

生命文化研究（1）

生命文化丛书

人生易经

易经不止算卦 易经改变命运

◎雷祯孝 著

人人有困惑，个个看得懂
容易，变易，交易……

人生易经三十六卦

与易经读友侃人生，午夜两点来谈心

中医古籍出版社

人生易经

雷禎孝 著

中医古籍出版社

图书在版编目(CIP)数据

生命文化研究·第1辑/北京东方生命文化研究所编. —北京: 中医古籍出版社, 2007. 1

(生命文化丛书/袁正光, 陆莉娜主编)

ISBN 7-80174-482-9

I. 生… II. 北… III. 生命文化—研究 IV. Q1-0

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 143928 号

生命文化研究(一)

人生易经

雷祯孝 著

责任编辑: 高福庆

特约编辑: 史义军

封面设计: 回归线视觉传达

出版发行: 中医古籍出版社

社 址: 北京东直门内南小街 16 号(100700)

印 刷: 三河国英印务有限责任公司

开 本: 680×980 毫米 1/16

印 张: 17.375

字 数: 249 千字

版 次: 2007 年 1 月第一版 2007 年 1 月第一次印刷

印 数: 0001~3000 册

书 号: ISBN 7-80174-482-9/R·477

全套定价: 180.00 元(本册定价: 22.00 元)

《生命文化丛书》第一辑编委会

学术顾问：匡扶之 沈 非

主 编：袁正光 陆莉娜

副主编：刘从明 雷祯孝 史义军

编 委：（按姓氏笔画为序）

乜荣芳 王正全 王梅红 史义军

田向阳 李振吉 朱明德 刘从明

刘 哲 刘 奇 陆莉娜 宋 玫

陈卫平 陈立新 苏京平 苏 明

罗冀兰 张 超 宗淑杰 赵仲龙

杨丽萍 周慧卿 周盛平 袁正光

袁玉兰 高福庆 唐锡阳 黄宗汉

董草原 雷祯孝

《生命文化丛书》第一辑总序

袁正光教授和陆莉娜教授嘱我为他们主编的《生命文化丛书》第一辑作序。这对我来说，无疑是一项勉为其难的任务。为了完成这个任务，我几乎通读了《丛书》第一辑所有书稿。

这些书稿对生命文化的意义、生命文化的基本概念、生命文化的学科体系以及某些分支学科，做了虽不能说很全面、系统却相当独到、深刻的论述，令我大为惊喜：原来生命文化还有这么多大道理！尤其是那些叙述处境艰难的人们，如残疾人、癌症患者、临终病人，热爱生命，同命运顽强抗争，以及在生死存亡关键时刻对生命的感悟的篇章，更令我感动不已，有时候不能不为之唏嘘。而那些讲述“生命大交换”、“大吃一经”等养生保健和饮食文化的著作，例举通俗易懂，文笔生动活泼，又使我兴趣盎然。不知不觉之间，最初的担心，变成了一次愉快的阅读，一次丰盛的生命文化大餐，这是我始料所不及的。

为了感谢两位教授给我先睹为快的机会，我想利用这有限而宝贵的篇幅，向读者介绍一下丛书中最重要的一些基本观点。希望通过这个介绍，读者能够和我一样，很快进入角色，成为他们主编的这套丛书的知心朋友。

首先当然要说一说是生命文化。《生命文化丛书》中说：生命文化是一门与生命科学相对待的、尚在形成中的社会人文学科。生命科学从科学的角度研究人的“自然生命”的本质，研究人的健康、疾病和长寿的机理，研究人的生命和外部世界的物质关系；它的前沿阵地，是脑科学和基因科学。生命文化则从社会人文的角度研究和解读生命的意义，研究“文化生命”生成发展的规律，研究呵护和发扬生命的途径和方法，引导人们深刻体认生命的宝贵，从而珍惜生命，关爱生命，维护生命尊严，使人活得有意义，活得精彩，活得幸福和快乐。

