

釋禪波羅蜜次第法門(31)

八勝處①

(第一勝處、第二勝處)

最尊貴的淨蓮上師講解

講於臺北新店

二〇一四年十二月二十一日

各位法師、各位居士大德！阿彌陀佛！

我們今天開始練習八勝處。這個「勝處」的意思，就是能夠超勝一切的煩惱，不管是不淨的五欲，或者是潔淨的五欲，都能夠不受到它的影響，而超越煩惱，這個是勝處的第一個意思。所謂不淨的五欲，就是我們之前練習過的，從觀想死屍開始膨脹，一直到最後變成青瘀，這個是屬於不淨的部分。那在勝處的內容，它就叫做「醜」，若好若醜，若好若醜這個「醜」的意思，就是指這個不淨觀的部分。那到後來皮肉剖開、露出白骨，乃至白骨變得白如珂雪，最後白骨還能夠放光，這個是屬於清淨的五欲，潔淨的五欲。

那不管是清淨、還是不清淨，清淨的五欲我們就叫做「好」，不淨的五欲就叫做「醜」。所以若好若醜，就是不管它是清淨的、還是不清淨的五欲，我們都知道它是四大的假合，是因緣所生的。有這個觀察的智慧，我們叫做勝知勝見，知見，有殊勝的知見，叫做勝知勝見。

這個勝知勝見怎麼來呢？就是觀察不管是潔淨的五欲、還是不淨的五欲，就是若好若醜；那對不淨的五欲，我們不會心生厭惡，或者是心生瞋恚。在整個修不淨觀的過程當中，我們不會心中產生對它的那種強烈的排斥感。

因為當初佛在世的時候，就有比丘修不淨觀，然後修到最後非常厭惡這個身體，甚至想要自殺，就是他沒有修這個八勝處，要不然就是不會有這個問題產生。所以對這個不淨的五欲來說，厭患這個色身，那個厭惡感生起是可以的，但是我們同時也要有那個觀察的智慧，知道它是四大的假合，它是虛妄不真實的。所以不需要到自殺的地步，沒有厭惡到那種……厭患這個肉身，然後到想要把它消滅的地步，也沒有，它就是因緣生、因緣滅，不需要把它消滅。所以有這個觀察的智慧，我們叫做勝知勝見。

那對於那個潔淨的五欲也是，那個白骨白如珂雪，甚至白骨還可以放光。不管放白色光、還是八色光，那對我們來講都是非常殊勝的一種那個經驗或者是境界，那個是之前從來沒有過的，因此就容易心生貪著。所以這個

時候我們也要知道，有這個觀察的智慧，知道它也是因緣所生。它不管是什麼樣的內容，白骨怎麼樣的內容，都是你自己觀想出來的，所以這個境界也不是真實的。這樣對那種不淨的，我們不會心生瞋恚；然後對潔淨的五欲，我們也不會心生貪著，這就是勝處的第一個意思。那不會產生貪、瞋，就是因為有這個智慧的觀察，那智慧的觀察就屬於勝知勝見的範圍。

那勝處第二個意思，就是這個能觀的心。因為一切的境界，都是你自己坐在這裡觀想出來的，那這個能觀的心，我們到最後也要知道它是虛妄不真實的。所觀察的境界若好若醜，有勝知勝見；那對於能觀的心也是一樣的，要知道它也是虛妄不真實。因為知道它是虛妄不真實，因此就能夠隨意地運用，善巧地來修習所有觀想的內容，能夠自在的迴轉。就是你觀想多就是多；觀想少就是少；觀想不淨，它不淨就能夠現前；觀想白骨放光，它就能夠放光，心是可以慢慢訓練到自在。

迴轉自在的意思就是說，你要觀想什麼都沒有絲毫的障礙，這個是第二個勝處的意思。那為什麼會有這樣的，慢慢地心可以自在地要觀什麼就觀什麼呢？那也是因為前面已經修過，從九想開始，一直到八背捨，它其實就已經訓練我們的心能夠隨著觀想，自在的現前、沒有絲毫的障礙。所以修到現在的八勝處，應該就是可以，可以想觀什麼就能夠現前，境界能夠沒有絲毫的障礙，現前。這個就是我們先理解什麼叫做「勝處」，所以每個勝處它都是有勝知勝見，有若好若醜、勝知勝見，是名「勝處」。這個名詞我們瞭解了之後，就可以開始練習了。

