

# 群書治要學習班—易經班

## 頤卦心得報告

報告日期：2016年12月25日

	上九由頤：厲吉，利涉大川。
	六五居頤：居貞之吉，順以從上。
	六四顛頤：虎視眈眈，其欲逐逐，無咎。
	六三拂頤：貞凶，十年勿用，無攸利。
	六二顛頤：拂經于丘頤，征凶。
	初九觀頤：舍爾靈龜，觀我朵頤，凶。

六十四卦中第廿七卦。內卦（下卦）震、外卦（艮）。稱「山雷頤」。

頤為下顎，引申為言語、咀嚼與吞嚥之意。

### 一、頤卦含義

頤：貞吉，養頤，觀頤，自求口實。

頤原意像人的口頰，上下兩個陽爻像嘴唇，中間四個陰爻像嘴張開的兩邊口頰，所以頤是個很典型的肖型卦。

從卦象看為上艮止，下震動，類似人的嘴巴咀嚼的動作，又卦象內震動而外艮止，如有人閉關修練一樣，外表是停止不前，但內在其實在努力運作。

所以卦象有動而知止的意思，無論是飲食和言語，一舉一動都要適可而止，具體說，飲食要節制，講話要謹慎。

頤卦之總結，以守正居靜為吉，多看少吃，多聽少說，修身養性，閉關修練，才是養身修德之道，因此，頤養有兩個面向，一是養生，二是養德。

## 二、心得

### (一)-養生

頤養宇宙萬物之道與「具有初始通達的德性，生育撫養萬物，促進事物生成。」的坤卦是相輔相成的，無量壽經曰「不得貪饕慳惜」，在頤養過程中，如對一切物質過於挑剔及過分享受且吝嗇，此乃修布施最大障礙，必須克服，意在教導我們生活要節儉不可浪費，才有真正的福報。此為養生也。

### (二)-養德

在頤養發展過程中要發揮祥和樂利的境界，首重教育，教育為修身及開智慧的根本，才能培養術德兼備的宇宙人生觀，但教育對一個人的幫助程度完全由受教者決定；佛說「依報隨著正報轉」，在教導我們以定慧力，降伏貪瞋癡慢疑魔怨的道理，幫助我們放下我執，化惡緣為善緣，化世間恩愛之緣為法緣，找回自性的清淨平等心，進而明心見性，了脫生死輪迴，此為養德也。

### (三)-調養

在景氣不佳的環境中，須知只會叫苦的人，會越叫越苦，永遠都難尋脫離「苦海無邊」的契機，快樂不會從天而降，吾人想要轉「苦」為「樂」，除沈潛等待機會外，當反求諸己，充實自我，想辦法精進研發學習，不斷提升自己的附加價值，當下波熱氣旋來臨時，能再度快速崛起，才能「苦盡甘來」，轉「苦」為「樂」。

