

高同學：法師好，這裡是學生。

成德法師：你好。

高同學：學生這裡有一個問題，就是關於法師講到的，所有的疑問和煩惱都是因為信心不足所導致。

成德法師：對。

高同學：就是對於這個道理，學生的理解還不是特別的深入，或者說沒能把它真正和生活當中具體的事情結合起來，然後因此想請示法師。

成德法師：比方說，我們是因為自己而生煩惱，那很可能就是對自己信心不夠。我們可能是因為別人生煩惱，那也是我們不信任別人一切眾生皆有如來智慧德相。這個是從人的一些因素來看，假如我們從整個環境，一切萬物來看，《金剛經》說：「凡所有相，皆是虛妄」，「一切有為法，如夢幻泡影」，我們假如對這個真相沒有懷疑，很有信心，這個世間我們就不會去貪著、不會去留戀，也不會去執著、著相了。其實對真理有信心，你就理得心安。我們會產生煩惱，一定是我們對宇宙人生的真相信心還是不

夠。

其實具體來講，也要每一個人自己去善觀己心，觀心為要。當我們感覺有情緒了，心裡悶悶的，馬上觀照現在的念頭，就可以看到這個念頭裡面，應該還是會跟信心動搖有關、產生懷疑有關。所以為什麼老法師說疑是愚痴的核心，還是挺有道理的。

所以也感謝高同學問的這個問題。大家也可以從今天開始、從此刻開始，當自己有煩惱產生的時候，就觀照它，我為什麼會產生煩惱？當看清楚這個念頭的時候，可能就能從這個念頭察覺到還是因為信心不足，起了懷疑，才會煩惱做主。假如是因為這樣去觀照，然後愈看愈了解到自己在這些道理上的懷疑沒有放下，進而能夠去提起信心、提起跟經典相應的正念，那很可能本來習慣的這個煩惱慢慢慢慢就調伏下來了，我們所謂的理得心就能安。

好，以此跟大家共勉。

余同學：阿彌陀佛，這邊是學生。

成德法師：好的，您好。

余同學：法師好，大家上午好。

成德法師：您好。

余同學：因為法師您剛剛說，如果最近有類似的情況，也可以說一下。

成德法師：對。

余同學：所以學生想花幾分鐘，就向大家匯報一下自己這兩天的一個經歷和反省。

成德法師：請說。

余同學：其實學生昨天和前天就經歷了一場比較大的心靈的動盪，就很能體會到法師剛剛您說，很多煩惱的產生是因為信心不足，就是對自己本性本自光明的這個見地有所忘失和懷疑導致的。具體是這樣的，就是昨天還是前天，學生在吃早餐的時候就一邊在聽課，這個課程是一些學儒家的和學生同齡的這些學友們，他們在探討自己的一個修學的境況。有些同學就談到他們對於這種形而上的一種體會，包括打坐的時候能體會到一種沒有自己，比較超然的一種狀態，或者是他們的一些體悟。然後當時學生聽完之後，生起了一方面是有一種很羨慕的心情；一方面就陷入了一種覺得自己很差勁，覺得他們都已經在形而上的這個階段了，體會到沒有念頭的境界，而自己還都是在求知識，哪怕是很努力很努力，但還是經常頭腦陷入比較混亂的一種狀態，清淨不下來，所以就很難過。

結果這麼一難過就陷入了情緒，自己還沒有意識到，覺得可能是自己比較精進。結

果這種情緒的蔓延，加上這兩天本身身體就不太舒服，就導致整個人的狀態突然可以說就像崩了一樣，突然就從山頂上跳了下來，然後直到昨天，覺得很不舒服，然後就打開老法師，淨空法師的講座，就講到了清淨心。然後自己才意識到，其實自己的這些煩惱，一方面就是因為沒有意識到自己的本性本自光明，另一方面其實就是忘失了清淨心，其實是陷入了一種跟人比較，覺得自己不如他們。其實還是一個老毛病，只是以前可能是比較學問，而現在是比較修行。然後就覺得之所以會產生這樣的比較，是因為內心並不相信自己內心本自光明，如果說相信這一點的話，其實不用著急，就是按照自己的步驟慢慢的修行，一步一步的穩打穩紮的就可以了。所以這樣子體會到之後，今天就覺得說狀態才慢慢的回調了一些。以上是學生這兩天的一個心路歷程，向法師匯報，懇請法師指導，也希望大家提出批評指正，阿彌陀佛。

成德法師：阿彌陀佛，感謝余同學的供養，這個分享非常可貴。就是可以讓我們感覺到確實萬境交集，這個念頭一不對，可能一偏就要耗我們很多的時間跟精力。所以《感應篇》裡面特別強調重在養心，從這個根本下功夫，不怕念起，只怕覺遲。

而且其實每一天發生的事情，都可以幫助我們了解自己，我們哪些念頭在遇境逢緣的時候特別容易冒出來，叫強者先牽。我們現在就是隨時提起經教、提起正念，這個是

比較陌生的，提起剛剛余同學說的比較的心、貪求的心，或者懷疑、沮喪，就是這些消極的部分，反而比較強。所以好像是丹尼爾叔叔不是有說，I let go of negativity（我需要消除消極情緒），就是要把所有這些負面的都放下。

所以佛門這句強者先牽，我們要深刻去體會它，就可以了解我們平常比較容易起哪一些念頭、哪一些煩惱。你認知得愈深，你就愈不讓它去做主，這些都是輪迴心，造輪迴業，我們就趕緊把正念提起來。就像余同學她觀照到了，不應該去懷疑自己，馬上提起正念。所以妄想千般皆不管，一句佛號要分明，這個提起來。「無量光壽，是我本覺，起心念佛，方名始覺，託彼依正，顯我自心。」我們內心本具跟阿彌陀佛一樣圓滿的智慧、德能、相好，所以這樣就能「聲聲喚醒自己」，「稱名無異持咒」，就有這樣的一個信心，始本不離，就直趨覺路了。

所以我們了解了很多道理之後，可能最後下手處就是老實念佛，把這些妄想、雜念都把它調伏掉，所以這個是「六字統攝萬法，一門即是普門」。

當然比方說，我們聽到別人打坐的狀態不錯，我們就見賢思齊，不能變成反而是沮喪。見賢思齊，也要善於去學。比方說我們知道他是透過打坐把妄念伏住，我們現在在課業當中，不一定能用很長的打坐的時間，我們在眼前怎麼用功？怎麼調伏妄念？這個

就牽扯到歷事練心，就牽扯到善用其心。所以我們今天在學任何一門科目、任何一部經典，我們都是用一種願力、一種菩提心在學，跟我們是用一種知識的灌輸，硬壓、硬記很多東西，那可能對身心的感受是不一樣的。所以為什麼叫善用其心。

剛剛我才錄了課，可能你們明天會聽，我就是也勸勉大家怎麼在學術界行菩薩道。其實前面的課也跟大家分享到，你寫一篇論文，這個論文能不能利益到當前的社會、當前的世界？假如你是用這樣的心，那跟衛仲達是一樣的，那你寫這篇論文也是功德無量。所以境緣無好醜，就看我們怎麼善用其心。