

智慧如海



大般若波羅蜜多經

釋迦牟尼佛講經 第三十四品 難信解品
(卷 217~218)



〔釋迦牟尼佛莊嚴法相〕

郭韻玲老師 詮釋經義

第 204 講

上課日期：2018年9月12日

(發表於1997年10月23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遠的磅礴氣勢，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

第三十四品 難信解品

真如清淨故色清淨。色清淨故一切智智清淨。何以故。若真如清淨。若色清淨。若一切智智清淨。無二無二分無別無斷故。真如清淨故受想行識清淨。受想行識清淨故一切智智清淨。何以故。若真如清淨。若受想行識清淨。若一切智智清淨。無二無二分無別無斷故。……

真如清淨故諸佛無上正等菩提清淨。諸佛無上正等菩提清淨故一切智智清淨。何以故。若真如清淨。若諸佛無上正等菩提清淨。若一切智智清淨。無二無二分無別無斷故。

復次善現。法界清淨故色清淨。色清淨故一切智智清淨。何以故。若法界清淨。若色清淨。若一切智智清淨。無二無二分無別無斷故。法界清淨故受想行識清淨。受想行識清淨故一切智智清淨。何以故。若法界清淨。若受想行識清淨。若一切智智清淨。無二無二分無別無斷故。……

法界清淨故諸佛無上正等菩提清淨。諸佛無上正等菩提清淨故一切智智清淨。何以故。若法界清淨。若諸佛無上正等菩提清淨。若一切智智清淨。無二無二分無別無斷故。

P87 欄12行~P92 欄倒數1行

佛開示：真如、法界清淨，所以五蘊乃至無上菩提清淨，五蘊乃至無上菩提清淨，所以一切智智清淨。為什麼呢？因為真如、法界、五蘊乃至無上菩提以及一切智智的本質，都是無二、無二分、無別、無斷的緣故。

什麼是真如？真如就是空的另一個代名詞，即諸法本質的特性可以用真實、如常來形容。為什麼本質是真實呢？因為相對於現象界森羅萬象的虛幻不實而言，法界、亦即本質才是真實的；這種對待關係，就如同夢中所夢是虛幻不實，醒過來才是真實；至於為什麼是如常呢？因為現象界中的一切都是無常的，法界、亦即本質才是常的；而常也就是如如不動，故如常也就是真實，也可以說如常也就是如實；那麼不論真實、如常、如實，都是試圖以恰當的方式描繪出空性的狀態，立意不外乎是適應八萬四千種不同的學法根器，因為只要有一人因此而悟空，那麼這個方式與角度也是了不起得不得了。為什麼呢？因為不要小看只有一個人悟空，當一個人悟空的剎那，法身是出三界的！放出了大光明，照亮了宇宙人天，是非常、非常了不起、驚天動地的一件大事！在那剎那之間，六道輪迴之輪停止轉動，離開了生死輪迴，步入空有雙泯的不思議境界！如果能夠一直保任悟空狀態，此人必定解脫生死輪迴，不再墮入生死輪迴不已的三界。

故知佛陀為何要如此苦口婆心、費盡唇舌的說法四十九年，開演如此浩瀚壯闊的三藏十二部！即在於只要有一個人悟了，一切也就值了；但當然偉大如佛陀，不可能只令一人開悟，多少高僧大德都是在佛陀悲智雙運的教導之下，澈見諸法本來面目！只是我們千萬不要忘了，佛陀只是一個人，但因為這個人已經完整而圓滿的悟空，便開展出如此不可思議的大智慧與大慈悲，故知悟空之力量，實非凡夫所能測度，實非眾生所能完全了解；唯有念茲在茲大精進悟空，方能與聖者同步，一窺聖境！

真如的本質是什麼？當然本質的本質即為本質，這是再也無庸置疑的一件事。值得探究的是，既已到達究竟，為何還要向前進一步探究？這完全是為了適應猶在相對世界裡打轉的眾生而設的方便善巧。怎麼說呢？即熟悉相對世界運作法則的眾生，最熟悉不過就是“比較”！例如知道這是“大”以後，就馬上會想知道還有沒有“更大”？知道這是“高”以後，就馬上會想知道還有沒有“更高”？知道這是“好”以後，就馬上會想知道還有沒有“更好”？……經過這樣的舉例，聰明如你，有時真的會對陷身相對世界的眾生感到有些哭笑不得，因為“分別比較”之心竟是如此的頑強，頑強到無所不入的地步！

