

QIYE CHENGZHANGLI SHUJIA

企业成长力书架

易经与人生智慧

倪可 著

倪老师告诉你

让家庭更和谐、事业更强大、人生更圆满的秘密，
让你快速掌握中华传承 7000 年的易经智慧，
让你参悟生命、人生境界更上一层楼。



中国财富出版社
CHINA FORTUNE PRESS

QIYE CHENGZHANGLI SHUJIA

企业成长力书架

易经与人生智慧

倪可 著

中国财富出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

易经与人生智慧 / 倪可著. —北京: 中国财富出版社, 2013. 12

(企业成长力书架)

ISBN 978 - 7 - 5047 - 4694 - 8

I. ①易… II. ①倪… III. ①《周易》—研究 ②人生哲学—通俗读物

IV. ①B221.5 ②B821 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 255868 号

策划编辑 范虹轶

责任印制 方朋远

责任编辑 陈 莎

责任校对 杨小静

出版发行 中国财富出版社 (原中国物资出版社)

社 址 北京市丰台区南四环西路 188 号 5 区 20 楼 邮政编码 100070

电 话 010 - 52227568 (发行部) 010 - 52227588 转 307 (总编室)

010 - 68589540 (读者服务部) 010 - 52227588 转 305 (质检部)

网 址 <http://www.cfpress.com.cn>

经 销 新华书店

印 刷 北京京都六环印刷厂

书 号 ISBN 978 - 7 - 5047 - 4694 - 8/B · 0373

开 本 710mm × 1000mm 1/16

版 次 2013 年 12 月第 1 版

印 张 17.25

印 次 2013 年 12 月第 1 次印刷

字 数 299 千字

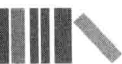
定 价 35.00 元

版权所有 · 侵权必究 · 印装差错 · 负责调换

QIYE CHENGZHANGLI SHUJIA

企业成长力书架

编委会



主 编：邓 明 范建华 黄 华

副主编：范虹轶 王 景

编 委：邓 明 王子鱼 李 玲 白 昊 王 景
段淑红 吴利霞 邓晓容 倪春辉 龚光鹤
李 艺 赵丽丽 任晓明 孙洪东 李素娟
程艳伟 尹贵超 史慧敏 高 伟 杨志伟
申小花 赵 杰 王志玲 李晓丹 肖凤仙
周海宏 刘彦飞 杜妍锐 孙艳丽 李丽丽
张 超

推荐序

揭开东方神秘文化的面纱

我们生活在一个神奇的星球上。

说它神奇，是因为地球是伟大的。在已知的所有星球中，只有地球具备了种种条件，因此孕育了如此美丽的自然环境，造就了如此精彩的生命世界。

说它神奇，也因为地球是脆弱的。在形成之后，地球躲过一次次内外的劫难，持续不断地运行，终于迎来了人类文明的时代。

在人类主宰地球的历史中，曾经先后出现过诸多的古文明，更有着四大文明古国，成为人类社会文化的创造者和见证者。

然而，在时空的灰烬被抹去之后，人类惊讶地发现，在四大文明古国中，唯独中国的文化得到传承，并绵延八千年之久，影响了整个人类社会的发展，带来了具有高度智慧的指导作用。

这其中，《易经》发挥了至关重要的作用——就此，东方神秘文化的面纱终被揭开。

作为中国文化根源的《易经》，以其神秘的力量，执着的姿态，不断推动着中华文明的进步和创新。而在微观上，《易经》也深刻地影响着一代代中国人的知识结构和思维方式，让这个民族成为世界上最具智慧的民族之一。

不仅如此，《易经》之神秘，犹如大海，犹如地核。它的浩瀚，并非仅仅表现在外表的字面上，也并不是体现在后人的描述中，而是在平静的外表下，有着壮阔的波澜，在理性的思考中，有着火热的激情。

而这，才是《易经》的真相。

《易经》离不开“易”，而“易”意味着变化，代表着与时俱进。

因此，《易经》自身的内涵、思想也应该适时变化，变得更加符合国际化背



景下的中国，变得更符合改革开放征途上的中国人。

但是，要想让更多的普通人了解《易经》，又并非如此简单的事情。

首先，《易经》离今天的人的生活和思想实际有着遥远的距离，其中的难度，并非一两本书籍就可以跨越。因此，不少人面对“不知所云”的内容，产生了因不了解而带来的神秘感。

其次，《易经》本身经过了长期的发展才呈现出今天的面貌，而解释评论和注释《易经》的著作则浩如烟海。即使是研究者白首穷经，也不一定能参透其中的奥秘。而对于普通人来说，则更显神秘。

