

释禅波罗蜜次第法门(32)

十一切处(上)

最尊贵的净莲上师讲解

讲于台北新店
二〇一五年二月八日

各位法师！各位居士大德！阿弥陀佛！

今天我们介绍十一切处，这个「十」就是有十个，青、黄、赤、白、地、水、火、风、空、识。那「一切处」就是要把这十个内容都能够遍一切处，用观想的力量让它到达十方，所以叫做十个一切处。前面我们说过青、黄、赤、白，跟地、水、火、风，曾经练习过，但是有一些是新来的师兄，所以我们再把那个观想的内容再说清楚一点，也利于等一下大家练习的时候，比较能够观想得起来。

青色的话，我们就先观想，心中先观想青的颜色，那现在是已经过了立春了，那个植物发芽，所以是非常翠绿青色，平常都形容是青青翠竹、郁郁黄花。那我们就可以用这个非常翠绿这个颜色，先在心中观想起来，观想起来的意思是说，你的心先跟这个青色相应，然后再把这个青色慢慢扩大、扩大、扩大到一切处，这个就是青一切处，十方一切处都遍满青色。等这个观想好之后，你就把这个青色安住不动，就好像整个十方世界都是青色的世界，就安住在这个状态。

那我们等一下练习的时候，就会差不多安住个五分钟，然后我们再进入下一个，黄一切处。

那黄色的话，就是像黄花，刚刚讲说郁郁黄花，那就是那个黄色，要非常非常的灿烂。所以我们就形容在夏天那个正午的时候，阳光非常耀眼的时候，所照射下的那个黄色，正黄色的那个花，散发出一股黄色的光色。所以我们先把这个黄的光色观想起来之后，就是你的心跟黄色相应了之后，再慢慢扩大、扩大、扩大，到一切处，然后再安住在这黄色的世界当中。

那红色的话，就是我们形容像秋天的朝霞，秋天太阳出来之前，太阳出来之前，整个天空一片红色。如果秋天你们早起，那天天气好的话，你就可以看到，整个太阳，那个东边都是一片火红，就用这个红色来做为我们现在观想的这个光色。也是心中先观想这个秋天的朝霞的红色，红色现起之后，

再慢慢地扩大、扩大、扩大，到一切处，然后这个红色就不动了，就是在一片红色的世界当中安住。

那白色比较容易观想，像冬天的白雪，或者是很白的贝壳，也是心中先观想起这个白色，之后慢慢扩大，然后白色就不动了，就是说在一片白色的世界当中安住。

地、水、火、风，就不是这个我们看得到的地、水、火、风，这么粗糙的这个四大，因为它已经是色界四禅的光色。所以不管是我们观想的青、黄、赤、白，它都是透明的，包含现在的地、水、火、风，它也是透明的，因为色界它的光色是非常的清静、透明、光亮。

所以这个地大的颜色，就不是我们现在看得到这个、踩在地上这个地大的颜色。而是非常淡的淡黄色，又是透明、清静的淡黄色，是色界清静之地大。那水大的话，就好比深渊里面的非常清澈见底的水，非常透明、清澈的水。那火呢，就是非常清静、有温度的火，它是没有任何的烟的，无烟、清静、透明的火。风是没有任何灰尘、没有丝毫垢染的、清静的风。

也是一样，我们先把这个地大观想起来，非常非常清静、淡黄色、透明的地大的光色，观想起来之后，也是慢慢慢慢扩大，到整个清静的十方世界，都是淡黄色、透明的世界。那水大也是清澈、明亮，就是清澈、透明、清静的水，在我们心中现起之后，慢慢扩大到整个十方，那整个十方就是清静的水大的世界，然后安住在这个当中。

火大也是，观想没有烟的火大，但是它是有温度的，非常清静、透明的火大，没有烟的火大，在心中观想起来之后，然后再扩大到整个十方世界，就在这个清静火大当中安住。没有纤尘，没有丝毫的灰尘的风大，非常清静、透明的风大，在心中现起之后，慢慢扩大到十方世界，然后安住在这个清静的风大当中。

