

第六个原则，《易经》可以“转化”变化。

我们生活在不断的变迁中，由生到死，不断地变。变有几个特性？是平面的，是自然的，是物质的。由生到死，没有办法改变，是注定的，也无法预料的。谁知道明天的变化、明年的变化是什么？没有办法知道将来的变化。变化也是一种能量，能量就是气的变化，也是循环的，如春夏秋冬。这是一般的变。但是化不同，什么是化？化是往上升的，如孟子所说的“与天地同流”（《孟子·尽心上》）。化是指德性，不是物质的；化是可以改变、转变的。化是自主的，可以自己控制的。化是一种动力，它可以制造另一种能量，可以摆脱生死的循环。佛教讲轮回，轮回就是生死的循环。化，可以超越轮回。我们处在变当中，化能够转变我们的变化，我们学《易经》就要学到“化”。《易经》是一本转化之书，《易经》的英文翻译 change，我认为是不够的，只看得见“变”，而我们是要“化”，把“变”变掉。那么，化有几个特性：能转化促进你所处的环境，可以转化你的心境和态度；化是两个系统的突破，人类的系统很难突破，譬如知识系统，学文学的不了解科学，学科学的不了解文学。要打破这两个系统很难，人与人之间是个系统，你一个系统，我一个系统，这很难突破。只有浪漫的恋爱主义才会有化你心为我心，只有转化可以突破两个系统，即肉体的系统和知识的系统，达到互相了解，互相体谅。这是转化的功能。学《易经》最重要的是在变，学会转化的功夫。

第七个原则，《易经》可以训练自己。 *자기관리*

怎么去训练自己？一个卦的六爻是六个层次的思考法则，我们普通人想一个问题，只想一个方面，站在自己的立场上考虑。

《易经》却给我们六个不同方面的想法。六个爻都有不同的角度，我们碰到事情，就可以学会不同的思考。六十四个卦就是六十四种大环境的想法，学了《易经》之后，我们的思考就与别人不同。我们可以从相对的角度看事物，如综卦，即这个卦跟那个卦是倒置的关系，你的思考就要转过来看。像泰卦和否卦，从这边看是泰卦，是太平的；倒过来看是否卦，是挫折。可见，我们的思考要从六个爻和综卦的角度去训练。

第八个原则，《易经》可以修养德行。

德行跟道德不同，德行是内在的，就如前面我讲的“诚”和“谦”。有一位宋明理学家，他说我们看到六个爻，就要想一想，在你没有画这一爻前是什么气象？也就是说，你画了一根爻不是阳就是阴，就进入了相对的现象；没有画一个爻之前，就是诚。“诚者，天之道”（《中庸》）。《易经》都是现象阶段，有阴有阳，所以在没有阴阳之前，你要修养自己。当你在没有阴阳之前，修养你的诚之后，再进入《易经》，哪一个卦你都可以通，哪一个爻你都可以不受其影响。至于进入《易经》之后，我又把阳爻比作诚，阴爻比作谦，更是随时随地修诚德或谦德了。可见，《易经》也是德行之书。

第九个原则，学《易经》可以吸收前人的智慧。

《易经》是文王写的，假定我们这个推论成立的话，文王治国五十年的智慧经验，就通过《易经》传给了我们。《易经》后来影响老子，我们也可以吸收老子的思想；《易经》影响孔子，我们也可以吸收孔子的思想；在中国历史上有很多有智慧的学者给《易经》写注解，我们读了他们的注解，也可以吸收他们的智慧。



