

# 《易经的智慧》第58集：颐养之道

(曾仕强)

[http://blog.sina.com.cn/s/blog\\_6ba834fc0102v6uk.html](http://blog.sina.com.cn/s/blog_6ba834fc0102v6uk.html)

## 第27卦：震下艮上（山雷颐上）

上九 ䷗ 爻辞：由颐，厉吉，利涉大川。

六五 ䷚ 爻辞：拂经，居贞吉，不可涉大川。

六四 ䷚ 爻辞：颠颐，吉。虎视眈眈，其欲逐逐，无咎。

六三 ䷚ 爻辞：拂颐，贞凶，十年勿用，无攸利。

六二 \_\_ \_\_ 爻辞：颠颐，拂经；于丘  
颐，征凶。

初九 \_\_\_\_ 爻辞：舍尔灵龟，观我朵  
颐，凶。

**颐卦卦辞：**颐。贞吉。观颐，自求口实。

**颐卦彖辞：**颐，贞吉，养正则吉也。观  
颐，观其所养也；自求口实，观其自养  
也。天地养万物，圣人养贤以及万民。  
颐之时义大矣哉！

**颐卦大象：**山下有雷，颐；君子以慎言  
语，节饮食。

俗话说：民以食为天。吃饭是人们生活中的头等大事，然而现代人真的认真对待吃饭这件事了吗？我国的传统文化其实十分注重饮食。《易经》中的颐卦就代表了人类通过吃东西，来颐养身体的情境。那么古人都总结了哪些值得现代人学习的饮食礼节和饮食习惯呢？现代人应该摒弃哪些饮食及养生方面的恶习呢？

《易经·序卦传》说：物畜然后可养，故受之以颐。你把动物蓄积起来，然后你就可以把它们养大，这就叫蓄养。一个人蓄积了一些财富，然后他就想：“我该好好享受一下，我要养养身体。”

这也叫养。颐，就是嘴巴吃东西，养生叫做颐养。你看这个颐卦，它又是初九跟上九，构成一个口的形态。它上面是艮，艮就是止；下面是震，震就是动。跟我们吃东西的那个样子，那是非常吻合。我们吃东西的时候，上嘴唇不动，下嘴唇拼命地动，它才有办法咀嚼食物，所以上面是山，下面是雷，叫做山雷颐。那就更清楚了。你看我们拿脸上来看，脸上的山在哪里？**脸上的山就是自己的鼻子**，所以这是山。下面吃东西会有声音，所以好象打雷一样，**山下面有雷那就是吃东西，所以叫做颐卦**。为什么吃东西这么重要？因为你人要活啊，你必须要吃东西，所以叫做民以食为天

。天就是天大的事，任何人吃饭都是天大的事。所以**当老板的人一定要记住，用餐的时间你是最小的，员工是最大的**。平常有事情，“你去，你去。”吃饭的时候，“你们好好吃，我去。”你就是会当老板的人。因为**我们俗语讲得好：皇帝不差饿兵**。什么叫饿兵？就是吃不饱的士兵。吃不饱的士兵，你叫他去打仗，那稳输的。所以为什么说：大军未动，粮草先行。这都是兵法讲得非常清楚的。你要派几万个人去，你事先要盘点这几万个人，一天要吃多少粮食？士兵没有出发以前，你粮车先动，所以像这种状况，都是跟颐卦有关。吃东西是我们保存生命，一个很重要的关卡，所以

颐卦对我们人来讲，是非常重要的。《杂卦传》，它讲得更清楚，它说：颐，养正也。就是你要用正当的方式，用正常的方法，然后用正确的方式，来颐养你自己。所以它的卦辞叫做：颐，贞吉。观颐，自求口食。一开始告诉你：贞，吉。就是你只有守正道，你才会吉祥。你稍微走旁门左道，所有东西都出来了，所有毛病都出现了。

日常生活中，吃饭的重要性，往往只在人们饥肠辘辘时，才会被体会到。然而颐卦特意提醒人们，吃饭，不仅是填肚子了事的，还要注意正确的饮食方式和饮食礼节，否则便会招致病痛或祸端

