06 疑

目　錄

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.139 ～ P.165	無	1.該不該懷疑	1.1 人不一定生性多疑 1.2 適當的疑心有保護的作用
		2.疑心與信心	2.1 疑心重的人，做事不容易成功 2.2 人要有信心 － 要相信自己、相信別人，相信事實 2.3 謹慎的心態是必要的 2.4 不將「疑」運用在人際關係上
		3.用信來除疑	3.1 疑神疑鬼，沒有安全感，是非常可憐的 3.2 相信因果、相信因緣
		4.疑出柳暗花明	4.1 憂慮與疑慮都令人煩惱 4.2 對師父的信心讓聖嚴法師「疑」出柳暗花明
		5.不要擔心未來	5.1 要有「現在觀」 5.2 要能夠掌握現在、運用現在 5.3 不憂慮未來，是最好的修行
		6.　怕也沒有用	6.1 每個人多少都有恐懼心 6.2 生命沒有安全感、沒有保障，也能引發恐懼 6.3 恐懼束縛生命的潛能
		7.　如何去除恐懼	7.1 抱持著付出、奉獻的態度 7.2 想到世間一切，都是無常變化，臨時存在的 7.3 不把別人當成陌生人
		8.無有恐怖	8.1 越是恐懼、害怕，越是寸步難行 8.2 對於生死的恐怖：《心經》所說的「無有恐怖」
		9.自信度過每一天	9.1 恐懼和焦慮的由來 9.2 想要徹底消除心理上的焦慮和恐懼並不容易 9.3 像我們這樣普通的人，如何能夠平安？

06 疑

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.139 ～ P.141	無	1. 該不該懷疑	1.1 人不一定生性多疑 1.2 適當的疑心有保護的作用

1. 該不該懷疑？

1.1 人不一定生性多疑

1.1.1 有的人因為曾經上過當，才疑神疑鬼

1.1.1.1 例如：父母經常哄騙孩子，孩子自然也學會騙人。

1.1.2 有的人一次一次的被騙，這是一種執迷不悟。他並不是真正地相信人，而是感情用事。

1.1.3 有的人因為觀察能力較差，心腸比較軟，因而容易受騙。

1.1.4 聖嚴法師自己也有上當的經驗：

曾經受騙中獎要法師去看房子，此後法師什麼抽獎都不想得了。

1.1.5 也有人年老時考慮較多，變成一個優柔寡斷的老人。

1.1.6 經常遇到挫折的人，自然會養成他多疑的性格。

1.2 適當的疑心有保護的作用

1.2.1 例如：沒有貪念，就不會相信過分違背常理的事情，不會受金光黨的騙。

1.2.2 但是也不能對任何事都疑神疑鬼，分寸的拿捏，需要善用智慧判斷，才能掌握住。

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.142 ～ P.144	無	2. 疑心與信心	2.1 疑心重的人，做事不容易成功 2.2 人要有信心 － 相信自己、相信別人，相信事實 2.3 謹慎的心態是必要的 2.4 不將「疑」運用在人際關係上

2. 疑心與信心

2.1 疑心重的人，做事不容易成功

2.1.1 疑心重的人常常猶豫不決

2.1.1.1 有的是對自己沒有把握，有的是對他人沒有信心，做事優柔寡斷。

2.1.2 疑心重的人沒有自己的中心思想

2.1.2.1 沒有一定的目標、方向和標準來做為自己立身處事的原則

2.1.2.2 對任何事情都產生懷疑，任何事都可能會朝負面的方向來想

2.2 人要有信心 – 相信自己、相信別人，相信事實

2.2.1 不可以盲目的信

2.2.1.1 相信，是對人或事已經有一些把握、有一點瞭解

2.2.1.2 若是自不量力，盲目行事，很可能會經常處於自我懷疑的矛盾中。

2.3 謹慎的心態是必要的

2.3.1 例：做任何事情都要有預備工作，也就是收集研究資料

2.3.1.1 有充分的瞭解和分析，便會少一些挫折，多一些成功的條件和希望。

2.4 不將「疑」運用在人際關係上

2.4.1 一開始交朋友時，就要信任，如果有疑心，就乾脆不要交這個朋友。

2.4.2 用人也應該「疑者不用，用者不疑」

2.4.3 但是在交友與用人的過程中，仍然要小心謹慎

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.145 ～ P.147	無	3. 用信來除疑	3.1 疑神疑鬼，沒有安全感，是非常可憐的 3.2 相信因果、相信因緣

