



PLEASE COMPLETE THE TOP SECTION OF THIS FORM AND SUBMIT ONE COPY WITH YOUR DISSERTATION

Student Name: Taiyu Cao (曹泰域)
*Student **University** Email:* 1706350@student.uwtsd.ac.uk

<i>Module code:</i>	<i>Student ID number:</i>	<i>Educational support needs:</i>
SICH6012	1706350	No

Supervisor: Huang Chung-Tien 黃忠天 *Word count:* 7,100

Signed Taiyu Cao

Comments:

Date:

Comments:

<i>Second Marker's Mark:</i> <i>Signature:</i>	<i>Date:</i>
NB. All marks are provisional until confirmed by the final examination board.	
<i>For completion by the External Examiner:</i>	
<i>Comments:</i>	
<i>Proposed Mark:</i> <i>Signature of External Examiner:</i>	
<i>Final Agreed Mark:</i>	

University of Wales: Trinity Saint David

E-Thesis Deposit Agreement

Details of the Work

I would like to deposit the following item in the digital repository maintained by the University, and/or in any other repository authorized for use by the University:

Title: An Investigation of the Significance of Altruism Conveyed by the “Sun” and “Yi” Hexagrams in the *Book of Changes* 探析《周易》損、益兩卦的利他之道

This item is a product of my own research endeavours and is covered by the agreement below in which the item is referred to as 「the Work」. It is identical in content to that deposited in the University Library, subject to point 4 below.

I agree that the University of Wales: Trinity Saint David may electronically store, copy or translate the Work to any approved medium or format for the purpose of future preservation and accessibility. The University is not under any obligation to reproduce or display the Work in the same formats or resolutions in which it was originally deposited.

UW: TSD Digital Repository

I understand that work deposited in the digital repository will be accessible to a wide variety of people and institutions, including automated agents and search engines via the World Wide Web.

I understand that once the Work is deposited, the item and its metadata may be incorporated into public access catalogues or services, such as national databases of electronic theses.

I agree as follows:

- I. That I am the author or have the authority of the author/s to make this agreement and do hereby give the University of Wales: Trinity Saint David the right to make available the Work in the way described above.
- II. That the electronic copy of the Work deposited in the digital repository and covered by this agreement, is identical in content to the paper copy of the Work deposited in the University Library, subject to point 4 below.
- III. That I have exercised reasonable care to ensure that the Work is original, and to the best of my knowledge, does not breach any laws including those relating to defamation, libel and copyright.

IV. That I have, in instances where the intellectual property of other authors or copy right holders is included in the Work, gained explicit permission for the inclusion of that material in the Work, and in the electronic form of the Work as accessed through the open access digital repository, or that I have identified and removed that material for which adequate permission has not been obtained and which will be inaccessible via the digital repository.

V. That University of Wales: Trinity Saint David does not hold any obligation to take legal action on behalf of the Depositor, or other rights holders, in the event of a breach of intellectual property rights, or any other right, in the material deposited.

VI. That I undertake to indemnify the University of Wales: Trinity Saint David against all actions, suits, proceedings, claims, demands and costs occasioned by the University in consequence of any breach of this agreement.

Name: Taiyu Cao

Date: 17th September 2021

**An Investigation of the Significance of Altruism
Conveyed by the “Sun” and “Yi” Hexagrams in
the *Book of Changes***
探析《周易》損、益兩卦的利他之道

A dissertation submitted to the University of Wales Trinity Saint David
In fulfilment of the requirements for BA (Hons) in Sinology Degree

威爾士三一聖大衛大學

漢學文學學士

學位論文

Name: Taiyu Cao

姓名：曹泰域

Student Number: 1706351

學號：1706350

Date: 17/09/2021

日期：二〇二一年九月十七日



PRIFYSGOL CYMRU
Y Drindod Dewi Sant
UNIVERSITY OF WALES
Trinity Saint David

**BA (Hons) in Sinology Degrees by Examination and
Dissertation Declaration Form**

1. This work has not previously been accepted in substance for any degree and is not being concurrently submitted in candidature for any degree.

Name: Taiyu Cao

Date: 17th September 2021

2. This dissertation is being submitted in partial fulfilment of the requirements for the degree of **Bachelor of Arts (Honours) in Sinology**..

Name: Taiyu Cao

Date: 17th September 2021

3. This dissertation is the result of my own independent work/investigation, except where otherwise stated. Other sources are acknowledged by footnotes giving explicit references. A bibliography is appended.

Name: Taiyu Cao

Date: 17th September 2021

4. I hereby give consent for my dissertation, if accepted, to be available for photocopying, inter- library loan, and for deposit in the University's digital repository.

Name: Taiyu Cao

Date: 17th September 2021

Supervisor's Declaration

I am satisfied that this work is the result of the student's own efforts.

