

易经的慧心阅读

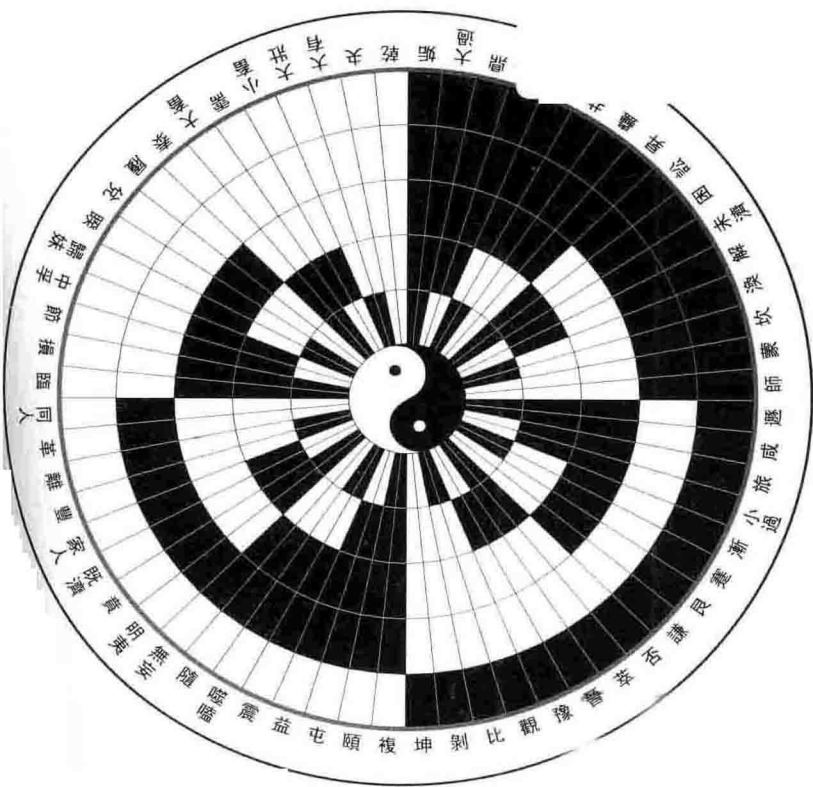
≡ 经典中之经典 哲学中之哲学 智慧中之智慧 ≡

≡ 大道之简之易 决嫌疑 定犹豫 ≡

≡ 《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。 ≡

易正天◎著





西苑出版社

易正天◎著

图书在版编目(CIP)数据

《易经》的智慧阅读/易正天编著. —北京:西苑出版社,
2009.12

ISBN 978-7-80210-599-7

I. 易… II. 易… III. 周易-通俗读物 IV. B221-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第186830号

《易经》的智慧阅读

编 著 易正天

出版发行 西苑出版社

通讯地址 北京市海淀区阜石路15号

邮政编码: 100143

电 话: 010-88624971

传 真: 010-88637120

网 址 www.xycbs.com

E-mail: xycbs8@126.com

印 刷 北京龙兴印刷厂

经 销 全国新华书店

开 本 710mm × 1000mm 1/16

字 数 350千字

印 张 22.5

版 次 2009年12月第1版

印 次 2009年12月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-80210-599-7

定 价 41.80元

(凡西苑版图书如有缺漏页、残破等质量问题,本社邮购部负责调换)

版权所有

翻印必究

序 言

《易经》是中国最古老的一部经典，已有五六千年的应用历史，历经伏羲、周文王、周公、孔子等先贤不断补充完善，《易经》成为中华民族认识天、地、人的基本哲学。它集中反映了宇宙万事万物的现象和发展变化的规律，被世人尊奉为群经之首，不仅适宜于人类的自然生产实践，而且适宜于社会思想实践。

《易经》的学术价值越来越引起各方的兴趣，它是我国几千年前智慧的结晶。《易经》观天察地，通究天人万物之象、数、理，揭示宇宙不变、当变、必变的大法则，阐明人生知变、应变、达变的大原则，历经几千年历史长河的磨砺而不湮灭。《易经》的光辉依旧，仍然指导着科学探索，指导着人们的思想，植根于人们心中，正为西方现代科学所研究和应用，现代数学微积分原理、元素周期表、计算机二进制原理，都基于《易经》。世界上没有哪一种理论能如此永恒不变地永远接近真理。国内外许多专家学者对其都留下了精辟的评价。杨振宁教授于2004年在人民大会堂举行的文化高峰会上指出：“《易经》是中国非常古老的一个文献，它的孕育前后至少经过一千多年。”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。”

