

第一部分 颐养之道

颐卦（图 1）是《易经》第二十七卦。卦象为下震上艮，震为雷艮为山，为山下响雷之象，山下有雷，下卦震为动、上卦山为止，象征口嚼食物、饮食，全卦讲述了养育生命的道理和养身之道。

颐

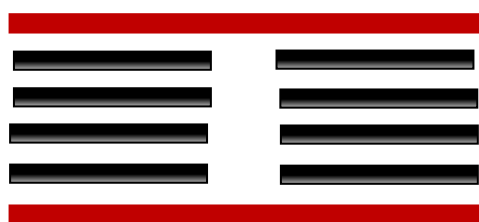


图 1:（下震上艮 颐卦）

《序卦传》说:物畜然后可养，故受之以颐。人们把动物蓄积起来，把它们养大，这就叫畜养。一个人积累了一些财富，然后就想好好地享受一番，要保养一下自己的身体，这也是养。颐卦代表的含义就是用嘴巴吃东西，所以养身也叫颐养。我们来看这个颐卦(图 2)，颐卦初九爻跟上九爻形成一个像口的形状。它的上卦是艮，艮就是静止;下卦是震，震就是动，一动就会发出声音。这种卦形和上下卦的结构，跟我们吃东西的时候嘴巴的样子非常相似的。我们自己脸上的山就是鼻子。山下有嘴，吃东西的时候会发出声音，就像打雷一样。所以，山下有雷就代表吃东西，因此这个卦就叫作颐卦。我们的祖先是相当聪明的，再观察得仔细一点，我们吃东西的时候，是上嘴唇不动，下嘴唇不停地

动，这样才有能咀嚼食物。所以上卦为山，下卦为雷，叫作山雷颐卦。

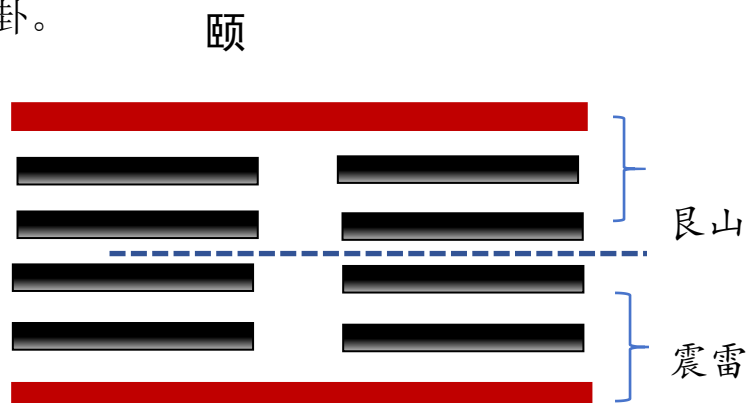


图-2

人要生存，就必须吃东西。所以，古人才会说：民以食为天。“天”就是天大的事。任何人吃饭都是天大的事，皇帝不差饿兵、军未动，粮草先行。这些状况，都是跟颐卦有关的。吃东西是我们保存生命的基本条件，所以颐卦对我们来讲，是非常重要的。

