

# 吕氏春秋



《吕氏春秋》是战国末期秦国丞相吕不韦组织门客编撰的一部重要著作，成书于公元前239年左右。该书以道家思想为主，融合了儒、墨、法、兵等诸家学说，内容涵盖哲学、政治、经济、文化、军事等多个领域，旨... 为秦国统一天下提供理论依据。全书分为十二纪、八览、六论，共二十六卷，一百六十篇，体系完整，结构严谨。吕不韦（约前292年—前235年）是战国末期的政治家、商人，曾任秦国丞相。他凭借出色的政治才能和商业头

吕不韦

# 目 录

- 1 目录
- 2 孟春纪
- 3 仲春纪
- 4 季春纪
- 5 孟夏纪
- 6 仲夏纪
- 7 季夏纪
- 8 孟秋纪
- 9 仲秋纪
- 10 季秋纪
- 11 孟冬纪
- 12 仲冬纪
- 13 季冬纪
- 14 有始览
- 15 孝行览
- 16 慎大览
- 17 先识览
- 18 审分览
- 19 审应览
- 20 离俗览
- 21 恃君览
- 22 开春论
- 23 慎行论
- 24 贵直论
- 25 不苟论
- 26 似顺论
- 27 士容论

## 目录

1. 孟春纪
2. 仲春纪
3. 季春纪
4. 孟夏纪
5. 仲夏纪
6. 季夏纪
7. 孟秋纪
8. 仲秋纪
9. 季秋纪
10. 孟冬纪
11. 仲冬纪
12. 季冬纪
13. 有始览
14. 孝行览
15. 慎大览
16. 先识览
17. 审分览
18. 审应览
19. 离俗览
20. 恃君览
21. 开春论
22. 慎行论
23. 贵直论
24. 不苟论
25. 似顺论
26. 士容论

## 孟春纪

### 【孟春】

一曰：孟春之月，日在营室，昏参中，旦尾中。其日甲乙，其帝太皞，其神句芒，其虫鳞，其音角，律中太簇，其数八，其味酸，其臭膺，其祀户，祭先脾。东风解冻，蛰虫始振，鱼上冰，獭祭鱼，候雁北。天子居青阳左个，乘鸾辂，驾苍龙，载青旗，衣青衣，服青玉，食麦与羊，其器疏以达。是月也，以立春。先立春三日，太史谒之天子曰：“某日立春，盛德在木。”天子乃斋。立春之日，天子亲率三公、九卿、诸侯、大夫，以迎春於东郊；还，乃赏公卿、诸侯、大夫於朝。命相布德和令，行庆施惠，下及兆民。庆赐遂行，无有不当。乃命太史，守典奉法，司天日月星辰之行，宿离不忒，无失经纪。以初为常。是月也，天子乃以元日祈谷于上帝。乃择元辰，天子亲载耒耜，措之参于保介之御间，率三公、九卿、诸侯、大夫，躬耕帝籍田。天子三推，三公五推，卿、诸侯、大夫九推。反，执爵于太寝，三公、九卿、诸侯、大夫皆御，命曰“劳酒。”是月也，天气下降，地气上腾，天地和同，草木繁动。王布农事，命田舍东郊，皆修封疆，审端径术。善相丘陵阪险原隰，土地所宜，五谷所殖，以教道民，以躬亲之。田事既饬，先定准直，农乃不惑。是月也，命乐正入学习舞。乃修祭典，命祀山林川泽，牺牲无用牝，禁止伐木；无覆巢，无杀孩虫、胎夭、飞鸟，无麇无卵；无聚大众，无置城郭，掩骼覆骸。是月也，不可以称兵，称兵必有天殃。兵戎不起，不可以从我始。无变天之道，无绝地之理，无乱人之纪。孟春行夏令，则风雨不时，草木早槁，国乃有恐；行秋令，则民大疫，疾风暴雨数至，藜莠蓬蒿并兴；行冬令，则水潦为败，霜雪大挚，首种不入。

### 【本生】

二曰：始生之者，天也；养成之者，人也。能养天之所生而勿撻之谓天子。天子之动也，以全天为故者也。此官之所自立也。立官者，以全生也。今世之惑主，多官而反以害生，则失所为立之矣。譬之若修兵者，以备寇也。今修兵而反以自攻，则亦失所为修之矣。夫水之性清，土者扣之，故不得清。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。不知轻重，则重者为轻，轻者为重矣。若此，则每动无不败。以此为君，悖；以此为臣，乱；以此为子，狂。三者国有一焉，无幸必亡。今有声於此，耳听之必嫌已，听之则使人聋，必弗听。有色於此，目视之必嫌已，视之则使人盲，必弗视。有味於此，口食之必嫌已，食之则使人瘠，必弗食。是故圣人之於声色滋味也，利於性则取之，害於性则舍之，此全性之道也。世之贵富者，其於声色滋味也，多惑者。日夜求，幸而得之则遁焉。遁焉，性恶得不伤？万人操弓，共射其一招，招无不中。万物章章，以害一生，生无不伤；以便一生，生无不长。故圣人之制万物也，以全其天也。天全，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，神覆乎宇宙；其於物无不受也，无不裹也，若天地然；上为天子而不骄，下为匹夫而不愠。此之谓全德之人。贵富而不知道，适足以为患，不如贫贱。贫贱之致物也难，虽欲过之，奚由？出则以车，入则以犂，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，贵富之所致也。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。

### 【重己】

三曰：倕，至巧也。人不爱倕之指，而爱己之指，有之利故也。人不爱昆山之玉、江汉之珠，而

爱己之一苍璧小玕，有之利故也。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。此三者，有道者之所慎也。有慎之而反害之者，不达乎性命之情也。不达乎性命之情，慎之何益？是师者之爱子也，不免乎枕之以糠；是聋者之养婴儿也，方雷而窥之于堂。有殊弗知慎者？夫弗知慎者，是死生存亡不可未始有别也。未始有别者，其所谓是未尝是，其所谓非未尝非。是其所谓非，非其所谓是，此之谓大惑。若此人者，天之所祸也。以此治身，必死必殃；以此治国，必残必亡。夫死殃残亡，非自至也，感召之也。寿长至常亦然。故有道者不察所召，而察其召之者，则其至不可禁矣。此论不可不熟。

使乌获疾引牛尾，尾绝力勳，而牛不可行，逆也。使五尺竖子引椽竖，而牛恣所以之，顺也。世之人主贵人，无贤不肖，莫不欲长生久视，而日逆其生，欲之何益？凡生之长也，顺之也；使生不顺者，欲也。故圣人必先适欲。

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，衣不燂热。燂热则理塞，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；其为饮食醕醑也，足以适味充虚而已矣；其为声色音乐也，足以安性自娱而已矣。五者，圣王之所以养性也，非好俭而恶费也，节乎性也。

