

## 釋禪波羅蜜次第法門(32)

### 十一切處(下)

最尊貴的淨蓮上師講解

講於臺北新店

二〇一五年二月二十二日

各位法師！各位居士大德！阿彌陀佛！

我們上次練習十一切處，那因為時間的關係，所以後面一部份還沒有練習，那我們今天就接著。

十一切處，當十一切處都功夫純熟之後，那我們就可以在每一個一切處再加入其他的一切處。譬如說：青可以遍滿一切，整個都已經觀想到整個世界都是青色的世界之後，那這個青色還是在，那我們再加入黃色。那黃色再慢慢遍滿之後，整個世界也是黃色的世界，可是原來青色的世界還在，再加入黃色的世界。依此類推，青、黃、赤、白、地、水、火、風、空、識。我們一個一個加，加到最後就是都可以互相互入，而沒有絲毫的障礙。原來的都在，然後會不會互相妨礙呢？不會，所以這個時候我們就叫做「十一切入」，就是可以互入，沒有絲毫的障礙。

之前叫一切處，就是個別遍滿一切處，那等到互入的時候，你就是可以十個一切處都可以互入，沒有妨礙。青色依然在、黃色依然在、黃色也在、紅色也在、白色也在，地、水、火、風都在，還有再加上空、識，全部都可以圓滿地現前，那可以互入，所以這個時候叫十一切入。

那我們現在就練習這個部分就好了，因為時間的關係，如果我們全部練習的話，就沒有時間講後面的課程。

那我們還是一樣的，七支坐法坐好之後，身體順時鐘旋轉七、八次；然後口吐濁氣三次，鼻子慢慢吸氣，嘴巴開口吐氣，觀想全身氣脈不通的地方可以打開，濁氣也隨著排出來；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。

舌頂上顎，我們開始觀想青色。把青色觀想起來，心和青色相應，青色在心中現前，非常翠綠的青色；好，慢慢擴大、青色慢慢擴大、擴大，一切處都充滿青色；十方是青色的世界。

青色不動，我們在心中觀想黃色。心和黃色相應，很鮮豔的黃色在心中

現起；好，黃色慢慢擴大、再擴大、再擴大，一切處都遍滿黃色；整個十方是黃色的世界。好，剛才的青色還在，青色的世界和黃色的世界，互入、不相妨礙。

心中觀想紅色，像彩霞的紅色。心和紅色相應；紅色慢慢擴大、再擴大，遍一切處都是紅色；整個十方是紅色的世界。紅色不動，還有青色的世界、黃色的世界，同時存在，圓融無礙。

心中再觀想起白色。像雪一樣的白、像貝殼一樣的白、像玉一樣的白，心和白色相應；白色慢慢擴大、再擴大、再擴大，一切處充滿白色；整個十方是白色的世界。白色世界裡面，可以看到青色的世界、黃色的世界、紅色的世界，就好像燈光一樣，光光相照，不相妨礙。

我們心中觀想清淨的地大。它是淡淡的黃白色，清淨、透明、光亮，清淨的地大在心中現起，心和地大相應，黃白色、清淨的地大在心中現起；慢慢擴大、擴大、再擴大，地大遍一切處。十方地大的世界中，有青色的世界、黃色的世界、紅色的世界、白色的世界，同時存在，不相妨礙。

心中現起水大，像深淵中澄清的水。透明、清淨，清淨的水大從心中現起，心和清淨的水大相應；澄清的水大慢慢擴大、擴大、再擴大，水大遍一切處。清淨水大的世界中，有清淨的地大，還有青、黃、赤、白的世界，同時存在。

火大在心中現起，無煙、清淨的火大，光明、清淨，心和清淨、光明的火大相應；清淨的火大慢慢往外擴大、再擴大、再擴大，清淨的火大遍一切處。清淨的火大當中，有清淨的水大、清淨的地大；青色的世界還在、黃色的世界還在、紅色的世界還在、白色的世界還在。

