

## 釋禪波羅蜜次第法門(32)

### 十一切處(上)

最尊貴的淨蓮上師講解

講於臺北新店  
二〇一五年二月八日

各位法師！各位居士大德！阿彌陀佛！

今天我們介紹十一切處，這個「十」就是有十個，青、黃、赤、白、地、水、火、風、空、識。那「一切處」就是要把這十個內容都能夠遍一切處，用觀想的力量讓它到達十方，所以叫做十個一切處。前面我們說過青、黃、赤、白，跟地、水、火、風，曾經練習過，但是有一些是新來的師兄，所以我們再把那個觀想的內容再說清楚一點，也利於等一下大家練習的時候，比較能夠觀想得起來。

青色的話，我們就先觀想，心中先觀想青的顏色，那現在是已經過了立春了，那個植物發芽，所以是非常翠綠的青色，平常都形容是青青翠竹、鬱鬱黃花。那我們就可以用這個非常翠綠這個顏色，先在心中觀想起來，觀想起來的意思是說，你的心先跟這個青色相應，然後再把這個青色慢慢擴大、擴大、擴大到一切處，這個就是青一切處，十方一切處都遍滿青色。等這個觀想好之後，你就把這個青色安住不動，就好像整個十方世界都是青色的世界，就安住在這個狀態。

那我們等一下練習的時候，就會差不多安住個五分鐘，然後我們再進入下一個，黃一切處。

那黃色的話，就是像黃花，剛剛講說鬱鬱黃花，那就是那個黃色，要非常非常的燦爛。所以我們就形容在夏天那個正午的時候，陽光非常耀眼的時候，所照射下的那個黃色，正黃色的那個花，散發出一股黃色的光色。所以我們先把這個黃的光色觀想起來之後，就是你的心跟黃色相應了之後，再慢慢擴大、擴大、擴大，到一切處，然後再安住在這黃色的世界當中。

那紅色的話，就是我們形容像秋天的朝霞，秋天太陽出來之前，太陽出來之前，整個天空一片紅色。如果秋天你們早起，那天天氣好的話，你就可以看到，整個太陽，那個東邊都是一片火紅，就用這個紅色來做為我們現在觀想的這個光色。也是心中先觀想這個秋天的朝霞的紅色，紅色現起之後，

再慢慢地擴大、擴大、擴大，到一切處，然後這個紅色就不動了，就是在一片紅色的世界當中安住。

那白色比較容易觀想，像冬天的白雪，或者是很白的貝殼，也是心中先觀想起這個白色，之後慢慢擴大，然後白色就不動了，就是說在一片白色的世界當中安住。

地、水、火、風，就不是這個我們看得到的地、水、火、風，這麼粗糙的這個四大，因為它已經是色界四禪的光色。所以不管是我們觀想的青、黃、赤、白，它都是透明的，包含現在的地、水、火、風，它也是透明的，因為色界它的光色是非常的清淨、透明、光亮。

所以這個地大的顏色，就不是我們現在看得到這個、踩在地上這個地大的顏色。而是非常淡的淡黃色，又是透明、清淨的淡黃色，是色界清淨的地大。那水大的話，就好比深淵裡面的非常清澈見底的水，非常透明、清澈的水。那火呢，就是非常清淨、有溫度的火，它是沒有任何的煙的，無煙、清淨、透明的火。風是沒有任何灰塵、沒有絲毫垢染的、清淨的風。

也是一樣，我們先把這個地大觀想起來，非常非常清淨、淡黃色、透明的地大的光色，觀想起來之後，也是慢慢慢慢擴大，到整個清淨的十方世界，都是淡黃色、透明的世界。那水大也是清澈、明亮，就是清澈、透明、清淨的水，在我們心中現起之後，慢慢擴大到整個十方，那整個十方就是清淨的水大的世界，然後安住在這個當中。

火大也是，觀想沒有煙的火大，但是它是有溫度的，非常清淨、透明的火大，沒有煙的火大，在心中觀想起來之後，然後再擴大到整個十方世界，就在這個清淨火大當中安住。沒有纖塵，沒有絲毫的灰塵的風大，非常清淨、透明的風大，在心中現起之後，慢慢擴大到十方世界，然後安住在這個清淨的風大當中。

