金剛經研習報告 (第十七集) 1995/8 美國達拉

斯 檔名:09-025-0017

請掀開經本二百一十面,看經文:

【須菩提。汝勿謂如來作是念。我當有所說法。莫作是念。】 註解裡頭說,「此下數節,正面是明如來說法之義,而骨裡卻 是教菩薩應如何離念,所謂言在此而意在彼也」。這就是我們常講 的意在言外,你要會體會,如果依文解意就錯了。「作是念言,其 過何在,在作念我當四字」,這四個字是這一小節裡面的關鍵,過 失就是在作念,作念就是有這個意思。作念就是有念,『我當』就 是我相,由此可知,不但沒離念,相也沒離。我相不離就四相具足 ,這就是過失,具足四相是凡夫,哪裡是菩薩?關鍵在此地,我們 要留意。下面經文說:

【何以故。若人言如來有所法說。即為謗佛。不能解我所說故。】

這段的開示我們要牢牢記住。如來有沒有法可說?如來無有說法;不但是佛沒有定法可說,佛是無有法可說。這說明佛教給我們離念離相,他本身做榜樣給我們看,絕對不是佛有念、著相,叫我們離念離相,他本人就是離念離相,而且離得很徹底,這是不可以不知道的。『有所法說』就是心裡存著有說法的意念,就是經上前面講的「作念我當」的意思,有這個意思,四相具足。如果說佛也有意思,佛對眾生怎樣怎樣說法,這是『謗佛』,為什麼是謗佛?小註裡說,「如來空寂性中,哪得有念,哪復有我,凡作念我當如何,是妄想執我之凡夫」,把佛看作凡夫,「非謗而何」,這是謗佛。

「法身無念無說」,法身沒有形相,盡虛空遍法界就是法身,

報身、化身有形相,有形有相,「有說而實無念」,這一點凡夫很難體會,沒有念怎麼會說?凡夫總認為有念才會有說,沒念怎麼會有說?殊不知無念而說是正說,有念而說是妄說,有念是妄心,妄心所說出來的全都是虛妄。凡夫之人哪有一句話是真實的?不但騙別人也騙自己。不讀《金剛經》對這事實很難體會,讀了《金剛經》應該明瞭了,妄心發出來的言語那不叫妄言妄語?如來說無念、無相這是真實的,真性裡面流露出來的言語是正說、真說,差別在此地。所以過去善導大師常講,我們在《觀無量壽佛經》註疏裡面看到,疏是善導大師作的,重覆多少變,一切無有心真實,真心本性這是真正的真實。他講的真實不是指妄心,不是指此地三心不可得的心,我們要體會。

釋迦牟尼佛現在我們世間的身相,三千年前示的身相為我們說法,是應化身,示現在華藏世界的毘盧遮那佛是法身。我們在《梵網經》裡面常常念到,毘盧遮那,法身;盧舍那佛,報身;千百億化身釋迦牟尼佛,釋迦牟尼佛應化身。報身、應身、化身說法都無念,實實在在無念。他怎麼會說出來的?應眾生心,眾生心裡有念,他那種很自然的反應,就像山谷裡的回音一樣。所以眾生有感,佛菩薩就有應,佛菩薩為我們說法是感應道交,是自然的,那是真實的;如果通過意念,那是妄想,這一點我們要清楚,我們要明白,

我們現在是凡夫,有許多同修發了大心,非常難得,發心來學講經,是好事情。在講經之前充分的去準備,講出來的是妄言,佛經上正說,你變成妄言,你說糟糕不糟糕?但是在學講的時候沒有過失,必須要通過這個階段。到真正的能體會於心,什麼叫體會?離相離念,還是這個原則。離相離念,我們的功夫淺,不但佛菩薩功夫深,就是連小乘、連須陀洹他們的功夫都比我們深,可是淺淺

的那一點功夫也得力。要真用功,要發真誠心、清淨心、平等心、 慈悲心,要修這個,這個能有一點現前、有一點受用,而後為大家 講經說法就不需要準備,一般人所謂是稱性而說。要做到這樣的功 夫,自己能得受用,避免過失。

