

易

《易经》是中华文化的瑰宝，也是世界文化宝库中的一颗明珠。它蕴含着深邃的哲学思想，是古代先贤智慧的结晶。本书以通俗易懂的语言，深入浅出地讲解了《易经》的奥妙，是广大读者了解《易经》的入门读物。



本书是杨力先生多年研究《易经》的心得，也是他多年教学经验的总结。全书共分八章，从《易经》的起源、发展，到其哲学思想、应用，都进行了详细的讲解。本书不仅适合初学者阅读，也适合有一定基础的读者深入探讨。

杨力讲易经

yangli jiang
yijing

“杨力讲国学” | 第一部

杨力 著



北京科学技术出版社

易

说都其复上其明是二循边一
一很环的
种通易来二有
变俗代形日周
动的表容一之
的简一和
规浅易下象
律显一方
和的便的的
内捷循的代
涵其环的月
三内通同共
易流同字
往组中
就是往就的
是往是
变是多
动是很
研复
究理
其始
实月
是
往
由



的谨一易
范的典是
围范之变
内学经化
用著一即
作作一阐
术术述为
教并经变
占能是方
卜在一化
一科部法
学经或
书经说

易经

讲
yijing
yangli jiang

杨力

“杨力讲国学”| 第一部

杨力 著

北京科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

杨力讲《易经》/杨力著. —北京:北京科学技术出版社, 2008. 1

ISBN 978 - 7 - 5304 - 3630 - 1

I. 杨… II. 杨… III. 周易 - 研究 IV. B221. 5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 190297 号

杨力讲《易经》

作 者: 杨 力

策 划: 章 健

责任编辑: 钟 依

封面设计: 李 强

出 版 人: 张敬德

出版发行: 北京科学技术出版社

社 址: 北京西直门南大街 16 号

邮政编码: 100035

电话传真: 0086 - 10 - 66161951 (总编室)

0086 - 10 - 66113227 (发行部) 0086 - 10 - 66161952 (发行部传真)

电子信箱: bjkbpress@163.com

网 址: www. bkjpress. com

经 销: 新华书店

印 刷: 保定中画美凯印刷有限公司

开 本: 720mm × 980mm 1/16

字 数: 390 千

印 张: 25

版 次: 2008 年 1 月第 1 版

印 次: 2008 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 5304 - 3630 - 1/B · 001

定 价: 39.80 元



京科版图书, 版权所有, 侵权必究。
京科版图书, 印装差错, 负责退换。

序

一部《易经》治天下

——为什么中国人都要懂点《易经》？

《易经》是中华文化群经之首，是经典中的元典，是中国文化的母亲河，是中华民族智慧的结晶。

可是，许多人都不懂《易经》，一提到《易经》就联想到在马路边用八卦算命的“算命先生”，完全不清楚《易经》到底是部什么书。其实，大家都生活在《易经》之中，只不过“百姓日用而不知”。

那么，《易经》究竟是部什么书？为什么我要提出让中国人都懂点《易经》呢？因为《易经》和《诗经》、《书经》一样，是中国传统的“五经”之一，是中国文化的源头。

博大精深的《易经》是中国文化史上影响最深、流传最广的经典，以易学为核心的儒学、经学，曾经是中国传统文化的主干，其包含的哲理、事理和物理，令人叹为观止，几千年来，对中国文化的影响是无与伦比的。所以一部易学史，其实就是一部中国文化史，要了解中国的历史文化，怎么能不懂点《易经》？！

古老而灿烂的中华文化曾经为中国及世界文化的发展作出了卓越的贡献，毫不夸张地说，其中最辉煌的部分莫过于《易经》。

中国的诸子百家，包括孔孟儒家、老庄道家无不上溯于《易经》。

《易经》是中国文化的代表，尤其是阴阳文化的摇篮，奠定了东方文化的独特魅力。

《易经》不仅是一部伟大的科学巨著，也是一部伟大的哲学巨著，哲学是自然科学的灯塔；《易经》独特的思维模式，是自然科学的



导源。

《易经》更是一条智慧的长河，是中华文化几千年智慧的结晶，其中蕴藏着丰富的治国策略、处事哲理和做人的原则，可谓“一部《易经》治天下”。所以，对于这样的一座宝藏，我深感有必要拨开笼罩在其表面的迷雾和误解，让大家了解《易经》，学点《易经》，用点《易经》的智慧，这是我写这部书的目的。

