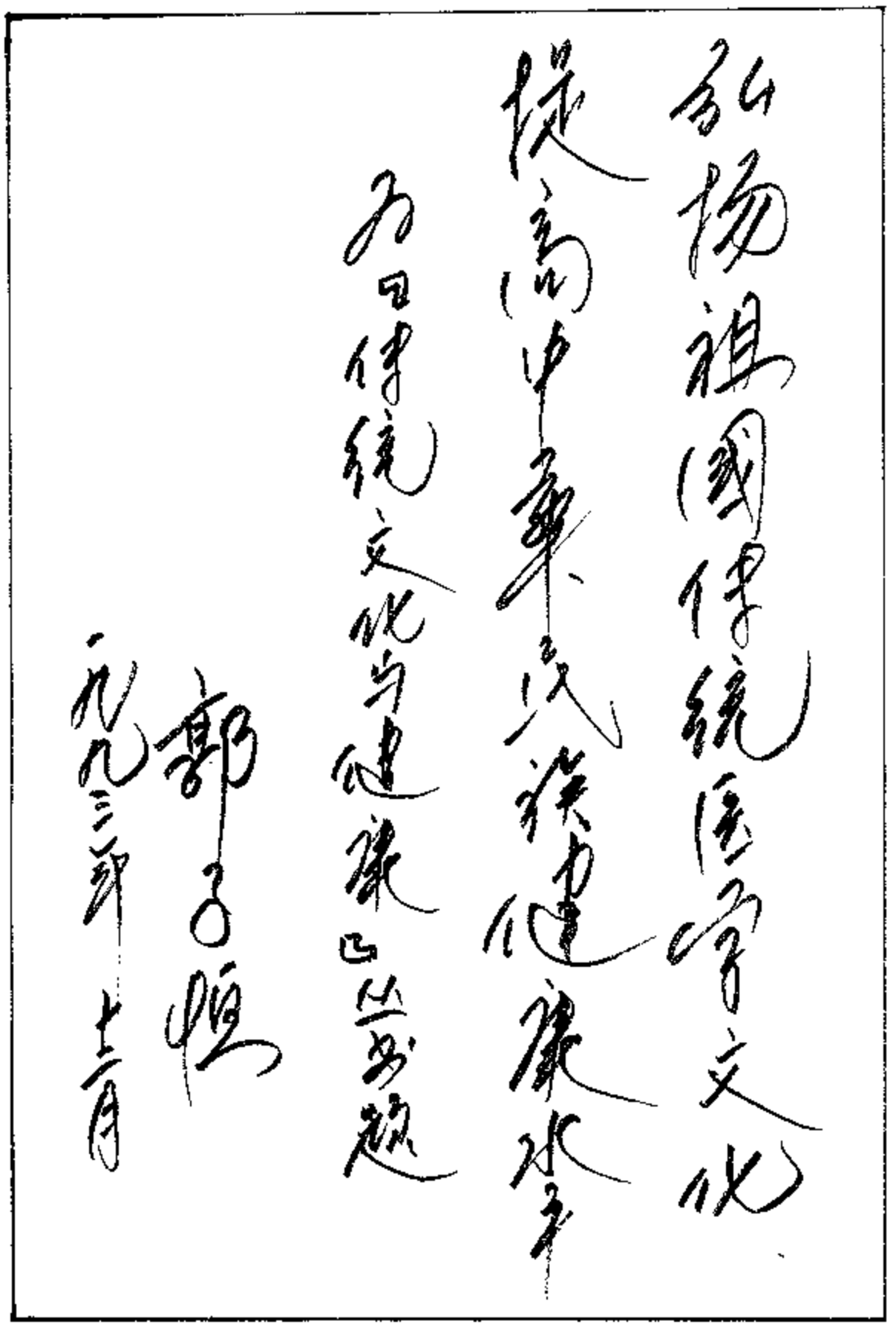
内容简介

自古以来，八卦被认为是神秘的“天书”，它“极天地之渊蕴，究人事之始终”，是宇宙和生命的模拟。近年来，海内外掀起的“八卦热”经久不衰，使八卦在人类文化之林尽显风骚，风靡全球。这是人类文化的奇迹！

本书是对八卦的最新解说。它运用传统医学和现代医学以及相关学科理论，探讨了八卦中有关生殖文化、天文历法、医药保健、日常生活、心理健康和气功强身等多方面的知识，以指导现代人在现实生活中避凶趋吉，常乐永康。它既是一部运用八卦易理传播生命健康知识的通俗读物，又是人们研究八卦易理和探讨医易学的参考书。

人间天书有周易，
阴阳八卦藏玄机，
探测生命健康法，
青春永驻堪称奇。



中国健康教育协会会长
全国政协委员、博士、教授　郭子恒题辞
原中华人民共和国卫生部副部长

序

人的生命是极其宝贵的。人类所进行的一切物质活动和精神活动，都有赖于生命的健康。在天地初开、人类冲出原始莽林时代，强健的体魄是征服自然的先决条件；在科学昌明、人类奔向茫茫宇宙的时代，身心的健康是开拓事业、创造财富的法宝。

人类不仅有珍爱生命的本能，而且还有健康长寿的渴望。人类在探索自身生命和健康的过程中，创造了物质文明和精神文明，形成了浩瀚的文化海洋。恩斯特·卡西尔总结说："作为一个整体的人类文化，可以被称之为人不断自我解放的历程。语言、艺术、宗教、科学，是这一历程中的不同阶段。在所有这些阶段中，人却发现并证实了一种新的力量——建设一个人自己的世界，一个'理想'世界的力量。"健康之法，长寿之道，正是这些"文化阶段"中的"新的力量"，是人类文化的重要组成部分。

中国是伟大的文明古国，我们的祖先在漫长的历史发展过程中，以自己的智慧和汗水，共同创造了光辉灿烂的传统文化。而中国传统文化有一个显著特点，那就是以生命为本源，执着地追求生命的"长治久安"。传说中的伏羲画八卦，神农尝百草，轩辕救民疾……悠悠数千载，中华民族在文化的积淀过程中，对生命的健康长寿进行了艰难的探索，积累了丰富的临床经验和举世瞩目的养生修炼方法，同时又辐射入中华文化的各个领域，从而使中

华文化产生了以生命为本源的独特魅力。

正是这种独特的魅力，使中华传统文化具有强大的生命力和凝聚力，许多国家的有识之士，为使人类摆脱生命危机，把文化的视角调向中华大地，尤其是当代科技发达的西方国家，也对中国传统文化肃然起敬。他们把中国传统文化视为人类文化的瑰宝，掀起了一股“中国文化热潮”。与此同时，他们还对中国传统的医疗保健体系产生了浓厚的兴趣，不仅重视中医学的研究，掀起了“中医热”，而且关注中国文化的总体构架中的生命哲学。据报道，当今在欧美等国家，不仅中医著作倍受青睐，中医疗法颇受欢迎，而且其他领域的典籍也十分畅销。易经、八卦、老庄思想、佛教教义等等，都成为世界各国的研究热点，它们不仅丰富了世界思想文化，而且推动了世界医学文化，为人类健康事业起到了推动作用。

《中国传统文化与健康》丛书正是在这种文化背景下产生的。它以具体文化现象为思维导向，通过对中国传统文化遗产的发掘和整理，为继承祖国医学遗产，丰富传统医疗保健体系添砖加瓦。同时，它融科学性、实用性、可读性为一体，为读者提供了丰富的自我保健秘诀。希望本套丛书将成为读者——

走向健康的指南！

创造财富的益友！

获得幸福的桥梁！

前　言

八卦是《周易》中的八种基本图形，它们最初是由三根阴爻(－－)和阳爻(　－)组成的。阴阳相重，阴阳和合形成八卦。而八卦上下重叠，可演为六十四卦。八卦被人们誉为“无字天书”，它“极天地之渊蕴，究人事之始终”，是自然界和人类社会诸现象的原始记载。

自古以来，八卦是《周易》的核心，它是中国古代神秘而伟大智慧的结晶，被认为是中国文化的本源。历经数千年的历史坎坷，几度兴衰，但它仍以其博大精深，耸立于人类文化之林，对人类思维科学、社会科学和自然科学产生着深刻的影响。近年来，海内外掀起一股“周易热”、“八卦热”，更使八卦的研究和运用得到普及和发展。

《周易》运用八卦，探测生命的玄秘，是史无前例的生命科学理论。国际《周易》学会会长成中英教授说：“《周易》是生命的学问，宇宙的真理，文化的智慧，价值的源泉。”它仰极天文，俯通地理，中穷万物，从阴阳变化探究宇宙的变易；“天地氤氲，万物化醇；男女构精，万物化生”。《周易》正是这种“近取诸身，远取诸物”的思维法则，把人类的繁衍生息和宇宙的生成变化联系在一起，并作出自己的因果分析和判断，从而形成了中国古代的宇宙观和生命观，而最突出的显现就是“天人一理”、“医易同源”，以及由此而产生的“医易学”。

医易学是“医易相通”之学，它是研究中医学与《周

易》、八卦之间相互影响、相互渗透，并运用于实践的一门科学。以易学为代表的中国传统文化是中医学发展的沃土，它肇始了中医学理论，其阴阳学说、藏象学说、气化学说和运气学说都是在此基础上衍发的。成书于战国时代的《黄帝内经》，承袭八卦易理，并且创造性地发展其诸多理论，使易理得到升华和超越。

汉代以后，易学的发展使“医易”关系逐渐加强，易学研究直接讨论医学问题，且影响到中药学。东汉时期，《神农本草经》运用八卦取象比类和阴阳观念，总结前人用药经验，提出了“四气五味”、“升降浮沉”理论，明确了中医用药原则。《易经》提出“八卦气验”，论及节气与疾病的联系，是中医气象医学之发源。《周易参同契》将八卦象数易理纳入气功领域，以准确的计算方式，描述人体内部的生命节律。《伤寒论》把阴阳学说和太极“含三为一”发展为“六经学说”。

历代医学家都深入研究八卦，以易理指导中医理论和临床应用。唐代孙思邈提出太医必须通易，认为“不知易，不足以言太医”；南宋李杲《脾胃论》，以“两仪四象”领会水谷气味出入的变化，创立了脾胃“升清降浊”理论；元代朱丹溪强调八卦太极之理为医理之本，奠定了养阴学派的基础。明清时期，张景岳的《医易》，运用易学阴阳理论，系统地描述人体阴阳消长之理；窦杰《针灸指南》理通《周易》；王肯堂《证治准绳》提出“八廓应乎八卦”；周子藩

《推拿秘诀》则运用八卦行推拿之术。

医易学的形成和发展，丰富了八卦易理的宇宙观和生命观。同时，又哺育了中医学的成长，使之形成了自己独特的不朽的理论体系。反过来，医易学也促进了易学的形成和繁荣，据有人统计，历代注易著作就达 2 000 余种。

八卦易理集哲学、伦理、政治、经济、天文、法律、医学等诸多学科知识于一体，正如《周易·系辞》所说："仁者见之谓之仁，智者见之谓之智。"因此，古今中外的研究者从不同角度，挖掘出诸多文化遗产，值得后人推崇。但是，从生命健康角度而言，尽管此方面的著述颇多，大多注重易学理论、医易相关学说的联系和影响、运用易理于医学等内容，却没有重视八卦自身的医学史料研究和八卦自身对人类生命健康的指导作用。事实上，八卦本身就有对生命的探索，它含有丰富的生命健康知识，如生殖文化、天文历法、医药卫生、日常生活、心理健康以及气功健身等等。可以说，八卦是神奇的生命科学之大成。

正因为如此，本书试图运用传统医学和现代医学以及相关学科理论，挖掘八卦本身的生命健康知识，通过对八卦易理进行生命健康角度的诠释，指导现代人的身心健康。它既是一本运用八卦易理传播生命健康知识的通俗读物，又是人们研究八卦和医易学的参考书。

当然，研究八卦本身的生命健康知识，并使之成为一

本为大众所接受的普及性读物，这只是本人的一种尝试。当醉心于故纸堆里，试图运用生命健康知识解说八卦的时候，本人才深感成书之不易，尤其感到有愧于读者的是，本书难免有诸多不足之处，对八卦内涵和外延的理解或许失之偏颇和挂一漏万，因此，本人敬希读者和专家批评指正。在成书过程中，还参考和借鉴了有关易学和医学专著，在此向原作者表示感谢。

杨国安

1994 年 10 月 18 日于深圳

引子 …… (1)
八卦:宇宙和生命的模拟 …… (3)
●八卦的生成过程 …… (4)
●八卦的生命类象 …… (8)
六十四卦的形成 …… (13)
●六十四卦名称和卦画 …… (14)
●六十四卦的本质 …… (16)
天下奇书:《周易》 …… (19)
●《周易》的结构体例 …… (20)
●《周易》的思想体系 …… (24)
神奇的生命科学 …… (27)
●八卦与生殖文化 …… (28)
●八卦与天文历法 …… (37)
●八卦与医药卫生 …… (43)
●八卦与日常生活 …… (47)
●八卦与心理健康 …… (51)
●八卦与气功 …… (54)
解卦和健康指导 …… (59)
●乾卦 ☰ 刚健积极 自强不息 …… (60)
[示例] 肯尼迪怎么啦?

[健康指导] 调整你的生命节律
谨防紧张综合征
●坤卦 ☷ 气势弘阔 安静柔顺 …… (65)
[示例] 孙思邈长命百岁
[健康指导] 生命之静养
●屯卦 ☳ 草木萌生 烦恼艰难 …… (70)
[示例] 奇怪的美国“军团病”
不孕引出的难题
[健康指导] 何以“安居乐业”?
百分之十的不孕者
●蒙卦 ☶ 幼稚蒙昧 启蒙教化 …… (75)
[示例] 从愚笨到天才
蛮父亲绑吊小儿
小夏辉梁上丢命
[健康指导]造就聪明的下一代
●需卦 ☵ 等待时机 忍耐克制 …… (80)
[示例] 诸葛孔明巧施计
几多英雄命遭劫
[健康指导] 忍者寿
●讼卦 ䷅ 争讼裁决 避免争辩 …… (84)
[示例] 卡耐基的教训
[健康指导] 爱争辩有损健康
●师卦 ䷆ 群体集团 领导之道 …… (88)

[示例]齐加尼克效应
[健康指导]领导·决策·用人
●比卦 ䷇ 亲比和睦 人际交往 …… (92)
[示例] 鲁滨逊的原型
[健康指导] 心理相容
首次效应
●小畜卦 ䷈ 稍事停留 蓄积能量 …… (96)
[示例] 几多名人几多忧
[健康指导] 战胜忧郁 归复正道
夫妻吵架禁忌
●履卦 ䷉ 履行执礼 待人处事…… (101)
[示例] 宰相肚里能撑船
[健康指导] 心怀坦荡与健康
●泰卦 ䷊ 通泰安详 对立统一…… (105)
[示例] 相思女思夫患病
朱丹溪掌击愈疴
[健康指导] 中年时期的隐患
●否卦 ䷋ 闭塞否定 韬晦避难…… (109)
[示例] 春捂秋冻
[健康指导] 秋日养生的秘诀
食疗防秋燥
●同人卦 ䷌ 志同道合 广交朋友…… (113)
[示例] 两家成仇九人伤

[健康指导] 驱散心头的疑云
●大有卦 ䷍ 红日高照 健康向上…… (117)
[示例] 由佝偻病引出的话题
[健康指导] 阳光,生命之光
●谦卦 ䷎ 谦逊虚心 发挥成就…… (121)
[示例] 王粲自傲致早逝
[健康指导] 君子谦谦自安康
●豫卦 ䷏ 悦乐安逸 适可而止…… (125)
[示例] 康熙帝恒劳为福
同治帝淫逸为祸
[健康指导] 舒适享乐有害健康
●随卦 ䷐ 顺从天时 择善随和…… (129)
[示例]穆姜取恶 岂能"随"哉
[健康指导]顺从天时 劳逸结合
●蛊卦 ䷑ 惑乱腐败 多事多难…… (133)
[示例] 杜甫因蛊而暴死
[健康指导]谨防食物中毒
●临卦 ䷒ 真诚亲近 把握时机…… (137)
[示例]心诚则灵的年轻记者
[健康指导]不要甜言蜜语
●观卦 ䷓ 观察凝视 高瞻远瞩…… (141)
[示例]流亡他乡 观国之光
[健康指导]善于观察生命环境

●噬嗑卦 ☲ 细细咀嚼 咬合受阻…… (145)
[示例]意大利慢餐运动
[健康指导]细嚼慢咽好
腊肉与癌
●贲卦 ☲ 花纹装饰 打扮化妆…… (149)
[示例]化妆品毁容
[健康指导]修饰打扮与健康
房间的角隅
●剥卦 ☶ 剥落侵蚀 剥有床象…… (154)
[示例]床与意外事故
[健康指导]你该睡什么样的床铺?
老人的衣食住行
●复卦 ☷ 往复归复 一阳来复…… (159)
[示例]冬至大如年
[健康指导]冬至前后话养生
●无妄卦 ☰ 预期不到 顺应自然…… (163)
[示例]胡思乱行的苦衷
[健康指导]顺应自然 依托天理
●大畜卦 ☰ 蓄积丰硕 贮存能量…… (167)
[示例]不知蓄养的悲剧
[健康指导]劳作不可妄
●颐卦 ☶ 咀嚼饮食 养颐之道…… (171)
[示例]比特康岛的秘密

[健康指导]熙养之道
龟的食疗
●大过卦 ䷛ 大为过甚 极不平衡…… (176)
[示例]海瑞花甲纳妾
儿旬老妪的忘年之恋
[健康指导]老年人的性生活
●习坎卦 ䷜ 重重险难 洪水激流…… (180)
[示例]世界近 20 年的大水灾
[健康指导]水洚至 当防病
●离卦 ䷝ 燃烧之物 火势盛大…… (184)
[示例]肆虐的火龙
[健康指导]防火与火灾中自救
●咸卦 ䷞ 沟通感觉 男女相恋…… (188)
[示例]男女性功能差异
[健康指导]房中补益法
●恒卦 ䷟ 恒守常理 婚姻常久…… (192)
[示例]离婚,时髦的家庭病
[健康指导]婚姻恒久之道
●遁卦 ䷠ 逃遁退后 隐退避世…… (196)
[示例]朱熹隐遁获长寿
[健康指导]酷暑养生有妙法
●大壮卦 ䷡ 阳气壮盛 非常壮大…… (200)

[示例]女数学家的悲剧
[健康指导]春季好养生
●晋卦 ☲☷ 日出大地 自昭明德…… (204)
[示例]美国富豪威尔腾
[健康指导]健康,晋之保障
如何面对失败
●明夷卦 ☷☲ 韬光养晦 慎治痍伤…… (209)
[示例]喜剧家的悲剧
[健康指导]疾病悄悄而来
●家人卦 ☲☴ 家庭生活 居家安全…… (212)
[示例]未有防范酿大祸
[健康指导]预防家庭事故的策略
●睽卦 ☲☱ 睽违不合 姑嫂矛盾…… (216)
[示例]姑嫂大战生事端
[健康指导]姑嫂之间
●蹇卦 ☵☶ 行动不便 遇险而止…… (220)
[示例]拿破仑不战而溃
[健康指导]蹇者,请用拐杖助行
●解卦 ☳☵ 物情舒缓 不可懈怠…… (223)
[示例]法国部长战胜肺癌
[健康指导]怠惰闲逸病缠身
●损卦 ☶☱ 减损克制 惩忿窒欲…… (227)
[示例]医生在暴怒下死去

[健康指导]戒贪窒欲

●益卦 ䷩ 增多受益 补益身体…… (231)

[示例]补益不当性早熟

[健康指导]正确施行补益

●夬卦 ䷪ 快乐高兴 心情舒畅…… (235)

[示例]三毛之死

[健康指导]常乐者永康

马齿苋的药用

●姤卦 ䷫ 意外邂逅 男女婚媾…… (240)

[示例]淫妇夏姬害人亡国

[健康指导]房室秘要

枸杞的药用

●萃卦 ䷬ 众人妄聚 谨防意外…… (244)

[示例]莫斯科球场惨剧

[健康指导]拥挤场所保平安

●升卦 ䷭ 伸展上升 顺势发展…… (248)

[示例]施光南"冥升"早逝

[健康指导]允升之道

●困卦 ䷮ 穷困压抑 妨碍伸展…… (251)

[示例]崔杼遇困卦而亡

[健康指导]痰藜的药用

葛藟的药用

●井卦 ䷯ 井田水井 木桶汲水…… (255)

[示例]一口井与 28 个不幸者
[健康指导]饮水卫生
鲫鱼的药用
●革卦 ䷰ 皮革加工 改革变革…… (259)
[示例]冤错之死
[健康指导]改革者的健康心理
皮革服装的使用和收藏
●鼎卦 ䷱ 烹饪器具 三足鼎立…… (264)
[示例]古罗马帝国的教训
[健康指导]烹饪器具的卫生和安全
恋爱不能“三角而鼎”
●震卦 ䷲ 惊雷威震 雷声相继…… (268)
[示例]雷劈国家气象局
[健康指导]谨防雷击
●艮卦 ䷳ 动静有常 抑止邪欲…… (272)
[示例]晋侯邪欲之疾
[健康指导]腰部的行功方法
●渐卦 ䷴ 缓慢前进 循序渐进…… (276)
[示例]慈禧流产染怪病
[健康指导]妇女流产的防治
●归妹卦 ䷵ 少女出嫁 老少畸恋…… (280)
[示例]年迈老翁嫖少女
[健康指导]婚恋与社会规范

●丰卦 ䷶ 丰美硕大 丰不总衰…… (283)
[示例]球足观众的疑病症
[健康指导]现代疑病症
骨折的急救
●旅卦 ䷷ 旅游羁旅 旅行之道…… (287)
[示例]杰出旅行家徐霞客
[健康指导]旅游话保健
●巽卦 ䷸ 两风相重 知风则健…… (291)
[示例]周慎斋因风启悟
[健康指导]人体健康与"风"
●兑卦 ䷹ 快乐笑谈 欣悦喜乐…… (295)
[示例]布拉姆顿的劝说
[健康指导]快乐谈笑之法
疥疮的防治
●涣卦 ䷺ 风吹水动 流水冲洗…… (299)
[示例]洗澡小考
[健康指导]温泉洗浴治病法
●节卦 ䷻ 节制控制 自我调节…… (303)
[示例]酒徒暴饮中毒死 歌星苦节命归西
[健康指导]自我调节
●中孚卦 ䷼ 心怀诚信 至诚为本…… (307)
[示例]诚实的华盛顿
[健康指导]心理欠债

●小过卦 ䷽ 稍有过失 防微杜渐…… (311)
[示例]神扁鹊见微知著 蔡醒公讳疾忌医
[健康指导]病痛之际早求医
●既济卦 ䷾ 事已成功 忧患意识…… (315)
[示例]音乐家庆宴悲剧
[健康指导]君子思患而预防
●未济卦 ䷿ 事未成功 审慎进取…… (319)
[示例]李白酗酒捞水月
[健康指导]解酒与戒酒

引子

早在很久很久以前，传说中国西北几千万里远的地方，有个极乐国土叫“华胥氏之国”。这是一个非常遥远的地方，人们无论走路、乘车，还是坐船，就是无法到达那里，只有“心向往之”。这个国家没有政府，没有首领，人民让一切都听其自然；他们能“人水不溺，人火不热，斫挞无伤痛”；他们飞天如履平地，云雾障碍不了视线，雷霆搅不乱听觉……“华胥氏之国”人民生活得健康美满。

在这个极乐的国土上，有个华胥氏姑娘。有一次，她到东方的一个“雷泽”游玩。在这风景无限美好的大沼泽边，她惊奇地发现有一个巨大的脚印，便用脚踩一踩这个奇怪的脚印。不料，刚一踩下去，华胥氏姑娘觉得

有一种特殊的感觉流进到她体内，于是，她怀孕了，生下了一个儿子，名叫“伏羲”。

雷泽边的巨大脚印是谁留下的呢？是雷神。这个雷神乃龙身人首的天神。无疑，伏羲是雷神的儿子，所以，伏羲生得像雷神一样“人面蛇身”。同时，他又是天神与人间极乐国土的女儿所生，那么，他本身就具有充分的神性！

后来，伏羲果然继天为王，成为了东方的天帝。他“仰则观象于天，俯则观法于地，观鸟兽之文与地之宜，近取诸身，远取诸物，于是始作八卦”。以八种符号包括天地万物的诸种现象，人民就用它们来记载生活上发生的各种事情……

八卦：宇宙和生命的模拟

伏羲和八卦的神话传说，在中国古籍《列子》、《山海经》、《周易》等中都有记载，千百年来，人们都将这美丽的神话传颂着。可见八卦作为东方神秘文化，具有长久而永恒的魅力。八卦是中华民族幼年时期思维模式化的产物，是中华民族智慧的体现，对中华文化产生着十分源远的影响。然而，神话虽然美丽，但传说毕竟是传说。那么，什么是“八卦”？这是读者最为关注的问题。

●八卦的生成过程

我们先说“卦”，它是易的符号体系，由阳爻（—）和阴爻（— —）组成。如：兑卦（☱）就是由两阳爻和一阴爻组成。对于“卦”，自古以来有多种解释，其说法各不相同。《说文》说：“卦，所以筮也，从卜，圭声。”《周易正义》孔颖达引《易纬·乾坤凿度》说：“卦者，挂也。言悬挂物象以示于人，故谓之卦。”由此可见，卦是古人用来占筮的，后来，人们又用“卦”来象征自然现象和人事变化，成为描述宇宙万物的模式符号。

八卦，是组成“易”的基本图象，最初就是由☰乾、☷坤、☳震、☴巽、☵坎、☲离、☶艮、☱兑等八种符号组成。后来，人们为有别于六十四卦，则称这八种符号为“经卦”、“单卦”、“三爻卦”等。

八卦是由阴爻（- -）和阳爻（ ）组成，《周易·系辞》说：“一阴一阳谓之道。”这阴阳两爻不仅使卦得以形成而富于变化，而且还逐渐被赋予特定的属性、联系和变化，使其具备了高度概括和象征的功能。如图1“伏羲八卦方位图”所示，八卦最初象征着宇宙间八种最基本的自然类象：乾为

天，坤为地，震为雷，巽为风，坎为水，离为火，艮为山，兑为泽。

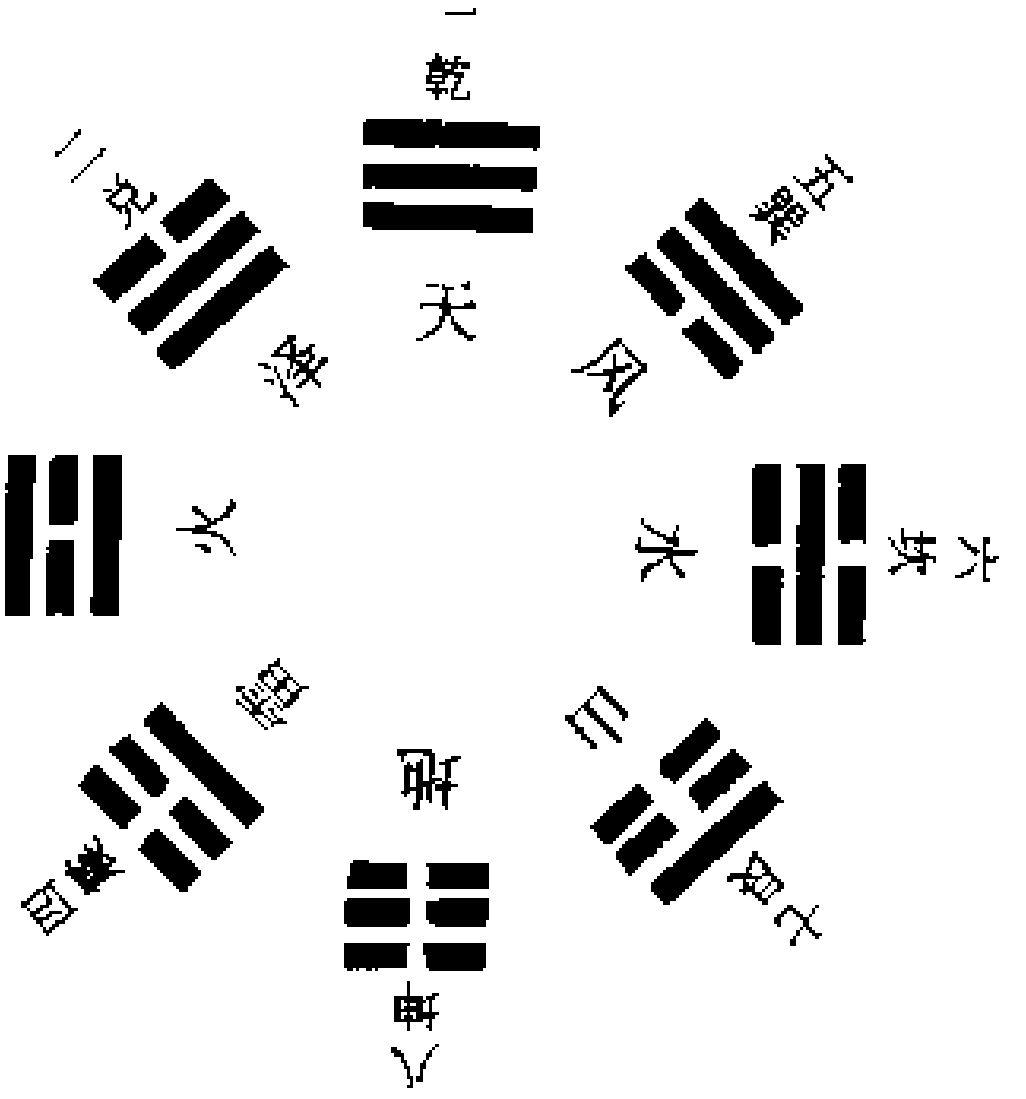


图 1　伏羲八卦方位图

要记住这八卦及其卦画是不困难的。宋代朱熹在《周易本义》中编了一首《八卦取象歌》，就很形象地把卦名与卦画连成一体，便于我们记忆。其歌诀是："乾三连，坤六断；震仰盂，艮覆碗；离中虚，坎中满；兑上缺，巽下断。"为了便于大家记忆，现列出《八卦歌诀取象表》，见图2。

八卦是传说中的伏羲观物取象所作，《系辞》说："易有太极，是生两仪，两仪生四象，四象生八卦。"它既解释了八卦的生成和演变过程，也是宇宙生成的模拟。

"太极"是天地未分的混沌时期。是宇宙的本源，它以"○"表示。太极动则生阳，静则生阴，…阴 ·阳的对立状态就是"两仪"，它以" —"表示阳，"— —"表示阴。对宇宙而言，太阳为阳，月亮为阴；对生命而言，雄为阳，雌为阴。阴阳相重，阴阳交合，则生"四象"。两阳爻相重（═）为太阳，两阴爻相重（══）为太阴，阳爻在下与阴爻交合（╷╷）为少阴，阴爻在下与阳爻交合（—╷）为少阳，四

●八卦的生成过程

卦名	卦画	歌诀	取象
乾	☰	乾三连	天
坤	☷	坤六断	地
震	☳	震仰盂	雷
艮	☶	艮覆碗	山
离	☲	离中虚	火
坎	☵	坎中满	水
兑	☱	兑上缺	泽
巽	☴	巽下断	风

图 2　八卦歌诀取象图

象代表四季变化，少阳为春，太阳为夏，少阴为秋，太阴为冬。阳仪之爻和阴仪之爻分别与四象相重，便构成“八卦”。由“太极”到“八卦”的生成演变过程，见图 3。

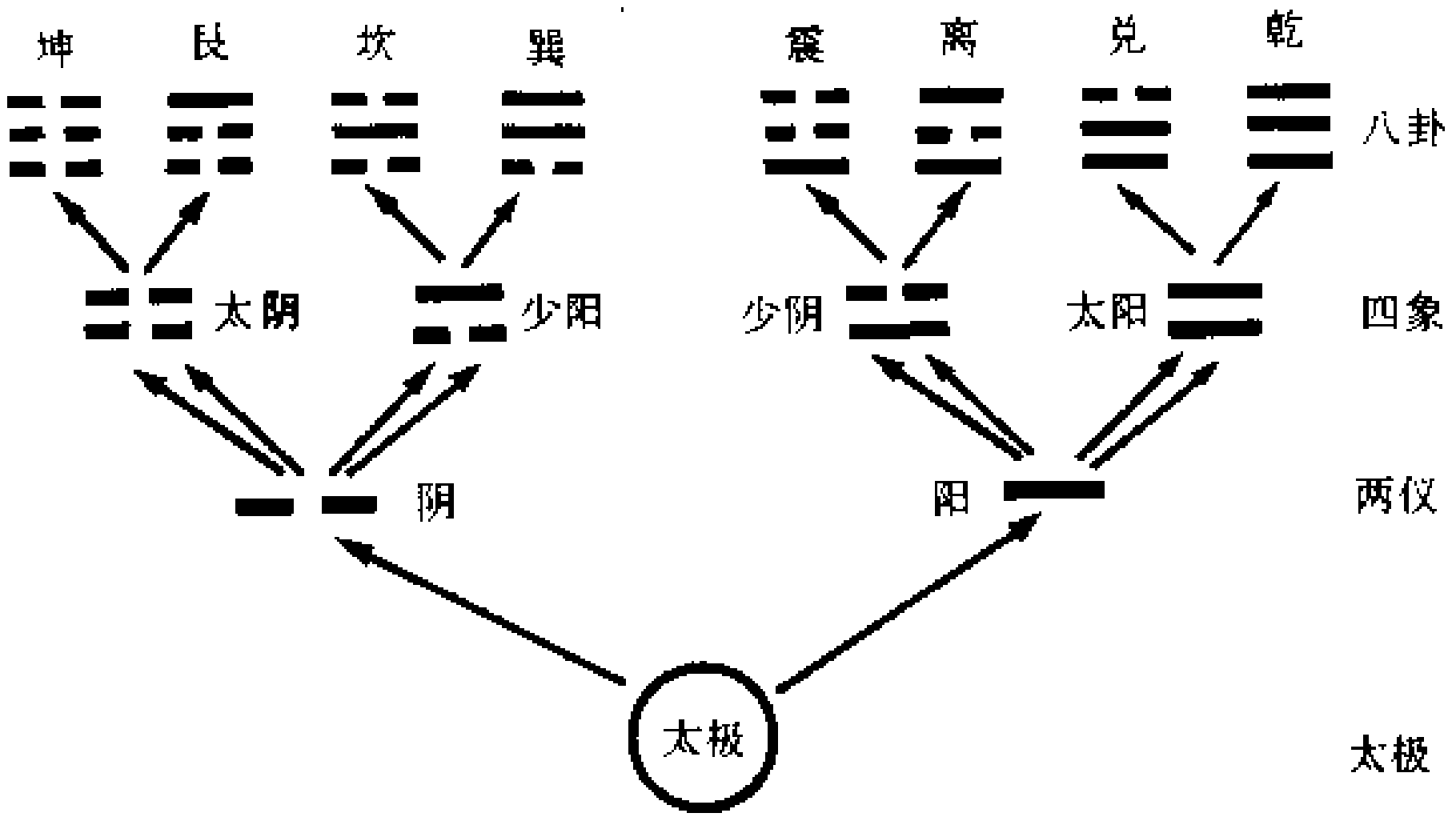


图 3　太极——八卦的生成演变图

●八卦的生命类象

八卦虽成，它最初仅只代表世间万物的八种基本属性和物象。但事实上，人世间客观事物运动变化是混沌的。阴阳交合在万变之中却又有不变之理，于是，后人借助卦画而生其义，将八卦之理赋予更多的含义。北宋邵康节就是以“万物类象”的原理划分各类事物所属的卦象的，并以《梅花易数》传之于世。

人生活在宇宙之中，生命健康与“万物类象”息息相关，我们了解八卦的万物类象，对于生命健康具有一定的参考作用。为此，本书在此重点辑录与人体生命健康直接关联的生命类象如下：

○乾卦

[天时] 天，冰，雹，霰，日，酷暑，暴雨等。

[身体] 头部，胸肺部，骨骼，心脏，男性生殖器，强壮的身体等。

[时序] 晚秋至初冬，九十月之交。

[家宅] 秋占宅兴隆，夏占有祸，冬占冷落，春占吉利。

[婚姻] 贵官之眷，有声名之家。

[饮食] 马肉，珍味，多骨，干肉，木果，诸物之首，圆物，辛辣。

[疾病] 头面部疾病，肺部疾病，食道疾病，大热病，神经系统病，急性病，变化异常。

○坤卦

[天时] 地，多云，阴，雾，低气压。

[身体] 腹部、消化器官，脾等。

[时序] 晚夏至初秋。

[家宅] 安稳，多阴气，春占宅舍不安。

[婚姻] 利于婚姻，宜税产之家、乡村之家或寡妇之家。

[饮食] 牛肉，土中之物，甘味，野味，五谷，芋笋，动物内脏。

[疾病] 腹疾，消化不良，皮肤病，疲劳。

○震卦

[天时] 雷，地震，闪电。

[身体] 足，肝脏，头发，神经，咽喉。

[时序] 春季三月，草木萌芽之时，花蕾初长之时。

[家宅] 山林之处，宅中虚惊，春占吉，秋占不利。

[婚姻] 可有成，声名之家，利长男之婚。

[饮食] 蹄肉，山林野味，鲜肉，果酸味，菜蔬。

[疾病] 足疾，肝、胆之疾，心理疾患，头痛，咽部疾患，外伤及突发病。

●八卦的生命类象

○巽卦

[天时] 风，云雨交加，风雪。

[身体] 臀部，呼吸器官，肠，腋。

[时序] 春夏之交。

[家宅] 安稳利市，春占吉，秋占不安。

[婚姻] 可成，利长女之婚。

[饮食] 鸡肉，山林之味，蔬菜，酸味。

[疾病] 伤风，中风，呼吸道疾病，性病，妇女病，股肱之疾，肠疾。

○坎卦

[天时] 水，雨，月，雪，霜，露。

[身体] 耳，肾脏，生殖系统，肛门，血。

[时序] 冬十一月。

[家宅] 不安，暗昧，防盗。

[婚姻] 利中男之婚，利北方之婚。

[饮食] 猪肉，酒，冷饮，凉拌，海味，羹汤，水产品，腌制品，带核之物。

[疾病] 生殖系统疾病，血液病，耳病，肾疾，胃冷泄泻，痼冷之病。

○离卦

[天时] 火，日，电，虹，霞。

[身体] 眼，心脏，神经，乳房。

[时序] 夏五月。

[家宅] 安稳，平善，冬占不安，防火灾。

[婚姻] 利中女之婚。

[饮食] 煎炒或烧炙之物，干脯，熟肉，飞禽。

[疾病] 眼疾，心脏疾患，神经系统病，汤火烫伤，中暑，乳房疾患。

○艮卦

[天时] 山，山岚，云，雾。

[身体] 手、骨、鼻、背，男性生殖器。

[时序] 晚冬至初春。

[家宅] 诸事有阻，家人不睦，春占不安。

[婚姻] 阻隔难成不易，利少男之婚。

[饮食] 土中之物，诸兽之味。

[疾病] 手部疾病，关节痛，脾胃之疾，鼻腔之病，男科病。

○兑卦

[天时] 泽，雨，星，新月，刮西风。

[身体] 口腔，肺，大肠，膀胱，痰，涎，女性生殖器。

[时序] 中秋八月。

[家宅] 不安，防口舌，秋占喜悦，夏占有祸。

[婚姻] 防损胎，生女孩。

[饮食] 羊肉，泽中之物，辛辣味。

[疾病] 口腔疾患，消化不良，内脏疾病，妇女病。

●八卦的生命类象

从以上的生命类象来看，自古以来，八卦不仅是关于宇宙的神秘探讨，同时也是对人类生命的预测。这种预测，是把生命置于宇宙之中，且本能地从自身生命健康现象加以探究，为使八卦成为一种神奇的生命科学奠定了基础。

六十四卦的形成

八卦作为事物类象的标志，它所反映的类象毕竟有限，且过于单纯，它还不能完全反映宇宙天地间复杂的变化规律，因为宇宙间的具体事物是无穷无尽的。然而，八卦之阴阳规律就在于“变”，正如《周易·系辞传》所说：“引而伸之，触类而长之”；“因而重之，爻在其中矣；刚柔相推，变在其中矣。”于是，八卦每一卦都可成为太极，分别与八经卦两两相叠，遂成八八六十四卦，又称“别卦”、“重卦”、“六爻卦”等。六十四卦也是由阴爻和阳爻组合而成，每六根爻便组成一别卦。其中，上三爻为上卦、外卦；下三爻为下卦、内卦。上下卦（或称内外卦）叠合则成一别卦。

●六十四卦名称和卦画

六十四卦在不同的地方其排列次序不同，在《周易》中的排列次序是：

1. 乾	2. 坤	3. 屯	4. 蒙	5. 需
6. 讼	7. 师	8. 比	9. 小畜	10. 履
11. 泰	12. 否	13. 同人	14. 大有	15. 谦
16. 豫	17. 随	18. 蛊	19. 临	20. 观
21. 噬嗑	22. 贲	23. 剥	24. 复	25. 无妄
26. 大畜	27. 颐	28. 大过	29. 习坎	30. 离
31. 咸	32. 恒	33. 遁	34. 大壮	35. 晋
36. 明夷	37. 家人	38. 睽	39. 蹇	40. 解
41. 损	42. 益	43. 夬	44. 姤	45. 萃
46. 升	47. 困	48. 井	49. 革	50. 鼎
51. 震	52. 艮	53. 渐	54. 归妹	55. 丰
56. 旅	57. 巽	58. 兑	59. 涣	60. 节
61. 中孚	62. 小过	63. 既济	64. 未济	

这六十四卦在《周易》里分为上下两部分，上经三十卦，从乾卦至离卦；下经三十四卦，从咸卦到未济卦。要记住六

●六十四卦名称和卦画

十四卦名称并不很困难，宋代朱熹《周易本义》编有《上下经卦名次序歌》：

乾坤屯蒙需讼师，比小畜兮履泰否。
同人大有谦豫随，蛊临观兮噬嗑贲。
剥复无妄大畜颐，大过坎离三十备。
咸恒遁兮及大壮，晋与明夷家人睽。
蹇解损益夬姤萃，升困井革鼎震继。
艮渐归妹丰旅巽，兑涣节兮中孚至。
小过既济兼未济，是为下经三十四。

●六十四卦的本质

当然，六十四卦的创造，并不只是单纯地扩大八卦的数量，同时它使八卦发生了质的飞跃。《周易·说卦》曰："易六画而成卦，易六位而成章。"单独的经卦（八卦）是不能用来占卜的，它只是事物类象的标志。占卜采用六爻组成的别卦（六十四卦），它们不仅使事物变化更具动态，而且随着占卜的内容不同，而表示出更为复杂的变化。如八卦中震（☳）为雷，巽（☴）为风，但若两相重叠为益（䷩），风在上，雷在下，表示风送雷声，雷借风势，风雷相互增益，为增益之象征；若相叠为恒（䷟），雷在上，风在下，则表示雷乘风行，风因雷增势，既是顺着自然规律而动，又是恒久之常理；此外，还可因巽卦、震卦所含其它类象而派生出其它意义。所以，占人就可用六十四卦包含宇宙天地间所有一切变化。因而，人们口头所说的"八卦"，实际上不仅包括了"八经卦"，而且包括"六十四别卦"。

六十四卦名称和卦画可用图 4 表示。

外卦 / 内卦	☰乾	☳震	☵坎	☶艮	☴巽	☲离	☱兑	☷坤
☰乾	1 乾	34 大壮	5 需	26 大畜	9 小畜	14 大有	43 夬	11 泰
☱兑	10 履	54 归妹	60 节	41 损	61 中孚	38 睽	58 兑	19 临
☲离	13 同人	55 丰	63 既济	22 贲	37 家人	30 离	49 革	36 明夷
☳震	25 无妄	51 震	3 屯	42 益	57 巽	21 噬嗑	17 随	24 复
☴巽	44 姤	32 恒	48 井	18 蛊	57 巽	50 鼎	28 大过	46 升
☵坎	6 讼	40 解	29 坎	4 蒙	59 涣	64 未济	47 困	7 师
☶艮	33 遁	62 小过	39 蹇	52 艮	53 渐	56 旅	31 咸	15 谦
☷坤	12 否	16 豫	8 比	23 剥	20 观	35 晋	45 萃	2 坤

图 4　六十四卦名称和卦画

天下奇书：《周易》

我们已经多次提到《周易》了。确实，说“八卦”不能不提《周易》，而说《周易》也不得不提“八卦”；八卦是有形的《周易》，《周易》则是文字的八卦，八卦与《周易》就这样相辅相成。

自古以来，中国传统文化带有诸多神秘色彩，而《周易》则是这神秘文化的总经典，被视为“圣人之道”：“以言者尚其辞，以动者尚其变，以制器者尚其象，以卜筮者尚其占。”（《系辞》）。儒家尊之为六经之首，玄学、道教奉为三玄之一；数千年来，从帝王官儒到百姓术士，人们都推崇《周易》，希望揭开《周易》之谜；而时至今日，《周易》仍为世界文化所钟爱。

●《周易》的结构体例

“周易”二字怎么解释？自古以来，就有多种说法。先说“易”字吧，东汉许慎《说文解字》曰：“易，蜥易（蜴），蝘蜓、守宫也，象形。”这就是说，“易”本义为蜥蜴，这是一种善于变化颜色和形体的小动物，古人视为测知刚柔消长、阴阳屈伸的神物。因此，“易”被引伸为“变易”。东汉经学家郑玄认为，“易”含三义——易简、变易、不易。认为“易简”说明八卦阴阳变化规律的本质具有简明性和非神秘性；“变易”阐明宇宙万物运动的本质是永恒变化的；“不易”揭示事物运动的相对静止性和宇宙发展规律的相对稳定性。还有的认为，“易”是一个会意字，由“日”“月”两部分构成，表明日月运行规律和阴阳变化规律。

“周”字的解释说法也不一。郑玄认为，“周”乃周全、普遍等意思，他在《易赞》、《易论》中说：“周易者，言易道周普，无所不备。”另有诸多学者如唐孔颖达、宋代朱熹等认为，“周”为朝代名，指周代。有的人则认为“周”字兼有以上多种意思。

由此可知，《周易》自古以来，研究者甚众，“仁者见之

谓之仁，智者见之谓之智”，使它难有统一的认识，而对全书的解释更是五花八门，使之涉猎天文、刑法、数学、军事、医学、哲学等诸多领域，成为一部神秘的百科全书。

我们不论其“周易”二字怎么解释，《周易》的主要特点是以八卦阴阳爻的变化为出发点，以占卜为形式，模拟演绎、预测宇宙万物的运动变化规律，自然也是对人类生命的探测。《周易》把六十四卦爻象符号系统和卦爻辞文字系统互为渗透补充，使之成为有机整体。因此，从广义来说，我们平时所说的“八卦”，实际上包括以下内容：①八经卦；②六十四别卦；③《周易》卦辞、爻辞等有关文字系统。本书在以后使用“八卦”二字时，则根据行文所需，或取其一，或兼而取之，请读者稍加分辨。

《周易》一书由《易经》和《易传》两大部分构成。《易经》由卦画、卦名、卦辞、爻题、爻辞构成，共六十四卦，三百八十四爻（包括乾、坤“用九”、“用六”两爻则为三百八十六爻），合计约450条，4 900多字。《易传》分为《彖》、《象》、《文言》、《系辞》、《说卦》、《杂卦》、《序卦》等篇，《易传》赋予《易经》以深刻的哲理。

《易经》和《易传》虽为《周易》一部书，却形成于不同年代，而又是对《易经》的解说，其解说又难免失之偏颇，因此，我们不对《易传》作更多的探讨。

下面，我们以“乾卦”为例，说明《易经》的结构体例。

䷀乾：亢，享，利，贞。

初九：潜龙勿用。

● 《周易》的结构体例

九二：见龙在田，利见大人。

九三：君子终日乾乾，夕惕若，厉无咎。

九四：或跃在渊，无咎。

九五：飞龙在天，利见大人。

上九：元龙有悔。

用九：见群龙无首，吉。

这里䷀是“卦画”，又称卦符、卦象。它是卦的符号。《周易》共有六十四种卦画，代表六十四卦。

“乾”，是“卦名”，即“䷀”的名称，它是对卦爻辞的高度概括和对卦画的精当命名，体现了特定的义理和思维方式。《周易》有六十四个卦名。卦名和卦画请参看图 4 和有关章节。

在卦名后就是“卦辞”。乾卦卦辞为“元，亨，利，贞。”它是说明卦义的文辞。一般认为，卦辞是卜筮者的记录，其主要内容为：①自然和生命现象变化；②历史人物事件；③人事行为得失；④吉凶断语。

“爻题”是对卦画中爻的称呼。阳爻“—”用“九”表示；阴爻“－－”用“六”表示，并把其爻所处卦画中的位置标示出来。自下而上，阳爻和阴爻分别称为“初九”，“初六”；“九二”，“六二”；“九三”，“六三”；“九四”，“六四”；“九五”，“六五”；“上九”，“上六”。乾卦中，“初九”表示为本卦画最底下的第一根阳爻。“上九”即是本卦画中最上面一爻为阳爻。此外，乾、坤两卦还分别有“用九”和“用六”的爻题。这样，六十四卦共有三百八十六爻题。

每爻题后，都有说明爻义的文辞，即“爻辞”。如“潜龙

勿用”为乾卦“初九”爻的爻辞。“元龙有悔”为乾卦“上九”爻的爻辞。六十四卦共有三百八十四条爻辞。它与卦辞配合，成为《周易》文字系统的主体部分，内容涉及狩猎、旅行、经商、婚姻、争论、战争、饮食、孕育、疾病等诸方面。

● 《周易》的思想体系

《周易》以八卦、六十四卦，三百八十四爻及其筮法的象数关系为表现形式，以“阴阳”变化为出发点，通过文字系统以具体事物表达抽象的概念，把复杂的客观世界条理化和系统化，它探索宇宙天地间万物的生成、分类、运动和变化，探索天与人、主与客、自然和社会之间的关系。对生命而言，它把人类生命置于宇宙天地之间，“宇宙大人身，人身小宇宙”，是贯通天、地、人“三才合一”的整体思想，体现了对日、月、星、宿的认识，反映以伦理道德和生命意识为核心的人文思想和生命规律。

因此，《周易》上经三十卦始自天地（乾坤），终于月日（坎离），阴阳合德，日月合明，为明天道以示人道，内涵着生命和人类社会复杂演化的信息。下经三十四卦始自少男少女（咸）而终于中男中女（未济），为立人道以合天道，这是人类生命与宇宙万物共化育同生存之理的具体体现。

