



# 中庸心得報告之一（下）

◎ 忠恕學院中壢分部中級部二年級提供

（續上期）

※ 彭正義

修道的人要謹慎別人所看不到的地方，小心別人所聽不到的地方；「恐懼」就是提高警覺，防止自己的行為偏差，以免造那無端的因果罪業。

「不睹不聞」是指他人看不到、聽不到之處，也就是無旁人自己獨處的時候，只有自己面對自己當下的行為，更要慎行，要知道「舉頭三尺有神明」、「若要人不知，除非己莫為」。

有一天，後學在中堂值夜，學長們都回家了，後學巡視門窗時，看到在餐廳的桌上有幾顆橘子，就順手拿

了兩個，後學吃完了一個，忽然心中有很奇怪的念頭：「會不會因為貪吃而造下無形的因果？」心中有些恐懼，就把另外一個橘子放回桌上，然後心中就比較安心。

在中堂修道、修心，讓後學領悟到：對於那看不到、聽不到的更要謹慎；無形的因果業力，並不會因為我們看不到而不存在，因此自己要更加小心。

※ 陳燕說

日常生活中，凡事無不可告人，

不自欺、不欺人，心中光明磊落，沒有黑暗障礙，如此修行方能夠真正的受用，生活就很自在。妄想少、煩惱輕，就能夠長智慧，心地自然越來越清淨，越來越祥和，過得幸福美滿，這就是修行用功得力。如果走道場後，生活上還是覺得煩惱很多、牽掛很多，過得很辛苦，那就是不得力，未真正將「道」落實於生活中。

在平時沒有事情的時候，對於自己內心的修為更是重要，想要不使自己的想法、念頭走偏，或在走偏時能夠及時更正，最好就是平時多看看經典，讓自己的心念常保清明；在忙於工作的時候，根本沒有時間去思考，也常常忘了觀照自己的內心。比如今天我們到中堂做無畏施的時候，工作人員就會分派工作，誰在廚房煮飯，誰去打掃廁所，誰到中堂去服務……，不要太執著於我一定要在自己喜歡的地方，要是被派到不是自己喜歡的地方，就心生不高興，而整天心情都會受到影響。

所以，如果能夠在自己的心性上下工夫，然後謹慎處理自己的念頭；起心動念的時候，要將念頭拉回來，讓自己能夠一直處在心情很穩定的狀態下，則生活也必定能過得更平順。

## ※ 巫祥明

曾子曰：「吾日三省吾身」《論語·學而篇》，就是提示後學們要多省察，因為外在紅塵世界變幻不定，內在如果不守中，易被思慮、雜念所苦；若再不斷念，易作背天的事，造下惡業，甚至引向地獄路，永在苦海，不能翻身啊！因此要常存敬畏，雖不見、不聞，也不可須臾輕忽。

在無事時，要如何心存戒慎恐懼呢？可至家中中堂念經與研讀經典，如《清靜經》、《心經》，以及守玄，閉目止語，配合腹式呼吸，雙手抱合同，以涵養浩然正氣，則能漸達「定靜安慮得」境界，反照本性。

循道，卷之退藏於密，就是每日定時「閉關修行」——靜心守玄，於有事時才能依性而行。如後學在處理保戶的售後作業時，更是戰戰兢兢，常主動聯絡，提醒保戶注意事項，以保戶的立場建立信任；例如：保單校正，若有欠缺或重複的項目，則加以調整、補強，抓住客戶的需求點。若客戶有道緣，則順勢鼓勵參加道院活動；若對方已了解，則鼓勵其求道，並持續聯繫、關懷、成全。

若遇無法解決或不圓滿時，則在家中中堂叩首懺悔，或抄經文累積修

行火候。養成省察的習慣，建立功過格簿，警惕自己改進。確立自我的人生志業並立愿，以感恩之心情報答師尊、師母及老前人、前人、點傳師的德行啊！只有以「唯恐來不及」的態度，虔誠學習、體悟、回報、貢獻焉。

### ※ 黃玉雲

所謂無事須作有事想，人是習氣的依循者，若無事時不戒慎恐懼，則禍將臨頭啊！為何也？無事時若心未定，遇事就易亂。因此，平時更須不偏不倚，將兩日向裡視定本性不走，要修存此工夫，為修道當務之急；自覺心中靈靈明明，找回本性源頭，此乃知行合一的實工夫。無事時，將神內斂，起初必是紛紜起伏，意念不停，但仍要堅持不懈，只要是個真心，保持戒慎恐懼，自性必有體現，群妄自息，即使遇到考驗，仍能堅持；前念已過，後念未生，此處不睹不聞，無聲不臭，便是本心，便是性，便是命，也是天矣。

所以昔人有以不睹不聞為本體，先於清靜處或深山靈性（氣）相應處之場所，初體應力行，再用上戒慎恐懼為功用，久以時日，已入聖學之要，內心本性悟出非筆墨所能形容的自在、喜樂也。