另一方面，写这样一本深入浅出、通俗易懂的解读《易经》的书，也是我对广大听众的承诺。

这已经是我第三次写《易经》了。第一次是20世纪80年代写《周易与中医学》，那是我多年给研究生讲《易经》及《黄帝内经》的升华、提炼。第二次是我在北京大学图书馆艰苦坐写了20年的600万字巨著《中华五千年文化经典》，其实这部书的核心就是《易经》与中国文化，在这部论著体著作中我对易学与中国文化作了全面的、深刻的论述。而现在的第三次，是我应广大听众的要求写的，包括了对听众、读者问题的解答，也是我长年讲《易经》、研究《易经》的感悟吧。现在我已经快62岁了，60岁是人生的一大台阶，我学习研究《易经》已50年，经历了若干个学习阶段，到60岁才真正获得了深刻的感悟，才真正读懂了《易经》是部什么书。今天，我终于可以把这部书献给广大人民了，也遂了许多听众的心愿。但愿此书能和我的养生系列书一样进入千家万户，因为我的养生原理是和《易经》密切相关的。

杨力

2007年10月于北京

目 录

第一讲 《易经》是部什么书？	1
《易经》为什么要用占卜来包装？	3
占卜是商周时代的思想文化特征/《易经》占筮是对中国古代历史文化的记载/《易经》在占筮中孕育了预测思想及忧患意识/《易经》占筮对中国古代哲学思维影响深远/怎样看待“算命”？	
《易经》成书之谜	7
《易经》产生的时代背景/《易经》是一部社会学巨著/《易经》、《易传》的作者之谜	
《易经》基础知识入门	11
《易经》有三种/《易经》中“易”的含义/主要的易图/关于《易经》和《易传》	
《易经》是中华文化的主干	17
《易经》是中华文化的母亲河/《易经》是中华文化史的缩影/《易经》对中华文化的深远影响	
《易经》是中华文化的百科全书	18
《易经》与人文/《易经》与科学	
《易经》是一部伟大的社会学巨著	21
《易经》是一部治国的书/《易经》是一部立人之书	
《易经》是一部伟大的哲学巨著	25
《易经》是一部中国人的智慧书/《易经》的哲理是其精髓之所在/《易经》的哲学古朴而优秀/《易经》在思维科学方面的成就	
易学在世界的影响	33
公元2世纪易学与儒学就已传到海外/易学与儒学对东亚、东南亚的巨大影响/易学与儒学对欧美的广泛影响/易学对东西方文化	



交流的重大贡献	
怎样评价《易经》?	35
要历史地、辩证地看待《易经》/怎样看待《易经》的占筮? /	
对待《易经》的正确态度是扬弃	
第二讲 《易经》是中国文化的母亲河	39
《易经》是中国文化的发祥	40
《易经》是中国文化的主干	40
《易经》是中国文化三千年的集大成/《易经》是中国文化长河的	
主流/《易经》在中国文化中的枢纽作用	
《易经》对中国文化的影响及贡献	42
义理对中国文化的杰出贡献/象数对中国文化的影响及贡献/易象	
对中国文化的贡献/易数对中国文化的影响及贡献	
《易经》与先秦典籍及其对中国历史文化的印证	46
《论语》与《易传》之秘/《易经》与《尚书》印证中国先秦历史/	
《易经》与《诗经》共同反映先秦历史	
《易经》与儒道佛及其对中国文化的影响	48
易学对儒学及思想文化的巨大影响/《易经》与道家及其启示/	
《易经》与佛学及其启示	
第三讲 《易经》的核心原理精髓	56
阴阳观基本原理精髓	57
阴阳理论是易理的核心/阴阳观包含的主要原理/阴阳气化原理	
氤氲观基本原理精髓	61
氤氲观即《易经》的本体观/氤氲观揭示了生命起源的秘密	
变易观基本原理精髓	62
易原理的启示/不易原理的启示/易简原理的启示	
中行观基本原理精髓	68
中行是《易经》非常强调的原则/《易经》中行、中正之道是为	
人处世的大智慧	
平衡观基本原理精髓	68



