

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 78 講

2015年12月16日

(郭韻玲 老師 講解於1994年12月8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

第三十品 校量功德品

慶喜當知。以佛十力無二為方便。無生為方便。無所得為方便。迴向一切智智。修習布施淨戒安忍精進靜慮般若波羅蜜多。以四無所畏四無礙解大慈大悲大喜大捨十八佛不共法無二為方便。無生為方便。無所得為方便。迴向一切智智。修習布施淨戒安忍精進靜慮般若波羅蜜多。慶喜當知。以佛十力無二為方便。無生為方便。無所得為方便。迴向一切智智。安住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。以四無所畏四無礙解大慈大悲大喜大捨十八佛不共法無二為方便。無生為方便。無所得為方便。迴向一切智智。安住內空乃至無性自性空。……慶喜當知。以佛十力無二為方便。無生為方便。無所得為方便。迴向一切智智。修習無上正等菩提。以四無所畏四無礙解大慈大悲大喜大捨十八佛不共法無二為方便。無生為方便。無所得為方便。迴向一切智智。修習無上正等菩提。

P610 Ⅱ 欄5行~P611 Ⅱ 欄14行

佛陀繼續開示：以佛十力、四

無所畏、四無礙解、四無量、十八佛不共法無二、無生、無所得為方便，迴向一切智智而修一切善法；也同樣列舉了六度、二十空、真如乃至不思議界、……無上正等菩提。

此段經文，結構與前幾段完全一樣，只是把五蘊、……五眼六通代換成佛十力、四無所畏、四無礙解、四無量、十八佛不共法，那麼也是佛陀以不同的角度來說明空性的特質即是無二、無生、無所得。

佛十力，即：

- (一) 處·非處·智力：
- (二) 業·異熟·智力：
- (三) 靜慮解脫等持等至·智力：
- (四) 根上下·智力：
- (五) 種種勝解·智力：
- (六) 種種界·智力：
- (七) 遍趣行·智力：
- (八) 宿住隨念·智力：
- (九) 死生·智力：
- (十) 漏盡·智力：

所謂的「處非處智力」，是指佛能夠知悉一切的道理。「業異熟智力」，佛知悉一切眾生三世因果。「靜慮解脫等持等至智力」，佛於諸禪定自在，並知悉次第。「根上下智力」，佛知悉眾生的根器。「種種勝解智力」，佛知悉眾生欲樂善惡。「種種界智力」，佛知悉眾生不同之各界。「遍趣行智力」，佛知悉六道有漏及涅槃無漏行所至處。「宿住隨念智力」，如來知悉眾生過去種種。「死生智力」，佛知悉眾生生死因

緣。「漏盡智力」，如來永斷習氣並如實知悉。

佛十力，是佛所擁有的十種智力，是非常的不可思議，一切圓滿，一切具足，事實上，佛擁有一切力，何止十力，十力只是從十個方向來了解佛的證量已到達出神入化之境，可以說是無所不知，無所不能，十力只是從十種大力，也可以說十種大能來觀察，故知佛之偉大，匪夷所思。

四無所畏，即：

- （一）等覺·無畏
- （二）漏盡·無畏
- （三）說障道·無畏
- （四）說出道·無畏

「等覺無畏」，佛於諸法皆覺知，住於正見無所屈伏，具一切無畏之自信。「漏盡無畏」，佛斷盡一切煩惱，無一切外難怖畏。「說障道無畏」，佛為眾生說明修行之障礙，並對任何非難皆無所怖畏。「說出道無畏」，佛為眾生說明出離三界之道，而無所怖畏。

四無所畏，是以「無畏」的四種觀點，說明佛的圓滿證量。前二者是指佛自身的修持已到達無所怖畏的大安穩境界；後者是指佛度眾的修持也已到達無所怖畏的大勇猛境界。故佛是自度度他圓滿，自利利他具足，一切無所怖畏。其實，無所怖畏是非常非常難的證量，三界眾生多半有太多的恐懼，死亡令人恐懼，天災人禍令人恐懼，面對未知令人恐懼，有太多太多的恐懼，都深深的埋在心中，一

旦外緣摧逼，所有的恐懼就一一現形，連幫助別人也會有怕自己受到損失或傷害的恐懼；可知內在的恐懼，其實是修行必須克服的障礙；只要恐懼一日不消除，我們就一日無法真正安穩，而安穩正是開悟的基石；故一個修行人無論面對任何外境，皆須砥礪自己大無畏的精神，自度無畏一切的艱難險阻，度人無畏一切的榮辱得失，唯有以此大無畏的勇氣，一個修行人才能夠豪情萬丈的宣說：「丈夫自有沖天志，不出三界誓不休！」

