

# 《吕氏春秋》医学保健心理思想评述

孙庆民

(江西师范大学 教育学院 南昌 330027)

**摘 要** 《吕氏春秋》中包含有丰富的医学保健心理思想,包括贵生论、全天论、养生论、情志相胜论等,其中有关人类本性的思想与当代西方人本主义心理学的有关理论异曲同工不谋而合,这不能不说明中国古代医学保健心理思想的超前发达和先知先觉。《吕氏春秋》中的医学保健心理思想极大地丰富了中华传统本土心理学,挖掘、分析和总结这些医学保健心理思想并古为今用,具有重大的理论价值和临床实用意义。

**关键词** 《吕氏春秋》;医学保健心理;贵生论;全天论;养生论

**中图分类号** R395.6

**文献标识码** A

**文章编号** 1003-5184(2006)02-0026-05

春秋战国是我国历史上思想文化最为繁荣、发达、顶盛的时期,群贤辈出,百家尽显,诸说锦绣,珠玑辉煌。《吕氏春秋》是战国末年对诸子百家学说的一次集大成和百科全书式的概括和总结,杂儒、道、法、墨、名、农、兵、阴阳、小说、尹文学派等各家之言,“备天地古今万物之事”,<sup>[1]</sup>于百家之道无不贯综,<sup>[2]</sup>其中蕴藏的医学保健心理思想十分丰富。它与大约为同时期稍后的中华医学经典《黄帝内经》和西方医学经典《希波克拉底文集》相比,有其价值极高的独到之处,很值得挖掘、分析、总结并古为今用。

## 1 贵生论

医学保健,首先是一个如何看待生命和人生的问题。贵生论是论述有关生命的理论,它阐述了对人生和生命的崇敬、尊贵的理念,提出了尊重、爱惜和保护生命的思想,正所谓:

圣人深虑天下,莫贵于生。夫耳目鼻口,生之役也。耳虽欲声,目虽欲色,鼻虽欲芬香,口虽欲滋味,害于生则止。在四官者不欲,利于生者则弗为,由此观之,耳目鼻口,不得擅行,必有所制。此贵生之术也。(《仲春纪第二·贵生》)。

生命产生于天地之间,是天地万物中最重要、最宝贵的东西。人体的各种器官都是为生命而服务的,有利于生命则为之,有害于生命则止之,这就是尊重生命的方法。热爱生命没有比尊重生命更重要的了。它进一步指出:

今吾生之为我有,而利我亦大矣。论其贵贱,爵为天子,不足以比焉;论其轻重,富有天下,不可以易之;论其安危,一曙失之,终身不复得。(《孟春纪第一·重己》)。

生命之宝贵,就是贵为天子,也不值得同其相比,就是富有天下,也不可以用生命与之交换,生命一旦失去,就永不复得。珍视生命是人生中的第一要务,将生命的尊贵置于功名利禄富贵权力之上,至于治理国家怀拥天下,是在确保生命安康的前提下的业余爱好,闲暇消遣。

道之真,以持身;其绪余,以为国家;其土苴,以治天下。由此观之,帝王之功,圣人之余事也,非所以完身养生之道也。(《仲春纪第二·贵生》)。

它还指出,从上至天子下到百官他们的基本职责就是来保全人的天性和生命的。这将尊生贵生与官僚施政相联系,与现代“以人为本”有异曲同工如出一辙之妙。这些论述在今天看来都不失为超前先进之思想:

天子之动也,以全天为故者也。此官职所立也。立官者以全生也。(《孟春纪第一·本生》)。

它甚至还举了几个例子,寓理于事,来说明生命的价值远比权贵财富重要的道理。其中一个事例是这样的:

鲁君闻颜阖得道之人也,使人以币先焉。颜阖守闾,鹿布之衣,而自饭牛。鲁君之使者至,颜阖自对之。使者曰:“此颜阖之家邪?”颜阖对曰:“此闾之家也。”使者致币,颜阖对曰:“恐听缪而遗使者罪,不若审之。”使者还反审之,复来求之,则不得已。故若颜阖者,非恶富贵也,由重生恶之也。世之人主,多以富贵骄得道之人,其不相知,其不悲哉!(《仲春纪第二·贵生》)。

