

听杨庆中老师讲“周易与人生”

丰富人生智慧，把握变化之道

享受生命的乐趣

大学讲堂

妙趣横生的通识读本

周易人生

杨庆中◎著

ZHOUYI YU RENSHENG



听杨庆中老师讲“周易与人生”

丰富人生智慧，把握变化之道

享受生命的乐趣

妙趣横生的
通识读本

大学讲堂

周易与人生

杨庆中◎著

ZHOUYI YU RENSHENG



图书在版编目 (CIP) 数据

周易与人生/杨庆中著.

北京: 中国人民大学出版社, 2010

(妙趣横生的通识读本·大学讲堂)

ISBN 978-7-300-12486-5

I. ①周…

II. ①杨…

III. ①周易-研究②人生哲学-通俗读物

IV. ①B221.5②B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 139848 号

妙趣横生的通识读本·大学讲堂

周易与人生

杨庆中 著

Zhouyi yu Rensheng

出版发行 中国人民大学出版社

社 址 北京中关村大街 31 号

邮政编码 100080

电 话 010-62511242 (总编室)

010-62511398 (质管部)

010-82501766 (邮购部)

010-62514148 (门市部)

010-62515195 (发行公司)

010-62515275 (盗版举报)

网 址 <http://www.crup.com.cn>

<http://www.ttrnet.com>(人大教研网)

经 销 新华书店

印 刷 北京山润国际印务有限公司

规 格 160 mm×235 mm 16 开本

版 次 2010 年 8 月第 1 版

印 张 17.25 插页 1

印 次 2010 年 8 月第 1 次印刷

字 数 191 000

定 价 29.00 元

版权所有 侵权必究

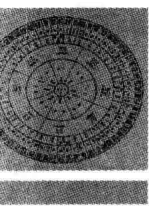
印装差错 负责调换

引言：《周易》活在我们的生活中

《周易》是中国古代一部重要的哲学典籍，由《易经》和《易传》两部分组成，其中的《易经》约成书于殷周之际，《易传》约成书于战国时期。汉代立经学博士，《周易》被奉为经书。此后的两千余年间，它一直稳居封建时代主流学术的核心地位，对于中国传统文化的发展产生了无与伦比的影响。

然而，由于《周易》自身的复杂性，加之近代以来国人对传统文化典籍的陌生，人们对《周易》的理解往往存在着很多偏差，或者视之为神秘的天书，或者视之为单纯的占卜算命之书……而社会上的一些旁门左道也都喜欢攀附《周易》，以神秘其说，于是《周易》的面貌变得光怪陆离，让人觉得好像是雾里看花，似近实远。

事实上，如果懂一点相关知识的话，就会发现《周易》并不神秘。比如，我们日常生活中的成语，许多都出自《周易》，或与《周易》有关，如居安思危、穷变通久、自强不息、韬光养晦、否极泰来、三阳开泰、革故鼎新、求同存异、殊途同归、洗心革面、义结金兰，等等。其中像“否极泰来”这个成语，就来自《周易》的



31

言

2

《泰》卦和《否》卦，《泰》卦后面是《否》卦，否极泰来，意思是坏的过去好的到来。又如“革故鼎新”，是由《周易》的《革》卦和《鼎》卦组成，革是变革，鼎是鼎立。革去旧的东西，建立新的东西，就叫“革故鼎新”。再如“义结金兰”，是指两个人或几个人的感情不错，要结义为兄弟，即所谓的结金兰之好。这个成语即出自孔子对《同人》卦的解释：“二人同心，其利断金；同心之言，其臭如兰。”还有“三阳开泰”，“三阳”指的就是《泰》卦下面的三个阳爻。等等等等。



《泰》

再比如，北京故宫的三大殿：保和殿、中和殿、太和殿，这三大殿是清代皇帝居住和办公的地方，其名字“保和”、“太和”、“中和”，就来自于《周易》。又如故宫里的乾清宫和坤宁宫之间由交泰殿联结，就是根据《周易》的思想原理。又如，过去称皇帝为“九五之尊”，这个“九五之尊”也来自于《周易》，《周易》的《乾》卦九五爻辞说：“飞龙在天，利见大人。”乾代表天，九五又是“飞龙在天”，所以人们把它比作皇帝，称之为“九五之尊”。

其他如日常生活中的用语，比如我们定下了一件事情，第二天又改变了主意，我们通常会说“又变卦了”，“变卦”一词，也来自于《周易》。可见，《周易》一点都不神秘，它就活在我们的生活之中。