#### 【贵公】

四曰：昔先圣王之治天下也，必先公。公则天下平矣。平得於公。尝试观於上志，有得天下者众矣，其得之以公，其失之必以偏。凡主之立也，生於公。故《鸿范》曰：“无偏无党，王道荡荡。无偏无颇，遵王之义。无或作好，遵王之道。无或作恶，遵王之路。”天下，非一人之天下也，天下之天下也。阴阳之和，不长一类；甘露时雨，不私一物；万民之主，不阿一人。伯禽将行，请所以治鲁。周公曰：“利而勿利也。”荆人有遗弓者，而不肯索，曰：“荆人遗之，荆人得之，又何索焉？”孔子闻之曰：“去其‘荆’而可矣。”老聃闻之曰：“去其‘人’而可矣。”故老聃则至公矣。天地大矣，生而弗子，成而弗有，万物皆被其泽，得其利，而莫知其所由始。此三皇五帝之德也。管仲有病，桓公往问之，曰：“仲父之病矣。渍甚，国人弗讳，寡人将谁属国？”管仲对曰：“昔者臣尽力竭智，犹未足以知之也。今病在於朝夕之中，臣奚能言？”桓公曰：“此大事也，愿仲父之教寡人也。”管仲敬诺，曰：“公谁欲相？”公曰：“鲍叔牙可乎？”管仲对曰：“不可。夷吾善鲍叔牙。鲍叔牙之为人也，清廉洁直；视不己若者，不比於人；一闻人之过，终身不忘。勿已，则隰朋其可乎？隰朋之为人也，上志而下求，丑不若黄帝，而哀不己若者。其於国也，有不闻也；其於物也，有不知也；其於人也，有不见也。勿已乎，则隰朋可也。”夫相，大官也。处大官者，不欲小察，不欲小智，故曰：大匠不斫，大庖不豆，大勇不斗，大兵不寇。桓公行公去私恶，用管子而为五伯长；行私阿所爱，用竖刀而虫出於户。人之少也愚，其长也智。故智而用私，不若愚而用公。日醉而饰服，私利而立公，贪戾而求王，舜弗能为。

#### 【去私】

五曰：天无私覆也，地无私载也，日月无私烛也，四时无私行也。行其德而万物得遂长焉。黄帝言曰：“声禁重，色禁重，衣禁重，香禁重，味禁重，室禁重。”尧有子十人，不与其子而授舜；舜有子九人，不与其子而授禹：至公也。晋平公问於祁黄羊曰：“南阳无令，其谁可而为之？”祁

黄羊对曰：“解狐可。”平公曰：“解狐非子之讎邪？”对曰：“君问可，非问臣之讎也。”平公曰：“善。”遂用之。国人称善焉。居有间，平公又问祁黄羊曰：“国无尉，其谁可而为之？”对曰：“午可。”平公曰：“午非子之子邪？”对曰：“君问可，非问臣之子也。”平公曰：“善。”又遂用之。国人称善焉。孔子闻之曰：“善哉！祁黄羊之论也，外举不避讎，内举不避子。祁黄羊可谓公矣。墨者有钜子腹䵍，居秦，其子杀人，秦惠王曰：“先生之年长矣，非有他子也，寡人已令吏弗诛矣，先生之以此听寡人也。”腹<黄享>对曰：“墨者之法曰：‘杀人者死，伤人者刑。’此所以禁杀伤人也。夫禁杀伤人者，天下之大义也。王虽为之赐，而令吏弗诛，腹<黄享>不可不行墨子之法。”不许惠王，而遂杀之。子，人之所私也。忍所私以行大义，钜子可谓公矣。庖人调和而弗敢食，故可以为庖。若使庖人调和而食之，则不可以为庖矣。王伯之君亦然。诛暴而不私，以封天下之贤者，故可以为王伯。若使王伯之君诛暴而私之，则亦不可以为王伯矣。

### ###解释

## 孟春

孟春正月，太阳位于营室星座，傍晚时参星在南方中天，早晨时尾星在南方中天。此时的天干是甲乙，主宰的帝王是太皞，掌管的神是句芒，代表动物是鳞虫，音律是角音，律管对应太簇，数字是八，味道是酸，气味是膻，祭祀的对象是户神，祭品以脾脏为先。东风解冻，冬眠的动物开始苏醒，鱼儿浮上冰面，水獭开始捕鱼，候雁北飞。天子居住在青阳左室，乘坐鸾鸟装饰的车，驾着苍龙马，车上插着青旗，穿着青衣，佩戴青玉，吃麦子和羊肉，使用的器物刻有镂空的花纹。这个月是立春的时节。立春前三天，太史向天子报告：“某日立春，盛德在木。”天子于是斋戒。立春当天，天子亲自率领三公、九卿、诸侯、大夫到东郊迎春；回朝后，在朝堂上赏赐公卿、诸侯、大夫。命令宰相颁布德政，施行恩惠，惠及百姓。赏赐和恩惠都得到实施，没有不当之处。天子命令太史，恪守典章，奉行法令，观察日月星辰的运行，确保它们的位置准确无误，不偏离轨道。以立春为常例。这个月，天子在吉日向上帝祈求五谷丰收。选择吉辰，天子亲自拿着农具，将其放在车上的保介和御者之间，率领三公、九卿、诸侯、大夫，亲自耕种帝籍田。天子推三次，三公推五次，卿、诸侯、大夫推九次。返回后，天子在太庙举行宴会，三公、九卿、诸侯、大夫都参加，称之为“劳酒”。这个月，天气下降，地气上升，天地和谐，草木开始生长。天子颁布农事命令，命令农民在东郊修建田舍，修整田界，审查田间的道路。仔细考察丘陵、坡地、平原、低洼地，根据土地的适宜性，种植五谷，教导百姓，并亲自参与。农事安排妥当后，先定下标准，农民就不会困惑。这个月，命令乐正进入学校教授舞蹈。修整祭祀典章，命令祭祀山林川泽，牺牲不能用雌性动物，禁止砍伐树木；不要破坏鸟巢，不要杀害幼虫、胎兽、飞鸟，不要捕杀幼兽和取鸟蛋；不要聚集大量人群，不要修建城郭，掩埋暴露的尸骨。这个月，不可发动战争，发动战争必有天灾。战争不应由我们开始。不要改变天道，不要违背地理，不要扰乱人伦。孟春时节如果施行夏季的政令，则风雨不调，草木早枯，国家将有恐慌；如果施行秋季的政令，则百姓会爆发瘟疫，疾风暴雨频繁，杂草丛生；如果施行冬季的政令，则水灾泛滥，霜雪大降，早春作物无法播种。

## 本生

万物最初由天所生，而养育它们的是人。能够养育天所生之物而不去破坏它的人，称为天子。天子的行为，以保全天性为根本。这是设立官职的原因。设立官职，是为了保全生命。当今世上的昏君，设立众多官职反而害了生命，这就失去了设立官职的意义。就像修整兵器是为了防备敌人，如今修整兵器反而用来攻击自己，也就失去了修整兵器的意义。水的本性是清澈的，泥土搅浑了它，所以水无法清澈。人的本性是长寿的，外物干扰了它，所以人无法长寿。外物是用来养生的，而不是用生命去供养外物。当今世上的迷惑之人，大多用生命去供养外物，这是不知轻重。不知轻重，就会把重的当作轻的，把轻的当作重的。如果这样，每次行动都会失败。以这种方式为君，是昏庸的；以这种方式为臣，是混乱的；以这种方式为子，是狂妄的。国家有这三种情况之一，就必然灭亡。现在有一种声音，耳朵听了会感到满足，但听了会使人耳聋，那就一定不要听。现在有一种颜色，眼睛看了会感到满足，但看了会使人眼盲，那就一定不要看。现在有一种味道，嘴巴尝了会感到满足，但尝了会使人失声，那就一定不要吃。所以圣人对于声色滋味，有利于生命的就取用，有害于生命的就舍弃，这是保全生命的方法。世上的富贵之人，对于声色滋味，大多迷惑。日夜追求，一旦得到就沉迷其中。沉迷其中，生命怎能不受到伤害？万人拉弓，共同射向一个目标，目标没有不中的。万物纷繁，用来伤害一个生命，生命没有不受伤的；用来滋养一个生命，生命没有不成长的。所以圣人治理万物，是为了保全天性。天性保全，则精神和谐，眼睛明亮，耳朵灵敏，鼻子敏锐，嘴巴伶俐，全身三百六十个关节都通畅。这样的人，不说话也能取信于人，不谋划也能得当，不思考也能有所得；精通天地之道，精神覆盖宇宙；对于万物没有不接受的，没有不包容的，就像天地一样；身为天子而不骄傲，身为平民而不沮丧。这就是全德之人。富贵而不懂得养生之道，反而会成为祸患，不如贫贱。贫贱之人获取外物困难，即使想过度，也没有途径。出门乘车，进门坐辇，追求安逸，这叫做“招致疾病的机器”。肥肉厚酒，追求强壮，这叫做“烂肠的食物”。美貌与靡靡之音，追求享乐，这叫做“砍伐生命的斧头”。这三种祸患，是富贵所带来的。所以古代有人不愿富贵，是因为重视生命；不是为了虚名，而是为了实际利益。因此，这个道理不可不察。