《易经》强调万事万物都呈现着动态的平衡/《易经》强调平衡是整体的平衡/《易经》平衡观强调天人合一的平衡	
整体观基本原理精髓	70
《易经》高度重视天道、地道、人道是一个整体/《易经》高度强调人与社会相应/《易经》的整体观对自然科学的启示	
《易经》的义理及象数精髓	71
关于义理/关于象数	
第四讲 《易经》合和观与和谐社会	77
什么是《易经》的合和观?	78
《易经》合和观在中国思想文化中影响甚大/突出“保合大和”的重大意义	
《易经》和谐社会的特点	79
《易经》强调元、亨、利、贞/《易经》强调柔顺利贞/《易经》强调与时偕行/《易经》突出阴阳和谐/《易经》强调整体和谐/《易经》重视人与自然的和谐/《易经》强调仁德和谐/《易经》重视礼让和谐/《易经》合和观对中国历史文化的影响/当前构建和谐社会任重而道远	
第五讲 《易经》自强观与民族魂魄	87
中华民族魂是什么? ——是自强,是厚德	88
自强不息/厚德载物/民族气节是民族魂的象征	
《易经》对中华民族魂的巨大贡献	90
《易经》对中华民族魂的继承和弘扬起到了承前启后的作用	
孔子对中华民族魂的巨大作用	93
孔子对自强不息的重大发展/孔子对厚德载物的重大发展/仁与义	
孟子对中华民族魂的重大影响	99
孟子最重气节/孟子强调人要立壮志/孟子主张人性善/孟子突出舍生取义/孟子主张礼让	
中华民族魂对中国人的深刻影响	100
自强不息对中华民族千秋万代的影响	



启示	101
第六讲 《易经》日新观与人生智慧	102
《易经》日新观的宗旨	103
《易经》日新观，其宗旨是发展观、创新观	
人生策划与《易经》的启迪	104
《易经》谋略只为有大志的人谋划	104
《易经》变易观提示我们要善变	
《易经》八卦与人生启示	105
《易经》乾卦启示要自强不息才能走出逆境/《易经》坤卦启示为 人要厚德博大/《易经》大壮卦鼓舞人们要敢于做挑战者/《易经》 革卦的创新启示/《易经》履卦强调成功的人生要敢于冒险/《易 经》否卦强调要善于化风险为机遇/《易经》坎卦告诫从陷阱、沼 泽中自拔自救/《易经》中孚卦提示诚信是事业成功之本/《易经》 谦卦启示为人处世应谦虚/《易经》节卦要求成大业者要有俭德	
《易经》的处世哲学	110
中正原则/信孚原则/礼让原则	
《易经》的人生观	113
刚健人生观/柔顺人生观/仁义人生观/《易经》仁道对人生观的 影响	
第七讲 《易经》思维观与民族智慧	118
概说	119
思维有哪几种类型?	119
什么是思维? /直观思维/形象思维/辩证思维/逻辑思维/什么是 概念? /什么是判断? /什么是推理? /逻辑思维的毛病是什么? 会带来什么样的危害? /形象思维有什么优点? 可起到什么作用?	
《易经》的形象思维	121
《易经》的思维特色主要是形象思维/《易经》形象思维是一种创 造性思维/象数思维是形象思维的特色/整体思维是形象思维的 核心	



