

## 「释禅波罗蜜法门」禅修

### 不净观<sup>23</sup>

最尊贵的净莲上师讲解

讲于台北新店  
二〇一一年五月十九日

我们每次练习都是从胀想开始，然后一点一点往上加。

我们上一堂练习到自身的白骨都已经化空了，外在的白骨也都化空了，我们今天继续要观这个青色，青色的光遍满十方，然后再收摄回来，所以我们是练习那个观想力。

我们观想青色，像青青翠竹一样的青色，观想它大，然后也可以变小，也可以有，也可以灭，就观想这四种情况。

所以我们先把它观想出来，就好像小小小…小到什么程度呢？就好像小到一个青色的明点；然后这个明点又可以继续扩大、扩大…扩大到整个十方，青色的光遍满十方；然后再收摄回来，继续缩小、缩小…缩小回到这个青色的明点；再继续小小小…小到明点消失，所以一共是四种情况，对不对？

先把明点观想起来，这是有，从无到有；然后慢慢放光，扩大、扩大、扩大到整个十方，这是大；然后我们再慢慢缩小、缩小，这个光收摄回来，回到青色的明点，这个是小，由大变小；然后这个明点再慢慢、慢慢愈来愈小，然后到没有，这个是无。再从无，再生起明点，然后明点放光遍满十方，再收摄回来，慢慢缩小到无，就这样子练习。它可以让我们观想力愈来愈纯熟，要它有就有，无就无，要大就大，要小就小。

那你说这个明点在哪里？都可以，你要在虚空中一个明点放光，扩大到整个十方，然后再收摄回来，最后明点也灭，任何的一点也可以。那你如果觉得说这一点很难抓，你可以在你的两眉之间也可以，因为这个可能也比较容易，因为之前我们就练习过两眉之间放白光，现在只是差别在放青光。这个大小，我们也只能用明点来表示，从无到有，从大到小。

好，我们现在开始练习。