

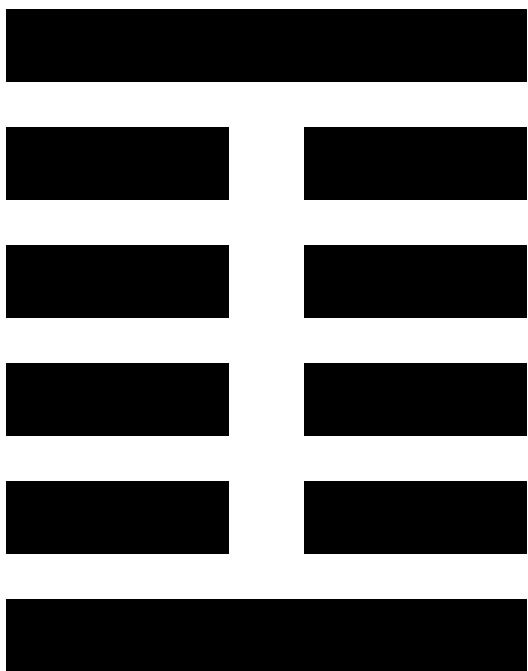


# 易經白話解釋

日期：2020.11.07（第26週）

張有恆 教授

## 【釋名】



## 27 山雷頤

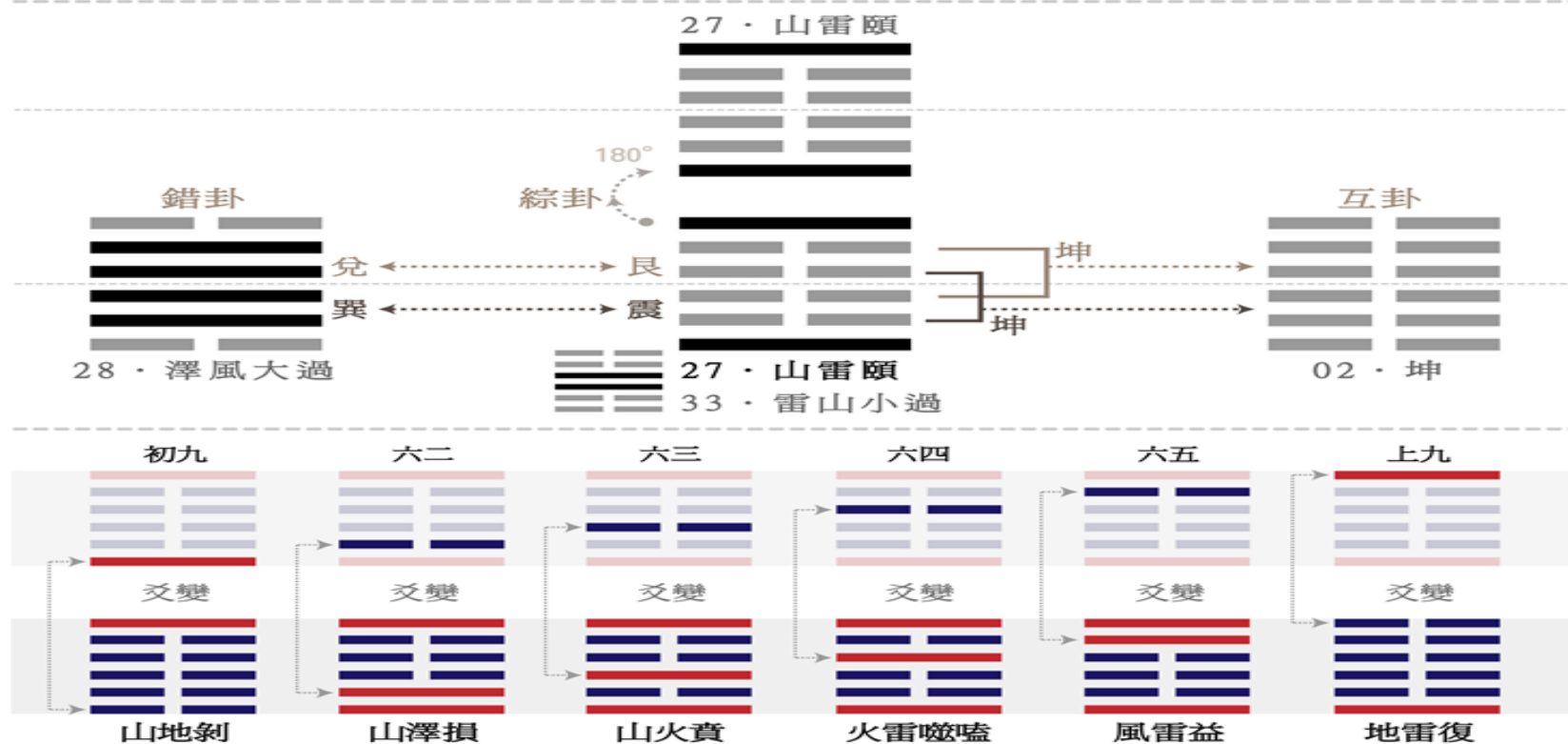
大學·章句  
志省定而心不妄動所定而安  
定靜安慮得  
王陽明

- 六十四卦中之第二十七卦，下震上艮，名為《頤》，象徵「頤養」—養生、養賢。
- 《說文解字》，「頤」字作臣，象形，指面頰。
- 《雜卦傳》：「頤，養正也。」養正即知、止、定、靜、安、慮、得。
- 山雷頤(☶☳)和澤風大過(☱☴)相錯，六爻全變，是「養生」與「送死」之間的關係；乾、坤也是宇宙瞬間的劇變。
- 坎卦(☵)和離卦(☲)也是六爻全變，其實上經一開始也是乾坤二卦的激烈變化。
- 吾人要學《易經》因應變化，提升調適能力(adaptability)。

## 第27卦 · 山雷頤

天究		上九 · 由頤 · 厲吉 · 利涉大川 ·
天壯	 	六五 · 拂經 · 居貞吉 · 不可涉大川 ·
人始	 	六四 · 顛頤 · 吉 · 虎視眈眈 · 其欲逐逐 · 无咎 ·
人究	 	六三 · 拂頤 · 貞凶 · 十年勿用 · 无攸利 ·
地壯	 	六二 · 顛頤 · 拂經于丘頤 · 征凶 ·
地始		初九 · 舍爾靈龜 · 觀我朵頤 · 凶 ·

頤 · 貞吉 · 觀頤 · 自求口實 ·



## 【卦辭】



（新增）【原文】頤，貞吉。觀頤，自求口實。

