

「疑」是內心的迷惑

韓承敏

疑者屬五鈍使思惑之一，是一種思想上的迷惑，也是煩惱的來源。自我因疑而不自在，因疑而痛苦，因疑而更深陷迷惑。疑屬人之根性，因長久薰染，以致養成習氣。煩惱也因疑而起，故人生的煩惱不斷衍生，痛苦自然隨至。就疑的來源說，由於對人、事、物在某方面的不明白而生疑，因疑而誤解。

疑之根性雖屬思惑，然而也有其正面的作用。疑乃解惑之因，疑而不解是迷，故需藉疑而解疑。換句話說，疑因思慮而生起，因生起而求解，因求解而能解，因能解而無疑，無疑者實信也。

信與疑是一體的兩面

我們的思想總是產生相對性的結構。就疑之相對意涵來說，疑則不信，信則不疑；有疑就有信，有信就有疑，是一體的兩面。因此，當我們面對生活上的人、事、物的時候，通常都會發生信與疑這兩種對立的作用。我們的大腦不能在面對單一對象的情況，卻又同時擁有信任與懷疑的態度。信與疑是定位在相同對象上的

相對元素，隨著自我理性思維的評斷而發生，我們不斷以信任來取代懷疑或以懷疑來取代信任，就像鐘擺的左右移動，時而信任，時而懷疑。此兩者通常相互依存，卻又獨立展現。故疑依信而起，信依無疑而生。

我們隨著年齡的成長與經驗的累積，讓我們對事理的判斷，懷疑的多，信任的少。疑是一種負面的能量聚集，我們很容易忽略了它的負面作用。我們會因為看得不清楚、聽得不明白或對於其他感官訊號誤解，產生持續的負面效應，而更形成一種惡性的循環。這種對於感官訊號誤解是一種思想的邏輯判斷，它具備的說服力，會讓自我認同這個錯誤的判斷。也因為這個邏輯的判斷具有相對性，所以當我們大腦發出信任的訊號的同時，卻又隱藏著懷疑的動機。這是一個循環的思想作用，所以在這種認知過程中所建立的錯誤概念，讓我們永遠走不出它的軌跡，讓疑成為我們一生的迷思。我們要知道，因為對於疑的迷思會不斷地造成我們的煩惱、不安與恐懼。這是我們生命中的盲點，讓我們永遠不能超脫那機械化的相對模式。

正因為信與疑具有相對的隱意，而這種相對概念的
形成是認知的錯誤結構。那麼我們是否能夠在排除相對
概念的前提下看清它的特質與現象呢？我們先就信與疑
的四種特質與四個現象來了解。

就信與疑的特質來說，略有下列四種：

- 一、信與疑的對象是相同的。
 - 二、信與疑的認定是自我的。
 - 三、信與疑的呈現是變化的。
 - 四、信與疑無法在單一的對象上同時出現。
- 簡單地說，信與疑是在同一目標上的自我判斷，面
對外境時的變化會產生相對性的認知，並且這種相對性
認知，不能在相同的目標上同時出現。

就信與疑的現象來說，略有下列四項：

一、信與疑是相對的兩端。

信與疑的兩者在我們的思想結構裡，信任中不存在
懷疑，懷疑中也不存在信任，它是相對的兩極。信與疑
無法同時並行或共同存在於同一事件中。對於單一的事
件，不完全的信是疑，不完全的疑也是疑。所以，所謂
的「半信半疑」只是依於不同條件下所產生的信任或懷
疑，也可以說是一種時而信任、時而懷疑的跳躍形式。

二、信與疑在錯綜複雜中整合。

往往在事理中總是環環相扣著其他的事理，我們會
在錯綜複雜中創造出多重可能性的判斷，使得信任與懷
疑的反覆情緒不斷地在製造心理上的矛盾，這是一種大
腦習以為常的自動整合。所以，在信任與懷疑中經常發
生的只是一種虛擬的矛盾現象而已。在思想功能性的驅
使下，若顯現多慮，則更增煩惱，且徒勞無功。

三、信與疑在非此即彼的觀念中形成。

我們的思想邏輯總是不願放棄信任與懷疑兩者的
存在，在此兩者之間就相對面來說，似乎沒有所謂的界
線，有的只是大腦思想所給予的非此即彼的觀念所形成
的區隔而已。一般來說，大腦在思想的運作中，必須創
造出信任與懷疑的元素，這樣才能透過外在境界的緣，
在思維邏輯的命題中獲得非此即彼的答案。