《杂卦传》说：，颐，养正也。即是要求我们要用正当的方式，用正常的方法，以正确的途径，来颐养自己。

颐卦的卦辞(图-3)说：贞吉，观颐，自求口实。一开始告诉我们会贞吉，贞吉就强调说只有守正道，才会吉祥。要是走旁门左道，那非但不会吉祥，而且还会出现很多毛病。

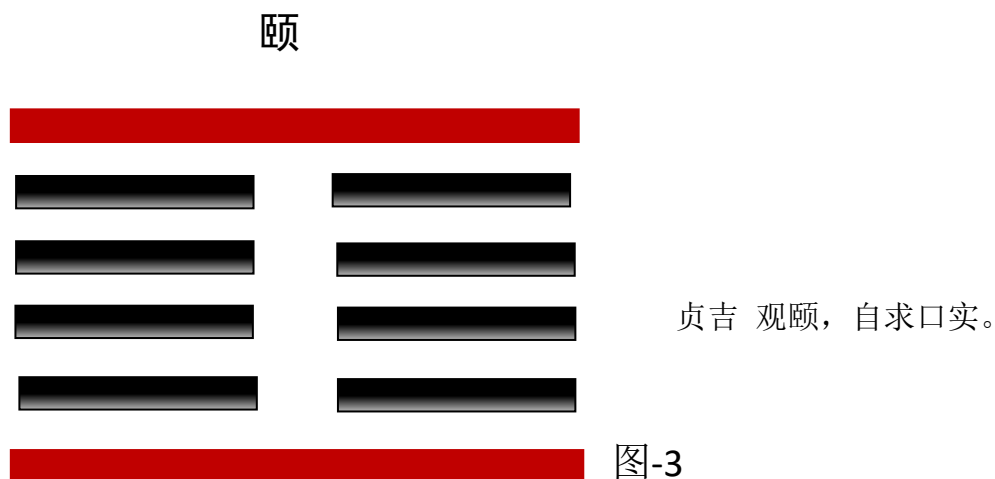


图-3

平日里，人们往往只在饥肠辘辘时才能体会到吃饭的重要性。然而颐卦却特意提醒人们：吃饭，不仅是填饱肚子那么简单，重要之处是要注意正确的饮食方式和饮食礼节，否则便会招致病痛或者祸端。颐卦卦辞在“贞吉”之后，接着说“观颐，自求口实”。“观颐”，一方面要观察别人，另一方面要受别人观察。因此，要了解一个人，可以通过观察他吃饭的样子，就能大体知道他是一个什么样的人了。用餐的表现是最容易暴露一个人的修养的。一个人在吃饭后的那十五分钟是最难看的。所以，中国人吃饭后要午休一会，这是非常有道理的：一方面是让肠胃好好地消化一下，另一方面是避免别人看到自己吃完饭过后一段时间的丑态。所以，饮食自有一套重要的礼仪，自有一套约定俗成的习惯。这种礼仪是经过历朝历代，长久地演化才慢慢形成的，我们要重视它。

可是，这句卦辞最关键的，还是后面四个字：“自求口实”。意思是凭借我们自身的努力获得的食物才是最甜美的。虽然吃饭很重要，但是中国人都知道不食嗟来之食。只有这样，才能吃得心安理得。所以，孔子认为那些只知道为父母提供可口饮食，而不顾及父母心情的儿女是不孝的。如果觉得只为父母填饱肚子就算尽到孝道了，这本身就是不孝。孝敬孝敬、孝要跟敬联系起来才算真正的孝道。给中国人吃东西，要让他吃得很有面子才叫尊敬，其实这些是都礼节。

颐卦的象辞说：“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?因为养正则吉也。一个人如果好好吃饭、好好养生、好好地管理自己的嘴巴，那自然会一切顺利。这里的颐有两方面的意思:一方面讲口养:一方面讲深养。深养就是要养自己的内涵。“养正”就是要懂得深养自己的饮食之道。饮食是个“道”，不是每个人都懂得饮食的道理的。颐卦阐释了颐养自己的正道，在于自食其力的道理，并且告诫我们，从吃饭这件平常事中，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。什么叫“观颐”?一方面是观其所养。一个人只知道照顾自己，他永远是自私自利的，他的事情通常是做不好的，别人也不愿意跟这种人来往。看到自己最喜欢吃的东西，他会先让别人品尝。看看在座的哪一个人喜欢吃或应该先吃，就让给那个人吃，这个人就了不起。另一方面是观其自养。自养是吃饭的顺序和自己的吃法。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，都有一套道理。“天地养万物”，主要是说，天地是不求回报的。而圣人也是如此。圣人就要替这个社会培养贤达人士，同时尽其所能地帮助百姓。孔子在阐述颐卦的时候，刻意加了一句:颐之时大矣哉!意思是人在吃饭的时候，“颐”的那种时是非常重要的。一个人先求自己吃饱了，然后就要照顾别人，关怀别人要推己及人。一方面颐养自己，一方面还要颐养别人。

其实颐卦中的初九爻（图4），象征着大地回春，生机勃勃；

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。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机勃发，交常自足之后，推己及人懂得关怀供养他人的道理。