【章旨】此卦辭言應當遵循正道，以自求頤養。「貞吉」，固守正道則吉。

- 「觀」是要用「觀我生」、「觀國之光」等觀卦的方法；或「捨識用根」  
「照見五蘊皆空」，方為「觀」。
- 「自求口實」說明人的生存要自己負責，自作自受，自食其力。《無量壽經》32品：「宜各勤精進，努力自求之，必得超絕去，往生無量清淨阿彌陀佛國」

【譯文】頤卦象徵頤養，守持貞正可獲吉祥。觀察頤養的現象，就可以知道憑自身得到口中食物的道理。（按：「三日不讀書，面目可憎。」在精神層面，也要自求口實，每日力求進步（即使是1%，也很可觀），即可大幅提升自己正知正見的智慧。）

這個算式打動了我

漸漸的力量

$$1^{365} = 1$$

如果你原地踏步，一年後你還是那個“1”

$$1.01^{365} = 37.8$$

每天進步一點，一年後你的進步會遠大於“1”

$$0.99^{365} = 0.03$$

就算每天退步只有一點點，一年後就退步到近乎為“0”

# 修行要不退轉一須「忍辱精進，慈心專一」

荀子《勸學》篇：「不積跬步，無以致千里；不積小流，無以成江海。」

→「積跬步以至千里，積怠惰以致深淵」；「鍥而不捨，金石可鏤」。  
(跬(𠂔×ㄨˇ)，一舉足也；倍跬謂之步)

### 漸漸的力量

$1^{365} = 1$

如果你原地踏步，一年後你還是那個“1”

$1.01^{365} = 37.8$

每天進步一點，一年後你的進步會遠大於“1”

$0.99^{365} = 0.03$

就算每天退步只有一點點，一年後就退步到近乎為“0”

