

《易经的智慧》第36集：乐极生悲

(曾仕强)

http://blog.sina.com.cn/s/blog_6ba834fc0102v52b.html

第16卦：坤下震上（雷地豫）

上六 __ __ 爻辞：冥豫，成有渝。无咎。

六五 __ __ 爻辞：贞疾，恒不死。

九四 ____ 爻辞：由豫，大有得；勿疑，朋盍簪。

六三 __ __ 爻辞：盱豫，悔；迟，有悔。

六二 __ __ 爻辞：介于石，不终日，
贞吉。

初六 __ __ 爻辞：鸣豫，凶。

豫卦卦辞：豫。利建侯行师。

豫卦彖辞：豫，刚应而志行，顺以动，
豫。豫，顺以动，故天地如之，而况建
侯行师乎？天地以顺动，故日月不过而
四时不忒；圣人以顺动，则刑罚清而民
服。豫之时义大矣哉！

豫卦大象：雷出地奋，豫；先王以作乐
崇德，殷荐之上帝，以配祖考。

我们每个人都希望自己天天开心，时时快乐。但是《易经》里的豫卦却告诫我们：快乐也要适时，适度。因为物极必反，乐极生悲。然而，快乐本是人生的美好追求，难道还要控制自己不去享受快乐吗？那么这《易经》中的豫卦究竟包含着什么神妙玄机？所谓适度、适时的快乐又给我们带来哪些好处呢？

我们看过了谦卦以后，一定会有一些感想，把谦卦颠倒过来就是豫卦。豫这个字，就是快乐、喜乐，再通俗一点，就是高兴。我们先看它的卦象，五个阴爻，一个阳爻，豫卦的阳爻在第四位，大家这样一听你就知道了，阳爻在人位

，跟天、地没有什么关系，因为谦不谦虚是人的事情，快不快乐，还是人的事情，跟天、地没有太大的关系。豫卦是在提示我们：快乐快乐，它的意思就是很快，你就不乐了。像这些事情，才是合乎《易经》的一阴一阳之谓道。豫卦主要的目的，是告诉我们：人生一定有喜乐，但是这个喜乐，你要有节制，否则的话，经常都是乐极生悲。为什么会这么严重？因为很简单，一个人快乐的时候跟愤怒的时候，都是最没有防御能力的。豫卦这个豫字，本来是一种特大的象，当然像，是大家很熟悉的，但是有一种体积特别大的象，大家如果到河南，如果到他们的博物馆，他只是用两

只大象来代表，因为豫是河南省的代号。这个像它行动起来的时候，因为它体积太大，所以只顾往前走，旁边的它没有办法照顾到，没有办法。所以为什么说，人到底是个大好不是个小好？案是各有利弊。你看个小的人，他多半比较机灵，他反应比较快。个子大的人，他只顾往前走都来不及的，都怕被撞到了，他哪里有什么办法左右去照顾。这告诉我们什么？告诉我们：当一个人快乐的时候，往往得意忘形。只顾到自己，旁边人的感受你完全没有去照顾到，那他们对你的一股怨气，他们看不惯你，所造成的后遗症都是你自己要承受的。所以

我们要有节制，否则的话，经常都是乐极生悲。

通常人们在快乐的时候，比较容易得意忘形，丧失判断力，难免就会发生一些乐极生悲的事情。但是即使如此，人们还是希望自己活得比别人更潇洒，更快乐。而豫卦却告诉我们，无论你再怎么开心、快乐，都要有个度，还要分清场合。那么假如我们把快乐的时间和开心的程度人为的控制起来，这还算是真正的快乐吗？而不被控制的快乐对于身在职场的我们，又会有哪些影响呢？

一、如何控制“快乐”？

你从初六爻开始看，你一定会吓一跳，它一开始就告诉你（初六爻辞）：鸣豫，凶。它告诉我们：生于忧患而死于安乐。一个人你在忧患的环境里面，你会提高警觉，你会时时警惕，你会好好用心，你反而活得好好的。当一个人很安乐的时候，你什么都没有顾虑：“！那没有什么！一切都没有问题了，资源多得是，机会随时会有的，不在乎。”我举个例子，我们有时候到不管什么地方去办事，银行也好，邮局也好，什么地方也好，那个行员跟行员两个人在讲笑话，你放心吗？你会不会担心，他如果打错了怎么办？他如果算错了怎么办？而且你会觉得很奇怪，这是上班时间

呢，他嘻嘻哈哈干什么？但是这种情况很多，心不在焉，讲东讲西，讲得很开心，他完全不把你的事情当一回事。如果这时候没有客人，你们两个人谈谈天，有说有笑，那是很自然的。客人来了，你就要全神贯注，你就要好好工作，你不能再继续下去。

