

大乘百法明門論
第五講
最尊貴的淨蓮上師講解

（第六十頁）好，六十頁開始。「心所有法」，分爲六位：五遍行、五別境、十一種善法、六根本煩惱、二十種隨煩惱、四種不定法。就是我們所有的心所呢，分成這五十一個內容，五十一種內容。那首先，我們要瞭解的是，它爲什麼叫做「心所」這個名稱？好，這些內容沒有關係，因爲我們每個內容都會詳細介紹。

我們先要知道什麼叫做「心所」，它有三個意義，三個意義它爲什麼叫做「心所」。那第一個是「恆依心起」，就是現在講的心所法它一定是跟八識心王，跟我們那個心識的活動、八識呢，是一定要依八識才可以單獨活動。就是心所法沒有辦法自己單獨活動，它一定要跟八識一起活動，前面我們講的那個八識，一定要跟八識一起活動。就是「恆依心起」，是說「心所有法」永遠要依著「心法」才能夠生起，若是沒有「心法」的作用，「心所有法」無法單獨生起。這就是第一個，它爲什麼叫「心所」的原因，就是說它一定要依「心法」才能夠生起活動。

那第二個呢，「與心相應」，就是說「心所有法」永遠與「心法」相應。所謂「相應」，就是相順不相違，就是和「心法」同緣一境、同出同入、同時作用。這個「相應」的意思，就是「心所法」跟「心法」它緣的那個境界是完全一樣的，譬如說眼睛如果看到這個茉莉花，這個我眼睛的作用看到茉莉花，那我的心、這個心所呢，緣的也是這個茉莉花。所以心所跟心呢，前面講的那個八識，八識心王，它緣的是同一個境界，不會說我的眼識看到這個，然後心所看到是另外旁邊那一排，不會這種情況。所以它們緣的那個境界，看到的一定是同樣的一個景像，聽到的一定是同一個音聲，那吃東西的話，舌頭嚐味道一定是知道它是海南雞飯、它是咖哩……，對，所以我們的心和心所，它都同樣知道它就是咖哩雞還是什麼，就是它的所緣，這個叫所緣境。所緣境就是它所認識的那個對象，看到什麼、聽到什麼，一定是相同的，不會不相同，這是爲什麼叫相應的意思。心所跟心王一定是相應的，就是因爲它們緣的這個景物，是相同的六塵境界，然後它們的，這邊講到，同時作用，就是它們的時間也不會說，喔，心王先看到，然後第二剎那心所才看到，不會這樣子，它們是同時看到、同時吃到、嚐到那個味道、同時聽到，時間是相同的，這個是相應的意思。「心法」跟「心所有法」相應的意思，就是它們緣的是同一個景物、同一個境界，而且時間是同時，同時發生的，認識的作用是同時發生的。

（第六十一頁）那第三個，「繫屬於心」，「繫」，是連繫；「屬」，是附屬。就是說「心所有法」一定附屬於心，而且緊密的連繫在一起。這就是有舉過例子，它附屬於心就是，譬如說心，它是主人的話，那那個就是客

人，心所就是客人；心王如果說把它比喻成國王的話，心所法就是臣子。那國王出門呢，一定帶著他的大臣，像那個主人一定帶著他旁邊的眷屬，或者是他的奴隸，以前是奴隸，現在不叫奴隸了，就是說有跟隨他的人，幫他、服侍他的人，一定是、出門的話，一定是帶著照顧他的人。那一個是主，一個是客，它們之間是這樣的一個主客的關係、國王跟大臣之間的關係，這個是心王跟心所有這三個關係，所以它是屬於心王所有，所以叫做「心所有法」。屬於「心法」所有的。

所以我們第一個要記的，它為什麼叫心所？就是「恆依心起」、「與心相應」，還有呢？「附屬於心」，這三個，「繫屬於心」所以我們稱為「心所」。然後它後面有舉例嘛，就好像說屬於我的東西，我就說它是我的杯子、它是我的車子、它是我的房子、她是我的老婆，這個它屬於我的這個，就是「心所」的意思，屬於心王的、心法的這個就是「心所」。就好像這個房子是屬於我的，我就會說這個是我的房子，所以心所跟心的關係就是這樣子的一個附屬的關係。