《易经》辩证思维	126
什么是辩证思维? / 变易思维是《易经》辩证思维的核心	
中国古代辩术	128
中国古代辩士	
中国古代辩士的辩术——两难两可辩术	132
两难辩说/两可辩说/矛盾辩说	
三大著名辩士	136
鬼谷子谋略/惠施的辩术/邓析辩术	
易辩与黑格尔辩证逻辑的比较及其意义	144
《易经》及黑格尔的辩证法思想/易辩及黑格尔逻辑学对概念辩证的贡献/易辩及黑格尔逻辑学对判断辩证的贡献/易辩及黑格尔逻辑学在推理辩证方面的贡献	
应用《易经》阴阳定律开发潜意识	148
什么是潜意识? / 如何按照《易经》原理开发潜意识? / 怎样创造沟通潜显意识的条件?	
应用《易经》创新思维	149
要善于联想/要善于设想/要勇于逆想/要敢于首创	
以《易经》为代表的东方思维与西方思维的对比及反思	152
《易经》强调整体协调/《易经》重视归纳、综合/《易经》寻求稳定内向/《易经》辩证思维的反思	
第八讲 《易经》阴阳观与中医智慧	154
《易经》阴阳观与中医学	155
阴阳观的主要含义/阴阳的主要功能是什么? /《易经》阴阳观对中医的主要影响/《易经》平衡观对中医理论的影响	
《易经》与中医的阴阳平衡理念	158
阴阳是怎样维系平衡的? / 阴阳失衡是怎么回事?	
从生命的角度看阴阳平衡与养生的关系	161
什么是生命阴阳平衡? / 生命阴阳平衡的四大特点/阴阳平衡的三大具体表现/阴阳失衡有什么危害? / 怎样维持阴阳平衡? / 正常	



人如何通过养生维持生命阴阳平衡?	
《易经》变易观对中医阴阳平衡的影响	162
阴阳消长理论在传统养生学中的应用	163
《易经》整体观对中医阴阳平衡的影响	164
《易经》阴阳五行与中医理念	166
河图洛书与五行、五脏	167
天一生水与肾为水脏/地二生火与心为火脏/天三生木与肝为风脏 /地四生金与肺为金脏/天五生土与脾为土脏/河图洛书与五脏	
易理影响下的中医理论特色	170
《易经》对五行理念的形成有重大影响/《黄帝内经》运气理论对 五行理论作了重大发展	
五行和谐	174
五行和谐/运气(气化)与天气的关系	
结语	175
中医是以阴阳理论为核心的医学/中医是以八纲为辨证论治的基 础/人与天、地相应,是中医学的指导思想/中医以阴阳五行作为 基础理论	
第九讲 《易经》创新观与管理智慧	177
《易经》的创新观	178
《易经》的经济思想是我国商周经济发展的总结	178
《易经》杰出的经济思想	180
《易经》认为生财致富是人间正道/《易经》高度强调市场经济的 重要性/《易经》的理财之道	
《易经》的经营理念	183
《易经》强调商人要讲信义/《易经》更重视商人的义利观/易简 对商业经营的启示	
《易经》与市场经济的启示	184
什么是市场经济? /什么是市场?	
《易经》的整体观与宏观调控	185



商场如战场——易变与市场竞争	186
易变对市场经济的启示——不断创新/经济决策要善于妙算	
《易经》对经济心理的启示	189
什么是经济心理？/什么叫做反向经济心理效应？/《易经》对经营心理有什么启示？/《易经》经济思想的启示/《易经》的经济思想对安邦定国的启示/以《易经》为核心的儒家经济思想对我国经济腾飞的启示	
《易经》对市场预测的启示	193
《易经》对商情预测的启示/如何延长商品的生命周期？/《易经》的信息与商情/《易经》的阴阳信息与商情信息有关吗？	
《易经》的象数预测与商情	196
《易经》对公司人才组合的启示	197
领导者、决策者应选择什么气质的人？/公关、外交人士应选择什么气质的人？/产品设计、创新者应选什么样的人？/出谋划策者应选什么样的人？/实干者应选什么样的人？	
第十讲 《易经》科学观与科技智慧	199
《易经》的科学观	200
《易经》哲学科学观的使命/《易经》科学观的特点/《易经》中的科学唯物论述	
《易经》科学观对科技思维的启示	202
哲学与科学融二为一的利弊/《易经》的辩证思维启示——创新不能没有辩证思维/《易经》启示要发展科学必须加强抽象思维	
《易经》科学观的反思	204
中国科技发展史的回顾	205
中国古代的科学技术成就/中国科技发展的反思/中国科技今后应如何发展？	
人类科技的五大启示	210
古希腊哲学科学的启示/近代实验科学的启示/现代微观科学的启示/当代自然科学的启示/努力发展高科技的启示	