古人講經說法很謹慎,絕不隨便開口,為什麼?他相信因果報應,所謂錯下一個字轉語,墮五百世野狐身。你經的意思講錯了,誤導別人,這個責任要負,要背因果責任,所以古人說法,不開悟不會說法的。作註解要留傳給後世,責任就更大,可見得古人比現在人老實,比現在人負責任,比現在的人小心謹慎。沒有真正修行功夫,怎麼能解如來所說義?如來所說義就是真實心中流露出來的,我們妄心跟真心不相應,所以一定要從真實心中作,這非常重要。現代人膽大,不怕因果,所以佛門也有一句話說,對於現代人叫因果怕,因果怕他,他不怕因果。他雖然不怕因果,到後來有帳還要算的,果報決定不能避免,這是我們不能不知道的,不能不謹慎的。

弘法利生是每一個佛弟子都要負起這個責任,我們不會說法怎麼辦?你可以介紹他去聽法,哪個地方有法師說法,介紹他去聽, 法師說法等於我給他說法,這個方法好,或者介紹經書、註解給他看,這就是弘法利生。再不得已的,勸他老實念佛,決定沒有過失,勸人念阿彌陀佛求生淨土,決定沒有過失,這個跟諸佛如來所說的完全相同,功德無量無邊。說一部經,也許幾句話說錯,這一句阿彌陀佛是決定不錯的,所以這裡頭確實有方便門。科題裡是解釋有念就有執著,有念就有四相。看底下一段經文:

【須菩提。說法者。無法可說。是名說法。】

『無法可說』意思是說明本來就沒得說的,為什麼本來無說? 因為本來無法。法是什麼?是因果、果因綿延不斷的現象而已,哪 有法?因果、果因所現的一切相是剎那生滅,念念不住,相是幻相 ,就像流水一樣,一剎那都不停,佛還有什麼法好說!「法是緣生 ,說亦緣生,說法者亦是緣生」,聞法者還是緣生,因緣生法,當 體即空,所以說無法可說,說法者無法可說,這是真相。『是名說 法』,可是說法的相有,說法的體空,說法的人這個相有,說法者 體也空,不但他人那個體是空的,他所說法之體也是空的,都是因 緣生法。由此可知,我們修學佛法的人明瞭這個事實真相,我們法 可以受用,不可以執著。說法的人無念,學法的人學什麼?也要學 無念,要懂得緣起性空,會相歸性,萬法一如,要把我們對於宇宙 人生,對於自己跟自己生活環境的看法、觀察改變過來。學佛沒有 別的,就是把念頭轉過來,捨棄一切妄念,恢復到正念,正念與事 實真相相應,妄念與事實真相相反,正念功力深了,妄念就少了。 所以諸位要曉得,無念不是什麼念頭都沒有,什麼念頭都沒有,將 來果報在四空天的無想天,變成外道,落空了。

所以《金剛經》大家要體會,它說空有二邊不住是正念,一切相捨掉之後,要是住著空,那又錯了。一再給你講人空、法空、空亦空,空不能住。所以經文教誨的言語好,「應無所住而生其心」,無所住,不著有,離念離相;而生其心,又叫你行於布施,行於布施不住空,這樣生活才快樂、才自在,才是真正幸福美滿的人生。不是叫你什麼都不做,什麼都不做,錯了。就是像諦閑老法師那個念佛的徒弟,老法師教他一句南無阿彌陀佛,念累了就休息,休息好了就再念。他一天到晚執持名號,也不是說什麼事情都不做,他住在破廟,那個破廟是他居住的環境,他每天也掃得乾乾淨淨,也收拾得整整齊齊,這一定的道理。不是什麼事情都不管,光在家念佛,那不能成佛的,不能往生的,那就是經上講的著了空。

諸佛菩薩示現在人間,就是給一切眾生做一個生活的好榜樣,

空有二邊不著,做好榜樣,這是佛菩薩所以得天人、龍天護法的恭敬。如果你光是念佛,什麼事情都不聞不問,都不做,誰瞧得起你 ! 你叫人看到你這個樣子,對佛法產生了懷疑,佛法是消極的、佛 法是悲觀的、佛法是逃避現實的,決定不能學的,你給人家是這個 形象。這種形象,你們想想《金剛經》的意思,你就是謗佛、謗法,還以為自己很用功,其實你所造的是謗佛、謗法,毀謗三寶,嘴 裡沒有毀謗,你做出來給人家看的形象是毀謗。所以,學佛的人生 活是積極的,能令一切眾生見到出家人的生活,從內心裡生起敬佩 。