颐

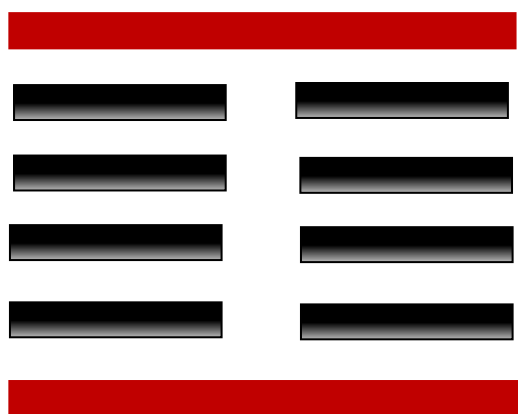


图 4

颐卦的大象传说:山下有雷，颐。君子以慎言语，节饮食。

颐卦上卦是艮山，下卦是震雷，所以说山下有雷。这个雷，是轰隆隆地震动的，但是它不会把整座山震倒，因为这个山太大了，它经得住震动。这说明，上面的山警告下面的雷，有我来镇着呢。所以，虽然我们吃东西时不能不发出声音，但是不要发出太大的声音，这是给我们的第一个启示。如果一个人在吃饭的时候，一点声音都没有，人家对他的印象不会太好，因为他太拘谨了。吃饭的时候，要像颐卦的雷一样，动静有节。所以，圣人就悟出其中的道理来了，叫作:君子以慎言语，节饮食。“慎言语”就是讲话要谨慎。大家一起吃饭，一句话相激，饭菜的味道就全变了，

最后搞得别人非常生气。“节饮食”，这个“节”就是要节制，对我们身体危害最大的是暴饮暴食。其实吃饭最重要的原则就是定时定量。不要随便吃零食，不要随便吃夜宵。这看似容易，很多人根本就做不到。

很多人都很重视养生。养生最重要的事情是什么？第一个因素是阳光。第二个因素是空气。第三个因素是水。第四因素才是食物。所以，我们读了颐卦以后，要懂得只有自己才能照顾自己，别人是帮不了忙的。

第二部分 工秘酒里有颐养

工秘酒一颐：以《易经》颐卦为魂，酿东方养生之粹，颐卦六爻之道，蕴含指引健康饮酒的千年智慧。

《易经》颐卦曰：“山下有雷，颐。君子以慎言语，节饮食。”颐卦以“养正”为核心，强调身心兼修、动静相宜的养生哲学。

“工秘酒一颐”以此为魂，将颐卦六爻的智慧融入白酒酿造与品饮之道，倡导“饮之有度，养之有方”，让每一滴酒都成为滋养生命的滋露。

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。颐卦告诉我们，养生只能靠自己。一个人的身体状况怎么样，只有自己才清楚。我们看看《易经》颐

卦的初九爻是怎么说的。

初九爻辞(图 5)说:舍尔灵龟, 观我朵颐, 凶。

颐

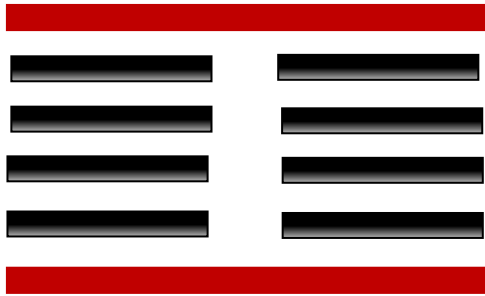


图 5

“舍尔灵龟”的意思就是;你本来有灵龟,但是你把它舍弃掉了,这就叫舍本逐末。“观我朵颐”,就是观我大口吃东西的样子。这就是失正,就是没有自知之明,就是自暴自弃。

初九的小象讲:观我朵颐,亦不足贵也。就是说你本来是很富贵的,现在把自己弄得不值一提。就像小孩本来是很灵光的,做父母的要顺着他的灵性去培养他,这才叫作教育,才叫作蒙以养正。这样,他一生才会很健康很快乐,而且不至于奢侈过度。奢侈是不正确的观念。越贵的东西吃起来越没好处。吃惯了山珍海味,你就知道,还是家常便饭最可口,最营养,最保健。

初九代表涵养与德行尚浅且地位卑下的人,容易为物欲所引诱,宜静不宜动。灵龟其实正是比喻初九原本自身资优质美,但却丝毫不看重,反而贪图他人的奉养,羡慕别人食物的丰美,皆因初九爻贪欲太过旺盛。因为一点口舌之欲竟要摒弃颐养之正道,

