

《易经的智慧》第91集：损极而益

(曾仕强)

http://blog.sina.com.cn/s/blog_6ba834fc0102v951.html

益卦卦象：《易经》第四十二卦：震下巽上（上）

上九 ___ 爻辞：莫益之，或击之，立心勿恒，凶。

九五 ___ 爻辞：有孚惠心，勿问元吉，有孚惠我德。

六四 __ __ 爻辞：中行，告公从，利用为依迁国。

六三 __ __ 爻辞：益之用凶事，无咎
，有孚中行，告公用圭。

六二 __ __ 爻辞：或益之十朋之龟，
弗克违，永贞吉。
王用享于帝，吉。

初九 ____ 爻辞：利用为大作，元吉
，无咎。

益卦卦辞：利有攸往，利涉大川。

益卦彖辞：益，损上益下，民说无疆，
自上下下，其道大光；利有攸往，中正
有庆；利涉大川，木道乃行；益动而巽

，日进无疆；天施地生，其益无方；凡益之道，与时偕行。

益卦大象：风雷，益；君子以风险见善则迁，有过则改。

（一）

《易经》中的损卦告诉了人们，如何确定舍与得之间的尺度，而与损卦互为综卦的益卦，则进一步告诉人们，如何通过修损，而获得良好的增益。那么究竟什么是益，益与损到底有着怎样的关系？作为普通人，我们又应该如何正确

看待损益的关系，从而促使人生的质量，有所提高呢？

我们现在要看一个益卦，益，就是自损的结果。益，不是损人，损人是不利己的。你必须自损，你才会受益。这个各位可以想到，政府把他的钱，拿出来做公共设施，那就增益全民。可是大家会不会觉得，政府的钱从哪里来？政府能够像一个印钞票机器一样的，大量地印钞票吗？不行。所以政府的钱，实际上是从老百姓来的。老百姓损自己来缴税，损损损，结果那个税，就做了很多，对老百姓有利的事情。所以《易经·序卦传》讲得很清楚：损而不已，必

益。你损损损，损到没得损了，那你就增益了，这是必然的，这个叫做物极必反。所以损卦之后，紧接着就是益卦。

益卦卦辞：益，利有攸往，利涉大川。益，就是去照顾底下的人。利有攸往，你上面的人应该去照顾下面的人，当然你有所往，必然有利。所以，只要你实施益政的措施，有些照顾老百姓的，特别是照顾农民的，照顾幼童的，甚至在医疗方面，有些好的办法出来，这个时候，你就得到民心的拥戴。然后老百姓，就非常拥护这个政府，这个就是巩固了立国的根本，那当然是利有攸往。下面还告诉你利涉大川。利涉大川什么

意思？就是说你平常，你去照顾老百姓，使民心都归向于你，一旦有外国势力来侵犯你的时候，或者我们发生什么重大灾难的时候，老百姓会自动自发来响应，来拥护这个政府，来巩固这个领导中心，那当然利涉大川了。

益卦彖辞：益，损上益下，民说无疆，自上下下，其道大光；利有攸往，中正有庆；利涉大川，木道乃行；益动而巽，日进无疆；天施地生，其益无方；凡益之道，与时偕行。

益，损上益下。这个益卦，它是从否卦来的。否卦现在上面损失了一个九四爻，去增益下面，变成初九爻，就是益

卦，那就叫做损上益下。民说无疆，为什么会民说无疆呢？因为老百姓，他很开心，你政府都舍得照顾我们，那怎么会不拥护你呢？而且他这种喜悦，是无穷无尽的，非常喜欢。大家可以看到，凡是福利国民的，凡是想办法照顾全民的一些法令，没有人是不欢迎的，而且从内心喜悦的。自上下下。上：执政，统治的人。以前是君王，现在就是国家领导人。下下：示意下面的百姓。其道大光，利有攸往：他的德性，广被到所有的全民，他怎么做，都是非常有利的。中正有庆，什么意思？大家看到卦象就可以很清楚，九五就是上卦的中爻，它本身是守正道，它跟底下的六二爻又