四無礙解，即：

- （一）法·無礙解：
- （二）義·無礙解：
- （三）詞·無礙解：
- （四）辯·無礙解：

「法無礙解」，知悉一切法，並能宣說無礙。「義無礙解」，知悉諸法的內涵，並能宣說無礙。「詞無礙解」，知悉一切語言，並能運用無礙。「辯無礙解」，知悉一切的辯論，並能宣說無礙。

四無礙解，也可以說是四無礙智，因為是以智慧為共道處；也可以說是四無礙辯，因為都是對眾生辯才無礙的宣說一切法；又可以說是四化法，因為都是佛方便度眾的方法。那麼不論名相是什麼，不變的是自在無礙，無礙即沒有阻礙，這其實是非常難企

及的境界，即三界中為什麼痛苦？最大的原因之一是處處充滿了障礙，無論我們想成就什麼，世間法也好，出世法也好，統統充滿了障礙；明明想走向光明，黑暗的力量就一定來橫加阻撓；明明想作一個好人，壞的墮落力量就不斷的來拉扯；明明想作一個大精進的修行人，懶惰的力量就是拼命來阻擋……。所以在三界中流浪，真的是苦不堪言，到處碰壁；而佛則完全相反，因為他已經圓滿，完全沒有了阻礙、障礙，這是一個多麼值得嚮往的境界啊！所以三界眾生皆宜大精進，才能如佛般自由自在、毫無阻礙。

四無量，即：

（一）大慈

（二）大悲

（三）大喜

（四）大捨

「大慈」，予無量眾生無邊喜樂。「大悲」，拔除無量眾生無邊痛苦。「大喜」，於無量菩薩行生起無邊喜樂。「大捨」，於一切皆捨離了執著。

大慈、大悲、大喜、大捨；是佛菩薩的偉大胸襟，一個擁有慈心的人，已經是人格高潔之人，因為他會衷心希望別人快樂，而且難能可貴的是還身體力行的實際給予別人快樂；而到達「大慈」更是了不起，因為他不但希

望一個人如此，更希望所有眾生皆如此，所以這樣的胸襟確實是令人動容，而事實上，眾生一體，所以一個大慈的人，其實同時是一個大智的人，因為他選擇了最正確的生命方向；而正確的選擇不就是智慧嗎？故慈與智是一體的兩面。「大悲」是衷心的希望所有的眾生都永遠不再受到任何痛苦的折磨，這樣廣大深沉的同情心，真的是令人感動欲泣，更令人感動的是身體力行的去實踐，故擁有大悲心腸的人，即是菩薩，即是世上最偉大的人。「大喜」是菩薩於行菩薩道中，見到無量眾生離開了無邊的痛苦，而得到了無邊的快樂，他內心就感到無量無邊的快樂，這是菩薩的快樂，世上最純淨的快樂；一切三界的快樂都是無常或雜染的，但這種菩薩之樂則是如蓮花出污泥而不染，是如此的清淨，又如此的芳潔，是真正的至樂，難描難繪。「大捨」是一切皆捨的不執著與氣魄，一個能夠捨的人，才是真正能得的人，也可以說越捨得下，就越提得起，那麼，到底要捨棄什麼呢？當然是捨棄一切不好的，只要是違反菩薩道的一切，統統都要捨下，這樣的人，是有勇有謀的人，有勇氣孑然面對一切，有智慧作最好的選擇，故大捨亦不離智慧，大捨是完全放下執著，也可以說，這本身就是智慧的充份展現，故般若遍一切處，無論大慈、大悲、大喜或大捨皆然。

十八佛不共法，即：

(一) 身無失
(二) 口無失
(三) 念無失
(四) 無異想
(五) 無不定心
(六) 無不知己捨心
(七) 欲無減
(八) 精進無減
(九) 念無減
(十) 慧無減
(十一) 解脫無減
(十二) 解脫知見無減
(十三) 一切身業隨智慧行
(十四) 一切口業隨智慧行
(十五) 一切意業隨智慧行
(十六) 智慧知見過去世無礙無障
(十七) 智慧知見未來世無礙無障
(十八) 智慧知見現在世無礙無障