Name: Huang Chung-Tien

Date: 17th September 2021

Abstract

The “sun” (diminish) and “Yi” (increase) hexagrams in the *Book of Changes* were highly valued and respected by Confucius. As stated in *Bo Shu*: when Confucius read the content on the “Sun” and “Yi” Hexagrams in the *Book of Changes*, he was overwhelmed by the wisdom and exclaimed to his disciples in admiration that: “One ought to closely observe and follow the principles of “sun” (diminish) and “Yi” (increase), as this is the key to the consequence of either fortune or misfortune.” This paper aims to discuss and analyse the meaning of these two hexagrams by investigating the materials and commentaries from “Chapter Yao ” of *Bo Shu*, as well as “Zhou Yi” from *the Annotation of the Thirteen Classics*. The former explains the principle of Sun and Yi by the changes of heaven and earth. The end of decline is rise, and the end of rise is decline, which is a cycle. From the changes of nature, we can realise the fortune and misfortune in human relations. The latter explains the principle of Sun and Yi is to help others by decline ourselves through exegesis and different annotations. Besides, Ordinary people go for profit, but we also realise from Sun and Yi Hexagrams that it’ s dangerous to hurt people for our own benefits. The core spirit of Sun and Yi Hexagrams is not to claim the credit for ourselves and should catch the right time. The basis of it is sincerity and repenting and being good.

Key Words: Forgoing personal benefits for the welfare of others, not claiming credits for oneself, timing, sincerity, appeasing anger and repressing desire

中文摘要

《周易》的損益兩卦被孔老夫子所重視。據《帛書》記載：夫子讀《周易》損、益兩卦時，都不禁和弟子感歎道：「夫損益之道，不可不審察也，吉凶之門也。」本文則通過考察《帛書·要篇》與通行本《十三經註疏》的《周易》解釋這兩卦的內容。前者通過天地四時變化闡釋損益之道，損極則益，互為循環。由天地萬物的虧盈轉化，體悟人事的吉凶禍福。後者通過訓詁與諸家釋義，以明損益之道為損下益上，損己益人。世人爭利，損人益己，而通過損益兩卦的精神，明白自益多凶的道理。損益核心精神以不居功並把握時機為具體落實的方法，而落實的根基則為以誠為本，改過遷善為要。

關鍵詞：損己益人 不居功 時機 誠 懲忿窒慾

目次

Abstract.....	I
中文摘要.....	II
目次.....	3
壹、前言.....	1
貳、探析損益之道的核心精神.....	2
一、 從《帛書·要篇》初探損益的核心精神.....	2
二、 從通行本《周易》再探損益之道的核心精神.....	3
叁、損益核心精神具體落實的方法.....	6
一、 方法之一：不居功.....	6
二、 方法之二：利人的時機把握.....	7
肆、損益核心精神落實之根基.....	8
一、 以誠為本.....	8
二、 改過遷善.....	9
伍、結語.....	10

壹、前言

（一）研究背景

《周易》相傳為伏羲氏所作，從成書年代來看，當之無愧為群經之首。而《周易》原為卜筮之書，多為推衍吉凶禍福。後來歷代聖賢不斷增補，匯集為經與傳。而《周易》中的許多思想也對後世儒學的發展產生了深遠影響，而儒學思想也不斷融入易學之中，後世有許多儒學大家為其作註，如朱熹、程頤、楊萬里等。易學思維與儒學思想不斷交會，形成了我們今天看到的《易經》。

其中，為大眾所熟知的就是《周易》八卦，它們分別代表八種不同的自然現象。而八卦上下相重而成的六十四卦更是展現了萬物不同的發展階段，也映射出許多自然規律。其中，循環往復就是一個重要的思想。而這種思想體現在損益之道中。故本文就損益兩卦來探討其核心精神及利他之道。

（二）文本探究

前人對與損益之道的研究，分成兩個方向來進行。一個是通過比較對照《帛書·易傳》和如今《周易》版本中，損益兩卦中文字上差異；再次基礎之上又通過損益和乾坤來推敲整個易經的脈絡。¹另外一個研究方向是探索古人讚揚損益之道的原因所在，總結出儒家推崇的君道、和君子全身之道的思想。²然而兩者並沒有深入損益之道的核心內涵。所以，本文就現有兩種資料來深入研究損益之道的核心精神。一種資料是馬王堆出土的《帛書·要篇》，其中對於損益之道的探究主要是根據自然界時令變化，益卦象征春夏時節萬物生發，繁茂之象，損卦象征秋冬萬物漸漸凋零，含藏的衰敗之象。而四季變化也是一個循環，恰好對應了損極而益，益極而損的道理。另一種資料是通行本的《周易》，從損益兩卦卦辭和卦爻來切入。損卦是損下而益上，益卦為損上而益下，可見二者核心皆為損。且〈損〉卦和〈益〉卦是對宮卦，將〈損〉卦倒置便是〈益〉卦。由此體察到損益原為一體，這種卦象的排列恰好體現了循環往復的道理。明白了損益兩卦的核心精神，由對天理的體察下貫到人事的實踐，會幫助我們更好地理解損益之道並落實在日常生活，以合天地之德，誠中形外，真正以損而益人。

