

# 《易经的智慧》第113集（第52艮卦1）：大忧大定（曾仕强）

[http://blog.sina.com.cn/s/blog\\_6ba834fc0102z1sn.html](http://blog.sina.com.cn/s/blog_6ba834fc0102z1sn.html)

**艮卦卦象：《易经》第52卦：艮下艮上**

上九      爻辞：敦艮，吉。

六五    爻辞：艮其辅，言有序，悔亡。

六四    爻辞：艮其身，无咎。

九三      爻辞：艮其限，列其夤，厉熏心。

六二    爻辞：艮其腓，不拯其随，其心不快。

初六 \_\_ \_\_ 爻辞：艮其趾，无咎；利  
永贞。

**艮卦卦辞：**艮其背，不获其身；行其庭，  
不见其人；无咎。

**艮卦彖辞：**艮，止也。时止则止，时行  
则行，动静不失其时，其道光明。艮其  
止，止其所也；上下敌应，不相与也；  
是以不获其身，行其庭不见其人，无咎  
也。

**艮卦大象：**兼山，艮；君子以思不出其  
位。

现代社会科技迅猛发展，经济日益腾飞，人们的生活节奏也在不断加快，为了赶上时代的步伐，创造更多的财富，人们不得不在忧患中，加快行动的脚步。然而很多人最后却因此而疲惫不堪，甚至无法获得内心的安宁。而《易经》艮卦所蕴含的道理，却能将这些问题一一化解。那么艮卦向人们提供了哪些克服忧患，提升幸福感的方法呢？

艮卦，它是两座山，下面一座山，上面一座山，那你就叫山卦好了。不行，因为山太具象，只能代表那一座一座的山，这不是艮卦所要说的事情，我们选来选去，就选一个艮字。那个艮是什么

意思？艮就是狠的意思。艮怎么会跟狠扯在一起？你看看，当你看到一座山的时候，你有什么感觉？山好美，而且登高才看得远，爬，你就没有想到，你要爬这个山，你的心太狠。为什么？你就没有跟你的身体商量商量，你吃不吃得消，上去以后怎么样，还下得来吗？万一下不来怎么办？你都不想，狠了心就爬上去。你说我刚好相反，我看到一座山，我很欣赏，可是我不爬，那更狠，不爬比爬更狠，你使自己一点点乐趣都没有。仁者乐山，那你是个不仁的人，那不仁的人当然是狠嘛。所以大家不要小看说，怎么《易经》这样扯来扯去，它都是经过很深层的考虑，它才会用

一个字。我们先看《序卦传》，物不可以终动，天底下没有一样事情，它都是可以不停地动的。止之，就是说你动动，它慢慢会止下来。其实很简单嘛，人动久了会疲倦，轮子动了以后，因为它跟地面有摩擦力，它就慢慢减速，最后一定是停，故受之以艮。艮它跟震，它是连在一起的，动动动，它自然就静；静静静，它自然就动。所以，你说把艮解释成停止，那也是不对的。最好的办法是什么？就得你去想象，风雨中的宁静，那才是真正的艮的境界。你看现代人最清楚了，现在的人，动动动，他就止不下来了。现代人最大的毛病，就是能震不能艮，知动不知静。

震卦与艮卦互为综卦。如果说前者是震动警醒，后者则是动中能静。曾仕强教授认为，现代人普遍缺乏的，就是一种身处闹市，而心如止水的境界。那么现代人，为什么会难以静下心来？通过研究艮卦的卦辞，人们又能从中得到怎么的启发呢？

卦辞怎么说的？艮其背。背是人的后面，大家从这里可以体会到，我们为什么看到一个人，老会看他的眼睛？就是他眼睛有表情，他会透露很多资讯。现在一个人背对你就惨了，你完全摸不清楚他的底细。不获其身，就是说你看到背面的时候，你就看不到前面。你看不

到前面，你就忘了我了。人与人是一面镜子，你的表情都是他引起的。所以中国人也讲得很对嘛，我喜欢生气。我干嘛喜欢生气？我喜欢生气才怪呢，都是他惹的嘛。他不惹我，我会生气？也有一部分道理。我本来高高兴兴的，但是你那个表情，我不生气怎么办？所以你看，良其背，不获其身，你就没有这些情绪的起伏？行其庭，不见其人。都在同样一个庭院里面走动，怎么你连人都看不到？你就知道他背对背了。背对背这样走过去的时候，你怎么看到他，谁啊？背对背表示什么？一东一西。就算在同一个庭院里面，你也看不到对方是什么样子。你说没有，哪有，偷瞄他

一下。为什么不可以？当然可以啊。这就告诉我们，你人要止的时候，你就不要去看到那些会让你激动，会让你起心动念的东西。所以这里面整个就告诉你，你怎么样才能无咎。两个字没有写出来，就是要静坐。静坐就是，就算你在我面前，就算你眼睛瞪着我，就算你对我微笑，我没看到，我不受影响。静坐，闭目，你才能够真正地忘我。其实这一段呢，你如果跟老子所讲的，我的大患，就是我的身体，把它连在一起，你就会更清楚。老子告诉你，只要你有这个身体，你就不免起心动念，欲望一来，你就惨了，你就招架不住了，然后你就起了很多欲念，所以你就要止欲。欲是