《易经》作为中华早熟的伟大经典，乃是中国思想文化永不枯竭的源头活水。但是，这一源头活水，经过人文理性和工具理性这些概念思维模式的“切

割”，却被遮蔽甚至阻断了她与现代中国人固有的联系。这显然是对《易经》的不公。不错，《易经》最早是一部占筮之书，但它“决嫌疑，定犹豫”，以“易”为“简易”的主调贯穿全篇，是说筮法比卜法简易。老子说：“大道之简之易。”说明“易”也是“变易”的意思。

这是古人根据天文现象、地理知识，综合了对诸多领域的认识而撰写的著作，它是有一定科学根据和科学实践意义的。《易经》中有哲学思想，还有中医阴阳平衡的理论。《易经》不仅是道家毕生修炼的功课，还具有科学研究的辩证法，其“否极泰来”的精妙论述包含着事物变化的奥秘，可以说《易经》对后人的帮助和启发是巨大的。

毫不客气地说，《易经》离我们现代人的生活并不遥远。《易经》中所蕴涵的智慧也有助于谋划和指导我们现在的事业和生活。中国哲学中阴阳相生相克、对立统一的基础理论，便是根植于《易经》。后人从《易经》中发展出了复杂的哲学系统，儒家和道教的学说均明显受到《易经》的影响。今人更是从《易经》中解读出有关哲学、政治、历史、军事、民俗等诸多方面的研究价值。具体说来，任何科学、任何文化，都只有在不悖《易》理时才具有生命力，才得以发展至今，原因在于《易经》是涵盖天、地、人的真理。

《易经》给予现代人最大的启示就在于“变”。它告诉人们，万事万物都在发展变化之中，没有不变的事物。这就要求人们必须去适应它，去应对它。事实上很多事都是万变不离其宗，关键是要增强我们自身的硬件，准备充分方能无往不利，克敌制胜。很多人惧怕变化，但其实，变化往往带来难得的机遇。对于变化，我们不要盲目跟风，以不变应万变才是智者所为。同时《易经》中还提到了理、象、数，提到了天时、地利、人和，这无不包含着深奥的哲学思想，指导着人们正确地看待世界观、人生观。

五行的生克玄奇以及八卦的演变是《易经》中颇为难懂的环节，它所包含的哲理深湛精妙。但其实我们身边经常会出现有关相生相克的例子。掌握了生克的变化就等于掌握了成败的规律，所以对五行八卦进行深入的解析是很有必要的。

《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。正是基于这种构想，我们撰写了《〈易经〉的智慧阅读》这本书，旨在为阅读并进一步研究和学习《易经》提供参考。

《〈易经〉的智慧阅读》分“《易经》的滥觞与沿革”、“三易三法：人生处世智慧总始”、“象、理、数依存 辩证看术数演变”、“天时地利人和‘三才’”等八个篇章，一百多个论题，其中，前七个篇章的话题在展开剖析的同时，并融入现实“感悟”，不但便于读者理解，更有利于帮助大家学以致用。

本书通过对《易经》智慧的深入探索，希望帮助广大读者认识这本千古奇书，并且吸收书中的精华，对人们的事业和生活乃至为人处世起到积极的作用。当然，本书也可能存在逻辑不严谨，分析不到位的地方。我们将竭诚欢迎广大读者指正。

目 录



序 言 / 001

第一章 《易经》的滥觞与沿革

第一节 易，人类经学的源头 / 002

1. 易的源起 象的由来 / 003
是故易者 象也 / 005
2. 伏羲创易 八卦初生 / 006
八卦图透射华夏远祖智慧的光芒 / 008
3. 周代之王 立易治国 / 009
读《易经》关键在于悟 / 012

