

《大智度論》第二十一卷，接著上一卷沒有講完的八背捨、八勝處、九次第定、十一切處，這些全都是小乘修學禪定的。什麼叫做背捨？第一面第三行就是背捨的解釋：

【背是淨潔五欲。離是著心。故名背捨。】

這樣的解釋恐怕我們還是不容易懂得，論裡面諸位自己去看，我把大意給諸位介紹一下。八背捨在小乘法裡面也叫做八解脫，是屬於修禪人初新入門的。第一個教我們觀察，這都是一種禪觀，觀內有色相、外觀色。

【不壞內外色。不內外滅色相。以是不淨心觀色。是名初背捨。】

意思就是教我們先觀自身不淨，因為我們不容易得定，實在講是我執太重，不但是我執，簡直可以說是身見太重，執著這個身是自己。從八背捨、八勝處、九次第定，到十一切處，這在小乘裡面是非常重要的修學方法。我們知道小乘初果他的功夫就能夠斷八十八品見惑，見惑裡面第一個就是身見，如果不破身見，沒有辦法證得初果，初果都不能成就，何況三果、四果，那都不必說了。這些法門佛在《摩訶般若經》裡面又這樣詳細的給我們說明，可見得大乘菩薩法也不能夠離開小乘的基礎。但是大乘人如何來修這些法門？末後有說，在這一卷的結尾，論文裡面有很詳細的說明。在此地我們先略說一說它的大意，觀法這一卷經裡面也說得相當的詳細，意思是教我們首先要觀察自身不淨。我們這個身體，所謂三十六種不淨之物和合而有這個身相，如果我們一層一層的觀想，我們皮肉要是完全脫落了，只剩下一副白骨，白骨有八色光明，這是照這個

方法來觀。又於欲界貪欲難斷，這就是講一切煩惱裡面最重的，欲界最重的是貪欲，不容易斷，因此又教我們以不淨觀觀外色，觀外色也是不淨的，其目的是破除貪欲，這就叫做初背捨。

【內無色，外觀色，是第二背捨。】

內無色相，跟初背捨不相同的，初背捨是內有色相，這是進了一步，內無色相，外觀色。這是在世間禪定，就是四禪八定裡面，從初禪入第二禪，已經滅內身色相，這是初禪的功夫。現在進一步又為欲界的貪欲難斷，依舊把功力集中在外色的不淨觀，這個位子是在二禪。

【淨背捨，身作證，這是第三背捨。】

這個文此地雖然不多，一直到十一切處，解釋都不多。可是因為這部分的佛學常識我們接觸得很少，所以對它的名相內容都不太熟悉，尤其是諸位同修們都沒有學小乘的修法，當然對小乘的這些理論與方法都不太重視。第二面倒數第三行，「淨背捨身作證者」，這就是第三背捨。大意是說，二背捨成就之後，外面境界相是不淨觀成就的，所以對於欲界的貪愛是已經斷了，這個斷叫做伏斷，不是真正的斷，真正的斷那是要很深的功夫。我們曉得四果阿羅漢習氣都還在，那是真斷了，雖然真斷了還有習氣，要證到辟支佛果習氣才斷，由此可知斷習之難！這地方是三禪天，三禪天人是伏斷。由此可知，我們講到禪定，欲界天在色界天把欲界裡面的五欲可以說統統都伏斷，他如果沒有能力伏斷（就是斷欲），不能夠到色界天。

為什麼初禪、二禪、三禪還要用不淨觀？諸位曉得那是斷習氣，是欲界裡面貪愛的習氣。界內界外都有相似之處，這是我們應當要明瞭的。這時候他在定中練習八色光明，淨如寶色，樂漸漸的增長，所以三禪天之樂是我們娑婆世界，就是這個大千世界裡你能夠

生天感覺到快樂，三禪天是第一，也可以說三禪天是我們三界之內的極樂世界。他這個樂從哪裡來的？就是『淨背捨，身作證』，作什麼證？這個最樂，他這個身感受到最樂，身作證就是做這個證明，確實他感覺到最樂。

再往上面去，虛空處、識無邊處、無所有處、非想非非想處，這四位是四禪四空，到虛空處它是把一切色想都滅盡了，心緣虛空，與虛空相近，這是四禪天人所修的。這個功夫修成，就是這個定修成，就離開色界而進入到無色界。所以，虛空處是無色界天的第一層；識無邊處，再捨虛空處，一心緣識，與識相應；無所有處。你看看它一層一層都是講背，背就是背棄，捨棄它。如果不能夠捨底下一層，就不能夠往上升一層，這是一定的道理。

