

「释禅波罗蜜法门」禅修

不净观²⁶

最尊贵的净莲上师讲解

讲于台北新店
二〇一一年七月十四日

我们前面放青、黄、赤光，接下来就是放白光。所以，黄光放完就是赤光，就是红光，红光放完就是白光。

就是红光消失以后，我们就观想红（白）色的明点，然后它慢慢地扩大，遍满十方，然后慢慢缩小缩小，一直到最后没有，连白光也没有。

这样青、黄、赤、白光都放完之后，我们就要反观这个光是哪里来的？因为修到这里，我们三界的烦恼还没有断尽，所以有一些人就会贪着在这个光色上面，因为这个光不是欲界的光，它是属于色界的光，它非常的微妙殊胜。所以好不容易观想出来，然后又见到这个光色，就难免心生贪着。为了要断除对这个光的执着，我们就要观想这些光是哪里出来的，是哪里来的呢？它不是外面来的，是我们心把它观想出来的，所以是你自己观想出来的，如果你还着在这个上面，就是很颠倒。因为你自己观想出光色，然后又自己着在这个光色上面。所以我们这样子反观了之后，对于任何的光色，就不再会生起这种贪爱的心，这样才可能断除色界的贪。

无色界的贪，因为它已经很微小、很微薄，所以不用费很多的力气就能够断除，所以我们的不净观跟白骨观就修到这里，就算圆满。

所以每次练习，我们就是从胀想开始，一直到放这个四色光，青黄赤白，光放完之后，然后再提醒自己，不要耽着在这个光色上面，这样子就结束了。

那这个法门，我们希望各位师兄能够发心来成就这个法门，然后弘扬这个法门，因为它真的很重要。藉由这个法门，我们知道不但能够证得四禅八定，还可以转修其它的法门，而证得三乘的果位，这个信心我们是已经有的，剩下的就是要靠自己的努力，不断不断地来练习它。

好，我们现在练习放白光。