

「释禅波罗蜜法门」禅修

不净观②

最尊贵的净莲上师讲解

讲于台北新店
二〇一一年五月五日

我们接前面的进度。

先观自身，从膨胀开始，烂坏，转青瘀，皮肉剖开，露出白骨。然后开始观外境，一个死尸，十、百、千、万个死尸；再扩大，一个国土，到十、百、千、万个国土都充满死尸；再扩大，一个天下，就是南赡部洲，就是一个阎浮提，我们知道有东、南、西、北四洲，就是一个天下，然后两个、三个、到四个天下，为什么到四个天下呢？就是所有的人，东、南、西、北四洲的人都在里面了嘛，因为我们对象是人，就是只要观人，所以到四天下就好了，东南西北四洲的人都在这个范围。这时候是死尸，死尸慢慢膨胀，所以一个死尸膨胀，十、百、千、万个死尸膨胀；再扩大，一个国土，十、百、千、万个国土死尸膨胀；再扩大，一个阎浮提，到四天下，所有的死尸都膨胀。然后一个膨胀的死尸开始烂坏，转青瘀，皮肉掉落，剩下白骨，十个，百、千、万个都转成白骨；一个国土，十、百、千、万个国土；最后一个天下，到四天下，全部都皮肉掉落，剩下白骨，就是满山遍野全部都充满白骨就对了。

这个时候我们就回到自己的身上，再观我们的白骨，白如珂雪，白如珂雪你观想得起来之后，外面这些白骨全部都站起来，排列整齐，举手当胸，向着你走过来，然后你心里不会感到惊慌恐怖，是因为你知道这些白骨都是你自己的心念所观想出来的境界，并不是真实的境界。于是你对这些白骨心中默念、责骂说：「你们这些白骨是从哪里来的呢？」这些白骨就全部倒在地上。这时候我们再回到自身，白骨放光，遍照十方。这些躺在地上的白骨，经过我们的光照耀之后，都转成洁白清净。

现在开始练习。