心中現起風大。無塵、清淨的風大，在心中現起，清淨、光明的風大，心和風大相應；無塵、清淨的風大慢慢往外擴散、再擴散、再擴散，風大遍一切處。風大的世界中，有火大的世界、水大的世界、地大的世界；還有青色的世界、黃色的世界、紅色的世界、白色的世界，互入、不相妨礙。

心中現起空大。空大在心中現起，心和空大相應；虛空往外擴散、擴散、再擴散，虛空遍一切處。在十方虛空的世界中，有地、水、火、風、青、黃、赤、白，每一個世界歷歷分明，互相互入，不相妨礙。

識大在心中現起；心識慢慢往外擴大、再往外擴大、再擴大，心識遍滿

一切處。在心識遍滿的世界中，有青色的世界還在、黃色的世界、紅色的世界、白色的世界、地大的世界、水大的世界、火大的世界、風大的世界，遍滿整個虛空。每一個世界了了分明，互入、又不相妨礙。這是一個十一切入的世界。

把我們的心念放鬆，不再緣任何的境界；心念收攝回來，不再緣任何的境界；心念放鬆、再放鬆，心念放鬆。吐濁氣三口，鼻子慢慢吸氣，嘴巴張開吐氣，觀想全身的氣散開；鼻子慢慢吸氣，嘴巴張開，觀想全身的氣散開；嘴巴張開慢慢吐氣，盡量吐光、吐光；好，再鼻子慢慢吸氣，嘴巴張開吐氣，觀想全身的氣散開。好，搖動身體七、八次；好，頭動一動，肩膀動一動；手放開、腳放開，從頭到腳按摩。好，最後手掌搓熱，放在眼皮上；好，眼睛就可以睜開了。

我們卷十，一開始是已經練習了八背捨、八勝處、還有十一切處，它是屬於觀禪的部分，因為整個都是觀想。那八背捨、八勝處，它是可以證果的；那十一切處在小乘來說，他們認為是修神通的方法，是沒辦法證果的。那這兩堂課各位師兄練習過也知道，它只是希望讓我們的心識能夠遍滿整個虛空，那又具足了青、黃、赤、白跟地、水、火、風，這些都是構成世界的基本物質。

那在大乘菩薩來說，十一切處也是一定要修的，尤其是十一切入，如果成就的話，就稱為十一切入波羅蜜。為什麼稱為波羅蜜呢？就是因為它可以幫忙眾生成就三乘的果位，從此岸到彼岸。那利用什麼呢？就是利用種種的神通變化，它可以達到利益眾生的這個目的，教化眾生的目的，所以菩薩也修八背捨、八勝處、也修十一切處。所以我們就知道，只要好好修這個觀禪，從八背捨、八勝處、一直到十一切處、一切入，如果能夠成就的話，就一定會獲得神通。

所以一般得神通有三種方式，第一種就是報得，就是他天生就是有神通的。譬如說天人，因為福報的關係，他生在天界的時候，他就具足五通，五種神通。那往生淨土的，大家也知道，你只要能夠往生淨土，就自然獲得五通。漏盡通都不說，因為神通是共外道，那證果才有漏盡通。那我們現在說的是五種神通，這是第一種報得。

那第二種就是發得，我們說修禪定能夠發神通，所以那個外道也是藉由

修四禪八定，他就能夠發得五種神通。所以神通是由定發，這是第二種情況，你只要修四禪八定，就能夠發神通。

那第三種是修得，就是我們現在介紹的，你只要修八背捨、八勝處、十一切處，自然能夠修出神通來。修這三種觀禪，所獲得的神通，我們叫做修得而獲得的神通，他因為修種種的觀想，然後才獲得這個神通的。

那如果修這個觀禪，還沒辦法獲得神通的話，它另外還有特別修神通的方法。之前我們好像在大智度論有講過，怎麼修神通的方法；修神通有很多種方法，之前我們稍微提過，但是還有很多其他的方法；那最簡單的來說，譬如說天眼通的話，你就先設定一個很容易觀起來的一個目標，然後常常在心中現起那個境界來。

