

重在自然，所谓「天人合一」。
居摄颐养，不抑不纵。
适性怡情，顺应环境。

吕氏春秋

养生精要



导 读

《吕氏春秋》是先秦时代的一部重要典籍。它综合诸子百家，三教九流，畅论天地人物，吸纳千家百派之精华而自成一体，可以说是先秦时代的一部“百科全书”。

《吕氏春秋》有着一套较为完备的“养生”理论。兼采阴阳、医药、儒、道各家之所长，避其所短，从修身（生理、养心（心理）及人与自然的关系等多重角度入手，纵横捭阖，将修身养心融为一体，堪称总结先秦以往养生精要之集大成者。

《吕氏春秋》之“本生”、“重己”、“贵生”等论，认为普天之下，以生命为根本，生命的价值比得天下还重要，比随侯之珠还宝贵，劝人珍惜自己的生命和健康，凡有损生命健康的事就不应该去做，同时又强调“贵生”并不包括“迫生”，认为以牺牲人格的苟且偷生不如死，行不义不如死，批判了“好死不如赖活”的“活命哲学”。在人与外物的关系上，认为外物可以用来养生，也能导致伤生；如果重生轻物，“以物养性”、“利于性则取之，害于性则舍之”，把外物当作培养生命的营养，就可使生命健康成长；反之，如果无节制地追求外物，“以性养物”，就会伤生；主张人们在饮食、声色方面要有所节制。认为人的精神郁结就会招致疾病，提倡运动养生，反对一味追求安逸舒适。强调以养心达到控制“七情”，从而节制“六欲”的目的，使身心勿为物欲所驱使而获健康。同时还将修身养心的养生理论升华到经国济世的高度，认为不爱惜生命的人，就不能爱人爱天下，不达乎性命之情，则不能为天下百姓所乐从，不能节制情欲，就会新奢淫逸失去天下。另外，还有诸多养生医学方面的观点，对现代养生学具有一定的参考价值。

由于《吕氏春秋》涉及的范围较广，文字艰深，且有关养生方面的诸多观念往往穿插散见于相当一部分篇幅中，给有志于养生的读者带来诸多不便。为此，我们编撰了这部《吕氏春秋》养生精要，尽可能准确、完备地将《吕氏春秋》养生思想诠释出来，以赠读者。

为了方便读者阅读，使编撰脉络更为清晰明了，我们将《养生精要》分为养身（生理）和养心（心理）两大篇；在体例上，以例析来加深读者的理解程度和兴趣，以应用来加强其在新时代背景下的实用性。希望得到读者朋友的喜爱和指正。

另外，谨向本书参考书目的编者和作者表示诚挚的谢忱。

萧 风

1997.10.1 于福州畔心园

目 录

养身篇

人道天成····· (2)	顺情节欲····· (45)
物相人寿····· (4)	大失生本····· (48)
物以养性····· (6)	万物伐性····· (50)
衡量轻重····· (8)	不可不慎····· (52)
全性之道····· (10)	适染行理····· (55)
物便一生····· (12)	务其所归····· (58)
制物全命····· (14)	强取不获····· (61)
天全为美····· (16)	利害取舍····· (63)
招蹶之机····· (18)	辨察万物····· (65)
烂肠之食····· (20)	在乎去害····· (67)
顺性节欲····· (22)	充形生害····· (69)
居室适度····· (24)	接神生害····· (71)
味不从珍····· (27)	动精生害····· (73)
衣不焯热····· (29)	知本无疾····· (75)
乐境安居····· (31)	精气为源····· (78)
衣裘适用····· (33)	运动为要····· (80)
适味充虚····· (35)	饮食有法····· (82)
全生为上····· (38)	推陈出新····· (85)
亏生次之····· (41)	治身为本····· (88)
迫生为下····· (43)	养正去邪····· (91)

