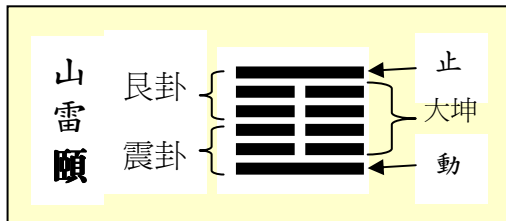


金蘭觀修身講義 — 也談《頤卦》

癸巳年值年卦為易經第廿七卦「山雷頤☶☳」，頤與上下顎(上下兩陽爻☰)加中間的口腔(中間陰爻☷)所合組成的形狀很相似，也與口部的上下唇(兩陽爻☰)及中間的牙齒(中間陰爻☷)形狀相似。由於中間 2.3.4 爻組成一個互卦的坤卦☷，3.4.5 又組成一個互卦的坤卦☷，互卦四個的陰爻便叫作「大坤」，而將這四個陰爻濃縮成一個陰爻☷，便成為離☲的樣子，這又可稱作「大離」。



養身：

頤卦上不動(止：艮☶)下動(動：震☳)，與上下顎、上下唇即口的活動相類，而口活動的第一個功能就是吃東西，供給腹部☷吸收，消化之後為人所利用，達到口腹之養，是所謂**養身**。

食物可以營養我們，所以「頤者養也」。但吃東西先要恰當，才能對身體有益，即對精氣神助益，頤神養氣，頤養精神...，所以頤卦提出要養正，這個正就是「貞」，貞就可「吉」，關於這方面上期保健課程已提出有多方面的建議，各位可以作參考。

卦辭：頤。貞吉。觀頤。自求口實。

彖曰：

頤，貞吉，養正則吉也。觀頤，觀其所養也。自求口實，觀其自養也。天地養萬物，聖人養賢以及萬民，頤之時大矣哉。

象曰：

山下有雷，頤。君子以慎言語，節飲食。

養德(養性)：

口腹之養固然人人都需要，但如果僅僅講養身，各種養分的吸收及吃食物，身體營養再好，充其量也只不過是獲得身體健康的人，如果沒有品德，弄不好還可能是個行尸走肉。所以頤卦還含有進一步的啟示，是要求我們要有「德」的頤養，所謂**養德**。

留意卦辭要我們觀頤，為什麼？顯然在這上下顎的活動中，有深層次的意義。

① 頤是下動(震)上止(艮)，有動有止，這就有一個重要的提示，即我們做任何的事(包括吃或其他的吸收)，什麼時候起動(動)，什麼時候停止，都必須有所分寸，不是亂動，也不是無止境的。應動便要動，至恰當的時候便必須止(節制)，這樣才不會超出合理的規矩，也才不會失去真正。從中提示我們，做什麼事都要能適時，**動有時、止有時；知所動、知所止；是節制而不是求取無度**，這就是一種很好的德行。

什麼人會知什麼時候應動？知什麼時候應止？是否能夠節制？這就是賢人與不肖(小人)的分別，是正道與不正的分別。龔中成壇主在上期乩文特別引用《飛星賦》名句提示我們：「君子待時而動，福自我求」，而「小人昧理妄行，禍由己作」。動要**待時、適時**，需要**合理**，不要**妄行**。人能知動的適時，便會知靜止的適時，不出本份。這就是頤首先的精神。

② 頤卦下動上止，中間四陰虛空，虛能容物，獲得的大坤亦即大地，坤卦象辭曰：「地勢坤，君子以厚德載物。」坤的厚德，就是**包容萬物**，林則徐說：「海納百川，能容乃大」。坤為腹，就是大肚能容，頤卦教我們(內裡)**要虛心，要包容**，這又是頤的另一個精神。

人的心緒，如果不寧，胡思亂想，處事便不能公正，那追隨你的便只有合乎你所思想的一類人，所以易經說「**匆匆往來，朋從爾思**」。如此便只有與你相容的受到接納，其他的就不能包容了。頤卦中虛，由大坤組成爲大離☲，離爲心，主要精神便教我們**要虛心**，教我們**包容**，教我們**無須過分思慮**，因爲終極都會同歸於一個結果。所以孔子繫辭說：「**天下何思何慮，天下殊途而同歸，一思而百慮**」。

③ 山下有雷，雷使天氣鼓動，雷動而帶來天雨下降，萬物滋生，草木欣欣向榮，一片芳菲，使山藏豐富，便可以供給求取；山中萬物都需要天雨潤澤，潤物細無聲，之後發育結出果實，供人食用，這天時地利，便是頤卦的頤養萬物及人類的現象。這就是「**天地養萬物**」。

而人觀察頤的養身(觀頤)之道，是如何達到滋潤、榮養身體(觀其所養)的過程，由觀而知自己如何可以獲得實益(自求口實，觀其自養)，從而小心求取之道，是否合理？有沒有違背道德？特別要注意出口的言語要很謹慎，因爲養德的根本就在先要**養(靈)性**。頤的象辭教我們觀看了頤的象，要學會「**君子以慎言語，節飲食**」。

④ **養(靈)性**是人的根本，爻辭將它用「靈龜」來作比喻，批評有不少的人是「**舍爾靈龜，觀我朵頤**」的。朵頤是吃東西很暢快的樣子，所謂大快朵頤，這是一個比喻：你這個人垂涎人家(我)的美食，也包括垂涎別人(我)的地位、成就，別人(我)的所長、所獲……等等。龔壇主說這已是「時人弊端」。

看別人大吃特吃，看別人的地位、成就，別人的所長、所獲，卻不思考人家是怎樣獲得的，只是垂涎三尺，羨慕別人，反捨棄自我靈性的修養(舍爾靈龜：龜是神明之物，靜且少動而長壽)，即捨棄自己的根本，捨棄自己的所長，去追逐別人的東西，這如何可以獲得成就呢？故易經說這結果是「凶」的，是「不足貴」的，壇主更指出這是「**不利涉大川**」的。

聖人教我們學習頤卦的精神，是希望我們都能成爲賢人，以至天下的人都能獲益。在**自養**(提升自己)中可「獨善其身」，在**養人**(幫助別人)中可以「兼善天下」(聖人養賢以及萬民)，這頤的重要性多麼大啊！(頤之時大矣哉！)