尊重生命、热爱生命、珍惜生命是人生幸福生活的基础,是养生保健、颐养天年的前提,这一理念是

随着人类文明的发展逐步得到认识的。在先秦时期社会的文明程度较低,蛮野未化,顽性低冥,生命普遍遭到轻视,尤其是上层统治者轻视生灵、草菅人命的情况比比皆是。《吕氏春秋》能够有贵生、尊生的思想,在当时系高瞻远瞩超凡脱俗之真知灼见,弥足贵珍,实属难得。

## 2 全天论

所谓“全天”,意指保全人的天性或保全人的自然的本性,通过保全人的天性而达到身心健康进而致圣的境界。“全天”是在“贵生”的基础上自然导推出来的生命法则。人的天性或自然本性是长期以来大自然物竞天择、适者生存保留下来的与大自然相和谐一致的、代传辈承的那些特性、行为和习惯。这些天性有益于、有助于人的生命的存在和发展,是生命生存和延续的天然保护伞。

圣人之制万物也,以全其天也。全天则神和矣,目明矣,耳聪矣,鼻臭矣,口敏矣,三百六十节皆通利矣。若此人者,不言而信,不谋而当,不虑而得,精通乎天地,神履乎宇宙,其于物无不受也,无不裹也,若天地然;上为天子而不骄,下为匹夫而不慍;此之谓全德之人(《孟春纪第一·本生》)。

保全人的天性是最重要的,人的天性保全了,就会神志平和,眼光明亮,听觉聪颖,嗅觉敏锐,口齿伶俐,全身三百六十道关节都灵活通畅了。像这样的人,用不着开口说话也能使人信服,不需谋划就能把事情办得妥当,不用思虑也会有所收获,他们的精神通天达宇;他们对于外界,像天地一样没有不接受的,没有不包容的,地位无论何等尊贵,也不骄横,无论何等卑贱,也不忧闷,这就是由保全天性而达到德性完美的人。由此可见,“全天”是在人性的更高的层次上通达生命康健颐养的境界。

子华子曰:“全生为上,亏生次之,死次之,迫生为下。”故所谓尊生者,全生之谓。所谓全生者,六欲皆得其宜也。所谓亏生者,六欲分得其宜也。亏生则于其尊之者薄矣。其亏弥甚者也,其尊弥薄。所谓迫生者,六欲莫得其宜也,皆获其所甚恶者,……辱莫大于不义,故不义,迫生也,而迫生非独不义也,故曰迫生不如死(《仲春纪第二·贵生》)。

《吕氏春秋》借子华子的口说:全面地顺应天性是最好的,片面地顺应天性要差一些,死亡又要差一些,压抑生性最差了。所谓全面地顺应天性,是指人的各种生理要求都得到适当地满足与发展。片面地顺应天性,人的各种生理要求得不到适当地满足与

发展,这就是对人的生性的压抑。它进一步上升到道义的高度指出,人若不行道义,就是对生性的压迫,而人的生性受到压迫,得不到满足,还不如去死。这是将人的天性的满足与发展视为生命之要旨。它将保全人的天性,顺应自然,与达到人品德性的神圣境界相联系,既关乎身心健康,又涉及道德品行,论及高远且有深度。这是极其难得的宝贵思想。