最后，《易经》采用的文字语言是中华民族最早期的文言文，不仅同今天的白话文有相当大的差别，即使同唐宋之后的古文比起来，也显得更加深奥。这种文字理解上的困难，又带给今人理解上的神秘感。

但是，《易经》真的如传说中的那么难懂吗？

事实并非如此。

在《易经》中，有着美妙的宇宙规律，展现出地球和天体的奥秘；有着俯仰之间皆能观察到的自然现象，表现出同人类难以割舍的关系；有着人类自身内心世界的博大和微妙，思想情绪的跌宕起伏；还有着社会生活的风云变化，体现出人性的点点滴滴。

因此，拨开《易经》的面纱，我们将发现，这本古老的智慧之书，又相当贴合我们每个人的内心。

本书作者潜心研究易学数十年，在丰富的理论研究基础上，也进行着造福社会的实践工作。因此，他同时具备了思考和行动上双重的理解与表达力，能够充分地融汇古今，将《易经》的思想和今日中国的现实环境相互影响、改变，并加以诠释。

本书娓娓而谈，毫无枯燥乏味的学究之气，更无历数典故的迂腐感，而是将《易经》的前世今生，如同一幅幅美妙图卷那样，自然而然地展现在读者面前。其中，有故事，有智慧，有纵横的议论，也有委婉的感情，贴合今人的思维模式，也能够为人们在最短的时间内所理解。

本书从《易经》的产生开始，介绍其由来过程、理论架构特点，并具体介绍了其中太极、八卦的含义与影响，同时进一步介绍了整部《易经》对中华民



族传统文化的贡献。

可以说，本书是作者同读者的一次美好分享，共同体会到了《易经》的博大精深，展现了其中所蕴涵的美好、庄严和精致。

《易经》是神秘的，因为它代表着数千年来中国一代代人智慧的结晶、梦想的凝练。

《易经》又终究是可以解读的，在未来的岁月里，相信作者还会同我们分享他更多跋涉在研究易学道路上的所思所见，和我们共同面对中华民族的伟大精神财富，并迎接新时代人性的升华与和谐！

美国奥兰多市自然疗法协会会长 王栋

2013 年 7 月

自序

“五四”新文化运动以来，西方科学思想占据了主流文化地位与话语权，中国传统文化与传统的思维模式日渐支离破碎。常有朋友对我说：“倪老师，你的迷信事业搞得有声有色啊。”我常笑笑，我知道他们和我说话时往往是带着半许疑惑的，而我的客户和易友圈里的人更多的是带着点景仰和神秘的色彩与我交流。《易经》是不是迷信呢？首先迷信来自于无知，来自于对未知事物的盲目相信。那么对于我来说，我自觉似乎已经对易学文化有了相当深入的了解、研究与实践，这些对我来说算不算迷信呢？

深入地挖掘历史的沿革、洞察理论的结构，并通过实践检验，我想任何迷信都不会成为迷信，揭开所谓迷信文化本身的迷雾，当真相展露在我们面前时，这个世界里就不会再有迷信。

我打开电脑写作这部文稿时，知道这是一个艰巨的任务。为了把这个任务比较好地完成，我给自己定了几个原则。

1. 当下解读易学文化的著作，几乎千篇一律是用现代思维和现代语言习惯去解读的。当然，这本身并没有过错，但是易经文化是在中华文明的土壤里生根发芽开花结果的，它始终没有离开过中华文化的氛围，离开这一氛围，对它的任何解读都会背离中国人的思维习惯，都会是隔靴搔痒。所以易经文化全部被贴上封建迷信的标签。官方的学者由于缺乏实践的深入，虽然秉承了传统思维的一点影子，但是往往是隔靴搔痒，闭门造车。民间的术士又缺乏文化底蕴和学识修养，将糟粕纠缠于合理性内容之间，故弄玄虚，欺世盗名。

对周易文化的研究必须归位于中华文化背景，归位于中华文化的哲学基础，归位于民间的原创性，归位于“五四”以前的或者说是中国人数千年的思维模



式。因此，我隐隐感觉到需要我来做一个回归传统的诠释，我想做，我也开始做了。

2. 只有身体力行的实践者才能作出完整的解读。由于自幼对易文化的狂热喜爱，本身又受过高等教育，我大学毕业后一直在民间实战圈子里，从一个入门者，最后成为一个标杆性人物，在非学院派的易学圈子里从理论研究到实践、到民间的易学培训、到大学总裁班 MBA 班，都留下了自己的足迹、汗水，也赢得了客户和学员的认可、赞赏、推崇。以上的话也许有些自夸，但是事实的确如此，我有必要说出来，这份自信对于回归传统、回归实践地解读易经是必不可缺少的。