## 三、結語-省思明辨

大快朵頤囫圇吞

繁修雜習變魔軍

細嚼慢嚥品清純

一門深入成世尊

# 群書治要學習班一易經班

## 大過卦心得報告

報告日期：2016年12月25日

### 澤風大過

大過：棟橈，利有攸往，亨。

象曰：大過，大者過也。棟橈，本末弱也。剛過而中，巽而說行，利有攸往，乃亨。大過之時大矣哉。

象曰：澤滅木，大過。君子以獨立不懼，遁世無悶。

### 大過：澤滅木

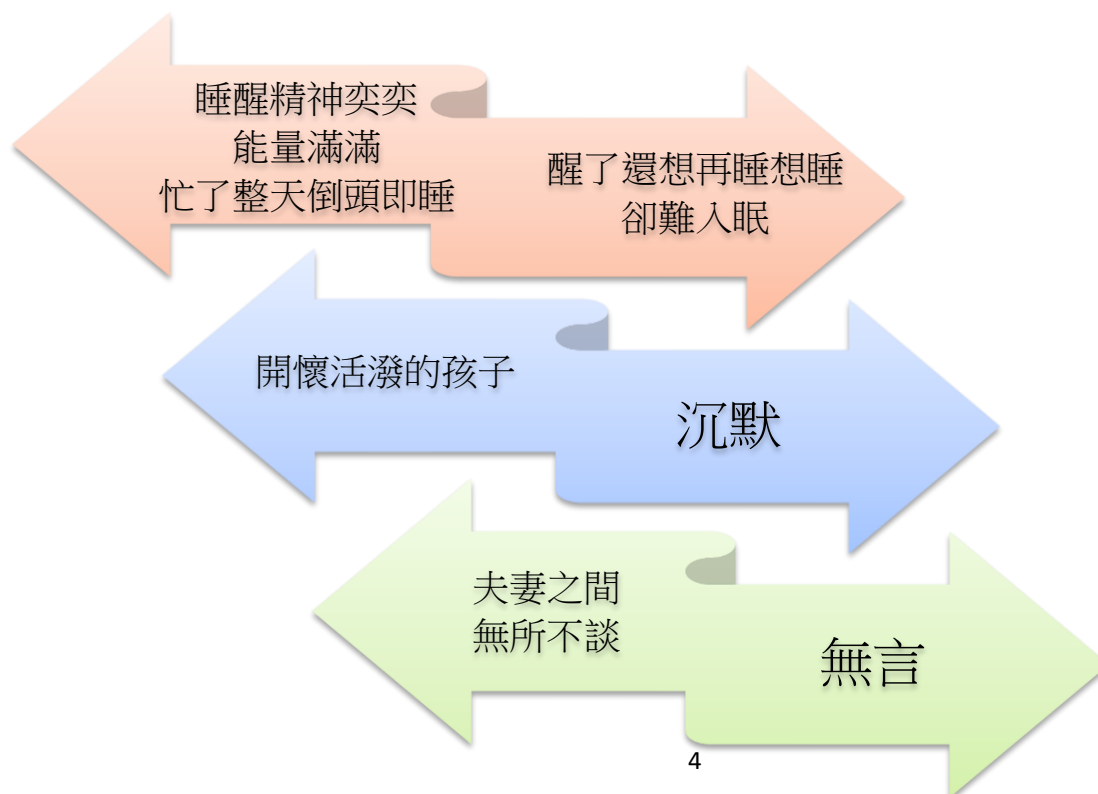
木頭應該浮在水面上，卻沉到水中去了；

柱子應該直挺，兩頭卻彎曲了；

水應該流暢，水卻凝固了。

**這是不尋常的象徵，面臨的是一個大且非常的過渡時期。**

### 澤滅木：不尋常的象徵



## 大過：非常的過渡時期

人，不可能一帆風順；人（身、心、靈），困頓了，需要跨越、需要提升。

無論是個人、家庭、社會、國家或是地球，在非常時期，如何應對非常事件及安頓好自己，明白自己的危險處境，就像居住在棟樑已被壓彎的房子裡一樣，保持小心謹慎，才能不受傷害。