NATUREL CADEAU®

积跬以致千里，积怠以致深淵

公式一  $1.01^{365} = 37.8$

$0.99^{365} = 0.03$

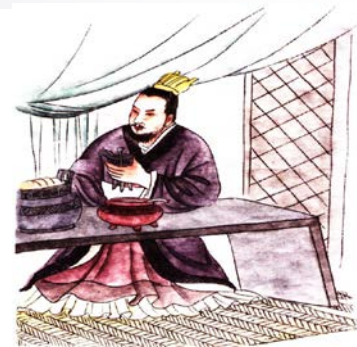
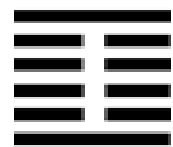
只比你努力一点的人，其实已经甩你太远

公式二  $1.02^{365} = 1377.4$

$0.98^{365} = 0.0006$



# 【象辭】



- 【原文】〈象〉曰：山下有雷，頤；君子以慎言語，節飲食。
- 【章旨】此〈象〉辭勉勵君子謹慎言語，節制飲食。下動上止，為口嚼食物之象。又「慎」即真心也。子曰：「群居終日，言不及義，好行小慧，難矣哉！」
- 【譯文】《象傳》說：山下有震雷響動，象徵著頤養；君子效此，謹慎言語以培養德行，節制飲食以養身。  
(按：語云：「禍從口出，病從口入。」故於頤養而慎節也。《弟子規》：「對飲食，勿揀擇；食適可，勿過則」；「話說多，不如少；惟其是，勿佞巧」)

You are what you eat.  
You are what you think(talk).  
吉人之辭寡，躁人之辭多



# 【象辭】



■ 【原文】〈象〉曰：頤，貞吉，養正則吉也；天地養萬物，聖人養賢以及萬民。頤之時大矣哉！

■ 【章旨】此〈象〉辭闡釋頤卦卦辭及養賢以及萬民的重大意義。

■ 【譯文】《象傳》說：「頤養，守持正道可獲吉祥」。

這是說以正道頤養才能夠獲得吉祥；天地養育萬物，

聖人養育賢德之人，以造福萬民。頤養的濟時

之義是多麼宏大呀！（一切都要合乎自然的時序）。





## 【爻辭】



(新增) 【原文】初九，舍爾靈龜，觀我朵頤，凶。

- 【章旨】此爻言捨棄自我明德，貪欲求食，若爻變為剝卦，消亡得很快，必至凶險。(靈龜：神靈明驗的龜兆。此喻初九陽剛的明德，也是天地之心、良知良能也；朵頤指動著腮頰，嚼食的樣子。)
- 【譯文】頤卦的初爻，象徵捨棄你靈龜一般的明德，卻觀看我垂腮進食，欲求養於人，吃得腦滿腸肥(自私自利)，必至凶險。
- (按：初九爻變就是剝卦，有些人養生往往亂吞「營養保健品」，沒有請教醫師或營養師，結果卻適得其反，反而很傷身。例如，有人只吃電台廣告的民俗祕方的藥品，形同吞毒藥，導致需要洗腎等問題)。其實：「藥補」不如「食補」。
- 吾人捨「本」(向自己心地下功夫)逐「末」一向外追求五欲六塵，正如：「拋卻自家無盡藏(「衣裏明珠」)，沿門托鉢效貧兒」，糟蹋自己復卦的初爻，會造成剝的後果。)

# 【爻辭】



- (新增)【原文】上九，由頤，厲吉，利涉大川。
- 【章旨】此爻言天下賴其頤養，知防險可獲吉祥。
- 上九，就是順自然養生，這是中國的養生學。
- 上九爻變就是「復卦」，不違反自然，掌握「由」的真諦，結果一定好。  
(厲：猶言「知厲」(危險)；處君位的六五(陰承陽，柔承剛，沒有資源)賴上九(退休大老，有力人士)而得養萬民，然上九處無位之位，而其地位凌駕於君王，故須知危而防險，方能獲吉)。
- 【譯文】頤卦的上爻，象徵天下依賴它而獲得頤養，須知危而防險，可獲吉祥，涉越險阻以濟蒼生將有利。