从大学时期开始，我便阅读了很多官方的术数学术著作，在今天看来，除了给予我丰富的基础知识，对于实践的把握并没有太多的作用。我转换视角，开始关注那些行走于乡间田头的民间师傅，更关注我的家传体系，他们没有深厚的理论、没有等身的著作，如果剥离他们身上一些应生活需要而沾染的狡黠应对与察言观色，易文化的合理内核确实我们的家居环境中显示出它的独特魅力。出于对传统文化的热爱，我基于自己对学院派著作的基础和自身思考力的自信，从实际应用角度对易文化进行了整理、提炼、总结、升华，形成了我今天比较全面的个人体系，那么把这些观点记录下来，我责无旁贷。

3. 今天我把我的个人思考与实践的结果写下来，目的是为了什么？我最初的创作动力来自于那一份进一步整理自己思索成果的冲动。因为是纯粹个人化的，限于精力，不想非要引用先贤古圣或今学的名言，自信来自于自己，而不是别人。当与我们一衣带水的邻邦韩国、日本在积极向联合国教科文组织申请来自中国的一些思维成果为非物质文化遗产时，我的这点心得对今天已经将传统的阴阳五行遗忘得差不多的中国人或许有点启示。从文化学术角度而言，我对韩国申请端午节为非物质文化遗产并不感兴趣，对他们申请风水、中医更不感兴趣，因为对于一个并不爱护自己祖先文化的国度与国人，当别人来代劳这份爱护甚至占为己有的行为，我又能说什么呢？犹如敦煌里被王道人拱手相让的那些经卷字



画，如果还在我们的案头，也许早在那些运动中或者对 GDP 的追逐中化为灰烬了！幸运的是，我生在中国这片创造独特文化的热土上，长在这个尚能聆听传统遗音的时代，生存于这个日渐开明的当下，对于任何残害祖国文化的行为，我能够思考，能够记录，所以我感谢生活里的一切，感谢古往今来的那些人、那些事、那些物，感谢你——我的读者，无论你是反对还是支持我的观点，毕竟我们交流了。

作者

2013 年 7 月



易经之秘 1 易历三圣——八卦诞生的淬火历练	1
伏羲画卦：神秘心智的先启者	3
文王作辞：“西伯囚羑里，演周易”	9
孔圣作传：名传天下，功在孔子	14
易经之秘 2 易有三典——看透宇宙万物皆变化	21
连山：“山之出云，连绵不绝”	23
归藏：生产力水平的提高	26
周易：周而复始，周流不息	31
易经之秘 3 易之符号——宇宙与心灵的深层对话	37
易经符号：从“卦”的起源说起	39
太极：一个圆	43
两仪：阴和阳	47
四象：太阴、少阴、少阳、太阳	52
五行：金、水、木、火、土	57
八卦：乾、坤、坎、离、震、艮、巽、兑	63
十天干：甲、乙、丙、丁、戊、己、庚、辛、壬、癸	68



十二地支：子、丑、寅、卯、辰、巳、午、未、申、酉、戌、亥	76
八字：命理的奥妙	87
使用传统符号：解读人生方程式	106
易经之秘 4 顺天道——尽人事，顺天行	119
天运：提升自我，将自然力量运用自如	121
天人相应：顺天道而行之，逆天者而罚之	126
易经之秘 5 择地道——地道柔刚的环境学	133
形峦：气囿于形	135
理气：理寓于气	140
易经之秘 6 行人道——大道至简，天人合一	147
“天行健，君子以自强不息”（乾卦）	149
“地势坤，君子以厚德载物”（坤卦）	153
“随风巽，君子以申命行事”（巽卦）	158
“渐雷震，君子以恐惧修省”（震卦）	162
“善如水，君子以作事谋始”（坎卦）	166
“火同人，君子以类族辨物”（离卦）	169
“步泽履，君子以辨民安志”（兑卦）	172
“艮山谦，君子以裒多益寡”（艮卦）	175
易经之秘 7 修善道——打开人生的智慧之门	179
文：继承古老智慧，完满身心的学问	181
医：保持健康，维护内外和谐的能力	187
服：通过装饰外形，表现自我的方法	191
艺：描绘大千世界，怡情养性的享受	195
乐：跟从宇宙之音，寻找美好的旅程	201
山：遁入身心之山，修炼至善的境界	206

