白到可以發光，整副白骨發光，白骨放光。如果坐到有法持身，就可以入欲界定。

接下來觀想：兩眉之間放白色光，越來越亮，白色光越來越亮，往外照射，也照著、同時照著自己的心。整個白光擴散，越來越亮，只看到一片光明，好像身心世界都已經不存在，只剩下一片光明，這時候證到未到地定。

再觀想兩眉之間放出八色光，八色光從兩眉之間旋轉出來；像黃白色一樣清淨的地大，像深淵中澄清的水大，像無煙清淨的火大，像無塵清淨的風大；像翠竹一樣的青色，黃花一樣的黃色，朝霞一樣的紅色，雪一樣的白色。清淨的八色光，從兩眉之間旋轉出來，也從頭骨旋轉出來，從額骨、頭頂、頂骨、到後面的枕骨，整個旋轉出八色光。前面的眉骨、眼骨、耳骨、鼻骨、

齒骨、顴骨、上顎骨、下顎骨的骨節之間，也旋轉出八色光；整個頸椎，一節一節，骨節之間旋轉出八色光。

左手，從鎖骨、肩胛骨、手臂骨、手肘、手腕、手掌、手指，骨節之間旋轉出八色光；右手，鎖骨、肩胛骨、手臂、手肘、手腕、手掌、手指，骨節之間旋轉出八色光。整個背脊骨，一節一節，骨節之間也旋轉出八色光；前面的胸骨、肋骨，骨節之間也旋轉出八色光；整個腰椎，一節一節，骨節之間旋轉出八色光；整個髖骨，也旋轉出八色光。右腳，大腿骨、膝蓋骨、小腿骨、腳掌、腳趾，骨節之間旋轉出八色光；左腳，大腿骨、膝蓋骨、小腿骨、腳掌、腳趾，骨節之間旋轉出八色光；全身骨人旋轉出八色光。

驚奇覺悟這八色光是從來沒有見過的，就證到初禪的覺支。雖然同時放八色光，但是每一個光色都了了分明，這是初禪的觀支。心中歡喜踴躍，初禪的喜支；恬澹快樂，是初禪的樂支；雖然放八色光，但是心中不顛倒，仍然安住在定境當中，心不動搖，是初禪的一心支。雖然見到這殊勝清淨的八色光，但是心中不生貪著的心，因此要背離這潔淨的五欲，捨棄對它的貪著心，這個就是初背捨。初背捨叫做內有色相、外觀色，內有色相就是還有骨人之相；外觀色是還有八色。

繼續觀想這個骨人也不是真實存在的，它是因緣所生，虛妄不真實。所以我們觀想整個骨人，整個毀壞、破碎，毀壞、破碎，再破碎，越來越碎，碎到像粉末一樣的碎，像灰塵一樣的碎。整個骨人已經碎為粉末、灰塵，一陣風吹過來，粉末、灰塵也颯的無影無蹤。這時候，八色光從內在清淨而出，從清淨的內在而出，清淨的內在發出八色光。骨人已經散滅歸空，只剩下八色光從清淨的內在而出。這時喜跟定一起發，就證二禪。

雖然進入二禪的定境當中，仍然要捨棄對它的貪著心，所以這時，雖然見光明清淨的八色光，仍然不生起貪著的心，捨離清淨的五欲，背離清淨的五欲，捨離對它的貪著心，這時候就證二背捨。二背捨是內無色相、外觀色，這時候骨人已經毀壞，散滅歸空，所以內在已經沒有色相，所以叫做內無色相。但是外在還有清淨的八色光明，所以還有外觀色。內無色相、外觀色，就是二背捨。

繼續觀這八色光明，八色光明越來越清淨、越來越光明，一直擴散、擴散，照遍整個十方世界，也同時照耀自己的心。這時候樂和定一起發，就證

入三禪。這個樂慢慢地擴散、慢慢擴散，一直到樂遍全身，雖然全身受樂，也不生起貪著的心，依然修背捨，背離潔淨的五欲，捨棄對它的貪著心，所以三禪又叫做淨背捨。因為心緣的是清淨的八色光，所以稱為淨背捨；身作證，因為全身受樂，所以叫做身作證；身已經證到這個樂遍全身，所以叫做身作證。第三背捨叫做淨背捨，身作證。

