

《易经的智慧》第59集：自作自受 (曾仕强)

http://blog.sina.com.cn/s/blog_6ba834fc0102v79i.html

第27卦：震下艮上（山雷颐下）

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。

《易经》中的颐卦不仅重视人们对自我身心的颐养，还认为人们在自我满足后，应该照顾供养他人。那么首先，按照《易经》的道理，我们应该遵循哪些养生法则呢？在现实生活中，又有哪些不良品德，以及恶习需要摒弃呢？此外，供养他人有什么好处？为什么《易经》对此会特别强调呢？

养生到底是自己的事情？还是别人可以帮忙的？**颐卦告诉我们，养生只能靠自己，别人是帮不上忙的。**你不相信的话，你去找一个医生，你说我这个身体就拜托你了，你替我调理。医生敢答应吗？不敢。为什么？同样一个医

生，面对不同的病人，他同样都是很用心地在照顾，他同样都是用这些他认为很好的药材，但是张三有效，李四没有效，这是事实。每个人体质不一样，每个人生活习惯不一样，每个人从小到大，他生长的过程也不一样。这个有很多很多的因素，不完全是吃药而已。你的身体出了什么状况，我很坦白讲，医生没有办法24小时来诊测你，仪器有一定的限度。你看我们常常去检查身体，“没有问题，什么都没有问题。”然后一下子，什么问题都出来了，就是你的病都在那个限度，就是安全距离之内，都已经快要爆发了，但是仪

器说没有问题。是没有问题，它没有骗你。仪器只能告诉你，要在一个安全限度之内，或者超过了，它只能告诉你这样。你样样都是快要崩溃了，一下爆出来，多少医生来会诊都没有用了。一个人，你的身体状况怎么样，我今天把这个秘密说出来，只有你自己最清楚。你说你讲这个话，是你自己的意思吧？《易经》进过这样吗？那你看初九爻怎么讲？

初九爻辞：舍尔灵龟，观我朵颐，凶。你看，一开始就告诉你，你走错路了。舍：舍弃。你本来有才能舍弃，你本来没有你就无从舍弃。可见这个舍

就是你本来就有与生俱来的。尔：指初九。你本来有灵龟，但是你把它舍弃掉了。什么叫灵龟？有一种龟，它很有灵性，它活得很久，它完全靠自己，它可以跟外界断掉，它还可以把头缩进去，半年，一年都不动。很多人很喜欢问我说：“哎！我们家有没有龙穴？”我说：“那好办，你买一只龟回去，你就让它在你们家爬爬爬，当它停下来下来的时候，就是你们家地气最旺的地方。动物为什么会比要类灵光呢？就是人类不相信自己这么灵光。

老实讲老天生一只蚂蚁，它都会给它一些生存的技能。老天生这么一个很

灵巧的人，配备一定是很齐全的。可是我们呢？你从一出生就开始养成坏习惯，有宝贝丢掉，然后去找一些乱七八糟的东西，你把它当珍宝，叫做舍本求末。然后干什么？**观我朵颐。观什么？观六四。**你看那个初九它是当位的，阳居阳位。就整个下卦来讲，初九就是主爻，可是你放弃了自己，你把自己看成无能为力。然后你看着六四，“哎哟！你那么享受！我呢？我来跟你学。”这就是什么？失正，没有自知之明，自暴自弃。所以小象讲得很清楚（**初九小象**）：**观我朵颐，亦不足贵也。**你本来是很贵的，现在也不贵了，是你自己做成这个样子的。

我想这个大家可以想到很多很多。

小孩子，他自己会生活，是大人弄得他不会生活。有没有证据？当然有。你看小孩会不会跟妈妈讲说：“妈妈，我要一个玩具，你给我买回来。”大概不会。因为他没有玩具的概念，他有什么玩具的概念？都是爸爸从外面带回来，小孩没有兴趣，他非逗他。小孩不想玩非逗他玩，然后让他对玩具有兴趣了，你就玩了。他说：“没有，我爱我的小孩。”你当然爱你的小孩，你爱得不正当，爱得没有道理，你急什么呢？小孩长大以后，他自然会受到邻居的引诱嘛，他自然会嘛，那时候你想禁止都很

难，然后你就开始教他，有些玩具是可以玩的，有些玩具玩了是不好的，那就好了嘛。小孩本来是很灵光的，你要去看他这个灵性，怎么样让他去发挥，这才叫教育，才叫做蒙以养正，他一生会很健康很快乐，而且不用太花钱。我们现在都认为不用花钱的，那算什么？当然要花钱才有效果，那是不正确的观念。你看空气要钱吗？水要钱吗？越贵的东西，其实吃起来越没有好处，还是家常便饭最可口，最营养，最保健。