我就此请教袁教授：从生命文化的角度，你怎样理解“活得有

意义，活得精彩，活得幸福和快乐”？他以一系列拷问回答我的问题。他说：当你富裕的时候，是不是就很快乐，很幸福？当你生活拮据的时候，是不是就不愉快，不幸福？当你顺利的时候，是不是能与人分享你的快乐和幸福？当你遭遇挫折时，是不是也能保持积极乐观的心态，减少痛苦的折磨？当你健康的时候，是不是能够保持良好的健身和卫生习惯？当你患病的时候，是不是能够心态平和，配合治疗？当你年轻的时候，是不是能珍惜生命的分分每秒，争取事业成功，享受人生快乐？当你步入晚年的时候，是不是能坦然面对，欣赏夕阳的美丽？当你工作的时候，是不是能如同关怀自己的生命一样，关怀他人的生命，并从中获得愉悦感和幸福感？当你在家的时候，是不是能够运用情感的艺术，让你的家人生活得快乐和幸福，从而你自己也快乐和幸福？当别人快乐和幸福的时候，你是不是能由衷地去分享？当别人困难的时候，你是不是力所能及地给予帮助，为别人分担一些困难？

袁教授的答复，把生命文化的主要精神具体而细微地化作种种人生态度。这表明，在人类文化这个大系统中，再没有任何别的文化，比生命文化更贴近人的生命和生活实际了。我认为，有了这样一番解读，生命文化不仅变得通俗易懂，而且变得异常亲切了。

生命文化作为一个学科，包含一系列基本概念：生命意义、生命意识、生命关怀、生命质量、生命价值和生命尊严。它的学科体系就是由这些基本概念和一系列二级、三级概念构成的。生命文化不是一个单一的学科，而是一个学科群，除了生命文化这个综合性学科而外，还包括许多分支学科，诸如生命伦理学、医学伦理学、优生学、养生学、饮食文化、形体文化、生死智慧、人才学等等。在生命文化的基本概念中，生命意义是最为重要的，它是生命文化中普照一切的光。不仅生命文化这个综合性学科本身，而且各个分支学科，都是解读生命意义的，只是解读的层次和角度不同。研究生命文化，最重要的，就是要深刻体认生命意义。

所谓生命意义，是指人这个独特的生命有机体的意义。生命意义可以分解为两个方面，一方面是“作为实体”的生命的意义，

也就是生命本身的意义；一方面是“作为活动”的生命的意义，也就是生活的意义。两种意义有联系，但不是一回事。作为实体的生命，从娘胎里一生出来，就有意义。生命的这种意义是先天的，绝对的，无条件的，它存在于生命自身之中，不取决于任何外在条件。这说因为，生命本身携带着人类在几百万年的进化中所积累起来的独一无二的信息、禀赋和潜能。有这个实体，这些信息、禀赋和潜能就能发挥出来，没有这个实体，它们将全部被毁掉。这就是它的意义所在。

与生命本身的意义不同，生活的意义在于把生命所携带的信息、禀赋和潜能发挥出来，为社会进步和人类幸福贡献力量，并从中成就自己的事业，获得应有的满足感。生活的意义是后天的、相对的、有条件的：你的生活究竟有没有意义、有多大意义，全靠你自己的努力。

生命文化作为一个学科，其重要性，首先在于从理论上肯定了作为实体的生命，即生命本身具有先天的、绝对的和无条件的意义，从而为社会公正，为人道主义理论和实践，特别是医疗实践，奠定了最深刻的思想基础。无视或否认生命实体的这种意义，将会为弱势群体肆无忌惮地对待弱势群体的生命提供口实。因此，必须无条件地确立这样的原则：在生命面前，人人平等，不因为性别、年龄、种族、民族、肤色、宗教、地域、财富、地位和文化等等的不同而有所区别。生命文化所强调的这种意义，用最通俗的语言来表达，就是要把人当人，而不要把人不当人，或者把人仅仅当作经过特别标识的某种角色。

