

大乘百法明门论
第五讲
最尊贵的净莲上师讲解

（第六十页）好，六十页开始。「心所有法」，分为六位：五遍行、五别境、十一种善法、六根本烦恼、二十种随烦恼、四种不定法。就是我们所有的心所呢，分成这五十一个内容，五十一种内容。那首先，我们要了解的是，它为什么叫做「心所」这个名称？好，这些内容没有关系，因为我们每个内容都会详细介绍。

我们先要知道什么叫做「心所」，它有三个意义，三个意义它为什么叫做「心所」。那第一个是「恒依心起」，就是现在讲的心所法它一定是跟八识心王，跟我们那个心识的活动、八识呢，是一定要依八识才可以单独活动。就是心所法没有办法自己单独活动，它一定要跟八识一起活动，前面我们讲的那个八识，一定要跟八识一起活动。就是「恒依心起」，是说「心所有法」永远要依着「心法」才能够生起，若是没有「心法」的作用，「心所有法」无法单独生起。这就是第一个，它为什么叫「心所」的原因，就是说它一定要依「心法」才能够生起活动。

那第二个呢，「与心相应」，就是说「心所有法」永远与「心法」相应。所谓「相应」，就是相顺不相违，就是和「心法」同缘一境、同出同入、同时作用。这个「相应」的意思，就是「心所法」跟「心法」它缘的那个境界是完全一样的，譬如说眼睛如果看到这个茉莉花，这个我眼睛的作用看到茉莉花，那我的心、这个心所呢，缘的也是这个茉莉花。所以心所跟心呢，前面讲的那个八识，八识心王，它缘的是同一个境界，不会说我的眼识看到这个，然后心所看到是另外旁边那一排，不会这种情况。所以它们缘的那个境界，看到的一定是同样的一个景像，听到的一定是同一个音声，那吃东西的话，舌头尝味道一定是知道它是海南鸡饭、它是咖哩……，对，所以我们的心和心所，它都同样知道它就是咖哩鸡还是什么，就是它的所缘，这个叫所缘境。所缘境就是它所认识的那个对象，看到什么、听到什么，一定是相同的，不会不相同，这是为什么叫相应的意思。心所跟心王一定是相应的，就是因为它们缘的这个景物，是相同的六尘境界，然后它们的，这边讲到，同时作用，就是它们的时间也不会说，喔，心王先看到，然后第二刹那心所才看到，不会这样子，它们是同时看到、同时吃到、尝到那个味道、同时听到，时间是相同的，这个是相应的意思。「心法」跟「心所有法」相应的意思，就是它们缘的是同一个景物、同一个境界，而且时间是同时，同时发生的，认识的作用是同时发生的。

（第六十一页）那第三个，「系属于心」，「系」，是连系；「属」，是附属。就是说「心所有法」一定附属于心，而且紧密的连系在一起。这就是有举过例子，它附属于心就是，譬如说心，它是主人的话，那那个就是客

人，心所就是客人；心王如果说把它比喻成国王的话，心所法就是臣子。那国王出门呢，一定带着他的大臣，像那个主人一定带着他旁边的眷属，或者是他的奴隶，以前是奴隶，现在不叫奴隶了，就是说有跟随他的人，帮他、服侍他的人，一定是、出门的话，一定是带着照顾他的人。那一个是主，一个是客，它们之间是这样的一个主客的关系、国王跟大臣之间的关系，这个是心王跟心所有这三个关系，所以它是属于心王所有，所以叫做「心所有法」。属于「心法」所有的。

所以我们第一个要记的，它为什么叫心所？就是「恒依心起」、「与心相应」，还有呢？「附属于心」，这三个，「系属于心」所以我们称为「心所」。然后它后面有举例嘛，就好像说属于我的东西，我就说它是我的杯子、它是我的车子、它是我的房子、她是我的老婆，这个它属于我的这个，就是「心所」的意思，属于心王的、心法的这个就是「心所」。就好像这个房子是属于我的，我就会说这个是我的房子，所以心所跟心的关系就是这样子的一个附属的关系。

