

易道广大，无所不包

YIJING YU XIANDAI SHENGHUO

以最古老生活宝典，指导现当代的生活

# 易经 与现代生活

孙三宝◎主编

「用最浅白易懂的文字，阐释生活智慧中的智慧」

中国商业出版社

提升你成功的可能  
尽享人生最佳的生活

易道广大，无所不包

# 易经 与 现代生活

孙三宝◎主编

中国商业出版社

图书在版编目(CIP)数据

易经与现代生活/孙三宝主编. —北京: 中国商业出版社, 2010.9

ISBN 978-7-5044-6918-2

I. ①易... II. ①孙... III. ①周易-通俗读物  
IV. ①B221-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 107069 号

责任编辑: 王彦

中国商业出版社出版发行

010-63180647 www.c-cbook.com

(100053 北京广安门内报国寺1号)

新华书店总店北京发行所经销

北京世纪雨田印刷有限公司印制

★

787×1092 毫米 16 开 19.5 印张 280 千字  
2010 年 9 月第 1 版 2010 年 9 月第 1 次印刷

定价: 33.00 元

★★★★★

(如有印装质量问题可更换)

# 前 言

QIAN YAN

《易经》是中国文化的源头，是中国古代文化中的经典，是中国古典哲学中的哲学，是生活智慧中的智慧。《易经》中的哲理博大精深，其基本哲理为阴阳，阴代表女性，柔顺而消极；阳则代表男性，刚强而积极。阴阳交错组合乃成八卦，八卦又演绎出六十四卦。传说八卦为伏羲氏所作，六十四卦为神农氏所作，卦爻辞是文王与周公所作，《十翼》，则是孔子所作。到了西汉，儒家将《周易》与《礼》、《乐》、《诗》、《书》、《春秋》奉为经典，称为“六经”。

《易经》讲天地阴阳，宇宙自然，人伦五行，推演未来，使人类的生存能够知其然，更知其所以然。学会了《易经》也就是要掌握用简易的方法，去看我们生活中变易的事物，从而得到不易的真理，真正把握《易经》的真谛。

《易经》对于现代人来说，越来越重要。《易经》这门学问，不仅帮助我们了解自然界，帮助我们了解人群社会，而且也帮助我们了解自己。阅读《易经》，只要通过第一关，了解基本的八卦，再合成六十四个六爻卦，就慢慢知道：人生有六十四种处境，每一个卦有六爻，变成三百八十四爻，代表三百八十四种位置。六十四个大的形势，三百八十四个位置，你总能从里面找到一个地方吧？但是找地方又要记得，它不断在变化，“易”就是变化。随时知道居安思危，任何状态表面上是安静的，其实它实质上充满动力，随时都有新的状况出现，最怕的是不知道将来会变化得怎么样。人最可怕的是无知，以为将来还是很好，那太天真了；以为将来都不好，那太悲观了。看《易经》就知道，它的变化规则大概是什



么，这个卦后面接什么卦，都有一定的道理存在。

《易经》虽然是我们民族古老的智慧，但它和现代人依然有很大的关系，依然具有现代意义。我们学习《易经》，就是要把它作为我们生活中的哲学老师，只要在我们的生活和社会实践中，牢牢地把握了《易经》中有关生活的智慧，那么，我们的人生获得成功的几率就会是比较高的；我们研读《易经》，就是要知道生活中的必然性和可变性，进而发挥人的主观能动性，使自己知命乐天，享受奋斗的乐趣和人生最佳的生活状态。

《易经与现代生活》这本书，是作者从《易经》的每一卦中挖掘出来的若干点悟，结合古今中外不拘一格的生活实例，阐述了许多有关现代人生活必知、实用，而精妙的生活大智慧，让读者在趣味解读《易经》的同时，更便于对《卦》辞的理解，我们相信，读者若以热情和信心去阅读这本书，领悟其中的奥秘，就必能学有所得，并从中深深体会古人“闲坐小窗读《周易》，不知春去已多时”的悠远意境！