生命文化的重要性，还在于它强调了生活的意义是后天的、相对的、有条件的，从而为人们努力进取，不断超越自我，提供了理论基础。丛书中有两句话，非常发人深省：“生命是父母给的，生活要自己去打造。”这两句话极具励志意义。而对那些 30 来岁还赖在父母家里的“啃老族”们，则是一个很实在的忠告。

生命文化是一门古老而又时尚的学问，无论在中国，还是在西方，都可以追溯到两千多年以前。当孔子口中念念有词“仁者，爱人”、“己所不欲，勿施于人”的时候，当苏格拉底和他的弟子们反复讨论什么是“善”的时候，生命文化作为一门学问已经开始发

物。但是，真正为生命文化提供大量有价值的思想理论观点的，还是文艺复兴时期的人文主义思想家。正是但丁、皮科、斐微斯这些人，大声疾呼，提出了人有神性、有尊严、有自由、命运应该自己做主的伟大思想。近代以来，许多思想家、文学家、科学家，也都对生命的宝贵、生命的意义，提出过不少有价值的思想观点，留下了诸多名言警句。但是，直到今天，生命文化作为一个学科并未真正形成。究其原因，客观上是因为社会一直处于尖锐的对立和斗争之中，缺乏把人当人，即当作可以大写的“人”来对待的环境；主观上是因为种种违反人性的思想理论大行其道，人仅仅被看作实现某种目的的工具，而不是被看作目的本身。在这种主客观条件下，以珍惜人的生命，弘扬生命意义为宗旨的生命文化，自然难有发展的空间。

现在，情况已经有所不同。尽管世界还很不安宁，局部战争、恐怖主义、教派冲突层出不穷，但是，关爱生命的明智的呼声毕竟越来越高涨了。而更重要的是，以激烈竞争为主要特征的现代生活，促使人们比以往任何时候都更加迅速地觉悟起来，认识到关爱生命的重要。同时，生命科学和相应的生物技术的迅猛发展，也使生命文化的创立成为刻不容缓的任务。因此，世界各国的政要、宗教界人士、企业家、学者、科学家等等，都在呼唤生命文化。可以预期，不久的将来，这门古老而又时尚的学问，一定会发展成为一门真正的社会人文学科。

袁、陆两位教授主编的这套《生命文化丛书》，并不是学术专著，而是普及性读物。在生命文化普遍缺失的今天，对于广大读者来说，需要的正是这类普及性读物。我相信，这套丛书在普及生命文化基本知识，加强人们的生命意识和生命关怀等诸多方面，将会发挥重要作用。而丛书中提出的那些独到的、富有学术意味的理论观点，最终都将融入生命文化的学科之中。

匡扶之 2006年11月22日

第一版自序

也许是因为我一生的遭遇，两度死而复生，数轮的大起大落、大悲大喜，带着人生的许多困惑，我读了《易经》和先秦诸子的原著，产生了不少的联想和感慨。

我老雷五十才开始学《易》，或许是应了“五十而知天命”的说法，真为《易经》的话题而吃惊。怎么卦卦都在讲我们谁也回避不了的困惑！仿佛是一位人生的先知，让我们这些三千年后的人仍逃不脱它说到的这些必然的命运。好像一位神父在倾听教子的陈述，一位心理医生在剖析赤裸的心灵。

再和友人聊天，常常引起大家的共鸣。不知是谁说过，一对一谈心，过了午夜两点钟，便会无话不谈，往往成为知心好友。本书的内容，正是这些午夜两点钟的谈心话题。

不管是两千年前的人类，还是两千年后的人类，都会面临这些共同的话题。例如：欲望、性爱、发财、养生、魅力、依傍、困惑、死亡、孤独，等等，这是常遇不衰的话题，人人必须面对，天天必须面对。不管是皇帝总统、富商文豪，还是农民士兵，人人息息相关。有些人处理得好，消灾得福；有些人糊里糊涂，惹祸招灾。这些话题，从《易经》、老庄、孔孟到现代的外国人和中国人，哲学、文学、心理学、电影、精神病学，没完没了地说，没完没了地演。为什么？因为这是人之常道。就好像阳光空气和水，好像大米、白菜和肉，每天都不能缺少。

