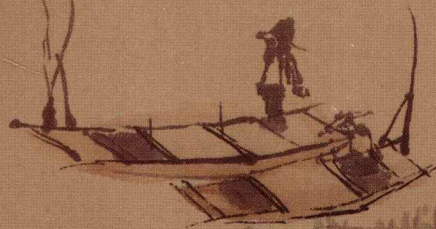
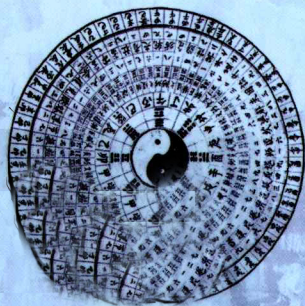


易经的智慧

《易经》心得

◎张绍民 著

《易经》在古老的岁月里，早已散发出神奇的魅力。在历史上，凡是得到这本书智慧的人无不受益匪浅。这本书破译了宇宙世界与生命的本质，指点着人的生存与发展。



易经的智慧

全国百佳图书出版单位

ARTIME
时代出版

时代出版传媒股份有限公司
黄山书社

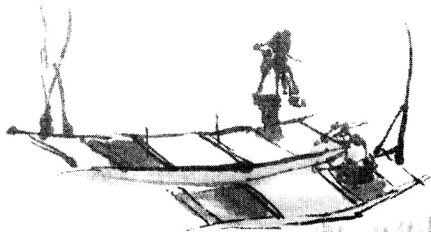
易经的智慧

《易经》心得

◎ 张绍民 著

《易经》在古老的岁月里，早已散发出神奇的魅力。在历史上，凡是得到这本书智慧的人无不受益匪浅。这本书破译了宇宙世界与生命的本质，指点着人的生存与发展。

易经的智慧



全国百佳图书出版单位



时代出版传媒股份有限公司
黄山书社

图书在版编目(CIP)数据

易经的智慧：易经心得 / 张绍民著. —合肥：黄山书社，2010.6
ISBN 978 - 7 - 5461 - 1428 - 6

I. ①易… II. ①张… III. ①周易—研究
IV. ①B221.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 117187 号

易经的智慧：易经心得

张绍民 著

出版人：左克诚
责任印制：李磊

责任编辑：胡俊生
装帧设计：大铭

出版：时代出版传媒股份有限公司 (<http://www.press-mart.com>)
黄山书社 (<http://www.hsbook.cn>)
(合肥市翡翠路1118号出版传媒广场7层 邮政编码：230071)

发行：北京时代联合图书有限公司 电话：010-65513628

经销：全国新华书店

印制：北京东海印刷有限公司 电话：010-63706888

开本：710×1000 1/16 印张：17.5 字数：350千字

版次：2011年1月第1版 2011年1月第1次印刷

书号：ISBN 978-7-5461-1428-6 定价：32.00元

版权所有 侵权必究

(本版图书凡印刷、装订错误可及时向承印厂调换)

帮助自己，把握命运

（代序）

在生存压力面前，在各种各样的人际关系决定生存空间大小面前，我们都会产生疑惑，都会有各种各样的选择或决定，有的选择明智从而带来积极作用，有的决定错误从而带来不良结果。吉凶到底怎样？其实一切皆在人心，只是一般的人并不彻底了解人心而已。

心里想什么，就会做什么，从人的状态就会呈现出来。吉凶其实可以概括在一个字身上，用“顺”来说明。顺与不顺，是我们的生命在生存环境里的体现。在日常生活里，在情感世界里，在生意上，在职场，在家里，在人脉上，在官场，外出办事……都会遇到顺或者不顺。变化是生命世界的主要现象，不变是相对稳定，因为我们的时时刻刻在变化，世界也时时刻刻在变化。如何把握命运？当我们带着疑问求助《易经》的时候，很多困惑就会迎刃而解。

《易经》在古老的岁月里，早已散发出神奇的魅力。在历史上，凡是得到其中智慧的人无不受益匪浅。这本书破译了宇宙世界与生命的本质，指点着人的生存与发展。

一般的人会把《易经》看得很神秘，很深奥，事实上也的确如此，但只要了解了，它就是简单的，像空气与水、阳光一样简单而重要。

我们身处科学的包围，被汽车、飞机、火车、手机、电视等等围剿，但科学产品与科学都解决不了生命的终极问题，解决不了心灵的困惑和命运的迷雾。科学是有限的，有时反而破坏自然，造成很多不利因素和局面。人类选择现代化科学的道路，也是一条没有回头的道路。既然生存空间已经如此，怎样改变才能够顺乎天道，让人生质量好一些呢？

