

釋禪波羅蜜次第法門(31)

八勝處②

(第三、四勝處)

最尊貴的淨蓮上師講解

講於臺北新店

二〇一五年一月十一日

好，法師、各位居士大德！阿彌陀佛！

好，我們今天繼續練習八勝處。就是七支坐法先坐好，七支坐法，坐好之後，我們搖動身體七、八次，吐濁氣三口，鼻子吸氣，嘴巴張開吐氣，觀想全身百脈阻塞的地方衝開，濁氣也排出來；好，然後再鼻子慢慢吸氣，嘴巴張開吐氣，觀想全身百脈阻塞的地方衝開，濁氣隨著排出來；好，再鼻子慢慢吸氣，嘴巴張開吐氣。

好，然後舌頂上顎，我們觀想：自身膨脹，皮肉裂開，流出污血，化膿、潰爛，轉成青瘀，皮肉剖開、露出白骨。觀想自己最親愛的人、最貪著的對象，也同樣地躺在地上，全身膨脹，皮肉裂開，流出污血，化膿、潰爛，轉成瘀青，全身皮肉剖開、露出白骨。這就是第一勝處，內有色相、觀外色少，若好若醜，是名勝知勝見。

還是觀自身是白骨之相，那外在死屍漸漸地增多，從一個死屍增加到十個死屍，百個、千個、萬個死屍，一個國土的死屍，增加十個、百個、千個、萬個國土的死屍，整個閻浮提都充滿死屍，四天下都充滿死屍。觀想一個死屍膨脹，一切的死屍膨脹；觀想一個死屍皮肉裂開，一切死屍皮肉裂開；一個死屍流出污血，一切死屍也流出污血；一個死屍化膿、潰爛，一切死屍化膿、潰爛；一個死屍轉成青瘀，一切死屍也轉成青瘀；一個死屍皮肉剖開、露出白骨，一切死屍皮肉剖開、露出白骨。

觀察自身白骨節節相拄，一切的骨人也是白骨節節相拄；人我眾生都是白骨節節相拄，沒有差別。回到自身的白骨，由上往下、由下往上，深練白骨之相，一直到白骨白如珂雪。一切的骨人都站立起來，排列整齊，右手當胸，從四面八方向自己走過來，心想這些骨人都是自己觀想出來的，所以不會心生恐懼、害怕；心裡暗暗的喝斥：「呔！這些白骨是從哪裡來的呢？」骨人紛紛倒下。

再回到自身的白骨，這時自身的白骨放光；照耀十方世界，也照耀一切

的骨人；十方變得非常光明、清淨。這就是第二勝處，內有色相、外觀色多，若好若醜，是名勝知勝見。

第一勝處跟第二勝處的觀想過程當中，如果能夠具足覺、觀、喜、樂、一心，就能夠證初禪。

這時候再回到自身的骨人之相，觀想自身的骨人毀壞、破碎，碎成灰塵、粉末一樣，最後灰塵、粉末也散滅歸空。這就是第三勝處，內無色相、外觀色少，若好若醜，是名勝知見。

再觀外在的這些骨人，也是毀壞、破碎，碎為灰塵、粉末一樣，最後灰塵、粉末也散滅歸空。這就是第四勝處，內無色相、外觀色多，若好若醜，是名勝知見。

第三、第四勝處的觀想過程當中，如果定與喜一起發起，就證二禪。

好，就保持定境，我們坐四十分鐘。

（坐中練習）

吐濁氣三次，鼻子慢慢吸氣，嘴巴張開吐氣，觀想全身氣散開；好，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，嘴巴張開吐氣，觀想全身氣散開。旋轉身體七、八次；好，頭動一動，肩膀動一動，手打開，腳也可以放開，然後從頭到腳按摩。最後手掌搓熱，然後放在眼睛上，眼睛再打開。

好，我們今天是練習第三跟第四勝處。那我們有一張講義，我們就把八勝處再複習一遍。勝處就是一共有八個勝處，目前我們是練習到第四個勝處。好，那配合白骨觀的講次，就是我們有一本不淨觀跟白骨觀，我們上面的數字就是配合上面的那本書的數字，這樣比較容易一找就找到了。那後面就是你是入了初禪、二禪、還是四禪。

初勝處，內有色相、外觀色少，若好若醜，是名勝知勝見。因為內在還有白骨之相，那第一個是觀自己貪愛的對象，所以你外面觀的色是少的，因為只有一個貪愛的對象。那若好若醜，「好」就是白骨的部分，因為白骨最後都是白如珂雪，然後又可以放光，所以它是屬於清淨的五欲。那「醜」就是從脹想、皮肉剖開、一直到膿爛想、青瘀想，這個五想它都屬於「醜」，就是不淨的部分，不淨觀我們就稱為「醜」，那白骨觀我們就稱為「好」。那不管是清淨的五欲、還是不清淨的五欲，我們都如實的了知。勝知勝見就是