每一话题，人人都会在某处遇到困惑，一不小心，作了错误选择，祸从中来，苦从中来。于是我引来中外古今的伟人、凡人关于同一话题的言论和经验，纵横联想，好像一位朋友面对面地促膝谈心，设身处地，亲切入俗，人人能懂。

人的一生该怎么个活法，困扰着我，也困扰着很多的朋友。

在平常聊天谈心的时候，多半谈的都是这些话题。恰巧一些报刊的主编或责任编辑也是朋友，便怂恿我写成文章，后来干脆成了专栏。每到月底，李路阳就催我，我就像母鸡下蛋，下不出来，那痛苦是没法言喻的。没有她，不会有这本书。《读者》转载了其中几篇，其他多家杂志也来转载，一些读者朋友也来信参加讨论。这些文章在朋友套朋友的圈里反复地复印流传。出版社的朋友一看，便“鼓吹”我编成一本书。

这本书我一直找不到一个合适的书名。如果你读了它，一定也会和我有同感。我曾经想到过以下一些书名：《人生的话题》、《人生读后感》、《午夜两点钟》、《你可以活得更好些》、《凡人的活法》。但又都觉得不确切。我的朋友说，就来个没有书名的书，在封面上书名的位置留出一个白块。但这是不符合出版规定的。

我又想到用一个“由”字来做书名。来由、缘由、因由、自由。人生，由何处来，到何处去？福所由生，祸所由至，总有个由头。但也有朋友说这太玄了或者太不明白了。如果是散文、随笔，或许还是不错的。

如此一说，我愿读者朋友能够体谅在下的苦衷。在翻了此书后，你或许觉得它应该是个什么样的名字会更好些？！

读《易》三年，只悟到一条：

自己作为一个“人”，应该怎么个活法？必须自己承担起责任。我希望你能把你悟到的，能说出来的，也拿出来大家共勉。让我们唯一的人生，活得好些，再好些？

雷禛孝

1998年5月22日于北京

第三版自序

我写的《人生易经》，本是朋友之间的聊天之作，没想到反而因此而方便阅读。所以，在湖北人民出版社初版之后，台湾宏文馆出了第二版。现在的第三版，增加了十多卦，总的说解了 36 卦。还有 28 卦更加难解。平均一年能解三卦，就是很快的了。书中原来收入的 12 篇先秦诸子论说人生的文字，从此书中取出。但愿朋友们参与切磋，也许可以在有生之年解完其余的 28 卦。

解卦难，是因为人生难。

解读易经难产！近三年解不出一卦。

哪一位朋友，我们一壶浊酒喜相逢。古今多少事，用来解易经。

大家来探索，人生的共同困惑有没有解？是不是唯一的解？

现在要添加一个书名的眉题：《易经不止算命，易经改变命运》。

我不是易经专家，不是易经学者，而是一个易经读友。

咱们是读友侃易经，促膝来谈心。人人有困惑，个个看得懂。

在此，要特别感谢原《竞争与谋略》杂志社的执行社长李路阳和编辑刘延民、俞景华，策划人丁东等女士和先生。没有他们“逼”稿，就不会有这本书。同时，也要感谢湖北人民出版社的付爱民先生，是他把这些专栏文章变成了第一版的书《人生易经》，并由他联络台湾宏文馆出了《人生易经》第二版。

第三版，首先要感谢吴可老师。吴老师把我介绍给北京东方生命文化研究所，从而认识了所长、原协和医科大学教授、博导陆莉娜女士。然后又认识了史义军先生。史先生鼓吹把这本书再版，这才给我动力，重新来一次激动，修改出来第三版的文稿。