同時，這個「心所」是隨著善、惡等境界，生起喜歡或不喜歡等心理活動，來幫助「心法」完成善、惡、無記等業的造作。這句話的意思就是說，我們前面介紹的八識心王它本身不會造業，所以它一定要配合「心所」，它才能夠完成造善業、還是造惡業的這樣的一個結果，所以心王本身它不會造業。那是誰在造業呢？就是這個「心所法」，我們剛才看到了「心所法」，它一共分了六個大類，那它分類的原則，就是善的分為一類；那個惡法，屬於煩惱、不好的我們把它分成根本煩惱、隨煩惱；然後還有一個不定法。那就是以這個好跟壞的這樣的一個標準，來分那個所有五十一個「心所」的內容，就是善惡的歸類。那另外一個「無記」的意思就是說，沒有辦法把它歸到善的、還是惡的那個，我們叫做「無記」。「無記」就是無所記別，沒有辦法把它歸類，說不出它是好、還是壞。譬如說：睡眠，你說睡眠是好、還是壞？你可以說得出來嗎？它有時候是好，有時候不好啊，你睡得太多了就不好，喔！放逸懈怠嘛，可是適當的睡眠養足了我們身心，怎麼樣？有更多的力氣來做工、還是修行啊，那這個睡眠就是好的。所以像睡眠這個，它本身不能說它是好、還是不好，這個我們就叫做，後面講的「不定法」，就是沒有辦法把它歸類善、還是不善的。

我們現在就知道，心法跟心所它們之間的關係，就是心法的本身沒有辦法造業，一定要配合心所，那心所就是有各種的歸類，善、不善、還是不定，這樣的一個歸類。那前面也講到心法跟心所有法它是同一時間、同時活動的嘛，而且緣的外境是完全相同的。那它們之間又是君臣的關係，客人、主人這樣的一個關係，所以決定你這個念頭是好的念頭、還是不好的念頭，就是說你現在的心念、你現在想的是好的還是不好的，那個是誰在決定？就是心所有法在決定的。就是說你這個念頭起來，你是好的念頭、

還是不好的念頭，那就是看它這個時候的心所是屬於善的心所、還是惡的心所，那它一定是跟我們的心是同時起作用的。這就是它們之間的關係。

（第六十二頁）那這邊說為什麼要有，六十二頁，為什麼要有六類的差別呢？就是因為只要起心動念，就不出善、惡這兩種狀況，因此將這些心所依善、惡的狀況，分成六類。就是我們剛才講的，它是怎麼樣把它歸類？第一類呢，叫做「遍行」。「遍行」，是指說我們過去，昨天不是講我們過去無量劫含藏的那個種子，含藏在第八識，那它是不是很乖的就在第八識就睡著了呢？這些過去善惡業的種子是不是就睡得很好，然後都不動？不是。它含藏在第八識，它是一種鼓動的狀態。就是說你種子還沒有生現行之前，它在第八識的那個狀況，它是一種躍動的、跳躍式的狀態，這個就是第一個講的「遍行」。這邊講，心沒有緣外境，只是八識中含藏的習氣種子還在本位的時候，這個時候呢，蠢蠢欲動、待命而發的狀態，就表示它是一種躍動的狀態。它不是一種很寧靜、很安詳，然後很和平、如如不動的狀態。不是。

就是因為它是一種這樣子躁動的狀態，因此我們一有外在的境界，一有色塵、聲塵、音聲一起來，我們馬上、心就可以馬上去分別說：喔！你聽到了什麼音聲。它為什麼可以這麼快速？那個種子為什麼這麼快就生起現行呢？那就是因為它還在本位的時候呢，它是一種躁動的狀態。而且還要再加上那個，「遍行」要講的那個「作意」，它是一種、因為它隨時是保持那個高度的警覺性。就是說我們的心那種靈明的狀態，其實它是一直保持著高度警覺性，所以一有風吹草動，我們的心馬上就可以去認識外境，去攀緣外境說。噢！你聽到了什麼、看到了什麼，那個速度非常的快，它為什麼能夠這麼快呢？這個就是「五遍行」的作用。就是從這個種子呢，它本身就是一種躍動的狀態，再加上「五遍行」的作用，它就可以這麼快速的去認識外境、這個六塵境界，可以這麼快速，這個就是第一類的「遍行」。