《周易》正是这样构筑起自己的生命科学体系的，其“阴阳”观不仅是古代哲学思辨的结晶，而且也是生命科学的概括。它将男女两性比作天地，认为天和地是宇宙间的男女，天

地间万物都离不开其阴阳交合作用；同时，人体自身又是宇宙天地的化身，也有阴阳之分。因此，其阴阳是处于变化之中的，代表着诸种属性。如：

阴代表：柔、弱、低、暗、被动、女等等；

阳代表：刚、强、高、明、主动、男等等。

这种阴阳属性又并非固定、绝对，它们常常可发生相互转化，阴阳消长而相互作用，以孕育出新的生命和新的发展。

正是从这种意义上，《周易》的思想体系集中反映在对生命的崇拜和探索上，它不仅成为哲学范畴的思维模式而为后人推崇，而且成为生命科学的抽象概括而为后人所探讨。因此，《周易》既是帝王官宦治国兴邦、升官求荣的修身哲学，而且又对人类追求健康长寿具有重要指导作用。

神奇的生命科学

八卦以阴阳为核心，探求生命现象和宇宙天地间的联系，《周易·系辞》说："天地氤氲，万物化醇。男女构精，万物化生。"这就是对人类生命的崇拜和对宇宙生成的探索。因此，八卦自它生成之始，便不可避免地成为生命科学。我们对其研究也会发现，八卦与生殖、饮食、天文、医术、心理、生理等人类生命相关学科相互关联。

●八卦与生殖文化

恩格斯说，人类社会生产包括两个方面："一方面是生活资料即食物、衣服、住房以及为此所必需的工具的生产；另一方面是人类自身的生产，即种的繁衍。"（《马克思恩格斯选集》卷 4）。人类文化就是建立在这两种和平基础上的，而人自身的生产即种的繁衍与'性'密不可分地联系在一起，性即是生命的基础，也是一种人类文化符号。在原始的朦昧时代，人类狂热地崇拜性和生殖，自然界的许多事物都与男女生殖器官联系在一起，并在渲泄生物本能的同时，升华为一种文化现象，《周易》正是这种狂热冲动的结果。

○八卦中的生殖崇拜

八卦"近取诸身"，其阴阳两爻即（—）阳爻和（— —）阴爻是男女性生殖器的符号。正如郭沫若说："八卦的根底我们很鲜明地可以看出，是生殖器崇拜的孑遗，（—）以象男根，分而为（— —）以象女阴，由此演出男女、父母、阴阳、刚柔、天地的观念。"这是最初"天人合一"观念的形成，也是生殖文化的原始记录。《周易》用阴爻（— —）和阳爻（—）排列组合成八卦，八卦两两相重为六十四卦，进而演

为三百八十四爻，标志着阴阳两性生育出天地间的万事万物。

在这八种基本卦形中，乾坤两卦为父母，其余六卦为其子女，它们都有男女之别，且两性相对，老少相称，互相对应而成配偶关系，其中震为长男→巽为长女；坎为中男→离为中女；艮为少男→兑为少女，而男女的区别是以卦的阴阳数为基础来区分的，皆阴为女卦，皆阳为男卦；只一阴为女卦，只一阳为男卦，即所谓“阳卦多阴爻，阴卦多阳爻”。

不仅如此，八卦还“远取诸物”，它认为天地宇宙间的万物都有阴阳之分，如同人类有男女之别，如天为阳，地为阴；日为阳，月为阴；山为阳，泽为阴等等。因此，可以说《周易》中的阴阳八卦是从人类生殖现象对自然界普遍生命力的模拟，如《周易，系辞》所说“易与天地准”，因男女而繁衍人类，因天地而化醇万物。于是，人类的生殖崇拜就有了许多兴象之物，人类在大自然面前把自己所认识的事物，都因生殖崇拜的狂热冲动而抹上“性”的色彩。《周易》中对山和泽、云和雨、日和月、天和地的崇拜，都集中反应在男女交媾的生殖崇拜之中……

（1）山和泽的崇拜。在生殖崇拜意义上，山象征男性生殖器官，泽代表女性生殖器官。《周易·咸卦》就有“泽山咸”之说，它表示少男少女的性行为。咸卦形为上兑(☱)，为泽、为少女；下艮(☶)为山，为少男；其阴气下沉，阳气上升，则有“柔上而刚下，二气感应以相与”（《周易·咸·传》），于是，山泽通气，然后变化既成万物（《周易·说卦》），可见，山与泽是生殖万物的象征。

（2）云和雨的崇拜。“云雨”是中国生殖文化的一个重要

概念，它是男女交媾的雅致说法，是古人关于天地在暴雨中交感的奇特生命行为。“雨”为男子射出的精液，“云”是女人阴道分泌物。《周易·乾·彖》说：“云行雨施，品物流行。”就形象生动地描述了创造生命的交媾行为。《周易·小畜》和《周易·睽》都有“云雨”的记载。

（3）日和月的崇拜。《周易》之“易”，本为日月之象，《周易·系辞》说：“易者，象也；象者，像也”。“悬象著明，莫大乎日月”，这是对日月的赞美：“日往则月来，月往则日来，日月相推而明生焉。”这既是日月相推的描写，也是男女交媾的模拟；“易，穷则变，变则通，通则久。”这“易”的穷、变、通包涵着日月往来相推的深刻取象，而易→日月相推→易的穷、变、通就是对男女交媾的生殖崇拜的讴歌。

（4）天和地的崇拜。《周易》以乾卦为首，并赞美其“元亨利贞”，《周易·乾·彖》也说：“大哉乾元，万物资始，乃统天。云行雨施，品物流行……”乾为天，通过对乾→天的崇拜，体现出人类对天的生命力的特殊情感。与乾相联系的是坤，坤为地，“至哉坤元，万物资生，甩顺承天。”可见天与地如同人类的男女。泰卦则称“天地交，泰”（《周易·泰·象》），其卦形为乾下坤上，表示阴气下沉，阳气上升，乾坤相交，阴阳相感。这是由天地而引发的生殖崇拜。

恩斯特·卡西尔说：“中国是标准的祖先崇拜的国家，在那里我们可以研究祖先崇拜的一切基本特征和一切特殊含义。”（《人论》）。从《周易》的诸类崇拜中，我们不难理解它们有一个泛义而共有的特征性的词汇——“阴阳”。《周易》反复出现乾坤、男女、阴阳、刚柔等，“阴阳”则是这些

相互对立的属性的浓缩，是宇宙万物生生不息的重要作用力，是一切生命的基础。“阴阳交感”不仅使人类繁衍，而且是宇宙生成和恒久变化的基本动因。因此，“阴阳”是“天人合一”的宇宙生成论的抽象概括，也是“阴阳合德”的生殖文化的形象总结。

在《周易》看来，天人是同构合一的，天道与人道、自然与人类相合为一而成宇宙。“有天地然后有万物，有万物 然后有男女。”（《周易·序卦》）。“天地氤氲，万物化醇。男女构精，万物化生。”（《周易·系辞》）。宇宙万物都可以由“阴阳”运动加以概括，从自然宇宙到社会人生，都可以看作是“阴阳”生生不息的结果。

“阴阳合德”的生殖文化观念正是根植于“天地合一”的宇宙生成论之中的，男女交媾是天地交感的再现。既然“天人合一”，那么阴阳交感就是男女交媾，就是天地交合。在这种阴阳交感的广泛意义上，《周易》把男女交媾推及到天地交合的宇宙领域，把对人的生殖行为的赞美看作是对宇宙生成的讴歌。《周易》就是在这种广泛意义上的生殖崇拜中，形成更具有深刻意义的阴阳文化和人类生殖文化，成为中华文化的源头。

○性器官和性行为

《周易》在阐述阴阳变化万物的过程中，将性器官和性行为用作比喻，深刻地反映了生殖文化的内容。所谓阴、阳，所谓乾、坤，以及（—），（——）两符号，都是男女性器官的象征。正如《周易·系辞》所说：“乾，阳物也。坤，阴物也。阴阳合德而刚柔有体。”

●八卦与生殖文化

在六十四卦中，还有关于男女交媾的卦画，直接描述性行为。

《周易·系辞》说："夫乾，其静也专，其动也直，是以大生焉。夫坤，其静也翕，其动也辟，是以广生焉。"

《周易·乾·彖》："云行雨施，品物流行。"

《周易·咸·彖》："天地感而万物化生。"

《周易·归妹·彖》："天地不交而万物不兴。"

《周易·系辞》："刚柔相摩"，"屈信（伸）相感而利生焉。"

这里的"动也直"、"动也辟"、"云雨"、"感"、"交"、"相摩"、"屈信（伸）相感"等都是对男女交媾的描写。《咸卦》还对男女性生活的过程进行了生动而详细的记叙。

男女交媾是宇宙生成的基础，是人类繁衍的必然。因此，男女交媾是人类最伟大最神圣的事。但是，这样说仅把男女交媾作为一种生物的原始本能，而事实上，人类交媾却超越于这种原始本能，更具有生命的社会本质属性。

《周易》把这种男女交媾的价值观念进行了升华。首先，男女性符号"阴（－－）阳（——）"不仅具体可感，而且是一种理念层次，可以广泛运用于自然、社会、政治、文化、道德等诸方面。"昔者圣人作《易》也，将以顺性命之理。是以立天之道，曰阴与阳；立地之道，曰柔与刚；立人之道，曰仁与义；……分阴分阳，答案用柔刚。"（《周易·说卦》）。阴阳、乾坤、刚柔等对立势力普及于天地人伦之间，既是万物化醇的基本法则，也是万物变化的动力。

其次，男女交媾的价值观念最直接的体现在于婚恋。如咸卦表现的男女相感，不仅是一种生理上的满足，而且更是

男女心理相悦的写照。正如陈梦雷在《周易浅述》中所说："咸卦，下艮上兑，……艮体笃实，兑体和悦，男以笃实下交，女以心悦而上感。"同时，《周易》还强调男女交媾所形成的夫妻关系应当专一恒久（如恒卦），也是最好的说明。

㈠婚媾

对于人类而言，种的繁衍是一种超越生命本能的文化现象，它是男女交媾价值观念的最原始最直接的体现。婚恋方式则是将男女交媾的价值观念从原始本能升华为合法的、隐蔽的、潜在的文化现象，从而推动了人类社会和人类文化的发展。《周易》在人类生殖崇拜的狂热冲动和男女交媾的原始本能基础上，折射出古代婚恋文化的光辉。

婚姻使男女经过某种仪式之后结合为夫妻，并为社会所认可，它是社会进步的必然过程，《周易·序卦》曰："有天地然后有万物，有万物然后有男女，有男女然后有夫妻，有夫妻然后有父子……"在社会进步而出现婚姻的过程中，婚恋习俗深深地打上当时社会生活的历史烙印，《周易》则反映了以下婚恋习俗和观念。

（1）一夫一妻制的形成。《周易·系辞》曰："一阴一阳之谓道。""生生之谓易。"这就是说一个男人和一个女人的交合是宇宙天地生殖循环的一种方式，可以说这是一夫一妻制最早的最为明确的记载。《周易》还反复出现如乾坤、阴阳、日月、刚柔等词汇，实际上也是对一夫一妻制的记录和暗示。

不仅如此，《周易》还反对多夫制和多妻制。如姤卦，其卦形为（䷫），为一阴爻盛起五阳爻，一女媾五男，乃多夫制的象征，且表示女壮之甚，故姤卦辞曰："女壮，勿用取女。"

《周易·姤·彖》曰："勿用取女，不可与长也。"

革卦卦形为上兑为泽，为少女；下离为火，为中女。这是多妻制的象征，故曰："水火相息，二女同居，其志不相得，曰革。"（《周易·革·彖》）。这种多妻制也为《周易》所指责。

一夫一妻制、多夫制、多妻制等三种婚姻同时存在于那个时代，可见，当时一夫一妻制正处于形成时期。

（2）掠夺婚姻的遗迹。对于掠夺婚姻，恩格斯曾指出："随着对偶婚的发生，便开始出现抢劫和购买妇女的现象，这是发生了一个深刻得多的普遍迹象。"（《马克思恩格斯选集》卷 4）。由于当时正处于一夫一妻制的形成时期，《周易》也反映出了掠夺婚姻的遗迹。《屯卦》、《贲卦》、《睽卦》都有"匪寇婚媾"的记载，可见当时盛行这种掠夺婚姻。

（3）男尊女卑的礼制。中国封建礼制一贯表现为"男尊女卑"，这种礼制在《周易》时代就初步形成。《周易》认为，乾"统天"，坤"顺承天"；强调乾为"天下之至健也"，坤为"天下之至顺也"。因此，男要阳刚，女子则阴柔，"天尊地卑，乾坤定矣。卑高以陈，贵贱位矣。"这种"男尊女卑"被认为是天地生成的不可逾越的"天理"。

男尊女卑在恋爱问题上也反应出来，男子的主动地位为"吉"如"咸卦"之所以"取女吉"，是因此"柔上而刚下"，男主动下求于女，女乃应顺于男，故"吉"。反之，蒙卦则在童蒙之时，阴求于阳，女求于男，女见"金夫"而先求之，故"勿用取女，行不顺也。"这是男尊女卑思想的最典型反应。

男女两性的结合是万物资生和人类繁衍的根基。《周易》认为纯阴、纯阳不足以产生新的生命。如：《周易·系辞》："男女构精，万物化生。"只有男女交合才能繁衍人类。

《周易·归妹·彖》："归妹，天地之大义也。""归妹，人之始终也。"说明少女出嫁是人类繁衍的开始。

主张夫妻关系宜恒久而不轻易离异。《周易·恒》："不恒其德，或承之羞。"并深刻而直接地认为，"夫妇之道不可不久也，故受之以恒。"（《周易·序卦》）。"观其所恒，而天地万物之情可见矣。"（周易·恒·彖）。由此可见，中国人自古就重视夫妻"百头偕老"、"永结同心"。

归妹卦的卦形为上震为雷，下兑为泽，为少女。泽水如少女般温柔，雷动则如婚后的波折。因此，君子应始终如一地保持夫妻之道，虽然婚后有波折，也应使家庭长久至终。

重视老年人的婚姻生活。大过卦中就有"枯杨生稊，老夫得其女妻"、"枯杨生华，老妇得其士夫。"把老人结婚只看作是枯杨复生而加以赞美，由此又可以发现，它对老人的性生活和婚姻问题进行了初步探讨。

主张男女在家庭中应有不同的分工。如"家人卦"里就主张妇女在家庭中的主要性，而男子则在外要本分尽力。

八卦中还有关于生育疾病方面的记载。如《周易·屯》："女子贞不字，十年乃字。"这是不孕症的记载。《周易·渐》："夫征不复，妇孕不育。"这是不育以及孕后流产之记载。

从以上我们可以发现，八卦生殖文化是通过男女性交媾描写和婚姻观念的反映，把阴阳推及到宇宙生成和天地交合的广阔领域，它把对人的生殖行为延伸到整个宇宙天地间的

●八卦与生殖文化

自然、社会、事物的产生、运动和变化，从而使生殖行为成为一种具有深刻内涵的生殖文化。

●八卦与天文历法

《周易》以卦爻为符号，以卦爻辞为语言，目的在于探索宇宙以及人生变易规律，阐述人类适应宇宙变化的法则，认为“天、地、人三才合一”。天文历法对人类生命健康具有重要的影响。

○宇宙间的自然现象

八卦认为，宇宙是太极生两仪，两仪而生四象，四象又生八卦而逐渐形成。这实际上与现代宇宙演化学相暗合。现代宇宙大爆炸学说认为，宇宙形成于一个“奇点”，在此之前是一个没有空间和时间的物理世界，并猜想，这可能是一个由“正能量”和“负能量”互相抵消的“乌有”的非宇宙。当现代人使用科学哲学新历史主义的溯因法，进行倒行研究时，他们重建宇宙的形成过程，从宇宙年谱中推出宇宙的演化图式，竟然与太极、两仪、四象、八卦相生图式相暗合。

事实上，八卦最初代表的也是八种自然现象，而伏羲在创造八卦过程中，仰观天文，俯察地理，中通人事才画出八卦。可见，八卦成列以天地定位为中心，如图 5 所示，“日、月、星、辰之行，度运数、十日、四时之属，凡丽于天之文

者，八卦无不统之。”八卦首先观于天象，将天象日辰变化与八卦成象形成对应关系。

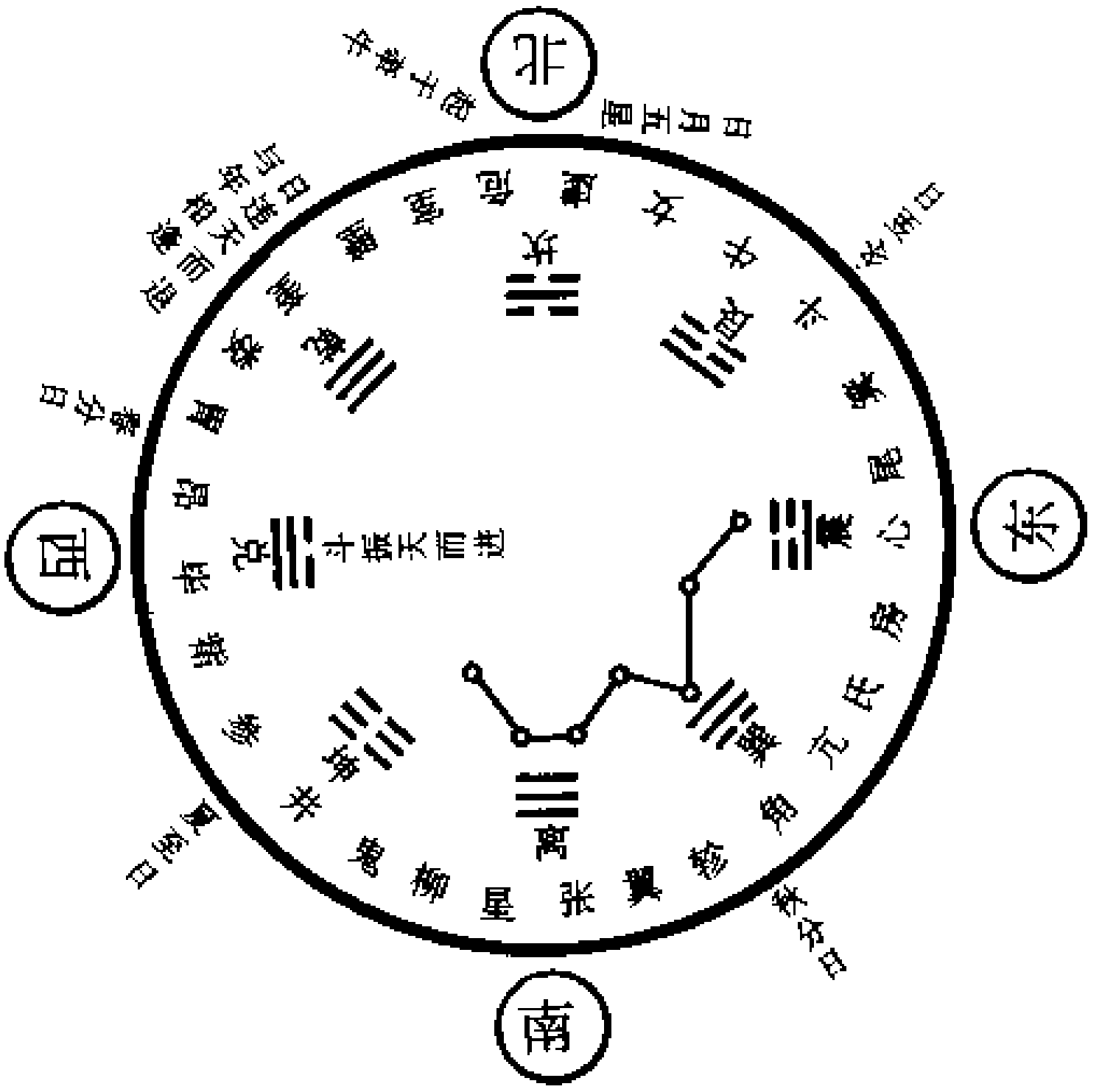


图 5　仰观天文图

确实，八卦所包括宇宙间的自然现象，如天、星辰、雷电、气象、寒暑等等，都对人体生命有着重要影响。《周易·系辞》曰：“八卦相荡，鼓之以雷霆，润之以风雨，日月运行，一寒一暑。”八卦中还有“月几望”、“先甲三日，后甲三日”、“日中见斗”、“日昃之离”等诸多天象运行记载。《周易·系辞》曰：“日往则月来，月往则日来，日月相推而明生焉。”也指太阳月亮交相推移而光明常生。“寒往则暑来，暑往则寒来，

寒暑相推而岁成焉。”寒暑季节交相推移而年岁形成。

○十二消息卦

这是由乾坤两卦相互推移而形成的十二卦，依阴阳消息的次序排列为：复、临、泰、大壮、夬、乾、姤、遁、否、观、剥、坤等。这十二卦，代表一年十二个月。

《周易参同契》说：“变易更盛，消息相因，终坤始复，始循连环。”如图 6 所示，其阴爻、阳爻的变化，体现了阴阳两气消长的过程。从复到乾，阳爻逐渐增加，从下往上增长，阴爻逐渐减少，表示阳气逐渐增强，阴气逐渐减弱，为阳息阴消的过程。从姤卦到坤卦，阴爻逐渐增加，从下往上增长，阳爻逐渐减少，表示阴气逐渐增强，阳气逐渐减弱，为阴息阳消过程。

具体说来，十二月阴阳消息变化如下：

1. 复卦 （䷗） 一阳生，阳在初九，夏历十一月。
2. 临卦 （䷒） 二阳生，阳在九二，夏历十二月。
3. 泰卦 （䷊） 三阳生，阳在九三，夏历正月。
4. 大壮卦 （䷡） 四阳生，阳在九四，夏历二月。
5. 夬卦 （䷪） 五阳生，阳在九五，夏历三月。
6. 乾卦 （䷀） 六阳生，阳在上九，夏历四月。
7. 姤卦 （䷫） 一阴生，阴在初六，夏历五月。
8. 遁卦 （䷠） 二阴生，阴在六二，夏历六月。

9. 否卦（䷋） 三阴生，阴在六三，夏历七月。

10. 观卦（䷓） 四阴生，阴在六四，夏历八月。

11. 剥卦（䷖） 五阴生，阴在六五，夏历九月。

12. 坤卦（䷁） 六阴生，阴在上六，夏历十月。

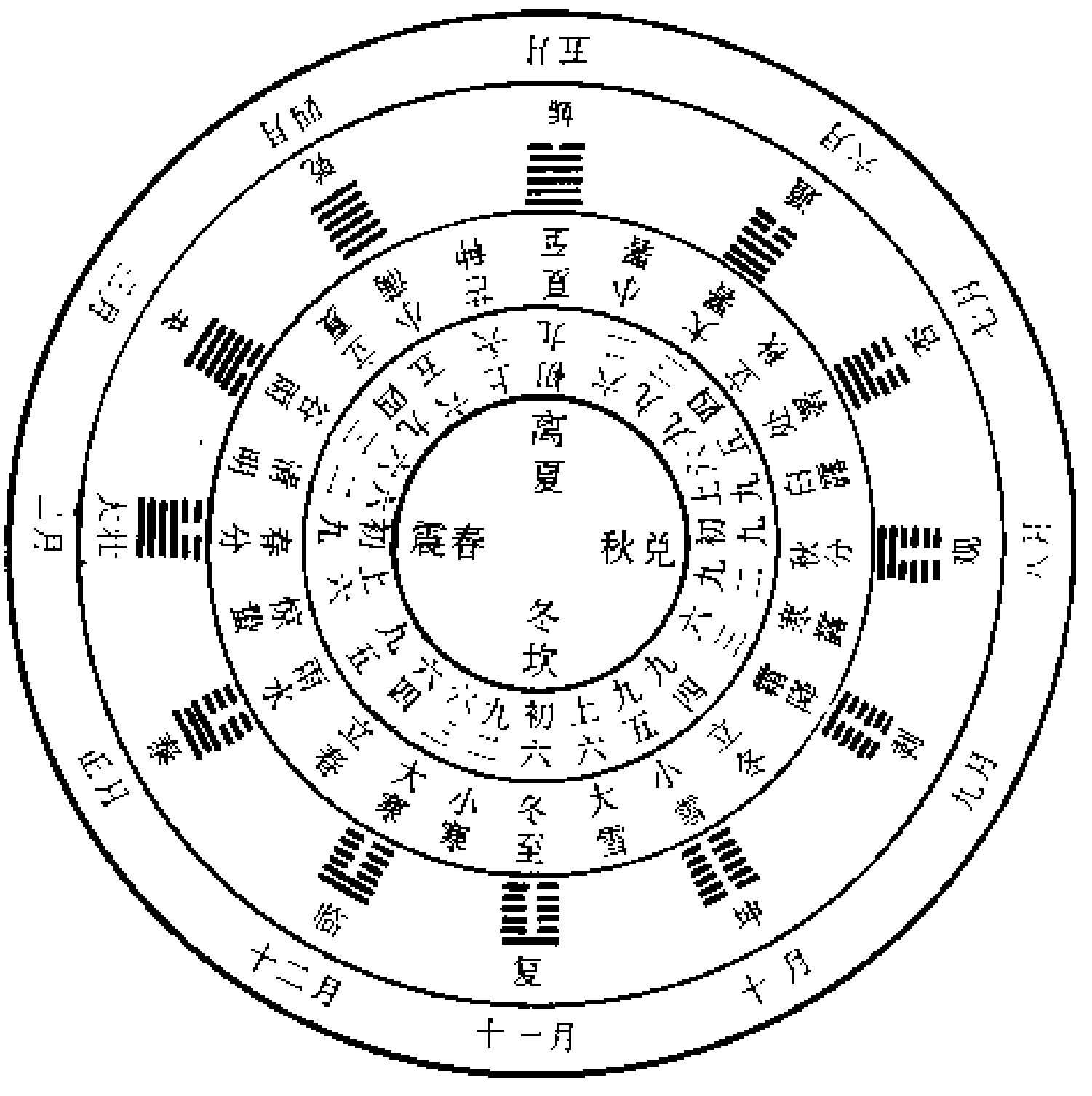


图 6 十二消息图

在十二消息卦中，“二至二分”是一年四季中阴阳消长转折时期。冬至、夏至为每年阴阳之气接合之时；春分、秋分

则为每年阴阳之气分离之时。春分日，昼夜长短相等，以后阴阳分离，日昼渐长，夜渐短，阴退而阳进，以“大壮”表示。时至夏至，日昼最长，夜最短，为阳极阴生之时，用“姤卦”表示则夏至一阴生。秋分之时，与春分相反，阴进而阳退，夜渐长昼渐短，以“观卦”表示。冬至日，则白昼最短，夜最长，为阴气极至而阳生之时，用“复卦”表示则冬至一阳生。

十二消息卦反映了阴阳变化与天体运行和四季变化的规律，是创立我国天文历法的基础。十二消息卦还可以用来表示人的生命之生、长、老、死的进程。

(二)八卦中的气象记录

《周易》中有许多关于气象的记录和论述，据初步统计，专门论及气象方面的信息，达二十四卦之多。如：

《坤卦》：“履霜，坚冰至。”

《鼎卦》：“方雨亏悔，终吉。”

《丰·象》：“雷电皆至，丰。”

《小畜》：“密云不雨，自我西郊。”

《震卦》：“震来虩虩，笑言哑哑。”

这些记录为后人研究古代气象提供了宝贵的资料。

《周易·泰·彖》：“天地交而万物通也。”宇宙万物处在不断运动和变化之中，它们是一个动态平衡结构，在运动之中保持相对稳态。因此，无论是宇宙间的自然现象还是十二消息的阴阳消长，它们都在宇宙之中循环不已，“天地节，而

四时成”（《节·彖》），“日月得天而能久照，四时变化而能久成。”（《恒·彖》）。

人与天地宇宙形成一个统一的整体，人离不开宇宙所赋予的自然环境，而宇宙间的运动变化又折射在人体身上，宇宙与人体在各自的运动过程中，具有相互感应的效应。《周易·系辞》总结说：“天地变化，圣人效之。天垂象，见吉凶，圣人象之。”所以，天人相应，方可占天以应人事，观象以知吉凶。人的生命健康与宇宙天象有着不可分割的联系。

●八卦与医药卫生

中医与八卦相通这是自古以来的说法。古人以“医易相通”的原理，把医易很好地结合起来。而事实上，八卦自身就有许多医药卫生知识。

○人体解剖与生理

清·江永《河洛精蕴·卦象考》对《周易》有关身体的卦象进行整理，发现其涉及人体解剖和生理的就有 32 卦之多，记载有 36 个解剖与生理部位名称。这些名称为：

(1) 身　如《艮》其背，不获其身。六四：艮其身。《涣》六三：涣其躬。

(2) 首　如《乾》为首。《比》上六：比之无首。

(3) 顶　如《大过》上六：过涉灭顶。

(4) 额　如《巽》为广颡（“广颡”即额）。

(5) 面　如《革》上六：小人革面。

(6) 颧骨　如《夬》九三：壮于颧（“頄”即颧骨）。

(7) 鼻　如《噬嗑》六二：噬肤灭鼻。

(8) 目　如《离》为目。

(9) 眇　如《履》六三：眇能视。

（10）肝　如《豫》六三：盱豫悔。

（11）视　如《震》上六：视矍矍。

（12）观　如《观》初六：童观。

（13）辅颊舌　如《咸》上六：咸其辅颊舌。

（14）口舌　如《兑》为口舌。

（15）颐　如《颐》初九：观我朵颐。

（16）须　如《贲》六二：贲其须。

（17）耳痛　如《坎》为耳痛。

（18）耳　如《噬嗑》上九：荷校灭耳。

（19）心　如《艮》九三：厉薰心。

（20）腹　如《明夷》六四：入于左腹。

（21）夤　如《艮》九三：列其夤（“夤”即夹脊油）。

（22）背　如《艮》其背，不获其身。

（23）胲　如《咸》九五：咸其胲（“胲”好背部）。

（24）手　如《艮》为手。

（25）肱　如《丰》九三，折其右肱。

（26）指　如《艮》为指。

（27）臀　如《困》初六：臀困于株木。

（28）肤　如《剥》六四：剥床以肤。

（29）血　如《需》六四：需于血。

（30）汗　如《涣》九五：涣汗其大号。

（31）足　如《震》为足。

（32）股　如《咸》九三：咸其股。

（33）腓　如《艮》六二：艮其腓。

（34）拇　如《解》九四：解而拇。

(35) 趾　如《大壮》初九：壮于趾。

(36) 跛　如《归妹》初九：跛能履。

从以上辑录中，我们可以得知这些解剖和生理部位的记载大都比较原始和简单，或只是初步涉及而已。

○疾病与防治

八卦虽然不是医学专著，但也涉及了有关疾病以及其防治知识。

在疾病方面有“眚”（《讼》）；“眇”、“跛”、“盱”；“噬腊肉遇毒”、“噬干胏，得金矢”（《噬嗑》）；“疾厉”（《遁》）；“蛊”（《蛊》）；“疑疾”（《丰》）；“不孕症”（《屯》）；“妇孕不育”（《渐》）；“折其右肱”（《丰》）等疾病名称记载，它有时只是比喻或引申义，且多数只列其病名。

在医理方面，八卦率先提出阴阳学说，成为中医的理论渊源，它认为任何事物都具有阴阳；“一阴一阳谓之道”，把人体置于宇宙的运动变化之中，从而揭示出人类生命以及客观事物的复杂性。当然，中医藏象学说、气化学说和运气学说也是在此基础上衍发的，前人对此著述颇多，本书也就不再赘述。

值得注意的是，八卦作为占筮之书，它以预测吉凶的形式，反映出“预防”的思想。《豫》者，预也，强调防患于未然。《既济》六四“终日戒”，为预防；《大畜》六四“童牛之牿”，也是预防。这种“预防为主”的思想，是人类生命健康的重要保障。

在治疗方面，强调据症推本、依流溯源，既要以药物

“损其疾”，又可以不用药而让疾病自愈。《无妄》：“无妄之疾，勿药有喜。”《损》：“损其疾，使遄有喜。”

此外，《周易》还记载有“茅茹”、“枯杨”、“杞”、“蒺藜”、“葛藟”、“苋陆”等药草的记载。可见，古人当时已对这些药草有一定的认识，而占卜所有用的蓍草本身就是一味中药。

●八卦与日常生活

人类的生命健康与日常生活密切相关，生活条件与生活环境不仅是导致人类生理疾病的原因，甚至还使人们产生心理疾病。古代人类生活条件简陋，生活环境恶劣，其日常生活更直接影响着人的生命健康和寿命。

○饮食之道

“民以食为天”，饮食是人类赖以生存和繁衍的基础，只有在此基础上，人类才创造出伟大的文明。因此，人类的第一个历史活动就是寻找食物。八卦对人类饮食方面记载可从以下几方面来阐述：

（1）饮食卫生。《噬嗑卦》就有关于食物中毒的记载：“噬腊肉遇毒。”《井卦》论述饮水问题，提出“井泥不食”、“井渫不食”等饮水卫生要求。而《井卦·象辞》还提及：“寒泉之食，中正也”，认为泉水以寒者为贵，清洁卫生，所以《井卦》也认为“寒泉食”。

（2）细嚼慢咽。八卦之中，《噬嗑卦》、《颐卦》都提倡咀嚼食物，认为这是颐养之道。

（3）节制饮食。《需卦》也被有些学者认为乃饮食之道，《需卦·象》："需，君子以饮食宴乐。"《颐卦》便强调"君子以慎言语，节饮食。"《困卦》亦指出不能"困于酒食"。

（1）有关饮食记载。八卦在取象时，据《周易·说卦》记载，伏羲氏观鸟兽之文，远取诸物，其"乾为马，坤为牛，震为龙，巽为鸡，坎为豕，离为雉，艮为狗，兑为羊"。这些除"龙"之外，均为可食的动物；在其他六十四卦中还有"干肉"、"腊肉"、"雉膏"、"灵龟"、"鱼"、"酒"、"井"、"寒泉"等生活中的常见食物。

㈠安居乐业

人类有了饮食才得以维持生命，而栖身之所则是保证生命安全和休息的场所，在八卦里，时有所见，这是人们"安居"才能"乐业"的反映。①在远古时代，人们正如《屯卦》所说："磐桓，利居贞，利建侯。"以石头做院墙，既可挡风雨，又可防野兽，所以"利居贞"、"利建侯"。②而《大过卦》："栋桡，凶"，"栋隆，吉"表明栋梁对房屋的重要，栋梁弯曲欲折，对生命构成威胁，则凶；而栋梁高耸，能负重荷则吉。③美化居所，《贲卦》："贲于丘园。"就是对居所装饰的记载。④旅游是离开栖身之所，古代旅行之事并非容易，因此，《旅卦》提出了旅游保健要求，如集中思想、防止意外、保护同伴和自身安全等。

㈡服饰美容

人们把服饰比作人的第二皮肤，因为服饰不仅保护身体，

免受外伤，还可抵御寒暑对人体的侵袭，并起到美化身体的作用。当远古的人类告别树枝遮体的时代，服饰的穿着就显得越来越重要。在八卦里，虽然记载服饰不很多，但我们可从中发现古人极为讲究服饰的色彩、形款和装饰。《坤卦》有“黄裳，元吉”的说法，既是衣裳颜色的表述，也表明下衣对上衣的顺从和搭配。《困卦》：“朱绂方来”、“困于赤绂”是对古代官服上装饰的记载，也表现出色彩的重要。《归妹卦》：“其君之袂不如其娣之袂良。”这是衣袖之美的记载。《贲卦》：“贲其趾，舍车而徒。”表明鞋子的美化。

古人在美化服饰的同时，还讲究化妆。《贲卦》就详细记载了古代男子为迎娶女子而化妆打扮的故事，在此不加述评。

㈠生活环境

八卦把人类生命置于宇宙大环境之中，同时也重视生活环境，因为人类生活不仅与天文、气候、历法等自然大环境因素相关，而且也与地理环境密切相联。八卦取象时，“伏羲俯察地理以画八卦，故四方、九州、鸟兽，草木，十二支之属，凡丽于地之理者，八卦无不统之。”如图7所示，八卦也通过地理环境来取象和确定方位。

八卦中、坤地、坎水、艮山、兑泽、离火都是地理环境因素，它们对人类生活的影响主要表现在人的适应能力方面。不同的环境之中，人对其生理和心理反应也不相同。如“坤为地，……为吝啬，……其于地也为黑”；“坎为水，为沟渎，……其于人也为加忧，为心病，为耳痛，为血卦，为赤”；“离为火……其于人也为大腹”；“艮为山，为径路……为指”；

●八卦与日常生活

"兑为泽……为口舌，为毁折"。以上均见之于《周易·说卦》，它是对八卦的解说，却无意中将人与生活环境联系在一起。

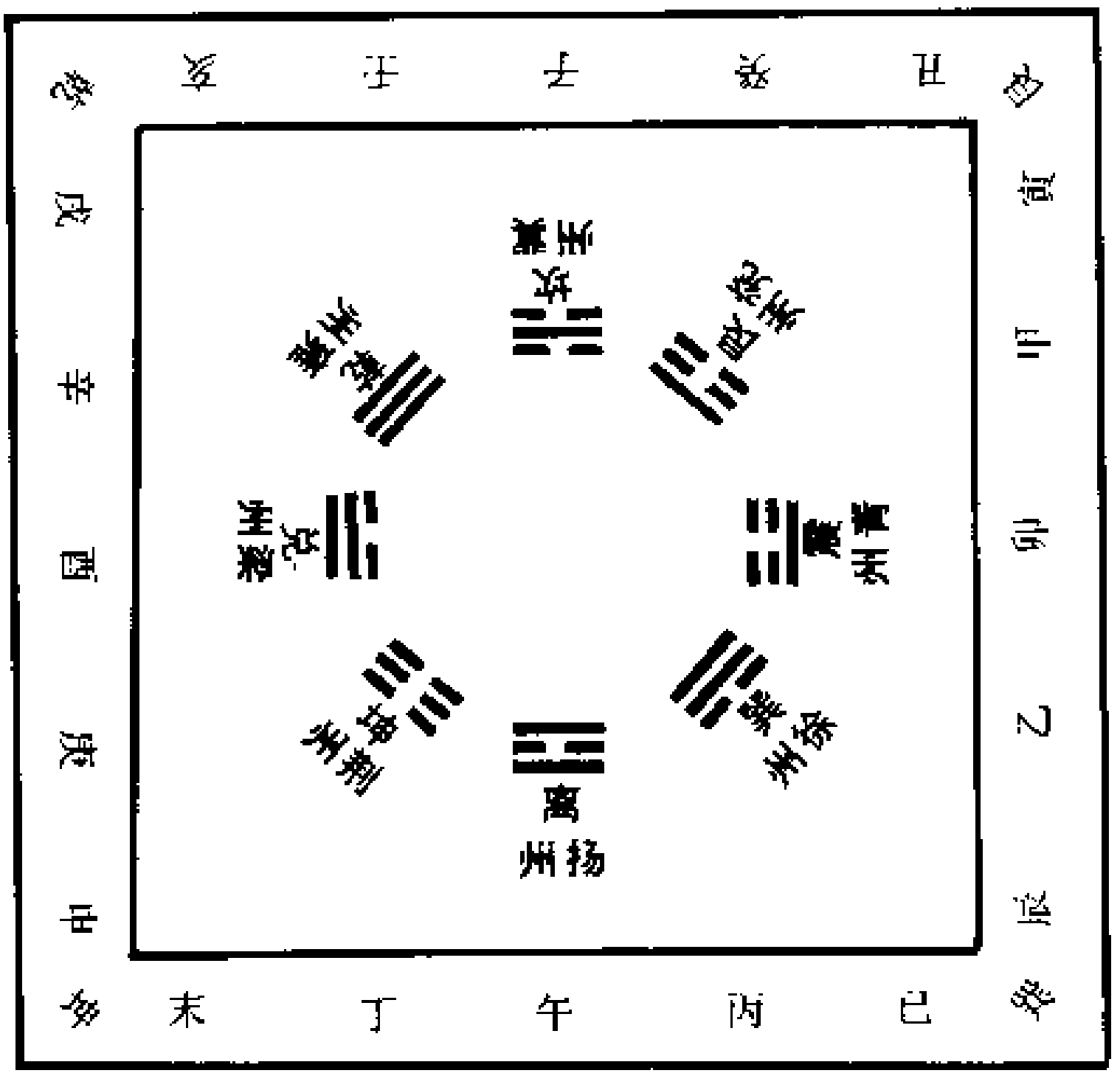


图 7　俯察地理图

中国风水术还运用八卦探讨居住环境的凶吉，如《黄帝宅经》以八卦为核心，绘制阴阳二宅，并详细说明居所朝向、方位对人的生命安全、疾病等吉凶进行研究。

●八卦与心理健康

历史研究表明，一种民族的文化心理构造的形成，离不开与其相适应的文化环境的影响和制约，中华民族传统心理构造首先与八卦的生命形态相蕴含，虽然八卦在心理描述方面并不多见，但谁又能否认八卦的心理学思想是其灵魂之所在呢？无论是贞吉占凶，还是吝悔咎惕，这些都是十分重要的心理因素，它们是对心理、生理和社会诸因素的全面概括，其心理学思想还为中医心理学奠定了基础。

据李良松和郭洪涛《中国传统文化与医学》研究表明，《周易》全书有 38 卦共论及 60 个“志”字，如“志行”、“志刚”、“得志”、“合志”、“志在内”、“志在外”等等，并认为“志”就是八卦的本体论。因为“志”，《说文》：“志，意也”，“意，志也，从心察言而知意也。”

○心理与健康

《周易·乾》：“君子终日乾乾，夕惕若，厉无咎。”

《周易·丰》：“往得疑疾，有孚发若。”

《周易·兑》：“和兑之吉，行未疑也。”

●八卦与心理健康

《周易·益》："立心勿恒，凶。"

这是部分心理与健康方面的摘录。八卦还把情志与外因相联系，认为人的喜、笑、忧、思、愁、惊、悔等情志，和风、雨、暑、寒、湿、燥、火等外因相关。

○社会心理规范

在很大程度上，八卦以天感人，天人感应首先表现在社会心理上，因此，八卦的宗旨大多被用来规范人的社会行为和心理适应。如"乾卦"的自强不息，"坤卦"的柔静安顺，"需卦"的忍耐克制，"师卦"的领导之道，"比卦"的亲比和睦，"履卦"的心怀坦荡，"同人卦"的志同道合，"谦卦"的谦逊虚心，"恒卦"的恒守常理，"家人卦"的家庭分工，"损卦"的惩忿窒欲……可见，在八卦中，社会心理因素虽以文字形态存在少见，却深深隐藏在其卦象和宗旨之中，成为人们行为准则，因此《周易》以《彖》、《象》、《系辞》、《说卦》、《序卦》等形式加以规范。

○四象与个性分类

太极生两仪，两仪生四象，四象即太阳、少阴、少阳、太阴（参见图 3）。中国古代医学家们根据四象划分人体阴阳之气，并以此与人的生理特点和外表形态来解析人的个性类型。

（1）太阴型人。心理特征是贪而不仁，表面谦虚正经，内心城府很深，好得而恶失，喜怒不形于色，坐看别人成败，再决定自己的动向。这种人体内阴阳不和，缓筋厚皮，面色阴沉暗黑，双目常下视，故作卑躬曲膝，春夏易患病。

（2）少阴型人。心理特征是贪图小利，常存害人之心，对他人失败而满足，为他人有获而嫉妒，缺乏情感。这种人六腑不调顺，行动鬼祟，站时躁动不安，行时俯伏难直立，春夏易患病。

（3）阴阳和平型人。心理特征不计名利，心境安宁，不贪欲妄想和过分欢欣，不与人争，善适时令，以德感人而无所畏惧。这种人阴阳之气和谐，血脉调顺，举止大方，态度严肃，目光慈祥，开朗坦荡，光明磊落。

（4）太阳型人。心理特征是过于自信，意气用事，高谈阔论，好高骛远，且庸俗平常，不知改过。这种人多阳而无阴，挺胸凸肚，身躯向后反张而两膝曲折的样子，秋冬易患病。

（5）少阳型人。心理特征是自尊心强，爱虚荣，善交际，不愿默默无闻，自我炫耀。这种人经脉小而络脉大，气外泄，立时爱仰头，走路时摇晃，喜欢两臂肘反挽在背后，秋冬易患病。

以上分类只是四象与个性特征的典型描述，它是根据阴阳多少而概括人的个性，仅供参考。

●八卦与气功

《周易》的核心是八卦，它展示宇宙间万事万物的阴阳消长、进退、胜负、生死、苦乐和相互依存、相互制约、相互转化的关系和规律，它以看似简单的卦形变化，来揭示生命的玄秘。

人作为宇宙天地间具有主观能动性的高级智能生命，是一种高度复杂的与宇宙开放的有机体，它随着外界环境变化而进行非常精细的生息演进，因此，人与宇宙形成一个相互联系的整体。《周易》正是从这种深层意义上揭示“人身自有小宇宙”的生命与宇宙相感应的生成体系。这便是气功。

数千年来，气功在中华大地上不断发展和更新，逐渐形成了名类繁多、功法相异的气功门类约数百种，但从理论上探其源流，大多数气功功法原理都与“八卦”相关。尤其是我国“医易”同源，许多功法都以太极、阴阳、五行和天地人三才等学说为基础，因此，可以说，八卦是中国气功的原始记录。在《周易》里，“艮卦”就是非常典型的气功功法。

下面，我们也介绍几种简单的气功功法。

○八卦行功功法

准备：直立，双脚距离与肩同宽，两臂置于体侧，双手自然下垂，全身肌肉放松，目平视，入静。

功法：双手自下而上抬起，呈抱球式，与肩等平，双膝稍屈；左手继续向上运行至头顶上方，右手向右下方运行，右臂呈弧形弯于身后；身体向左转 45°，上身正直，左腿弓步，右腿半弓；接着右手在体右侧划八卦：即右手从体侧右下方

图 8　太极八卦图

向前上方运行．到顶端翻掌向后划一整圈，复归原位；然后右手沿所划圈的垂直直径从上而下划“S”形（即太极形状，如图 8 所示）．至此右手八卦动作完成。

当右手划完“S”形动至顶端时，翻掌向下向前划圆，右脚顺势向前迈一步，右腿前弓左腿半弓；当右手划圆至头顶上方时，左手向左下方运行，跟着在左体侧划八卦，方法与右手相同．方向与之相反。

当左手完成八卦动作至头顶时，右手从头顶上方向右下方运行，右脚顺势后退一步，左腿弓，右腿半弓，开始做第二次八卦动作。如此两手交替进行，不得停顿，左右各 8 次。

作用：防治神经衰弱、头晕、头痛、中风及脑血栓病等，效果较好，亦可防治胸膜炎、心肌炎、乳腺炎等。

○太极钟功法

本功法采用太极周流循环不息与八卦的生克原理，要求人与宇宙合一，使人体与置于空间的太极钟融合为一体。功法分为大补元阳法和大补元阴法。

（1）大补元阳法

准备：选择晴天午时练功，仰卧位，闭目，头朝南脚朝北，双掌自然放床上，舌抵上腭，静息。

功法：集中意念把太极圈置于宇宙空间，即想象身体上方无限远的宇宙中有一个白色而明亮的光环，直径为人体身高的⅓。再想象在乾卦位置（参见图 1、图 8）有一粉红色明亮的小光球，它逆时针左转沿太极光环运行。意念上憧憬美好的未来，从几个月开始想象至几年、10 年、20 年、30 年以

后，愈远愈好。

意念要同步一致，小光球运行与人的想象同步向前延伸，最后止于坤位，意念停守片刻即结束。注意在想象中太极环随意念的愈远而直径扩大。

（2）大补元阴法

准备：选择农历月中，月廓满盈的子时内练功，阴雨天不要练功。姿势同上，注意头朝北。

功法：想象宇宙空间有个太极圈，开始时其直径相当于人体身高长度，以后逐渐随功法进行而缩小到原来的⅓。在太极圈的坤位想象一个蓝色明亮的小球顺时针右转。想象以前的有意义和有趣的事，由年龄大向小追忆至两三岁时的情景。当意念不再向前时，小球运转变慢而停止于乾位。意念停守片刻结束。

作用：以上两种功法能使人体内部物质的组合与生理功能状态得到一种特殊的调节，使自身生物钟的终点时间向后拨，从而产生长寿效果。

解卦和健康指导

什么是健康？随着医学模式的转变，“生物——心理——社会医学模式”取代了单纯的“生物医学模式”，健康的概念也被更新，它与生物的、心理的和社会的关系紧密地联系在一起。因此，“健康不仅是疾病和体弱的匿迹，而且是身心健康和社会幸福的完善状态。”

本章正是从健康新概念出发，运用中国传统医学和现代医学理论，探讨八卦的生命观，以指导人们健康地生活。

●乾卦☰刚健积极 自强不息

[原文]

乾[①]：元，享，利，贞[②]。

初九：潜龙勿用[③]。

九二[④]：见龙在田，利见大人。

九三[⑤]：君子终日乾乾，夕惕若，厉无咎。

九四：或跃在渊，无咎。

九五：飞龙在天，利见大人。

上九：亢龙有悔[⑥]。

用九[⑦]：见群龙无首，吉。

[解析]

①乾：卦名。乾乃强健的象征。

②卦辞：表示乾卦的基本性质为盛大，享通，顺利，贞正。

③潜龙勿用：隐伏的龙不要有所作为。龙是我国古代的神秘动物，它能深潜入渊，行走于陆，飞腾在天。因此，龙象征天道变化。对于生命而言，可用来暗示生命节律。潜龙

则表示生命节律处于低潮，下文的见龙、跃龙、飞龙、亢龙也表示生命节律由低潮向高潮变化。

①九二爻辞：龙出现在田野，对大德之人行德有利。

⑤九三爻辞：君子整天都在努力奋勉，夜晚应有警惕，才会遇危险而免灾祸。乾乾："健健"，不知疲倦地奋勉。夕：与日相对，为夜晚。厉：危险。咎：过失。

⑥亢龙有悔：龙已达到极点，则物极必反，因此不吉利。亢：过。悔：悔恨，不吉利。

⑦用九：在六十四卦中，只有乾卦和坤卦才有"用九"、"用六"爻题断语。群龙无首指潜、见、跃、飞、亢等无始无终地循环。

乾卦卦象上乾（☰）下乾，乾为"天"，乃日出之强盛，也为"健"，身体之强壮。乾卦乃刚健积极、自强不息的盛运之卦。它揭示了阳刚强健的本质作用及其发展变化规律，它勉励人们效法"天"的刚健精神奋发向上，又要慎重而行。对于生命而言，健康乃人类生命之根元，有了健康才能使人生畅通无阻，举事有益。健康是人们自强不息的根本保证，人们应遵循生命节律之变化。

如果生命节律处于低潮，就象潜龙勿用，应学会静处不动（初九）。龙出现在田野之时，生命节律始盛，可以开始行动了（九三）。人们发展事业，不知疲倦地奋勉，同时又要警惕自己的身体健康，这才能避免危险而无疾患（九三）。就象龙在渊中能自由活动，劳而有逸才可进退慎重，这是保持健康的良策（九四）。龙飞腾在天上，身体健康强壮，人的生命

节律处于有利的高潮期，可以发展事业（九五）。倘若龙已上升至极点，则物极必反。生命节律处于极为亢奋状态，易使人丧失警惕，必定隐藏着不胜负荷状态，如果不慎重，则会带来祸患（上九）。龙就这样发展变化，无始无终，对于生命来说，生命节律也有规律可循（用九）。

[示例]

肯尼迪怎么啦?