同时，这个「心所」是随着善、恶等境界，生起喜欢或不喜欢等心理活动，来帮助「心法」完成善、恶、无记等业的造作。这句话的意思就是说，我们前面介绍的八识心王它本身不会造业，所以它一定要配合「心所」，它才能够完成造善业、还是造恶业的这样的一个结果，所以心王本身它不会造业。那是谁在造业呢？就是这个「心所法」，我们刚才看到了「心所法」，它一共分了六大类，那它分类的原则，就是善的分为一类；那个恶法，属于烦恼、不好的我们把它分成根本烦恼、随烦恼；然后还有一个不定法。那就是以这个好跟坏的这样的一个标准，来分那个所有五十一个「心所」的内容，就是善恶的归类。那另外一个「无记」的意思就是说，没有办法把它归到善的、还是恶的那个，我们叫做「无记」。「无记」就是无所记别，没有办法把它归类，说不出它是好、还是坏。譬如说：睡眠，你说睡眠是好、还是坏？你可以说得出来吗？它有时候是好，有时候不好啊，你睡得太多了就不好，喔！放逸懈怠嘛，可是适当的睡眠养足了我们身心，怎么样？有更多的力气来做工、还是修行啊，那这个睡眠就是好的。所以像睡眠这个，它本身不能说它是好、还是不好，这个我们就叫做，后面讲的「不定法」，就是没有办法把它归类善、还是不善的。

我们现在就知道，心法跟心所它们之间的关系，就是心法的本身没有办法造业，一定要配合心所，那心所就是有各种的归类，善、不善、还是不定，这样的一个归类。那前面也讲到心法跟心所有法它是同一时间、同时活动的嘛，而且缘的外境是完全相同的。那它们之间又是君臣的关系，客人、主人这样的一个关系，所以决定你这个念头是好的念头、还是不好的念头，就是说你现在的心念、你现在想的是好的还是不好的，那个是谁在决定？就是心所有法在决定的。就是说你这个念头起来，你是好的念头、

还是不好的念头，那就是看它这个时候的心所是属于善的心所、还是恶的心所，那它一定是跟我们的心是同时起作用的。这就是它们之间的关系。

（第六十二页）那这边说为什么要有，六十二页，为什么要有六类的差别呢？就是因为只要起心动念，就不出善、恶这两种状况，因此将这些心所依善、恶的状况，分成六类。就是我们刚才讲的，它是怎么样把它归类？第一类呢，叫做「遍行」。「遍行」，是指说我们过去，昨天不是讲我们过去无量劫含藏的那个种子，含藏在第八识，那它是不是很乖的就在第八识就睡着了呢？这些过去善恶业的种子是不是就睡得很好，然后都不动？不是。它含藏在第八识，它是一种鼓动的状态。就是说你种子还没有生现行之前，它在第八识的那个状况，它是一种跃动的、跳跃式的状态，这个就是第一个讲的「遍行」。这边讲，心没有缘外境，只是八识中含藏的习气种子还在本位的时候，这个时候呢，蠢蠢欲动、待命而发的状态，就表示它是一种跃动的状态。它不是一种很宁静、很安详，然后很和平、如如不动的状态。不是。

就是因为它是一种这样子躁动的状态，因此我们一有外在的境界，一有色尘、声尘、音声一起来，我们马上、心就可以马上去分别说：喔！你听到了什么音声。它为什么可以这么快速？那个种子为什么这么快就生起现行呢？那就是因为它还在本位的时候呢，它是一种躁动的状态。而且还要再加上那个，「遍行」要讲的那个「作意」，它是一种、因为它随时是保持那个高度的警觉性。就是说我们的心那种灵明的状态，其实它是一直保持着高度警觉性，所以一有风吹草动，我们的心马上就可以去认识外境，去攀缘外境说。咦！你听到了什么、看到了什么，那个速度非常的快，它为什么能够这么快呢？这个就是「五遍行」的作用。就是从这个种子呢，它本身就是一种跃动的状态，再加上「五遍行」的作用，它就可以这么快速的去认识外境、这个六尘境界，可以这么快速，这个就是第一类的「遍行」。