¹ 傅惠生〈帛書《易傳》中損益卦論疑情探析〉，《華東師範大學學報（哲學社會科學版）》2009年第4期，頁112-118。

² 鄭萬耕〈損益兩卦和何以深受古人青睞〉，《北京師範大學學報（社會科學版）》2004年第6期，頁82-86。

貳、探析損益之道的核心精神

損益的核心精神的探索線路，縱觀現有的資料，有兩種不同的解釋方式。一個是由馬王堆出土的《帛書·要篇》由萬物四時的變化來闡釋損益之道的核心精神；而另外是以眾人對於通行本《周易》中損、益兩卦的卦辭和卦爻來切入。兩者方向不同，分析如下。

一、從《帛書·要篇》初探損益的核心精神

《周易·雜卦傳》有言：損益，盛衰之始。這裡所提到的損益所闡釋的盛衰可以從不同的地方顯現。《帛書·要篇》以觀天地之變得角度來解說損益之道的核心思想，用天地變化來闡述損益的過程。

〈要篇〉原文如下：

《益》之為卦也，春以授夏之時也，萬勿（物）之所出也，長日之所至也，產之室也，故曰益。授（損）者，秋以授冬之時也，萬勿（物）之所老衰也，長[夕]之所至也，故曰[損]。³

這種解釋的方式屬於「卦氣說」的範圍。所謂卦氣說，即「一種視構成《易》符號系統的卦為節氣候之變化、陰陽二氣之消息的涵攝符示的學說。」⁴ 這種學說源於先秦時期，到西漢時逐漸完備，西漢學者孟喜「六日七分」⁵的理論，益卦於正月節氣始，而損卦於七月中氣處暑始。清代學者朱駿聲先生進一步說明：

益卦言冬至之候也。冬至日天度積虧二萬四千零十四分四十一秒六十一微，太陽之行，最在赤道南，最遠天頂，晝最短，損無可損，而為益之始。⁶

損卦言夏至之候也。夏至日，天度積贏二萬四千零十三分五十秒三十二微。太陽之行，最在赤道北，最近天頂，晝最長，益無可益，而為損之始。然所謂損者，

³ 廖名春：《帛書〈周易〉論集》（上海：上海古籍出版社，2008年），頁389。

⁴ 王新春：《易學與中國哲學》（北京：人民出版社，2012年），頁83。

⁵ 參見林忠軍：《象數易學發展史》（濟南：齊魯書社，1994年）卷1，頁61-65。

⁶ [清]朱駿聲著，胡雙寶點校：《六十四卦經解》（北京：國家圖書館出版社，2008年），頁172。

損前之所益也。⁷

如上所言，益卦所象征的春和夏兩個季節，《易緯·通卦驗》言：「震主春分，巽主立夏。」益卦是由下卦「巽」與上卦「震」相合而成。表明自冬至之後，陰氣下降到最低點開始觸底反彈，此時陽氣逐漸生發。從春分一直到立夏，萬物開始生長增益繁茂，這就是益卦。《三易通義》言：「兌為成，艮為敗，成而敗，故曰損。」⁸ 損卦續益卦之末，從夏至日照時間最長的一天之後，陽氣生發到了頂點，陰氣開始回升，萬物也轉而開始凋零與衰老。概括而言，益卦所代表的春夏兩季，過程雖然萬物生長、茂盛，而終有衰退的征兆；而損卦代表的秋冬兩季，萬物雖然是從成熟到衰老，但最後也有由衰轉盛的時機，所謂「極損則益，極益則損」如是。⁹

《帛書·要篇》以天地節氣之變化來闡述損益之道，解釋了損與益為自然的過程。該篇有言：「損益之道，足以觀天地之變而君者之事已。」天地萬物固有損益虧盈的轉換，而人事亦有吉凶禍福的境遇，因此〈要篇〉又說：「是以察於損益之變者，不可動以憂喜」。¹⁰明了天地損益變化法則的人，不因損為憂，不以益為喜。而正是理解損益是相互循環的緣故，人事的吉凶也可以通過天地所顯示的損益之道來重新認知和把握。由此，損益之道可由天地變化契入並把握人事吉凶的一個門徑，這讓損益之道具備了即體即用的特性。¹¹