那這個樂慢慢止息之後，捨念跟定一起發，就進入四禪，捨念清淨。只有捨受相應，八色光依然光明清淨，遍照十方，也同時照耀自己的心。雖然捨念清淨，依然要修背捨，背離潔淨的五欲，捨棄對它的貪著心。因此四禪也稱為淨背捨，心緣清淨的八色光明，所以稱為淨背捨。但是沒有身作證，因為已經沒有遍身受樂，所以第四禪只能夠叫做淨背捨。

好，我們心念放鬆，離開剛才的所緣境。口吐濁氣三次，鼻子慢慢的吸氣，嘴巴張開慢慢吐氣，觀想全身的氣散開；鼻子慢慢吸氣，嘴巴張開吐氣，觀想全身的氣散開；鼻子慢慢吸氣，嘴巴張開吐氣，觀想全身氣散開。慢慢搖動身體七、八次。好，然後腿放開，身體動一動，開始按摩。頭動一動，肩膀動一動，身體動一動，開始按摩。從上到下，慢慢地，把每個地方都按到。最後再手掌搓熱，放在兩個眼皮上，然後眼睛打開。

我們一直練習到這裡，都還沒有看到八背捨的內容，所以我們有一張講義，就是把之前練習過的四禪八定，跟現在所說的八背捨做一個對比，各位就知道這幾次練習的是什麼。那我們把這講義看過一次，各位就可以帶回去練習。好，我們看八背捨，我們到底這幾堂課修了什麼內容呢？就是先觀六想、次觀骨相、白骨節節相拄、白骨放光，這邊是證到欲界定。

那個白骨節節相拄這裡，我們就是觀每一個骨節它互為因緣，找不到我在哪裡。所以練習到這個白骨節節相拄的時候，如果你有常常練習，這個白骨節節相拄它們之間的關係的話，自然就很快的破除這個身見。我們都把這個身當作是我，那現在只看到白骨，找不到哪一個骨節是我的。因此，其實所謂的我，它不是真實的，本來是無我的。只是第七識，各位唸過唯識就知道，第七識的恆審思量執八識見分為我，所以修行人其實是身見最難破，身見破了之後，後面的路就很順暢了。

可是身見沒有破之前，我們就每天都為自己忙，為這個身體忙，你看你每天吞了多少健康食品，還有多麼的講究養生，就知道這個身見多難破。身

見怎麼樣破最快呢？就是觀白骨相，你就是每一節都去找，這一節是我嗎？這一節是我嗎？從腳到頭、從頭到腳，你就找不到哪一節骨頭是我的，可見根本沒有我的存在，只是第七識的執著的作用而已。

那每天想著白骨，還會不會貪著那個色聲香味觸的五欲之樂呢？你自然就放下對五欲的貪著，所以這個也很快能夠調伏五欲。還有憍慢，既然沒有我，當然就沒有什麼好憍慢，這是一定的。那五欲之樂也是，我們每天享受的就是五欲之樂，怎麼樣吃得好、睡得好、穿得好、什麼的，都好嘛，好看、聽好聽的，每天就是在追求這個享受。可是你常常觀白骨的話，真的是所有的欲望都生不起來了，就是一副白骨，有什麼好享受的！所以那個貪欲自然就被降服了。

所以到這邊，其實就已經很厲害了，就是說你已經沒有身見，然後對所有的欲望也是減到最低，最低的意思就是你至少要維持基本的生活。那你活下來是為了什麼？為了把自己好好的修行，成就好之後，可以利益更多的人，只剩下這個目標而已。不會為自己享受了，我留下來的目的，都是為了利益眾生，就是這麼單純的一個目標而已。所以你就不會再會自己打算，也不會再貪著這個身見。所以到白骨節節相拄，它其實就已經有一個基本的定功了，那這個定功很快就能夠入欲界定。

