

释禅波罗蜜次第法门(32)

十一切处(下)

最尊贵的净莲上师讲解

讲于台北新店

二〇一五年二月二十二日

各位法师！各位居士大德！阿弥陀佛！

我们上次练习十一切处，那因为时间的关系，所以后面一部份还没有练习，那我们今天就接着。

十一切处，当十一切处都功夫纯熟之后，那我们就可以在每一个一切处再加入其它的一切处。譬如说：青可以遍满一切，整个都已经观想到整个世界都是青色的世界之后，那这个青色还是在，那我们再加入黄色。那黄色再慢慢遍满之后，整个世界也是黄色的世界，可是原来青色的世界还在，再加入黄色的世界。依此类推，青、黄、赤、白、地、水、火、风、空、识。我们一个一个加，加到最后就是都可以互相互入，而没有丝毫的障碍。原来的都在，然后会不会互相妨碍呢？不会，所以这个时候我们就叫做「十一切入」，就是可以互入，没有丝毫的障碍。

之前叫一切处，就是个别遍满一切处，那等到互入的时候，你就是可以十个一切处都可以互入，没有妨碍。青色依然在、黄色依然在、黄色也在、红色也在、白色也在，地、水、火、风都在，还有再加上空、识，全部都可以圆满地现前，那可以互入，所以这个时候叫十一切入。

那我们现在就练习这个部分就好了，因为时间的关系，如果我们全部练习的话，就没有时间讲后面的课程。

那我们还是一样的，七支坐法坐好之后，身体顺时针旋转七、八次；然后口吐浊气三次，鼻子慢慢吸气，嘴巴开口吐气，观想全身气脉不通的地方可以打开，浊气也随着排出来；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。

舌顶上颚，我们开始观想青色。把青色观想起来，心和青色相应，青色在心中现前，非常翠绿的青色；好，慢慢扩大、青色慢慢扩大、扩大，一切处都充满青色；十方是青色的世界。

青色不动，我们在心中观想黄色。心和黄色相应，很鲜艳的黄色在心中

现起；好，黄色慢慢扩大、再扩大、再扩大，一切处都遍满黄色；整个十方是黄色的世界。好，刚才的青色还在，青色的世界和黄色的世界，互入、不相妨碍。

心中观想红色，像彩霞的红色。心和红色相应；红色慢慢扩大、再扩大，遍一切处都是红色；整个十方是红色的世界。红色不动，还有青色的世界、黄色的世界，同时存在，圆融无碍。

心中再观想起白色。像雪一样的白、像贝壳一样的白、像玉一样的白，心和白色相应；白色慢慢扩大、再扩大、再扩大，一切处充满白色；整个十方是白色的世界。白色世界里面，可以看到青色的世界、黄色的世界、红色的世界，就好像灯光一样，光光相照，不相妨碍。

我们心中观想清净的地大。它是淡淡的黄白色，清静、透明、光亮，清静的地大在心中现起，心和地大相应，黄白色、清静的地大在心中现起；慢慢扩大、扩大、再扩大，地大遍一切处。十方地大的世界中，有青色的世界、黄色的世界、红色的世界、白色的世界，同时存在，不相妨碍。

心中现起水大，像深渊中澄清的水。透明、清静，清静的水大从心中现起，心和清静的水大相应；澄清的水大慢慢扩大、扩大、再扩大，水大遍一切处。清静水大的世界中，有清静的地大，还有青、黄、赤、白的世界，同时存在。

火大在心中现起，无烟、清静的火大，光明、清静，心和清静、光明的火大相应；清静的火大慢慢往外扩大、再扩大、再扩大，清静的火大遍一切处。清静的火大当中，有清静的水大、清静的地大；青色的世界还在、黄色的世界还在、红色的世界还在、白色的世界还在。