我在回龙观买了房子，正好在一楼东头。于是我捐献了 360

棵开花的和不开花的树木种在楼房周围，包围了半栋楼。春暖花开，那生命的气象让人生机勃勃。这时我突然悟道：风水确实有，人人可营造。风，就是流动的空气；水，就是饮用的水，浇灌树木的水，水土的水。加在一起，就是环境。小狗、小猫、小鸟都到树林来谈情说爱，爸爸妈妈小孩子来树林遛弯，远处的大学生也发现了这个伊甸园，他们共享此树林，见了我点头一笑，我这一高兴，想到，这邻居的微笑，不也是风水吗？

这个小树林给了我最大的东西是什么呢？

解困惑！

有小诗一首：

平生仙梦何处寻？

三百风水自栽成。

万千困惑无从解，

发呆最好在树林！

祝福各位朋友！

雷禛孝

2004年10月31日于北京

2006年9月19日修改

第一版自序	(I)
第三版自序	(I)
易经不止算命，易经改变命运	(1)

老雷经历的算命故事——电视剧破解算命大师
 的智慧和逻辑——人人都有点心病有些误区——心
 病还得心药治——《易经》名为算命，实为心理引
 导——善易者不卜——《易经》的话题，从总统到百
 姓，人人无法避免的困惑——《易经》也有缺
 陷——《易经》是人类最早的心理引导学、心理劝戒
 学、心理咨询学

第一节 需卦：欲望啊，需要等待吗	(10)
-------------------------------	---------------

饮食男女，君子与小人同欲——全生之道，六欲
 皆得其宜——五层需要，一阶高于一阶——给人之
 需，而换得自己之需——自我实现的人广泛地享受生
 活——你知道我在等你吗？——六种等待，祸福可鉴

第二节 观卦：用几只眼睛看天下	(19)
------------------------------	---------------

凡眼观美人——天眼识机运——法眼观国
 运——佛眼爱众生——《易经·观卦》，解看说察

第三节 归妹卦：妹妹找归宿，怎样嫁人	(27)
---------------------------------	---------------

《易经》至少有 8 卦讲及男女——归妹，就是妹
 归，妹妹找归宿，怎样嫁人——《易经·归妹》总告

戒：不要归宿那不归宿的男人——《易经·归妹》归纳六种归宿模式——怎样嫁给百万富翁——男人女人24层角色交替，你就有永恒的魅力——爱元素审美与爱焦点转移，人性由人性元素构成——童话爱欲学——公主与王子

第四节 升卦：长得慢的活得长 (42)

生生不息，长到多高为好——大千大早三，大海的水位不见下降——只要播下种子，就要生根开花——两个顽强生长的故事有了好东西，去打识货的人——每升一级，三思而后行
第五节 屯卦：成家开国立业，万事怎样开头——万事开头难——图难于其易，为大于其细——借腹怀胎，新生主体——为之于其未有，开创莫等完善——从逐鹿抢亲，引伸到开国立业

第五节 屯卦：成家开国立业，万事怎样开头 (48)

万事开头难——图难于其易，为大于其细——借腹怀胎，新生主体——为之于其未有，开创莫等完善——从逐鹿抢亲，引伸到开国立业

第六节 履卦：人生的路啊，该怎么走 (55)

生命倒计时——人的一生总要做一件激动人心的傻事——履行职责——履行诺言——踩了老虎尾巴，走路害不害怕

第七节 小蓄卦：肥水不流外人田 (62)

珍惜资源，蓄水种田——储蓄你的理想和成就——人民有钱，皇上过年；窝边有草，不愁温饱——蓄积德行，风行天下——小蓄卦义，层层解析

第八节 豫卦：你怎样才会快乐 (71)

乐民之乐，忧民之忧——哪怕明天就死，今天我也要玩——玩乐经济学，把知识拿来玩——得至美而游乎至乐——利己兼利人，大家都快乐——人生快乐之树——创造者自我描述的快乐——钓鱼比吃鱼还香——别人认为你能为他(她)提供机会或快乐，你也感到快乐——生于忧患，死于安乐

第九节 师卦：发达诀窍向谁学 (82)

集众人之长者为师——近师、中师、远师——帝王之师——孔子、杜甫的“多师论”：圣人无常师，转益多师——老子：超越老师，师法自然，独创自我——求师计谋：精诚所至，金石为开——反面教员——素：中罗国敢当学生，必成世界强国

