

戒慎恐懼的工夫（下）

◎ 顏勝宏

（接上期）

君子行其正 慎其獨

自律的展現，體現在「慎獨」的工夫上。平常在道場上，「十目所視，十手所指」，脾氣、毛病很容易曝露在眾人的眼光之下；但是獨處時，卻容易暗室虧心，一般人獨處的時候，那時候的心念與行為都很容易出軌，做出一些見不得光的事情；但是，君子獨處的行為則有所不同。

一、獨處的行為

君子了解到「十目所視，十手所指」的道理，並不是只有在人前如此。要知道，「舉頭三尺有神明」，儘管身邊沒有有形的眾生，但是無形的神靈也時刻佈滿我們的上下左右，時時監看著我們，如此一來，怎敢放肆妄為呢？能謹慎不妄為，則在行住坐臥之間，自然而然能夠展現威儀，這種威儀不是做給人看的，而是發自內心自然而然的展現。

1.行如風

平常行走時，兩眼平視、心神內斂，無有輕躁放蕩之心。腳步輕盈，亦不會發出類似拖著鞋子走路之聲音，自然而然展現威儀。

2.立如松

語默玄微，動靜安然，站立時亦不會晃來晃去、左右搖擺，而是如松樹般地安穩自在。

3.坐如鐘

坐著時，腰桿打直但身心放鬆，彷彿大鐘一樣穩固，因此不會前傾後仰、左右歪斜。現代人容易有脊椎毛病，源自於久坐卻姿勢不正。

4.臥如弓

非時不臥，臥時也要時存正念，調攝身心，不讓妄心隨意滋起。

總之，心之所在，即道之所在；道之所在，即心之所通。時時意守玄關，時時反觀自照，檢討改進，存其心，養其性，道能豎通三界，凡三界之事，心即無不明瞭。（原文出自《談真錄》）

二、念起的當下

有句話說：「不怕念起，只怕覺遲」，這是出自三祖僧璨的《信心銘》；念就是念頭，人都有念頭，重要的是能否當下察覺，察覺起心動念是否偏頗。人之所以有煩惱，乃在於欲求不滿；不當的欲望讓人產生不必要的煩

惱，《太上清靜經》云：「煩惱妄想，憂苦身心，便遭濁辱。流浪生死，常沉苦海，永失真道。」因此察覺是止惡的第一步。

光察覺還不夠，察覺了要知道懺悔，至少要知道錯在哪裡，如果有善知識幫我們指點錯誤，那是莫大的福氣；子路「聞過則喜」，大禹「聞過則拜」，都是不簡單的修為，畢竟要虛心接受別人的意見，不是件容易的事情。現在台灣的年輕人喜歡表達自己的意見，但是卻鮮少能接受他人的指正，即使是善意的糾正，也未必能夠接受。美國總統柯林頓的緋聞案舉世譁然，但由於他肯認錯，勇敢地向全國民眾道歉，終於雨過天青，卸任後依然能夠四處演講，深受歡迎。

懺悔不只懺其前愆，更要悔其後過，知錯改過才能真正產生力量，產生智慧。

佛陀時代，有一位從小受父母疼愛的獨生子。父母一心希望他有成就，讓他跟隨著師友學習。但他態度傲慢而不用心，早上學的東西，下午就放棄了，也不肯再複習；結果幾年下來，沒有學到任何知識，父母只好叫他回家管理家業。但是他驕傲荒誕又不勤勞，因此家道逐漸中落，他也無所顧忌，甚至任意變賣家產。他從不管別人的看法，蓬頭垢面又邋遢，小氣且剛愎自用，所以大家都很厭惡他，也沒有人要和他說

話。面對這些境遇，他不僅不反省自己的過錯，反而埋怨父母、責怪師友，覺得是因為祖先神靈沒有庇祐，才導致他淪落至此。他心想：「不如去學佛，可以得到一些福報。」

他來到佛陀之處，向佛陀頂禮後，說道：「佛道寬弘而無所不容，請允許我在此學習。」佛陀說：「想要求道，當行清淨之行，你染一身俗垢，即使入我道中，也是無益。你先回去孝順父母，誦習老師的教導，勤理家業。還要以禮自我要求，不做不合宜的事；言行要謹慎，勤勞而專心一志地做事，才能得到眾人的歎慕，等你能做到這樣的行為之後，再談修道吧。」