## 重己

倕是最巧的工匠，但人们不爱惜倕的手指，而爱惜自己的手指，是因为自己的手指对自己有用。人们不爱惜昆山的玉石、江汉的珍珠，而爱惜自己的一块苍璧小珠，是因为它们对自己有用。如今我的生命属于我，而且对我极为有利。论其贵贱，即使贵为天子，也不足以与它相比；论其轻重，即使富有天下，也不足以交换它；论其安危，一旦失去，终身无法再得。这三者，是有道之人所谨慎对待的。有人谨慎对待却反而伤害了它，是因为不懂得生命的真谛。不懂得生命的真谛，谨慎又有什么用处？就像老师爱孩子，却用糠枕给孩子睡觉；就像聋子养婴儿，打雷时却让孩子在堂上窥视。还有比这更不懂得谨慎的吗？不懂得谨慎的人，对于死生存亡、可与不可，从未有过分别。从未有过分别的人，他所谓的是未必是，他所谓的非未必非。把他所谓的非当作是，把他所谓的是当作非，这就叫做大惑。这样的人，是上天要降祸的。以这种方式修身，必死必殃；以这种方式治国，必残必亡。死殃残亡，不是自己找来的，是迷惑招来的。长寿也是如此。所以有道之人不考察所招致的结果，而考察招致结果的原因，那么结果就无法避免了。这个道理不可不深思。

让大力士乌获快速拉牛尾，尾断力尽，而牛却不动，这是逆势而行。让五尺孩童牵着牛鼻环，牛却随意行走，这是顺势而为。世上的君主贵人，无论贤与不肖，没有不想长生久视的，却每天都在逆反自己的生命，这样想又有什么用？凡是生命长久，都是顺应它的结果；使生命不顺应的，是欲望。所以圣人必须先节制欲望。

房屋太大则阴气重，台太高则阳气盛；阴气重则易病，阳气盛则易衰。这是阴阳不调的祸患。所以先王不住大屋，不建高台，饮食不追求珍馐，穿衣不追求过热。过热则血脉不通，血脉不通则气不畅；饮食珍馐则胃满，胃满则中气阻塞，中气阻塞则气不畅。这样想长寿，可能吗？古代圣王修建苑囿园池，足以观赏和活动身体而已；修建宫室台榭，足以避暑防潮而已；制作车马衣裳，足以安身暖体而已；准备饮食酒醴，足以适口充饥而已；享受声色音乐，足以安神自娱而已。这五者，是圣王用来养生的，不是喜欢节俭而厌恶浪费，而是为了节制欲望。

## 贵公

古代圣王治理天下，必定先讲求公正。公正则天下太平。太平来自于公正。试着观察上古的记载，得天下的人很多，他们得天下是因为公正，他们失天下必定是因为偏私。君主的设立，是为了公正。所以《鸿范》说：“不要偏私，不要结党，王道宽广。不要偏颇，遵循王义。不要作恶，遵循王道。不要作恶，遵循王路。”天下，不是一个人的天下，而是天下人的天下。阴阳调和，不偏袒一类；甘露时雨，不偏私一物；万民之主，不偏袒一人。伯禽将要出发治理鲁国，向周公请教如何治理。周公说：“利民而不谋私利。”荆国有个人丢了弓，却不肯去找，说：“荆人丢了，荆人捡到，又何必去找？”孔子听说后说：“去掉‘荆’字就可以了。”老聃听说后说：“去掉‘人’字就可以了。”所以老聃是最公正的。天地广大，生养万物而不占为己有，成就万物而不据为己有，万物都蒙受其恩泽，得到其利益，却不知道它的来源。这是三皇五帝的德行。管仲生病，桓公去探望他，说：“仲父病重了，如果病危，国人不会避讳，我将把国家托付给谁？”管仲回答说：“过去我竭尽全力，尚且不足以知道谁合适。如今病在旦夕，我怎么能说？”桓公说：“这是大事，希望仲父教导我。”管仲恭敬地答应，说：“您想任命谁为相？”桓公说：“鲍叔牙可以吗？”管仲回答说：“不可以。我和鲍叔牙关系很好。鲍叔牙为人清廉正直，但看到不如自己的人，就不屑于交往；一旦听到别人的过错，终身不忘。不得已的话，隰朋可以吗？隰朋为人，志向高远而又虚心，自愧不如黄帝，又同情不如自己的人。他对于国家，有不闻不问的时候；他对于外物，有不知不晓的时候；他对于人，有不看不察的时候。不得已的话，隰朋可以。”宰相是大官，担任大官的人，不要在小事上计较，不要在小智上用心，所以说：大匠不砍削，大厨不摆盘，大勇不争斗，大兵不抢劫。桓公行事公正，除去私恶，任用管仲而成为五霸之首；行事偏私，任用竖刀而导致死后虫从门出。人年轻时愚昧，长大后聪明。所以聪明而用私，不如愚昧而用公。每天醉酒却修饰外表，追求私利却标榜公正，贪婪暴戾却想称王，舜也做不到。

## 去私

天无私覆盖，地无私承载，日月无私照耀，四时无私运行。它们施行德泽，万物得以生长。黄帝说：“禁止过度追求声音，禁止过度追求颜色，禁止过度追求衣着，禁止过度追求香气，禁止过度追求味道，禁止过度追求居室。”尧有十个儿子，却不把天下传给儿子而传给舜；舜有九个儿

子，却不把天下传给儿子而传给禹：这是至公。晋平公问祁黄羊：“南阳没有县令，谁可以担任？”祁黄羊回答说：“解狐可以。”平公说：“解狐不是你的仇人吗？”祁黄羊说：“您问的是谁可以，不是问我的仇人。”平公说：“好。”于是任用了解狐。国人称赞这件事。过了一段时间，平公又问祁黄羊：“国家没有尉官，谁可以担任？”祁黄羊回答说：“午可以。”平公说：“午不是你的儿子吗？”祁黄羊说：“您问的是谁可以，不是问我的儿子。”平公说：“好。”于是任用了午。国人称赞这件事。孔子听说后说：“好啊！祁黄羊的言论，外举不避仇，内举不避子。祁黄羊可以说是公正了。”

墨家有位钜子叫腹䵍，住在秦国，他的儿子杀了人，秦惠王说：“先生年事已高，没有其他儿子，我已经命令官吏不要处死他，先生就听我的吧。”腹䵍回答说：“墨家的法则是：‘杀人者死，伤人者刑。’这是禁止杀伤人的法则。禁止杀伤人，是天下的大义。王虽然赐恩，命令官吏不要处死，但腹䵍不可不执行墨家的法则。”他没有答应惠王，最终处死了自己的儿子。儿子，是人所私爱的。忍心处死私爱的儿子以行大义，钜子可以说是公正了。

厨师调和五味而不敢自己先吃，所以可以当厨师。如果厨师调和五味而自己先吃，那就不能当厨师了。王伯之君也是如此。诛杀暴君而不谋私利，以封赏天下的贤者，所以可以成为王伯。如果王伯之君诛杀暴君而谋私利，那就不能成为王伯了。

