



中庸心得報告之一(上)

◎ 忠恕學院中壢分部中級部二年級提供

討論題目：

《中庸》說：對於不睹不聞須心存戒慎恐懼。依您的經驗，您平常無事時，如何心存戒慎恐懼？面對事情時，又如何戒慎恐懼？請舉例與大家分享。

※ 游阿富

後學的職業是大貨車駕駛，每天都須面對不同的人、事、地、物互動情境。平時要將自己的愛車定期定時保養，若發現有異樣即改善、汰舊或送修；裝卸貨物也須特別注意重心，捆紮牢靠置中；自己的交通法規及駕

駛常識也須更充實，時時緊守法規才能安全穩當地完成任務。

人們常因「貪」字，而讓自己處於險境卻不自覺，因未嘗惡果而心存僥倖、我行我素，就如超速、超載、搶快、闖紅燈、酒駕等違規行為，絕對不是自己不清楚法規而誤為。若每個人都能依法規、常理運行，雖是不同的個體，一樣能井然有序地在同一條道路上運行。

行車因為是互動的，所以還是會有出乎意料的交通事故發生，若是發生在身邊，我們還是只能緊握自己的

方向盤，小心應變，繼續往前開，將可能的傷害減到最低，若能安然避過，先離開這個危險的地方，再去思考、檢討事故發生的可能因素。若是心生好奇，駐足觀賞，不去專注自己的方向盤，往往緊接著又有交通事故會來臨；後學常見到有時連對向車道也會跟著發生事故，這就是經驗。因此要警惕自己：有事則應，無事則持守本分，朝目的地前進。

我們出道場學習，首先要認清方向，依理而行，供養靈性暫住的這個身體，別讓它處險境、亂餵食不應該的東西，無論是物質或精神層次，要借經典、聖訓來充實，見賢思齊，迴光返照。

生活在這花花世界，處事會有「必要」和「需要」，必要的事一定包含需要，而需要不見得是必要。當需要過多，貪求，煩惱、妄想就接踵而來，令人始終不得清靜，整天光是追逐名利恩愛的事就忙得不可開交了。若能寡慾，一切依常理而行，事來則應，持守不偏不倚的中庸之道，圓融面對，就能處事不驚了。

※ 游士慶

後學覺得累世沾染的稟氣，就像是「毒癮」，要戒真的不容易，基本

是要遠離毒品相關的人、事、物，親近善良的場所；這些僅是避開看得見、聽得到的，最終都是得從「心」戒，才能徹底，才是究竟。而我們看不見、聽不到的起心動念，也是得從「心」去守護，謹守修、辦道的三不離：「不離道場、不離經典、不離善知識」，唯有這樣，我們的心才能漸漸明理，以期讓我們的心念都能發而皆中節。

《了凡四訓》裡頭提及的兩句話：「以善心處於順境，以靜心安於逆境。」後學覺得能這樣來面對事情，是真工夫。後學想起電影「哈利波特」第一集裡，當三位主角掉到一種叫做魔鬼網的植物上，妙麗很快就想起身心都要放輕鬆，就會通過這種植物的糾纏，也告知其他兩位主角，哈利聽進去，照做並通過了；但榮恩卻愈是緊張掙扎，就愈被這魔鬼網縮緊束縛，最後還得靠妙麗用魔法發出強光照射魔鬼網，才能脫困。

平常生活裡，很多時候也都是這樣，愈緊張，事情愈辦愈麻煩。透過修、辦道的歷程裡，我們能學習明理，就能知止，便可以用《大學》裡的五步功夫：「定、靜、安、慮、得」，以比較圓滿的方式來處理我們面對的事情。

※ 周錫妙

最近為了參加讀經會考，所以開始背誦《清靜經》，後學一直就很喜歡經文中所闡述的境界：「人能常清靜，天地悉皆歸。」也因此，後學目前的領悟是：「若能時常持著清澄的心，也就可以明白何事該戒慎，何物該恐懼！」這是否可說是「守玄」呢？後學還不能體悟這個層次，還有待繼續精進。

後學在一所為弱勢家庭孩童所設立的安親課輔班裡擔任課輔志工，經常為某些老師管理班務之態度而疑惑。這就像許多教育學者及有心媽媽一直提倡之「愛的教育」，不打、不罵、不體罰，但人常常為了方便、為了有效率而捨本逐末，不自覺地開始以聲量、警戒及反諷來讓班上井然有序，最後還沾沾自喜，自以為厲害。殊不知，大人的一言一行都是孩子模仿的依歸，這樣的身教如何能培育出知書達禮、謙卑待人的下一代呢？

後學之所以會有此想法，實則是當本心回歸於清澄時，任何一滴落入如平鏡般湖水的水滴，都能夠引起層層漣漪，怎能不戒慎恐懼呀！

面對事情時，後學會擔心「睹非所睹、聞非所聞」，只因表相而做下

錯誤的決定，所以希望隨時能跳脫當下情境，回復無欲無求且清明之心，才能心平氣和地進行下一步。

班上有個4年級的男孩，他是家中長子，下面還有4個弟弟，其中一位患有輕度智障，爸爸因職能傷害而在家調養，家裡就靠媽媽一人撐著；他很好強，且不輕易展現配合度。有次要求他訂正英文考卷，在軟硬兼施之下，但他就是不理會，後學最後忍不住警告他說：「沒訂正好考卷，不能下課玩耍」，他竟冷冷地回答：「好啊！」這聲答覆，反倒讓後學不知所措。怪哉！竟然有孩子願意放棄出去玩……。我們兩人就這樣默默度過10分鐘下課時間，沒再提訂正之事，但放學時，他還是向後學說再見。

