

起卦 · 初断 · 行动 · 复盘

问卦记录本

观易斋主人 制

三十六次问卦记录页
附六十四卦索引与复盘方法

gaodaoyijing.com

易

使用说明

这本记录本不是为了让人频繁求问，而是帮助你把每一次问卦变成可复盘的学习。好的记录，会让你看见自己如何提问、如何判断、如何行动，也会让卦象从一时答案变成长期经验。

问前先定题

把问题写成一句清楚的话，避免同时问三四件事。能写清问题，卦已经先清了一半。

先看处境

不要只盯着吉凶。先写背景、人物关系、时间压力和自己真正担心的地方。

再看卦爻

记录本卦、动爻、变卦，摘下最刺眼的原文关键词，再写第一判断。

一定要复盘

七日、三十日、九十日后回看：哪里断得准，哪里是自己想太多，哪里其实早有迹象。

每次记录的顺序

一、写原问题。二、把问题改写得清楚。三、记录本卦、动爻、变卦。四、摘原文关键词。五、写当下判断。六、定一个可执行行动。七、在事后复盘。

若同一件事短时间内反复问，先停下来复盘上一卦。易书最怕人心乱时连问，越问越乱；先把已经得到的提醒落实，下一次再问才有意义。

六十四卦索引

第01卦 乾为天	第02卦 坤为地	第03卦 水雷屯	第04卦 山水蒙
第05卦 水天需	第06卦 天水讼	第07卦 地水师	第08卦 水地比
第09卦 风天小畜	第10卦 天泽履	第11卦 地天泰	第12卦 天地否
第13卦 天火同人	第14卦 火天大有	第15卦 地山谦	第16卦 雷地豫
第17卦 泽雷随	第18卦 山风蛊	第19卦 地泽临	第20卦 风地观
第21卦 火雷噬嗑	第22卦 山火贲	第23卦 山地剥	第24卦 地雷复
第25卦 天雷无妄	第26卦 山天大畜	第27卦 山雷颐	第28卦 泽风大过
第29卦 坎为水	第30卦 离为火	第31卦 泽山咸	第32卦 雷风恒
第33卦 天山遁	第34卦 雷天大壮	第35卦 火地晋	第36卦 地火明夷
第37卦 风火家人	第38卦 火泽睽	第39卦 水山蹇	第40卦 雷水解
第41卦 山泽损	第42卦 风雷益	第43卦 泽天夬	第44卦 天风姤
第45卦 泽地萃	第46卦 地风升	第47卦 泽水困	第48卦 水风井
第49卦 泽火革	第50卦 火风鼎	第51卦 震为雷	第52卦 艮为山
第53卦 风山渐	第54卦 雷泽归妹	第55卦 雷火丰	第56卦 火山旅
第57卦 巽为风	第58卦 兑为泽	第59卦 风水涣	第60卦 水泽节
第61卦 风泽中孚	第62卦 雷山小过	第63卦 水火既济	第64卦 火水未济

复盘标记

建议在卦名旁做自己的标记：第一次遇见、重复出现、事后应验、误读过、需要重读。长期记录以后，你会看见自己最常落入哪些卦象。