二、從通行本《周易》再探損益之道的核心精神

上文以《帛書·要篇》中以天地四時變化來闡釋損益之道，《周易·繫辭傳》有言：「明於天之道而察於民之故」。¹²對於天地變化的理解可以轉化成對於人事吉凶的把握。這個線索可以進一步從《周易》中〈損〉、〈益〉兩卦的卦爻和卦辭中探索。

⁷ [清]朱駿聲著，胡雙寶點校：《六十四卦經解》，頁177。

⁸ 朱興國著：《三易通義》（濟南：齊魯書社，2006年），頁132。

⁹ [漢]王弼、韓康伯注，孔穎達疏：《周易正義》，《十三經注疏（上）》（北京：中華書局，1997年），頁96。

¹⁰ 廖名春：《帛書〈周易〉論集》（上海：上海古籍出版社，2008年），頁389。

¹¹ 張克賓：〈損益與易道及《易》書〉，《煙台大學學報（哲學社會科學版）》，2014年7月第4期，第27卷，頁14。

¹² [魏]王弼注，[唐]孔穎達疏，十三經注疏整理委員會整理：《周易正義》（北京：北京大學，2000），卷七，頁339。

首先是〈損〉卦，《說文解字》釋「損」為減損之意。該卦是由八卦中兌卦與艮卦相合而成，下卦為兌而上卦為艮。從人事的角度來看待兩卦的方位，內卦所代表的是自己，而外卦所代表的為他人。¹³而對於卦的解釋歷來有所不同。

一種解釋基於卦德：鄭康成言：「兌為澤，艮為山……，山在地上，澤在地下，澤以自損增山之高也。」兌的卦德為沼澤，而艮的卦德為山丘，用搬運沼澤的土來增加山丘的高度。孔穎達與朱熹都讚成該說法。而程伊川解釋：「澤在山下，其氣上通，潤及草木百物，是損下益上也。」這種說法也是從卦德出發，但是他認為是沼澤之水，化為氣，從而助於山丘上萬物的生長。

另外一種解釋則認為損卦是由泰卦變化而來。〈損〉卦：「六三，三人行，則損一人，一人行，則得其友。」「三人行」代表著原本〈泰〉卦下卦〈乾〉卦卦和上卦〈坤〉卦，下卦三爻都是陽爻，而上卦全為陰爻。而「損一人」意味著〈損〉卦的成立，是由〈泰〉卦的九三的陽爻被調動到第六爻，而泰卦的原本的上六的陰爻被九三的陽爻所替換成上九。¹⁴〈泰〉卦的下卦〈乾〉代表著陽剛，上卦〈坤〉卦代表著陰柔，三爻之陽已經剛強有餘，而三陰爻則柔之過甚，因此〈損〉卦便主動將泰卦的九三和上六交換，而達到損剛益柔的效果。¹⁵這便是〈損〉卦的轉變由來。

上述兩類解釋雖然方法不同，但是都有一個共同點，便是「損下益上」。通過減損下卦而增益上卦。

〈益〉卦的理解則直接了當，《廣雅·釋詁》將「益」解釋為增加之意。《序卦》中解釋道：「損而不已必受益，故受之以益。」這與《帛書·要篇》以天地四時變化的解釋損益之道相通，程伊川說：「盛衰損益如循環，損極必益，理之自然，益所以繼損也。」這些解釋都直接證明，有損必有益的真相。

〈損〉卦和〈益〉卦是對宮卦，將〈損〉卦倒置便是〈益〉卦。而這兩個卦都有一個共同點，〈損〉卦是「損下益上」，〈益〉卦則是「損上益下」，都有一個損字，可知損益之道在「損」，《周易蒙引》有言：「物無兩盛，剛既損則柔自益，故損之《傳》兼言益。」¹⁶這說明天地四時變化，有損才有益。其中〈損〉卦對於「損」的概念有著直

¹³ (宋) 司馬光著：《溫公易說》，楊軍主編：《十八名家解周易》（第四輯）（吉林：長春出版社，2009年），頁27。

¹⁴ 陳鼓應、趙建偉著：《周易注釋與研究》（臺灣：臺灣商務印書館，1999年），頁366。

¹⁵ 金景芳、呂紹綱著：《周易全解》（長春：吉林大學出版社，1989年），頁295。

¹⁶ [明] 蔡清著，劉建萍等點校：《易經蒙引》（上海：商務印書館，2017年），頁367。

接的闡述，「損上益下」的觀點在人事上，據下卦為己而外卦為人的理論，提出「損己利人」的行事方法。這是損益之道在人事上的核心精神。

然而，減損為世人所避，人人爭相謀求增益，尤其是對於利益的增加上，可能更加錙銖必爭，所謂「天下熙熙皆為利來；天下攘攘皆為利往。」而〈損〉〈益〉兩卦提出的損益的核心精神卻反其道而行之，〈損〉卦中更是出現「元吉」的字眼，作為大吉的「元吉」出現在這裡更能說明古人在人事上自我減損的指導。

