

释禅波罗蜜次第法门(31)

八胜处②

(第三、四胜处)

最尊贵的净莲上师讲解

讲于台北新店

二〇一五年一月十一日

好，法师、各位居士大德！阿弥陀佛！

好，我们今天继续练习八胜处。就是七支坐法先坐好，七支坐法，坐好之后，我们摇动身体七、八次，吐浊气三口，鼻子吸气，嘴巴张开吐气，观想全身百脉阻塞的地方冲开，浊气也排出来；好，然后再鼻子慢慢吸气，嘴巴张开吐气，观想全身百脉阻塞的地方冲开，浊气随着排出来；好，再鼻子慢慢吸气，嘴巴张开吐气。

好，然后舌顶上颚，我们观想：自身膨胀，皮肉裂开，流出污血，化脓、溃烂，转成青瘀，皮肉剖开、露出白骨。观想自己最亲爱的人、最贪着的对象，也同样地躺在地上，全身膨胀，皮肉裂开，流出污血，化脓、溃烂，转成瘀青，全身皮肉剖开、露出白骨。这就是第一胜处，内有色相、观外色少，若好若丑，是名胜知胜见。

还是观自身是白骨之相，那外在死尸渐渐地增多，从一个死尸增加到十个死尸，百个、千个、万个死尸，一个国土的死尸，增加十个、百个、千个、万个国土的死尸，整个阎浮提都充满死尸，四天下都充满死尸。观想一个死尸膨胀，一切的死尸膨胀；观想一个死尸皮肉裂开，一切死尸皮肉裂开；一个死尸流出污血，一切死尸也流出污血；一个死尸化脓、溃烂，一切死尸化脓、溃烂；一个死尸转成青瘀，一切死尸也转成青瘀；一个死尸皮肉剖开、露出白骨，一切死尸皮肉剖开、露出白骨。

观察自身白骨节节相拄，一切的骨人也是白骨节节相拄；人我众生都是白骨节节相拄，没有差别。回到自身的白骨，由上往下、由下往上，深练白骨之相，一直到白骨白如珂雪。一切的骨人都站立起来，排列整齐，右手当胸，从四面八方向自己走过来，心想这些骨人都是自己观想出来的，所以不会心生恐惧、害怕；心里暗暗的喝斥：「哇！这些白骨是从哪里来的呢？」骨人纷纷倒下。

再回到自身的白骨，这时自身的白骨放光；照耀十方世界，也照耀一切

的骨人；十方变得非常光明、清静。这就是第二胜处，内有色相、外观色多，若好若丑，是名胜知胜见。

第一胜处跟第二胜处的观想过程当中，如果能够具足觉、观、喜、乐、一心，就能够证初禅。

这时候再回到自身的骨人之相，观想自身的骨人毁坏、破碎，碎成灰尘、粉末一样，最后灰尘、粉末也散灭归空。这就是第三胜处，内无色相、外观色少，若好若丑，是名胜知见。

再观外在的这些骨人，也是毁坏、破碎，碎为灰尘、粉末一样，最后灰尘、粉末也散灭归空。这就是第四胜处，内无色相、外观色多，若好若丑，是名胜知见。

第三、第四胜处的观想过程当中，如果定与喜一起发起，就证二禅。

好，就保持定境，我们坐四十分钟。

（坐中练习）

吐浊气三次，鼻子慢慢吸气，嘴巴张开吐气，观想全身气散开；好，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，嘴巴张开吐气，观想全身气散开。旋转身体七、八次；好，头动一动，肩膀动一动，手打开，脚也可以放开，然后从头到脚按摩。最后手掌搓热，然后放在眼睛上，眼睛再打开。

好，我们今天是练习第三跟第四胜处。那我们有一张讲义，我们就把八胜处再复习一遍。胜处就是一共有八个胜处，目前我们是练习到第四个胜处。好，那配合白骨观的讲次，就是我们有一本不净观跟白骨观，我们上面的数字就是配合上面的那本书的数字，这样比较容易一找就找到了。那后面就是你是入了初禅、二禅、还是四禅。

初胜处，内有色相、外观色少，若好若丑，是名胜知胜见。因为内在还有白骨之相，那第一个是观自己贪爱的对象，所以你外面观的色是少的，因为只有一个贪爱的对象。那若好若丑，「好」就是白骨的部分，因为白骨最后都是白如珂雪，然后又可以放光，所以它是属于清静的五欲。那「丑」就是从胀想、皮肉剖开、一直到脓烂想、青瘀想，这个五想它都属于「丑」，就是不净的部分，不净观我们就称为「丑」，那白骨观我们就称为「好」。那不管是清静的五欲、还是不清净的五欲，我们都如实的了知。胜知胜见就是

