

「釋禪波羅蜜法門」禪修

不淨觀<sup>26</sup>

最尊貴的淨蓮上師講解

講於臺北新店

二〇一一年七月十四日

我們前面放青、黃、赤光，接下來就是放白光。所以，黃光放完就是赤光，就是紅光，紅光放完就是白光。

就是紅光消失以後，我們就觀想紅(白)色的明點，然後它慢慢地擴大，遍滿十方，然後慢慢縮小縮小，一直到最後沒有，連白光也沒有。

這樣青、黃、赤、白光都放完之後，我們就要反觀這個光是哪裡來的？因為修到這裡，我們三界的煩惱還沒有斷盡，所以有一些人就會貪著在這個光色上面，因為這個光不是欲界的光，它是屬於色界的光，它非常的微妙殊勝。所以好不容易觀想出來，然後又見到這個光色，就難免心生貪著。為了要斷除對這個光的執著，我們就要觀想這些光是哪裡出來的，是哪裡來的呢？它不是外面來的，是我們心把它觀想出來的，所以是你自己觀想出來的，如果你還著在這個上面，就是很顛倒。因為你自己觀想出光色，然後又自己著在這個光色上面。所以我們這樣子反觀了之後，對於任何的光色，就不再會生起這種貪愛的心，這樣才可能斷除色界的貪。

無色界的貪，因為它已經很微小、很微薄，所以不用費很多的力氣就能夠斷除，所以我們的不淨觀跟白骨觀就修到這裡，就算圓滿。

所以每次練習，我們就是從脹想開始，一直到放這個四色光，青黃赤白，光放完之後，然後再提醒自己，不要耽著在這個光色上面，這樣子就結束了。

那這個法門，我們希望各位師兄能夠發心來成就這個法門，然後弘揚這個法門，因為它真的很重要。藉由這個法門，我們知道不但能夠證得四禪八定，還可以轉修其他的法門，而證得三乘的果位，這個信心我們是已經有的，剩下的就是要靠自己的努力，不斷不斷地來練習它。

好，我們現在練習放白光。