

智慧如海



大般若波羅蜜多經

第三十品 校量功德品
(卷 103~168)



〔釋迦牟尼佛莊嚴法相〕

第 104 講
2016年6月22日
(郭韻玲 老師 講解於1995年8月15日)

世尊佛相繪製／蔡承訓 敬繪



講 經／釋迦牟尼佛

譯 經／玄奘法師

解 讀／郭韻玲

總 序

世尊把般若門的心法及實修法門，全部在大般若經中宣說無遺，例如般若正念的真實境界，以及各種修行般若的實證方法，都鉅細靡遺的於經中宣說，是想深入經藏的佛子，相當需要研讀的經典。

因為，「大悲為上首，方便為究竟」，如果沒有智慧，是不可能究竟度眾的，於此虛幻的世間，人們早已習於以假為真的顛倒世界，如果要說明完全背道而馳的真實法界，確實是十分困難的一件事，而說明，更是需要有真實的證量，作為辯才無礙的度眾基石。大般若經，正是一個有志以大智慧及辯才度眾的菩薩道行者，於難行難忍的菩薩道上，不論自度或度人，都是一部不可或缺的寶典。

而由於大般若經以現代的人眼光來看，實在太長——總共600卷，每天讀通1卷，也要花上二年的歲月。所以在講解此經時，更要有長期奮鬥的勇氣與毅力，其實，不論講者或聽者，皆需具備這樣不畏路遙的磅礴氣勢，方能克竟全功。

不過，我們實在應該想回來，如果能有幸講完或聽完這樣智慧如海的經典，實在是過去生功德福報的累積啊！

願釋迦牟尼佛賜予我們智慧的開展！

願十方三世諸佛菩薩賜予加持！

～郭韻玲

第三十品 校量功德品

常見諸佛恒聞正法。不離善友。嚴淨佛土成熟有情。從一佛國趣一佛國。供養恭敬尊重讚歎諸佛世尊及諸菩薩摩訶薩眾。能以無量上妙華鬘塗散等香。衣服瓔珞寶幢幡蓋。眾妙珍奇伎樂燈明。而為供養。

世尊。假使充滿於此三千大千世界佛設利羅以為一分。書寫如是甚深般若波羅蜜多復為一分。此二分中我意寧取如是般若波羅蜜多。何以故。一切如來應正等覺及三千界佛設利羅。皆從般若波羅蜜多而出生故。又三千界佛設利羅。皆由般若波羅蜜多功德勢力所薰修故。得諸天人阿素洛等供養恭敬尊重讚歎。由此因緣。諸善男子善女人等。供養恭敬尊重讚歎佛設利羅。決定不復墮三惡趣。常生天人受諸快樂。富貴自在隨心所願。乘三乘法而趣涅槃。世尊。若見如來應正等覺。若見所寫甚深般若波羅蜜多。此二功德平等無異。何以故。如是般若波羅蜜多與諸如來應正等覺。平等無二無二分故。世尊。若有如來應正等覺住三示導。為諸有情宣說正

法。所謂契經。應頌。記別。諷頌。自說。因緣。本事。本生。方廣。希法。譬喻。論義。若善男子善女人等。於此般若波羅蜜多。受持讀誦廣為他說。此二功德平等無異。何以故。若彼如來應正等覺。若三示導。若所宣說十二分教。皆依般若波羅蜜多而出生故。世尊。若十方界如殑伽沙一切如來應正等覺住三示導。為諸有情宣說正法。所謂契經應頌記別諷頌自說因緣本事本生方廣希法譬喻論義。若善男子善女人等。於此般若波羅蜜多。受持讀誦廣為他說。此二功德平等無異。何以故。若十方界如殑伽沙一切如來應正等覺。若三示導。若所宣說十二分教。皆依般若波羅蜜多而出生故。

P698 III 欄15行~P699 I 欄20行

天帝釋繼續說：於般若至心聽聞乃至讚歎，能夠常見諸佛乃至供養。意思是說由於修持般若的功德，能夠感召常見諸佛，並且聽聞正法，身邊有許多的善友，並能嚴淨佛土，成熟度化眾生，而且從一佛國至一佛國供養、恭敬、尊重、讚歎。天帝釋接著說：舍利子與般若，我寧取後者，因為如來及舍利子都是由般若而來，都是由般若的