第二类的「别境」呢，「别境」的意思就是说个别不同的境界。我们的种子要生起现行，它就是有不同的外在的、外境的牵动，所以我们的心才可以去攀缘外境、去认识外境。那这个个别不同的外境，这个我们就称为「别境」，是种子生现行的时候呢，所缘各种不同的外境，而生起的心理活动。这是第二类的「别境」。

（第六十三页）第三类呢，就是「善心所」，有十一个「善心所」。我们刚才讲，心王跟心所它一定是同时作用，所以我这一念是好的话，它就是在十个「善心所」里面它都是好的，只要跟这十个相应的呢，那我这一念的心就是善心，我就是动了好的念头。那它这边说，如果生起的是善念就跟十一种「善心所」相应，如果生起的是恶念，就跟六种「根本烦恼」、还有二十种「随烦恼」相应，这个就是不好的。因为已经心生烦

恼了，那个坏的念头已经起来了。所以第三类的分类，就是它属于「善心所」。那第四类，就是「根本烦恼」、第五类是「随烦恼」，二十个随烦恼。

这样子来看的话，「善心所」只有十一个，那「根本烦恼」有六个，加上二十个「随烦恼」，有二十六个，十一个相对二十六个来讲，那就表示说烦恼的心所比较多，「善心所」比较少。所以它后面讲说，由这个比例来看，我们就知道善的习气是比较少的，恶的习气是比较多的。这就难怪善人比较少，恶人比较多了。就是以这个比例来看的话。

最后一类，就是「不定法」。我们刚才讲的，像睡眠这些，没有办法把它归在好的、还是不好的，它不一定的，有时候是好、有时候不好，所以它称为不定。若是善、恶心所都有，并不一定属于哪一类，我们就把它归在最后一类的「不定法」当中。一共有四个，就是先了解它的归类，那接下来它就要详细说明它每一类的状况、内容。

（第六十五页）那我们首先看「遍行」，喔！六十五页这个「遍行」它有「作意」、「触」、「受」、「想」、「思」一共有五个，所以叫做「五遍行」。那它为什么叫「遍行」呢？「遍」，就是「周遍」的意思。就是说没有什么地方不能到达。尽虚空、遍法界，全部都可以到达，不管你什么地方、什么处所，都没有丝毫的障碍，这个叫做「周遍」的意思，「遍」。

那「行」呢，就是我们的心行，就是我们心识的活动，可以到达，周遍、到达每个地方、每个处所，这就是「遍行」的意思。心行，是指众生「能缘的心」，心行所能到达的地方，就是它的「所缘境」。这个都是名词，我们刚才讲的，什么叫做「能缘的心」，这个是见分；什么叫「所缘境」，是相分。因此，「遍行」就是说众生的心行，能够周遍到达每一个地方和处所。

（第六十六页）那它究竟可以周遍、普遍到达哪些地方呢？后面有四个，它一定可以到达的。那第一个就是「遍一切性」，六十六页，「遍一切性」。那这个性，就是我们把一切法，把它归成善、不善、无记这三类。那我们的的心识可以周遍所有的好的、所有的不好的，也没有办法把它归类好的、不好的，我们的心全部可以到达，这是它第一个周遍、到达的内容。