## 仲春纪

## 【仲春】

一曰：仲春之月，日在奎，昏弧中，旦建星中。其日甲乙，其帝太皞，其神句芒，其虫鳞，其音角，律中夹钟，其数八，其味酸，其臭膻，其祀户，祭先脾。始雨水，桃李华，苍庚鸣，鹰化为鳩。天子居青阳太庙，乘鸾辂，驾苍龙，载青旗，衣青衣，服青玉，食麦与羊，其器疏以达。是月也，安萌芽，养幼少，存诸孤；择元日，命人社；命有司，省囹圄，去桎梏，无肆掠，止狱讼。是月也，玄鸟至，至之日，以太牢祀于高禘某。天子亲往，后妃率九嫔御，乃礼天子所御，带以弓鞬，授以弓矢，于高禘某之前。是月也，日夜分，雷乃发声，始电。蛰虫咸动，开户始出，先雷三日，奋铎以令于兆民曰：“雷且发声，有不戒其容止者，生子不备，必有凶灾。”日夜分，则同度量，钧衡石，角斗桶，正权概。是月也，耕者少舍，乃修阖扇。寝庙必备。无作大事，以妨农功。是月也，无竭川泽，无漉陂池，无焚山林。天子乃献羔开冰，先荐寝庙。上丁，命乐正入舞舍采，天子乃率三公、九卿、诸侯，亲往视之。中丁，又命乐正入学习乐。是月也，祀不用牺牲，用圭璧，更皮币。仲春行秋令，则其国大水，寒气总至，寇戎来征；行冬令，则阳气不胜，麦乃不熟，民多相掠；行夏令，则国乃大旱，暖气早来，虫螟为害。

## 【贵生】

二曰：圣人深虑天下，莫贵於生。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，害於生则止。在四官者不欲，利於生者则弗为。由此观之，耳目鼻口不得擅行，必有所制。譬之若官职，不得擅为，必有所制。此贵生之术也。尧以天下让於子州支父，子州支父对曰：“以我为天子犹可也。虽然，我适有幽忧之病，方将治之，未暇在天下也。”天下，重物也，而不以害其生，又况於他物乎？惟不以天下害其生者也，可以托天下。越人三世杀其君，王子搜患之，逃乎丹穴。越国无君，求王子搜而不得，从之丹穴。王子搜不肯出。越人薰之以艾，乘之以王舆。王子搜援绥登车，仰天而呼曰：“君乎！独不可以舍我乎？”王子搜非恶为君也，恶为君之患也。若王子搜者，可谓不以国伤其生矣。此固越人之所欲得而为君也。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：“此阖之家也。”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，岂不悲哉？故曰：道之真，以持身；其绪馀，以为国家；其土苴，以治天下。由此观之，帝王之功，圣人之馀事也，非所以完身养生之道也。今世俗之君子，危身弃生以徇物，彼且奚以此之也？彼且奚以此为也？凡圣人之动作也，必察其所以之与其所以为。今有人於此，以随侯之珠弹千仞之雀，世必笑之。是何也？所用重，所要轻也。夫生，岂特随侯珠之重也哉！子华子曰：“全生为上，亏生次之，死次之，迫生为下。”故所谓尊者，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。亏生则於其尊者薄矣。其亏弥甚者也，其尊弥薄。所谓死者，无有所以知，复其未生也。所谓迫生者，六欲莫得其宜也，皆获其所甚恶者。服是也，辱是也。辱莫大於不义，故不义，迫生也。而迫生非独不义也，故曰迫生不若死。奚以知其然也？耳闻所恶，不若无闻；目见所恶，不若无见。故雷则掩耳，电则掩目，此其比也。凡六欲者，皆知其所甚恶，而必不得免，不若无有所以知。无有所以知者，死之谓也，故迫生不若死。嗜肉者，非腐鼠之谓也；嗜酒者，非败酒之谓也；尊者，非迫生之谓也。

## 【情欲】

三曰：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。故耳之欲五声，目之欲五色，口之欲五味，情也。此三者，贵贱、愚智、贤不肖欲之若一，虽神农、黄帝，其与桀、纣同。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。俗主亏情，故每动为亡败。耳不可贍，目不可厌，口不可满；身尽府种，筋骨沈滞，血脉壅塞，九窍寥寥，曲失其宜，虽有彭祖，犹不能为也。其於物也，不可得之为欲，不可足之为求，大失生本；民人怨谤，又树大讎；意气易动，蹻然不固；矜势好智，胸中欺诈；德义之缓，邪利之急。身以困穷，虽後悔之，尚将奚及？巧佞之近，端直之远，国家大危，悔前之过，犹不可反。闻言而惊，不得所由。百病怒起，乱难时至。以此君人，为身大忧。耳不乐声，目不乐色，口不甘味，与死无择。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，知早啬则精不竭。秋早寒则冬必暖矣，春多雨则夏必旱矣。天地不能两，而况於人类乎？人之与天地也同。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？世人之事君者，皆以孙叔敖之遇荆庄王为幸。自有道者论之则不然，此荆国之幸。荆庄王好周游田猎，驰骋弋射，欢乐无遗，尽傅其境内之劳与诸侯之忧於孙叔敖。孙叔敖日夜不息，不得以便生为故，故使庄王功迹著乎竹帛，传乎後世。

## 【当染】

四曰：墨子见染素丝者而叹曰：“染於苍则苍，染於黄则黄，所以入者变，其色亦变，五入而以为五色矣。”故染不可不慎也。非独染丝然也，国亦有染。舜染於许由、伯阳，禹染於皋陶、伯益，汤染於伊尹、仲虺，武王染於太公望、周公旦。此四王者，所染当，故王天下，立为天子，功名蔽天地。举天下之仁义显人，必称此四王者。夏桀染於干辛、岐踵戎，殷纣染於崇侯、恶来，周厉王染於虢公长父、荣夷终，幽王染於虢公鼓、祭公敦。此四王者，所染不当，故国残身死，为天下僂。举天下之不义辱人，必称此四王者。齐桓公染於管仲、鲍叔，晋文公染於咎犯、郤偃，荆庄王染於孙叔敖、沈尹筮，吴王阖庐染於伍员、文之仪，越王句践染於范蠡、大夫种。此五君者，所染当，故霸诸侯，功名传於後世。范吉射染於张柳朔、王生，中行寅染於黄籍秦、高强，吴王夫差染於王孙雄、太宰嚭，智伯瑶染於智国、张武，中山尚染於魏义、樞长，宋康王染於唐鞅、田不禛。此六君者，所染不当，故国皆残亡，身或死辱，宗庙不血食，绝其後类，君臣离散，民人流亡。举天下之贪暴可羞人，必称此六君者。凡为君，非为君而因荣也，非为君而因安也，以为行理也。行理生於当染。故古之善为君者，劳於论人而佚於官事，得其经也。不能为君者，伤形费神，愁心劳耳目，国愈危，身愈辱，不知要故也。不知要故，则所染不当；所染不当，理奚由至？六君者是已。六君者，非不重其国、爱其身也，所染不当也。存亡故不独是也，帝王亦然。非独国有染也。孔子学於老聃、孟苏、夔靖叔。鲁惠公使宰让请郊庙之礼於天子，桓王使史角往，惠公止之。其後在於鲁，墨子学焉。此二士者，无爵位以显人，无赏禄以利人。举天下之显荣者，必称此二士也。皆死久矣，从属弥众，弟子弥丰，充满天下。王公大人从而显之；有爱子弟者，随而学焉，无时乏绝。子贡、子夏、曾子学於孔子，田子方学於子贡，段干木学於子夏，吴起学於曾子；禽滑荼学於墨子，许犯学於禽滑荼，田系学於许犯。孔墨之後学