在上文中提及〈損〉卦是由〈泰〉卦變化而來，《周易·序卦傳》：「泰者，通也，物不可以終通，故受之以否。」這裡說明〈泰〉卦之時萬物亨通繁榮，但是大通之後必有衰退的跡象，因此〈泰〉卦之後的卦為萬物閉塞的〈否〉卦。這與《帛書·要篇》中以四時之變來解釋損益之道有著相似之處，損益之變以虧轉盈，泰否之變則以通轉塞，都在闡述天地循環往復的事實。由〈泰〉卦變化而來的〈損〉卦意味著在一切亨通之時，通過主動自我的減損，使得自己不會到盈滿的極點而開始損退。保持一個損的轉態，而後自然能得到增益。這既是損益核心精神的魅力所在。

這裡存在著一個鮮明的對比，即利人與利己兩端。損益之道提出自我減損來利益他人在社會觀念中普遍罕見，而對立面損人利己的現象無論在古代還是現代都更為熟悉，更有「人不為己天誅地滅」之論。

對於利己這類，將精力都放在利益和資源的追求，慢慢可能成為一種孤獨自私的個性，從而行事可能以滿足自己為前提，不顧及他人，而這個過程甚至會不擇手段以求達到目的，這看似是益己，但是到達利益的最重點，必要會有「亢龍有悔」和「物極必反」的結局，看似是短期利己，實則是反方向。反觀利人一類，孟子有言：「得道者多助，失道者寡助。」這是在說明每個人心中都有一桿秤，當有人挺身而出為人著想，對方自然也會反饋，自然互相結下善緣。這樣的人短時間看似會損失自己的利益，但是最終的結局可能與利己者截然相反。

唐代玄宗皇帝就是一個很典型結合兩者的例子，他的一句「我貌雖瘦，天下必肥。」名流千古，在這段時間他盡心竭力的治理國家，建立了開元盛世，讓國家富強而人民安樂。然而等到後來他玩樂之私心起，獨寵楊貴妃和安祿山，對於國家的治理不再親力親為，而貪圖私慾的享樂，最後導致了安史之亂，國家也開始動蕩不安。¹⁷這便是利人和利己很好的證明，卻恰好發生在一個人身上。前期利人，看似是自己的利益受到減損，

¹⁷ [宋]司馬光編著，[元]胡三省音注：《資治通鑑》（北京：中華書局，1956），頁6770-6922。

但是最終的收益卻是父輩交與他的國家得到祥和與安寧；後期獨享樂利己，致使國情混亂，人民不安。整個過程如損益之道的自然過程一樣，損極必益，他開始善理國事而國家昌盛；但益極必損，國家昌盛之時，他開始放鬆，追求個人享受而不顧國家大事，而導致國家由盛轉衰，由安轉危。而損益之道的核心精神在於主動減損，在大通之時也能夠不著眼於自己。如唐玄宗之例，國家昌盛之時開始享樂，豈不知孟子有言：「獨樂樂不如與人樂樂。」真正的快樂並非來自於個體的享受，而是眾人整體的增益。所謂「出乎爾者反乎爾。」當真正通過自我的減損而利於人的，自然也會得到他人的尊敬與回饋，甚至在利人的過程中也會得到幫助。這是損益之道的核心精神體現之一，也是〈損〉卦為什麼會有吉祥征兆的原因。

叁、損益核心精神具體落實的方法

上文提及，損益之道的核心在於自我的減損，用於人事方面則是損己利人。這四字雖然是行事的方向，但具體落實的方法卻需要進一步從兩卦中來探索。

一、方法之一：不居功

損益核心精神落實之道，首先可以從不居功來探討，〈損〉卦第一爻初九便說：「已事遄往，無咎，酌損之。」這句話歷來有不同的解釋，其中一種認為利人之後需要及時離開，不能有居功之心。程頤《易傳》有言：「初以陽剛應於四，四以陰柔居上位，賴初之益者也。下之益上，當損己而不自以為功。所益於上者，事既已則速去之，不居其功，乃無咎也。」這裡是用〈損〉卦卦爻來解釋，初九和六四是正應的關係。六四以陰柔在上，而初九以陽剛在下。這時初九應損己去益六四，六四也依賴初九而得受益。這本身沒有問題，問題在於初九是否因自己益了六四而居功自傲。如果能如「已事遄往」一般，事情做完之後迅速離去，不居其功，自然無過咎。