心中现起风大。无尘、清静的风大，在心中现起，清静、光明的风大，心和风大相应；无尘、清静的风大慢慢往外扩散、再扩散、再扩散，风大遍一切处。风大的世界中，有火大的世界、水大的世界、地大的世界；还有青色的世界、黄色的世界、红色的世界、白色的世界，互入、不相妨碍。

心中现起空大。空大在心中现起，心和空大相应；虚空往外扩散、扩散、再扩散，虚空遍一切处。在十方虚空的世界中，有地、水、火、风、青、黄、赤、白，每一个世界历历分明，互相互入，不相妨碍。

识大在心中现起；心识慢慢往外扩大、再往外扩大、再扩大，心识遍满

一切处。在心识遍满的世界中，有青色的世界还在、黄色的世界、红色的世界、白色的世界、地大的世界、水大的世界、火大的世界、风大的世界，遍满整个虚空。每一个世界了了分明，互入、又不相妨碍。这是一个十一切入的世界。

把我们的心念放松，不再缘任何的境界；心念收摄回来，不再缘任何的境界；心念放松、再放松，心念放松。吐浊气三口，鼻子慢慢吸气，嘴巴张开吐气，观想全身的气散开；鼻子慢慢吸气，嘴巴张开，观想全身的气散开；嘴巴张开慢慢吐气，尽量吐光、吐光；好，再鼻子慢慢吸气，嘴巴张开吐气，观想全身的气散开。好，摇动身体七、八次；好，头动一动，肩膀动一动；手放开、脚放开，从头到脚按摩。好，最后手掌搓热，放在眼皮上；好，眼睛就可以睁开了。

我们卷十，一开始是已经练习了八背舍、八胜处、还有十一切处，它是属于观禅的部分，因为整个都是观想。那八背舍、八胜处，它是可以证果的；那十一切处在小乘来说，他们认为是修神通的方法，是没办法证果的。那这两堂课各位师兄练习过也知道，它只是希望让我们的心识能够遍满整个虚空，那又具足了青、黄、赤、白跟地、水、火、风，这些都是构成世界的基本物质。

那在大乘菩萨来说，十一切处也是一定要修的，尤其是十一切入，如果成就的话，就称为十一切入波罗蜜。为什么称为波罗蜜呢？就是因为它可以帮忙众生成就三乘的果位，从此岸到彼岸。那利用什么呢？就是利用种种的神通变化，它可以达到利益众生的这个目的，教化众生的目的，所以菩萨也修八背舍、八胜处、也修十一切处。所以我们就知道，只要好好修这个观禅，从八背舍、八胜处、一直到十一切处、一切入，如果能够成就的话，就一定会获得神通。

所以一般得神通有三种方式，第一种就是报得，就是他天生就是有神通的。譬如说天人，因为福报的关系，他生在天界的时候，他就具足五通，五种神通。那往生净土的，大家也知道，你只要能够往生净土，就自然获得五通。漏尽通都不说，因为神通是共外道，那证果才有漏尽通。那我们现在说的是五种神通，这是第一种报得。

那第二种就是发得，我们说修禅定能够发神通，所以那个外道也是藉由

修四禅八定，他就能发得五种神通。所以神通是由定发，这是第二种情况，你只要修四禅八定，就能够发神通。

那第三种是修得，就是我们现在介绍的，你只要修八背舍、八胜处、十一切处，自然能够修出神通来。修这三种观禅，所获得的神通，我们叫做修得而获得的神通，他因为修种种的观想，然后才获得这个神通的。

那如果修这个观禅，还没办法获得神通的话，它另外还有特别修神通的方法。之前我们好像在大智度论有讲过，怎么修神通的方法；修神通有很多种方法，之前我们稍微提过，但是还有很多其它的方法；那最简单的来说，譬如说天眼通的话，你就先设定一个很容易观起来的一个目标，然后常常在心中现起那个境界来。

