

吕晓兰◎编著

中华古代先民智慧的结晶
一部包罗万象的文化巨著



易经




《周易》不仅是中国的，
也是东方的，更是世界的

的64个 人生感悟

《周易》是生命的学问，宇宙的真理，
文化的智慧，价值的源泉。

珍藏版



中国商业出版社

吕晓兰◎编著

的
64
个
人生感悟

易经



中国商业出版社

图书在版编目(CIP)数据

易经的 64 个人生感悟/吕晓兰编著. —北京: 中国商业出版社, 2008.12

ISBN 978-7-5044-6339-5

I. 易... II. 吕... III. ①周易-研究②人生哲学-通俗读物
IV. B221.5 B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 185599 号

责任编辑: 孙锦萍

中国商业出版社出版发行

(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

北京洛平龙业印刷有限责任公司印制

★

787×1092 毫米 16 开 20 印张 250 千字
2008 年 12 月第 1 版 2008 年 12 月第 1 次印刷

定价: 32.00 元

(如有印装质量问题可更换)



前 言

《易经》蕴含着中华民族的大智慧，是一部包罗万象的文化巨著。国际《易经》学会主席成中英先生说：“《周易》是生命的学问，宇宙的真理，文化的智慧，价值的源泉。《周易》不仅是中国的，也是东方的，更是世界的。”弘扬易经智慧，关键在于学以致用，达成高层次的人生境界，相信本书对读者会大有裨益。

《易经》是中国古代的一部神秘著作，因流行于周朝，所以又叫《周易》，被儒家尊为“群经之首”。

《易经》作为中华古代先民的智慧结晶，对后来的儒、道等家的思想都有较大的影响。数千年来，无数名家通学起伏明灭，《易经》仍然历久弥新。《易经》博大精深，研读者偶有小得，在现实生活中冀可大成。所以，作为中华民族的文明经典，《易经》不可不读。

《易经》的精华就是64卦，也就是宇宙间64个大哲理。而我们的人生，无论性格、命运、求职、事业、竞争、朋友、夫妻、孩子、父母、敌友、成功、失败、顺境、逆境、高处怎样不胜寒、跌倒怎样东山再起等等“致命”哲理，都在这64卦之中，都受这64个哲理的指导。

《易经》没有那么神秘，它就在我们的身边，我们每天的生活起居，工作事业，健康幸福，都受这64个哲理的左右。我们以科学的态度对待这64个哲理，就形成了64个感悟，64个感悟回答了人生的64个怎么办。

本书所写的指引人生的 64 个感悟既环环相扣又相互渗透，涉及每个年龄阶段的人生疑难问题，旁征博引地把《易经》的精髓真实而又生动地与现实生活密切联系起来。



目 录

乾卦之悟：人生在于努力、奋斗，自强不息	1
天行健，君子以自强不息	3
成功源自努力	5
坤卦之悟：以品格立人，以气度处世	6
品格是一个人最可贵的财富	7
在心灵中为美德留下一片空间	9
屯卦之悟：信念创造奇迹，坚定铸就辉煌	11
信念就是生存的基础	11
坚定的意志是成功的基础	13
蒙卦之悟：用知识武装自己，用学习改变命运	17
用智慧统领知识	17
学习是一生的事情	20
需卦之悟：隐忍以待时机，厚积才能薄发	23
隐忍以行，以退为进	23
不要逞匹夫之勇	25





讼卦之悟：谨慎做人，避免争执	28
多看多听少开口	28
谨言慎行	31
师卦之悟：做正直人，做正义事	34
挺起做人的脊梁	34
君子慎独	37
比卦之悟：诚心纳才，诚心交友	39
你付出什么，就得到什么	39
真诚对待身边的人，别人也会用真诚对待你	40
小畜卦之悟：为人诚，则事必顺；为人信，则事必成 ...	43
无以诚不能定天下，无以信不能服天下	43
诚信之人总能赢得更多瞩目	45
履卦之悟：做事有目标，行动靠计划	48
思路决定出路，眼界决定境界	48
瞄准目标去做事	50
泰卦之悟：内心方而外表圆，内君子而外小人	52
做人要方圆兼备	52
刚柔相济 方圆无碍	54
否卦之悟：临危不乱，否极泰来	56
面对厄运临危不乱	56
修持自身以避祸	58



同人卦之悟：和睦相处，融入团队	60
现在是一个团队的时代	60
平易近人，一视同仁	62
大有卦之悟：居上不骄，平易近人	64
收起你的优越感	64
把别人放在心上	66
谦卦之悟：谦虚谨慎，虚怀若谷	68
满招损，谦受益	68
气量就是最好的修养	71
豫卦之悟：得意不能忘形，乐极切勿生悲	74
不能大意，更不能得意	74
不要让成绩成为你的包袱	76
随卦之悟：随机应变，顺势而为	79
时刻注意时势与位势	79
力保随机应变	81
蛊卦之悟：惩前毖后，有错必纠	83
惩前毖后	83
学会纠正错误	85
临卦之悟：秉宽容之心，做感化之事	87
原谅比指责更有效	87