第二類的「別境」呢，「別境」的意思就是說個別不同的境界。我們的種子要生起現行，它就是有不同的外在的、外境的牽動，所以我們的心才可以去攀緣外境、去認識外境。那這個個別不同的外境，這個我們就稱為「別境」，是種子生現行的時候呢，所緣各種不同的外境，而生起的心理活動。這是第二類的「別境」。

（第六十三頁）第三類呢，就是「善心所」，有十一個「善心所」。我們剛才講，心王跟心所它一定是同時作用，所以我這一念是好的話，它就是在這個十一個「善心所」裡面它都是好的，只要跟這十一個相應的呢，那我這一念的心就是善心，我就是動了好的念頭。那它這邊說，如果生起的是善念就跟十一種「善心所」相應，如果生起的是惡念，就跟六種「根本煩惱」、還有二十種「隨煩惱」相應，這個就是不好的。因為已經心生煩

惱了，那個壞的念頭已經起來了。所以第三類的分類，就是它屬於「善心所」。那第四類，就是「根本煩惱」、第五類是「隨煩惱」，二十個隨煩惱。

這樣子來看的話，「善心所」只有十一個，那「根本煩惱」有六個，加上二十個「隨煩惱」，有二十六個，十一個相對二十六個來講，那就表示說煩惱的心所比較多，「善心所」比較少。所以它後面講說，由這個比例來看，我們就知道善的習氣是比較少的，惡的習氣是比較多的。這就難怪善人比較少，惡人比較多了。就是以這個比例來看的話。

最後一類，就是「不定法」。我們剛才講的，像睡眠這些，沒有辦法把它歸在好的、還是不好的，它不一定的，有時候是好、有時候不好，所以它稱為不定。若是善、惡心所都有，並不一定屬於哪一類，我們就把它歸在最後一類的「不定法」當中。一共有四個，就是先瞭解它的歸類，那接下來它就要詳細說明它每一類的狀況、內容。

（第六十五頁）那我們首先看「遍行」，喔！六十五頁這個「遍行」它有「作意」、「觸」、「受」、「想」、「思」一共有五個，所以叫做「五遍行」。那它為什麼叫「遍行」呢？「遍」，就是「周遍」的意思。就是說沒有什麼地方不能到達。盡虛空、遍法界，全部都可以到達，不管你什麼地方、什麼處所，都沒有絲毫的障礙，這個叫做「周遍」的意思，「遍」。

那「行」呢，就是我們的心行，就是我們心識的活動，可以到達，周遍、到達每個地方、每個處所，這就是「遍行」的意思。心行，是指眾生「能緣的心」，心行所能到達的地方，就是它的「所緣境」。這個都是名詞，我們剛才講的，什麼叫做「能緣的心」，這個是見分；什麼叫「所緣境」，是相分。因此，「遍行」就是說眾生的心行，能夠周遍到達每一個地方和處所。

（第六十六頁）那它究竟可以周遍、普遍到達哪些地方呢？後面有四個，它一定可以到達的。那第一個就是「遍一切性」，六十六頁，「遍一切性」。那這個性，就是我們把一切法，把它歸成善、不善、無記這三類。那我們的心識可以周遍所有的好的、所有的不好的，也沒有辦法把它歸類好的、不好的，我們的心全部可以到達，這是它第一個周遍、到達的內容。