說你有殊勝的知見，那個知見就是智慧的觀照，知道不論是清淨、還是不清淨的五欲，它都是四大的假合，然後都是因緣所生，因此不會生起貪、瞋之心，這個就是若好若醜，是名勝知勝見。就是觀自他的不淨，觀自身、還有貪愛的對象，這個是第一個勝處。

第二個勝處就是觀外在，外在很多的死屍，一直擴大、一直擴大，所以第二個勝處就是內有色相，就是自身的白骨之相還在；那外觀色多就是你不斷不斷的擴大，一直擴大到一個四天下，這麼廣的死屍，然後它整個膨脹、爛壞，那個五想的過程，還有最後也是皮肉剖開、露出白骨，所以還是若好若醜，是名勝知勝見，如實了知它是因緣所生、四大假合的，不生起貪、瞋之心。

那對照我們剛剛練習的內容，就是有先觀自身白骨節節相拄，還有他身的白骨節節相拄，然後整個白骨遍滿世界。那不淨觀我們上一堂課已經練習過，所以我們這一堂課就沒有練習。那接下來就是骨人站起來，從四面八方自己這邊走來，然後經過喝斥它又倒地，然後我們自身的白骨放光，然後照耀十方，然後照耀這些骨人。這個都是屬於初禪的部分，因為初禪有覺、觀，覺觀的話就是一定有內有色相，因為我們的覺、觀是從身根來的，所以我們內在的色相沒有滅的話，就一定有覺、觀，所以他只能證到初禪。

那二禪的話就是整個白骨化為灰塵，然後最後散滅歸空，這個內在已經沒有色相，所以就沒有覺、觀，因為沒有身根，就沒有覺、觀，因此他就能夠入二禪，它的原因在這裡。

所以我們看第三勝處就是內無色相、外觀色少，因為自身的骨人已經散滅歸空，若好若醜，是名勝知見。那就是先觀自身的白骨化塵散滅；然後第四勝處才是觀什麼？他白骨化塵散滅，所以第四勝處就是內在的骨人已經沒有了，已經散滅歸空，所以是內無色相、然後外觀色多。一切的骨人也都散滅歸空，同樣的，若好若醜，是名勝知見，這就可以證到二禪。好，所以我們知道三勝處跟四勝處，它是能夠證到二禪。

那下面的五、六、七、八，就是青、黃、赤、白這四個勝處，我們下一堂課來練習。就是練習那個大小、然後有無，四種情況，那青黃赤白這四種情況，都觀想它的大、小、有、無，那這個都能夠證到四禪。所以下面五、六、七、八這四個勝處，是能夠證到四禪。

那為什麼沒有三禪呢？因為樂遍身，遍身受樂是什麼？心念暗鈍，是很難有這個勝處的。所以這下面寫：「三禪樂多，心念暗鈍，不能轉變」，就是我們在樂受很強烈的時候，其實我們的心是沒有辦法思惟的。因為你的身心全部都融在那個樂受裡面了，所以這個時候再提念，或者是再生起那個很微細的觀察的那個智慧，是很難生起的，所以就沒有三禪，因為你在三禪的那個樂當中是沒有辦法修勝處。

因為勝處我們剛才已經解釋過了，就是它是若好若醜，不管是清淨、還是不清淨的五欲，你都如實了知，這個如實了知是智慧的觀察，在三禪當中很難生起這樣的心念，去思惟觀察它是四大的假合、是因緣所生。然後超越什麼？很輕易的就超越這個五欲。「勝處」就是勝過，勝過什麼？五欲，不管是清淨、不清淨的，你很容易就超越、就勝過它。勝處這個「處」，就是清淨、還有不清淨的這個內容，我們稱為「處」。那你超越它，就是不再受到它的干擾，就是不會再生起煩惱，尤其是強烈的貪跟瞋，這個稱為「勝處」。

而且你在修勝處的這個過程當中，不管你是哪一個勝處，你都可以任運地運用你的心念，來起智慧的觀照。這個我們上一堂已經介紹過那個勝處的含意，就說你要觀多就觀多、觀少就觀少。那每一個不淨相、還有每一個清淨的相，你都能夠用你的心念怎麼樣？很任運地、很沒有障礙地，都能夠觀想的起來。可是在三禪裡面就是沒有辦法，任運地來起這樣的一個觀照，智慧的觀照，所以八勝處裡面是沒有三禪，不包含三禪在裡面，它的原因在這裡。

那四空定也是沒有，因為四空定我們之前也練習過很多次了，四空定就是只剩下很微弱、很微弱的心念，它也是沒有辦法什麼若好若醜、勝知勝見，這個都沒有辦法做到。而且到四空定、無色界的時候，他的煩惱其實已經很薄了，我們之前介紹那個八背捨的時候，為什麼可以從非想非非想處定入那個滅受想定？還記得嗎？你只要把那很微弱的想心所滅掉，你就證得滅受想定了，所以它其實只剩下很微弱的心念而已，所以它也沒有勝處的原因在這裡。

好，那我們今天課就上到這裡。

願以此功德，普及於一切，我等與眾生，皆共成佛道。