



戒慎恐懼的工夫（上）

◎ 顏勝宏

《中庸》：「是故君子戒慎乎其所不睹，恐懼乎其所不聞。莫見乎隱，莫顯乎微，故君子慎其獨也。」

【白話解】

這一段是接續前段經文：「道也者，不可須臾離也，可離非道也。」《中庸》所以一個君子應該謹慎畏懼於自己所看不到、聽不到之處。不要忽略未顯現之隱暗處；也不要忽略未顯現之細微事，所以志於中庸之道的君子，在獨處時要特別謹慎小心。

戒慎不睹 恐懼不聞

《中庸》首章的第二段談戒慎恐懼的工夫，既然是工夫，就牽涉到火候，什麼樣的火候呢？自然是修身養性的火候，而且是內在隱微的部分，也就是一般人所不容易看得見的地方，要在這個地方戒慎恐懼，那才是真正的君子。

君子高尚的人格，是建立在內外合一，性、心、身一貫的基礎上，否則就變成偽君子，也就是俗語說的「表裡不一」了。所以君子要謹慎恐懼於

一般人看不到之處，也就是經文內所談的不睹不聞之處。從這個地方下手，成為表裡如一的真君子。

一、何處是不睹不聞

「不睹不聞」，字面上的解釋是他人看不到、聽不到之處，也就是無旁人，自己獨處的時候；獨處時，只有自己面對自己，當下的行為，旁人無從得知。我們回想一下，當四下無人時，我們會做些什麼事情？會不會因為身旁沒人就恣意妄為呢？

現代人重視隱私權，時下年輕人喜歡拍攝一些私密性的照片，或是安裝偷拍攝影機，然後放在網路相簿的隱密空間裡，以為人不知，但最後還是陰錯陽差曝光了！所以古語說得好：「若要人不知，除非己莫為」。愈看不見、越隱密處，以為沒人見、沒人知，反而愈容易曝光，因為秘密的八卦最能引起喜好偷窺者的注意。

在修道這條路上，學會獨處而不為非做歹，是很重要的一個過程；修道到最後，能掌握獨處而不孤獨，這才是最高的能耐。以前的修行人之所

以要去深山古洞，最重要的還是為了要學習面對自己，省察自己是否能夠讓自己的心非常安然自在。

此外，凡是看不到的，也可以稱為「不睹不聞」，包含他人與自己看不到的；其實，一般人看得到的，僅限於肉眼的層次，有極少數的人具有天眼，而仙佛、菩薩更具有慧眼、法眼、佛眼等。

1. 肉眼，肉身所有之眼。
2. 天眼，色界天人所有之眼，人中修禪定可得之，不問遠近、內外、晝夜，皆能得見。
3. 慧眼，謂二乘之人，照見真空無相之理之智慧。
4. 法眼，謂菩薩為度眾生照見一切法門之智慧。
5. 佛眼，佛陀身中具備前四眼者。

（五眼，引自丁福保《佛學大辭典》）

所以肉眼所見，實在太有限、也太狹隘，讓我們無法洞悉事物的本質與因緣聚合的道理；對於看得見的要小心，對於看不到的更要謹慎，無形的因果業力並不因為我們看不見而不存在。

更深層的探討，則要往起心動念處下手，面對並處理自己的念頭，顏回夫子的不貳過，工夫就是在此，起心動念時就是一過，如果在當下能夠察覺，自然不會在外在行為上產生過失，這便是真正做到「慎心

物於隱微，遏意惡於動機」。所以顏回夫子之所以為聖人，乃在於能夠從自己心性上下工夫！謹慎處理自己的念頭，念頭才是最深層的「不睹不聞」。尤其是不好的念頭，就如同作惡的幼苗或火種；幼苗與火種剛開始都不明顯，一旦長大或蔓延就一發不可收拾，所以不能不謹慎小心。

在《賢愚經》卷13中，闡述在波羅奈國有一位名為鞠提的居士，是個做生意的商人；鞠提居士有三個兒子，最小的兒子優婆鞠提容貌端莊，很有善根且富有智慧。隨著優婆鞠提年齡漸長，鞠提居士便將一家店面交給優婆鞠提管理，自己則專心修習佛法。

有一天，阿難尊者的弟子耶賁羈尊者，看到優婆鞠提為人正直，累世具足善根，便時常前往度化，為其解說佛法；優婆鞠提聽聞佛法後，甚感歡喜，有如甘露灌頂般，便問尊者說：「我要如何才能真正進入修行呢？」尊者說：「你要照顧好你的心。」優婆鞠提問：「這無形無相的心要如何照顧呢？」尊者便教導他用白色與黑色的石頭來檢視心中的善念或惡念。如果起一個善心，就放一個白色的石頭；反之，就放一個黑色的石頭。

優婆鞠提就遵循這個方法，逐漸地修習，並且把它應用在日常做生意上。剛開始的時候，黑色的石子較多，

白色的石子較少，隨著用功愈深，黑色與白色的石子一樣多。有客人上門，優婆鞠提就以感恩的心、歡喜的心來服務客人，就算客人不買，也不會心生怨懟與不滿，最後竟能達到完全只剩下白色的石子，完全用平等心來服務所有的客戶。由於優婆鞠提的精進不懈，雖尚未受具足戒，便已證得初果阿羅漢。