显荣於天下者众矣，不可胜数，皆所染者得当也。

### 【功名】

五曰：由其道，功名之不可得逃，犹表之与影，若呼之与响。善钓者，出鱼乎十仞之下，饵香也；善弋者，下鸟乎百仞之上，弓良也；善为君者，蛮夷反舌殊俗异习皆服之，德厚也。水泉深则鱼鳖归之，树木盛则飞鸟归之，庶草茂则禽兽归之，人主贤则豪杰归之。故圣王不务归之者，而务其所以归。强令之笑不乐；强令之哭不悲；强令之为道也，可以成小，而不可以成大。缶醯黄，蚋聚之，有酸；徒水则必不可。以狸致鼠，以冰致蝇，虽工，不能。以茹鱼去蝇，蝇愈至，不可禁，以致之之道去之也。桀、纣以去之之道致之也，罚虽重，刑虽严，何益？大寒既致，民暖是利；大热在上，民清是走。故民无常处，见利之聚，无之去。欲为天子，民之所走，不可不察。今之世，至寒矣，至热矣，而民无走者，取则行钩也。欲为天子，所以示民，不可不异也。行不异，乱虽倍行，民犹无走。民无走，则王者废矣，暴君幸矣，民绝望矣。故当今之世，有仁人在焉，不可而不此务；有贤主，不可而不此事。贤不肖不可以不相分，若命之不可易，若美恶之不可移。桀、纣贵为天子，富有天下，能尽害天下之民，而不能得贤名之。关龙逢、王子比干能以要领之死争其上之过，而不能与之贤名。名固不可以相分，必由其理。

### ###解释

## 仲春

仲春是春季的第二个月，太阳位于奎宿，黄昏时弧星在中天，早晨时建星在中天。这时的天干是甲乙，主宰之神是太皞，神祇是句芒，象征的动物是鳞虫，音律是角音，律管对应夹钟，数字是八，味道是酸，气味是臄，祭祀的对象是户神，祭品以脾脏为先。这个月，雨水开始增多，桃李开花，苍庚鸟鸣叫，鹰逐渐变为鸠。天子居住在青阳太庙，乘坐鸾辂，驾驭苍龙，车上插着青旗，穿着青衣，佩戴青玉，食用麦子和羊肉，使用的器物以疏朗通达为特点。

这个月，要保护萌芽，养育幼小，照顾孤儿；选择吉日，命令人们举行社祭；命令官员减轻刑罚，去除枷锁，停止严刑拷打，暂停诉讼。这个月，燕子到来，燕子到来之日，用太牢祭祀高禘神。天子亲自前往，后妃率领九嫔陪同，天子向高禘神行礼，佩戴弓箭，授以弓箭，以示祈求子孙繁衍。这个月，昼夜平分，雷声开始响起，闪电开始出现。冬眠的昆虫开始活动，打开洞穴出来。在雷声响起的前三天，敲响大钟告诫百姓：“雷声即将响起，若不注意言行，生子将不健全，必有灾祸。”昼夜平分时，要统一度量衡，校正秤砣和斗桶，确保公平。

这个月，农夫稍作休息，修缮门窗。宗庙必须完备。不要进行大规模活动，以免妨碍农事。这个月，不要耗尽河流和湖泊的水，不要排干池塘，不要焚烧山林。天子献上羔羊，开启冰窖，先祭祀宗庙。上旬丁日，命令乐正进入舞舍进行舞蹈祭祀，天子率领三公、九卿、诸侯亲自观看。中旬丁日，又命令乐正进入学校学习音乐。这个月，祭祀不使用牺牲，改用圭璧和皮币。

如果仲春时节施行秋季的政令，国家将发生大水，寒气来袭，敌寇入侵；如果施行冬季的政令，阳气不足，麦子无法成熟，百姓互相掠夺；如果施行夏季的政令，国家将大旱，暖气过早到来，

虫害严重。

## 贵生

圣人深谋远虑，认为天下最宝贵的是生命。耳目鼻口是生命的工具。耳朵虽然喜欢声音，眼睛虽然喜欢色彩，鼻子虽然喜欢香气，嘴巴虽然喜欢美味，但如果这些有害于生命，就要停止。即使五官不愿意，只要有利于生命，也要去做。由此可见，耳目鼻口不能擅自行动，必须有所节制。就像官职一样，不能擅自作为，必须有所制约。这就是贵生的方法。

尧想把天下让给子州支父，子州支父回答说：“让我做天子也可以，但我现在有隐忧之病，正在治疗，没有时间治理天下。”天下是重要的东西，但不能因此损害生命，何况其他事物呢？只有不因天下而损害生命的人，才能托付天下。越国人三代杀死他们的君主，王子搜因此感到忧虑，逃到丹穴。越国没有君主，寻找王子搜却找不到，最终在丹穴找到他。王子搜不肯出来，越国人用艾草熏他，用王车接他。王子搜拉着车绳上车，仰天呼喊：“君主啊！为什么不能放过我呢？”王子搜并不是厌恶做君主，而是厌恶做君主的祸患。像王子搜这样的人，可以说是不因国家而伤害生命了。这正是越国人想要他做君主的原因。

鲁国君主听说颜阖是得道之人，派人带着礼物去请他。颜阖住在陋巷，穿着粗布衣服，自己喂牛。鲁国使者到来，颜阖亲自接待。使者问：“这是颜阖的家吗？”颜阖回答：“这是颜阖的家。”使者送上礼物，颜阖说：“恐怕你听错了，免得你受罪，不如再确认一下。”使者回去确认后，再来找他，颜阖不得已接受了。像颜阖这样的人，并不是厌恶富贵，而是因为重视生命而厌恶富贵。世上的君主大多用富贵来傲视得道之人，他们之间不相知，难道不可悲吗？

所以说，道的真谛在于修身，其余的部分用来治理国家，再剩下的部分用来治理天下。由此可见，帝王的功业只是圣人的余事，并不是完身养生的方法。如今世俗的君子，不惜伤害生命去追求外物，他们为什么要这样做呢？他们这样做是为了什么呢？凡是圣人的行动，必定要考察其目的和手段。现在有人用随侯珠去弹射千仞高的麻雀，世人必定会嘲笑他。为什么呢？因为所用的东西贵重，而所追求的东西轻微。生命难道不比随侯珠更贵重吗？

子华子说：“全生是最上等的，亏生次之，死再次之，迫生是最下等的。”所谓尊生，就是全生；所谓全生，就是六欲都得到适当的满足。所谓亏生，就是六欲部分得到满足。亏生的人，对其所尊重的生命就轻视了。亏生越严重，对生命的尊重就越少。所谓死，就是无知无觉，恢复到未生时的状态。所谓迫生，就是六欲都得不到满足，反而遭受极大的痛苦。迫生的人，受辱是最大的。辱莫过于不义，所以不义就是迫生。迫生不仅是不义，所以说迫生不如死。怎么知道是这样呢？耳朵听到厌恶的声音，不如不听；眼睛看到厌恶的东西，不如不看。所以听到雷声就捂住耳朵，看到闪电就闭上眼睛，这就是类比。凡是六欲，都知道自己所厌恶的，却无法避免，不如无知无觉。无知无觉就是死，所以说迫生不如死。喜欢吃肉的人，不是指腐烂的老鼠；喜欢喝酒的人，不是指变质的酒；尊生的人，不是指迫生。

## 情欲

天赋予人类贪欲。欲望有情感，情感有节制。圣人通过节制来控制欲望，所以不会过度放纵情感。耳朵喜欢五声，眼睛喜欢五色，嘴巴喜欢五味，这是人之常情。无论是贵贱、愚智、贤不肖，这些欲望都是一样的，即使是神农、黄帝，也和桀、纣相同。圣人与众不同的地方在于他们能够控制情感。从贵生的角度出发，就能控制情感；不从贵生的角度出发，就会失去情感。这两点是生死存亡的根本。