四、信與疑是思想造作下的誤解

外在境界的緣是建立在變化的質性中。所以因為緣
本身的質變，常常影響到判斷的正確性，這個現象很明
顯地呈現出思想的誤導。就事理本身的真實性來說，自
我判斷後所認定的信任或懷疑，在大腦的理性判斷中常
扭曲了事情的過程，習慣性地藉由思維來造作定論，如
此只會增添我們對於事理的偏差認知，根本看不清事理
的真相。

綜上所言，我們可以獲得一個一致的認知。也就是說，真實的信任感應該只是一個沒有信任或懷疑的現象，體驗到這種沒有相對概念的信任或懷疑的現象才能引導我們接觸真實。

疑的迷思

我們常隨疑的變化而轉換自己的心態或行為，不但任其發展，且運用機巧來助長其變換。問題是我們將這種思慮以爲是周延，將這種行為作用以爲是對自己有利的優勢。並且自我總是採取保護的措施，讓深思熟慮轉變爲懷疑的一種表達方式。這樣的生命模式形成了一個懷疑的人生，時時懷疑、處處懷疑的態度將原本思慮周密的優秀特質轉化爲負面的表達。

在我們的自我判斷中往往包含一種覺得、好像、似乎、大概、可能的不明確因素。然而，我們的思維對於一些不明確的反應，會企圖將它合理化，這種企圖的合理只是邏輯上的合理化，對於實際的合理性往往落差很大，這是我們思想的弱點。也就是說，我們對事理常常不願探究其正確性，寧可屈服於自我的狂妄自大。

在這種企圖合理化的思維中，思想會做成一個判斷，或做成一個結論。事實上，它的慣用方式，總是把結果建立在疑的基礎上。這種思維過程只是對於事理的

不明確，企圖使它合理化，也只是與事實不符的一種判斷而已。不明白或不清楚的事理是大腦思想的一個空白部份。這種空白部份會促使大腦進行一種填補動作，也就是事理與事理間的連結，這個連結作用會透過聯想產生誤解。換句話說，大腦將所接收的感官訊號產生情結，將其中的空白部份連結，產生另一個情結。這樣所形成的模式在事態的活動中，不斷地擷取，靈活展現。而我們通常會藉此證明自己的聰明機伶與經驗豐富。如此行為豈不更顛倒？

這樣的思維過程無意中會把自我放進了疑的框線內，而在錯誤的見解中，形成另一個束縛。在同樣的模式下，疑會讓我們再進入一個疑，在疑的框線內再設一個框線，又置身其中，再起一個疑。如此重重糾結，形成疑團，在生命中造成複雜的邏輯，可憐的大腦沒有一刻的休止。那麼，活著豈不失去了應有的瀟灑自在嗎？

基本上，思想是創造理性的結構，每當我們思想中出現不明白或不清楚的訊號，立刻會產生疑問。在人與人的應對互動中，所發生的質疑態度或猜疑的行為，這些都因大腦產生不明白或不清楚的訊號而生。但是，如果在人際關係中總是帶著疑心的互動，所產生的可疑、嫌疑、猜疑、疑惑等是對自己思想製造紛亂，必然產生負面的情緒。懷疑他人的人，基本上是自己的懷疑心與

不信任感的內在作用。所以，疑心所產生的結果，會是一種虛妄不實的結果，它破壞著人際互動的合諧。

疑心是人類深層的慣性，在事態發生的過程中自然產生，它的發生沒有預警，我們無法超控。疑心的發生是分別心的造作，分別心是思想的工具，少了分別心，思想的運作似乎失去了重心。所以，大腦對於不明白或不清楚的情境經過分別心的造作，再依據大腦記憶中所堆疊的經驗，滿足了大腦的填補作用，並將所辨別的結果在填補的過程裡使其質變成爲肯定，而這個填補作用的素材由疑心而生。

在我們的生活中，一般都經驗過這種潛在疑心的過程，只是不常被發現而已，往往置身其中卻不自知，任其發展。所以，我們面對不明確的事理，只要提高覺察的能力，發現它的變化即可。事實上，發現到疑心的過程就已經是一種對疑心的化解。