1961 年 5 月 16 日，美国总统肯尼迪在加拿大访问，在盛大的庆典上，肯尼迪却像木头一样呆坐着，勉强应付着外交活动……这位美国总统怎么啦?

原来，据研究资料表明，肯尼迪当时生命节律正处于情绪周期的“危象日”，他本该“潜龙，勿用”，却未能预知而相冲突，导致了庆典上也会呆坐的窘态。

而在此后不久，美国有位宇航员格里斯索姆也因违背生命节律而险些送命。1961 年 7 月 21 日，在他返回地而时，他竟不明不白地将容器仓盖和胶囊打开，使之沉人了海底，不光损失了价值 500 万美元的胶囊，连宇航资料也全都失落，他自己也险些葬身大海。而这一天正是他接近体力和情绪的节律危象，智力周期处于最低点。

[健康指导]

调整你的生命节律

人的生命进程是按生命节律来进行的，就如乾卦中，潜龙、见龙、跃龙、飞龙、亢龙等均处于不同的生命节律一样。

一般来说，我们都应遵循其规律，根据“潜龙勿用”的原则，安排好自己的学习、生活和事业。但是，人的生命节律可以随着生活方式、习惯、意念等变化进行适当的调节。

我们可以摸索自身的生命节律的周期变化，根据其节律安排工作和生活、锻炼和学习等，以达到最佳收益，使自己从不自觉适应到自觉利用。比如体验一天中什么时间记忆力最强，什么时间最感困倦，什么时间最愉快等等，然后找出规律，并安排适当的娱乐和锻炼，调节情绪和体力，这种有意识的利用实际上是对生命节律的拨定和对其规律的强化。

有时，我们还可以实行强制手段，逐步改变自己的生活方式和时间安排，如改变某种习惯，用闹钟定时起床等，使之形成新的最佳生命节律。但是，“强制”调节不能根本违背生命节律的正常进行，工作和休息必须互相调节。

一般说来，人的体力周期是 23 天，情绪周期 28 天，智力周期 33 天。上午 8 时思维严谨，下午 2 时思维敏捷。晚上 8 时记忆力最佳。

谨防紧张综合征

现代社会是一个高效率、快节奏、强竞争的社会，这就不可避免地使我们处于无形的紧张和压力之中。本来，适度的紧张和压力是健康的刺激剂，但正如乾卦所言：“君子终日乾乾，夕惕若，厉无咎。”过度紧张却使我们长期而反复地处于超生理的紧张状态，如果不加警惕，将会危害身体健康。

“紧张综合征”就是这种过度紧张和压力的产物。据美国医学专家调查，在激烈竞争的美国，有 60%的患者与生活紧

张有关，其中以胃溃疡、动脉硬化、心脏病、偏头痛和心理疾患为甚。我国疾病调查也向人们敲响了警钟：心脑血管病、胃溃疡、神经官能症等与过度紧张有关的疾病，已严重威胁我们的健康。

因此，我们应学会劳逸结合，不要使自己身体和心理陷于疲惫不堪；工作之余应多与亲朋相聚，并适当参加文体活动；有了病不要因工作忙而延误诊治。这些都是我们缓解紧张和压力的简单易行之法。

●坤卦 气势弘阔 安静柔顺

[原文]

坤[①]：元，享，利牝马之贞。君子有攸往，先迷后得主，利西南得朋，东北丧朋。安贞吉[②]。

初六[③]：履霜，坚冰至。

六二[④]：直，方，大，不习无不利。

六三[⑤]：含章可贞。或从王事，无成有终。

六四：括囊[⑥]，无咎，无誉。

六五：黄裳[⑦]元吉。

上六[⑧]：龙战于野，其血玄黄。

用六：利永贞。

[解析]

①坤：卦名。坤为柔静的象征。

②卦辞：此卦盛大，享通，利于以柔顺为其正。君子有所往行，领先于乾则迷失，顺从于乾则为正常。月初黄昏，太阴由西南方升起，由亏而盈重放光明；而月末早晨，太阴在东北方消失，由盈而亏失去光明。安居而守正则吉利。牝马：

●坤卦　气势弘阔　安静柔顺

母马，坤卦以母马为喻表示柔顺。先：领先。迷：迷失。后：顺从。

③初六爻辞：践踏着秋霜，则坚冰的寒冬季节来临。履：践踏。

④六二爻辞：大地（坤）平直、方正、广大，无需学习而顺其自然也能无所不利。不习：无需学习。

⑤六三爻辞：含蓄审美可以守正，或者可以追随伟业，不求伟大成功而有所善终。含章：含蓄章美。王事：象征伟大的事业。

⑥括囊：将口袋收紧。表示收敛谨慎。

⑦黄裳：黄色下衣顺从上身。裳：下衣。

⑧上六爻辞：二龙大战于郊野，血流污染泥土。玄黄：为黄黑红混为一体。

坤卦卦象是上坤（☷）下坤，坤为“地”，大地之弘阔；也为“静”，女子之柔静。它是最纯粹的“阴”，象征大地无疆无际和女子安静柔顺。就象母马温顺柔静，但它却具有在大地奔腾的无限伟力。对于生命而言，柔静之中隐藏着强大的生命力，柔静以养生乃健康之道，它看似消极，但有如太阴（月亮）由亏而盈；运动貌似积极，却如太阴由盈而亏。

当我们踩到秋露时，意味着冬天快到了，这是安静的季节，有充足的时间通过“静”来积蓄健康的能量（初六）。顺从大地而向前延伸，顺应自然而安静柔顺，可以不需特别锻炼，而达到养生的目的（六二）。我们应含蓄从容地守静，身体健康才可追随伟业，守静者却不张扬个人求得的伟大成功，

因而才会有善终（六三）。养精蓄锐，行事收敛谨慎，既无咎也无誉，但有利于健康（六四）。柔静就是要依顺自然（就象黄色下衣顺从上衣），这对健康潜移默化而大吉（六五）。但是，物极必反，过度的静处不动则有损健康，它使人处于寄生状态，就象两龙争斗而遍地鲜血的死亡态（上六）。因此，坤卦提示我们，柔静养生而不可极，这才是最有益健康之兆（用六）。

[示例]

孙思邈长命百岁

我国唐代著名医学家孙思邈，历经北周、隋、唐三个朝代，活了101岁。而他能长命百岁的原因就是“静养”，以柔顺安静之法，达到益寿延年之目的。

孙思邈年幼时体弱多病，因而立志学医，治病救人，并总结了前人的养生保健成就。他讲究“静”，认为人应当“少思，少念，少欲，少事，少语，少笑，少乐，少喜，少怒，少好，少恶行”，告诫人们“身无妄动，心无妄念”，因为“思虑最伤神，喜怒伤和息”，身心不静，最容易使人气滞神伤，使内脏不能正常发挥作用。因此，他认为“静”，就必须身心并重，应根据自然变化来守静，使身体顺应自然。当然，他也主张“小劳”，认为“养性之道，常欲小劳”。

孙思邈还“或从王事，无成有终（六三）”，他虽然博览经史百家，精通佛典，但一直隐居太白山而潜心研究医药学之伟业。杨坚建立隋朝后，请他出山做官；唐代初年，朝廷多次请他任职，他均予以谢绝。

●坤卦　气势弘阔　安静柔顺

柔静之法使孙思邈不仅长命百岁，而且至90多岁高龄仍然“视听不衰，神采甚茂”，“白首之年，未尝释卷”。

[健康指导]

生命之静养

坤卦是消息卦，时值立冬前后，阳气完全消失而变为纯阴，万物生机进入潜伏藏闭季节，人们不要扰动阴气，以使神气内藏，少耗能量，以待春季生发之用。因此，应象牝马柔静安顺，以静养生。

我国古人向来重视认静养生。老子认为“清静为天下正”，管子认为“人主安静”，儒家认为“仁者无欲，故静，性静者多寿考”。《内经》则更是把易理运用于养生，主张“志闲而少欲，心安而不惧”、“静止则生化气，动则苛疾起”，认为“静则神藏，躁则消亡”，这些都与坤卦宗旨相吻合。

那么怎样才能入静呢？坤卦不仅以母马喻指“静”，而且以诸多具体形象作比，加以暗示。

静以蓄能：坤卦以冬天之静作比，说明通过“静”长时间积蓄健康的能量。确实，就象蛇、蛙等从冬眠中保存能量一样，静能降低人的新陈代谢，节约身体和心理能量。

顺应自然：现代西方诸多学者都认为剧烈运动时，抑制了自然噬菌细胞的活性，降低了人体对疾病的免疫力。因此，人们不应从事剧烈运动。这似乎可以用来解释“六二”了。

清静少欲：儒家认为“仁者少思寡欲常安静，故多寿考也。”本卦的“含章”、“括囊”、“黄裳”等都有这方面的寓意。少欲者使人万事无须烦求。无事无为乃清静，心安神泰乃少

欲。清静少欲则无邪思之祸，亦无忧虑之劳。

过静则废："动"与"静"是相对而言的，因此，应当适当的"动"，如孙思邈"常欲小劳"之"静"才是正确之道。百岁老人、大书法家苏局仙认为书法长寿，实际上就是静积而盈，静中含动之例。

●屯卦☳☵草木萌生　烦恼艰难

屯[①]：元，享，利，贞。勿用有攸往，利建侯。

初九：磐桓[②]，利居贞[③]，利建侯。

六二[④]：屯如邅如，乘马班如，匪冠婚媾。女子贞，不字，十年乃字。

六三：即鹿无虞[⑤]，惟入于林中，君子几[⑥]不如舍，往吝。

六四：乘马班如，求婚媾。往吉，无不利。

九五：屯其膏[⑦]，小贞吉，大贞凶。

上六：乘马班如，泣血涟如[⑧]。

[解析]

②屯：卦名。屯是草木萌生之义，同时又未能充分伸展繁荣，内含艰难烦恼。

②磐桓：大石做院墙。桓：疑借为垣。

③利居贞：占问居住之处则利。

④六二爻辞：意思是说，许多人聚然而至，乘马进退回旋，不是寇贼，而是求婚者。女子占问则有不孕，待十年才能孕育。屯如：聚然。邅如：进退的样子。班：返回。字：生

子、怀孕。。

⑤即鹿无虞：打猎逐鹿没有“虞官”领路。虞：古代管理山林的官名。

⑥几：求。

⑦屯其膏：屯积禽兽之肉。

⑧泣血涟如：泪水涟涟的样子。

屯卦是四大难卦（屯、坎、蹇、困）之一，从卦象来说，上坎（☵），为水；下震（☳），为雷。它象征雷被压在水底，要破空飞腾，困难很大，因此，可被用来表示人事的艰难和烦恼。卦辞记录了三种艰难和烦恼，其一为居位环境，其二为不孕，其三为狩猎艰难。屯卦也并非全是艰难，它也具备创始、亨通、瑞祥、坚贞之德行。

对于居所，古人以为只有用石头做院墙才是安全之住处，它提示安居才可乐业（利建侯），而以下打猎、婚媾都与居住环境密切相关（初九）。六二、六四、上六爻辞则记录了古代抢婚风俗：男子骑马徘徊不进，害怕求婚难成；女子则遭抢婚而被迫嫁娶；已婚女子又有不孕之忧，害怕不孕被休。所有这些都是艰难重重，烦恼丛生。六三、九五爻辞则叙述了狩猎艰难，因为没有虞官领路，只能眼看着猎物钻入丛林，而舍弃不追。所剩积的兽肉只够眼前食用，却不能维持长久。

屯卦之难，对于我们仍不乏启迪。如居住环境的安全，对妇女不孕的重视等。

［示例］

奇怪的美国“军团病”

1976年，美国费城饭店发生了奇怪了“军团病”，在那次流行病中，死亡29人，另有153人被感染。调查发现，传染源却是来自饭店顶层的制冷水塔！居住环境成了致病的凶手。

原来，建筑物也会象人一样传染病。据美国微生物学会年会报告，2%～3%的建筑物内有石棉和氡，目前人们受到室内氡照射剂量的危害要比接受X光照射产生的危害严重10倍；10%左右的建筑物有病毒细菌“感染”，并传给居住者。美国“军团病”的流行正是制冷水塔蓄积病原体而造成的。

不孕引出的难题

1988年4月，上海市一法院发生了我国第一宗人工授精引起的案件。原来，原告乃结婚数年而不孕的年轻女子，而不孕的根源却在丈夫身上。一年前，他们夫妇经商议后由丈夫通过熟人关系到医院联系人工授精手术，接着又由丈夫数次陪妻子去医院落实，妻子终于怀了孕，并于1988年4月初产下一小男孩。

本来，丈夫喜气洋洋，人工授精也是瞒着他人进行的。不料丈夫的兄长见婴儿不象生父，顿生疑窦，多次盘问，憨厚的弟弟终于将真相和盘托出。此后，婴儿被叫骂成“野种”，丈夫也大肆咆哮，忍无可忍的她被赶出家门……

传统观念的压力使人工授精对家庭和社会都带来了诸多的思考，那位由不孕而怀孕生子的年轻女子的合法权益无疑应受到法律的保护。

「健康指导」

何以“安居乐业”？

屯卦以为，用大石头做院墙是安全的居所，这在当时的条件下，确实可称为“安居乐业”了。然而，在现代社会里，我们的居住条件大大改观了，但带来了“建筑病综合征”，使居住在现代建筑里的人头痛、头晕；上呼吸道感染而流涕、咳嗽、鼻塞、咽痛长久不愈；胸部紧迫闷胀，心理状态异常改变等……那么何以“安居乐业”呢？

一般来说，新建筑物应把健康问题放在首位，因为它直接影响人的生长发育、居民的发病率和死亡率，也关系着人们的健康水平。因此，在规划设计时，要考虑自然条件，如与污染源的距离、方位；选料注意选择放射性较低的建筑材料；室内通风和采光条件较好；使用电脑电子设备的室内应注意防静电辐射和臭氧刺激；乔迁新居前要用漂白粉澄清液消毒和开窗通风。

百分之十的不孕者

屯卦曰：“女子贞，不孕，十年乃孕。”提到了妇女不孕的烦恼。现代医学把性生活三年以上，未采取任何避孕措施而不孕者，便可考虑为不孕症。据统计，约有10%的已婚夫妇可能患有不孕症。

不孕的原因有多种。最常见的是女子卵巢功能障碍，不能正常排卵，或不能造成受精、着床条件，生殖器形态变化、子宫疾病、内分泌紊乱、心理因素等均可引起不孕。

而男性精液的质和量、男子阳萎、早泄，以及其他某些

疾病，也是引起女子不孕的原因。因此，疑有不孕症时，男女双方都应消除心理上的过度紧张情绪，相互合作体谅，并到医院进行系统检查，找出原因再进行适当的治疗。

●蒙卦 幼稚蒙昧 启蒙教化

[原文]

蒙[①]：享。匪我求童蒙，童蒙求我。初筮告，再三渎，渎则不告。利贞。

初六[②]：发蒙，利用刑人，用说桎梏，以往，吝。

九二[③]：包蒙吉，纳妇吉，子克家。

六三[④]：勿用取女，见金夫，不有躬，无攸利。

六四：困蒙[⑤]，吝。

六五：童蒙[⑥]，吉。

上九[⑦]：击蒙，不利为寇，利御寇。

[解析]

①蒙：卦名，蒙昧幼稚之意，也有启蒙、教育的含义。可表示启蒙教化。

②初六爻辞：启蒙，应以受刑人脱出桎梏、出牢狱作比喻加以启发，如果放任不管则要变坏。刑人：受刑之人。说：借为脱。

③九二爻辞：关心包容孩子的各种无知，与妻和合，共

同教化，让孩子从小协助父母治理家政。纳：容纳。克：克治，治理。家：家政。

④六三爻辞：教育孩子，今后不要娶那种见了有财势的“金夫”就忘了自己的女人为妻。取：通“娶”。

⑤困蒙：孩子处于孤单。

⑥童蒙：孩子处于顺境，能接受教育。

⑦上九爻辞：对孩子采取震击的手段，这是寇行，不利于教化；以适度的防御性警戒则有利。

蒙卦卦象是下坎（☵），为险；上艮（☶），为山，为止。因此，蒙卦表示山上有险，遇险而止，其意在揭示启蒙教化的道理。它认为孩子主动求助于启蒙者，是有志于启蒙的表现，也是达到启蒙目的先决条件。初次求问（筮）应当告诉他，如果第二次、第三次来麻烦，就不再告诉他，以便于他自己思考，这才有利。这是教育原则。

初六、九二、六三爻辞叙述了教育方法和教育内容。它认为启发蒙昧应以受刑人的反面教材进行教化，使小孩懂得放任不管会使人变坏。父母应和合相处，共同包容关心孩子的各种无知，让孩子从小协助父母治理家政。值得注意的是，本卦还进行了婚姻教育，让孩子从小就懂得追求财势的女人不可娶为妻的道理。六四、六五爻辞则介绍不同的环境对孩子的不同影响。孩子处境孤单，周围没有贤人的教化，则前途艰难；而孩子处于顺境，又能接受教育，则前途光明，这说明后天教育对被启蒙者来说多么重要。上九既是对后天教育的进一步说明，也是对教育方法的补充，是对全文的总结，

它认为，过分惩罚孩子不利于教化。

〔示例〕

从愚笨到天才

1986年，美国费城人类潜能开发研究所里，有个9岁的日本男孩福米欧，他像这里的其他小孩小一样，会两门外语，现正在学第三门外语，他可以在计算机上编简单的程序，门门功课全优。可是，谁会想到，他刚出生时不会吮乳，不会吞咽，也不会哭，日本和美国医生都诊为“先天愚型”。2岁时，日本医生介绍他到费城这家研究所，在研究人员指导下，在父母的严格训练下，福米欧智力得到了开发，仿佛变成了另一个人。

从愚笨到天才，福米欧的故事表明，教育对于启发蒙稚是何等重要！它对于人的生命健康成长，对一个人的智力开发具有化腐朽为神奇的伟力！

蛮父亲吊绑小儿
小夏辉梁上丢命

据新华社武汉分社消息，武汉市第一面粉厂工人夏礼汉，为惩罚儿子，竟将其吊绑致死。

那是1992年11月12日中午，夏礼汉到学校准备接已是小学五年级学生的夏辉回家，听说儿子没来上学，便怒气冲冲回到家里，夏辉正好在家。他马上令儿子跪在地上，追问其为什么逃学。原来，夏辉到第十七中学校办工厂玩耍时，书包被工厂门卫没收了。夏礼汉一怒之下，用尼龙绳将儿子拦

腰三道绑起，悬吊在暗楼横梁上，然后将门反锁，骑车去取书包。约半小时回家，只见夏辉脑袋歪向一边，瞳孔放大，后经医生抢救无效，于次日凌晨死亡。

小夏辉本来较聪明，刚结束的期中考试中，语文 85 分，数学 92 分；但他很调皮，爱吃零食和玩游戏机。作为一个小孩，有缺点难免，但用什么方法教育呢？夏辉之死无疑是一个深刻的悲剧性教训。

[健康指导]

造就聪明的下一代

正如费城人类潜能开发研究所创办人葛兰·道门医生所说：孩子的智力潜能是否能得到开掘，不仅取决于遗传，还取决于后天的教育，每个孩子都有成才的潜能。蒙卦的启蒙教化之宗旨对于我们确有一定的指导作用。

家庭是成才的摇篮：蒙卦中“困蒙”、“童蒙”处于不同的家庭环境，产生了完全不同的结果。家庭是孩子的第一个学习场所，父母是孩子的启蒙老师。在家里孩子首先亲近的是父母，而父母也最有机会言传身教。古代孟母为使孟子成才，三迁其居，断机促子勤奋学习，使孟子成为中国伟大的思想家。这个故事一直为后人所称道。家庭和家庭环境既可创造天才，也可毁灭智慧，它就象一个魔术师，只有“童蒙，吉”。

教育的一致性：有这样一幅漫画，爸爸怀揣一把吉他，妈妈手抱一只琵琶，异口同声地说：“听我的。”孩子夹在中央，无所适从，到底听谁的？作为父母谁不希望孩子听话、有出

息，但若各行其道，各念自经，那就让孩子为难，也达不到教育的目的。因此，蒙卦“包蒙吉，纳妻吉”强调，夫妻和谐共同包容关心孩子才有利。

切忌过分控制：有的父母过分控制孩子的自由，回到家就被关起来，不给孩子以轻松娱乐的机会，有的暴打孩子，有的辱骂孩子。过分控制导致孩子精神上的不健康成长，身体上的痛苦难堪。因此，蒙卦认为“击蒙，不利为寇，利御寇”对今仍不失为较好的教育原则。

让孩子参与家政：“子克家”，让孩子协助父母治理家政，这是蒙卦所提倡的。通过家政管理，使小孩懂得家政是家庭每个成员应尽的义务，增强其责任心和家庭幸福感。注意组织安排并具体指导；及时赞扬成绩，适当的荣誉奖励，这些都有助于提高其积极性。

●需卦☵☰等待时机　忍耐克制

[原文]

需[1]：有孚[2]，光亨，贞吉。利涉大川。

初九：需于郊[3]．利用恒，无咎。

九二：需于沙，小有言[4]，终吉。

九三：需于泥，致寇至。

六四：需于血，出自穴。

九五：需于酒食，贞吉。

上六：入于穴，有不速之客三人来[5]，敬之终吉。

[解析]

①需：卦名。需乃等待之意，表示忍耐才可期待脱离危险。

②孚：诚、信实。

③需于郊：在郊野等待。与下文的“需于沙”、“需于泥”、“需于血”，呈逐渐接近危险之势，其意在说明，即使处境越来越险恶，也要忍耐自重，才可化险为夷。

④有言：受人言语之伤害、责难。

⑤有不速之客三人来：有刚强的不速之客多人来。三：多，古文二、九等数大多为泛指而非实数。

需卦卦象是上坎（☵），为险；下乾（☰），为健。因此，需卦表示身心刚健，却面临险境，只有忍耐加以保重，才可等待时机而成功。对于生命而言，不管你身体多么强壮，面对各种不健康因素，都要学会从容以待，而不能怒火中烧。忍耐自重，才可光明亨通，虽遇大河险阻，亦可畅通无阻。

避于郊野等待时机，远离险境而不蠢动，要恒守不变，这才没有灾难（初九）。等待于水边河沙之中，已稍近于险境，不可急进；虽受人言语责难，只要忍耐，也会有好的结局（九二）。在河泥中等待，随时都可陷入危险而招致灾害（九三）。在血泊中等待，表示即使已经陷入了危险，也仍然需要忍耐，决不可逞强，只要顺应变化，方可化险为夷（六四）。等待和忍耐时，要临危不惧，以安闲的心情享受饮食酒宴（九五）。这样，即使落入窟穴，陷于重围，面对诸多刚强的不速之客，也应以诚意恭敬相待，这样就可以柔克刚，化暴戾为祥和（上六）。

需卦以等待、忍耐为宗旨，对健康来说不失为保健之良方。

[示例]

诸葛孔明巧施计

几多英雄命遭劫

人们都熟悉《三国演义》中的诸葛孔明，传说他曾骂死

王朗，气死周瑜。话说诸葛亮天水关智收姜维后，兵出祁山，挥军渭水。魏主曹睿大惊，派司徒王朗对阵。在渭水阵头，孔明历数王朗之罪，使王朗气满胸膛，大叫一声，撞死于马下。后人有诗曰："兵马出西秦，雄才敌万人，轻摇三寸舌，骂死老奸臣。"

东吴文韬武略的大都督周瑜，本想施计消灭刘备，夺回荆州。不料诸葛孔明识破此计，反劝周瑜罢兵。周瑜气盛强战，一败再败，三气之下，"金疮崩裂，口中喷血"。

王朗、周瑜都是因为不善于忍耐自重而被激怒致死，倘若他们能忍耐制怒，等待良机，又何至于被诸葛孔明骂死、气死呢？

[健康指导]

忍者寿

不会忍耐者，最易发怒。而发怒可使情绪急剧变化，交感神经兴奋亢进，肾上腺素分泌增加，出现心跳加快，呼吸急促，血压升高，同时还影响消化道，容易诱发胃肠溃疡、高血压、神经衰弱、月经失调等疾病。可见发怒是健康的大敌。而需卦则提示我们，忍耐自重，是健康的保证，此所谓"需：有孚，光亨，贞吉"也。那么，我们怎样才能忍之有效呢？

转移刺激法：当我们而对不良刺激环境时，可转移到另外--种良性刺激之上。本卦"需于酒食"就是一种转移刺激法。以安闲的心情饮食，有意识地唱歌，跟小孩玩耍等都可以转移刺激。

自我审识法：自我反省，扪心自问："这真值得我发怒吗？

我应忍耐，克制，保重身体！”

列举刺激法：拿出笔来，列出你之所以接受刺激的原因，你才会发现这些事是多么微小和愚蠢，这样你就会忍耐心中怒火了。

背诵“不气歌”：清末东阁大学士阎敬铭有一首《不气歌》，你不妨在忍耐之中慢慢背诵。诗曰：

“他人气我我不气，我本无心他来气。
倘若生气中他计，气下病来无人替。
请来医生将病治，反说气病治非易。
气之为害太可惧，诚恐因气将命废。
我今尝过气中味，不气不气真不气。”

●讼卦≡争讼裁诀　避免争辩

[原文]

讼[①]：有孚，窒惕，中吉[②]，终凶。利见大人，不利涉大川[③]。

初六：不永所事，小有言，终吉。

九二[④]：不克讼，归而逋，其邑人三百户，无眚。

六三：食旧德[⑤]，贞厉，终吉。或从王事无成。

九四：不克讼，复即命[⑥]渝[⑦]，安贞吉。

九五：讼元吉。

上九[⑧]：或锡之鞶带，终朝三褫之。

[解析]

①讼：卦名。讼乃争讼、裁决之意。本卦并非教人如何“争讼”，而是告诫人们避免争辩。

②孚：诚信。窒：闭塞、不通达。惕：戒。中：中庸。

③大川：大河，表示险境。

④九二爻辞：克：胜。逋：逃避。眚（shěng 省）：眼睛生翳，表示灾难，不幸。

⑤食旧德：表示隐忍修炼固有的美德。

⑥复即命：返就正道。复：返。即：从。命：正理，正道。

⑦渝：改变。

⑧上九爻辞："上九"阳刚之极．逞强争辩得胜，被赐给"鞶带"，但一天之间就被剥夺了多次，足见不会持久。锡：同赐。鞶带：官服上的文饰品。褫：剥夺。

讼卦卦象是上乾（☰），为刚健；下坎（☵），为险陷；刚健在险陷之上，临险而强健，必起是非而争讼。本卦象征遇事要慎重考虑策划，不要惹是生非，以免引起争辩和争讼。心怀诚信而逞强以至不通达，唯有反省，慎戒争论，把握中庸，方可祥和；若依强争讼则凶。遇见公正之人则利，但不可陷入争讼的险境。

与人争辩不可拖得太久，这样即使有些言语责难，最后还会祥和（初六）。争辩不胜，则宜退让，只有守弱不争强，才可免灾（九二）。隐忍修炼自己固有的美德，当时可能会处于不利之逆境，但避免了争论，最终还是吉（六三）。争论不赢，不妨返就正道，改变初衷，安于正理就会不失祥和（九四），这样的争辩才是吉（九五）。倘若逞强而使争辩得胜，也不会持久，并且不足以受人尊敬（上九）。

[示例]

卡耐基的教训

有一次卡耐基参加一个盛大宴会，大家围坐在餐桌旁。卡耐基身边有个人说："'人只是粗略的饱过，万事由神来完成。'

这句话出自《圣经》。”卡耐基指出：“这句话是莎士比亚说的。”仿佛以此来满足他的优越感和重要感。

“什么？是莎士比亚的句子？你别胡说！”那人气势汹汹。坐在卡耐基身边的是莎士比亚研究权威柯蒙。他们便请教柯蒙。不料柯蒙却在桌下悄悄踢了卡耐基一下说：“对，是《圣经》里的句子。”事后，柯蒙告诉卡耐基：“我们是来参加宴会的，你何必去证明那位客人的错误呢？你根本没有必要去争论！”从此，卡耐基记住了这个教训，认为争论是不可能赢的，纵使对手输了，也等于自己输了。因为若你完全击败对方，也伤了别人的自尊心，必使其恼怒，这样你自己也输了。因此，美国有家保险公司对业务员要求遵守如下原则：“不要争论！”

［健康指导］

爱争辩有损健康

爱争辩的人，心理上总是患得患失，总以为自己正确，常争得面红耳赤，即使是自己错了也要强辩到底，而结果往往导致情绪紧张，思想偏激，牢骚满腹。经常争辩者最容易引起心理平衡失调，导致血压升高，甚至引起心血管病、冠心病、高血压病人的死亡。

国外有学者报告了192名不同情绪而引起的血压变化情况，研究发现，容易激动，好争辩，耿直者，患高血压的机会多。另有学者发现，A型性格的人最爱争辩且急躁，其患心脏病的机会也较多。因此，讼卦劝戒人们不要争辩，确对健康有益。

●讼卦　争讼裁诀　避免争辩

对于已发生的争辩，应尽量消除和制止，争辩的双方都应仔细想想："争辩有必要吗？"再主动停下来，不要带冲动的情绪对话；然后各自平息内心的怒气，各自谈一谈自己的想法以消除争端；以公平、诚恳、理智的态度对待所争辩的事，而不能出言伤人。

●师卦 群体集团 领导之道

[原文]

师[①]：贞，丈人[②]吉，无咎。

初六：师出以律[③]，否臧[④]凶。

九二：在师中，吉无咎，王三锡命。

六三：师或舆尸[⑤]，凶。

六四：师左次[⑥]，无咎。

六五：田有禽[⑦]，利执言，无咎。长子帅师，弟子舆尸，贞凶。

上六：大君有命，开国承家，小人勿用。

[解析]

①师：卦名。师表示人多（2 500 人为师），有群体、集团等义。

②丈人：统帅，领导者。

③律：规则。

④臧：善，好。

⑤舆尸：用车载着尸体。

⑥师左次：偏师居左，比喻退舍。

⑦田有禽：狩猎有了收获。

师卦卦象是上坤（☷），为阴柔；下坎（☵），为险境。阴柔遇险，必须有指导者来引导解脱。因此，师卦不仅有群体、集团乃至军队之义，而且比喻领导有方，才可使民跟随，事业方可兴旺发达。

对于一个群体或集团，必须首先明确规定其行为准则，这样才会井井有条；若不这样，就会无章可循而混乱（初六）。领导只有与群众保持密切联系，参加到他们的共同奋斗之中，才会深得上下信赖（九二）。如果不能这样，就不能发挥每个人的长处，其结果也就难孚众望，如同打仗只能陈师而出，载尸而归（六三）。领导者必须以安全为本，根据实际情况而指挥群体、集团的进退，方可免咎（六四）。对于狩猎有收获者，领导应敢于论功行赏加以宣扬，任人唯贤，提拔有能力的人，即可推动事业的发展；若任人唯亲，只能导致失败（六五）。对于一个国家也是这样，有才德的人才可开国承家，庸碌之辈切不可重用（上六）。

［示例］

齐加尼克效应

法国心理学家齐加尼克曾作过一次实验：他将受试者分为两组，让他们同时去完成 20 项工作。其间齐加尼克对一组受试者进行不必要的干预，使他们无法发挥自己的能力，因而工作任务未能完成；而对另一组则让他们顺利完成全部工

作。结果表明，虽然接受任务时都显示一种紧张状态，而顺利完成者紧张状态也会随之消失；未能完成任务者，紧张状态持续存在，他们的心理仍被尚未完成的工作所困扰，这就是“齐加尼克效应”。

“齐加尼克效应”表明，不正确的干预和引导，会阻碍人的能力发挥，当然也不利于人的心理健康。因此，作为领导者要善于正确指挥，充分发挥群体、集团内每个人的能力。才会使自己所领导的群体卓有成效，也有利群体内部成员的身心健康。

［健康指导］

领导·决策·用人

各种形式的群体、集团、军队都是为了大家一致的利益而组织起来，作为其领导者必须遵循师卦所提出的宗旨而行事，使群体内的成员顺利开展工作，使之生命健康和心理健康有所保障，也使他们真心拥护自己。作为现代领导者，则更应从师卦中得到正确的启示。

着重审视决策目标与价值准则：决策目标是大前提，如果一个方案偏离了决策目标，就应尽量避免并加以否决。对于价值准则应考虑学术价值、经济价值和社会价值。在决策权衡时要充分加以考虑，注意利大于害，甚至在害中取小利而发掘其价值。

善于进退：领导者就意味着是决策者，决策时应充分扬长避短，从团体的工作、成员的生活和安全出发，防止搞“疲劳战术”，“师左次”方可“无咎”。

任人唯贤：决策者应重视敢于直言的成员，尤其应重用当初直言而未被采纳最后被证明是正确的贤者，任人唯贤才可疏远小人。

正确的领导是群体走向成功的首要条件，也是使群体、集团内成员事业发展，生活有保障的催化剂，更是其生命健康的基本保证。

●比卦☵☷亲比和睦 人际交往

[原文]

比[1]：吉，原筮元永贞[2]，无咎。不宁方来，后夫凶。

初六：有孚比之，无咎。有孚盈缶[3]，终来有它，吉。

六二：比之自内，贞吉。

六三：比之匪人[4]。

六四：外比之[5]，贞吉。

九五[6]：显比，王用三驱，失前禽。邑人不诫，吉。

上六：比之无首[7]，凶。

[解析]

①比：卦名。比乃亲比、和睦之意，表示人与人之间的相互关系。

②原筮元永贞：用卜筮来验证也永远祥和。原筮：古代的占卜方法。

③有孚盈缶：有溢出般的诚信，形容待人以诚之极。

④匪人：负罪的小人，指心怀叵测之人。

⑤外比之：向外与贤人交往亲比。

⑥九五爻辞：与人交往要光明正大，如同王者狩猎，网三方而开一方，对逃脱的禽兽不再追赶。这样宽大仁义的心襟就会使自己周围的人不存诚心而归顺。显：光明。

⑦比之无首：与人交往而没有好的开始（指没有留下最初的好印象）。

比卦卦象是下坤（☷），为地；上坎（☵），为水。地上有水，则和顺亲比。它阐述的是人与人之间的亲比交往之道。和睦友好的人际关系是经得起检验的，用卜筮来验证也永远祥和。和睦相处而不应迟疑，若是眼看别人亲比，自己内心不宁而与人交往，象这种心怀迟疑的人则不妥。

人际关系应以诚信开始，热情洋溢，其吉祥如意是人料想不到的（初六）。对内要做到亲近团结，友好相处（六二）。择友应慎重，否则结交了心怀叵测的人就令人伤心（六三）。因此，对外要与贤人交往，才会吉祥（六四）。与人交往应光明正大，以仁至义尽的胸襟待人，你周围的人才不会心存防诚而自觉诚服（九五）。与人接触首先应留下良好的印象，如果“首因效应”不好则有不妥之处（上六）。

［示例］

鲁滨逊的原型

英国作家笛福《鲁滨逊飘流记》为大家所熟悉，而书中主人公的原型是一个名叫塞尔柯克的海员。塞尔柯克脾气暴躁，在一次航海中因为与船长发生争吵，便滞留荒岛，在那里孤独地生活了四年。1712 年，塞尔柯克回家了，但脾气更

暴烈，性格古怪，四年荒岛生活，使他害怕与人交往，看见别人就感到害怕，只好想方设法找个僻静无人的地方躲藏起来，过“隐士”生活，1721 年他终于耐不住这种脱离社会集体的孤独而离开人世，死于自己所挖的地洞里。

正如荀子所说：“人生不能离群而居。”人生活在社会之中，只有与人彼此交往，身心健康才有保证。心理学家还把心理不健康看成是缺乏同他人进行充分交往的能力。我国心理学家丁瓒教授指出：“人类的心理适应，最重要的就是对于人间关系的适应，所以，人类的心理病态主要是由于人间关系失调而来的。”塞尔柯克的悲剧正是“离群而居”的结果。

[健康指导]

心理相容

比卦认为：“有孚比之，无咎。有孚盈缶，终来有它，吉。”它把人与人之间的真诚相待放在首位。确实，心理相容首先就必须待人以诚，如果人与人之间互相居心叵测，那么相互交往的过程只是相互欺诈的过程，其结果是心理不相容，导致人与人之间亲比的破坏。

社会心理学认为，除了双方诚信之外，心理相容还必须观点和信念一致，否则就会出现分歧，分歧越大，关系就更紧张，其结果导致双方的“诚”被破坏而互相敌视。性格特点也是心理相容的因素之一，有的人孤僻，有的人自傲，有的人爱吵嘴，这样，也会导致“相容”的破坏。

因此，待人以诚的同时，本卦强调“显比”，要光明正大，仁至义尽，这样即使有观点的不同，性格的差异，由于坦露

心怀，会使人互相达成谅解而形成“心理相容”。

首次效应

比卦认为：“比之无首，凶。”它要求人们要以好的交往开始。美国心理学家伦纳德博士说：当你在社交场合第一次遇到某人时，特别是前四分钟必须绝对仔细对待。

社会心理学认为，人们通过首次相互观察对方的相貌、衣着、表情、姿态、言行、风度而形成的第一印象特别重要，它虽然不是结论，但它往往象结论一样固执，顽强地填入大脑的“印象档案”，使人经久难忘。可见，首次效应是很重要的。

因此，与人交往应当尽力展示自己第一印象，安排好自己的言语、体语和风度，为今后的交往打下良好的基础。同时，不要轻易对他人作结论，因为第一印象并不代表一个人的全部，它很可能片而、肤浅，甚至可能是错误的印象。

●小畜卦☴稍事停留　蓄积能量

「原文」

小畜[1]：亨。密云不雨，自我西郊。

初九：复自道[2]，何其咎？吉。

九二：牽复[3]，吉。

九三[4]：舆说辐，夫妻反目。

六四[5]：有孚，血去惕出，无咎。

九五：有孚挛如[6]，富以其邻。

上九：既雨既处[7]，尚德载。妇贞厉，月几望[8]，君子征凶。

[**解析**]

①小畜：卦名。小畜为小有蓄聚，稍事停留之意。

②复自道：归复已有的上进之正道。道：正道，初九爻位于最下，以上进为正道。

③牽复：携手共进方可归复正道。牽：携手之意。

④九三爻辞：表示如果不归复正道，即使乘车疾驶，车也会失去轮辐，夫妻会相互埋怨而发生摩擦。说：通脱。

⑤六四爻辞：相互间有了诚信才可免除伤害和忧虑。血：即流血，喻伤害。惕：忧惧，焦虑。

⑥挛如：手握拢的样子。

⑦既雨既处：刚下雨又停止了。处：止。

⑧月几望：月亮已经圆满。几：既。望：满月。

小畜卦卦象是下乾（☰），为天；上巽（☴），为风。风性好动，不能久行于天上，故曰小畜，乃稍有贮存，稍事停留之意。它表示蓄积不足，人的健康、精力都有所限制，虽则吉祥顺利，但不可意气用事，随心所欲，就象来自西郊的乌云密布，却不会普降甘霖。对于生命而言，表示阴之力过弱，气虽充盈却未成形，因而呈阴郁、抑郁焦虑状态，只有稍事停留，积蓄精力，方可顺利。

因此，一个人应防止抑郁，归复上进之正道，这样才不会有损健康而显吉祥（初九）。要归复正道，就要同他人携手共进（九二）。否则，就会自寻烦恼，发生诸种不愉快的事（九三）。以诚信行事，才可获得他人的信任，免除了诸多伤害和忧惧、焦虑（六四）。以诚意相互合作，以愉快的心情开发自己的潜能，这样就可富及芳邻而得到他人的支持（九五）。只有这样才可防止抑郁焦虑，仿佛云来雨降，蓄之道成。因此，人不可过份抑郁，如同月亮盈满（月：阴也），这种抑郁心境不利于健康。君子不能抑郁强求（上九）。

[示例]

几多名人几多忧

抑郁忧虑是心理健康最直接而又常见的负性情绪。我国

●小蓄卦　稍事停留　蓄积能量

春秋时代楚国大将伍子胥，因为担忧过不了昭关，完不成复国大业，以致抑郁忧虑过度，一夜之间须发皆白。法国国王路易十六世的皇后玛莉因罪被判处死刑，当她知道这个判决后，第二天就头发全变白了。《毁灭》和《青年近卫军》的作者法捷耶夫，长期忧郁焦虑，导致身心疾病，神经错乱而自杀身亡……

本卦认为："密云不雨，自我西郊。"这是阴郁的表现，古人不知其中与健康之间的关系，其实，它对身体和心理健康均有影响。气象医学研究发现，乌云密布使大气中正离子增加，负离子减少，从而使血液中5—羟色胺增多，容易使人产生焦虑不安、情绪低沉等不良心理症状，而这些负性情绪有损健康。象上述名人由忧郁焦虑而引起的生理变化乃至自杀，只是非常特殊的例子，但它已说明，忧郁焦虑过度是不利于健康的。

[健康指导]

战胜忧郁　归复正道

"密云不雨"象征阴气过甚而充盈，但阴力过弱，是阴郁、焦虑的状态，因此，小蓄精力，稍事停留，以战胜忧郁，归复正道。本卦正是从这方面给我们以启迪。

生活中难免有不愉快的事，我们应勇于突破，追求上进，只有不怕困难的人才可战胜抑郁焦虑，从而战胜各种困难而取得成功。

参与人际交往，以诚信获得他人的信任，也是战胜忧郁，归复正道的好办法。自己有了苦闷，不妨向知心朋友一吐为

快。但是，应当记住，不可过多地在别人面前诉苦，以致别人误以为你在博取同情。你应当以愉快的心情面对社会，充实自己的生活和知识，使精神有所寄托，这样诸多烦恼和忧虑自会减少。

国外有句格言："我是我心灵的主宰！"我们每个人都有自己的兴趣和爱好，当碰上不良刺激时，应静下心来去做自己最喜欢做的事。只有心情愉快，情绪乐观，才能激起人们相互间的信任和上进精神，这样就能更好地积蓄精力和能量，为今后的发展打下良好的基础。

夫妻吵架禁忌

《小畜》卦爻辞提到"夫妻反目"。在日常生活中吵架是夫妻间最常见的事。它是表白思想，消除误解，发泄情绪的一种方式，同时也暴露了夫妻关系中某些需要调整的地方，若能正确对待"夫妻反目"，则有助于夫妻和谐。

切勿攻击对方的弱点：吵架时不要针对其最脆弱的"疮疤"，俗话说："揭人怕揭短"。

针对特定的主题：勿扯进所有的事情，勿乱摔东西，这样不利于解决矛盾。

无计可施时立即停止：停止争斗后，各自静思，再待心平气和时讨论。

保持理性：争吵时应在理性的基础上才有意义，要动口不动手，若发生打斗，事后应互相道歉，得理者也应"礼让"。

不能伺机报复：夫妻之间无所谓输赢，不必心生不平和

伺机报复。

深夜不要争吵：想睡觉时，争斗只会加深情绪恶化，影响休息和次日情绪。

闹矛盾后同床共眠：夫妻闹矛盾后可散散心或独自在房内均可，但不要离家不归。同床共眠有利于消除隔阂。

●履卦三履行执礼 待人处事

［原文］

履[1]：履虎尾，不咥人，亨。

初九：素履，往无咎。

九二：履道坦坦[2]，幽人[3]贞吉。

六三：眇能视，跛能履[4]，履虎尾，咥人凶。武人为于大君。

九四：履虎尾愬愬[5]，终吉。

九五：夬[6]履，贞厉。

上九：视履考祥[7]，其旋[8]，元吉。

［解析］

①履：卦名。履，原作“鞋”，又有履行、行为等义，“履”与“礼”同音，礼必须让人来履行。

②履道坦坦：履行正道，胸怀坦荡。道：正道。坦坦：平坦宽广。

③幽人：隐人，象征不为世欲所扰。

④眇能视，跛能履：眼盲则视而不明，腿跛则行之不远。

眇：目盲；跛：腿瘸。

⑤愬愬：慎惧，恐慎戒慎。

⑥夬：果决，刚愎。

⑦视履考祥：审慎所履之道，考察未来的凶吉。视：审慎。考：考察。祥：凶吉征兆。

⑧旋：周旋，有圆满之意。

履卦卦象是上乾（☰），为刚强，为天；下兑（☱），为和悦，为泽。上天下泽，乃不可逾越，是执礼之象；又上刚强下和悦，乃柔履刚。因此，卦辞认为，踩着老虎尾巴而不被老虎伤害，以和悦坦荡之礼行事，虽遇险境却可意志通达，必然化险为夷。所以本卦以人的行为修养必须和悦、执礼、坦荡为宗旨。这既是人际关系的要求，也是心理健康的重要内容。

以朴素而品行端正的态度行事，这样的人到哪里都不会有过失（初九）。履行正道，胸怀坦荡，则不会为世俗所扰，自然吉祥（九二）。目盲则视而不明，腿跛则行之不远，这样就会踩上虎尾而遇险，结果被虎咬伤，刚强而无才的“武人”企图做国君也是如此结果（六三）；当然，踩在虎尾上危险，但要知险而慎惧，最终还可免除伤害。它表示要正确认识自己，量力而行，不可逞强（九四）。为人处事若刚愎自用，恃才而傲，则有危险（九五）。因此，应审慎自己过去的实践和行为，考察未来的凶吉祸福，则为人处事圆满而大吉大利（上九）。

[示例]

宰相肚里能撑船

战国时代，越国有个蔺相如。他原是门客，却有勇有谋。一次，秦王垂涎赵国的和氏璧，想骗到手，赵王慑于秦威，就派蔺相如前往献璧，结果他粉碎了秦王的骗局而完璧归赵，赵王封他为上大夫。又有一次，秦王邀请赵王前来渑池订立盟约，蔺相如随往。在订约会上，秦王让赵王鼓瑟以侮辱赵王，蔺相如则强令秦主击缶，维护了赵王的荣誉。事后，赵王封他为上相而位居老将军廉颇之上。

廉颇对此十分不满，说了许多难听的话，还想当面侮辱他。可蔺相如坦然以待，一再忍让，连他手下的人都埋怨他胆小。蔺相如说："我连秦王都不怕，还怕廉将军吗？我知道，强大的秦国之所以不敢进犯赵国，就是因为赵国有我和廉颇在……"蔺相如的坦荡胸怀感动了廉颇，廉颇惭愧地向蔺相如负荆请罪。

[健康指导]

心怀坦荡与健康

履卦曰："履道坦坦，幽人贞吉。"确实，当我们以坦荡宽大的心怀待人处事时，我们就不会为世俗所扰，所谓"心底无私天地宽"。

心理学研究表明，胸怀狭窄者，心理常处于紧张状态，其内心冲突得不到解脱，长此以往，会导致大脑与神经高度兴奋，引起神经紧张，血管收缩，血压升高，胃肠痉挛，消化液分泌受抑制，从而产生头痛、胃痛、失眠、食欲不振等症

状。而在生活中，心怀狭窄往往导致矛盾的激发和事态的扩大。试想想，如果蔺相如胸怀不宽广，其结果会如何？

相反，宽宏大量，和气待人，放得下想得开，对健康来说，可减少对大脑和神经的刺激，心情也开朗，从而有益于健康。

要做到胸怀宽广，必须做到：以大局为重，而不计较个人得失；要学会宽恕别人，宽恕不是怯弱，而是坚强的展示；正确排解误会，以和悦的态度对待他人，进行适当的让步和解释，这样有利于双方的和解；适当逃避冲突，有些不当的冲突，自己应尽量避开，待以后再作处理。

波斯诗人萨迪说："不论你是一个男人还是一个女人，待人温和宽大才配得上人的名字。"请记住，胸怀宽大也有益健康。

●泰卦䷊通泰安详 对立统一

[原文]

泰[①]：小往大来，吉亨。

初九：拔茅茹[②]，以其汇，征吉。

九二：包荒[③]，用冯河，不遐遗朋[④]，亡。得尚于中行。

九三：无平不陂，无往不复，艰贞，无咎。勿恤其孚，于食有福。

六四[⑤]：翩翩不富以其邻，不戒以孚。

六五：帝乙归[⑥]妹，以祉，元吉。

上六：城复于隍[⑦]，勿用师，自邑告命，贞吝。

[解析]

①泰：卦名。泰乃安祥、通泰之意。

②茹：根茎相连。

③包荒：刨除荒芜杂草。包：疑通刨。荒：荒芜。

④用冯河，不遐遗朋：无舟渡水而不能远涉贸易。冯河：乃无舟可乘。遐：远。朋：古代贷币，象征做贸易。

⑤六四爻辞：意思是说，鸟急飞而无戒备可受伤被俘，富

人不富及芳邻而无戒心则财物被邻里掠走。可见好与坏，富与穷都是对立统一的。翩翩：鸟急飞的样子。孚：通俘。

⑥归：嫁。

⑦城复于隍：城墙倒覆于壕沟。复：覆，倾倒。隍：无水的壕沟。

泰卦卦象是上坤（☷），为地；下乾（☰），为天。天在下，地在上，即天地逆转；但天之气上升，地之气下降，表示二者相反相成，对立统一，从而天地之气相互交合，循环不息而万物通泰。对于生命而言，可表示应掌握生命健康与疾病之间的相互转化规律。

茅草根茎交错成块，要拔茅草必须连根一起全部拔掉，这才利于庄稼的生长，这是一种转化（初九）。若是仅创除杂草，就像无舟渡水而不能远涉贸易，自然是不利的（九二）。平地可变成斜坡，有去必有回，艰难之时占卜，其结果可能不会有不利，因此，不必过分担忧，可以克服困难，最终得到饮食而安定（九三）。以上都说明了事物的对立统一，对于健康而言，有了病必须根治才会痊愈，如同拔草除根；相反治病不治本，就像刨除地而上的杂草以后还可复活；人有病可经过彻底治疗而康复。泰卦还以好坏穷富作为对立的统一，急飞的鸟可能受伤被俘，富人可能被掠夺而变穷（六四）。古代女子出嫁后从夫，社会地位低下，因此，女子不愿为嫁，但殷王帝乙嫁妹，备有许多嫁妆，自然转化为幸运（六五）。城墙倒覆于壕沟，却不可随意用兵，但泰久即否，这样城市可以转危为安（上六）。

［示例］

相思女思夫患病
朱丹溪掌击愈疴

有一女子患病不思饮食，面朝墙壁卧床半年，找了许多医生都治不好。朱丹溪诊察脉象，乃知女子气结于脾，遂问情由，乃女子许嫁的丈夫前往外地已近5年了。朱丹溪对她的父亲说："此乃思虑所致，以激怒之。"

于是，朱丹溪连击那女子脸部三掌，责怪她不应有外心。那女子大怒而哭，之后即可饮食。原来，朱丹溪诊断相思女的病后，认为只有"怒胜思"才可从根本上解除那女子的"脾气之郁结"，因而思虑之病得以痊愈。而其他医生不治根本则治之无效。

［健康指导］

中年时期的隐患

泰卦所反映的对立统一规律，对于自我保健来说同样具有指导意义。就拿中年时期来说吧，人到中午，可以说是最能放射出生命光彩的年华。体质发育已完全成熟，生理功能旺盛而健康，精力充沛；思维能力强，智力处于非常发达的时期。但是，如果不注意保健，中年人的机体优势就会变为劣势，如同"翩翩不富以其邻，不戒以孚"。