世俗的君主亏待情感，所以每次行动都会导致失败。耳朵无法满足，眼睛无法满足，嘴巴无法满足；身体疲惫，筋骨沉重，血脉堵塞，九窍空虚，失去平衡，即使有彭祖那样的长寿，也无法做到。对于外物，无法得到就更加渴望，无法满足就更加追求，严重背离了生命的根本；百姓怨恨诽谤，又结下大仇；意气容易动摇，无法稳固；矜持权势，喜好智谋，心中充满欺诈；德义被忽视，邪利被追求。身体陷入困境，即使后悔，又有什么用呢？亲近巧佞之人，疏远正直之人，国家陷入大危，后悔之前的过错，也无法挽回。听到批评就惊慌，找不到原因。百病怒起，乱难随时到来。这样治理国家，是自身的大忧。耳朵不享受声音，眼睛不享受色彩，嘴巴不享受美味，与死无异。

古人得道的人，生命长久，声色滋味能够长久享受，为什么呢？因为他们的观念早已确立。观念早确立，就知道早节俭，知道早节俭，精气就不会耗尽。秋天早寒，冬天必定暖和；春天多雨，夏天必定干旱。天地不能两全，何况人类呢？人与天地相同。万物的形态虽然不同，但它们的本质是一样的。所以古人治理自身和天下，必定效法天地。尊贵的人，被众人取用就会迅速耗尽。万物取用大贵之生命的人很多，所以大贵之生命常常迅速耗尽。不仅是万物取用它，它还损耗自己的生命来滋养天下的人，而最终不自知。功业虽然在外成就，但生命在内亏损。耳朵无法听，眼睛无法看，嘴巴无法吃，胸中极度混乱，妄言妄想，临死之时，颠倒惊惧，不知所措。用心如此，难道不可悲吗？

世人侍奉君主，都以孙叔敖遇到荆庄王为幸运。但从有道之人的角度来看，这并不是孙叔敖的幸运，而是荆国的幸运。荆庄王喜欢周游田猎，驰骋弋射，欢乐无遗，把国内的劳苦和诸侯的忧虑都交给孙叔敖。孙叔敖日夜不息，无法以养生为务，所以使庄王的功绩载入史册，传于后世。

## 当染

墨子看到染丝的人感叹道：“染于苍则苍，染于黄则黄，所染的颜色变了，丝的颜色也随之变化，染五次就变成五种颜色。”所以染色不可不谨慎。不仅仅是染丝如此，国家也有“染”。舜受到许由、伯阳的影响，禹受到皋陶、伯益的影响，汤受到伊尹、仲虺的影响，武王受到太公望、周公旦的影响。这四位君王，所染得当，所以能王天下，成为天子，功名盖世。举凡天下的仁义显人，必定会称颂这四位君王。

夏桀受到干辛、岐踵戎的影响，殷纣受到崇侯、恶来的影响，周厉王受到虢公长父、荣夷终的影响，幽王受到虢公鼓、祭公敦的影响。这四位君王，所染不当，所以国破身死，被天下人唾弃。举凡天下的不义辱人，必定会称颂这四位君王。

齐桓公受到管仲、鲍叔的影响，晋文公受到咎犯、郤偃的影响，荆庄王受到孙叔敖、沈尹蒸的影响，吴王阖庐受到伍员、文之仪的影响，越王句践受到范蠡、大夫种的影响。这五位君王，所染得当，所以能称霸诸侯，功名传于后世。

范吉射受到张柳朔、王生的影响，中行寅受到黄籍秦、高强的影响，吴王夫差受到王孙雄、太宰嚭的影响，智伯瑤受到智国、张武的影响，中山尚受到魏义、樞长的影响，宋康王受到唐鞅、田不禊的影响。这六位君王，所染不当，所以国破家亡，身死受辱，宗庙断绝，君臣离散，百姓流亡。举凡天下的贪暴可羞人，必定会称颂这六位君王。

凡是为君，不是为了君位而荣耀，不是为了君位而安逸，而是为了行理。行理生于所染得当。所以古代善于为君的人，劳于论人而逸于官事，得其要领。不能为君的人，伤形费神，愁心劳耳目，国家越危，自身越辱，不知要领。不知要领，则所染不当；所染不当，理从何来？这六位君王就是如此。这六位君王，并不是不重视国家、不爱惜自身，而是所染不当。存亡之道不独如此，帝王也是如此。不仅仅是国家有染。

孔子向老聃、孟苏、夔靖叔学习。鲁惠公派宰让向天子请教郊庙之礼，桓王派史角前往，惠公留住了他。后来史角在鲁国，墨子向他学习。这两位士人，没有爵位显人，没有赏禄利人。举凡天下的显荣者，必定会称颂这两位士人。他们早已去世，但追随者众多，弟子满天下。王公大人因此显扬他们；有爱子弟的人，随而学之，无时乏绝。子贡、子夏、曾子向孔子学习，田子方向子贡学习，段干木向子夏学习，吴起向曾子学习；禽滑荼向墨子学习，许犯向禽滑荼学习，田系向许犯学习。孔墨之后学显荣于天下者众多，不可胜数，都是所染得当。

## 功名

遵循正道，功名无法逃避，就像影子跟随形体，回声回应呼唤。善于钓鱼的人，能从十仞深的水下钓到鱼，因为鱼饵香；善于射箭的人，能从百仞高的地方射下鸟，因为弓好；善于为君的人，蛮夷反舌、殊俗异习都服从他，因为德厚。水泉深则鱼鳖归之，树木盛则飞鸟归之，庶草茂则禽兽归之，人主贤则豪杰归之。所以圣王不追求归附的人，而追求他们归附的原因。强令的笑不快乐；强令的哭不悲伤；强令的道，可以成就小事，但无法成就大事。缶醯黄，蚋聚之，因为有酸味；只有水则不可。用猫抓老鼠，用冰招蝇，即使再巧妙，也无法做到。用臭鱼去蝇，蝇越来越多，无法禁止，因为用招蝇的方法去蝇。桀、纣用去民的方法招民，罚虽重，刑虽严，有什么益处？大寒到来，百姓寻求温暖；大热在上，百姓寻求清凉。所以百姓没有固定的居处，见到利益就聚集，没有利益就离开。想要成为天子，百姓所追求的东西，不可不察。当今之世，极其寒冷，极其炎热，但百姓无处可走，因为君主的行

## 季春纪

## 【季春】

一曰：季春之月，日在胃，昏七星中，旦牵牛中，其日甲乙，其帝太皞，其神句芒，其虫鳞，其音角，律中姑洗，其数八，其味酸，其臭膻，其祀户，祭先脾。桐始华，田鼠化为鴽，虹始见，萍始生。天子居青阳右个，乘鸾辂，驾苍龙，载青旗，衣青衣，服青玉，食麦与羊，其器疏以达。是月也，天子乃荐鞠衣于先帝，命舟牧覆舟，五覆五反，乃告舟备具于天子焉。天子焉始乘舟。荐鮓于寝庙，乃为麦祈实。是月也，生气方盛，阳气发泄，生者毕出，萌者尽达，不可以内。天子布德行惠，命有司发仓籩，赐贫穷，振乏绝，开府库，出币帛，周天下，勉诸侯，聘名士，礼贤者。是月也，命司空曰：“时雨将降，下水上腾，循行国邑，周视原野，修利堤防，导达沟渎，开通道路，无有障塞；田猎罝弋，置罟罗网，喂兽之药，无出九门。”是月也，命野虞无伐桑柘。鸣鸠拂其羽，戴任降于桑，具柘曲{□虞}筐。后妃斋戒，亲东乡躬桑。禁妇女无观，省妇使，劝蚕事。蚕事既登，分茧称丝效功，以共郊庙之服，无有敢堕。是月也，命工师令百工审五库之量，金铁、皮革筋、角齿、羽箭干、脂胶丹漆，无或不良。百工咸理，监工日号，无悖於时，无或作为淫巧，以荡上心。是月之末，择吉日，大合乐，天子乃率三公、九卿、诸侯、大夫，亲往视之。是月也，乃合累牛、腾马、游牝于牧。牺牲驹犊，举书其数。国人雉，九门磔禴，以毕春气。行之是令，而甘雨至三旬。季春行冬令，则寒气时发，草木皆肃，国有大恐；行夏令，则民多疾疫，时雨不降，山陵不收；行秋令，则天多沈阴，淫雨早降，兵革并起。