功德勢力所薰修，得到龍天供養乃至讚歎。所以供養乃至讚歎佛舍利，絕對不會墮落三惡道，而且常生天道或人道，快樂幸福，乘小、中、大三乘而至涅槃。

天帝釋又說：見到如來與見到如來所寫的般若，此二功德平等沒有差異。為什麼呢？般若與如來平等無二無二分。又佛為眾生宣說十二分教與修行人於般若受持讀誦、廣為他說的功德一樣；為什麼呢？因為佛、三乘、十二分教，都是由般若而出生；十方界如菟伽沙一切佛宣說十二分教與修行人於般若受持讀誦、廣為他說，亦復如是。

此段經文，進一步說明修持般若的功德利益，如「常見諸佛，恆聞正法」。這短短的八個字，事實上真的是稀有難得，因為人的一生命中能夠親睹一次佛就已經不曉得是多大福報的感召方能如是，更何況「常見」，由此可知般若的功德無量無邊，方能感召如是無量無邊的功德果報。至於「恆聞正法」，其實也是千難萬難，為什麼呢？因為佛法難聞，但正法更是難聞，所以開經偈中所說：「無上甚深微妙法，百千萬劫難遭遇」，真是一點都不誇張，要聽聞佛法，不曉得要累積多少的功德福報，才能得遇，而聽聞正法，更是難中之難。然而

正法卻是一切正確的引導，唯有方向正確，才能真正到達彼岸，否則定當淪沒生死大海，難有出期。那麼到底什麼是正法？其實因即是果，般若即是正法，只有空性是真正的解脫大智慧，正法除了教導空，還教導什麼呢？而空含藏一切，只要證得了空，還會缺少什麼呢？一切圓滿，一切具足。故空即正法，般若即正法，唯有正法能夠感召正法，故欲證得甚深般若，唯有安住於般若，是一體的兩面，是因也是果。

「恆聞正法」只有四個字，事實上至少已經包含了三個層次，第一個層次：聞法，即聽聞佛法已經夠難；第二個層次：聞正法，這是更難；第三個層次：恆聞正法，那真的是千難萬難了；而恆當然是恆常之意，試想一個人恆常都能聽聞正法，也就是他所聽聞的一切知見都是正知見，那麼在正知見的引導下，此人是不可能為惡的，既不為惡，則斷未來惡因、惡果；並且不斷種未來善因、善果。那麼站在最公平的因果法則來觀察，此人必定快速成就，故由此可知「恆聞正法」之殊勝與難得，而修持般若正能得到如是福報。

經文接著說修持般若能夠「不離善友」，這個福報也是多麼的廣大啊！善友就是一起努力自度度人的同伴，他是充滿慈悲與智慧的人，你成功的時候，他不會嫉妒你，會為你高興，並期許你不斷成功與進步；你遇到挫折的時候，他不會因而瞧不起你或譏笑你，相反的，他一定會盡己之力幫助你站起來，不論是物質或精神，只要是他能力所及；你的缺點，他都看得一清二楚，可是他不會嫌棄你，更不會捨離你，他會用極大的慈悲去包容，可是他也不會溺愛你，他還會用更多的智慧去提醒你如何面對，進而改進缺點……，善友的好處真是不勝枚舉，所以一個人如果擁有一個善友已經是天下幸福之人；而同時擁有許多善友，那更是幸福無比了，因為所謂中國聖者說得好：「近朱者赤，近墨者黑」，一切的身口意都與「習慣」有關，一個習慣為善的人，漸漸會覺得為善是天經地義之事；然而一個習慣為惡的人，漸漸也會覺得為惡也滿正常的，沒什麼大不了，尤其如果他身邊都是為惡的人，他更會覺得這樣才「合群」，才有「認同」，才有「安全感」，故知一個善友圍繞的人，真的是容易為善，不易為

惡；而如同金剛經的重點句：「無我相、人相、眾生相、壽者相，修盡一切善法，即得阿耨多羅三藐三菩提」。足見不斷為善之重要，而不離善友，正是不斷為善之最佳外緣。

天帝釋接著又說：如果看見佛和看見佛寫的般若，二者的功德是一樣的。此段經文如同金剛經所言：「若見諸相非相，即見如來」。「見諸相非相」即此處經文所說的般若，「見如來」則一模一樣，故可知見般若即見如來，見如來即見般若，因為一切的如來皆由般若而出生，沒有般若，即沒有如來，沒有如來，也沒有般若，故般若與如來是密不可分的一體之兩面，絕對不可能有如來而沒有般若，有般若而沒有如來，故經文才說：「般若波羅蜜多與諸如來應正等覺，平等無二無二分故。」