你觉得看什么是最容易，譬如说你觉得花是最容易，你就心中随时现起花的形象，你想现起，它就马上现起，越来越快速，功夫越来越纯熟，那你天眼通就能够慢慢地获得。就是你慢慢地白天、晚上都是一样可以看得见，昼夜都在一片光明中，不管远近、大小，全部都看得很清楚。那就知道天眼快要怎么样？修得了，这是最简单的方法。就设定一个很容易观起的目标，随时在心中现起，想观、它马上就现起，这是获得天眼通的初步的一种修法。

那天耳通的话，你可以设定一个很微细的声音，就是说你目前可以听到最微细的声音，然后仔细地听，先入定，然后再定中听。然后慢慢慢慢练习，那个声音越来越清楚、越来越清楚，天耳通就能够慢慢地显现。所以它是从最微细的声音开始，慢慢地练习去听。

还有什么通？他心通。他心通的话，你可以在定中，你先入定，然后在定中观想众生种种的那个相貌，很欢喜的相貌、愤怒的相貌、悲哀的相貌、还是恐怖的相貌。因为一切的相貌的背后，都是由心念才生起的，因为有不同的心念，所以它展现不同的相貌。所以你这样练习之后，你以后看到任何众生的相貌，就知道他在想什么，这样子练习。每一种不同的表情背后，有它的心念，因为心念生起，才有不同的表情，所以你观表情，就知道他在想什么。

那宿命通，就是往前推，如果我连今天早上起来，第一件作什么，第一件事是什么事情，还想不起来的话，那应该是没有什么希望了。就是你往前推，早上作什么、昨天作什么、前天作什么，一直往前推、推、推、推。我

三十岁的时候、二十岁的时候、十岁、九、八、七、六、五、四、三、二、一，在娘胎里面的时候，可以一直推到娘胎的时候，你都可以现起。因为我们知道修定就是怎样？八百年前的事情都想得起来，有这个经验吧！你在定中，突然过去的记忆就现起了，那个宿命通就是这样来的。只要你定修的好，它可以一直追、追、追，你连过去世的事情它都可以现起，前一世、前两世，一直推、推、推，宿命通就发了。

还有什么？神足通，神足通的话，就是你在定中观想身内的虚空，身内的虚空最轻，有没有？不要观想你是几斤肉，你就观想虚空的部分。虚空很轻，所以空、轻，身体越来越空、越来越轻，慢慢慢慢就可以浮起来了。只要你心念的力量够强，你的身体慢慢就能够浮起，越来越轻、越来越轻，到最后怎么样？可以像鸟一样的飞翔，这是属于神足通的部分。

你可以一念想到哪里，马上就到了；你也可以不用那么麻烦，把远方的距离拉近；像我要去新加坡，不要搭飞机，新加坡来、来、来、来、来，然后我就到了，新加坡来、美国、加拿大来，到我的面前，我就到了。这也是一种方法，一种情况。然后我也可以从这边，台湾消失，然后新加坡出现，也是可以，就是它有种种的不同的境界。

那菩萨修这些干嘛？就利益众生的方便，这样是不是很方便？你也知道他在想什么、你也知道他需要什么、你也知道他喜欢什么、好乐修什么法，他现在最重的烦恼是什么、要怎么来对治，也知道他过去世是什么来的，什么六道众生、哪一道来的，也是可以知道，所以这个时候就称为神通波罗蜜。所以大乘也修，也修这个观禅，但是他是为了利益众生的方便而修，为了教化众生，得到最快速的目的。它是最快速、然后最有效，就可以调伏众生，他种种的烦恼、习气，这样子来修这个观禅的。

所以一般我们说神通变化，就是有这五种神通。那至于变化，它是由四禅来的，你只要修定，它也是能够有种种的变化。那像在欲界定跟初禅，它可以成就两种变化：也就是初禅产生初禅的变化，初禅产生欲界定的变化。那依此类推，二禅能够成就三种变化：就是二禅产生二禅的变化，二禅产生初禅的变化，二禅产生欲界定的变化。然后三禅就可以成就四种变化：三禅产生三禅的变化，三禅产生二禅的变化，三禅产生初禅的变化，三禅产生欲界定的变化。