第二节 《易经》中人生智慧的解读 / 014

1. 三易儒理 是为常道 / 015
遵循本源 是为“道”观 / 018
2. 阴阳之道 此消彼长 / 019
阴极阳生将推至否极泰来时代 / 022



3. 六爻乾卦 以人为龙 / 023

从理想回到现实 / 029

4. 天地人者 君有三才 / 031

天地人是互相感应的 / 033

5. 物极必反 否极泰来 / 035

易则易知 简则易从 / 038

第三节 实用《易经》与智慧 / 040

1. 心理调适 中西并行 / 041

用事物发展观透析发展心理 / 044

2. 比类预测 未雨绸缪 / 048

将心比心 意在比卦 / 050

3. 五运六气 易医同源 / 051

不知《易》不足以言医 / 053

4. 《易经》中的“道”与“理” / 054

悟道——人本管理 辅以决策 / 055

5. “元亨”与“利贞”的解构 / 057

从《易经》卦辞看创业者能力的培养 / 059

第四节 《易经》与“经权之道” / 061

1. 经权之道 折衷为理 / 062

慎重“立经”与“权不离经” / 063

2. 经权配合 相得益彰 / 065

“变”要以“权不舍本”为前提 / 067

3. 不可不变 不能乱变 / 068

“权不多用”无碍“应变” / 071

4. 权在经内 折衷为度 / 072

制度与权限 / 074



第二章 三易三法：人生处世智慧总始

第一节 持经达变话“变易” / 078

1. 持经达变 变易无常 / 079

变易的关键是脑子的变易 / 081

2. 抓住机遇 巧妙求变 / 082

机遇与风险并行 / 086



3. 提高能力 有备无患 / 087

学会非常式的变通 / 089

4. 卓智之人 洞烛机先 / 090

物不可以终通 / 093

第二节 万变不离其宗的“简易” / 094

1. 简单是精 复杂是繁 / 095

用简单应对复杂 / 098

2. 变繁为简 变简为繁 / 098

简与繁是相对的哲学 / 102

3. 收获成功 积累经验 / 102

经验的关键在于“度”的制衡 / 107

第三节 以不变应万变话“不易”守衡 / 108

1. 大体则有 具体则无 / 109

变易与周期循环 / 111

2. 探询规律 变机为首 / 112

变是为不变的目标服务 / 115

3. 以无对有 以道对变 / 115

从“道”看“三易” / 117

4. 自动自发 以我为主 / 118

掌握变与不变 / 120

第三章 象、理、数依存 辩证看术数演变

第一节 象——无象不成象 / 122

1. 成象表象 影象亦象 / 123

浅析象数的占 / 125

2. 象数象辞 纷纭万物 / 127

“象”与无极的道世界 / 130

第二节 数——数数多样 实践出真知 / 132

1. 易道术数 无所不包 / 133

《易经》中的“术数” / 135

2. 量变质变 传承起合 / 136

怎样求解个人的生命场数 / 138

第三节 理——充分把握事物的本质 / 139



1. 格物致知 溯本求源 / 140
本质存乎于天地人中 / 141
2. 失之毫厘 谬以千里 / 141
细节的竞争是最高层面的竞争 / 144

第四章 天时、地利、人和“三才”

第一节 天时——走向成功的枢纽 / 146

1. 天时为首 乾坤是机 / 146
不同的年龄阶段 做不同的事情 / 148
2. 把握天时 管好时间 / 149
范蠡的“天说” / 150

第二节 地利——下爻低位顶着天 / 152

1. 地有优势 无往不利 / 152
2. 在其位 谋其政 / 154
风水的奥秘 / 156

第三节 人和——得人心者得天下 / 157

- 三位一体 以人为本 / 157
怎样成为人际关系高手的秘密 / 159

第五章 《易经》阴阳 致胜于大千职场

第一节 一阴一阳之谓道 / 162

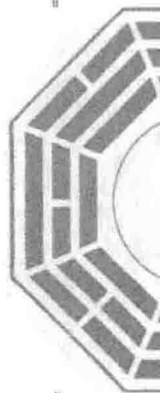
1. 生生之谓易 / 163
阴阳平衡的中庸思想 / 165
2. 提挈天地 把握阴阳 / 165
至柔也刚 至静而德方 / 170