妙用良药·····	(93)	因势利导·····	(158)
以生为荣·····	(96)	不拘成法·····	(161)
不可妄为·····	(98)	变法宜矣·····	(164)
得失之间·····	(101)	得其要领·····	(167)
借势审因·····	(103)	防于未萌·····	(170)
得生于敌·····	(106)	扬长避短·····	(173)
知物之因·····	(109)	多为则败·····	(176)
精气相通·····	(111)	以静制动·····	(179)
群阴之本·····	(114)	费思伤神·····	(181)
生死之原·····	(117)	安静养耳·····	(184)
以轻养重·····	(119)	讲究明丽·····	(187)
气同则合·····	(122)	遵循数理·····	(190)
大小均衡·····	(124)	劳逸结合·····	(192)
养体之道·····	(126)	养生执一·····	(194)
养目之道·····	(130)	生活习惯·····	(196)
养耳之道·····	(133)	以事适时·····	(198)
养口之道·····	(136)	病留精混·····	(200)
事在当之·····	(139)	起居有常·····	(202)
保持距离·····	(142)	审其所为·····	(205)
支配主体·····	(145)	贵在知利·····	(207)
人慎其事·····	(147)	贵在知变·····	(209)
精通技艺·····	(150)	极则必反·····	(211)
慎物宜用·····	(152)	刚柔相济·····	(213)
必在己者·····	(154)	四季养生·····	(215)
贵在保持·····	(156)		

养 心 篇

伐性之斧·····	(222)	循理适心·····	(278)
舍物爱己·····	(224)	人与风俗·····	(281)
我有今生·····	(226)	人事和睦·····	(283)
达乎性情·····	(228)	谨慎言论·····	(286)
慎对生命·····	(230)	能自知人·····	(289)
觉察原因·····	(232)	认识死亡·····	(292)
安性自娱·····	(234)	明辨是非·····	(294)
立志为公·····	(236)	精益求精·····	(296)
以生为贵·····	(238)	人舍我用·····	(299)
修节止欲·····	(240)	乐于助人·····	(301)
贵生情得·····	(242)	容纳众言·····	(303)
亏情败亡·····	(244)	辩言遵理·····	(305)
志在尊生·····	(246)	循理贵诚·····	(308)
识道治身·····	(248)	养生贵勇·····	(311)
全由其道·····	(250)	务当守法·····	(314)
顾本舍末·····	(253)	智在长见·····	(317)
必先治身·····	(255)	审今知古·····	(319)
无为而治·····	(257)	坚守本性·····	(322)
心乎自然·····	(260)	三者咸当·····	(325)
返朴归真·····	(262)	慎听去忧·····	(328)
乐之于道·····	(264)	独得其乐·····	(330)
务乐有术·····	(267)	知事察言·····	(332)
认识生命·····	(269)	求严求实·····	(334)
适度长生·····	(272)	己强国安·····	(337)
行适心和·····	(275)	控制自己·····	(339)

凭事论人·····	(342)	心暇者胜·····	(377)
进志之道·····	(345)	清静公素·····	(379)
行孝养生·····	(348)	贯通事理·····	(381)
求之其本·····	(350)	颜面表情·····	(383)
居安思危·····	(352)	词以达意·····	(385)
去小取大·····	(355)	表现合理·····	(387)
动情陈理·····	(357)	言辞谕心·····	(389)
善用自己·····	(359)	察理明道·····	(391)
因变而顺·····	(361)	功名条件·····	(393)
与人同乐·····	(363)	羞居浊世·····	(396)
察其秋毫·····	(365)	动必缘义·····	(398)
别宥全性·····	(367)	舍去非性·····	(401)
名正则治·····	(370)	完美不美·····	(403)
以求其情·····	(372)	有疑必察·····	(406)
清静无为·····	(375)		

养 身 篇

〔精要提示〕：圣人深虑天下，莫贵于生。

出则以车、入则以辇、务以自佚、命之曰“招蹶之机”

肥肉厚酒，务以自强，命之曰“烂肠之食”

靡曼皓齿，郑卫之音，务以自乐，命之曰“伐性之斧”