天帝釋又說：佛說十二分教與修行人修持般若的功德一樣。所謂的十二分教即如經文所說：（一）契經（二）應頌（三）記別（四）諷頌（五）自說（六）因緣（七）本事（八）本生（九）方廣（十）希法（十一）譬喻（十二）論義，——對眾生宣說的功德真的是何其廣大，但是經文竟然把修行人受持讀誦廣為他說般若的功德與之平等並列，如果不能進一步了解其中深

意，乍看之下，身為佛子不免誠惶誠恐，因為佛子尚未成佛，只不過是受持讀誦廣為他人宣說般若，就能夠與圓滿的佛對眾生宣說三藏十二部的功德相提並論，多半的反應是除了高興以外，多少有點不敢當的意味；但這就是智慧面臨考驗的時候了，什麼是真正的大丈夫？智慧的承擔絕對是不可或缺的要件，很多人都滿有勇氣的，但這份勇氣一定要建立在智慧之上才有意義，因為所有的抉擇都是要有勇又有謀才是真正的抉擇，否則只是盲動與躁進，有何抉擇的過程可言？故抉擇的過程必定得經過智慧的運作才能算是真正的抉擇，否則所謂勇敢，只不過是沒有看清真相者、一知半解者的衝動而已。故佛法是宣揚真理的生命之學，只要是真理，佛法一定義無反顧的宣說，佛夠偉大了吧？但為了宣揚真理，佛法把般若與圓滿偉大的佛相提並論，除了善巧以外，最重要的理由是：這本來就是真的！

所以對於一個追求圓滿悲智的佛子而言，其實佛法從來沒有為難我們，怎麼說呢？也就是說佛法從來就沒有矛盾之處，最大的特色就是：佛法沒有任何的偶像崇拜或偏執，一切的一切，都是以真理為依皈，所以在佛法當中誰最大呢？誰

都不大，就是真理最大！故佛是天上天下獨尊，為什麼呢？這並非搞偶像崇拜，是因為這是真理，所以佛法如是宣說。佛與般若平等無二，也不是用來安慰艱辛學佛的佛子，最簡單的理由就是：因為這是真理！所以佛法也如是宣說。

所以當一個佛子明白只要受持讀誦廣為他說般若，就能獲得與佛宣說十二分教的同樣功德時，可千萬不要動第二念，只要動了第二念，馬上就會落入分別意識，一旦落入分別意識，就會開始疑念叢生，例如：真的嗎？我是不是例外？真的有這麼簡便的事嗎？那豈不是苦行都白白修了嗎？……，任何一個妄念打進八識田中後，就會開始串連過去生的惡因，馬上因緣和合，變現出更多的疑念，則非但不能當下承擔開悟證果，反而由於心念的走偏，而造作了惡業；故開經偈所言：「無上甚深微妙法」，真的是絕妙生動而且鞭辟入裡，既然“甚深”，則非凡智所能一窺全貌，亦非相對思惟所能明了，則唯有放下相對、放下分別、放下一切的妄念——當下承擔！則開悟證果，指日可期！！

註釋之部

【十二部經】

乃佛陀所說法，依其敘述形式與內容分成之十二種類。又作十二分教、十二分聖教、十二分經。即：(一)契經，又作長行。以散文直接記載佛陀之教說，即一般所說之經。(二)應頌，與契經相應，即以偈頌重覆闡釋契經所說之教法，故亦稱重頌。(三)記別，又作授記。本為教義之解說，後來特指佛陀對眾弟子之未來所作之證言。(四)諷頌，又作孤起。全部皆以偈頌來記載佛陀之教說。與應頌不同者，應頌是重述長行文中之義，此則以頌文頌出教義，故稱孤起。(五)自說，佛陀未待他人問法，而自行開示教說。(六)因緣，記載佛說法教化之因緣，如諸經之序品。(七)譬喻，以譬喻宣說法義。(八)本事，載本生譚以外之佛陀與弟子前生之行誼。或開卷語有「佛如是說」之經亦屬此。(九)本生，載佛陀前生修行之種種大悲行。(十)方廣，宣說廣大深奧之教義。(十一)希法，又作未曾有法。載佛陀及諸弟子希有之事。(十二)論議，載佛論議抉擇諸法體性，分別明了其義。此十二部，大小乘共通。然諸經或稱惟方廣為大乘獨有之經；或謂除記別、自說、方廣外，餘九部皆屬小乘經；或謂除因緣、譬喻、論議外，餘九部皆屬大乘經；或有以譬喻、本生、論議外之九部為九部經。惟九部與十二部二種分類中，九部之說法較為古老，但卻較有力。上所謂九部經，又作九分教、九部法。又此十二部究攝於經律論三藏之何者，諸論亦有異說。

