

释禅波罗蜜次第法门(31)

八胜处③

(第五、六、七、八胜处)

最尊贵的净莲上师讲解

讲于台北新店

二〇一五年一月二十五日

各位法师、各位居士大德！阿弥陀佛！

我们今天继续练习八胜处，青、黄、赤、白胜处，那我们每一个大概练习十分钟。

首先是青胜处，我们先观想明点，青色的明点，先把青色的明点观想出来之后，我们把它扩大，慢慢扩大、扩大，扩大到整个十方世界；然后再慢慢缩小、缩小、缩小，缩小到原来那个青色的光点。明点就是明亮的光点叫做明点；然后再继续缩小，越来越小、越来越小，然后到无。就是从无到有，然后再慢慢地扩大，然后再缩小，然后小到灭，所以一共是四种情况。那黄、赤、白都是一样。

那我们现在就开始先七支坐法，七支坐法，坐好之后，我们吐浊气三口，慢慢吸气，开口吐气，尽量吐光，观想全身百脉阻塞的地方冲开，浊气随着排出来；好，再慢慢吸气，嘴巴张开吐气，观想全身百脉阻塞的地方冲开，浊气排出；好，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冲开，浊气排出。

然后舌顶上颚，观想青色的明点，明点非常的光亮；明点越来越亮、越来越亮；然后光明往外放射，青色明点放光，慢慢扩大，扩大、扩大、扩大到整个十方世界，青光遍满十方世界；光明慢慢收摄回来，慢慢收摄回到原来的明点；然后再明点越来越小、越来越小；最后明点也消失不见。然后再重复，观想从无到有、然后扩大、缩小，到最后明点灭。

好，我们现在练习。

(坐中练习)

我们现在练习黄胜处，先观想黄色的明点，黄色的明点非常光亮，非常光亮的黄色明点；这光明慢慢地往外扩散，越来越大，黄色光明越来越大，慢慢往外扩散，扩大、扩大，遍满整个十方，黄光遍满整个十方；光明慢慢收摄回来，慢慢收摄回来，光明越来越小、越来越小，回到原来黄色的明点

这么小，再继续缩小、再缩小；最后消失不见。

好，重复练习。

（坐中练习）

我们观想赤胜处，先观想红色的明点，明点的大小大概跟一滴小水滴或者是一滴雨，一个雨滴这么小。这个光点非常地光亮，红色的光点非常明亮，非常明亮的红色明点，红色明点非常光亮；红色明点的光明慢慢扩大，慢慢扩大、再扩大，最后红光遍满十方；好，红光慢慢缩小、缩小，慢慢收摄回来，回到原来红色的明点；红色明点慢慢再缩小、再小；最后消失不见。

好，重复练习。

（坐中练习）

最后我们练习白胜处，先观想白色的明点，像水珠一样的大小。白色的明点非常地光亮，白色明点非常光亮；好，这个光明慢慢往外扩散，白色光明渐渐往外扩散，越来越大、越来越大，慢慢扩大、扩大到整个十方，整个十方白光遍满；好，白色光明慢慢收摄回来，光明慢慢缩小、缩小，回到原来白色的明点；明点再缩小、再小，小到消失不见。

我们重复练习。

（坐中练习）

在观想青、黄、赤、白这四个胜处的时候，如果能够舍念跟定相应，就入了四禅——舍念清净，所以这四个胜处是跟四禅相应的。如果对种种观想起来的光色生起执着的心，认为自己能够观想出来这么殊胜的光，而且这个光明可以大、可以小、可以有、可以无，因此而生起贪着地心，那就会束缚在色界当中，无法解脱。

因此我们接着要观想这青、黄、赤、白，种种的光色是从哪里生起的呢？种种殊胜的光色是从哪里生起来的呢？都是自己观想出来的，既然是自己观想出来的境界，就没有什么好执着的，不管它是多么的殊胜，光色是多么的殊胜，都是自己心念所观想出来的。就好像魔术师幻化出种种的境界，那都是自己变幻出来的，然后变幻出来的境界，自己又贪着在上面，实在是非常地愚痴。

有了这样的观察智慧，我们就会对一切色法不生起丝毫地贪着，就是胜处所谓的若好若丑，是胜知胜见。有了这观察的智慧，就不会着在一切的境

界当中，而能够超越色界的贪，所以称为「胜处」。四禅所相应的四个胜处，能够帮助我们解脱色界的贪，然后观想力又能够成就自在。

借着刚才的练习，大家就能够体会其实是训练我们的心，让它能够自在，要观想大就大，小就小，要看见就看见，要灭就灭，所以称为「胜处」。能够任运自在地观想，随着自己的心意没有丝毫的障碍，所以称为「胜处」。

把我们的心念放轻松，吐浊气三口，慢慢吸气，嘴巴张开吐气，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，嘴巴张开吐气，观想全身气散开。好，摇动身体七、八次；头动一动，肩膀动一动，手可以放开，脚也放开，然后开始按摩。

我们前面介绍过这个八胜处，它是属于无漏禅，只要是无漏禅，它就一定可以证果。那至于证的是小乘果、还是大乘果呢？就是三乘的果位怎么来判定呢？就是看你修习这个法门的动机跟发心，你发的是自我解脱的心，那你证的就是小乘的果，声闻、缘觉的果位；你如果发的是大乘心，证的就是大乘的果位。

所以如果有人问：八胜处是属于小乘禅、还是大乘禅？那你就跟他说：看你的发心，你发的是自己解脱的心，证的就是小乘，它就属于小乘禅。如果是发菩提心，今天为什么来修学这个法门呢？就是希望能够自己成就之后来利益众生，教导更多的众生能够证得三乘的果位，这个就是属于大乘禅法了。

那它是在哪一个胜处可以证果呢？如果比较钝根的，就是你依照第一个胜处、第二个胜处，一直到六、七、八，八个胜处这样一步一步证初禅、二禅，然后跳过三禅到四禅，就能够生起、发起这个无漏的心。这个是按照次第来修的话，一定是可以证得三乘的果位。

那如果那个厌离心比较强的，他可以在证到初禅的时候，第一个胜处、第二个胜处的时候，证到初禅的时候，他如果出离心够强，那个时候他可以后面都还没有开始修就能够证果。这是比较利根、比较快速的，平常就是澹泊名利，然后五欲六尘丝毫不动心的。那个希望解脱的心非常非常强，然后菩提心也非常地强，所以他可以非常快速地，在证初禅的时候就能够证果。

那同样地，每一个胜处都可能证果，也许是在初禅、也许是在二禅，依照个人的根性，那个修学的精进的程度，还有各方面的什么善根、福德、因

缘，全部加在一起。所以每个人证果是在不同的阶段，可能初禅、可能二禅、可能四禅。可是这个法门既然是属于无漏禅，它就一定能够证得这个无漏解脱，是丝毫没有疑问的。希望大家就发心来修学这个法门，然后快速成就这个法门。

好，那我们今天上课就到这里。

愿以此功德，普及于一切，我等与众生，皆共成佛道。