

## 釋禪波羅蜜次第法門(25)

### 十六特勝⑩—十、心作攝

最尊貴的淨蓮上師講解

講於臺北新店

二〇一三年一月二十七日

我們十六特勝今天介紹第十個特勝，叫做「心作攝」，它是相對二禪的「一心支」來說的。當二禪的喜樂止息之後，就能夠進入一心，這是真正的定境。那凡夫跟外道證到二禪一心支的時候，就容易心生貪著，把這個定境當作是真實的境界。可是修特勝的行者，他就不會有這樣的過失，因為他知道這個一心是喜樂來的，喜樂雖然是法喜，但是還是不可得，只要是因緣所生的，都是不可得的。喜樂不可得，當然從止息喜樂而生起的一心也不可得，這個時候心就能夠收攝回來，所以稱為「心作攝」。攝，就是收攝。把心收攝回來，真正安住一心不動而進入這個一心的境界，安住在這個一心的境界。

那我們等一下練習，就可以從前面的十六特勝一開始，知息入、知息出、知息長短、知息遍身，然後把身體空掉。其實，息遍全身之後，你慢慢就沒有身體的感覺，因為就只剩下一團氣了，所以這個時候要把身體空掉是很容易的，其實不用故意空，它其實就……身體自然就沒有感覺。身體的感覺沒有了，然後心裡的種種覺受也沒有了，尤其是喜樂的覺受，這個時候就能夠入這個一心的境界，那我們現在來練習看看。

（練習「心作攝」）

如果要問：一心是什麼樣的境界呢？我們可以勉強用和虛空合一來形容。因為這個時候你身也空掉了，你的心也空掉了，內外打成一片，就跟虛空合一了，這個就是一心的境界。

那如果你還是不能體會，我們也是有方便法來練習看看，就是現在就把心安住在你跟可以看得到牆壁的這個空間，就是你坐在這裡，眼睛看過去，就看到牆壁了，這個中間就是虛空。所以你可以把你的身放下，就是身體空掉，心也放下，就是任何的心念也空掉，然後再把要空掉的這個念頭再空掉。

（練習與虛空合一）

好，我們就練習到這裡。

只要你身心能夠空掉，你慢慢就能夠跟這個虛空有那個合一的感覺，這

個就勉強來形容一心，就是與虛空合的這樣一個境界。

我們今天就講到這裡。

願以此功德，普及於一切，我等與眾生，皆共成佛道。