3. 用信來除疑

3.1 疑神疑鬼，沒有安全感，是非常可憐的

3.1.1 一個人老是在懷疑，生活中充滿疑慮，這個世界就變成了地獄一樣。

3.1.1.1 例：相信自己命不好，每天的行事都要算命，怕中毒、怕出事

3.1.1.2 例：擔心病毒，擔心衛生問題，太過小心，生活在恐懼之中

3.2 相信因果、相信因緣

3.2.1 相信因果、相信因緣，才能建立一個正確的生活方向、方式，以及正確的處世態度。

3.2.2 因果，是自己過去無量世以來，一直到現在的所作所為累積所得。

3.2.2.1 雖然不知道因果的原委如何，但是因為相信有因果，你就會朝好的方向努力，生活也會愈來愈踏實。

3.2.3 相信因果，就會相信不該自己倒楣的時候，是不會有事的，也就不會過度擔心。

3.2.4 相信因緣，相信可以努力促成好的因緣，改善生活環境

3.2.5 相信因果因緣並非不能改變：

3.2.5.1 一個人的福報在出生的時候，大致上就已經決定了，但並非一成不變的。

3.2.5.2 只要我們再加以努力，還是能夠有所改變、有所改善。

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.148 ～ P.150	無	4. 疑出柳暗花明	4.1 憂慮與疑慮都令人煩惱 4.2 對師父的信心讓聖嚴法師「疑」出柳暗花明

4.疑出柳暗花明

4.1 憂慮與疑慮都令人煩惱

4.1.1 憂慮，是對還沒發生的事情擔心

4.1.2 疑慮，是對於已經發生或是即將發生的事情，懷疑會不會有什麼不好的結果。

4.1.3 這種情形，多半是發生在優柔寡斷的人身上。

4.1.3.1 例如：對孩子憂慮、對老年生活憂慮、為了事業憂慮等等，所以常常有種走在十字路口的徬徨。

4.1.4 憂慮與疑慮產生徬徨、煩惱，令人非常痛苦

4.1.4.1 例如父母經常為孩子的管教問題，以及孩子將來的出路擔心。

4.1.4.2 如果父母常處於這種憂慮、懷疑的情況，會對孩子有不良的影響。

4.2 對師父的信心讓聖嚴法師「疑」出柳暗花明

4.2.1 聖嚴法師舉自己的修行過程為例：

4.2.1.1 法師拜佛時，師父說拜佛有什麼用，法師改為打坐時，師父又說打坐沒有用，改成看經，也說沒用，令法師不知如何是好。

4.2.1.2 師父始終沒有回答法師的問題：「我究竟要做什麼才對？」

4.2.1.3 後來法師想，師父是在教他不要執著任何一樣東西，只要有執著就是錯的。

4.2.2 禪宗的修行方法就是個「疑」

4.2.2.1 法師並不清楚，師父是不是要讓法師產生大疑。

4.2.2.2 疑是要讓你覺得什麼東西都不對，把自己悶在一個悶葫蘆裡面

4.2.2.3 然後你一直悶、悶、悶，就在不知道該怎麼辦的時候，突然間就柳暗花明而開悟了。

4.2.3 因為對於師父沒有疑，相信師父一定有他的道理，因此自然會去問、去參：

「為什麼拜佛也不對、打坐也不對、看經也不對、念經也不對，那做和尚到底要做什麼？」

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.151 ～	無	5. 不要擔心未來	5.1 要有「現在觀」 5.2 要能夠掌握現在、運用現在

P.153			5.3 不憂慮未來，是最好的修行

5. 不要擔心未來
  5.1 要有「現在觀」
    5.1.1 如果老是在憂慮未來，就會把現在的時間都浪費掉了。
    5.1.2 如古諺語所說：「百鳥在林，不如一鳥在手。」
  5.2 要能夠掌握現在、運用現在
    5.2.1 步步為營 -從現在這個立足點，踏實地往前走。
    5.2.2 方向不變，但是踏實、不停的往前走。
  5.3 不憂慮未來，是最好的修行
    5.3.1 無論未來發生什麼事情，都會有臨機應變的能力。
    5.3.2 老是在擔心著未來，會連現在的這一步都踩不穩，是很危險的事。
    5.3.3 能夠認真、踏實而用心地生活，就是活在當下，是最好的修行，也是克服憂慮和疑慮最好的方法。