所以《易经》在三千多年的中国历史上，有很多有智慧的人的思想体验，我们都通过《易经》去接受。可见，学《易经》是可以吸收前人的智慧的。

第十个原则，《易经》能够发展自己的智慧。

《易经》就如电脑，每个人的电脑里记载了很多东西，可以随时拿来用。《易经》就像个人电脑一样，把你生活上的经验、遇到的问题都录在其中，需要用的时候就可以用。如果没有电脑，没有《易经》的记载，你就忘了如何用。举个例子，十几年前，美国前总统克林顿的绯闻闹得沸沸扬扬。有个检察官专门挑克林顿的绯闻中难堪的一面，写了厚厚的一本书，逼迫克林顿。当时我正在教《易经》的课程，就对学生说，我说他们逼克林顿在当时是不好的，如果逼得太过分，就会产生反效果，结果后来很多人反而同情克林顿，不喜欢那个检察官了。这就是物极必反，是《易经》中的道理。这个道理那些美国人不知道吗？他们当然知道，但是他们在做的时候，就是没有想到。商业之间的斗争也是如此，逼得人家无路可走，以为自己胜利了，就不知道物极必反的道理。但是我们读了《易经》的话，在做事情的时候就不会忘记。可见，《易经》像一部电脑，它记载了我们的生活经验、知识和智慧，我们的经验可以累积，知识可以累积，智慧也可以累积。如果我们好好利用《易经》，就可以变成个人的电脑。你手上拿着《易经》，不要想着是古人的、别人的，它就是你的，它所有的问题就是你的问题。它就是你的《易经》，不是别人的《易经》，所以我们要把《易经》变成自己的东西，像一部电脑一样，天天去用它、玩它。

## 附录：

### 一、我的宗教信仰

我虽然跟佛家结缘很深，大学二年级就开始研究佛经，但我不是佛教徒。星云大师请我去演讲，圣严法师~~跟我~~是好朋友，他们知道我的个性，没有劝我信仰佛教。我的老师吴经熊博士，是一位天主教徒，我跟他认识十几年，他从来没有跟我提到什么上帝，他也不会问，你信奉天主教吗？我常常跟学生说，如果我信仰佛教，就没有办法客观地讨论佛学的理论。也就是说，我没有特殊的宗教信仰。虽然我承认所有好的宗教都是对人心有帮助的，是正面的，但我不是宗教徒。

二、中国哲学里的修养哲学，是否可以弥补西方心理学的不足？超个人心理学是否不一样？

西方心理学，无论是~~弗洛伊德~~还是~~荣格~~，他们都偏重于心理治疗方面。它们不强调修养，也不鼓吹道德。也就是说，西方心理学缺乏内在德行的修养部分。所以，中国哲学内在德行的一些理论，正可以弥补西方心理学在这方面的不足，从而促使西方心理学从治疗病人的心理学，提高到健康的心理学。

至于超个人心理学，我任教的学校是研究超个人心理学最早也最重要的根据地。很多老师都是著名的超个人心理学专家，他

他们写了很多关于超个人心理学的著作，但是我跟他们聊天发现，都是从印度文化的基础上来吸收东方文化。我在学校里讲实践，他们马上就想打坐，而我们中国讲的实践是道德的实践、德行的实践。可见，所谓的超个人心理学，即使它有东方的印度文化特质，但是缺少跟中国哲学的连接，对儒家、道家只有表面的了解。在一次心理学座谈会上，他们强调要打开大门，要走出去，要跟东方的文化结合。我却觉得，他们现在并没有走上这条道路。超个人心理学要跟中国的哲学相结合，有三个要点要注意。

一是道。中国哲学讲道，西方心理学家对道的概念非常模糊，因为他们把道看作具体的事物。对于道，常常有学生说他们要追求却追不到。其实，道不是一个客观的存在，不是让你去抓的。如何让西方的心理学跟道能够结合，了解中国的道，那很不容易讲，下面我会给诸位解释。

二是气。西方心理学没有谈到气，气是中医的术语，但最早也最有系统讲“气”的是庄子。中国哲学的气是贯通全身的，气主宰了我们的命运。大环境是气，对于中国哲学来说，气是非常重要的。故西方心理学还要注意要跟中国的气能够结合沟通。

