



# 中庸之道的展現（上）

◎ 邱愛妮

《中庸》經一章 第三段經文

喜怒哀樂之未發，謂之中；  
發而皆中節，謂之和；中也者，  
天下之大本也；和也者，天下  
之達道也。致中和，天地位焉，  
萬物育焉。

## 注釋

- ① 中節：恰到好處、無過與不及。
- ② 大本：道的根本。
- ③ 致：達到。
- ④ 中和：恰中其節。
- ⑤ 位：能各安其所。
- ⑥ 育：遂其生長。

## 章旨

《中庸》經一章的第一段（註1）談的是無極（未生發）的本體之理，

也是道之生化。而第二段（註2）談的是太極（心念一動，但未展現出來）的本體之理，讓我們認識無形有氣的太極之理，而從戒慎恐懼下功夫。第三段則談皇極（指已生發出來）之理，讓我們認識有氣有物的喜怒哀樂，而知道未發的中道、已發後的中節，能達中和，就能「天地位焉，萬物育焉」。這其中有三個值得玩味的重點：

1. 如何認識未發、已發與如何掌握？
2. 中和之間的體用關係又是如何呢？
3. 如何致中和，又如何達到致中和的成效？

## 白話解經

喜悅、憤怒、悲哀和快樂等七情六慾乃人之情感，在尚未發動之時，本性是大中至正的，沒有過與不及的

偏倚，這就是「中」的境界；一旦七情六慾等情感發出之後，沒有過與不及，發得合情合理、恰到好處，叫做「和」的境界。「中」乃人之大根本，體也；而「和」乃是天下共同通行的大路，用也。（註3）如能達到中、和等境界，即能使天地正位，扶助萬物孕育。

## 學習心得

### 未發已發的掌握

道落入人身的無極之理（自性），即是「天命之謂性」；而太極之理即是見隱顯微；皇極之理即是喜怒哀樂。喜怒哀樂是物，屬心物，但無形無相，看不到、聽不到、摸不到，但確實又感受得到。經文中提到「喜怒哀樂」四個字，是用來形容一個人的情緒，包含七情六慾等等，是人人所有的，在每一天當中，免不了也離不開情緒的作用，在這喜怒哀樂之中來來回回無數次。這些情緒到底是從何而來呢？從我們的自性起用而生發而來，所以我們看小嬰兒從小就會哭、笑……，皆不用教而本來就會的。而我們要如何來掌握這些情緒？首先我們一起來探討經文中提到的「喜怒哀樂」四種情緒。

相信大家都很喜歡「喜」字，喜悅、歡喜心、喜好等等，看到喜，就想到美好的事物，如我們聽到親朋好友結婚生子，大家必生歡喜之心而感到非常喜悅、高興；但需「喜而不過」，喜悅但不過份，不能喜而忘形，有時候我們往往會遇到得意之事而得意忘形了，看見人就說，沒有去注意到場合、人事等等，往往就會造成不好的結果，因為我們怎知道身旁是否有失意之人？所以歡喜可以，但不可太超過。

而「怒」字，代表著生氣惱怒，通常來自於違逆己意而產生出來的怒氣。俗語曰：「火燒功德林」，哪個火在燒？就是這怒火在燃燒，是非常可怕的，而且怒氣一起，有時還會破壞物品、拍打桌椅、丟東西，甚至破口大罵，做出有損顏面之舉動，到了事後才後悔。所以當遇事時，要怒則怒，但怒不要憤怒過頭，千萬不要臉紅脖子粗，這樣不僅傷害身體，更會容易失去理智，而做出無法挽救的事情來，所以生氣應要有所節制。我們知道生氣中的母親餵寶寶母乳，會使乳汁產生變化而導致寶寶中毒；看現今社會案件，很多都是怒中惹來的，這很值得我們省思。

「哀」則是因不捨而產生傷心、哀痛，如親人過世，如看電視新聞報導天災人禍等事件，自然會產生悲傷、哀痛之情緒，而通常就會以哭來面對，哭得死去活來的，甚至昏倒。最哀傷的事情莫如遇親人過世，不捨是一定難免，但在不捨之中，請節哀而勿太過傷悲，傷悲只會消耗能量，無法解決與處理後續的問題，所以更應該在不捨之中平靜心情，才能面對事件處理它、之後放下。