易经之秘 8 易与现代科学——理论和科学的高度统一	221
对立统一：太极揭示阴阳	223
辩证关系：卦象揭示迭变	228
表现手法：卦辞体现思辨	232
道德理念：天人合一、天人合德	237
思维逻辑：科学的思维方法	242
后 记	247

易经之秘 1

易历三圣——八卦诞生的淬火历练

伏羲画卦：神秘心智的先启者

在今天的甘肃天水市郊，向西北约 15 千米处，有一处名为三阳川的地方。三阳川向西，就是渭河入川之地，那里有一座山，叫做卦台山。本书的缘起，乃至周易的缘起，都不能不从这座山谈起。

而从个人层面来说，作为深深喜爱并潜心研究易学多年的我，对这座山川的风景更是充满了喜爱之情，也多次前往参观、旅游和访问，可以说，每一次都有新的体验和收获。

在卦台山附近，有龙马山、龙马洞、分心石等景点。从古至今，这片神奇土地就同伏羲创立八卦的动人故事融汇在一起，成为悠久的中华文化而深深地积淀在人们的内心深处。可以说，卦台山、龙马山、龙马洞和分心石，成为了凝固着的伏羲八卦故事，而伏羲八卦的故事，则成为了流动的卦台山、龙马山、龙马洞和分心石。

相传，在我们现在所居住的大地上，当人类还处于懵懂的蒙昧时代中，物质生活异常艰苦，只能过“断竹、续竹、飞土、逐肉”的生活。

什么是“断竹、续竹、飞土、逐肉”呢？实际上，这就是原始人几乎唯一的生产方式。

所谓“断竹、续竹”，就是人类制作弹弓的生产动作，而“飞土、逐肉”，就是指通过将泥土、石头做成的弹丸发射出去，击中陆地或空中的猎物，从而获得食物、养活整个氏族。

可想而知，这种生产方式换来的生活条件是相当低下的，不要说实现小康社会，恐怕连温饱也不易解决。但是，在那样的时代中，依然不缺乏执着而智慧的人物。伏羲就是这种人物最优秀的代表。

伏羲，也叫包牺氏，传说中是人类文明的先启者，更被奉为“三皇”之首。据《史记》和民间传说记载，伏羲老爷爷作为人类文明的始祖，他带来的许多发明创造对于现在来说都有不可磨灭的意义和作用。而这位老爷爷的画卦（八卦）工作，就是其中之一。



在人类尚未开启智慧的蒙昧时代，生活贫困。这时，位于渭水上游的一个氏族部落诞生了一位叫伏羲的先祖。按照现在的官职来看，他那时可是部落的“大领导”。

然而，伏羲对整个氏族的生活并不满意：他带领部落的人不断辛勤劳动，却依旧饥寒交迫，连填饱肚子都难。作为领导班子的核心成员，这让他情何以堪？他感到不知所措、十分茫然。为了排解自己的抑郁，寻求改善现状的可能，他便抽空来到渭河岸边，登上卦台山的顶峰打坐，望着一望无际的宇宙，他苦思其中的奥秘。逐渐地，伏羲爱上了这种感觉——仰望日月星辰之变化，观察山川河流之运行法则。在大自然的呼吸运动中，他能够不断地自我反省，雷打不动，风雨无阻。

部落的人们相信，是伏羲的诚意打动了上苍。

有一天，伏羲听闻如惊雷一般的巨响之后，突然看到一片从未见过的美妙景象。河对岸的龙马山飞溅火星、豁然大开，山峰中一匹龙马插上了翅膀腾空飞起，并落在了河心的石头上，继而闪闪发光，通体透明，显示出神秘的卦爻团。而此时，这块石头突然幻化为立体的太极图案，阴阳交错，光芒万丈。

这样美妙的情景令伏羲心胸顿时开阔，与此同时，一幅太极图浮现在他的头脑中。

就这样，伏羲目光闪烁，因为他终于洞穿了天人合一的宇宙奥秘，即后来的阴阳。

正是因为长期投入的思考以及机缘巧合，造就了伟大的伏羲，也造就了后来令无数学者文人投入研究的周易学说。

当时，伏羲为了能够将这种大自然的恩泽世代代庇佑苍生百姓，便用符号代替了难懂的神学思想，用“——”表示阳，以“- -”表示阴，并排列成了伏羲八卦图。这样的八卦图可以说为当时在困境中挣扎的人们送上了观察自然、思考自我的神奇理论，化解了人们对于痛苦和幸福追求的迷思，因此，也博得了当时直到后世人们永远的尊崇和怀念。

今天，如果你能够去天水卦台山伏羲庙游历，还能看到在庙中先天殿伏羲像