那这八个一切处，青、黄、赤、白、地、水、火、风，这八个一切处是位在四禅。所以一般我们这个观想，它是连接着前面的，就是你那个八胜处修完之后，你还是安住在那个四禅的时候，在四禅当中现起这八个一切处。可是如果你前面没有修的话，那你就先让自己入四禅，让自己先入四禅，就是看你的功力，从这个欲界定、未到地定、初禅、二禅、三禅，要经过多长的时间。那如果有前面八背舍、八胜处的训练，应该是非常的快速，能够

入四禅，然后在这个四禅当中，起这个八个一切处的观想。

那你说为什么没有前面初禅、二禅、三禅？这个为什么没有办法修这个一切处呢？那我们知道初禅有觉观支，会动乱我们的心；那二禅是大喜，这个喜心会动乱我们的心；三禅有大乐，大乐遍身，也会让我们心动。所以这个时候都没有办法遍满一切处，所以初禅、二禅、三禅，虽然你修这个八个一切处，但是是没有办法遍满十方一切处，就是因为我们的心还会动。

在小乘里面，他修这个十一切处，他主要是修神通，所以我们知道为什么修这个一切处他很快发神通？就是因为它位在四禅，所以平常的禅定功夫如果没有证到四禅，然后说他有神通的话，那个就是什么灵通、鬼通、还是报通、还是什么，就是不是真正的神通，真正的神通是从四禅当中发的。

那为什么四禅才能够发神通？就是因为它初禅有觉观，二禅有喜，三禅有乐，还会让我们心动，所以他发的神通也是没有办法遍满一切处。所以它是透过遍满一切处，才能够我们的心量、我们的心识能够遍满一切处，这个神通才能够发得起来，最主要也是因为有四禅的这个舍念清净，才能够让我们的心完全遍满一切处。

那接下来这个是空，空一切处。这个时候，我们就是要从四禅进入空无边处，这个是已经进入无色界了。心先进入空无边处定，然后再把这个空继续地扩大、扩大、扩大，到一切处。虽然空处定它是空无边处，但是如果说你没有透过前面八背舍、八胜处的训练的话，你还是没有办法到达一切处，虽然是空无边处是这样子来练习。

因为外道也是四禅八定，外道也修空处定，但是他因为没有八背舍、八胜处的训练，所以他还会耽着四禅八定的禅定的缘故，他的心也没有办法遍满一切处，无量无边都是跟空相应。所以我们也是一样，进入空处定之后，然后再把心遍满一切处，然后安住在这个空一切处当中。

那接下来就是识一切处，那我们就从空一切处进入识处定，就是识无边处定，之前训练过的识无边处定。先让我们的心识能够到达无量无边之后，再让它遍满一切处。所以空跟识这两个一切处，都要先进入空无边处或者是识无边处，然后再让我们的心识能够遍满。所以一直到识一切处，这个观想成就之后，因为你的心识到达一切处了，所以你的神通才能够到达一切处。

所以他为什么能够发神通的原因，就是因为有这个四禅当中的一切处，

再加上识一切处，就是你的心识已经能够到达一切处，你的神通才能够到达一切处。要不然，譬如说，你天眼只能看到很小的范围，因为没有遍一切处，没有成就现在讲的十一切处，所以不管你成就的天眼也是非常有限的范围。天耳通也是，这边听得见、那边听不见，为什么？因为你的心识没有遍十方一切处，东方听得见，西方听不见，就是以此类推。

所以这五种神通，都是要心识遍一切处之后，才能够发得出来。所以我们就知道，神通一定是基于四禅禅定的功夫的基础，再加上空无边处、识无边处，这个一切处的成就之后，你的神通才能够发的出来的原因在这里。

那你说无所有处为什么没有一切处？无所有就是都没有了，所以它没有什么东西可以遍一切处。我们说过无所有处定，它是内不缘心识，外不缘虚空。那就是都无所缘，叫做无所有处。就是你的心识不缘外在的虚空，也不缘内在的心识，内外都不缘，所以没什么东西好缘的，所以叫做无所有。所以那你现在有没有东西可以遍满一切处？也没有，因为无所有，所以无所有处定，它是不能够证得一切处，它的原因在这里。

