

「釋禪波羅蜜法門」禪修

不淨觀④

最尊貴的淨蓮上師講解

講於臺北新店

二〇一一年六月十六日

我們上一次練習到放青光。

青光放完，就是放黃光，所以我們今天練習，接著青光之後。青光就是從無到有，然後慢慢擴大，遍滿十方，然後慢慢收攝回來，然後慢慢小小小，小到沒有，這個時候，就接放黃光。也是從無到有，慢慢擴大、擴大、擴大，遍滿十方，然後慢慢收攝回來，小小小小小，最後黃光也沒有了，我們今天就練習到這裡。

有人問，觀自己的白骨，不是黃黃的，就是黑黑的，沒有辦法很雪白，那怎麼辦呢？他說他修懺悔也修了很久，骨頭還是黃黃黑黑的。有一種觀法可以做為輔助，就是你觀自身的白骨，它如果是發黃，或者是黑黑的話，這個時候你就轉修，觀想你的骨頭上有一層一層的厚皮，就是黃黃的厚皮，或者是黑黑的厚皮，它不斷不斷地脫落下來，掉在你面前的地上，不斷不斷地脫落，慢慢地積成像飯碗一樣大小的一堆的皮，它越掉越多，越掉越多，它慢慢地就像水桶這麼大，還可以繼續一直掉、一直掉，慢慢擴大，也可以大到像山一樣大的一座皮山，由這個厚皮所構成的一座皮山，就是隨著你的觀想力，你可以觀少，或者是多，都可以。

那這一座皮山裡面充滿了膿血，膿血裡面又有各式各樣的蟲互相爭食，吃這個皮，互相爭食，這個皮就越吃越少，越來越少、越來越少，那個蟲也是互相吞食，也變得越來越少、越來越少、越來越少。所以本來一座大大的皮山，慢慢、慢慢，由於互相爭食，慢慢地就越變越小、越小、越小、越小，到最後全部吃光了，吃得一乾二淨，這時候全身的骨頭就變得雪白，因為所有的厚皮都已經掉落，而且被吃得精光，所以，這個時候再反觀我們自身的白骨，就能夠變得非常的雪白。

這是一種修觀的方法，可以試試看，就是一面懺悔，一面做這樣的觀想，應該是經過幾次以後，那個骨頭就能夠慢慢地轉為潔白，所以有這種情況的師兄可以試試看。

這個法門在佛陀正法的時候，成就的人非常多，就是正法時期，不論在家還是出家，證果的人非常多，最主要的原因就是因為大家都修不淨觀、白骨觀，所以成就的人很多。那經過像法，到現在末法時期，證果的人越來越少，成就的人也越來越少，一個很主要的原因，當然原因很多，很主要的原因，就是大家都忽略了禪觀的重要性，所以我們希望把不淨觀跟白骨觀繼續地把它弘揚開來，希望能夠有更多證果還有成就的人。

不論你選擇什麼法門，從小乘、大乘、到金剛乘，其實不淨觀、白骨觀都是最基礎的，修行的初基，就是最初的基礎，就是不淨觀跟白骨觀。小乘是一定要修的，因為解脫道就是斷除貪愛，因為貪愛是輪迴的根本，除非你能夠斷除貪愛，你才可能證小乘的果位，所以小乘人是一定要修的，這是無庸置疑的。那大乘呢？出離心是菩提心的基礎，那你怎麼修出離心？怎麼斷除貪愛、斷除輪迴呢？還是以不淨觀跟白骨觀為主，這個是你發菩提心的基礎，所以大乘也是要修。那你說密乘要不要修？還是要修。我們看密乘的很多本尊，他手上拿的東西，或者是他腳踩的東西，他其實就在告訴你不淨觀跟白骨觀的重要，只是我們一般把它當作圖片，就這樣看過去了。我們看很多本尊，他手拿著就是白骨的骷髏頭，有沒有？做為禪杖，它是一個骷髏頭；或者他腳踩著死屍；或者是他手拿著天靈蓋，就是嘎巴拉，就是頭蓋骨，這個其實就是一種象徵，告訴我們不淨觀跟白骨觀它是修行的基礎，是一定要修的，不管小乘的出離心，還是大乘的菩提心，都是建立在這個基礎之上，才可能有所成就，所以希望各位師兄多多的來練習這個法門。

我們今天就到這裡。

願以此功德，普及於一切，我等與眾生，皆共成佛道。