人道天成

始生之道，天也；养成之者，人也。

文意：

宇宙生发了万物，人类养育和开发了万物。

养生例析：

我们大家都十分熟悉的中国神话中，盘古从浑沌的球体中醒来，又将浑沌之物劈开，清气上升为天，浊气下降为地，盘古居于中间。这则神话，正是巧妙地说明了一个亘古不变的道理，宇宙孕育了生命。盘古以巨斧劈开浑沌，象征着人类养育和开发自然的能力。并且，从这则神话中，我们可以看出，人与自然的对应关系。古人将这种关系命名为天、地、人三才，将人置于与宇宙同等重要的地位。

一个重要的神话人物——女娲。当女娲出现的时候，地球上已是生机盎然，但还没有人类的身影，只是蓬勃还有生机的动植物被阳光照耀着，女娲心旷神怡地漫步在大地上，溪水的清唱诉说着什么，女娲走到溪边，清澈的水照出她美丽的脸庞，女娲被一种激情鼓舞，她用泥土仿照自己的形体，塑出第一、第二……无数个人来。于是，这些人采撷果实，捕获野兽，开始自由地生活。

可是，天又破了五个洞，雨水直漏下来，大地上洪水泛滥，吞噬着人的生命，女娲看到人们在自然肆虐面前。在死亡面前的绝望，她炼以五彩石补住了天，那些五彩石便是彩云。

神话总是浪漫的，它却反映出了人类既爱又怕自然的心理。人类与自然总是相互维持着多么微妙的关系。这种微妙的关系，成为养生学所探讨的主题。

精要应用：

《黄帝内经》就认识到人是自然的产物，“天覆地载，万物悉备，莫贵于人，人次天地之气生，四时之法成。”《吕氏春秋》正是从这个观点出发，强调了人类只有正确地认识到自身的起源，才能正确地对待生命，正确地对待养生学。

人类处在天与地之间，也就是生存在自然界之中，自然界就是人类的摇篮，我们的生命得以由脆弱生长壮大；自然界就是人类伟大的母亲，我们只有在她的呵护下，才能自由地生长，并享受生命的美好。

无论是阳光、雨露、五谷、蔬菜、动物脂肪、化学元素。植物纤维、淡水等等，还是空气、二氧化碳、矿产，以及自然界传递出来的信息，人类都要一概猎取，“人”这种脆弱的生命方得以延续和保住自身。

但是，当人类猎取对自身有利的东西时，对人类有害的东西就会增多，这是宇宙的能量守恒定律所决定的。于是，人类必须创造和养育对自身有利的事物，以更好地为人类自身服务。“始生之道，天也；养成之者，人也。”说的就是这个道理。

养生学的第一课题，就是认识人类与自然的关系，总结出规律，协调好人与自然亲密的伙伴关系。我们只有做好了这一步的工作，人类长寿的理想方能实现。

物相人寿

夫水之性清，土者汩(jué)之，故不得清。人之性寿，物者汩之，故不得寿。

——孟春纪第一·本生

文意：

水本来是清澈透明的，土却掺搅进来，所以水便不能保持清亮；人的生命本来是能活很长时间的，外物却来打乱和破坏了生命的规律，所以人就不能长寿或保持健康了。

养生例析：

富家纨绔子弟唐靖，喜欢猎取珍宝异物，凡是他所见到的奇珍，他非要弄到手方能心安。一天，他发现了一株很好看的花，紫红紫红的花瓣拱起像半握的拳头。唐靖上前去采了下来，凑近鼻孔，闻了闻，这花异常香，他忍不住又深吸了一口气，一股花香直冲人体内。唐靖顿感头眩目昏，眼冒迷雾，一头栽倒在地上。唐靖的父母慌惶至极，着人请来郎中。郎中仔细地给唐靖诊断，最后摇头说：“贵公子中了毒，小人无能为力。中了此毒的人，怕是神仙也救不了他的了。”唐靖只不过采摘了一朵花，却命丧花下，这是一个悲剧，却是他自己造成的，自己将自己送上了地狱之路。他如果对所采花保持一段距离，远远地欣赏，他将会获得一种对生命有益的东西。相反，他因为企图占有外物，竟被外物夺去了宝贵的生命。这能怪谁？