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.154 ～ P.156	無	6. 怕也沒有用	6.1 每個人多少都有恐懼心 6.2 生命沒有安全感、沒有保障，也能引發恐懼 6.3 恐懼也會束縛生命的潛能

6. 怕也沒有用
  6.1 每個人多少都有恐懼心
    6.1.1 恐懼是一種可怕的心理狀態，比沒有安全感更加嚴重。
      6.1.1.1 面臨危險，或預知危險，心裡產生的不安與憂慮。
      6.1.1.2 害怕死亡，恐懼孤獨等。
      6.1.1.3 曾經受過驚嚇，心裡常有恐懼感，任何時候都覺得很害怕。
  6.2 生命沒有安全感、沒有保障，也能引發恐懼
    6.2.1〈例〉
      6.2.1.1 有的人在打坐的時候，也會有恐懼感產生。
      6.2.1.2 對於重病患者，有人認為讓他不知道病情，就可以活得久一點
    6.2.2 恐懼影響我們的身心，嚴重時，甚至還會讓人因憂慮過度致死。
      6.2.2.1 對於病人，如果能解除病人的恐懼心，知道真實病情的病人不一定就會死
      6.2.2.2 所以不隱瞞也可能更好，因為如果能夠清楚自己的身體狀況，才知道要如何調養。
  6.3 恐懼也會束縛生命的潛能
    6.3.1 因為恐懼，而無法正常的處理事情。

6.3.2 一直恐懼會發生什麼事情，結果很可能真的就發生了。

6.3.3 保持旁觀者的客觀，比較能解除心理的恐懼，才能夠正常的處理事情。

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.157 ～ P.159	無	7.如何去除恐懼？	7.1 抱持付出、奉獻的態度 7.2 想到世間一切，都是無常變化、臨時存在的 7.3 不把別人當成陌生人

7.如何去除恐懼？

7.1 抱持著付出、奉獻的態度

7.1.1 自己到這個世上並不是來追求什麼，而是來幫助人。

7.1.2 對於人，心裡並不想要得到什麼好處，只是希望能夠幫助他、祝福他能夠平安，這樣就不會感到害怕了。

7.1.3 例如：走夜路的時候，心裡怕鬼，你就念「阿彌陀佛」迴向給它們。

7.2 想到世間一切，都是無常變化、臨時存在的

7.2.1 世界上的一切，都不是永遠不變，而是因緣和合，一種臨時性的存在。

7.2.2 當因緣聚合時它就成，因緣滅時就不成。

7.2.3 既然是因緣的和合，那就不必擔心、害怕

7.2.4 因為你只是因緣之一而已，它隨時都會產生變化，怕也沒有用。

7.3 不把別人當成陌生人

7.3.1 我來到這個世界，是一個人來的，這世界上的每一個人都是一個人

7.3.2 只要很誠心地與別人相處，不把別人當成陌生人，那麼這些人就不是陌生人，也就不需要恐懼了。

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.160 ～ P.162	無	8. 無有恐怖	8.1 越是恐懼、害怕，越是寸步難行 8.2 對於生死的恐怖：《心經》所說的「無有恐怖」

