

刘君祖易解经典

忧患

刘君祖讲

易经忧患九卦

刘君祖 ○ 著



中信出版集团 · CHINACITICPRESS

刘君祖易解经典

忧患

刘君祖讲易经忧患九卦

刘君祖
○ 著

图书在版编目 (CIP) 数据

忧患: 刘君祖讲易经忧患九卦 / 刘君祖著. —北
京: 中信出版社, 2016.8
ISBN 978-7-5086-6460-6

I. ① 忧… II. ① 刘… III. 《周易》—研究 IV.
① B221.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 164175 号

忧患: 刘君祖讲易经忧患九卦

著 者: 刘君祖

策划推广: 中信出版社 (China CITIC Press)

出版发行: 中信出版集团股份有限公司

(北京市朝阳区惠新东街甲 4 号富盛大厦 2 座 邮编 100029)
(CITIC Publishing Group)

承 印 者: 北京画中画印刷有限公司

开 本: 710mm × 960mm 1/16 印 张: 22 字 数: 310 千字

版 次: 2016 年 8 月第 1 版 印 次: 2016 年 8 月第 1 次印刷

广告经营许可证: 京朝工商广字第 8087 号

书 号: ISBN 978-7-5086-6460-6

定 价: 48.00 元

版权所有 · 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。

服务热线: 010-84849555 服务传真: 010-84849000

投稿邮箱: author@citicpub.com

自序 生于忧患

跨世纪以来十五六年，全球天灾不断，国际冲突时有。“9·11”恐怖袭击引发世人的严重担忧；“9·15”金融风暴更重伤了很多人的生计，很多人都在举债度日，而且短期内看不到隧道出口的亮光。婚姻、家庭、理财、社交，乃至终极信仰，各领域多环节都有不易突破的重重障碍，现代人普遍感到适应困难。

《孟子·告子篇》称：生于忧患，死于安乐。越是艰难困苦的环境，越能造就人成大才、担重任，所谓“殷忧启圣”，“多难兴邦”。中华民族夙有忧患意识，繁衍至今数千年，无论遭遇何种严酷考验，文明始终未断绝。《易经》坎卦坎坎坷艰险，《大象传》称：“水洊至，习坎。君子以常德行，习教事。”人生险难一波未平一波又起，正好借此修行，“动心忍性，曾益其所不能”。坎之后为离卦，为光辉灿烂的文明之象，《象传》称：“明两作，离。大人以继明照于四方。”薪尽火传，继往开来，文明光照天下四方。“习坎”之后“继明”，正是生于忧患之义。

华夏传统经典中《易经》创作最古，为群经之首以及诸子百家思想、技艺的源头，《系辞传》即称：“作《易》者，其有忧患乎？”还专章列出九卦，探讨忧患意识的由来、形塑及发扬。这九卦依卦序分别为履、谦、复、恒、损、益、困、井、巽。前三卦在上经，后六卦属下经，卦的排序号则为十、十五、二十四、三十二、四十一、四十二、四十七、四十八、五十七，呈现五、九间距的规律。《易经》理气象数俱备，选这九卦有其深刻道理。习《易》者若能体察研究，必可有许多惊喜的发现，用之于行事，也会智珠在握、顺利成功。

“履”为脚踏实地历练工作能力，“谦”为低调行事、化解纷争，“复”

为培养核心的创造力以建构自身特色，“恒”为坚守本业长期奋斗，“损”为理性调节，精打细算，终于获“益”，“困”为遭遇困难不改其志，“井”为研发转型、大获成功，“巽”为灵活权变、主导一切。常人处逆境多气沮丧志，豪杰之士却能坦然无惧，因势以成功。本书深入解析这九卦的精确内涵及卦际爻变的互动关系，希望读者能于此获益，庄敬自强，处变不惊。