。那么首先人们在吃饭时，应该尽量避免哪些不当行为呢？

## 一、吃出来的祸端

观颐，自求口实。观颐是什么意思？我们读过观卦，观卦一方面要看人家，一方面要被人家看，对不对？你要了解一个人，其实看他吃饭，你就知道他是这么一回事情。饮食最容易曝露一个人的修养。你看吃饭的时候，从头到尾讲个不停，你觉得怎么样？吃饭的时候搞得口沫横飞，你有什么感觉？吃饭的时候用筷子，东戳一下，西戳一下，看到汤好象就要洗筷子一样，你跟这种人在一起，你还吃得下饭吗？其实一个人，

一天最难看的时候，就是吃完饭的那十五分钟。所以你看中国人为什么要午休？它是非常有道理的。一方面是让你因为吃了饭嘛，肠胃要好好地消化消化，因为你东西吃进去以后，那个消化的注意点，要摆在你的肠胃里面，所以让你躺下来或者静一静，把注意力集中到肠胃里面去，帮助消化。二方面就是，那个时候你的丑态，你可以避免被人家看到。因为一个人吃完饭以后，他饱了就开始打哈欠了，他就开始没精打采，人家说什么，他就啊啊啊啊啊，那是很难看的。所以为什么饮食，它有它的一套礼仪，它有它的一套习惯，饮食也是一种习惯。你不能跟人家太不相同了，因

为这是我们历代，慢慢去把它修饰以后，才变成一个正统的吃饭礼节，你不要小看它。可是最要紧的还是这四个字：**自求口食。就是凭我自己的能力，我获得口中的食物，这才是最甜美的。**如果我不能够自食其力，我也不要羡慕别人。所以虽然说吃东西很重要，但是中国人不吃那种嗟来之食，意思就是说人家给你饭吃，是什么？是我凭我自己的才能，我得到这份应该有的饮食，我就心安理得。如果人家是可怜我，或者人家根本那东西是要丢掉的，“来来来来，吃了吃了。”然后放在你肚子里面，总比丢掉好这种，那你跟狗是一样的。所以为什么我们现在，只知道买东西回去

给父母吃，我们就不知道，我们是把他当成什么。老实讲要**给父母吃东西如果没有那个敬字，那你就是不孝，那根本就是**不孝。****买东西回去，你要跟父母怎么讲？你说：“这是我们吃剩的，丢掉也是白丢了，所以我带回来，你自己看着办吧，你还能吃，你就吃。”“你这不是废话吗？对不对？再怎么样你也要问问妈妈说：“中午我们没有办法回来吃饭，可是我看到这个东西，实在是很好吃的，所以我就不敢多吃，我就留下来，我把它包回来，趁现在还热的，你品尝品尝。”她就吃了。给中国人吃东西，要让他很有面子才叫尊敬。所以很多人不知道，以为这是客套，客套干什么

？客套就是虚伪。我们讲的是礼节，不是客套。

颐卦彖辞：颐，贞吉，养正则吉也。观颐，观其所养也。自求口实，观其自养也。天地养万物，圣人养贤以及万民，颐之时大矣哉！

颐，为什么会贞吉呢？因为养正则吉也。你如果好好吃饭，好好养生，你知道你的嘴巴怎么管制好，那你自然就很顺利，你就不会有什么毛病。所以在这里这个颐怎么解释？一方面讲口养，一方面讲深养，深养就是要有内涵。你看你去吃自助餐的时候，你第一个就是不能开口说话。因为自助餐它的盘子，或

者端菜的东西，它是张开着的，你在那边，“哎！这是什么？”你的口水统统喷进去了。那人家怎么吃？还有人用手去抓呢。抓了以后，闻闻看，不好还放回去。那请问你让别人看你，作何感想？还有拿多一点，看看不对，又放回去一点。老实讲，太多人是不大会吃自助餐的，每样吃一点，那你就把你的肠胃变成了垃圾桶。反正是每样丢一点，每样丢一点，那整个胃口都没有了，全都寡了。我们自助餐它的原则是说，我各式各样的料理都有，但是你却只取你所需要的，只取你喜欢的，你不喜欢的你不要动它。你动它干什么？这样就对了。现在是一个浮浅的时代，只会看表面，完全

