

中庸心得報告之二

◎ 忠恕學院中壢分部中級部提供

討論題目：

1. 請描述您曾經處在「喜怒哀樂之未發」的經驗。
2. 請形容您曾經有過「發而皆中節」的感受。

※ 彭正義

喜怒哀樂未發時，就是與外境未接觸的時候，喜怒哀樂等七情六慾未動之前；喜怒愛樂人人皆有，只是隱在身中，遇境則發。後學年輕時未入道場，比較血氣方剛，有次在騎機車上工時，本來心情還不錯，心想著：「工資一天 400 元，認真點，一個月就會有 10,000 元以上。」忽然有一台公車要靠站，由內側車道駛向外側車道，後學就被逼到差點要摔車，當下

心中有一股怒氣，就把機車擋在公車前面；因為後學從事木工，工具包內有鐵槌，就拿著鐵鎚與公車司機大小聲，還把公車的擋風玻璃砸破，公車司機嚇到不敢下來；後學心中其實也有點害怕，就騎機車逃跑了。還好那時道路沒有監視器，車子也沒有行車紀錄器，因此沒有記錄下來，不然後學就上報了。

這是後學「發而未中節」的經驗，感謝 天恩師德，讓後學有機會到中堂修心，給後學有機會了因果，不會妄造惡業。

※ 陳燕說

人呱呱落地之時，就承受前世的業因，是好是壞，命裡註定，隨運而

受牽連，造成人生的道路有高低起伏；際遇不一樣，喜怒哀樂的變化也因此不一樣。

後學有過喜怒哀樂之未發的經驗，有一次與同修在一次發生爭執之後冷戰，生氣都沒有表現出來，就是不理他，不講話，一連兩三天，最後是靠一對兒女的傳話才和好的。（註：其實冷戰雖然外表沒發怒，但已是怒在心中了，所以並不是真正的喜怒哀樂之未發。）

人本來就有喜怒哀樂，只是要在適當的時候表現出來，就如我們在日常生活之中，當我們去參加喜宴的時候，心情都是很高興；而參加告別式，唱惜別歌的時候就不禁眼中含淚；而每當看到小孩犯錯的時候，當下怒氣上來就加以打罵。回想當年生下一對兒女，後學全心教養的過程中，雖然偶有不足為人道的辛苦，但兒女都很孝順、長大後也都發展得很好，對社會有所貢獻，讓後學覺得十分安慰，也覺得非常歡喜，這都是人之常情。

※ 游阿富

看到這樣的題目才自我檢討：後學在日常生活當中，好像都是喜怒哀樂發完，還得理不饒人，非得讓對方認輸方休，尤其是對自己身邊最親近的家人；回想自己的日常態度，見到

不如意的事，就馬上把情感表現出來，家人總是默默承受；後學習慣了，也無形中養成這種態度，導致全家的氛圍都不理想；若是在職場或外人面前，就會比較客氣地去面對，真是雙面人，表裡不一，修養有待加強。發脾氣是與人相處的最大鴻溝，修道人如果修到讓人懼怕，那就枉然了。

進入道場學習後，看到道場的許多前賢學長們，待人處世的態度、儀態的端莊，讓人初次見面就會感受到真誠和親切，不覺得對方會有潛在的利益或目的在其中。後學也漸漸體會並學習到：看不過的事還是要讓它過，別人在執行中的事，終究會完成，只是個人觀點的差異而已。點傳師曾勉勵我們：「凡事不必求極致完美，但求一切圓滿；尊重、包容別人，更是互相學習、成長的機會。」

在職場上常遇到幫客戶載貨時，材積或重量不準確，或是不能準時出車而等得不耐煩時，後學就會罵客戶。有一次客戶要遷廠，機器、設備光上車就耗費數小時，後來經溝通和分類，可裝載更多且更安全穩當，就這樣客戶要求後學於今後二至三年駐廠配合；剛開始我若像以前一樣，不耐久候，脾氣火爆，必會失去這次的機會；若不將心比心，站在對方的立場，把任