刘君祖 自序于丙申年春分节气

导读

《易经·系辞传》中著名的“三陈九卦”，是依卦序选出由履至巽的九个卦，以德行释之。因由开头谈到作《易》的忧患意识，故又称“忧患九卦”，似乎教人在乱世中依序修行之法。何以只选这九卦，其间有何关联？分三次陈述又是什么意思？谁提出来的呢？跟孔子有没有关系？这些问题深究下去，极有趣。

《易》之兴也，其于中古乎？作《易》者，其有忧患乎？是故履，德之基也；谦，德之柄也；复，德之本也；恒，德之固也；损，德之修也；益，德之裕也；困，德之辨也；井，德之地也；巽，德之制也。

“中古”意指何时，亦难确断，是不是强烈暗示殷周之际也有问题。周文王显然不是作《易》者，《周易》前有《连山》《归藏》之说，应非虚构。文王的羑里忧患，刺激了周代商而有天下，使《易》一跃而为定国安邦的显学，称为“《易》之兴”不为过，但并不表示作《易》者也有忧患。“其有忧患乎？”这个问题，以揣测语气提出，以此带出后文，甚至加上“是故”二字，强调因果关联，实在耐人寻味。是衍文？是正文？是本即如此，还是反映了学派的主张？根据《春秋公羊传》的说法，孔子思想和三代之盛的周文明，实有重大差距，“大同”社会和“小康世”的主张，无法折中妥协，于是尊孔或尊文王，就成了数千年儒家的学派之争。《系辞传》成书，最晚可至秦汉，非出一人之手，反映重大争议实无足怪。借着诠释经典而阐扬自身理念，从古就是如此。孔子作《春秋》，不也表白“其义则丘窃取之”吗？周文王的羑里忧患，确能予人相当启发，今本《易经》的坎、明夷二卦，

尚可窥其意蕴，但不宜过分夸大。宇宙奥秘无穷，人生智慧亦可不断生新。孔子说：“文王既没，文不在兹乎？”《公羊春秋》论文王，主张“法其生，不法其死。”这才是与时俱进的大气魄、真精神。

作《易》者不起于文王，那起于何时、何人呢？伏羲只是画卦，并没说他作《易》。《易传》称作《易》者为圣人，谁是圣人？八八六十四卦这套学问系统，又是自何时起称《易》呢？以流传至今的先秦经典来看，《老子》够古了，五千言未及《易》；《论语》称《易》仅寥寥数则；《孟子》完全没提；《荀子》则有几处见之，但《诗》《书》《礼》《乐》《春秋》并论时，却不提《易》。

无论如何，由画卦、《易》之作、《易》之兴，到孔子集大成，以及《系辞传》之作，肯定是源远流长的发展过程。作传的人习《易》，起忧患之感，也算正常。孟子称“生于忧患”，《系辞传》云“生生之谓易”。艰难困苦，玉汝于成，丁逢乱世，往往恰是深入学习的殊胜机缘。《大易》与《春秋》相表里，而拨乱反正、据乱以致太平，即《春秋》主旨。

忧患九卦依卦序选出，其间似有规律性：履(䷉)、谦(䷎)二卦相错，恒(䷟)、益(䷩)二卦相错，损(䷨)、益二卦相综，困(䷮)、井(䷯)二卦相综。上经三卦，下经六卦。履之后五卦为“谦”，再后九卦为复卦(䷗)，“恒”之后九卦为“损”，“益”之后五卦为“困”，“井”之后九卦为巽卦(䷸)，这是随机巧合或别有心裁？以组合的三画卦论，独欠“离中虚”(䷝)，忧患难见光明，人群网络须重新修补。“巽下断”(䷸)最多，深入潜修，低调权变，才能化解患难？

九卦全以“德”称之，符合《易传》尚德的整体思维。乾、坤为《易》之门，阴阳合德而刚柔有体，两卦言德者极多：“德施普”、“天德不可为首”、“君子行此四德”、“龙德而隐”、“龙德而正中”、“德博而化”、“君德”、“进德修业”、“位乎天德”、“君子以成德为行”、“与天地合其德”、“德合无疆”、“厚德载物”、“至静而德方”、“敬义立而德不孤”。其他各卦言德，多见于《大象传》：蒙(䷃)“果行育德”、小畜(䷈)“懿文德”、否(䷋)“俭德辟难”、