所以佛陀是太太了解眾生了，知

道宣示究竟答案以後，眾生的相對、比較、分別的腦袋，一定會電光石火、不由自主的閃出一個疑問：還有沒有更究竟的答案呢？佛陀他老人家實在是太聰慧、太聰慧了，所以就非常篤定的再宣示一次：沒有啦！沒有啦！聽到這個清楚的答案，眾人才會安心的、心甘情願的下手去修了；明白了這樣的苦心孤詣，就明白了分別意識的強大，也就明白了究竟答案之究竟！

什麼是法界？法界也是空的另一個名字，即空的特質也可以用法界這樣的界定方式來試圖說明。既然有“法界”，即有“非法界”，什麼是非法界？即一切生住異滅不已的現象界，而無論現象界的演出有多麼的精彩、多麼的絢爛、多麼的懾人心魄……但都不能忘了，那畢竟是一場夢幻般的演出；比對於真實不虛、永恆不變的法界而言，真的就像一個夢、一場電影、一次夢幻之旅；所以修道人最要清醒的部份就在這裡了：要從一切的現象界中覺醒過來！也就是要不斷的“回歸法界”！

因為，只有法界是真實的，而我們尋尋覓覓了生生世世，我們到底要找什麼呢？難道要再擁抱一場又一場的夢嗎？就算再美麗圓滿，當夢醒時、甚至與夢中最摯愛的情人分離時，會不會又讓我們淚流滿面？難道要再看盡一

場又一場訴說不盡悲歡離合、生離死別的悲劇電影，看完時又唏噓不已？我們真的是要以無比清明的智慧想清楚了：這一切真的可以劃上一個堅毅的休止符了！

所以，我們要永不回頭的回歸法界，因為此是唯一真實，而對於真實，我們除了面對，實無第二個選擇。而回歸的要件在於我們要識得法界，如果我們並不認得回歸的路，那麼我們是不可能回到法界之鄉，勢必要長久的、長久的在現象界中流浪、流浪，沈浮、沈浮，迷失、迷失……三界之中，說有多苦，就有多苦，我們真的是要痛定思痛了，痛難道還不夠深入骨髓嗎？到底要痛到什麼程度？我們才能真正認清：三界迷離，一切皆苦！

所以要努力識得法界！法界到底長得什麼樣子？那是一切圓滿、一切具足、一切永恆的國度，沒有生老病死，沒有悲歡離合、沒有憂悲苦惱，只有無盡的喜樂、無盡的光明、無盡的幸福……一切的佛國淨土都可以作法界最好的註腳，阿彌陀佛的極樂世界、藥師如來的琉璃世界、蓮花生大士的烏金剎土等都是最好的寫照，都值得我們嚮往、都值得我們追尋。但事實上對一個修行人而言，最重要的淨土就是“唯心淨土”，也就是說“心淨國土淨”，只要我們的心清淨了，我們的心就是淨土、就是法

界！

所以，就在當下，回歸自心，回歸自性，就是回歸法界！這是修行，亦是證果；只要把當下這顆心照管好，就是成就之路。所以，不要再心猿意馬，任意馳騁跳躍，要看好它、管好它、降伏它，久而久之，心就不再焦躁不安，充滿了寧靜的喜樂——這才是真正的法界！

什麼是法界的本質？空的本質即空。所以法界就是空，空的空當然亦復是空；所以空性是我們真正最後的依歸，無論這個世界演變到什麼程度，無論人世間的種種天災人禍、血腥暴力、孤苦病寒……只要我們回到了空性，這一切都不但不能撼動我們一絲一毫；相反的，我們還能伸出慈悲智慧的雙手，去救度被黑暗力量纏縛的淒苦眾生。

而一切的慈悲大願與慈悲行，都要以空性作為永不變異的後盾；否則我們的慈悲都是有限度的，一旦遇到了某種狀況或某種條件不符合我們的想法或預期，我們的慈悲是否就要打折扣了呢？然而慈悲會打折扣的人，能算是真菩薩嗎？所以，一切的妄念都會來干擾我們的慈悲；因此，為了要作一個大慈大悲的人，我們一定要努力證得空性，才對得起自己，對得起眾生。

願眾生早日成就！

願佛法弘揚全世界！

註釋之部

【法界】

梵語dharma-dh ā tu，巴利語 dhamma-dh ā tu。音譯為達磨駄都。指意識所緣對象之所有事物。為十八界之一。據俱舍論卷一載，受、想、行三蘊與無表色、無為法，稱為法界；於十二處之中，則稱為法處。然十八界中其他之十七界亦稱為法，故廣義泛指有為、無為之一切諸法，亦稱為法界。就字義而言，界有「種族生本」之義，例如山中藏有金銀等種種礦脈，一身之中具足眼等諸法，各各自類相續而生。又界或為「種類各別」之義，即諸法的自性各異之意。

