

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 106 講
2016年7月6日
(郭韻玲 老師 講解於1995年8月31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

世尊。如負債人。怖畏債主。即便奉事親近於王。依王勢力。得離怖畏。世尊。譬如有人依附王故。王攝受故。為諸世人。供養恭敬尊重讚歎。佛設利羅亦復如是。由此般若波羅蜜多所薰修故。為諸天人阿素洛等。供養恭敬尊重讚歎。世尊。一切智智亦依般若波羅蜜多而得成就。世尊。由此緣故我作是說。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。世尊。由此般若波羅蜜多。佛設利羅。及佛所得三十二種大丈夫相。八十隨好所莊嚴身而得生故。世尊。由此般若波羅蜜多。布施淨戒安忍精進靜慮般若波羅蜜多得圓淨故。世尊。由此般若波羅蜜多。內空外空內外空空空大空勝義空有為空無為空畢竟空無際空散空無變異空本性空自相空共相空一切法空不可得空無性空自性空無性自性空得圓淨故。……世尊。由此般若波羅蜜多。一切菩薩摩訶薩行得圓淨故。世尊。由此般若波羅蜜多。諸佛無上正等菩提得圓淨故。世尊。由此般若波羅蜜多。諸佛身心俱不可壞。踰於金剛無數倍故。世尊。由此般若波羅蜜多威神力故。布施等五亦得名為波羅蜜多。何以故。若無般若波羅蜜多。施等不能到彼岸故。

P699 II 欄倒數9行~P700 I 欄7行

天帝釋繼續以比喻說明：修持般若得力的人，就好比欠債的人，因為害怕債主，便奉事親近大王，依附大王而得到威勢力，就能夠遠離了怖畏，甚至被世人恭敬，那麼佛舍利也是如此，由般若所薰修的緣故，被龍天供養乃至讚歎，甚至一切智智也是依般若而得到成就。

所以天帝釋我才說佛舍利和書寫般若，我寧取般若，為什麼呢？由此般若，佛舍利、三十二相、八十隨好而得生。更可以說，由此般若，六度、二十空……，一切菩薩摩訶薩行與諸佛無上正等菩提得圓淨。並且由此般若，諸佛身心皆不會壞，過於金剛無數倍以上。而且由此般若威神力的緣故，布施等五度也才能得名為波羅蜜多，為什麼呢？如果沒有般若，另五度不能到彼岸。

天帝釋以巧妙的比喻說明般若的大利益：般若如王，眾生如負債人，業力如債主；只要負債人肯去依靠王，就可以免除債主摧逼的可怕。這個比喻是相當巧妙貼切的；因為每一個眾生其實真的如天帝釋所比喻，是一個欠債的人，而且多半是負債累累的人，欠得越多，心中越感到害怕，而實際上的命運也就越坎坷，那麼怎樣才能遠離這樣的害怕，而且改善命運呢？比喻中說得相當清楚明白：「奉事親近於王，依王勢力得離怖畏」以及「王攝受故，為諸世人，供養恭敬尊重讚歎」。人間的大王，就是權力與財富的擁有者，如果去依附他，就能夠得到保護，可以遠離被摧逼的害怕；般若的重要就是如此，只要依靠了般若，一切的問題都可以得到解決，所以一旦證得般若，真的就好比依靠到大王，真的就好比許多大德的比喻：「貧人遇寶」，什麼是貧人？就是最需要資助的人，什麼是寶？就是最有價值

的物資，可以馬上解決貧人缺乏物資的問題，就如久旱逢甘霖般令人開懷；而證入般若，確實如此，事實上猶有過之而無不及，因為人生存最大的苦痛即在於生死輪迴，這樣的窘迫，只有般若能夠救度，故般若確實如王、如寶、如甘霖，修行人宜萬分珍惜，更要全力以赴的證得，方能遠離怖畏，得到安逸、幸福與喜樂。

天帝釋接著又說明一切智智、佛舍利、三十二相、八十好等都是由般若而生。推而廣之，六度乃至諸佛無上正等菩提皆由般若而得圓淨。什麼是圓淨？即圓融清淨，圓融是修行人的究竟成就，一切都圓融了，世間法與出世間法圓融了，有為法與無為法圓融了，一切的一切都圓融了，因為沒有了執著，所以一切都沒有了障礙，沒有了分別，所以就圓融了。清淨也是修行人的究竟成就，七佛通誡偈：「諸惡莫作，眾善奉行。自淨其意，是諸佛教」，止惡之後是揚善，揚善後最究竟的是淨意，也就是清淨的意思，足見清淨是究竟成就，也只有全部清淨了，才能澈底看清諸法實相，也只有全部看清實相，才能自度圓融，才能度人圓融，所以圓融即清淨，清淨即圓融，這是一而二，二而一的一件事，故經文說「圓淨」，實為鞭辟入裡，言簡意賅。