没有深度，你就没有想到，为什么要发展自助餐来？为什么？就是因为咱们几个人在一起，东南西北口味都有，那怎么办呢？那只有说把它展开，你是喜欢吃这种的，你就选这种；他是喜欢吃海鲜的，他就选那种；他什么都不喜欢吃的，他就啃面包。啃面包也可以过日子，各取所需，但是不要去干扰别人。养正就是要懂得深养自己的饮食之道（即：有内涵的饮食之道）。饮食是个道，不是随随便便的人，就懂得饮食的。

颐卦阐释了颐养自己的正道，在于自食其力的道理，并且告诫人们，从吃饭这件平常事上，更能看出一个人的品德

修养。因此，在吃饭时，要遵循饮食礼仪，注意照顾他人的感受，然而在餐桌上照顾他人，其实也是一门学问。那么，人们怎么做，才是真正地替他人考虑呢？

## 二、如何替他人着想？

**观颐，一方面观其所养。**观其所养就是说，你是只顾自己，还是你会照顾到别人？你看很多人一上桌就赶快看哪个比较营养，然后二话不说就专吃那个，那你在干什么？那你不要跟别人一起吃嘛。一个人只顾自己，他永远是自私自利的，他的事情是做不大的，你少跟他来往是对的。但是你要照顾别人，也不

是那么容易的。我最怕人家给我夹菜，尤其是夹鱼的时候。因为我是南方人，我是很会吃鱼的，可是他是北方人，他根本不会吃鱼，他又客气要给我夹，他就把鱼背那个最难吃的部分给我吃。我心里想：你是虐待我？他绝对没有这个意思。那你装内行干什么？一个人他最喜欢吃的东西，他会看看在座哪一个人应该吃的，他会给那个人吃，这个人就了不起。一方面观其自养。自养是你怎么吃法，这个吃法很重要，到底先吃水果，还是后吃水果？到底是先喝汤，还是饭后才喝汤？各有一套道理。但是最起码，吃饭的时候，不可以拿一瓶饮料，而且是冰箱里面拿出来，东喝一口

，西喝一口。但是，这就是美国人的生活。你没有想想看，美国人有什么文化？他懂得怎么吃饭？他不懂。但是你学他，那怪谁？我到餐厅里面，人家问我：“喝什么饮料？”我都摇头，为什么？喝了以后你就知道了，你是跟你的肠胃过不去，它得罪你了吗？没有。现在小孩都这样，赶时髦，那父母在干什么？我常常觉得这些小孩，父母在干什么？有跟没有完全一样嘛。你想，一会冰的，一会冷的，牙齿都受不了，不要说肠胃，那是非常不懂得饮食之道，但是到处都是这样，好象你不这样就是落伍，就是老古板，就是你不懂，非常可笑的。天地养万物这一句话是什么意思？这

个养万物最主要告诉我们，天地是不求回报的，我只供养万物，我从不求回报。那圣人呢？圣人就要替这个社会培养贤能的，有能力的人，他要照顾所有的老百姓，你才叫圣人。如果你只顾你自己，那算什么圣人？

所以孔子把这个卦加上一句话，叫做：“颐之时大矣哉！”就是我们所讲的，吃饭的时间是比皇帝还大，最起码跟皇帝一样大。颐的那种时宜，是非常重要的。一个人先求自己吃饱了，然后你要照顾到别人，你要推己及人，你要关怀别人，你一方面养自己，一方面还要养别人。当老板的你没有什么了不起，但