人在天地之间，一定要顺乎天道，天道不可言说，只可领会在心，就像佛教名言中的“不可说”一样。大道达到天人合一的境界，乐天知命，心与万物沟

通同一，心领神会。

在不可说与很难说的境界里，我们可以在天地之间找到心灵的相助。为什么人会有信仰？是因为想找到帮助心灵的力量，进而提高生命的质量。人们在遇到困难的时候会求助于鬼神，其实这只是一种信念，只要不执迷不悟，则无可厚非。鬼神力量与自然力量合在一起，是一种信息的投射。人们害怕做坏事而受到鬼神的惩罚，实际上也是通过对鬼神的敬畏，来约束人们向善。

用《易经》来占卜命运，其实占卜也只是一提醒，对卦意的解读与领悟运用，关键还是在于心意，心灵美，心灵不邪恶、不黑暗，那样就会心安。有的人因为有权力关系而发财，其内心的不安与苦闷则完全由自己承担。

领悟了《易经》的人，不会去占卜，因为他能够根据生命现象把握规律，趋吉避凶。大道其实即心道。积极的心灵力量，在于帮助自己，做一个阳光的人。正如卡耐基所言，避开人性的弱点，发扬人性的优点，与人为善，与万物为善，与世界为善。人性的优点与弱点，在《易经》看来，就是一种平衡的艺术，一种转化的艺术，把弱点消灭一些或者强化优点，人就会积极起来。把《易经》的六十四卦抽象化，就会看到世界的本质演化。周文王和其他统治者把《易经》应用到上流社会，那么就是斗争力量的演化与展示；把它们用到人生里，就是命运之牌的说明书，教会人们如何处世如何做人，如何顺从天意与命运，积极进取。

在《易经》的成书时代及其以后很长一段时间里，这本书一直被上流社会垄断，因为它能解决很多问题，而且为了维护自身的利益，上流社会也不让它在民间流传阅读。

《易经》展示天地的力量，顺应天地，顺应善心与爱心，这是其根本所在。人在磨难与困境里度过光阴，积极者就会战胜它们，从而成长并得到圆满。

著者

目 录

第一章 《易经》是人生的密码

万物都有自己的生命，以人为本的同时更要有广阔的心灵与慈悲。只有以万物的生命为本，人们才会活得更好。对于具体的人生来说，善待是德，阳光是爱，人生是责任、担当与修为。《易经》通过卦象与卦辞，辅导我们趋吉避凶。

谁都可以建立大气的人生	1
环境即人生的圈套	2
人生的定位	3
变通的人生	4
对命运的关注	4
预测人生的将来	5
人生的定数	5
红绿灯的吉凶	6
八卦与人生	7
做人的根本之一在于德	8

第二章 一生的乾坤

天地就像父母，天像马如父，地像牛如母，父母做牛做马，自然要孝敬。这是人生的开始。男女相遇而成夫妻。家是一生的心灵园地。终生大事，左右一生的命运，左右下一代上一代，甚至影响更为深远。西方文明中，父母不是孩子成长的铺垫，也不是为孩子当牛做马，孩子一生下来就与父母平等，如同朋友般一起成长。我们是中国式的人生，就会有中国式的命运。在一生中，善与不善，何其重要。

心即老天爷	9
天行健，人有天命	11

自己的一亩三分地	15
柔顺与厚德载物	16
感应生命神奇	20
家是放心的地方	23
嫁心	28

第三章 命运全在心里

超越悲喜，就会得到高处的心。但在低处，在尘世，就会有苦与乐、幸与不幸。快乐是一天，不快乐也是一天，那么不妨选择积极的心态活着。人们都是活在自己心里。《易经》所说的生命与天地宇宙的本质规律，都是人的心灵认识到的生命本源。打扫心灵，心光明是为最好。

要耐得住寂寞	33
心快乐才真快乐	36
让别人快乐	40
恒心是坚持的绝招	45
随退随进	49
低调哲学	51
谦卑纳百福	53
心正就有自己的本相	56
诚信即良心的重量	60
心不可欺，心要诚，心要信	63
养口养心	66