# 目 录

01      07      11      17      26      30      37      42      45      52

卦十·履 朝着生活中的重要目标积极行动

卦九·小畜 面对压力更要勇于进取

卦八·比 诚信是做人的准则

卦七·师 不违背生活常理，凡事要量力而行

卦六·讼 谨防「暗箭」与「小人」躲开惹不起的人

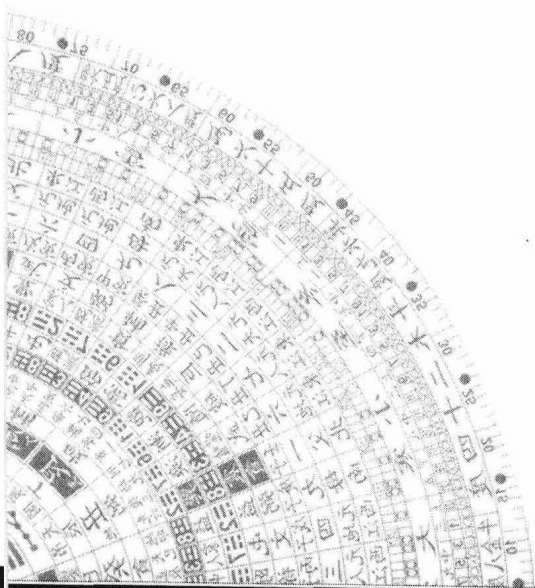
卦五·需 坚持是抓住机遇最大的本钱

卦四·蒙 求知是人一辈子的事

卦三·屯 相信美好的时刻即将来临

卦二·坤 学会宽容，以仁义之心待人

卦一·乾 不要轻易亮出自己的「底牌」



63      67      73      79      84      87      91      99      104      112

卦二十·观      要学会客观地认识自己

卦十九·临      领导者要注意搞好和下属的关系

卦十八·蛊      塑造良好习惯，把握人生主动

卦十七·随      随善而从，圆融地处理好同事间的关系

卦十六·豫      打破固步自封，学会与时俱进

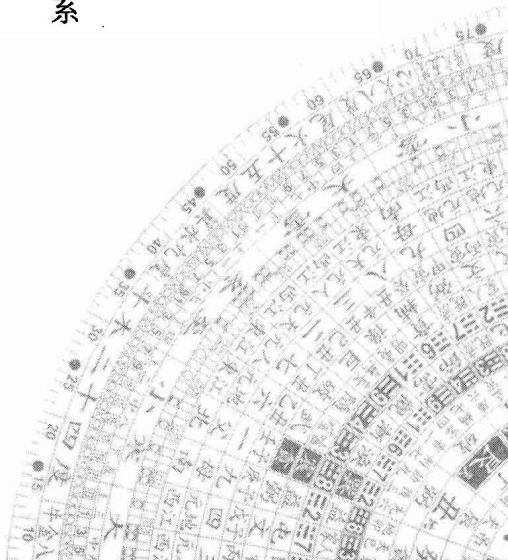
卦十五·谦      不居功自傲，做人还是平和一些好

卦十四·大有      注重自身修养，就会在下属面前树立威信

卦十三·同人      与人交往要保持弹性

卦十二·否      倡导过「简单的生活」坚持勤俭节约的美德

卦十一·泰      要谨言慎行，不要狂妄自大



116      120      125      130      133      140      145      149      153      155

卦三十·离 人与人之间只有互相扶持才能成功

卦二十九·坎 克服种种困难，始终坚持努力向前

卦二十八·大过 以乐观的心态面对压力

卦二十七·颐 选择一份自己喜欢的工作

卦二十六·大畜 要正确认识和积累财富

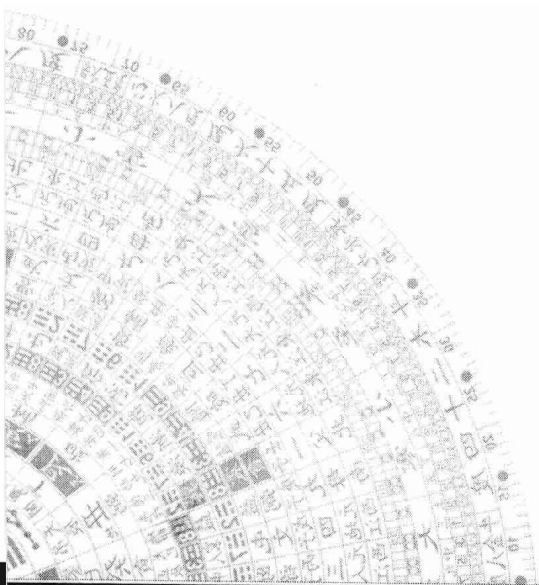
卦二十五·无妄 以实事求是的态度应对危机，解决困难

卦二十四·复 以得体的方式战胜生活中的不幸

卦二十三·剥 谦和隐忍，要善于克制自己

卦二十二·贲 内外兼修的美才值得追求和尊崇

卦二十一·噬嗑 拥有自信低处也可高成





157      161      164      168      171      175      179      184      188      192