是当老板你实在很了不起。为什么？你除自己养饱自己以外，你可以照顾那么多人，这就是你的功劳。不是说我怎么懂得管理，我怎么会经营呀，我怎么样白手成家，那跟别人一点关系都没有。那是你自己的事，但是最起码，我不但自己有饭吃，我提供就业机会，我供养了这么多人，这是我的贡献，这一点没有人可以否认。所以当老板如果要大声疾呼，要讲东讲西，你只能讲这点，其它都没有价值。“我怎么创业。”你怎么创业，别人跟着你，创得出来吗？少来。但是大家很喜欢看啊，那没办法，自作自受。我们自己怎么样生存，那是我们的事。老实讲各有一套，你看动植物

各有自己生存的一套，没有说谁比谁高明，没有。你说一只大象，就一定比蚂蚁聪明吗？不见得。你说恐龙那么大，你看死得连一只都没有；蟑螂那么小，你怎么抓也抓不到它，各显神通，各有一套。但是我们奉劝所有的人，我们永远要感谢。为什么？因为没有天地，你有天大的本领也没有用[没有父母，你有天大的本领也没有用；没有老板，你有天大的本领，你也没有工作机会。

其实颐卦中的初九爻，正如复卦的初九爻一样，象征着大地回春，生机勃勃。而颐卦的上九爻，则象征着天空中的太阳，阳光普照，给予万物生长的动力

。而古人根据这种天地依时养育万物的卦象，推演出人们也应该在自给自足之后，推己及人，懂得关怀供养他人的道理。那么除此之外，人们还能从颐中，领悟到哪些生活的智慧呢？

### 三、饭桌上的“度”

颐卦大象：山下有雷，颐。君子以慎言语，节饮食。颐卦的卦象，上面是山，下面是雷，所以说山下有雷。这个雷它哐一声震动，你能够把整个山震倒吗？大概不会。因为这个山太大了，它止得住。上面有一个东西告诉你，你不要动得太过分。所以吃饭不能不发出声音，但是不要发出太大的声音，这是第一

个你应该记住的。你看一个人吃饭，吃到一点声音都没有，人家对你印象会好吗？不会好的。因你你太拘谨了，你在害怕什么呢？所以什么事情都不能过分的。你要咀嚼东西，你难免会发出声音，可是那我就一直发声音，一直发声音，那人家觉得你这个人，太没有修养了。不要边说话边吃东西，那个是第一个非常不消化的，因为我们消化食物不能完全交给肠胃。那个肠胃会很抱怨的，“啊！你统统堆给我？”我们要在嘴巴里面靠咀嚼，还有靠你的口水，大家有没有发现？刚开始以前都讲快餐，就是快餐啊。现在都告诉你要慢食，慢慢的，那么急干什么？你一生连吃饭的时间都

没有，那你不是糟塌自己吗？快食的时代已经过去了，因为太多的人，吃到最后没有味道了。

你想想看，当你很有钱，当你什么东西都可以吃到，当你爱吃什么就可以吃什么样的时候，你得到一种毛病叫做什么？叫做失味症。就是吃什么都没有味道，都一个样，你是不是最凄惨的人？最凄惨！我看过那个失味症的人，就是说吃咸的他也不知道咸，甜的他也没有什么味道。你说这个很好吃，他漠然以对；你说这个很难吃，他也没有感觉，那就象老人痴呆症一样的，连人都认不出来了。它还会跟你捣蛋的，因为你对我

不起，我到时候就给你难看。吃东西你要学山下那个田一样的，你打到什么地步，你要不要连续打？然后君子就悟出来了，“啊！我要慎言语，我要节饮食。”什么是慎言语？就是讲话要谨慎。你看大家一起吃饭，吃到最后他把碗一翻，丢掉了。你惹他生气嘛。平常生气已经够呛了，现在吃饭的时候你惹他生气，那他全身都完了。可是我们现在大家都很忙，很难得有机会一家人团聚在一起，偏偏就气得大家把饭碗一摔，筷子一摔，“不吃了！”那这算什么？可是很多，太多这种状况了。