天帝釋接著又說明修持般若圓滿的諸佛，能夠得到身心皆不會壞的不可思議成就，而且比金剛還要堅固不知多少倍。金剛是世上最不易摧毀的物質；但再怎麼不易毀壞，還是比不上般若的不生不滅，因為有為法的堅固，無論多麼堅固，也終究難逃成、住、壞、空的命運。唯有無為法，因為已經沒有生，當然就沒有滅，這樣的境界，身與心都已

到達永不壞朽的境界，例如佛舍利，就是物質，可是永不毀壞，甚至還可以不可思議的生生不息，故知這樣的物質，已經超越了有為世界，到達了無為的永恆境界，故知佛的身可以到達如此成就，心就更是如此，已經永遠安住於不生不滅、不垢不淨、不增不減的般若；如果以世間人容易理解的比喻，就是以金剛來說明了，但如果真要比的話，就算堅固如金剛，般若亦不知超越其多少倍。故知不可壞的佛身心皆來自於般若，般若是真正滿眾生永生渴求的唯一良方，不止無形無相的法身能夠長存，連物質界的佛身亦可超越有為法必定壞滅的法則，到達永不壞的不可思議的境界。

天帝釋接著又特別說明了在六度中般若與其他五度的關聯，在此非常清楚的標舉了般若舉足輕重的地位；因為有般若，其他五度才能成立，也才能稱為「到彼岸」；因為即以布施為例，如果沒有般若的布施，不但未必造福，還可以造業，更遑論累積無量無邊的功德而到彼岸；持戒也是一樣，沒有般若的堅守清規，有時可能無法符合金剛經的指導原則：「法無定法」；忍辱如果沒有般若，盲目的忍辱也可能戕害身心；精進如果沒有般若，不如不要精進，因為很可能是很精進的造業，而不是很精進的積福；禪定如果沒有般若，定力再高也非究竟禪定，因為只有定與慧兼具才是真正完美的禪定；所以仔細檢查五度，可以清楚的發現如果沒有般若，另外五度確實如經文所說：「若無般若波羅蜜多，施等不能到彼岸」。故般若是一切的先導，不只是在六度中為先為導，可以說遍一切處都是為先導。

註釋之部

【薰修】

又作熏修。薰調薰染，修調修行。以德修身，如以香薰衣，故稱為薰修。大乘智印經卷一：「若諸有情親近如來及大菩薩，熏修智慧，三業恭敬。」

【三十二相】

係轉輪聖王及佛之應化身所具足之三十二種殊勝容貌與微妙形相。又作三十二大人相、三十二大丈夫相、三十二大士相、大人三十二相。略稱大人相、四八相、大士相、大丈夫相等。與八十種好（微細隱密者）合稱「相好」。

關於三十二相名稱之順序，各有異說，今依大智度論卷四所載，即：(一)足下安平立相，又作足下平滿相、兩足掌下皆悉平滿相。即足底平直柔軟，安住密著地面之相。係佛於因位行菩薩道時，修六波羅蜜所感得之妙相，此相表引導利益之德。(二)足下二輪相，又作千輻輪相。即足心現一千輻輪寶之肉紋相。此相能摧伏怨敵、惡魔，表照破愚癡與無明之德。或謂「足」亦指手足，故又稱手足輪相、手掌輪相。(三)長指相，又作指纖長相、指長好相、纖長指相。即兩手、兩足皆纖長端直之相。係由恭敬禮拜諸師長，破除憍慢心所感得之相，表壽命長遠、令眾生愛樂歸依之德。(四)足跟廣平相，又作足跟圓滿相、足跟長相、腳跟長相。即足踵圓滿廣平，係由持戒、聞法、勤修行業而得之相，表化益盡未來際一切眾生之德。

