



13

建立堅固的信心

培養信心

「信」是一個善心所，修行以「淨信」為基礎，一切善心、德行都依此而發展。《成唯識論》中說：「云何為信？於實、德、能深忍樂欲，心淨為性」，「實、德、能」指的就是真實的、有功德、有能力的，這就是三寶，對三寶深深地忍可於心，一心追求的好樂之心，這樣的心就是「信」。

《華嚴經》說：「信為道源功德母，長養一切諸善根」，所有的善法與功德都須從「信」中生起，菩薩自利利他的動力，即來自於「信」。而我所體會的是：你信仰什麼，熱情與熱望就會出現，想告訴別人，想帶領大家一起來信仰，具有信念的人，那種熱切自然而然就會出現。所以，對於修行來說，培養信心是很重要的。

要信什麼呢？要信、佛、法、僧三寶，以佛陀為楷範，依照佛陀的教導來修行，藉由修行來理解生命的真理。我能得到這個難得的人身，知道修行法門，又能夠出家修行，我心中總是充滿感激，對佛陀的教導更加具有信心。

這份感激讓我更珍惜每個禪修的機會，打坐時雙腿盤得又痠又麻，我就對腿說：「委屈了你啊！我們還要繼續努力！」然後對雙腿說「謝謝」。如果是腰很痠呢？也一樣去道謝。

在一呼一吸之間，感謝自己、讚歎自己，以歡喜之心砥礪自己，並生起精進的動力，不斷地對自己說：「我可以修行，佛陀可以，祖師大德可以，我同樣也可以修行得離苦」，這就是在建立自己的信心。

修行以後就會發現，因為菩提心的發起，我們會更加謙卑，更加喜歡自己，感謝自己有這樣的因緣，這樣的善根與福報，能了解佛陀所說的智慧真



理，或許有些甚深的義理尚無法體證，但沒有關係，我會再繼續修練。若是這輩子修不完，就繼續修，來生再繼續修，我還發願生生世世誓學無量法門呢！

超然於一呼一吸之間

堅固的信心就是在培養道心、理性，還有檢視自己，超然於一呼一吸之間，也就是菩提心的養成。我們要培養對佛陀、對法門、對自己的信心，精進學法，努力實踐菩薩的四攝法——布施、愛語、利行與同事，如此才是真正地在修學菩薩道。

因此，禪修不是在修財力、名位、權勢、人我是非等，而是從人的提升，從自身開始，調伏煩惱，增長菩提心，進而安樂一切眾生。透過修行，可自利利他，增上世間的善良與美好。

而佛教進入中國後，中國發展出了禪宗一派，強調「不立文字，教外別傳」，為何「不立文字」呢？我認為是為了要掌握經文背後所傳達的智慧，以提升與關懷人間，而這是可以透過修行來達到的。

