

《淮南子》的养生理论

唐赤蓉

提要：

本文简论了《淮南子》的养生理论，指出形、气、神各处其位、各守其职，是其养生理论的重要主张，但以养神为主，注重克服物欲与情志对养生的危害，并吸收了《黄帝内经》的医学思想，它丰富了道家的养生理论。

唐赤蓉，杭州师范学院体育与健康学院。

主题词：淮南子养生

道教重视养生，而道教的养生与道家的养生有紧密联系。《淮南子》即是一部以道家为主干的著作，其中就有着丰富的养生思想。

道家以道为最高追求。《淮南子》认为，养生就是道在人生的实现，《?真训》说：“养生以经世，抱德以终年，可谓能体道矣。”养生即抱德、体道，因此，养生乃是人生价值的体现，是在人生中对道的践行。

《淮南子》的养生以对生命的理解为出发点。《原道训》说：“夫形者，生之舍也；气者，生之充也；神者，生之制也。”以生命由形、气、神三者所构成，其中形体是生命的物质寄托，气是充盈形体的细微物质，精神则是生命的主宰。《淮南子》言气有正邪、清浊、精烦、虚实之分，而构成人的生命是指其中的精气。《精神训》说：“烦气为虫，精气为人。”即是此义。在《淮南子》看来，形、气、神三者对养生缺一不可，共同地起着作用，而且，只要一方面出现失误，就会三者俱伤。《原道训》说：“一失位，则三者伤矣。是故圣人使人各处其位，守其职，而不得干，故形者非其所安而处之则废，气不当其所充而用之则泄，神非其所宜而行之则昧。此三者，不可不慎守也”。因此，形、气、神各处其位，各守其职，乃是《淮南子》养生的基本要求。

在形、气、神三者中，形与神都是由气所形成的。《原道训》说：“夫性命者，与形俱出其宗，形

备而性命成，性命成而好憎生矣。”好憎是指人的精神而言，宗指为人所体的精气，是说人的形体、性命、精神皆由气所生。《精神训》说：“是故精神者，天之有也；骨骸者，地之有也。精神入其门，而骨骸反其根，我尚何存？”古人以天气清轻，地气浊重，人的精神清明，形体质重，故以人的形体属地，精神归天，是以形体、精神分属天地二气。这些说法实是将气视为形、神的根基。

因此，《淮南子》理应重点从气的角度论说养生，但这方面的直接论说却不多，而是从治身养性的角度论及养气。《诠言训》说：“凡治身养性，节寝处，度饮食，和喜怒，便动静，使在己者得，而邪气因而不生，岂若忧痲痲之与痲疽之发，而豫备之哉！”通过生活有节、心志平和等治身养性的手段，以防止邪气生存，来达到防病养生的结果。《说山训》亦说：“天二气则成虹，地二气则泄藏，人二气则成病。”高诱注，人二气指邪气干扰正气。这是把正气的保养，邪气的防止，视为养气的关键所在。在《黄帝内经》中，已经将邪气看成人的致病因素，把正邪二气的斗争消长视为人是否健康的根本原因，《淮南子》养气的观念显然与《黄帝内经》的思想是一致的。这表明道家的养生理论同中医是紧密联系的，中医学说是道家养生理论的重要内容。这种联系在后来的道教养生理论中又有所发展，许多道教重要人物又是历史上的著名医学家，这决非偶然。

治身养性在《淮南子》中谈得较多是形神这两个方面。书中认为，形与神是相互依存的，《原道训》说：“凡人之志各有所在，而神有所系者，其行也，……，头抵植木而不自知也，招之而不能见也，呼之而不能闻也。耳目非去之也；然而不能应者，何也？神失其守也。”神失则形乱。反之，“形劳则神乱。”^①而无论是形劳神乱，还是神失形乱，都是形神相失。形神相失是养生大患，严重的甚至会使人成为人所戮笑的狂人，《原道训》说：“今夫狂者之不能避水火之难，而越沟渎之险者，岂无形神气志哉？然而用之异也。失其所守之位，而离其外内之舍，是故举错不能当，动静不能中，……，虽生俱与人钧，然而不免为人戮笑者，何也？形神相失也。”

但是，形与神之间是有主从之分的。神为主，形为从，对这一规定，《淮南子》讲了二点理由：第一，“故心者，形之主也；而神者，心之宝也。”^②形体受心的宰制，而心之所贵又在其精神。第二，“形有摩而神未尝化者，以不化应化，千变万化而未始有极。化者，复归于无形；不化者，与天地俱生也。”^③认为形体有变化，最终会腐朽归于无形，精神则是无所变化，与天地一样永恒存在。这是一种神不灭论，道家的这一观念后来为道教所发展，成为道教的重要理念。根据这样的认识，《淮南子》认为，养生能“以神为主者，形从而利之；以形为制者，神从而害。”^④主张“治身，太上养神，其次养形……神清志宁，百节皆宁，养性之本也；肥肌肤，充肠腹，供嗜欲，养生之末也。”^⑤在形与神之间，神是养生之本，形是养生之末，故应以养神为主为上，以养形为从为其次。