豫(䷏)“作乐崇德”、蛊(䷑)“振民育德”、大畜(䷙)“以畜其德”、坎(䷜)“常德行”、晋(䷢)“自昭明德”、蹇(䷦)“反身修德”、夬(䷪)“居德则忌”、升(䷭)“以顺德，积小以高大”、渐(䷴)“居贤德善俗”、节(䷻)“制数度，议德行”。至于经文本身言及德者，有五处：讼卦(䷅)“六三”“食旧德”、小畜卦(䷈)“上九”“尚德载”，以及恒卦“九三”“不恒其德”、“六五”“恒其德”和益卦“九五”“有孚惠我德”。《系辞传》各章称“德”者更多，盛德、至德、崇德、贤人之德、蓍之德、卦之德、神明之德，几乎成了德化的自然观和人生观。《说卦传》首章总结得好：“和顺于道德而理于义，穷理尽性以至于命。”

“履”为“德之基”，忧患九卦之首，一切修德从实践开始，实践是检验真理最好的标准。人生在各个阶段脚踏实地奋斗，久而久之，就有了可观的履历。

“谦”为“德之柄”，柄指入手处，执持以应万变。谦让不争，天下莫能与之争，谦受益，天地人鬼神都福佑。

“复”为“德之本”，木下为本，即生命根底之意。“复其见天地之心”，一元复始，万象更新。

“恒”为“德之固”。坚守原则，“立不易方”为固。真理常道本存于天地之间，不假外求为固。

“损”为“德之修”。“惩忿窒欲”，“为道日损，损之又损，以至于无为，无为而无不为”(《老子》)。身心不断调整，修行至极境，转而获益。

“益”为“德之裕”。为学日益，“苟日新，日日新，又日新”(《大学》)，资源充裕，心量开阔宽裕，行事顺畅，一切绰绰有余裕。

“困”为“德之辨”。疾风知劲草，板荡识忠臣，“君子固穷，小人穷斯滥矣！”(《论语》)世无艰难，何来人杰？沧海横流，方显英雄本色。“困乎上者必反下”，既有资源耗尽，才会深入开发新资源。

“井”为“德之地”。渊泉时出，纾困济民，取之不尽，用之不竭，真是“太上有立德”(《左传》)的宝地。

“巽”为“德之制”。灵动深入，潜移默化，因时因地制宜，逐渐化被动为主动，取得发号施令的地位，列为九德之终，大有深意在。

由九德定位的用字修辞，不难看出其依序发展的脉络：在乱世中，首先要建立适合自己发展的基地，脚踏实地奋斗，打好事业的基础。对外关系尽量谦和忍让，设身处地为对方着想，避免无谓纷争。匀出心力培元固本，探讨真理，作长期剥极而复、改造现状的准备。大本立定，面对不断变迁的形势，仍得斟酌损益，在策略上作机敏适时的调整，以开拓生存发展的空间。即使如此兢兢业业，人生还有可能阶段性受困，一旦遭遇瓶颈，得再深入研发转型。积此耗时经年的努力，终于化解忧患横逆，取得最后的胜利。

第一次陈述八卦，以卦境、卦德的定位为主，以下第二次，则强调修行历程的特色。

履，和而至；谦，尊而光；复，小而辨于物；恒，杂而不厌；损，先难而后易；益，长裕而不设；困，穷而通；井，居其所而迁；巽，称而隐。

“履，和而至”，人生实践须心平气和，调和各方冲突矛盾，才可能达成终极的最高目标。“履虎尾”而不遭反噬，冒最高的风险触碰强敌的痛点，还能履险如夷，全身而退，非和不为功。和而不同，和实生物，阴阳冲气以为和，和才能以柔克刚，进而刚柔互济，促成社会的和谐。