「身無失」，佛身圓滿，無任何缺失。「口無失」，佛說法圓滿解脫，無任何缺失。「念無失」，佛心圓滿解脫，無任何缺失。「無異想」，佛平等普度眾生，心無揀擇。「無不定心」，佛得甚深禪定，無任何不定之散亂。「無不知己捨心」，於苦等受，佛念念中覺知其生住滅等相，住於空性。「欲無減」，佛欲樂一切善法，永無減損。「精進無減」，佛精進行一切善，永無減損。「念無減」，佛之正念相續，永無減損。「慧無減」，佛之智慧圓滿，永無減損。「解脫無減」，佛之解脫自在證量，永無減損。「解脫知見無減」，佛對於解脫三界的正知見，永無減損。「一切身業隨智慧行」，佛安住

空性，一切身業不離空性而隨緣行之。「一切口業隨智慧行」，佛安住空性，一切口業不離空性而隨緣行之。「一切意業隨智慧行」，佛安住空性，一切意業不離空性而隨緣行之。「智慧知見過去世無礙無障」，佛以空性照見一切眾生所有過去世種種，毫無障礙。「智慧知見未來世無礙無障」，佛以空性照見一切眾生所有未來世種種，毫無障礙。「智慧知見現在世無礙無障」，佛以空性照見一切眾生所有現在世種種，毫無障礙。

十八佛不共法，是以十八個角度來觀察佛的證量，當然都是具備無失、無減、無礙等特質，因為佛是一切的極致，是最圓滿的存在；天上天下，唯佛最尊。故不論從佛十力的十個角度，四無所畏、四無礙解、四無量的四個角度，以及十八佛不共法的十八個角度，佛都是一切圓滿，一切具足，故修行人最終的目的就是——成佛。這是念茲在茲，不可須臾離開的目的，因為只要成佛，何止四德、十德、十八德……，可以說是千德萬德，無量無邊德性皆莊嚴具足，故成佛是每一個佛子要努力達成的終極目標；無論過程是多麼的千辛萬苦，都要堅毅、勇敢、不屈、不撓的前進，那麼終有一天，也能萬德莊嚴、究竟成佛！

註釋之部

【十力】

即十種智力。〈一〉指如來十力，唯如來具足之十種智力，即佛十八不共法中之十種。又作十神力。謂如來證得實相之智，了達一切，無能壞，無能勝，故稱為力。十力即：(一)處非處智力，又作知是處非處智力、是處不是力、是處非處力。處，謂道理。謂如來於一切因緣果報審實能知，如作善業，即知定得樂報，稱為知是處；若作惡業，得受樂報無有是處，稱為知非處。如是種種，皆悉遍知。(二)業異熟智力，又作知業報智力、知三世業智力、業報集智力、業力。謂如來於一切眾生過去未來現在三世業緣果報生處，皆悉遍知。(三)靜慮解脫等持等至智力，又作靜慮解脫等持等至發起雜染清淨智力、知諸禪解脫三昧智力、禪定解脫三昧淨垢分別智力、定力。謂如來於諸禪定自在無礙，其淺深次第如實遍知。(四)根上下智力，又作知諸根勝劣智力、知眾生上下根智力、根力。謂如來於諸眾生根性勝劣、得果大小皆實遍知。(五)種種勝解智力，又作知種種解智力、知眾生種種欲智力、欲力。謂如來於諸眾生種種欲樂善惡不同，如實遍知。(六)種種界智力，又作是性力、知性智力、性力。謂如來於世間眾生種種界分不同，如實遍知。(七)遍趣行智力，又作知一切至處道智力、至處道力。謂如來於六道有漏行所至處、涅槃無漏行所至處如實遍知。(八)宿住隨念智力，又作知宿命無漏智力、宿命智力、宿命力。即如實了知過去世種種事之

力；如來於種種宿命，一世乃至百千萬世，一劫乃至百千萬劫，死此生彼，死彼生此，姓名飲食、苦樂壽命，如實遍知。(九)死生智力，又作知天眼無礙智力、宿住生死智力、天眼力。謂如來藉天眼如實了知眾生死生之時與未來生之善惡趣，乃至美醜貧富等善惡業緣。(十)漏盡智力，又作知永斷習氣智力、結盡力、漏盡力。謂如來於一切惑餘習氣分永斷不生，如實遍知。

〈二〉菩薩之十力。指在十迴向中，第九無縛無著解脫迴向位之菩薩所具足之十種作用。十者即：深心力（直心力）、增上深心力（深心力）、方便力、智力（智慧力）、願力、行力、乘力、神變力（遊戲神通力）、菩提力、轉法輪力等。同時，首楞嚴三昧經、大智度論卷二十五等亦各曾列舉類似之十力。雜阿含經卷二十六舉出自在王者力、斷事大臣力、機關工巧力、刀劍賊盜力、怨恨女人力、啼泣嬰兒力、毀咎愚人力、審諦黠慧力、忍辱出家力與計數多聞力等世間十力。