## 【尽数】

二曰：天生阴阳、寒暑、燥湿、四时之化、万物之变，莫不为利，莫不为害。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。精气之集也，必有入也。集於羽鸟，与为飞扬；集於走兽，与为流行；集於珠玉，与为精朗；集於树木，与为茂长；集於圣人，与为夔明。精气之来也，因轻而扬之，因走而行之，因美而良之，因长而养之，因智而明之。流水不腐，户枢不蠹，动也。形气亦然。形不动则精不流，精不流则气郁。郁处头则为肿、为风，处耳则为聾、为聋，处目则为瞶、为盲，处鼻则为鼽、为窒，处腹则为张、为疔，处足则为痿、为蹶。轻水所，多秃与癯人；重水所，多尪与蹇人；甘水所，多好与美人；辛水所；多疽与痤人；苦水所；多尪与伛人。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。今世上卜筮祷祠，故疾病愈来。譬之若射者，射而不中，反修于招，何益於中？夫以汤止沸，沸愈不止，去其火则止矣。故巫医毒药，逐除治之，故古之人贱之也，为其末也。

## 【先己】

三曰：汤问於伊尹曰：“欲取天下，若何？”伊尹对曰：“欲取天下，天下不可取；可取，身将先取。”凡事之本，必先治身，蓄其大宝。用其新，弃其陈，腠理遂通。精气日新，邪气尽去，及其天年。此之谓真人。昔者，先圣王成其身而天下成，治其身而天下治。故善响者不於响於声，善影者不於影於形，为天下者不於天下於身。《诗》曰：“淑人君子，其仪不忒。其仪不忒，正

是四国。”言正诸身也。故反其道而身善矣；行义则人善矣；乐备君道而百官已治矣，万民已利矣。三者之成也，在於无为。无为之道曰胜天，义曰利身，君曰勿身。勿身督听，利身平静，胜天顺性。顺性则聪明寿长，平静则业进乐乡，督听则奸塞不皇。故上失其道，则边侵於敌；内失其行，名声墮於外。是故百仞之松，本伤於下而未槁於上；商、周之国，谋失於胸，令困於彼。故心得而听得，听得而事得，事得而功名得。五帝先道而後德，故德莫盛焉；三王先教而後杀，故事莫功焉；五伯先事而後兵，故兵莫强焉。当今之世，巧谋并行，诈术递用，攻战不休，亡国辱主愈众，所事者末也。夏后相启与有扈战於甘泽而不胜。六卿请复之，夏后相启曰：“不可。吾地不浅，吾民不寡，战而不胜，是吾德薄而教不善也。”於是乎处不重席，食不贰味，琴瑟不张，锺鼓不修，子女不饬，亲亲长长，尊贤使能。期年而有扈氏服。故欲胜人者，必先自胜；欲论人者，必先自论；欲知人者，必先自知。《诗》曰：“执辔如组。”孔子曰：“审此言也，可以为天下。”子贡曰：“何其躁也！”孔子曰：“非谓其躁也，谓其为之於此，而成文於彼也。”圣人组修其身而成文於天下矣。故子华子曰：“丘陵成而穴者安矣，大水深渊成而鱼鳖安矣，松柏成而涂之人已荫矣。”孔子见鲁哀公，哀公曰：“有语寡人曰：‘为国家者，为之堂上而已矣。’寡人以为迂言也。”孔子曰：“此非迂言也。丘闻之，得之於身者得之人，失之於身者失之人。不出於门户而天下治者，其惟知反於己身者乎！”

#### 【论人】

四曰：主道约，君守近。太上反诸己，其次求诸人。其索之弥远者，其推之弥疏；其求之弥强者，失之弥远。何谓反诸己也？适耳目，节嗜欲，释智谋，去巧故，而游意乎无穷之次，事心乎自然之涂。若此则无以害其天矣。无以害其天则知精，知精则知神，知神之谓得一。凡彼万形，得一後成。故知一，则应物变化，阔大渊深，不可测也；德行昭美，比於日月，不可息也，豪士时之，远方来宾，不可塞也；意气宣通，无所束缚，不可收也。故知知一，则复归於朴，嗜欲易足，取养节薄，不可得也；离世自乐，中情洁白，不可量也；威不能惧，严不能恐，不可服也。故知知一，则可动作当务，与时周旋，不可极也；举错以数，取与遵理，不可惑也；言无遗者，集肌肤，不可革也。谗人困穷，贤者遂兴，不可匿也。故知知一，则若天地然，则何事之不胜？何物之不应？譬之若御者，反诸己，则车轻马利，致远复食而不倦。昔上世之亡主，以罪为在人，故日杀戮而不止，以至於亡而不悟。三代之兴王，以罪为在己，故日功而不衰，以至於王。何谓求诸人？人同类而智殊，贤不肖异，皆巧言辩辞以自防御，此不肖主之所以乱也。凡论人，通则观其所礼，贵则观其所进，富则观其所养，听则观其所行，止则观其所好，习则观其所言，穷则观其所不受，贱则观其所不为。喜之以验其守，乐之以验其僻，怒之以验其节，惧之以验其特，哀之以验其人，苦之以验其志。八观六验，此贤主之所以论人也。论人者，又必以六戚四隐。何谓六戚？父、母、兄、弟、妻、子。何为四隐？交友、故旧、邑里、门郭。内则用六戚四隐，外则用八观六验，人之情伪、贪鄙、美恶无所失矣。譬之若逃雨污，无之而非是。此先圣王之所以知人也。

#### 【圜道】

五曰：天道圜，地道方。圣王法之，所以立上下。何以说天道之圜也？精气一上一下，圜周复杂，无所稽留，故曰天道圜。何以说地道之方也？万物殊类殊形，皆有分职，不能相为，故曰地道方。主执圜，臣处方，方圜不易，其国乃昌。日夜一周，圜道也。月躔二十八宿，轸与角属，圜道也。精行四时，一上一下，各与遇，圜道也。物动则萌，萌而生，生而长，长而大，大而

成，成乃衰，衰乃杀，杀乃藏，圜道也。云气西行，云云然，冬夏不辍；水泉东流，日夜不休。上不竭，下不满，小为大，重为轻，圜道也。黄帝曰：“帝无常处也，有处者乃无处也。”以言不刑蹇，圜道也。人之窍九，一有所居则八虚，八虚甚久则身毙。故唯而听，唯止；听而视，听止：以言说一。一不欲留，留运为败，圜道也。一也齐至贵，莫知其原，莫知其端，莫知其始，莫知其终，而万物以为宗。圣王法之，以令其性，以定其正，以出号令。令出於主口，官职受而行之，日夜不休，宣通下究，瀦於民心，遂於四方，还周复归，至於主所，圜道也。令圜，则可不可，善不善，无所壅矣。无所壅者，主道通也。故令者，人主之所以为命也，贤不肖、安危之所定也。人之有形体四枝，其能使之也，为其感而必知也。感而不知，则形体四枝不使矣。人臣亦然。号令不感，则不得而使矣。有之而不使，不若无有。主也者，使非有者也，舜、禹、汤、武皆然。先王之立高官也，必使之方，方则分定，分定则下不相隐。尧舜，贤主也，皆以贤者为後，不肯与其子孙，犹若立官必使之方。今世之人主，皆欲世勿失矣，而与其子孙，立官不能使之方，以私欲乱之也，何哉？其所欲者之远，而所知者之近也。今五音之无不应也，其分审也。宫、徵、商、羽、角，各处其处，音皆调均，不可以相违，此所以无不受也。贤主之立官有似於此。百官各处其职、治其事以待主，主无不安矣；以此治国，国无不利矣；以此备患，患无由至矣。