“履”为一阴五阳之卦，《彖传》称：“说而应乎乾。”和其综卦小畜一样，懂得以小事大，善用杠杆支点，争取夹缝中生存的最高利益。坤卦（䷁）讲究顺势用柔，其“初六”爻辞云：“履霜，坚冰至。”第一个字即“履”，“坚冰至”，“和而至”，“至”的功夫正为坤元创造力所在，由天至地，刚柔配合无间。离卦（䷄）以柔中之德，铺展人际网络，“初九”爻辞亦云：“履错然，敬之，无咎。”坤、离皆由“履”开始，故称“履”为“德之基”，二卦尚柔，故云“和而至”。

“谦，尊而光”，《系辞传》的说法和《彖传》完全一致。《彖传》还有后文：“卑而不可逾，君子之终也。”谦卑处世，过程低调，最后结果却超越众人，没有人竞争得过他，还赢得众人的尊重，光明遍照。《尚书·尧典》称述帝尧之德：“允恭克让，光被四表，格于上下。”正合“谦，尊而光”的表率。

“复，小而辨于物”，“复，其见天地之心乎”，心能辨物，慎思明辨，格物致知。一阳起于五阴之下，故名为“小”，内动而为众阴之主，思之思之，鬼神通之，故能明察万物。复卦“初九”《小象》云：“不远之复，以修身也。”一般解释是行为偏离正道不远，即能回头改过；其实就根源上说，“不远”即近，指的就是心。正心以修身，以彰显良知良能的创造力，故爻辞称“元吉”。复卦“六二”受“初九”的强烈影响，深刻反省，见贤思齐，《小象》云：“以下仁也。”显示“初九”为核心的生机，仁心仁德的象征。且看《论语》上怎么说？《述而篇》云：“仁远乎哉？我欲仁，斯仁至矣！”《雍也篇》称：“仁者己欲立而立人，己欲达而达人。能近取譬，可谓仁之方也已！”人心在身，自反即知，故云不远。《孟子·尽心篇》发挥此义，有云：“万物皆备于我矣，反身而诚，乐莫大焉，强恕而行，求仁莫近焉。”卦序“复”之后为无妄（䷘）、大畜（䷙），正是“反身而诚”，“万物皆备于我”之象。从“小而辨于物”，发展到“万物皆备于我”，进而如《系辞上传》所称“开物成务”，“知周乎万物而道济天下”，可见心力的不可思议。“复”为“德之本”，“君子务本，本立而道生”（《论语》），禅云“明心见性”，“自性生万法”。复卦之义蕴，真是深远无极。“小而辨于物”除了内视反听的心性修为外，还得讲求分析入微的思辨之术，精研万事万物之理，才不致沦寂蹈空。现存《大戴礼·小辨篇》有云：“内思毕心，曰知中，中以应实，曰知恕。”思维的功能与实事实物相应，才可能开物成务，篇名“小辨”，和“小而辨于物”之义理相通，撰作上应有关联。

“恒，杂而不厌”，仍在本心上立论。“复”的天地之心既立，往后还得长期存养，无论遭遇多复杂烦扰的情境，都如如不动，不起厌离之想。“恒”