那四禅就可以成就五种变化，对不对？四禅产生四禅的变化，四禅产生三禅的变化，四禅产生二禅的变化、产生初禅的变化、产生欲界定的变化。这样全部加起来是十四种变化，所以我们平常说神通变化，那个变化到底在讲什么？就是在讲你在禅定中的种种变化，从欲界定到四禅，欲界定、初禅、二禅、三禅、四禅所产生的种种变化，我们称为神通变化的那个十四种变化。

好，那我们现在看讲义，看讲义就很清楚了。那观禅就是八背舍、八胜处、十一切处，我们已经修过了。那炼禅就是九次第定，九次第定就是从初禅然后有次第的，初禅进入二禅、三禅、四禅，然后空无边处、识无边处、无所有处、非想非非想处，然后灭尽定。这个中间心心念念没有间断，也不夹杂任何的念头，不管是善念、还是恶念，中间都没有夹杂，心心不间断，心心念念没有间断，这个才能够叫做九次第定。

这个「九」就是四禅八定，再加上灭尽定，一共九个。然后它是次第的进入，这中间没有夹杂任何的念头。就是初禅，然后下一念就是二禅，心心念念没有间断，才能够叫做「次第」。九次第这个次第，就是心心念念没有间断，不夹杂任何的念头。从初禅一直到灭尽定，这中间都没有夹杂任何的念头。所以它没有所谓的未到地定、中间禅都没有。

那前面为什么需要未到地定、中间禅？是因为我们的定功不够，心也没有调柔，那定跟慧不均等。像根本定我们知道，它定多慧少。那我们刚才讲的，之前练习过的那些观禅，又观比较多，所以它是慧多又定少，没有办法定慧等持。所以没有办法成就现在讲的九次第定，它必须定跟慧都均等，才能够这样心心念念不间断，从初禅一直到灭尽定，这个是属于炼禅。

那为什么叫炼禅呢？就是因为它定心深，然后智慧又明利，因此它可以增加禅定的功德，而且能够让禅定更转深、转妙，更深、更微妙。就好像我们炼金子一样，我们炼那个金子，越来越纯，然后那个金子越来越光亮。那我们现在也是，九次第定可以把我们的禅定炼得更深更妙，功德更增长，好像炼金子一样，所以它叫做炼禅的原因在这里。

那它还有另外一个名字，叫做无间三昧。就是因为它从这一禅，这一个初禅，任何一个禅定起，进入下面一个禅定，它能够迅速，而且心心不断，而且不夹杂任何的念头，只要随念就可以进入。譬如说：我现在要进入初禅就初禅，然后二禅就二禅，这中间没有间断，所以它也叫做无间三昧。

那第三个是熏禅，它称为狮子奋迅三昧，这个就是要成就了九次第定才做得到。就是说你从初禅、二禅、三禅，次第，次第入到灭尽定，然后再退回来，再从灭尽定入非想非非想，然后无所有、识处定、空处地，然后四禅、三禅、二禅、初禅。不但能够迅速地从初禅到灭尽定，又可以迅速地从灭尽定退回初禅。就好像狮子一样，「奋迅」就是牠奋勇、迅速的。

所有的动物只有狮子，可以很快的进、又很快的退，其它的动物是做不到的。所以一切的禅定当中，也只有这个狮子奋迅三昧，可以很快速地，从初禅这样次第的入灭尽定，再从灭尽定次第地退回初禅。就好像狮子一样的奋勇、迅速，所以它称为狮子奋迅三昧。

