

「釋禪波羅蜜法門」禪修

不淨觀②

最尊貴的淨蓮上師講解

講於臺北新店
二〇一一年五月五日

我們接前面的進度。

先觀自身，從膨脹開始，爛壞，轉青瘀，皮肉剖開，露出白骨。然後開始觀外境，一個死屍，十、百、千、萬個死屍；再擴大，一個國土，到十、百、千、萬個國土都充滿死屍；再擴大，一個天下，就是南瞻部洲，就是一個閻浮提，我們知道有東、南、西、北四洲，就是一個天下，然後兩個、三個、到四個天下，為什麼到四個天下呢？就是所有的人，東、南、西、北四洲的人都在裡面了嘛，因為我們對象是人，就是只要觀人，所以到四天下就好了，東南西北四洲的人都在這個範圍。這時候是死屍，死屍慢慢膨脹，所以一個死屍膨脹，十、百、千、萬個死屍膨脹；再擴大，一個國土，十、百、千、萬個國土死屍膨脹；再擴大，一個閻浮提，到四天下，所有的死屍都膨脹。然後一個膨脹的死屍開始爛壞，轉青瘀，皮肉掉落，剩下白骨，十個，百、千、萬個都轉成白骨；一個國土，十、百、千、萬個國土；最後一個天下，到四天下，全部都皮肉掉落，剩下白骨，就是滿山遍野全部都充滿白骨就對了。

這個時候我們就回到自己的身上，再觀我們的白骨，白如珂雪，白如珂雪你觀想得起來之後，外面這些白骨全部都站起來，排列整齊，舉手當胸，向著你走過來，然後你心裡不會感到驚慌恐怖，是因為你知道這些白骨都是你自己的心念所觀想出來的境界，並不是真實的境界。於是你對這些白骨心中默念、責罵說：「你們這些白骨是從哪裡來的呢？」這些白骨就全部倒在地上。這時候我們再回到自身，白骨放光，遍照十方。這些躺在地上的白骨，經過我們的光照耀之後，都轉成潔白清淨。

現在開始練習。