颐卦初九爻强调，其实每个人都有管理自身健康状况，以及自食其力的能

力，然而人们往往会因为经受不住引惑，贪图口腹之欲，而招致疾病；或者因为贪图享乐，而期望依赖他人的颐养。这些都是人类需要克服的弱点，那么此外颐卦六二爻中，又蕴含着哪些值得人们借鉴的生活启示呢？

一、养儿能否防老？

那我们看看六二，六二就很妙。六二爻辞：颠颐，拂经于丘颐，征凶。颠，就是颠倒。六二跟六五是不相应的，如果它要看到上九，隔了三个阴爻，太遥远了，所以它很自然地会去跟初九扯来扯去，因为异性相吸。那你本来

应该向上的，结果你向下，这就叫颠倒。拂经于丘颐。上面那个卦是山，所以用丘，丘颐，就是颐丘养上。我们常常说养小孩，不是来防老的，我觉得这个也是从哪年哪月，开始讲这种歪道理，我也不知道。那你养小孩干什么？所以为什么你现在就舍不得养小孩了，为什么？你要自己顾自己啊。你看养人跟自养，现在就开始有隔阂了。像我们父母那一代，他可以完全不顾虑地，尽其所能来照顾我们，因为他有信心，反正他老了不用操心，我们会养他。现在没有了，“嗯！儿女长大，他有他的自由，他有他的自主，他有他

的苦衷，所以你不要寄望于他。”他说：“对呀！”那我就开始照顾自己了，这是我要养老的，除此之外才可以给你，其它我要顾自己，我要留一些老本。那这个家就整个不和了，怎么可能一条心呢？你看六二它就知道，上面老了，没有我的事，那是他们的事。我呢？我要照顾我的小孩。

人把孝颠倒过来了，现在讲孝顺孝顺，是孝顺你的下一代，这是很可笑的现象。你本来应该奉养上面的，结果你完全不管他。你现在求养于下，你是最没有出息的。征凶。你只有有所动，你只要往前走，你一定是凶的。因为

小孩看在眼里，她也不会照顾你。我讲一个故事，一个妈妈看到她自己的妈妈，年纪大了，拿碗也拿不稳，常常会打破，所以她就去买了一个木头的碗，因为木头的碗，怎么打也打不破。想不到有一天，她就看到她儿子拿一把小刀，拿一个木头在那里刻，刻，刻。妈妈就问他：“你干什么？”他说：“要我刻一个木头的碗。”“你刻木头碗干什么？”“妈妈，将来你老了，我可以装东西给你吃。”这就叫做现世报。要不然什么叫现世报？**你怎么对待你的父母，你的小孩一定用同样的方法来对待你，跑不掉的。**你看小象它说得很清楚

，六二为什么会征凶？因为行失类也。
六二小象：六二征凶，行失类也。类，
类比。大家走同样的路，奉行同样的方式，那就叫做类比。现在你失类就表示什么？同样是阴，你跟其它的阴做法不一样，你违反了常道，违反常道一定凶。

俗话说，家有一老，如有一宝。但是许多子女，却将父母视为拖累，不愿尽孝道，反而将所有精力都放到培养下一代上，以为这样便能在垂暮之年，得到儿女更好的照顾，然而这种错误的观念只能带来凶祸，这也正是颐卦六二爻给人们的警示。那么接下来，颐卦的六三爻又会劝诫人们，避免哪些错

误行为呢？

二、恶习是如何养成的？

接下来我们看六三，六三它也是违反颐道的。六三爻辞：拂颐，贞凶，十年勿用，无攸利。拂颐：就是不按照正常的饮食之道。贞凶，就是你要守正，你才会防凶。十年勿用，你长期地都不可以轻举妄动，因为你已经走错方向了。三岁看大，六岁看老。在饮食方面更是要小心。像我们小时候，我们除了三餐以外，我们是不吃点心的，你就没有那种吃点心的观念。反正平常看到人家吃点心，我们也不会动心；看到人家吃零食，我们也没有这个习惯

，你就不会苦恼。但是我妈妈，在我们下午放学回家，她看到吃晚饭还有一点时间，她就会拿一个面包给你们吃，也不多，但是你最起码，可以很安心地去做你的作业。做父母的要替小孩想，替他安排好生活的节奏，因为他不懂，他小，但是你这个时候，你没有养成好习惯，你就害他一辈子。无攸利，亦无好处。

你看小象说得很清楚（六三小象）：十年勿用，道大悖也。我们现在是整个的道理都被扭曲掉了，把对的说成错的，把错的说成对的。人，坐有坐相，站有站相，吃饭有吃饭的相。你说：“哎！这个什么时代了，你还讲那个？”

“其实我告诉你，养生最要紧的养什么地方？养你的脊椎骨要正，那个脊椎骨是很容易歪的，叫做脊椎骨侧弯。因为你老这样站嘛，这样站慢慢整个就歪掉了，当然要直啊，直是对你好啊，为什么老古板呢？”