如此內在無事時之修練，戒慎恐懼，奠定根基，則於面對事情時方可應付；回憶老前人及前人和點傳師們，就告誡後學要時養浩然正氣，以來不及之心精進熟成，不論有事或無事皆戒慎恐懼以修為，實乃朝著入修行道之正途邁進啊！

所以如以後學從事服務業來說，在保戶未購買保險前，先規劃其需求、了解客戶的特性及進行各種狀況評估，再與客戶詳談真正需求點，以戒慎恐懼的心情，推測可能發生的狀況；若於真正面臨事故，需要理賠時，則要兌現當時投保之承諾，才能讓客戶放心（信任也）。

### ※ 江謝麗花

如果心不計較得失、名利、功果等，不論睹或不睹、聞或不聞，都要一樣地做人、做事；平常養成無冀求、無妄念之心，面對事情如履薄冰，如臨深淵；如有過錯，即刻悔改，總之不可須臾離「道」。平常時要慎獨，無對待心，不讓心物滋蔓而自蔽己性，慎心物於隱微，遏意惡於動機；遇到有事，無私見、無私慾地對應。

### ※ 劉興昌

常言道：「舉頭三尺有神明。」《彌勒救苦真經》曰：「報事靈童察的清。」

所以儒家所說的「知行合一」，便是「慎獨」的工夫，需應用在「不睹」與「不聞」處。

愈是平常、不起眼的小事，如不經意的一句話、一個表情，或者是無心的話語、動作，常常便傷到身邊的人。所以修行需在小處中著手。

殺人放火我們一般人都不會做，但是生活中的細節，常在「沒關係」與「無所謂」的兩句話中，丟掉了修行人的身分與戒律，所以修行的過程中總是浮淺而進進退退。相反的，聖人能不捨一切小德、小善，所以能成就自己。

後學覺得自己在修行的過程中，最缺乏的便是從細行處下工夫，好像在玩糖果碎（Candy Crush，手機 APP 遊戲）遊戲一樣，卡關了。大德者曾經說過：「修行，便是從生活點滴中著手，懂得在小處中著手，不擇輕重大小，不昧人之前後，始終如一，必能在生活中證道，而影響許多人。」後學當以此自勉。

#### ※ 呂錦碟

「看看別人，想想自己」，許多事情雖然是發生在他人身上，卻可藉此讓自我深省。看到別人好的一面，總會想到：若是我，能夠做到這樣嗎？

當然好的一面就是自己該學習的。反之，若是不好的行為，那更要警惕自己切勿重蹈覆轍。所謂：「旁觀者清」，要在此心清氣和之際，隨時反觀自省。

後學很感恩這些年在道場的學習，也因此得以戒慎恐懼於日常生活的行為舉止；因為進了道場，就稱為「修道人」，後學的同修就曾對我說：「你修道是修了什麼？」雖然自覺自己還不配稱為「修道人」，但已在學道的途中，這就要隨時提醒著自己：我學了道理，但是我做到了多少？

曾經有點傳師在課堂上提醒我們：「你們來上課聽道理，不要聽歸聽、做歸做，聽了道理就要學著做。」學而時習之，正是我所要努力的目標。

雖然說得簡單，但是做起來不易，所以面對事情時，學習沉著冷靜以對，「同理心」會是應事的好方法，凡事多站在對方的立場想，能夠將心比心，事情一定能夠圓滿。

#### ※ 劉慧君

平常無事時，如何心存戒慎恐懼？後學依狀態報告：

1. 常態慣性的活動：如開車、走路、坐捷運、做家事、整理中堂時，後學會持唸《彌勒救苦真經》，使意念在一個範圍內，不散亂。

2. 中堂操辦時：護壇時、執禮時、開課前、上台前、燒香前等等，後學則守玄。

民國 98 年（2009）6 月，後學至樹林天熙講堂領恩學習專題。課程結束後，後學在中堂懺悔三千叩首，並百思不得其解？！為何一個講了一年以上的專題大綱前後倒置？故事引例不切主題？在台上講課時，愈說愈面紅耳赤，心底直滑落；下了台，全身抖到腳踩地都是浮浮的。

在懺悔叩首中，後學回想開班過程中每個環節，突然一怔：太大意了！真是太大意了！後學抵達天熙講堂後，至唱道歌前，因為向主班點傳師請示其它道務，而並未落實「守玄」工夫。難怪上台前向 老中三鞠躬時，

當下心裡有莫名的忐忑；後來明白了：現今我們沾 天恩師德在修辦，怎麼能不意守玄關？怎麼可以斷了眾生知「道」的慧命？在懺悔中，後學起了永不再犯的「意」，後學資質魯鈍，至今只要「意」有偏，「心」就下滑；後學也常叩謝恩師大人警惕之恩。

戒慎恐懼在於是否「存乎一心」，這個起心是利益眾生的，便是至中至正的大道；反之，起心是圖利自己，那麼就是旁門左道。

「人心惟危，道心惟微，惟精惟一，允執厥中。」《尚書·虞書·大禹謨》一個起心，玉石分判，戒之！慎之！以此與同修共勉之！

（全文完）

