

「释禅波罗蜜法门」禅修

不净观²⁵

最尊贵的净莲上师讲解

讲于台北新店
二〇一一年七月七日

前面放青光、黄光，那今天就放红光。

方法都是一样，黄光收摄回来之后，慢慢缩小，愈来愈小，然后没有。然后就红光，最小，像明点一样这么小，然后慢慢扩大、扩大、扩大，遍满十方；然后再缩小、缩小，缩到最小，然后连红光也没有了。

我们今天练习到这里，开始！