## 大過：時勢意義

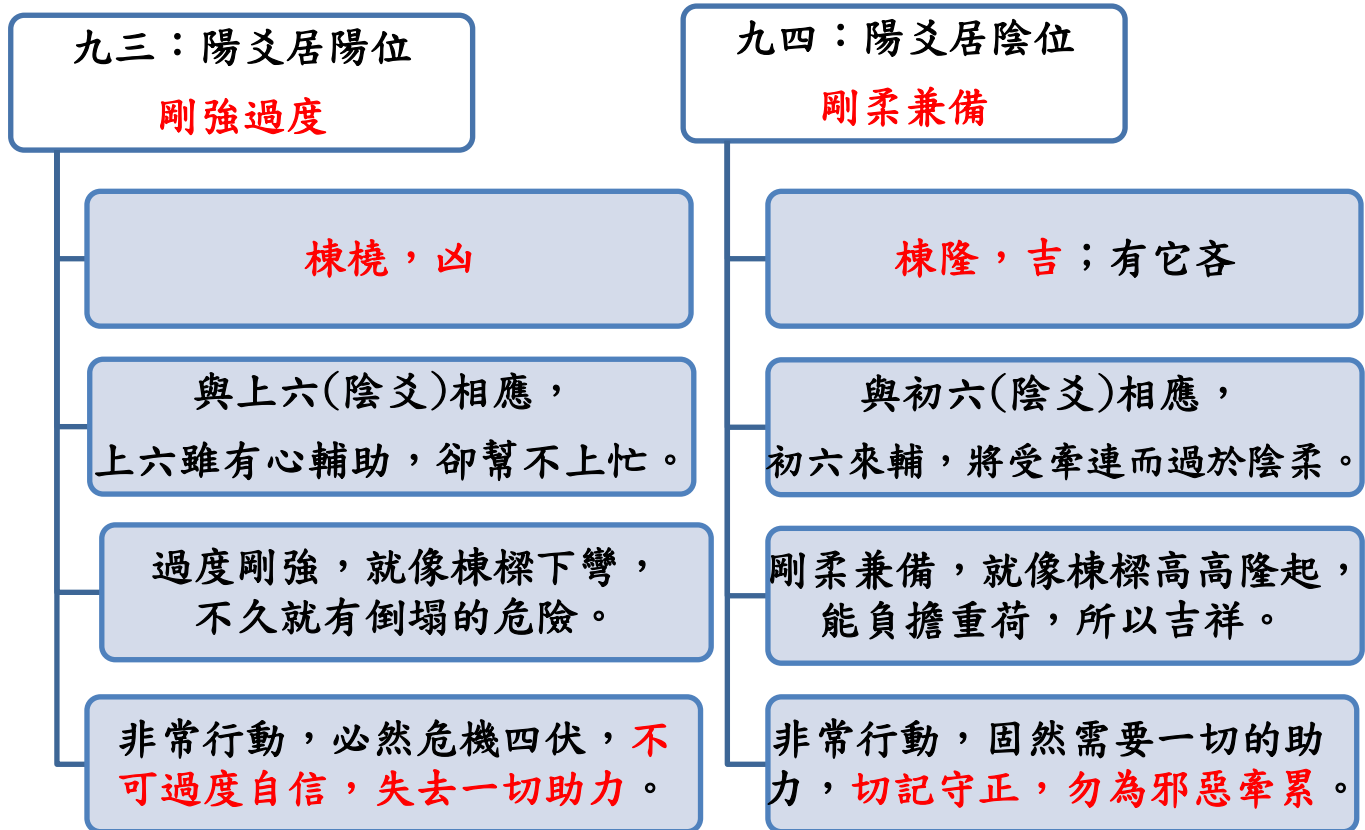
在非常時期，君子以舟重則覆為戒，領悟到遭逢禍變，應守節不屈，隱居不仕，清靜淡泊。

偉大的力量，並非一定陽剛。

一根樑柱，中間挺直，兩頭彎了，不一定絕對的惡劣。

在不得不過渡時，必然是處在非常狀況，要勇敢明確地以非常手段來因應，尋找翻轉的可能。

## 大過卦：非常時期要非常行動



## 大過卦：非常行動之原則

蓄積實力，達到壯大，待契機出現，採取非常行動，以實現理想。

處境非常，自當不再拘泥於常理，應採取非常手段；非常行動，必然危險，故應當慎重，切勿過度剛強、自信；謹記剛柔相濟，使人樂於順從，以獲取一切的助力。

非常行動，仍應堅守正道，不可包容邪惡，被其牽累，才能贏得榮譽。

非常行動，往往是明知不可為，而不得不為，倘若失敗，也無可奈何。

## 大過卦，學習心得

偉大的力量，並非一定陽剛。

人生在世，不如意十之八九，面臨大過時期，非常行動可能成功也可能失敗，承擔風險是必然，不能逃避。過度害怕風險，會失去信心，錯過良

機；冒不該冒的風險或用錯誤的方式去冒險，同樣是“飛蛾撲火，自取滅亡”，甚恐落得永世難以翻身。

當自然或社會正處於一個“大為過甚”的大動盪年代，正是大有作為的最佳時機，所謂亂世方能出英雄。在動盪中，尋找機會，審時度勢，不斷地調整行動方針，堅持自己的操守，進則超然獨行，敢於承擔風險，不必顧忌別人的非議；退則不為隱姓埋名而苦悶。亂中求穩、求協，成為“亂世人傑”。

機不可失，契機一出現，要勇敢擔任主角，承擔風險。成功需要冒險，冒險，才能改變不如意的現狀。

### 領悟與共勉

生命中有很多階段，是處在等待之中，等待著現狀能夠改變，「等待」的同時要「精進」，不能「懈怠」、「空等」。

- 身體健康：不可能等著、等著，就恢復。
- 心靈困頓：不可能熬著、熬著，就提升。

審時度勢：等待只是外在表徵，內在是片刻不停地「精進」，清楚明白地「調整」，掌握「契機」的出現。

別害怕自己當「主角」，勇敢「躍進」，才有「改變現狀」的可能。

內心若還有「等待」的思維，就是「放下」的功夫還不足。