心念是修道的關鍵，成功或失敗往往就在於一念之間。優婆鞠提以黑石和白石來警惕自己，做為修行的方針。這是一個很好的方法，值得我們參考。修道要時常警惕自己，用戒慎恐懼的態度，來省察並端正自己念頭，在別人看不到的地方下工夫，這樣才是真正的「戒慎不睹，恐懼不聞」。

二、因何不睹與不聞

每個人生下來，或多或少都有帶些脾氣、毛病，俗語說是：「天生的」，其實不全然正確，因「天生」還有先天與後天之別。脾氣、毛病是後天累世習染所致，是心念之所發，而顯現於外；不好的念頭、無法控制的脾氣，所展現出來的就是貪婪、嗔恨、痴心、傲慢、懷疑等種種不善的態度與行為，源頭都是在於那顆看不到的心。古云：「聖人求心不求佛，凡人求佛不求心」，要治理這個心，還不是一般人做得來的，就好像唐三藏要降伏孫悟

空一樣困難，所以才假藉俗語說：「是天生的」，改不了。

脾氣、毛病真的無法改變嗎？心改了，脾氣也就改了。但為什麼就是改不了呢？因為心其實是很脆弱的，過往因別人的一句粗言惡語，或者是不好的態度，往往就在我們的內心深處，埋下一只地雷，只要因緣聚合時，往往就能引燃火苗，一發不可收拾。俗話說：「君子報仇，三年不晚」，不正應驗即使時間過去了，但心所受到的傷害，卻還無法撫平，隨時伺機而發。

此外，人的大腦有自我保護的機制，對於過去所曾經受過的重大傷害，可能會選擇性地遺忘或逃避，甚至出現暫時性的失憶現象，這在醫學上是有文獻可以證明的，稱為「選擇性失憶」或者「階段性遺忘」，有些人甚至終其一生都無法恢復這段期間的記憶，這也是一種「不睹不聞」，雖然暫時看不見、聽不到，但不表示未來不會重現。

這種心理上的創傷，導因於人不願面對，只是一種暫時的逃避措施，但是對於事情而言，並未從根本上解決，因為傷害的種子已經潛藏在第八意識內（阿賴耶識，舊譯曰藏識。含藏一切事物種子之義）；就算這一世相安無事，在未來世中若因緣成熟，不善的種子也會再度發芽，而造成另外一個果報的發生。

如此看來，不睹不聞是相當可怕的，主要因為我們看不見、摸不著，甚至不知道何時會發生；另外，因為不睹不聞，我們常常會忽略事情的嚴重性，進而做出傷天害理的情事。《地藏菩薩本願經》中說：「南閻浮提眾生，舉止動念，無不是業，無不是罪，何況恣情殺害、竊盜、邪淫、妄語，百千罪狀？」現代的人對於生靈恣情殺害的情況，比過去嚴重不只百倍，種種的不善或邪淫也過之甚之，後學曾在網路上看過一首打油詩，諷刺社會百態，極為逼真寫實：

「這社會……

沒結婚的像結婚的一樣同居，
結婚的像沒有結婚的一樣分居。

動物像人一樣穿著衣服，
人像動物一樣露著肉。

小孩子像大人一樣成熟，
大人像小孩子一樣幼稚。

……

沒錢像有錢的一樣裝富，
有錢像沒錢的一樣裝窮。
情人像夫人一樣四處招搖，
夫人像情人一樣深入簡出。……」

以上觀之，社會的亂象在於人心的敗壞，不曉天理、不明性理，綱常倫理失序，妄造惡業而不知節制；且利用科技化與工業化的養殖，無形中已經造成眾多的殺業。另一方面，雖然

科技發達，但文明病也愈加普遍，都是由於人們飲食不知節制，即使醫學再怎麼發達，令醫生束手無策的疾病，例如癌症、愛滋病等，也從來未終止過；而新的絕症也不斷地出現，其背後的原因，還是根源於人的貪婪與不知節制，無形中也不知道累積了多少惡業的利息？

學過商的就知道，複利是非常可怕的，不要說是地下錢莊的高利貸，一般銀行的低利借貸，如果把時間拉長到1百年或5百年，那累積下來的利息亦是非常可怕。借錢還錢，天經地義；欠命還命，亦是絲毫不爽，即使是大羅金仙，也難逃因果之報，即使佛力無邊，也阻擋不了業力。

韓國著名的禪師元曉大師曾經說過一句非常發人省思的話：「我曾經盡一切的力量（包括神通），也無法阻止一朵花的凋謝，甚至集一百個神通力也無法阻止無常的來臨，因此不管你願不願意，世間的無常是無法避免的。」當業力現前的時候，即使是仙佛，也沒有討價還價的空間。釋迦牟尼佛曾受頭痛3天之苦，只因在無量劫以前，曾經造下惡因，敲了一隻魚王的頭3下，即使已經悟道，還必須遭頭痛3天的果報。所以，看不見的，往往才是最可怕的，又豈能不戒慎恐懼呢？

（續下期）