

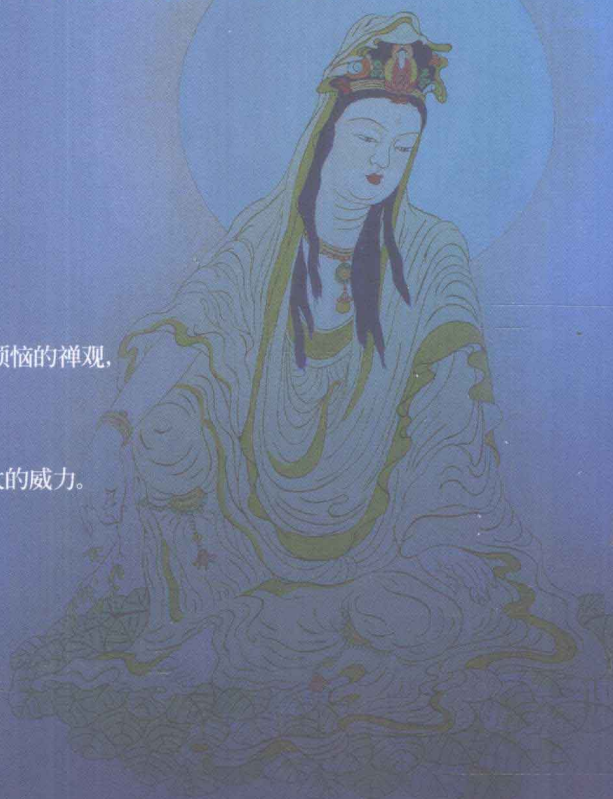
中華禪 高阶禅观系列

十种遍一切处禅观

调炼心念出生广大威力的禅法

洪启嵩 讲授

十种遍一切处禅观是能使修学者远离三界烦恼的禅观，
本禅法能够使寂定的心周遍而广大，
对于修学者的幻观与心量的广大度，
具有极为有力的作用，并且使心念出生广大的威力。
修行成就本禅法，即能实现解脱究竟。



十一切处是能使行者远离三界烦恼的禅观。即观六大及显色遍满一切处而无间隙。又名十遍、十遍入、十遍处定、十一切入等。其中六大是指地、水、火、风、空、识，而四显色即青、黄、赤、白。其中，观“地大”周遍一切处而无间隙，称为地遍处；观“水大”周遍一切处而无间隙，称为水遍处；观火、风，乃至空、识，称为火遍处、风遍处乃至识遍处。

这十种法门，何以都名为遍处在《大毗婆沙论》卷八十五认为有两个主要理由：一、由无间；二、由广大。由无间者，谓“纯青”等胜解作意不相间杂，故称无间。由广大者，谓缘“青”等胜解作意，境相无边，故称广大。

这个观法是行者修证八解脱、八胜处之后，於“色”等证得净相，於所观之中能够转变自在，但仍未周遍，所以要更修此定。

十遍处观依胜义作解，使寂定的心周遍而广大，对于修行人的幻观及心的广大，具有极为有力的调炼作用，并使我们的意念生出广大的威力，是佛法修行人所应修习成证的禅观。

华夏出版社

中華禪 高阶禅观系列

十种遍一切处禅观

调练心念出生广大威力的禅法

洪启嵩 讲授

華夏出版社

图书在版编目(CIP)数据

十种遍一切处禅观/洪启嵩讲授. —北京: 华夏出版社,
2009. 10

(中华禅·高阶禅观系列)

ISBN 978—7—5080—5487—2

I. ①十… II. ①洪… III. ①禅宗—通俗读物

IV. ①B946.5—49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 184425 号

责任编辑 梅子 晓燕

出版发行 华夏出版社出版发行

社 址 北京东直门外香河园北里 4 号

邮政编码 100028

经 销 新华书店

印 刷 厂 北京建泰印刷有限公司

开 本 787×1092 毫米 1/16 印张 17.5

字 数 225 千字

版 次 2009 年 11 月第一版

印 次 2009 年 11 月第一次印刷

定 价 28.00 元

(本版图书凡印刷装订错误可及时向我社发行部调换)