三是德。西方心理学一提到德就想到儒家。儒家有儒家的道德，有内在的根据，也重外在的关系，所以儒家的道德是外在、内在都有的。譬如仁、义、礼、智都是外在的，但孟子把它们端点放在心里面，称为四端。道家的德是内在的修养。老子的书明明是《道德经》，但是书里面有没有讲仁、义、礼、智这些外在的道德？没有强调，是不是？老子强调的“德”是什么？就是知足、知止、知常。以身心的修养来讲，这种内在的德不是在外



在一定要利人、利国家。

### 三、“道”是什么？它的作用是什么？

“道”是什么？说实话，这个问题我也不知道。我们中国人很聪明，说不知道就是不知道。不是我不知道，孔子也不知道，是不是？孔子说“朝闻道，夕死可矣”（《论语·里仁》），你看，早上知“道”，到了晚上死了都可以，可见“道”有多难。“道”虽不可知，但我们可以用别的方法去知道，那就是“道”的作用。从《易经》的角度来讲，“道”的作用就是“生生之谓易”。宇宙万物，一切生生的变化不穷，就是“道”的作用。我们可以从经验、从事实，从历史到今天很多的现象里面去知道“道”的轨迹，有一条路线值得我们遵循。不过我在最近几年，说道的作用是虚的，道本身也是虚的，我用整体生命的等边三角模型说明，上面的道在天上，是虚的，我们停在这里，马上就要转下来。道是一个转化的关键，虚的作用是虚掉我们的自以为是。我们研究出一套理，总以为是天下唯一的、了不起的。如果你通过道之后，就了解理不是绝对的完美，不是十足的真理，让你自己感觉谦虚。

举例来说，达尔文的进化论是理，没问题。从19世纪到今天，我们还在用弱肉强食强调斗争，这种弱肉强食的理论用出来，有问题也有危险，造成人类很多纷争。为什么？因为达尔文这套理论没有往上通过“道”，就直接拿来用，是有它的危险性的，这种理论的发展不知道将来变成什么，值得担忧。现在的科学很有用，但是用到什么程度，有什么危险，大家都不知道。所以，我

强调说要通过“道”以后再来用，减少了它的危险性。毕竟有些理论是自以为了不起和独断的，科学也是独断的。虚是道的作用，可以虚掉我们自以为是的执着，然后拿来用，这才是良好的循环。孔子早就想到了这一点，在《易经·系辞下传》中，他说“精义入神，以致用也”，精义就是理，义理研究到最精妙的时候要入神，神就是道，然后才有大用。如果精义没有入神，就拿来用的话，将来就会有问题，不能大用，只能小用。这就是道的作用。

四、《易经·坎卦》称“天险不可升”，那么天险到了什么程度？

古代的天险，我们今天不一定认为是天险。譬如我们要开刀动手术，这是破坏肢体，当时认为是天险。我们今天的科学突破了这个难关，已经不再是天险了。今天的天险，譬如克隆人，这是很危险的事，我们没有把握，不知道将来会变成什么情况。这种险是不是可以突破？在我看来，不管将来是否突破，人是否可以制造出来，但是宗教还是会限制它，因为我们控制不住。将来会变成什么局面？说不定这些克隆人会把我们这些肉体人全部消灭掉。按照《易经》的道理——“生生之谓易”，它能够生生，不断地发展，这就是天道。天险就是破坏了天道的生生，不像医学上的解剖开刀，还是为了这个人生，还是为了我们能够生存，所以没有违背生生的原则。如果今天的科学破坏了生生的原则，破坏了宇宙天道生生的原则，那就是天险。