第十一讲 《易经》中行观与谋略智慧	212
《易经》中行观与处世智慧	213
《易经》的中行观/《易经》“中行”的第一个含义是中道/《易经》“中行”的第二个含义是中正/《易经》“中行”的第三个含义是中和	
《易经》中行观对后世的影响	214
《易经》中正、中行思想的处世准则	215
《易经》与谋略	215
什么是谋略？/什么是人生谋略？	
《易经》是中国谋略的先驱	216
三个古代谋略的例子/《易经》的谋略特色	
中国政治谋略有丰厚的军事谋略功底	221
《老子》谋略特色	222
《老子》反向谋略特色/《老子》曲性谋略特色/《老子》柔性谋略特色	
《易经》政治谋略及启示	225
阳谋的特点/阴谋的特点	
中国的政治阳谋及阴谋的启示	230
要善于识别忠奸/要从宦官阴谋中得到启示/要从后妃阴谋中得到教训	
第十二讲 《易经》天人观与养生智慧	233
《易经》的天人观是什么？	234
我国传统养生学的三大法宝	235
阴阳平衡的养生法宝/身心合一的养生法宝/天人合一的养生法宝	
《易经》天人观在中华养生学中的应用与发展	235
怎样顺应天时养生？/地利又与养生有何关系？/人和与养生的重要意义	
《易经》道德观与养生智慧	241
《易经》是中华德养生的源头活水	242



元亨利贞四种大德/《易经》的仁义思想是德养生之本	
《易经》道德养生的两个“翅膀”	243
左边的翅膀——儒家德养生：孔孟高寿的秘密/右边的翅膀——	
道家德养生：老庄延年的诀窍	
《易经》道德养生的启示	246
养生之道莫大于养德：道德修养是养生之本/道德决定心理素质/	
道德影响生理之秘	
第十三讲 《易经》形神观与心理智慧	248
《易经》是中国心理智慧的鼻祖	249
《易经》强调德育心理	249
《易经》中的心理智慧	250
《易经》中积极的心理胜利法/《易经》的阴阳平衡对心理平衡的	
启示/《易经》对铸造心理素质的影响/《易经》丰富的心理战术/	
《易经》中最早的心理疏导/《易经》强调心理防范/《易经》的	
中行观是避免心理高压的主臬	
《易经》心理智慧对后世心理文化的深远影响	253
孔子儒家把《易经》德育心理发展为教育心理/老子道家注重“道	
法自然”/老子的柔性心理平衡绝招及庄子的逍遥自在	
第十四讲 《易经》全息观与预测智慧	255
全息的原理是《易经》预测的基本原理	256
《易经》为什么可以趋吉避凶?	257
《易经》预测的应用原理	259
阴阳五行原理/干支纪时方法	
《易经》预测的方法和目的	259
预测的方法	
三种最常用的占卜方法	260
四柱法/梅花易数法/奇门遁甲法	
怎样评价《易经》的预测?	263
《易经》是预测学的先驱，它可以帮助人们趋吉避凶/《易经》预	