務圓滿達成，這個客戶搬走後，就是別人的客戶了。

※ 游士慶

後學看到題目直覺想到：睡覺時沒有做夢，應該也是未發的狀態，這種狀態就是很舒服！但若是以醒著的時候來說「未發」，應該是心裡平靜的時候，或者比較專心做事時，如：自己獻香時，有時思緒很平靜，口中唸出的仙佛聖號也是不加思索地，會有種類似全身放鬆的感覺；而思緒雜亂時，就會有耗損體力的感受。

「發而皆中節」，後學覺得自己喜怒哀樂常常在發，但很難斷定說，發得有沒有皆中節；但試想一下，不中節卻是比較容易判斷，如常規禮節提到的一些注意事項，參加喪禮不可嘻笑，這樣是不敬的，會讓別人不舒服，就是發而不中節了。後學試著形容「發而皆中節」的感受：如同上課時，講師授課說得有趣時，適時地笑開懷的感受是舒適的；又如親人歸空時，適當的哀傷哭泣是情感的宣洩，有助於平復心情，哭完會有一種平靜的感受。

※ 周錫妙

也許就是那個時候吧！三年前罹癌，剛動完切除手術，獨自一人躺在

術後恢復室時，沒有喜、沒有樂、沒有怒、沒有哀，望著粉白的天花板空靈了一下子吧！不是刻意，也可能是虛脫到沒力氣再想些什麼吧！

這幾年除了參班學習之外，也多培養了些和藝術創作相關的嗜好。後學發現專注於「塗色」時，會有一小段忘我的境界。後學看過三寶修持之書，也很想揣摩點傳師所說的「守玄」，但不是直接睡著了，要不就是眼睛閉上，耳朵卻自然就張開。怎能清醒著卻又心無罣礙呢？這是何等境界呀？因此，目前還是藉由外物使力來讓自己稍稍體會忘我的層次而已。

如果說「發而皆中節」，是以「在適當的時間、地點，對適當的人，發適當的脾氣」來定義的話，那是否就表示「致和」時，應該會心情愉悅？雖然有點心理學辯證概念，但是習氣未泯的後學可以經由這種認知標準，來衡量看看是否做到發而皆中節。

在生活上，有時後學為顧及圓滿，所以常會調整自己的想法及習慣來配合大局，但是看似圓滿之外貌下，內心實則滿目瘡痍。後學原以為，應該是所有人都覺得致和，方才可謂皆中節吧！但因為每人對事情的看法皆不盡相同，可接受的結果當然也就迥異。

所以，這「和」是多麼不容易達到的。若說自己覺得心情愉悅就是皆中節，那恐怕就顧不得圓滿，到頭來還是未能致和！

所以，後學目前還無法體會真正發而皆中節的感覺，若有愉悅之感，也只不過是因為順了自己的心而已。不過，後學清楚應該繼續學習，讓所有的人、事、物皆盡可能地呈現出不偏不倚的狀態，這應該也是學習中庸的終極精神吧！

※ 王寶棠

後學進入道場學習後，對「修行」的意義有些粗淺瞭解，修行意指「修正心理行為，修正自己的起心動念，改善我的喜怒哀樂等情緒」，亦包括「生理變化之毛病、言論或行為之毛病的修正」；與佛學上的「轉識成智」類似。

前些時候，後學女兒進入職場尋找工作，女兒心中所盼望的職缺遲遲未有消息，遂轉應徵其他公司職位；後學得知該應徵職位後，即告知女兒此工作可學習收穫的不多，不要去上班，旋即引發父女間的爭執。經同修（後學太太）勸解後，後學才瞭解女兒求職心理壓力之重，女兒花費多日心血而錄取工作，卻換來父親的阻止；

事後後學已向女兒致歉，這大概就是「言論或行為之毛病的修正」。

胡適曾為文：「一切對異端的迫害，一切對『異己』的摧殘，一切宗教自由的禁止，一切思想言論的被壓迫，都因為深信『自己不會錯』的心理。容忍是一切自由的根本；沒有容忍『異己』的雅量，就不會承認『異己』的宗教信仰可以享受自由。但因為不容忍的態度是基於『我的信念不會錯』的心理習慣，所以『容忍異己』是最難得的、最不容易養成的雅量。」