## 五、如果我们对“道”不太清楚的话，怎么知道“理”是不是来自“道”？

我认为虽然没有办法去了解道的本体是什么，但是道的作用我们可以用。道的作用虚掉了我们的执着。大家不要以为绝对完美的事才是美的，一定要留一个空间。今天有很多人做生意、搞企业，他们的管理学即使最完美、最好，但是也要注意，就是天有不可预测性，需要留空间和余地。人的智慧虽然设计了很多对策，但是人算不如天算，这是天的不可以预测性。你不要去了解天是什么，你要了解天的不可预测。这也就是我为什么一直强调道是虚的，虚掉自以为是，然后再去用。道不是真理，西方无论是哲学、科学、宗教，都讲真理，视同上帝；但是中国哲学说没有真理，宇宙之上没有一个真理。所以，道的不可测性是虚的作用，你只有了解虚的作用之后，才可以真正地用。  
*도야는 허상  
은 허의 작용*

如果你要问什么是道？估计没有一位哲学家愿意告诉你。什么是道？老子怎么说？讲得很模糊，“恍兮惚兮”，不可知。这不是故弄神秘，因为老子不是让你去务虚，而是要你去虚心。

## 六、现在的理是不是升到了道，再回到用？

人生的用，是不是暂时或片面的，对人类的宏观是否有益，这都是我们的判断。如果用只是暂时的、片面的，不能说没有用，那只是小用，不是大用。老子说“有之以为利，无之以为用”，“有”是有利的，有很多东西是我们看得见的“有”，如文明的创造、社会的繁荣等。一座城市那么多高楼大厦，大家都看得见，就是



有。但是，老子讲无，要我们把握无，不要看有的一面。所以，老子讲无为，道也就在无里面。譬如说这座房子建得很漂亮，房子本身是有，但是里面的空间是无。我们的用，是用“无”，而不是用“有”。一座城市，如果都是建筑物，我们看到的是“有”，但是缺少了空间。空间是无，道的虚要有空间。我们现在都是在受达尔文的影响，都是要斗争，人与人之间近距离的厮杀，没有空间。当我们给人家一个空间时，这个空间同时也是自己的。逼得人家无路可走，同时也断了自己的路。我们今天缺少空间，我在不久前看到一个辩论节目，主题一个是中国的传统文化，一个是狼性的文化。大家大概知道狼性的文化，今天的商业文化就是狼性，你吃我，我吃你。这就是依从达尔文的为生存而斗争理论，不给人家留空间。我们是要懂得无，要懂得空间，要懂得给人距离。这是无的用法，这是道的作用。道是虚，道的运用就是要给人家空间。

至于我们今天流行的理是否合乎道，也要看哪一种理是能给人家空间的。如果那种理是让我们有空间，使人与人之间都能谦让，这就是合道之理。我还记得十几年前，有一个公司的求职面谈会上，很多人在外面等，一位年轻的女孩子把位置让给年纪大的人，老板看到这个女孩子就说，你这样谦让不是我们所需要的，如果讲谦让，我们公司就完了。这在当时引起两方面的看法：我们应不应该谦让？如果这种理论否定谦让，强调狼性的文化——商业之间要互相竞争、拼死拼活，将来就不可收拾。所以，我们自己要学会判断，讲谦虚，给人家路走，不要只想到独占。这种理就是通过了道的。

## 七、通过学习《易经》会有哪些有效的方式增长内在的定力？

这在《易经》的每个卦里面都有。我先用很简单的两个字——天命——来说明。你懂得天命就是定力，你懂得诚就有定力。以我自己为例，我读的是师范大学，毕业后是要当老师的。那时我就知道自己的志趣是做老师，虽然我不懂“天命”二字，但我知道我的天命是做老师，我一辈子都是做老师。所以，当我把做老师作为自己的天命后，内心就很安定，遇到任何困难和挫折，甚至到了美国受到文化的冲击，我都没有放弃，一切的磨难和挫折我都不在乎，这就是定力。你把自己的最后的目的、最高的理想定了之后，有这种天命感，自然就会有定力。

zìrán jiù huì yǒu dìng lì 自然就会有力  
天行健君子以自强不息  
地势坤君子以厚德载物  
天之道利而不害  
圣人之道乐而不淫