8.無有恐怖

8.1 越是恐懼、害怕，越是寸步難行

8.1.1 因為恐懼而使得壞事成真 － 聖嚴法師舉自己小時候經驗為例：

8.1.1.1 學騎腳踏車的經驗：越是害怕掉到田裡，就真的掉下田裡。

8.1.1.2 過吊橋：放下恐懼感之後，就能順利於快的走完全程。

8.1.2 能夠放下恐懼的話，就知道人所恐懼的根本就是自己的心

8.1.2.1 做任何事情時，只要有恐懼心，事情就做不成了

8.1.2.2 一旦放下恐懼心後，根本沒有問題。

8.2 對於生死的恐怖：《心經》所說的「無有恐怖」

8.2.1《心經》所說「無有恐怖」的「恐怖」，是恐怖生與死

8.2.2 凡夫怕死，阿羅漢懼生。

8.2.2.1 眾生貪生怕死，不知道死了以後會到哪裡去，於是希望不要死；

8.2.2.2 已証阿羅漢果的人，因為體會過生的痛苦，所以不想再來人間。

8.2.3 生死與解脫其實是同一個東西

8.2.3.1 你怕生死，生死就是受苦的

8.2.4「無有恐怖」：不畏懼生死

8.2.4.1 沒有畏懼，不貪念生死，在生死中普度眾生、行菩薩道。

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.163 ～ P.165	無	9.自信度過每一天	9.1 恐懼和焦慮的由來 9.2 想要徹底消除心理上的焦慮和恐懼並不容易 9.3 像我們這樣普通的人，如何能夠平安？

9.自信度過每一天

9.1 恐懼和焦慮的由來

9.1.1 恐懼和焦慮的現象：

9.1.1.1 現代社會，人常常會有一種不平衡、不安全的感受。

9.1.1.2 茫茫然不知道該如何面對未來或現在。這就是恐懼和焦慮。

9.1.2 恐懼和焦慮多半起因於自信心不足

9.1.2.1 因為不瞭解自己的條件、能力、位置和立場，對於未來充滿著不安。

9.1.2.2 有些人每次出門前，都要求神問卜；晚上回來再謝神明、菩薩。

9.1.3 因為沒辦法掌控自己，才會時時覺得身處在一種不安全的環境當中。

9.2 想要徹底消除心理上的焦慮和恐懼並不容易

9.2.1 如《心經》所說，能夠做到「五蘊皆空」，才能夠遠離恐怖。

9.2.1.1 五蘊皆空，就是把我們的身心世界通通都當作是空的。

9.2.1.2 如此，我們身心世界的環境完全掌握在自己手上

9.2.1.2.1 不用擔心今天出門會不會發生事情，即使發生事情也無妨

9.2.1.2.2 沒有恐懼和焦慮，就能時時刻刻活在平安之中。

9.2.2 然而想要掌握自己的身心世界，根本是不可能的事。

9.2.2.1 我們的身體，我們的環境，並不受我們的指揮

9.2.2.2 這也表示我們這個世界根本沒有平安，如何才能夠祈求平安？

9.2.3 要能夠真正平安，除非像觀自在菩薩，能夠把五蘊的身心世界看空。

讀懂一句 受用一生 法鼓山心靈環保讀書會

9.2.4 唯有這個大智慧，才能夠真正平安。

9.3 像我們這樣普通的人，如何能夠平安？

9.3.1 觀念的建立：怕也沒有用

9.3.1.1 即使已經準備好了，都還可能會有突發狀況出現

9.3.1.2 既然不是預想得到的事，怕也沒有用。

9.3.1.3 恐懼不但於事無補，而且還會令人疑神疑鬼。

9.3.2 做法上：盡量清楚明白自己的處境，盡量能夠未雨綢繆。

9.3.2.1 我們能夠做的，是把想得到可能會發生的事，預先做準備

9.3.2.2 對於無常的現實，做了能做的，就不要再把心力用在擔心、害怕上。

9.3.2.3 因為恐懼既然沒有用，那又何必恐懼呢？

討論題目

1. 人一定是生性多疑的嗎？

2. 疑心重的人做事容易成功嗎？為什麼？

3. 聖嚴法師說人要有信心，是指什麼樣的信心？

4. 可以將「疑」運用在人際關係上嗎？為什麼 ？

5. 為何相信因緣、相信因果可以除疑？

6. 對師父的信心讓聖嚴法師「疑」出柳暗花明，請說明？

7. 要有現在觀，不需要憂慮未來，為什麼？

8. 恐懼會如何束縛生命的潛能？

9. 生命沒有安全感、沒有保障，也能引發恐懼，請舉例說明？

10. 如何能夠去除恐懼感?

11. 請舉例說明為何越是恐懼、害怕，越是寸步難行?

12. 《心經》所說「無有恐怖」的「恐怖」是指什麼 ？

13. 如何能夠徹底消除心理上的焦慮和恐懼？

14. 普通人如我們，應該如何消除恐懼，得到平安 ？