

## 釋禪波羅蜜次第法門(30)

### 八背捨④

#### (四空定)

最尊貴的淨蓮上師講解

講於臺北新店

二〇一四年十二月十四日

好，各位法師、各位居士大德，阿彌陀佛！

我們今天要把八背捨從頭到尾修一遍，那這個法門就圓滿，接下來就是各位每天回去希望能夠至少修一座，理想是早晚各一座。因為我們的無始劫以來的習氣實在太強了，所以偶爾修一下，那個力量是不夠的。所以我們就知道，我們雖然那個理論已經聽了很多，多高深的理論都聽過，但是為什麼都證不到？其實就是實修實證的功夫，沒有配合我們的理論同時到達那個程度，所以止觀是非常非常重要。因為你要實修實證就是透過止觀，這個止觀就是廣義來說，一切的法門就是在修止觀。所以你成就止觀的話，你要轉修其他的法，都是非常快速就能夠成就，所以它也是基礎，修行的基礎。所以希望這個八背捨，今天練習完之後，回去可以繼續地在家裡練習。

好，我們還是一樣，先七支坐法坐好，然後搖動身體七、八次。吐濁氣三口，鼻子吸氣，嘴巴張開吐氣，觀想全身百脈阻塞的地方，都隨著氣息打開，濁氣也隨著排出身體；鼻子再慢慢吸氣，嘴巴張開吐氣；好，再鼻子吸氣，嘴巴張開吐氣，觀想全身阻塞的地方打開，濁氣排出。

好，我們從左腳大拇趾開始觀想，發脹、發黑，像雞蛋這麼大；第二個趾頭、第三、第四、第五個趾頭都膨脹、發黑。接下來是腳掌、腳踝，一直上來，小腿、膝蓋、大腿、屁股，膨脹、發黑；右腳大拇趾開始膨脹、發黑，第二、第三、第四、第五個趾頭，膨脹、發黑。然後一直上來，小腿、大腿、屁股，膨脹、發黑。從背部，整個背脊膨脹、發黑；然後胸脇、腹部，膨脹、發黑。左手，從肩膀到手指，膨脹、發黑；右手，從肩膀到手指，膨脹、發黑；脖子、頭，膨脹、發黑。

膨脹的身體慢慢凹陷，皮肉裂開，流出污血，化膿潰爛；整個身體變乾、烏青，大小二便流出膿跟蟲。好，觀想兩眉之間的皮肉剖開，露出白骨，向上繼續皮肉剖開，露出額骨、頂骨、枕骨。前面臉部皮肉剖開，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，露出從肩胛骨到指骨；右手皮肉剖開，露出肩胛骨一直到手骨。

整個背部皮肉剖開，露出背脊；前面胸部皮肉剖開，露出鎖骨、胸骨、肋骨；腰部、腹部皮肉剖開，露出腰骨；屁股跟下腹部皮肉剖開，露出髌骨。右腳皮肉剖開，露出從大腿一直到趾骨；左腳皮肉剖開，露出從大腿骨一直到趾骨。從左腳趾骨開始觀察，每個骨節之間，節節相拄，互為因緣，實在沒有「我」的存在。

好，從左腳趾骨一直上來到大腿骨，節節相拄，互為因緣；右腳也是一樣，從趾骨一直到大腿骨，節節相拄，互為因緣。上來是髌骨，髌骨上來是腰骨，連接著背骨，然後是胸骨、肋骨，上來是鎖骨。然後左手，從肩膀一直到指頭；右手也是一樣，從肩胛骨一直到指骨，節節相拄，互為因緣。回來是鎖骨，然後上來是頸骨，頸骨上來是頭骨。

再由上往下、由下往上，觀察整個骨相。從頭骨下來是頸骨，然後是左手的肩胛骨一直到指骨；右手的肩胛骨到指骨。頸骨下來是背脊骨；前面胸骨、肋骨；再下來是腰骨、髌骨；右腳，大腿骨一直到趾骨；左腳，大腿骨到趾骨。