版权所有 侵权必究

出版说明

中国佛教的特质在禅，中华文化的特质也在禅。印度佛学与中华文化融合而形成了“中华禅”。“中华禅”是中华文化的精华，也是东方文化的精华。

中华佛教包括汉传佛教、藏传佛教、南传佛教三个系统，因此广义的“中华禅”应包括这三个系统的禅法。中华佛教包括大小乘佛教、显密乘佛教、南北传佛教、教下与宗门四个方面，因此广义的“中华禅”也应含容这四个方面的禅法。

一方面“以禅出教”，由于究竟的禅修实践开展出各类的佛教经典；另一方面“以教印禅”，各种禅法也需要依据圆满的佛教经典来予以印证。我们应依据各种佛教经典，包括小乘经典、大乘经典，显教经典、密教经典，南传经典、北传经典，教下经典、宗门经典，等等，来深入挖掘“中华禅”丰富的内涵。同时各种禅法也需要以上各类的佛教经典来予以印证。

“中华禅”既要重视禅修理论，还要重视禅修实践。我们在总结汉传佛教中丰富的禅法内容的同时，还应该

特别重视挖掘藏传密教禅法与南传内观禅法的丰富内容。

“中华禅”不仅包括教下的各种禅法（如来禅），而且包括宗门的各类禅法（祖师禅）。没有前者的基础，后者将成为文字禅、口头禅。没有后者的深修实证，前者将失去活力与精神。

“中华禅”应致力于构建符合时代的汉传佛教并具详细次第与具体法门的禅学体系；应致力于构建适宜社会大众修学并具详细次第与具体法门的禅学体系；应致力于构建面向国际的世界佛教并具详细次第与具体法门的禅学体系。

“中华禅”不仅是出家僧众必须的专修法门，而且也是当代社会在家各界人士必要的修学内容。适应不同的群体对象，比如企业管理人员、职场行政人员、退休人员、疾病人员、女性人员等等，应该构建不同特色的禅法。“中华禅”应该成为未来社会各界人士的生活与生命中的一项重要内涵。

“中华禅”源远流长，博大精深，不仅是理解中华文化的一把钥匙，同时更是中华文化中最重要内容；也是中华文化将“走出去”的重要内容，是中华文化贡献给世界文化的一个重要内容。“中华禅”虽然产生于宗教，却超越了宗教，是中华民族贡献给人类的一份珍贵的非物质文化遗产。这就是我们出版这套“中华禅”系列的主要心愿。

总 序

由于宿缘，我对佛法禅观有着自然而深刻的欣悦。而自幼以来为了寻求超越生死、离苦得乐的法门，也相应地依止佛法禅观为解脱的宝筏。

佛陀依禅出教，以其内证的大觉，开示了法界的究竟实相。而他所宣说的文字般若，都是让我们能够现观成就的指示。但佛陀的大觉，是经由自证而得，我们如果不能依佛陀的成就次第而得圆满，只是数着佛陀的珍宝，毕竟无益。而佛陀的观照般若，是由至深的禅观修证而来。因此，个人依随因缘，不揣浅陋，乃在佛前发愿，希望将禅观法门次第开出；上令诸佛欢喜，下令众生得利，所以陆续地开出了一系列的禅观修证法门。

自一九七八年以来，一直随因随缘地教授禅法，至今也将近二十年了，但是一直感觉未能将佛法禅观做较完整的整理，虽然也陆续开讲了禅定学，但数年来一直未进入实修次第，总觉遗憾。一九九四年，我忽然清晰地体悟，开讲完整禅观的因缘已至，因此决定自一九九五年起，宣说圆顿禅人五年高阶禅观修证课程。在这五