第二個呢，它可以普遍到達盡虛空、遍法界，就是空間沒有障礙，這是「遍一切地」。這個地呢，就是三界九地，就是我們把輪迴的現象分為三界嘛，就是有欲界、色界、無色界。那我們的心識呢，是可以到達三界的任何一個角落，那就表示說，實際上我們心識的功能，是沒有空間的障礙的。我們心的功能，我們自性的作用，實際上它是遍法界的，全部都可以到達，沒有一個地方不能到達。可是為什麼我們現在已經沒有這樣的神通呢？就是因為我們執著這個肉體是我嘛，就把我們眼睛能夠……本來是盡虛空、遍法界都可以看到的天眼，看不到，我們靠這個肉眼；那本來天耳是可以徹聽一切法界的音聲，可是我們把這個肉耳當作是我，我的耳朵在聽，我們就喪失了這個能聞的功能。可是我們本來自性當中能聞的功能是

盡虛空、遍法界的，沒有一個地方聽不到，沒有一個地方看不到，它實際上是沒有空間的障礙！

那就是因為我執嘛，執著這個肉體是我，所以就被這個器官，眼根哪、耳根哪、鼻根哪、舌根哪、身根哪，就被它限制住了，變成說我們本來潛在那個能力沒有被開發。那個神通能力本來每個人都有的，可是就是被這個肉體束縛住了，因為我們把肉體當成是我嘛。那就變成說，咦！本來神通廣大的，就被這個肉體給限制住了。那我們使用這個眼根來看，那眼根看得很有限哪，對不對？太亮了，超過我們那個光波的，我們就沒有辦法接收那個光線，那個太暗的，就是明亮來講，明暗的程度來講，太暗的我們也看不到，太亮的，超過我們可以看到的那個亮的我們也看不到。所以我們只能夠看得到一個範圍，就是所謂七彩，就是彩虹的那個，可以看得到的顏色的程度，就是我們的眼根可以接受。因為看的話要光線嘛，那它就是有那個紅橙黃綠藍靛紫，它是不同的那個色的波動，那我們只能夠接收到一個很有限的範圍裡面。那我們耳朵也是一樣的，只能夠聽到，那個太高的聲音聽不到，太低的聲音也聽不到，我們只能夠聽到，我們這個耳根可以接收的那個音波的這個範圍，因此就被它們限制住了，被這個五官、還有這個身體限制住了。可是我們原來自性的功能，這邊講到，它是遍一切地的，就是說它其實都可以到達，可以穿越時空的。

那現在又有一個名詞就是三界九地，九地，就是把欲界、色界、無色界分成九個內容，第一個是五趣雜居地，就是欲界包含了五趣：地獄、餓鬼、畜生、人，還有欲界天。這樣，一共有五個：地獄、餓鬼、畜生、人，還有欲界天，欲界天有六天。那這括弧裡面就提到欲界天有哪些，有哪六天，有四天王天，就是欲界的第一天，離我們最近，所以密教有四大天王嘛，他們就是居住在這個地方，須彌山的半山腰，東南西北有四大天王，那我們那個財神就是屬於……他們居住的地方就在這地方，就是欲界的第一天。我們現在所謂的財神法，那是屬於四大天王，它是屬於四天王天的這個範圍。那第二天，就是忉利天，忉利天的天主我們稱為帝釋天，就是民間信仰的「玉皇大帝」，他就在欲界的第二天，須彌山的山頂，他的天宮就在那個地方，所以這邊講說須彌山的山頂，是忉利天的天主帝釋天所居住的地方。

這些都是依地而住，所以欲界的第三天開始就依空而住，他沒有住在地上，因為欲界的第二天已經是須彌山的最高地方、須彌山的山頂，再上去就是虛空，所以從欲界的第三天夜摩天開始，還有四天，都是依空而住，所以他們就跟我們現在的娑婆世界就比較沒有關係。因為它已經離開了須彌山的範圍了。所以它這邊講說，夜摩天以上的四天，就是夜摩天、兜率天，兜率天現在就是彌勒菩薩現在在兜率天、將來要下生的彌勒佛，祂現在在哪裡呢？在兜率天，兜率天的彌勒內院裡面。那再上去就是化樂天，最高是他化自在天。這個都屬於欲界天的範圍，一共有六天。所以夜摩天

