

尊敬的師父上人慈鑒：

阿彌陀佛！慚愧弟子今天報告的主題是：

## 傳統文化學習心得之二——信德

師父上人在《二〇一四淨土大經科註》第二十七集講述在我們這個社會修行很困難時指出：現在學佛的人多，往生的人少，這種「故修道者多如牛毛，得道者少如麟角」的情況，對於「萬修萬人去」的淨土法門而言，真的是不成比例。

師父上人說，造成這種情況的，首先就是缺乏信心。師父說：中國人做人的基本條件五個字，叫五常，五個永恆不變的真理，這就是仁義禮智信。信德是五德的基礎，沒有了信，其餘四德全都沒有了。一定先有信，仁義禮智都是從信建立起來的。首先要信自己，相信人性本善，一定要相信人之初，性本善。有信這才有智，有智才有禮，有禮才有義，有義才有仁。

關於信德中「相信自己」的情況，師父上人在《二〇一二淨土大經科註》曾開示說：「佛家講信，頭一個是自信。人要是自己沒有自信心，佛菩薩對他無可奈何；自己有堅定的自信心，佛才能幫上忙。沒有自信心，佛菩薩也拿你無可奈何。」換句話說，學佛要想拿到佛力加持，第一件事就是相信自己「具有如來智慧德相」；學傳統文化要想做好人，第一件事還是要相信自己本性本善。人生許多的糾結、情緒、痛苦，歸根結柢，還是自性與習性的衝突，令得心神不寧、

浮躁不安、惶惶不可終日。愈是在痛苦和不安之中，愈應該看到本性本善在此中作用。所以，慚愧弟子在學習傳統文化經歷了許多彎路，在學佛迷不能破，進少退多中周旋了很長時間之後，日益感到，培養信德是修行當務之急。

### 一、培養信德的失敗經驗

弟子學習傳統文化，走了許多彎路。上大學的時候崇洋媚外，雖然嚮往傳統的知識分子那種「先天下之憂而憂」的精神，但是放不下爭名奪利的心。所以過得患得患失、疑心重重。

因為聽到師父上人教導要繼承和發揚傳統文化，弟子就去研究院學習中國歷史，以為這樣就能學到傳統文化。在研究院報到的第一天，弟子的指導老師就語重心長地說：「做學者，要有懷疑的精神。你最大的問題就是什麼都相信。」在懷疑的精神下，弟子雖讀古書卻並沒有學到傳統文化。

研究院畢業，發心將聽經以及研究所學用在生活上，給阿彌陀佛幹活。因為弟子已婚，育有二子，故家中實為道場。現在回首畢業後在家中「學而時習之」的四年，深深感到學習傳統文化，必須尊重傳統，尊重古聖先賢教給我們的學習次第，要仰信聖言。

去年年底，弟子向尊敬的師父上人呈交了《學習傳統文化心得之一——五教》，報告力行五倫五常，尤其是尊重力行

「父子有親」、「夫婦有別」的心得，這是弟子學習傳統文化的的第一步。

對於弟子這樣業障深重的在家女眾而言，發心承傳傳統文化之後的第二步，便是在力行五倫的基礎上著力培養信德，實踐五常。

每一部佛經的第一句就是「如是我聞」。「如是」是信成就，信成就擺在佛經的第一位，也就是說，沒有了信，就沒有學佛的成就可言。信德不能建立，學佛多年也難收真實之利。因未獲真實之利而法喜難生，沒有法喜則愈學苦惱愈多，苦惱困擾則疑心日重。這是弟子學佛第一個十年的失敗所在。

## 二、什麼是信

《說文解字》言信：「誠也，从人言。」這就是人言為信，古德云：「盡己之謂忠，以實之謂信。」所以誠信、忠信是儒家特別強調的修身之道。

人言為信，落實在生活中，就是不懷疑一切言語。這一點，老德和尚做出了一個非常值得我們學習的榜樣。老德和尚的信，可以說是超情離見的，任何人給他說一句話，即使完全背離常理，他都會信受奉行，沒有第二念，這就是人言為信。