人，规规矩矩坐在这里，你气就通了嘛，你脊椎就不会侧弯，你身体就平衡，你就不会一会这里酸，一会那里痛，不会。你要翘个二郎腿，你迟早倒霉。“舒服啊，这样舒服。”当然舒服啊，怎么不舒服？一句话讲完了，对自己的身体是不能客气的。凡是你觉得舒服的，都是开始对你的身体不好。为

什么我们上课只能上五十分钟？不能连续地下来？就是你顶多五十分钟，你就要出去活动活动你的筋骨，这就不会受伤。你看搬东西就好了，“啊！这个这么轻。”然后一拉起来，这里“啪”的一声，你就知道了，你就站不起来了。站不起来没有那么简单，也躺不下去，因为你歪的，歪的你怎么躺下去？针灸啊，搞了半天，好了。下次又来，老毛病会重犯的。

每一个人就是那几个老毛病，在不断地重复而已。各位你回想你自己好的，你看没事就没事，一有事就是那个地方出问题。因为那个地方就是你全身

最弱的地方，你抵抗力强的时候，你就把它压住了；你抵抗力一轻，它那个地方又出来了，那就叫做老毛病。所以我们说没什么了，老毛病又发了。本来就那几样老毛病就够了，你还要多少？要拿东西千万养成好习惯，把人蹲下来，然后把那个东西，拿起来以后，要贴在自己的腹部，然后才站起来。你千万记住，那是习惯。什么好不好？坐得正也是习惯，坐得歪歪邪邪也是习惯，一坐下来二话不说就把二郎腿翘起来，还是习惯，一切都是习惯。

由此可见养生，其实就是与习惯作斗争的过程，人们需要养成一些顺应规

律的好习惯，同时摒弃一些违背常理的坏习惯。那么在现代生活中，还有哪些习惯，是与自然规律相悖的呢？多年形成的坏习惯，又该如何彻底戒除呢？

三、如何戒除恶习？

我有一个朋友，从商三十年，他跟我讲的话，各位可以做参考。他说：“以前我做生意，我总觉得，没有吃喝玩乐，这个生意是做不成的。大吃大喝，攀交情，拉关系，这个生意就好做得很。”后来怎么样呢？后来他女儿死了，

他女儿死的时候，他还外面吃吃喝喝，回来全家人对他非常不谅解，而他又特别疼这个小女儿，所以他就痛改前非了，一下班就回家，不应酬。他说：“我才发现，不应酬生意也很好啊。”你才告诉他说：“你喜欢吃喝玩乐的时候，你自己就编理由说没有吃喝玩乐，这个生意做不成啊；当你不喜欢吃喝玩乐的时候，你也会编一套理论说，不吃喝玩乐只要生意正当，只要给人家合理的利润，那也很好做生意啊。”我说不是这样的，他没有话说了。一切都是你自己编出来的理由，你还讲什么？所以你看它这个初九到六三，我们一

个一个看起来，你就知道，我们本来是很懂得饮食的民族，现在舍我灵龟，观其朵颐。你看小孩子，他宁可吃意大利面，他不吃我们的炒面；他宁可吃披萨，他不吃包子。其实披萨，就是从北京学回去的。那个马可·波罗，从意大利来到北京，看到我们做（馅饼）饼，“哎呀！这个好吃！”。那回去总要显一显，所以他就做。那天就觉得很奇怪，怎么这个馅老包不进去，那是（馅）饼做不好，才变成披萨的。你好不容易生为中国人，你这一辈子连吃饭都不会，那我请问各位，是谁的过错？就是父母的过错。

颐卦下卦三个爻的爻辞中，都透露着凶祸，意在告诫人们，把自己养好，其实是一件需要费心对待的事情，必须抵御欲望的诱惑，摒弃错误观念，并且戒除掉不良习惯，才可能吉祥顺意。那么此外，颐卦上卦三爻，又包含着哪些寓意呢？难道？人们还会遇到更多的凶险吗？

四、如何化险为夷？

我们整个的颐，下面那个震是要求养己。到了上面那个艮卦，就是开始要照顾别人，要重视养人。你看六四跟六三是很想像的。六四爻辞：颠颐，吉

。虎视眈眈，其欲逐逐，无咎。颠颐：颠，应该是凶才对，颠颐，吉。为什么会吉呢？虎视眈眈，其欲逐逐：一般人听到虎视眈眈，就觉得好可怕，“老虎瞪着眼睛要吃你！”其实不是。虎视眈眈是威而不猛，一点不猛。如果你只要看到老虎，虎视眈眈，你大概就知道它不想吃你，它吃饱了。虎视眈眈，其欲逐逐：就是你各种不好的习惯，会逐渐的消失掉。那这什么意思？就是初九它跟六四的关系，它是调和相应的，六四虎视眈眈看着初九，初九呢？它就来奉养六四。另一种解释是，初九虎视眈眈，然后六四反正你要什么东