以上四天是依空而住，所以跟我們比較沒有關係。那和我們關係最密切的是帝釋天，就是我們所謂的「玉皇大帝」，他跟我們比較有關係，所以民間信仰很多就是信仰這個「玉皇大帝」。

須彌山的山腳分爲東、南、西、北四洲，我們現在居住的就是南瞻部洲，是在須彌山的山腳下面，有東、南、西、北四洲，所以欲界這樣加起來一共有五類的眾生，我們稱爲五趣雜居，大家都是在這個範圍裡面，所以這個就是第一地，九地裡面的一地，就是五趣雜居地。一共是包含這個五類的眾生。

（第六十七頁）那色界有四地，就是我們平常講的色界初禪、二禪、三禪、四禪，它分別的內容就是：離生喜樂地、定生喜樂、離喜妙樂、捨念清淨，這四地屬於色界。色界、色界四禪，所以我們一般打坐的話就是至少要證到色界的第一禪，就是這邊講的離生喜樂地。這是我們說你得了根本定，就是說你已經不是欲界定，而是離開了欲界的這些習氣之後，你可以進入到色界的初禪，這個才是得根本定。所以我們修定的話，至少得要得根本定。以後呢，或者是你要由定而發神通也好，或者是你要證得其他種種的定境、三昧境界的話，就是一定要獲得初禪。這個色界初禪，這樣的禪定的功夫才可能，如果說連欲界都沒有超越的話，我們是不可能神通，也不可能斷飲食、男女、睡眠的習氣，很難斷。

所以我們檢查自己禪定的功夫怎麼樣，你就看這些欲界的習氣你還在不在，因爲如果說證到現在講的，色界初禪的禪定功夫的話，欲界的習氣沒有了。男女，男女就是男的、女的在一起，叫做男女，那個欲望，還有沒有那個男女的欲望；飲食，欲界就是靠飲食嘛，你對那個飲食的習氣還重不重，如果很重的話就是你還是欲界的眾生，因爲你對什麼好吃、不好吃非常的在意，就是表示說你飲食的習氣並沒有斷，那你這個欲界身並沒有轉成色界身。那禪定，如果證到初禪以上的話，你的這個色身、欲界身會轉成色界身，因此色界的習氣才能夠越來越淡，一直到沒有爲止。那就是看你的禪定的功夫是證初禪、二禪，還是證三禪、四禪，就是這樣子來檢查自己，就看你欲界的習氣還保留多少，那你這個色身轉了，就是我們所謂的脫胎換骨，整個都換完了，所以那個欲界的習氣就沒有。還有睡眠，睡眠也是欲界的習氣啊，色界以上不需要睡眠，我們昨天才講，頭部的、腦部的氣脈如果打通的話，他的睡眠幾乎可以沒有，那就表示說他的功夫已經到達這樣的功夫了。那欲界的習氣已經從慢慢慢慢淡，到已經沒有了，男女、飲食、睡眠，是欲界最主要的、最嚴重的三種習氣，那我們也是用這個來檢查我們禪定的功夫，禪定的功夫到達怎麼樣的一個階段。

所以從色界開始就是我們禪定要修，希望至少達到的初禪、二禪、三禪、四禪，因爲所有其它的三昧境界都是依這個色界四禪爲基礎，然後才來講神通啊，才來講什麼禪定的境界，就是所謂的三昧境界，無量的三昧境界它的成就是從那邊來？就是四禪定的基礎之上，才可能成就的，如果

連初禪都沒有達到的話，不可能，不可能發神通、然後也不可能成就任何一個三昧，都不可能成就的，因為根本定沒有達到，那就更不要談到依這個根本定加修所有的禪定境界，都是不可能成就的。