第四章 成长课堂

人出生以后，要长大，并且不断成长下去，因为好的成长就是一种成就，就是一种成绩，就会成大事，圆满自我，对家庭和社会、对自然与世界都有积极的作用。成长就是让心灵成为一座光明无限的银行。积累是变化，也是努力与付出。



等待是对耐心最好的考试	71
多少露珠才积累为一杯好茶	75
一点一滴地积累	78
积累汗水可以成为海	80
同心就会称心	84
造出好形象	88

第五章 战胜困难

每个人都会遇到问题与困难。感谢磨难，因为它锻炼人，使人明白事理，去接近真理，走向大道。把困难当成美餐，就会吸取很多有益的营养。没有困难的人生不存在，有困难的人生才正常。要么被困难打败，要么战胜困难。有的苦难，人无法战胜。人无力改变的东西实在太多，那么就要用好心态面对生活。心觉悟了，心成为高贵的价值，就能坦然而不惑地活着。

摆平开头难	92
像孩子一样成长	95
镇静，冷静，从容	98
踏平坎坷成大道	102
用信心做后盾	106
穷困，则思变	109
韬光隐晦	113
感谢困难	117

第六章 斗争的艺术

心要学会与万物沟通，多种善因，才会有善果。与万物的沟通很重要，与人相处更要有智慧与修为。因为人性的基因里一直存在着优点与缺点，因而会出现不同心灵的人。与人相处，实际上就是在处理一个心灵平衡的问题。

人生在桥上	122
冲突与矛盾	126

与小人打交道	130
果断出击	132
朋友的善恶	136
在夹缝里生存	140
潜伏	144

第七章 中国式的“顺”哲学

顺不顺利，逆来顺受，顺流逆流，顺从与服从……都是说明现实生活里的人间百态。顺从天意，才会顺风顺水。因为顺，形成了中国传统文化里的特殊人生哲学；因为顺，就在不平等的君臣、上下、主次的人际关系里形成了人的奴性。历史上的小人、宦官等在顺的奴性下，精通奴才之道，从而走向巅峰。顺是不平等的状态下最理智的曲而全的生存智慧。顺即忍受与积累。学会了顺，正如老子说的柔力胜刚，心里怀有无限的爱与良心，就会达到大道的状态。

顺从正确的心灵	148
跟随	152
依靠心里	156
像树那么长高	160
每天向上一点点	164
顺应形势，告别过去	168
烹调人生	172

第八章 看懂我们的生命

认识自己，认识人生，认识生命与世界，都需要看的能力。看是观察，看是思考，看是关注，黑白均在看的世界里。信仰，是心在看自己、别人、万物与世界。在低处看人间，在远处看尘世，自己的心高一点，就能看得清楚一些。

看明白，会看就会思考	176
从上向下看	180
井是一瓶矿泉水	183



解决里面的黑暗，外面才会光明·····	187
过得是否安稳·····	191
返回，恢复，静养·····	194

第九章 把握变化的能力

世界瞬息万变，我们的生活与人生每时每刻都处在变化中，变是本质，也是现象。相对于变化而言，有稳定，有不变，有相应的恒心与永久。只有用心才能跟上变化，把握了心，也就把握了一切。《易经》里的所有卦都有关联，都有互相的转化，积极顺应，凡事皆会朝有利的方向发展。

因势利导，顺应变化·····	198
了解转化的本质·····	202
战胜不利，否极泰来·····	205
如意与不如意·····	209
注意小节小错·····	212
凝心聚力·····	217
集中精力，不散失力量·····	220

第十章 对自己有利

用邪恶和黑暗的手段获得的利益也是邪恶和黑暗的，用光明、爱心、善良、积极应对获得的有利因素，符合天道地地道人道。减少不利的私心，多想想别人。害自己的人往往是自己，帮助别人帮助自己的人往往也是自己。

减少对自己不利的因素·····	225
益人也会利己·····	229
节制对自己的好处·····	233
自制带来理智·····	237
有修为，路就好走·····	240

第十一章 拥有的时候

任何人的一生，总会有那么几年好的时光，也会有那么几年不顺的时候。在好的时候，抓不住机遇发展和巩固；在不顺的时候，反而能够获得收获。人们总是说富不过三代、守业比创业难，因为不知道珍惜，因为人性的弱点是得意忘形。