卦四十·解 谦逊辞让，宽容别人的过错

卦二十九·蹇 借助各方面的力量，让别人帮你渡过难关

卦二十八·睽 顾全大局，对别人的言行抱持宽容的态度

卦二十七·家人 要以孝悌的道德，保持家庭的和睦

卦三十六·明夷 以糊涂示人，用「无为」达到「无不为」

卦三十五·晋 自我推销为晋升铺平成功之途

卦三十四·大壮 强盛之时要谨守正道，适时收敛锋芒

卦三十三·遁 朋友之间要亲密有度

卦三十二·恒 悉心创造和维护爱情，以保持夫妻感情长久

卦三十一·咸 把婚姻当作事业，慎重选择你的另一半



195      198      201      204      208      211      215      218      221      225

**卦五十·鼎** 君子要像鼎那样端庄稳重，严谨地对待生活

**卦四十九·革** 要学会接受改变

**卦四十八·井** 要奉行「先施予，后收获」的原则

**卦四十七·困** 要有抵御挫折、克服苦难的能力

**卦四十六·升** 做好日常工作，为不断升职做准备

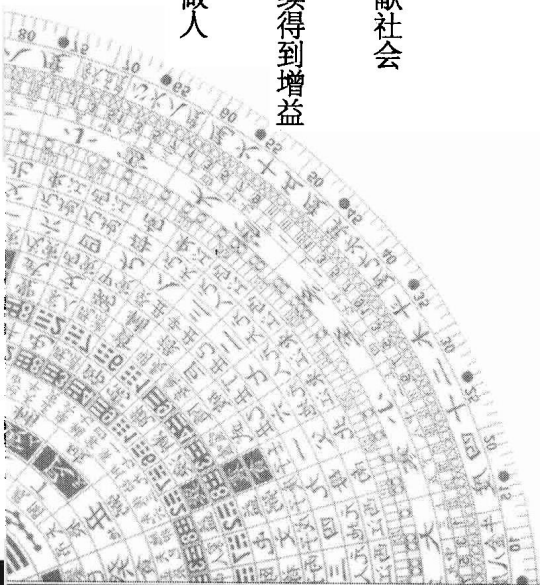
**卦四十五·萃** 在生活中要善于广结人缘

**卦四十四·姤** 寻找能与自己融洽相处的伴侣

**卦四十三·夬** 向下层民众广施恩德，积极地奉献社会

**卦四十二·益** 经济上暂时的损失是为了能够继续得到增益

**卦四十一·损** 杜绝欲望，培养品德，学会低调做人



227      230      235      240      246      250      257      262      268      274