你覺得看什麼是最容易，譬如說你覺得花是最容易，你就心中隨時現起花的形象，你想現起，它就馬上現起，越來越快速，功夫越來越純熟，那你天眼通就能夠慢慢地獲得。就是你慢慢地白天、晚上都是一樣可以看得見，晝夜都在一片光明中，不管遠近、大小，全部都看得很清楚。那就知道天眼快要怎麼樣？修得了，這是最簡單的方法。就設定一個很容易觀起的目標，隨時在心中現起，想觀、它馬上就現起，這是獲得天眼通的初步的一種修法。

那天耳通的話，你可以設定一個很微細的聲音，就是說你目前可以聽到最微細的聲音，然後仔細地聽，先入定，然後再定中聽。然後慢慢慢慢練習，那個聲音越來越清楚、越來越清楚，天耳通就能夠慢慢地顯現。所以它是從最微細的聲音開始，慢慢地練習去聽。

還有什麼通？他心通。他心通的話，你可以在定中，你先入定，然後在定中觀想眾生種種的那個相貌，很歡喜的相貌、憤怒的相貌、悲哀的相貌、還是恐怖的相貌。因為一切的相貌的背後，都是由心念才生起的，因為有不同的心念，所以它展現不同的相貌。所以你這樣練習之後，你以後看到任何眾生的相貌，就知道他在想什麼，這樣子練習。每一種不同的表情背後，有它的心念，因為心念生起，才有不同的表情，所以你觀表情，就知道他在想什麼。

那宿命通，就是往前推，如果我連今天早上起來，第一件作什麼，第一件事是什麼事情，還想不起來的話，那應該是沒有什麼希望了。就是你往前推，早上作什麼、昨天作什麼、前天作什麼，一直往前推、推、推、推。我

三十歲的時候、二十歲的時候、十歲、九、八、七、六、五、四、三、二、一，在娘胎裡面的時候，可以一直推到娘胎的時候，你都可以現起。因為我們知道修定就是怎樣？八百年前的事情都想得起來，有這個經驗吧！你在定中，突然過去的記憶就現起了，那個宿命通就是這樣來的。只要你定修的好，它可以一直追、追、追，你連過去世的事情它都可以現起，前一世、前兩世，一直推、推、推，宿命通就發了。

還有什麼？神足通，神足通的話，就是你在定中觀想身內的虛空，身內的虛空最輕，有沒有？不要觀想你是幾斤肉，你就觀想虛空的部分。虛空很輕，所以空、輕，身體越來越空、越來越輕，慢慢慢慢就可以浮起來了。只要你心念的力量夠強，你的身體慢慢就能夠浮起，越來越輕、越來越輕，到最後怎麼樣？可以像鳥一樣的飛翔，這是屬於神足通的部分。

你可以一念想到哪裡，馬上就到了；你也可以不用那麼麻煩，把遠方的距離拉近；像我要去新加坡，不要搭飛機，新加坡來、來、來、來、來，然後我就到了，新加坡來、美國、加拿大來，到我的面前，我就到了。這也是一種方法，一種情況。然後我也可以從這邊，台灣消失，然後新加坡出現，也是可以，就是它有種種的不同的境界。

那菩薩修這些幹嘛？就利益眾生的方便，這樣是不是很方便？你也知道他在想什麼、你也知道他要什麼、你也知道他喜歡什麼、好樂修什麼法，他現在最重的煩惱是什麼、要怎麼來對治，也知道他過去世是什麼來的，什麼六道眾生、哪一道來的，也是可以知道，所以這個時候就稱為神通波羅蜜。所以大乘也修，也修這個觀禪，但是他是為了利益眾生的方便而修，為了教化眾生，得到最快速的目的。它是最快速、然後最有效，就可以調伏眾生，他種種的煩惱、習氣，這樣子來修這個觀禪的。

所以一般我們說神通變化，就是有這五種神通。那至於變化，它是由四禪來的，你只要修定，它也是能夠有種種的變化。那像在欲界定跟初禪，它可以成就兩種變化：也就是初禪產生初禪的變化，初禪產生欲界定的變化。那依此類推，二禪能夠成就三種變化：就是二禪產生二禪的變化，二禪產生初禪的變化，二禪產生欲界定的變化。然後三禪就可以成就四種變化：三禪產生三禪的變化，三禪產生二禪的變化，三禪產生初禪的變化，三禪產生欲界定的變化。