從這個原理諸位就要覺悟，如果不能把娑婆世界一切都捨掉，怎麼能往生極樂世界？捨從什麼時候捨？現在就要捨，可不能說等我臨命終時阿彌陀佛來接我的時候我再來捨。到那時候靠不住，那時候有一念不捨，他這一生往生極樂世界又去不成了。所以這個捨現在就要練習。如何捨法？並不是說這一切境界相不要了，小乘法裡頭確實是如此，一切境界相他都不要，他都捨棄了。大乘法裡面是從心地上捨，而不是在事相上捨，是心地裡面確實清淨不染不著，這是從心地上捨。可是大乘法比小乘法要難修得多，雖然是難，今天我們講大乘法，在這個時代的眾生聽起來還能入耳，還能聽得進去；小乘法雖然容易，你要講小乘法來修學，恐怕是把人都嚇跑了，沒有人敢學。

今天上午洗塵法師與台中的聖印法師他們召集諸山，在台北要開個會，也邀了我參加。到那邊去才知道他們發起要辦一個十方叢林書院，把過去大陸上叢林的規矩在台灣再把它復興起來，與會大眾都鼓掌熱烈的歡迎。不過這個事情說起來好像是好事情，實際上

不容易，我看太難。過去大陸叢林的規矩那麼嚴，現在的年輕人跑那邊去一看，這個太嚴格，算了，我還是走，沒有人敢去；年紀大的老了也跑不動，所以老的也不肯去，年輕的也不肯去，這就是現實的問題。不要說叢林裡面那些規矩現在沒有人願意住，現在就是普通一個小廟，你看看剛出家沒有幾天他都不想住。為什麼？趕緊找一點錢，公寓房子買一個自己住多舒服，何必在廟裡受這個罪？從前那個叢林制度，這幾位法師在我想他們考慮還是不夠周到，那是農業時代的產物。現在我們意識型態整個思想都改變了，從前思想是保守的，現在思想是開放的，思想已經開放了再回到保守，辦不到。現代化的舒適生活過慣了，你再回頭叫他去吃苦，他不甘心。我過去一再也說過，叢林的精神一定要恢復，可是叢林的作法是要改進、要革新，要能夠迎上時代。不說別的，就拿我們世間教育，小學、中學、大學這些課程標準，也許經過多少年要修訂一次。諸位要了解一個事實，就是佛法的精神我們一定要發揚光大，修行的方法必須要配合我們實際的生活，這樣才能夠行得通。個人修苦行那是極少數人的事情，我相信絕大多數的人都不願意去受苦。固然苦行是值得讚歎，可是要懂得這個時代跟過去時代完全不相同，我們要了解這個事實，針對這個事實來修學。

大乘佛法理論之精深、教義博大，功夫尤其切實，比小乘的修行要實在得多。大乘法都是講心地法門，一定要在心地裡面做內功，才能夠真正的破迷開悟、離苦得樂。這樣的功夫一定要建立在高深理論的基礎上。現代教育普及，民智已經開了，不再是過去讀書求學的機會少，見聞狹隘，這些人都老實，有一個聰明智慧人教他怎麼做，他就老老實實怎麼做。為什麼？他不曉得，他讀的也少、見的也少，人老實。現在的人每天報紙、電視、廣播，真是一個普通的老百姓都知道天下事，你要叫他乖乖的坐在那裡，他要問你，

「我為什麼要這樣做？」不像從前那麼老實了。所以還拿過去那個老辦法來教初學的人，在這個時代行不通了。這個時代人首先你要他這麼做，他要問你，「我為什麼要這樣做，這樣做有什麼好處？」做三天沒好處，你的話是假的，就捨棄了。

所以從前人成就的確比現在人多，這是什麼道理？古人有句話說得很有道理，「唯上智與下愚不移」。一等智慧的人一聞千悟，當祖師、當善知識；一般下愚之人教他怎麼樣，他就老老實實怎麼樣，這種人有好處。今天的人怎麼樣？都是半吊子，你說聰明也不是真聰明，你說不聰明他樣樣都曉得，麻煩可大了！今天普遍都是中等階層的人，所以我說過去那種教學法、修學法，乃至叢林制度，都必須加以修正才能夠適合。原理決定不變，像八背捨一樣，必須捨底下一層，才能夠升到上面一層。好像在學校念書一樣，一年級的功課念完了，一年級要捨掉才能升二年級。你要是說我一年級不肯捨掉，二年級怎麼能升得上去？只好老留級，年年一年級。所以一定要捨，這個法門修成了，修成就要捨掉。在大乘法裡面，他不等修成捨，他一面修一面就捨，就是不著相。無論修哪一個法門，三輪體空，這比小乘高得太多了。

這八條最後的一條是「滅受想」，受想是五遍行心所裡面的受心所跟想心所，也就是前面所講的能緣之心。這可以說世間禪定是聰明到極處了，為什麼？有受有想這個心總不是真正的清淨，必須把禪定的功夫再要加深，使受與想不起現行，這種定叫滅受想定，滅受想定這個地位就超過三界。修這種八背捨能夠發無漏的智慧，能夠斷三界見思煩惱證阿羅漢果。證到阿羅漢果，八背捨就叫做八解脫。這是這一段的大意。在第六面五行是八勝處：