此种做法背弃了颐卦之本意，所以会遭致凶险。

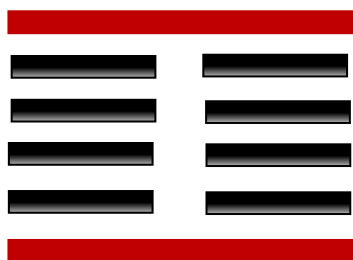
颐卦初九爻强调，其实每个人都有管理自身健康状况，以及自食其力的能力，然而人们往往会因为经受不住诱惑，贪图口腹之欲，而招致疾病;或者因为贪图享乐，而期望依赖他人的颐养，这些都是人类需要克服的弱点!

颐卦初九爻告诉我们，养生是要养德性的，也就是说，人要有健康的身体，首先得培养健康的心理，还要有严格的自律精神。生命的健康在很大程度上取决于有健康的生活方式，健康的生活方式中重要的一点就是廉洁制欲。

饮酒启示：节制欲望，回归本真 。

六二的爻辞(图 6):颠颐拂经，于丘颐，征凶。

颐



六二：颠颐，拂经于丘颐，征凶。

图 6

“颠”就是颠倒，颠倒向下获求颐养，又反常向上去高丘向尊者乞食，前往必然凶险。六二阴居阴位，原本字样无虞，但颠倒颐指六二向下面的初九求养，拂经意为违背正常道理，而丘意为高丘，指处于高位的上九。六二再颐卦中地位相当于重要官员，

自身可以自养，可他却放弃自养和求养于初九，后来又随众向上求养于上九，之间又有六三、六四、六五众多阻碍，六二此举本末倒置，拂逆颐卦之本意，所以其行途多凶险。六二的小象说：**六二，征凶，行失类也。**六二之所以会征凶，就是因为其行为失轨，违反了常道，违反常道一定凶。

六二爻之养并非寻常之养，乃是拂逆颠倒的养法，其位居高位但志向并不远大，六二爻本有可固守之资本，原可独善其身，却行小人行为，损下面初九爻而利自己。又求养于上九，却拂逆了初九的志向，虽然就身于上九，却有违上九爻的道义，皆因其言行有违正常道义礼法。换句话说这样的人就相当于今天的一些重要官员，向下吃拿卡要，贪得无厌，向上趋炎附势，盲目跟随。只知道让老百姓供养自己，这样的领导就是颠颐、拂经，违背了以上养下的正道，结果只能招致百姓的反对。

颐卦六二爻告诉我们，身为重要地位的人们，平时过于养尊处优。颐卦颐养的正道，并非沉溺于饮食与享乐之中毫无节制，不是跟随世间不好的恶习向他人索取，而是修养身心，固守之前的积蓄，先修正自己的心智，安守中正贞和，明晓颐养之真意，这样才能趋吉避凶，化险为夷。

饮酒启示：拒绝盲从，自给自足、坚守人品、坚守酒品。

六三爻的爻辞(图 7)说:拂颐，贞凶。十年勿用，无攸利。

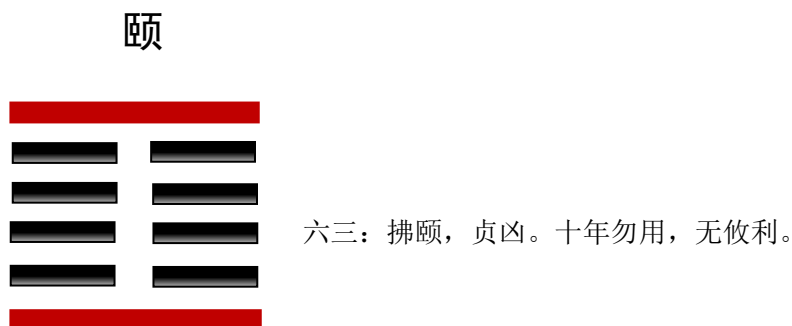


图 7

六三也是违反颐道的。“拂颐”，就是不遵循正常的饮食之道，它告诉我们:只有守正才可以防凶。“十年勿用”，你很长一段时间都不可以轻举妄动，因为你已经走错方向了。在饮食方面更是要小心。只要人把基本的常理颠倒过来，就违背了自然的规律，六三拂逆颐养之道，阴柔而贪求物欲，导致身体变得很差，就算用十年的时间都不一定能改过来。无攸利，亦无好处。

