

「釋禪波羅蜜法門」禪修

不淨觀²³

最尊貴的淨蓮上師講解

講於臺北新店
二〇一一年五月十九日

我們每次練習都是從脹想開始，然後一點一點往上加。

我們上一堂練習到自身的白骨都已經化空了，外在的白骨也都化空了，我們今天繼續要觀這個青色，青色的光遍滿十方，然後再收攝回來，所以我們是練習那個觀想力。

我們觀想青色，像青青翠竹一樣的青色，觀想它大，然後也可以變小，也可以有，也可以滅，就觀想這四種情況。

所以我們先把它觀想出來，就好像小小小…小到什麼程度呢？就好像小到一個青色的明點；然後這個明點又可以繼續擴大、擴大…擴大到整個十方，青色的光遍滿十方；然後再收攝回來，繼續縮小、縮小…縮小回到這個青色的明點；再繼續小小小…小到明點消失，所以一共是四種情況，對不對？

先把明點觀想起來，這是有，從無到有；然後慢慢放光，擴大、擴大、擴大到整個十方，這是大；然後我們再慢慢縮小、縮小，這個光收攝回來，回到青色的明點，這個是小，由大變小；然後這個明點再慢慢、慢慢愈來愈小，然後到沒有，這個是滅。再從滅，再生起明點，然後明點放光遍滿十方，再收攝回來，慢慢縮小到滅，就這樣子練習。它可以讓我們的觀想力愈來愈純熟，要它有就有，滅就滅，要大就大，要小就小。

那你說這個明點在哪裡？都可以，你要在虛空中一個明點放光，擴大到整個十方，然後再收攝回來，最後明點也滅，任何的一點也可以。那你如果覺得說這一點很難抓，你可以在你的兩眉之間也可以，因為這個可能也比較容易，因為之前我們就練習過兩眉之間放白光，現在只是差別在放青光。這個大小，我們也只能用明點來表示，從有到無，從大到小。

好，我們現在開始練習。