有了成就以后	245
自己有力量的时候	249
盛大与衰败	252
守住已经拥有的	256
还要继续朝前走	260

第十二章 善用《易经》，圆满生活

周易的周，有年代、周朝、圆、轮回、日月、圆满的意思。善用《易经》弥补心灵的缺陷，将会有益于改变人性的弱点，使弱点得到美化绿化。生命的本质从来没有改变，但现代生存法则加重了心灵和人生的迷惑，一本不变的《易经》与时俱进，积极作用于人间，普惠众生。

中国式人生的悲剧与智慧	264
人生的神秘性	265
做人的核心在于心灵	266
处世智慧与心灵的完美光明	268
快速顿悟《易经》	269

第一章 《易经》是人生的密码

万物都有自己的生命，以人为本的同时更要有广阔的心灵与慈悲。只有以万物的生命为本，人们才会活得更好。对于具体的人生来说，善待是德，阳光是爱，人生是责任、担当与修为。《易经》通过卦象与卦辞，辅导我们趋吉避凶。

谁都可以建立大气的人生

《易经》的作用，在于通过改变人的心灵，进而改变自己的人生，去掉奴性，获得更大的自由。这当然需要一个过程，人生就是一个过程。

《易经》的根本，在于帮助人找准自己的位置。《易经》强调人与自然合一，达到天人合一的境界，这在现实生活中无时无刻都在得到体现。

天时地利人和，是办事的最佳条件。孟子特别强调天时，《易经》也把天时摆在第一位，地利摆在第二位，在《易经》的第一卦即乾卦，讲究天时，第二卦坤卦讲究地利即环境的重要作用。

人在具体的生活环境里，对中和、中道要熟悉，惟有充分地运用，才会有利于自己。中和中道，就会有中庸与平衡的意识。什么事情都要讲究合理，凡事讲究一个理字。

人生要大气，其实很简单，就像老子说的一样，要有婴儿的胸怀与气质，有天地的胸怀，顶天立地，不要做一个庸俗的人。在《易经》里，因为有孔子整理的缘故，《易经》染有孔子强调的做人庸俗的一面。雅俗就是在生活里做生活化的人，在内心有高贵的品质。

在古代中国常常有很多大气的人聚集在一起，形成大气的人生圈子。而现在为什么大气的人不太多？因为人的心灵被世间万象所迷惑，生存压力大，生命质量不高。追求大气的人生，生命质量才能符合天道。

环境即人生的圈套

生命离不开环境，人生都有环境，最大的环境为心境。环境就像皮肤，像衣服，像肉体心灵，是一个包括、一个包围。人们都被环境套住了自己。

在《易经》的乾卦坤卦里，天地开启世界。人的生命在天地之间，所以在天地之间探究人生，属于非常自然的事情。人的存在不会孤立单一，它至少有一个依托，有一个背景，有一个依靠，这个依靠即我们所说的环境。大的环境叫宇宙，小的环境为人们日常生活的空间。人生要有高的生命质量，就要与环境协调，与环境保持统一，这种统一，就是和谐。人与自然的和谐不是一句空话，而是一句非常实用的话语。具体的一个人，如果他的人生与环境不和谐，那么就会出现生命危机。在恶劣环境里生存的人，或被疾病摧毁折磨，或生活得艰辛困苦，生命质量很差。所以，人与自然的和谐，绝不是一句空话，而是我们每天都可以碰到的。有的人住在高楼上，养了很多花，他想营造一个好的环境，生命质量会有所提高，养花不仅是情趣，更是心灵对大自然的认同和求助。有的人搬家，无非为了求得一个好的生活环境，改善人生的质量。扩大我们的视野，看看全球环境，看看自然的整体，看看天地，它们对人生的影响与决定，就很明显地摆在那里。一个地方，没有水喝，太热，没有雨水，这些自然状况直接影响每一个人的人生。

现代文明有时候把人逼进狭小的生存空间，这是与人生的要求与生命的质量要求相违背的。不要看我们拥有如此多的机器、工具，但是人的幸福指数远远比不上农业时代的幸福指数。现代化的进程一旦被少数人决定下来，大多数人的生命质量就被控制，就只能随波逐流。现在我们反对汽车尾气排放，反对污染，提倡低碳经济和生活，都是人在破坏自然以后才提出的。在自然环境面前，人们不再平等地分享大自然的恩惠，有钱有势的人就能直接拥有大自然，而无钱的人就只能呆在狭小的空间里，艰难地生存。所以人在天地间，与自然保持一致，生命质量就会提高；那些住在几十平米的高楼空间里、远离自然的人就好像生存在棺材里一样。