後學驚鈍，回家後還一直思考，這種狀況如果再發生，該如何應對呢？突然，回到「初發心」的聲音環繞於耳，後學開始自省：讓他訂正的原由，不就是要他懂了不再犯錯就好，我怎麼執著於「訂正」這個動作呢？所以隔天就私下找了他，後學先道歉昨天強硬的態度，他像沒事般說：「又沒關係！」後學再跟他說：「以後我們倆不要再這麼拗了，你如果已經學會了，就寫或說給老師知道，我的目

的是要你學會，不是要你訂正。」……結果當然歡喜收場。而後來我才得知，因為同班的另一個女生考過關了，而他差兩分未過關，又輸那女生，唉，真是情何以堪！也難怪他會有情緒上的反應。

這事件讓後學玩味許久，慶幸自己未在當下做出負面的事，利用時間換取空間。所以，能不慎獨於隱微嗎？後學一個小小的起心動念，足以影響那男孩處世的價值觀。

※ 王寶棠

報紙上有一篇文章論及代溝和惻隱之心的差距。文中大意概述為：幾位 30 至 50 歲的女士們聊到了其中一位所養的貓。貓主人說，促成她撿回這隻貓的是兩個 20 歲上下的大學生。事情是這樣的，她上班途中，經過一個角落，經常有流浪貓；有一天，她注意到這隻長相奇特的貓，她一時衝動，去附近超市買了一罐貓食，轉回去餵那隻流浪貓，看著貓咪使勁吃，她有種滿足感。身後突然有人嚴厲地說：「妳不能讓牠吃這個牌子的貓食，這個牌子不好，會吃壞貓。」她轉身，看到說話的是一個女大學生。

餵貓的女士回答到：「牠都餓成這樣了，有得吃就不錯了，而且這也

不是便宜的貓食，日本進口的呢。」

大學女生很不高興，把話再說一次：「這個牌子不好，對貓不好。」然後，這女生一把將貓抱起，不讓貓再吃。餵貓的女士錯愕了，本來她不過是可憐這隻貓，沒有要收養的意思，而且現在還要去上班呢。但是基於賭氣，她也不客氣地說：「妳不能把貓抱走，牠是我先看到的，妳先留著牠，把電話號碼給我，我下班來拿貓。」

下班後，女士撥通了大學女生的電話。大學女生說：「貓在我的一個朋友家裡，妳去拿。……」女士去了，開門的是另外一名大學女生，交出來的東西讓女士大吃一驚。

長相與眾不同的流浪貓，已經被洗得乾乾淨淨，打了絲巾，蹲坐在貓籠內。一同打包的，還有兩罐「正確」的貓食，以及兩個小瓶子。這名大學女生說：「這貓的眼睛有點發炎，這一瓶是眼藥水，牠的左邊耳朵有點受傷，用另一瓶治療。」

就這樣，30 出頭的世代，見識到了 20 左右世代的不同價值觀。說完這故事時，貓主人感嘆說：「現在的年輕人，跟我們當年真有點不一樣！」發出這感嘆時她渾然不覺旁邊還有許多 40 出頭、50 來歲的聽眾。

細思上述故事，使後學深深覺得自我一些「自己不會錯」且自以為是的我執心態，真是要好好地反躬自省；倘若後學進入道場學習，幾年下來，習氣依舊、貪愛依舊、推責依舊……，簡而言之，就是「『修』了好幾年，言行舉止還是凡夫一個！」那真是對不起自己。

誠實面對自己 50 歲的「貪念」僅較 30 歲的我略微減低的窘境，那「求不得的苦」仍如影隨身，惟有以「財施、法施、無畏施」對治自我的習氣；以「用同理心為他人設想」的心念，拔除己身根深柢固的私慾、貪念；遵循「君子慎其獨」的教誨，嚴以律己，管好自己，時刻提醒自己：不做非禮、非法的不道德之事；到道場服務了愿，更是份內之事。

期許自己 10 年以後（那時已是 60 歲的長輩）能夠低身誠意向 20 歲的赤子學習惻隱之心（尊重「貓權」、眾生平等）；而如影隨身之「求不得的苦」等私慾、貪念，亦能「遏人欲於將萌，而不使其滋長於隱微之中」《四書章句集注》。

※ 謝淑玲

人不要貪，有一天後學在菜市場買菜時，那時候人很多，有一位老人

在發紅包，那時他要拿給我，後學跟他搖搖手不拿，心裡想，紅包裡面不知放什麼東西，於是趕快東西買一買就離開。我們只要不貪，時時戒慎自己的起心動念，就不會有所恐懼。

後學從事的是運輸業，時常會碰到路上有些鏢客（在風景遊樂區中強制推銷商品的人）在跟你介紹東西，整批音響或是飾品，假如你有興趣，可能整車的人都無法脫身，所以人要有所警惕，不可有貪、嗔、癡、愛，才能不受物欲所牽纏。

（接下期）