字为古版《易经》上一特殊字，不以“亘古心”，而以去掉底部一横的“一日心”取义，实有深意。此心亘古不变，高调到近乎荒诞，“一日心”为“恒”，却有务实修行的理论根据。一日包含昼夜轮替，已具阴阳幽明之义，经典中常以之为周期变化的计时单位。干蛊“先甲三日，后甲三日”；巽命“先庚三日，后庚三日”；革命“己日乃孚”；复卦称“七日来复”。《尚书·皋陶谟》一日二日万机；《大学》“日新其德”。说通透了，其实一日并不为少，每天养成习惯，念兹在兹，惕厉修行，经久自然养成恒德。所以，孔子在《论语·里仁篇》中，才会抒发感慨：“有能一日用其力于仁矣乎？我未见力不足者。”《颜渊篇》中颜渊问仁，孔子回答：“克己复礼为仁。一日克己复礼，天下归仁焉。”颜回“不迁怒，不贰过”，孔子以之为“不远复”的实践表率，后世称之为“复圣”，可见其日新之功，超迈同侪，已进入习惯成自然的恒卦境界。《雍也篇》中孔子说得很清楚：“回也，其心三月不违仁，其余则日月至焉而已矣。”“三月不违仁”，其实已符合《里仁篇》的设定标准：“君子无终食之间违仁，造次必于是，颠沛必于是。”造次、颠沛皆人生杂扰之境，不违仁，必于是，即杂而不厌。“杂而不厌”的修辞，之所以不厌不越，因中心有主。《杂卦传》释蒙卦为：“杂而著。”本心虽杂于习染，只要正确启蒙，仍能昭著光明。

“损，先难而后易”，“惩忿窒欲”，自我减损，开始当然不容易，行之既久，嗜欲渐浅，天机渐深，也就从容和易了。《论语·雍也篇》樊迟问仁，孔子回答：“仁者先难而后获，可谓仁矣。”“先难而后获”，“先难而后易”，正是积极转益。

“益，长裕而不设”，“不设”即无心自然，全无矫情造作。“长裕”的“长”，更显修养功深，德之裕已臻稳定态，心净国土净，心宽天地宽。“长裕”的“长”，和恒卦有关，恒、益二卦相错，本有旁通之义。益卦“上九”求益过度，反而招凶，其爻辞即称：“立心勿恒，凶。”《小象》且云：“或击之，自外来也。”“恒”为“德之固”，本心具足自在，“上九”“立心勿恒”，有了外诱之私，百般设计施为以求益，坏了“长裕而不设”的格局，遂致

凶险。

“困，穷而通”，穷则变，变则通，故卦辞首言“亨”。孟子论“生于忧患”章则云：“天将降大任于是人也，必先苦其心志，劳其筋骨……所以动心忍性，曾益其所不能。人恒过，然后能改；困于心，衡于虑，而后作。”

“井，居其所而迁”，遭困之后，进行深入研究，劳动改造。井若开发成功，进入革卦，静峙不移，就足以改变整个世界。井卦卦辞称：“改邑不改井。”《大象传》云：“劳民劝相。”困得“穷而通”，即因凿井有成。“居其所而迁”的修辞，更强化了“井”为“德之地”的意象，又与《论语·为政篇》首章的比喻相通：“为政以德，譬如北辰，居其所而众星共之。”“无丧无得”，似北辰星光不灭；“往来井井”，即众星拱之。

“巽，称而隐”，行事潜移默化，用心良苦深细，长期布署经营，终获成功，一切物事的安排，皆恰到好处。称有衡量轻重、精确计算，以至于毫厘不差之义。谦卦《大象传》即云：“裒多益寡，称物平施。”

履以和行，谦以制礼，复以自知，恒以一德，损以远害，益以兴利，困以寡怨，井以辩义，巽以行权。

第三次陈述九卦，将其终极功效作个总结：一陈时用“之”，二陈时用“而”，三陈则用“以”，和《大象传》“君子以”的用法相同，将既有资源作最好的运用。

“履以和行”，再次点出“和”的重要，以及“履”的实行特色。“谦以制礼”，社会规范的制定是为了弭平纷争，使不同阵营的成员能和平相处。履、谦二卦相错，有旁通之义。根据“谦”的原则制礼，礼制定以后，再以“履”的精神照章实行。“履”字本与“礼”、“理”义通，礼以理定，依礼而行。大壮卦(䷗)《大象传》即称：“君子以非礼弗履。”“谦”为言之兼，表述任何主张皆兼顾各方利益和立场，以之制礼，最无偏颇。谦、豫(䷏)二卦相综，“谦以制礼”，豫以作乐，“豫”之《大象传》故称：“先王