二

既然《周易》就活在我们的生活中，那我们应该如何给《周易》定位呢？或者换句话说，《周易》究竟应该算是一部什么性质的书

呢？《四库全书总目提要》中有这样一段话：

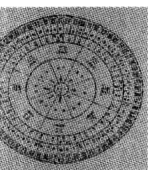
易道广大，无所不包，旁及天文、地理、乐律、兵法、韵学、算术，以逮方外之炉火，皆可援《易》以为说，而好异者又援以入《易》，故《易》说愈繁。

意思是说，《周易》的道理，涉及的范围很广，主流的不论，旁支所及，举凡天文、地理、乐律、兵法、韵学、算术，以及道士炼丹等，无不受到《周易》的深刻影响。这说明《周易》对中国传统文化的方方面面都是有作用的。从这个意义上说，《周易》是中国传统文化的哲学基础。

在中国历史上，《周易》的地位非常特殊。自汉代始，在整个封建时代，中国传统学术的核心是经学，而经学的核心则是易学，《周易》就处于传统学术核心之核心的地位。所以当代大儒梁漱溟先生曾说：“易乃大道之源。”著名旅美学者成中英先生则形象地称《周易》是中国传统文化的源头活水。几千年的中华文化，就是在不断地诠释《周易》的过程中，生生不息，焕发青春的。著名易学家、哲学家朱伯崑先生认为，中国人在与西方人接触之前，即近代之前，主要是靠研究《周易》来提高自己的思维能力，理解宇宙，认识社会，把握人生。从这个意义上说，《周易》也是中国古代知识分子的哲学教科书。

要而言之，关于《周易》的定位，可以概括为三句话：《周易》是中国传统文化的哲学基础；是中国古代知识分子的哲学教科书；在中国传统学术中居于核心的地位。

既然如此，我们学习《周易》，目的是什么？重点应该放在哪里呢？我个人认为，至少有三个层面可以思考：第一个层面，了解《周易》的基本内容，对于丰富我们的知识，大有裨益。第二个层



面，学习《周易》对于了解中国传统文化及其特质，把握中国传统文化的核心内涵有很大的帮助。第三个层面，也是笔者在本书中所重点论述的，就是对于帮助我们安身立命，过正确合理的生活有很大的启发意义。这也正是孔圣人为我们探索出的一条学《易》之路。据史料记载，孔子早年由于瞧不起巫师之流，对《周易》并不十分看重，到了晚年重读《周易》，发现里面有“古之遗言”，有“德义”可观，于是“晚而喜《易》”，“居则在席，行则在橐”，“读之韦编三绝”，并慨叹说：“加我数年，五十以学易，可以无大过矣。”孔夫子把学习《周易》的目的，定位在“无大过”上面，“无大过”就是不犯大错误。这是他的学《易》体会，也应该是我们今天学《易》的目的。本书的写作，目的就是要探讨《周易》的智慧——少犯大错误的智慧，安身立命的智慧！

三

《周易》的智慧可以细分为生活智慧和生命智慧两个方面。《周易》的生活智慧可以概括为一个“变”字。“变”是《周易》的核心理念之一。《周易》讲“变”，是强调人们要顺应事物发展变化的规律。具体来说，又可分为两个方面，一方面是在成功或走运的时候如何防止变；另一方面是在失败或倒霉的时候如何促进变。简单地说，就是如何变和如何不变。

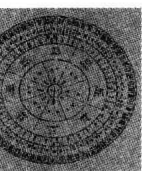
在现实生活中，当一个人很成功的时候，便会希望保持住这种势头，即要防止变，但防止变的办法仍然是变。变什么呢？就是调试自我，谦卑虚心，戒骄戒躁。只有这样才能够保持住自己的成功。清代名臣曾国藩曾经说过一句话，即“花未尽开月未圆”。花开尽了，便会凋谢；月亮圆了，就会亏缺。现实中的花，开到一定程度一定

是要尽的；月亮到了十五、十六，一定是要圆的，这是自然现象和规律。但人不一样，人可以通过自己的努力来做到未尽开、未尽圆，其方法就是谦卑。《周易》的《谦》卦是极其重要的一卦，汉代人说此卦大可以保国，中可以保家，小可以保身。现实中不少企业或个人，曾经名噪一时，但转眼之间就垮掉了，可谓“其兴也勃焉，其亡也忽焉”，就是因为不知道怎样防止变，不知道怎样通过变来防止变。