損益之道的核心精神在於主動地損己利人，為何在〈損〉卦第一爻就告誡在利人之後要不居功呢？前面得知損益的自然現象是損極則益，益極轉損，因此在人事上避免盈滿之後虧虛而主動減損。但是在損己利人之後，也到了盈滿的狀態，如果此時居功自美，那麼接下來將進入由益入損的狀態。所以在〈損〉卦在六爻的開始便留下警示，要我們知進退，損己利人之時要勇猛前進，而事成之後要知善而退。〈乾卦·文言〉曰：「亢之為言也，知進而不知退，知存而不知亡，知得而不知喪。其唯聖人乎！知進退存亡

而不失其正者，其唯聖人乎？」意思是只知進取卻不知隱退，只短視發展繁榮而看不見其後之衰亡，只懂得獲取不懂得放棄。¹⁸這是對於〈乾卦〉上九的解釋，該卦的九五為「飛龍在天。」氣勢達到頂點，此時不知退，自然會出現「亢龍有悔」的衰敗現象。因此〈損〉卦首先告誡的是利人之後的退。

而退的方式即為「謙」。《韓詩外傳》中記載著周公一段話：「《易》有一道，大足以守天下，中足以守國家，小足以守其身：謙之謂也」這個謙是指一個人成事後自抑其能，依然能保持最初的本色，不矜己功而凌人之上，處處謙虛低調。不以現在的成功為頂點，反而以此為起點繼續努力。¹⁹有如李白於《俠客行》所言：「事了拂衣去，深藏功與名。」一般灑脫。《周易·謙卦》有言：「滿招損，謙受益。」這與損益之道的自然觀相合，昭示著切記居功自傲。《老子》亦言：「不自是，故彰；不自伐，故有功；不自矜，故長。」能做到不自矜其能，才能受益長久。如《論文》所言：「有若無，實若虛」一般。成事之後如未做之時，從而繼續努力。這便是〈損〉卦首先警示我們的一個行事方法，成事之後轉身重來。

二、 方法之二：利人的時機把握

上文言及利人後之退，而這裡則需要探尋損己利人的進之道。

在〈損〉卦和〈益〉卦的彖辭都提到：「時」的觀念。〈損〉：「損益盈虛，與時偕行。」〈益〉：「凡益之道，與時偕行。」所強調的是損己利人時需要遵循客觀的規律，即適時而動，適可而止。《周易·繫辭》：「君子見機而作，不俟終日。」這是對於利人把握時機最好的解說，看到合適的時機不會遲疑，立馬行動。講求對於時間、地點、方式、方法的拿捏。〈艮卦·彖傳〉曰：「艮止也。時止則止，時行則行，動靜不失其時，其道光明。艮其止，止其所也。」在應當停止的時候就停止，應當行動的時候就行動，動與靜都不失去最好的時機。這與《禮記·學記》提到的：「當其可之謂時」是一個道理。〈損〉卦九二：利貞，征凶。弗損，益之。《象》曰：九二利貞，中以為志也。這是說益人以中庸之道行事。凡事要講求中道，不可過，亦不可不及。

¹⁸ 孫景龍〈自強不息·知進知退——《周易·乾卦》經傳文字解讀〉·《河北民族師範學院學報》·2012年3月第1期·第32卷·頁57。

¹⁹ 張小喬：〈《周易》「退」的哲學〉·《陝西師範大學學報（哲學社會科學版）》·2006年3月·第36卷·頁195。

據《戰國策》記載：戰國時期，趙惠文王去世之時，孩子孝成王仍未成年。因此惠文王的夫人，趙威太后來主持朝政。而秦國趁趙國新喪國君，國家有些動蕩之際，起兵攻擊趙國。趙國無法有效抵抗外侵，只能向齊國求助。齊國雖然同意派兵幫助，但是前提是太后的最小的孩子安國君去齊國為人質。然而，太后不願意自己孩子去他國受苦，所以一直沒有答應。趙國的大臣們十分著急，因此分批不停地勸諫太后要以國家為重，這種做法反而激怒太后。而丞相觸龍明白，這是因為太后寵溺孩子的緣故。因此，他提出：「父母之愛子，則為之計深遠。」這是勸諫太后，此時將孩子留在身邊，短時間內這孩子是受益的，但以後太后百年之後，沒有人能像母親一樣去寵溺他，而他此前對國家有功，那時他該如何立身，繼續享受如今的地位呢？通過觸龍審時度勢的勸解，太后最終答應派安國君去齊國為人質。²⁰

以上案例證明，利人之時，需要根據實際的客觀現象來進行，而不是根據自己的喜好。正如同老子所言：「上善若水，水善利萬物而不爭。處眾人之所惡，故幾於道。」²¹這裡雖然說的是道家無為不爭的思想，用在損己利人上，水沒有固定的形態，而是根據不同的需要自然變化去有益於人，因此，在利益他人時也應該學習到水的這種精神，靈活運用，這樣自然順利吉祥。

