



11

《拈花微笑》

疑心與疑情

目 錄

| 教材範圍 | | 主題 | 子題 |
|-----------------------|----|----------|---|
| 書籍 | 光碟 | | |
| P. 126 ~ P. 132 | 無 | 1 普通的疑心 | 1.1 無知的疑 1.2 多心的疑 |
| | | 2 禪修者的疑情 | 2.1 製造疑情 2.2 小疑情 2.3 中疑情 2.4 大疑情 |

11 疑心與疑情

| 教材範圍 | | 主題 | 子題 |
|---------------------|----|---------|----------------------|
| 書籍 | 光碟 | | |
| P.126 ~ P.127 | 無 | 1 普通的疑心 | 1.1 無知的疑 1.2 多心的疑 |

1 普通的疑心

1.1 無知的疑

1.1.1 為保護自己，為了自我安全的疑：

1.1.1.1 對於所接觸到人事物，因為不知道、不瞭解，所以與之保持距離

1.1.1.2 為了自己的安全而起的疑心，是正常的事，也不一定是壞事

1.2 多心的疑

1.2.1 多疑和懷疑不一樣

1.2.1.1 「懷疑」是對不瞭解的事，採取不相信的態度。

1.2.1.2 「多疑」是對尚未發生的事，預先設想它的發生。

1.2.2 不論處人或成事，凡是多一分猶豫，即少一分成就

1.2.2.1 《華嚴經》：「信為道源功德母，長養一切諸善法。」

1.2.2.2 人無信者不立，多疑者必孤。

| 教材範圍 | | 主題 | 子題 |
|---------------------|----|----------|---|
| 書籍 | 光碟 | | |
| P.128 ~ P.132 | 無 | 2 禪修者的疑情 | 2.1 製造疑情 2.2 小疑情 2.3 中疑情 2.4 大疑情 |

2 禪修者的疑情

2.1 製造疑情

2.1.1 疑情與疑心不一樣

2.1.1.1 對修行者來講，信心非常重要

2.1.1.1.1 在疑情尚未發生之前，必須具備完全的信心。



- 2.1.1.1.2 不能有絲毫懷疑心，有了疑心就不能夠修行。
- 2.1.1.2 皈依成為三寶弟子，首先要百分之百相信三寶
 - 2.1.1.2.1 以三寶為舟航，為我們終身的皈依處。
 - 2.1.1.2.2 再來要相信自己的佛性，與諸佛菩薩無二無別。
- 2.1.1.3 疑情與信心是相應的
 - 2.1.1.3.1 越是信的深切的人，才越會產生疑情。
 - 2.1.1.3.2 若是信的不深切或是修行上毫無體驗的人，便不容易產生疑情。
- 2.1.1.4 疑情是想要知道你所參的話頭或公案的內容是什麼？
 - 2.1.1.4.1 並相信話頭或公案本身，能在你窮參不捨的追問之下，自然會給你答案。
 - 2.1.1.4.2 答案出現時，我們稱之為開悟。
- 2.1.1.5 參禪的目的在製造疑情
 - 2.1.1.5.1 製造疑情可以很快的破除我們的無明殼、煩惱障，而達到明心見性的目的。

2.2 小疑情

2.2.1 「疑情」的定義

- 2.2.1.1 抱住一個話頭，或一則公案，問、問、問。
- 2.2.1.2 問的時候，不是機械式的重複，而是還要想知道、想知道、想知道。
- 2.2.1.3 即不能給它答案，也不是等待答案，而是迫切的尋求答案。
- 2.2.1.4 一直問下去，問到既吞不下又吐不出來的程度，叫做疑情出現。

2.2.2 參話頭是不能讓話頭跑掉

- 2.2.2.1 參話頭要參到感覺心悶，悶到非常難過而失去自己，但話頭還在。
- 2.2.2.2 扣著一把，又扣著一把，連連的扣住它，而且一直在想，它的裡面一定有一樣我所知道的東西在等著我。
- 2.2.2.3 為何稱為小疑情，因為聽到打板要吃飯了，肚子不會餓，話頭雖有了味道，可惜還不如飯菜的味道好。

2.3 中疑情

- 2.3.1 參話頭時，只是聽到打板、打引磬，不要分心，一直抱住這個話頭問下去。
- 2.3.2 感覺自己已經被話頭包圍起來，自己已經在話頭裡面，這個話頭的力量非常強烈。

2.4 大疑情

2.4.1 「大疑情」就是把自己鑽進那個話頭裡

- 2.4.1.1 天南地北都不知道，白天黑夜也不分辨。
- 2.4.1.2 人家吃飯，你也可能吃飯；人家經行，你也可能跟著經行，你可能也去上廁所。



2.4.2 從早到晚，從晚到早，無論打坐、經行、吃飯，你都在疑團裡

2.4.2.1 這時候已經是視而不見、聽而不聞、食而不知其味。

2.4.2.2 你的任何動作，都是順著習慣性在進行，已不知你在做些什麼。

2.4.2.3 心已被話頭包圍，這時見山不是山，見水不知是水。

2.4.2.4 普通人看到你，直似個痴痴呆呆的植物人，好像著了邪一樣，這種狀況，稱為疑團。

2.4.3 若是輕度的疑團，也會保持幾小時或幾天；若是深度的疑團，就可能保持到十天半月。

2.4.4 疑團的力量越強，出現的悟境，也可能越深。



討論題目

1. 無知的多疑與缺乏信心的多慮之差別？
2. 何謂疑情？
3. 請分別說明小疑情、中疑情、大疑情？