我們常說：「信根深厚。」這是說一個人能夠不懷疑。此中有很深的義趣，並非愚蠢所致。例如，有人指著牛糞給

老德和尚說：「這裡有佛。」這句話，在那個人心中，是捉弄這位看似呆頭呆腦的和尚，事實上，卻道出了諸法實相——一切眾生皆有如來智慧德相。牛糞中有佛，這是不著相，是超越現象看本質。所以，老德和尚這一拜，就把自己的自性也給拜出來了。這是信所帶來的成就。

一切的人言，都可以說是信息，這個信息背後，都帶有能量，而這分能量，在機緣成熟時都能夠轉變成為物質。這是宇宙三大要素之間的轉換情況。所以，一念周遍法界，不僅是量子力學已經證實的真理，而且是我們生活中活生生的事實。如果是散心的念頭，能量有限，所感得的是比較凌亂的相，也就是我們當前世界的種種亂象；專注的念頭，能量很大，所感得的就是莊嚴有序的相，也就是淨土凡聖同居土中的清淨莊嚴。

### 三、信根破壞於妄念

前些天，一位物理學博士給弟子一份心得資料，他說：全息照片的拍攝，必須仰賴激光的照射才能實現；普通散射光源則無法拍攝到全息照片。所謂全息照片，是指照片中的每個小的部分，都包含了整個照片完整的三維信息。這樣的照片，無論碎成多少小片，每個小片都能還原成為完整的圖像。他運用佛法解釋此中的原因說：「散射光之所以不能拍攝出全息照片，原因就是不專，高度的專注和集中就能通達。這說明，我們眼前展現的五濁惡世，是緣自於心念散亂。」

博士繼續闡明說，這個物理現象提醒我們，知識分子最需要解決的問題就是妄念紛飛。因為正是這些念頭，破壞了我們的信根。

佛法常說：「念不一不生淨土。」淨土法門之所以成為難信之法，原因之一，就是娑婆世界的業重凡夫很難放下妄想雜念。儒家也說「克念作聖」，唯有將這些紛繁蕪雜的念頭，克制下來，能夠不令它們生起，不讓它們擾亂我們的信、願，才能真正做到淨念相繼。

然而，對於知識分子而言，最難以克制的莫過於念頭。學生在實踐「克念作聖」中屢戰屢敗，屢敗屢戰。想到《三時繫念》中有云：佛號如同清珠，「清珠投於濁水，濁水不得不清。」就更加覺得自己的佛號沒有什麼法力，起不到什麼作用，真的是口念彌陀心依舊散亂。

學佛日久，尤其是學到一念「出生無盡、含容空有」之後，益發感到念頭不能隨便，但又是積習難改，甚難使力。  
**用經教攝住耳根**

曾經有一段時間，弟子為了克制念頭，常在耳邊放佛號。但是，念頭來得很洶湧，遇事依然習氣做主，轉不過來。很是苦惱。

後來，蒙師父上人的教導，發心聆聽《淨修捷要報恩談》。因為弟子家務多，從早到晚忙個不停。所以不斷重複聽《報恩談》以彌補無法終日誦經十個小時的遺憾。發現耳根攝住

了，念頭就管住了一些，雖然還不能集中到佛號上，念念相續，但是是非人我、憶往期來等念頭就很少有機會生起來了。

隨著天天用《報恩談》把自己「武裝起來」，很快就發現了新問題——心神難安。原來，由於夫婦關係不是很和諧，自己總是看不上外子，一家人彼此如同冤親債主、針鋒相對地過日子，孩子也就變得惶惶不可終日。時常感到黃念老的智言慧語空空蕩蕩地飄在耳邊，完全不能入心。