所以《易经》的阴阳阴阳其实就是开关，一个人的修养就是开关。该讲笑话该轻松你就轻松，该认真，该把其它事情停掉，专心一致把那些事情处理好，人家才会信任你，那你就有前途了。在一个团体里面，你基层的员工，你甚至连上面的人都知道，你这个人整天就这

样子，嘻嘻哈哈地混，你在这里还有什么前途？有谁敢来提拔你？我们现在可以看得出来，初六它是不当位的，那你不当位，你本身又是柔弱的，你又没有能力，你又不能做出贡献，而你又喜欢玩乐，那可以看到，你的处境是多么的凶险。那我们倒过来想，难道整天上班的人就应该像木头人一样，规规矩矩从早到晚？那他根本活不了。所以很简单，你如果懂得豫卦你就知道了，豫卦它的时间要合一，当这个雷从地里头打出来的时候，万物苏生，会给万物带来一些动能，都有好处的。但是我们请问各位：打雷的时候，你敢在水上游泳吗？不敢的。你最起码这个雷打出来你就开

始算，半个小时以后，你才可以去游泳，否则太危险了。豫卦它是偶尔出来，虽然是偶尔，但它是要合时宜的，你不应该打雷的时候你打雷，也很麻烦。该打雷的时候你不打雷，那对大家都有伤害。所以我们先把彖辞最后那一句先说出来：豫之时义大矣哉！时义（合适的时间）：就是它划出来的那个时间，这个雷从地里面发出来那个时间，一定要合适。这个豫卦它的时间要合宜。不合适的话，只有坏处没有好处。

正所谓一阴一阳之谓道，乐也要乐得合时宜，但是假如我们取得了巨大的成功，获得了丰厚的利益，恐怕早就乐得

把合适宜三个字抛到九霄云外去了。那么豫卦又是怎样提醒我们做到乐得合时宜的呢？如果我们按照豫卦的要求行事，是不是既能开心快乐，又能避免乐极生悲呢？

二、乐得合适

我们要乐，一定要记住，第一个，要众乐，不能独乐。因为独乐乐不如众乐乐。当大家不高兴的时候，你一个人高兴，对你是绝对没有好处的。因为你会招这些人的怨，你会引起他们的嫉妒，那这种无形的力量会对你造成很大的伤害。你看这个豫卦，它为什么没有用六五来做它的卦主，它没有。而是第四爻

。就是说总经理，你在大家员工同乐的时候，你一定要做主吗？你做主不是给大家很大的威胁吗？大家要快乐，还要顾虑你，还要来招呼你。我看到很多总经理他知道，平常凡是同乐晚会的时候，他根本不当主席，他当主席干什么？你们自己推一个就好了。而且他还经常早退，因为只有他退了以后，底下的人他才会比较自由的去欢乐。总经理在场，他要维持一个教化的目的，教化的目的达成了他就可以退了。这才是懂得“时义”，懂得进退。从头坐到尾，大家想唱歌也不敢唱，过一会他就要上去讲个笑话，这个笑话是人家听过几百遍的，只好呢？又陪着他笑嘻嘻的。那这种

同乐有什么意义？只顾一个人乐的人他是不长久的。要有办法使大家乐，而且在乐的当中能学习到东西，这个就了不起。寓教于乐，才是真正懂得豫卦的，嘻嘻哈哈最后什么都没有，那是浪费时间。你让你公司的员工，在很开心很欢乐的气氛里，他知道自己警惕自己，你就了不起。你使得老百姓在安居乐业当中，他会不断地提高他的品德修养，了不起！

我讲到这里大家可以想到，年纪大一点的人都知道，以前公司如果有什么同乐会，尾牙（年终聚会），有什么周年庆，纪念，都是大家在高高兴兴里面，

对公司有进一步的认识，这个钱才花得有作用，大家在一起，才能够学到一些真正的东西。现在没有了，请人来跳些乱七八糟的，下面人整天就是吃吃喝喝了。只有让人家感觉到，平常工作实在太辛苦了，假如每天能够这样该多好。这完全是反教育。第二个，要适乐，不能过度。要适当地娱乐，不是过分。你看现在都是感官的刺激，还要更刺激，刺激到最后都麻木了，现在已经麻木了。你看以前，我们只要能够去听听京戏，我们就很高兴。就算人多吵吵闹闹，但是你看到他那样子，你也听不太清楚，可是你就很乐了，现在不行。要求，又要求，因为感官的刺激，是越来越强