肆、損益核心精神落實之根基

凡事有體有用，上文言及損益之道的行事方法，這是其核心精神的外用之道。而內在的本體則是根基所在。下文將從兩個方面來研討利人之時，內心需秉持的原則。

一、以誠為本

損己利人，只是外在的行為表象，其內心必有行事的原則作為根基。這就是「誠」。

〈損〉卦開篇便提到：「損，有孚，元吉」²²。「孚」，根據《說文解字》：「卵孚也。一曰信也。」是誠心的意思。所以也就是說，損己利人之道的吉祥、無害、可正、可行。都以『有孚』為前提。²³《來氏易注》中講到「非『有孚』，則不吉、有咎，非

²⁰ 〔漢〕劉向集錄：《戰國策》（上海：上海古籍出版社，1985年），頁768。

²¹ 〔魏〕王弼注，樓宇烈校釋：《老子道德經注校釋》（北京：中華書局，2016年），頁20。

²² 〔宋〕朱熹撰；廖名春點校：《周易本義》（北京：中華書局，2009年），頁154。

²³ 黃壽祺、張善文撰：《周易譯注》（上海：上海古籍出版社，2004年7月），頁312。

可貞之道，不能悠往矣。惟『有孚』，則元吉也，無咎，可貞也，利有攸往也，有是四善也。」²⁴ 這裡反復強調一個道理，損己利人是用一份真誠之心。

〈損〉卦接下來又指示：「曷之用，二簋可用享。」 享是祭祀天地鬼神的典禮，簋是用來盛稻粱黍稷的器物。在祭祀時最多的用八簋，一般的用四簋，最少的用二簋。這裡用享祀之禮來闡述內心需秉持的原則，《蒙引》言：「『二簋可用享』，享由可損，則其他無不在所損矣。此聖人舉重以見輕之意也。」²⁵ 古人對於祭祀十分看重，《詩經》云：「國之大事，在祀與戎。」 這祭祀過程的繁文縟節最嚴重。而利人之時，需要減損那些浮沫文飾之物，而留下最為根本、必要的部分——誠心。因為外表的文飾一旦超過誠心，誠也轉為虛偽。

其次，〈益〉卦九五也提到：「九五，有孚惠心，勿問，元吉。有孚，惠我德。」 這裡說到利人時心懷誠懇，對方能自然感受到而感動。即使中途出現問題，也因為這份利人的誠心而不會被真正地問責。²⁶

通過分析〈損〉、〈益〉兩卦中部分爻辭，證明損人利己的根基，在內心中的誠心。這個誠心首先是內心中的不自欺，中國首位總理周恩來在年輕時撰寫一篇《誠能動物論》，其中提到，我們所熟知的三位東西方聖人：孔子、佛陀、和耶穌，他們具有超越時間和空間影響力的原因，最重要的是內心純貞無暇，而外無絲毫的作假。真正做到「誠於中而形於外」的理論。損己利人，首先所要損的就是除誠心以外的虛假的觀點，要始終堅守誠信的原則。

二、 改過遷善

前文探討損人利己的本體——誠，但是如何達到內心真正誠敬不假？〈損〉、〈益〉兩卦也能找到解決方法的線索。

〈損卦·象傳〉：「損，君子以懲忿窒欲。」這是在說君子通過觀損之象，落實到修身方面，最為重要的便是懲忿窒慾。忿：憤怒，是情緒上的失控。人往往逞一時之忿做出超出常規的行為，而造成遺憾。因此，對於自己的情緒的起伏，需要更好的提升。蘇軾《留侯論》：「匹夫見辱，拔劍而起，挺身而斗。此不足為勇也。天下有大勇者，

²⁴ [明] 來之德撰，張萬彬點校：《周易集注》（北京：九州出版社，2004年），頁443。

²⁵ [明] 蔡清著；劉建萍等點校《易經蒙引》，頁366。

²⁶ [明] 蕩益大師著，周春塘譯註：《周易禪解》（台灣：五南圖書出版，2016），頁418。

卒然臨之不驚，無故加之不怒。」²⁷再者說明真正的勇，不是好勇鬥狠，而是沉穩應對面前的事情。而欲，即種種內心的私慾。一般惡端往往產生於私欲。室欲是對於私慾的去除。〈損〉卦六四提出：「損其疾。」「疾」正是這極端的情緒和內心不好的慾望，這些都是要減損掉的。

〈益〉卦也提出：「風雷益，君子以見善則遷，有過則改。」《禪解》解釋道：「風以鼓之，遷善之速也；雷以動之，改過之勇也。」²⁸益卦是由下卦巽卦和上卦震卦組成，風為巽卦的卦德，而雷為震的卦德。風的鼓動象征著的是君子遷善的迅速，而雷鳴時的震撼則代表君子改過時的勇猛。明代易學家陸庸成進一步解釋：「風之入也最微，故片善不遺，懺過必剔；雷之發也最迅，故遷無留念，改無停機。」風的特性無孔不入，象徵君子片善不遺；而雷的發威即快且猛，象徵君子改錯時的果斷，說改就改，從不暫停。