相反，在失败或倒霉的时候要懂得如何促进变，这叫穷变通久。穷是指境况不如意的当下，变是要变这个“穷”，通则是克服、超越了穷，也就是走出了困境。这就是“山重水复疑无路，柳暗花明又一村”。所以，越失败越要有信心。总之，成功辉煌时就好比登上了山顶，这时如果不谦卑，无论往哪个方向走，都是下坡路。失败倒霉时就好比走到了谷底，这时只要保持信心，坚持不懈，无论往哪个方向走，都是上坡路。而防止变或促进变，就是要人努力追求和保持存在的合理性，变得恰到好处，立于不败之地。走出低谷，恰到好处，就是成功；防止走下坡路，恰到好处，就是保持成功。

防止变和促进变，归根结底都是一个变。但变并不是没有条件的。《周易》讲变，根据是“时”，也就是“变通趋时”。“变通趋时”就是“屈伸随时”、“因时而变”。所谓时，就是客观变化的时势。《周易》的卦爻辞在解释卦爻象时，非常强调“时”，认为是否趋时，直接关系到吉凶祸福。而《易传》在解释《周易》古经时，也十分看重“与时偕行”，注重对“时之义”的阐发。

如何把握时？《周易》认为，关键在于“知几”。“几”是苗头、兆头。《周易》讲：“夫《易》，圣人之所以极深而研几也，唯深也，故能通天下之志；唯几也，故能成天下之务；唯神也，故不疾而速，不行而至。”意思是，知道事物发展的兆头，便可以成就天下功业。



《周易》中说：“积善之家，必有余庆；积不善之家，必有余殃。臣弑其君，子弑其父，非一朝一夕之故，其所由来者渐矣，由辩之不早辩也。”就是说，事物变化都有一个开始，你能及早辨察，就可以趋吉避凶。所以，《周易》特别强调“知几”的功夫。认为如果能够发现并研究细微的征象，就能够成就大事业，就能够无须着急，万物速成；不用费力，事半功倍。这叫“知几，其神乎”！也就是说，知道了“几”，知道了这个苗头和兆头，就能够达到很“神”的程度。我们很多人都是在吉凶已经非常明显的时候，才能够判断吉凶，而善于“知几”的人能在吉凶刚刚开始露头的时候，或者吉凶还没有表现出来而仅有苗头的时候，就已经知道了。

四

《周易》智慧的第二个层面是生命智慧。生命智慧主要是从安身立命、终极关怀的意义上来讲的，可以用“乐天知命”来概括。“乐天知命”，就是乐其天然，知其命运。而乐其天然之“乐”，又必须以“知命”为基础，所以“乐天知命”，归根结底还是“知命”。

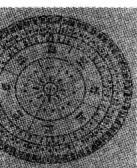
“知命”，是孔子思想的重要内容。孔子所谓的“知命”，实际上就是认识你自己，认识自己能做什么，不能做什么；应该做什么，不应该做什么。《周易》所讲的“乐天知命”也是这个意思。

那么，怎样才能做到“乐天知命”呢？《周易》提供的思路是“穷理尽性以至于命”。穷理，就是探讨阴阳变易的法则；尽性，就是发挥人的仁义之性。遵循这样的路数，《周易》特别强调推天道以明人事。比如《周易》讲“天行，健；君子以自强不息”，“地势，坤；君子以厚德载物”，“云雷，屯；君子以经纶”等。“天行”即日月星辰在天上的运行，“地势”即山岳川流在地上的形势，“云雷”

即云彩与震雷，这些自然现象包含了事物之理。《周易》就是教人们透过这些事物之理，去体会社会人生之理：看到日月星辰无休止有规律地运动，人要效法它，去体会自强不息的做人准则。看到大地养育万物承载万物的特性，人要效法它，去体会厚德载物的美德。这是教我们透过自然理解人生，透过自然之理提升人的德性层次。所以，《周易》特别强调观物取象，观象取意；强调效天法地，明白宇宙之理，贯通生命之道。而这，也正是乐天知命的最终目的。能做到这一点，就能够对宇宙人生有一个合理的理解，并因此使自己的生命活动也逐渐地合理化。而最合理的状态则是“与天地合其德，与日月合其明，与四时合其序，与鬼神合其吉凶，先天而天弗违，后天而奉天时”。这里所谓的合天人、合四时、合鬼神，实际上就是与宇宙合而为一。达到了这种合一，对于生命也就有了新的理解。所以《周易》是从生命的意义上来讲天人合一的。正因为如此，《周易》才特别强调“生生之谓易”，“天地之大德曰生”，也就是特别强调“生”，而“生”恰恰又是宇宙合理性的最佳表现。所以《周易》讲变、讲乐天知命等，都可以归结为讲“合理性”这三个字：讲宇宙的合理性，讲社会的合理性，讲人的合理性。“合理性”三个字也把生活智慧与生命智慧贯通了起来。把“合理性”这三个字再精简一下，就是一个“道”字，而人如果一直遵循着这样一个合理性，遵循着这样一个道来建构自己，展开自己的生命历程，就会与宇宙的合理性合而为一。这种合一就是境界很高的天人合一，也是最合理的存在形式，孔子所谓的“从心所欲不逾矩”大概就是如此。

