

## 釋禪波羅蜜次第法門(31)

### 八勝處③

(第五、六、七、八勝處)

最尊貴的淨蓮上師講解

講於臺北新店

二〇一五年一月二十五日

各位法師、各位居士大德！阿彌陀佛！

我們今天繼續練習八勝處，青、黃、赤、白勝處，那我們每一個大概練習十分鐘。

首先是青勝處，我們先觀想明點，青色的明點，先把青色的明點觀想出來之後，我們把它擴大，慢慢擴大、擴大，擴大到整個十方世界；然後再慢慢縮小、縮小、縮小，縮小到原來那個青色的光點。明點就是明亮的光點叫做明點；然後再繼續縮小，越來越小、越來越小，然後到無。就是從無到有，然後再慢慢地擴大，然後再縮小，然後小到滅，所以一共是四種情況。那黃、赤、白都是一樣。

那我們現在就開始先七支坐法，七支坐法，坐好之後，我們吐濁氣三口，慢慢吸氣，開口吐氣，盡量吐光，觀想全身百脈阻塞的地方衝開，濁氣隨著排出來；好，再慢慢吸氣，嘴巴張開吐氣，觀想全身百脈阻塞的地方衝開，濁氣排出；好，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衝開，濁氣排出。

然後舌頂上顎，觀想青色的明點，明點非常的光亮；明點越來越亮、越來越亮；然後光明往外放射，青色明點放光，慢慢擴大，擴大、擴大、擴大到整個十方世界，青光遍滿十方世界；光明慢慢收攝回來，慢慢收攝回到到原來的明點；然後再明點越來越小、越來越小；最後明點也消失不見。然後再重複，觀想從無到有、然後擴大、縮小，到最後明點滅。

好，我們現在練習。

(坐中練習)

我們現在練習黃勝處，先觀想黃色的明點，黃色的明點非常光亮，非常光亮的黃色明點；這光明慢慢地往外擴散，越來越大，黃色光明越來越大，慢慢往外擴散，擴大、擴大，遍滿整個十方，黃光遍滿整個十方；光明慢慢收攝回來，慢慢收攝回來，光明越來越小、越來越小，回到原來黃色的明點

這麼小，再繼續縮小、再縮小；最後消失不見。

好，重複練習。

（坐中練習）

我們觀想赤勝處，先觀想紅色的明點，明點的大小大概跟一滴小水滴或者是一滴雨，一個雨滴這麼小。這個光點非常地光亮，紅色的光點非常明亮，非常明亮的紅色明點，紅色明點非常光亮；紅色明點的光明慢慢擴大，慢慢擴大、再擴大，最後紅光遍滿十方；好，紅光慢慢縮小、縮小，慢慢收攝回來，回到原來紅色的明點；紅色明點慢慢再縮小、再小；最後消失不見。

好，重複練習。

（坐中練習）

最後我們練習白勝處，先觀想白色的明點，像水珠一樣的大小。白色的明點非常地光亮，白色明點非常光亮；好，這個光明慢慢往外擴散，白色光明漸漸往外擴散，越來越大、越來越大，慢慢擴大、擴大到整個十方，整個十方白光遍滿；好，白色光明慢慢收攝回來，光明慢慢縮小、縮小，回到原來白色的明點；明點再縮小、再小，小到消失不見。

我們重複練習。

（坐中練習）

在觀想青、黃、赤、白這四個勝處的時候，如果能夠捨念跟定相應，就入了四禪——捨念清淨，所以這四個勝處是跟四禪相應的。如果對種種觀想起來的光色生起執著的心，認為自己能夠觀想出來這麼殊勝的光，而且這個光明可以大、可以小、可以有、可以無，因此而生起貪著地心，那就會束縛在色界當中，無法解脫。

因此我們接著要觀想這青、黃、赤、白，種種的光色是從哪裡生起的呢？種種殊勝的光色是從哪裡生起來的呢？都是自己觀想出來的，既然是自己觀想出來的境界，就沒有什麼好執著的，不管它是多麼的殊勝，光色是多麼的殊勝，都是自己心念所觀想出來的。就好像魔術師幻化出種種的境界，那都是自己變幻出來的，然後變幻出來的境界，自己又貪著在上面，實在是非常地愚癡。

有了這樣的觀察智慧，我們就會對一切色法不生起絲毫地貪著，就是勝處所謂的若好若醜，是勝知勝見。有了這觀察的智慧，就不會著在一切的境

界當中，而能夠超越色界的貪，所以稱為「勝處」。四禪所相應的四個勝處，能夠幫助我們解脫色界的貪，然後觀想力又能夠成就自在。

藉著剛才的練習，大家就能夠體會其實是訓練我們的心，讓它能夠自在，要觀想大就大，小就小，要看見就看見，要滅就滅，所以稱為「勝處」。能夠任運自在地觀想，隨著自己的心意沒有絲毫的障礙，所以稱為「勝處」。

把我們的心念放輕鬆，吐濁氣三口，慢慢吸氣，嘴巴張開吐氣，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，嘴巴張開吐氣，觀想全身氣散開。好，搖動身體七、八次；頭動一動，肩膀動一動，手可以放開，腳也放開，然後開始按摩。

我們前面介紹過這個八勝處，它是屬於無漏禪，只要是無漏禪，它就一定可以證果。那至於證的是小乘果、還是大乘果呢？就是三乘的果位怎麼來判定呢？就是看你修習這個法門的動機跟發心，你發的是自我解脫的心，那你證的就是小乘的果，聲聞、緣覺的果位；你如果發的是大乘心，證的就是大乘的果位。

所以如果有人問：八勝處是屬於小乘禪、還是大乘禪？那你就跟他說：看你的發心，你發的是自己解脫的心，證的就是小乘，它就屬於小乘禪。如果是發菩提心，今天為什麼來修學這個法門呢？就是希望能夠自己成就之後來利益眾生，教導更多的眾生能夠證得三乘的果位，這個就是屬於大乘禪法了。

那它是在哪一個勝處可以證果呢？如果比較鈍根的，就是你依照第一個勝處、第二個勝處，一直到六、七、八，八個勝處這樣一步一步證初禪、二禪，然後跳過三禪到四禪，就能夠生起、發起這個無漏的心。這個是按照次第來修的話，一定是可以證得三乘的果位。

那如果那個厭離心比較強的，他可以在證到初禪的時候，第一個勝處、第二個勝處的時候，證到初禪的時候，他如果出離心夠強，那個時候他可以後面都還沒有開始修就能夠證果。這是比較利根、比較快速的，平常就是澹泊名利，然後五欲六塵絲毫不動心的。那個希望解脫的心非常非常強，然後菩提心也非常地強，所以他可以非常快速地，在證初禪的時候就能夠證果。

那同樣地，每一個勝處都可能證果，也許是在初禪、也許是在二禪，依照個人的根性，那個修學的精進的程度，還有各方面的什麼善根、福德、因

緣，全部加在一起。所以每個人證果是在不同的階段，可能初禪、可能二禪、可能四禪。可是這個法門既然是屬於無漏禪，它就一定能夠證得這個無漏解脫，是絲毫沒有疑問的。希望大家就發心來修學這個法門，然後快速成就這個法門。

好，那我們今天上課就到這裡。

願以此功德，普及於一切，我等與眾生，皆共成佛道。