年当中，预计每个月宣说一套完整的禅法，共计六十种禅观三昧，每次皆是在周六、周日连续两天，讲说与禅修并行；每次大约说法八小时，禅修六小时，共计十四小时，以期禅教一致，悟入实观。

从一九九五年一月至今，已连续开讲了十八种禅观，现在将这些已宣讲过的禅观，供养给诸佛、一切佛法行人，及对禅修有兴趣的大德，希望能对佛法修证有所助益。这个禅法的计划，也将继续地开展至一九九九年，希望有兴趣的大德共同参与。毕竟，佛法是以修证为中心的，没有深刻修证基础的智慧与悲心，将像风中的火烛一般，容易熄灭。

希望高阶禅观的整理出版，使佛陀禅法的光明，能够得到广大的宣扬，使所有的修行者，乃至一切众生，走向真修实证之道，就如同佛陀一般，得证圆满的大觉。

高僧法

自序

十一切处（梵 *daśa kṛtsnāyatanāni*）是能使行者远离三界烦恼的禅观，即观六大及四显色遍满一切处而无间隙。又称为十遍、十遍入、十遍处定、十一切入等。其中六大是指地、水、火、风、空、识，而四显色即青、黄、赤、白。其中，观“地大”周遍一切处而无间隙，称为地遍处；观“水大”周遍一切处无有间隙，称为水遍处；观火、风，乃至空、识，称为火遍处、风遍处乃至识遍处。

这十种法门，何以都名为遍处？在《大毗婆沙论》卷八十五认为有两个主要理由：一、由无间；二、由广大。由无间者，谓“纯青”等胜解作意不相间杂，故称无间。由广大者，谓缘“青”等胜解作意，境相无边，故称广大。《俱舍论》卷二十九则云（大正 29·151c）：“于一切处周遍观察，无有间隙，故名遍处。”

这个观法是行者修证八解脱、八胜处之后，于“色”等证得净相，于所观之中能够转变自在，但仍未周遍，所以要更修此定。《阿毗达磨杂集论》卷十三说（大正 31·759b）：“依解脱故造修，由胜处故起方便，由遍处故

成满；若于彼得成满，即于解脱究竟。”

《瑜伽师地论》卷六十二谓依此观行能成就五事：

1. 由修习地遍处等乃至白遍处，便能引发化事、变事诸圣神通。

2. 由修习空无边处一切处，便能引发往还无碍诸圣神通。

3. 由修习识无边处一切处，便能引发无诤愿智、无碍解等诸胜功德。

4. 由识无边处遍处成满，便能成办无所有处解脱及非想非非想处解脱。

5. 由此成满因故，使能证入想受灭解脱最胜住所摄。

依上列《瑜伽师地论》所言，修此观法便能引发诸圣神通。

而在《大智度论》卷二十八中认为，此“一切入”与神通有异。即谓“一切入”是神通初道，先修“一切入”、“背舍”、“胜处”柔伏其心，然后易入神通。又在“水一切入”中，自身见地变化为水，而他人却不见水。神通则不然，自见实是水，他人亦见实水，但不周遍；以“一切入”观处广，但能令一切是水相，而不能令实是水；神通不能遍一切，但能令地转为水便是实水，所以二者之间仍有差异。依此也可见“水三昧”与“水一切处”的不同。

此外，大小乘经论虽皆言及此十遍处，但是其名称

或顺序等并不完全一致。如《中阿含经》卷五十九《第一得经》所列的十遍处，顺序同上所述，而名称则为无量地处乃至无量识处。《大毗婆沙论》卷八十五、卷一四一所载者，系将青、黄、赤、白等四显色列在六大之前，而名称同上所列。《大般涅槃经》卷三十《师子吼菩萨品》中，则除去十遍处中的火遍处，加入无所有一切处三昧而成十遍处。因为宣说火一切处，会使事火婆罗门益增加其邪见，因此因缘特别去除之，而无所有处虽非多识，亦非少识，为成十数而通称之为一切处。