不论是谁，人的命运时刻与天地在一起。在乡下，靠天吃饭还有很重要的作用，农作物都要靠天地赐予生命与丰收。在城里，那些整日只见到天花板、电脑而无缘见到天空、没有机会踩一踩泥土的人，与自然绝缘，忙于赚钱，其实生命



质量也就在明显下降。现代人生的困惑在于，失去贴近自然的生存环境，而把自己放在一个与自然绝缘的环境里养起来，实际上是一种生命的囚禁。

人的心灵靠山水养才会存活，人心在天地之间敞开才会有生命力，而在当今之世，不论是谁，能够敞开心灵的没有几个，大都封闭自己的内心过日子。所以现代人际关系复杂而多变，人们纷纷躲在自己封闭的心灵里，不仅关闭了心灵对自然的开放，也关闭了人与人交流的一些正常渠道。

要想走高质量的人生道路，就要有大的胸怀，为自然做一些力所能及的事情，在自己具体的人生道路上，也要把自己放在一个大的视野来考虑。无论赚钱多少，千万要抬头看天空，千万不要忘记善待身边的水、泥土、花草，它们养人心，使人的性情安静。当人烦恼的时候，可以去大自然走一走，置身于大自然，心灵就会得到安慰与休息。

《易经》最基本的思想是阴阳的交融，乾坤二卦即天地、阴阳的对称，能够解释世界与生命万物的规律。人也在这样的规律里生存，人在生死之间、在天地之间摆渡。人在阴阳的结合里出生而存在，等到了一定的年纪，还是要谈情说爱，谈婚论嫁。所以阴阳是人生的基础，学会恋爱，事关一生的幸福。婚姻不幸的人，不仅自己这一代不幸，下一代也会不幸，甚至几代人都会不幸。

人生的定位

宇宙与自然的存在与运转，在于它们自己的原动力，这样本来存在的原动力，只要不人为地破坏，就可以永远运转在一定的程序里面。人对世界的参与，不可逆天而行，只有顺天而行，事天，敬天，才合乎天道。天道即老子说的天道，即佛说的生命的超越。天道大于人道，人道小于天道。人生在天地间，只是一道痕迹，让这样的痕迹顺应天地，积极引导天地，那么人生才会有高的质量。懂得天道的人，懂得天地间的鸟儿在高飞远比在笼子里养着更有意义。这样的事业，这样的胸怀，就算办不成大事，活着也是大的境界。人生在天地间，不能违背宇宙的原动力。中国古代的智慧，即谋事在人，成事在天，天地决定人的生命成败，人在大自然的灾难面前就只能承受。天地有自己的原动力阴阳，而人生有自己的原动力即心，心为阴阳之和，也是太极出发的地方，阴阳在心里调和与平衡，生命就不会出问题。

《易经》重要的基础在于，让人生学会定位，定位正确，人生才会有积极的

意义，才会不迷失方向，才会获得幸福。定位即根本，人的一生到底要干什么，心里要有数。人生这个标题很大，而定位是把宏大的事物清晰地具体化，也就是预算人生的道路怎样才算合理。

人生的定位来自心，心里怎么想，人生就会怎样。

心纳万物，心里有宇宙，心里有阴阳。心为一切的描绘者。所以天地养心，心养天地，互相支撑。

变通的人生

《易经》讲世界与生命的变化与真理，变化是绝对的，不变是相对的。变化是本质，不变是心性。

人生的坎坷不安，顺流逆流，都是心的变化造成。因为心的变化，才会有思考的变化，有思考的变化，就会有人生的选择与决定，那么人生的道路就随之出现。心在哪里，脚就在哪里；脚在哪里，人生就在哪里。

人生的变化，全在交易与交往，《易经》的易，就有交易流通的意思。人生时刻与周围的环境、人、事物在发生交易，最基本的交易即呼吸，有呼吸的交易，才能活着。

《易经》讲，通则变，变则通。在人生的道路上，要变通，才会有路可走，有路可走就会通，人生就处在行动的变化中。

在变化中把握人生。

对命运的关注

人对命运的关注，更多地在关注未来如何。其实人生的未来都是由现在与过去决定的。人生有天数，这一点全在天意，人无法选择自己的父母，无法选择自己的性别，无法选择自己的血型、基因与长相，这些都是天意。天意不可违，也无法改变，就只能积极地顺从自己既定的生命，努力而积极地活着，活出精彩，创造幸福。