培養真實的信任感

面對生活關係互動時所產生的信任與懷疑是我們思想的兩端，是受到外在條件的客觀因素所影響而產生思想的主觀判斷。這種相對性的信任與懷疑需要經過認識的過程才能發現它的誤判，並且經過體驗才能獲得它的真實。所以，唯有經過認識與體驗的過程才能培養出真

實的信任感。

培養自己真實的信任感應該試著體驗下列四個重點：

一、體驗不要將質疑或判斷的結果作為行事的依據。

疑是一種主觀意識的判斷，一種不信任的心態，這種判斷建立在事情發生的片段的或不明確的情境中。爲什麼是片段？因爲事理不連貫、不完整。爲什麼不連貫、不完整？因爲現象不明確。爲什麼現象不明確？因爲事態是一種動態。爲什麼事態是一種動態？因爲事態的發生來自想法。爲什麼事態的發生來自想法？因爲想法是行事的指標。想法常常參考過去累積的經驗。爲什麼要參考過去累積的經驗？因爲經驗是思想中的分別比較的素材。循此邏輯來說，疑心成爲回應他人不連貫、不完整、不明確的思想或語言文字的表達所衍生的自我判斷。所以，其真實性是被質疑的。假如，我們將這種被質疑的判斷結果，用來作爲自己行事的依據，豈不更讓人質疑。

因此，經由判斷所產生的結果是一個不能夠成立的事實假象，也是一個不可能成立的現象，它唯有在巧合與相似間尋求較爲合理的解釋。

二、體驗刻意不讓懷疑心發生。

我們刻意地讓大腦不做不信任判斷，這也是一種信任感的呈現。疑心會造成思想的紛亂，那麼刻意排除思想中疑心的體驗，會讓思想留白的部份不產生邏輯的連結。如此，必然能夠獲得推論上的肯定，肯定對於事理的清晰度。它的結果會發現到思想辨別所產生的疑心作用與其製造紛亂的本質。也就是說，這個疑心的作用對於事理認清而言，徒勞無功、適得其反。

然而，這個發現才是我們生活的一大突破，才是我們探索心靈清淨的最佳途徑。我們可以藉由刻意的練習，來達到體驗的目的。懷疑心的不生起是一種需要經過學習的體驗。由刻意轉換而成為自然的一個過程，這是生命中的一個完美、一個超越的表現。

換言之，對疑心的釋然是一個必須經驗之後才能產生的現象，也才能逐漸出現對不信任感的放鬆，這種放鬆也可以說是對懷疑的淡化。懷疑感的消失現象並非相對性的信任，這才是一種純質的信任，是一種智慧的體現，屬於非語言、非文字的範疇，無法給予定義，它是一種現象、一種體悟。

三、體驗不要在事理中注入信任的元素。

我們也沒有必要在思想中刻意注入篤信、肯定、堅信、確信、信任、相信等元素。因為，這種相對的作用無法獲得有效的結果，反而弄巧成拙，產生與其相對的

因素。

疑屬於我們生活的部份，我們愛用卻往往誤用，我們應該具備存疑於內的含蓄，而不要將疑行之於外。事實上，這是當我們面對不明確的事理時的智慧運用。

四、發現信與疑的生起。

信與疑在思想上是飄忽不定的態度。真實的信任感需要經過培養的過程，信任不是刻意的安排，也不是自我的妥協。它是一種深入體察信任與懷疑本質的過程，發現它的發生，我們必須在這個過程中體認。由體察的過程可以發現到信任與懷疑本身的不實。其實，因為發現的本身沒有所謂的辨別、取捨。所以，這個發現的當下就是一種真實的現象。

總而言之，疑屬人之根性，故應認清疑情，巧妙善用其相對作用。也就是說，應該懷疑時就應該懷疑，而不住著於懷疑；應該信任時就應該信任，而不住著於信任，這是一種坦然面對的生活態度。唯有在思想中不生起相對性的作用，才能培養出真實信任的態度。這樣我們也就會因非相對性的信任而敢於有所寄託，去信任我們所面對的情境。這樣的生活不但內心不產生負擔，也不會形成壓力，輕鬆自在。在我們生活上一旦建立了這種真實面對的坦然態度，將會是我們這一生中一個不可多得的珍貴。