（出自胡適〈容忍與自由〉）

如今女兒已在她所盼望的職位上工作；後學因已身深信「自己不會錯」的心理，加上「我的信念不會錯」的習性，所造成的罪、過、錯何止千百計，今後當以「凡夫無法使喜怒哀樂不發，在情緒初發時，即知是妄，立即伏住，不令妄念繼續下去，這就是『和』。」（出自徐自民講述之《中庸》第一章研讀）為座右銘。

※ 巫祥明

處在「喜怒哀樂之未發」的經驗：乃於人生歷練真困境時，心中豁然悟出，是前是後是左是右也不是時。孟子曰：「天將降大任於是人也，必先苦其心志，勞其筋骨，餓其體膚，空乏其

身，行拂亂其所為，所以動心忍性，增益其所不能。」《孟子·告子下》體悟「喜怒哀樂之未發」是多麼高境界啊！是修道、行道者追求的方向，必須靠時時內省功夫；如後學轉服預官役時及從事保險經紀人等，都時刻體悟到：人與人相處要如何從意見分歧轉變至和樂共事？必須多聆聽，及以對方的立場來看事物，且要尊重其權益，才能達到人和、事圓、物助也，但確實不容易，只有在無用心設想也。

另「發而中節」也確實不容易，畢竟人常被外在應染，而內在心即隨之起伏；但「發而中節」，這是方向、目標，也是修道之指明燈。後學學習從「發而未中節」，至現在已漸有「發而中節」跡象；例如：上次一位壇主舉辦開壇週年慶的辦道禮當中，後學擔任下執禮；事後點傳師指正後學口令、禮節不周延之處，後學感恩學習並精進。由此後學也體認到修道、行道階段，是培養「喜怒哀樂之未發」及「發而皆中節」等體悟與省察的最佳時機。

※ 黃玉雲

「喜怒哀樂」乃人之情緒表露，要能達到此未發的情境，要看事況；以後學的經驗，在對應事件時，後學

個性較急些，因此處理事情，也常在失敗中檢討、學習，漸漸能較細心推敲前因後果，畢竟要歷練、體悟，才能獲得此經驗。如後學大兒子車禍理賠期間，過程就是一案例，真心感恩仙佛感應及兩位點傳師與學長們的關切，經由事證收集、請教他人，與了解理賠底限等，讓事情得以圓滿。

至於「發而皆中節」的經驗，就是後學對父母親的交代與孝養特別敬畏，若父母有交辦事項，則認真去做；若父母有不滿意而責難時，後學必不回嘴，也不起情緒，因感念父母辛苦教養八、九位子女之偉大。雖然目前母親在安養院，後學唯有時時探望，給予歡笑，多感念父母恩重難報，自動自發以報恩。

※ 江謝麗花

心在意喜怒哀樂（的人事物），如果一直在意著，會發展到喜怒哀樂失控；心不在意喜怒哀樂（的人事物），如果保持無所偏倚，當喜則喜，當樂則樂。後學學習做一個沒有私（異）見的人，凡事先導正心態，祈望能接近「中節」。

※ 劉興昌

後學汗顏，對於「喜怒哀樂之未發」的經驗還真少呢！通常都「發了」

還不自知。而且後學是有分別心的，這真的要不得，情緒上的起伏會根據不同的人與事，而呈現不同的結果。最常發生的便是：不重要或者是自己已經有備案的事，就會「發而皆中節」，點到為止。但常常是許多事情糾結在一起，而且無法立刻解決，其實是自己無法掌握後果，那便如排山倒海地將情緒爆發出來，事後常常自己也很後悔，結果反而讓事情變得更糟、更無法掌握。所以掌握自己的脾氣，真的是一門功夫。

※ 呂錦碟

當完成一項任務，或是做好一件事情時，心情放鬆，心無掛念，凡事順其自然，能隨遇而安，那當下應該可以說是處在「喜怒哀樂之未發」的情境。因為心裡平靜才能定，才能達「中」。