第二节 阴阳互根——不可或缺的工作对手 / 171

1. 阴阳思维 对手启示 / 171
天地之道则常示，日月之道则常明 / 173
2. 合作竞争 此消彼长 / 174
感谢那些曾经伤害过你的人 / 176

第三节 阴阳消长——变被动为主动 / 177

1. 平衡有道 远近有别 / 177



走自己的路 / 180

第四节 阴阳转化——逆境中求生存 / 181

1. 擦亮眼睛 审慎行事 / 181

千淘万漉虽辛苦，吹尽黄沙始得金 / 184

2. 既不害人 仍需防人 / 184

如何堵住职场流言 / 186

3. 把柄在握 以恶攻恶 / 187

刚柔相济 外圆内方 / 190

第五节 刚柔并济——确立中心地位不动摇 / 191

1. 上司帐下 左右逢源 / 191

针对不同类型上司的不同对策 / 193

2. 众人之上 以信为根 / 196

自助者天助之 / 199

第六章 漫谈五行 掌握成败的金钥匙

第一节 生克玄奇 警惕身边恩生于害 / 202

1. 福兮祸兮 互依互斥 / 203

2. 恩生于害 生克相对 / 205

做好父母也是需要终生学习的 / 208

第二节 五行相生 做善者降福 / 209

1. 金生水 用人之道在于发现人才 / 209

2. 水生木 成功之道在于拥有智慧 / 211

3. 木生火 有目标才有动力 / 213

4. 火生土 方向就是向上的动力 / 214

5. 土生金 有方向才有方法 / 216

积善之家有余庆 / 217

第三节 五行相克 做不善者降殃 / 219

1. 金克木 倒转思维的睿智 / 219

2. 木克土 退后一步海阔天空 / 221

3. 土克水 琢玉方能成器 / 222

4. 水克火 目标太多等于没有目标 / 224

5. 火克金 停顿是迷失的翻版 / 225

大处着眼 小处着手 / 226





第四节 五行方位 东南西北中各自落处 / 228

1. 适应环境 顺势而为 / 228
有舍才有得 / 230
2. 得道多助 失道寡助 / 230
勿以善小而不为 勿以恶小而为之 / 232

第七章 读“易”随感

第一节 “天人合一”的太极八卦 / 234

1. 确立方向 全力以赴 / 235
达到目标 迈向成功 / 237
2. 见微知著 居安思危 / 238
生于忧患 死于安乐 / 240
3. 持之以恒 事在人为 / 241
世上没有永远敲不开的门 / 244

第二节 适度变通 与时俱进不落人后 / 246

1. 顺势而为 巧补纰漏 / 246
变通需要人的灵动 / 250
2. 审时度势 随机应变 / 251
从“圆动”与“方静”看变通 / 253
3. 借他之力 为我所用 / 254
一支蜡烛能给我们什么样的能量 / 255
4. 潜在意识 潜能无限 / 256
潜意识从生活经验中来 / 258

第三节 我命在我不在天 / 260

1. 换位思考 赢得宝贵人生 / 261
反其位而“思”之 / 264
2. 有备无患 危机公关 / 264
抗危机从防危机做起 / 267
3. 物竞天择 适者生存 / 268
见微知著 一叶知秋 / 270

第八章 易学与生命

第一节 机体协调的生命规律 / 272





1. 脏腑脾胃 机在升降 / 273
2. 经络循行 营卫循行 / 275
3. 磁是力量 场是生命 / 279

第二节 精·气·神——养生三宝 / 282

1. 男女媾精 万物化生 / 282
2. 精能生气 气能生神 / 285
3. 天地氤氲 万物化生 / 287
4. 万物壮老 由气盛衰 / 290
5. 阴气阳气 生命动力 / 292
6. 得神者昌 失神者亡 / 294
7. 若要养生 必先养神 / 297

第三节 气功养生方略 / 301

1. 天地盈虚 与时消息 / 302
2. 内丹气功 合精养神 / 304
3. 精神思维 靠脑气功 / 305
4. 仿生气功 以擒为练 / 308

第四节 生命在于运动 / 312

1. 静中有动 动中有静 / 312
2. 健身养生 对立统一 / 314

第五节 饮食养生方略 / 316

1. 饮食自倍 肠累乃伤 / 316
2. 因人因地 因时制宜 / 318
3. 酒量无度 伤身伤神 / 320
4. 井渫不食 为我心恻 / 321

第六节 健康的环境因素 / 324

1. 阴阳协调 天人合一 / 325
2. 辨物居方 物美人美 / 327

第七节 达生观与养生方略 / 328

1. 修其身心 聚其神气 / 329
2. 厚德载物 仁德者寿 / 330
3. 上善若水 夫唯不争 / 332
4. 有其信者 事必行之 / 334
5. 虚怀若谷 有容乃大 / 335
6. 顺应自然 逆之则乱 / 337