### 敦倫盡分可以平息妄念

隨著孩子的問題日益嚴重，逼著弟子正視夫婦之道。恍然想起「君子之道，肇端乎夫婦」的古訓，感到要想成就自身的德學、成就孩子的德學，就必須把「夫婦有別」做出來、並且幫助孩子將「父子有親」做出來。

人有善願，天必從之。很快我們夫婦就因為搬家而一起協力齊家、共同養老育幼。漸漸的身修了一些，家齊了一些，彼此和敬了一些。每天晚上我和孩子們一起讀經二十遍，感到家中無比寧靜。此時，再聽經、學《報恩談》，都能聽到佛號在內心深處響起，感到從未有過的踏實。孩子們也健康、快樂了許多，孩子因為完全寫不了字，記不住筆畫、拼寫而被診斷為「讀寫障礙」，如今這些症狀也完全消失了。印祖「敦倫盡分，閑邪存誠」的教誨，只要能實踐一點點，原來都有這麼大的收穫！

#### 四、信息：引發妄念的機緣

雖然能夠聽到內心的佛號，但是還是做不到淨念相繼。近年來，隨著社會環境愈來愈混亂，誘惑愈來愈多，人心不古的情況愈來愈嚴重，海賢老和尚在二〇一三年元月，特別給我們做出了不用助念即可往生的示現，提醒我們思想複雜、疑慮重重的現代淨宗學人，要真正求不用助念，才能有把握這一生沒有空過。老人家提醒我們，疑情是往生最大的障礙。

可是，現代社會信息爆炸，它最容易引發的，就是我們的疑情。

弟子小的時候，生活在一個非常單純、簡單的環境之中。當時國內還沒有電視，我們的生活很安靜；放假的時候，父親會帶我回鄉下住，鄉下不通公路，沒有電，晚飯後一家人在油燈下坐坐，就各自睡覺去了。除了刷在圍牆上的革命標語之外，我們過著與外界完全隔絕的生活。

這個環境，用現在的話說就是信息量很少，所以弟子也沒有什麼思慮。回到城裡上小學，有一位同學很自豪地對我說：「我的爺爺是老天爺！」又拿著手中的項鍊給我看：「這就是爺爺變給我的！」我聽了很是羨慕，很感嘆自己的爺爺怎麼不是老天爺。回家就把這件大事告訴父親，父親不說什麼，只是笑。後來長大，這件事就淡忘了，從來沒有想過這位同學是在騙人。

多年之後，弟子的長子上了小學，有一天突然問我：「我們班王某某說，他的祖宗是王羲之，可以相信嗎？」我被孩子一問，就呆住了，忽然想起自己小時候的故事。才發現，自己在六七歲的時候還不知道懷疑，孩子卻在六七歲的時候已經不能信任別人了。是什麼障蔽了我們本有的信根呢？

我比較了自己和孩子的成長環境，可以說自己是在「小國寡民」中成長的，而孩子確是在「國際都會」中生活的。他們從出生就接觸到電視，不會走路就已經會玩電話；一上學就要用網路。生活在信息爆炸的社會，又接受了太多「千萬不要相信別人」的勸誡，怎麼不會懷疑別人呢？

弟子常常會給孩子們說：「不要太懷疑別人，師公老人家說了『害人之心不可有，防人之心不必有。』」家人聽到嚇一跳，覺得這樣把孩子教傻了，將來給人家欺負。弟子心想：傻一點能信佛，不就不傻了嗎？

這才明白，之所以這個時代稱為末法，之所以我們費力學佛卻做不到信佛，熱愛傳統文化卻不能力行，原因就是信根從小就遭到了嚴重的破壞。而破壞的機緣，便是太多錯綜複雜、自相矛盾的信息。信息爆炸的時代，讓能量成為一團互相干擾、互相交錯的場，人們生活在其中，心念很難安下來。用這顆不安的心，學習傳統文化的聖賢教誨，很難入。孟子說：「學問之道無他，求其放心而已矣。」我們的心是散亂的，我們的情緒是不安的，這樣的狀態學聖教，很容易



