

## 「由」頤—順時養生

- 《黃帝內經》認為人與自然息息相關，自然界的運動變化(大宇宙)，無時無刻不對人體(小宇宙)發生影響。
- 《黃帝內經》是第一部中醫理論經典，也是第一部養生寶典，更是第一部生命百科全書。
- 其核心思想不只教我們怎麼去治病，更重要的是教我們怎麼不得病，而「治未病」的核心就是養生—動以養身(運動)，靜以養心(清淨)—經行、散步、念佛。
- 《黃帝內經》提到「五臟應四時，各有收受」、「和於陰陽，調於四時」。
- 在一年之中順應四時調養五臟：春天養肝、夏天清心健脾、秋天潤肺、冬天補腎(11/7是立冬)。

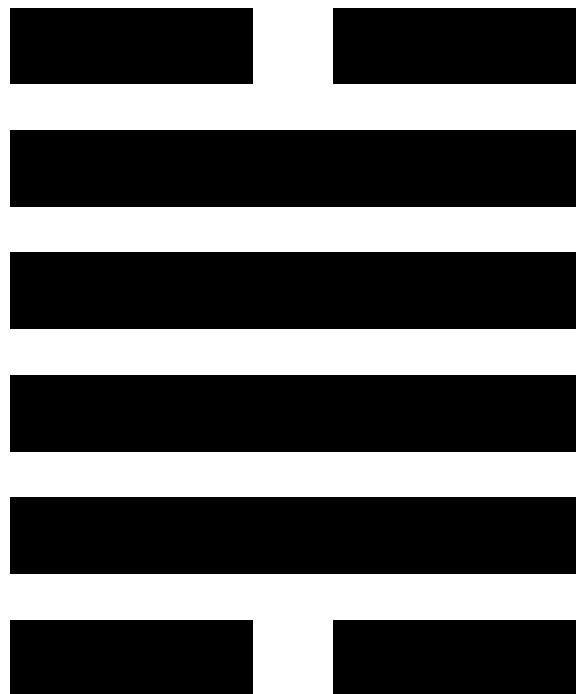


## 【管理心法】 聖人養賢以及萬民一分層負責，各盡本份



- 聖比賢高一個層次，就像佛養菩薩、老闆養幹部，「萬民」是基層。
- 這是**管理跨度**的原則，「**聖人養賢**」是**直接管理**，與「以及萬民」屬**間接管理**。
- 佛當年組織僧團，教育菩薩、聲聞幫忙佛陀教化眾生。
- 孔子門下有七十二賢人，培育儒家的種子教師，協助孔子把儒學傳下去。