我們在歷史上看到記載,宋朝的大儒朱熹,朱熹有一次到一個 寺廟裡去,正好大眾在吃飯。這個寺廟裡住的人眾很多,過去在中國大陸,幾百人,一、兩千人的道場很多,這麼多人在一塊吃飯,一點聲音都聽不到,他在門外一看見,佩服得五體投地,他說儒家所講的禮樂,沒想到在佛門裡面。寺院道場裡面乾乾淨淨一塵不染,他不是不工作,現在我們中國寺廟這個精神沒有了,在日本有。我到日本去參觀,看了二十幾個寺廟,不但大殿上,他們日本人穿的白襪子、戴的白手套,你在地板上走過,襪子沒有一點髒的痕跡,你叫人怎麼不佩服?我們對日本人沒有好感,但是看了就不能不佩服。他們清潔環境不是像我們掃掃,是用水洗、擦,你去看他那個,我們看到慚愧,拐拐角角上沒有一點點骯髒,給眾生做榜樣。出家人生活是這樣,在家人整理一個家也像這樣。所以現代出家人成就的少,原因在哪裡?對於佛的教誨、對於大乘經義可以說完全不懂,你要說他懂得的,他都是曲解、錯解了,沒有真正懂得佛的意思。

在生活環境上比較上差一點,只有兩種人,一種年歲大了,體力衰,做不動,另外一種是有病,力不從心,只有這兩種人可以原

諒。但是他還是盡心盡力在做,做的沒有年輕人做得那麼乾淨,必須要知道。我們從《金剛經》一開端就看到,佛給眾生做好樣子,佛弟子一定要給大眾做個好榜樣。千萬不要以為我念阿彌陀佛,我往生就好了,事情我都不管,你往生得了嗎?西方世界也像你這種心理嗎?不負責任嗎?投機取巧嗎?這種人不能往生,正是古人所講的「喊破喉嚨也枉然」,因為你只做到了一半,應無所住,而生其心沒做到。而生其心,佛在這部經上特別強調行於布施,你對佛法、對社會、對大眾你做出了什麼貢獻?這個我們不能不明白。所以經典上的這些教訓,點點滴滴都要留意,不可以錯會經義。說法說不說?釋迦牟尼佛為我們說了四十九年,從來沒有一天空過,無法可說是說說法的人從來沒有起心動念過,他的心清淨,沒有為境界所轉,所說一切法是境界裡面自然的反應。我們學佛法要從這裡面去學,我們修行也要曉得怎樣去修,與法相應就是與事實真相相應。

這一段是講說法的人無法可說,底下一節經文是要說明聞者性空,這是說會說會聽。下面第一百四十五節,「明聞者性空」。凡是經文文義甚深,前面不得已要有幾句交代的話。此一段文,就是一百四十五到一百四十七這三個小段,「羅什大師譯本所無」,鳩摩羅什大師翻譯的《金剛經》沒有這段文字,這段文字是「後人據魏譯加入者」。《金剛經》在中國前後有六次的翻譯,有六種譯本,這段經文是從魏譯本裡面抄出來,補充在這個地方。「什師有意略去,別顯能所雙亡之義」,鳩摩羅什大師翻譯,並不是不知道這段經文,他把它省略,省略的顯示能所雙亡。但是要利根的人讀經才能體會,中下根性的人不行,經裡講的什麼他不知道。「然有此一段文,經義更為圓滿」,所以古人把這段經文補充在這邊實在有他的道理,使中下根人也能得利益,「故江校本依之」,江味農居

士《金剛經》的校正本也採取。

我們把註解前面兩段念一念,第二段。「上言說法者無法可說 ,明能說者空,下言無法可得,明所說者空,修功至極處,必應能 所皆空。」修行要向這個方向,要向這個目標,功夫達到極處,心 裡能所的念頭斷掉了,這時候心才達到一心不亂;因為有能有所不 是一心,能所是二,不是一心。從這個地方我們回過頭來看淨宗, 淨宗念佛要我們念到一心不亂,一心不亂是什麼境界?能所皆空, 就是一心不亂。一心不亂很難,要用一心不亂的標準往生,真的就 沒有幾個人得生,所以往生的條件比這個還低,功夫成片就能往生 。功夫成片是能所沒有斷,還是有能有所,我是能念,阿彌陀佛是 我所念,這樣就能往生。這個法門殊勝就在此地,不必到一心不亂. ,功夫成片就能往生,有能有所不要緊,可以成就。但是別的法門 有能有所就不行,有能有所決定是在輪迴,出不了三界,換句話說 ,有能有所就是有四相。但是要達到能所皆空的確是很不容易的事 情,可是非達到不可。到能所皆空,「方能性光獨耀,迥脫根塵」 ,脫根脫塵就是《楞嚴經》上所講的,本性的智慧德能都現前,這 就是性光獨耀的意思。「此義即心經所說無智亦無得」,智是能, 得是所,無智無得就是能所二邊都空掉。