【修多羅】

<一>所指有二：(一)為一切佛法之總稱。

(二)特指九分教或十二分教中之第一類，此時又意譯為契經、正經、貫經。本意指由線與紐串連花簇，引申為能貫串前後法語、法意使不散失者。亦即契於理、合於機，貫穿法相攝持所化之義。就文體與內容而言，佛陀所說之教法，凡屬直說之長行者，皆屬於修多羅。 <二>著七條、五條袈裟時，以綵線交絡組紐，結成花鬘狀，垂於袈裟背後之色帶。此法行於日本天台、真言、淨土、真宗等。最初原使用五條袈裟，今加以簡略而變化，定其威儀。使用修多羅並非自古即有，大約源於初唐時代。

【應頌】

音譯祇夜。又作重頌、重頌偈。九分教之一，十二分教（十二部經）之一。此類經典之形式，係重覆前述散文部分，而以韻文表示之。阿毘達磨順正理論：「言應頌者，謂以勝妙緝句言詞，隨述讚前契經所說。」蓋於九分教、十二分教中，應頌之形式屬於伽陀（偈頌）之一，然伽陀僅係韻文，不必與前後經文之教說直接有關；而應頌則係對前述經文內容之複說、追補，必與前說直接有關。又憂陀那（無問自說）雖亦係偈頌形式，然因其係佛感興而自宣說，非待人問始說，故別成一項。

【授記】

音譯毘耶佉梨那、弊迦蘭陀、和伽羅那、和羅那。又作授決、受決、受記、記別、記說、記。十二部經之一，九部經之一。區別、分析、發展之意。本指分析教說，或以問答方式解說教理；轉指弟子所證或死後之生處；後專指未來世證果及成佛名號之預言（又作預記）。如長阿含卷五闍尼沙經載，佛記伽伽羅大臣（巴 Kakkata）命終後生天，其餘五十人得斯陀舍，五百人得須陀洹。授

記主要指證言未來成佛之意，最著名者，如釋尊於過去世得燃燈佛之授記，又如彌勒曾經受釋尊之授記，阿含經載有此說法。及至大乘經典，成佛授記之說更為普遍，如無量壽經記載，法藏比丘經世自在王佛授記，而成阿彌陀佛；法華經卷二記載，舍利弗等聲聞之授記；法華經卷四記載，惡人提婆達多，與一般視作不可成佛之女人皆獲授記。授記成佛之種類甚多，大乘莊嚴經論卷十二大別之為人與時兩種差別授記：(一)人差別授記，就授記時間於發菩提心之前後而言，有未發心授記、已發心授記；就授記者是否顯現於受記者面前而言，有現前授記、不現前授記。(二)時差別授記，係依至成佛期間之一定或不一定而言，可分為有數時授記、無數時授記。又據大日經卷一所載，授記佛果完成，是為完全授記，稱為無餘記；而授記未來能滅盡諸障，是為不完全授記，稱為有餘記。首楞嚴三昧經卷下舉四種授記，即：未發心而與授記、發心即與授記、密授記、現前授記。寶雨經卷六則舉現前授記、不現前授記、祕密記等三種。大智度論卷七十六載有現前、不現前二種授記。舊華嚴經卷三十九離世間品載十種授記，又同經卷三十七明示十種自知授記法。菩薩瓔珞經卷九無著品載如來大眾之中菩薩授決，就覺知、不覺知而分成八種；於法華文句卷七上詳釋之。北本大般涅槃經卷十如來性品有速記、遠記二種，前者為發速願，故與速記，後者即為護正法者，故授遠記；於法華義疏卷八詳釋之並說通記、別記之異。授記之條件，大乘莊嚴經論卷十二載有國土名、佛名、時節、劫名、眷屬、正法存續期間等六項，然諸經所記，廣略不同。授記之形式，一般皆以佛先現微笑由面門放光照十方，其次上座弟子請問微笑因緣，以為發端。又關於為何授記，金光明最勝王經疏卷六舉出