那這八個一切處，青、黃、赤、白、地、水、火、風，這八個一切處是位在四禪。所以一般我們這個觀想，它是連接著前面的，就是你那個八勝處修完之後，你還是安住在那個四禪的時候，在四禪當中現起這八個一切處。可是如果你前面沒有修的話，那你就先讓自己入四禪，讓自己先入四禪，就是看你的功力，從這個欲界定、未到地定、初禪、二禪、三禪，要經過多長的時間。那如果有前面八背捨、八勝處的訓練，應該是非常的快速，能夠

入四禪，然後在這個四禪當中，起這個八個一切處的觀想。

那你說為什麼沒有前面初禪、二禪、三禪？這個為什麼沒有辦法修這個一切處呢？那我們知道初禪有覺觀支，會動亂我們的心；那二禪是大喜，這個喜心會動亂我們的心；三禪有大樂，大樂遍身，也會讓我們心動。所以這個時候都沒有辦法遍滿一切處，所以初禪、二禪、三禪，雖然你修這個八個一切處，但是是沒有辦法遍滿十方一切處，就是因為我們的心還會動。

在小乘裡面，他修這個十一切處，他主要是修神通，所以我們知道為什麼修這個一切處他很快發神通？就是因為它位在四禪，所以平常的禪定功夫如果沒有證到四禪，然後說他有神通的話，那個就是什麼靈通、鬼通、還是報通、還是什麼，就是不是真正的神通，真正的神通是從四禪當中發的。

那為什麼四禪才能夠發神通？就是因為它初禪有覺觀，二禪有喜，三禪有樂，還會讓我們心動，所以他發的神通也是沒有辦法遍滿一切處。所以它是透過遍滿一切處，才能夠我們的心量、我們的心識能夠遍滿一切處，這個神通才能夠發得起來，最主要也是因為有四禪的這個捨念清淨，才能夠讓我們的心完全遍滿一切處。

那接下來這個是空，空一切處。這個時候，我們就是要從四禪進入空無邊處，這個是已經進入無色界了。心先進入空無邊處定，然後再把這個空繼續地擴大、擴大、擴大，到一切處。雖然空處定它是空無邊處，但是如果說你沒有透過前面八背捨、八勝處的訓練的話，你還是沒有辦法到達一切處，雖然是空無邊處是這樣子來練習。

因為外道也是四禪八定，外道也修空處定，但是他因為沒有八背捨、八勝處的訓練，所以他還會耽著四禪八定的禪定的緣故，他的心也沒有辦法遍滿一切處，無量無邊都是跟空相應。所以我們也是一樣，進入空處定之後，然後再把心遍滿一切處，然後安住在這個空一切處當中。

那接下來就是識一切處，那我們就從空一切處進入識處定，就是識無邊處定，之前訓練過的識無邊處定。先讓我們的心識能夠到達無量無邊之後，再讓它遍滿一切處。所以空跟識這兩個一切處，都要先進入空無邊處或者是識無邊處，然後再讓我們的心識能夠遍滿。所以一直到識一切處，這個觀想成就之後，因為你的心識到達一切處了，所以你的神通才能夠到達一切處。

所以他為什麼能夠發神通的原因，就是因為有這個四禪當中的一切處，

再加上識一切處，就是你的心識已經能夠到達一切處，你的神通才能夠到達一切處。要不然，譬如說，你天眼只能看到很小的範圍，因為沒有遍一切處，沒有成就現在講的十一切處，所以不管你成就的天眼也是非常有限的範圍。天耳通也是，這邊聽得見、那邊聽不見，為什麼？因為你的心識沒有遍十方一切處，東方聽得見，西方聽不見，就是以此類推。

所以這五種神通，都是要心識遍一切處之後，才能夠發得出來。所以我們就知道，神通一定是基於四禪禪定的功夫的基礎，再加上空無邊處、識無邊處，這個一切處的成就之後，你的神通才能夠發的出來的原因在這裡。

那你說無所有處為什麼沒有一切處？無所有就是都沒有了，所以它沒有什麼東西可以遍一切處。我們說過無所有處定，它是內不緣心識，外不緣虛空。那就是都無所緣，叫做無所有處。就是你的心識不緣外在的虛空，也不緣內在的心識，內外都不緣，所以沒什麼東西好緣的，所以叫做無所有。所以那你現在有沒有東西可以遍滿一切處？也沒有，因為無所有，所以無所有處定，它是不能夠證得一切處，它的原因在這裡。