精要应用：

“人之性寿，物者汩(jué)之。”这是古人的一句警言，告诫和提醒人们，注意你们的生命，对外物保持一定的距离，血肉怎可与坚硬的外物相抗衡？不能只顾了生活和享受，让外物侵犯人们生存的空间，损伤脆弱的生命。

当然，外物对人体的损伤，绝不是外物来主动地侵犯生命。人被称为万物之灵长，是天精地阴生成的，能控制外物和拥有摄取外物的主动，外物也因而反过来伤及人的性命，这其中的原因，我们不能不作出认真的探讨。

在摄取外物的过程中，人的理性完全丧失在外物的诱惑中，丧失摄取外物的热情面前，这样，人便忘了自身生命的脆弱，淡化了对在生命的保护意识，对危险的到来便失去了敏锐的感觉，盲目地沉迷于对外物的摄取中，终于，损伤了人的生命。

鉴于外物影响着人的寿命的情况，人必须端正对外物摄取的态度，正确地处理好人与外物的关系，重视并运用科学的方法对外物的充分利用，以使外物成为养生的有利条件。

将人与外物置于在一把天平秤上，这种相互的对等关系，是有益于养生学的发展的。这首先意味着，主体与主体之间的互相尊重和相互探寻，推而广之，我们不再将人自身看成是一个物质机器，只在乎于对外物的猎获，而更应注重外物对人的生命的影响。外物与人在相互的作用的过程，产生了碰撞的反作用力，这种反作用力，正是搅乱生命生长规律的内在原因。

物以养性

物也者，所以养性也，非所以性养也。

——孟春纪第一·本生

文意：

外物是人类合理地用来养育生命，促进人类生存的。我们不该盲目地损耗生命去追求它。

养生例析：

易经中讲了一个最为古老的故事：王亥是商人的祖先，他到一个叫鬼方的地方去做生意，赚了不少的钱，并用钱买了很多奴隶，又在鬼方建立了牧场，白羊成群地涌动在鬼方的四周。这引起了鬼方酋长极大的不满，便杀害了王亥。“丧羊于易”就是讲的这个历史故事。这恐怕是中国历史上最早讲述因物丧命的故事了。拥有一定量的物质基础，这是生命长寿的必备条件。人们去获取这一定数量的物质，本是值得肯定的行为，但是，超过了这个限量，我们就该以否定的态度去对待，物极必反的道理，同样适用于养生学的范畴。

精要应用：

人类为了获得有利于自身发展的物质，从茹毛饮血的时代起，就开始了对物质的追求。他们一代又一代艰难地工作着，力求获得把握物质本质的经验，并记录下来，为人类的长寿理想铺平道

路，神农氏勇尝百草，而获得五谷的生产种子；李时珍历尽艰辛，冒着生命的危险，收集、从采取药物标本，以一部《本草纲目》彪炳于世。人类探求用来养生养性的物质，经历着一个漫长的历史。这个历史，是伟大而严肃的历史。

当我们回顾了人类探求物质的历史，再来咀嚼“物也者，所以养性也”这句哲言，是不能不感到深深的震动，只有自己在对生命的追问中，去获得答案。

当我们真正地领会了这句话的意义，必会以严肃的态度去对待外物，以理性去控制自己的行为，对物质适养而取，这样就减少了矛盾的冲突，使人的精力耗散也减少到了最低的程度。

以这句话来作为养生的格言，我们就会慎重地选择利于生命健康的物质，按照物质的适用范围来科学地运用，不去浪费物质，不去将物质的负面引发出来。

同时，我们不该盲目地损耗生命去追求它。这就要求人自己去掌握好利用物质的分寸。追求物质，有两方面的意义，一方面，是我们获取一定数量的物质，作为生命长寿的必备条件，这种行为，是符合生命的规律的。这一定的数量，正好维持住生命运动的平衡，只有在生命物质平衡的情况下，养生养性，才有可能。另一方面，当人们获取物质的行为超过了这个定量，就走到负面去了。如此，人去为物质耗尽自己体内的精、气、神，当然会使生命徒受耗伤。