再從趾骨上來，到大腿骨；右腳，趾骨上來是大腿骨。兩個大腿骨上來是髌骨，然後腰骨、背脊骨、胸骨、肋骨；上來是左手肩胛骨一直到指骨；右手肩胛骨到指骨。鎖骨、頸骨、頭骨；再從頭骨下來是頸骨；左手肩胛骨到指骨；右手肩胛骨到指骨。背脊骨、鎖骨、胸骨、肋骨、腰骨、髌骨；右腳大腿骨到趾骨；左腳大腿骨到趾骨。

再從左腳，趾骨上來到大腿骨；右腳，趾骨到大腿骨；上來是髌骨、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；上來鎖骨、頸骨、頭骨。觀想整個骨相越來越白、越來越白，白到發亮，最後白骨放光。坐到有法持身，證欲界定。

觀想兩眉之間放出白光，白光越來越亮，照耀四方，同時照耀自己的心；光明照耀四方，同時照耀自己的心，越來越亮，越來越亮。只剩下一片光明，身心世界消失，證未到地定。

心念放在兩眉之間，旋轉出八色光；八色光從頭骨旋轉而出；前面從眉骨、眼骨、耳骨、鼻骨、齒骨、顴骨、顎骨，都旋轉出八色光；整個頭骨旋轉出八色光；接下來頸骨，每一節縫隙當中，旋轉出八色光。左手，從肩胛

骨到指骨，骨節之間旋轉出八色光；右手，從肩胛骨到指骨，骨節之間旋轉出八色光。

整個背脊骨，骨節之間旋轉出八色光；前面鎖骨、胸骨、肋骨，旋轉出八色光；腰骨，骨節之間旋轉出八色光；整個髖骨，骨節之間旋轉出八色光。右腳，從大腿骨一直到趾骨，骨節之間旋轉出八色光；左腳，從大腿骨一直到趾骨，骨節之間旋轉出八色光；整個骨人旋轉出八色光。

八色光遍照十方，十方變得非常光明清淨；覺、觀、喜、樂、一心，五支發起，就證初禪。背離潔淨的五欲，對它不生起貪著的心，就證得初背捨。

繼續觀八色光越來越光明，越來越清淨，遍照十方，同時照耀自己的心。其實骨人也不是真實存在的，它是虛妄，因為我們已經藉由觀察，知道它是因緣所生，只不過是節節相拄，互為因緣，實在是空無自性的，所以骨人也不是真實存在。所以我們觀想整個骨人，毀壞、破碎，整個塌陷下來，毀壞、破碎，再破碎，越來越碎，碎成像粉末、像灰塵一樣的碎。最後粉末、灰塵也散滅歸空，只剩下八色光照耀十方。

這時候清淨光明的八色光，是從內在散發出來的，從清淨的內在發出八色光明；因為骨人已經沒有了，所以是從自己清淨的內在發出八色光。當喜跟定一起發的時候，就是證二禪。喜也是從內在發出，和定力一起發起。雖然是清淨的八色光，還是要對它修背捨，就能夠證到二背捨，內無色相、外觀色。

當樂跟定一起發的時候，就是證三禪。樂從內在而發，慢慢遍滿全身。雖然入三禪，仍然修背捨，所以第三個背捨稱為淨背捨，身作證。遍身受樂，所以叫做身作證；心緣的是清淨的八色光，所以稱為淨背捨。樂慢慢止息，就捨受生起，捨念清淨，就入四禪，這時候已經遠離一切的憂喜苦樂受。依然修背捨，心緣清淨的八色光，所以四禪也稱為淨背捨。

好，接下來我們把八色光滅掉，心緣虛空，就可以入無色界的空無邊處定。虛空無邊，我們心緣無邊的虛空，就可以入空無邊處定。因為已經捨去了色界的光明，因此才可以入無色界的空無邊處定。依然修背捨，就能夠證虛空背捨。緣外在的虛空，心不夠安穩，所以我們轉緣內在的心識。心緣內在的心識，捨棄緣外在的虛空；緣內在的心識，心識無量無邊，所以就能夠證識無邊處定。過去、現在、未來的心識無量無邊，就可以入識無邊處定。