另外依南传《清净道论》“识遍处”则为“光明遍处”取代，其中并述及依十遍而修习，皆各有成就。即：

1. 依于地遍，能以一成为多等，或于空中、水中变化作地而以足行走或坐立其上，或以少及无量的方法而得胜处。

2. 依于水遍，能出没于地中，降下雨水，变化江海等，或震动大地、山岳、楼阁等。

3. 依于火遍，能出烟及燃烧，能降炭雨，以火灭火，欲燃则燃，或作诸光明以天眼见东西。

4. 依于风遍，能速行如风，降风雨。

5. 依于青遍，能变化青色，作诸黑暗，或依于妙色及丑色的方法而得胜处、证净解脱。

6. 依于黄遍，能变化黄色，点石成金，或依于妙色、丑色的方法而得胜处、证净解脱。

7. 依于赤遍，能变化赤色，并如上述证净解脱。

8. 依于白遍，能变化白色，离昏沉睡眠，消灭黑暗，为以天眼看东西而作诸光明。

9. 依于光明遍，能变化辉煌之色，离诸昏沉睡眠，消灭黑暗，为以天眼见东西而作诸光明。

10. 依于虚空遍，能开显于隐蔽，在大地中及山岳中亦能变化虚空，作诸威仪，可以在墙垣上自由步行。

十遍处观依胜义作解，使寂定的心周遍而广大，对于修行人的幻观及心的广大，具有极为有力的调炼作用，并使我们的意念生出广大的威力，是佛法修行人所应修习成证的禅观。南无本师释迦牟尼佛！

法悟高

中華禪

目 录

总序	(1)
自序	(3)
第一章 总论十种遍一切处禅观	(1)
听闻十种遍一切处禅法的大众	(3)
为有障碍众生宣说一切处禅观	(3)
为增长遍达心量宣说一切处禅观	(8)
为发心菩萨宣说一切处禅观	(9)
总论十种遍一切处禅观	
——从八背舍、八胜处到一切处禅观	(11)
八背舍禅法	(17)
释名	(18)
解明阶位与次第	(20)
解释观法的不同	(21)
说明修证的方法	(22)
八胜处禅法	(41)
释名	(41)
解明阶位次第	(42)

解明修证的方法	(43)
说明趣道之相	(51)
十种遍一切处禅观	(53)
解明阶位与次第	(54)
解明修证的方法	(55)
第二章 十种遍一切处禅观的修证	(63)
选择恰当的修习处所	(65)
地遍处的修习方法	(69)
摄入地相的方法	(70)
地遍处禅观的修证	(78)
十种遍一切处禅观的境界	(82)
初禅舍断支的境界	(82)
初禅相应支的境界	(83)
第三章 总摄十种遍一切处禅观	(89)
十种遍一切处禅观的修法总摄	(91)
修学十种遍一切处禅观的次第	(97)
以智慧观察十种遍一切处禅观	(100)
但缘取相的指示	(102)
摄入广观与敛观的修法	(104)
其余九种遍一切处的修法	(114)
十种遍一切入禅观	(154)

第四章 圆观十种遍一切处禅法 (159)



释禅波罗蜜卷第十(节录) (167)

释禅波罗蜜修证第七之六 (169)



清净道论(节录) (187)

说地遍品(节录) (189)

说余遍品(节录) (200)



大智度论卷第二十一(节录) (209)



解脱道论(节录) (219)

解脱道论卷第四 (221)

解脱道论卷第五 (240)

解脱道论卷第六(节录) (262)



第一章

总论十种遍一切处禅观

十种遍一切处禅观，又称作十遍处定、十遍处观、十一切入、十一切处等。十一切处禅法，一般可整理为十种禅观法门。我们要讲说这十种观法，首先大家必须了解听闻此法的立场，在见地上是依止于一个圆顿止观的立场来宣说。圆顿殊胜的一切处法，就是要成证遍照光明，即“胜一切处，遍照光明”。我们所有的说法，都是紧扣这样的立场和心要来宣说。