好，那無色界呢，有四天，無色界有四天，就是空無邊處、識無邊處、無所有處、非想非非想處，這個是屬於無色界，就是說他已經沒有這個色身的障礙了，他剩下的是什麼？就是很微弱的心識的存在而已，那就看他微弱的心識呢，跟什麼相應，跟空相應的話，就叫空無邊處，那連空也空掉，還有一個心識的存在，那個是識無邊處，那還覺得有一個識，再把它去掉、再把它捨棄掉，都沒有、什麼都沒有，叫做無所有，那他又是另外一種心識的狀態，就是什麼都沒有的，那個就是他心識所緣的就是什麼都沒有，叫做無所有，無所有還有一個無所有啊，所以要再把無所有，以為什麼都沒有的那個再把它丟掉，就是非想非非想。已經沒有粗想了，連微細的想也幾乎要沒有了，所以它叫做非想，就是已經沒有粗想了，不是沒有想，非非想，就是非，非非想，不是沒有想，不是粗想，但是還有很微細微細，就是這個四禪八定裡面，最微細的一個心念的、心識的存在這樣而已，其它全部都空完了，這叫非想非非想。

可是還沒有解脫。所以即使我們的禪定功夫到達這麼高的境界，都沒有色身的障礙了，心識呢，全部都空完了，只剩下很微弱的心識的存在這樣而已，也還沒有解脫，它也不是涅槃。所以這個是外道，四禪八定是共外道的，因為外道它們也可以修到非想非非想這樣的、這麼高的禪定的功夫，但是就是跟我們佛法比較起來的差別，就是他們沒有辦法解脫，因為它們不知道怎麼樣進一步到達九次第定，超越這個四禪八定才超越三界這個輪迴的現象，可以入涅槃。

所以小乘來講就是證到阿羅漢，他就已經超越四禪八定，所以我們就知道小乘阿羅漢他的禪定功夫有多高，已經超越四禪八定，叫做九次第定、滅受想定。他把我們受心所、想心所全部都伏滅了，那個時候，怎麼樣？的那個狀態，我們叫做涅槃。就是說息滅了一切我執的那個力量，讓它暫時不生起，所有的痛苦全部止息了，止息了一切煩惱、一切的痛苦，那個狀態、寂靜的狀態，我們叫做涅槃。也是名相而已，就是形容阿羅漢他們所證的那個境界，是超過，所以他不在三界當中，他可以暫時可以不來輪迴的原因，就是他只要安住那個狀態，他就可以不用來輪迴。這個就是「遍一切地」的意思。就是說我們心識其實它可以超越空間的障礙。

喔，這邊也講到，為什麼神通妙用？本來我們的心就是可以，看你這一念要到哪裡就可以到哪裡，本來就可以這樣子，這個是屬於神足通。可是為什麼我們現在不行，喔，那就是現在這邊講到的，我們的神通妙用為什麼不能現前呢？就是執著這個色身嘛，把這個五蘊假合的色身，把這個四大假合的色身把它當作是我，就被它困住了。那如果我們現在可以不再執著這個四大假合是我的身體，不再緣那個六塵緣影當作是我在看、我在

聽，那個六塵境界當作是我，我在認識這個六塵境界的話，就是所謂的六塵緣影，把它當作自心，我的心就是這個六塵緣影，如果不這樣子的話，我們才可能恢復自性的功能，具足這樣的神通妙用。那就可以在三界九地一切空間呢，沒有一個地方看不見，沒有一個地方沒有辦法聽到，或者是沒有地方不能夠到達，這個就是所謂的天耳通、天眼通，跟神足通，是本來我們這個自性當中所有的，只是我們被這個肉體困住，因為我們的執著。

（第六十八頁）那它還有一個，「遍一切時」。剛才講的是我們的心識，它其實可以超越空間的障礙。那現在講的呢，實際上它可以超越時間的障礙，我們的心識可以貫穿過去、現在、未來，本來是可以的。可是我們又是被這個時間相困住了，時間相是第六意識分別來的，虛空裡面沒有時間相，虛空裡找不出來它是過去、現在、還是未來。我們為什麼沒有宿命通？我們為什麼會忘記上一世的事情？或者是過去無量劫的事情，佛可以知道無量劫以前的事情，為什麼可以？就是祂已經沒有這個障礙了。那我們心識的功能，本來是可以穿越這個時間的障礙的，所以它說遍一切長短之時，就是遍一切時間。時間呢，是第六意識比量才有的，第六意識的分別來的，本來並不存在，所以實際上我們這一念可以遍過去、現在、跟未來。那我們可以體會，這邊舉了一個例子，譬如說我們會想昨天的事情啊，昨天就過去了，那表示說我們可以緣過去；我們可以想明天我要幹什麼，那我們也可以緣未來；那現在的話，就是當下我也很清楚啊。所以這就可以證明說，我們可以知道過去、可以知道未來。