變成了知識，變成了常識，也變成了我們隨順煩惱習氣的藉口。

明白了自己的處境，再聽到師父上人講經時常說：「淨宗這個法門的修學，沒有別的，就是修一個清淨心而已。無論是人事環境、物質環境，凡是能使我們心不清淨的，我們一定要遠離。所以我勸同修們不看報紙、不聽廣播、不看電視，不必要見的人盡量少跟他見面，心清淨。」深深感到老人家真的是苦口婆心，可憐我們心浮氣躁，沒聽明白。

## 五、信願持名

弟子在學習的時候，曾經看到一段宋朝的史料。王仲回是宋神宗時的官員，與另一位官員楊傑是同鄉，兩人都在朝廷當官，一天問楊傑：「念佛如何能夠不間斷？」楊傑回答說：「一信之後，更不再疑，即是不間斷也。」仲回先生聽到，非常踴躍歡喜。第二年就念佛往生了，往生前，還託夢給楊傑先生說：「今日往生，特來告謝。」這段記錄，出現在當時文人的筆記中，是事實。中國歷史，特別值得現代人敬佩，以史鑑今是真的。

楊傑先生號「無為子」，一生時常勸人念佛。他對仲回先生的回答，不能等閒視之。因為他本人往生極樂之後，花開見佛的情形，被哲宗的嬪嬙「荆王夫人」親自看到。

據荆王夫人說，她的婢女往生時，帶領夫人神遊極樂世界，夫人忽見有人穿著朝服，坐在蓮花上，一時蓮花開放，

朝服隨風飄散，這位官員自然瓔珞在身，穿上了菩薩的衣服。夫人問：「這位官員是誰？」婢女說：「是楊傑先生。」後來，夫人也在八十一歲那年的壽辰，面對觀音閣站著就往生。

由此可見，無為子先生所言的「一信之後，更不再疑，即是不間斷也。」是修學淨土，當生成就的一個關鍵。

弟子是現代接受西方教育的知識分子，疑心重重，對於淨土法門常常是聽經的時候，信心踴躍，聽完了經，面對日常生活，不是忘了，就是對自己、對他人心生懷疑。如何能夠「一信之後，更不再疑」？真的不容易做到。換言之，我們是因為信根不深，信德未啟，才令我們念佛功夫間斷，淨業難成。

蕩益大師說：「非信不足啟願。非願不足導行。非持名妙行。不足滿所願。而證所信。」這段話，將信願行三資糧的關係，說得清楚明白。反證出「一信之後，更不再疑，即是不間斷」。所謂「一信之後，更不再疑」，就是「一念淨信」，這是念佛的關鍵一步。念公在《無量壽經科註》中云：「言一念者，信心無二心。」說明了淨信就是一心。師父上人在《二〇一四淨土大經科註》第三百二十四、三百二十五集中指出：「信心無二之心，即是一心，亦即是一念。一心是內，在外顯示便是一念淨信。」而且「學習大乘佛法的終極目標，是回歸一心。我們用阿彌陀佛幫助回歸一心。」

反過來說，我們的心念不能歸一，還在那裡想東想西，從這個雜心雜念中生出的信心，就很微薄，抵不住習氣和誘惑了。

所以，真正相信淨土，心念是安定的，是一心一意的。師父上人說，真正以出離心念佛，言談舉止自然就是五倫五常的樣子。所以，老實念佛與敦倫盡分就在發願成佛、截斷輪迴、離苦得樂中融為了一體。「知止而後有定，定而後能安」。沒有了敦倫盡分，就沒有了身心的安定，疑情就會浮現，信心蕩然無存。