第二个呢，它可以普遍到达尽虚空、遍法界，就是空间没有障碍，这是「遍一切地」。这个地呢，就是三界九地，就是我们把轮回的现象分为三界嘛，就是有欲界、色界、无色界。那我们的的心识呢，是可以到达三界的任何一个角落，那就表示说，实际上我们心识的功能，是没有空间的障碍的。我们心的功能，我们自性的作用，实际上它是遍法界的，全部都可以到达，没有一个地方不能到达。可是为什么我们现在已经没有这样的神通呢？就是因为我们执着这个肉体是我嘛，就把我们眼睛能够……本来是尽虚空、遍法界都可以看到的天眼，看不到，我们靠这个肉眼；那本来天耳是可以彻听一切法界的音声，可是我们把这个肉耳当作是我，我的耳朵在听，我们就丧失了能闻的功能。可是我们本来自性当中能闻的功能是

尽虚空、遍法界的，没有一个地方听不到，没有一个地方看不到，它实际上是没有空间的障碍！

那就是因为我执嘛，执着这个肉体是我，所以就被这个器官，眼根哪、耳根哪、鼻根哪、舌根哪、身根哪，就被它限制住了，变成说我们本来潜在的那个能力没有被开发。那个神通能力本来每个人都有的，可是就是被这个肉体束缚住了，因为我们把肉体当成是我嘛。那就变成说，咦！本来神通广大的，就被这个肉体给限制住了。那我们使用这个眼根来看，那眼根看得很有限哪，对不对？太亮了，超过我们那个光波的，我们就没有办法接收那个光线，那个太暗的，就是明亮来讲，明暗的程度来讲，太暗的我们也看不到，太亮的，超过我们可以看到的那个亮的我们也看不到。所以我们只能够看得到一个范围，就是所谓七彩，就是彩虹的那个，可以看得到的颜色的程度，就是我们的眼根可以接受。因为看的话要光线嘛，那它就是有那个红橙黄绿蓝靛紫，它是不同的那个色的波动，那我们只能够接收到一个很有限的范围里面。那我们耳朵也是一样的，只能够听到，那个太高的声音听不到，太低的声音也听不到，我们只能够听到，我们这个耳根可以接收的那个音波的这个范围，因此就被它们限制住了，被这个五官、还有这个身体限制住了。可是我们原来自性的功能，这边讲到，它是遍一切地的，就是说它其实都可以到达，可以穿越时空的。

那现在又有一个名词就是三界九地，九地，就是把欲界、色界、无色界分成九个内容，第一个是五趣杂居地，就是欲界包含了五趣：地狱、饿鬼、畜生、人，还有欲界天。这样，一共有五个：地狱、饿鬼、畜生、人，还有欲界天，欲界天有六天。那这括号里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，离我们最近，所以密教有四大天王嘛，他们就是居住在这个地方，须弥山的半山腰，东南西北有四大天王，那我们那个财神就是属于……他们居住的地方就在这地方，就是欲界的第一天。我们现在所谓的财神法，那是属于四大天王，它是属于四天王天的这个范围。那第二天，就是忉利天，忉利天的天主我们称为帝释天，就是民间信仰的「玉皇大帝」，他就在欲界的第二天，须弥山的山顶，他的天宫就在那个地方，所以这边讲说须弥山的山顶，是忉利天的天主帝释天所居住的地方。

这些都是依地而住，所以欲界的第三天开始就依空而住，他没有住在地上，因为欲界的第二天已经是须弥山的最高地方、须弥山的山顶，再上去就是虚空，所以从欲界的第三天夜摩天开始，还有四天，都是依空而住，所以他们就跟我们现在的娑婆世界就比较没有关系。因为它已经离开了须弥山的范围了。所以它这边讲说，夜摩天以上的四天，就是夜摩天、兜率天，兜率天现在就是弥勒菩萨现在在兜率天、将来要下生的弥勒佛，祂现在在哪里呢？在兜率天，兜率天的弥勒内院里面。那再上去就是化乐天，最高是他化自在天。这个都属于欲界天的范围，一共有六天。所以夜摩天