烈，最后越来越麻木，你最终弄得自己一点兴趣都没有。这个看过了，那个，没啥，摇摇头。所以人，到底是越来越幸福，还是越来越不幸福？你从这里深刻地去体会一下，你就知道了。第三个，是对现代人一个特别的警讯，要懂得真正的快乐。我们讲这话是不太客气的。但是大家可以仔细去看看，在飞机上，经常播演的那种笑片，哈哈，笑得很大声音，这就是幼稚，你应该去想想，为什么人家笑不出来？你一个人笑那么大声？你应该想想人家可能也会欣赏，但是为什么他没有那么去吵人家的习惯？公共场合是大家的，不是你们家的客厅。老实讲，就算是你们家的客厅，

你一个人笑，全家人也都受你干扰。我们为什么要众乐，不能独乐？为什么要合适地乐，不能过分或者偏差地乐？那就是要预防乐极会生悲。

俗话说物极必反，乐极便会生悲。这就是《易经》所说的一阴一阳之谓道。而汇集古老智慧的《易经》，不仅指出了物极必反的道理，还在豫卦中，以乐极生悲为例，给出了明确的解决方法。那么，我们在难掩开心快乐的同时，要怎样去做才能避免乐极生悲呢？

三、怎样预防乐极生悲？

我们的老祖先，看事情看得很远，想事情想得很深，而且他位置非常之高，

我们看到豫卦它六个爻的爻辞，除了九四以外，大部分都是凶险，它就是不断地告诉我们：你要居安思危啊。你千万不要乐极生悲，这是一片好意。我们看九四爻，阳爻，其它都是阴爻，只有第四爻是刚的，它不是自己乐，它是使大家都乐，只要有人不乐，他就开始要解职。如果他把这次的欢乐带动得非常好的话，那全体都受益。如果带错了，那可能造成很大的伤害，这一定要小心。不是说随随便便的大家来乐一乐，那后面的后遗症是很多人没有去想象到的。你今天冲天炮放得大家开开心心的很高兴，然后半夜火灾了。不是说不可以乐，而是你要乐得合适，乐得合理，乐得合

时，要减少后面的那些问题，才叫无咎，否则就有咎了。你看大家现在很喜欢看足球，总动员啊，可能一踩死几十人个人，可能那是一辈子的创伤都忘不了。为了欢乐而丧命，这叫豫吗？那叫快乐吗？就是很快就不乐了。这样你就知道，豫这个字啊，不完全解释快乐、喜乐、高兴，它要有充分的预备。你没有预备，你怎么知道你合适不合适？它也要充分的预测，预测一下，这一次，我们这个欢乐的场面会有什么样的人来，你看有时候好好的一个场面就是因为该来的人不来，不该来的都来了，搞得一团糟，那还不如不办。

豫卦告诉我们，要想获得长久的快乐，就要居安思危，面对即将发生的事情，要有所准备，同样在职场中，如果想要拥有一个理想的职业生涯，职业计划必不可少，而良好的工作态度更是取得成功的必要条件。那么作为身份、性格、态度各不相同的普遍大众，我们怎样才能在各自的岗位上占有一席之地呢？

四、职场中的“苦”与“乐”

六个爻里面有五个是阴爻，只有九四是阳爻，这五个阴爻里面唯一的跟九四相应的就是初六，这又给我们一个很重要的提示，就是说如果老板是你的亲戚，或者你跟上面的关系良好了，那你就

比较不在乎了：“怕什么？我就是嘻嘻哈哈，谁也不敢怎么样。”那真的大家也不敢跟他怎么样的时候，他就越陷越深了，他最后搞得整天闹事，整天惹事，什么事情都办不好的时候，那是有再好的关系也没有用了。相反的，六二跟九四没有什么相应的关系，所以它的爻辞很简单（六二爻辞）：介于石，不终日，贞吉。你看一个人由凶到吉，是有条件的，就是你要守正，你要走正路，你要改过，就会有吉祥。六三爻辞：盱豫，悔，迟，有悔。盱：张开眼睛，很用心去讨好上面那个九四，就有点奉承它，有点讨好它，说难听一点，就是献媚的意思。一个人张开眼睛装可爱，然

后去吸引九四，去让他感觉到说，我全心全意在讨好你，你会怎么样？他会悔。为什么会悔？这一点是非常重要的，因为有太多的人，认为这就是拍马屁，那拍上级的马屁，这是理所当然的啊。你不拍他这个马屁，你怎么有前途呢？尤其你靠那么近，你不拍谁拍？这个观念是绝对错误的。我观察了几十年，我可以用我的亲身体会来向各位保证，在中国社会，靠讨好，靠拍马屁，是没有好结果的。上面只是用你一阵子以后，他一定把你踢掉。因为上面的人，最怕那种马屁精。因为他知道，迟早会死在马屁精的手上。但是一时利用一下可以，不要上当。所以六三讲得很清楚，只