於是世尊告訴他一首偈語：「不誦為言垢，不勤為家垢，不嚴為色垢，放逸為事垢，慳為惠施垢，不善為行垢，今世亦後世，惡法為常垢。垢中之垢，莫甚於痴，學當捨此，比丘無垢。」

他聽偈之後，醒悟自己的驕慢愚痴，於是聽從佛陀的教誨歡喜地回家；此後經常思惟偈語中的涵義，改過自新，孝順父母、尊敬師長，誦習經典、勤修家業，以戒律自我警惕，凡是不合正道之事就不做。不久後，宗族及鄉里皆稱讚他孝悌的行為，他的善行名聲遠播，甚至連國人都稱賢。

3年後，他又來到佛陀的面前頂禮說：「尊敬至真得全形骸，棄惡為善上下蒙慶，願垂大慈接度為道。」佛陀說：

「善哉！」他的鬚髮竟自動落下，現出僧相。之後他思惟止觀、四聖諦及八正道，精進不已，而證得羅漢道。（原文出自《法句譬喻經·卷3》）

從上面的故事中可以知道，改過必須打從內心做起，醒悟自己種種習氣毛病，並從孝順父母、尊敬師長做起，人道圓滿，才能夠上達天道。如果妄求拜訪明師，卻不從自己的心性上下工夫，則如緣木求魚，徒勞無功罷了！

三、慎獨的方法

儒家講慎獨，莫如克己復禮，子曰：「克己復禮為仁。一日克己復禮，天下歸仁焉。為仁由己，而由人乎哉？」《論語·顏淵》就是約束自己的私慾，而能合乎於理，使自性回復清淨本來面目，這個工夫要從慎獨做起。

一個人獨處的時候，要約束自己，毋要放縱，起居作息，須合乎規律。古代的人日出而作，日落而息；現代人晚上還要加班、應酬，沒事則在家看電視，看到三更半夜，才勉強就寢，結果隔天早上爬不起來，時間久了，身體就出現種種毛病。所以要從日常生活起居做起，使合乎陰陽五行之運行，中醫理論是晚上11點到凌晨3點為膽經、肝經循行的時候，這時候正在進行修復，若人體沒有休息的話，修復工作就會受影響。所以，第一步就是要把作息調理正常。

第二步則要嚴守佛規禮節，佛規並非只有外在的言行規範，內在的起心動念也要注意；起心動念，旁人不睹不聞，只有自己知道。佛規如同天梯，不守佛規，焉能上達天道？一貫弟子有〈十五條佛規〉，第一條，尊敬仙佛；最後一條，謹言慎行，無非都是希望能夠達到內外心性的一貫，並體現在與父母、兄弟、師長、朋友相處之間，真正的落實在日常生活上。

有安中堂的道親，每天燒香禮佛，為的是什麼？老一輩的道親說是：拜佛就可以成佛，但是這個論點對年輕人來講，可能比較沒有說服力。燒香除了要按照佛規禮節以外，最重要的是那份誠心與自我戒律的要求，務求「齊明盛服，以承祭祀」《中庸》；在獻香禮中〈愿懺文〉有「凡係佛堂顛倒錯亂，望祈祖師赦罪容寬」，這無非是希望透過禮佛的過程來達到清淨身心的作用。

時時清淨，身心無染，道自然而然就能夠展現在我們的身上，真正的佛規就是道，是活的，不是死的。世事本來就是隨著外在的因緣而變化，而修道則是要永守中道，生生不息。佛規不是在中堂才要守，在中堂外也要謹慎；時時刻刻，不管當下是否有人在旁，都能守住中道，這就是慎獨，也就是本文要談的戒慎恐懼的工夫。

（全文完）