在哪里？在你心里头。因此呢？我们才会想修己修己，止欲自修才会无咎。

古语道：海纳百川，有容乃大；壁立千仞，无欲则刚。人们身处在这个科技日新月异，经济迅猛腾飞的现代社会，学会止欲而修己，才不至于误入歧途，招致祸患。然而任何事情都不是一成不变的，有时该动还得动，该出手还得出手。那么根据艮卦的道理，人们对于何时动何时静，又该如何把握呢？

彖辞讲得很清楚，艮是什么？止也。这个止不是静止，也不是永久不变，都不是。因为那是不可能的事情，所以它就解释了，时止则止，你应该止的时候

，你一定要止。然后又告诉你，时行则行，你应该动的时候，你不能不动啊。就好象一个人，不该你讲话你讲话，所有人脸色都变得很难看。你讲什么？好！我不说，他不说了大家又很气，你没有嘴巴？该你讲话时不讲。要干嘛？这就是不了解艮卦了。一切都是时，时一到，你不做不行；时没有到，徒劳无功。所以那个时啊，为什么《易经》每次讲，时之义大矣哉！就是一切都看那个时，你要随那个时，时间不会配合你，你要全面去配合时间。动静不失其时，就是说，你走路的时候，就是你该走路的时候；你静坐的时候，就是你该静坐的时候。我在国外，看到正中午有人在

慢跑，我觉得很奇怪。子时跟午时，人就是应该静，应该躺在床上，所以午休是很好的习惯。外国人中午在那跑，那个时不对，你所做的就是伤害。其道光明。为什么会光明？你身体好，心里宁静，你知道什么时候该动，什么时候该静，你还会吃亏吗？那你不吃亏的话，你心里就很喜悦，那心情喜悦，前途自然光明。良其止，是用来解释良其背的。因为前面叫做阳，后面叫做阴，阳总是比较动的，阴是比较静的。你看你那个气一起来呀，前面就会起伏。背会吗？背不会，背还是那个样子，所以你从背后很难看出一个人的情绪，但从前面，很容易看出这个人的情绪。所以良其

止，就是说你看他的背面，你只看到他比较相对不动的那一面，就不会影响你。止其所也。这个“所”是什么意思？所就是你所要的东西。你看那个没有动的，你就看不到你所要的东西。为什么你所要的东西跟动有关系？第一个你看哪里动，你眼睛马上看哪里。上下敌应，就是上下是同性相斥。不相与，就是没有相配合。是以不获其身，行其庭，不见其人。所以你就等于说，你看不到你想看的東西，只要你没有看到你想看的東西，你慢慢地，你就会消失掉你那个欲望。好比同样在一个庭院里面走路，但是你又看不到他的身体，你就等于看不到这个人，你看不到这个人，你就忘

我，你就不知道自己有什么要求，这样的话，你就无咎了。你就不会起心动念，你就没有看到什么你所想要的东西，你心就不会乱了。现在不是，现在通通展示给你看，生怕你看不见，一买，买几十个玩具给小孩，生怕他心不乱，他心就乱了嘛，心乱了不读书你还骂他不读书。他是不会说话，否则就说你把我搞成这个样子的，还骂我？我不骂你都好了。人是两种，一种是能不见就不见，这个人不得了。一种，不见，我眼睛擦一擦；不见，我头转一转；不见，我非见不可，那就完了嘛，那叫自找死路嘛。可是我们现在都是鼓动他，你要自找死路，这个教育，方向整个错误。

我们一个人，哀，是莫大于心死啊！心死了以后，他就会因循苟且，他就会懒惰，他就不求上进。所以他做小坏事情，他还不感觉到什么，一直聚积到最后，他都没有感觉的时候，那你更不要震他？你不震他怎么行？所以你一定要振奋人心。你看啊，一年四季都在震。是这样解释吗？好象不是。春夏秋在震，冬没有震。冬一震那整个都震了嘛，那就完了，那就没有收成了。春夏秋是不能够不动的，但是到了冬天，你一定要懂得藏功夫，就是要艮。以一个冬天的静，来支持三个季节的动，就这一句话，休息，才能够走更远的路。

春生，夏长，秋收，冬藏，大自然以四季的变化，向人们昭示着万事万物的动静之理，这也反映出了《易经》彖辞艮卦所讲，动静不失其时的涵义。艮卦的彖辞说，艮，止也。那么止与静究竟有着怎样的关系，儒家经典《大学》对此，又作出了怎样的阐释呢？

一个人，屈，你才能够伸得更长。你静，要静到什么地步？你看我们没有用静，我们用止。止是什么？止是静到像什么？像那个卦象，像山一样的静，山不动就不动。其实山也在动，但是最起码，它是所有东西中最不动的东西。军令如山，谁能够撼动？不动如山，你