我們很難入定，其實都是貪欲卡在那裡，身見卡在那裡。你身見破了、貪欲降服了，很快就入定了。所以入欲界定是非常非常快速，一點困難都沒有。為什麼可以白骨放光呢？就是你只要得欲界定，光明自然就現。之前各位有練習過四禪八定就知道，你只要身心一寧靜下來，眼前就是一片光明，應該沒有很困難嘛？即使你在黑夜打坐，也是一片光明，對不對？好像有一個中午的大太陽，照在你的頂門上的那個感覺，然後周遭就身心世界也都不見了，只剩下一片光明，那就入了未到地定。

所以從破身見之後，後面就比較容易了，所以它是一個關卡，入定的關卡。你一旦入欲界定之後，你只要進入眉間放光，你只要眉間可以放光。我們也講過，練習過那個，你如果沒辦法放光，你就先觀想一個白色的明點，然後它越來越亮、越來越亮，然後往外投射，越來越亮，然後就一片光明了，也沒有很難觀想，對不對？所以這個時候，只要你能夠觀到一片光明之中，好像身心世界都不存在了，那個就入了未到地定。

那接下來就是眉間旋轉出八色光，然後再慢慢全身骨節放出八色光，最後整個白骨放射八色光，照耀四方，這個時候就可以證到初禪。初禪叫做什麼？內有色相、外觀色，因為內在還有骨人之相；外觀什麼？清淨的八色，所以內有色相、外觀色，就是初背捨。所有的背捨都是背離什麼？潔淨的五欲，然後捨棄對它的那個貪著之心。所以從欲界定、未到地定、到四禪，還有後面的四空定，全部都是修背捨，都是同樣的內容。不管你證到四禪八定的哪一個定境，都是要修背捨，只是不同的那個定境，我們有不同的背捨的名稱這樣而已。

那白骨粉碎散滅歸空，定與喜一起生起，齊發，這個時候就是二禪。二禪我們就稱為什麼？內無色相、外觀色。因為這時候內在已經沒有骨人之相了，已經碎為灰塵、粉末，然後最後也是散滅歸空，所以這時候是內無色相、外觀色，外在還有清淨的八色光明。

然後再繼續地修練這個八色光，一直到你的樂跟定一起生起的時候，我們就知道證三禪，然後我們再把這個樂慢慢地遍滿全身，剛開始是好像一個地方，那個樂從一個地方生起，然後它慢慢慢慢地走遍全身，遍身受樂，這個時候我們就知道，進入三禪。然後我們依然要修背捨，所以第三個背捨，我們稱為淨背捨。身作證是指三禪，四禪就沒有身作證了，四禪只有淨背捨。因為三禪、四禪緣的都是清淨的八色光，所以叫做淨背捨；只有三禪有樂遍全身，所以只有三禪有身作證，四禪捨念清淨就沒有身作證了。

那我們今天是練習到這裡，那我們下一堂課就要把剩下的，把它練習完，剩下的就是入四空定了。四空定就是依照它那個四空定的名稱，來訂背捨的名稱。所以你入的是空無邊處定的話，它就稱為虛空背捨；這是第四個背捨，稱為虛空背捨。那你如果入的是識無邊處定的話，就是第五個背捨，稱為識處背捨。入的如果是無所有處定的話，就是第六個背捨，叫做無所有處背捨。

接下來，四空定最後一個，非想非非想處定的話，就稱為第七個背捨，非想非非想處背捨。那再接下來，我們就入滅盡定了，四禪八定之後，最後就入滅盡定，叫做滅受想定。所以這個時候就可以超過三界，這邊的「過三界」，就是可以解脫三界。只要你出這個四禪八定，入滅盡定、入滅受想定的時候，就可以超越三界了。所以第八個背捨，我們就稱為滅受想背捨，這

個名稱是這樣子來的。

那接下來我們下一堂就可以把它圓滿的，把八背捨修完，那這一張，各位就可以回去照著這個來練習，自我提醒，然後就知道自己證到哪一個定境，修的是哪一個背捨。

好，我們今天就到這裡結束。

願以此功德，普及於一切，我等與眾生，皆共成佛道。