三種原由，即：(一)菩薩多修功德，證得法性，故授記。(二)修證階位較淺之小菩薩，其成佛之種性尚未決定，時或生疑，為去除其疑，堅固其道心，乃為之授記。(三)令欣求佛果者見此授記，欣已當來亦可得此成佛之授記。另於五佛頂三昧陀羅尼經卷三載有如來授記之印咒。

【伽陀】

<一>為九部教之一，十二部經之一。又作伽他、偈佗、偈。意譯諷誦、諷頌、造頌、偈頌、頌、孤起頌、不重頌偈。係由語根 gai 而形成之名詞。gai 有「謠」之意，故「伽陀」一詞，廣義指歌謠、聖歌，狹義則指於教說之段落或經文之末，以句聯結而成之韻文，內容不一定與前後文有關。伽陀與祇夜（即重頌）二者之差別在於祇夜雖亦為韻文，但重複述說長行經文之內容；伽陀則否，故有不重頌偈、孤起頌等異稱，其長短或二句，或三句、四句、五句、六句不等。但大毘婆沙論卷一二六中，謂諸經中聯結句而諷誦彼彼所說者，稱為伽陀。大智度論亦謂一切偈皆稱祇夜，句之多寡不定，又稱伽陀。此等均以伽陀僅為諷詠之義，與祇夜無二。又北本大般涅槃經卷十五載，伽陀指除修多羅及戒律以外諸經典中之四句偈等。另據巴利文長部經註序、善見律序所載，法句、長老偈（、長老尼偈、經集等書中，凡不稱為修多羅之偈頌，稱為伽陀。<二>阿伽陀（梵 agada）之略。為良藥。六十華嚴經卷十：「譬如伽陀藥，消滅一切毒。」華嚴經探玄記卷六：「伽陀，此云良藥，謂能除一切毒。」

【以上註釋之部名相出自佛光大辭典】

大般若經各品綱要

第一品 緣起品(卷1~2)

主要就是說明整個法界如何欣喜的迎接這個宇宙大事——釋迦牟尼佛要宣講大般若波羅蜜多。

第二品 學觀品(卷3~4)

充份說明一個大乘菩薩道行者該如何修行大般若波羅蜜多。

第三品 相應品(卷4~7)

主要是說明與般若波羅蜜多相應的種種現象以及成就。

第四品 轉生品(卷7~9)

主要是說明各種修行因緣以及感召的轉生處所果報的差別。

第五品 讚勝德品(卷10)

主要是說明參加法會者對於般若波羅蜜多的讚頌。

第六品 現舌相品(卷10)

主要是說明世尊現廣長舌相，以及十方佛土睹此瑞相而紛紛前來聽經的盛況。

第七品 教誡教授品(卷11~36)

主要是佛陀藉著要善現大菩薩為諸菩薩摩訶薩講授般若波羅蜜多，宣講名相不可得的般若波羅蜜多真實義。

第八品 勸學品(卷36)

是敘述善現菩薩與舍利子藉由巧妙的一問一答，凸顯學習般若波羅蜜多的利益及重要。

第九品 無住品(卷36~37)

主要是說明般若波羅蜜多的主旨“無住”，即對一切都不執著之意。

第十品 般若行相品(卷38~41)

主要是說明般若波羅蜜多方便善巧的重要性，是修行般若不可或缺的部份。

第十一品 譬喻品(卷42~45)

主要是說明有方便善巧及善友所攝，聞般若波羅蜜多，不會驚、恐、怖，反之則會。

第十二品 菩薩品(卷45~46)

主要是說明菩薩句義就是沒有句義，因為一切句義皆空無所得。無所得故，句義亦無所得，故無句義可言。

第十三品 摩訶薩品(卷47~49)

主要是說明摩訶薩的定義以及菩薩摩訶薩的種種檢定方法。

第十四品 大乘鎧品(卷49~51)

