



研讀中庸心得一二

◎ 黃熾霖

《中庸》說：「君子戒慎乎其所不睹，恐懼乎其所不聞。」

「慎獨」的功夫，除了外在的「行」——自戒於別人看不見、聽不見的細微之事物上，尤其獨處時也能謹慎不苟。更深一層，重視內在的「意」，要求必須誠其意，嚴肅對待自己的起心動念。所以後學認為慎獨的首要就是「正念」，有正念即能「正行」。

而如何保持「正念」呢？平常無事時，後學會學著時常收攝自己的念頭，反省一日之言行，進而學習修正自己的為人處事。但相較於無事時的冷靜、恬適，後學處事情時的態度，尤其是當不如意、不順心時，往往還是會出現各種不好的、消極的念頭，來干擾後學正念的思緒；當下後學唯有「強迫」自己先以「道德感」來判斷是非，這樣至少不會做出違法之事，這也可以說是先要求自己「正行」，當事情過後，再學習好好反省、懺悔自己的過失，藉此加強自己「正念」的修持。

《中庸》經文：「喜怒哀樂之未發，謂之中；發而皆中節，謂之和。」

喜、怒、哀、樂等情緒作用中，

後學對於脾氣的掌握，最不易拿捏，現就以「怒」來說明後學處在「怒之未發」及「發而皆中節」兩個實例。

怒之未發

每天早上叫孩子起床，是後學一早就得面對的艱難課題；因為孩子參加武術社團，所以必須要在七點半前到達學校，跟著大家練拳。但是事實上，後學叫小孩起床的情形，絕對不是像電視上所演的如慈母那般溫柔地輕聲呼喚後，孩子立刻起來，然後自己穿衣、刷牙，全家一起共享美味的營養早餐。每天後學家上演的情節，就是媽媽大吼大叫地拉孩子起床，但孩子就是百般地不配合，尤其我家老二，三催四請還是繼續賴床，不肯起來！常常我和姊姊已經準備得差不多了，妹妹還是拖拖拉拉，結果就是無法準時在練習前到校！所以每天一早，媽媽的吼叫聲、孩子的不情願，甚至後學偶爾氣憤到還會動用法，夾雜著哭聲……。雖說一日之計在於晨，但後學家中早上的氣氛，實在是滿火爆的！

後學有天早上叫了孩子幾次後，想著每天這樣也不是辦法，就試著改

變態度，忍著怒氣未發，改用和緩的口吻，告訴孩子說：「有報導說，賴床的孩子會變醜喔！」想不到後學家的妹妹聽到這樣的話，雖然百般不願，但因為怕變醜，還是趕緊起床，所以當天就順利地準時到校。

放學之後，後學這種「賴床會變醜」的理論，馬上就被兩個孩子追根究底地詢問，後學當然有備而來囉！先說明：會賴床，一定是有原因的，通常都是前一天太晚睡；太晚睡，皮膚會變差，也會有黑眼圈，結果一定會變醜！那麼為什麼會太晚睡了呢？通常是因為寫功課或做事拖拖拉拉，導致晚睡；所以要想不變醜，就要改變賴床、晚睡的習慣；而要想早睡，就必須改掉做事拖拉，這樣就能做個早睡早起、漂漂亮亮的小女孩了！與孩子這般說明之後，她們也覺得有道理，都說想試著改善。

這次的「怒之未發」經驗還算愉快，雖然不知道這個理論能在孩子腦中撐多久，但至少早上的氣氛和諧多了！

發而皆中節

後學今年在學校是擔任高年級的自然老師，有個五年級學生在後學上課時，常採取不合作的態度，尤其習作書寫時，連動都不動，在後學強烈要求後，他就是鬼畫符般地亂寫一通，結果當然就是得到老師的一頓嚴正斥

責；而這個孩子的反應就更激烈，常常拿筆或其他東西敲桌子，在上課時不時製造噪音，讓後學相當頭疼！

後學與該班導師反應此問題後，發現原來這個孩子是屬於亞斯伯格症的小朋友，當下才理解為何他會有這些舉動；往後在後學的課堂上，總是對他多一份體諒；但後學也不想其他孩子覺得後學偏心或縱容他，所以當他在課堂上又採取不合作的態度時，後學還是會給予指正，但砲火的猛烈程度，絕對節制很多，因為跟這樣的孩子硬碰硬，是沒效果的；其實若忽略這個孩子在課堂上造成的問題，會發現喜歡看自然百科的他，還滿博學的。

與他相處將近一年，彼此愈來愈熟悉，後學對孩子習性更瞭解外，他也感受到後學對他的善意，下學期他在後學課堂上的表現愈來愈好，還會在下課期間跑來找老師，要帶後學去看他在校園長期觀察的蟻窩，而後學也常誇獎他進步最多，現在是我最貼心的愛徒呢！

這次「發而皆中節」經驗，讓後學學到很多，孩子做錯的時候，後學認為當然還是要讓孩子知道：他這樣的行為舉止會造成別人的不愉快。但如何達到中庸，往後也是後學要學習的功課了！