衡量轻重

今世之人，惑者多以性养物，则不知轻重也。不知轻重，则重者为轻，轻者为重。若此，则每动无不败。

——孟春纪第一·本生

文意：

现在的糊涂人多损耗生命去追求外物，以自己的生命去细心地保护物质，这样做是不知道轻重。不知道轻重，把重的当作了轻的，把轻的当作了重的。像这样，无论做什么，肯定会失败的。

养生例析：

据传闻，有一个商人到盛产黄金的国家去从商，他通过精心的计算，认为他此行一定会赚一大笔钱。可是福祸难测，他的货船快抵达那个国家的时候，船却碰触到了暗礁，船被撞了一个大洞，海水直涌进去，船上的人们纷纷逃命，他也眼睁睁看着自己的货船在海水中消失。这时，海上又起了风浪，那些同船的人都向过往的船只求救，放弃了寻觅黄金的梦，但他很不甘心，随着海浪的飘浮，海水竟将他送到了这个国家。他挖空了心思，终于进了一个生产钻石的庄园，在那家庄园充作生产钻石工人。这样过了几年，将大腿割开，钻石就藏在里面。混过了看守的人，逃出了庄园。等他历尽千辛，回到家里的时候，他的大腿已化脓溃烂，深可见骨，没几天就一命呜呼了。这个人得到了钻石，也圆了发财梦，却失掉了比钻石更宝贵的生命，到头来仍然是一场空。这真是一个糊涂的人，将物

看得比命还重，将命看成护养物的工具，这正是将生命之重当作了物质之轻，这是很令人悲哀的事。

精要应用：

之所以把那些一味追求物质的人，称为糊涂的人，是由于他们对轻与重的概念混淆不清。现在的人，他们心里只装着物质，为满足这种物欲，挖空肚肠，绞尽脑汁，不择手段。

迷恋于物质，实质是迷恋于接纳物质的心理，人在行动时，总会为每一件事找出一个充分的理由。只有错误地确立价值取向，才会导致错误的行为。

将物的追求，看成是人活着的目标，这便是将人生最重要的东西看轻了。人生最重要的是什么？是生命。生命是辉煌人生的基石，失去生命，一切都将成为海市蜃楼，“皮之不存，毛将焉附？”舍却生命追求物欲，无疑是舍本逐末，倒置轻重的谬行。

全性之道

是故圣人于声色滋味也，利于性而取之，害于性则舍之，此全性之道也。

——孟春记第一·本生

文意：

有修养的人对于声色滋味的态度是，有利于生命的就取用，就给予热情的关注；有害于生命的就舍弃，这是保全生命的方法。

养生例析：

从前，有位名医到四川去，见到一个背负柴薪的人流着大汗便一头扎入河中去洗澡。这个医生说：“这个人肯定会死的。”于是他就赶上前去救济。那个人走进一家小吃店，取出了大蒜切细，用滚烫的面汤一齐吃了下去，吃了之后，大汗如雨般涌了出来。医生叹道：“四川真有人才啊，连一个普通的樵夫都知道怎样护理自己。”这个医生便打掉到四川行医的念头。

其实，只要有心，养生是随时随地都可以做的。像那位樵夫，在河里洗了澡，马上用大蒜驱去进入身体的寒气，防止了疾病的发生。当然，如果他不知道大蒜的用途，就有可能无法做到这一点了。可见，对有利于身体的东西的取用，关键在于对物质的认识。

精要应用：

养生，首先就要做到识物，确立取物的原则。