那为什么叫熏禅呢？就好像熏熟的那个牛皮，你可以做任何牛皮的对象，你可以做皮衣、皮包、皮裤什么的。所以这个「熏」就表示说，好像牛皮熏熟一样。那现在也是一样，狮子奋迅三昧，就是说他进入这个狮子奋迅三昧之后，他可以遍入一切的禅定，而且进退自如。你要入什么三昧，就入什么三昧；出什么三昧，就出什么三昧；可以出入自在，所以它是能够进退自如。

而且能够熏习使得一切的禅，不管你是禅观、还是禅定，都让它能够非常的通达明利，然后转变自在。因此它能够出生种种禅定三昧的功德，使得神通跟智慧越来越殊胜，所以它叫做熏禅。就好像熏牛皮一样，它也是慢慢熏、熏、熏。因此可以不但一切的禅定三昧可以出入自在，而且还可以转神通跟智慧更增长，然后种种禅定、禅观的功德更增长，更微妙、更增长，所以它叫做熏禅。

那修禅的话，它就叫做超越三昧，就是前面狮子奋迅三昧成就了之后，你才可以做得到。刚才是次第入，然后次第的退。现在不是，现在初禅直接就跳到灭尽定，然后再从灭尽定再跳回来初禅，然后从灭尽定再跳入二禅，再从二禅出、入灭尽定，如此初禅、二禅、三禅、四禅，然后空处定、识处定、无所有处、非非想处定，这个是顺超。

然后也可以反过来，从灭受想定直接到初禅，甚至还可以出初禅定，散心，进入那个散心，散乱心。我散乱心可以直接一跳就跳到灭受想定，灭受想定再直接再超，再退到散心；然后散心再直接再入非想非非想，非非想定出了、再入散心。这样子又从后面，刚才是初禅、二禅、三禅，这个是顺超。

现在是逆超，再超出，从后面，从散心入、散心出，散心入、散心出，这样子。从后面灭受想定一直到四禅、三禅、二禅、初禅，就是它可以顺超也可以逆超。然后不管是顺、还是逆都有四种，就是顺、逆、顺逆、逆顺，四种情况，就是可以这样跳来跳去。

所以之前都很多师兄问说：唉呀！你说那个四禅八定，你每次证到初禅，就说这个还不是究竟。然后好不容易入二禅，又说这个二禅又要舍弃，然后又要入三禅，到最后就说：唉呀！四禅八定都不究竟！那我可不可以就直接，看我的目的是什么，直接就到那边，这中间反正都是你证得，然后又要舍弃，证得又要舍弃，是不是就不用了？

那我们现在念到这里就知道要不要？非常重要，不然你就没有办法成就什么九次第定、狮子奋迅三昧、超越三昧，你都没有办法证得。所以为什么修定修半天怎么样？习气也在、烦恼也在？就是因为你止观的力量没有办法大过你习气跟烦恼的力量，然后又这个可不可以不要、那个可不可以省略，这个也不用、那个也不要。对啊！因为太多的师兄问，可不可以不要修，这么麻烦，对不对？

我要到 101，我就直接 101 的那一楼就好了，我这个地下几楼开始都不要了，也不要打地基，然后也不是从一楼、二楼一直到一百零一楼，你就直接跳好了。可是你没有这样一步一步地熏习的话，你就是没有观禅、也没有炼禅、也没有熏禅、也没有修禅，就通通都没有那个功夫。而且定慧也不均等，所以神通也不发，然后种种的禅观也不发、熏禅也不发、修禅也不发、炼禅也不发。

好了，我们看顶禅，因为我们时间已经到了，顶禅，顶禅就是说，顶禅它为什么叫做顶禅？就是已经是所有禅定当中最高的了，所以它叫顶禅。就是说对一切的法门都可以自在的入、住、出。很自在的可以入种种的禅定或三昧，然后要安住多久就多久，然后要出就出，入住出都可以自在。