本书分内外两编，由二十个易学命题构成，讨论了《周易》的智慧及其对现实人生的指导意义。作者认为，人的生命活动，包含处世方法和德性涵养两个层面的内容，撇开后者只谈前者，则容易流于机心与游世；撇开前者只谈后者，则容易流于迂腐与拘谨。所

以，本书内编讨论人生活的德性基础，外编讨论人生活的方法原则。前者可谓变中之常，无论何时何地，都必须守持，以使自己保持并完善自我的人格修养；后者可谓常中之变，可因时地的不同而有所变易，以使自己合乎并顺应时势的流转。而在现实生活中，只有有机地结合二者，才能使人显得既厚重，又智慧。考虑到《周易》一书结构特殊，有一套专门的术语，为了便于读者阅读，“附录”中特别收录了一篇专门介绍易学基础知识的文字，并附上《周易》六十四卦，供读者参考。



目 录

引言：《周易》活在我们的生活中	1
-----------------------	---

内 编

一、自强不息	11
二、厚德载物	23
三、忧患意识	35
四、迁善改过	47
五、中正和合	61
六、谦卑礼敬	73
七、纯诚信实	87
八、利以合义	96
九、持恒守志	108
十、乐天知命	117

外 编

十一、时止时行	129
十二、当位处顺	138
十三、知几察变	148
十四、慎始慎终	157
十五、交感比应	167
十六、屈伸有度	177
十七、求同存异	187
十八、哀多益寡	197
十九、遁世无闷	207
二十、极数知来	216

附 录

附录一、《周易》概说	227
附录二、《周易》六十四卦	243

引言：《周易》活在我们的生活中

《周易》是中国古代一部重要的哲学典籍，由《易经》和《易传》两部分组成，其中的《易经》约成书于殷周之际，《易传》约成书于战国时期。汉代立经学博士，《周易》被奉为经书。此后的两千余年间，它一直稳居封建时代主流学术的核心地位，对于中国传统文化的发展产生了无与伦比的影响。

然而，由于《周易》自身的复杂性，加之近代以来国人对传统文化典籍的陌生，人们对《周易》的理解往往存在着很多偏差，或者视之为神秘的天书，或者视之为单纯的占卜算命之书……而社会上的一些旁门左道也都喜欢攀附《周易》，以神秘其说，于是《周易》的面貌变得光怪陆离，让人觉得好像是雾里看花，似近实远。

事实上，如果懂一点相关知识的话，就会发现《周易》并不神秘。比如，我们日常生活中的成语，许多都出自《周易》，或与《周易》有关，如居安思危、穷变通久、自强不息、韬光养晦、否极泰来、三阳开泰、革故鼎新、求同存异、殊途同归、洗心革面、义结金兰，等等。其中像“否极泰来”这个成语，就来自《周易》的



31

喜

2

《泰》卦和《否》卦，《泰》卦后面是《否》卦，否极泰来，意思是坏的过去好的到来。又如“革故鼎新”，是由《周易》的《革》卦和《鼎》卦组成，革是变革，鼎是鼎立。革去旧的东西，建立新的东西，就叫“革故鼎新”。再如“义结金兰”，是指两个人或几个人的感情不错，要结义为兄弟，即所谓的结金兰之好。这个成语即出自孔子对《同人》卦的解释：“二人同心，其利断金；同心之言，其臭如兰。”还有“三阳开泰”，“三阳”指的就是《泰》卦下面的三个阳爻。等等等等。



