

## 「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  
二〇一一年六月十六日

我们上一次练习到放青光。

青光放完，就是放黄光，所以我们今天练习，接着青光之后。青光就是从无到有，然后慢慢扩大，遍满十方，然后慢慢收摄回来，然后慢慢小小小，小到没有，这个时候，就接放黄光。也是从无到有，慢慢扩大、扩大、扩大，遍满十方，然后慢慢收摄回来，小小小小小，最后黄光也没有了，我们就练习到这里。

有人问，观自己的白骨，不是黄黄的，就是黑黑的，没有办法很雪白，那怎么办呢？他说他修忏悔也修了很久，骨头还是黄黄黑黑的。有一种观法可以做为辅助，就是你观自身的白骨，它如果是发黄，或者是黑黑的话，这个时候你就转修，观想你的骨头上有一层一层的厚皮，就是黄黄的厚皮，或者是黑黑的厚皮，它不断不断地脱落下来，掉在你面前的地上，不断不断地脱落，慢慢地积成像饭碗一样大小的一堆的皮，它越掉越多，越掉越多，它慢慢地就像水桶这么大，还可以继续一直掉、一直掉，慢慢扩大，也可以大到像山一样大的一座皮山，由这个厚皮所构成的一座皮山，就是随着你的观想力，你可以观少，或者是多，都可以。

那这一座皮山里面充满了脓血，脓血里面又有各式各样的虫互相争食，吃这个皮，互相争食，这个皮就越吃越少，越来越少、越来越少，那个虫也是互相吞食，也变得越来越少、越来越少、越来越少。所以本来一座大大的皮山，慢慢、慢慢，由于互相争食，慢慢地就越变越小、越小、越小、越小，到最后全部吃光了，吃得一乾二净，这时候全身的骨头就变得雪白，因为所有的厚皮都已经掉落，而且被吃得精光，所以，这个时候再反观我们自身的白骨，就能够变得非常的雪白。

这是一种修观的方法，可以试试看，就是一面忏悔，一面做这样的观想，应该是经过几次以后，那个骨头就能够慢慢地转为洁白，所以有这种情况的师兄可以试试看。

这个法门在佛陀正法的时候，成就的人非常多，就是正法时期，不论在家还是出家，证果的人非常多，最主要的原因就是因为大家都修不净观、白骨观，所以成就的人很多。那经过像法，到现在末法时期，证果的人越来越少，成就的人也越来越少，一个很主要的原因，当然原因很多，很主要的原因，就是大家都忽略了禅观的重要性，所以我们希望把不净观跟白骨观继续地把它弘扬开来，希望能够有更多证果还有成就的人。

不论你选择什么法门，从小乘、大乘、到金刚乘，其实不净观、白骨观都是最基础的，修行的初基，就是最初的基础，就是不净观跟白骨观。小乘是一定要修的，因为解脱道就是断除贪爱，因为贪爱是轮回的根本，除非你能够断除贪爱，你才可能证小乘的果位，所以小乘人是一定要修的，这是无庸置疑的。那大乘呢？出离心是菩提心的基础，那你怎么修出离心？怎么断除贪爱、断除轮回呢？还是以不净观跟白骨观为主，这个是你发菩提心的基础，所以大乘也是要修。那你说密乘要不要修？还是要修。我们看密乘的很多本尊，他手上拿的东西，或者是他脚踩的东西，他其实就在告诉你不净观跟白骨观的重要，只是我们一般把它当作图片，就这样看过去了。我们看很多本尊，他手拿着就是白骨的骷髅头，有没有？做为禅杖，它是一个骷髅头；或者他脚踩着死尸；或者是他手拿着天灵盖，就是嘎巴拉，就是头盖骨，这个其实就是一种象征，告诉我们不净观跟白骨观它是修行的基础，是一定要修的，不管小乘的出离心，还是大乘的菩提心，都是建立在这个基础之上，才可能有所成就，所以希望各位师兄多多的来练习这个法门。

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。