我当总务主管前后当过八年。我的体会就是请客，是高度困难的事情。被请的人到底他们是不是谈得来，有没有什么特别的顾虑？你看我们是好意，把相关的人请在一起，结果他们当场就干起来了，骂到最后打起来，掀桌子，那你还不如不请。祸是从口出的，病是从口入的，这就是进出口，这是非常严重的一口港口，不是那么简单。节饮食。你看这个节，就是要节制。我们最怕就是暴饮暴食，暴饮暴食。其实要量化，最要紧的就是什么？**饮食节制的四个原则：定时，定量，不要吃零食，不要吃宵夜。**你看这四句话讲出来就很多人根本就做不到。因为肠胃它有它的规律性，

所以一天如果要去大便，最好的时刻是什么时候？就是早上七点。可是你说我做不到，我七点钟还没有起来。你说我也做不到啊，我七点钟已经在挤地铁了。那有什么办法？那就是现代人自己找的麻烦。它会定时，它会定量，它会按照一定的规矩。你按照它来，就是服从它的规律，它就跟你配合，不然的话，它就造反。我们常常逼得我们五腑六脏造反，就是你的饮食有问题，叫做饮食失调。

遵循身体规律，并且有节制地饮食，是健康饮食非常重要的因素，然而要想避免饮食失调，仅做到这两点还远远不

够。那么人们在饮食方面还要注意哪些问题呢？除了饮食之外，颐养身体，还应重视哪些方面呢？

#### 四、养生秘诀

我问你为什么植物它要有颜色？你看同样的菜，有的是红色的，有的是绿色的，有的是白色的，有的是黄色的。为什么？它就是告诉你，你几个颜色要调和，每样要吃一点。“没有，我绝不吃绿色的。”那是你的事情。“我就喜欢吃大白菜。”那也是你的事。所以不能够偏食，不能够专吃少数几样东西，不可以。因为你身体里面所需要的，它就是要均衡，饮食要均衡。而其中那个营养

，那是各不相同，吃鱼有鱼的营养，吃肉有肉的营养，吃饭有饭的营养。老实讲现在很多人不吃饭，那你的营养就吸收不了。因为饭的功能，就是把你所吃的其它养分，把它吸起来，然后带到你的各部门去。你如果以后没有吃饭，那就营养通通流失掉了，没有东西去把它融合起来。所以现代人不养则已，越养越糟。你看以前哪有这么多三高的？以前哪有说那么年纪轻，就中风的？没有啊。现在不得了，什么都来了，都是吃出来的毛病。然后就有人告诉你，你吃出很多毛病对不对？“来，吃我这个。”那不是吃？还是吃嘛。

我们吃得太多，尤其是保健品不吃还好，越吃越糟。因为它保健品是虚有其名，它是借保健之名，但是里面所做的东西，都是不健康的，你要特别小心。你到底重视是的什么？我今天讲的话很清楚，对养生最重视的事情，只有四种（养生应该注意四个方面）：阳光，空气，水，食物。身体健不健康，就是阳光有没有适当地去照一照，接触接触。我们现在说：“哎呀！你皮肤好白呀。”其实那是病态。你到国外去看，那外国人皮肤很白，一定要把它晒呀晒得黄黄黑黑的，才健康。第二个空气，你注意空气吗？我觉得空气是我们当前最严重的问题，因为我们一天大多数时间，都

是生活在不良空气当中。你看以前我们住的房子多好，早上来把窗子一打开，就流通。房子一定要前后它都能够通气，因为空气它要流通，这就是饮食啊。空气是我们主要的粮食，没有。我们现在明明是可以通气的，我们用现代化的建筑物，用现代化的建筑材料把它隔绝了，那你吃什么有什么关系？都没有用了。第三个是水，我感觉到我们在重视保健的时候，我们是最不重视水的。你说我买的的就是罐装的水。你看那个塑胶瓶的水，只要你这样压压压几下，毒就出来了。你说我们健康会好，我都不相信。我们现在只知道食物，可是食物添加剂，催生剂，又是使它长得大的，长

得高的，长得甜的，想尽办法要置自己于死地，这就是现代人。所以我们读了颐卦以后，要注意只有自己照顾自己，学会自食其力，懂得养生之道，别人帮不了忙。