那四禪就可以成就五種變化，對不對？四禪產生四禪的變化，四禪產生三禪的變化，四禪產生二禪的變化、產生初禪的變化、產生欲界定的變化。這樣全部加起來是十四種變化，所以我們平常說神通變化，那個變化到底在講什麼？就是在講你在禪定中的種種變化，從欲界定到四禪，欲界定、初禪、二禪、三禪、四禪所產生的種種變化，我們稱為神通變化的那個十四種變化。

好，那我們現在看講義，看講義就很清楚了。那觀禪就是八背捨、八勝處、十一切處，我們已經修過了。那鍊禪就是九次第定，九次第定就是從初禪然後有次第的，初禪進入二禪、三禪、四禪，然後空無邊處、識無邊處、無所有處、非想非非想處，然後滅盡定。這個中間心心念念沒有間斷，也不夾雜任何的念頭，不管是善念、還是惡念，中間都沒有夾雜，心心不間斷，心心念念沒有間斷，這個才能夠叫做九次第定。

這個「九」就是四禪八定，再加上滅盡定，一共九個。然後它是次第的進入，這中間沒有夾雜任何的念頭。就是初禪，然後下一念就是二禪，心心念念沒有間斷，才能夠叫做「次第」。九次第這個次第，就是心心念念沒有間斷，不夾雜任何的念頭。從初禪一直到滅盡定，這中間都沒有夾雜任何的念頭。所以它沒有所謂的未到地定、中間禪都沒有。

那前面為什麼需要未到地定、中間禪？是因為我們的定功不夠，心也沒有調柔，那定跟慧不均等。像根本定我們知道，它定多慧少。那我們剛才講的，之前練習過的那些觀禪，又觀比較多，所以它是慧多又定少，沒有辦法定慧等持。所以沒有辦法成就現在講的九次第定，它必須定跟慧都均等，才能夠這樣心心念念不間斷，從初禪一直到滅盡定，這個是屬於鍊禪。

那為什麼叫鍊禪呢？就是因為它定心深，然後智慧又明利，因此它可以增加禪定的功德，而且能夠讓禪定更轉深、轉妙，更深、更微妙。就好像我們鍊金子一樣，我們鍊那個金子，越來越純，然後那個金子越來越光亮。那我們現在也是，九次第定可以把我們的禪定鍊得更深更妙，功德更增長，好像鍊金子一樣，所以它叫做鍊禪的原因在這裡。

那它還有另外一個名字，叫做無間三昧。就是因為它從這一禪，這一個初禪，任何一個禪定起，進入下面一個禪定，它能夠迅速，而且心心不斷，而且不夾雜任何的念頭，只要隨念就可以進入。譬如說：我現在要進入初禪就初禪，然後二禪就二禪，這中間沒有間斷，所以它也叫做無間三昧。

那第三個是熏禪，它稱為獅子奮迅三昧，這個就是要成就了九次第定才做得到。就是說你從初禪、二禪、三禪，次第，次第入到滅盡定，然後再退回來，再從滅盡定入非想非非想，然後無所有、識處定、空處地，然後四禪、三禪、二禪、初禪。不但能夠迅速地從初禪到滅盡定，又可以迅速地從滅盡定退回初禪。就好像獅子一樣，「奮迅」就是牠奮勇、迅速的。

所有的動物只有獅子，可以很快的進、又很快的退，其他的動物是做不到的。所以一切的禪定當中，也只有這個獅子奮迅三昧，可以很快速地，從初禪這樣次第的入滅盡定，再從滅盡定次第地退回初禪。就好像獅子一樣的奮勇、迅速，所以它稱為獅子奮迅三昧。