学习《易经》在于把握命运的变化，从变化中找到有利于自己的东西，加以运用。

命运在于顺天而人为，人为可以积极引导命运朝光明的世界里走，那么人生



就会积极而阳光。

人生下来就有命。人生的过程就是运行、运动、运转，这样就有了人的命运。对命运的把握是人生要面对的，积极的人生都在引导命运，让人生在变化里获得明亮的境界。谁不关心自己的命运呢？命运就是自己的选择，人生总是在不断的选择里进行，关键的选择决定了生命的质量。

人生的命运与人的能量有关。有的人生下来就具有能量，在身体相貌、基因里储存的能量，造就了人与人的不同，但后天的努力同样很重要。后天对人生的塑造，全在自己的奋斗里。

预测人生的将来

千金难买早知道，人生对未来的预知能力强，可以使人少走很多弯路。很多时候，人只能发出无奈的感叹，即听天由命。能够在回旋的空间里更为积极地活着，人生就会因此而精彩。

命运可以预知，命运又是未知的。

可以预知的命运，在于积极地努力；努力符合事物的本质与规律，那么就能带来收获，否则，人的努力受到限制，无论怎么努力都是一场空。

《易经》其实是一门心灵课，可以把它看成“心易”，心想事成。这句话其实包含祝福与励志，要想心想事成，就需付出必要的努力。这是心易的一个具体内容。心易，即通过心的改变而得到圆满的人生。现在的心态怎样，未来就会怎样。

预测人生的未来，最好在于自己预测，因为自己对人生的了解是最大的学问。只有了解自己，才能对未来的自己作出合理的预测。

懂得《易经》的人不会去预测未来，因为懂得《易经》就懂得了生命的变化规律与本质，对未来有可信的预知。

命运在自己的心里，在自己的手中，只要自己的人生所作所为合乎天道，合乎人生规范，努力向前，人生一定会越来越美丽。

人生的定数

生命与世界，都是一个存在的定数，存在就是已经有了。在存在的基础上科

学把握，才是最为重要的。

人的出生，父母就是定数。生长环境大都由父母和家庭决定，人在很小的时候是无力改变这些的。只要个体的人出现了，就会有一个相对无法改变的定数，这是客观存在的事实，而不是什么迷信上的宿命论。

在定数的基础上，我们就要做好分内的事情，就是顺从天意，顺从生命的本质，人生就符合天道，人生就走在天人合一的道路上。

人生的定数，就有天意不可违的意思在里面。通俗一点说，人不要做自己不能够做的事情，不要做违背天道人道的东西，不要做不自量力的事情。如果自己迷惑或者一定要去做，那么失败和痛苦就早已是定数。

人生的定数，就是量力而行，量体裁衣。人人都梦想做李嘉诚、做比尔·盖茨，但能够做成吗？我们不要做别人，而要做自己，做真实的自己，做最好最积极的自己，那样人生的定数里，就会有自己丰富、积极、光明、美好的人生。

天机不可泄露，那些天机即生命的定数。

红绿灯的吉凶

《易经》的最高人生准则，就是在坤卦里说到的：“积善之家必有余庆，积不善之家必有余殃。”这一句话就是人生的红绿灯。

人生在于品质的修养，在于德行，以德稳定人生。但是我们看到很多品质很差的恶人成为最幸福的人，而那些很有才华、有修养、有智慧的人却活得不像人样！其实这就是对天道的违背。因为有话语权的人控制力量强大，所以人才和有智慧者往往成为弱势群体。自古如此，所以历史的过程其实有时就是扭曲天道的过程，才会造成生命的苦难。翻开历史，逆天而行，都是苦难。

善良的人为什么悲惨？恶贯满盈的人为什么那么幸福？恶人难道真是有前生的积累才得到今生的福报？无论怎样，我们还是相信善有善报，恶有恶报，只是一个时机的问题。

不要看那些呼风唤雨的人虽然暂时得意洋洋，一旦得到痛苦，会比常人痛苦千万倍。这有很多历史资料可以作为证明。

人生基本的判断，都在吉凶里，好的就吉，不好的就凶，这在生活里很容易分清楚。趋吉避凶为《易经》的基本目的，在于让人在天道里摸到天机的脉搏，回到幸福的怀抱。