**20句话！搞懂《易经》修身奥秘**

《易经》是“群经之首”、“大道之源”，诸子百家都从其中汲取营养。易道广大，洁静精微。其中不乏教育人修身处事的至理名言，这些修身的金科玉律影响了一代又一代的华夏儿女。  
《易经》是“群经之首”“大道之源”（资料图 图源网络）

**潜龙勿用。**出自《易经》乾卦。潜龙就是潜在水底的龙。这是要告诉你，刚开始做事情的时候要注重积蓄力量，韬光养晦，不要随便做出什么大动作。还有一种说法，是说的隐士，潜龙是有德行的隐士，“遁世而无闷，不见是而无闷。”人间的繁华不能搅扰他安静的心；得不到别人的肯定也不会觉得难过烦闷。

**亢龙有悔。**出自《易经》乾卦。飞的过高的龙会有悔恨。我们常说，物极必反，日中而昃。做事情超过了一定的度，就会发生转变，好事就会开始慢慢变坏。亢，就是穷高，只知道往高处飞，知进不知退。这样做一定会有悔恨。**天行健，君子以自强不息。**出自《易经》乾卦文言。健是刚健的意思，天刚健，所以阴阳交合，万物生长，四季变化相推。君子看到这种情况，就要效法天，自强不息。自强不息，字面意思是：强大自己必须要通过坚持不懈的努力；深层次的意思是：一个人的处境即使再糟糕，但是通过持之以恒的努力和付出，可以成就一个强大的自己，若想强大自己，必须坚持，不放弃努力。**地德坤，君子以厚德载物。**出自《易经》坤卦文言。地势坤，君子以厚德载物意为大地的气势宽厚和顺，君子应增厚美德，容载万物。一个人要能承受自己能力以内，要自己权衡。一个拥有博大胸襟与高尚品德的人，不断进取，宽厚待人，自然会得到众人的敬佩与支持，进而取得巨大成功。**君子以成德为行。**出自《易经》乾卦文言。什么叫“以成德为行”？就是说把成就自身德性、品德作为行动的一个目的。我们现在都说，生活就是修行。在古人那里，也确实是这样，“道不可须臾离也，可离非道也”。修行、修道、自我提升，这些都不需要刻意为之，都在个人的生活中。**无平不陂，无往不复，艰贞无咎。**陂是坡地的意思。这句话是说，平地和山坡是可以相互转化的，有去就会有来。艰、贞是两个词，艰是说外在环境的艰苦、穷困；贞是君子内在对贞正的坚守。君子在艰苦、穷困的环境中，保持内心和品行的贞正，是没有什么过错的。孔子说：“君子固穷，小人穷斯滥矣。”这就是君子和小人一个最大的区别就在于。

**谦谦君子，卑以自牧。**指以谦卑自守。语出《易·谦》：“谦谦君子，卑以自牧也。”牧，就是养，引申为自守。卑以自牧就是谦卑自守也。谦卦是64卦当中，唯一一个六爻全吉的卦。

**不恒其德，或承之羞。**《周易》第三十二卦是“恒卦”，其卦辞大意是，这一卦象征恒久，亨通，没有过错，利于守持正道，利于前行。后来，《易传》对这一卦解释说，天地运行规律就是恒久不停的，日月顺行天道而能永久照耀天下，四季往复变化而能永久生成万物，圣人永久保持美德而能教化社会；观察这些恒久的现象，天地之间万物的性情就可以明白了。

**君子以同而异。**君子应该在求大同的前提下，保留小的差别和不同。**君子以见善则迁，有过则改。**这句话出自《易经》第四十二卦：益卦。这两句话和《论语》里，“见贤思齐焉，见不贤而内自省。”有些类似。“迁”就是改变的意思。

**君子以顺德，积小以高大。**语出自《易经》的第四十六卦升卦。《升》卦谈的是上升之卦，亦犹其爻辞所说的“升阶”之义。君子也应当效法这一精神，谨慎自己的德性，不断进修，由小处著手，累积成高大的德行或者功业。**君子以果行育德。**这句话出自《易经》蒙卦。一般都将“果行”理解为果断的行动，其实这有些说不通。果断和武断区别有多少？什么果断的行为可以培育道德？果是植物结出的果实，放在人身上，就是指行动要有结果，也就是要实实在在地行动、做事，不要空谈，不要没有结果就半途而废，这样才能培养人的德。

**日新之谓盛德。**这句话本来是讲阴阳变化的，阴阳相摩，八卦相荡。世界时时都在变化，万事万物在下一刻都是新的。《大学》里面讲：苟日新，又日新，日日新。是说君子修身，应当效法阴阳变化日新，不断提升自己，改掉过错。

**尺蠖之屈，以求信也。龙蛇之蛰，以存身也。**语出《易·系辞下》尺蠖（huò）：虫名，体细长，爬行时一屈一伸。北方称步曲，南方称造桥虫。蛰：动物冬眠，潜伏起来不食不动。尺蠖弯曲身体，是为了伸展向前；蛇类冬眠潜伏，是为了保全身体。比喻人暂时忍辱求全，是为了日后有更大的发展，泛指循环往复是一切事物的运动规律。

**君子藏器于身，待时而动。**出自《周易·系辞下》。这是一句非常有名的话。“器”可以指学问、能力，就是所谓的“藏器于身”。深藏不露，还不要表示出来。有器不用可以，但不可无器。但是，有“器”还要看时机。历史上，很多人物有能力，有才，但是生不逢时，没有好的时机，所以也就埋没了。你有了本事，机会未到，命运未到，也是没有用的。虽然时机和机遇是不以人的意志为转移的，但是却可以时刻警惕，做到时机来的时候，一下抓住。这就很厉害了。

**君子上交不谄，下交不渎。**出自《周易·系辞下》。意思是道德高尚的人，与地位比自己高的人交往，不奉承讨好；与地位比自己低的人交往，不轻慢高傲。这两句话说起来容易，但是做起来非常难，一般人都是：上交谄，下交渎。

**君子见几而作，不俟终日。**几就是苗头，兆头；作就是行动，有所作为。指发现一点苗头就立刻采取措施。《易经》这本书把变化讲得非常透彻。事物的变化总是从微小的地方开始。君子修身做事，一定要善于发现这些变化的苗头，及时采取措施，机会稍纵即逝，不要一天一天地拖着。

**君子安其身而后动，易其心而后语，定其交而后求。**出自《周易·系辞下》。君子自身安定了，才能有所行动；推己及人以后，再有所言语；和别人有了交情以后，才会有所求。这三句话后面还有句：君子修此三者，故全也。可见《周易·系辞传》认为这三个方面度做人来讲是非常重要的。**上下无常，刚柔相易，不可为典要，唯变所适。**古人论易，有三易说，变易、简易、不易。《易传》也说，神无方而易无体。意思就是万物的变化无常，没有固定的规律。这里推究道人事上、修身做事情都要讲究一个“变”字。

**穷理尽性以至于命。**《易经·说卦》曰：“穷理、尽性，以至于命”，大意是：穷究天下万物的根本原理，彻底洞明人类的心体自性，以达到改变人类命运的崇高目标，从而使人类行为与自然规律能够和谐平衡、生生不息。道家养生家以性命指人的生命。而内丹学又予性命以独特解释。即性指人心的本性，又有元性、真性、元神、真心、本来一灵等别名；命指物质形体方面的气、元气。宋元以来的内丹书中，性命实际上是元神元气的代称。王重阳《授丹阳二十四诀》：“性者是元神，命者是元气。”元明以来的内丹家还取理学之说，谓性即是理。《玄宗真指万法同归》：“性在天地间谓理。”