我們也是先七支坐法坐好之後，就是順時鐘旋轉身體七、八次，慢慢地旋轉七、八次；然後口吐濁氣三次，鼻子慢慢吸氣，開口吐氣，觀想全身百脈阻塞的地方衝開，濁氣隨著排出來。然後再鼻子慢慢吸氣，嘴巴張開，慢慢吐氣，觀想全身阻塞的地方隨著氣息打開，濁氣隨著排出來。再鼻子慢慢吸氣，嘴巴張開，慢慢吐氣，觀想全身百脈阻塞的地方打開，濁氣排出。

好，然後就舌頂上顎，開始觀想：我們先觀想自身膨脹，然後皮肉裂開，流出污血，化膿、潰爛，然後轉成青瘀，皮肉剖開、露出白骨。接下來觀想自己最親愛的人、最貪著的對象，也是一具死屍，膨脹，皮肉裂開，流出污血，化膿、潰爛，轉成青瘀，全身皮肉剖開、露出白骨。這個就是第一勝處，內有色相，就是自身的白骨還在；外觀色少，觀外面的只有我們最親愛的這

樣的一個對象，所以外在的對象是少的，只有一個我們最親愛的人；所以是內有色相、外觀色少，若好若醜，是勝知勝見，是名第一勝處。如果能夠同時具足覺、觀、喜、樂、一心，就能夠入初禪，所以第一勝處它相對應的是初禪。

所以再回到自己自身是白骨，然後觀想外在是……先觀想一個死屍躺在地上，慢慢增加到十個死屍，百個，再慢慢擴大，千個、萬個死屍，一個國土的死屍，十個國土的死屍，百個、千個、萬個國土充滿死屍，整個閻浮提充滿死屍，再擴大到一個四天下，都充滿死屍。觀想一個死屍膨脹，一切的死屍也都膨脹；觀想一個死屍皮肉裂開，一切的死屍皮肉裂開；觀想一個死屍流出污血，一切死屍流出污血；觀想一個死屍化膿、潰爛，一切死屍化膿、潰爛；觀想一個死屍轉成青瘀，一切死屍轉成青瘀；觀想一個死屍皮肉剖開、露出白骨，一切死屍皮肉剖開、露出白骨。

回到自身白骨，由上往下、由下往上，觀察白骨節節相拄，找不到我在哪裡；外在的白骨也是節節相拄，找不到我在哪裡；所以我我眾生都是因緣所生，虛妄不真實的。觀想自身白骨越來越白、白骨越來越白，白如珂雪。觀想外在的骨人都站起來，排列整齊，舉起右手當胸，向自己走過來。所有的白骨從四面八方向自己走過來，心裡默唸：「呿！這些白骨是從哪裡來的呢？這些白骨是從哪裡來的呢？」是自己的心念觀想出來的，既然是自己的心念觀想出來的，就不必心生恐懼、害怕，心中沒有絲毫的畏懼，這些骨人就紛紛倒地，所有的骨人全部倒在地上。

心念回到自身的白骨，觀想白骨放光，自身白骨放光，遍照十方，也照耀這些骨人。白骨放光，遍照十方，也照耀這些骨人。十方越來越光明、越來越清淨。如果能夠具足覺、觀、喜、樂、一心，就能夠證初禪，所以第二勝處相對應的也是初禪。所以第二勝處是內有色相、外觀色多，若好若醜，是勝知勝見，是名第二勝處。

內有色相，就是內有自身的骨人之相；外觀色多，從一個死屍到遍滿四天下的死屍，所以是外觀色多。從一副白骨到一個國土的白骨，所以是外觀色多。若好若醜，不論是潔淨的五欲，還是不淨的五欲，都能夠不生貪愛跟瞋恚，有智慧的觀察，如實了知，是四大假合、因緣所生。因此能夠對一切眾生平等對待，沒有貪、瞋的差別，超勝貪、瞋一切煩惱，所以叫做勝處。

同時觀察能觀的心，也是虛妄不真實的，因此能夠迴轉自在，觀想一切的境界，沒有絲毫的障礙，這就是第二勝處。

有的論師說：你只是觀察一切的人變成死屍，到最後成白骨，這個還不能夠稱為多。因為一切的國土當中除了人之外，還有其他的畜生，還有你每天受用的飲食、衣服、財物等等。所以真正的多就是要修大不淨觀，觀一切都是不淨的，才能夠除去一切的貪著。

