

释禅波罗蜜次第法门(31)

八胜处①

(第一胜处、第二胜处)

最尊贵的净莲上师讲解

讲于台北新店

二〇一四年十二月二十一日

各位法师、各位居士大德！阿弥陀佛！

我们今天开始练习八胜处。这个「胜处」的意思，就是能够超胜一切的烦恼，不管是不净的五欲，或者是洁净的五欲，都能够不受到它的影响，而超越烦恼，这个是胜处的第一个意思。所谓不净的五欲，就是我们之前练习过的，从观想死尸开始膨胀，一直到最后变成青瘀，这个是属于不净的部分。那在胜处的内容，它就叫做「丑」，若好若丑，若好若丑这个「丑」的意思，就是指这个不净观的部分。那到后来皮肉剖开、露出白骨，乃至白骨变得白如珂雪，最后白骨还能够放光，这个是属于清净的五欲，洁净的五欲。

那不管是清净、还是不清净，清净的五欲我们就叫做「好」，不净的五欲就叫做「丑」。所以若好若丑，就是不管它是清净的、还是不清净的五欲，我们都知道它是四大的假合，是因缘所生的。有这个观察的智慧，我们叫做胜知胜见，知见，有殊胜的知见，叫做胜知胜见。

这个胜知胜见怎么来呢？就是观察不管是洁净的五欲、还是不净的五欲，就是若好若丑；那对不净的五欲，我们不会心生厌恶，或者是心生瞋恚。在整个修不净观的过程当中，我们不会心中产生对它的那种强烈的排斥感。

因为当初佛在世的时候，就有比丘修不净观，然后修到最后非常厌恶这个身体，甚至想要自杀，就是他没有修这个八胜处，要不然就是不会有这个问题产生。所以对这个不净的五欲来说，厌患这个色身，那个厌恶感生起是可以的，但是我们同时也要有那个观察的智慧，知道它是四大的假合，它是虚妄不真实的。所以不需要到自杀的地步，没有厌恶到那种……厌患这个肉身，然后到想要把它消灭的地步，也没有，它就是因缘生、因缘灭，不需要把它消灭。所以有这个观察的智慧，我们叫做胜知胜见。

那对于那个洁净的五欲也是，那个白骨白如珂雪，甚至白骨还可以放光。不管放白色光、还是八色光，那对我们来讲都是非常殊胜的一种那个经验或者是境界，那个是之前从来没有过的，因此就容易心生贪着。所以这个时候

我们也要知道，有这个观察的智慧，知道它也是因缘所生。它不管是什么样的内容，白骨怎么样的内容，都是你自己观想出来的，所以这个境界也不是真实的。这样对那种不净的，我们不会心生瞋恚；然后对洁净的五欲，我们也不会心生贪着，这就是胜处的第一个意思。那不会产生贪、瞋，就是因为有这个智慧的观察，那智慧的观察就属于胜知胜见的范围。

那胜处第二个意思，就是这个能观的心。因为一切的境界，都是你自己坐在这里观想出来的，那这个能观的心，我们到最后也要知道它是虚妄不真实的。所观察的境界若好若丑，有胜知胜见；那对于能观的心也是一样的，要知道它也是虚妄不真实。因为知道它是虚妄不真实，因此就能够随意地运用，善巧地来修习所有观想的内容，能够自在的回转。就是你观想多就是多；观想少就是少；观想不净，它不净就能够现前；观想白骨放光，它能够放光，心是可以慢慢训练到自在。

回转自在的意思就是说，你要观想什么都没有丝毫的障碍，这个是第二个胜处的意思。那为什么会有这样的，慢慢地心可以自在地要观什么就观什么呢？那也是因为前面已经修过，从九想开始，一直到八背舍，它其实就已经训练我们的心能够随着观想，自在的现前、没有丝毫的障碍。所以修到现在的八胜处，应该就是可以，可以想观什么就能够现前，境界能够没有丝毫的障碍，现前。这个就是我们先理解什么叫做「胜处」，所以每个胜处它都是有胜知胜见，有若好若丑、胜知胜见，是名「胜处」。这个名词我们了解了之后，就可以开始练习了。