观卦之悟：勤于观察，由此知彼	90
了解对手，洞察人性	90
看透之后再出手	92
噬嗑卦之悟：坚持原则，恩怨分明	95
恩怨分明的待人接物之法	95
高一步立身，高一步的追求	97
贲卦之悟：树立个人形象，学会包装自我	99
想做成功者，先像成功者	99
要舍得在形象上投资	102
剥卦之悟：崇尚中庸，适可而止	106
凡事取乎中	106
大道归一	108
复卦之悟：善于总结，善于反省	110
认识错误是拯救自己的第一步	110
及时调整自己	112
无妄卦之悟：不固执，多求证	114
太过固执，永远找不到出路	114
走自己的路也要听听别人怎么说	117
大畜卦之悟：敢于选择，勇于放弃	120
放弃并不代表丢弃	120
今天的放弃是为了明天的得到	123





颐卦之悟：节俭是幸福的开始，节欲是快乐的源头	126
君子以慎言语，节饮食	126
知足者常乐	128
大过卦之悟：盲目导致灾祸，冒进陷入泥潭	130
做事切不可急于求成	130
切勿急功近利	133
坎卦之悟：用勇气征服挫折，以信念走出困境 ...	135
任何时候都没有理由退缩	135
在绝境中要看到希望	138
离卦之悟：从容镇定，稳中求胜	141
从容不迫才是高手	141
遇事要有几分镇定	143
咸卦之悟：帮助他人就是帮助自己，成就别人也成就自己 ...	145
帮助别人也是一种快乐	146
你付出什么，就会得到什么	148
恒卦之悟：人贵有恒，锲而不舍	151
坚持到底就是胜利	152
遯卦之悟：当隐则隐，当退则退	155
隐藏自己不等于埋没自己	155
不善进退者，自然是败者	157





大壮卦之悟：过强则易折，过刚则易断	159
软绳子捆得住硬柴火	159
学会暂时妥协	161
晋卦之悟：居安思危，有备无患	163
先播种后秋收	163
做事是生存的根本	165
明夷卦之悟：韬光养晦，锋芒不露	167
趋利避祸的智慧	167
低头无妨做大事	169
家人卦之悟：以爱心获得和睦，用理解获得幸福 ---	171
家庭是幸福的摇篮	171
学会运用赞赏和理解	174
睽卦之悟：求同存异，互相尊重	177
理解是一缕精神阳光	178
尊重他人的习惯	179
蹇卦之悟：知难而退，能屈能伸	182
大丈夫就应当能屈能伸	182
以小步的退却换取大踏步的前进	184
解卦之悟：用宽恕之心对待，以理解之心通融 ---	186
宽人人宽，三尺道路六尺宽	186
志当高远，鸿鹄安与小雀争	188



损卦之悟：控制情绪，避免冲动	190
用理性控制暴躁	190
消解自己的怒气	193
益卦之悟：吃亏是福气，有失必有得	195
失去焉知非福	195
吃亏是福，不必计较	197
夬卦之悟：当断则断，果断坚定	199
该出手时决不犹豫	199
发现机会就采取果敢的行动	202
姤卦之悟：刚柔相济，进退自如	205
高明的人特别注意藏锋露拙	205
忍一时而成一世	208
萃卦之悟：交友有分寸，处世有准则	210
不可滥交朋友	210
结交合适的朋友	212
升卦之悟：君子以顺德，积小以高大	216
别急于做大事，先重在做小事	216
干什么事总是一路奋进	218
困卦之悟：善于应对困境，善于摆脱潦倒	221
固则败，变则通	221
充满弹性地处世	224





井卦之悟：求贤若渴，善待英才	225
人才是第一资源	225
给别人机会，就等于给自己机会	228
革卦之悟：破旧立新，与时俱进	230
横看成岭侧成峰，只有创新才不同	230
只有创新，才能进步	232
鼎卦之悟：知人善用，合理搭配	236
抓大放小，知人善任	236
善于运用下属的智慧	240
震卦之悟：无惧则无畏，有勇则有成	242
勇气会给你带来运气	242
勇敢者离成功最近	244
艮卦之悟：在其位，谋其政	247
权力越大，责任越大	247
勇于负责，机会更多	249
渐卦之悟：循序渐进，欲速不达	254
有理有序才不会手忙脚乱	254
尊重自然性的程序	256
归妹卦之悟：专心如一，白头偕老	258
爱就要爱他（她）的一切	258
爱需要理解与体谅	260