那非想非非想處定也是一樣，它沒有一切處。因為這個時候的心識非常的闇鈍，因為那個微弱的心識非常非常弱。那個心識的力量非常弱，所以沒有辦法遍滿一切處，所以這個非想非非想處定，它也是沒有辦法成就一切處。

所以我們就知道這十個一切處，是包含四禪的八個，還有空無邊處、識無邊處的兩個一切處，加起來就是十個一切處。

那我們說明完了之後，現在我們就開始練習。

同樣的七支坐法坐好之後，我們先旋轉身體，順時鐘旋轉七、八次，口吐濁氣三口，鼻子慢慢吸氣進來，然後開口吐氣，觀想全身阻塞的地方衝開，濁氣排出；好，再鼻子慢慢吸氣，嘴巴張開吐氣，觀想全身阻塞的地方衝開，濁氣排出；好，再鼻子慢慢吸氣，嘴巴張開吐氣，觀想全身氣脈阻塞的地方衝開，濁氣排出。

好，接下來就舌頂上顎，開始觀想，先觀想青色。青色在心中現起青色，心跟青色相應，很明亮的青色，非常光明的青色；慢慢擴大、擴大、擴大，到一切處，青色遍滿一切處；青色不動，十方是青色的世界。

好，我們再把心念收攝回來，觀想黃色。非常光亮的黃色，心和黃色相應，光明的黃色從心中現起；黃色慢慢遍滿、擴大，慢慢遍滿、再擴大、擴

大，遍滿一切處；黃色不動，十方是黃色的世界。

好，心念收攝回來，觀想紅色。心中先現起紅色，非常鮮豔的紅色在心中現起；紅色慢慢擴大、擴大、再擴大，遍滿、再遍滿，遍滿一切處，紅色遍滿十方；紅色不動，十方是紅色的世界，紅色遍滿十方世界。

好，心收攝回來，觀想白色。心中現起白色，非常潔白的白色在心中現起，心和白色相應；白色慢慢擴大、擴大，遍滿、再遍滿，遍滿整個十方；白色不動，整個十方是白色的世界。

好，心念收攝回來，觀想地大。淡黃色、清淨的地大，透明、淡黃色的地大在心中現起，心和地大相應；清淨、透明的地大慢慢遍滿、擴大，再遍滿、再擴大，擴大到整個十方；一切處遍滿清淨的地大，一切世界是清淨的地大。

好，心念收攝回來，心中觀想清淨的水大。透明、清淨的水大，心和清淨、透明的水大相應；清澈的水大慢慢擴大、遍滿，慢慢擴大、再擴大，遍滿一切處；十方都是清淨的水大，十方是清淨水大的世界。

好，心念收攝回來，心中觀想火大。清淨、無煙的火大在心中現起，心和清淨、無煙的火大相應；清淨的火大慢慢擴大、擴大、再擴大，遍滿一切處；一切處都是清淨的火大遍滿，十方是清淨火大的世界。

好，心念收攝回來，心中觀想風大。清淨、無塵的風，在心中現起，心和清淨、無塵的風相應；清淨、無塵的風慢慢遍滿、遍滿，擴大、再擴大，遍滿一切處；整個是清淨、無塵，風大的世界。

好，心念收攝回來，捨去一切的色法，心和空相應；空慢慢擴大、再擴大，擴大、遍滿整個十方；一切是空的世界，整個十方是空的世界。

最後讓我們的心識遍滿一切，心識遍滿一切處，心識遍滿整個十方世界。

好，心念放輕鬆，不再緣任何的所緣境；心念放鬆，離開所緣境。吐濁氣三口，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；鼻子慢慢吸氣，嘴巴張開吐氣，觀想全身氣散開。身體順時鐘旋轉七、八次；好，頭動一動，肩膀動一動；手跟腳都可以放開，然後開始按摩，從頭到腳慢慢地按摩。好，最後手掌心搓熱，放在眼皮上，然後眼睛張開。

好，我們今天的課就到這裡。

願以此功德，普及於一切，我等與眾生，皆共成佛道。