我们也是先七支坐法坐好之后，就是顺时针旋转身体七、八次，慢慢地旋转七、八次；然后口吐浊气三次，鼻子慢慢吸气，开口吐气，观想全身百脉阻塞的地方冲开，浊气随着排出来。然后再鼻子慢慢吸气，嘴巴张开，慢慢吐气，观想全身阻塞的地方随着气息打开，浊气随着排出来。再鼻子慢慢吸气，嘴巴张开，慢慢吐气，观想全身百脉阻塞的地方打开，浊气排出。

好，然后就舌顶上颚，开始观想：我们先观想自身膨胀，然后皮肉裂开，流出污血，化脓、溃烂，然后转成青瘀，皮肉剖开、露出白骨。接下来观想自己最亲爱的人、最贪着的对象，也是一具死尸，膨胀，皮肉裂开，流出污血，化脓、溃烂，转成青瘀，全身皮肉剖开、露出白骨。这个就是第一胜处，内有色相，就是自身的白骨还在；外观色少，观外面的只有我们最亲爱的这

样的一个对象，所以外在的对象是少的，只有一个我们最亲爱的人；所以是内有色相、外观色少，若好若丑，是胜知胜见，是名第一胜处。如果能够同时具足觉、观、喜、乐、一心，就能够入初禅，所以第一胜处它相对应的是初禅。

所以再回到自己自身是白骨，然后观想外在是……先观想一个死尸躺在地上，慢慢增加到十个死尸，百个，再慢慢扩大，千个、万个死尸，一个国土的死尸，十个国土的死尸，百个、千个、万个国土充满死尸，整个阎浮提充满死尸，再扩大到一个四天下，都充满死尸。观想一个死尸膨胀，一切的死尸也都膨胀；观想一个死尸皮肉裂开，一切的死尸皮肉裂开；观想一个死尸流出污血，一切死尸流出污血；观想一个死尸化脓、溃烂，一切死尸化脓、溃烂；观想一个死尸转成青瘀，一切死尸转成青瘀；观想一个死尸皮肉剖开、露出白骨，一切死尸皮肉剖开、露出白骨。

回到自身白骨，由上往下、由下往上，观察白骨节节相拄，找不到我在哪里；外在的白骨也是节节相拄，找不到我在哪里；所以我我众生都是因缘所生，虚妄不真实的。观想自身白骨越来越白、白骨越来越白，白如珂雪。观想外在的骨人都站起来，排列整齐，举起右手当胸，向自己走过来。所有的白骨从四面八方向自己走过来，心里默念：「哇！这些白骨是从哪里来的呢？这些白骨是从哪里来的呢？」是自己的心念观想出来的，既然是自己的心念观想出来的，就不必心生恐惧、害怕，心中没有丝毫的畏惧，这些骨人就纷纷倒地，所有的骨人全部倒在地上。

心念回到自身的白骨，观想白骨放光，自身白骨放光，遍照十方，也照耀这些骨人。白骨放光，遍照十方，也照耀这些骨人。十方越来越光明、越来越清静。如果能够具足觉、观、喜、乐、一心，就能够证初禅，所以第二胜处相对应的也是初禅。所以第二胜处是内有色相、外观色多，若好若丑，是胜知胜见，是名第二胜处。

内有色相，就是内有自身的骨人之相；外观色多，从一个死尸到遍满四天下的死尸，所以是外观色多。从一副白骨到一个国土的白骨，所以是外观色多。若好若丑，不论是洁净的五欲，还是不净的五欲，都能够不生贪爱跟瞋恚，有智慧的观察，如实了知，是四大假合、因缘所生。因此能够对一切众生平等对待，没有贪、瞋的差别，超胜贪、瞋一切烦恼，所以叫做胜处。

同时观察能观的心，也是虚妄不真实的，因此能够回转自在，观想一切的境界，没有丝毫的障碍，这就是第二胜处。

有的论师说：你只是观察一切的人变成死尸，到最后成白骨，这个还不能称为多。因为一切的国土当中除了人之外，还有其它的畜生，还有你每天受用的饮食、衣服、财物等等。所以真正的多就是要修大不净观，观一切都是不净的，才能够除去一切的贪着。