《泰》

再比如，北京故宫的三大殿：保和殿、中和殿、太和殿，这三大殿是清代皇帝居住和办公的地方，其名字“保和”、“太和”、“中和”，就来自于《周易》。又如故宫里的乾清宫和坤宁宫之间由交泰殿联结，就是根据《周易》的思想原理。又如，过去称皇帝为“九五之尊”，这个“九五之尊”也来自于《周易》，《周易》的《乾》卦九五爻辞说：“飞龙在天，利见大人。”乾代表天，九五又是“飞龙在天”，所以人们把它比作皇帝，称之为“九五之尊”。

其他如日常生活中的用语，比如我们定下了一件事情，第二天又改变了主意，我们通常会说“又变卦了”，“变卦”一词，也来自于《周易》。可见，《周易》一点都不神秘，它就活在我们的生活之中。

二

既然《周易》就活在我们的生活中，那我们应该如何给《周易》定位呢？或者换句话说，《周易》究竟应该算是一部什么性质的书

呢？《四库全书总目提要》中有这样一段话：

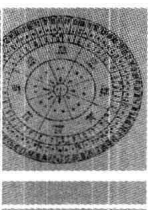
易道广大，无所不包，旁及天文、地理、乐律、兵法、韵学、算术，以逮方外之炉火，皆可援《易》以为说，而好异者又援以入《易》，故《易》说愈繁。

意思是说，《周易》的道理，涉及的范围很广，主流的不论，旁支所及，举凡天文、地理、乐律、兵法、韵学、算术，以及道士炼丹等，无不受到《周易》的深刻影响。这说明《周易》对中国传统文化的方方面面都是有作用的。从这个意义上说，《周易》是中国传统文化的哲学基础。

在中国历史上，《周易》的地位非常特殊。自汉代始，在整个封建时代，中国传统学术的核心是经学，而经学的核心则是易学，《周易》就处于传统学术核心之核心的地位。所以当代大儒梁漱溟先生曾说：“易乃大道之源。”著名旅美学者成中英先生则形象地称《周易》是中国传统文化的源头活水。几千年的中华文化，就是在不断地诠释《周易》的过程中，生生不息，焕发青春的。著名易学家、哲学家朱伯崑先生认为，中国人在与西方人接触之前，即近代之前，主要是靠研究《周易》来提高自己的思维能力，理解宇宙，认识社会，把握人生。从这个意义上说，《周易》也是中国古代知识分子的哲学教科书。

要而言之，关于《周易》的定位，可以概括为三句话：《周易》是中国传统文化的哲学基础；是中国古代知识分子的哲学教科书；在中国传统学术中居于核心的地位。

既然如此，我们学习《周易》，目的是什么？重点应该放在哪里呢？我个人认为，至少有三个层面可以思考：第一个层面，了解《周易》的基本内容，对于丰富我们的知识，大有裨益。第二个层



面，学习《周易》对于了解中国传统文化及其特质，把握中国传统文化的核心内涵有很大的帮助。第三个层面，也是笔者在本书中所重点论述的，就是对于帮助我们安身立命，过正确合理的生活有很大的启发意义。这也正是孔圣人为我们探索出的一条学《易》之路。据史料记载，孔子早年由于瞧不起巫师之流，对《周易》并不十分看重，到了晚年重读《周易》，发现里面有“古之遗言”，有“德义”可观，于是“晚而喜《易》”，“居则在席，行则在橐”，“读之韦编三绝”，并慨叹说：“加我数年，五十以学易，可以无大过矣。”孔夫子把学习《周易》的目的，定位在“无大过”上面，“无大过”就是不犯大错误。这是他的学《易》体会，也应该是我们今天学《易》的目的。本书的写作，目的就是要探讨《周易》的智慧——少犯大错误的智慧，安身立命的智慧！

三

4

《周易》的智慧可以细分为生活智慧和生命智慧两个方面。《周易》的生活智慧可以概括为一个“变”字。“变”是《周易》的核心理念之一。《周易》讲“变”，是强调人们要顺应事物发展变化的规律。具体来说，又可分为两个方面，一方面是在成功或走运的时候如何防止变；另一方面是在失败或倒霉的时候如何促进变。简单地说，就是如何变和如何不变。

在现实生活中，当一个人很成功的时候，便会希望保持住这种势头，即要防止变，但防止变的办法仍然是变。变什么呢？就是调试自我，谦卑虚心，戒骄戒躁。只有这样才能够保持住自己的成功。清代名臣曾国藩曾经说过一句话，即“花未尽开月未圆”。花开尽了，便会凋谢；月亮圆了，就会亏缺。现实中的花，开到一定程度一定