测启迪了疾病预测, 灾害预测, 气象预测/中医疾病预测学/气象预测/灾害预测/《易经》预测思想在于寻找转机	
《易经》的预测思想在于把握“几”	265
谈谈对算命的看法	265
算命肯定是不科学的/为什么有些“算命先生”算得“准”?	
几个古代关于预测的故事	267
骊姬之卜/卜立国君/伐纣卜龟	
第十五讲 《易经》生态观与风水建筑智慧	270
《易经》生态观的精辟理论	271
生态平衡是《易经》生态观的核心内容/动态的阴阳平衡是《易经》生态观的基础/“易”字的精义是《易经》生态观的灵魂/生态危机是生态平衡被肆意破坏的恶果/按照《易经》生态观保护和恢复生态平衡	
人类对环境的态度有四种	277
破坏环境/保护环境/选择环境/改造环境	
《易经》与风水实验	279
风水就是看“气”和“场”/看风水的总则来源于《易经》	
怎样看风水?	284
看风水要看大环境/北京是风水“宝地”	
中国古建筑与《易经》的关系	289
《易经》记载了建筑史/八卦与古代建筑中的符号信息/八卦效应在古代建筑中的应用	
阳宅选址的法宝	292
山环水抱/明堂亮敞/坐北朝南/天圆地方/宜藏不露	
故宫的风水特点	293
选址建楼禁忌	294
门前宜忌	294
一家一户怎样看风水?	295
居家风水/选楼挑房/室内宜忌/绿化种树/风水与心理健康/风水	



与生理健康	
风水学合理内核的启示	297
阳宅风水的合理内核在于择气场/建宅风水启示	
对风水学的总体评价与批判	300
第十六讲 《易经》变易观与兵法智慧	301
《易经》是兵书之祖	302
《易经》的兵法思想	303
第十七讲 《易经》刚柔观与文学艺术智慧	307
《易经》人文观对我国文学艺术的深刻影响	308
《易经》的人文观立足于社会/《易经》的人文观有浓郁的人情味	
儿/《易经》的人文忧患意识对文学的深远影响	
《易经》开启了中国古典文学艺术美学	310
《易经》对文学阳刚阴柔的影响/《易经》对文学气韵的渗透/《易	
经》神韵对文学艺术的渗透/《易经》虚实哲理在文学艺术中的	
融二为一/《易经》动静观对文学艺术的影响	
《易经》刚柔观与艺术智慧	315
《易经》的刚柔观/中国古典艺术与阳刚阴柔之美	
第十八讲 《易经》乾健观与孔孟儒家智慧	320
《易经》乾健观	321
易儒相通的几个“结点”	321
积极的入世观相通/强调德治方面相通/易儒礼论相通	
孔子是个什么人?	322
孔子是伟大的思想家、教育家和政治理论家/孔子是私生子吗?	
孔子对中国文化的贡献	324
孔子是中国全民教育的先驱	
孔子是中国文化之父	325
孔子伦理思想是人类社会的起码公德/孔子伦理思想具有永恒性/	
孔子伦理思想具有普适性/孔子思想体系的核心是“仁”/孔子	
思想体系的又一核心是“礼”	



孔子研究《易经》之谜	327
孔子研究《易经》的文献证据/孔子传授《易经》的证据/出土文献记载了孔子研究《易经》/孔子读《易》最重视四个卦/孔子写《易传》之谜/孔子对《易经》的伟大贡献	
孔子的易学成就	334
孟子与《易经》	335
《易经》对儒家的重要影响	336
“仁”是儒学思想体系的核心/“礼”是儒家思想体系的重要内涵/“孝”是儒学之本	
教育思想上《易经》和儒家一脉相承	338
易儒都强调教育的社会性/易儒都强调教育的实践性/易儒都重视伦理教育/易儒都重视心理教育/易儒都重视经籍教育	
易儒思想的启示	340
治学启示/情操启示/为人启示/礼仪启示/治国启示	
易儒的五大宗师	343
第十九讲 《易经》坤柔观与老庄道家智慧	345
老子和《老子》	346
老子是什么人？/孔子与老子是师徒关系吗？/《老子》贵柔/《老子》贵无为/《老子》贵自然	
老子之“道”源于“易”	349
《老子》哲学思想根源于《易经》/《老子》的辩证法思想源于《易经》/《老子》的中和观与《易经》	
《易传》与《老子》的异同	351
本体观/人生观	
庄子与《易经》	352
庄子的主要学术思想	
《易经》与道家	354
何谓道家？/道家精神修养的“法旨”	
《易经》与内丹修炼	356