据有关资料显示，几种对人类生命威胁最大的疾病发生率在中年人中都比较高。如癌症，40岁年龄组死亡率开始突增，45岁年龄组为35岁年龄组死亡率的3倍；40～50岁年龄组的死亡率占20～60岁整个年龄组死亡人数的75.8%。

●泰卦　通泰安详　对立统一

近年，据中国教育工会对9所大专院校的调查表明，中年教师50%以上患有某种疾病，有的学院54%的中年教师同时患3种病，36%患有2种病，身体基本健康仅2人，这是十分严峻的问题。

“鸟急飞无戒备受伤被俘，富人无戒心财被掠。”中年人呢？不做好自我保健，再强健的身体也会产生隐患。因此，中年人应采取主动措施保护自己健康的身体。首先要定期检查身体，若发现异常应向医生请教，看这些异常是哪些疾病引起的，应如何排除、推迟或防止其向疾病转化。其次应建立健康的生活方式，注意安排合理的生活节奏，劳逸结合。此外，还应学会控制和转移自己的注意力，缓解事业和家庭带来的精神紧张，培养稳定而乐观的情绪。

●否卦䷋闭塞否定 韬晦避难

[原文]

[否]①：否之匪人，不利君子贞，大往小来。

初六②：拔茅茹，以其汇，贞吉亨。

六二：包承③，小人吉，大人否，亨。

六三：包羞④。

九四：有命，无咎，畴离祉⑤。

九五：休否⑥，大人吉。其亡其亡，系于苞桑⑦。

上九：倾否⑧，先否后喜。

[解析]

①否：卦名，原文脱去，现补上。否乃闭塞、否定之意。

②初六爻辞：参见“泰卦”。

③包承：包容承受。

④包羞：接受食物。羞：通馐。

⑤畴离祉：寿随福至。畴：借为寿。离：借为丽，附。祉：福祉。

⑥休否：停止闭塞。

⑦苞桑：比喻象桑树丛草般茂盛。苞：丛生的草。桑：桑树。

⑧倾否：闭塞时间不长。倾：通顷，顷时。

否卦卦象是上乾（☰），为天，为阳；下坤（☷），为地，为阴。它是泰卦的倒转。天地之气背离，万物不能生长。从其爻辞来看，是较难理解的八卦之一。否卦是十二消息卦之一，它代表阴渐息，阳渐消，阴长阳消，是夏历七月，适逢节令“处暑”前后。因此，从生命意义来解析本卦为秋日养生。

就象拔茅草会连根拔起一样，秋日养生面临许多相关联的问题，养生要从根本上着眼，才可防范于未然（初六）。入秋后，天气开始寒凉了，衣食方面都有所讲究，穷人贫寒却无须添衣进补乃吉，富人却滥补增衣面有违健康（六二、六三）。因此，应遵顺天命的安排，方可免除祸患，而且会福贵长寿（九四）。富人停止那种闭塞的做法就吉祥，只有时刻警惕生命危亡，生命才可枝繁叶茂（九五）。那种闭塞的做法早些停止，就会先否塞而后喜悦。即及早懂得秋日养生之法，停止滥补增衣，就有益健康（上九）。

［示例］

春捂秋冻

“春捂秋冻”是一句古老的健康谚语，它告诉我们春天刚暖，不要急忙脱掉棉衣，免得遇上刮风下雨而身体着凉生病；秋日也不要突然增衣太多，以免时脱时穿面染病。确实，“…

场秋雨一场凉”，秋日气候变化较大，早晚气候相差较殊，顿添厚衣，常使人难以适应气候变化，反而容易造成频添频减而不利于健康。在生活中我们不难发现，违反这条规律者常常生病就是这个道理。

[健身]

秋日养生的秘诀

秋天是阴长阳消的季节，这段时期日照逐渐减少，天气逐渐变冷，人体新陈代谢降低，人体气血也同样向身体深部沉积，蓄积能量准备过冬。因此，秋天调养“收气”，可韬晦避难，使肺气免受秋令肃杀之气的损害，从而保持肺的清肃功能。

因此，秋日养生重在调整人体的机体功能，以适应自然界的阴长阳消的变化。如早睡早起，使意志安逸宁静，使神气收敛，不急不躁。宜乐观宁志，万物凋射容易使人触景生情，尤其是老人易起垂暮之感，为此，应情绪乐观而自释精神负担。

食疗防秋燥

秋日气燥，容易使人伤津亡液，口干咽燥，不思饮食；同时人体经夏日发泄，体质有所下降，宜通过适当的饮食来加以防躁调理，切忌滥补。

玉竹瘦肉汤：用玉竹 30 克，猪瘦肉 100～150 克，加清水适量煎熟，调味食用。具有养阴、润肺、止咳的功效。适用于秋日肺燥干咳、心烦口渴、咽干鼻燥等。

●否卦　闭塞否定　韬晦避难

南杏桑白煲猪肺：用猪肺250克（切成小块，干炒至肺表面颜色变为咖啡色），与南杏15克、桑白15克，同入瓦煲中加水煮汤1～2小时，调味食用。适用于防治秋日干燥所致的燥热咳嗽，治疗老人干咳无痰、大便燥结等。

白菜干腐皮红枣汤：小白菜干约100克（浸泡2小时后洗净切段），豆腐皮50克，红枣10个，加水煮2小时，调味食用。具有补脾和胃、益气生津的功效。可用于秋日肺燥咳嗽、胃热肠燥、大便干结等症。

●同人卦≣志同道合 广交朋友

[原文]

[同人]①：同人于野②，亨。利涉大川，利君子贞。

初九：同人于门③，无咎。

六二：同人于宗④，吝。

九三⑤：伏戎于莽，升其高陵，三岁不兴。

九四⑥：乘其墉，弗克攻，吉。

九五⑦：同人先号，咷而后笑，大师克相遇。

上九：同人于郊⑧，无悔。

[解析]

①同人：卦名，同人乃志同道合之意。

②同人于野：君子应以宽阔的胸怀与普天下人交朋友。野：旷野，表示广远。

③同人于门：走出家门与人交朋友，表示范围比“于野”小。于门：于门外，出门。

④同人于宗：交朋友仅限于宗族，表示范围比“于门”又要小。宗：宗族。

⑤九三爻辞：伏兵于草丛之中，登高而窥探，表示对人充满疑心，常暗中警戒，这样就难以交朋友，无论等待多久都难有所成。莽：草丛。高陵：山顶。

⑥九四爻辞：九三和九四爻辞都无“同人”，因为“九三”充满疑心，而九四则凭借高墙，使九四不能攻击，因此是吉祥的。乘：凭借。墉：墙。

⑦九五爻辞：只要以道义为基础，人与人之间仍然是不能因警戒而阻隔，因此是先哭而后笑，人际关系在强大的道义下存异求同。

⑧郊：郊外之地，也表示宽广，与“野”相应。

同人卦卦象是上乾（☰），为天；下离（☲），为火。火光明，向上升腾，与天相同。它是志同道合的象征，君子见此卦应广交朋友，那么无论碰上大河险阻都可逾越。

当然，走出家门交朋虽不广，但不会有过失（初九）。但若交朋友仅限于宗族则有难了，因此，人不可陷入宗族之中（六二），待人更不可充满狐疑而暗中警戒，这样必然会使他人也有所防备，双方不诚心，又何以成为朋友呢（九三、九四）？人际关系应以宽厚、善良、博大之心为基础，这样才能与普天下人结成朋友。

［示例］

两家成仇九人伤

1991 年 4 月，广东省韶关市曲仁矿务局田螺冲矿谭明生和徐慈忠两家，为一根手指般粗的竹子，竟引起了一场悲剧。

一天，谭明生在室外打扫时，顺手将徐家种的一根歪垂挡路的竹子折断，插在自家菜园，不料，第二天上午两家竟为此事争吵不休，继而斗气互砍对方竹子，然后双方家人都出门各自助阵对骂，互相扭打，泼硫酸……其结果是：谭家五人参战，全部负伤，其中三人重伤、被硫酸毁容；徐家四人受伤。

事后，公安部门予以了适当裁决，但是，谭家为此倍受伤痛之苦，花去医药费4万多元，弄得债台高筑。徐家因属正当防卫，但精神上背上了沉重包袱，而且害怕谭家报复，神色仓皇如丧家之犬。

折一根竹子本是小事一桩，倘若双方解释清楚也不致于酿成大祸。而推波助浪者却根源于宗族势力，双方以家族为中心，而不是以善良和宽厚之心待人，其结果是邻里成仇！因此，同人卦说："同人于宗，吝。"

［**健康指导**］

驱散心头的疑云

在生活中，我们或许会碰上多疑的人，这种人疑心重重，在人与人之间筑起一道"心理城墙"，就像同人卦所言："伏戎于莽，升其高陵。"时时无中生有，随意发难；尤其是这种人不信赖朋友，不能坦率、真诚地交友，使人难以与之相处和合作。

多疑是一种心理不健康的表现，无论对人对己都不利。首先，多疑者心地狭窄，妒嫉心强，势必造成自己的心理负担过重，神经总是处于紧张状态，情绪消极，甚至无事生非，造

成各种矛盾和纷争。对他人来说，由于被人猜疑，容易造成心灵创伤，心理上产生不愉快的情绪等。

因此，多疑者应学会驱散自己心头的疑云。首先应学会真诚待人，要知道人与人之间并非像自己想象那样充满陷井，对他人的真诚必然会赢得他人对自己的真诚；要互相谅解和沟通，有了矛盾及时而冷静地去解决，主动沟通，这样就不怕流言蜚语，也不会疑神疑鬼；要活泼开朗，尊重友谊，待人处事以友谊为重，这样就不会闹个人意气，心情也会开朗，消极情绪也就会随之消除。

●大有卦 红日高照 健康向上

[原文]

大有[①]：元，亨。

初九：无交害[②]，匪咎，艰则无咎。

九二：大车以载，有攸往，无咎。

九三[③]：公用亨于天子，小人弗克。

九四[④]：匪其彭，无咎。

六五[⑤]：厥孚交如，威如，吉。

上九[⑥]：自天佑之，吉无不利。

[解析]

①大有：卦名。大有乃大丰收之意。

②无交害：无涉于害（表示远离有害物质）。

③九三爻辞：天子赐宴飨与诸侯，平民无法获得。公：诸侯。享：宴飨。

④九四爻辞：不至于盛气凌人，而这样则不会有灾患。匪：通非。彭：盛大。

⑤六五爻辞：以诚信与人相交，则威严吉祥。厥：其。孚：

诚。如：语助词。

⑥上九爻辞：这是承受上天的保佑，吉祥，没有什么不顺利。

本卦卦象是上离（☲），为日；下乾（☰），为天。日在天上，象征红日高照，乃强大盛运之卦。对于人生而言，应遏恶扬善，顺应天命，才盛大而亨通。对于生命而言，阳光乃生命之光，吸收太阳之精气，才会使人健康昌荣。

承受阳光沐浴，则会远离有害物质的侵袭，就没有病患（初九）。因此，健康并非易事，就像满载的大车行进（比喻艰难，强调“初九”），才能保持健康而无咎（九二）。再进一步说，像天子赐宴飨与诸侯，平民是无法获得的（九三），因此应努力行动（沐浴阳光），才不会患病（九四）。身体健康才显得精神抖擞而威严，吉祥（六五）。承受太阳之精气使人健康，这是得到上天的保佑，吉祥而且使人万事顺利（上九）。

[示例]

由佝偻病引出的话题

佝偻病是婴幼儿期常见的疾病，因缺乏维生素 D 所引起，并且还可引起一些小儿并发症（如肺炎）和后遗症（如 O 型腿、X 型腿）。我们知道，正常人体维生素 D 的来源为两种，一种是人体皮肤内含 7—脱氢胆固醇，经阳光中紫外线的照射后变成维生素 D；另一种是食物中的维生素 D 和麦角固醇，经阳光中紫外线照射也可变成维生素 D。

因此，缺少户外活动，长期不接触阳光的小儿容易得佝偻病。大气中的粉尘能吸收阳光中的紫外线，紫外线也不能穿透玻璃。因此在大气粉尘浓密的工业城市和寒冷地带很少开窗晒太阳的婴幼儿，就容易发生佝偻病。不仅会出现“O”型腿和“X”型腿，而且还可出现“鸡胸”、“龟背”，容易患肺炎、腹泻和其他疾病，影响生长发育。

［健康指导］

阳光，生命之光

大有卦肯定红日高照有益健康，并不是从唯物观点出发，而是从唯心的“天命观”为出发点，强调上天的保佑，因而显得艰难。但事实上，沐浴阳光确能使人健康，而且易于做到。

阳光与健康：唐代孙思邈《千金要方》曰：“凡天和暖无风之时，令母将儿于日中嬉戏，数见风日，则血盈气刚，肌肉牢密，堪耐风寒，不致疾病。”对阳光健身防病的作用进行了精辟的论证。确实，阳光是人类生命乃至一切生物生存所不可缺少的。

多晒太阳，不仅可预防佝偻病，而且可杀灭一般细菌和某些病毒，如结核杆菌在潮湿的地方可生存数月，但在阳光下却只能生存几小时。阳光照射还能提高皮肤抗病能力，增强人体的新陈代谢，提高造血功能，增加血液。中医认为，晒太阳能使血盈气刚，肌肉牢密，可除湿散寒，舒经活络，气血和则疾病去也。因此，不论男女老少，都可通过适当地晒太阳而增进健康。

日光浴：医学上运用日光照射来治疗慢性疾病，并用于保健养生。具体方法如下。

①佝偻病：取卧位，裸露全身，分上下两区进行全身日光照射，每次上半身 20 分钟，下半身 30 分钟。

②慢性腹膜炎、慢性胸膜炎：取局部日光照射，每次 20～25 分钟。

③风湿及类风湿性关节炎：在夏日中午阳光最强时照射，根据患病部位选择全身或局部阳光浴，每次 30 分钟左右。

④肥胖症：取全身阳光浴，每次约 40 分钟。

⑤小儿强身健体：取全身日光浴，每次时间不得超过 20 分钟。

⑥保健养生：在柔和阳光下进行日光浴，每次 25 分钟左右。

注意在阳光浴过程中，头部及眼睛避免日光直射，可戴太阳帽及有色镜保护。不宜空腹进行，最好在饭后 30 分钟进行。若有恶心、呕吐、眩晕、体温上升或全身不适，应暂停照射。每次照射后应在通风荫凉处休息片刻，再用 35℃左右温水洗浴，然后静卧休息。凡患有活动性肺结核、心力衰竭及发热等急性病者，禁用阳光浴。

●谦卦 谦逊虚心 发挥成就

[原文]

谦[①]：亨。君子有终。

初六：谦谦[②]君子，用涉大川，吉。

六二：鸣谦[③]，贞吉。

九三：劳谦[④]，君子有终，吉。

六四：无不利，㧑谦[⑤]。

六五[⑥]：不富以其邻，利用侵伐，无不利。

上六：鸣谦，利用行师征邑国。

[解析]

①谦：卦名。谦为谦逊、虚心等。

②谦谦：谦中之谦，形容小心谨慎。

③鸣谦：谦逊的美德远闻。

④劳谦：有了功劳而谦逊。劳：功劳。

⑤㧑谦：发挥谦逊的美德。㧑（hui 挥）：通“挥”，发挥。

⑥六五爻辞：自己不富裕，因为被邻里掠夺了自己的财产，不妨对他进行讨伐，这没有不利。

●谦卦　谦逊虚心　发挥成就

谦卦卦象为上坤（☷），为地，为顺；下艮（☶），为山，为止。内心知道抑止，外表柔顺，这就是谦逊；此外，山高地低，高山自贬低于地之下，乃谦虚也。因此，谦虚并非无能，而是为了更好地发挥才能和成就，只有谦逊才能亨通。

君子以小心谨慎的态度处世，就是徒步涉过大河那样冒险也会吉祥无阻（初六）。君子有了名誉和功劳，谦虚的美德远闻，其最终结果自然会用谦而吉祥（六二、九三）。发挥谦逊的美德就会无往不利（六四）。但是谦逊退让是有限度的，就像邻里掠夺了你自己的财产，你就不能讲谦让，而应当讨伐他，而且还会无往不利（六五），因为谦名远播，赢得了四方的爱戴，所以大治天下才有利（上六）。

[示例]

王粲自傲致早逝

谦逊的反面就是骄傲自大，自以为是。然而自傲者的最终结果却是搬起石头砸自己的脚。历史上有这样一个悲剧：

东汉时期，建安七子之一的王粲时值20岁，他不仅才华横溢，而且位居侍中，跟从皇帝左右，出入宫廷，这使他居傲自大，目中无人。当时，东汉名医张仲景以望诊为王粲诊病说："你有病，到40岁眉毛就会掉尽，半年后就会死亡。"并处以"五石汤"，嘱其服药便可治愈。

不料，王粲接受药方后却不吃药，自以为张仲景在卖弄医术，故弄玄技。三天后，张仲景又见到王粲，关心地问："汤药服了吗？"王粲回答："已经服了。"张仲景说："从面色

证候来看，根本不像服过五石汤的样子，你为什么轻视自己的生命呢?”王粲仍不虚心接受。20年后，王粲果然眉毛脱落，半年后便死去。唉，倘若是虚心些，谨慎些，王粲也不会这样枉丢一命。所以，谦卦告 诫说:“谦谦君子，用涉大川，吉。”

[健康指导]

君子谦谦自安康

谦虚既是人生修养的美德，又是心理健康的标志。心理健康的人既不会过份自卑不振，也不会妄自尊大，他会以理智平静的心态，正确评价自己，反省自我，对自己作出正确的判断，从而使自己谦逊待人，虚心接受各种不同的意见和建议，使自己更好地发挥才能和成就。

“满招损，谦受益”。妄自尊大者“满”，其神志便昏昏然，待人处事便容易失检点而违反常规，象王粲一样，其结果是招致过错和灾难。而“谦”者神志清醒，待人处事冷静深思而不违规律，因而遇险可以化夷，兴师可以获胜。

在六十四卦中，每卦大多吉凶相依相杂，唯有谦卦，六爻都是吉利，可见谦被推崇在何等重要的位置。但是谦虚并不是无能之退让，更不是只柔无刚的虚伪，谦卦认为当自己因“谦”受损时不应再讲什么“谦”，而应以牙还牙，以力服人。因谦虚是积极地进取，是自我发挥的策略，“谦”必须以平等、纯正、适度为基础，以只行耕耘而不问收获的态度，居上位而能发挥谦之精神，足有骄傲的资本而不自傲，而且以德服人，这些才称得上“谦”。同时“谦”还必须与势力相结合，才能有所作为。对于心理健康来说，这样才可避免孤芳自赏，待人才会诚恳，处事就会冷静，人际关系才会和谐，从

而更好地适应社会环境。

[原文]

豫[①]：利建侯行师[②]。

初六：鸣豫[③]，凶。

六二[④]：介于石，不终日，贞吉。

六三[⑤]：盱豫，悔迟有悔。

九四[⑥]：由豫，大有得，勿疑，朋盍簪。

六五[⑦]：贞疾，恒不死。

上六[⑧]：冥豫，成有渝，无咎。

[解析]

①豫：卦名。豫乃安逸、享乐之意。又“豫”通“预”，乃预防之意。

②卦辞：有利于建立诸侯和出兵。

③鸣豫：得意于安逸。鸣：自鸣得意。

④六二爻辞：即使守如介石也难以长久保持，因此要回归正道，坚守纯正才可转凶为吉。

⑤六三爻辞：从小享乐，不幸稍迟缓些发生，到时就会

后悔（喻指不幸）。盱：通“旭”，喻小孩。悔：不幸。

⑥九四爻辞：心情愉快去田猎，大有收获，不容置疑。与朋友欢聚，由：通“田”。盍簪：交欢。

⑦六五爻辞：居正而患病，长久不死。恒：久。

⑧上六爻辞：沉溺于安乐，已成的事也会败毁，但若及时预防也可没灾患。冥：昏冥。渝：败。

本卦卦象是上震（☳），为动；下坤（☷），为顺。顺应时机而动，所以和乐。又震为雷，坤为地，雷出地上，惊醒万物，万物和乐，欣欣向荣。然而人们不可沉溺于享乐和安逸之中。豫卦阐释的就是“欢乐”所寓含的意义，那就是要顺性而乐，适可而止，否则就会乐极生悲，而造成生命健康的损害。因此，必须“豫”—“预”，加以预防。

如果一个人得意于安逸，养尊处优，并进一步失去道德，陷于荒淫，其结果必然是凶兆（初六）。即使守于介石也难以长久保持，因此要回归正道，坚守纯正，才可转凶为吉（六二）。从小贪图享乐，就会造成不幸，这种不幸是迟缓而来，它使人不能健康成长（六三）。要以愉快的心情去参加田猎之类的活动，必然会大有收获，增进健康，这是不容置疑的，有了健康才能与朋友们欢聚在一起（九四）。反之，居正也会患病，当然还不至于很快死亡（六五）。沉溺于安逸和享乐就会造成生命的衰毁，只有及时预防，适可而止，才不会带来灾患（上六）。

［示例］

康熙帝恒劳为福
同治帝淫逸为祸

康熙帝和同治帝都是清代帝王，前者在位62年，高寿69岁；后者在位14年，夭折于19岁。我们不妨分析一下其中的缘由。

康熙帝主张“恒劳而知逸”，认为“圣人以劳为福，以逸为祸也。”他7岁登基后，仍与小内侍一起摔跤，15岁时曾用摔跤的技法，将权臣鳌拜擒拿。据《清史稿·圣祖本记》载，康熙12岁起就到“南苑校射行围”，每年一次而不间断。《清明野史大观》载：“朕自幼至今，凡用鸟枪弓矢，获虎135，熊20，豹25，猞猁狲10，麋鹿14，狼96，野猪132，哨获之鹿凡数百，其余围场内随便射获诸兽，不胜记矣。”田猎活动练就了康熙的强壮体魄，这对他健康长寿大有裨益。

而同治帝则以淫逸为祸，他常微服离宫嫖娼，到天桥夜市场、韩家潭妓寮胡混，并染上梅毒。太医发现后大惊，不敢如实诊治。经慈禧传旨，乃作天花治疗。《清东陵大观》还记载了当时民间流传的一副对联：“不爱家鸡爱野鸡，可怜天子出天花。”同治帝终因梅毒而夭折。

[健康指导]

舒适享乐有害健康

豫卦反对贪图安逸和沉溺享乐的思想，对生命健康至今仍不乏指导作用。在现代社会里，惯于自动化和物质享受，会使人变得怠懈和贪图安逸；而经济发展的同时，也带来了某些陈腐的观念，“饱暖思淫欲”者更是易堕人生命健康的迷途。

●豫卦　悦乐安逸　适可而止

舒适综合征：这是人们对贪图安逸影响健康的谑称。它使我们大脑功能逐渐迟钝，思维能力下降，并表现在心理上心生疑窦，气量狭小，性格孤僻，空虚苦闷，懒散健忘。在生理上则胃胀、胃痛、厌食、慢性腹泻；手脚乏力，极易感到疲劳；体质虚弱，怕风怕冷怕热；生理耐力低，社会适应能力差，从而疾病缠身。

性传播疾病：这是追求荒淫享乐者最易感染的传染病，它包括梅毒、淋病、软下疳、艾滋病等20多种。目前，全世界每秒钟约有4人感染性病，每年约增加100万例淋病患者。性病的传染绝大多数为不洁性交所致，国外资料表明，1次不洁性交的淋病感染率为22%～25%，2次为35%，3次为47%，4次为57%。可见，放纵淫逸，祸患极大。

因此，我们应从安逸中寻找健康之道，既不要贪图安逸，又不能追求荒淫享乐，这既是豫卦的宗旨，也是现实生活的需要。康熙和同治两位皇帝的故事给了我们这方面的启示。

䷐ 随卦 ☳☱ 顺从天时 择善随和

[原文]

随[①]：元，亨，利，贞，无咎。

初九：官有渝[②]，贞吉，出门交有功。

六二[③]：系小子，失丈夫。

六三[④]：系丈夫，失小子，随有求得，利居贞。

九四[⑤]：随有获，贞凶，有孚在道，以明何咎。

九五：孚于嘉[⑥]，吉。

上六[⑦]：拘系之，乃从维之，王用亨于西山。

[解析]

①随：卦名。随乃随和、顺从之意。

②官有渝：工作有所变动。官：官府，办公的地方。渝：变动。

③六二爻辞：与低级小人亲近在一起，就会失去君子的随应。系：关联，固结。

④六三爻辞：舍小人而亲君子，追随优秀之人而相求有得，这是凭借正确的决策而得到好处。

⑤ 九四爻辞：若随时都有收获，则反而难免出现危险，因此必须心存诚信，人行正道，方可免除猜疑，而不会有灾祸了。

⑥孚于嘉：诚信而从善。嘉：善。

⑦上六爻辞：随之已极，因诚信而从善，离散者心已回复，如同束缚般巩固，就像大王在西山祭祀而得民心。拘系：拘禁。维：束缚。亨：通享，祭祀。

随卦卦象是下震(☳)，为雷，为东方，为动；上兑(☱)，为泽，为西方，为说。因此，随卦意为“泽中有雷”，雷潜伏在深泽，是安息不动的形象。另外，“震”为东方，象征日出；“兑”为西方，象征日落，有“日出而作，日落而息”的含义，即要顺从天时转换，注意劳逸结合。因此，《随·象传》曰：“泽中有雷，随，君子以晌晦入宴息。”

从另种角度来看，随卦下震为动，上兑为说，古人有云：“内动之以德，外说之以言，则天下之人咸慕其行而随从之，故谓之‘随’也。”因此，随卦集中体现“择善随和”的宗旨。它主张若工作有所变动，是吉祥之象，这祥能使人脱离亲族私人的关系而广交朋友，而保证事业成功(初九)。亲小人则会失去君子的随应，而舍小人亲君子，乃择善随从，必有相求所得(六二、六三)。但是不可凌驾于权势而随时获取，而必须心诚信，守正道，安守随从，明哲保身(九四)。诚信而从善，才会使离散者心回意转，这样才不会受到来自各方的伤害(九五、上六)。

[示例]

穆姜取恶　岂能“随”哉

●随卦　顺从天时　择善随和

据《左传》记载，鲁襄公九年，鲁先代成公之母穆姜，因与臣下私通幽禁于东宫而亡。在幽禁期间，她曾占得此卦，史官说："随，其出也。君必速出。"穆姜摇头说："周易中，随卦是元、亨、利、贞四德俱备才无咎，但这四德我一项都不具备。我参与谋反，不具备仁德；我乱国乱家，与臣下淫乱，肇祸使自己身有危险，我乃自取其恶，怎能无咎，又岂能'随'哉？"确实，随必择善，而穆姜择恶，其最终结果是亡于东宫。这个历史故事体现了随卦"择善随和"的宗旨，只有择善者才可相互随和，而任何事情也可因此而成功。

[健康指导]

顺从天时　劳逸结合

我们已经知道，随卦既有随从而择善之意，又有随顺天时转换而生息之象。因此，我们不仅要以"择善而随"的原则参与人际关系，而且还应注意时序转换，有劳有逸。

劳和生是逸和息的开始，逸与息是劳与生的转机，宇宙在时间的消长中生生不息，人类在时序的转换中劳逸结合。当古人处于较现代人落后的生产力发展水平时，"日出而作，日落而息"是最为简单而又可行的劳逸结合法则。现代社会里，这种作息方式虽被改变，但是劳逸结合的科学规律是决不可打破的。

1991 年，日本出现了首例女性"过劳死"事件，一位 22 岁的出纳员，除了完成繁重的本职工作外，每月加班超过 90 个小时，最终被活活累死。据调查，日本每年至少有 1 万人因劳累过度而死亡！当然，日本政府鉴于这种严重的情况，已开始采取许多措施，来强化劳逸结合，如减少工作日，推行 5 天工

作制；限制和禁止加班，增加休假时间等。

然而，日本“过劳死”现象应为我们敲响警钟，而日本政府的劳逸结合措施又给我们有劳有逸提供了参考。那么，请注意劳逸结合吧！

●蛊卦 惑乱腐败 多事多难

[原文]

蛊[①]：元，亨，利涉大川。先甲三日，后甲三日[②]。

初六：干父之蛊[③]，有子考无咎，厉终吉。

九二：干母之蛊[④]，不可贞。

九三：干父之蛊，小有悔，无大咎。

六四：裕父之蛊[⑤]，往见吝。

六五：干父之蛊，用誉。

上九：不事王侯，高尚其事。

[解析]

①蛊：卦名。蛊为惑乱腐败、多事多难。

②先甲三日，后甲三日：此句众说纷纭，解释者各执一说，笔者以为下列解释较为合适：我国古代用天干地支记时，天干为甲乙丙丁戊已庚辛壬癸，以甲为首，“甲”象征事件的发端。“先甲三日”为辛，借为新；“后甲三日”为丁，借为叮咛，此句意为：事物盛极而衰，事前应有自新的精神，尽力防范于未然；事端刚发生后并不严重，应仔细叮咛，及时挽救。

③干父之蛊：治理先辈留下的难事。干：树干，引申为正，治理。父：代指先辈。蛊：事端，难事，过错等。

④干母之蛊：纠正母亲的过错。

⑤裕父之蛊：对先辈的难事表示宽容。裕：宽裕，宽容。

蛊卦卦象是上艮(☶)，为山；下巽(☴)，为风。山下有风而受阻于山，万物得不到风的发舒，时久必然蛊坏，故称蛊卦。而"蛊"的本义为器皿中的食物腐败生虫。本卦本义认为有蛊坏之事，但应防范于未然而治之，即可挽救。因此，对于生命而言，若食物腐败发生蛊坏之事，必须加以预防，则可以免遭病痛之苦。

本卦以食物腐败生虫之"蛊"为象征，认为任何事物在衰败之前就应加以防范；既使事端刚发生，也可及时挽救。就像治理先辈留下的难事，处于蛊之始而易治，考承前人之志虽有风险但终得吉祥(初六)。若急于求成，稍为过早(九三)；因此，六四爻则要加以宽容，就象九二爻"干母之蛊"，以和缓中庸的态度和原则纠正母亲的过错。六五爻在上卦至尊的中位，又有九二爻相应，所以"干父之蛊"乃弊风一新，声誉日隆。因此，要有淡泊归隐的高尚气节，方可成为"干蛊"的楷模(上九)。

〔示例〕

杜甫因蛊而暴死

蛊卦之蛊，乃食物在器皿中腐败生虫，因此，蛊乃事端。我国唐代大诗人杜甫就是因"蛊"而暴死的。

据记载，杜甫晚年是在长期漂泊的困境中度过的。大历五

年夏，他因避乱来到了湖南耒阳，病在舟中。“杜甫客来阳，游岳祠，大水遽至，涉旬不得食，县令具舟迎之，令尝馈牛炙白酒……甫饮过多，一夕而卒。”我国现代史学家郭沫若对此解释为：县令知道杜甫为洪水阻了“半旬”，便用船送酒肉去慰劳，所送牛肉一定很多，杜甫一次没吃完。时值暑夏，所剩牛肉腐败变质，杜甫食之，乃因食物中毒而暴死。

当然，倘若史书记载属实，杜甫之死无疑是郭沫若分析的结论。牛肉腐败后可滋生肉毒杆菌，这可能就是古人所认为的器皿中食物所生的虫子。这种肉毒杆菌在食物加热过程中，若加热不够其毒素不能破坏，人食后即可引起食物中毒。

食物腐败常有沙门氏菌、副溶血弧菌、变形杆菌、蜡状芽胞杆菌等多种病菌。因此，我们要谨防细菌性食物中毒。

[健康指导]

谨防食物中毒

蛊卦认为，虽然蛊可生事端，但应在事端发生前加以预防，在事端刚发生时加以挽救，所谓：“先甲三日，后甲三日”，只有这样才可“元，亨，利涉大川”。确实，对于器皿中的蛊——食物腐败所致的各种病菌，应加以预防，才可减少食物中毒的危险。

夏季是食物中毒的多发季节，如在饮食后不久即发生：恶心呕吐、腹痛、腹泻等症状，就应考虑到食物中毒的可能。

若有食物中毒症状，在去医院诊治之前，自己可采取适当的紧急处理：①立即催吐。食后 1～2 小时出现食物中毒症状时，先喝 4～5 杯温开水，再用手指刺激咽喉部，尽量把胃里的

东西吐出来。②安静，注意身体保温。③补充水分。严重腹泻使体内水分不足易出现脱水症状。呕吐止住后，要喝热开水、果汁等。并把可疑的食物、呕吐物、粪便送防疫部门检查。

食物中毒是可预防的：消灭厨房里的老鼠、苍蝇、蟑螂；不要过分相信冰箱，肉食不可久藏；购进的新鲜食物不要放置过久，以防变质；厨房用具要清洗干净，生、熟食要分开；饭前便后洗手；手外伤化脓时，不要接触熟食。

[原文]

临[①]：元，亨，利，贞，至于八月有凶[②]。

初九：咸临[③]，贞吉。

九二：咸临吉，无不利。

六三：甘临[④]，无攸利。既忧之，无咎。

六四：至临[⑤]，无咎。

六五：知临[⑥]，大君之宜，吉。

上六：敦临[⑦]，吉，无咎。

[解析]

①临：卦名，其义是由上往下看，有威逼、监督、领导、临近等意思。

②至于八月有凶：临卦为消息卦之一，为夏历十二月，时值小寒、大寒之际，其二阳渐成长而阴消。在十二消息卦（复，临、泰、大壮、夬、乾、姤、遁、否、观、剥、坤）中，阳始生于“复卦”，自“复”到“遁”，共经历八月，二阳渐长而阴渐消。此爻辞表示，阴阳消长，经历八月而阴盛阳衰，则有凶险。

③咸临：阳刚渐长将至，应以人格感召亲近于人。咸：感，感化，感召。

④甘临：以甜言蜜语亲近于人。甘：甜，引申为甜言蜜语。

⑤至临：以至诚的态度临近于人。至：至诚。

⑥知临：以睿智临近于人事。知：通智。

⑦敦临：与人敦厚相待。敦：敦厚。

临卦卦象是上坤(☷)，为顺；下兑(☱)，为悦。下以喜悦而上进，上以柔顺而下接，上下亲近相临，所以“元、亨、利、贞”四德俱备。从消息卦来看，它代表夏历十二月，下二阳，上四阴，正是阳刚盛长之时，阳渐成长而向上逼阴，以进逼之意为“临”。它历经八月，阴盛阳衰而又临凶险，可见时机稍纵即逝，智者应善于把握时机。对于人际关系而言，本卦阐释待人处事的原则。对于生命而言，十二月冬，节令为小寒大寒，进入寒冬，冷气积久，逐渐达到最冷的气候，但由于太阳照射角度转向垂直或近似垂直，使阳气渐升，有阳气临近复苏之趋向。

当阳刚渐长将至，智者应以人格感召亲近于人，以德和威并济临近于人，这样才会吉祥，而没有不利(初九、九二)。若以甜言蜜语为饵，诱近众人，当然不利；但是如果能顾虑到这一点，明白这种做的危险性而戒慎，则可避免过错(六三)。因此，待人应以至诚的态度，运用聪明才智，以敦厚的情感，才能严于律己，宽以待人，使人心悦诚服，上下融洽，形成和谐的人际关系(六四、六五、上六)。

[示例]

心诚则灵的年轻记者

法国17世纪伦理学家拉布吕耶尔说："人是天生的说谎家，人都喜欢花里胡哨'装饰'自己，只喜欢编造事实和创作童话。"他把人的伪善揭示得淋漓尽致。当然，如果不是过于偏颇的话，人应当去掉伪善，待人以"至临"、"敦临"，而不能"甘临"。

所谓"至临"、"敦临"就是要真诚。曾经有一位20岁的外国记者，有天晚上他突然被安排去采访演奏家克莱勒斯的演奏音乐会。而这位记者从未进行过这类采访，对音乐一窍不通，他怎么能完成任务呢？他等音乐会完毕，便单独找到克莱勒斯，坦率地谈了自己的窘境，并真诚地请求他相助。记者的坦诚和敦厚使演奏家感动，他向记者介绍了自己演奏那首新乐曲的精义，详细讲解了乐曲中某段旋律的纤妙和优美……当时，前往采访的记者中有许多精通音乐评论的高手，而只有这位记者以"门外汉"出现却写出了更为精彩的报道和述评。"心诚则灵"，记者的成功告诉我们，真诚是赢得人际关系的力斧。

［健康指导］

不要甜言蜜语

临卦说"甘临，无攸利。"它告诫人们待人处事不可甜言蜜语，不可阿谀奉承。

甜言蜜语待人，其用心是想讨好人，笼络人心，使人一时容易上当。但 真正的实际问题却得不到解决，时间一久，人们自然就有被欺骗的感觉，其结果则是人际关系紧张。

●临卦　直诚亲近　把握时机

对人不可阿谀奉承。日本哲学家三木清说："奉承人要比讲错话更可恶，后者不会使人腐败，但前者使人腐败，迷惑人心，使人丧失对真理认识的能力。"他又说："对多少有些权力地位的人来说，最需要的是一眼识别阿谀者和纯洁的人。如果他有了这种能力，就可以认为他拥有了其他的能力。"

当然，聪明的人应及时醒悟和诫慎，并加以纠正，既要改变和放弃甜言蜜语的处世态度，又要识别阿谀奉承者，这样就会"既忧之，无咎"。

●观卦　观察凝视　高瞻远瞩

[原文]

观[①]：盥而不荐，有孚颙若[②]。

初六：童观[③]，小人无咎，君子吝。

六二：阙观[④]，利女贞。

六三：观我生[⑤]进退。

六四[⑥]：观国之光，利用宾于王。

九五：观我生，君子无咎。

上九：观其生，君子无咎。

[解析]

①观：卦名，是由下往上看，与“临”完全相反而互为“综卦”。其义为观察、凝视、观看等。

②观卦卦辞：在祭祀前以庄严的仪表、虔诚的神情，使内外诚信而恭敬仰慕。盥(guàn 贯)：祭祀前洗手。荐：献牲贡奉时人心浮动。不荐：表时庄严肃穆。孚：诚信。颙(yóng 庸)若：敬仰的样子。

③童观：儿童的幼稚之见。

④阙观：从门缝或穴孔中偷看，指目光短浅。阙：同窥。

⑤观我生：自观其生存之道。

⑥六四爻辞：观察了解一个国家政绩风俗的盛况，可以做国王的宾客。光：光辉，引申为盛况。

观卦卦象是上巽(☴)，为风；下坤(☷)，为地。风行地上，周观世界，遍及万物，此为“观”也。也可解释为风在地上造成风暴溃崩之象，因此，君子须先观察尔后静思，方可高瞻远瞩，以不断追求人生的更高目标。此卦亦为消息卦，为八月，乃阴长阳消的时候，但八卦以抑阴助阳为一贯立场，因此本书对此卦不以消息卦为出发点加以发挥，而是从人生原则进行阐释。

如儿童般幼稚地观察问题必定不深刻，这对于庶民来说没有什么过失，但对于有教化的君子而言则不行，它将给人带来困难。因此，观察不可幼稚，要高瞻远瞩(初六)。从门缝里窥看，所见范围极小，这对于足不出户的女子而言是正常的举动，但是，这种观察目光短浅。观察者应光明正大，切忌偏狭(六二)。自观其生存之道，才能经常反省自己的所作所为，从而及时总结成功的经验和失败的教训，这样有利于自己决定是进还是退，自己的行为才会没有过失(六三、九五)。同样，通过观察一个国家的政绩风俗之盛况，可以了解国君是否尊重贤士，以利于决定是否做其宾客而辅佐该国，对于一个单位又何尚不如此呢(六四)？因此，观察他人的生存之道，才可使自己择善而从，而不是趋炎附势，这样就不会给自己带来灾难(上九)。

［示例］

流亡他乡　观国之光

据《左传》记载，鲁庄公 22 年（公元前 672 年）陈国内乱，陈侯厉公之子敬仲逃命到了齐国，那时敬仲年幼，陈厉公让精通周易的史官为其占卜，占得“观卦”——“观国之光，利用宾于王”。史官解释道，敬仲将代表陈国而立国，但他所立之国不是陈国，而是他国，而且不是他自己的，而是其子孙的。

确实，敬仲观齐国之光，受齐桓公的信任，因而“利用宾于王”，一直居住该国。同时其“观”之光辉照耀后世，恩泽于子孙，风吹动于地上，周观他国，敬仲子孙在齐扩张，到敬仲第 5 代子孙陈桓子，其势力已增强，虽为楚灭陈，但到第 8 代陈成子田常，便夺取了齐国君位而成为战国七雄之一的田齐氏。

［健康指导］

善于观察生命环境

我们都生活在环境之中，既生活在自然环境中，又生活在社会环境中，环境对于生命健康的刺激，首先会使人处于某种情绪状态，并使人的身体状况发生一定的变化。因此，我们必须善于观察我们的生命环境，从而调整我们不健康的情绪。

诚如本卦的宗旨，观察不可幼稚，不可偏狭，不可自满，而应当全面准确深刻地对待我们的自然环境和社会环境。尤其是要把自己真正置于环境之中观察，才有利于身心健康。

观卦云：“观我生进退。”又说：“观我生，君子无咎。”它强调一个人不仅要善于观察环境，而且要善于把自己置于环境中。正如老子所说：“自知者明”；当我们把自己置于整个环境

中观察时，我们就会正确认识自身的能力、生命的素质、健康的状况、人际关系的好恶、心理情绪的变化等，从而决定自己行事的进退，及时察觉和纠正身心健康状态的变异，以利于自己更健康地适应环境。

我们不必对自己周围环境感到束手无策和消极被动。只要我们善于观察并对环境刺激作出积极的正确反应，我们就可以保持身心健康。

䷔噬嗑卦☲☳ 细细咀嚼 咬合受阻

[原文]

噬嗑[1]：亨，利用狱。

初九：屨校灭趾[2]，无咎。

六二：噬肤灭鼻[3]，无咎。

六三：噬腊肉遇毒[4]，小吝，无咎。

九四：噬干胏，得金矢[5]，利艰贞吉。

六五：噬干肉，得黄金，贞厉无咎。

上九：何校灭耳[6]，凶。

[解析]

①噬嗑：卦名。噬嗑为咬合、咀嚼之意。

②屨校灭趾：鞋子套在木制刑具，遮住脚趾，拖着刑具行走缓慢。比喻刑罚宽缓。屨(lóu 娄)：曳、拖。校：刑枷。灭亡：遮住。趾：脚趾，脚。

③噬肤灭鼻：吃肥肉遮住了鼻子。肤：肥肉。

④噬腊肉遇毒：咀嚼不干净的腊肉而中毒。

⑤噬干胏，得金矢：吃带骨头的干肉，得到铜箭头。“金

矢”与下文“黄金”均指铜箭头。

⑥何校灭耳：颈上套着刑具遮没了耳朵。何：通“荷”，背。

本卦卦象是上离(☲)，为电；下震(☳)，为雷。雷有威，电明察，故为刑威之象征，君主应明确刑罚。而本卦又以咀嚼食物为例来论述刑狱问题。它反复述说噬嗑之法，以此喻指刑罚的宽容与严厉相济。但噬嗑之法不失为保健之举，尤其是咀嚼食物，可以防止腊肉中毒和食物中金矢、黄金等异物。这与自古强调“细嚼慢咽”的养生之道是相吻合的。

它认为咀嚼了不干净的腊肉，可能中毒，但还在咀嚼而没吞下，这仅是小事故，并不会有什么过失。咀嚼带骨的干肉，即使发现里面藏有铜箭头，也可化险为夷。咀嚼干肉发现里面有铜箭头，也无病亡之祸(六三、九四、六五)。这些都表示以柔道行罚。就象脚上拖着木枷一样宽缓(初九)。只有让刑具套在颈上，遮住耳朵，才显得严厉，严刑执法则凶(上九)。

[示例]

意大利慢餐运动

本卦虽以咀嚼为例说明刑罚，但细细咀嚼却是养生之道。据报道，意大利正在发起一个慢餐运动，他们成立了慢餐协会，其会徽是一只蜗牛。该协会的宗旨就是要求人们细嚼慢咽，要安静舒适地“慢餐”。

他们举办专题学术讨论会，在节日晚会上展示慢餐饮食文化，希望人们从快餐文化的“深渊”中解故出来。协会还派出150名慢餐文化传播者，周游全国，目前该协会已有2万多名

会员。而在其他国家，意大利的慢餐运动被仿效，美国、澳大利亚、委内瑞拉和西班牙等30个国家也成立了慢餐协会。德国的慢餐协会也以蜗牛为标志，其章程这样写道："慢餐协会为维护享用权利而努力，为人们自然的生活节奏得到尊重以及为人与自然之间保持和谐的关系而努力。"

［健康指导］

细嚼慢咽好

明代郑瑄《颐真》曰："予乡有老人，九十余矣，而啖气不减少年。予问以服饵之法，答曰：吃食须细嚼细咽，以津液送之，然后精味散于脾，华色充肌。"可见，噬嗑卦提倡咀嚼食物与意大利慢餐运动都有益于健康。

原来，食物的消化首先就要通过牙齿咀嚼和舌的搅拌，以及胃肠的蠕动，才将食物磨碎并与消化液混合。细细咀嚼有利于唾液增多，并使唾液与食物充分混合，发挥唾液中溶菌酶的杀菌防病作用，促进人体吸收营养。据研究，细细咀嚼食物，可使蛋白质和脂肪的吸收率分别达85%和83%，而狼吞虎咽者的吸收率则低得多，只在70%以下。

此外，细嚼慢咽可减少食道异物，正如本卦所言："噬干胏，得金矢……噬干肉，得黄金。"而快食狼吞者则容易引起食道异物而造成危险。

腊肉与癌

噬嗑卦曰："噬腊肉，遇毒……"据现代医学研究，肉类食物含有大量的胺类物质，腌熏腊肉过程中，胺类转化合成亚硝

●噬嗑卦　细细咀嚼　咬合受阻

胺致癌物质和苯并芘致癌物质，它们可导致皮肤癌、呼吸道癌、咽癌、食道癌、肺癌、胃癌、肝癌等。此外，腊肉存放时间较长，如果被黄曲霉素污染也可致癌，本卦所言之毒或许就是此毒？

当然，本卦认为咀嚼腊肉而没吞下，虽遇毒而不会造成大事故，这不可取。对于腊肉所含诸种毒素，应采取以下措施：①在冷冻条件下熏制腊肉，可以阻止亚硝胺的转化，因此，腊肉加工部门可以革新工艺。②食用时，加入适量维生素C，可减少致癌作用。③食用前一定要清洗干净，剔除霉坏变质部分；烧炒时应用2%的面碱处理再煮沸15分钟左右。④贮存的腊肉应经常在日光下曝晒。

●贲卦☲☶ 花纹装饰 打扮化妆

[原文]

贲[①]：亨，小利有攸往。

初九[②]：贲其趾，舍车而徒。

六二：贲其须[③]。

九三[④]：贲如濡如，永贞吉。

六四[⑤]：贲如皤如，白马翰如，匪寇婚媾。

六五[⑥]：贲于丘园，束帛戋戋，吝终吉。

上九[⑦]：白贲，无咎。

[解析]

①贲：卦名。贲(bi 闭)有花纹、装饰、打扮等意思。

②初九爻辞：男子脚穿花鞋，舍车而步行，以向人显露其鞋美。趾：脚。徒：步行。

③贲其须：修饰自己的胡须。

④九三爻辞：把自己装扮华丽而光彩润泽，这样才吉祥永久。濡：润泽。

⑤六四爻辞：，很多人都进行修饰，穿着洁白衣衫，骑上白

色高头大马，不是去抢劫，而是去娶亲（抢婚）。皤：白色。翰如：马头高仰之状。

⑥六五爻辞：中国古代婚俗是男方选择吉日向女家送聘礼，这叫纳征，纳征之后再行“抢婚”，将女子“抢”走。爻辞说，在纳征日，女家已装修得漂亮，而男方仅送来一束帛作为聘礼，女家对此不满而使男子陷入窘境，当然还没有使婚约解除，结果是吉祥的。丘园：女家居所。戋戋：轻少的意思。

⑦上九爻辞：此爻是评述性的解说，意思是人应当内心纯洁，外表又适当修饰，内外和谐统一才无咎。白：纯洁。

本卦卦象是上艮（☶），为山；下离（☲），为太阳。夕阳的余辉，照耀山上草木，使其景色华美，此为“贲”也。贲的本义就是贝壳的光泽，有饰的意思。本卦记载了古代男子为迎娶女子进行修饰打扮和礼聘婚姻的故事，从中既可体现古代婚俗，又可以说明古人对美容和美的事物的追求，并集中表现在内外和谐统一之美的宗旨上。对于个人而言，本卦既有美容修饰的内容，又有居住环境美化的记叙，人不能只装饰外表，而丧失内涵，应当是内外美俱备。

初九、六二、九三爻辞详细记叙了男子为迎亲而修饰打扮的情况，这种修饰包括鞋子、胡须和全身。它虽没具体描绘其打扮的样子，但从花纹、润泽等方面体现了古人在婚嫁佳日是非常重视修饰打扮的。六四和六五爻辞写了男方去抢婚的场面以及因聘礼太少的窘境，可见，自古以来，人类在婚嫁上都极为重视礼聘和排场的。但是，婚俗却是古人审美观念的集中体现，从装饰了的花鞋、漂亮的胡须、华丽润泽的全身，到白色

高头大马、装修一新的居住环境，在这些美的人和事中，凝结了古人的智慧。最后，上九爻辞对此加以述评，认为美在内外和谐统一。

[示例]

化妆品毁容

贲卦中的修饰打扮是指男子为迎娶而美。而现代人则把美容化妆带人日常生活之中，尤以女性化妆为普遍。各种化妆品也纷至沓来，其中不乏劣质化妆品，它们带给人的不是美的享受，而是丑的悲剧。

据《中国医药报》(1988.8.28)报道，贵州省消费者协会接到200多名消费者投诉，反映使用"太阳牌美容雀斑霜"后，受到不同程度的损伤。该产品为河北省泊头市生产，仅贵阳市就在4个月内售出4000多瓶，不少使用者不仅未能美容，反而造成容貌损伤。原来，该产品具有刺激性石碳酸味，砷含量超过国家标准几十倍，并含有高浓度酚，对人体十分有害！

可见，装扮首先应以健康为本，选择化妆品要慎重，以免发生上述类似悲剧。

[健康指导]

修饰打扮与健康

现代人喜欢修饰打扮，这种崇尚美的表现是古人们所望尘莫及的。但是，修饰打扮既要与个人的外在形体相一致，又要体现自己的气质，象贲卦所提倡的内外和谐，更要求讲究健康。生活中因使用化妆品不当，着装不得体或装扮饰物自身的

原因而引起的不健康时有发生，给我们的健康带来了危害，我们在修饰打扮时，应当防范。

革履病："贲其趾，舍车而徒。"不仅古人讲究脚的美化，喜欢穿上漂亮的鞋，现代人对鞋也更讲究，如高跟鞋、尖头火箭鞋、高统皮靴等。但是这些鞋若使用不当就会影响健康，而谈不上"贲其趾"了。长期穿高跟鞋可引起脚拇趾骨头旁突、脚趾甲病变、锤形脚趾等；而身体前倾，臀部后翘，会引起少女骨盆病变；更有甚者可造成关节变形、椎间盘向前突出，出现腰肌劳损、腰酸背痛、过度疲劳等。尖头火箭皮鞋使脚趾挤轧变形，脚面各关节产生慢性炎症，易诱发甲沟炎、嵌甲、鸡眼，还容易生冻疮。高统皮靴长期穿用者小腿下 1/3 处易轻度肿胀、疼痛，导致腱鞘炎、脚癣等。因此，鞋跟不宜过高，鞋头不能过尖，靴腰不宜过紧，不能长期穿用某一种鞋，坚持晚上热水洗脚，可防止革履病。

化妆品损伤："贲如濡如"使男子在迎亲前打扮得全身华丽，肌肤光彩润泽。现代人使用的化妆品则是各种类型俱备，护肤、描眉、染甲、烫发剂、口红、香水等等，有的使用不当造成遗憾之事，如刺激痛、过敏反应、光敏反应、皮肤色素沉着、损伤眼睛和皮肤等。因此，使用化妆品一定要选择优质的，按照自己皮肤特性及季节变化合理选用。每用一种新化妆品时，要先在小块皮肤上行接触过敏试验；化妆前要洗手，皮肤有病变时不宜使用化妆品。发生化妆品皮炎时应立即停用，严重者应看医生。使用染化剂和烫化剂还应防止药剂入眼。

房间的角隅

“贲于丘园”是指女方为纳征而装修居所，美化住宅。现代人更讲究住所的美化，而在居所美化时，房间的角隅最易被忽视。

经过精心设计布置的角隅，能给人一种安逸稳定感。想想看，当人坐在宽敞的大厅中央，四周没有“靠山”，心里就难免发“虚”吧？所以，我们乘车、坐船都喜欢拣靠墙靠壁的座位。

角隅可以安排个角隅书桌，书桌占地不大却实用，照明灯安在墙面上，使用也方便。家中还可安转角沙发，转角酒柜等，都是为了更好地利用角隅。当然，角隅设计必须巧妙地把家具布置、造型特色、室内装修、陈设安排等各种因素有机地组合在一起。

●剥卦言：剥落侵蚀，剥有床象

[原文]

剥[①]：不利有攸往。

初六[②]：剥床以足，蔑贞，凶。

六二：剥床以辨[③]，蔑贞，凶。

六三[④]：剥之，无咎。

六四：剥床以肤[⑤]，凶。

六五[⑥]：贯鱼以宫人宠，无不利。

上九[⑦]：硕果不食，君子得舆，小人剥庐。

[解析]

①剥：卦名。剥乃剥落、削减、侵蚀之意。

②初六爻辞：削去床脚(则危及床上的人)，秩序已经被打破，凶。蔑：通“灭”。贞：正，引申为秩序。

③剥床以辨：取掉床板。辨：通“瓣”，床板。比喻上无应，下无比，已渐近人身。

④六三爻辞：取掉床脚和床板(若能与“上九”的阳爻呼应，接受正确指导)，则不会有灾患。

⑤剥床以肤：剥除床上的席垫(则人卧于床会受寒致病)。

肤：皮肤，比喻床的席垫。

⑥六五爻辞：（恢复秩序），就像使后宫人依次如贯鱼而受宠于君，则万事顺利。贯鱼：许多鱼整齐排列串在一起，比喻有秩序。宫人：指后妃，她们宠御都必须按排定的顺序。

⑦上九爻辞："上九"爻为剥卦唯一的阳爻，处于卦终，阳不可尽剥，如硕果留存而不予食用，方可再生。君子依此而行，方可为民所拥；小人不断上侵则如侵蚀自己屋顶而无所容身。

本卦卦象是上艮（☶），为山；下坤（☷），为地。山高耸于地上，因土剥蚀而崩倒于地，此为"剥"也，因此，剥落之时不利有所往。从卦画形状看，剥有床象（为 Ⅱ 形），所以本卦以床为象，以床喻事。

爻辞分别从"剥床以足"、"剥床以辨"、"剥床以肤"方面，按次向上推，比拟以阴消阳；对于生命而言，床是人赖以安卧休息之处，剥床则何以安卧？因此，人们必须接受正确指导，依正而行，方可免咎。

在消息卦中，剥卦配以夏历 9 月，喻示事物发展过程中"阳"被"阴"剥落的情景，犹如描绘一幅秋风萧瑟、万物凋零的晚秋图画。它也喻示人生已进入衰老的阶段。如同床之剥落逐渐向上推，人生处于肾气枯竭，心、肝、脾、肺所相连的经脉血气都已空虚，所藏神气逐渐消散，只有形体存在。因此，智者应善于接受他人指导，领悟生命之道，以求晚年安祥幸福。

[示例]

床与意外事故

当人们躺在床上时，若不小心，有时祸从天降，不仅"剥床

以足”,“剥床以辨”,“剥床以肤”,而且还会危及生命健康。

1987 年某日,湖南长沙市某幼儿园发生意外,祸从床生,导致一名 5 岁小孩被火烧伤,花去数千元医疗费不说,还导致小儿终生残废。又如,1988 年冬,上海某居民购买一床价值低廉的电热毯,不料电热毯着火,引起火灾,一居民被烧伤。床也是事故的隐患,小心啊!