彼此相应，它怎么想，六二爻就会忠实地去执行。因此呢？这个国家就充满了喜庆。因为大家都觉得，“哎呀！太好了！生活越来越没有怨气。”你只要让大家感觉到说，很合理，很公正，他自然就没有怨气。没有怨气，就感觉到生活改善了，感觉人与人之间就和谐了。这个情况之下，就好象天天都在过好日子，天天都是国庆一样的，那当然很好。

利涉大川。在这种情况下，国家的安全是没有问题，因为谁都不愿意看到动乱。木道乃行是什么意思？木道：船。木道乃行，就是说你像一艘船一样，

你可以很顺利地航行。木道乃行：像船一样顺利地航行。意思就是说，你政府照顾老百姓，老百姓像水一样，就拥护这艘像木头船一样的政府，那你做什么事情都很顺利。益动而巽，益这个卦的卦象，下面是雷，上面是风，风是很顺的，雷是震动的，下面震动，上面又很谦逊，我看这个多好啊，这就是上下附会。所以一定要什么？老百姓对政府好，政府对老百姓好，上下附会，这个才叫做动而巽。动而巽就是益卦的精神。日进无疆，那这个国家，这个民族，就会每天都有进步，而且是无限的。天施地生，好比天上施雨露，施阳光，而地呢？生万物。其益无方。无方：没有固

定的方向。你不可以照顾固定的一个方向，说我只照顾北方人，南方人不管，那也不行。大家都是政府的百姓，都应该一视同仁，好好照顾。凡益之道，与时偕行。我们要知道，益，是有它的道理的，你要增益，你必须按照这个益的道理来走，我们把它称为益道。益道要怎么样？要与时偕行，要顺着这个时，来做一个合理的调整，这样才能够顺利进行。

这个老百姓有什么需要，这个大环境它是怎样的情况，政府要很清楚，要针对老百姓的需要，要针对当前的情况，然后来做出一些，增益百姓的一些法

令，然后好好去执行。家里面也是一样，两代之间怎么样去彼此增益。其实很简单，小孩小的时候，完全要依赖父母。你看很多父母，他自己再辛苦，他要全力培养他的子女，他自损，他完全自损。一个父母不认识字，从小教小孩认字，好送他去进好的大学。为什么？就是他自损，自损到最后，他会获益。怎么获益呢？小孩争气，然后整个家庭都被人家看得起，就算没有物质上的改善，精神上也获得很大的安慰。何况，小孩他也是有利心的，他看到自己父母这么辛苦，全力栽培他，他有朝一日，有了一些成就以后，他一定回过头来，照

顾家里面，两方都互惠，这个家庭就很美满。

(二)

益卦的卦辞和彖辞告诉我们，只有损上益下，最终才能互益互惠，这不仅是一种为政之道，更是一种齐家之法。那么益卦的大象，又是怎么说的呢？益卦风上雷下的卦象，又能给我们哪些有益的启示呢？

益卦大象：风雷，益；君子以风险见善则迁，有过则改。风雷，益。风，就是上面那个巽卦，巽为风。风没有方向，它风吹大地，每一个都照顾到。而雷呢？雷就是下震，下面你要有响应，你

不能你上面动，我下面无动于衷。你照顾我，我不诚实缴税，那怎么行？你父母照顾我，我想办法把你气死。你看有很多人，看到父母有保险金可领，他就动歪脑筋，那是人类很残酷的事情。风雷益，这是自然现象，君子看到风雷益这种自然现象，他就想到，我们作为一个人，应该要见善则迁。迁：向往。不是搬家的意思。孟母三迁，就是看到哪里好，我就向往哪个地方，能够搬家我就搬家，不能搬家，我就常常带我小孩去那边，去学习。有过则改，人难免有过失，发现过失马上就要改，就好象风一样的，一来，就把这所有缺点都扫掉。