以作乐崇德。”《论语·学而篇》有云：“礼之用，和为贵；先王之道，斯为美，小大由之。”谦和处世，“履以和行”，相错两卦在礼上有了最佳呼应。“克己复礼为仁”，仁为礼乐之本，所以复卦亦与礼有关，而且探讨得更深入，为礼乐制度找到了合乎人性的根源。“复”为“德之本”，确实所言不虚。“德之基”建立在“德之本”上，“履”字中含有“复”字，“尸”为做主之意，“履”其实就是“主于复”，依于仁而行礼。履卦和复卦关系之密切，亦见于乾、坤两卦爻的变化。乾（䷀）“九三”爻变，为履卦，《小象传》云：“反复道也。”“乾”代表天理，“九三”为人之正位，“复”为天地之心，代天行道即“履”。“九三”爻辞称：“君子终日乾乾，夕惕若，厉无咎。”朝乾夕惕，合为一日，正合前述日新其德之理。坤初六爻变，为复卦，爻辞称：“履霜，坚冰至。”履的目的即为复，行道证道，以见天地之心。

“复以自知”，和《系辞传》首章所称“乾以易知”不同。乾知大始，纯性自然；一阳复始，有了人心人性的觉醒。《老子》有云：“知人者智，自知者明。”又称：“归根曰静，是谓复命，复命曰常，知常曰明。”又云：“见小曰明。”“小而辨于物”，自知自见为明。“复”为“德之本”，上承乾卦的天道，下启离卦的文明，在生命演化上，有无比关键的重要性。

“恒以一德”，久历忧患，不改常度。咸（䷞）、恒二卦相综，《尚书》有“咸有一德”篇，据说为伊尹所作，篇中不断强调一德的重要：“惟天佑于一德……惟民归于一德。德惟一，动罔不吉；德二三，动罔不凶……终始惟一，时乃日新。”

“损以远害”，节制嗜欲当然可以远离灾害。损、咸二卦相错，用情不当易致伤害。“益以兴利”，益、恒二卦相错，根基立定，将本求利，日进无疆。恒卦重“一”，但又不可太执着于“一”，否则难以腾挪变化。“六五”爻辞云：“恒其德，贞。妇人吉，夫子凶。”《小象》称：“妇人贞吉，从一而终也；夫子制义，从妇凶也。”即寓批判之义。恒卦卦辞欠“元”，开创力不显，处雷风动荡之时，不宜执“一”以自我设限。恒卦错为益卦，触类旁通，益卦“初九”、“九五”两爻爻辞皆言“元吉”。损、益二卦相综，损

卦“六三”致“一”，“三人行，则损一人”，“六五”“元吉”，卦辞亦称“元吉”。恒、损、益三卦卦爻错综变化，可见“一”与“元”的不同，以及“改一为元”的具体功效。

“困以寡怨”，人生难免困顿，应减少牢骚抱怨，积极转型谋求出路。“井以辨义”，己立立人，已达达人，转化一己小我的困厄，为生民造福，完全清楚公私义利之辨。《论语·宪问篇》记载孔子的话：“不怨天，不尤人，下学而上达，知我者，其天乎？”“下学而上达”，正是凿井汲井之象，不怨不尤，先从“困以寡怨”做起。《述而篇》记冉有问伯夷、叔齐，不仕周而死，心中可曾有怨，孔子回答：“求仁而得仁，又何怨？”忧患九卦，以“复”的仁心仁德为本，因应不同的情境考验，展现出艰难而精彩的求仁之路。蹇卦外险内阻，寸步难行，形势不比困卦轻松。“六二”《小象》云：“王臣蹇蹇，终无尤也。”也从“寡怨”入手，爻变成井卦，“劳民劝相”，结集群力以突破困局。“困”为“德之辨”，“井以辨义”，人生困顿，会一蹶不振，或天蚕再变，可得慎思明辨，而“复小而辨于物”的基本功，不可或缺。