[健康指导]

你该睡什么样的床铺?

本卦以床为象,而床是人人都离不了的,人的一生,几乎有 1/3 的时间在床铺上度过。古人对床的要求似乎难以讲究,床脚、床板(床辨)、床席(床肤)就足以安卧了。然而,现代人则对床铺要求越来越高,不仅柔软舒适,而且还要有保健功能。

人类文明的进步,使床铺越来越精制,尤其是床席、床褥越来越科学。目前,市场上推出的磁性床褥就具有医疗保健作用。当人躺在床上时,适当的磁感应力就会在人体血管内产生微弱而温和的电流及负离子,从而疏通经络,改善血气运行,促进新陈代谢,按摩背部穴位,具有强身健体、延年益寿的功效。

当然,我们平时选择的普通床褥,以舒适柔软为佳。但是在选购时应充分运用判断能力,以防购买劣质床褥而使自己的健康受损,如脊椎变形、骨刺增生、腰背疼痛等。在选择时,要先试睡在褥上,不单仰睡,还要两边侧卧,尽力感受是否舒适,如果太软,则证明内装弹簧不多,久睡之后会使脊柱屈曲;如果购双人床,最好是与伴侣同去选购。

选择合适的被子也很重要，不仅颜色与床相衬，而且还应软柔、保暖、轻便。有过敏体质者不宜用鸭绒被，因为过敏会使人全身搔痒，有的出现红斑或疹块；严重者可引起哮喘和喉头水肿等。

在寒冷的地区，有人还使用电热毯，这也须注意保健。如孕妇使用电热毯可导致胎儿细胞分裂受影响，造成畸胎；过热易使室内与被子的温差较大，大量冷空气吸入反复刺激呼吸道粘膜而易感冒；有的会出现皮肤瘙痒等。此外，应防止电热毯因劣质而生意外。

因此，当你躺上床休息时，应考虑这些因素，只有合适的床铺，才会使你真正舒适而健康。

老人的衣食住行

人进入衰老，有如剥卦之床逐渐剥蚀，形体、内脏、精血等都逐渐走向衰亡。正确的卫生保健对健康长寿和安度晚年更具重要意义。

衣着卫生：进入秋季，衣服不要骤然增加，不宜太厚、太重；着衣时要注意腰、腹及关节的保暖；有哮喘病的老人要经常暖背，以免感受风寒而伤肺，使哮喘复发；不要迎风脱衣；保持衣着轻软宽松，冷热适当。

饮食指导：不要经常吃过于油腻、生冷、辛辣的食物。寒冷季节不宜围炉热饮或吃寒凉食物；饥饱不要过度；要求食物松软适合，冷热适中。

居室要求：室内光线明暗适中，空气流通，保持清洁安静；经常开窗通风。

●剥卦　剥落侵蚀　剥有床象

室外活动：适当地进行室外活动，可以舒经活血，心情舒畅。但须注意，活动要适合自己体力，不可过度。

●复卦☷☳：往复归复　一阳来复

[原文]

复[1]：亨，出入无疾，朋来无咎；反复其道，七日来复；利有攸往[2]。

初九[3]：不远复，无＊悔，元吉。

六二：休复[4]，吉。

六三[5]：频复，厉无咎。

六四：中行独复[6]。

六五：敦复[7]，无悔。

上六[8]：迷复，凶，有灾眚。用行师，终有大败，以其国君，凶，至于十年不克征。

[解析]

①复：卦名。复乃往复、归复、往来等义。

②卦辞：占到此卦则行事亨通，出入没有妨碍，朋友来往也无灾难；阴阳返复归于正道，是宇宙的自然法则，经过七个阶段，乾阳又已返来，危必转安，所以，有利于积极行动。反：同“返”。七日不复：本卦为消息卦，为夏历十一月，从五月的姤卦一阴开始，逐步上升，经遁、否、观、剥、坤，到复卦一阳的复来，

前后经七个爻(可看作七日),也表示七个阶段。

③初九爻辞:出门不远就归来,所以人应及早改过而修身归复,这样才没有什么大问题,大吉大利。祇(qí 其):大。

④休复:归复正道就要崇尚美善。休:美、善。

⑤六三爻辞:经常轻举妄动而犯错误,频频改过,屡屡失败,当然危险。

⑥中行独复:恪守中庸而独自归复正道。

⑦敦复:笃守原则而归复正道。敦:敦厚。

⑧上六爻辞:步入迷途而执迷不误,必然凶险。天灾人祸相继而来。尤其是对军队来说,行军迷路会大败,危及主帅;军队元气大伤会使其多年也不能恢复征战能力。

本卦卦象是下震(☳),为雷;上坤(☷),为地。雷在地中,古人认为雷到冬季会潜藏入地,以发动春机,为阳气复苏的象征。复卦为消息卦,为夏历十一月冬至,喻示事物正气回复,生机更发,仿佛大地微阳初动,春天即将来临,正如诗人雪莱所说:"冬天就要来了,春天还会远吗?"何况时至"冬至"?对于人生而言,本卦昭示人们及时反省修身,改过归复于正道。对于生命来说,应返回虚与静,遵守自然法则,以适应阴消阳长,复观天地之心。

从卦爻辞可以看出,归复于正道方可行事亨通,转危为安,有利于采取积极行动(卦辞)。因此,人应当知错即改,及早改过修身归复于正道,才不会后悔(初九)。要归复正道就要崇尚美善,戒轻举妄动,恪守中庸,笃守原则;但当归复之时,正义未形成力量,成败未成定局,吉凶难料,因此,应当特立独

行，谨慎行动，以促使自己早日归复（六二、六三、六四、六五）。大势已经到了归复正道的时候，若执迷不返，其凶可知也（上六）。

［示例］

冬至大如年

古人把冬至节视为仅次于年节的大节，并仿效除夕、新年，非常讲究而隆重。如今，广东一带都还保留着过冬至节的习俗。据传说，先秦君王每逢冬至均不过问国家大事，听五大音乐，百姓也可在家礼贺，足见其隆重了。

冬至节吃馄饨是重要的习俗。宋代陈元靓《岁时广记》载："冬至馄饨年馒饦"，即馄饨和年糕乃冬至和春节的传统食品。相传，一年冬天，张仲景见穷人面黄肌瘦，衣不遮体，连耳朵都冻烂了，便在冬至这天叫弟子们搭起医棚，支起大锅，向穷人舍药"祛寒娇耳汤"，汤是用肉、辣椒和祛寒发热之药煮成，再将肉和药物捞起切碎，用面皮包成耳朵形状，下锅煮熟，让穷人吃。吃后便觉浑身发暖，两耳发热。后来，每到冬至这天，人们就仿照张仲景的做法，吃起馄饨来，沿袭至今。

［健康指导］

冬至前后话养生

复卦作为消息卦，为夏历十一月，时值冬至，在一片阴气（指五阴爻）中，一阳来复，自上阴气下降，阳气自下渐长而萌动，温度即将逐渐上升而徐徐复春。然而，一阳之力毕竟微弱，五阴阻碍着，冬天余寒犹存，数九寒天还在其后，因此，决不可"频复"而妄动。

●复卦　往复归复　一阳来复

古人认为，在四时阴阳转换中，夏至、冬至两个节令至关重要，夏至一阴生，冬至一阳生，阴阳争则更损人，因此，更需要养生保健。微阳初升的冬至前后，仍以“藏”为养生之主，宋代姚称《养生月令》认为：“冬气之应，养藏之道也。逆之则伤肾，春为痿厥，奉生者少。”此时阴气盛而阳气弱，阳气仍在内敛之中逐渐上升而发，阴气由盛转弱，万物在闭藏之中待复归。因此，要保养体内阴精，不使之外泄太过和太早，以免损阴伤肾，否则，当春天来临时就会发生痿厥病而手脚软弱。

冬至前后养生，讲究早卧晚起，天一黑就可入睡，少熬夜，天大亮再起床，使情志保持沉静。还应注意避免寒冷，保持温暖，但又不可过于暖和而使皮肤疏泄出汗，以免复归之阳气受到损害。

●无妄卦　预期不到　顺应自然

[原文]

无妄①：元，亨，利，贞。其匪正有眚，不利有攸往②。

初九③：无妄，往吉。

六二④：不耕获，不菑畬，则利有攸往。

六三⑤：无妄之灾，或系之牛，行人之得，邑人之灾。

九四⑥：可贞，无咎。

九五⑦：无妄之疾，勿药有喜。

上九⑧：无妄，行有眚，无攸利。

[解析]

①无妄：卦名。无妄乃预期不到、不虚妄等意思。

②卦辞：占到此卦，则伟大、亨通、吉祥、坚贞。但若胡思乱行就会有灾难，行事就不会顺利。匪正：不正当。眚：灾殃。

③初九爻辞：不要虚妄，行事要顺应自然则吉。往：行。

④六二爻辞：不期望刚耕耘就收获，不期望刚垦荒就会变成熟田（即：顺应天理，悠然自得而没有过分的欲望），这样才行事有利。菑：（zī 资）：初开垦的田。畬（yú 于）：经三年治理的

熟田。

⑤六三爻辞：有时会遭到预期不到的灾难，如栓好的牛被路人盗走，村里人意想不到有失牛之灾患。系：栓。邑人：村人。

⑥：九四爻辞：只要固守正道，刚健无私，就不会有灾难。贞：正。

⑦九五爻辞：罹患意想不到的疾病，不可随意服用药物，而应顺其自然，宁神静养而痊愈。有喜：古代称病愈为有喜。

⑧上九爻辞：不可虚妄而行，如果妄行则有灾殃。

本卦卦象是上乾(☰)，为健，为天；下震(☳)，为动，为雷。既可谓善于行动而刚健有力，又是天下雷行，阳气遍生而创万物，所以无有灾妄，故曰“物以无妄”。君子效法此道，要顺应天时，配合季节时序而行事。对于生命来说，不要胡思乱行而过分欲望，要顺应自然，宁神静养，这样即使罹患某些意想不到的疾病，也可以不药而愈。这种思想与老子的无为自然之道颇为接近，它完全依托天之揆理，无妄虽然顺利，但不一定完全是善报，有时也有意想不到的灾殃；然而，保持宁静，顺应自然，不计其得失，则可心安理得而固守正道。

［示例］

胡思乱行的苦衷

无妄卦认为，胡思乱行则生灾殃，因此应思虑端正，行事才成功，所谓“其匪正有眚，不利有攸往”也。在生活中，人都有所思，若思不正而胡思乱行，则可导致疾病缠身。

这是一个真实的故事，在一次咨询中，有这样的咨询病

例：小张 20 岁，为人孤僻胆小，敏感多疑，不善交际。一年前，他考上大学，同一位非常漂亮的女孩相遇在旅途，他突然发现："这么漂亮的女孩也是吃饭长大的吗？""她用什么洗澡？"这样胡思起来都无法了结，尽管他自觉这种疑问幼稚可笑，但每见到陌生男女，这种疑问都要闪现，心中忐忑不安，想摆脱却无法摆脱。他甚至还想："人都那么漂亮吗？""我是人么？""我是什么东西？"等等。胡思的结果是，小张难有安宁之日，记忆力减退，行事出现差错，身体消瘦，最后他住进了医院。

无疑小张患有强迫症，而起因却是他胡思极虑所致。所以古人云："思之太过，则流荡失节，必至伤神。神伤，百病蜂集矣。其何以堪！"（语见清代沈金鳌：《杂病源流犀烛》）

［健康指导］

顺应自然　依托天理

无妄卦的宗旨就是要顺应自然，端正思想，配合季节时序而行事，而这也是我们养生长寿所必须遵循的原则。

顺应自然就是要按照自然界的阴阳变化而护养调摄，即所谓"法于阴阳"，"和于阴阳，调于四时"，"因时之序"（《素问》）；"顺四时而适寒温"（《灵枢》）等，人们必须顺应这些四季气候的变化，同时还要适应恶劣的气候变化，才能免生"无妄之疾"。

依托天理就是要认识和掌握人与自然之间规律。如当雷行天下，春雷响彻天空，万物无不萌生。古人认为"凡春中，宜发汗、吐利、针灸，宜服续命汤、薯药丸甚妙"，"春深稍宜和平将息，棉衣稍宜晚脱，不可令背寒，寒即伤肺，令鼻塞咳嗽。"人

依托天理就可按其规律养生。

所以患病后不可乱投药，而应顺应自然，宁神静养，也可痊愈，此所谓“无妄之疾，勿药有喜”也，它包含了古代顺乎天理的养生观。

●大畜卦　蓄积丰硕　贮存能量

[原文]

大畜[①]：利，贞。不家食，吉。利涉大川[②]。

初九[③]：有厉，利已。

九二：舆说辐[④]。

九三[⑤]：良马逐，利艰贞。曰闲舆卫；利有攸往。

六四：童牛之牿[⑥]，元吉。

六五：豶豕之牙[⑦]，吉。

上九：何天之衢[⑧]，亨。

[解析]

①大畜：卦名。其义为大丰收而蓄积甚丰。

②卦辞：占到此卦则吉祥，坚贞。君子不坐食家中，而应追求上进(上九爻)，这样虽遇大河险滩也可畅通无阻。

③初九爻辞：表示蓄积不够，初遇危险，只有停止前进才可顺利。厉：险。已：止。

④舆说辐：车失去了轮辐，则不能前行。说(tuō 拖)：通脱。

●大畜卦　蓄积丰硕　贮存能量

⑤九三爻辞：表示在下卦乾卦中的顶点，即有刚健之极的意思。经过长久蓄积，可乘骏马追赶（上九爻）而速往，但必须警觉艰险才有利；就象追击敌人之前，要天天训练车战中的防卫，才行事顺利。贞：占卜。曰：疑为日。闲：通娴，学习，训练。舆卫：车战中的防卫。

⑥童牛之牿：还未长角的牛犊，喜欢触人，事先装牿就不会伤人了。牿（gù 梏）：牛角上所加装的横木，可防止牛触伤人。

⑦豮豕之牙：去势的猪性情变得温顺，虽有利牙，也不会伤人损物。豮（fen 坟）：割去猪的生殖器，这叫去势。豕：猪。

⑧何天之衢：负荷着通天大道。何：同"荷"。衢（xiu 休）：四通八达的道路。

本卦卦象是下乾（☰），为天，为刚健；上艮（☶），为山，为笃实。在天光山色之中蓄养，则生机勃勃。因此，只要蓄积丰硕，就可追求上进，而且能战胜艰险而畅通无阻。对于生命而言，应善于贮存能量，蓄养精神，充实体力，只有足够的体力和健康作保证，才可追求成功的事业。

蓄积不够就应遇险而止，在得意时尤其不可冒险妄进（初九），否则就会象车失去了轮辐而不能前行，因此，在该停止时，就要当机立断地停止（九二）。当蓄积了足够的能量时就可刻苦努力，合志前进，但仍然要谨慎（九三）。就象牛犊装牿，给猪去势一样，事先防范，止于未然（六四、六五）。当蓄积到了极点，大蓄之终，则变为通达，只有这时才可人尽其所能，自由行事，大行其道而亨通（上九）。

[示例]

不知蓄养的悲剧

法国大作家巴尔扎克以《人间喜剧》震撼世界文坛。他每天埋头写作16个小时，最后身体拖垮了，当死神就要降临时，他向医生求助给他6个月以完成他的创作，但是，医生不得不告诉他，生命仅剩6小时了。50岁的巴尔扎克最终没有完成自己的创作而留下无限的惋惜。

巴尔扎克不顾及身体健康，夜以继日地写作，每当疲劳、大脑失灵时，他就借饮咖啡，希望咖啡因的刺激能提高机体的兴奋，消除睡意和疲倦，提高脑活动能力。他不懂得生命的精力需要蓄养。1844年4月，他给友人的信中说："我陷入了不可抵抗的昏睡境地，我的体力拒绝听从我的意志，它要求休息，它已经不再对咖啡有所反应了……"生命给巴尔扎克敲响了警钟，但他并没有警觉，更没有"有厉，利已"而遇险即止，他仍以疲惫的身体去写作，其最终结果是，1850年巴尔扎克因不知蓄养而使《人间喜剧》酿成了的悲剧。

[健康指导]

劳作不可妄

《内经》曰："不妄作劳。"它告诫人们应懂得蓄养精力的重要性。劳作就要消耗体能，如果消耗的体能不能够得到及时补充，体力就不能恢复，就象巴尔扎克明知体力难以从心，却以咖啡来提高机体的兴奋，使体力日益消耗殆尽。

汉代司马迁在《史记》中写道："凡人所生者，神也；所托

者，形也。神大用则竭，形大劳则敝，形神离则死。死者不可复生，离者不可复反，故圣人重之。”中国历代圣人确实善于劳逸结合，象儒家、道家等都极为重视生命的劳逸研究，他们把生命的神形俱安融汇在日常生活之中。因此中国养生学认为，养生勿求速成，只有用岁月蓄积的强健体魄，才具有稳固的基础。而久劳不逸，就会使人气血亏耗，降低人体生理功能，削弱机体活力和抗病能力，这样人就失其神形。

●颐卦䷚　咀嚼饮食　养颐之道

[原文]

颐[①]：贞吉。观颐，自求口实[②]。

初九[③]：舍尔灵龟，观我朵颐，凶。

六二[④]：颠颐，拂经于丘，颐征，凶。

六三[⑤]：拂颐贞凶，十年勿用，无攸利。

六四：颠颐，吉。虎视眈眈[⑥]，其欲逐逐[⑦]，无咎。

六五：拂经，居贞吉，不可涉大川。

上九：由颐[⑧]，厉吉。利涉大川。

[解析]

①颐：卦名。颐指下巴，表示咀嚼食物以颐养也。

②观颐，自求口实：观察颐养之道，应慎言语，节制饮食。观：观察。口：言语。实：食。

③初九爻辞：舍弃自己食之味美的龟肉，却垂涎于他人的食物。灵龟：龟的一种，其壳可用于占卜，十分贵重，其肉可以食用。朵颐：咀嚼的样子。

④六二爻辞：善于颐养者自行垦荒，倘若为颐养而征伐掠

夺，那是不会有好结果的。颠：借为慎，善。拂：击。经：径，阡陌。拂经：开垦阡陌。

⑤六三爻辞：违背颐养之道，就会有凶险，导致十年不孝而得不到供养，没有任何利益。拂：违。

⑥虎视眈眈：象老虎一样瞪目凶视。

⑦其欲逐逐：欲望贪得无厌。逐逐：贪得无厌的样子。

⑧由颐：遵循颐养之道。由：遵循。

本卦卦象是上艮(☶)，为山，为止；下震(☳)，为雷，为动。表示春雷在山下震动之时，山上草木萌生，象征颐养生长；又：上止下动，如人咀嚼饮食时上颌不动下颌动，表示颐养身体。而颐卦的卦形也象张开的口，上下牙齿相对，咀嚼饮食而颐养也。因此，本卦以人的颐养身体为出发点。对生命而言，颐养之重要，首先在于饮食。

颐卦认为，龟肉味美不可弃，若弃龟肉而垂涎于他人的食物，自然不足取，凶(初九)。善于颐养并不是饭来张口，衣来伸手，而要自己垦荒，自食其力，切不可为颐养而掠夺他人食物(六二)；因为那是违背颐养之道，是反常理的颐养，多年都将得不到供养(六三)。因此，要善于颐养而耕种，自然会得到好处，同时对那些象老虎那样瞪目凶视、贪得无厌的抢夺者要严加防备，使抢掠不能得逞(六四)。开垦阡陌则有所耕种，居住才会安宁而吉祥(六五)，所以遵循养颐之正道，自食其力，虽需历经艰苦努力，但却有养颐之果实而吉祥，遇到艰难险滩也会畅通顺利(上九)。

[示例]

比特康岛的秘密

比特康岛位于南太平洋好望角下方，居民仅 200 人左右。但是，这个岛却以人的健康长寿吸引着许多科学家。美国名医大卫·吉普生博士对他们做了健康观察后说："我在世界各地从未见过这般健壮的人。"这里的老年人所表现的年轻朝气及精力充沛令科学家们惊讶，80 岁的老人象 20 岁青年一样可攀登绳索上船桅。

科学研究揭开了他们的秘密。原来，该岛居民有合乎健康养生的颐养之道 ——饮食习惯。颐卦提出颐养乃养口腹也。比特康岛人最善于节饮食。他们每天早上 5 点就起床从事劳作，直到中午才吃早餐，其间仅饮一杯井水，吃些小饼干，喝果汁。他们吃鱼类，却不吃小龙虾及带壳的鱼类；不抽烟，不喝酒，不饮咖啡。而更多的是饮苹果汁、野草莓汁、桔子汁。因此研究者建议：清早起床先喝开水和果汁，2 小时后稍吃些饼干和果汁，11 点后才正式进餐，您会感觉身体完全不一样，而且有益健康长寿(注意此法仅适宜于成人!)。

[健康指导]

颐养之道

颐卦的宗旨就是颐养之道，"民以食为天"，饮食是颐养之本。宋代程颐《伊川易传》曰："圣人设卦，推养之义，大至于天地养育万物，圣人养贤以及万民……饮食衣服，以养形也。"他认为圣人创制八卦，是为了阐发"养"的意义，大到天地滋育万物，圣人养育贤才和万民，而谨慎饮食穿着是为了养身。饮食

是颐养的首要条件。古人认为，饮食入口不能出，言语出口不能入，颐卦正是依此而比喻人要养身养德，不加节制饮食就会生病，不慎言语就会招灾。对于颐卦的饮食颐养之道，我们认为可以从两方面加以发挥。

首先要节饮食。饥饿程度有节，时间早晚也有节，只有这样，才能保护脾胃使之免受过饱或过饥之损，也保证机体所需的营养和能量。而适当节食自古就是益寿之道。我国最早的医书《内经》就提及节食有益。东晋时还流传"晚饭少吃口，活到九十九"的民谚。陶弘景在《养性延命录》中更明确地说："所食愈少，心愈开，年愈益；所食愈多，心愈塞，年愈损焉。"当然，这里的多与少是相对而言。而比特康岛的秘密也在于此。

其次是择饮食。饮食乃活人之本，既要节之，就要择之，选择那些有益养生的食品。象比特康岛居民那样，以植物性食品为主，就不失为颐养之择。

龟的食疗

从颐卦可以看出，我国古代既以龟甲占卜，又以龟肉为食，乃美味佳肴。中医和现代医学进一步发现龟还是名贵的滋补佳品，它含有胶质、蛋白质、脂肪、钙、维生素 B_1、维生素 B_2 等营养成分，能滋阴潜阳、益肾健骨、补血益阴。此外，临床上还可以用来治湿痹、风痹、筋骨疼痛、夜多小便、痔疮下血、子宫脱垂等。龟板治阴虚不足、筋骨疼痛、赤白带下、阴痒等。现选方如下：

土茯苓煲龟：土茯苓 250 克，龟肉适量，共煎 3 小时以上，调味吃肉饮汤，2—4 次有效。治反复发作的慢性疮疡，如牛皮

癣、湿疹等，也治梅毒。

龟枣百合汤：龟肉 250 克，百合 30 克，大枣 10 枚，同煮汤调味食用。可治烦躁不安、心悸失眠。

龟肉猪肚汤：龟肉 200 克、猪肚 200 克，同煮汤调味食用。有补中益气、滋阴健脾胃作用，适用于胃及十二指肠球部溃疡。

●大过卦䷛　大为过甚　极不平衡

[原文]

大过[1]：栋桡，利有攸往，亨[2]。

初六：藉用白茅[3]，无咎。

九二[4]：枯杨生稊，老夫得其女妻，无不利。

九三：栋桡[5]，凶。

九四[6]：栋隆，吉；有它，吝。

九五[7]：枯杨生华，老妇得其士夫，无咎，无誉。

上六[8]：过涉灭顶，凶。无咎。

[解析]

①大过：卦名。其义为太过、不平衡等。

②卦辞：占到此卦者，即使栋梁弯曲了，若采用不同寻常的措施，拯救患难，也能行事顺畅，亨通。

③藉用白茅：以白茅草为垫。白茅：白色纯净的茅草或其编织物，古代祭祀用其作垫放置祭品，以示虔诚。

④九二爻辞：枯老的杨树重新发芽，老头子娶得少女为妻，虽盛阳过度却有缘，所以有利。稊(tí 题)：通荑，植物的嫩

芽。女妻:以少女为妻。

⑤栋桡:栋梁弯曲欲折。桡(náo 挠):弯 曲。

⑥九四爻辞:栋梁高高耸隆,能负重荷乃吉祥。但若有意外,则会带来困难。

⑦九五爻辞:枯老的杨树重新开花,老妇人嫁与壮男为夫,虽然无咎,但也不会光荣。华:花。士:未曾娶妻的壮男。士夫:以壮男为夫。

⑧上六爻辞:涉水过深而淹没其头顶,这是很危险的。上六爻为本卦的终极,又为阴,所以是无可奈的。

本卦卦象是上兑(☱),为泽;下巽(☴),为木。水泽淹没了树林,此乃不寻常的"大过"之象。它把"枯杨生稊,老夫得其女妻";"枯杨生华,老妇得其士夫"这种年龄悬殊过大的现象视为"大过",是男女婚姻的不平衡。

九二爻辞与九五爻辞是叙述的古代婚姻礼俗。它运用比兴手法,形象的说明了天道与人事的相互一致。所谓天道,乃自然现象的变化过程,如"枯杨生稊","枯杨生华",以此为起兴,引起下文的人事变化,比喻老夫、老妻寻得年轻配偶,形象生动。值得注意的是,本卦并没有认为老夫、老妇应不娶不嫁,相反,它以"枯杨生稊"、"枯杨生华"为喻,对他们的娶嫁加以赞美,认为是反枯为荣,吉利无咎。

其他爻辞则反映了当时的日常生活,在此不加评说。

[示例]

海瑞花甲纳妾

●大过卦　大为过甚　极不平衡

海瑞是一位大名鼎鼎的历史人物，是古代清官的形象之一。然而，他却有易妻纳妾之癖。据明人沈德符《野获篇·补遗》记载，海瑞曾“居家几娶而易其妻”，先后收王氏、潘氏、许氏、丘氏、韩氏等为妻妾。他年“已耄(80岁)而妻方艾(50岁)”，甚至在花甲之年(60岁)，还纳了两个年轻美貌的少女为妾，以至引起妻妾相争、相斗，有两人同日自缢，成为言疏参奏、时人讥评的话柄。

九旬老妪的忘年之恋

据《新晚报》(香港)1988年7月25报道，当时90岁的老太婆皮雅·库里安尼与25岁的富维奥·塞鱼特结婚已六载，生活幸福美满。这段忘年之恋发生在意大利北部小城奥美格那。

皮雅与富维奥结婚以来，曾到过阿根廷、阿拉斯加和日本旅游，经常跳迪斯科。恩爱生活使皮雅感到快乐和年轻，而不是愈来愈老。而在此之前，她对生命不抱希望，她虽拥有万贯家财，却住着破漏的别墅，吃面包，空虚孤独，有风烛残年之感。忘年之恋却使她重振生机，有如“枯杨生华”，她布置新房，上美容院，进厨做菜。并赢得了亲朋邻里的好感。

她说：“当有真正的爱情存在时，65岁的年龄差距是不会构成障碍的。”

[健康指导]

老人的性生活

“枯杨生稊”、“枯杨生华”。老夫、老妇迎来了第二春，他们仍可享受性的乐趣。

●大过卦　大为过甚　极不平衡

一般人都相信老年人没有性需要。有的男性随着年龄增加，出现了自然衰退，阴茎勃起迟缓，挺举不坚，射精乏力，就认为自己年老，性交伤元气而自行克制，其结果是长期无性生活而导致性器官萎缩退化。而女性因绝经，阴道润滑性减低，性兴奋减退，插入困难，性感不快，而无性生活加速了阴道萎缩而易得老年性阴道炎。

老人性生活当然不如年轻人，生理反应比以前迟缓，因此，需要更多的刺激，双方应相互适应和体谅，可适当使用润滑剂。

重视性的感情。有的性生理功能已不能恢复，但对肌肤之亲情与温暖、对爱和热情的需要，仍然存在，性生活可以偏重于情感生活和爱抚。

不可过于激烈。对于功能健康者应有所控制，注意自己的体力和疾病，尤其是心脏病、高血压等患者更应注意自己的情绪体验和变化。

减少酒精和药物。老人适当饮酒可以增强体质，借助于药物可以治病，但应有所节制。应加强活动以增强体质，这样性生活会更和谐。

最后，强调一点，适度的性生活对老人的健康和精神都很有裨益。

●习坎卦☵ 重重险难 洪水激流

[原文]

习坎[1]：有孚，维心亨，行有尚[2]。

初六：习坎，入于坎窞[3]，凶。

九二[4]：坎有险，求小得。

六三[5]：来之坎坎，险且枕；入于坎窞，勿用。

六四[6]：樽酒簋贰，用缶，纳约自牖，终无咎。

九五[7]：坎不盈，祗既平，无咎。

上六[8]：系用徽缠，置于丛棘，三岁不得，凶。

[解析]

①习坎：卦名。习：重复，指鸟重复学习飞行。坎：险。习坎表示重重险难。

②卦辞：心怀诚信则可享通，行事会得到帮助。孚：诚，诚信。维：唯。尚：帮助。

③入于坎窞：陷入水(坎)底。坎：《说卦》："坎者，水也。"因坎卦形与古字水字相似。窞(dàn 但)：深坑。

④九二爻辞：陷入水中之险，应力求自保。

⑤六三爻辞：来往皆为险难，危险而又水深，应小心陷入水底。之：往。枕：借为沈，即深坑积水。

⑥六四爻辞：用陶制的器具献上一樽酒，两簋饭，在窗下进行献祭以求保佑才无灾难。樽：酒具。簋(guǐ 鬼)：盛饭的器具。缶：陶制器具。纳约：献祭。牖(yǒu 友)：窗。

⑦九五爻辞：水不满溢的地方，就会平安。祗(tí 题)：安。

⑧上六爻辞：此爻为坎卦之终，是危险之极，意思是若违背常规，陷入重重险难，就象用绳索重重束缚，放置在荆棘丛中，多年都不能走出，所以凶险。系：缚。徽缠(mò 墨)：绳索。

本卦卦象是上坎(☵)下坎，坎为水，为险。水再次来到，形成洪水相继而至之势，也为险上加险，困难重重。在习坎卦出现时，应心怀诚信，慎重考虑对策，才可行事而有援助。

本卦说，洪水相继而至，可使人陷入水底，非常危险(初六)。陷入水中之险应力求自保(九二)。来往于激流之中，危险而又水深，就要小心陷入水底，因此不能轻举妄动(六三)。古人重祭祀，以为在窗下献祭就可得到保佑而免灾(六四)。人应前往水不盈满之处，才可保平安(九五)，这是常规。若违背常规，就会陷入险境，好象被绳索束缚，置于荆棘丛中，多年都难以脱身，所以凶险(上六)。

[示例]

世界近 20 年大水灾

习坎卦为四大难卦之一，表示陷入重重险难。《象》曰："水洊至，习坎。"意思是说，水再次而来，形成滚滚洪流，此为"习

坎”卦象。本卦以洪水比喻重重险难，可谓形象生动。在世界灾难史上，自 1970 年以来曾发生了 10 次大水灾，使人类陷入“习坎”重险之中：

①1970 年 5～6 月，罗马尼亚多瑙河洪水泛滥，造成 250 人死亡，经济损失达 5.5 亿美元。

②1972 年 7 月，菲律宾吕宋岛和其他 14 个省暴雨成水灾，400 多人丧生，农作物及财产损失 4.4 亿美元。

③1973 年 8 月，巴基斯坦印度河洪水为患，1500 多人死亡，经济损失达 6 亿美元。

①1974 年 3 月，巴西全国暴雨成灾，死 1500 人，并发生了斑疹伤寒等传染病流行。

⑤1974 年 8 月，孟加拉国发生百年来最严重水灾，全国 1/3 地区被淹没，2500 人死亡，财产损失达 40 亿美元。

⑥1978 年 9 月，印度西部遭受洪水灾害，1200 多人死亡，损失财产 18 亿美元。

⑦1982 年 9 月，暴风雨袭击中美洲，危地马拉和萨尔瓦多暴雨成灾，死亡 1300 多人。

⑧1984 年 8 月，南朝鲜汉城地区连降大雨成水灾，230 人死亡，财产损失 4800 万美元。

⑨1988 年 8～9 月，孟加拉国洪水淹没全国 3/4 地区，近千人丧生，经济损失 25 亿美元。

⑩1991 年 4 月，孟加拉国沿海受台风、暴雨和海啸袭击，人员伤亡惨重，经济损失 30 亿美元。

[健康指导]

水涛至　当防病

当洪水相继而至，不仅要防止“入于坎窞”，而且更应预防传染病的暴发流行。如上例1974年3月，巴西就因洪水灾害而发生斑疹伤寒流行。在洪水发生后，灾民高度密集，日常生活必需品和公共卫生设施都非常缺乏，食品在运送和分发过程中极易污染和变质，这样，病原微生物或其毒素便会在不知不觉中经口传入，发生消化道传染病，病人的腹泻物排入水源，则容易造成传染病流行。而在水灾地区，这些情形最易发生。这些消化道传染病主要是霍乱、伤寒、细菌性痢疾、阿米巴痢疾、食物中毒和肝炎等。

因此，当我们陷入水灾时，应注意加强饮食卫生，不喝生水，不吃腐败变质食物，不吃淹死的禽畜。妥善管好粪便、垃圾、污物，对腹泻病人的大便和呕吐物要用漂白粉等消毒药物消毒，对死禽死畜及时焚烧或深埋。要对居民聚集地进行日常消毒、灭虫、灭蚊、灭蝇、灭鼠，尤其是饮用水消毒，及时供应医疗保健必需品。及时发现疫情并采取隔离治疗措施，对疫点疫区实行封锁。

●离卦☲　燃烧之物　火势盛大

[原文]

离[①]：利贞，亨。畜牝牛，吉[②]。

初九[③]：履错然敬之，无咎。

六二：黄离[④]，元吉。

九三[⑤]：日昃之离，不鼓缶而歌，则大耋之嗟，凶。

九四：突如其来如[⑥]，焚如，死如，弃如。

六五[⑦]：出涕沱若，戚嗟若，吉。

上九[⑧]：王用出征，有嘉折首，获匪其丑，无咎。

[解析]

①离：卦名。离有丽、附等义，引申为燃烧。

②卦辞："离"必须贞正才可亨通，象蓄养的母牛那样柔顺，自然吉祥

③初九爻辞：步履错杂（意指行事杂乱无序），需警戒起来，提高警惕，则没有灾患。履：步履。敬：借为儆，警戒。

④黄离：黄色之火（表示火不大而明亮）。黄：黄色、中色。离：燃烧，火。

⑤九三爻辞：火在逐渐燃烧，到太阳偏西时还在燃烧。不击缶唤人警戒防御却歌舞升平，只有老人无力叹息。其结果必然凶险。昃：太阳偏西。鼓缶：击缶，类似击柝，以此唤人警戒防御。大耋(dié 蝶)：老人。嗟：叹息。

⑥突如其来如：突然而至。如：语助词。

⑦六五爻辞：泪如雨出，悲戚叹息，表示对放松戒备的痛心，所以说吉。

⑧上九爻辞：这时君王若能大治天下，则会大快人心，折斩作乱之魁首，捕获其同党。出征：兴师征讨，引伸为大治天下。嘉：美事，大快人心之事。折：折斩。丑：附从者。

本卦卦象是两离(☲)相叠，离者一阴爻分隔两阳爻；离又为火，火的内部空虚为阴，外实为阳，而且火又附丽于燃烧的物体上。两离相叠，表示着火上加火，大火漫延，火势冲天，须有警戒防御，方可免除火灾。当行事杂乱无序时，应警戒起来，提高警惕才能防患于未然(初九)。黄色的火苗明亮而火势不大，但若任其燃烧，到太阳偏西时必成隐患，这时还不击缶戒备，必然造成火灾(六二，九三)。果然，大火突然而至，烈火焚烧，伤亡惨痛，财物废弃(九四)。人们挥泪如雨，悲戚叹息，为放松警惕而痛心(六五)。这时，君王若能大治天下，则会大快人心，要折斩作乱的魁首，捕获其同党，才转危为安(上九)。

[示例]

肆虐的火龙

离卦描述了一场因放松警惕而引发火灾的全过程。火灾

带给人类社会极惨的损失，“焚如，死如，弃如”、“出涕沱若”。据报道，近10年来，我国平均每天发生火灾112起，烧死7人，伤10人，80万人民币化为灰烬。10年共发生火灾41万起，死伤6万余人，直接经济损失达29亿元！

深圳是一个新建城市，仅10年历史。而10年中，该市共发生火警事件3600多宗。经济损失达7600多万元。仅1992年1～10月，全市就发生火灾87宗，死38人，伤31人，直接经济损失2428万余元。

这是一串串触目惊心的数字，它警示着人们：缚住肆虐的火龙！

[健康指导]

防火与火灾中自救

离卦以警戒而防火为宗旨，在初九、九三爻辞中均有提及。在日常生活中，我们也应加强防火意识，并学会在火灾中自救。

家庭使用电器时，应防用电量超负荷，尽量不使用多用插座，经常检查电器设备，使用电器时不可随意离开。及时检查维修液化石油气灶具，防止漏气，不要让儿童或不懂使用者看管。易燃物品不可近火堆放，打火机、蜡烛等不要让小孩玩耍，禁止燃放烟花爆竹。不要躺在床上或沙发上吸烟，不可乱丢烟头，不要刁着烟寻找文件资料或衣物等易燃什物。如发生火苗应立即扑灭，火势大者应及时报警“119”电话，报警时要说清起火地点、街道门牌号码及自己的电话和姓名。同时应告诉邻居，求得协助和防范。

●离卦　燃烧之物　火势盛大

当你处于火灾之中时，应当设法逃生自救。首先你应注意设法用水浇湿头发和衣服，如烟气不浓则可以俯身走出火场；若烟气太浓，最好伏地爬行，因为烟气向上升，贴近地面的烟气较少；用湿毛巾捂住口鼻；如果您的身上着火，应随地打滚，直至火灭，也可迅速除掉衣帽；用湿棉被披在身上，冲出火阵；如果楼梯烧断，可通过阳台、水管、竹杆、绳索等逃生；不要把时间浪费在寻找钱物上；关紧起火的房间；逃出后不要重返房内。如果困守在火区，应避免大叫，而应以抛东西，推倒物品等办法发求救讯号。

●咸卦　沟通感觉　男女相恋

[原文]

咸[1]：亨，利贞，取女，吉[2]。

初六：咸其拇[3]。

六二[4]：咸其腓，凶，居吉。

九三[5]：咸其股，执其随，往吝。

九四[6]：贞吉悔亡，憧憧往来，朋从尔思。

九五：咸其脢[7]，无悔。

上六：咸其辅颊舌[8]。

[解析]

①咸：卦名。咸有感觉、沟通、感应等义。咸者，感无心则为咸，象征为无心的感觉，是自然的必然的生理现象。

②卦辞：男女相互感应而生爱慕，这是自然现象，所以亨通，若能稳固持续下去，婚姻就会吉祥。取：同“娶”。

③咸其拇：使脚趾有感觉(即抚摩脚拇指)。以下爻辞以身体各部位的感受逐渐由下向上，表示男女之爱抚。拇：足大指。

④六二爻辞：抚摩腿肚，不宜躁进，躁进则不利，居守柔顺

则吉祥。腓：腿肚。魏王弼说："咸道转进，离拇升腓。腓体动躁者也。感物以躁，凶之道也。"

⑤九三爻辞：爱抚大腿，易受身体其他部位影响而蠢动。股：大腿。执：牵连。

⑥九四爻辞：固守贞洁者吉而无悔，男女为情所动，感情沟通，反复交感，少女依从少男所思。悔亡：无悔。往来：反复。朋：指少女。尔：指少男。

⑦脢(méi 梅)：背部。

⑧咸其辅颊舌：亲昵之极，相互亲吻上颌、面颊、口舌，乃夫妻亲昵心灵沟通大成之象。辅：上颌。颊：面颊。

本卦卦象为上兑(☱)，为少女；下艮(☶)，为少男。少男少女沟通相恋，结成夫妻。有人根据古代婚俗解释为男子必须施求亲迎娶之礼以求正婚，上女下男即表示男子主动求女。其实，从本卦内容来看，女上男下是男女性交的一种姿势，也正因如此，才有九四爻辞"朋从尔思"。咸卦描述的就是男女结成夫妻后的性爱场景。

古人讲究性爱之道，认为夫妻之爱抚尤为重要。咸卦以大量篇幅描写夫妻性交过程中的爱抚，如从拇、腓、股徐徐进行，乃至相互亲吻上颌、面颊、口舌等，只有夫妻足够爱抚，才散发出爱的火花。这既是"男女构精，万物化生"的具体可感，又是八卦生殖文化的原始记载。

[示例]

男女性功能差异

●咸卦　沟通感觉　男女相恋

《千金方》说：凡御女之道，不欲令气未感动，阳气微弱即交合；必须先徐徐嬉戏，使神和意感良久……乃可交接。”这与咸卦的徐徐爱抚相吻合。古人为什么讲究性爱抚呢？现代性学研究从两性性功能差异找到了答案。

如图 9 所示，男性性欲易被视觉激惹，表现为随意性，发展也迅速，一般可在 2～6 分钟内达到性高潮；而女性性欲则因触觉所激惹，受激素分泌而变化，发展较缓慢。在女方未能激起性兴奋时，由于紧缩而干涩的阴道被坚硬阴茎强行插入则会造成痛苦。同时，女性一般在 8～10 钟内达到性高潮。因此，性交前的温存和爱抚，不仅是人性接触欲的满足，同时也是为了使女性阴蒂组织兴奋和阴道充分润滑，并尽量使男女双方同时达到高潮。

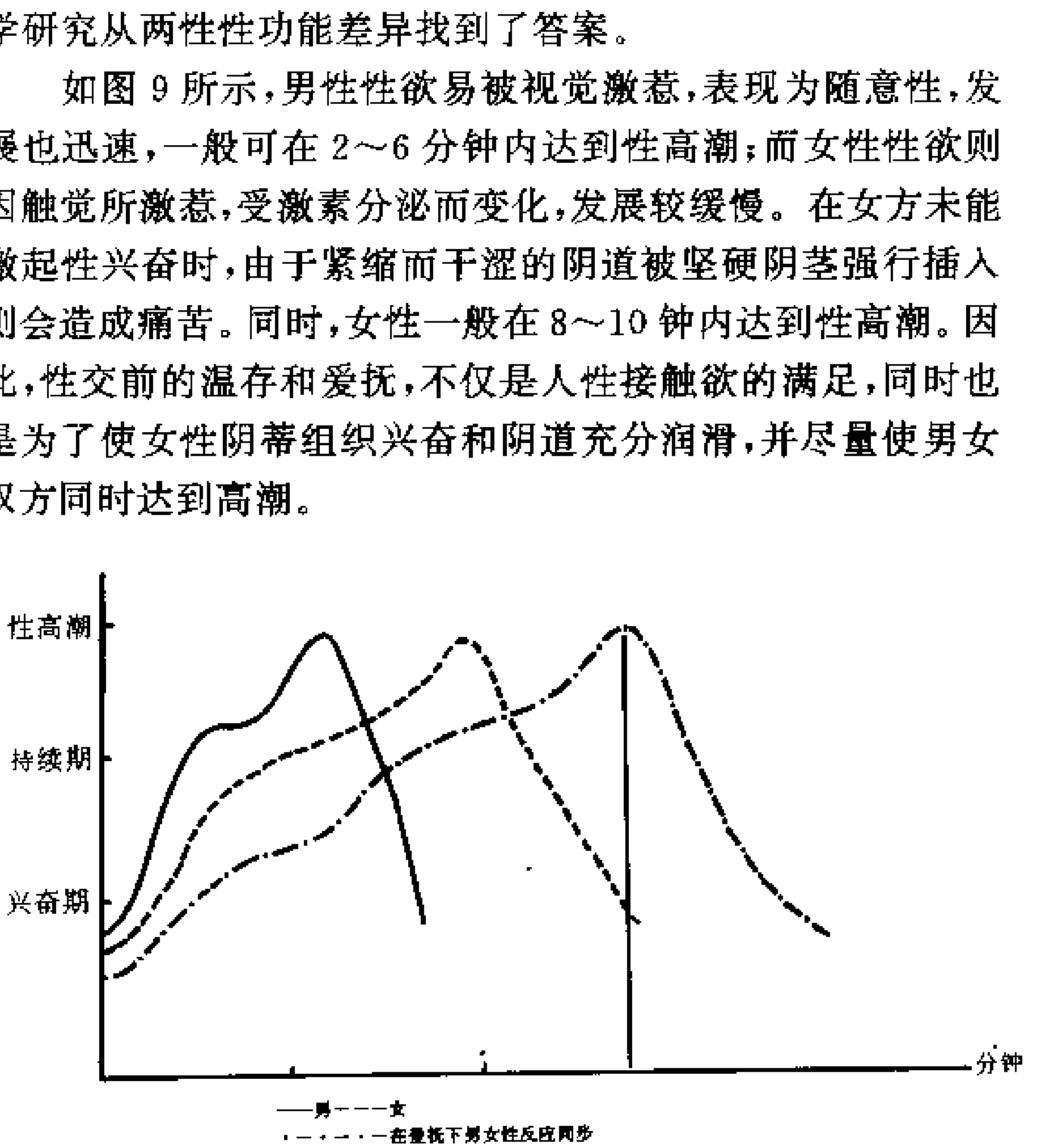


图 9　男女性功能差异

［健康指导］

房中补益法

元代医学家朱震亨以咸卦来论述房中补益，他认为咸卦之咸，不仅是少女和少男相遇相恋，同时，咸乃“感”字无心，房中补益就是要使少女少男相遇而不动心，少男会止住心动。他规劝人们应适当地安排性生活，做到去害取利。