第十节 萃卦：聚天下精华，求善举发达 (89)

积善成名，积恶灭身——百川归海，兼收并蓄——萃集精华，产业大发——萃卦总则：集前人之大成，传万代之子孙——奔走呼号，乱中求序——引进外来精萃，发扬全球传统——领潮者大吉大利，有志者急起直追

第十一节 蒙卦：给孩子发蒙，给自己启蒙 (96)

人的一生都要接受启蒙——让孩子在行动中发蒙——行动课程，用百分制考察人的必要经历——拿人类最好的东西给孩子看——设计城市少儿农庄——一个民族的觉醒也需要启蒙——《易经·蒙卦》总则：刺激需求饥渴——以包容之心垂怜一切蒙昧者

第十二节 大有卦：你到底要拥有什么 (106)

金玉满堂，慢藏诲盗——为富不仁，谨防杀富济

贫——老百姓要拥有什么——鸡也生蛋，蛋也生鸡——
火在天上，大有希望

第十三节 谦卦：谁是你的终身保护神 …………… (113)

神佑不如人佑，人佑不如自佑——水至清则无鱼，
人至察则无徒——虚心养福，骄心养祸——成名每在穷
苦日，败事多因得意时——既胜若否，保绩之计——六
种谦下，分别用之

第十四节 否卦：否卦看透了，活得更积极…………… (120)

看破红尘，是否一定要遁入空门——生命倒计时，
否极而“肱”来——在死亡中否定旧我，找一个新的起
点——大难不死，必有后福——懂得了死，就更懂得生

第十五节 蛊卦：我们到底要不要变“坏”一点 …………… (127)

堆肥：无污染的腐败——“你真坏！”当那女孩对你这
样说——海盗与盗版，盗也有道吗？——在腐土中播新
的种子——表面坏实际好，这才叫作有味道

第十六节 旅卦：观世界而后才有世界观 …………… (132)

爸爸妈妈，带我出去玩！——我们现代有闰土
吗？——给学生开设一门“行动课程”——把中国经典文
化建成巨大的游学圣地——大中华文化群岛——穷和尚
也能游四方——旅卦之哲——利商利国

第十七节 同人卦：谁是自己人？…………… (139)

方以类聚，物以群分——在不同之中发现相同之
处——让别人发现你是他的自己人——强制同一，不是
同人——各种同人祸福有别

第十八节 比卦：加入哪个团伙？ (145)

人而离群，孤单无助——团伙效应，相依相助——六种团伙，小心选择——团伙互助，三大原则——团伙的头，以身作则——实行开放，团伙兴旺——团伙两戒，免灾除害

第十九节 随卦：应该傍谁？ (151)

《周易》随卦，跟谁傍谁？——皇上傍谁？民之所欲，天必从之——臣子傍谁？慧眼识主，下个赌注——女人傍谁？随遇而安或是见异思迁——朋友圈：相依相傍，互助共生——让自己值得别人一傍——傍后生：养儿防老，授徒传艺

第二十节 乾卦：你想当领袖人物吗？ (156)

每个人都有机会当头儿——领袖分五等，圣贤中昏暴——《易经》乾卦，当头儿者必读

第二十一节 坤卦：怎样当大臣当部下当配角？ (159)

两类奸臣，顺逆皆是祸——中等下等臣，廉臣和具臣——上上等大臣，春风拂杨柳——谏臣：用则可，不用则去——诤臣：用则可，不用则死——辅臣：率群臣以正君——拂臣：以德化君，窃君重以安国危——伴君如伴虎——坤卦释义：几种品性，几种命运

第二十二节 晋卦：升官晋级，有何秘密？ (166)

不想当将军的士兵不是好兵——要想升官很顺利，繁殖上司的奖励！——六种升官途径，请你选择谨慎

第二十三节 大壮卦：你想当个巨人吗？ (170)

虚假的大壮：泡沫繁荣——深根固抵，长生久视之