底下這段說,清朝達天法師「作新眼疏」,《金剛經》的《新眼疏》,這個本子在台灣有流通本,不過流通的量不多,「分經文為信解行證四分,以經文明明具有此義故也」,後頭我就不念了,我們只念這一句。江味農居士的《講義》的科判就是根據《新眼疏》,這個大的架勢,細科比《心眼疏》分得好,大的格局完全依《心眼疏》。古人對這部經確實有發現、有見地。《華嚴》分信解行證四分,這部經的經文裡確實也有這四分,跟《華嚴》大經同一個義趣,《華嚴》講的是詳細,這部經講的是綱領,內容實在講無二

無別。諸位要想深入研究,應當以《金剛經講義》為主。但是你必須要曉得,江味農居士四十年在《金剛經》上下的功夫,最後是念佛求生淨土,這才沒有空過。他為什麼要念佛求生淨土?為什麼不照《金剛經》修行?說實在話,能所空不了,還不是這個原因嗎!沒法子。真正能所能空得掉,就走惠能大師的路子了。實在沒有辦法,斷不了,這才回過頭來老實念佛,求生淨土,以《金剛經》的理論、原則用在念佛上,品位一定高,這是一定道理。所以情執必須要斷。我們看向下這經文,這是魏譯的。

【爾時慧命須菩提白佛言。】

你看魏譯的用『慧命』,羅什大師用的是長老,羅什大師是長 老須菩提,這是譯法的不一樣。

【世尊。頗有眾生。於未來世。聞說是法。生信心不。】

這個問意很清楚,深恐後世眾生讀誦《金剛經》或者聽聞《金剛經》生起懷疑,對佛在經上講的不能夠深信。不能深信就不得利益,必須像前面所說,一定要做到信心不逆才能得受用。信心不逆是完全肯定,一絲毫懷疑都沒有,非照這個方法做不可,這叫信心不逆。

【佛言。須菩提。彼非眾生。非不眾生。】

這註子裡頭簡單,但是很清楚。「彼,指聞法之眾生」,就是 須菩提問的這些人,「非眾生」就性上講,「非不眾生」是從相上 講,意思是說一切眾生皆是緣生之意。佛是這樣答覆他的,這個答 覆也是意在言外。眾生能不能生實信?緣,有緣他就信,沒有緣他 不信,這沒有法子勉強,佛也幫不上忙。緣也不是憑空有的,多生 多劫善根福德的累積。我們今天把佛法介紹給人,人家不相信,一 聽就搖頭、就反對,無緣。我們介紹如是,諸佛菩薩要介紹,他也 是這樣的,他沒有緣。這個答覆得非常正確,非常的真實。 【何以故。須菩提。眾生眾生者。如來說非眾生。是名眾生。 】

『眾生眾生者』,這個意思是前面講『非眾生,非不眾生』,是承上這個說法,「本具佛性,非眾生也」,講「非眾生」是從性上講的,一切眾生皆有佛性,凡有佛性皆當作佛,他作佛是應該的,是應當的。這樣的說法還是佛的方便說,佛的真實說法不多,但是並不是沒有說過,《華嚴》、《圓覺》裡面就透過這個消息,「一切眾生本來成佛」,這是說真話。我們明白這個道理了,我們本來是佛,現在又念佛,可見得成佛不難。念佛是因,成佛是果,在所有一切複雜因果當中,我們單取這個因果,在這個因果上下功夫。我怎麼知道我會成佛?因為佛說我本來是佛,我現在再念佛,本來是佛是性具的,是性德,現在念佛是修德,性修不二,性修相應,哪有不成佛之道理?這就是自己有很深的信心,決定有把握往生,決定有把握成佛,一絲毫的懷疑都沒有。