朱震亨认为，人体精气易亏易损，心火易妄动，而房室最易耗散阴精，故宜节制。若恣情纵欲，房事太多，犹如火上浇油，戕害生机。因此应以“房中补益”来调整。他还反对片面地强调性生活的补益作用，“若以房中为补，杀人多矣”，必适得其反，丧生殒命。只有那些“质壮心静”者，遇到女子也不动心的智者才可接受“房中补益”。

●恒卦　恒守常理　婚姻常久

「原文」

恒[1]：亨，无咎，利贞，利有攸往。

初六：浚恒[2]，贞凶，无攸利。

九二：悔亡[3]。

九三[4]：不恒其德，或承之羞，贞吝。

九四：田无禽[5]。

六五[6]：恒其德贞，妇人吉，夫子凶。

上六：振恒[7]，凶。

「解析」

①恒：卦名。恒有恒久不变、常久等义。

②浚恒：深求于恒久。浚：挖深河沟，引伸为"深求"。

③悔亡：不要后悔。

④九三爻辞：不能恒守其德行，就会失妇之职而使丈夫蒙受羞辱，即或动机纯正也难免耻辱。承：受。吝：耻辱。

⑤田无禽：狩猎而未获禽兽，田：田猎。禽：泛指飞禽走兽。

⑥六五爻辞：要恒守其德行，妇人嫁从一夫而终其一生则吉祥，丈夫应果断裁决事理，倘若听从妇人摆布则凶。《周易

●恒卦　恒守常理　婚姻常久

·恒·象》曰："妇人贞吉，从一而终也；夫子制义，从妇凶也。"

⑦振恒：经常动荡不安。振：振动、动荡。

本卦卦象是上震(☳)，为长男；下巽(☴)，为长女。少男少女由"咸"卦结婚已到中年，咸卦为男女交感之始，恒卦则成年男子居上，妇女下，男尊女卑，象征夫妻之道，也表示另一体位的性交姿势。又震为动，为雷；巽为顺，为风。顺着自然规律而动，上下刚柔阴阳相应，是恒久之常理。雷与风合力，助于万物生育，妻为从，夫为主，此即为恒久之象。婚姻恒久，家庭安定，则昌荣，无咎。

夫妻之初还不完全了解和适应，应逐渐加深爱情，所以突然深求恒久，操之过急，则反招夫妻关系紧张(初六)。即使如此，也不必有所后悔和烦恼；要恒守其德行，要不然会失妇之职而使丈夫蒙羞，即使动机纯正也难免受到指责；如此下去，求恒必徒劳无功，如同打猎未获禽兽(九二、九三、九四)。因此，妇人要恒守其德行，嫁从一夫而终其一生则吉；丈夫应果断裁决事理，倘若听从妇人摆布则凶(六五)。家庭经常动荡不安，结果必然导致离婚，则凶(上六)。

[示例]

离婚，时髦的家庭病

恒卦主张夫妻关系宜长久，不可轻易离异。《序卦传》曰："夫妇之道，不可不久也，故受之以恒。"《恒·上六》爻辞说："振恒，凶。"然而，当今社会却出现了离婚的"时髦"。据统计，近年来，全国大城市离婚率不断上升，甚至年过花甲的老夫老

妻也对薄公堂，打起离婚官司来，而影视圈则刮起了离婚题材风，各种离婚题材的电影电视大行其道，离婚成为当今的社会热点。

《羊城晚报》1992 年 11 月 25 日报道，一对 80 的多岁的老夫老妻，神情木然地来到广州东山区某街道办事处办理离婚手续。当 85 岁的老翁拿到离婚证时，还面露喜色，抛下曾风雨同舟 60 载的叶老太，匆匆而去。83 岁叶老太则目光呆滞地对街道办事员说："想不到都快进棺材了，还会离婚。"

有人认为，离婚是文明社会的进步，它至少承认了感情等因素在婚姻中的地位。然而，离婚带来了许多弊病。如单亲家庭的子女问题，不少单亲子女由于家庭环境的病态，导致其性格异常、人际关系紧张、心理不健康等。离婚增加了社会的不安定因素，出现了一系列社会伦理道德问题……因此，夫妻恒常之道是家庭幸福、社会安定的基础，而"振恒，凶"！

［**健康指导**］

婚姻恒久之道

恒卦从古代伦理出发，认为婚姻恒常要男尊女卑，以妇道是否顺、善为德行判断标准，这自然不可取。但它主张婚姻关系的牢固、家庭的和谐之宗旨，仍是积极态度。君不见，离婚导致家庭破裂的悲剧么?！那么婚姻恒久有何诀窍呢？

正确适应对方的个性：夫妻双方由于各自生长环境不同，各自的习惯和个性有差异，婚后有个适应过程，应逐渐加深爱情而相互适应，同时，各自也应自觉克制忍让，切不可操之过急，"浚恒，贞凶"突然深求恒久，会导致双方个性排斥。

●恒卦　恒守常理　婚姻常久

降低对配偶的期待值：不要期待对方十全十美，否则内心期待难以满足而感到生活黯然失色；反之期待值低，倒会觉得对方比自己的要求做得好，心理更满足。同时提高对自己的要求，更多地体谅照顾对方，使之感到家庭的温暖，对方也会加倍体贴你。

逐渐获得性生活的和谐：美满的婚姻需要甜密的性生活，而性生活不和谐往往导致双方的失望、焦虑、埋怨，不少离婚就有性生活不协调的潜在因素。

共同解决各种矛盾冲突：夫妻间有家务矛盾、经济矛盾、社交矛盾、子女矛盾等等，有了矛盾要争取尽快解决，共同检讨各自的过错，“振恒，凶。”长期闹矛盾，家庭动荡不安，是家庭恒久的大敌。

●遁卦三：逃遁退后 隐退避世

[原文]

遁[①]：亨，小利贞。

初六：遁尾[②]，厉，勿用有攸往。

六二[③]：执之用黄牛之革，莫之胜说。

九三[④]：系遁，有疾，厉，畜臣妾吉。

九四：好遁[⑤]，君子吉，小人否。

九五：嘉遁[⑥]，贞吉。

上九：肥遁[⑦]，无不利。

[解析]

①遁：卦名。遁是逃遁、隐退的意思。

②遁尾：来不及隐退。尾：末尾，在后边。

③六二爻辞：用黄牛革绳牢牢束缚，使之无法逃脱。执：系牢。黄牛之革：黄牛皮制的革绳。说：通脱。

④九三爻辞：隐遁者被羁系，因此苦恼而疲惫则厉，有蓄养的奴婢照料则吉。

⑤好遁：待时机成熟时再顺利隐遁。

⑥嘉遁：获隐遁之嘉美。

⑦肥遁：处遁之极，无牵无挂，故可远走高飞而隐遁。肥：通“飞”。

本卦卦象是上乾(☰)，为天；下艮(☶)，为山。天下有山，山高侵天，乃隐遁之地。又卦中二阴自下而上，阴将长而阳渐消，君子应适时遁世。以上均为退避之象，故曰“遁”。遁卦又为消息卦之一，为夏历六月，乃小署、大署之际。应注意防暑和避署。对于生命而言，隐退深山、清心静养是古人的长寿之道；酷署炎热，更宜求隐退静养而调摄。

遁卦认为，遁世者不可迟疑，迟疑不决乃遁在后边，会因来不及隐遁而有危险，此时则不可轻举妄动(初六)。只要意志坚定，象被黄牛革绳束缚，就可摆脱孤立；因此要固守志操，坚持厚顺之道(六二)。否则，隐遁不成而被羁系，苦恼不堪，需要蓄养的奴婢照料才顺利(九三)。静养而待时机成熟，再行顺利隐遁，君子依此而行乃洁身自好则吉；小人则无法做到这点(九四)。获隐遁之嘉美，无牵无挂，可远走高飞，悠然而遁(九五，上九)。

[示例]

朱熹隐遁获长寿

南宋大哲学家、教育家朱熹，曾任侍讲。当时权臣韩侂(tuō 托)胄专横，权位居左右丞相之上，他罢逐理学，指责为伪学，兴“庆元党禁”。朱熹与宗室大臣赵汝愚、史部侍郎彭龟年等联合与之斗争。朱熹本欲呈奏文，弹劾韩侂胄，其弟子闻

知此事，唯恐老师危险，便劝阻其谏奏。朱熹听之，遂占卦，为“遁”，便默然退却，烧毁奏文，隐遁尘世之外。

朱熹以“遁”卦而隐退，逃离朝廷争权之乱，既保全了自身的性命，又赢得了隐世养生的机会，直至年愈七旬才离开人间。中国古代养生学认为，归隐山林，空气清新，山水清净；环境优美而宁静，使人远离尘世的争扰、心神宁怡，是益寿延年的举措。而古代确有不少隐士长寿百年，据说彭祖隐居，长寿800岁。

[健康指导]

酷暑养生有妙法

遁卦作为消息卦，配厦历六月，乃小暑、大暑之际，有谚语云：“小暑大暑，淹死老鼠”，而“暑”乃“热”，此时暑气上升，气候炎热，尤其是大暑，是一年中最热的时节；同时，这两节气雨水量又多，因此，既要防暑热，又要防水汛。古人以为，酷暑养生应注意以下几个方面。

调饮食：酷暑阳气盛而阴气衰（四阴、二阴），宜吃清淡易于消化的食物，心气旺盛不宜补。尤其是老人及小孩，胃肠功能较弱，值此时节消化功能更差，若过食生冷油腻食物，容易呕吐、腹泻。所以，俗语云：“天时虽热，不可贪凉；瓜果虽美，不可多食”。

慎起居：酷暑使人体心火旺、肺气衰，应晚睡早起，中午气温高，宜避让而午睡。暑热外蒸，汗液大泄，机体易受风邪侵及，不宜当风纳凉或露天而卧，不宜开风扇睡觉。

宜避暑：暑热天气，阳光照射强烈，应避之，尤其不要久晒

太阳，以免损伤皮肤和中暑。适当应用防暑药物和饮料，如六一散、十滴水、清凉饮等。

重养神：暑热使人急躁易怒，养神则安静调和，心情愉快。切不可怨天尤人，心躁郁，动怒气。

●大壮卦䷡　阳气壮盛　非常壮大

[原文]

大壮[1]：利，贞。

初九：壮于趾[2]，征，凶，有孚。

九二：贞，吉。

九三，小人用壮，君子用罔[3]，贞厉。羝羊触藩，羸其角[4]。

九四[5]：贞吉悔亡，藩决不羸，壮于大舆之辕。

六五：丧羊于易[6]，无悔。

上六[7]：羝羊触藩，不能退，不能遂，无攸利，艰则吉。

[解析]

①大壮：卦名。大壮有非常壮大的意思。

②壮于趾：居下而强盛。趾：足，初九爻位于本卦最下，故引义为在下、开端。

③小人用壮，君子用罔：小人以为强盛可用，君子不以为然而视其为罗网。罔：通网，引伸为危难。

④羝羊触藩，羸其角：公羊喜欢用头角冲撞羊圈的篱笆，难免将羊角卡陷其中。羝(dī 低)羊：公羊。藩：篱笆。羸(léi

雷）：缠绕，卡陷。

⑤九四爻辞：固守初志则吉而没有什么问题。篱笆有了决口则不再会被卡陷，要制造坚固的大车，强盛行进。决：决口。舆：车。

⑥丧羊于易：公羊容易逃脱。

⑦上六爻辞：公羊冲撞篱笆，卡陷则进退两难，行事不会顺利，只有摆脱困境，才可化艰难而右利。遂：进。

本卦卦象是上震(☳)，为雷；下乾(☰)，为天。雷在天上能助天威，乃大壮之象。又本卦连续四阳爻由下向上隆盛，使上方阴气衰微，故曰大壮。它并不讲述如何强盛，而是以如何善保盛壮为宗旨，因此，卦辞以“利贞”二字揭示守“正”处“壮”必获吉祥之理。本卦是消息卦之一，乃夏历二月，“春分”之际。对于生命而言，要顺应天时，遵循“春天应阳”的养生原则。

当居下开始强盛时，轻率行事则凶，虽有诚信也不能成功，要固守初态则吉(初九，九二)。小人往往趁强盛之初而进，君子则不以为然而知其危难，守正亦险，如同公羊用头角冲撞篱笆，难免将羊角卡陷其中(九三)。固守初志则吉祥，篱笆会决口而脱离困境，这时要制造坚固的大车强盛行进(九四)。公羊容易逃脱也就没有什么问题了(大五)。因此，公羊冲撞篱笆，卡陷则进退两难，行事不利，只有摆脱困境，才可化艰难为吉祥(上六)。

[示例]

女数学家的悲剧

●大壮卦　阳气壮盛　非常壮大

大壮卦认为，大为强盛时，应善保“盛壮”；夏历二月，阳气升腾为强盛壮大之象，但乍寒乍热，乃疾病多发季节，因此也应善于养生防病以保“盛壮”，反之则易生病患，请看女数学家的悲剧吧。

200 多年前，数学界有一个“刚体绕定点转动问题”悬而未决，被喻为“数学水妖”，许多数学家都想擒住它却一无所获。1888 年，数学水妖出乎意外地被俄国女数学家索菲娅·柯瓦列夫斯卡娅擒住，从此，她成为世界数学界的明珠，各种荣誉纷至沓来。正当她向新高峰攀登时，却染上流行性感冒，于 1891 年春病逝，年仅 41 岁。而在 1933 年，科学家们才发现流感的病原体——流感病毒。

流感好发于乍暖还寒的冬春季节。春季天气变化不定，而病毒随万物萌生，更使人易受感染，并呈流行性传染。早在 1918～1919 年第一次世界大战末期，全世界曾暴发流感，发病人数竟达 5.5 亿人，死亡 2 500 万人左右。因此在流行季节之前，人们都应做好预防。

［健康指导］

春季好养生

春回大地，阳气渐升，阴气下降，自然界推陈出新，万物欣欣向荣，人逢此时充满生机。但诚如大壮卦的宗旨，大壮发端，“君子用罔”而知善保“盛壮”，否则将如“羝羊触藩，羸其角”。因此，春季阳气渐盛宜养阳，以保护体内阳气充沛。

起居调摄：《素问》曰，春季应“夜卧早起，广步于庭，被发缓形，以使志生”，认为春天要晚睡早起，披散头发，舒缓形体，

在庭院散步，使得情志活泼充满生机。同时天气乍暖还寒，不可顿去棉衣；老人气弱骨疏，风冷易伤腠理，更应注意保暖。

饮食调摄：《摄生消息论》说，春日“选食治方中性稍凉剂，饮食调停以治，自然通畅。”认为春天应选中性稍凉的汤剂饮食。《千金要方》指出，春日宜“省酸增甘，以养脾气”。此外，肝气在春季旺盛，宜调摄辛、甘温之品，忌酸涩；宜清淡，忌油腻生冷；多食含维生素 B 较多的食物，如红萝卜、新鲜蔬菜等；不宜过多饮酒。

神志调摄：《摄生消息论》说：“春日融和，当眺园林亭阁虚敞之处，用摅怀抱，以畅生气，不可兀坐以生他郁。”因为春应于肝，肝喜条达舒畅，恶抑郁恼怒，而踏青寻胜则舒畅心情，调达神志。

预防疾病：《摄生消息论》说：“正二月间乍寒乍热，高年之人多有宿疾，春气所致则精神昏倦，宿病发动。”同时，各类病源微生物也开始生长，流感、流脑、麻疹、腮腺炎等最易传播，老人及慢性病患者最易旧病复发，因此，应做好预防工作。防止类似女数学家的悲剧发生。

●晋卦☲:日出大地　自昭明德

[原文]

晋[①]:康侯用锡马蕃庶,昼日三接[②]。

初六[③]:晋如摧如,贞吉。罔孚,裕无咎。

六二[④]:晋如愁如,贞吉。受兹介福于其王母。

六三:众允[⑤],悔亡。

九四:晋如鼫鼠[⑥],贞厉。

六五:悔亡,失得勿恤[⑦],往吉,无不利。

上九[⑧]:晋其角,维用伐邑,厉吉无咎。贞吝。

[解析]

①晋:卦名。晋有前进、晋升等意思。

②卦辞:天子赐给康侯许多马,受到一日多次接见的优待。锡:借为赐。蕃庶:众多。接:接见。

③初六爻辞:前进会有挫折,只要坚守纯正则吉祥。即使不能取信于人,心诚坦然就不会有灾难。摧:摧毁,挫折。罔:无。孚:信。裕:宽裕,引义为坦然悠闲。

④六二爻辞:前进困难而忧愁,坚守纯正则吉祥,就象从

祖母那里享受如此大的福气。兹：此。介：大。王母：祖母。

⑤众允：得到众人的信任。允：应允，信。

⑥晋如鼫鼠：前进象野鼠般贪婪。鼫(shí 石)鼠：偷吃粮食的野鼠，喻其贪婪。

⑦失得勿恤：不要计较得失。恤：忧。

⑧上九爻辞：前进就会有争斗和阻力，只有考虑善加自治者，才可遇险而吉；否则，虽属纯正也难免带来羞辱。角：角斗，阻力。邑：自属领地。

本卦卦象是上离(☲)，为火，为太阳；下坤(☷)，为地。太阳从大地升起，是充满希望的象征，此为晋之象。智者效法此精神，自昭明德，努力使自己的光明德性愈加显明光大，即可如康侯般获得天子的优待而晋升。对于人生来说，应当善于进取，步步为营，力戒贪婪，妥善自治，这是人生进取和成功的秘诀。

前进难免受挫，只要自己纯正诚信，其最终结果就会转危为安(初六)。不要为前进中的困难而苦恼，有时不免孤立无援，你要始终如一地坚守初衷之纯正，就会得到志同道合者的信赖与支持，困厄就会消除(六二，六三)。行事不可贪得无厌，象野鼠般贪婪则既使纯正也会身陷困境(九四)。不计较得失，勇往直前，就会无往而不胜(六五)。前进路上强手如林，阻力重重，善于自治者才可打败强手，否则坚守纯正也难免败下阵来而受羞辱(上九)。

[示例]

美国富豪威尔腾

1962年山姆·威尔腾在阿肯色州的小镇洛久开了一家“威尔玛特”折扣店，如今它的连锁店已达1300家以上，一年营业额达200亿美元，威尔腾已跻身10亿富翁之列。

“晋其角，维用伐邑。”威尔腾确是一个善于治理自邑的企业家，他使自己的每一个店员总是笑盈盈地对待顾客，给顾客温暖，然后让顾客高兴地倾囊，自治使他占领越来越多的市场而使其对手败退。

“晋如鼫鼠，贞厉”。行事贪婪是前进的大忌。威尔腾并不把财产据为己有，而是让利给投资者，增强其信心。1977年到1987年，它给投资者的报酬率平均每年达46%，让员工的财产随股价与日俱增。他步步为营，日复一日进取，终于获得成功。

“众允，悔亡”。威尔腾常在总部召开多达100多人的高级主管会议，让他们沟通各种业务信息；他常亲临周末朝会，为数百名员工颁奖，这样，他自然赢得了员工们的信赖与支持。

[健康指导]

健康，晋之保障

晋卦把“晋”置于“摧如”、“愁如”、“晋如鼫鼠”等危难之中，而这些危难莫过于“健康”对“晋”的影响力，没有了生命健康，也就没有了“晋之本”，这样自己也没有精力和体力去开拓事业，领导也无法重用，众人也难以支持“病人”去“晋升”。总之，没有健康，就无法获得“晋”。而在强手如林的竞争中，健康是获得“晋”的重要因素。因此，加强生命自我管理，确保身心

健康发展，是至关重要的。

“晋其角，维用伐邑”，在善加自治中，对个体而言首先就是自治身体，加强自我保健，如在闲余时间多活动，远足、垂钓、登山和打球均可；积极参与社交，与亲朋戚友和同事相聚娱乐；保持合家欢乐，照顾家庭，增进情感；及时看医生，使疾病得到及时治疗；平时注意饮食起居卫生，等等，这些都是自我保健的重要内容。

对于一个集体而言，领导者的自治还应包括重视员工的身心健康，关心员工，才会使员工百倍地关心公司和集体，而其健康问题是首要关心的。如果一个领导只顾捞钱和干事业，毫不关心员工的生活与健康，毫无疑问，员工会投以不信任票，这对事业之“晋”十分不利。

如何面对失败

人生难免失败，没有战胜挫折能力的人，就失去了“晋”的基本心理素质。所以《晋·六五》：“失得勿恤。”要求人们不要计较“晋”之得失。

诚然，失败常给我们带来许多反常的心理和行为，如懊恼和自责，情绪低落，工作和学习心灰意懒，甚至寻找不正当的发泄途径，这些都不利于我们的身心健康，也无益于我们战胜失败和重振精神去拼搏。要知道，无论怎么懊悔和怎样生气，失败总是抹不掉的，你只有摆脱心理压抑，重新争取新的成功。

当我们面对失败时，请记住以下几点。

不要在懊悔中吞噬自己：心理学家认为，轻度懊悔可以成

为成功的校正器，而懊丧一旦成为心理压抑，就会使人丧失信心，在“晋”之中退却或更容易走向失败。

寻找失败的各种因素：从失败中寻找真正的原因，如时间、地点、信息、机遇等是否把握住了？主观上是否尽力？不要逃避使自己受窘的因素。

调整目标，重振朝气：如降低总期望值，目标转向，忠诚地寻求指导，再以必胜的信心去奋斗。

[原文]

明夷[1]：利艰贞。

初九[2]：明夷于飞，垂其翼。君子于行，三日不食，有攸往，主人有言。

六二[3]：明夷，夷于左股，用拯马壮，吉。

九三[4]：明夷于南狩，得其大道，不可疾，贞。

六四[5]：入于左腹，获明夷之心，于出门庭。

六五：箕子之明夷[6]，利贞。

上六[7]：不明晦，初登于天，后入于地。

[解析]

①明夷：卦名。夷：通痍，创伤，伤痍。

②初九爻辞：明德者受伤，应如鸟飞般迅速逃避，君子急于离开，几天顾不上吃东西，所到之处因不被理解而受到责难。明：明德之人，亦可表示健康者。飞：飞行，形容迅速。垂其翼：比喻隐匿起来。

③六二爻辞：受了伤而且伤在左大腿，如果有强壮的马，

即可迅速逃离而得救，乃吉祥。股：大腿。

④九三爻辞：受伤后仍可讨伐南方，俘获罪魁祸首，但应考虑实际而不操之过急，要坚守纯正的初衷。于：往。南狩：猎于南方，喻为征讨。疾：急。

⑤六四爻辞：即使伤势更重，奴婢也应了解明夷者的心意，使之走出门庭以避祸。左腹：坤腹之内言伤势渐重。获：古代对奴婢的贱称。明夷：此处指明者。

⑥六五爻辞：象箕子一样韬腹保身，却贯守志操。箕子：据《史记》记载，箕子为纣王近亲，反对纣王暴虐，屡劝谏不被采纳，反遭纣王怀恨。于是，箕子披头散发装疯，被沦为奴隶。以后武王创建周朝后被封于朝鲜。

⑦上六爻辞：昏暗已极，如太阳初升，最终也会没入地下。晦：昏暗。

本卦卦象是上坤(☷)，为地；下离(☲)，为日。太阳没入地下，象征光明被殒伤。智者以明德被创伤，应刻苦忍耐其艰难，坚守正道，韬光养晦，以求自保，才会有利。对于生命而言，即使身体强壮，有时反可恃强受伤，这时应当学会慎治痍伤，使自己迅速恢复。

受伤后应迅速离开而隐藏，只要迅速离开，就有时机调治(初九，六二)。即使伤势不重而可以继续行事，你仍不要操之过急(九三)。身临危难而知其险，就应逃避，象箕子为了保全自己装疯为奴，最后才有机会施展本领(六四、六五)。当然，不可长久地韬晦，那样就会埋没自己。强健的身体久养也失其强健而变得怠惰(上六)。

［示例］

喜剧家的悲剧

著名喜剧大师莫里哀，以 37 部喜剧、出众的导演、优秀的演技名扬世界。但饥饿、劳累和苦恼使他得了严重肺病，莫里哀却没有慎治疾病，而是恃强硬撑，最后却酿成悲剧。

1673 年 2 月 17 日，年当半百的莫里哀抱病担任他的新作《无病呻吟》中的主角，他的妻子见他病重，劝他不要再登场了，但他坚持演出。他身体十分衰弱，不停地皱眉和咳嗽，而他扮演的角色却没病装病，这是一幕真正的悲剧！在观众的喝采声中，他咳血倒地，四个小时后便与世长辞了……

莫里哀为了事业，不善养晦疗疾，诚然可敬，而其留下的悲剧却不得不令人遗憾。

［**健康指导**］

疾病悄悄而来

有的人常以为自己身体强壮，尤其是年轻人，总觉得自己没病，不懂得珍惜自己的健康，等自己感觉到有些异常了，才发现该看医生了。其实，在健康与疾病的自觉症状出现之间，有一段不为人们注意的时候，那时，疾病已经出现了，只是自己还没有觉察而已。因此，对于生命健康来说，韬光养晦，既要求人们注意未病时的身体状况，经常进行健康检查，为了保证及时发现“异常”，应在自己觉得“健康”的时候进行检查；同时也要求病人懂得慎治痍伤，有了病应慎重起来，不可掉以轻心而不去医治。

●家人卦䷤　家庭生活　居家安全

［原文］

家人[①]：利女贞[②]。

初九：闲有家[③]，悔亡。

六二[④]：无攸遂，在中馈，贞吉。

九三[⑤]：家人嗃嗃，悔厉吉。妇子嘻嘻，终吝。

六四：富家，大吉。

九五[⑥]：王假有家，勿恤，吉。

上九：有孚，威如[⑦]，终吉。

［解析］

①家人：卦名。家人是指一家之人，亦即家庭的意思。

②利女贞：利于妇女正确处理家务。

③闲有家：在家里防范于未然。闲：指遮拦物，引申为防范。

④六二爻辞：妇女不要主动遂行其他事，只在家中料理如烹饪方面的工作，固守此道就会家庭和谐。这是古代男主外，妇主内之观念的反映。遂：遂行，做事。馈：供应食物。

⑤九三爻辞：治家过于严格，虽有些怨悔，但结果是吉祥；相反，若妇女和小孩嬉笑玩闹不节，治家不严，其结果则吝。嗃嗃（hè 鹤）借为熇，若热、严酷的意思。嘻嘻：嬉笑不节。

⑥九五爻辞：意思是治理好家庭，就无忧无虑而吉利。恤：忧虑。勿恤：无忧无虑。

⑦有孚，威如：诚信而威严。孚：诚信。

本卦卦象是上巽（☴），为风；下离（☲），为火。风在火上，古人认为风是因火的燃烧而使气受热流动而形成，火是家庭同锅而食的征象，所以本卦乃"家人"也。在古代的家庭里，妇女担任主内的角色，对家庭的和谐幸福起着重要的作用。因此，本卦既强调妇女要正确处理家务，又要求她听命于丈夫的严厉治家，它是古代家庭生活的真实写照。

妇女在家中应当守正道，既要正确处理家务，又要做好各方面的防范工作，这样才不会发生什么问题（初九）。她不要主动遂行其他事，应听命家规，只在家中料理如烹饪等日常家务，固守此道就会家庭和谐（六二）。男子应严格治家，虽有些怨悔，但结果是吉祥的；相反，若治家不严，让妇女和孩子嬉笑不节，结果自然则吝（九三）。保持家庭富裕则非常吉祥如意（六四）；因为治理好家庭，才可无忧无虑而吉利（九五）；治家诚信而威严，才能维持家道长久而吉祥顺利（上九）。

[示例]

未有防范酿大祸

家人卦"闲有家，悔亡"就是说家庭里应有所防范，才不会

发生什么问题。确实，家庭防范工作面广，而且意义重大，若不能做好防范工作其结果是极为严重的。哈尔滨市曾发生一场家庭火灾，导致 5 条街道被延烧，火场面积达 88 000 平方米，烧毁房屋 215 栋，共有 758 户、居民 2856 人和 15 个企事业单位受灾，而家庭疏忽是火灾的直接原因。

1983 年 4 月的某天，哈尔滨市刮 8 级大风，阵风 11 级，按规定应停止生活用火。但是某居民却继续用火，同时又闭门外出，致使火炉烤焦炉道边上的木桩，引燃了附近的夹板，从阴燃发展到明火燃烧。待他们回家开门，狂风推助火势迅速向楼上飙升并向四周蔓延，引发 189 个液化石油罐爆炸，使燃烧面积急剧扩大。

为了扑灭这场大火，全市 10 个公安消防中队，34 个工厂企业消防队，以及邻近的一市五县调来的消防车共 100 多辆，全力以赴投入灭火，大火持续了 11 个小时才被扑灭。

［健康指导］

预防家庭事故的策略

家庭事故大多可以因做好防范工作而预防，比如防火、防盗、防其他意外等等，只要“闲有家”，就会“悔亡”而安全。

充分估计可能发生的事故，一件事常有好坏两个结果，那么考虑事情时，最好增加点“忧患”意识，估计其危险的方面。

学习和掌握必要的知识：许多事故都是因不懂常识而引发。如：缺乏电工知识却乱接电路而发生电短路或触电；烹调时油锅温度过高或油外溢而起火；煤气漏泄不是开门窗却开启电灯或点火照明而引起火灾；压力锅使用不当而伤人；等

等，不仅大人要懂得这些知识，而且要让孩子也懂得这些知识。

适当添置一些设备：如装煤气报警器，电视室外天线装上避雷针，家用电器装自动保安器，防盗门窗等，以确保家庭生活的安全。

发生意外及时报警：当家里或邻里发生意外时，都应注意及时报警，因此，应当记好当地的各类报警电话和急救电话。

●睽卦䷥　睽违不合　姑嫂矛盾

[原文]

睽[①]：小事吉。

初九[②]：悔亡，丧马勿逐自复，见恶人无咎。

九二：遇主于巷[③]，无咎。

六三[④]：见舆曳，其牛掣，其人天且劓，无初有终。

九四[⑤]：睽孤，遇元夫，交孚，厉无咎。

六五：悔亡，厥宗噬肤[⑥]，往何咎？

上九[⑦]：睽孤，见豕负涂，载鬼一车，先张之弧，后说之弧，匪寇婚媾。往，遇雨则吉。

[解析]

①睽：卦名。睽乃睽违、不合、违背、反目等意思。

②初九爻辞：应当消除悔恨，人事难料，就像马走失不用追赶，自己会回来；有时不屑理会的恶人也应与之交往，这样可免于灾祸。丧：走失。逐：追逐。

③遇主于巷：在里弄碰见主人。巷：里弄。

④六三爻辞：出现车子被拉住，拉车的牛反过来顶阻车

子，赶车的人原来是烙了额、割了鼻的奴隶。开始车拉不动，后来还是被拉走了。曳：拉；掣：阻止。天：古代刑罚中用烧红的刑具烙犯人的额头。劓(yì 艺)：古代刑罚，割鼻。

⑤九四爻辞：处于睽离孤独，遇到善士，互相以诚相见，碰到危险也可以相助而无咎。元夫：善士。孚：诚信。

⑥厥宗噬肤：与其同宗族的人深交，则消除悔恨，有庆而无咎。厥：其。宗：同宗族。噬肤：象征结交之深。

⑦上九爻辞：处于睽离而孤独，看见有人拉着几头满是泥泞的猪，图腾打扮的人坐满一车，先拉弓欲射，后又松了手而止，原来他们不是来抢劫，而是来求婚媾的。与之结婚，就象遇雨而吉祥。负涂：沾满泥泞。鬼：图腾打扮。张：拉开。弧：弓。说：通脱，放松之意。

本卦卦象是上离(☲)，为火，为小女；下兑(☱)，为泽，为中女。火炎向上烧，泽水向下浸，方向相反，同为女性，象征姑嫂不和。因此，姑嫂同居一室，却心相背离，应当于异中求同，以柔和细致的方法顺势利导，而促进姑嫂和睦，这是本卦的宗旨。

姑嫂间应消除悔恨，就像马走失不用追赶自己会返回，人事是难以预料的，为了避免灾祸，有时还必须与恶人交往呢，何况姑嫂亲情，宽容大度才可无咎(初九)。人生何处不相逢，你会在里弄意外遇见主人，会在路上看见受了刑罚的犯人驾车而行，可见共处一室更是朝晚相见，就应和睦(九二、六三)。处于睽离孤独中的嫂子，遇到的小姑或许正是善士，互相以诚相见，碰到危险也可相助而无咎(九四)；并可以因此而与其同

宗族人深交，消除相互间的困厄，有庆而无咎（六五）。处于睽离而孤独的小姑，不久就会有人来求婚，与嫂子相处的日子也不很长了，应当珍惜（上九）。

［示例］

姑嫂大战生事端

这是发生在湖南某地的一则故事，当地农村生活条件不太好，姑嫂之间的矛盾也正因此而激发。话说有一天，嫂嫂正在桌上剪裁新衣，正读中学的小姑子也在书桌上写字，桌面小，又堆放着嫂子的一些布料。不料，小姑子稍有不慎，将墨水弄翻，污染了布料……

平素，嫂嫂就对小姑子上学有意见，认为小姑子长大了，应弃学干活，两人也时有磨擦。这次可成了吵闹的导火索，姑嫂之间展开了一场斗嘴，然后斗起力气来。在旁的婆婆便将她们拉开，不料嫂子竟又将矛头对着婆婆，大骂其偏心，婆媳之间、姑嫂之间闹得一团糟，各自被打得鼻青脸肿，头破血流，花去医药费数百元。不久，小姑子升学考试，考试失败，自此嫂子时时讥讽，不久，小姑子留下遗书自尽……

［健康指导］

姑嫂之间

在有姑嫂关系的家庭中，姑嫂关系有一个调节适应阶段，正确处理好相互关系对子全家关系和谐十分重要。

睽卦从卦象来看是姑嫂不合的象征。但它却阐释的是姑嫂关系的和谐之道。对子今天的新女性来说，姑嫂之间虽不如

前人那样有难念之经，但姑嫂相处仍应讲究技巧：

首先应相互理解。嫂子是家庭中新来的成员，处于新环境之中，有一个适应过程，小姑应当充分理解嫂子的处境，并尽量褒扬而不是指责。小姑的家庭“中心”地位因嫂子的到来有些动摇，家庭人际关系又多了新的关系交往，小姑的心理上可能有些不平衡，嫂子则应主动与小姑沟通，求得相互理解。

其次是相互帮助。姑嫂之间应当对对方多加关心，如嫂子处于新的生活环境，有些生活习惯不尽相同，小姑可以相助；小姑受宠惯了，有些事不会做，嫂子可以做帮手。在相互帮助中加深了解，增进友谊。

第三是相互谦让。俗话说：“女儿是妈妈的贴身棉袄”，小姑不应因娇宠而凌人；“长嫂如母”，嫂子也不可因此而威凛。双方应宽宏大量，严于律己，宽以待人，这才会使姑嫂间结成友谊深厚的姊妹似的关系。

●蹇卦☵☶　行动不便　遇险而止

[原文]

蹇[①]：利西南，不利东北；利见大人，贞吉。

初六：往蹇来誉[②]。

六二[③]：王臣蹇蹇，匪躬之故。

九三：往蹇来反[④]。

六四：往蹇来连[⑤]。

九五：大蹇朋来[⑥]。

上六：往蹇来硕[⑦]，吉，利见大人。

[解析]

①蹇：卦名。蹇(jiǎn 简)为跛，有行动不便、艰险困难的意思。

②往蹇来誉：前往则有困难，应返回来停留以待时机则受赞誉。

③六二爻辞：王臣处于困境之中，并非咎由自取，而是环境所迫。匪：为非。躬：自身。

④来反：返归。

⑤来连：返来时可乘车。连：从“车”通辇。

⑥大蹇朋来：处于大难之中，退守可得到朋友们前来帮助。

⑦来硕：归来则大有收获。硕：丰硕。

本卦卦象是上坎(☵)，为险；下艮(☶)，为止。前面有危险，遇险则停止。又坎为山，艮为水，水往低处流是普遍规律，而本卦则是水要上山，可见其难也。本卦正是告诫人们在自己的前进路上受到阻险则应遇险则止，不要勉为其难。对于生命而言，当生命健康受到危险的冲击时，应当珍惜生命，善于战胜危害生命健康的各种疾病，仰赖优秀合理的健康指导。

当前进途中碰到艰险时，应知退守，以待时机，这是受人赞誉的行为(初六)。王臣处于危难之中，并非咎由自取，而是环境所迫，因此，当他前进遇到困难时，应返回来，也同样会受欢迎(六二，九三)。前进碰到艰险，退回时应如乘车般尽快返来；处在大难之中，退守还可得到朋友的协助(六四、九五)。遇险则止就会大有收获(上六)。

[示例]

拿破仑不战而溃

拿破仑是闻名于世的法国资产阶级军事家和政治家，法兰西第一帝国的皇帝。他曾是叱咤欧洲的风云人物，然而，他却因为黄热病不战而溃。

那是1802年，拿破仑派遣了一支25 000人的军队，到西印度的卡伊德岛镇压当地黑人，没料到，时值黄热病流行，拿

●蹇卦　行动不便　遇险而止

破仑没有“遇病而止”，致使军队登陆后也染上黄热病，导致23 000人死去，2 000多名残兵败将溃逃而败。

所向披靡的拿破仑惨败的教训，正如蹇卦的卦象所揭示：君子应遇险而止。所以，《彖》曰：“蹇，难也，险在前。见险而能止，知矣哉。”

[健康指导]

蹇者，请用拐杖助行

蹇，即跛，步行困难。对于生命来说，步行困难而跛，乃下肢受伤、骨折或其他原因所致，而拐杖则可助行。但拐杖使用时要注意以下几点：

拐杖的合适高度：一般以人站立时拐杖手柄与腋下相距3厘米为宜。过高容易压迫腋部，引起腋杖麻痹症；过低使人腰部疲劳。此外，拐杖手柄应稍宽而舒适。

身体的平衡：步行困难的人，借助拐杖平衡身体，它要求拐杖放于身体两侧，与肩同宽，并用臂力支撑身体而非腋部用力。拐杖每移一步，其距离不能超过正常步态。扶拐杖站立时要抬头挺胸收腹。

患肢的锻炼：病人扶拐杖下地应先下健肢后下患肢，慢慢习惯。行走距离由近而远，不可操之过急。扶拐杖上床休息时，应先上患肢后上健肢，以免损伤和跌倒。扶拐杖练习时应有家人或医务人员关照。

●解卦 物情舒缓 不可懈怠

［原文］

解[①]：利西南。无所往，其来复吉；有攸往，夙吉[②]。

初六：无咎。

九二[③]：田获三狐，得黄矢，贞吉。

六三[④]：负且乘，致寇至，贞吝。

九四[⑤]：解而拇，朋致斯孚。

六五[⑥]：君子维有解，吉，有孚于小人。

上六[⑦]：公用射隼于高墉之上，获之，无不利。

［解析］

①解：卦名。解有缓解、疏解等意思。又解（xiè 懈）：通“懈”，懈怠，惰怠。

②卦辞：疏解险难利在西南。无难，以返归安居为吉；有难，以早去速解为吉。来复：返归。夙：早。

③九二爻辞：猎获三只狐狸，射狐用的铜箭又得回了。田：打猎。黄矢：铜箭。

④六三爻辞：媚上而凌下，招致祸害。负：通“附”，引义为

献媚。乘：驾乘，引义为凌下。寇：强盗，引义为祸害。

⑤九四爻辞：解除同小人的交往，才会找到真诚相见的朋友。拇：足大趾，人体之下，又处于震之下，含卑贱之义。

⑥六五爻辞：君子应解脱其难，决不惰怠，则吉祥如意，小人之心亦改而退之。维：虚词。

⑦上六爻辞：站在高墙上射落隼鸟，通过不懈努力疏解危险，不会有不利。隼：凶残贪食的鸟。高墉：高墙。

本卦卦象是下坎(☵)，为险，为雨；上震(☳)，为动，为雷。既有积极行动脱离危险之义，又有雷雨下降，百果草木萌芽之象，这些都是“解”的形象。君子逢此卦应积极行动，舒缓并疏解险难。对于生命而言，春雷震撼，春雨下降，在物情舒缓之际，喻示着不可怠惰度日，惰怠不仅造成无所收获，而且会有害健康。因此，解卦实际上以排解险难，不可懈怠为宗旨。

只有勤奋而不怠惰，才可避免灾患(初六)，而且收益颇多，如同勤于猎狩，既可获得狐狸，又可得回铜箭(九二)。如果媚上而凌下，如同小人般低级，就会招致祸害(六三)。因此，人应解除同小人的交往，才会找到真诚相见的朋友(九四)。这样，君子就会勤于奋勉而不怠惰，使危难得到解脱，小人之心就会改而退之(六五)。通过不懈努力，就可站在高墙之上，将凶残的隼鸟射落，险难也就得到解除(上六)。

[示例]

法国部长战胜肺癌

弗朗索瓦·德尼奥曾6次出任法国部长，做过驻外大使，

是当今世界大国问题的政治顾问之一。他不停地工作，以此来战胜肺癌。

早在1987年，他就患了肺癌并做了手术，此后，连续在三年内做了9次全身麻醉的大手术。而“进行性肌萎缩”使他差点失去双腿。医生告诉他：“必须没命地工作才能挽救您的双腿。”于是，德尼奥努力工作，坚持锻炼，决不有半点懈怠。他拖着艰难的双腿，奔波于柬埔寨、库尔德斯坦、耶路撒冷等地，肩负使命，勤于奋勉，决不懈怠，使他增加了生命活力。他还利用一切时间写作——这是他延续生命的方式，他写过许多航海、欧洲、丛林和其他领域的论著、小说，荣获了法兰西科学院颁发的文学大奖。

德尼奥在医生的指导下，通过勤奋工作，排解了病魔之难，从而使他战胜了肺癌。

[健康指导]

怠惰闲逸病缠身

清代陆懋修说：“凡人闲暇则病，小劳转健，有事则病反却，即病亦若可忘者；又有食后反倦，卧起反疲者，皆逸也。”徐仲虎也说：“勤劳则运动多而血脉流通，惰逸则运动少而血脉凝滞。”可见，解卦以排除险难、不可懈惰为宗旨，对人们的健康不无指导作用。

尤其是现代生活中，人们每日恣饱口福，营养丰富，脂肪在体内堆积，懒惰者活动少，消耗少，容易使人肥胖；胆固醇堆积，胰岛素分泌紊乱，是患糖尿病、冠心病的诱因之一；劳动强度减少，造成四体不勤，四肢软弱，体质虚弱，生理耐受力下

降。如此等等，疾病自然会缠上身。

所以，清代徐仲虎说："勤则既可致富，而身强壮，年高无病；惰则必然贫乏，而身虚弱，疾病夭折。人亦何苦而不自勉耶？"

●损卦䷨　减损克制　惩忿窒欲

［原文］

损[1]：有孚，元吉，无咎可贞。利有攸往。曷之用二簋，可用享[2]。

初九：已事遄往[3]，无咎，酌损之。

九二：利贞，征凶，弗损，益之。

六三[4]：三人行，则损一人；一人行，则得其友。

六四[5]：损其疾，使遄有喜，无咎。

六五[6]：或益之。十朋之龟弗克违，元吉。

上九：弗损，益之，无咎，贞吉，利有攸往，得臣无家[7]。

［解析］

①损：卦名。损有减损、克制、损失等意思。

②卦辞：意思是克制而有诚信，就会大吉，没有过失，可以固守纯真，进则有利。虽用两簋饭这样简单的祭记，足可以祭享。

③已事遄往：停下自己的事情，迅速前往协助。已：停止。遄(chuán 船)：速。

●损卦　减损克制　惩忿窒欲

①六三爻辞：二人同行，却减损一人；一人独往，反而能遇上情投意合的朋友。

⑤六四爻辞：要减轻疾病，应从速就医才可病愈。有喜：病愈。

⑥六五爻辞：有人送来价值十朋的大龟，不能拒绝，则大吉大利。或：有人。益：增益，送。十朋之龟：价值十朋的大龟，龟甲乃占卜之物，故有它才大吉大利。

⑦得臣无家：驾临众臣，天下归一。得：获得，引义为驾临。

本卦卦象是上艮(☶)，为山；下兑(☱)，为泽。山下有泽，减损泽中之土来增益山，山高泽低，此为损之象。《象》曰："山下有泽，损。君子以惩忿窒欲。"因此，君子要控制自己的忿怒，克制自己的私欲。这不仅是修养德性之道，而且也是健康之道。

克制了忿怒和私欲，停下自己的工作，去协助他人而与之心诚相交，则可免除灾患，但是这种损益应当根据实际情况而适度(初九)。固守纯真的初衷则利，若妄自行动则凶，所以不要勉强损减，这才使人真正获益(九二)。三人同行，难免意见分歧，会使一人离去；而一人独往，似乎孤单，反而能碰到情投意合者而成为朋友，可见益中有损，损中有益(六三)。要减轻疾病，就要从速就医则会病愈(六四)。学会了损益之道，就会受到他人的回报，如有人送来价值十朋的大龟，这不必拒绝，它可保佑大吉大利(六五)。这样不受损反而受益，固守纯真则吉祥，行事也顺利，并可驾临众臣，使天下归一(上九)。

[示例]

医生在暴怒下死去

本卦从多角度阐释了损益的原则，尤其是它要求人们效法其原则，惩忿窒欲，这不仅有利于人们修身养性，而且有利于身体健康。

忿怒是一种极为有害的负性情绪，在气忿之下，容易丧失理智，使行为发生偏颇，甚至铸成大错。中医认为，“怒气所至，为呕血，为飧泄，为煎厥，为薄厥，为阳厥，为胸满胁痛。”（金代张从正语）“大怒伤目，令人目暗。多怒，百脉不定，鬓发憔憔，筋痿为劳，药力不及。当食暴嗔，令人神惊，夜梦飞扬。”可见，忿怒，是生命健康的大敌。

英国苏格兰外科大医生约翰·享特，为人性情暴烈，他又患有心脏病，深知忿怒情绪对心脏的影响。他说：“谁激怒了我，就是夺走我的生命。”他常警戒自己切忌发怒。不料，在一次医学会议上，他被人顶撞，竟忘了约束自己，暴怒之下心脏病复发而去世。

因此，当开始发怒时，请你放松自己的全身，要使心情快乐而平静，这有助于你的健康。

[健康指导]

戒贪窒欲

人有七情六欲，它们在一定条件下，是正常的现象，对人的身心健康起着积极的作用。但是七情六欲过度，则形成贪欲，它们对身心健康有害无益。因此，损卦要求君子惩忿窒欲，人既要制怒，而且要戒贪欲。

●损卦　减损克制　惩忿窒欲

贪欲使人过分追求自己的欲望，如贪财、贪色、贪名等等，它们会刺激贪欲者肆无忌惮地追求，当欲望不满足时，心生邪念，不择手段，不但危及自身，而且殃及社会。明代薛瑄说："一念之欲不能制，而祸流于滔天。"宋代包拯也说："贪者，民之贼也。"

所以，古人对于贪欲要加以惩戒和克制。《淮南子》说："省事之本，在于节欲。"以防害人害己。明代叶盛还总结了"止息贪求之法"云："世之贪夫，溪壑无厌，固不足责。至若常人之情，见他人服玩，不能不动，亦是一病。大抵人情慕其所无，厌其所有。但念此物若我有之，竟亦何用？使人歆艳，于我何补？如是思之，贪求自息。"愿贪欲者常念此语，自可戒贪窒欲。

䷩益卦☳☴ 增多受益 补益身体

[原文]

益[①]：利有攸往，利涉大川。

初九：利用为大作[②]，元吉，无咎。

六二：或益之十朋之龟弗克违，永贞吉。王用享于帝[③]，吉。

六三[④]：益之用凶事，无咎。有孚中行，告公用圭。

六四[⑤]：中行告公从，利用为依迁国。

九五[⑥]：有孚惠心，勿问元吉，有孚惠我德。

上九[⑦]：莫益之，或击之，立心勿恒，凶。

[解析]

①益：卦名。益有增多、受益、补益等意思。

②利用为大作：利于大有作为。用：于。

③王用享于帝：君王举行祭祀天帝大典。享：享祭。帝：天帝。六二爻辞请参见《损·六五》。

④六三爻辞：因为有不好的凶事才增益，从而免灾。心怀诚意而履行中庸并以信物告知于公。中：中庸。告：告知。圭

(gui 归)：用作凭信的玉，形状上圆下方。

⑤六四爻辞：履行中庸而告知于公，公则听从，也利于相依从而迁都。

⑥九五爻辞：以诚信惠益人心，不用占卜都是吉祥如意，并会得到他人诚信的回报。

⑦上九爻辞：不给增益，有时还受人的攻击，若没有坚定的意志，就会坏事。

本卦卦象是上巽(☴)，为风；下震(☳)，为雷。风送雷声，雷助风势，风雷相互增益声势，此乃益之象也。有增益则利于行事和克服困难。君子效法于此，虚心学习他人的善言善行，改正缺点，增益自己的道德修养。对于生命而言，适当补益身体有益健康，有了强健的身体才会行事顺利。

补益身体对我们施展聪明才干有益，会获吉祥(初九)，就象有人送来价值十朋的大龟而不必拒绝，它可保佑永远平安，甚至君王举行祭典都吉祥(六二)。当然，人因为有缺点才增益道德修养，同样因为身体不妥才行补益，当补则补之(六三)。要象行事履行中庸一样，补益应平衡阴阳气血，不可扰乱之(六四)。补益好身体，才吉祥，而当补却不给补益，则有时会受外邪攻击，这就不利于健康(九五、上九)。

[示例]

补益不当性早熟

《周易·益·象》曰："益，君子以见善则迁，有过则改。"增益自己的道德修养，应学习善言善行，知道自己有了缺点则改

正。同理，对于生命而言，补益也是为了补充人体的某些缺损或不足，如果无需补益而补之，就会因补益不当而损害身体健康，儿童性早熟是较常见的损害之一。

据1989年10月5日《健康报》报道，小儿若连续服用人参或花粉、蜂皇浆、鸡胚制剂等补品4个月，就可以出现2.5%的性早熟病儿。其病情表现为：男病孩阴茎明显增粗并经常勃起，甚至出现性行为动作；女病孩则因阴痒而频作玩弄，出现月经现象等。一般认为，男孩在10岁前，女孩在8岁前出现第二性征，则为性早熟。

现代父母视小孩为掌上明珠，切忌不可随意给小孩施行“补益”，否则就成“补害”了！

［健康指导］

正确施行补益

人体在一定时期内缺乏某些必须的物质就会引起疾病。正确施行补益，可调整身体气血不足，改善机体虚弱状况，增强抗病能力。而补益不当有害身体，加重病情。

当补则补：“益之用凶事，无咎。”只有当身体有虚证之不妥时才可补益，否则就不必补益。选用补品应注意体质状况，虚证分为气虚、血虚、阴虚和阳虚，补益应辨证施治。

适龄适量：一般来说，人到中年后才行补益。补品的剂量也不宜过大，剂量太大，容易在体内蓄积，出现副作用。

掌握季节：补益大多在冬令进行，尤其是慢性病人或体质虚弱者，更应在冬至节前后施补（有人认为，益卦乃损上益下，冬至节前为止，节后为下，益下是为了补益上的损失）。

●益卦　增多受益　补益身体

医生指导：补益前最好先看医生，请医生对症施补，效果会更佳。

●夬卦䷪　快乐高兴　心情舒畅

〔原文〕

夬[1]：扬于王庭，孚号有厉；告自邑，不利即戎，利有攸往[2]。

初九：壮于前趾[3]，往不胜，为咎。

九二[4]：惕号，莫夜有戎，勿恤。

九三[5]：壮于頄，有凶。君子夬夬独行，遇雨若濡有愠，无咎。

九四[6]：臀无肤，其行次且，牵羊悔亡，闻言不信。

九五：苋陆夬夬中行[7]，无咎。

上六：无号[8]，终有凶。

〔解析〕

①夬：卦名。夬(guài 怪)：通“快”，快乐、高兴的意思。

②卦辞：占到此卦是快乐的事，人们在王庭中跳舞，有人诚信警告发生危险的事情，应自治，而不要用武，这才会行事顺利。扬：舞动兵器。孚：诚信。号：报警。自邑：引伸为自治。戎：兵。即戎：动武。