【十八不共法】

十八種不共通之法。即不共通於聲聞、緣覺，唯佛與菩薩特有之十八種功德法。〈一〉佛之十八不共法。全稱十八不共佛法。(一)出自大品般若經卷五廣乘品：(1)諸佛身無失，佛自無量劫來，持戒清淨，以此功德滿足之故，一切煩惱皆盡，故於身無失。(2)口無失，佛具無量之智慧辯才，所說之法隨眾機宜而使皆得證悟之謂。(3)念無失，佛修諸甚深禪定，心不散亂，心於諸法無所著，得第一義之安穩。以上三法指身、口、意三業皆無過失。(4)無異想，佛於一切眾生平等普度，心無簡擇。(5)無不定心，佛之行

住坐臥常不離甚深之勝定，攝心住善法中，於諸法實相中不退失。(6)無不知己捨心，於苦等之受，佛念念之中覺知其生住滅等相，而住於寂靜平等。(7)欲無減，佛具眾善，常欲度諸眾生，心無厭足。(8)精進無減，佛之身心精進滿足，為度眾生恆行種種方便，無有休息。(9)念無減，三世諸佛之法、一切智慧，相應滿足，無有退轉。(10)慧無減，指佛具一切智慧，又三世之智慧無礙故，於慧無缺減。(11)解脫無減，佛遠離一切執著，具有為、無為二種解脫，一切煩惱之習悉盡無餘，即於解脫無缺減。(12)解脫知見無減，佛知見諸解脫相，了了無閼障。(13)一切身業隨智慧行。(14)一切口業隨智慧行。(15)一切意業隨智慧行。以上三項，乃佛造作身、口、意三業時，先觀察得失，後隨智慧而行，故無過失，皆能利益眾生。(16)智慧知見過去世無閼無障。(17)智慧知見未來世無閼無障。(18)智慧知見現在世無閼無障。上三者謂佛之智慧照知過去、未來、現在三世所有一切之事，皆通達無礙。(二)即指十力、四無所畏、三念住、大悲等十八種法。此十八種乃諸佛初成道時，於盡智位所修得之法，為餘之聖者所無。即唯佛獨得十力，除諸惑習氣；得四無所畏，說法無怖畏；得三念住，不生歡感心；得大悲，緣一切有情，得明三苦之行相。十力為：處非處智力、業異熟智力、靜慮解脫等持等至智力、根上下智力、種種勝解智力、種種界智力、偏趣行智力、宿住隨念智力、死生智力、漏盡智力。四無所畏為：正等覺無畏、漏永盡無畏、說障法無畏、說出道無畏。三念住為：於恭敬聽聞者住平等心、於不恭敬聽聞者住平等心、於恭敬聽聞與不恭敬聽聞者住平等心。(三)

有餘師所說佛之十八不共法。大智度論舉：一切智、功德無量、大悲、智慧中自在、定中自在、變化自在、記別無量、記別不虛、言無失、智慧無減、常施捨行、常觀眾生、不失念、無煩惱習、無有能如法出其失、無能見頂、足下柔軟、得神通波羅蜜故，轉眾生心令歡喜得度。大抵此不共法皆以智慧為義。另外十住毘婆沙論卷十之四十不共法品說佛四十不共法，卷十一說四十四不共法，瑜伽師地論卷四十九出佛一百四十不共法。

<二>菩薩之十八不共法。出自寶雨經卷四。即：(一)行施不隨他教。(二)持戒不隨他教。(三)修忍不隨他教。(四)精進不隨他教。(五)靜慮不隨他教。(六)般若不隨他教。(七)行於攝事，能攝一切有情。(八)能解迴向。(九)方便善巧為主，自在令一切有情有所修行，復能示現於最上乘而得出離。(十)不退大乘。(十一)善能示現於生死涅槃，而得安樂，言音善巧能隨世俗。(十二)智為前導，雖現前起種種受生，而無所作，離諸過失。(十三)具足十善身語意業。(十四)為攝諸有情，恆不捨離，常能忍受一切苦蘊。(十五)能為示現一切世間之所愛樂。(十六)雖於眾多苦惱愚夫及聲聞中住，而不忘失一切智心，如寶堅固清淨莊嚴。(十七)若受一切法王位時，以繒及水繫灌其頂。(十八)能不捨離諸佛正法示現希求。又新譯華嚴經卷五十六離世間品出菩薩十不共之說，與寶雨經所載雷同。奮迅王問經卷下亦出菩薩十八不共法，亦有不少與前載相通者。

【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

人們
都在尋找
內在的寧靜與寬廣

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