羅什的譯本就少這三小段,這是後人補充進來,確實是好,意 思格外的圓滿。我們再看底下經文。

【須菩提白佛言。世尊。佛得阿耨多羅三藐三菩提。為無所得 耶。】

尊者在法會當中,這個時候說明他的悟處,他覺悟了。佛在前面說說法的人不可得,所說的法也不可得,他在那裡體悟到,佛成佛所得的無上菩提之法也是無所得。這個小註我們把它念一念,這小註很重要。我們看看須菩提聞法的心得報告,悟處就是他的心得。「佛現具足身相,既原為說法度生」,這是講佛現的應化身,應化身的作用實在講就是度化眾生的工具,工具是個好樣子,是給一切眾生做示範、做榜樣的。而佛所說之法,「原說其所得,所謂如語,今知莫非緣生,當體是空」。佛把這個事實真相說出,世出世

間法,一真法界、十法界都是緣生,都是當體即空,所以一切都不 能執著。雖然一法界所有一切境界相都是永恆不變,但是你不能執 著。剛才說過,為什麼永恆不變?因為他的心清淨,清淨心裡沒有 妄念,它不起變化,這也是說明,世尊在經上常講的境隨心轉。

我們世間人常講相隨心轉,實在講統統是出在佛法裡面,但是 看相算命的他講的是身相,實際上佛講的相是一切境界相,都是隨 心轉的;我們身相也是隨心轉,心要得清淨不變,相就不變。所以 學佛的人是不是可以永遠保持年輕,年年十八?可以,在理論上講 真的是可以。如果你十八歲的時候得清淨心,你心裡沒有妄念,你 不就是年年十八?理上講得通;理上講得通,事上就可能。為什麼 會有變化?你還是用妄心,你還是生滅心,還是一天到晚胡思亂想 ,所以你的相會變化。你所想的都是負面的,都不是正面的,所以 相愈變愈差,身體體質愈來愈不好。如果你想的是正面的、是善的 ,你的相一定一年比一年好,你的身體也一年比一年健康,這一定 的道理。我們相信這個道理,深信不疑,現在念頭雖然不能斷,決 定不可以有惡念,要把惡念斷掉,多想一些善念。念頭不能斷,我 們就多想善的,少想惡的,當然最好是不想惡的,這對自己有大利 。

因緣生法,當體是空,「得即非得」,這要知道,所以不執著得的相,得失都不執著。我們今天得到財富,不能有得到的意念、得到的執著。這個境界現前,應當曉得把這個錢如何用在利益一切眾生,不要用來利益自己,這就是正確的,這你就不迷;沒有了,沒有不做,這就對了。可是你也不能夠心裡有這個意念:「最好沒有,沒有省事,有了還找我麻煩」,你有這個念頭你又錯了,你還是落在四相裡頭,還是有嚴重的執著。空有二邊都不執著,一切隨緣,緣應該做就做,緣不應該做就不做,一切隨緣,沒有自己絲毫

意思在裡面,這個跟諸佛如來就相應,就接近了,這個生活就很快樂、就很自在。有也很快樂,沒有也很快樂,做也很快樂,不做也很快樂。

「佛即非佛」,成佛了沒有著成佛之念,沒有著成佛之相。依 這個原則,我們再回頭看自己,我們現在是得人身,佛即非佛,人 即非人,能常作如是觀,四相四見不難遠離,不離自然沒有了。「 一絲不掛」,一絲不掛是心地乾乾淨淨,一絲毫的憂慮牽掛都沒有 。「空寂之性,竟體呈露矣」,這時候真如本性完全現前,這個起 作用了,這個作用就是一真法界。一真法界在哪裡?就在眼前,心 變成一真,外面境界立刻你所觀察的就是一真,並不是一真法界跟 現前這個法界是兩個,不是的,是一個。如果你說成兩個,你就錯 了。一真一切真,人法界沒有變樣子,十法界的樣子並沒有變。諸 佛菩薩在十法界裡度眾生,十法界樣子沒改變,他自己住的是一真 法界。他在人間,他是一直法界,他在餓鬼道度眾生,他住的也是 一真法界,地藏菩薩在地獄裡度眾生,地藏菩薩住的是一真法界。 眾牛跟菩薩排排坐坐在一起,一個在地獄法界,一個在一真法界, 不一樣,這是事實。為什麼有這麼大的差別?眾生分別,所以墮地 獄;菩薩不分別,心地清淨,是一真,這就是善導大師講的,一切 無有心真實。