③壮于前趾：脚趾受伤。壮：借为"戕"，伤。

④九二爻辞：警惕而呼：夜间有敌人来犯。有所戒备则不必担忧。莫：同"暮"。恤：担忧。

⑤九三爻辞：颧骨受伤则凶，君子独自快乐前行，遇上下雨，淋湿了衣裳而不快，但不会有灾祸。頄(qiú 求)颧骨。濡：淋湿。愠：不愉快。

⑥九四爻辞：臀部受伤，行走困难。就像牵拉着羊则难以行走，却听不见劝告。次且：借为趑趄，行走艰难。牵羊：牵羊在前面拉，羊就不会前行，而应跟在羊后让其自由行走。言：劝告。信：信从。

⑦苋陆夬。夬中行：指即使在苋陆之间，也要让羊快乐自在地行走。苋(Xiàn 现)陆：马齿苋。

⑧无号：没有警戒。号：报警。

本卦卦象是上兑(☱)，为泽，为悦；下乾(☰)，为天，为健。泽中之水蒸发上天，必然成雨下降，润泽万物，乃夬之象(快乐)。又即刚健且愉快，乃夬之象。总之，夬卦卦象都是快乐之象，君子占得此卦，应快乐行事，顺应事物发展则顺利通畅，不可妄自行事。此卦又为消息卦，为夏历三月。泽中之水蒸发上天成雨，故此时雨水较多，乃谷雨前后。对生命而言，人应当保持心情舒畅。尤其是谷雨前后，雨水较多，人易生烦闷，更应保持心情畅快，乐以忘忧益健康。

夬卦把快乐置于困难和危险之中，意在让人们能悠然处之而又不忘戒备，这是一种心情快乐的极高境界。脚趾受伤就不能胜任其行(初九)；夜间有敌人来犯应持警惕，也不必担忧

（九二）；即使颧骨受伤则凶，君子仍能坦然相处，独自快乐前行，只有这样才不会有灾祸（九三）。倘若不然，臀部受伤则行走困难，如同牵拉着羊难以行走，处事就不会顺利（九四）。因此，即使在苋陆之间，也应让羊自由自在地行走，而不要强拉硬拖，这样才无咎（九五）。当然，坦然快乐处世，但不能放松警惕，否则就会遭殃（上六）。

［**示例**］

三毛之死

1991 年元月 4 日，台湾著名作家三毛自杀身亡，一颗文坛之星倏然陨落。三毛之死有一个重要原因，那就是心理不健康。三毛个性特点是内向、封闭、抑郁，表面上似乎乐观，但内心却隐藏着忧郁。在生前相当长的时间里，三毛的心理多次受到打击，婚姻受挫，特别是 33 岁那年丈夫意外丧生，她一直处于悲观厌世的情绪之中。再加上她的事业未获得自己所企望的成功，显得更加孤独、绝望、精神崩溃而自杀身亡。

夬卦以快乐为宗旨，告诫人们临危而不忧，乐不忘危，常备不懈地快乐处世。倘若三毛也能从内心深处真正乐观起来，也不至于走上绝路。这是一个深刻的教训！

［**健康指导**］

常乐者永康

人生活在社会上，总免不了碰上各种矛盾和挫折，心理健康的人总是充满积极的生活热情，坦然处之，乐观行事，诚如夬卦所言："君子夬夬独行"。因此，我们应学会面对危难而微

笑。

制订一个快乐计划：建议你根据自己的实际情况预定几项平时自己不喜欢的活动，并逐步完成，当然你也不能放弃自己平时喜欢的娱乐。

懂得渲泄不良情绪：有了不良的心理因素，你应当发泄出来，该哭就哭，该说就说，然后再去做你感到愉快的事情。

积极参与人际关系："牵羊悔亡，闻言不信"，这种不听从劝告者自然行事困难。多交朋友，集思广益，虚心听取朋友的建议，有利于得到他人的帮助而化解困难，这也十分有利于自己情绪乐观。

适当进行心理调节：坦然处世并非随意行事，心理上应有张有驰，不可整天忙碌不堪，忧心忡忡，亦不可庸庸碌碌，得过且过，"无号，终有凶。"过份放松警惕，也不利于健康。

马齿苋的药用

夬卦曰："苋陆夬夬中行。"这"苋陆"就是马齿苋，多生于田野、路旁及荒地，为亦食亦药的野菜。相传朱元璋自幼家贫，常采马齿苋充饥。入皇觉寺当和尚时，他采马齿苋做素斋。朱元璋建立明朝成了皇帝后，山珍海味吃腻了，便让太监到京郊采摘马齿苋，并叫皇后、太子及妃嫔们品尝，还封为御菜。

中医认为，马齿苋味酸，性寒，有清热解毒、消肿散血之功。用马齿苋两大把，切碎，与粳米同煮粥，不调味空腹食，可治血痢。马齿苋绞汁，内服可治小便不通，小便热淋；外用涂敷患处，可治多年恶疮、小儿白秃、蚊虫咬伤等。现代临床用马齿苋防治菌痢、钩虫病、急性阑尾炎、疮疖、小儿百日咳、收缩子

宫等，均取得一定疗效。

●姤卦䷫　意外邂逅　男女婚媾

[原文]

姤[1]：女壮，勿用取女[2]。

初六：系于金柅根[3]，贞吉。有攸往，见凶，羸豕孚蹢躅[4]。

九二：包有鱼[5]，无咎，不利宾。

九三[6]：臀无肤，其行次且，厉无大咎。

九四：包无鱼，起凶[7]。

九五[8]：以杞包瓜，含章，有陨自天。

上九：姤其角[9]，吝无咎。

[解析]

①姤：卦名。姤(gòu 构)与逅同音相近，有意外邂逅之意，但从女旁，乃男女相遇，有婚媾之意。

②卦辞：不可娶强盛的女人为妻。女壮：本卦一阴爻遇五阳爻，为一女与五男接触的形态，犹如其势强盛，作风不正或性欲亢进。取：通娶。

③系于金柅：应连系在制动器上，意思是说女子宜静守固从一夫。金柅(ní 你)：车子的制动部件。

④羸豕孚蹢躅：老母猪发急躁动不停。羸豕：母猪。孚：心躁。蹢躅(zhí zhú 止竹)：通踯躅，徘徊走动。王弼说："夫阴质躁忿者，羸豕特甚焉。言以不贞之阴，失其所牵，其为淫丑，若羸豕之孚，务蹢躅也。"

⑤包有鱼：厨房有鱼。包：借为庖，厨房。

⑥九三爻辞：参见《夬卦·九四》

⑦起凶：产生了凶险。

⑧九五爻辞：匏瓜缠着枸杞树，含蓄章美，瓜熟蒂落就会自然掉下，喻婚媾。杞：枸杞。包瓜：匏瓜。古时结婚，以匏瓜分作两半为瓢，夫妻各执其一盛酒漱口，行合卺礼而成婚。陨：掉落下来。

⑨姤其角：婚媾时发生了角斗。因一女遇五男，终于发生争斗。角：角斗。

本卦卦象是上乾(☰)，为天，为男；下巽(☴)为风，为女。天下有风，遍及四方，与万物相遇；上男下女邂逅而相合，均为姤象。然一女与五男相合，或作风不正，或性欲亢进(古时称花癫)，虽宜相合而不宜长相守。对于生命而言，婚姻应是恒常，淫壮之女不能娶之为妻室。因此，淫荡者应改邪归正，病态者宜医治矫正。

淫荡强盛的女人不可娶作妻室，因为女人应静守固从一夫才贞正吉祥，如果躁动所往，就象母猪务躁般来回走动不停，其结果必然凶险(初六)。厨房有鱼，虽没有不妥，但不利于婚姻(宾：借为嫔)；臀部受伤，行走困难，自然谈不上结婚；厨房里连鱼都没了，情况就更糟(九二、九三、九四)。待到瓠瓜缠

着枸杞树，煞是好看，瓜熟就会蒂落，即可婚媾（九五），然而，若是壮女，则必生争斗，进而壮女无遇，徒生悔恨（上九）。

〔示例〕

淫妇夏姬害人亡国

据史书《列女传》记载，春秋时代郑穆公之女夏姬，乃历史上有名的淫妇，她容貌美丽，生性淫荡，在她年老之时，她还当了三次皇后，七次夫人，守寡九次。她先后与义兄阿蛮、陈国大夫夏御叔、孔宁、仪行文、国君灵公、楚国老臣连尹襄老、大臣巫臣等风流，有时君臣多人淫乱，而与她相染者莫不因贤精枯竭而死，陈国也因此灭亡。姤卦曰："女壮，勿用取女。"这不啻为其预言也。

〔健康指导〕

房室秘要

姤卦以一女遇五阴之卦象，指出失节淫荡强盛之女不宜作妻室。而在古代房室医学中，这种性欲亢进乃"花癫"、"花痴"之谓。从性医学来看，确有少数女性因观念、意志、经济、生理等方面的因素，性行为无节制，恣意纵欲，像某些"性解放"者、卖淫者均如此。尤其是有性功能异常或性器官异常者，以观念因素为假面具，以意志因素为借口，经济因素为附属，宣泄和满足性欲，既有悖社会文化规范和道德意识，又不利于社会安定和个人健康。对此，除了社会约束和适当惩处外，有些还可以提供医学治疗和自我矫治。

房室医学认为，女性欲亢进乃肝火和肾火过旺，肝风易

动，欲火妄炽，可导致肝木枯槁，肾精枯竭。《华佗神医秘传》载治花癫神方："柴胡5钱，芍药1两，当归5钱，炒栀子3钱，甘草1钱，茯神3钱，菖蒲1钱，麦冬5钱，元参3钱，白芥子5钱，水煎服，饮后即卧，醒后即愈。"当然，有此症者最好去医院诊治，一般都可治愈。

枸杞的药用

妪卦曰："以杞包瓜……"可见枸杞很早就已进入人类生活领域。作为中药，枸杞其子、根皮、嫩茎叶均可供药用。

枸杞子：有滋肾、润肺、补肝、明目之功效，治肝肾阴亏、腰膝酸软、头晕目眩、目昏多泪、虚劳咳嗽、遗精等症。可做食疗、煎汤剂、浸酒、熬膏。常服用之可安神养血，滋阴壮阳，益智美容。

地骨皮（枸杞根皮）：清热凉血，治虚劳潮热盗汗、肺热咳喘、高血压、痈肿恶疮等症。内服煎汤或入丸、散；外用煎水含漱、淋洗、外敷。每日用鲜地骨皮100克或干品50克，水煎两次分服，30天为一疗程，可治高血压。

枸杞叶：有补虚益精、清热止渴、祛风明目之功，治虚劳发热、烦渴、目赤昏痛、障翳夜盲、崩漏带下、热毒疮肿等症。内服可煎汤、煮食或捣汁；外用煎水洗或汁滴眼。

●萃卦言　众人妄聚　谨防意外

[原文]

萃[①]：亨，王假有庙，利见大人。亨，利贞，用大牲吉。利有攸往[②]。

初六[③]：有孚不终，乃乱乃萃。若号，一握为笑，勿恤。往无咎。

六二[④]：引吉，无咎。孚乃利用禴。

六三：萃如嗟如[⑤]，无攸利，往无咎，小吝。

九四：大吉无咎。

九五[⑥]：萃有位，无咎。匪孚，元永贞，悔亡。

上六：赍咨涕洟[⑦]，无咎。

[解析]

①萃：卦名。萃原义为草木丛生，转义为聚集、汇聚等意思。

②卦辞：举行享祭，王公至宗庙祭祀，利于“大人”治理。要用大的“牺牲”献祭才吉利，行事才顺利。亨：享祭。假：至。

③初六爻辞：心诚不能如一，混乱而妄聚，就易生事端。但

呼号求援者，则破涕为笑，因此可不担忧，行事也不会有灾难。

④六二爻辞：相互牵引则可获得吉利而无灾难，如同心诚可以祭礼从简。引：牵引。禴(yuè 跃)：祭礼从简。

⑤萃如嗟如：妄聚而叹息。嗟：叹。

⑥九五爻辞：聚而有秩序则无灾难。但仍不能因有诚信而放松戒备，而应固守戒备的初衷，才不会有悔。位：位置，象征秩序。

⑦赍咨涕洟：悲叹反省此次事故，才会引以为戒则不再会发生类似灾难。赍咨(qí zī 齐资)：嗟叹。涕洟(yí 夷)：眼泪鼻涕。均有反省悲叹的意思。

本卦卦象是上兑(☱)，为泽；下坤(☷)，为地。泽在地上，是由水汇聚而成，此乃萃之象，表示人聚集得越来越多，容易发生意外灾难。本卦也是记叙一次王公祭祀中因人多混乱而发生的意外事件，它提醒人们平时要修缮设施，防备发生意外事故。

在古代，王公祭礼活动是最大型的活动了，不仅君臣参加，旁观的民众较多，而太庙若年久失修，发生意外是在情理之中的。它把意外归为诚信不够，这是古代唯心观念的体现。在祭祀活动中，人愈来愈多，混乱而妄聚则生事端，这时有些人呼号救援则破涕为笑，这样就免除了担忧也不会有灾难(初六)。发生混乱时，有的相互牵引也获得了吉利(六二)。有的因妄聚而叹息一切不顺利。因此要积极寻求他人的帮助，才不会有大难，但有小的不幸(六三)。慎行者则大吉免灾(九四)。还有那些聚而有秩序者无灾难，但仍不能放松戒备，要坚持常

备不懈才最终无悔(九五)。人们应悲叹反省这次事故,引以为戒,以防发生类似的灾难(上六)。

[示例]

莫斯科球场惨剧

1982 年 10 月 20 日,莫斯科卢日尼基体育场正在举行欧洲足协杯苏联斯巴达克队对荷兰哈尔列姆队的一场比赛。由于天气寒冷,可容纳 10 万观众的体育场只售出 1 万张票。然而在这 1 万观众中,竟发生了一场特大的足球惨案,造成 340 人丧生。

当时,体育场管理处将 1 万名观众集中到 C 区看台,以便管理。而这里的工作人员为了省事,仅打开看台的一个出入口,将其它出入口全部锁上。当比赛接近尾声时,一些观众开始纷纷退场,朝唯一的出口涌去。不料,在终场前 20 秒,苏联队又攻入一球,看台上顿时"乃乱乃萃",已到出口处的观众急忙往回挤,看台上的观众随着比赛结束而迅速往外涌,两股人流交汇,很多人被挤倒践踏却无法站起来,滚滚人流互相撞击……出口处惨不忍睹。

此事保密了七年,直到 1989 年 7 月 8 日由一家体育报披露这一直被封锁的足球场惨案。

[健康指导]

拥挤场所保平安

我们去集市、狂商场、看电影,都有意无意地要到众人聚集的地方,如果我们不注意保护自己,很容易造成财产和人身

安全的损失，如被掏钱包、被挤伤或被东西击撞伤等等。萃卦就是通过记叙古代人多妄聚而引发的事故向人们敲响了警钟，这对我们亦不无启发。

现实生活也难免发生“乃乱乃萃”的场面，难免会“萃如嗟如”，关键的是我们自己要学会保护自己。首先要提防扒手，当有人故意起哄拥挤时，尤其要戒备，儿人同行时要相互关照；提包、腰包要注意放在胸前，人与财物不要分手。第二要注意行路安全，既要注意路面的凹凸不平和其他路障，还要避免在高空作业之下穿行。第三要避免过分拥挤。人多妄聚处，空气污浊，相互碰挤，最易传染疾病；同时被挤伤或踩伤的事故也极易发生。每当拥挤时，要注意靠墙边、墙角，尤其是体质虚弱者，要尽量找到支撑物，如大柱的背面等。要互相帮助，对于跌倒者要迅速拉扯使其站立起来。当拥挤场地危险时，要镇定，不要惊慌，并迅速离开，顺着人流而行。

1993 年元旦，香港新年狂欢，午夜刚过，就有数千名青年狂欢者，纷纷沿着市中心一条陡坡街道跑下来，想到酒吧或餐馆聚会，不料人多路滑，有 20 人被踩死，31 人被挤压成重伤。这不啻又是一个“乃乱乃萃”的惨剧。

●升卦　伸展上升　顺势发展

[原文]

升[①]：元，亨。用见大人，勿恤，南征吉[②]。

初六：允升[③]，大吉。

九二：孚乃利用禴[④]，无咎。

九三：升虚邑[⑤]。

六四[⑥]：王用亨于岐山，吉无咎。

六五：贞吉，升阶[⑦]。

上六[⑧]：冥升，利于不息之贞。

[解析]

①升：卦名。升意为上升，发展。

②卦辞：升乃盛大、亨通，宜见大人而获指导，不必担心，南征吉祥。

③允升：适当发展。允：适当。

④孚乃利用禴：心诚可以祭礼从简。参见萃卦①

⑤升虚邑：上升如入无人之地。虚：空虚。邑：领地。

⑥六四爻辞：君王在岐山祭祀以示至诚，大吉而无灾患。

亨：祭礼。

⑦升阶：上升的阶梯。阶：阶梯。

⑧上六爻辞：盲目上升到极点，必须始终坚持正道才有利。冥：昏昧。息：停。

本卦卦象是上坤(☷)，为地，为顺；下巽(☴)，为木，为谦。地中生木，始于细微以至高大，故为“升”之象。向上发展又需要有“谦”和“顺”之德。升卦正是阐释事物顺势发展的道理。对于生命而言，人到中年，正是顺势发展的好时机，但应在发展中学会“君子以顺德，积小以高大”(《升·象》)的基本原则。

发展首先应求适当，“不及”难以迈步，“太过”难免生事端，只有“适当”才大吉(初六)。以诚信求发展，简朴可以得福庆，这样就会伸展自如，仿佛人无人之地(九二、九三)，所以君王为表示至诚而行祭祀，结果大吉免灾(六四)。守正而吉，为上升之阶梯，盲目上升到极点，消耗过度，力量不足，就会摇摇欲坠而适得其反(六五、上六)。

[示例]

施光南“冥升”早逝

1990年4月18日17时30分，深受青年喜爱的著名作曲家施光南，在创作大型歌剧《屈原》时弹奏钢琴，突然，他脑溢血大面积突发，倒在钢琴上，后经多方抢救也回天乏术，终年49岁。

施光南是死在他事业如日中天之际。在他人生最辉煌的中年，他没有保重自己的身体，只扑在事业上，其结果呢，1987

年他出访巴基斯坦却没有参与中央乐团的体检；平时又不注意看医生，他那六页纸的病历却只有半页记载治牙的记录。

当然，施光南不顾惜身体健康，精神难能可贵，但他不顾身体"盲目"追求事业的发展，其结果对身体健康受损而适得其反。所以《周易·升·象》曰："冥升在上，消不富也。"对于生命健康更为重要！

[健康指导]

允升之道

升卦认为"允升，大吉"适当的发展乃大吉大利也。如同地中生木，树木不断向上升高才可成材，若停止生长，则会软垂萎顿；但若拔苗助长，则是适得其反。因此，顺势发展，谋求进步都应讲求"允"——适当。

有的人埋头苦干，倾力以赴，日夜劳累，事业虽然发展了，身体也拖垮了，此乃"冥升"。我们不能像施光南那样，要知道身体健康是事业发展的最基本条件。

也有的人心怀叵测，在事业的竞争中以不正当的手段，谋求发展，其结果是失去了诚，丧其友，陷于孤立，心理上产生沉重的苦闷，导致人际关系不协调，心理逐渐变得不健康起来，这也是不利的"冥升"。

允升就是要守正道，积德行，步步为营，遵守"君子以顺德、积小以高大"的原则。

●困卦䷮ 穷困压抑 妨碍伸展

［原文］

困[1]：亨，贞。大人吉，无咎。有言不信[2]。

初六[3]：臀困于株木，入于幽谷，三岁不觌。

九二[4]：困于酒食，朱绂方来，利用享祀。征凶无咎。

六三[5]：困于石，据于蒺藜，入于其宫，不见其妻，凶。

九四：来徐徐，困于金车[6]，吝有终。

九五[7]：劓刖，困于赤绂，乃徐有说，利用祭祀。

上六[8]：困于葛藟，于臲卼，曰：动悔有悔，征吉。

［解析］

①困：卦名。困表示树林被围，妨碍伸展而苦恼的状态，有穷困、困难的意思。

②有言无信：陷于穷困之中的人，无论说什么都不为人所相信。

③初六爻辞：坐在树墩上，臀部疼痛而困苦；进入阴暗的峡谷中，多年难脱身。株木：木根。幽：阴暗。谷：峡谷。觌(di敌)：相见。

④九二爻辞：因没有吃喝而苦恼之时，禄位下来了，应举行祭祀，但不利于打仗，不去打仗也没什么问题。朱绂(fú 弗)：古代官服上的装饰，引义为禄位等。

⑤六三爻辞：被石头绊倒在蒺藜之上，回到家里发现妻不见了，真倒霉。

⑥困于金车：被大铁车挡道。金：金属。

⑦九五爻辞：遭受割鼻断足之刑，失去了禄位，却慢慢找机会讨得主子的欢悦，行祭祀求保佑。劓刖(yì yuè 艺月)：割鼻断足。徐：慢。说：悦。

⑧上六爻辞：困缠在葛藟(lěi 垒)之中，在路上坎坷动摇不安，这叫行动 必悔，若悔改而行进则吉祥。臲卼(niè wù 臬误)：坎坷动摇。

本卦卦象是上兑(☱)，为泽；下坎(☵)，为水。泽中水渗入到下面，河道干枯，此乃困厄之象。困卦为四大难卦之一，它述说了一个穷困者陷于各种困难之中的情况，认为穷困者要历经危难才能亨通而固守正道，当然，处于困境中的人无论说什么都难以为人所信。君子应当卧薪尝胆来达成理想。本卦还提到蒺藜、葛藟等植物，它们均可入药。

陷于穷困的人，处处受到困厄。坐在树墩上臀部受困而疼，进入阴暗的峡谷难以脱身(初六)。为没有吃喝而苦恼，行路被石头绊倒，跌倒在蒺藜之上，回到家却不见了妻子(九二，六三)。途中遇大车挡道、葛藟困缠、坎坷动摇等困苦(九四、上六)。甚至受了刑仍然要讨好主子，行祭祀而求保佑(九五)。这是一幅穷困潦倒的场面，反映了当时穷人的穷困生活。

［示例］

崔杼遇困卦而亡

《左传·襄公 25 年》载，齐棠公的妻子是崔杼家臣东郭偃的姐姐。棠公死后，崔杼前往吊唁，见棠公之妻棠姜，为其美色所迷，便让东郭偃做媒，东郭偃面有难色而不从。于是，崔杼占筮遇困卦。史官为讨好崔杼，称困卦吉祥。而大夫陈文子告诫崔杼说："困卦下坎上兑，为吹落之象，不可娶。而占辞中也说'困于石，据于蒺藜，入于其宫，不见其妻，凶。'"但崔杼说："不必担心，她是寡妇，死的是前夫。"于是强娶棠姜为妻。鲁襄公 25 年，崔杼杀死与棠姜私通的庄公，两年后，崔杼前夫人之子、棠姜前夫之子、崔棠所生之子为争继承权而起纷争。崔杼的心腹之一庆封谋计灭亡崔家。崔杼回家见棠姜已缢死，随后自缢身亡。

困卦告诫人们要历经危难，固守正道才亨通，而崔杼却心术不正，则自取灭亡，此为古代有名的占筮之一。

［健康指导］

蒺藜的药用

蒺藜系蒺藜科草本植物，其果实两端有硬尖刺各一对，所以困卦有"困于石，据于蒺藜。"表示其所受困厄。

蒺藜是一种药用植物，蒺藜根、蒺藜苗、蒺藜花、蒺藜果均可入药。中医认为，蒺藜果散风，明目，下气，行血，主治头痛、身痒、目赤肿翳、胸满、咳逆、乳胀不行、痈疽瘰疬等症。如治通身浮肿：蒺藜煎汤外洗，每日 1 次。治乳胀不行，或乳岩作块肿

痛：蒺藜 2000 克，带刺炒，为末，每早、中、晚，不拘时，白开水作糊调服。治月经不行：蒺藜、当归各等份，研末，米汤调服。注意：血虚气弱及孕妇慎用。

葛藟的药用

葛藟为葡萄科藤本植物，困卦有“困于葛藟”之说，乃为葛藟所缠困。

葛藟是一种药用植物，其藤汁、根茎、果实均可入药。中医认为，葛藟汁补五脏，续筋骨，益气，止渴；葛藟根治病后体虚、关节酸痛、跌打损伤、关节炎等症；葛藟果实润肺止咳，清热凉血，消食。

人们将葛藟汁与山药粉煮粥食，能补五脏和美容。葛藟根、枫荷梨各 100 克，山豆根、地茄子根各 50 克，牛膝 25 克，均用鲜品炖猪脚服，可治关节炎。葛藟根皮与甜酒酿捣散，外敷，可治关节酸痛和跌打损伤。葛藟果实 10～15 克，煨水服，可治咳嗽及吐血。

[原文]

井[①]：改邑不改井，无丧无得，往来井井。汔至亦未缟井，羸其瓶，凶[②]。

初六[③]：井泥不食，旧井无禽。

九二[④]：井谷射鲋，瓮敝漏。

九三[⑤]：井渫不食，为我心恻，可用汲。王明并受其福。

六四：井甃[⑥]，无咎。

九五：井洌寒泉[⑦]，食。

上六：井收勿幕[⑧]，有孚元吉。

[解析]

①井：卦名。井，在古时既指水井，又是社会组织单位，八家为一井，四井为一邑，为井田法。

②卦辞：属邑可以迁，而井不可移，井水既没有枯竭，也不盈满，人们往来汲水秩序井然。但井水若被泥土堵塞却不掏井，反而因争汲水而打破汲水瓶，就会陷于苦难。改：迁移。汔(qì 迄)：堵塞而水涸。缟(jú 橘)井：掏挖井。羸(léi 雷)：同

“儡”，打败，打破。

③初六爻辞：井水有污泥不可食用，废旧之井禽鸟不至。

④九二爻辞：水井崩坏出水量小，只够养鲋鱼，而储水的瓮也打破了。

⑤九三爻辞：井水太污浊，为我沁测掏净，就可以汲饮。这是新邑主的英明，邑人因此得到好处。渫(xiè 泄)：污浊。心恻：通沁测，掏尽。

⑥井甃(zhòu 绉)：垒砖修理井壁。

⑦井冽寒泉：井水洁净，泉水清凉。冽：洁净。

⑧井收勿幕：井修复后即可汲水，不加设井盖而让邑人共用，拥有诚意即大吉。

本卦卦象是上坎(☵)，为水；下巽(☴)，为木。用木制成的桶进入水下，将水汲上，故曰“井”。井在古代人的生活中占有极其重要的地位，它以井田法而形成属邑，邑人驻于井的周围而不远离他地。井中之水，不仅是古人生活的必需之物，现代人也离不开水，水是人类生命所必需的。井卦主要叙述了邑人与水井有关的生活状况，认为井水的堵塞于涸、水里的泥浆等给人们的生活带来了许多困难。由此可见，古人也讲究饮水卫生，如要掏井以保持水流通畅，水质清净；人们不喝含有泥污的水，而“井冽寒泉，食。”要饮用清洁的泉水。这些都是朴素的饮水卫生意思。

此外，从“井谷射鲋”可以推测，古代人对鲋鱼习性也有一定的认识。

[示例]

一口井与28个不幸者

据《健康报》报道，1991年11月至92年2月，河北省定州市西城区体育用品公司院内职工及周围居民先后有28人视力突然减退，严重者近乎失明。经几番调查和分析，各路专家不约而同地把眼光投向了一口井。

原来，该井距体育用品公司投产不久的二氧化硫脲车间约十几米，距仓库更近，周围地面没有硬化的泥土地，井壁也未做防渗漏处理，而在建造时也没与环保部门和卫生部门备案。经专家取水化验，虽未找到致盲物，但六价铬、铁、亚硝酸盐氮、耗氧量等指标均超过饮用水标准；甲苯的相对含量为35.95%，乙基苯14.48%，二甲苯11.25%。

这28个不幸者都饮用这口井水，并且饮用越多，发病率越高；而不吃这井水的人，无一人发病。该井一经停用后则无再发病。

[健康指导]

饮水卫生

井卦认为“井泥不食”、“井渫不食”、“井洌寒泉，食。”这是古人朴素的饮水卫生意识。水是人类生存不可缺少的物质，成人每天需要饮用2 000～3 000毫升水。而当水质不良或饮用水受到污染时，则可引起多种疾病，危害人体健康。

尤其是我们使用地而水或地表浅层水，如一般的井水，其水质易受季节、地理环境的影响，也容易被生活和生产污水的污染，使水质发生变化。因此，讲究饮水卫生是我们不可忽视

的生活常识。

在井的附近不要设厕所、粪坑、垃圾堆和畜圈；尤其是不能建造化工厂、医院等具有排污功能的部门；水井要有井台、井盖、排水沟和防水围墙，井壁应做好防渗漏处理，没有自来水厂的地方，应自行消毒后再饮用。

饮井水或自来水时，一定要烧开后再饮，不能饮未经烧开的生水。

鲫鱼的药用

鲫鱼就是鲋，它生活于河流、湖泊、沼池中，尤以浅水湖和池塘较多，适应性很强，在很浅的水中也能生存。所以，井卦曰："井谷射鲋"。鲫鱼也是一味中药，在古代医籍如《千金方》、《唐本草》、《本草经疏》等均有记载。中医认为，鲫鱼健脾利湿，和中补虚，温胃进食，可治水肿、乳闭、泻痢等症。

砂仁蒸鲫鱼：砂仁 5 克研末，入鲜鲫鱼（洗净去内脏）腹内，调味蒸熟食用。治妊娠呕吐，胎动不安。

红枣炖鲫鱼：鲫鱼肉 200 克，红枣 20 克，蒸熟食用。补中益气，治消渴，糖尿病，过敏性紫斑。

金樱子鲫鱼：鲫鱼肉 250 克，金樱子 30 克，煮汤调味食用。适用于肾虚遗精，脾虚多汗等症。

花生炖鲫鱼：鲫鱼肉 200 克，花生米 100 克，煮汤调味食用。治脾胃失调，营养不良，咳嗽痰喘，产后缺乳。

●革卦䷰　皮革加工　改革变革

[原文]

革[①]：巳日乃孚，元，亨，利，贞。悔亡[②]。

初九[③]：巩用黄牛之革

六二：巳日乃革之[④]，征吉，无咎。

九三[⑤]：征凶，贞厉。革言三就，有孚。

九四[⑥]：悔亡，有孚，改命，吉。

九五[⑦]：大人虎变，未占有孚。

上六[⑧]：君子豹变，小人革面，征凶，居贞吉。

[解析]

①革：卦名。革原义为皮革、兽皮加工；引申为改革、变革。

②卦辞：在必要的时刻进行改革，才能得到群众的依赖与支持，因而伟大，亨通，祥和，坚贞。通过改革消除了困厄。巳日：盛极而衰的时刻，表示等待时机。

③初九爻辞：象坚韧的黄牛皮革那样固守，不可轻举妄动。

④巳日乃革之：时机成熟了可以进行改革。

⑤九三爻辞：蠢动则凶，行正亦危。因而改革须经过反复详细讨论再行动，这才会得到群众信任。

⑥九四爻辞：消除了困厄，得到群众信赖，进行改造和革命，这才吉祥。

⑦九五爻辞：伟人变革犹如虎纹一样纹彩彰明，彻底变革，不用占卜也会得到群众支持。

⑧上六爻辞：君子的变革犹如豹纹一样细密而不明显，小人的变革则是革面不革心，这样的变革，行动则危险，要改变态度，固守坚贞则吉祥。

本卦卦象是上兑(☱)，为泽；下离(☲)，为火。革又为革皮，故泽中浸有兽皮，皮在火上烤，既是加工皮革之意，又为改革变革之象。君子效法此精神，把握时机，存诚守正，进行革新和变革。对于生命而言，皮革既可保护人的身体，又可因使用不当而生病。

革卦阐述的变革原则是，要善于抓住盛极而衰的时刻，采取变革的非常行动；不可轻举妄动(初九)，要等待时机成熟之际，顺天应民而变革(六二)。改革乃非常行动，须三思而慎重行事，才能得到群众信赖，这才能消除困厄而吉祥(九三，九四)。革命要彻底，并推广到广大群众之中，让改革意识深入人心(九五、上六)。

[示例]

晁错之死

汉高祖刘邦得天下后，推崇黄老思想，标榜清静无为和休

循而治。独有少年晁错学习商鞅学说，熟悉法家术略，这与当时社会极不合拍，也为他后来进行失败的变革打下了基础，并导致了他丧失性命。

晁错对文帝时期中央集权和地方势力之间的尖锐矛盾了如指掌，他多次上疏“外抗凶奴，内削藩属”，但文帝未能采纳，只让他辅佐太子。到了汉景帝登基，他深得信任，四十来岁就当上御史大夫，身跻三公之列。

晁错自以为改革时机已到，便开始实施铲平诸藩计划，加强中央集权，削弱郡国势力，这无疑是有利西汉政权的变革。但是晁错的变革招致了诸国王候的切齿怨恨，也被皇亲国戚深恶痛绝，而汉景帝又阅历浅，韬略少，面对“清君侧，诛晁错”的吴楚七国反叛束手无策，而把晁错推向断头台。

公元前154年正月，晁错身穿朝服而被诱骗杀戮，父母妻子及同族人，不论老少，均被弃市，几十条性命在长安街市上引起了人心的颤动……

晁错之死，原因是多方而的，但有一点是他忘了“巳日乃革之，征吉，无咎”，时机把握错误导致他生命的丧失，不失为重要因素之一。

［健康指导］

改革者的健康心理

革卦阐述的变革原则，对改革者的健康心理素质不失为指导。改革和变革，从整个社会来说，是一种必然的社会现象；而对某单位组织而言，又是一种管理手段，它们都要求改革者具有健康的心理素质，以推动改革的顺利进行。

不可急躁妄动：具有A型性格的人，或其他心理素质急躁者，往往急躁妄进，这往往使其改革难于奏效。“已日乃革之”，要等待时机成熟，即要在客观上的政治、经济和社会秩序；主观上的人力、物力、财力和指导思想、政策等，都有了改革所需的基本保障和动力时，才算时机成熟。

再三考虑而行：“革言三就”，方可取得大家的智慧，达成改革的共识，深得群众的信赖，这样可免除个人的狭隘和专横。

改革须言信志诚：“悔亡，有孚，改命，吉。”改革者要言而有信，令行则止，而不能朝令夕改，言之无信；更不能玩弄权术，欺上瞒下，好大喜功，以达到窃取或控制权力的目的。

皮革服装的使用和收藏

革卦的“革”原意为皮革，乃兽皮经过加工，去掉其毛和松软的部分而制成的。皮革制成各类服装，具有保暖性强、耐穿等特点，但皮革服装有的散发轻微的异味，使少数人有穿后不适感。选购皮革服装时，首先应注意皮面的色彩、粗细、厚薄，接拼是否平整，而不应有僵、破、粗、硬之感。优质皮革用手抓捏皮面，手感舒适，滑爽；松开能自动还原且不留皱痕。

平时要保持皮革的柔软和舒适，用厚宽的衣架悬挂在干爽的室内，以防皮革变形。收藏时，应用毛巾或细软毛刷把皮面轻擦干净，再放在阴凉处晾一晾，也可用风扇或风筒吹干其潮气；每逢阴雨季节应经常拿出来风干，以防霉变。皮面若出现霉点，可用湿布擦洗，严重的则用洗洁净加热水擦洗。不要曝晒或火烤，以免皮面硬化，毛皮变色。存放在箱内要防压皱，

若压皱了，可用湿棉布垫上熨烫，湿度控制在60°～76°之间，绝不能用高温熨烫。注意用樟脑丸防虫蛀。

●鼎卦䷱　烹饪器具　三足鼎立

[原文]

鼎[①]：元吉，亨。

初六[②]：鼎颠趾，利出否。得妾以其子，无咎。

九二[③]：鼎有实，我仇有疾，不我能即，吉。

九三[④]：鼎耳革，其行塞，雉膏不食，方雨亏悔，终吉。

九四[⑤]：鼎折足，覆公餗，其形渥，凶。

六五：鼎黄耳金铉[⑥]，利贞。

上九：鼎玉铉[⑦]，大吉，无不利。

[解析]

①鼎：卦名。鼎为古代烹饪器具，以三足而立。

②初六爻辞：将鼎足倒立，有利于倒出残渣。妾得以立为主妇是因其生了儿子(这是指古代一夫多妻制，正妻为主鼎，其妾相从，现妾得之，形同倒鼎，故有此说)。颠：颠倒。否：残渣，秽物。得：获得，此处为得以主鼎，指主妇。

③九二爻辞：鼎内满载，我的配偶有病，不能来我这里，(我便为她占卜)，表明吉祥。仇：匹配。即：就，到来。

④九三爻辞：鼎耳脱落，不能将鼎搬动，煮好了肥雉肉也不能吃，正好下雨将雉肉污毁，真倒霉。革：变异。塞：停止。方：正好。亏：毁。

⑤九四爻辞：鼎足折断，给大家吃的菜肴倾覆，沾湿了鼎体，凶。公：众。馊(sù 速)：汤菜、稀粥。渥(wò 握)：沾湿。

⑥鼎黄耳金铉：将鼎附上铜耳铜铉。黄：指铜色。金：古代金属的总称。

⑦鼎玉铉：鼎有玉质的铉。

本卦卦象是上离(☲)，为火；下巽(☴)，为木。木上有火，为燃烧烹饪之象，故说鼎。鼎为古代烹饪的器具，它多为三足而立，因此又表示男女关系上的三角恋爱。对于生命而言，既要讲究烹饪器具的卫生，又要在男女关系上互相协调，这样才会大吉大利。

鼎卦通过鼎煮食物及对其形状的描述，反应当时的社会生活。在古代，“不孝有三，无后为大”，而妇女若生儿子，其地位就会迅速提高到主鼎之位，有好的食物供应(初六)。她生了病，也会用鼎满载祭祀为其占卜(九二)。可是鼎耳脱落，雉肉又被雨水污毁，鼎足又折断，这表明其生活是贫穷的(九三、九四)。于是他希望生活会因为有后代而改变，想象着鼎要上铜耳、铜铉甚至玉铉的吉祥和谐的生活(六五、上九)。

[示例]

古罗马帝国的教训

美国毒物学家考古发现，古罗马帝国的灭亡竟与烹饪器

皿上的铅相关，古罗马人的尸骨上常有斑斑黑点，经化验分析，确认为铅中毒。原来，古罗马人的鼎煮器具大多以铅制品为高贵的标志，水管、盛水器以及其他食具都是铅制品，这样，铅同食物一道被摄入人体，蓄积时间久后，便会引起铅中毒，致使当时人均寿面仅 25 岁。可以说，铅中毒是一个不可忽视的因素。

因烹饪器具而致铅中毒并不奇怪，在我国也时有发现。据报道江西宜丰县就曾有 50 例，江西井岗山地区卫生防疫站在抽查的 66 把锡制食具中，测定其铅的含量，最高为 95%，锡的含量仅为 5%；最低的铅含量也达 26.3%，平均含铅量为 70.7%。这是非常严峻的事实！

［健康指导］

烹饪器具的卫生和安全

在现代生活中，烹饪器具已种类繁多，不象古人以“鼎”为主，也不象过去仅有锅。现代烹饪器具还有电磁炉、微波炉、不粘锅、电饭煲等等。讲究烹饪器具的卫生和安全，对我们的生命健康习习相关。

注意清洗：别以为烹饪器具反正要加热，清洗不净也没关系。其实，清洗不仅仅是消毒。如电饭煲用久后常出现一层乳白色或黄灰色垢物，这些垢物含有大量的重金属成分，对人体十分有害。

多用铁器：铁锅等生铁制的烹饪器具，对补充人体铁元素有益，可预防缺血性贫血。而铅、锡制品则容易将铅、锡摄入体内造成慢性中毒。不锈钢制品和微波炉用具等，又不象生铁锅

能提供铁元素。

预防事故：现代烹饪器具在使用过程中有的要插电源，因此，应注意安全，不要让水沾湿接线头，擦洗时要拔掉电源；要经常检查电源是否完好。

恋爱不能“三角而鼎”

鼎，三足而立，合力支撑，本是最为安全稳固的。但恋爱中的三角鼎立则不然，它往往导致悲剧。

三角恋爱是在自觉或不自觉地选择恋爱对象时造成的，而主谋者往往脚踏两边船，同时与两人或多人保持恋爱关系。随着时间的推移，主谋者在心理上也很痛苦，难以取舍；同时又给对方造成不良刺激，使人感到被愚弄；在社会上造成不好影响，被人指责。

因此，恋爱中的男女，应把握好与异性朋友之间的情感距离，冷静、理智地选择，委婉而及时地回绝其他异性朋友的深层交往，避免三角鼎立的恋爱局面。

●震卦註　惊雷威震　雷声相继

[原文]

震[1]：亨，震来虩虩，笑言哑哑，震惊百里，不丧匕鬯[2]。

初九：震来虩虩，后笑言哑哑，吉。

六二[3]：震来厉，亿丧贝，跻于九陵，勿逐，七日得。

六三[4]：震苏苏，震行无眚。

九四[5]：震遂泥。

六五[6]：震往来厉，亿无丧有事。

上六[7]：震索索，视矍矍，征凶，震不于其躬，于其邻，无咎。婚媾有言。

[解析]

①震：卦名。震指雷。

②卦辞：听到雷声感到恐惧，然后又言笑自如，雷声震响于百里之外，仍继续祭祀，以求社稷平安。虩虩(xi 隙)：恐惧。哑哑：象声词指笑声。匕鬯(chàng 唱)：用于祭祀的勺和香酒。

③六二爻辞：雷震之日危险，可能会丧失财产，应远避于山丘，不要匆忙赶路，几日后又可重新得回。厉：危险。亿：推

测。贝：古代货币 。九陵：山丘之陵。

④六三爻辞：雷声徐徐作响，则不会有灾。苏苏：迟缓的样子。

⑤震遂泥：雷坠落于泥中。遂：通“坠”。

⑥六五爻辞：雷电滚来闪去，其势危险。总令人担忧，虽不会损失财产但可能发生别的事故。

⑦上六爻辞：迅雷霹来，使人恐惧四顾，以这种状况行事则凶。雷没有伤及自身，却击中其邻里，自戒则无咎，但婚约又发生纠纷。索索：借为速速。矍矍(jué 决)：恐惧而左顾右盼。

本卦卦象为上震(☳)下震，表示叠雷相继。天地之间惊雷威震，这对古人来说是天怒之声，将产生灾害，人们应当设法避其伤害。震卦认为祭祀天地，即可保社稷不为天怒所害，这自然是当时那个社会条件的狭隘所致。

占人在描述雷震之下人们的表情及处事的同时，将对雷的认识融汇其中，他们认为，雷声徐徐声响，则表示雷打得高，这种雷不会有灾(六三)。远远看出，仿佛雷落入了土里(九四)。而雷震可以产生危险，丧失资财，或出现其他事故，应远避于丘陵之地，不要在雷电下赶路(六二、六五)。

[示例]

雷劈国家气象局

古人将雷视为天怒之声而降灾，自然是雷神崇拜的迷信色彩，但雷确实是灾难之源，有时给人类造成的灾难是难以预料的。

●震卦　惊雷威震　雷声相继

1992年6月22日傍晚8点多，北京城里下了一场十分不平常的雷阵雨，突然，一道闪电划过，随之而来的落地雷，不偏不正劈在国家气象局的中心大楼楼顶上，钢筋结构的大楼被过了一次电，产生了几千伏电压的强磁场，使中心计算机室在雷震之下，大小型机网络突然中断，多条同步线路被击断，计算设备严重受损，使计算机系统工作中断46小时，损失约数十万元。

现代人虽不像古人那样对雷震“虩虩”和“视矍矍”之恐惧，但并没有消除雷的危险。据统计，全世界平均每天发生800万次闪电，每秒钟有近百次雷电入地，每年受雷害损失达10亿美元。仅我国每年受雷害而伤亡者就达1 000人以上。

［健康指导］

谨防雷击

雷击是自然界对人体造成的触电事故，一般来说是可以预防的。“震来虩虩”，而设法避雷，做好预防工作，则可“笑言哑哑”。

在雷雨中，将身上所有的金属品抛离，包括金属柄雨伞、手表、眼镜等。

尽量将身蹲低，尤其在旷野时，若在水中，应立即上岸离开。

离开自行车等金属器物，在汽车内应将外部天线拉入车内，关好窗户。

避雨时不要站在高大的树木或电杆、变压器下。

雷雨天应避免外出。在家中应将电器设备切断电源，人要

远离电器。

●艮卦䷳　动静有常　抑止邪欲

[原文]

[艮]①：艮其背，不获其身，行其庭，不见其人，无咎②。

初六：艮其趾③，无咎，利永贞。

六二④：艮其腓，不拯其随，其心不快。

九三⑤：艮其限，列其夤，厉薰心。

六四：艮其身⑥，无咎。

六五⑦：艮其辅，言有序，悔亡。

上九：敦艮⑧，吉。

[解析]

①艮：卦名，原文脱去，现补上。艮乃抑止、静止之意，引申为“意守”。

②卦辞：意思为意念集中于背部，勿想身体周围的人和事，神形调和，自然身体健康。

③艮其趾：意守于脚部。趾：代指脚部。

④六二爻辞：意念集中于腿肚，使形体和精神放松。若不拯其意守僵硬，就会心悸而不愉快。

⑤九三爻辞：意念集中于腰部而使各部协调。若不能协调，其腰脊部位肌肉紧张而出现偏差，就会心忧如焚。限：腰。列：通裂。夤(yín 寅)：腰脊上的肌肉。厉：危。薰：烧灼。

⑥艮其身：意守丹田。身：即腹部，借为丹田。

⑦六五爻辞：意念集中于面部，平素言语谨慎有序，则无困厄之灾。辅：面部。

⑧敦艮：这是指气功达到最高境界。上九爻处于艮卦之极，故有此说。敦：敦厚。

本卦卦象是上艮(☶)下艮，两座山相迭，乃静止不动之象，故曰“艮”。《周易·艮·彖》曰：“艮，止也。时止则止，时行则行。动静不失其时，其道光明。”因此，要动静有常，该动则动，当上则止，君子应当效法此精神，悟知其中的道理，抑止邪欲，动静不失时宜，这才有益于身心健康。

从气功上来说，本卦有较为典型且直接记载气功方法的卦爻辞。它从人体脚部开始，逐渐向上意念集中于身体各部位，强调形体和精神的协调放松，要求言语谨慎，思维平和，最后达到最高的气功境界。反之，如果形体和精神难以和调，就会精神不快(六二)；如果各部位不能协调而出现偏差，就会心忧如焚(九三)；如果妄言妄语，就会思维紊乱(大五)。

〔示例〕

晋侯邪欲之疾

《左传·昭公元年》记载了这样一个故事，晋侯患病，郑简公派子产大夫为使者去慰问，晋大夫叔向便与子产求教晋侯

的病因。

子产说："我听说君子把一天分为四阶段，早晨听政，白天访问，晚上修令，夜间休息，通过规律性活动，调节和散发休气，不造成壅塞凝滞的疾病。而贵国君王把四时混在一起，统统用在女色上，这就要生病。同时，我还听说贵国君王身边有四个与自己同姓的美人，这怎么能不生病呢？若能有所节制还有救，若不能节制则就危险了。"

可见，邪欲是健康的大敌，智者应以此为戒，效法艮卦之要义，抑制邪欲。

［健康指导］

腰部的行功方法

"艮其限，列其夤，厉薰心"。可见，意守腰部而行功时，要注意协调身体各部位，若全身各部失调，就会导致腰肌撕裂般难受，使人心忧如焚。原来，腰部处于人的上下体交界处，意守腰部而行功，才使其上下体通达，否则易造成腰部酸疼以至引起全身不适。因此，长期弯腰工作或伏案久坐者，尤其要注意腰部的锻炼，意守腰部后，可按下列方法行功。

转腰弯腰：立式，两手叉腰，两腿分开，自左向右转动腰部20～30次。或向前后左右弯腰各10次。

身体后仰：立势，背靠墙（或其他支撑物），两手自肩上扶墙，身体尽量后仰，再直立。连续10次左右。

按摩拍打：坐势，两手摩腰部肌肉，每次10分钟。或两拳轻轻在腰脊两侧拍打20～30下。

仰卧抬腿：仰卧在床，两手贴在身边，两腿轮流上抬，连续

20～30 次。

俯卧抬腿：趴在床上，两手后伸（或前伸），头、胸、腿尽量上抬，仅腹部贴床面，停留时间尽量长些，然后放下，连续 10 次左右。

●渐卦　缓慢前进　循序渐进

[原文]

渐[①]：女归[②]吉，利贞。

初六[③]：鸿渐于干，小子厉有言。无咎。

六二：鸿渐于磐，饮食衎衎[④]，吉。

九三[⑤]：鸿渐于陆，夫征不复，妇孕不育，凶。利御寇。

六四：鸿渐于木，或得其桷[⑥]，无咎。

九五[⑦]：鸿渐于陵，妇三岁不孕，终莫之胜，吉。

上九[⑧]：鸿渐于陆，其羽可用为仪，吉。

[解析]

①渐：卦名。渐为缓进、循序而进之意。

②女归：女子出嫁为有家，故以嫁为归。

③初六爻辞：鸿雁悠悠上岸，幼雁突然起飞则危险。虽有责难，但无咎。干：借为岸。下文中，磐：平面大石。陆：陆地。木：树枝。陵：山岭。

④饮食衎衎：边饮食，边和鸣。衎衎(kàn 看)：喜乐和鸣的样子。

⑤九三爻辞：鸿雁飞到了陆地，距水边远饮食困难，比喻家庭陷于逆境。即丈夫出征没有回来，妻子怀孕后又流了产，所以凶。当然，鸿雁可因处于陆地而利于保护自己，不易被猎人射中。