那為什麼叫熏禪呢？就好像熏熟的那個牛皮，你可以做任何牛皮的物件，你可以做皮衣、皮包、皮褲什麼的。所以這個「熏」就表示說，好像牛皮熏熟一樣。那現在也是一樣，獅子奮迅三昧，就是說他進入這個獅子奮迅三昧之後，他可以遍入一切的禪定，而且進退自如。你要入什麼三昧，就入什麼三昧；出什麼三昧，就出什麼三昧；可以出入自在，所以它是能夠進退自如。

而且能夠熏習使得一切的禪，不管你是禪觀、還是禪定，都讓它能夠非常的通達明利，然後轉變自在。因此它能夠出生種種禪定三昧的功德，使得神通跟智慧越來越殊勝，所以它叫做熏禪。就好像熏牛皮一樣，它也是慢慢熏、熏、熏。因此可以不但一切的禪定三昧可以出入自在，而且還可以轉神通跟智慧更增長，然後種種禪定、禪觀的功德更增長，更微妙、更增長，所以它叫做熏禪。

那修禪的話，它就叫做超越三昧，就是前面獅子奮迅三昧成就了之後，你才可以做得到。剛才是次第入，然後次第的退。現在不是，現在初禪直接就跳到滅盡定，然後再從滅盡定再跳回來初禪，然後從滅盡定再跳入二禪，再從二禪出、入滅盡定，如此初禪、二禪、三禪、四禪，然後空處定、識處定、無所有處、非非想處定，這個是順超。

然後也可以逆過來，從滅受想定直接到初禪，甚至還可以出初禪定，散心，進入那個散心，散亂心。我散亂心可以直接一跳就跳到滅受想定，滅受想定再直接再超，再退到散心；然後散心再直接再入非想非非想，非非想定出了、再入散心。這樣子又從後面，剛才是初禪、二禪、三禪，這個是順超。

現在是逆超，再超出，從後面，從散心入、散心出，散心入、散心出，這樣子。從後面滅受想定一直到四禪、三禪、二禪、初禪，就是它可以順超也可以逆超。然後不管是順、還是逆都有四種，就是順、逆、順逆、逆順，四種情況，就是可以這樣跳來跳去。

所以之前都很多師兄問說：唉呀！你說那個四禪八定，你每次證到初禪，就說這個還不是究竟。然後好不容易入二禪，又說這個二禪又要棄捨，然後又要入三禪，到最後就說：唉呀！四禪八定都不究竟！那我可不可以就直接，看我的目的是什麼，直接就到那邊，這中間反正都是你證得，然後又要捨棄，證得又要捨棄，是不是就不用了？

那我們現在唸到這裡就知道要不要？非常重要，不然你就沒有辦法成就什麼九次第定、獅子奮迅三昧、超越三昧，你都沒有辦法證得。所以為什麼修定修半天怎麼樣？習氣也在、煩惱也在？就是因為你止觀的力量沒有辦法大過你習氣跟煩惱的力量，然後又這個可不可以不要、那個可不可以省略，這個也不用、那個也不要。對啊！因為太多的師兄問，可不可以不要修，這麼麻煩，對不對？

我要到 101，我就直接 101 的那一樓就好了，我這個地下幾樓開始都不要了，也不要打地基，然後也不是從一樓、二樓一直到一百零一樓，你就直接跳好了。可是你沒有這樣一步一步地熏習的話，你就是沒有觀禪、也沒有鍊禪、也沒有熏禪、也沒有修禪，就通通都沒有那個功夫。而且定慧也不均等，所以神通也不發，然後種種的禪觀也不發、熏禪也不發、修禪也不發、鍊禪也不發。

好了，我們看頂禪，因為我們時間已經到了，頂禪，頂禪就是說，頂禪它為什麼叫做頂禪？就是已經是所有禪定當中最高的了，所以它叫頂禪。就是說對一切的法門都可以自在的入、住、出。很自在的可以入種種的禪定或三昧，然後要安住多久就多久，然後要出就出，入住出都可以自在。