## 【釋名】



上六

九五

九四

九三

九二

初六

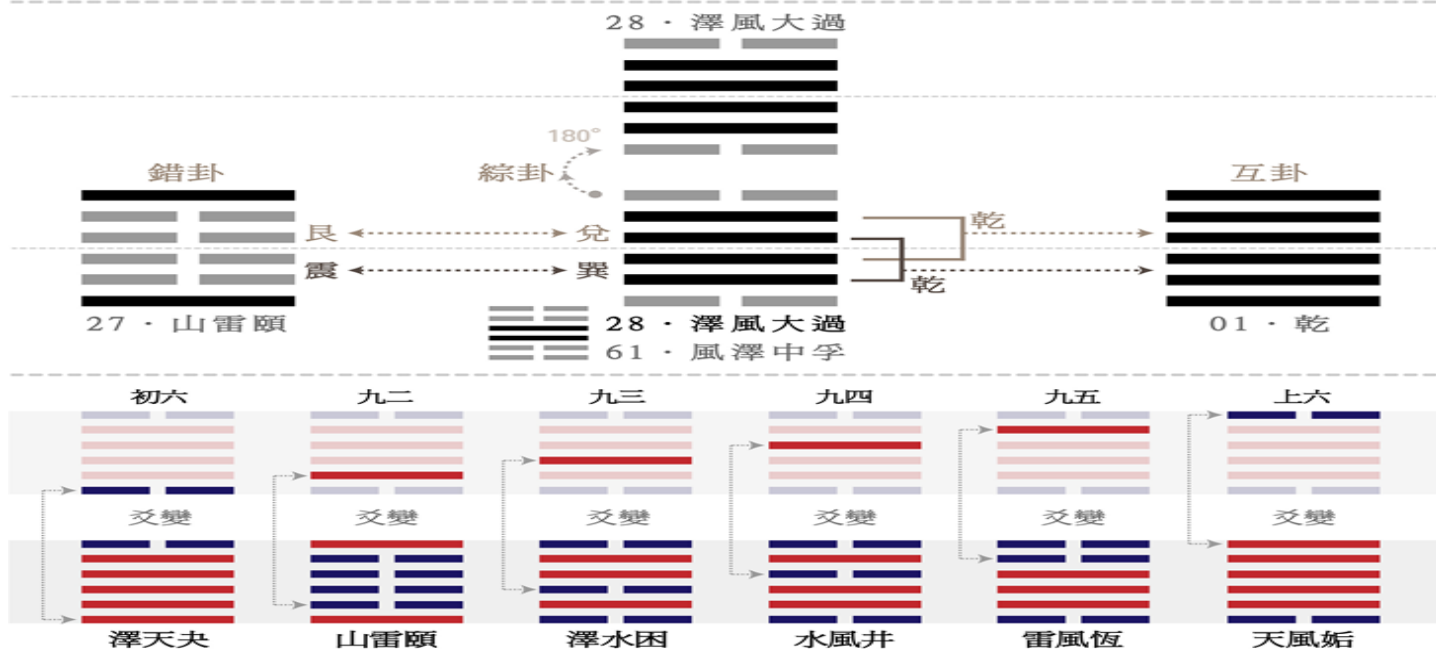
## 28 澤風大過

- 第二十八卦，下巽上兌，卦名為《大過》卦，漢帛《易》作「泰過」。頤卦與大過卦相錯，正好是「養生」和「送死」之間的關係。
- 此卦有四陽爻居中，陽過度旺盛，有大得過度，超過負荷的形象(overloading)，象徵「大有所過」。
- 《雜卦傳》：「大過，顛也。」顛倒無常，失去節制，大宇宙及小宇宙的生態平衡被破壞。
- 大過卦上爻和下爻都是陰爻，有棺槨、陰宅之象，槨(《乂匚》)外棺，棺是內棺，有濃厚的死亡意象。

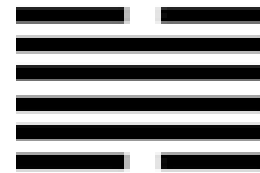
## 第28卦 · 澤風大過

天究   上六 · 過涉滅頂 · 凶 · 无咎 ·  
 天壯  九五 · 枯楊生華 · 老婦得其士夫 · 无咎无譽 ·  
 人始  九四 · 棟隆 · 吉 · 有它 · 吝 ·  
 人究  九三 · 棟橈 · 凶 ·  
 地壯  九二 · 枯楊升稊 · 老夫得其女妻 · 无不利 ·  
 地始   初六 · 藉用白茅 · 无咎 ·

大過 · 棟橈 · 利有攸往 · 亨 ·



# 【卦辭】



- 【原文】大過，棟撓，利有攸往，亨。
- 【章旨】此卦辭言陽剛過於強盛，勇敢面對危險，激發內在潛能，前往整治將有利。在「棟撓」（建材腐朽彎曲）之時，仍要勇往直前去面對，不能退縮，激發內在潛能，故卦辭說：「利有攸往，亨」，充分代表了《易經》的智慧。
- 【譯文】大過卦象徵大有所過，就像棟樑中間過強，兩端過弱而彎曲，此時面對危險，果斷前往整治將有利，如此方得亨通。

# 【象辭】



- 【原文】〈象〉曰：澤滅木，大過；君子以獨立不懼，遯世无悶。
- 【章旨】此〈象〉辭勉君子獨立不懼（恐懼本身比病還要可怕），遯世無悶。上兌為澤，下巽為木，猶大澤淹沒樹木。大過是表肉身的死亡。
- 【譯文】〈象傳〉說：大澤淹沒了樹木，這就是大有所過的象徵；君子處於此時，應當獨立勇敢、毫不畏懼地去面對，即使為世俗所棄而隱遯（撒手人間），也沒有一點不愉快。



## 【象辭】



■ 【原文】〈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！

■ 【章旨】此〈象〉辭闡釋大過卦卦名、卦辭、卦象。剛過而中：指九二、九五兩爻陽剛而分居下卦、上卦的中位，能矯正使其回到中道；巽而說行：在「大過」的困境也要保持歡喜心，而且心平氣和、愉悅才行。（按：「九三」爻過剛不中，不重視中道，造成「棟橈」）。

【譯文】〈象傳〉說：大有所過，是說陽剛過於強盛；卦辭言「棟樑彎曲」事因為它的兩端過於柔弱。陽剛過於強盛時，能夠矯正讓它回到中道；謙順和悅地前往整治，所以說「有所前往將有利，可得亨通」。整治大有所過的時宜是多麼重大啊！

（「大過」之時：「死不擇日，時至即死」，因此「預知時至，安詳往生」，乃是人生的重要課題）

# 【管理心法】如何讓自己更柔軟

- 順勢而行
- 無自私心
- 利益他人
- 隨順因緣
- 不與人爭
- 清心恬淡
- 懂得放下
- 和光同塵
- 一切平等
- 代眾生苦

八六叟淨六



心平氣和  
與人為善