六三的小象说:十年勿用，道大悖也。十年勿用，十因为我们把自然的道理扭曲颠倒，大大的违背了养身之道。为了获得自己想要的东西，而采用不正当的手段，这是有志之士所不齿的，但是现实生活中又有很多这样卑鄙的小人，即使受到了祸他们也心甘情愿。为了一己私欲，行事无所顾忌，不择手段地求养于人，这样的做法导致其失去民众的信任与期望，以至于长久无人愿意供养。

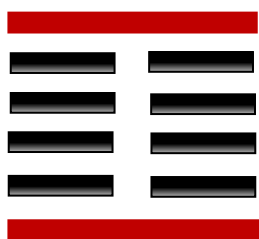
颐卦六三爻告诉我们：颐养不可流于形式，而要切实地付出

努力。我们行事要格外留心，言行谨慎，不可背离颐卦之正道，令自己得不偿失，自困于凶险之中。

饮酒启示：摒弃浮躁，理智酌饮，不可贪杯。

六四爻辞(图 8)说:颠颐，吉。虎视眈眈，其欲逐逐，无咎。

颐



六四：颠颐，吉。虎视眈眈，其欲逐逐。

图 8

“颠颐”，颠倒了颐养之道，是凶才对，为什么会吉呢？“虎视眈眈，其欲逐逐”，虎视眈眈的含义是威而不猛。其欲逐逐”，就是你的各种不好的习惯，会逐渐消失掉。为什么？就是因为初九跟六四的关系是调和相应的。六四虎视眈眈，看着初九，初九就来奉养六四，那六四得到满足以后就其欲逐逐了，这是一种解释。另外一种解释是：初九虎视眈眈，然后六四满足它的欲望，做得既合理又大方。最后，也会使其减少不少的欲望。上对下，下对上，这就叫颠颐。但为什么会无咎呢？它的意思就是说，只要一个人是贤能，我就来供养他，他不一定为我做事情，只要对人群社会有贡献就好。六四也是这样想，初九也是这样想，他们的目的都是为大家好，而不是为了自己的一己私利。所以，才会无咎。六四的小象说：颠颐之吉，上施光也。六四居上位，可它能够向

下施以光明。

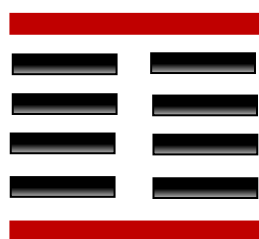
六四爻向下求养之势，意义深，爻辞中之所以以老虎作比，除了形容六四爻如虎般下视初九爻，专注不舍之外，还意在提醒六四不可失了朝廷重臣的威严，六四爻的行为本身便是以尊就卑，且自身是阴柔之身，若是恭敬过度，可能会难以管制阳刚的初九，所以谦恭有度、恩威得体，上下秩序井然方为大用。六四柔顺中正，但难以自养，初九阳刚在下，如同地位不高的贤人，而六四在六五身旁，如同位高权重的宠臣，六四求养于初九，明白自身才能有限，所以甘于向下求贤，共济其事，因其礼贤下士，谦逊自省，所以毫无错咎。

颐卦六四爻告诉我们：身为国家重臣，不可有失威严，对上要献计献策，向下要求贤举能，礼贤下士，谦逊自省，身居高位的人有的善于治世，有的善于治人，善于治人的看上去没什么政绩，其实正因为有这样的人存在，凡事才能做好。

饮酒启示：社交有礼，敬上贤下，进退有度。

六五的爻辞(图 9):拂经，居贞吉，不可涉大川。

颐



六五：拂经，居贞吉。不可涉大川。

图 9

“拂经”，是违反常道的。“居贞吉”，只要走正道就会吉。但是“不可涉大川”。不要一下子冲过头跑太远，只要适当才可以，这里面包含了很重要的信息。“拂”有两种：一种是离经叛道差得太远，那是不可原谅的；一种是通权达变，随机应变。如果借用颐卦来分析，三国时期的阿斗就是六五，当年的孔明就是上九。六五有绝对权，它有权势，它那身居君位。但是它知道自己比较软弱，所以阿斗有什么事情都去请教孔明。孔明也是一心为公，很忠诚地来辅助他。只要是为公，我们都可以接受这个变通。上九辅助六五，六五就顺从上九，所以六五的小象说：**居贞之吉，顺以从上也**。虽然我是国君，他只是宰相，但是他是开国的元老，办事又公平合理。所以我委屈一点自己，竭诚地请他帮忙，这是正确的做法。