我們再看底下經文。小註第二段我們也念念,二百一十八面,「長老陳悟」,陳是陳說,就是報告,說明他的心得,陳悟就可以說是報告心得,「正指示學人應如是窮究到底,不令有一絲法執存在」。本經前半部是破粗執,粗執是我執,後半部是破細執,細執是法執,我法二執都破除。「然後我空性顯,始覺合本覺而成大覺,雖如是悟,當請明眼人為之證明也。」這就是為什麼要向佛陳說,要求佛給他證明,證明他所悟的正確,沒有錯誤,就是入佛知見

。底下佛給他印證。

【如是如是。】

這一句是印證的話,須菩提所看到的完全正確,沒有錯誤。

【須菩提。我於阿耨多羅三藐三菩提。乃至無有少法可得。是 名阿耨多羅三藐三菩提。】

由此可知,無上菩提是什麼?無上菩提是『無有少法可得』,那才叫無上菩提,也就是《心經》裡面所講的「無智亦無得」,那就是無上菩提,有智有得就不是菩提,這個話裡頭的意思很深。用功的方法沒有別的,離相離見而已,這也就是世尊為什麼說,一切諸佛以及成佛的方法(成佛之法就是阿耨多羅三藐三菩提法)皆在此經,這部經就是教我們離相離念,離相離念這個法就是無上菩提,就是阿耨多羅三藐三菩提。果能夠離相離法,這個人就成佛,所以成佛、成佛之法都在此經。我們今天用念佛法門往生淨土,與這個經義相應不相應?相應的,前面講過多次,要記住。念佛法門的重要原則是「都攝六根,淨念相繼」,都攝六根就是離念離相,淨念相繼就是而行布施、就是而生其心,可見得與這個經義完全相合。

由此可知,真正修念佛求生淨土就是實踐《金剛般若》修學的 理論方法,我們真的照做,空有二邊不著。身心世界一切放下,不 著有,一心念阿彌陀佛求生極樂世界,不著空,空有二邊不著。下 面這是結示,這一小段的總結。

【復次。須菩提。是法平等。無有高下。是名阿耨多羅三藐三 菩提。】

無上菩提是什麼?平等,《無量壽經》經題上面所講的「清淨平等覺」,這五個字就是阿耨多羅三藐三菩提,就是無上正等正覺。所以,念佛人念這一句阿彌陀佛,求生西方極樂世界,在日用平

常如何用功?要用清淨心,要用平等心,這樣與佛號才相應。如果口念阿彌陀佛,心裡不清淨、不平等,這就是古人講的,你「喊破喉嚨也枉然」,為什麼?你念得不相應。阿彌陀佛就是清淨平等覺,我們在經上讀到的,世尊為阿難大眾說明西方極樂世界,就是介紹西方極樂世界,大家聽到很歡喜,於是問大家,你們願不願意、想不想見清淨平等覺?清淨平等覺就是阿彌陀佛。阿難尊者第一個答應,他想見。清淨平等覺就是阿彌陀佛,所以念阿彌陀佛,心要清淨平等覺,這才相應。我們一般人念佛為什麼念得不相應?就是心不清淨、不平等,所以佛號不起作用,念得再多都沒有用。

我們看到很多人在臨命終時,一念、十念就能往生,那一念、十念為什麼有這個效果?他那一念、十念是清淨平等覺,他的心清淨平等,沒有雜念,雖然時間很短,它真有效。這是我在平常教人念十句阿彌陀佛,我教大家的十念法,就是十聲阿彌陀佛,時間很短,一分鐘就念完了。這一分鐘這十句佛號裡頭,心清淨平等,你沒有生妄念,所以這個方法很有效果。你一天念九次,說老實話,真正功夫得力比一天念十萬聲佛號的還有效。他一天念十萬聲佛號,他的心不清淨、不平等,你一天九次,一次一分鐘,九分鐘,但是清淨平等覺,他相應,所以效果很殊勝。希望大家從這個地方體會,不要認為十念法很簡單,真有效果。但是一天一定要九次以上,九次是最少的,當然愈多愈好,不要執著一定是九次,愈多愈好,不能少過九次。