当代人本主义心理学家马斯洛,曾为其发现有关人类疾病与健康的新观念而兴奋不已。他宣称:1)每个人都有一种内在的本性,这一内在本性本质上是属于生物性的,并且在某种程度内是“自然的、内在固有的、天赋给予的。”2)每个人的内在本性,一部分是自身所独有的,另一部分则是人类所共有的;3)以科学的方法来研究这种内在本性,并且发现它的本质是可能的事;4)内在的本性是好的或是中性的,所以更要实现它、鼓励它,而不应该压抑它。如果能允许内在本性来引导我们的生活,那么我们会变得健康、成功,并因而幸福;5)一个人的这种基本核心一旦遭到否定或被压抑,他就会生病;6)这种内在本性虽然柔弱,但在正常人身上却难以消失,甚至在病人身上也不会消失。即使遭受否定,它也会隐在暗处,永远坚持着要求实现。马斯洛最后宣称,越是熟悉人类的自然倾向,便越能够从容地告诉人们如何为善、如何获取幸福、如何才能有效益、如何尊重自我、如何去爱、如何实现自己最大的潜力。这对于控制和改善生命,以及在成为更完美的人方面,可以提供更多的可能性<sup>[3]</sup>。

马斯洛的人性观与《吕氏春秋》中的全天论是何等的相似。“天性”也即人的“内在本性”;“全天”之人最终即成为“自我实现”之人。从马斯洛的一些著作中可知,马斯洛是熟悉中国古代文化及其思想的。可以肯定的是马斯洛的人性观确实是受到了中国古代道家思想“无为而治、顺其自然”的影响<sup>[4]</sup>。马斯洛是否看到过《吕氏春秋》并受其影响不得而知,但是《吕氏春秋》早在马斯洛之前两千多年就已论述到了人的“本性”问题并达到了一定的思想高度却是事实。

## 3 养生论

可以说,修身养性的思想是中国古代文化中的一个重要组成部分。在先秦时期,孔子、老子、庄子、荀子、孟子等诸多先贤都对修身养性有所论述,但他们更多的是从人生发展与道德修养方面来加以论述,而《吕氏春秋》则是从医学心理与生命保健的角

度进行论述,见解独到,道理深刻。

人之性寿,物者扣之,故不得寿。物也者,所以养性也,非所以性养也。今世之人,惑者多以性养物,则不知轻重也。(《孟春纪第一·本生》)。

人本应该是长寿的,但是由于各种物欲影响了生命,所以不能长寿。外物是用来供养生命的,不是用生命来供养它的。如今之人,受到迷惑大多是用消损生命来求取外物,而不知孰轻孰重。关于人的寿命,长期以来一直是一个谜。现代生命科学和基因科学研究预测,人应该活到 150 岁或者更长。现在大多数人之所以活不到生命寿终,是由于疾病、劳累、不良生活习惯、过度生命支出等因素所造成的。《吕氏春秋》对这一点早有预言和描述,不可不说是先见之明。

古人得道者,生以寿长,声色滋味,能久乐之,奚故?论早定也。论早定则知早啬,知早啬则精不衰。……人与天地也同,万物之形虽异,其情一体也。故古之治身与天下者,必法天地也。尊酌者众则速尽。万物之酌大贵之生者众矣,故大贵之生常速尽。非徒万物酌之也,又损其生以资天下之人,而终不自知。功虽成乎外,而生亏乎内。耳不可以听,目不可以视,口不可以食,胸中大扰,妄言想见,临死之上,颠倒惊惧,不知所为,用心如此,岂不悲哉!(《仲春纪第二·情欲》)

自古以来,只有爱惜生命,注重养生,保护精力,法乎天地的人,才得以长寿,因此,也就能更长久地享受人生的各种快乐。而那些不懂得养生,只知道损耗生命以逐名求利之人,表面上看来功成名就,但内在生命却受到了亏损,以致耳不能听,眼不能看,嘴不能食,内心扰乱,神魂颠倒,不懂得保养自己,以致心力耗费到这种地步,难道不可悲吗?在谈到了养生的重要性之后,它进一步论述了养生长寿之道。

莫不欲长生久视,而日逆其生,欲之何益?凡生之长也,顺之也;使生不顾者,欲也;故圣人必先适欲。(《孟春季第一·重己》)

人没有不想长生不老的,但是他们每天都在违背自己的天性生活着。凡是生命的成长,要顺应着它;人们为了满足欲望而置生命于不顾,所以圣人必定是先节制欲望的。此所谓养生莫善于寡欲。