卦六十·节    摒弃吝啬的不良习性

卦五十九·涣    调整好心态，避免失望的情绪

卦五十八·兑    用愉快而满意的态度接纳自己

卦五十七·巽    以柔济刚，持正不阿

卦五十六·旅    充分享受美好的人生之旅

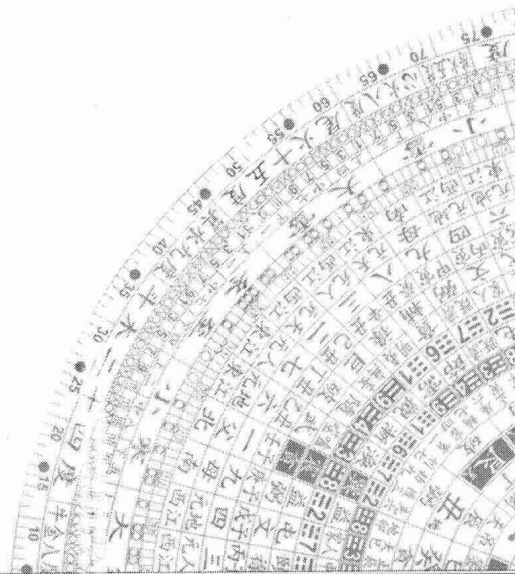
卦五十五·丰    把眼前的事做好才能有大收获

卦五十四·归妹    保持和谐的夫妻关系

卦五十三·渐    逐渐提高个人修养，培养良好品德

卦五十二·艮    控制欲望才能享受到幸福的人生

卦五十一·震    做人要心态平和、宠辱不惊



278

284

289

295

卦六十一·中孚

以诚信为立身处世之本

卦六十二·小过

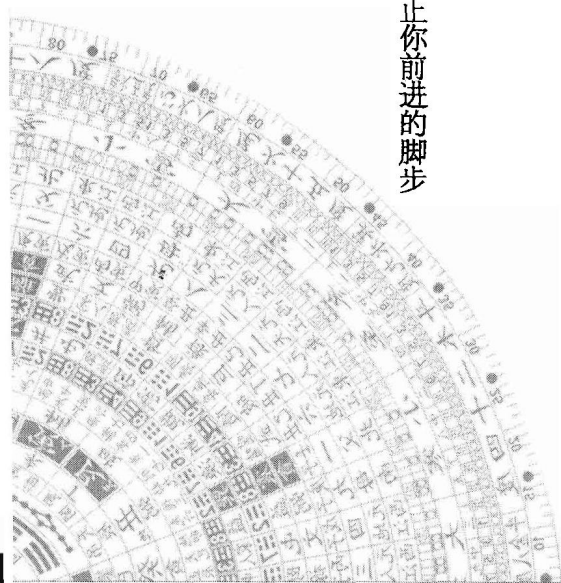
不要好高骛远，应当更务实些

卦六十三·即济

要谦虚谨慎，别让「成功」阻止你前进的脚步

卦六十四·未济

生活永远不会存在结局







## 卦一·乾



### 不要轻易亮出自己的“底牌”

九三：君子终乾乾，夕惕若，厉无咎。

“乾乾”即健健，努力不懈的意思。“惕”是警惕，“若”与然同。“厉”是严谨。“咎”是与群背离，必然造成过错，发生灾难的意思。“九”是阳爻，“三”是奇数的阳位，阳爻阳位，因而阳刚得正。但已离开“二”的中位，上升到下卦最高位置的“三”，过分刚正，反而有危险。这一卦相意思是指：有德行的君子，本性刚健正直，如果终日奋发努力不懈，夜晚仍然戒慎恐惧，严谨惕励，虽然处于危险的地位，也不会发生过失与灾难。

这一“爻辞”，完全是以人事说明卦象。当具备智慧与德行的君子，已经显现，受到注目，就处于危险的地位。这时，君子就必须时刻奋发，努力不懈，日夜警惕，不休不止的致力于德业的完成，谨慎小心，才能避免过失与灾难，如果骄傲自大，就会招致危险。一说，这是象征文王返国后惕励奋发的时期。

在与人交往的时候，要“夕惕若”，也就是要早晚都慎重，大事小事都慎重，这样才没有过错。这启示我们，在生活中，不要轻易亮出自己的“底牌”。

《易经》乾卦中的“潜龙在渊”，就是指君子待时而动，要善于保存自己，不可轻举妄动。





有的人依恃着自己的才能、学识、权力和金钱等等，便目空一切，忘记了“潜龙在渊”，忘记了要善于保存自己，于是就变得狂妄自大。

### 锋芒不可太露

中国有句俗语，叫做“出头的椽子先烂”，说的就是为人不可太露锋芒的道理，《庄子》中的“直木先伐，甘井先竭”说的也是这个道理，挺拔的树木最容易被伐木者伐去，甘甜的井水最容易被喝光。所以，在人们的生活交往中，才华横溢、锋芒太露的人也最容易受到伤害。聪明的人在这种情况下就要学会保护自己。

有些人认为，锋芒是刺激大家的最有效方法，也许你很欣赏这种说法，但仔细看看周围的同事，若是处世已久，颇有经验的人，他们往往与你完全相反。和光同尘毫无棱角，言语发此，行动亦然，个个深藏不露。好像他们都是庸才，其实他们的才，颇有位于你上者，好像个个都很讷言，其实其中颇有善辩者。但是他们却不肯在言语上露锋芒，在行动上露锋芒，这是什么道理呢？

因为他们有所顾忌：言语锋芒，便要得罪旁人，被得罪了的旁人便成为你的阻力，成为你的破坏者；行动锋芒，便要惹旁人的妒忌，旁人妒忌也会成为你的阻力，便也成为你的破坏者。你的四周，都是你的阻力或你的破坏者，在这种情形下，你连立足点都没有了，哪里还能实现你扬名立身的目的？