六五身为尊爻，却并不自傲于其位，虽柔弱却并不荫蔽自固，其求养于上，舍己而从贤，令自己的身心得以颐养，是善于周全的体现，且六五在尽自己所养之后，并非将自身的责任完全摒弃，而是先养己再养天下，借上九爻阳刚弥补自身不足，用己之柔正稳基业，制约上九，此乃明智之君的自养之道。先有安守，继而才能有所作为，先有巩固，才能继续发展，做法十分吉祥。

颐卦六五告诉我们：身居尊位，但能力尚潜时，自身处于劣势，不可妄自尊大，要借自身居位之宜，可先暂时依赖他人，因势利导，稳定心智，委婉自全，安养贞静，静守以待。

饮酒启示：量力而行，适可而止，当醉则醉，当醒则醒。

上九的爻辞(图 10):由颐，厉吉。利涉大川

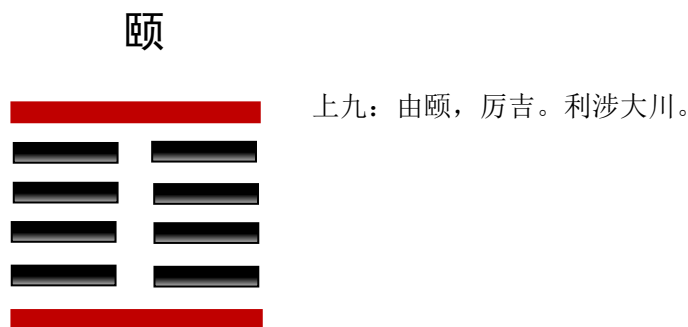


图 10

“由颐”就是懂得颐养之道，同时能够照顾到所有人，让大家都能够好好地来享受饮食。由此可见，整个的颐卦就是上爻功劳最大，这是颐卦很特别的地方。“厉”，它一方面告诉你，你照顾了群体功劳很大;但同时又说，你的处境是很危险的。孔明到最后也是很多人都怀疑他。你再怎么做，再怎么努力，最终都会有人会怀疑你:是不是想侵权?是不是想当老板?是不是想找机会就把阿斗干掉?这也没有办法。虽然违反常则，使得自身处境很危险，但是由于你的贡献，你会得到吉利。“利涉大川”，六五说，不可涉大川，它没有说不利涉大川。因为他资历尚浅，要承担这样大的责任太难了，而且也做不到，所以说不可。可是上九可以利涉大川，所以，六五只要好好依靠上九，就能得到很好的结果。上九的小象说:由颐，厉吉，大有庆也。这句话的意思是:一切都是由“颐”而来的。我先把自已养好，然后想办法去养别人，而不是

自私自利，只顾自己不顾别人。虽然这样做会引起很多人的议论纷纷，同时会受到猜疑，会增加自己的危险，但是只要自己一心为公，而没有私人的欲望的话，那就大有庆也。因为最后大家总会明白的，明白了以后就觉得幸好当时你不顾一切诽谤，不顾人家的猜疑，坚持自己的原则，才有了这种善果。

颐卦上九告诉我们，上九爻有颐养天下的功德，他德行充沛，修养高深，如同一位中正仁和、德才兼备的贤者，虽不在君王之位，却行君王之事，所以要勤于自勉常念危厉之念，不可僭越为人臣子之道，竭尽自己所能，周济天下之危困，才能不负君王的信任与百姓的厚望。

饮酒启示：自然天成，大道至简 作为尊者更应注重酒品。

工秘酒一颐，不止是一瓶酒，更是东方养生哲学的液态载体。它以颐卦六爻为纲，将“节制、品质、匠心、礼仪、知止、自然”六大维度融入饮酒文化，让每一次举杯都成为对生命的敬畏与滋养。

饮工秘酒，悟颐卦道；养身于心，酒韵长存。