主要是說明六度波羅蜜如六輛大車，能載修行者到達菩提大道。

第十五品 辯大乘品(卷51~56)

主要是說明什麼是大乘相以及發趣大乘的種種。

第十六品 讚大乘品(卷56~61)

主要是說明大乘的功德無量無邊。

第十七品 隨順品(卷61)

主要是說明大乘與般若，悉皆隨順，無所違越。

第十八品 無所得品(卷61~70)

主要是說明一切法無所得。

第十九品 觀行品(卷70~74)

主要是說明菩薩修行般若觀諸法時，於一切皆不受、不執、不著。

第二十品 無生品(卷74~75)

主要是說明菩薩修行般若觀諸法時，見一切無生，因為畢竟淨的緣故。

第二十一品 淨道品(卷75~76)

主要是說明當菩薩明白般若時，必安住於常不捨離一切有情大悲作意。

第二十二品 天帝品(卷77~81)

主要是說明什麼是菩薩般若以及為什麼菩薩應住、應學般若。

第二十三品 諸天子品(卷81~82)

主要是說明諸天子聽不懂般若，善現菩薩再為之深入宣說的經過。

第二十四品 受教品(卷82~84)

主要是說明有那些人能夠信受甚深、難見、難覺的般若，包括了住不退轉地的菩薩，已見聖諦及漏盡的阿羅漢以及種過深厚善根的善男子、善女人。

第二十五品 散花品(卷84)

主要是說明諸天人散花供養釋迦牟尼佛、善現菩薩及諸菩薩、僧眾等的莊嚴殊妙，以此緣起探討花不生及一切法不生的般若智慧。

第二十六品 學般若品(卷85~89)

說明善現菩薩智慧甚深，不壞假名，而說法性。

第二十七品 求般若品(卷89~98)

說明修行般若當於大菩薩的開示中求，並以佛陀為依歸。

第二十八品 歎眾德品(卷98)

說明菩薩所行般若是大、無量、無邊波羅蜜多，能夠證得無上正等菩提。

第二十九品 攝受品(卷98~103)

說明菩薩應於般若如說而行且不遠離。

第三十品 校量功德品(卷103~168)

說明般若的功德無量無邊，甚至供養般若經典的功德，比供養佛陀舍利還要殊勝廣大。

第三十一品 隨喜回向品(卷168~172)

說明一個菩薩應如何以無所得為方便，善巧修好隨喜回向法門。

第三十二品 讚般若品(卷172~181)

廣為讚歎般若是一切世出世間成就的根源，菩薩應以般若為導的修習六度萬行。

第三十三品 謗般若品(卷181)

說明毀謗及不敬般若的惡業果報，以及為何會謗般若的原因。

第三十四品 難信解品(卷182~284)

說明甚深般若難信難解的原因，以及正確與清淨的信解與相應之道。

第三十五品 讚清淨品(卷285~287)

說明什麼是畢竟清淨的意義，以及一切法清淨的真正涵義。

.....



清心小語

沉浸在包含智慧的愛中
是生命中美好的一件事

慧觀練習—— 放下一切的執著

放掉執著
放掉一切的執著

一切的執著
都消失了

一切的執著
都化成了過眼雲煙

一切的執著
都成為昨日黃花

一切的執著
都被拋到九霄雲外

一切的執著
全部都消失得無影無蹤

啊
沒有任何的執著
是多麼的
輕鬆
自在
逍遙
是多麼的沒有負擔
沒有障礙

請保持這樣的狀態
越久越好

觀空練習—— 全身融入虛空

《知見》

所謂的觀空，就是觀想空性，也就是以己心直接悟入本體，證入一切萬事萬物萬象背後的本質，這是成就的必經之路，亦是成就證果的唯一抉擇。

《實修》

全身融入虛空

《說明》

一切的本質
都是虛空
我們這寶貴的人身
亦不能例外
而這人身寶
與我們的關聯最親近
所以由之觀想起
也算是善巧的由身邊易著手的開始
觀想全部的身體
完完全全的融入了
廣大無邊的虛空
保任
越久越好

《叮嚀》

鞏固於空性
是修行中
最重要的實修重點
所以觀空練習
是非常重要的練習
能夠隨時想到就練習
是最好的狀態
而且越熟練越好
這樣才能修行成片
產生實修的效果而成就