

「釋禪波羅蜜法門」禪修

不淨觀²⁵

最尊貴的淨蓮上師講解

講於臺北新店
二〇一一年七月七日

前面放青光、黃光，那今天就放紅光。

方法都是一樣，黃光收攝回來之後，慢慢縮小，愈來愈小，然後沒有。然後就紅光，最小，像明點一樣這麼小，然後慢慢擴大、擴大、擴大，遍滿十方；然後再縮小、縮小，縮到最小，然後連紅光也沒有了。

我們今天練習到這裡，開始！