以上四天是依空而住，所以跟我们比较没有关系。那和我们关系最密切的是帝释天，就是我们所谓的「玉皇大帝」，他跟我们比较有关系，所以民间信仰很多就是信仰这个「玉皇大帝」。

须弥山的山脚分为东、南、西、北四洲，我们现在居住的就是南瞻部洲，是在须弥山的山脚下面，有东、南、西、北四洲，所以欲界这样加起来一共有五类的众生，我们称为五趣杂居，大家都是在这个范围里面，所以这个就是第一地，九地里面的一地，就是五趣杂居地。一共是包含这个五类的众生。

（第六十七页）那色界有四地，就是我们平常讲的色界初禅、二禅、三禅、四禅，它分别的内容就是：离生喜乐地、定生喜乐、离喜妙乐、舍念清净，这四地属于色界。色界、色界四禅，所以我们一般打坐的话就是至少要证到色界的第一禅，就是这边讲的离生喜乐地。这是我们说你得了根本定，就是说你已经不是欲界定，而是离开了欲界的这些习气之后，你可以进入到色界的初禅，这个才是得根本定。所以我们修定的话，至少要得根本定。以后呢，或者是你要由定而发神通也好，或者是你要证得其它种种的定境、三昧境界的话，就是一定要获得初禅。这个色界初禅，这样的禅定的功夫才可能，如果说连欲界都没有超越的话，我们是不可能神通，也不可能断饮食、男女、睡眠的习气，很难断。

所以我们检查自己禅定的功夫怎么样，你就看这些欲界的习气你还在不在，因为如果说证到现在讲的，色界初禅的禅定功夫的话，欲界的习气没有了。男女，男女就是男的、女的在一起，叫做男女，那个欲望，还有没有那个男女的欲望；饮食，欲界就是靠饮食嘛，你对那个饮食的习气还重不重，如果很重的话就是你还是欲界的众生，因为你对什么好吃、不好吃非常的在意，就是表示说你饮食的习气并没有断，那你这个欲界身并没有转成色界身。那禅定，如果证到初禅以上的话，你的这个色身、欲界身会转成色界身，因此色界的习气才能够越来越淡，一直到没有为止。那就是看你的禅定的功夫是证初禅、二禅，还是证三禅、四禅，就是这样子来检查自己，就看你欲界的习气还保留多少，那你这个色身转了，就是我们所谓的脱胎换骨，整个都换完了，所以那个欲界的习气就没有。还有睡眠，睡眠也是欲界的习气啊，色界以上不需要睡眠，我们昨天才讲，头部的气脉如果打通的话，他的睡眠几乎可以没有，那就表示说他的功夫已经到达这样的功夫了。那欲界的习气已经从慢慢慢慢淡，到已经没有了，男女、饮食、睡眠，是欲界最主要的、最严重的三种习气，那我们也是用这个来检查我们禅定的功夫，禅定的功夫到达怎么样的一个阶段。

所以从色界开始就是我们禅定要修，希望至少达到的初禅、二禅、三禅、四禅，因为所有其它的三昧境界都是依这个色界四禅为基础，然后才来讲神通啊，才来讲什么禅定的境界，就是所谓的三昧境界，无量的三昧境界它的成就是从那边来？就是四禅定的基础之上，才可能成就的，如果

连初禅都没有达到的话，不可能，不可能发神通、然后也不可能成就任何一个三昧，都不可能成就的，因为根本定没有达到，那就更不要谈到依这个根本定加修所有的禅定境界，都是不可能成就的。