对此，宋朝的贾玄不愧为是一位为人应事的高手：

一次，宋太宗召贾玄陪同下围棋，贾玄心中感到很不好办，赢也不是，输也不是。开棋时，太宗让贾玄3子，结局时，贾玄输了19子。

宋太宗知贾玄有意让自己，就有点不高兴，说：“再下一局，你再输了，就该杖罚了。”

这一局，贾玄用尽了全身的功夫，下了个不输不赢。其实，围棋要做到不输不赢是很难的，甚至比赢棋还难。贾玄未输，自然不能杖责。

宋太宗看贾玄仍没有用足真本事，就说：“你这一局，仍有假，再下一局，你胜的话，就赏你官做，要是输了，就把你扔到水里。”

待到下完这一局，又是不输不赢，太宗说：“我让你先走一子，可是仍下成平局，就是你输了！”说完，下令把贾玄扔到水里。

贾玄被人抬起将要被扔到水里时，他大叫：“我手中还有一枚棋子啊！”说完，他伸开手让太宗看，这样贾玄就赢了这一局。





宋太宗很为贾玄的机智而开心，哈哈大笑，真的给贾玄封升了一个官职。

在贾玄的心中，深悟伴君如伴虎的道理，下棋赢也不是，输也不是，这类官场应酬，实在难以对付，亏得想出个妙法。

相反，锋芒直露，尽显其耀者，因不知收敛，其命运的结果就与上述迥然不同了。下面朱元璋诛杀沈万三，便是一个鲜明的案例。

沈万三是金陵的巨富。朱元璋攻下金陵后，打算扩大它的外城。当时正值战乱，国库空虚，难以完成这项工程。他便找到了家财万贯的沈万三。

沈万三愿意承担工程的一半，他们同时开工，结果沈万三比朱元璋早三天完工。

朱元璋斟酒慰劳他说：“古代白衣天子，号曰素封（无官无爵而有资财的人），你就是啊。”其实朱元璋心里并不高兴，不过沈万三丝毫没有觉察。

不久，沈万三因其田靠近湖边，就修了一道石岸用来保护自己的田地不受水淹。太祖讨厌他太富，就单独对他的田地抽税，每亩九斗十三升。而后想杀他，一时没有理由。恰好逢沈万三用茅山石铺苏州街的街心，朱元璋借此故作文章，说他谋反而杀了他，又查抄了他的家产，没收入官。其结果实在惨矣！

沈万三死得好冤枉，没有犯法，为皇帝出了力，反而被杀，是何原因呢？切实而言，鉴于当时社会的弊病。

沈万三不懂官场权谋，缺乏官场应酬的基本常识。一个商人，无论多么富有，生死都操在有权势的人手中，怎么可以与皇帝比富斗富呢？怎么可以比皇帝早三天完工呢？他的正确做法应该是把金钱献出来，让朱元璋自己修，这样必能讨好朱元璋，也许还能得个一官半职。

就今天而言，随着社会的进步，在为人做事方面，我们大可不必那样谨小慎微，但掌握锋芒毕露的“度”还是必须的。由于人际交往的复杂性，锋芒太露，易遭嫉妒和挫伤。对此，懂得不可太露锋芒的方圆之道仍是很重要的。

### 要居安思危

人生有顺境也有逆境，有人顺境时趾高气扬，不可一世；逆境时则垂头丧气，自暴自弃。智者对此则有独特的理解，因为他们认为顺境和



逆境并不是截然相反的，顺境往往来自于逆境时的奋发，逆境则往往来自于顺境时的狂傲。所以他们提出，在顺境时不要太过得意，而要战战兢兢，如履薄冰；逆境时不要太过灰心，而需脚踏实地，埋头苦干。只有这样，才能使人的一生经常处于顺境之中。

传说孔子年轻的时候，曾经受教于老子。当时老子对他讲：“良贾深藏若虚，君子盛德容貌若愚。”意思是说善于做生意的商人，总是隐藏其宝货，不令人轻易见到，而君子之人，品德高尚，但容貌却显得愚笨。老子是告诫人们：过分炫耀自己的能力，将欲望或精力不加节制地滥用是毫无益处的。