「發而皆中節」是一切喜怒哀樂的情緒作用適當地表現出來；有時要控制情緒，「轉念」應是最好的方法。例如：後學車上裝的測速器沿途提示不停，大部分搭過這車的人都覺得它太吵了，使人受不了。有一次後學參加國中同學會，老師搭後學的車，車上的測速器同樣地沿途提示、警示車速，整點時還報時，此時她卻很開心地對我說：「你這

導航好『殷勤』喔！不僅提示還報時。」當下正好有一位也嫌它煩的乘客同座，我倆不約而同地相覷而笑說：「老師您的智慧真的不一樣，您不僅不認為它吵，還讚美它殷勤。」她說：「對呀！這麼詳細的播報，這不就是裝它的目的嗎？」從此，後學不再嫌它吵了，它是個盡責的提示器。所以轉個念，喜怒大不同。

※ 謝淑玲

喜就是喜歡，怒就是忿怒，哀就是悲哀，樂就是快樂，這四種情感在我們還沒發出，也就是一點都不偏離本性時，這叫「中」；適當地發出各種情緒，沒有偏斜，這叫做「和」。

我們所處的這個世界，是時刻在變動的，不管你期盼的是什麼，腦裡憧憬的未來如何，我們必須去面對的是「現實」。

在人的一生中，有喜、有怒、有哀、有樂，不管在職場上、家庭裡、道場上……，有些事不是我們能掌控的，只能盡量配合，不管是上司、長官或老闆指示要做的事，接到任務時，就要去完成，不管會不會，盡心盡力去做，想盡辦法，利用時間去策劃，做好時很興奮；結果有時到了上司或老闆那邊時，卻全部不被採用，也不

跟你討論或回覆，完全採用他自己的方案，而讓人覺得很無奈跟挫折，這是在職場上時常會發生的事。

團體的和諧展現在人人柔和的聲色上，若為私利而計較，乃至得理不饒人，對團體、對個人都是一種傷害。凡事不要太主觀，以為我都沒有錯，若都能退一步放開心胸，每件事情在於將當下該做的事處理圓滿。

懷有理想的人，要知道理想和事實總是有差距，要達到心中的理想，必須有耐心，尤其不能剛愎自用、自以為是，真想做事的人，也要先學會如何做人，要有「三人行，必有我師」《論語·述而篇》的觀念。有些事並非自己的想法是百分之百的好、或百分之百的對。我們應該廣納眾言，多聽聽別人的意見，來修正自己的不足，就能維持團體的和諧。

所以修道人必須克制情緒，以恢復本性的面貌，那麼就能發現自性原來和至理並沒有兩樣，因而能體會到上天降道的原因，乃是由於眾生迷失本性；上天所快樂的，乃是眾生都能修到覺悟本性，靈性返本還原，與天合而為一。

※ 鄭紅女

喜怒哀樂人人有，只是隱在身中，

遇境則發，所以未發之前謂之中，動時謂之情，修道者，必須克情復性，自己調節。

人的感情是很脆弱的，當遇到很重要的節骨眼，理智就失敗了，在感情脆弱下投降了，那就忘掉了本，被感情所控制，就會受到外界的一切來左右，所以有一句話說：「百動不如一靜」，因為靜觀皆自得。發而皆中節，合乎情理，達到適可，當喜則喜，喜而不過，不能喜而忘形；當怒則怒，怒而不憤，不要表露在外，臉很臭，很難看；當哀則哀，哀而不傷，例如有人悲傷的時候，我們常常勸其要節哀順變呢；當樂則樂，要樂而不淫，這種發得合情理而適當的境界叫做「和」。

人的一生雖不短，但所有時間分類起來只有兩類，一種是靜，不與外界接觸，另一類是動，與外界接觸，在靜時要致中，在動時要致和，只要能常致中和，就不會有生死輪迴。

什麼叫做萬物育焉，我們的前人、點傳師、壇主、辦道人員，只要同樣發心，同舟共濟，就會在道場中產生一種與天地孕萬物相同的偉大力量，來感化道親，達成修齊治平的效果。