那現在講的這個神通，實際上它也有修法。那譬如說我們要修練這個宿命通的話，你就是練習的時候，譬如說今天的話，今天晚上，你就開始回憶，往前推，你下午做了什麼事情，每一件事情很詳細地把它想起來，一直推，你早上做了什麼事情，一直推、推到你眼睛睜開的第一念是什麼？然後一連下來的這一天所有的內容你全部都很清楚，這樣子練習，這個比較沒有困難嘛，因為今天還記得住嘛。所以當你可以每一天都憶念從早到晚的每一個念頭，每一句話，你是說了哪些話要記起來，你做了哪些事情要都記得很清楚，如果一天沒有問題的話，你再往前推。昨天你在幹什麼？昨天早上到昨天晚上，你都動了什麼念頭？每一個念頭、說的每一句話、做的每一件事把它想起來，這樣子再往前練習，當我們又可以把昨天又很仔細的想過，因為慢慢練習，記憶力就越來越好，你就會慢慢、慢慢想起來。昨天的想起來，你再往前推，你前天做了些什麼，這樣子練習。

譬如說練習今天的早上到晚上，你練習一個禮拜，覺得說都沒有問題了，你下個禮拜就想到昨天的，沒有問題了。看你要練習多久，每個人記憶力不同，所以他可能時間也沒有辦法一定說記多久，就是你要很詳細的憶念起來，你昨天做了什麼、前天做了什麼。好，再往前推，你三個月前做了什麼？上次我來的時候你說了哪些話？跟我結緣了什麼東西？是不是都記得起來？喔，那個師兄怎麼樣？好印象？壞印象？是不是都想得起

來？喔，三個月前，半年以前，你是不是想得起來？一年以前是不是想得起來？兩年以前、三年以前，你廿歲的時候，你十歲的時候，你剛剛出生的時候，再往前推，你在娘胎住胎的時候，你在裡面幹什麼？再往前推就是上一世了。如果你都可以想得起來的話，你就可以想，這樣子一直推。

因爲它沒有消失，它就含藏在我們的第八識。它的種子都在，只是因爲我們這個能力沒有恢復，所以我們想不起來，可能昨天的事就忘記。所以如果要恢復這個宿命通的話，就是這樣訓練。好，你可以想到你懷孕、在母親肚子裡面的時候你在做什麼，再往前推就是上一世了，你怎麼入胎的，然後你上一世，你的中陰身怎麼入胎的，再往前推是你上一世是怎麼死亡的，然後你是哪一道的眾生，然後你是怎麼死的，你就會都想起來，那上一世想得起來，再上一世的前一世再想，這就宿命通，練習的方法就這樣練習。

天眼通的話，是練習看光明。這個比較有興趣，那不要下課。天眼通的話是練習……，心念練習放光。好，譬如說我們從小範圍開始練習，開始練習的時候，就觀想這一個房間放光，非常的亮，什麼事情、什麼東西都看得很清楚。好，就是在打坐的時候，這個基礎都是練習這個訓練的方法，它的基礎，就是我們剛才講的，你要得根本定。得根本、色界初禪以上，那最好是四禪，就是你證到那個捨念清淨的時候，那個時候作這個觀想，不斷不斷的練習，那神通開發得很快。那它的大前提就是說，你一定要得根本定，最好是色界四禪，你已經證到那個四禪的定境了，那個功夫了，你有四禪的功夫，然後你就開始做這樣子的練習，就慢慢可以開發這些神通，它有一定的訓練。