那非想非非想处定也是一样，它没有一切处。因为这个时候的心识非常的闇钝，因为那个微弱的心识非常非常弱。那个心识的力量非常弱，所以没有办法遍满一切处，所以这个非想非非想处定，它也是没有办法成就一切处。

所以我们就知道这十个一切处，是包含四禅的八个，还有空无边处、识无边处的两个一切处，加起来就是十个一切处。

那我们说明完了之后，现在我们就开始练习。

同样的七支坐法坐好之后，我们先旋转身体，顺时针旋转七、八次，口吐浊气三口，鼻子慢慢吸气进来，然后开口吐气，观想全身阻塞的地方冲开，浊气排出；好，再鼻子慢慢吸气，嘴巴张开吐气，观想全身阻塞的地方冲开，浊气排出；好，再鼻子慢慢吸气，嘴巴张开吐气，观想全身气脉阻塞的地方冲开，浊气排出。

好，接下来就舌顶上颚，开始观想，先观想青色。青色在心中现起青色，心跟青色相应，很明亮的青色，非常光明的青色；慢慢扩大、扩大、扩大，到一切处，青色遍满一切处；青色不动，十方是青色的世界。

好，我们再把心念收摄回来，观想黄色。非常光亮的黄色，心和黄色相应，光明的黄色从心中现起；黄色慢慢遍满、扩大，慢慢遍满、再扩大、扩

大，遍满一切处；黄色不动，十方是黄色的世界。

好，心念收摄回来，观想红色。心中先现起红色，非常鲜艳的红色在心中现起；红色慢慢扩大、扩大、再扩大，遍满、再遍满，遍满一切处，红色遍满十方；红色不动，十方是红色的世界，红色遍满十方世界。

好，心收摄回来，观想白色。心中现起白色，非常洁白的白色在心中现起，心和白色相应；白色慢慢扩大、扩大，遍满、再遍满，遍满整个十方；白色不动，整个十方是白色的世界。

好，心念收摄回来，观想地大。淡黄色、清静的地大，透明、淡黄色的地大在心中现起，心和地大相应；清静、透明的地大慢慢遍满、扩大，再遍满、再扩大，扩大到整个十方；一切处遍满清静的地大，一切世界是清静之地大。

好，心念收摄回来，心中观想清静的水大。透明、清静的水大，心和清静、透明的水大相应；清澈的水大慢慢扩大、遍满，慢慢扩大、再扩大，遍满一切处；十方都是清静的水大，十方是清静水大的世界。

好，心念收摄回来，心中观想火大。清静、无烟的火大在心中现起，心和清静、无烟的火大相应；清静的火大慢慢扩大、扩大、再扩大，遍满一切处；一切处都是清静的火大遍满，十方是清静火大的世界。

好，心念收摄回来，心中观想风大。清静、无尘的风，在心中现起，心和清静、无尘的风相应；清静、无尘的风慢慢遍满、遍满，扩大、再扩大，遍满一切处；整个是清静、无尘，风大的世界。

好，心念收摄回来，舍去一切的色法，心和空相应；空慢慢扩大、再扩大，扩大、遍满整个十方；一切是空的世界，整个十方是空的世界。

最后让我们的心识遍满一切，心识遍满一切处，心识遍满整个十方世界。

好，心念放轻松，不再缘任何的所缘境；心念放松，离开所缘境。吐浊气三口，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；鼻子慢慢吸气，嘴巴张开吐气，观想全身气散开。身体顺时针旋转七、八次；好，头动一动，肩膀动一动；手跟脚都可以放开，然后开始按摩，从头到脚慢慢地按摩。好，最后手掌心搓热，放在眼皮上，然后眼睛张开。

好，我们今天的课就到这里。

愿以此功德，普及于一切，我等与众生，皆共成佛道。