(五)手足指縵網相，又作指間雁王相、俱有網鞞相、指網縵相。即手足一一指間，皆有縵網交互連絡之紋樣，如雁王張指則現，不張則不現。此相乃由修四攝法、攝持眾生而有。能出沒自在無礙，表離煩惱惡業、至無為彼岸之德。(六)手足柔軟相，又作手足如兜羅綿相、手足細軟相。即手足極柔軟，如細劫波毳之相。係以上妙飲食、衣具供養師長，或於父母師長病時，親手為其拭洗等奉事供養而感得之相，表佛以慈悲柔軟之手攝取親疏之德。(七)足趺高滿相，又作足趺隆起相、足趺端厚相、足趺高平相。即足背高起圓滿之相。乃佛於因位修福、勇猛精進感得之相，表利益眾生、大悲無上之內德。(八)伊泥延[足*專]相，又作膺如鹿王相、鹿王膺相、兩膺鹿王相。即股骨如鹿王之纖圓，係往昔專心聞法、演說所感得之相，表一切罪障消滅之德。(九)正立手摩膝相，又作垂手過膝相、手過膝相、平住手過膝相。即立正時，兩手垂下，長可越膝。此相係由離我慢、好惠施、不貪著所感得，表降伏一切惡魔、哀愍摩頂眾生之德。(十)陰藏相，又作馬陰藏相、陰馬藏相、象馬藏相。即男根密隱於體內如馬陰（或象陰）之相。此相係由斷除邪淫、救護怖畏之眾生等而感得，表壽命長遠，得多弟子之德。(十一)身廣長等相，又作身縱廣等如尼拘樹相、圓身相、尼俱盧陀身相。指佛身縱廣左右上下，其量全等，周匝圓滿，如尼拘律樹。以其常勸眾生行三昧，作無畏施而感此妙相，表無上法王尊貴自在之德。(十二)毛上向相，又作毛上旋相、身毛右旋相。即佛一切髮毛，由頭至足皆右旋。其色紺青，柔潤。此相由行一切善法而有，

能令瞻仰之眾生，心生歡喜，獲益無量。(十三)一一孔一毛生相，又作毛孔一毛相、孔生一毛相、一一毛相、一孔一毛不相雜亂相。即一孔各生一毛，其毛青琉璃色，一一毛孔皆出微妙香氣。乃由尊重、供養一切有情、教人不倦、親近智者、掃治棘刺道路所感之妙相，蒙其光者，悉能消滅二十劫罪障。(十四)金色相，又作真妙金色相、金色身相、身皮金色相。指佛身及手足悉為真金色，如眾寶莊嚴之妙金臺。此相係以離諸忿恚，慈眼顧視眾生而感得。此德相能令瞻仰之眾生厭捨愛樂，滅罪生善。(十五)大光相，又作常光一尋相、圓光一尋相、身光面各一丈相。即佛之身光任運普照三千世界，四面各有一丈。此相以發大菩提心，修無量行願而有，能除惑破障，表一切志願皆能滿足之德。(十六)細薄皮相，又作皮膚細軟相、身皮細滑塵垢不著相。即皮膚細薄、潤澤，一切塵垢不染。係以清淨之衣具、房舍、樓閣等施與眾生，遠離惡人，親近智者所感得之相，表佛之平等無垢，以大慈悲化益眾生之德。(十七)七處隆滿相，又作七處滿肩相、七處隆相。指兩手、兩足下、兩肩、頸項等七處之肉皆隆滿、柔軟。此相係由不惜捨己所愛之物施予眾生而感得，表一切眾生得以滅罪生善之德。(十八)兩腋下隆滿相，又作腋下平滿相、肩膊圓滿相。即佛兩腋下之骨肉圓滿不虛。係佛予眾生醫藥、飯食，又自能看病所感之妙相。(十九)上身如獅子相，又作上身相、師子身相、身如師子相。指佛之上半身廣大，行住坐臥威容端嚴，一如獅子王。係佛於無量世界中，未曾兩舌，教人善法、行仁和，遠離我慢而感得此相，表威容高貴、慈悲滿

足之德。(廿)大直身相，又作身廣洪直相、廣洪直相、大人直身相。謂於一切人中，佛身最大而直。乃以施藥看病，持殺、盜戒，遠離憍慢所感；能令見聞之眾生止苦、得正念、修十善行。(廿一)肩圓好相，又作肩圓大相、兩肩平整相。即兩肩圓滿豐腴，殊勝微妙之相。係由造像修塔，施無畏所感得，表滅惑除業等無量功德。(廿二)四十齒相，又作口四十齒相、具四十齒相。指佛具有四十齒，一一皆齊等、平滿如白雪。此相係由遠離兩舌、惡口、恚心，修習平等慈悲而感得，常出清淨妙香；此一妙相能制止眾生之惡口業，滅無量罪、受無量樂。(廿三)齒齊相，又作齒密齊平相、諸齒齊密相。即諸齒皆不粗不細，齒間密接而不容一毫。係以十善法化益眾生，復常稱揚他人功德所感之相，表能得清淨和順、同心眷屬之德。(廿四)牙白相，又作四牙白淨相、齒白如雪相。即四十齒外，上下亦各有二齒，其色鮮白光潔，銳利如鋒，堅固如金剛。係以常思惟善法，修慈而感得此相。此妙相能摧破一切眾生強盛堅固之三毒。(廿五)獅子頰相，又作頰車相、頰車如獅子相。即兩頰隆滿如獅子頰。見此相者，得除滅百劫生死之罪，面見諸佛。(廿六)味中得上味相，又作得上味相、常得上味相、知味味相。指佛口常得諸味中之最上味。此係由見眾生如一子，復以諸善法迴向菩提感得之相，表佛之妙法能滿足眾生志願之德。(廿七)大舌相，又作廣長舌相、舌廣博相、舌軟薄相。即舌頭廣長薄軟，伸展則可覆至髮際。係發弘誓心，以大悲行迴向法界而