西，我合理地供养，那么你慢慢地也会消失掉很多不需要的欲望。上对下，下对上，所以**为什么叫颠颐？就是颠过来，倒过去。**为什么会无咎呢？它的意思就是说，只要你是贤能，我就来供养你，你不一定为我做事情，你对人群社会有贡献就好了。六四也是这样想，初九也是这样想，我们的目的是为大家好，不是我们私人的，那就吉了。所以小象说得很清楚**（六四小象）：颠颐之吉，上施光也。**因为六四它居于上位，可是它能够向下施以光明，
六五爻辞：拂经，居贞吉，不可涉大川。它也是违反常道，但是居贞吉，

只要你走正你就会吉。但是告诉你，不可涉大川。你不要一下子冲跑过去太远，我适当就可以。那么这个其实有很重要的信息。拂经有两种，一种是离经判道，差得太远，那是不可原谅的。一种是通权达变。如果你用颐卦来看，你可以知道，当年的阿斗就是六五，当年的孔明就是上九。六五它有决定权，它有权势，它有那个位置，叫做君位。但是它知道自己比较软弱，所以它违反了常则，然后阿斗有什么事情，都去请教孔明。孔明呢？也是秉公，很忠诚地来辅助他，只要是为公，我们都可以接受，这个叫做变通，不叫做

违背。上九辅助六五，六五它就顺从上九，所以小象（六五小象）说：居贞之吉，顺以从上也。虽然我是国君，他只是宰相，但是他是大佬，他是开国的元老，他比我清楚，所以我委屈一点自己，我去竭诚地请他帮忙，这个没有关系。

颐卦六四、六五两爻的做法，虽然与六二、六三一样，有违常则，却能获得吉顺，这说明同样一件事，为公或为私，目的不同，得到的结果也会不同，提醒人们在照顾自己之后，便要想到颐养他人，为社会做出更多贡献。然而有时全心为他人着想，也会遭到一些误解，此时该怎么办呢？对此，颐卦

上九爻，又会给人们提供什么样的建议呢？

五、如何承受误解？

上九爻辞：由颐，厉，吉。利涉大川。由颐：由于你懂得颐养之道，照顾到所有的各爻，让大家都能够好好地来享受饮食，所以整个的卦，大概就是上九爻功劳最大，这是颐卦很特别的地方。厉：你看它一方面告诉你，你的功劳很大，你照顾了全体，你的出发点很好，但是马上告诉你，你是很危险的。你看孔明到最后，也是很多人怀疑他。你再怎么好，都有人会怀疑你，“

你是不是想侵权？你是不是想当地下老板？你是不是想找机会就把阿斗干掉？“那也没办法。虽然你的位置还是很危险，因为你本来就违反常则嘛，但是呢？由于你的贡献，所以你会得到吉，它是利涉大川。六五是不可涉大川，它没有就不利。因为以你的体质这么弱，你要承担这么大责任，太辛苦，做不到，所以不可。可是上九告诉你，利涉大川，你就这样去做没关系。

我们看看上九小象：由颐，厉吉，大有庆也。一切都是由你来的，我先把自已养好，然后赶快想办法去养别人，不是说自私自利，我只顾自己不顾别

人，虽然会引起很多人的议论纷纷，或者给我猜疑，会增加我的危险，但是没有关系。只要我的心是为了公，而没有私人的欲望话，那就大有庆也。因为最后大家总会明白的，明白以后就觉得幸好你当时不顾一切的诽谤，不顾人家的猜颖，你还是坚持你的原则，太好了。

我们对这一卦的结论很简单，你饮食的时候你要注意功德，你看制造太多的垃圾，叫太多的菜，最后丢掉了，那是不忍心的。因为有太多人根本没有饭吃，你还在这里干这种事情。同时你要知道：己所不欲，勿施于人。不要

勉强人家，但是你也不能说那我很积极：己所欲，就施于人。那也不可以。”

这是我最喜欢吃的，所以你一定也喜欢吃。我吃了这么多了，你一定要吃这么多。”这也是不对的。每一个人有他的饮食之道，叫做饮食习惯，我们要尊重他。尤其每个年龄，有不同的保健方式，我们好好去体会。这样一来，我们这就可以营养均衡。那么在这种情况下之下，我们要做一些什么？做一些非常的行动。为什么？因为长期以来，整个都扭曲了以后，那你必须要怎么样？要力挽狂澜，那个就叫做大过卦。我们下一次，就接下来要讲，什么叫做

大过。我们把它的初步定义，是非常行动，不是平常的行动。 —