好，那无色界呢，有四天，无色界有四天，就是空无边处、识无边处、无所有处、非想非非想处，这个是属于无色界，就是说他已经没有这个色身的障碍了，他剩下的是什么？就是很微弱的心识的存在而已，那就看他微弱的心识呢，跟什么相应，跟空相应的话，就叫空无边处，那连空也空掉，还有一个心识的存在，那个是识无边处，那还觉得有一个识，再把它去掉、再把它舍弃掉，都没有、什么都没有，叫做无所有，那他又是另外一种心识的状态，就是什么都没有的，那个就是他心识所缘的就是什么都没有，叫做无所有，无所有还有一个无所有啊，所以要再把无所有，以为什么都没有的那个再把它丢掉，就是非想非非想。已经没有粗想了，连微细的想也几乎要没有了，所以它叫做非想，就是已经没有粗想了，不是没有想，非非想，就是非，非非想，不是没有想，不是粗想，但是还有很微细微细，就是这个四禅八定里面，最微细的一个心念的、心识的存在这样而已，其它全部都空完了，这叫非想非非想。

可是还没有解脱。所以即使我们的禅定功夫到达这么高的境界，都没有色身的障碍了，心识呢，全部都空完了，只剩下很微弱的心识的存在这样而已，也还没有解脱，它也不是涅槃。所以这个是外道，四禅八定是共外道的，因为外道它们也可以修到非想非非想这样的、这么高的禅定的功夫，但是就是跟我们佛法比较起来的差别，就是他们没有办法解脱，因为它们不知道怎么样进一步到达九次第定，超越这个四禅八定才超越三界这个轮回的现象，可以入涅槃。

所以小乘来讲就是证到阿罗汉，他就已经超越四禅八定，所以我们就知道小乘阿罗汉他的禅定功夫有多高，已经超越四禅八定，叫做九次第定、灭受想定。他把我们受心所、想心所全部都伏灭了，那个时候，怎么样？的那个状态，我们叫做涅槃。就是说息灭了一切我执的那个力量，让它暂时不生起，所有的痛苦全部止息了，止息了一切烦恼、一切的痛苦，那个状态、寂静的状态，我们叫做涅槃。也是名相而已，就是形容阿罗汉他们所证的那个境界，是超过，所以他不在三界当中，他可以暂时可以不来轮回的原因，就是他只要安住那个状态，他就可以不用来轮回。这个就是「遍一切地」的意思。就是说我们心识其实它可以超越空间的障碍。

喔，这边也讲到，为什么神通妙用？本来我们的心就是可以，看你这一念要到哪里就可以到哪里，本来就可以这样子，这个是属于神通。可是为什么我们现在不行，喔，那就是现在这边讲到的，我们的神通妙用为什么不能现前呢？就是执着这个色身嘛，把这个五蕴假合的色身，把这个四大假合的色身把它当作是我，就被它困住了。那如果我们现在可以不再执着这个四大假合是我的身体，不再缘那个六尘缘影当作是我在看、我在

听，那个六尘境界当作是我，我在认识这个六尘境界的话，就是所谓的六尘缘影，把它当作自心，我的心就是这个六尘缘影，如果不这样子的话，我们才可能恢复自性的功能，具足这样的神通妙用。那就可以在三界九地一切空间呢，没有一个地方看不见，没有一个地方没有办法听到，或者是没有地方不能够到达，这个就是所谓的天耳通、天眼通，跟神足通，是本来我们这个自性当中所有的，只是我们被这个肉体困住，因为我们的执着。

（第六十八页）那它还有一个，「遍一切时」。刚才讲的是我们的心识，它其实可以超越空间的障碍。那现在讲的呢，实际上它可以超越时间的障碍，我们的心识可以贯穿过去、现在、未来，本来是可以的。可是我们又是被这个时间相困住了，时间相是第六意识分别来的，虚空里面没有时间相，虚空里找不出来它是过去、现在、还是未来。我们为什么没有宿命通？我们为什么会忘记上一世的事情？或者是过去无量劫的事情，佛可以知道无量劫以前的事情，为什么可以？就是祂已经没有这个障碍了。那我们心识的功能，本来是可以穿越这个时间的障碍的，所以说遍一切长短之时，就是遍一切时间。时间呢，是第六意识比量才有的，第六意识的分别来的，本来并不存在，所以实际上我们这一念可以遍过去、现在、跟未来。那我们可以体会，这边举了一个例子，譬如说我们会想昨天的事情啊，昨天就过去了，那表示说我们可以缘过去；我们可以想明天我要干什么，那我们也可以缘未来；那现在的话，就是当下我也很清楚啊。所以这就可以证明说，我们可以知道过去、可以知道未来。