要你是盱豫，你是存心讨好，你是有意拍马屁，你一定会后悔。迟，有悔：那更妙，你早点后悔，你还有救，你后悔得再迟一点的话，那就会悔恨，那就来不及了，就悔之晚矣。所以你看一个叫悔，一个叫有悔，这语气是不一样的。前面是说，你如果及早悔改，你还来得及，还有救。后面那个有悔是告诉你，你那时候想要后悔也没有用了，晚了。因为上面把你利用一阵子以后，他已经下决心要把你踢掉了，无可挽回。

无论是刻意讨好领导还是兢兢业业，恪守正道，都是为了拥有一份理想的工作，从而达到事业顺利的快乐和理想的

职业状态。但是为什么人人都抱着追求快乐的信念出发，却不能全部到达快乐的终点呢？豫卦又给予我们哪些启发？

五、何为快乐之道？

豫卦真正用现代话来讲，就叫做快乐之道。人生一定要追求快乐，要不然你老一辈子辛辛苦苦干嘛呢？愁眉苦脸的有意思吗？你要快乐一点嘛，但是快乐要合乎道理，你才不会找自己的麻烦，制造自己的祸害。九四，它一开始它就知道我是卦主，我有责任要把大家的喜乐弄得很正当，而且让它有使命能够完成。什么叫使命？就是从这当中可以学习到一些好的东西。老实讲，一玩乐就

学坏了，那种情况我们最常见，平常养成好习惯，一旦玩乐就毁于一旦了。告诉小孩不要赌博，赌博是不好的，然后带着他到那种赌场，让他开开眼界，我不反对。但你事先要做很好的心理建设，说赌是十赌九输的，你千万不要相信你去了会赢的。可是你讲这些有没有用？他这个刚去，他吃饺子机，一投，哇！他就得到很多。那你怎么样？所以我常常说：“到了赌场，你会赢，那你将来是很惨的，你输过几次你反而好。”你看你一去就赢，那你就认为自己运气好，手气好，那就常常去，最后是全部家产都贴回去还不够。你去了，刚开始是玩小的，输了，输了，输了你就算了，

我这辈子没有这种运气，反而好。很多事情你要从两面去想。

六五小象：六五贞吉，乘刚也。不死，中未亡也。疾：危险的形势。为什么？乘刚也。因为你是柔，它是在上卦的当中，只要你坚守正道，你不会有什么坏处，你把这些给九四做，对你是反而有好处的。你可以减少很多的无谓的那种纠纷，人家很多恩恩怨怨，很多不平。老实讲，工作的不平，一般人还没有那么计较，游乐的不平，那是比工作的不平还要计较的。你可以仔细去看一看，因为在工作的时候，大家的心态是反正要工作，那多做一点少做一点无所谓

嘛，那出去玩我还吃亏，那平常吃亏那么多，出去玩你还让我吃亏，那我就不干了。所以往往出去玩的时候，那种抱怨，那种争执，比在工作场里面更难解决，你要这样想就对了。

上六小象：冥豫在上，何可长也。就是说你一天到晚打雷的话，那你能打多久啊？打得人心不安，打得万物不灵了。你要了解，动了以后，你要能够变，要能够及时地去改变你的心意，这样才叫做冥豫在上。你已经安乐到极点了，已经动到大家已经很痛苦了，你还来不及去改变，那你怎么能长久呢？最后是毁于一旦嘛，已经离灾祸不远了，所以

你会怎么样？你就会把它调整过来，叫做及时刹车，及时改变。然后告诉大家，我们玩也玩过了，回来要收心，一定要收心，要把心收回来。豫卦的主要目的是告诉我们：人生一定有喜乐，但是这个喜乐你要有节制，否则的话经常都是乐极生悲。你看现在有些富家子弟，已经开始有这种心态了：我这辈子只知道穿名牌，只知道开名车，只知道三餐吃好吃的，吃到肚子那么大，吃到身体变形了，吃到脑袋空空，吃到什么事情都没有兴趣。那总要有人告诉他：“自毁前程是小事情，你把整个社会的风气败坏了，你良心安吗？”那为什么会这样子？为什么会做到冥豫在上？就是因

为大家忙碌的去追逐时尚，要与国际接轨，要赶上时代的潮流，你就是盲目去追随，这叫随风漂流，那你如果跟上好的还不错了，跟上不好的不糟糕了吗？所以我们在豫卦之后，紧接着就是随卦，随卦告诉我们：人难免会追随，会随顺会随从，但是一定要择善而从，不要盲从，盲从是非常可怕的。