感之相；觀此相，則滅百億八萬四千劫生死罪，而得值遇八十億之諸佛菩薩受記。(廿八)梵聲相，又作梵音相、聲如梵王相。即佛清淨之梵音，洪聲圓滿，如天鼓響，亦如迦陵頻伽之音。乃由說實語、美語，制守一切惡言所得之相；聞者隨其根器而得益生善，大小權實亦得惑斷疑消。(廿九)真青眼相，又作目紺青色相、目紺青相、紺眼相、紺青眼相、蓮目相。即佛眼紺青，如青蓮花。係由生生世世以慈心慈眼及歡喜心施予乞者所感得之相。(卅)牛眼睫相，又作眼睫如牛王相、眼如牛王相、牛王睫相。指睫毛整齊而不雜亂。此相係由觀一切眾生如父母，以思一子之心憐愍愛護而感得。(卅一)頂髻相，又作頂上肉髻相、肉髻相、烏瑟膩沙相。即頂上有肉，隆起如髻形之相。係由教人受持十善法，自亦受持而感得之相。(卅二)白毛相，又作白毫相、眉間毫相。即兩眉之間有白毫，柔軟如兜羅綿，長一丈五尺，右旋而捲收，以其常放光，故稱毫光、眉間光。因見眾生修三學而稱揚讚歎遂感此妙相。以上三十二相，行百善乃得一妙相，稱為「百福莊嚴」。

【金剛】

<一>梵語 vajra，巴利語 vajira。音譯作伐闍羅、跋闍羅、跋折羅、伐折羅、跋日羅。即金中最剛之義。經論中常以金剛比喻武器及寶石，較常用於比喻武器。以金剛比喻武器，乃因其堅固、銳利，而能摧毀一切，且非萬物所能破壞。以金剛比喻寶石，及取其最勝之義。(一)以金剛比喻武器，如帝釋天及密力士所持之武器，稱為金剛杵；其不為任何物所破壞，

而能摧破一切，猶如金剛。故經論中常出現金剛堅固、金剛不壞、金剛身、金剛頂、金剛界、金剛心、金剛堅固之信心等辭彙。又金剛般若經疏論纂要卷上載，真諦以六種金剛之色，比喻般若（智慧）之體用，即：(1)青色能消除災厄，以喻般若能消除業障。(2)黃色隨人之所須，以喻無漏之功德。(3)赤色對日而生出火光，以喻智慧對本覺而生出無生之智火。(4)白色能澄清濁水，以喻般若能清除疑濁。(5)空色令人行坐於空中，以喻般若之慧能破除法執，而令人住於真空之理。(6)碧色能消除諸毒，以喻智慧能淨除三毒。此皆以金剛之堅固、非萬物所能破，來比喻般若之體；以金剛之銳利、能破萬物，來比喻般若之用。於密教，金剛一詞亦常用於武器方面，如獨鈷、三鈷、五鈷等，多作為諸尊之三摩耶形，乃諸尊之本誓或內證之德的表徵，具有摧破眾生之煩惱、去除惑業之障礙、驚覺眾生等各種含義，此外亦以之為諸尊所住三摩地之標幟。又持金剛杵之力士，稱為執金剛，略稱金剛。寺院中之四天王像，俗稱為四大金剛。(二)以金剛比喻寶石，因金剛石透明無色，且光耀璀璨，一經日光照射，即顯現出各種光耀之色彩，於夜中亦能放出螢光，而為諸寶中之最勝者。經論中亦以金剛寶石來比喻菩薩所證得之金剛三昧；以取其最勝之義。然經論中較少用此譬喻。此外，據金剛頂疏卷一之說，世界之金剛有不可破壞、寶中之寶、戰具中之勝等三義。另據北本涅槃經、大乘義章卷九等舉出，金剛有能破、清淨、體堅、最勝、難測、難得、勢力、能照、不定、主、能集、能益、莊嚴、無分別等十四德。

【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

我們的快樂
可以來自於沒有負擔的部份
一陣清風
一串鳥鳴
一朵花香……
都可以感受到一種
沒有任何負擔的純然快樂
這樣的人
是已經看穿名利虛幻的人
出離的人

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