除了要安住在自身的本位之上，還要能夠放下妄念和情緒等擾亂。因為妄念和情緒，如同水上泛起的波紋，無始無終，亦隨時變換，所以，與其糾結這些水波，不如不去理會，亦不為所動。師父上人在《二〇一四淨土大經科註》第三〇〇集中指出：「妄心是從不信來的。信是真心，不信是懷疑，懷疑是妄心。……佛告訴我們，一切萬法是幻相、假相。現代量子力學家也是這樣告訴我們，物質現象、精神現象（就是念頭）不是真的，是假的。」所以，真正想要啟發信心，斷疑生信，莫過於不理會妄念，任其自生自滅，我只理會一念淨信——一切人事物都是阿彌陀佛。

所以，信心是從老實、恭敬深入經教開始的，是從落實師父上人「看一切人事物是阿彌陀佛」中開始的。因為一切人都是阿彌陀佛，所以他們所現出的善、惡，皆是假相，是

阿彌陀佛特別為我們應機說法，幫助我們清淨妄念的。這才明白，孔夫子教導我們：「三人行，必有我師焉，擇其善者而從之，其不善者而改之。」這個教導，不僅是真理，更是極樂境界。由此方知，孔顏之樂，原來與極樂世界「無有眾苦，但受諸樂」是一不是二。這樣念佛，便不容易中斷。

## 六、老實真修

雖然理得心安，但是實際修行的過程中，還是要經歷一番寒徹骨的，尤其是現代人，受到情緒的困擾很嚴重。弟子和許多母親一樣，在胎裡就用自己的情緒把孩子教壞了；及至孩子出生長大，出了問題，弟子又用情緒來對待，妄求解決問題，實在是很迷惑顛倒。

在這種情況下，要想不失正念，聽經拜佛，讀書千遍，就變得非常重要了。對弟子而言，聽經和念佛都是命根子，失去了哪一個，今生都會空過！現在，隨著聽經日漸深入，益發感到佛菩薩為人演說，不僅僅是出自無緣慈、同體悲，更是為我們每一位佛弟子示現：真正的佛弟子，每一個人都要做到為人演、為人說。佛法面前，人人平等；傳承正法，人人有責。為人演，是力行；為人說，是教化，更是自己勸化好自己。淨土法門，「全在了他即自，……人我兩忘，自他不異」聽經、念佛、改過、演說，四而一，一而四。

真正期望一念淨信，每一個境界都在提醒我們念佛：遇到毀謗了，需要念佛，一來清淨自心，二來迴向毀謗我們的

人，受苦可以減輕，能夠早日回頭；遇到讚譽了，需要念佛，一來守住正念，不讓自己飄飄然，二來迴向那些鼓勵我們的人，大家同生極樂國；遇到自己的情緒起來了，需要拼命念佛，只有這樣練習，才能加深功夫；遇到孩子情緒出現問題了，需要念佛，因為只有這樣才能真正幫到孩子。一切的境界，都在幫助我們恢復清淨心。雖然習氣毛病不斷地現前，我們只是一顆心去念佛，不能受這些干擾。

現在，佛號依然常常忘掉，內心依然起伏不定，但是，總是提醒自己，要歸於一念，才能生信；生活上回歸本分，不再妄求、不再外求，這時的心，中正、安寧，以這顆心念佛，佛號愈來愈清楚。每天不斷面對的是習氣的發作、業障的現前，但是多虧常有善友提醒，我們改過的力度愈來愈大，念佛的心，愈來愈懇切，信心願心，愈來愈真實。

如此方知，於人無爭，於世無求，敦倫盡分，這樣的念佛，整個人就會愈來愈老實，愈來愈恭敬，愈來愈清淨。真正的清淨心生起，那時的信，便是深信切願了。這一切，都需仰賴念佛，仰賴彌陀的大願得以實現，真的是從初發心到如來地，完全是一句佛號念到底。

以上是慚愧弟子聽經、落實的一點心得體會，弟子期待早日念佛功夫成片、期待做一名真正的傳統文化人，藉此次百

千萬劫難遭遇的珍貴機會，向師父上人、諸位老師學長請法，  
祈求教誨！

萬分感恩！

慚愧弟子越溪稽首再拜

二〇一六年六月二十七日