那现在讲的这个神通，实际上它也有修法。那譬如说我们要修练这个宿命通的话，你就是练习的时候，譬如说今天的话，今天晚上，你就开始回忆，往前推，你下午做了什么事情，每一件事情很详细地把它想起来，一直推，你早上做了什么事情，一直推、推到你眼睛睁开的第一念是什么？然后一连下来的这一天所有的内容你全部都很清楚，这样子练习，这个比较没有困难嘛，因为今天还记得住嘛。所以当你可以每一天都忆念从早到晚的每一个念头，每一句话，你是说了哪些话要记起来，你做了哪些事情要都记得很清楚，如果一天没有问题的话，你再往前推。昨天你在干什么？昨天早上到昨天晚上，你都动了什么念头？每一个念头、说的每一句话、做的每一件事把它想起来，这样子再往前练习，当我们又可以把昨天又很仔细的想过，因为慢慢练习，记忆力就越来越好，你就会慢慢、慢慢想起来。昨天的想起来，你再往前推，你前天做了些什么，这样子练习。

譬如说练习今天的早上到晚上，你练习一个礼拜，觉得说都没有问题了，你下个礼拜就想到昨天的，没有问题了。看你要练习多久，每个人记忆力不同，所以他可能时间也没有办法一定说记多久，就是你要很详细的忆念起来，你昨天做了什么、前天做了什么。好，再往前推，你三个月前做了什么？上次我来的时候你说了哪些话？跟我结缘了什么东西？是不是都记得起来？喔，那个师兄怎么样？好印象？坏印象？是不是都想得起

来？喔，三个月前，半年以前，你是不是想得起来？一年以前是不是想得起来？两年以前、三年以前，你廿岁的时候，你十岁的时候，你刚刚出生的时候，再往前推，你在娘胎住胎的时候，你在里面干什么？再往前推就是上一世了。如果你都可以想得起来的话，你就可以想，这样子一直推。

因为它没有消失，它就含藏在我们的第八识。它的种子都在，只是因为我们这个能力没有恢复，所以我们想不起来，可能昨天的事就忘记。所以如果要恢复这个宿命通的话，就是这样训练。好，你可以想到你怀孕、在母亲肚子里面的时候你在做什么，再往前推就是上一世了，你怎么入胎的，然后你上一世，你的中阴身怎么入胎的，再往前推是你上一世是怎么死亡的，然后你是哪一道的众生，然后你是怎么死的，你就会都想起来，那上一世想得起来，再上一世的前一世再想，这就宿命通，练习的方法就这样练习。

天眼通的话，是练习看光明。这个比较有兴趣，那不要下课。天眼通的话是练习……，心念练习放光。好，譬如说我们从小范围开始练习，开始练习的时候，就观想这一个房间放光，非常的亮，什么事情、什么东西都看得很清楚。好，就是在打坐的时候，这个基础都是练习这个训练的方法，它的基础，就是我们刚才讲的，你要得根本定。得根本、色界初禅以上，那最好是四禅，就是你证到那个舍念清净的时候，那个时候作这个观想，不断不断的练习，那神通开发得很快。那它的大前提就是说，你一定要得根本定，最好是色界四禅，你已经证到那个四禅的定境了，那个功夫了，你有四禅的功夫，然后你就开始做这样子的练习，就慢慢可以开发这些神通，它有一定的训练。