“巽以行权”，“权”有权衡、权量、权变、权势诸义，一路机敏低调行事，终于取得发号施令的主控权。忧患九卦自“履以和行”始，至“巽以行权”终，首尾呼应，层次井然。“巽”为风，为天命的象征，“下学而上达”，“穷理尽性以至于命”。风行草偃，化及全民，人世忧患至此，已拨乱反正矣！《论语·子罕篇》称：“可与共学，未可与适道；可与适道，未可与立；可与立，未可与权。”“共学”相当于“履”的“德之基”，“适道”相当于“复”的“德之本”，“立”相当于“恒”的“德之固”，“权”则为“巽”的“德之制”，行权是学道的最高境界。

若以《论语·为政篇》孔子自述其为学历程来看，“十有五而志于学”，为“履以和行”；“三十而立”，为“恒以一德”；“四十而不惑”，为“损以远害”；“五十而知天命”，为“困以寡怨”；“六十而耳顺”，为“井以辨义”；“七十而从心所欲不逾矩”，则为“巽以行权”。

《帛书易传·易赞》中的“三陈九卦”，最终不是巽卦，而是涣卦（䷺）。

“涣为德之制”、“涣称而隐”、“涣以行权”，很难解通，至少不如巽卦贴切。以卦序论，巽、兑（䷹）二卦之后为涣卦，风行水上、利涉大川，也有极佳的教化意涵。而九卦中，仅“巽”为基本八卦，若改为“涣”，则皆无纯卦，似乎也更齐整。但无论如何，仍以今本《易传》之义理优胜，版本考据的问题，还是以俟来日。

“三陈九卦”，分三次切入陈述，似乎隐含天地人三才的概念。“德之基、德之本、德之地”，明确标示出现成可用的资源，属“地之道”。“和而至、穷而通、称而隐”，显然涉及“人道”的运用。“以自知、以辨义、以行权”，参悟天命的终极意义，属“天道”。九卦的次序以三卦一组，三组卦群也有地、人、天的发展脉络。“履”依地而行，“谦”、“复”之外卦，皆为“地势坤”，三卦皆言“礼”，讨论人际互动。“恒”为一日心、“损”惩忿窒欲不离心、“益”有孚惠心，三卦皆重“心”，落实人道修行。“困”、“井”致命遂志，上探天人之际。“巽”申命行事，天人合一，成就终极关怀。《易》卦六爻，兼三才而两之，初、二属地位，三、四居人位，五、上及天位，由下而上、终而复始的奋斗历程，似乎给了忧患九卦排序上甚佳的灵感。

目录

自序 生于忧患	1
导读	1
履险如夷——履卦䷉	
忧患第一卦	3
“人位”以柔克刚的智慧	4
履险如夷	5
履卦的卦中卦	7
履卦卦辞	8
创意修辞法：卦名与卦辞不分开	9
履卦《彖传》	10
以柔履刚	10
刚中正，履帝位而不疚，光明也	12
履卦《象传》	14
全履之象	16
均无贫，和无寡，安无倾	18
履卦六爻详述	20
初爻：特立独行	20
中行独复，自强不息	23

二爻：谨守中道	25
三爻：志行失当	28
武人干政的危险	29
《易经》中的“眇能视”、“跛能履”	31
四爻：低调谨慎	33
薄言往愬，逢彼之怒	34
五爻：杀伐决断	35
上爻：有德者必有言	37
◎ 履卦“上九”与太极拳	39

有终之美——谦卦䷎

卦爻全吉的谦卦	43
有终之美	45
谦、豫二卦的错综分析	47
谦、豫二卦的差异分析	49
谦、豫、随……的卦序分析	51
谦、豫二卦的“身体《易》”探析	52
谦轻而豫怠也	54
重门击柝，以待暴客	55
从卦象上看谦、豫	57
谦卦卦辞	58
谦卦《彖传》	59
谦卦《象传》	60
同功而异位	62
谦卦六爻详述	64