於華嚴宗，華嚴經探玄記卷十八舉出法界有如下三義：(一)生聖法之因，(二)諸法之真實體性，(三)諸法各持分齊，可區別相狀。亦即指真如或指一切諸法。同時，依普賢行願而入之法界，計有有為法界、無為法界、亦有為亦無為法界、非有為非無為法界、無障礙法界等五門之義，故立法法界、人法界、人法俱融法界、人法俱泯法界、無障礙法界等五重之別。法界之種類固然繁多，然一切終歸於一真法界，此即諸佛眾生本源之清淨心，亦稱為一心法界、一真無礙法界。

若自現象與本體觀之，則可分為四義，稱為四法界：(一)法指萬法，界謂分界；諸法各有自體而分界不同，乃構成一千差萬別之現象界，稱為事法界。(二)諸法之現象雖繁多，然其真實體性則常住不變，平等一如，超越語言文字，為寂然聖智之境，稱為理法界。(三)所有現象

界與本體界具有一體不二之關係，其一一之法，相即相入，一與多無礙，法爾圓融，稱為理事無礙法界。(四)一切現象界互為作用，一即一切，一切即一，重重無盡，事事無礙，稱為事事無礙法界。此外，就法界之當相而言，一切法互為一體化（相即），其作用互和無礙（相入），故說事事無礙、重重無盡的緣起，稱為法界緣起。觀此種法界之構造，即稱法界觀。密教以地、水、火、風、空、識等六大為法界之體性，謂此為大日如來之三摩耶身。其宮殿稱為法界宮，其定位稱為法界定，其印稱為法界定印，其加持力稱為法界加持。並說五智五佛，以大日如來表示法界體性智。此外，萬法宛然悉具，稱為多法界。然差別之萬法由理平等之立場而言，乃歸於無相全一，此即一法界，合多法界稱為一多法界。若配於金剛界與胎藏界等兩部而加以說明，金剛界為智差別之多法界，胎藏界為理平等之一法界。自修行言之，修行至菩提之上轉門為多法界，而化他之下轉門乃從菩提之極果教導眾生之作用，為一法界。由於兩部之大經（大日經與金剛頂經）具有上下兩轉，故兼含一多法界；然金剛頂經系之金剛智以多法界為表，大日經系之善無畏則反以一法界為表，然而兩師俱師事龍智，乃係傳承相同之一多法界，故其內證為一。

此外，天台宗以地獄、餓鬼、畜生、阿修羅、人、天、聲聞、緣覺、菩薩、佛等十界，總稱為十法界。此係

由各相差別的分齊之義而言。又法界亦為諸法實相十二名之一，十二名即真如、法界、法性、不虛妄性、不變異性、平等性、離生性、法定、法住、實際、虛空界、不思議界。

【真如】

即指遍布於宇宙中真實之本體；為一切萬有之根源。又作如如、如實、法界、法性、實際、實相、如來藏、法身、佛性、自性清淨身、一心、不思議界。早期漢譯佛典中譯作本無。真，真實不虛妄之意；如，不變其性之意。即大乘佛教所說之「萬有之本體」。然詳細論究之，則各宗各家所引真如一詞之含意各異，總約之，可有如下數種。

依據阿含經典載，緣起之理法乃永遠不變之真理，故稱為真如。又據異部宗輪論中化地部所舉之九無為中，有善法真如、不善法真如、無記法真如、道支真如、緣起真如等，其中之善、不善、無記等三性與八聖道、生死緣起之理法等，均為真實而永遠不變者，故稱之為真如。

大乘佛教之主張，一切存在之本性為人、法二無我，乃超越所有之差別相，故稱真如，例如如來法身之自性即是。據佛地經論卷七，真如乃一切現象（諸法）之實性，其相雖有各種差別，其體則是一味，與一切法不一不異，非言語、思考之所及。從其遠離所有錯誤、虛偽之觀點言之，假名為真如。若以其為一切善之所依，名法界；以其遠離減損之謗，名實有；