天眼通就是练习放光，那你就先观想这个房间很亮，那当你可以观想这个房间很亮的时候，你再把范围扩大，隔壁的、那边的，这边隔壁、这边没有隔壁？就是把那个范围再扩大一点，是不是还是可以观想起来它很亮，可以的话再把它扩大，整个怡顺（地名）都放光，都很清楚、每个地方都照得很清楚，再放大，整个新加坡，再放大，旁边什么国家？印度尼西亚、马来西亚、全部看到了，那就是天眼通嘛。你的光可以到哪里，你的天眼就可以看到哪里。依照你这样的，慢慢扩大的地区，你的天眼能够照见的地区就一直扩大，它是这样的一种训练方法。

还有其它也都是可以训练，我们刚才讲天耳通也是，天耳通是用听的，你先听这边的声音，是不是可以听得清清楚楚？连那个蚂蚁、蚂蚁在打架的声音、蚊子在吵架的声音，都可以听得到，很微细、很微细的声音。然后也是把那个范围、空间不断不断的扩大，你打坐的那个范围你听得很清楚之后，你再把它扩展，一方一方的扩展。譬如说先听东方的一个范围，我是不是都听得很清楚，大小声、什么声，各种的声音都听得很清楚。东方练习好了，再南方、西方、北方，一方一方的练习，然后全部把它加起来的话，就整个东南西北全部都可以听见，这就是天耳通训练的方法。就

是举例说明，就是这样子。可是它是有四禅定的功夫，做这样的……，所谓的作意嘛，不断不断的这样作意，他就可以达到，还有神足通也是，也是有它的训练的方法，这是「遍一切时」来说。

我们就知道我们的心念，实际上它可以贯穿过去、现在、未来的，那我们就可以成就，就是有这个宿命通。那了解这个道理我们就知道宿命通并不神奇，只是打破了时间这样观念而已，自性的功能就能够现前。可是为什么不能现前？还是因为有烦恼、有遮蔽，烦恼遮蔽的缘故，我们的心就不清静，所以无限的潜能就没有办法开发。那我们的天眼通呢，就被这肉眼限制住了，肉眼所见的，就是我们现在可以看到的范围这样而已。那忘记了我们的心呢，它有能见的功能，是可以遍三界九地的。那我们能闻的功能也是一样，它本来是遍一切处、一切时，可是呢我们就执着这个耳朵，肉耳是我的，所以它就被局限在我们这个可以接收的声波的范围这样而已，超过这个范围我们就听不到，所以又丧失了自性能闻的功能。

因为自性能闻的功能不在音声上，也不在肉耳上，而是遍一切处、一切时的，那楞严经里面的观音法门，它实际上就是在说这个，说这个本来是天眼可以彻听的，反闻闻自性，只要我们不再执着眼耳鼻舌身这个色身是我，所有功能就不会限制在这个小小的躯壳当中，自性的功能一旦恢复，也就能超越一切空间、还是时间的限制了。那就是我们明白，我们心识的功能本来就是有这样子的潜在能力，只是没有被开发出来，这样子而已。

（第六十九页）最后一个，遍什么呢？遍一切识，就是我们前面介绍的八个识它都具有这个五遍行，所以它遍一切八个识，所以我们说它「遍一切识」。那不论哪一个心识生起，就一定有五遍行和它相应，那个「遍行」的名称就是这么来的。它有四，「遍一切」有四种的遍。因此，只要还有心识活动的有情众生，都不离开「五遍行」的作用。

（第七十页）那虽然将这「遍行」心所，详列为五种名称，但也终究是一心的作用而已。因为必须具足这五种能取外境的心识活动，这一念才能完成。「作意」是在种子位，让心随时保持在警觉的状态，一旦有外境的牵动，根境识便三缘和合而生「触」取境，取境之后就生起了「受」、「想」、「思」这三者，这一念才算完成。

那下面就开始介绍五遍行，我们明天再讲。