

目次

はじめに

第一章 易経とは人生の変化を教える書 11

自分らしく生きるために易経を読む／六十四の卦に記された人生／人生の節目に易経の教えを生かす／天災の時を教える「天雷无妄」／ありのままを受け入れ、自然とともに生きる

第二章 易経とはなにか

——易経の基礎知識—— 27

易経の成り立ち／易経成立の歴史的背景／易経は変化の書／種をまく時期を知らせる「兆し」を観る／「時流」に乗らない「時中」の考え／易経は符号で成り立っている／易経の基本となる陰陽／八卦には意味づけがある／六十四卦の象をみる／人生の「時」を物語る六十四卦／陰と陽は表裏一体のもの／陰陽は入れ替わり変化する／陰陽がものごとの変化を起こす／陰陽の変化に対処する

第三章 易経から現代を読む

——陰陽で現代の生き方を探る—— 65

陽の時代の終わり——くだり龍になった現代／「陽」を象徴する乾为天の卦／栄枯盛衰を物語る龍の話／志をたてる潜龍の時代／模倣して学ぶ見龍の時代／日進月歩する時代／飛び立つ兆しを観る躍龍の時代／トップに昇りつめる飛龍の時代／驕りたかぶる亢龍の時代／陰によって生かされた陽の時代／驕りと後悔は吉凶の兆し／易経を学んで、吉凶の分かれ目を知る／陰の時代がやってくる／陰の力と陽の力の違い／君子と小人／リーダー不在の陰の時代／陰陽の消長で大きく時代婚展望由遷／陽地時代風ら陰の時代へ（乾为天・天風地観・山地剥）／陰の時代からふたたび陽の時代へ（坤为地・地雷復・地沢臨・地天泰・雷天大壮・沢天夬）／諦観のすすめ

第四章 地に足をつけて生きる

——陰の時代を生きるための坤為地の智慧—— 117

ものごとを冷静に受けとめる陰の力／坤為地（限りなく受容して、柔順にしたがう大地の徳／遅れてついていけば道を見いだす／したがいが難しいものにこそ喜びがある／陰徳を貫く坤為地の道／悪習に馴染まない／手綱をゆるめにもって方向転換する／実力を蓄える時／したがう立場を貫き通す／積極的に陰の力を使う／五十年、百年先を見据える）

第五章 自分らしく生きるためのヒント

——日常に易経の教えを用いる—— 151

さまざまな変化に応じるために

天雷无妄（余計なものを省いて生きる／人災を防ぐには／自然の力にまかせてみる）

地天泰・天地否（かたむかない安泰はなく、打開できない閉塞はない／地天泰の安泰を保つには

／天地否の閉塞を打ち破るために）

天火同人（仲良し同士では志は遂げられない／広い視野で判断する／私欲やプライドを克服する）

坎為水 習坎（苦しみに陥っていく理由／苦しみに習う／苦しみから逃げてはいけない）

火蹇（陰湿なトラブルを解消する／疑心暗鬼の構造／誤解させた側から近づいていく）

水沢節（次に伸びるために、いまは控えるとき／程良いリズム感をもって生きる／いつ進む、いつ留まるの見極め方／しなやかに、のびやかに、生きるために）

山天大畜（大器は晩成す／人の役に立つ力を発揮するために／力を止めて大きく養う／前言往行を人生に生かす）

あとがき 229

参考文献 236