最後「樂」字，是滿足己慾，愉快而歡樂，如：小朋友最期待於特定節日收到禮物，那當下的快樂真是奇大無比啊！但往往因為太過快樂，會沉迷當中而過份逾越了，所以在日常生活之中，保有愉快的心情，但在行為舉動之中要保有中節，這就是我們接下來要來探討的，情緒已發露出來的話，如何持中道、達和諧？

首先我們要知道，情感未發露之前，它是含藏在自性之中，是沒有對待、分別，是不偏不倚的，未發露並不代表它就不存在，只是未遇到機緣，而還沒有展現出來罷了。所以我們可以知道情感未發之前，是沒有善惡的對待，如同天地大公無私，一視同仁，無遠近親疏、高低貴賤等差別，更沒

有利益掛鉤等問題，也沒有善惡、喜惡等偏好。但我們往往會因後天環境而有所偏好，就如分配物品時，對於自己比較親近的人，是否也能像天地一樣無私公正，平等對待呢？又如有些人聽到素食二字，就會產生厭惡、不喜歡、排斥等反應，我們家鄉就有位老爺爺，他的媳婦吃素，為了成全老爺爺，媳婦都會儘量煮素食給老爺爺吃，他其實吃不出來這些菜是素食的，但只要跟他說：「這是素食的。」他就會馬上不吃，還說：「很難吃！」很可愛吧！這樣就沒有持守中道，因為心裡已有所喜好分別了。

這些情感尚未發露之前，人心就好像是一面鏡子的本體面，靜止未起對應，也就是心未感受前的狀態，如當有人在罵我們時，在我們未感受到之前，心是沒有好壞之分；一旦我們感受到，喜怒哀樂也就會跟著生發而反應出來。那是非常地靈敏與自然反應的，而不是經過思量後才有的行為。我們說神很靈驗，因為神不偏不倚而靈敏，但不要忘了喔！我們裡面也有個神喔！那有沒有也很靈敏呢？只要我們沒有執著、偏頗、偏好，遇到事情發生，馬上就能知道是非對錯；若心中有所偏頗，面對的是自己喜歡的，

比如：面對疼愛的子女，那就容易離開中道。

所以我們現在都在學習，身為修道之人，當然也會有情緒，但我們的良心自性會自我調節，不會讓我們肆情縱慾，更不會讓我們過火而傷人害己；只要我們能依良心本體為依歸，表現出來的行為就能和諧，不會偏離中道。當遇到事件刺激時，我們要如何達到「發而皆中節」呢？從經文中，子思夫子告訴我們，情緒發時要懂得中節，那什麼是中節呢？舉幾個日常生活中的實例來探討，例如：身為修道人，當家中的小孩做錯事了，我們做父母的該不該生氣呢？可不可以生氣呢？若說不該生氣，那如何能讓小孩知道他做錯事？所以應該要讓小孩知道，但外氣而內不氣，須要與小孩說明他錯在那裡。如果沒有用嚴肅的臉，而是用一個笑臉告訴他錯了，他知道嗎？還不懂事的孩子一定會以為我們在跟他玩，而不知道我們是在教導他。

如有人問，修道人可不可以生氣呢？若說可以生氣，會不會讓別人覺得修持的功夫不夠？所以生發時，我們可以適當發露但不超過，如同看到小孩做錯事，我們可以外表很生氣，

但內心是不生氣的，表面上有生氣的表情，來達到嚇阻功效，讓孩子知道做錯事了；事件過後，又回復到未發時，如船過水無痕般。

又假設有一位坤道學長，走在路上被人騷擾時，該不該生氣呢？若是不生氣，對方會得寸進尺；但此氣不是內在快氣死的那種氣，而是表現在外，以達阻止功效之氣。所以子思夫子所說的「中節」就在這個地方，什麼是中節？外氣而內不氣、當生氣則生氣、適當而不超過，目的達成，即可放下回歸原點，就是中節。以喜怒哀樂來談中節，喜者不過就不傷神；怒者不憤則不傷肝；哀者不悲不傷心；樂者不慾不傷腎，這就是中節也。

註 1：天命之謂性，率性之謂道，修道之謂教。道也者，不可須臾離也，可離非道也。

註 2：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。

註 3：中者性之體也，和者性之用也。  
《一貫道疑問解答·卷下第 43 題》

（續下期）