【八勝處者。內有色相。外觀色少。若好若醜。】

在禪波羅蜜裡面說得很清楚，這一段說得也非常之好，諸位可

以自己細細的去看。所謂內有色相，外觀色，第一個勝處是外觀色少，第二個勝處是外觀色多。初修這種觀的時候，若觀多色恐怕不容易攝心，所以開始教你觀少色，這個心容易專注。到你定功漸漸深了，你就可以觀多色，觀多色心也能夠如如不動，所以多與少是功夫淺深的差別。這是講「內有色相」。八勝處跟八背捨是很接近的，其次再看，向下就是「內無色相外觀色」。觀色也是先觀少色再觀多色，多少的觀法用意跟前面所講的是一樣。『若好若醜』都不起貪瞋，這就叫做勝。這個觀法我們舉一個例子來說。八勝處也是斷根本煩惱的，最初修學的時候我們這個心很散亂，所以教我們觀一種色。至於這一種色怎麼個觀法，在後頭九想裡頭有說，底下一段，十一面裡頭有九想，也是先修觀身不淨。在三十七道品裡面這是四念處，四念處裡面第一條觀身不淨。在一法裡面，就是少色裡面去觀，觀這個色醜陋，不起瞋恨的念頭；觀這個色妙好，不起貪愛的念頭，這就叫做勝，勝處，殊勝之處。所以八勝處前面四勝處是破貪瞋，後面四勝處是破法愛，雖然觀一切殊勝的色法，不起法愛。後面這四處是內無色相、外觀色青黃，內無色相、外觀色赤白。這個意思都是說定中觀青黃赤白色，遠勝於八背捨的色，所以八勝處是八背捨功夫更進一層。這段文裡頭也有比喻，也是說得相當之好。下面是講十一切處，在第九面倒數第五行：

【十一切處者。背捨勝處已說。】

八背捨、八勝處已經說出來了。

【此以遍滿緣故。名一切處。】

底下就是解釋『十一切處』，先說什麼叫一切處。「十一切處」也叫做十種遍處定，為什麼說它作遍處定？這十種名詞《論》裡頭列得很清楚，我們這地方簡單的說，第一個是青，第二是黃，都是講顏色，第三是赤，就是紅色，第四是白，青黃赤白。為什麼要

說青黃赤白？現在諸位都學過一點物理學、化學，青黃赤白是原色，一切的色相這是根本的色，說青黃赤白就是說一切色相。你要是單單要觀青色，密宗裡頭觀想常常用這些東西，所以現在很多學密的，他也作如是觀，我也沒有看到哪一個真是觀成功了，為什麼？他不懂這個道理。說個「青黃赤白」，你就著在青黃赤白，這就大錯特錯了，佛說青黃赤白是說一切色相，所以這叫原色。後面六個就是地、水、火、風、空、識，六大。《楞嚴經》裡面七大，除掉一個見，因為見是能觀，這是所觀，那個見是講根大。所以這個合起來一共是十，十種，就是十個境界。這十個境界諸位要曉得，遍法界、遍虛空界、遍眾生界，所以叫一切處，一切處裡面都有它，這是修禪人要修這種定。八背捨是初學佛，八勝處就好比是中學，而十一切處是成就，三觀具足，禪體才能夠得到圓滿。這十種定之所以稱為遍處，就是以所觀十種境界無所不遍。這種觀法諸位要記住，如果沒有八背捨、八勝處的基礎是沒法子的，正是好像三層樓房一樣，八背捨是第一層，八勝處是第二層，十一切處是第三層，一定要按照這個順序來觀。

這個講法諸位要記住，這是對初心漸學的根本人說的，如果大乘圓頓的根性，這一切都用不著。我們星期天早晨所講的《六祖壇經》，《六祖壇經》希望諸位要重視。今天洗塵法師告訴我，在外國禪的風氣非常盛，所以他在國外特別標榜中國的禪學，是為世界上每一個國家這些知識分子所仰慕的。中國禪究竟是什麼？在中國人講「祖師禪」。我給諸位所講的都叫做「如來禪」，是有次第、按部就班這麼來的。中國祖師禪是頓超，就是《六祖壇經》是中國祖師禪的根本經典。

《六祖壇經》跟《金剛經》是一個道理，可是《金剛經》跟《六祖壇經》你要是比較起來，《六祖壇經》容易懂，《金剛經》雖

然好念，念得很順口，好像裡面沒有什難，其實非常深。諸位要曉得，六祖是從《金剛經》開悟的，《金剛經》是六祖的根本經典。《六祖壇經》實實在在是一部好書，我們應當要珍惜它。尤其這一次的講座，《六祖壇經》講得特別的詳細，希望諸位能多多的留意。我們看《壇經》、看中國禪宗的教學，確實不是像這樣呆呆板板的一步一步來修學。中國禪宗的目標是明心見性，而不是定在初禪、二禪，或在九次第定證阿羅漢果，不是的，中國人連阿羅漢、辟支佛都瞧不起，都沒有把他放在眼裡。這是中國大乘佛法的特色。