天生人而使有贪有欲。欲有情,情有节。圣人修节以止欲,故不过行其情也……。圣人之所以异者,得其情也,由贵生动则得其情矣,不由贵生动则

失其情矣。此二者,死生存亡之本也(《仲春纪第二·情欲》)。

人天生便有贪欲,便有情欲的激动,这就存在对情欲的节制问题。遵循重视生命的原则而行动,就能恰当地控制自己的情欲;不遵循重视生命的原则而行动,就不能很好地控制自己的情欲。这一点成为关乎生死存亡的根本。它对遵循生命的基本规律并控制人的情欲这一点看得十分重要,且成为关乎生命存亡的基本原则,这是符合现代医学观念的。对于具体的养生之道,它指出:

圣人之于声色滋味也,利于性则取之,害于性则舍之,此全性之道也……。

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。三患者,富贵之所致也。故古之人有不肯贵富者矣,由重生故也,非夸以名也,为其实也。则此论之不可不察也。(《孟春纪第一·本生》)。

圣人对于声色美味,有益于人的天性就接受它,有害于人的天性就舍弃它,这就是保全人的天性的准则。

出入则以车代步,整天饱以肉山酒海,陷于美色和淫靡之音,这三种祸患分别被称之为“招致脚病的机具”、“使肠胃溃烂的食品”和“伐乱心性的斧头”。这都是由富贵所招致而来的。这似乎不是在说古代,而是对当代现实社会的写照。那些有钱的大款和富裕起来的百姓,不是整天在过着这样的生活吗。古之圣人为了修身养性,尚可以甘贫守穷鄙视富贵,这已远远超过了现代人的观念。

在生活起居、衣食住行的养生保健方面,它论述得就更加具体了,包括对居室的要求,对饮食、穿衣、娱乐等都提出了要适度、节制、平衡的养生原则。这样做并非是为了节俭或避免浪费,它最主要的目的是为了养生的需要。

室大则多阴,台高则多阳,多阴则蹶,多阳则痿,此阴阳不适之患也。是故先王不处大室,不为高台,味不众珍,衣不热。热则理塞,理塞则气不达;味众珍则胃充,胃充则中大鞅;中大鞅而气不达,以此长生,可得乎?昔先圣王之为苑囿园池也,足以观望劳形而已矣;其为宫室台榭也,足以辟燥湿而已矣;其为舆马衣裘也,足以逸身暖骸而已矣;其为饮食醴醢也,足以适味充虚而已矣;其为声色音乐也,足以实性自娱而已矣。五者,圣王之所以养性也,非好

俭而恶费也,节乎性也。((《孟春季第一·重己》))

在中国古代的医学保健心理思想中,特别强调环境、气候、四季、时运、情绪等因素对人体健康的影响,正所谓“百病之始生也,皆生于风雨寒暑,阴阳喜怒,饮食居处,大惊卒恐”;“圣人之治病也,必知天地阴阳,四时经纪。”这在《吕氏春秋》中得到了充分的体现。正如上述这一段文字在衣食住行及娱乐方面,都从养生的角度提出了具体的、可操作性的要求。那么,如何才能养生长寿呢?它写道:

圣人察阴阳之宜,辨万物之利以便生,故精神安乎形,而年寿得长焉。长也者,非短而续之也,毕其数也。毕数之务,在乎去害。何谓去害?大甘、大酸、大苦、大辛、大咸,五者充形则生害矣。大喜、大怒、大忧、大恐、大哀,五者接神则生害矣。大寒、大热、大燥、大湿、大风、大霖、大雾,七者动精则生害矣。故凡养生,莫若知本,知本则疾无由至矣……。

凡食无强厚,味无以烈味重酒,是以谓之疾首。食能以时,身必无灾。凡食之道,无饥无饱,是之谓五藏之葆。口必甘味,和精端容,将之以神气。百节虞欢,咸进受气。饮必小咽,端直无戾。((《季春纪第三·尽数》))。