這時候還是要遠離這個識處定的執著，依然修背捨，就稱為識處背捨。

緣外在的虛空，心不安穩；緣內在的心識，也不夠安穩；因為內在的心識也是無量無邊，所以內外皆捨，心緣無所有處，內外都不緣。心緣無所有處，就能夠入無所有處定。雖然心緣無所有處，還是屬於粗想。好，我們要滅這個粗想、入細想，所以要修背捨。這個時候就能夠證得無所有處背捨，捨棄粗想，還有細想，就能夠入非有想非無想處定。「非有想」，就是已經沒有粗想；「非無想」，並非完全沒有想，跟木頭、石頭一樣，完全沒有想，還有細想，所以稱為非有想非無想處定。所以心緣細想，就入了非想非非想處定。

雖然只有細想，仍然沒有辦法出離三界；所以這個時候要修背捨，背離這個細想；所以這個時候的**非想**，就稱為非想非非想處背捨。捨離細的想，就可以入滅受想定，滅受跟想。受呢，我們剛才在四禪的時候，已經滅一切的苦樂憂喜受了，所以到四禪，受就能夠滅，還剩下想。四空定都是屬於想，只是它想的內容是空無邊處、還是識無邊處、還是無所有、還是非想非非想，這個都是屬於想。不管是粗想、還是細想，這個時候全部滅了，就可以入滅受想定，就能夠超越三界。然後還是不貪著，還是依然修背捨，所以這時候的背捨，就稱為滅受想背捨。

好，我們就保持這個狀態，坐十分鐘；我會幫大家調身體，所以大家還是坐著。

好，心念放鬆，口吐濁氣三次；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，觀想全身的氣散開；鼻子吸氣，嘴巴張開吐氣，觀想全身氣散開。搖動身體七、八次。好，頭動一動，肩膀動一動。好，腿放開，從頭到腳按摩。最後手掌搓熱，放在眼睛上，然後眼睛張開。

因為今天有新的同學，所以我就下來幫大家調一下姿勢。新同學可能沒有聽過七支坐法，所以我們很快速地說一遍。就是腿先盤好，不管你是單盤、還是雙盤；腿盤好之後，就背脊要打直，背脊打直；然後兩肩平張，兩肩是平的，就是不可以有歪斜。那手結定印，剛才那個新同學都沒有手結定印。手結定印就是不管你是右手在上、還是左手在上，你的大拇指都是輕輕地接觸，沒有用力，沒有這樣用力頂著，只是輕輕地接觸。

那接下來就是下巴，下巴要有一點收下巴，但是頭又沒有低下來。就是有一點壓住這邊的頸動脈，這樣子心念會很快地就平息下來，所以我們下巴有一點壓住這個下顎這邊，有一點往下壓。然後整個頭也是擺正，擺正就是從鼻子一直到肚臍是一條線上，那沒有傾斜或者是歪，沒有歪或者是斜，頭擺正。那最後是舌頂上顎。

那一般是說眼開三分，但是因為我們現在方便觀想，心不散亂，所以我們眼睛閉著，比較方便觀想，也是可以的。那平常我們就是如果沒有特別觀想什麼，我們可以眼開三分，稱為垂簾。這就是所謂的七支坐法，因為之前我們上過課，已經強調這七支坐法的重要。它能夠讓我們的氣入中脈等等的，五行氣、還有四大，都能夠調和得很好，所以這個姿勢要先做標準來，然後我們修學任何的法門，才容易進入狀況。

好，那今天我們就把八背捨介紹完了，那回去呢就各位好好地用功。

好，今天就上到這裡。

願以此功德，普及於一切，我等與眾生，皆共成佛道。