人的一生不应对什么事情都斤斤计较，日常中遇到的平凡小事，该吃亏时要甘愿吃亏，该聪明时就要聪明，而在关键时刻，才要表现出大智大谋。

宋代宰相韩琦以品性端庄著称，遵循着居安思危的处世准则，从来不曾因为有胆量而被人称许过。可是在下面两件事上的神通广大，实在是没有第二个人可匹敌，这才是“真人不露相”。宋英宗刚刚驾崩之时，朝臣急忙召太子进宫，太子还没到，英宗的手又动了一下，宰相曾公吓了一跳，急忙告诉宰相韩琦，想停下来不再去召太子进宫，韩琦拒绝道：“先帝要是活过来，就是一位太上皇。”说罢越发催促人们召太子入宫，从而避免了权力之争。

担任入内都职务的任守忠，是个反复无常的奸邪之人，他秘密探听东西宫的情况，在皇帝和太后之间进行离间。韩琦有一天出了一道空头敕书，参政欧阳修已经签了字，参政赵概感到很为难，不知怎么办才好，欧阳修说：“只要写出来，韩公一定有自己的说法。”韩琦坐在政事堂，用未经中书省而直接下达的文书把任守忠传来，让他站在庭中，指责他说：“你挑拨离间，欺上压下，其罪过应当判死刑，现在贬官为蕲州团练副使，由蕲州安置。”韩琦拿出空头敕书填写上，当天就派使臣把任守忠押走了。

要是换另外的爱耍弄权术的人，任守忠会轻易就范吗？显然不会，因为他也相信一贯诚实的韩琦的说法，不会怀疑其中有诈。这样，韩琦轻易除去蛀虫，而仍然不失忠厚。所以大智若愚实在是一种人生处世的高境界，大谋略。

《荀子·仲尼》中说：所以聪明的人办事，盈满的时候想到不足的时





候，安全的时候想到危险的时候。十分小心地预测将来，时刻怕惹来祸患，所以他们做什么事都不会失败。

孙叔敖无疑是得居安思危之道的又一人。据《韩诗外传》载：孙叔敖碰到狐丘丈人，狐丘丈人对他说：“我听说，有三种有利的事，也一定有三种有害的事，你知道吗？”孙叔敖一下子变了脸色，说：“我不聪明，怎么能知道呢？请问什么叫三利，什么又叫三害？”狐丘丈人说：“爵位高的人，别人一定会妒忌他；官做得大的人，君子一定会提防他；俸禄多的人，别人一定会怨恨他，指的就是这个。”孙叔敖说：“不是这样的，我的爵位越高，我的志向就越低；我的官越大，我的心气也就越小；我的俸禄越多，我施舍的人也就越多。这样做我就可以躲避灾祸。”狐丘丈人说：“你说得太好了！”

### 凡事预留退路

在人际交往中，我们常常可以发现，有的人能够在交际圈内进退自如，而有的人却常常被动，举步维艰。其原因可能是多方面的。

《红楼梦》中的平儿，虽是凤姐的心腹和左右手，但在待人处事方面，始终注意为自己留余地、留退路，绝没有犯凤姐所说的“心里头只有我，一概没有别人”的错误。更不像凤姐那样把事做绝。平儿对下人绝不依权仗势，趁火打劫，而是经常私下进行安抚，加以保护。一方面缓和化解众人与凤姐的矛盾，另一方面顺势做了好人，为自己留下余地和退路。凤姐死后，大观园一片败落，平儿却多次获得众人帮助渡过难关，终得回报。

历史的经验和文学名著中人物的结局都告诉人们一个道理：在待人处世中，万不可把事做绝，要时时处处为自己留下可以回旋的余地。就像行车走马一样，你一下走到山穷水尽的地方，调头就不容易；你留有一些余地，调头就容易多了。常言道：“过头饭不可吃，过头话不可讲”，很有道理。另外，在大多数情况下要特别注意：才可露尽，力不可使尽。在办任何事的时候，都要多用点“太极推手”的功夫，永远保留一些应变的能力。具体如何留余地，这里提出两大技巧：

在待人方面，承诺别人时，注意使用“模糊语言”，以便自己赢得主动；在回绝别人时，不妨先拖延一下，最好不要当面拒绝，答应考虑一下，给自己留点回旋的余地，以便使自己“进退有据”；在批评别人时，特别是有多人在场时，最好“点到为止”，以维护对方的自尊；在与人争