圣人之所以能够长寿,是因为他们能明察阴阳的协调,辨万物的利害,以有利于生命,使精神能够安逸于形体之内。另外,还要除去那些对生命有害的因素,包括饮食中的过甜、过酸、过苦、过辣、过咸的东西,心理上过度的高兴、愤怒、忧愁、恐惧、悲哀等过激的精神因素,以及环境中的太冷、太热、太燥、太湿、大风、大雨、大雾等恶劣状况。这些都是在心理和生理上对人体有害的影响养生长寿的因素。

在饮食方面,它指出:饮食的味道不可太过于强烈刺激,这是致病的根源。吃饭要定时,既不要挨饿,也不能过饱。吃饭的时候,要小口下咽,如同品尝甘甜味一般,调节好心态,端正仪容,用饱满和愉快的精神状态伴随整个饮食的过程。它进而借黄帝的口写道:

“声禁重,色禁重,衣禁重,香禁重,味禁重,室禁重。”((《孟春季第一·去私》))

对于欣赏音乐,应该禁戒过分的繁杂和强烈;对于色彩,应该禁戒过分的华丽和刺激;对于衣着,应该禁戒过度的讲究;对于使用的香料,应该禁戒过度的浓重;对于食物的味道,应该禁戒过度的强烈和厚重;对于居室,应该禁戒过分豪华铺张。在此基础上,它进一步从衣食住行及生理和心理上提出了养

生保健的五种方法:

养有五道:修宫室,安床第,节饮食,养体之道也。树五色,施五采,列文章,养目之道也。正六律,和五声,杂八音,养耳之道也。熟五谷,烹六畜,和煎调,养口之道也。和颜色,说言语,敬进退,养志之道也。此五者,代进而厚用之,可谓善养矣。((《孝行览第二·孝行》))

养生长寿,重在了解客观事物和生命的根本规律并遵循它,阴阳协调,平衡适宜,中庸平和,出入有度,这样怎么会不长寿呢?

#### 4 情志相胜论

所谓情志相胜,是指中医依据五行相克理论表述的情绪之间相互制约关系的一种心理治疗方法(又称以情胜情法或五志相胜法),即运用一种情志纠正治疗另一种相对应的失常情志。脏腑情志论与五行相克论是情志相胜论的理论基础。《吕氏春秋》中记载的文挚以“怒胜思”的方法治愈齐王的病例,被认为是中国古代情志相胜心理疗法的最早记录。该病例描述了宋国医生文挚冒死以情志相胜法激怒齐王以治愈其毒疮的过程。

齐王疾,使人之宋迎文挚。文挚至,视王之疾,谓太子曰:“王之疾必可已也。虽然,王之疾已,则必杀挚也。”太子曰:“何故?”文挚对曰:“非怒王则疾不可治,怒王则挚必死。”太子顿首强请曰:“苟已王之疾,臣与臣母以死争之于王,王必幸臣与臣之母,愿先生之勿患也。”文挚曰:“诺。请以死为王。”与太子期,而将往不当者三,齐王固已怒矣。文挚至,不解履登床,履王衣,问王之疾,王怒而不与言。文挚因出辞以重怒王,王叱而起,疾乃遂已。王大怒不说,将生烹挚。太子与王后急争之而不能得,果以鼎生烹文挚。爨之三日三夜,颜色不变。文挚曰:“诚欲杀我,则胡不覆之,以绝阴阳之气。”王使覆之,文挚乃死。夫忠于治世易,忠于浊世难。文挚非不知活王之疾而身获死也,为太子行难以成其义也。((《仲冬纪第十一·至忠》))

《吕氏春秋》成书之时,有关情志相胜心理治疗尚未形成系统的理论,而成书晚于《吕氏春秋》之后战国时期的《黄帝内经·素问·举痛论》则阐述了七情致病的思想及情志相胜的生理依据:百病生于气也。怒则气上,喜则气缓,悲则气消,恐则气下,惊则气乱,思则气结……。”在《黄帝内经·素问·阴阳应象大论》则首次论述了情志相胜心理治疗理论的基本原理:怒伤肝,悲胜怒;喜伤心,恐胜喜;思伤脾,怒