丰卦之悟：富要学会施舍，达应兼济天下	263
布施是一种责任	263
旅卦之悟：胸怀世界，放眼四海	269
立大志，做小事	269
巽卦之悟：掌握自己的命运，成就自己的未来 ---	271
对自己寄予厚望	271
态度决定一切	273
兑卦之悟：和颜悦色待人，亲和亲切处事	276
雪中送炭最动人心	276
涣卦之悟：同心同德，凝心聚力	279
人情是最经济的投资	279
“诚敬”二字最动人心	281
节卦之悟：洁身自爱，无欲则刚	283
不想占有就不会有坎坷	283
达亦不足贵，穷亦不足悲	285
中孚卦之悟：言必行，行必果	287
失去诚信最可怕	287
别答应你无法兑现的事	290
小过卦之悟：坦然面对挫折与逆境	292
坦然面对挫折与逆境	292
在挫折中选择开朗与快乐	294





既济卦之悟：踏实努力，勤奋进取	296
幸运之神永远不会光顾懒汉	296
勤奋需要有聪明伴随	298
未济卦之悟：人贵自知，辨物居方	301
高明者高在有自知之明	301
切勿自以为比别人聪明	304





乾卦之悟：人生在于努力、奋斗，自强不息

《易经》第一卦 乾 乾为天 乾上乾下

乾：元，亨，利，贞。

初九：潜龙，勿用。

九二：见龙在田，利见大人。

九三：君子终日乾乾，夕惕若，厉无咎。

九四：或跃在渊，无咎。

九五：飞龙在天，利见大人。

上九：亢龙有悔。

用九：见群龙无首，吉。

彖曰：大哉乾元，万物资始，乃统天。云行雨施，品物流形。大明始终，六位时成，时乘六龙以御天。乾道变化，各正性命，保合大和，乃利贞。首出庶物，万国咸宁。

象曰：天行健，君子以自强不息。潜龙勿用，阳在下也。见龙在田，德施普也。终日乾乾，反复道也。或跃在渊，进无咎也。飞龙在天，大人造也。亢龙有悔，盈不可久也。用九，天德不可为首也。

文言曰：“元者，善之长也，亨者，嘉之会也，利者，义之和也，贞者，事之干也。君子体仁，足以长人；嘉会，足以合礼；利物，足以和义；贞固，足以干事。君子行此四者，故曰：乾：元亨利贞。”

初九曰：“潜龙勿用。”何谓也？

子曰：“龙德而隐者也。不易乎世，不成乎名；遯世而无闷，不见是而无闷；乐则行之，忧则违之；确乎其不可拔，乾龙也。”

九二曰：“见龙在田，利见大人。”何谓也？

子曰：龙德而正中者也。庸言之信，庸行之谨，闲邪存其诚，善世而不伐，德博而化。易曰：‘见龙在田，利见大人。’君德也。”





易

经

的
64
个
人
生
感
悟



九三曰：“君子终日乾乾，夕惕若，厉无咎。”何谓也？

子曰：“君子进德修业，忠信，所以进德也。修辞立其诚，所以居业也。

知至至之，可与几也。知终终之，可与存义也。是故，居上位而不骄，在下位而不忧。故乾乾，因其时而惕，虽危而无咎矣。”

九四：“或跃在渊，无咎。”何谓也？

子曰：“上下无常，非为邪也。进退无恒，非离群也。君子进德修业，欲及时也，故无咎。”

九五曰：“飞龙在天，利见大人。”何谓也？

子曰：“同声相应，同气相求；水流湿，火就燥；云从龙，风从虎。圣人作，而万物覩，本乎天者亲上，本乎地者亲下，则各从其类也。”

上九曰：“亢龙有悔。”何谓也？

子曰：“贵而无位，高而无民，贤人在下而无辅，是以动而有悔也。”

乾龙勿用，下也。见龙在田，时舍也。终日乾乾，行事也。或跃在渊，自试也。飞龙在天，上治也。亢龙有悔，穷之灾也。

乾元用九，天下治也。

乾龙勿用，阳气潜藏。见龙在田，天下文明。终日乾乾，与时偕行。或跃在渊，乾道乃革。飞龙在天，乃位乎天德。亢龙有悔，与时偕极。乾元用九，乃见天则。

乾元者，始而亨者也。利贞者，性情也。乾始能以美利利天下，不言所利。大矣哉！大哉乾乎？刚健中正，纯粹精也。六爻发挥，旁通情也。时乘六龙，以御天也。云行雨施，天下平也。

君子以成德为行，日可见之行也。潜之为言也，隐而未见，行而未成，是以君子弗用也。

君子学以聚之，问以辩之，宽以居之，仁以行之。易曰：“见龙在田，利见大人。”君德也。

九三，重刚而不中，上不在天，下不在田。故乾乾，因其时而惕，虽危无咎矣。

九四，重刚而不中，上不在天，下不在田，中不在人，故或之。或之者，疑之也，故无咎。

夫大人者，与天地合其德，与日月合其明，与四时合其序，与鬼神合