(三)

《论语》子曰：择其善者而从之，其不善者而改之。《论语》中的这句话，恰恰反映了益卦大象传里所说的，见善则迁的道理。君子见善则迁，必然有所损益。那么在日常生活中，人们又该如何做好损与益的取舍，从而使自己的生活，更加美好呢？

我们应该从我们自己的一些生活上来体会，你看呼吸是每个人天天都做的事情。我常常劝人家说：“你去问一个人，呼重要，还是吸重要？”看他怎么回答？大部分都说当然吸重要了。吸，就是益，呼，就是损。你要先呼啊，先损

后益比较好。你看你呼呼呼，把所有体内那些脏的气，统统排出来，那就是损。你要把它损得干净，将来进来新鲜的空气，才会增益你的身体。一般人舍不得，只是呼到这里，他就不呼了。所以老是在这里，好象气喘一样，就是不会呼吸。呼吸，一定要好好地呼，把所有的废气统统呼掉，这就要舍得，你连一块空气都舍不得，那还得了！所以你看舍得舍得，舍是舍，得是得，舍就是损，得就是益。

所以《大学》才会讲：知所先后，则近道矣。两件事情同样重要，但是哪个先，哪个后，你要拿得很准，能呼才能

吸，能舍才能得。你看那个海绵，海绵如果把水都吸满了，它就吸不了任何东西，它就没有功能。海绵能够吸水，就是因为什么？它是干的，干的一来，就把水吸起来了。如果海绵已经充满了水，而这些水，你又舍不得把它挤干，那整个功能就没有了。一个杯子，空空的时候，它是有功用的；装满了东西，它就没有用了。一个瓶子装了醋以后，它就不能装酱油了；装了酱油以后，人家那个蜜太好了，你也不能装。这时候要看你舍不舍得，把瓶子里面的东西倒掉，然后再去装蜜。你把这个道理都想通了以后，你就知道，舍是很重要的。换句话说，你想益，你必须要损，因为某

方面损了，某方面就有益；某方面益了，某方面就损。

我年轻的时候，住在一个小镇上面，我记得非常清楚。虽然事隔几十年了，我都记得很清楚。一条街上有两个牙医，牙科医生。就正好在隔壁，一个姓刘，一个姓张。那个刘医生那个病人是不断的，一个接一个，搞得他也很辛苦，老埋怨说，“怎么那么辛苦？一站站整天。”那个张医生，他是很少客人，逼得他要跑到门口来说，“怎么搞的，都跑到对面去，也不到我这儿来？”完全强烈的对比。各位，你愿意做哪个人？我不知道，反正病人多，你收入多，你

就辛苦；那边没有病人，他就乐得清闲。那你说这个活不下去。我看他好几年，也是这样活下去了。有一年更妙，有一年听说刘医生他没有药了，他药用完了，而张医生因为常年没有病人，所以他药很多，反而刘医生还要高价去跟他买牙科的用药，你看这不是笑话吗？天底下的事情，它是不断地在变化，千万不要认为说，将来一定是怎么样的，我一定会怎么样，这样子必然如何，千万不要这样想。祸福，它是没有门的，就看你怎么闯。损益，它是同时存在的，你不能说，我只要益，我不要损，那是做不到的。何况损在前，益在后，这个先后，你很难去改变。

(四)

《易经》告诉我们，有舍才有得，有损才有益。我们要想获益，必然会在某些方面损失掉一些东西。那么，我们要怎样去做，才不至于害人害己。怎样去追求增益，才不至于得不偿失呢？

损，不是专门损人的，是损己。损己，你才能获益。我们拿一般人的做法来看，你看我们开玩笑，都是开别人的玩笑，就是损他。其实一个会开玩笑的人，要开自己的玩笑。你开自己的玩笑，损自己，然后大家很乐，大家会觉得你这个人不错，然后你就获益。你老损别人，谁看了你都怕，远远地就跑了。