以其遠離增益之謗，名空無；以其為真實，名實際；以其為無分別智之所悟，故假名稱勝義。有關真如之異名，大般若經卷三六〇共舉出真如、法界、法性、不虛妄性、不變異性、平等性、離生性、法定、法住、實際、虛空界與不思議界等十二名。大乘阿毘達磨雜集論卷二則舉出真如、空性、無相、實際、勝義與法界等六名。法華玄義卷八下舉出實相、妙有、真善妙色、實際、畢竟空、如如、涅槃、虛空、佛性、如來藏、中實理心、非有非無中道、第一義諦與微妙寂滅等十四名。此外，又作一如、一如法界、一法界、真如實相、真如一實、真實際、真勝義諦等稱。以其相之絕對平等，亦稱一相。

解深密經卷三有七真如之說，即：(1)流轉真如（緣起之理法），(2)實相真如（諸法之實性），(3)了別真如（萬法唯識之理法），(4)至(7)配合於苦集滅道等四諦，依序為安立真如、邪行真如、清淨真如、正行真如。上記七真如中，除實相真如以外之六種亦稱六真如，係以各個理法之自體永遠不變，故稱之為真如；然或謂非由其理法自體而名真如，乃是由實相真如所顯現之各種相狀而立者。

法相宗之說，據成唯識論卷九載，真如乃遠離虛妄分別之法，為人、法二無我之性，相當於三性中之圓成實性。此宗主張一切現象皆從阿賴耶識所生，故真如本身為一超越現象之絕對寂然之體，其自體不會成為現象之法，故說「真如凝然，不作諸法」。據成唯識論卷十載，菩薩須至初地始悟真如之理，依次

以其所悟內容之深淺次第，立有十真如之別。其名稱如下：(1)遍行真如，即普遍萬有的二空之理。(2)最勝真如，身完全受持具足戒所悟之真如，以其具足無量功德，故稱最勝。(3)勝流真如，從真如流出之教，較其他教為勝之意，其教之根本即是真如。(4)無攝受真如，即不成為執著的對象之意。(5)類無別真如，謂生死與涅槃不二，即迷悟一如之意。(6)無染淨真如，即真如超越染淨之意。(7)法無別真如，謂真如已離生滅之相，故不論自何法而論之，其體為一。(8)不增減真如，謂斷煩惱之污垢既不減，修清淨之法亦無所增，即離增減執著之意。一旦悟此真如，即能自在變現各種形狀與國土，故亦稱相土自在所依真如。(9)智自在所依真如，於四無礙智得自在之意。(10)業自在等所依真如，即得一切神通、總持、禪定等身口意的作用自在之意。

以上十者為順次從初地至十地行十波羅蜜、斷十重障，而至菩提。此外，人無我之真如（人空真如）與法無我之真如（法空真如），合稱為二空真如；其中二乘人祇悟人空真如，菩薩則能悟二空真如。

地論宗主張，第八阿賴耶識（攝論宗作第九阿摩羅識）之自體為自性清淨心，此一自性清淨心即是真如。其識因受無明之熏習，故顯現出染淨諸現象。

大乘起信論之主張，真如為眾生心之本體，其為杜絕言詮、思惟者，稱作離言真如；然若勉強以言語表現之，則稱作依言真如，以上二者合稱為二真如。就依言真如而言，其體遠離迷心而空，故

為如實空（空真如）；且其自體具足無限清淨之無漏清淨功德，故為如實不空（不空真如）。同時，眾生心（即真如）具有絕對不動之心真如門，與緣於無明而起動生滅，形成染淨現象之心生滅門；故稱不動之真如為不變真如，隨緣而現之染淨等現象為隨緣真如，以上二者亦合稱為二真如。一般對萬有生起之法，若依真如之不變或隨緣而說明者，即稱真如緣起（如來藏緣起）。以下列舉之二真如均為同類語，即清淨真如與染淨真如、或非安立真如與安立真如（安立，意即使萬有之生起各得其所）。華嚴宗依據性起說而主張「本體即現象」，即真如本為萬法，萬法本為真如之意。同時真如分為一乘真如與三乘真如；前者復分為別教真如、同教真如，後者復分為頓教真如、漸教真如，此均由對真如理解之不同所致者。

天台宗依據性具說，主張真如本身本來具足染淨善惡諸法。

又諸佛之自性（真如），稱為無垢真如，或出纏真如；眾生之體性真如因被煩惱所污垢，故稱有垢真如，或在纏真如。二者合稱，即為兩垢如如。

依據釋摩訶衍論卷三載，真如乃悟始覺、本覺二智之理者，故立性真如與虛空之理二義。清淨虛空之理有十義，即：無障礙義、周遍義、平等義、廣大義、無相義、清淨義、不動義、有空義、空空義、無得義等。

【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

一流的利他服務
由內心作起

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