所以它是一切的禅定当中是最高，而且是最极致的，就是最顶的，所以它为什么叫做顶禅的原因在这里。那修到这样的功夫，就可以把寿命转成福报，把福报转成寿命，所以它也叫做佛智三昧的原因在这里。它也可以随心愿知道过去、现在、未来三世的事情。那这个一般什么时候发？就是在欲界定、还有第四禅的当中，有时候会发这样的一个现象。

那无诤三昧，就是不但能够令我们自己心中不但没有斗争，还可以让别人的心中没有斗争。就是说有的人你不是看到他，就很想跟他吵架，有没有？就要跟他顶嘴，然后要消遣他，还是什么。可是你看到这种证得无诤三昧的人，你就都没有任何争斗的那个心，就起不来了，它是有这样的一个能力。

那至于四无碍辩，就是他在说法利益众生的时候，一定要成就这个四无碍辩。就是不但对法的种种名相，他能够了知，而且还能够用适当的言辞来表达，这个就是法无碍辩跟辞无碍辩。那这个只要证得欲界定、还有初禅，他就可以做到，因为它只是那个文辞的表达，言词的表达，然后你种种的法相。譬如你说唯识法相很多，你只要法相不讲错，然后用适当的言词把它表达出来，所以它不用很高的定力。

那为什么是初禅呢？初禅是有寻有伺，寻伺就是什么？我们心的分别，心的那个比量的分别。它用在语言文字上面，就是特别特别地灵活可以运用。所以你想要说什么法，然后你表达得非常的精确的话，你就是需要这个，法无碍辩跟辞无碍辩。那你至少要有初禅的功夫，你就可以很正确的把种种的法相说明清楚。而且用很正当的那个言词，很恰当的那个言词，来形容这种种的法相。

可是如果你要契入佛法的那个义理，你要契入那个佛法的义理，佛法的义理很多，像种种的那种不管是禅定的境界、还是三昧的境界、还是菩萨的那种种种的神通的境界，或者是契入那个真如的境界。这个就是你在欲界定跟初禅，你就是做不到的，你一定要欲界定、初禅、二禅、三禅、四禅，四禅八定要成就。

从欲界定到四禅八定都要成就，你才可能能够契入那个佛法的义理，契入那个境界，任何经典里面讲到的那个境界。而且你可以每一字、每一句都让它契入真如，那个就是一定至少要四禅以上。我们讲说四禅才开悟，对不对？所以你要明白那个空性智慧的这个内容，像不生不灭的那个什么菩提自性、还是什么真如，不管他用什么形容，就是我们那个本性，本自具足的那个自性的那个东西的话，你就一定要成就四禅八定，要不然你说不清楚。

因为你没有契入那个境界，所以那个境界的义理你说不清楚，然后又不能说的每字、每句都跟真如相应，所以这个就是需要证到四禅八定的功夫，才能够成就这个义无碍辩跟乐说无碍辩。所以这四无碍辩，主要是对说法利

益众生来说，他必须具备的条件，然后这个条件又是从证得禅定来的。所以四禅八定真得很重要，还有我们讲的这些所有这个无漏禅的这个卷十的内容，都非常非常重要。因为它不但是证果，还要帮助众生的时候，是必须的，自己本身要证得，然后你才能够说的清楚。

所以那我们到现在，就是释禅波罗蜜整个都介绍完了，那我们从下一堂课开始，我们就是介绍摩诃止观。因为天台止观就是四部止观，我们已经说完了三部，还剩下摩诃止观，我们就预定从下一节课开始，就也把摩诃止观也慢慢的介绍，这样天台止观就非常的圆满了。

不是说的圆满，各位也要证得圆满，所以各位就是要加把劲。既然都发菩提心要利益众生，那个人的成就，就非常非常地重要。如果自己止观不成就，你怎么让众生止观成就呢？

所以最后也是希望大家发愿，让天台止观久住世间，然后个人成就天台止观，然后用天台止观来利益一切众生，让他们也能够止观成就。

好，我们今天讲到这里。

愿以此功德，普及于一切，我等与众生，皆共成佛道。