所以它是一切的禪定當中是最高，而且是最極致的，就是最頂的，所以它為什麼叫做頂禪的原因在這裡。那修到這樣的功夫，就可以把壽命轉成福報，把福報轉成壽命，所以它也叫做佛智三昧的原因在這裡。它也可以隨心願知道過去、現在、未來三世的事情。那這個一般什麼時候發？就是在欲界定、還有第四禪的當中，有時候會發這樣的一個現象。



那無諍三昧，就是不但能夠令我們自己心中不但沒有鬥爭，還可以讓別人的心中沒有鬥爭。就是說有的人你不是看到他，就很想跟他吵架，有沒有？就要跟他頂嘴，然後要消遣他，還是什麼。可是你看到這種證得無諍三昧的人，你就都沒有任何爭鬥的那個心，就起不來了，它是有這樣的一個能力。

那至於四無礙辯，就是他在說法利益眾生的時候，一定要成就這個四無礙辯。就是不但對法的種種名相，他能夠了知，而且還能夠用適當的言辭來表達，這個就是法無礙辯跟辭無礙辯。那這個只要證得欲界定、還有初禪，他就可以做到，因為它只是那個文辭的表達，言詞的表達，然後你種種的法相。譬如你說唯識法相很多，你只要法相不講錯，然後用適當的言詞把它表達出來，所以它不用很高的定力。

那為什麼是初禪呢？初禪是有尋有伺，尋伺就是什麼？我們心的分別，心的那個比量的分別。它用在語言文字上面，就是特別特別地靈活可以運用。所以你想要說什麼法，然後你表達得非常的精確的話，你就是需要這個，法無礙辯跟辭無礙辯。那你至少要有初禪的功夫，你就可以很正確的把種種的法相說明清楚。而且用很正當的那個言詞，很恰當的那個言詞，來形容這種種的法相。

可是如果你要契入佛法的那個義理，你要契入那個佛法的義理，佛法的義理很多，像種種的那種不管是禪定的境界、還是三昧的境界、還是菩薩的那種種種的神通的境界，或者是契入那個真如的境界。這個就是你在欲界定跟初禪，你就是做不到的，你一定要欲界定、初禪、二禪、三禪、四禪，四禪八定要成就。

從欲界定到四禪八定都要成就，你才可能能夠契入那個佛法的義理，契入那個境界，任何經典裡面講到的那個境界。而且你可以每一字、每一句都讓它契入真如，那個就是一定至少要四禪以上。我們講說四禪才開悟，對不對？所以你要明白那個空性智慧的這個內容，像不生不滅的那個什麼菩提自性、還是什麼真如，不管他用什麼形容，就是我們那個本性，本自具足的那個自性的那個東西的話，你就一定要成就四禪八定，要不然你說不清楚。

因為你沒有契入那個境界，所以那個境界的義理你說不清楚，然後又不能說的每字、每句都跟真如相應，所以這個就是需要證到四禪八定的功夫，才能夠成就這個義無礙辯跟樂說無礙辯。所以這四無礙辯，主要是對說法利

益眾生來說，他必須具備的條件，然後這個條件又是從證得禪定來的。所以四禪八定真得很重要，還有我們講的這些所有這個無漏禪的這個卷十的內容，都非常非常重要。因為它不但是證果，還要幫助眾生的時候，是必須的，自己本身要證得，然後你才能夠說的清楚。

所以那我們到現在，就是釋禪波羅蜜整個都介紹完了，那我們從下一堂課開始，我們就是介紹摩訶止觀。因為天台止觀就是四部止觀，我們已經說完了三部，還剩下摩訶止觀，我們就預定從下一節課開始，就也把摩訶止觀也慢慢的介紹，這樣天台止觀就非常的圓滿了。

不是說的圓滿，各位也要證得圓滿，所以各位就是要加把勁。既然都發菩提心要利益眾生，那個人的成就，就非常非常地重要。如果自己止觀不成就，你怎麼讓眾生止觀成就呢？

所以最後也是希望大家發願，讓天台止觀久住世間，然後個人成就天台止觀，然後用天台止觀來利益一切眾生，讓他們也能夠止觀成就。

好，我們今天講到這裡。

願以此功德，普及於一切，我等與眾生，皆共成佛道。