说你有殊胜的知见，那个知见就是智慧的观照，知道不论是清静、还是不清净的五欲，它都是四大的假合，然后都是因缘所生，因此不会生起贪、瞋之心，这个就是若好若丑，是名胜知胜见。就是观自他的不净，观自身、还有贪爱的对象，这个是第一个胜处。

第二个胜处就是观外在，外在很多的死尸，一直扩大、一直扩大，所以第二个胜处就是内有色相，就是自身的白骨之相还在；那外观色多就是你不断不断的扩大，一直扩大到一个四天下，这么广的死尸，然后它整个膨胀、烂坏，那个五想的过程，还有最后也是皮肉剖开、露出白骨，所以还是若好若丑，是名胜知胜见，如实了知它是因缘所生、四大假合的，不生起贪、瞋之心。

那对照我们刚刚练习的内容，就是有先观自身白骨节节相拄，还有他身的白骨节节相拄，然后整个白骨遍满世界。那不净观我们上一堂课已经练习过，所以我们这一堂课就没有练习。那接下来就是骨人站起来，从四面八方自己这边走来，然后经过喝斥它又倒地，然后我们自身的白骨放光，然后照耀十方，然后照耀这些骨人。这个都是属于初禅的部分，因为初禅有觉、观，觉观的话就是一定有内有色相，因为我们的觉、观是从身根来的，所以我们内在的色相没有灭的话，就一定有觉、观，所以他只能证到初禅。

那二禅的话就是整个白骨化为灰尘，然后最后散灭归空，这个内在已经没有色相，所以就没有觉、观，因为没有身根，就没有觉、观，因此他能够入二禅，它的原因在这里。

所以我们看第三胜处就是内无色相、外观色少，因为自身的骨人已经散灭归空，若好若丑，是名胜知见。那就是先观自身的白骨化尘散灭；然后第四胜处才是观什么？他白骨化尘散灭，所以第四胜处就是内在的骨人已经没有了，已经散灭归空，所以是内无色相、然后外观色多。一切的骨人也都散灭归空，同样的，若好若丑，是名胜知见，这就可以证到二禅。好，所以我们知道三胜处跟四胜处，它是能够证到二禅。

那下面的五、六、七、八，就是青、黄、赤、白这四个胜处，我们下一堂课来练习。就是练习那个大小、然后有无，四种情况，那青黄赤白这四种情况，都观想它的大、小、有、无，那这个都能够证到四禅。所以下面五、六、七、八这四个胜处，是能够证到四禅。

那为什么没有三禅呢？因为乐遍身，遍身受乐是什么？心念暗钝，是很难有这个胜处的。所以这下面写：「三禅乐多，心念暗钝，不能转变」，就是我们在乐受很强烈的时候，其实我们的心是没有办法思惟的。因为你的身心全部都融在那个乐受里面了，所以这个时候再提念，或者是再生起那个很微细的观察的那个智慧，是很难生起的，所以就没有三禅，因为你在三禅的那个乐当中是没有办法修胜处。

因为胜处我们刚才已经解释过了，就是它是若好若丑，不管是清静、还是不清净的五欲，你都如实了知，这个如实了知是智慧的观察，在三禅当中很难生起这样的心念，去思惟观察它是四大的假合、是因缘所生。然后超越什么？很轻易的就超越这个五欲。「胜处」就是胜过，胜过什么？五欲，不管是清静、不清净的，你很容易就超越、就胜过它。胜处这个「处」，就是清静、还有不清净的这个内容，我们称为「处」。那你超越它，就是不再受到它的干扰，就是不会再生起烦恼，尤其是强烈的贪跟瞋，这个称为「胜处」。

而且你在修胜处的这个过程当中，不管你是哪一个胜处，你都可以任运地运用你的心念，来起智慧的观照。这个我们上一堂已经介绍过那个胜处的含意，就说你要观多就观多、观少就观少。那每一个不净相、还有每一个清静的相，你都能够用你的心念怎么样？很任运地、很没有障碍地，都能够观想的起来。可是在三禅里面就是没有办法，任运地来起这样的一个观照，智慧的观照，所以八胜处里面是没有三禅，不包含三禅在里面，它的原因在这里。

那四空定也是没有，因为四空定我们之前也练习过很多次了，四空定就是只剩下很微弱、很微弱的心念，它也是没有办法什么若好若丑、胜知胜见，这个都没有办法做到。而且到四空定、无色界的时候，他的烦恼其实已经很薄了，我们之前介绍那个八背舍的时候，为什么可以从非想非非想处定入那个灭受想定？还记得吗？你只要把那很微弱的想心所灭掉，你就证得灭受想定了，所以它其实只剩下很微弱的心念而已，所以它也没有胜处的原因在这里。

好，那我们今天课就上到这里。

愿以此功德，普及于一切，我等与众生，皆共成佛道。