⑥或得其桷：有的得到安居的栖木。桷(jué 觉)：平整的栖木。

⑦九五爻辞：鸿雁飞到山岭，妇人多年没有怀孕，但能生活得很好而没有受欺凌。胜：凌，欺凌。

⑧上九爻辞：鸿雁飞至云端，展翅高飞值得效法，吉祥。陆：此处借为逵，云端。仪：为人效法。

本卦卦象是下艮(☶)，为山；上巽(☴)，为木。山上有木，其生长过程为逐渐上进之象，故曰渐。对于女子来说，其出嫁也是循礼渐行有序才能吉祥，因为古代女子出嫁通常要经媒约之言，父母之命，待六聘之礼，方可出嫁。本卦在爻辞里，两次提到妇女不孕及流产，而按正确顺序而出嫁的女子仍能生活正常，不受欺凌，可见，循序渐进乃吉祥之象。

渐卦爻辞以比兴的手法，记载了古代家庭的建立和生活情况。“女归”即为女出嫁，家庭依礼序建立。然后各爻辞以鸿雁自水岸、岩石、陆地、树木、山岭、云端的顺序上进为起兴，象征家庭生活的发展。鸿雁是固守其一夫一妻制的鸟，以此比喻家庭夫妻关系不因不孕、流产等因素而遭破坏。

[示例]

慈禧流产染怪病

●渐卦　缓慢前进　循序渐进

渐卦在爻辞里说："夫征不复，妇不育，凶。"对于妇女孕后流产，渐卦以为"凶"。确实，流产对于妇女来说损伤正气，导致血亏，并由此而产生心理压力，影响其身心健康。

光绪六年(1880 年)，慈禧太后染上怪疾，御医多方进诊，屡服良药，竟不见好转。后来江苏巡抚举荐江南名医马培之进宫诊治。马培之从一位太监处打听到慈禧患病情况以及有关宫闱之秘，乃惊异：慈禧太后寡居多年，却难耐空床寂寞，周围伴有男面首不少，传闻与荣禄、安德海、名伶金俊生、谭鑫培等有私，而其病正是孕后流产所致。

果然，马培之在体元殿为慈禧诊病，太后尽管脂粉很厚，却难掩流产后的血亏面色，尤其是"两寸虚细，两关沉小带滑，两尺沉濡"，实为产后血证。马培之暗中对症施治，又明以心脾两虚论治以掩人耳目，得慈禧欢喜又有疗效。不久，慈禧怪病渐愈。

[健康指导]

妇女流产的防治

流产，俗称"小产"，凡在妊娠后 28 周内胎儿及胎盘自发地从子宫排出，就称为流产。中医认为，流产多由冲任不固，不能摄血养胎所致，所以，治疗以调理冲任，养血安胎为主。

现代医学认为，流产有多种因素，如染色体异常、母体内分泌失调、生殖器官病变、母体全身性疾病、妊娠期间的创伤、母儿血型不合、免疫因素等等。要预防流产，首先应做好婚前检查和妊娠后的检查，及时发现流产因素并加以预防；妊娠期间，要少参加剧烈活动和重体力劳动；出现流产先兆应卧床休息，禁忌性交，并在医生指导下服药；有习惯性流产者应医治

后再怀孕；保持心情愉快，不要有心理压力。

●归妹卦䷵　少女出嫁　老少畸恋

[原文]

归妹[①]：征凶，无攸利。

初九[②]：归妹以娣，跛能履，征吉。

九二[③]：眇能视，利幽人之贞。

六三[④]：归妹以须，反归以娣。

九四[⑤]：归妹愆期，迟归有时。

六五[⑥]：帝乙归妹，其君之袂不如其娣之袂良。月几望，吉。

上六[⑦]：女承筐无实，士刲羊无血，无攸利。

[解析]

①归妹：卦名。归妹即女子出嫁。古称少女为"妹"，出嫁为"归"。

②初九爻辞：少女陪嫁作媵妾，跛足也能行走，这都是命运安排。娣：古代婚俗中的陪嫁之女，姊妹同嫁，为媵妾。

③九二爻辞：就象单眼也能看东西，虽每日独守空闺，能守贞节则利。眇：单眼。幽人：独处的家庭妇女。

④六三爻辞：女子当嫁而等待，最后会反过来陪嫁当媵妾。须：等待。

⑤九四爻辞：女子嫁期推迟，稍迟而等待后嫁。愆：拖延。

⑥六五爻辞：帝乙将其妹出嫁，王姬的衣裳还不及媵妾的漂亮，这是重视内心的高雅之美。出嫁日在月既望之日，此乃吉日良辰。袂(mèi 妹)：衣袖。

⑦上六爻辞：在祭祀时，女子所捧的筐内无物；男子用刀宰羊却不见血，这是不吉利的象征。筐：在祭祀时主妇所持的竹制器具。刲(kuī 亏)：割杀。古时以羊血祭神。

本卦卦象是上震(☳)，为动，为年长的男性；下兑(☱)，为悦，为年少的女子。年长的男性主动向年少的女子示爱，以求肉体的欢悦，这种老少畸恋的婚姻，肯定是不吉祥的。本来，男婚女嫁乃人类繁衍的基本条件，但是若无长幼之分，仅以追求肉体欢悦为出发点，那么这样的婚姻则不得良果。因此，君子应长久始终地保持夫妻之道，重视内在因素，不可淫佚而敝坏此道。

归妹卦叙述了少女出嫁给年长男性的遭遇。少女屈从命运安排，象跛足能走路一样，陪嫁为媵妾；也象单眼看东西一样，常使其姐姐独守空闺而不忘贞节(初九，九二)。这个少女为什么会做媵妾呢？因为她当嫁而不嫁，才反过来陪嫁的(六三)，她推迟了婚期(九四)。本来婚姻应当以内心高贵为本，象帝乙嫁女时，王姬的衣服就朴素(六五)。若只追求肉欲，最终会丧失家庭，象祭礼时筐内无物，杀羊而无血，这就是不祥之兆(上六)。

●归妹卦　少女出嫁　老少畸恋

［示例］

年迈老翁嫖少女

据《新民晚报》(1992、11、26)报道，台湾一名 96 岁的老翁，在台北桃园市文化街中美旅行社嫖妓，被当场抓获。流莺是一名年仅 24 岁的的少女。据称，这位老翁在文昌公园内散步时，与这少女勾搭上的，以议价 1 000 台币成交。这种老少追求肉体欢悦的“畸恋”不仅违背不伦，而且也因为嫖妓而被警察查获。

［健康指导］

婚恋与社会规范

性、婚姻、家庭，不仅是个人生活，而且是社会生活，因此，其行为必须符合社会规范，受社会道德的约束。

对于男女婚姻，其年龄本无限制，只要他们进入成年，年龄悬殊并不受限制。但是，自古以来，人们的社会行为规范则要求男女婚配应适当的相近年龄，《大清通礼》曰：“男女婚姻，各有其时……合男女，缅爵位，必当年德。”归妹卦叙述的少女嫁长男的遭遇，也说明婚姻年龄应当相适。像 96 岁的老翁与 24 岁的少女则有失人伦了，因而也为社会所不接受。

其次婚恋应以内心高贵为本，“帝乙归妹，其君之袂不如其娣之袂良。”这种重视内在素质之精神应当效法。相反，卦象所显示的年长男性与少女追求肉欲的欢悦而结合，则为人们唾弃。因此，婚恋应充实精神，促进其健康发展。

●丰卦曰：丰亨王假　丰不忘衰

[原文]

丰[①]：亨，王假之，勿忧，宜日中[②]。

初九[③]：遇其配主，虽旬无咎，往有尚。

六二[④]：丰其蔀，日中见斗，往得疑疾，有孚发若，吉。

九三[⑤]：丰其沛，日中见沫，折其右肱，无咎。

九四：丰其蔀，日中见斗，遇其夷主[⑥]，吉。

六五[⑦]：来章，有庆誉，吉。

上六[⑧]：丰其屋，蔀其家，窥其户，阒其无人，三岁不觌，凶。

[解析]

①丰：卦名。丰乃盛大之义。

②卦辞：占到此卦乃亨通，王者当天下最丰盛的时期，遇危难而不必担忧，要象红日正当中天，普照大地。

③初九爻辞：遇到相匹配的主人，虽然经过十日也不会有灾难，可经常往来。旬：十日。

④六二爻辞：设置草席遮阳，太阳当空反而阴凉，如同见

到北斗星，前往之中被患疑病症者猜疑，应以自己的诚信感发他，才会吉祥。蔀(bù 部)：用草席盖屋顶。斗：北斗星。疑疾：疑心病。发：感化，启发。若：之，他。

⑤九三爻辞：幔幕厚厚掩围，太阳当中只见微弱暗淡之光，不可行大事，右肘被折，应隐藏休养，方可无咎。沛：幔幕。昧：微弱暗淡之光。肱(gōng 工)：手壁从肘到腕的部位。

⑥遇其夷主：遇到与其相平的主人。夷：平。

⑦六五爻辞：有彰明贤士来相助，则有喜庆和美誉。章：彰明。

⑧上六爻辞：一座大屋，用草席遮严，从门缝往里看，空静无人，而且多年不见有人，完全孤立则凶险。窥：从门缝向里看。闃(qù 去)：寂静。觌(dí 敌)：见。

'本卦卦象是上震(☳)，为动；下离(☲)，为明。以光明之德而行动，则丰硕昌荣，就象太阳正中可以无忧。但是太阳到了中天便开始西斜，月满必将亏蚀，大自然都伴有盈满和亏虚，显示出生息消亡。因此，人应当盈不忘亏，丰不忘衰。本卦中提到疑病症和骨折(折其右肱)，就是在"丰"之中而出现的波折。对此，应引以注意，保护自己的身心健康。

丰卦表示的就是在丰美硕大之中的衰微观象。它以"丰其蔀"、"丰其沛"、"丰其屋"等物象相联系，使人感到丰之中的波折，丰之后的衰微。它提出人不可孤立自己，闭门自守则凶险，因此，人不可自绝于人，而应当以光明之德而行动。

[示例]

足球观众的疑病症

《丰卦·六二》曰："往得疑疾。"这"疑疾"就是疑病症，可见"疑病"早在古人就有此类病。而现代社会中，疑病症出现就更多。

曾在美国洛杉矶举行的一次足球赛上，观众中有五六个人因食物中毒而突然发病，在场的医生推断中毒与赛场上供应的饮料有关。消息不胫而走，有许多观众马上出现严重的呕吐和晕倒，并很快就有200多人因病而等待救护车运送医院抢救。但过了一会儿，又传出那几个人食物中毒与场上的饮料并不相关的通知，这200多人所表现的症状又都戏剧性地消失了，他们又恢复了正常。这就是典型的疑病症。

[健康指导]

现代疑病症

早在八卦之中记载的"疑疾"，到现代社会中已成为一种发病较多的心理疾患。人们每天从不同途径获得大量信息，使某些疾病被渲染得十分恐怖，使人在心理上蒙上一层顽疾缠身的阴影。而现代社会的紧张和竞争，又使人容易造成心理不适，这些都为疑病症的产生准备了温床。疑病症就是以过分关心自身健康，不切实际地深信自己患有某种疾病而焦虑不安为特点的一种神经症。人群发病率约为3.3%。

因此，我们应当正确认识有关信息，了解自身健康状态；在心理上要乐观向上，避免自卑、狭隘、多疑、敏感等性格。对于患有疑病症的人来说，可进行适当的心理治疗，多参加社会活动及文娱活动；必要时服用一些抗焦虑药。

骨折的急救

《丰·九三》曰:“折其右肱。”这里记载了右手臂的骨折情况。骨折是较常见的意外伤损,而手臂骨折就更为常见。一旦发生骨折后,应立即采取正确的急救措施,然后迅速送往医院。

注意止血消毒:对出血伤口要包扎止血,骨折断端刺破皮肤时,局部要做消毒处理,不能将断骨送回伤口,以防感染。

临时固定骨折:用夹板或木棒、手杖、杂志等固定骨折部位,使断骨不再刺伤周围组织和避免加重移位。上夹板时要垫一层棉絮或布类,将断骨处的上下两个关节都固定住,上肢要屈肘弯着固定,下肢要直着固定。

及时转送医院:运送病人时,要用担架、本板等搬运,动作要轻快、平稳、准确,防止碰撞伤损部位。及时转送医院有利于骨折早期恢复。

●旅卦　旅游羁旅　旅行之道

[原文]

旅[1]：小亨，旅贞吉。

初六[2]：旅琐琐，斯其所取灾。

六二[3]：旅即次，怀其资，得童仆贞。

九三[4]：旅焚其次，丧其童仆贞，厉。

九四[5]：旅于处，得其资斧，我心不快。

六五[6]：射雉，一矢亡，终以誉命。

上九[7]：鸟焚其巢，旅人先笑后号★，丧牛于易，凶。

[解析]

①旅：卦名。旅为羁旅、旅游等义。

②初六爻辞：出旅时疑虑不安，离开寓所就招灾。琐：借为𡥈(suǒ 琐)，疑虑不安。斯：离。所：寓所。

③六二爻辞：寄旅有了住宿之处，怀里带着许多旅费，又有忠诚可靠的童仆相伴。即：就。次：住宿处。资：指旅费。

④九三爻辞：住宿处失火，丢掉了忠诚的童仆，这是危险的。

⑤九四爻辞：在旅途中暂住，尽管有钱可用，有兵器可护身，但心中不安。处：住宿处。斧：指护卫的兵器。

⑥六五爻辞：仅一箭就射中了野鸡，最终因得善射的美誉而快乐。雉：野鸡。

⑦上九爻辞：鸟巢着火烧毁，旅人由快乐之笑变为哭泣哀号，连旅行所用的牛也轻易丢了，凶。

本卦卦象是下艮(☶)，为山；上离(☲)，为火。山上有火，火势蔓延，不停地向前燃烧，就象旅行的人急着赶路，所以为“旅”。山下有火，易失其所，故稍有亨通，旅行需守正则吉祥。对于古人而言，旅行不是件易事，以牛作交通工具，生活艰难，社会不安定，这都为旅行制造了许多困难，守正才会得到他人的忠诚相助。对于现代人来说，旅游乃是件乐事，它可调节人们的身心健康。

旅游首先要心情舒畅，若焦虑不安，出门易遇意外(初六)。旅行要结伴而行，带足必需的旅费，如果发生失火之类意外，人事乱纷，应保护好自己的旅伴，若互相失散则危险(六二、九三)。在旅途中要学会自我保护，防小偷以免失窃(九四)。在因善射而受人赞誉时，不可得意忘形而失去戒心，否则就象鸟巢高筑却被火烧毁，人处极乐就会被他人钻空子，失去财物，这就会使人转笑为哭，由乐而哀(六五、上九)。

[示例]

杰出旅行家徐霞客

明代徐霞客，自 22 岁开始旅游，“东渡普陀，北历燕冀，南

涉闽粤，西北直攀大华之巅，西南远达云贵边陲”，足迹遍于十六个省区和北京、天津、上海等市，行程数万里，却是依仗手中的铁拐和身携铺被，成为古今中外罕见的游行家。

在艰难的旅途中，徐霞客却还“望险而趋，必登群峰之巅”；“觅奥而逐，务达幽穴之邃”，长年累月地爬山涉水，磨炼了意志，增强了体质，提高了攀登游行技能。1616 年 2 月，他勇登黄山，当时山道冰雪固封，连山上寺院的僧人也被困两个多月，而他却手拄铁拐，敲冰履雪，登上了黄山绝顶，被山上的僧人称为“奇人”。

〔健康指导〕

旅游话保健

游游本是一项有益身心健康的活动，但旅游过程中，易因接触人多人杂而感染病菌，旅途疲劳、水土不适，饮食不卫生都会引起疾病。此外，旅途若不注意安全易生意外，轻则丢失钱财，重则损伤身体或其他意外。

严防传染疾病：旅游出门应自带水壶，在住宿处灌满开水，或买矿泉水、饮料等；不喝生水或摊贩冷饮；食品购买时要注意是否变质；使用自带餐具或方便性一次餐具。乘车途中注意随时开窗透气，以防因咳嗽、吐痰等传染呼吸道病。

注意人身安全：旅游时应集中思想，尤其是在险峰、幽暗之处，稍不留意就会发生碰伤、摔伤、刺伤或其他意外损伤，所以“旅琐琐，斯其所取灾。”同时，还要保护好自己携带的财物，住宿时最好先寄存，出门尽量少带物品，轻装上阵。

讲究劳逸结合：旅游爬山涉水，乘船坐车，很是辛苦，应注

意有劳有逸，坐车时可闭目养神或利用条件活动肢体，中途下车散步，呼吸新鲜空气，晚上保证充足的睡眠。

适当自备药品：自备保健药品如乘晕宁、安定、人丹、清凉油、风油精、创伤类药、正气丸、保济丸等，以备急用。

●巽卦☴ 两风相重 知风则健

[原文]

巽[①]：小亨，利有攸往，利见大人。

初六[②]：进退，利武人之贞。

九二[③]：巽在床下，用史巫纷若，吉无咎。

九三：频巽[④]，吝。

六四：悔亡，田获三品[⑤]。

九五：贞吉，悔亡，无不利，无初有终[⑥]。先庚三日，后庚三日[⑦]，吉。

上九[⑧]：巽在床下，丧其资斧，贞凶。

[解析]

①巽：卦名。巽意为谦虚、退让。

②初六爻辞：或进或退，应当有武人般的坚决果断才有利。

③九二爻辞：风吹进床下，人会因当风而睡生病，请史巫禳灾赶鬼而出现纷闹场面，病就会好，不会有灾患。这是一种迷信说法。巽：象征风，《说卦》："巽为木，为风。"史巫：古代医、

巫不分，史和巫都是掌管祭祀降神的人，他们以巫术治病。

④频巽：指反复多次地当风而卧。

⑤田获三品：田猎获得多种猎物。

⑥无初有终：病开初并没有好转，但最终会痊愈。

⑦先庚三日，后庚三日：指丁日和癸日。参见“蛊”卦[2]。

⑧上九爻辞：如果又让风吹进床下，就会丧失许多钱，身体失去保护而受损。资：钱财。斧：指护身的兵器，比喻保护身体。

本卦卦象是上巽(☴)下巽，巽为风，两风相重，无所不入而顺。它表明此时稍有亨通，行事有利，但最终利于大人施治申命，所以《周易·巽·象》曰：“随风，巽。君子以申命行事。”君子效法此精神，对于任何工作和人际关系等，都应讲究谦虚退让。从另一方面来说，巽为风，风与人体健康息息相关，善知风则亨通，不知风则患疾，这在爻辞中就有记载。

人们行事应当谦虚，有武人般的坚决果断(初六)。风吹进床下，当风而睡就生病，古人以为是鬼魅作祟，乃驱鬼禳灾，认为这样可以使病愈(九二)。反复多次当风而卧，就会导致对身体的损害。要消除疾病的困厄，就要用田猎而获的多种猎物来祭祀。保持纯正诚信，消除困厄，没有不利的。病开初还没有好转，但最终会痊愈的。因为在丁日和癸日禳吉利(九三、六四、九五)。病好之后若再让风吹入床下，当风而卧，就会丧失更多的钱财用来禳灾驱鬼，因为身体没有受到保护而受损，这是非常危险的(上九)。

「示例」

周慎斋因风启悟

周慎斋乃明代医家，著有《慎斋遗书》、《医学秘奥》等书。在中年时他得了腹部胀满病，痛苦难忍，他自治无效，求医也不见痊愈。

一天晚上，他强打起精神，坐在院中赏月。突然乌云遮盖了月亮，周慎斋感到非常憋闷。不一会儿，清风缓缓吹来，天空乌云散去，月光明朗，他胸部顿觉舒畅起来。于是他恍然大悟："云属阴，风属阳，阳气通畅，阴云就消散，我的病不正与此相似么？"因而拟方制成"和中丸"，吃了不到一月时间，腹部胀满就好了。

「健康指导」

人体健康与"风"

巽为风，"巽在床下，用史巫纷若"，"巽在床下，丧其资斧"，在这里，古人认为风乃鬼魅作祟，而使人体患病，应请史巫驱鬼，才可使病愈，这自然是迷信的。但人当风而卧确能致病，又不无道理。

《素问·生气通天论》说："风者，百病之始也。"中医认为，风寒之中人，皆乘虚而入。劳倦之余，入房之后，心内有忧，皆当避风。不避风，则邪乘虚而入，使人致病。"而善于知风者，则可化险为夷，如周慎斋就是一例。又如"清静则肉腠闭拒，虽有大风苛毒，弗之能害。"

有的人睡觉不注意，贪凉而当风睡卧，一觉醒来，就发现自己头昏头痛，疲乏无力，恶心呕吐，打喷嚏，流鼻涕，腰酸背

痛，这是因为外感了风邪。中医将这类外风所致的病分为伤风、风寒、风湿三种，在治疗上则依望闻问切而施方，分别采用疏风解肌、祛风解表等辩治施治方法。一般来说，速效伤风胶囊、速效感冒灵等药可防治伤风之类疾病。

●兑卦☱ 快乐笑谈 欣悦喜乐

[原文]

兑[①]：亨，利，贞。

初九：和兑[②]，吉。

九二：孚兑[③]，吉，悔亡。

六三：来兑[④]，凶。

九四[⑤]：商兑未宁，介疾有喜。

九五：孚于剥[⑥]，有厉。

上六：引兑[⑦]。

[解析]

①兑：卦名。兑(dui 对)，意为悦，高兴。

②和兑：与人和睦相处则快乐。

③孚兑：言而有信是欣悦的基础。

④来兑：向下讨好而求悦于人。来：下来，引申为“求”。

⑤九四爻辞：善于商量，虽一时还没有结果，但就象疥疮能痊愈，协商总会成功。商：商量。宁：定。介：古代介、疥能用，指疥疮。

⑥孚于剥：对于心怀邪恶剥落的人仍以诚信相待。孚：诚信。剥：剥落，邪心。

⑦引兑：引导大家和悦相处。引：引导。

本卦卦象为上兑(☱)下兑，兑为沼泽、少女、口。两兑相连，两泽浸润，相互流通，故曰"丽泽，兑"。又两兑表示两个少女谈笑的姿态，使人感到人际关系的温和气氛。快乐谈笑，沟通了人与人之间的心灵，传达了情感和信息，故为和乐欣悦之象，这对于人们的身心健康有着极为重要的联系。

兑卦说明人际关系的言语与悦乐之道。它要求人们与人和睦相处，言而有信，这才吉祥和乐，消除困惑与误解(初九、九二)。面向下巧言令色，讨好卖乖则无法使人际关系真正和谐(六三)。在人际关系中要善于与人诚信协商，但对于心怀不正者就应加以戒备，否则就会陷入危机(九四、九五)。要让大家都欣悦相处(上六)。

[示例]

布拉姆顿的劝说

兑卦教人以诚实的言语沟通人际关系，这种"兑"的原则是人们相互欣悦的基础。美国乔治顿的一家服装店，有个店员叫希拉姆顿小姐，她是学心理学专业的，她对待顾客就是"孚兑，吉，悔亡"的最好例证。

一次，有位年轻的女士来买时装说："我想买一件最有刺激性的衣服，我要去肯尼迪中心，要让每个见了我的人连眼珠子都要掉出来。"

“我们这儿有非常漂亮的夜礼服，很适合那些缺乏自信心的人。”布拉姆顿说。

“缺乏自信心的人？”

“是呀，难道您不知道女人常用这个方法？用惊人的衣服掩盖自信心的不足吗？”

“我可不是缺乏自信心！”

“那您能不能不靠衣服而凭自身的风度和魅力去吸引人呢？时髦的衣服却遮盖了您的美，别人为您注目也只是注视衣服。”

顾客为布拉姆顿小姐的忠诚劝说打动了，她忠诚地感谢女店员。这里的劝说既是对商品的正确态度，也是个人的生活态度，同样也是工作称职的表现，因为她赢得了顾客的信任。

［健康指导］

快乐谈笑之法

快乐谈笑是兑卦卦象所显示出来的宗旨，它是人们建立和发展人际关系，保持心情舒畅，维持心理平衡，减少心理疾病的基本条件。那么我们怎样才能与人快乐谈笑呢？兑卦强调的就是诚信，而非巧言令色。

有的人与人交谈往往故意绕圈子，以表现自己的高深；颠倒真假，一会儿红，一会儿青，一会白，一会儿皂；闪烁其辞，有意使人产生误解；在听众较多时，神秘兮兮说悄悄话；口若悬河地反诘、责难、发问，所有这些都是给人不真诚的谈话方式。回忆一下，你自己是否有过这样的经历？试再例举一些不正确的谈话方式，以便今后注意。

疥疮的防治

“介疾有喜”这是兑卦中的比喻句，也是它对疥疮的记载。疥疮是由疥虫所致的一种接触传染性皮肤病。

疥疮常发生在手指两侧和指缝间，其次为手腕屈面、肘窝、腋下、下腹部、大腿内侧等处。病人多有奇痒，夜间尤剧；皮肤有丘疹、水疱或脓疱等皮损，有时成年男性的阴囊或阴茎等处，出现淡红色黄豆大发硬的半球形结节。

疥虫可在人的皮肤里活动，也可在衣裤、被单、被褥、枕套等用品上活动，人们在接触病人或其用物时染病。因此，应讲究卫生，勤洗澡，勤洗衣被，并避免接触疥疮病人和其用品。疥疮病人应及时就医，外搽 10%硫黄软膏或疥疮药水。用药前应先洗澡，洗去痂皮，刺破水疱和脓疱，再搽上述药物于全身，患处多搽。每天早晚各一次，直至痊愈。

●涣卦☴☵风吹水动　流水冲洗

［原文］

涣[①]：亨，王假有庙。利涉大川，利贞。

初大：用拯马壮[②]，吉。

九二：涣奔其机[③]，悔亡。

六三：涣其躬[④]，无悔。

六四[⑤]：涣其群，元吉。涣其丘，匪夷所思。

九五[⑥]：涣汗其大号，涣王居，无咎。

上九[⑦]：涣其血去逖出，无咎。

［解析］

①涣：卦名。涣乃水流的样子。

②用拯马壮：乘上强壮之马而去有水流的地方。拯：乘。

③涣奔其机：在流水中修饰打扮自己的身体。涣：水流处。奔：通贲，修饰。机：指人的机体。

④涣其躬：让流水冲洗上身。躬：上身。

⑤六四爻辞：许多人在洗浴，大吉。更多的人聚在一起洗浴，这非平常所想象到的。群：众人。丘：聚之大也，象征人很

多。匪：非。夷：平常。

⑥九五爻辞：流水冲洗身上的汗水和病痛，君王将流水引到住所而洗浴。汗：人体之汗。大号：大哭，比喻有病痛之灾。

⑦上九爻辞：流水冲洗掉了人们的疾患，并能散患于遥远之地。血：借为恤，忧患，疾患之意。逖：远也，散患于远地。

本卦卦象为上巽(☴)，为风；下坎(☵)，为水。风行水上，使水流动，流动之水可以冲洗污秽，古人洗浴都是在自然界的流水中进行，所以涣卦记叙的是古人洗澡沐浴的情况。流水冲洗身体之后才可祭祀，所以君王也要先"涣"而后"假有庙"，这样净身祭祀才可战胜大河险滩的困难，行事顺利和坚贞。对于生命而言，经常沐浴可以防治疾病，这在爻辞中均有记载。

古时候，人们为寻找好的洗澡之处，要策马寻找，可能是当时天旱，去寻找流水之处自然吉祥，他们在流水中修饰打扮自己，认为可以消灾(初六，九二)。天旱流水处少，所以许多人都汇聚在一处，让流水冲洗身上的污垢，大吉大利(九三、六四)。流水洗澡可以洗除汗水，还可以防病治病，因疾病可以随水流到很远的地方去，这是最原始的洗浴治病思想(九五、上九)。

[示例]

洗澡小考

涣卦记载了古人洗澡的情况，从这里我们可以了解到古人洗澡是许多人聚集在一处，让流水自然冲洗，同时，君王则将流水引到自己的居所，自己就在王居中洗澡，可见，"涣王

居”是古代最早的澡堂了，他只供君王一人享用。

后来，君王则用浴盆洗澡，而不再直接让流水冲洗。据考古发现，我国现存有世界上最早的浴盆为周代的“虢季子白盆”，盆周身铸有精美的蟠虺纹，形象极为美观。

古人认为流水涣洗能防病治病，是因为流水可以将疾病冲走。其实洗澡在国外曾是医生们的事，医生们开药时说：“先治治看，不见好就去洗澡吧。”1773 年，巴黎就建了九间澡堂，但不是让流水涣洗，而是用水桶，患者就在桶里洗浴。西班牙腓力二世不准王后伊莎贝尔沐浴，理由是：“既然你未患病，洗澡就多余甚至有害。”

［健康指导］

温泉洗浴治病法

涣卦记载，“涣其躬”，“涣汗其大号”，“涣其血去逖出”，用流水冲洗身体，洗除污垢，防治疾病，这种卫生观念是值得肯定的。事实上，现代方兴未艾的温泉洗浴，正是由此而发展起来的，通过温泉洗浴使水中的阴阳离子、游离气体、微量元素及放射性物质，不断刺激皮肤、产生温热效应，从而改变机体的病理过程，尤其对慢性疾病的缓解或痊愈十分有益。

温泉洗浴治病，临床适应症较为广泛，据文献记载多达百余种疾病，主要用于呼吸系统、消化系统、心血管系统以及外科、皮肤科、妇科疾病。如慢性支气管哮喘、慢性支气管炎、肺气肿、过敏性鼻炎、慢性咽喉炎；胃及十二指肠溃疡、萎缩性胃炎、胃酸过多、慢性肝炎、早期肝硬化、慢性肠炎；心肌炎、动脉硬化、贫血；遗精、早泄、皮肤瘙痒、疔疮；月经失调、更年期综

合征等。

当然，使用温泉疗法需要在医生具体指导下进行，并不是随意而行就有疗效。

[原文]

节[①]：亨。苦节[②]，不可贞。

初九：不出户庭[③]，无咎。

九二：不出门庭[④]，凶。

六三[⑤]：不节若，则嗟若，无咎

六四：安节[⑥]，亨。

九五[⑦]：甘节，吉，往有尚。

上六：苦节，贞凶，悔亡。

[解析]

①节：卦名。节乃节制、控制、调节等意。

②苦节：过度的节制。

③不出户庭：不出户外之庭院。节卦卦象是“泽上有水，以堤防为节。”起初雨小，“户庭”积水，无力外流，不出户外之庭院还“无咎”。

④不出门庭：不出门内之庭院。雨大了，水已溢至门内庭院，应赶快出门以“堤防为节”，否则就“凶”。参见③。

⑤六三爻辞：不知控制调节，会使自己陷入困境而嗟叹懊悔，便于今后吸取教训"无咎"。若：语助词。嗟：嗟叹，懊悔。

⑥安节：安于节制和调节。

⑦九五爻辞：适当的节制使人感到甘美适中，吉祥，出门行事就会得到别人的尊重和帮助。甘：美也。尚：借为赏。

本卦卦象为上坎(☵)，为水；下兑(☱)，为泽。泽上有水，须筑堤以防水患，故曰"节"。又坎为"险"，兑为"悦"，寓意为欣悦则知节，遇险而能止，这是节制的象征。节卦正是阐述"节制"之道。君子效法此精神，待人处世和日常生活都应讲究自我调节，节制人的欲望和行为，而不能放纵自己的欲求和使自己的行为有失检点，这不仅是做人的准则，也是生命健康的要求。

因此，节卦认为，适当的节制使人亨通，但不可过度节制，否则会失其正道。泽上有水，要筑堤防水，若不早设防，雨中临时筑堤，自然会"不节若，则嗟若"。因此，日常生活中就应讲究自我调节，做到悦有节，险能止(初九、九二、六三)。安于节制，日子就会过得顺利；这种节制不可过度，才会使人感到甘美而快乐，出门行事也能得到别人的尊重和帮助(六四、九五)。相反，过度节制，即使固守纯正也危险，只有知过而改，才会消除困境(上六)。

[示例]

酒徒暴饮中毒死

歌星苦节命归西

据报道，在美国芝加哥的一家酒店里，一名酒徒一连喝了17瓶当地产的马提尼酒后，当场倒毙。另一位威斯康星州人泰里·巴思，他想打破饮酒记录，便在50多人的围观下，在4小时内喝了46杯威士忌和白兰地，还未破记录就死了。专家测定，泰里的血中酒精含量已达0.5%，损害了控制心脏和呼吸的脑部机能而死亡。咳，美酒使饮酒不节的酒徒中毒而死。

可是饮食"苦节，不可贞"。美国歌星卡伦·长彭，为了追求形体美，唯恐发胖，从20岁开始就苦节饮食，竟使她身患神经性厌食症，使极度虚弱的身体，在苦节中命归西天。

[健康指导]

自我调节

节卦中"安节"、"甘节"，要求人们安于节制，讲究"节"的适度，这种"度"实际上是自我调节的过程。因此，节卦的宗旨也就在于节制要适度，使人感到节制的甘美和快乐。此种精神对生命健康是不可缺少的。

饮食有度：各人根据自己的身体素质、体能消耗强度等因素，适当减少饮食，而不能使人处于饥饿状态，饥饱过度都有伤脾胃，于健康不利。同时，还要注意饮食的质量，避免营养失衡。日本第142代天皇裕仁于1989年逝世，高寿89岁，他认为"饭饱八分不求医"。

劳逸结合：明代沈仕说："起居不节，用力过度，则络脉伤。伤阳则衄，伤阴则下，甚劳则喘息出汗，损血耗气。"因此，古人强调"适动静之节，省思虑之费"，要求"一张一弛"，劳逸不可极。

●节欲　节制控制　自我调节

房室节度：天地构精，万物造化，阴阳交合乃自然规律，人亦不能例外，房室生活是必要的。但如果纵欲泄精，就会伤肾绝精，身体羸弱。因此，古人认为，“欲不可纵”，“欲不可绝”，“欲不可早”，“欲不可强”，“欲不可极”。

●中孚卦 心怀诚信 至诚为本

[原文]

中孚[1]：豚鱼吉[2]，利涉大川，利贞。

初九[3]：虞吉，有它不燕。

九二[4]：鸣鹤在阴，其子和之；

我有好爵，吾与尔靡之。

六三[5]：得敌。或鼓或罢，或泣或歌。

六四[6]：月几望，马匹亡，无咎。

九五：有孚挛如[7]，无咎。

上九：翰音登于天[8]，贞凶。

[解析]

①中孚：卦名。中孚就是内心诚实。

②豚鱼吉：《礼记·王制》记载："平民于春秋两季，用豚和鱼祭祀"。平民用小猪和鱼举行祭祀则吉利。豚：小猪。

③初九爻辞：安守诚信则吉祥，别有它求则不得心安。虞：安。燕：通宴，亦为安。如"仲尼燕居"即为"安居"。

④九二爻辞：这是一首与《诗·关雎》类似的恋歌。阴：树

荫。爵：饮酒器具，借指酒。靡：醉。可译为：

雄鹤在树荫欢唱，

雌鹤应声和鸣；

我有一杯美酒啊，

愿与你共饮。

⑤六三爻辞：打仗之时，有的击鼓欲进，有的疲惫后退；有的忧惧悲泣，有的无忧而歌。

⑥六四爻辞：月已既望，马匹在奔驰，生活进展顺利。亡：奔跑。

⑦有孚挛如：能以诚信广系于人。挛：手握拢之状。

⑧翰音登于天：鸡欲升天，难免欺世盗名之讥。翰音：鸡的别名。

本卦卦象是下兑(☱)，为悦，为泽；上巽(☴)，为顺，为泽。它表示上下交孚则欣悦和顺，乃诚信之德的象征；也表示泽上有风，风感水受，诚信如大泽之风，无所不及。君子效法中孚卦的精神，奉行心怀诚实的原则，不仅使人心感动，而且还使自己行事亨通，甚至可顺利渡过大河之险而保平安。

中孚卦阐释了心怀诚信的意义。待人处事之初要慎重，一旦相处就要安守诚信，而不能别生他念，否则内心就不得安宁(初九)。人与人之间以诚信沟通，如同恋人和鸣(九二)。不坚持诚信，就象打仗时阵列支离破碎(六三)。而以诚信为本则如同月已盈满，马匹奔驰般顺利(六四)。因此，诚信能招天下客，欺世盗名则陷于危难之中(九五、上九)。

[示例]

诚实的华盛顿

华盛顿是美国第一任总统。他自小就奉行至诚为本的原则，使他深得人心。华盛顿年幼时，家里种了不少樱桃树，有一天，他父亲送给他一把亮晶晶的手斧，华盛顿握在手中兴奋不已，便跑到一棵樱桃树前试其锋利如何。他手起斧落，不料将一棵樱桃树砍倒了。这可惹了大祸，父亲肯定会大恼的。华盛顿没有隐瞒自己的过失，诚实告诉了父亲。其父深感孩子诚实，很高兴，也免于处罚他。

如今，每年 2 月 22 日，华盛顿的诞辰日，是美国的法定假日，人们却还记得总统诚实的故事，并以吃樱桃饼、樱桃糕等樱桃食品的方式，来表达对这位政治家的敬意。

[健康指导]

心理欠债

中孚卦以为“虞吉”、“有孚挛如”等，充分肯定了心怀诚信在人际关系中的好处，它从正反两方面阐释了诚实之道。然而，生活中不乏不诚实的人，他们往往待人虚假，不守诺，不说实话，不坦露心思，长此以往，产生一种心理欠债，导致心理不健康。

心理学研究表明，没有诚信的人，身心处于沉重感、压力感、失落感、抑郁感和不安感之中，使交感神经兴奋，肾上腺素和去甲肾上腺大量分泌，血糖升高；长期如此能降低人体免疫机能。

由于心理欠债，总希望得到补偿，寻求解脱，这种不安感，

轻则影响办事效率，重则使人过度思虑。也有的将不诚实的心态发展下去，如撒谎之后，为不使谎言被揭穿，只得一个谎言接着一个谎言地撒下去，形成心理欠债的恶性循环。

因此，心理学家们建议，当你的许诺得不到兑现时，你应当及时说明并求得理解；生活中不要粉饰自己的缺点；把内心里的感受真实地向朋友、同事和亲人倾诉；及时承认自己的谎言，尤其不要将说谎继续下去。

●小过卦　稍有过失　防微杜渐

［原文］

小过[①]：亨，利，贞。可小事，不可大事。飞鸟遗之音[②]，不宜上，宜下大吉。

初六：飞鸟以凶[③]。

六二[④]：过其祖，遇其妣；不及其君，遇其臣。无咎。

九三[⑤]：弗过防之，从或戕之，凶。

九四[⑥]：无咎，弗过遇之，往厉必戒，勿用永贞。

六五：密云不雨，自我西郊，公弋取彼在穴[⑦]。

上六[⑧]：弗遇过之，飞鸟离之，凶，是谓灾眚。

［解析］

①小过：卦名。小过乃稍有过失之意。

②飞鸟遗音：飞鸟把叫声留给人听。小过卦形是中央两阳爻，上下两方各有两阴爻，有飞鸟之象，所以，本卦以飞鸟作喻。

③飞鸟以凶：飞鸟上翔则无安息之所，故凶。小过卦被古人认为上逆下顺，所以逆势上翔则有凶险。

●小过卦　稍有过失　防微杜渐

①六二爻辞：祖父有过亦要批评，祖母有成绩则要礼遇赞扬；君主有过错要谏出，臣下有功劳也要嘉奖。这样才会没有过失。“过”与“不及”同义。妣：祖母。遇：礼遇，赞扬。

⑤九三爻辞：没有过失时要预防过失的产生，若放纵不管则会带来损害。从：通纵。戕：杀、伤。

⑥九四爻辞：没有过失时要赞扬和鼓励，使他自戒以往的错误，而不能认为永远是好的。遇：礼遇、赞扬。往：以往。

⑦公弋取彼在穴：猎人以绳箭射猎隐于洞穴中的猎物，比喻善于发现隐藏的过失。弋：带绳的箭。

⑧上六爻辞：对于没有过失不表扬反而批评，就象飞鸟穷飞而遭罹难，这会引起不良后果，造成灾难。离：通罹。

本卦卦象是上震(☳)，为雷，为动；下艮(☶)，为山，为止。它表示山上有雷，山顶上响着过常之雷，也表示行动有过则止。因此，君子应适时而行，有过失则改，防微杜渐，以免小过酿成大祸。对于生命而言，身体有病就应及时就医，以防病情恶化。

本卦阐释稍有过失而必预防的道理。稍有过失宜行小事，而不宜干大事，因此要知过即改。就象鸟儿向上飞逆势不宜，应及时下落则吉。飞鸟高高起飞则了无所归，人有过失行事则不利，身体有病不加治疗则有害，这都是同一个道理(初六)。不管是谁，有了过失就应批评，身体有病则应治疗(六二)。在过失发生前就要加以预防，在病痛恶化前要加以治疗，决不能放任不管(九三)。人不能长久无过和无病，因此应经常自戒，谨慎而为，及时寻找出隐患，就象西郊乌云密布却没下雨，但

雨迟早会下一样(九四、六五)。鸟因分飞而罹难，对于生命而言，防微杜渐则更为重要(上六)。

「示例」

神扁鹊见微知著

蔡桓公讳疾忌医

据《韩非子》记载，春秋时期，名医扁鹊朝见蔡桓公时，发现桓公有病，说："君王病在表皮，如不治疗，恐怕会越来越重。"桓公不以为然，反以为扁鹊是"请功求赏"。

十天后，扁鹊又见了桓公，说："君王的病已到肌肉里，如不治疗，病将深入。"桓公不高兴。

又过十天后，扁鹊劝桓公说："您的病已进入肠胃，如再不医治，恐怕越来越厉害。"桓公仍不理睬，心中更为不高兴。

再过十天，扁鹊远远看到桓公，转身就走。桓公感到奇怪，便派人问扁鹊。扁鹊说："桓公如果病在表层，服点汤药、热敷一下，病就好了；病在肌肉里，用针刺艾灸亦可治愈；病在胃肠可清热降火；病在骨髓深处，医药就没办法了。现在我是无话可说了。"

五天后，桓公全身疼痛，派人去找扁鹊，而扁鹊早已逃往了秦国，桓公终于病死了。

「健康指导」

病痛之际早求医

扁鹊与蔡桓公的故事，向我们提示有病应及早求医，这也是小过卦所阐述的道理。在现实生活中，有些人确实不愿及时

就医，往往导致病情恶化后才去看医生，这样医治也困难，给身体带来了更大的损害。

讳疾忌医：病人讳疾忌医，如性病、性器官疾病、肛门病变、心理因素疾病等等，常是病人讳忌的原因。当有隐秘因素的疾病时应鼓起勇气，找有关的自认为较合适的医生求诊，切不要等病情恶化后再医治，也不要抱侥幸自愈的心理。

自恃强壮：有的人自恃身强力壮，尤其是年轻人，不愿上医院，以病历没有记录为炫耀资本。其实，俗话说"病来如山倒"，平时的小病往往隐藏着其他病变因素。

工作太忙：工作太忙也使部分人不能及时就医，这在中年知识分子中表现尤为突出，许多人工作紧张，有病就拖，拖的结果是可想而知的。

●既济卦旨　事已成功　忧患意识

[原文]

既济[①]：亨，小利，贞。初吉终乱[②]。

初九[③]：曳其轮，濡其尾，无咎。

六二[④]：妇丧其茀，勿逐，七日得。

九三[⑤]：高宗伐鬼方，三年克之，小人勿用。

六四[⑥]：繻有衣袽，终日戒。

九五[⑦]：东邻杀牛，不如西邻之禴祭，实受其福。

上六：濡其首[⑧]，厉。

[解析]

①既济：卦名。既：已。济：渡河。既济乃已经渡河之意。引义为事已成功。

②初吉终乱：起初吉祥，后来却导致危乱。

③初九爻辞：向后拖曳车轮则车不猛行，小狐渡河沾湿尾巴则不可速进，这样就无咎。濡：沾湿。尾：狐尾。狐渡河时举其尾部以防弄湿，若水流太急，体力不支，尾巴就会弄湿，则马上退回。

●既济卦　事已成功　忧患意识 ䷾

④六二爻辞：妇女丢失了头巾，不用找，七日内可得回头巾。茀(fú)弗)：头巾。

⑤九三爻辞：据历史记载，殷高宗讨伐“鬼方”之国，苦战三年才获胜，但凯旋之时仍有余患，他怵然为戒，不用小人以防危乱。鬼方：国名。

⑥六四爻辞：漂亮的衣服也可变成破衣败絮，所以要加以警戒。缛(xū 需)：彩色丝帛。袽(rú 如)：旧絮。

⑦九五爻辞：东邻杀牛举行盛大祭祀，不如西邻薄祭。杀牛：表示祭典盛大。禴祭：见萃卦④。

⑧濡其首：狐渡河沾湿了头部。

本卦卦象是上坎(☵)，为水；下离(☲)，为火。水在火上，水性润下，火性炎上，水火不相入而相资(如煮沸水、煮熟食物)，对立面能够统一起来发挥其济物之功，故曰“既济”。但是水决则火灭，火旺则水涸，相资之中隐伏着相害。因此，君子应知既济卦的“守成艰难”的道理，在成功之际应思虑可能出现的祸患，并预先做好准备。对于生命而言，忧患意识是身心健康的保证，本卦正是诫勉人们应谨慎守成，否则会由吉祥开始而以危乱结束。

曳轮则车不前，濡尾则狐不济，谨慎守成方可免于过失(初九)。事物都可相互转化，妇女的头巾失而复得；高宗伐敌而获胜；祭祀物品的丰与薄，都以敬德修善、安守其成为基础(六二，九三，九五)，就象华美的衣服因不戒防而变成败絮(六四)。事已成功若无忧患意识，也会出现危乱，象逃生的小狐渡河沾湿头部则危险(上六)。

[示例]

音乐家庆宴悲剧

柴可夫斯基是19世纪俄国著名音乐家，芭蕾舞剧《天鹅湖》的作者。他的死正如既济卦所言"初吉终乱"。

他的《悲怆交响曲》在彼得堡公演十分成功，那天，演出结束后，他被一群热情的青年簇拥到一家酒店举行庆宴。他感到口渴，就随意喝了一杯生水。不料当晚就突然腹泻不止，频繁呕吐，限于当时的医疗条件，他很快失水、休克、昏迷，最后死亡……

原来，当时彼得堡流行霍乱。他在欢庆之时一时疏忽，竟染上霍乱，导致了悲剧的发生。

[健康指导]

君子思患而预防

既济卦表面上是完美的象征，卦形完整和谐，表明矛盾全部得以解决，事物发展到了穷尽，一切都已成定局。然而，成功并不是终点，它是其新矛盾的开始，是危难的隐匿，此所谓"初吉终乱"、"塞翁失马，焉知非福"的道理。

人们对于成功自然兴高彩烈，举行庆典，随之得意忘形，意志松懈，于是在现状的安乐窝中自鸣得意，坐享其成。现代生活的物质文明就常使人在享受中失去了对生命健康的追求，人们貌似求保健和长寿，而实际上，其生活环境和生活习惯却是现代诸多疾病的温床。在经济越发达的地方，疾病危害却越严重，如心脑血管疾病、恶性肿瘤、意外伤害等，它们都与

社会发展同步，心理疾病也在现代生活中越来越显得突出……

因此，当我们在优越的生活环境中，应有点忧患意识，思患而预防，从现代饮食、服装、居所、娱乐、交通、生活方式和心理等诸方面，寻找对生命健康带来危害的隐秘因素，并自觉避免其危害，这才有益于健康。

●未济卦三　事未成功　审慎进取

[原文]

未济[①]：亨。小狐汔济[②]，濡其尾，无攸利。

初六[③]：濡其尾，吝。

九二：曳其轮[④]，贞吉。

六三[⑤]：未济，征凶。利涉大川。

九四[⑥]：贞吉，悔亡，震用伐鬼方，三年有赏于大国。

六五[⑦]：贞吉，无悔，君子之光，有孚，吉。

上九[⑧]：有孚于饮酒，无咎。濡其首，有孚失是。

[解析]

①未济：卦名。未济乃未能济渡之意，比喻事未成功。

②小狐汔济：小狐渡河接近成功。汔(qi 迄)：接近。

③初六爻辞：小狐渡河时沾湿了尾巴，真遗憾。

④曳其轮：向后拖曳车轮，表示不轻举妄进。

⑤六三爻辞：事未成而蠢进则凶。有所审慎才可涉险排难。

⑥九四爻辞：贯守坚贞则吉，并消除困厄，以雷震之威讨

伐鬼方之国，三年后即可受大般的恩赏。参见既济卦。

㉟六五爻辞：君子之德发扬光大，心有诚信必然吉祥。

㊱上九爻辞：以诚意举杯庆贺则无咎，但沉溺饮酒逸乐，会酒醉志乱，泼酒淋湿头部，纵有诚意，也会失其正道。

本卦卦象是上离(☲)，为火，为光明，下坎(☵)，为水，为危难。火在水上，水火不相交，则不能发挥济物之功，故曰"未济"；同时，它又表示在危难之中追求光明。因此，未济卦阐述"未济"之中必有"可济"之理，君子效法此精神，审慎进取，便能促使其成。

小狐渡河已接近成功，却沾湿了尾巴，这不得不遗憾(初六)。因此，要审慎而行，不可妄进。事未成而躁进则凶，行所审慎方可涉险排难(九二、六三)。谨慎制订计划，贯守坚贞的原则，再果断行事，则可事成(九四)；这是因为德光普照，诚信而受民众拥戴(六五)。饮酒恭贺须有诚意，若酒乐无度会使人酒醉志昏，行为越轨，从而遭至祸害，行事而"未济"(上九)。

[示例]

李白酗酒捞水月

未济卦以小狐渡河以及"有孚于饮酒"等事例阐释行事应审慎进取的道理。诚如本卦所提示，饮酒逸乐不可过度。汉虞翻《周易集解》说："若殷纣沉缅于酒，以失天下是也。"而对于生命健康而言，饮酒太过有损健康乃至致命。

唐代大诗人李白酷爱饮酒，自称"醉中仙"，号称"斗酒诗百篇"。他"三百六十日，日日醉如泥"，最后也死于酒乐之中。

据五代王定保《唐摭言》杂史记载，李白酗酒而醉，竟入水捞月而死。李白酗酒入水，不仅"濡其首，有孚失是"，而且连命都丢了，难怪古人有"饮酒过度，丧生之源"的说法。

「健康指导」

解醉与戒酒

饮酒适量是有益于生命健康的，但饮酒也有学问。饮酒时不可猛喝，而应慢慢饮；最好先吃点东西，切莫空腹饮酒；提倡少饮或不饮烈性酒；不要喝闷酒。倘若饮酒过量或醉了，可以采用下例方法解酒：①用醋烧一碗酸汤饮下。②白萝卜榨汁饮服或生吃白萝卜。③樟脑少许，调开水送服。④浓茶或浓糖开水饮服。

若有嗜酒习惯要戒酒，可采取以下方法：阅读有关嗜酒危害的资料，下决心戒酒；逐渐减少酒量和饮酒次数；改烈性酒为啤酒或其他低度酒；不要把酒放在显眼处，家中最好不存放酒；酒瘾发作时以其他爱好代替。

[Ｇｅｎｅｒａｌ　Ｉｎｆｏｒｍａｔｉｏｎ]
书名＝八卦与健康
作者＝杨国安
页数＝３２１
ＳＳ号＝１０７００３５７
出版日期＝１９９５年０４月第１版