最后呢？害死自己。你夸别人，你笑话自己，你看看那个最后结果，就不一样。

《尚书·大禹谟》：满招损，谦受益。大家都很熟。现在我们讲到损益的时候，应该把这几句话，再把它放在脑海里，再去领悟领悟，为什么满会招损呢？很简单，你看那个水缸，如果装满了水，然后天上下雨的时候，下一滴跑掉一滴，下一滴又跑掉一滴。所以你看这个益卦的时候，你应该去想，如果它的旁边加上三点水的话，那就叫溢，同样念益（溢）。但是它就满出来了，就溢出去了，就留不住了，就损失了。所

以老想得利益的人，最后是得不到的。你有那种慈悲心，有那种仁爱的修养，你会舍得跟人家分享，然后你获得的一定更多。

因此我们要了解，修损就是增益，这两个是一体两面。你把自己的欲望减少，你就得到身心的健康。你一天到晚欲望很多，就算你满足了，你消耗的体力太大，你花费的心神太多，最后四个字：得不偿失。一般人这个损益表是不会算的。你看我们讲到这里，大家就想到，你只会看公司的损益表，你有没有算过自己的损益表？有没有？这一年我损失了几个朋友，你为什么不算一算？这

一年我害了多少人？虽然你无意的，但是对方心里很清楚。为什么有些人，老远看到你他就躲，不得已碰到你他就紧张，就板脸？当然有道理。先损后益的意思说是说，你要先舍，而舍，它是违反人性的，因为人性多半舍不得。

你从小孩去看好了，小孩有了一样东西，他一定抓得紧紧的，他要送到嘴巴，不会送给别人，一定送给自己。你从这里可以看得出来，你不能怪他。因为人也有本能要照顾自己，如果连这种本能都没有的话，那不活不了了。我们人的修，就是要把我们的动物性，慢慢地修到人性，人性还不足，因为人性里面

那个动物性的比例，还蛮大的，所以还要往神的方面去修。这是两段，第一段，先把自己的动物性损，然后你就得到好处。得到好处是什么？越来越像一个人。然后再舍得把人性里面的那些贪念，那些邪念，把它损掉，你就获得了不同的修养。这样一来，大家马上可以理会到，有形的，物质方面的，钱也好，东西也好，财富，都要适可而止。不要拼命地要求增益。

(五)

通过学习益卦，我们可以知道，当为了益而损的时候，要懂得自损。当损后受益的时候，要时刻记住，适可而止，

只有这样才能更好地获得增益。然而人类社会总是损多益少。那么这种现象在《易经》中，又有着怎样的依据呢？

我们看整个人类的大环境，大家可以看出，天数是1、3、5、7、9，就是阳数，它的总和是25；地数2、4、6、8、10，就是阴数，它的总和是30。所以你可以看出来，阳数是比较少，阴数是比较多的。就告诉我们，人群社会里面，经常是君子比较少，而小人比较多。任何国家，治理得好的时间比较短，乱糟糟的时间比较长。为什么这样？人生乐少忧多，你才怎么样？你才有修炼的机会。如果你所碰到的都是好人，对

你好不好？其实不好。因为你就不知道什么是坏人，你就没有免役力了。一旦碰到坏人，你也认不出来，最后就被他害死了。所以任何事情，你从不同的方向去想，你才有不同的领会。我们千万记住，一定要学正确的东西，学有用的东西，你才是损得有意义。学也是损，学为什么是损呢？你看你要花时间，有时候还要花钱。而且你什么？你要把你的旧的观念要损掉，你才有办法装进好的观念进去，要不然学什么？所以我们要把益卦的六个爻，好好来看一下，我们才知道，什么叫做为学日益，这是益道的精华。