

## 「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  
二〇一一年五月十二日

到上一堂的进度是位在初禅，就是从略观到广观，中间插进来一个大不净观，这个都是位在初禅。因为之前我们已经修过初禅，就是有觉观，那觉观是依这个身根来的，所以只要还有这个身根，或者是动物的尸体，这些都算，所以它为什么位在初禅的原因在这里。

练习了这些内容之后，应该有的效果就是很明显的有平等心，就是你面对一切的怨、亲、中庸，心都能平等对待，没有差别，为什么呢？因为你经常的观修，一切众生都是死尸膨胀，然后烂坏，最后剩下一副白骨，没有什么差别，所以没有贪瞋痴的差别，就是怨、亲、中庸，你只要打破对象的差别，你就能够调伏所谓的贪瞋痴。因为我们对最亲爱的人，容易引发贪；那怨敌呢，容易引发瞋恚；那个中庸，又愚痴无明，愚痴无明就是不明白，就是面对中庸这样的对象，虽然没有强烈的贪或者是瞋，但是当下心中并没有了了分明，知道他是五蕴的假合，四大的假合，当下没有这个智慧的观照，所以也是跟愚痴相应。那有了平等心之后，没有对象的差别，自然就不会引发贪瞋痴，这是第一个很明显的效果。

第二个很明显的效果，就是五欲、还有男女的贪欲很明显的减少。因为既然已经修过大不净观，那面对一切的境界，应该都能够降伏这个贪爱，这是第二个效果。

第三个效果，就是我们的观慧会增加，就是观想的心念力量愈来愈强。就是说我们想要观想什么境界，会比之前还容易生起那个所观的境界，就说明我们观力的功夫愈来愈纯熟了。

第四个效果，就是对不净跟清净的差别，也会慢慢地减少。所谓的不净，就是我们观死尸膨胀、烂坏、到青瘀，这个是属于不净的部分。之前面对这个不净的境界，我们都会引发怖畏、惊慌恐怖，或者是厌恶，会有这样一个心情出来。那对清净，所谓的清净，就是我们皮肉剖开，露出白骨，然后白骨转成好像白如珂雪，最后白骨还放光，这个是清净相。那对这个清净相，

之前又容易产生爱着的心。所以，我们既然不净跟清净两个交互的做观想，那慢慢净跟不净的差别相也会渐渐地减少，也是入这个平等，所以之后我们再看，所谓的净相还是不净相，我们心中也没有这么强烈的分别、执着在里面。

就是一共会有这些的效果，这是所谓的初禅应该引发的效果。

如果都生起这些效果，就是继续再观修我们今天的这个部分。今天的部分，就是上一堂的再增加。

上一堂的进度我们是观到自身膨胀，然后烂坏，转青瘀，最后露出白骨，然后就观想外在的境界也是同样的，那个死尸膨胀，然后烂坏，最后转成青瘀，也露出白骨。这个时候我们再回到自身，观我们的白骨白如珂雪，只要我们观出我们自身的骨头，能够像白贝壳、或者是白琉璃这样的雪白的时候，我们就观外在的这些骨人都站立，站起来，然后行行相向，就是排列整齐的意思，然后举起右手当胸，向自己走过来，这时候心中也不会感觉到惊慌恐怖，因为知道这些境界都是自己观想出来的。这时候我们心中就责骂，就是默念说：「这些骨人，你们是从哪里来的？」经过这样的斥责之后，白骨纷纷倒地，全部倒在地上。这个时候我们再回到自身，白骨放光，这个光明遍照十方，也照耀倒在地上的这些白骨，这些白骨也转成明净。上一堂是到这里。

那我们继续再观，再回到自身，白骨怎么样？白骨毁坏，白骨整个毁坏，然后呢，慢慢地化为粉末灰尘，最后连粉末灰尘也消失不见了。然后外在这些白骨也是，躺在地上的这些白骨也是渐渐地毁坏，化为灰尘粉末，最后连粉末灰尘也消失不见了，那我们今天就观到这里。

现在开始练习。

（师父开示）

我们今天练习的部分，是位在二禅。因为白骨毁坏了，化为灰尘粉末，最后灰尘粉末也没有了，这个说明身根没有了，身根没有了，觉观就没有了，因为觉观是依身根来的，觉观灭了，就入二禅，所以今天练习的部分，是位在二禅的原因在这里。

我们今天就到这里。

愿以此功德，普及于一切，我等与众生，皆共成佛道。