第八节 《易经》中的疾病预测与养生 / 339

1. 乾卦人的寿夭与疾病 / 341
2. 巽卦人的寿夭与疾病 / 342
3. 坎卦人的寿夭与疾病 / 343
4. 离卦人的寿夭与疾病 / 345
5. 坤卦人的寿夭与疾病 / 346

目 录





第一章

《易经》的滥觞与沿革

第一节：易，人类经学的源头

经学是指研究儒家经典著作、解释文字、阐述义理的学问。它是我国传统学术的主体。

儒家经典著作，一般是指十三经。早期十三经所指，与今天不同。但随着历史变迁，后世把《周易》、《尚书》、《诗经》、《周礼》、《仪礼》、《礼记》、《春秋左氏传》、《春秋公羊传》、《春秋谷梁传》、《论语》、《孝经》、《尔雅》、《孟子》等儒家经典著作称作十三经。任凭历史长河怎样变迁，《周易》始终稳居十三经之首。先贤对其重视，由此可见一斑。

易的源头，肇始于远古时期。传说中的伏羲氏仰观天文，俯察地理，发明先天八卦，开创了易的先河。夏代、商代延续发展了这一思想体系，到周代终于形成《周易》。《周易》是《易经》和《易传》两部分的总和。

易是指导古代中国人认识宇宙、认识自然规律的一部哲学著作，充满了辩证法和朴素唯物主义的灿烂光芒。当世界上很多地方还在茹毛饮血，当古希腊人和古罗马人还沉浸在对太阳神等诸神崇拜的时候，我们的先民已经认识到世界是由物质构成的，认识到事物的发生、发展不是偶然的，是由客观规律支配的。《易经》的睿智哲思，至今仍然影响着中华民族的思维观。《易经》的智慧，是华夏民族智慧的源泉。直至今今天，不解读《易经》，就难以理解这个伟大的东方民族在想什么。

对易的学术探讨，也是很早就开始了。《易经》在古代处于这个农业文明的意识形态的中枢地位，受到社会各个阶层的重视。孔子删削上古三代文献，阐述自己的激言大义，其中就包括修订《易经》。战国时期，阴阳家邹衍用五行学说分析当时的天下形势。西汉时期，朝廷把《易经》列入六艺，成为太学生的必修

课程。后世关于《易经》而阐发的各种书籍那就不胜枚举了。

《易经》被奉为“万经之首”，诚然有它的深厚底蕴。在科技进步日新月异的今天，解读《易经》，对我们的生产、生活、经营、身体健康等诸多方面，仍然有独到的奇妙好处。愿每一位读者能从本书中，采撷到智慧的奇葩，充盈我们的头脑，丰富我们的智慧！

一、易的源起 象的由来

什么是易？从几个方面来阐释。

易就是变易，变通，运动。世间万事万物，广袤宇宙，都处于不停的运动中。世界上没有什么东西是不变的，唯一不变的，就是变。因此说，易就是体现了宇宙间不断变化的法则。

易，还有开蒙的意思。从造字结构上来看，上面是个日，下面是个物。有了太阳，才孕育了万物。所以有发蒙之意，有易，才能有所发现。

易，还有简单的意思。“简则简之易，易则易之简”，我们每天接触到复杂的万事万物，纷繁芜杂的现象，透过现象认识到本质，总结成规律。把复杂的事情简单化，让人易于掌握。

什么是《易经》呢？古人说：易，简易之道。

《周易》的三条原则，就是“变易、简易、不易”，掌握了它们，就掌握了《周易》的本质。变易，就是阴阳交变，大化流行。简易，就是万象归一，返璞归真。不易，就是强调规律和运动本身是长久的。把“变易、简易、不易”和易的理、易的数、易的象结合起来，就能够融会贯通，做到知变、通达，做事情具有前瞻性。

《周易·系辞》上说：“形而上者谓之道，形而下者谓之器。”“形而上”，就是起源，源头。最初宇宙之间什么都没有，叫作无极状态。无，孕育着有，产生了一团混沌，叫作太极状态，太极是混沌的。太极之中，孕育着矛盾，产生分化、对立，轻清者上浮为天，重浊者下沉为地。于是阴阳分化，乾坤相对。这样，从无到有，从无极到太极，再到阴阳分化，形成对立统一。中国古人说矛盾，说矛盾的对立，用阴阳来表示。阴、阳，叫作两仪，阴阳就是矛盾，就是事物对立的两个方面。天下事物皆有阴阳，比如手心和手背、君与臣、昼与