因此接下來我們就修大不淨觀，觀想外在的牲畜，牛、馬、羊等等的牲畜，都成為死屍而且膨脹，一切的飛禽走獸也都變成死屍、膨脹。我們每天受用的飲食也是充滿不淨的，像五穀雜糧，不管是五穀飯、還是十穀飯，那一碗飯看起來就像各種顏色蟲的屍體。你喝的南瓜湯、還是玉米濃湯，看起來就像是瀉肚子的排泄物，一樣的臭穢不淨。

我們每天穿的衣服，不管是什麼質料，棉的、麻的、絲綢，到最後也是充滿不淨跟臭穢的。還有我們最愛的家，居住的環境，從你的房舍到你的園林、花園，再擴展到外在的山林、河流等等，山河大地，其實也都是充滿不淨跟臭穢的。我們可以觀想：經過地震之後，又碰到颱風、颶風，加上土石流，再颶風、龍捲風，引起海嘯等等，被這些摧殘過的家園、還有山河大地；我們最貪愛的飲食、臥具等等；也都變得殘敗不堪，全部都充滿了泥濘。

你最貪愛的、吃的，最愛的、穿的、住的，全部都在泥濘當中，而且殘敗，一副破敗的景象；而且遍地的死屍，可能是雞的、豬的、各種動物的屍體；經過膨脹、化膿、潰爛，所以是非常的臭穢而且不淨的。經常這樣觀想就可以除去對一切的貪著，這個才能夠稱為多，外觀色多，除去一切的貪。

好，我們就保持這樣的定境當中，再坐十分鐘。有些新同學，所以我下來幫各位調一下身體。

（坐中練習）

吐濁氣三口，鼻子慢慢吸氣，嘴巴張開，慢慢吐氣，觀想全身的氣散開。再鼻子慢慢吸氣，嘴巴張開吐氣，觀想全身氣散開。鼻子慢慢吸氣，嘴巴張開，慢慢吐氣，觀想全身氣散開。搖動身體七、八次，頭動一動，肩膀動一動，腳放開，然後從頭到腳按摩。大部分的同學都坐得很好，最後手搓熱，蓋在眼皮上，然後最後眼睛睜開。

只有幾位，包括那個新來的同學，有一位是頭往上，頭稍微往上，他沒

有這麼誇張，就是稍微有一點往上仰。所以我們是頭擺正，但是有一點往下，壓住這兩個頸動脈，所以下巴是內收的；不是這樣子，這樣子是平常是這樣子，可是有一點往下，收下巴。這個很重要，因為壓住頸動脈，你的妄念比較少，所以一定記得收下巴。

還有，另外還是同樣的，就是手結定印，兩個大拇指輕輕地相觸，這個手結定印。然後靠近身體放，不是在外面，是往身體靠，很輕鬆地放在大腿上，這樣子你的肩膀才容易放鬆。還有就是我們給各位的蒲團是坐在屁股上的，所以你的腳是在蒲團外面的；因為我們下面已經有榻榻米了，所以我們就只有一個蒲團；要不然一般是有一個坐的，然後下面還有一個給你放腳的。所以一般正式的蒲團，是下面是方的，它比較大，你可以整個人坐在上面，然後再把屁股墊高，它是另外一個墊子。

那屁股墊高一般就是四指，四指的高度，可是也可以高一點或矮一點，因為每個人脊椎的彎度不一樣，自己找到那個適合的高度，然後這樣子背脊骨才容易打直。所以這個也是很重要，你屁股一墊高之後，你的背脊就打直了，很輕鬆地就打直，才不會往前傾，變成這樣子。前胸就是容易縮起來，也容易往前傾，是因為你沒有墊高的關係。

所以七支坐法我們還是很強調，要坐得比較標準一點。因為它……你的身直就脈直，然後你的氣也直，所以你就容易得定。所以它從外在的身的那個姿勢，影響到我們心、心念；身心的放鬆，又讓我們更容易氣入中脈，然後更容易得定，然後觀想得更清楚，所以七支坐法這個姿勢還是非常重要的。

好，那我們今天就練習到這裡。

願以此功德，普及於一切，我等與眾生，皆共成佛道。