胜思,忧伤肺,喜胜忧,恐伤肾,思胜恐<sup>[5]</sup>。情志相胜论是最具有中华文化特点和符合中国人心理特点的心理治疗理论与方法。《吕氏春秋》记载的作为情志相胜心理治疗最早、最典型的病例,虽未形成系统思想,但作为滥觞无疑对稍后的《黄帝内经》及后来的中医有关情志相胜心理治疗理论的形成产生了重要影响。

综上所述《吕氏春秋》中有关医学保健心理思想的内容十分丰富,博大精深,既有高瞻远瞩的立论于今天称之为生命科学、哲学的宏观论述,也有更接近于心理学、医学、保健科学的具体观念阐释和实用操作技术。虽然从严格的意义上讲,它们还只能被称之为心理思想,但是其思想涉及深度和广度在今天看来仍不能不为之赞叹且有望尘莫及之感。关于《吕氏春秋》中的医学保健心理思想,笔者认为有三点须加以指出:

1)《吕氏春秋》作为一本非医学类专著,与成书稍晚于它的医学类专著《黄帝内经》相比有其突出的特点。虽然《黄帝内经》有关医学心理思想的论述更加精深、广博,但《吕氏春秋》中有关养生保健心理思想的论述有其独到精专之处,是《黄帝内经》所不具有的,它与《黄帝内经》互为补充,相得益彰,共同丰富了中华传统医学保健心理思想。此外,《吕氏春秋》与成书大约为同一时代的被誉为西方医学鼻祖的古希腊希波克拉底的《希波克拉底文集》相比,在

论述有关保健心理思想方面更是远远超过后者,因此《吕氏春秋》关于医学保健心理思想的论述其价值和意义足见一斑,不可小觑。

2)《吕氏春秋》中有关医学保健心理的思想已相当完备完善,自成系统。从有关生命的基本理念“贵生论”,到遵循自然规律、顺天法地的“全天论”,再到颐养身体、乐命延寿的“养生论”,可谓有理论有实践,从虚务到实作无一不备,体系严密而又科学,这是极其难能可贵的。

3)《吕氏春秋》中有关人性和医学保健心理的思想已经达到了极高的水准。这部成书于两千年前的著作其观点在现代西方人本主义心理学中有它的身影或与之不谋而合之处,而今天之医学保健心理学其核心观点直接是它的继承、翻版和延伸。由此,不难断定《吕氏春秋》的超凡价值。

#### 参考文献

- 1 吕氏春秋.任明,昌明译.太原:山西古籍出版社,1999.1.
- 2 吕氏春秋.黄碧燕译.广州:广州出版社,2001.1.
- 3 马斯洛.人格的潜力与成熟.刘莹译.石家庄:河北教育音像出版社,2004.1 2 3.
- 4 马斯洛.人性能达的境界.林方译.昆明:云南人民出版社,1987.20.
- 5 (清)高士宗.黄帝素问直解.北京:科学技术文献出版社,1982.78.

## Review the Psychological Thoughts of Medicine and Health In “ the Spring and Autumn of Lu Shi ”

Sun Qingmin

( School of Education , Jiangxi Normal University , Nanchang 330027 )

**Abstract :** “ The Spring and Autumn of Lu Shi ” has abundant psychological thoughts of medicine and health ,including honouring life、preserving human nature、protecting health、affection – to – affection psychological therapy and so on.The thought on human nature in it is the same with modern western psychology of humanism.It indicates that the psychological thoughts of medicine and health of old China was exceeding and pre – knowing at that time.The psychological thoughts of medicine and health in “ the Spring and Autumn of Lu Shi ” greatly enriches the Chinese traditional psychology.It has great theoretical value and clinical significance to excavate、analyse and sum up the psychological thoughts and make the past serve the present.

**Key words :** The Spring and Autumn of Lu Shi ,the psychological thoughts of medicine and health ,honouring life ,preserving human nature ,protecting health