天眼通就是練習放光，那你就先觀想這個房間很亮，那當你可以觀想這個房間很亮的時候，你再把範圍擴大，隔壁的、那邊的，這邊隔壁、這邊沒有隔壁？就是把那個範圍再擴大一點，是不是還是可以觀想起來它很亮，可以的話再把它擴大，整個怡順（地名）都放光，都很清楚、每個地方都照得很清楚，再放大，整個新加坡，再放大，旁邊什麼國家？印尼、馬來西亞、全部看到了，那就是天眼通嘛。你的光可以到哪裡，你的天眼就可以看到哪裡。依照你這樣的，慢慢擴大的地區，你的天眼能夠照見的地區就一直擴大，它是這樣的一種訓練方法。

還有其它也都是可以訓練，我們剛才講天耳通也是，天耳通是用聽的，你先聽這邊的聲音，是不是可以聽得清清楚楚？連那個螞蟻、螞蟻在打架的聲音、蚊子在吵架的聲音，都可以聽得到，很微細、很微細的聲音。然後也是把那個範圍、空間不斷不斷的擴大，你打坐的那個範圍你聽得很清楚之後，你再把它擴展，一方一方的擴展。譬如說先聽東方的一個範圍，我是不是都聽得很清楚，大小聲、什麼聲，各種的聲音都聽得很清楚。東方練習好了，再南方、西方、北方，一方一方的練習，然後全部把它加起來的話，就整個東南西北全部都可以聽見，這就是天耳通訓練的方法。就

是舉例說明，就是這樣子。可是它是有四禪定的功夫，做這樣的……，所謂的作意嘛，不斷不斷的這樣作意，他就可以達到，還有神足通也是，也是有它的訓練的方法，這是「遍一切時」來說。

我們就知道我們的心念，實際上它可以貫穿過去、現在、未來的，那我們就可以成就，就是有這個宿命通。那瞭解這個道理我們就知道宿命通並不神奇，只是打破了時間這樣觀念而已，自性的功能就能夠現前。可是爲什麼不能現前？還是因爲有煩惱、有遮蔽，煩惱遮蔽的緣故，我們的心就不清淨，所以無限的潛能就沒有辦法開發。那我們的天眼通呢，就被這肉眼限制住了，肉眼所見的，就是我們現在可以看到的範圍這樣而已。那忘記了我們的心呢，它有能見的功能，是可以遍三界九地的。那我們能聞的功能也是一樣，它本來是遍一切處、一切時，可是呢我們就執著這個耳朵，肉耳是我的，所以它就被侷限在我們這個可以接收的聲波的範圍這樣而已，超過這個範圍我們就聽不到，所以又喪失了自性能聞的功能。

因爲自性能聞的功能不在音聲上，也不在肉耳上，而是遍一切處、一切時的，那楞嚴經裡面的觀音法門，它實際上就是在說這個，說這個本來是天耳可以徹聽的，反聞聞自性，只要我們不再執著眼耳鼻舌身這個色身是我，所有功能就不會限制在這個小小的軀殼當中，自性的功能一旦恢復，也就能超越一切空間、還是時間的限制了。那就是我們明白，我們心識的功能本來就是有這樣子的潛在能力，只是沒有被開發出來，這樣子而已。

（第六十九頁）最後一個，遍什麼呢？遍一切識，就是我們前面介紹的八個識它都具有這個五遍行，所以它遍一切八個識，所以我們說它「遍一切識」。那不論哪一個心識生起，就一定有五遍行和它相應，那個「遍行」的名稱就是這麼來的。它有四，「遍一切」有四種的遍。因此，只要還有心識活動的有情眾生，都不離開「五遍行」的作用。

（第七十頁）那雖然將這「遍行」心所，詳列爲五種名稱，但也終究是一心的作用而已。因爲必須具足這五種能取外境的心識活動，這一念才能完成。「作意」是在種子位，讓心隨時保持在警覺的狀態，一旦有外境的牽動，根境識便三緣和合而生「觸」取境，取境之後就生起了「受」、「想」、「思」這三者，這一念才算完成。

那下面就開始介紹五遍行，我們明天再講。