能把我怎么样？这个都是我们常讲的话。我们《大学》里面那一段话，各位都很熟悉，那就跟艮卦连在一起。止，它是最少开始的，知止而后有定，所以一个人有没有定力，就看你静不静得下来。你说我很静啊，那就要问，静到什么地步，静到什么程度，你只是装的，在那里，只是静个两分钟，你看小孩大概只是静两分钟，给我坐好！然后又动了，因为他没有修养，大人如果也像小孩一样，整天都在动，那一辈子能做什么事？知止而后能定，定而后能静。你看静还是在蛮后面，静是很不容易的。老实讲，你说要外面静，你才能静，那你永远不能静。你跑到深山里面，那个鸟



叫啊，虫叫啊，青蛙啊，搞得比都市还乱。静是你心静，不是外面静。静而后能安，安挺不容易，你自己都安顿不下来，你怎么去安定别人？你看老板很浮躁，你的干部能安定下来吗？他手在那工作，老是在想，你要干嘛？你是对我满意还是不满意？那他根本没有办法工作。安而后能虑，我考虑，就必需要很安，我才有办法考虑得周全。这个虑，是不是因为笔画太多了，现代人几乎都不讲了。现在人都说什么？都说思考，不说思虑。我刚开始不能接受，后来我很能接受，因为现代人他不打自招啊，他根本没有心，你怎么虑呢？虑而后能得，你必须要想得很透彻，摸得很清楚

，你才有办法得，这个得就是行道有得，就叫得。当然这一部分，那老子是讲得比较清楚，我们以后有机会了，我们再来讲，为什么虑而后，他能得。有一句话，是孔明写给他儿子看的。叫做什么？非宁静无以致远。你一个人要走得很远，你的目标很长远，你静不下来，你就永远达不到。因为那个路看起来是很平坦的，那只是远看，走近都是曲折的。山，一看都是很漂亮的，很容易爬的，走近才知道，搞了半天，还在山底下，还没上山呢。哪一天你爬到山上去，一看，那怎么还有个比这个更高的？所以现在有人很多说，我要征服这个山，那这种人太狠了。征服得了吗？你死

了，山还在，还征服山呢。你看那些征服山的人，最后都是死在山上了，所以那就叫狠。对谁狠？对自己最狠。我们应该很清楚，老子为什么要我们不争，不争，不争，因为你不争，就没有人跟你争嘛。所以为什么狠？我们把那个动物性，把它去掉，然后变良，良再加上上面一点，那就叫良。啊！最后一清楚，良心发现，原来以前，所有这些好的本性，都放在背面。为什么没有放在前面？这是我们常讲的，良心在哪里？良心在你背上，所以你发现不了。所以修行修行，其实就是把良心从背后面拿到前面来，就这么简单而已。我们老想看到自己想看的東西，这第一个就是不对

的，因为眼睛是最害你的，把你的欲望引发起来，功劳最大的就是眼睛，那你要被它迷，那有什么办法？所以我们为什么常讲一句话说，眼不见为净，其实这蛮有道理。为什么君子要远离厨房？就是说你到厨房一看，就说，哎呀！这个白菜洗都没有洗，就这样切了；哎呀！这个东西呀，你从那边拿上来，直接就摆上去了。啊！原来一盘菜从锅里面取上来以后，你就抓几个东西就往上面一摆。那你怎么敢吃呢？那谁叫你要看了？中国人告诉你，眼不见为净，就是当你眼睛看清楚，你就知道，原来什么都不干净，这就是《易经》嘛。

中华文化博大而精深，作为群经之首的《易经》，对中国汉字的演变，也有着极其深远的影响，正所谓一字一太极。一个艮字竟能反映出人从动物性向人性修炼的过程。众所周知，在《易经》中，艮卦的卦象为山。那么，人们为什么要把这个山，来作为人生修炼的一个象呢？

为什么？就是要做到有一天，你能够泰山崩于前而色不改，所以我们赶快来看看《大象传》。大象它用兼山，兼就是重的意思，叠起来的意思。兼实际上就是说，你一个不够了，你一定要好几个加起来，你才能阻止人家。你好几个山

加在那里，人家一看，啊！这个山爬完了还有一个山，算了算了，我不爬了，那个力道才会大，这样就叫做良。君子以思不出其位。一个君子就知道，我要守分，我要尽责任，该我做的我才去做，不该我做的，没我的事。人生本来就是，活到什么时候算什么时候；做到什么地步算什么地步，这才是孔子所讲的，知天命。我不停的，我没有放弃，我对得起自己，我也对得起朋友，可是实在时不我与，实在阻碍太大，那个山不是一个，几十个，那我跑到哪里算哪里。因为孔子一生就是这样，他也没有完成。你说他没有完成，他完成更大的。他只是当时没有完成，但是他死后完成

的那些，没有一人赶得上他的，那也超过他当年的目标了。所以到底什么是成，什么是败，现在你看我越来越搞不清楚了，这就是当你看山是山的时候，你要经过看山不是山，然后你才能回头看山就是山，这《易经》就有这么个好处。艮卦是告诉我们，止其所止，你止在你合适的那个地方，那我们下一次，会从六爻来探讨，艮的阶段变化。