因此接下来我们就修大不净观，观想外在的牲畜，牛、马、羊等等的牲畜，都成为死尸而且膨胀，一切的飞禽走兽也都变成死尸、膨胀。我们每天受用的饮食也是充满不净的，像五谷杂粮，不管是五谷饭、还是十谷饭，那一碗饭看起来就像各种颜色虫的尸体。你喝的南瓜汤、还是玉米浓汤，看起来就像是泻肚子的排泄物，一样的臭秽不净。

我们每天穿的衣服，不管是什么质料，棉的、麻的、丝绸，到最后也是充满不净跟臭秽的。还有我们最爱的家，居住的环境，从你的房舍到你的园林、花园，再扩展到外在的山林、河流等等，山河大地，其实也都是充满不净跟臭秽的。我们可以观想：经过地震之后，又碰到台风、刮台风，加上土石流，再飓风、龙卷风，引起海啸等等，被这些摧残过的家园、还有山河大地；我们最贪爱的饮食、卧具等等；也都变得残败不堪，全部都充满了泥泞。

你最贪爱的、吃的，最爱的、穿的、住的，全部都在泥泞当中，而且残败，一副破败的景象；而且遍地的死尸，可能是鸡的、猪的、各种动物的尸体；经过膨胀、化脓、溃烂，所以是非常的臭秽而且不净的。经常这样观想就可以除去对一切的贪着，这个才能够称为多，外观色多，除去一切的贪。

好，我们就保持这样的定境当中，再坐十分钟。有些新同学，所以我下来帮各位调一下身体。

（坐中练习）

吐浊气三口，鼻子慢慢吸气，嘴巴张开，慢慢吐气，观想全身的气散开。再鼻子慢慢吸气，嘴巴张开吐气，观想全身气散开。鼻子慢慢吸气，嘴巴张开，慢慢吐气，观想全身气散开。摇动身体七、八次，头动一动，肩膀动一动，脚放开，然后从头到脚按摩。大部分的同学都坐得很好，最后手搓热，盖在眼皮上，然后最后眼睛睁开。

只有几位，包括那个新来的同学，有一位是头往上，头稍微往上，他没

有这么夸张，就是稍微有一点往上仰。所以我们是头摆正，但是有一点往下，压住这两个颈动脉，所以下巴是内收的；不是这样子，这样子是平常是这样子，可是有一点往下，收下巴。这个很重要，因为压住颈动脉，你的妄念比较少，所以一定记得收下巴。

还有，另外还是同样的，就是手结定印，两个大拇指轻轻地相触，这个手结定印。然后靠近身体放，不是在外面，是往身体靠，很轻松地放在大腿上，这样子你的肩膀才容易放松。还有就是我们给各位的蒲团是坐在屁股上的，所以你的脚是在蒲团外面的；因为我们下面已经有榻榻米了，所以我们就只有一个蒲团；要不然一般是有一个坐的，然后下面还有一个给你放脚的。所以一般正式的蒲团，是下面是方的，它比较大，你可以整个人坐在上面，然后再把屁股垫高，它是另外一个垫子。

那屁股垫高一般就是四指，四指的高度，可是也可以高一点或矮一点，因为每个人脊椎的弯度不一样，自己找到那个适合的高度，然后这样子背脊骨才容易打直。所以这个也是很重要，你屁股一垫高之后，你的背脊就打直了，很轻松地就打直，才不会往前倾，变成这样子。前胸就是容易缩起来，也容易往前倾，是因为你没有垫高的关系。

所以七支坐法我们还是很强调，要坐得比较标准一点。因为它……你的身直就脉直，然后你的气也直，所以你就容易得定。所以它从外在的身的那个姿势，影响到我们心、心念；身心的放松，又让我们更容易气入中脉，然后更容易得定，然后观想得更清楚，所以七支坐法这个姿势还是非常重要的。

好，那我们今天就练习到这里。

愿以此功德，普及于一切，我等与众生，皆共成佛道。