

## 第三章 身心的託付

在法門修行上，我們學習淨土法門，念佛要堅持不變。這個法門簡單容易，它之所以簡單就是因為單純化。

只要念佛堅持專一不變，那麼所有的生活、行持，都將會自自然然地轉圜。把心收攝在名號上並交給阿彌陀佛，而身交給常住，身心都放下，習氣、生活觀念自然會淨化，毋須對治。

對治的法門，完全是靠自力、自心、自信來修行。他

們若不依托佛力，就必須藉助很多的力量。譬如參禪，可能要看一些闡述空性的經論，以及其他種種的修行方法以作輔助，因為他們沒有依靠。

我們有阿彌陀佛可以依靠，既然是依靠阿彌陀佛，就由阿彌陀佛來加持我們，來化解、消除我們的業力，這就叫做「依靠」。如果我們已經依靠了阿彌陀佛，卻還要自己對治，對治不了就起煩惱，擔心我們不能往生、不能成佛，這樣的觀念就大錯特錯了。

沒有把心交託給阿彌陀佛、沒有完全依靠阿彌陀佛、不想靠倒阿彌陀佛，所以才要自己解決，自己解決就困難

了。我們會覺得自己解決，有一點小成就，但這些成就跟我們的業力相比，等於沒有成就。不但沒有成就，還增長了我們的業力，因為在我們沒有斷除貪瞋痴之前，所造作的成就，只是一種假相、是生滅的。

就像六道，雖分為三善道、三惡道，但結果都是一樣，都是在生死的輪迴當中。善是成就嗎？不是，沒有成就。而惡也不是成就，它是已經壞到底了。三惡道的業報消了之後，又回到三善道；三善道的善福享盡了，還是一樣會墮落到三惡道，這都不究竟。

現在有佛力讓我們靠倒，我們就要把心徹底交給阿彌

陀佛，把身交給常住，我們身心就會安住，能安住才能辦道，能辦道才能入道。

我們只要把身心交託出去，在生活上，自然有很大的轉圜，這種轉圜不是用對治而成就的。譬如你把心交給阿彌陀佛，在俗家的情感、親情、習氣等等，自然會轉圜，因為你的心已經交給阿彌陀佛了，不再執著於親情、七情六欲當中，慢慢地自然就會淨化。

身為淨人最重要的觀念，要能夠把身交給常住，才能摒除很多障礙，因為我們無始以來的我執、我慢、我愛、我痴，根深蒂固，都是從這個身開始。你要身心一起交託

出去，交給常住，隨順常住。

其實將身交託出去，是要幫助我們學習解脫。如果這個人身，執為自己所有，那是不可能得到解脫的。若能交託出去三分，就能得到解脫自在三分；能交託十分，當下就能得到解脫十分。這是對等的，有的人連一分都不肯交託，那他就有十分的苦惱、煩惱纏身。

把身交託給常住，等於交託給阿彌陀佛，任憑阿彌陀佛安排。阿彌陀佛能為我們色身的業報，予以適當的調整與消業，讓我們得到身心的安寧，這就是幫助我們破我執。

將心交給阿彌陀佛，一向專念。對法就要專、要執著，我們把執著身體的概念轉圜為執著六字洪名。若能執著這個名號，一向專念，那萬緣、萬法，就容易放下，這是破法執最好的方法。

對他宗他派自力修行法門的好樂，就是法執，要把它放下。但是對阿彌陀佛的名號，不能放下，唯獨這個名號我們要執著徹底，其他三藏十二部，可以放下，放下不是放棄。到了極樂世界面見阿彌陀佛，證得阿鞞跋致，有千百億化身，到他方諸佛國土，供養諸佛如來的當下，無量無邊的諸佛如來，就同時為你宣說無量法門。

經文中提到，從極樂世界到他方諸佛國土供養，這個過程就像人間吃一頓飯的時間，無量法門就聽進來了，須臾之間又回到極樂世界。所以要執著這個名號，放下所有的法，放下不是放棄，是到極樂世界去成就。在這個地方我們成就不了，不能再浪費時間。把心交給阿彌陀佛，執著在名號上，這一期的壽命結束之後，往生到極樂世界，方去完成無量法門。