以上兩段，〈損〉、〈益〉兩卦提出：減損自身不足而增益自身的道德的修養，這對於自身的損益是外在損人利己的最為重要的根基。上文提及誠心，而誠心首先是不自欺，但是如果內心私慾心沒有調服，那麼很有可能就是表面一套，背後一套，至誠之心則難以發出來；同時私慾甚多，怎麼可能損己利人，如前面提到唐玄宗的例子，當他開始追求自己的私慾享樂，自然就不會努力的治理國家。因此，對於自身情緒和私慾的減損，是誠的先決條件。而誠，又是損益之道核心精神的基礎。不可不查也。

伍、結語

通過上述研究表明，《周易》〈損〉〈益〉兩卦的損益之道原本是對於天地自然變化的總結。用在人事上，其核心精神在於損己利人，通過對自身的減損，使一直處於未滿的狀態，這樣自然能得到長久的受益。在行事之時，既要知進，明白利人需要應對方的確切需要；同時也要明退，利人事成，也不可居功自滿，因為盈滿之後必然有損虧的後果。而利人需要秉持者誠心，如果內心不誠，外表做出之事自然也未必真。誠心則需要通過減損自身的私慾來到達。其中象征著大吉的「元吉」二字出現在〈損〉卦的開頭，明說古人對於損己利人的重視和認可。

²⁷（宋）蘇軾撰：《東坡全集》，景印文淵閣四庫全書》，冊1107，卷四十三，596。

²⁸〔明〕蕩益大師著，周春塘譯註：《周易禪解》，頁370。

參考文獻

(一) 古籍專書

1. 漢·王弼、韓康伯注，孔穎達疏：《周易正義》，《十三經注疏》，北京：中華書局，1997年。
2. 漢·劉向集錄：《戰國策》，上海：上海古籍出版社，1985年。
3. 魏·王弼注，樓宇烈校釋：《老子道德經注校釋》北京：中華書局，2016年。
4. 魏·王弼注，〔唐〕孔穎達疏，十三經注疏整理委員會整理：《周易正義》北京：北京大學，2000年。
5. 宋·朱熹撰；廖名春點校：《周易本義》，北京：中華書局，2009年。
6. 宋·司馬光著：《溫公易說》，楊軍主編，《十八名家解周易》第四輯，吉林：長春出版社，2009年。
7. 宋·司馬光編著，元·胡三省音注：《資治通鑑》，北京：中華書局，1956。
8. 宋·蘇軾撰：《東坡全集》，《景印文淵閣四庫全書》，冊1107，卷四十三。
9. 明·來之德撰，張萬彬點校：《周易集注》，北京：九州出版社，2004年。
10. 明·蔡清著，劉建萍等點校：《易經蒙引》，上海：商務印書館，2017年。
11. 明·馮益大師著，周春塘譯註：《周易禪解》，台灣：五南圖書出版，2016年。
12. 清·朱駿聲著，胡雙寶點校：《六十四卦經解》，北京：國家圖書館出版社，2008年。

(二) 現代專書

1. 金景芳、呂紹綱著：《周易全解》，長春：吉林大學出版社。1989年。
2. 陳鼓應、趙建偉著：《周易注釋與研究》，台灣：台灣商務印書館，1999年。
3. 林忠軍：《象數易學發展史》，濟南：齊魯書社，1994年。
4. 黃壽祺、張善文撰：《周易譯注》，上海：上海古籍出版社，2004年7月。
5. 朱興國著《三易通義》，濟南：齊魯書社，2006年。
6. 廖名春：《帛書〈周易〉論集》，上海：上海古籍出版社，2008年。

7. 王新春:《易學與中國哲學》，北京:人民出版社，2012 年。

(三) 期刊論文

1. 鄭萬耕 〈損益兩卦和何以深受古人青睞〉，《北京師範大學學報（社會科學版）》2004 年第 6 期。
2. 張小喬: 〈《周易》「退」的哲學〉，《陝西師範大學學報（哲學社會科學版）》，2006 年 3 月，第 36 卷。
3. 傅惠生 〈帛書《易傳》中損益卦論疑情探析〉，《華東師範大學學報（哲學社會科學版）》2009 年第 4 期。
4. 孫景龍 〈自強不息，知進知退——《周易·乾卦》經傳文字解讀〉，《河北民族師範學院學報》，2012 年 3 月第 1 期，第 32 卷。
5. 張克賓: 〈損益與易道及《易》書〉，《煙台大學學報（哲學社會科學版）》，2014 年 7 月第 4 期，第 27 卷。