#### ###解释

### 季春纪

#### 季春

季春三月，太阳位于胃宿，黄昏时七星在天空正中，早晨牵牛星在天空正中。这时的日子属甲乙，主宰之神是太皞，辅佐之神是句芒，动物以鳞虫为主，音调为角，律管对应姑洗，数字为八，味道酸，气味臄，祭祀对象是户神，祭品以脾脏为先。此时桐树开始开花，田鼠化为鹌鹑，彩虹开始出现，浮萍开始生长。天子居住在青阳宫的右室，乘坐鸾鸟装饰的车，驾着苍龙，车上插着青旗，穿着青衣，佩戴青玉，食用麦子和羊肉，使用的器皿疏朗通透。这个月，天子向先帝献上黄色的鞠衣，命令舟牧反复检查船只，确保船只完好，然后向天子报告船只已准备妥当。天子开始乘船，向寝庙献上鲔鱼，祈求麦子丰收。这个月，生气旺盛，阳气发散，万物生长，萌芽尽显，不可压抑。天子广施恩惠，命令官员打开粮仓，救济贫困，发放财物，周济天下，勉励诸侯，聘请名士，礼遇贤者。这个月，天子命令司空说：“雨季即将来临，地下水水位上升，巡视城邑和原野，修整堤防，疏通沟渠，开通道路，确保无阻；禁止在九门之外进行田猎、设置捕兽陷阱和毒药。”这个月，天子命令野虞不要砍伐桑树和柘树。鸣鸠鸟振翅飞翔，戴任鸟落在桑树上，准备好养蚕的工具。后妃斋戒，亲自到东郊采桑。禁止妇女外出游玩，减少她们的劳役，鼓励养蚕。蚕事完成后，分配蚕茧，称量丝线，记录功劳，用于制作郊庙的礼服，不得懈怠。这个月，天子命令工师让百工检查五库的物资，确保金铁、皮革、筋角、羽箭、脂胶、丹漆等无不良品。百工各司其职，监工每日号令，确保按时完成，不得制作奇巧之物以迷惑君主。这个月末，选择吉日，举行盛大的音乐演奏，天子率领三公、九卿、诸侯、大夫，亲自前往观看。这个月，将公牛、公马与母马合群放牧，记录牺牲和幼畜的数量。国人举行雩祭，在九门磔牲禳灾，以结束春气。如果执行这些政令，甘雨会连续降下三十天。如果季春时节施行冬季的政令，寒气会不

时发作，草木凋零，国家会有大恐慌；如果施行夏季的政令，民众会多患疫病，雨季不降，山陵不收；如果施行秋季的政令，天气会多阴沉，淫雨早降，兵革并起。

## 尽数

天生阴阳、寒暑、燥湿、四时的变化、万物的变化，既有利也有害。圣人观察阴阳的适宜，辨别万物的利益以利于生存，所以精神安于形体，寿命得以延长。长寿不是将短命续长，而是尽其天年。尽其天年的关键在于去除危害。什么是去除危害？过于甘、酸、苦、辛、咸五种味道充塞形体则有害；过于喜、怒、忧、恐、哀五种情绪扰乱精神则有害；过于寒、热、燥、湿、风、霖、雾七种气候动摇精气则有害。所以养生之道，莫过于知道根本，知道根本则疾病无从产生。精气的聚集，必有其所。聚集于鸟类，使其飞翔；聚集于走兽，使其奔跑；聚集于珠玉，使其精亮；聚集于树木，使其茂盛；聚集于圣人，使其明智。精气的到来，因其轻盈而飞扬，因其奔跑而行动，因其美丽而优良，因其生长而滋养，因其智慧而明智。流水不腐，户枢不蠹，因为它们在不断运动。形气也是如此。形体不动则精气不流动，精气不流动则气郁结。郁结在头部则肿胀、中风，在耳朵则堵塞、耳聋，在眼睛则模糊、失明，在鼻子则鼻塞、窒息，在腹部则胀气、腹痛，在足部则痿弱、蹶倒。轻水之地，多秃头与瘦瘤之人；重水之地，多肿足与跛足之人；甘水之地，多美貌之人；辛水之地，多疮疽与痤疮之人；苦水之地，多驼背与佝偻之人。饮食之道，不要过于浓烈，不要饮用烈酒，这是疾病的源头。饮食有节，身体必无灾祸。饮食之道，不饥不饱，这是五脏的保养。口中必有甘味，调和精神，端正仪容，以神气引导，百节欢愉，皆受精气。饮水必小口咽下，端正无戾气。当今世上卜筮祷祠盛行，疾病反而愈多。就像射箭不中，反而去修整箭靶，对射中有什么帮助？用热水止沸，沸水愈不止，去掉火则沸水自止。所以巫医毒药，只能治标，古人轻视这些，因为它们都是末节。

## 先己

汤问伊尹：“想要取得天下，该怎么做？”伊尹回答：“想要取得天下，天下不可取；可取的是，先取自身。”凡事之本，必先治身，珍惜其根本。用其新，弃其陈，腠理遂通。精气日新，邪气尽去，终其天年。这就是所谓的真人。古代先圣王成就自身而天下成就，治理自身而天下治理。所以善于回声的人不在于回声而在于声音，善于影子的人不在于影子而在于形体，治理天下的人不在于天下而在于自身。《诗经》说：“善良的君子，他的仪态没有差错。他的仪态没有差错，正是四国的典范。”说的是正其身。所以反其道而身善；行义则人善；乐备君道而百官已治，万民已利。这三者的成功，在于无为。无为之道称为胜天，义称为利身，君称为勿身。勿身督听，利身平静，胜天顺性。顺性则聪明寿长，平静则事业进步乐乡，督听则奸邪堵塞不惶。所以君主失道，边境被敌侵；内部失行，名声堕于外。所以百仞之松，根部受伤而树梢枯萎；商、周之国，谋略失于胸，政令困于彼。所以心得而听得，听得而事得，事得而功名得。五帝先道而后德，所以德莫盛；三王先教而后杀，所以事莫功；五伯先事而后兵，所以兵莫强。当今之世，巧谋并行，诈术递用，攻战不休，亡国辱主愈众，所事者末也。夏后相启与有扈战于甘泽而不胜。六卿请复之，夏后相启说：“不可。吾地不浅，吾民不寡，战而不胜，是吾德薄而教不善也。”于是乎处不重席，食不贰味，琴瑟不张，钟鼓不修，子女不饰，亲亲长长，尊贤使能。期年而有扈氏

服。所以欲胜人者，必先自胜；欲论人者，必先自论；欲知人者，必先自知。《诗经》说：“执辔如组。”孔子说：“审此言也，可以为天下。”子贡说：“何其躁也！”孔子说：“非谓其躁也，谓其为之于此，而成文于彼也。”圣人修其身而成文于天下。所以子华子说：“丘陵成而穴者安矣，大水深渊成而鱼鳖安矣，松柏成而涂之人已荫矣。”孔子见鲁哀公，哀公说：“有人告诉我：‘治理国家者，为之堂上而已矣。’我以为这是迂腐之言。”孔子说：“此非迂言也。丘闻之，得之于身者得之人，失之于身者失之人。不出于门户而天下治者，其惟知反于己身者乎！”

## 论人

君主之道简约，君主守身近己。最上等的是反求诸己，其次是求诸人。索求越远，推之越疏；索求越强，失之越远。什么是反求诸己？适耳目，节嗜欲，释智谋，去巧故，而游意于无穷之次，事心于自然之途。如此则无