二

《淮南子》以养神为养生的根本所在，因而，在形、气、神三者中最重养神。怎样才算养神？在

《淮南子》看来有二个要件，一是精神内守，二是精神清明。精神为心之宝，心在形内，精神内守才能神得其位，只有得其位，才谈得上正常发挥精神在生命中的作用。而精神要在生命起到应有作用，还须保持清明的状态，《?真训》说：“神清者，嗜欲不能乱也。”又说：“是故神者，智之渊也，渊清则智明矣。”但是，“人神易浊而难清”^⑥，又易外驰而不守其内，因此，神得其养并不是一件容易的事。

要使神得其养，就得消除导致神浊不守的因素的影响。《淮南子》认为，这主要有物欲与情志二大因素。物欲是外在的各种引诱，包括色、声、味、金银财宝、权势名利等，外在物欲的影响是通过感官来实现，《精神训》说：“夫孔窍者，精神之户牖也；而血气者，五脏之使候也。耳目淫于声色之乐，则五脏动摇而不动矣；五脏动摇而不动，则血气滔荡而不休矣；血气滔荡而不休，则精神驰骋于外而不守矣。”这里的孔窍指人的耳目等感官。《淮南子》认为，人生的耳目等感官，是人与外界联系的通道，又是人内在精神的体现。耳目等感官生来就有声、色之欲等，但若人溺于声色，就会害及人的五脏与精神。这种说法在《黄帝内经》中也可找到根据，二者是完全一致的。如果人受声色物欲的利诱，溺而不返，就会“精神驰骋于外而不守，则福至之至，虽如丘山，无由识之矣。”^⑦正因其如此，《淮南子》将耳目等感官视为人保养精神的关口，《主术训》说：“夫目妄视则淫，耳妄听则惑，口妄言则乱。夫三关者，不可不慎守也。”

人的情志同样与养神直接相联系，无论是喜怒忧愁好憎都是养神的大敌。《原道训》说：“夫喜怒者，道之邪也；忧悲者，德之失也；好憎者，心之过也；嗜欲者，性之累也。人大怒破阴，大喜坠阳；薄气发，惊怖为狂；忧悲多患，病乃成积；好憎繁多，祸乃相随。”以情志为心性的大害。

此外，危及养神的还有其他多种因素。《汜论训》说：“夫醉者，晚入城门，以为七尺之闾也；超江、淮，以为寻常之沟也，酒浊其神也。怯者夜见立表，以为鬼也；见寝石，以为虎也，惧掩其气也。”醉汉因酒精的作用，胆小者因惧怕的心理，都会造成精神的错乱，并由此造成对生命的损害。这是从酒精、人格缺陷来讲对养神的危害。形体劳累、生患疾病等也会引起神乱、精散的现象，书中亦有所论及。

由于气、形、神是相互联系的，养神之害，也会影响气与形之养。因而，物欲与情志等因素乃是整个养生的祸患，在这之外，《淮南子》还讲到外界气候变化对形体的损害。《?真训》说自然界的寒暑燥湿会对形体有所虐伤，这是《黄帝内经》也讲到的内容。又一次表明了医学对道家养生理论的影响。

无论何种因素对精神的危害，都是对神的损耗，而“形劳而不休则疲，精用而不休则竭”^⑧，

因此，人要养神首先得珍爱它。《精神训》说：“夫天地之道，至绌至大，尚尤节其章光，爱其神明，人之耳目曷能久熏劳而不乌乎？精神何能久驰骋而不既乎？”而要爱其神，使其不外驰而内守，就得不要物欲、情志等干扰，保持其清静恬然，《原道训》说：“夫精神气志者，静而日充者以壮，躁而日耗者以老。”人的精神只有“静漠恬淡”，胸中和穆，才能使“其所居神者得其位也。”精神清静恬然，就是与道相合。精神合于道，清静恬然，就可免受一切物欲、情志的扰乱，保持其神清内守的良好状态。

精神能否合于道的要求，使其得以奉养，又与心紧密联系。因为精神是心的活动或产物，心对精神有一定的制约作用。心对养神的作用，主要在于认知的功能。《说林训》说：“知己者不可诱于物，明于生死者不可劫以危。”人唯有其明知的能力，才可认识到物欲、情志对精神之害，不为耳目感官的物欲或情志所惑。正是在此意义上，《泰族训》说：“心者，身之本也。”心的认知取舍，是养生的根本所在，也是养神的要害所在。《淮南子》认为，只有具有明知能力的人，才能认识到养生之道，而在日常生活中遵循其道，反之，总希望合于养生之道，结果却总是背道而驰，这样《淮南子》就将以养神为主的养生之道，与人的认知能力统一了起来。

三

《淮南子》还从天与人、性与欲相对立的角度，认为养生是合于天道，合于人的本性的。而将违反天道、人性的东西，称之为人与欲，因此，养生就得遵循天道，符合人性，而不能被人、欲所蒙蔽。

《谬称训》说：“情胜欲者昌，欲胜情者亡。”情即性，性胜欲则人昌盛，得养生之道，反之，则失养生之道，陷于危亡。《汜论训》说，人能“循性保真”，就可“无所诱惑”，而得养生之福；若是“嗜欲无厌”，就必“陷于刑戮之患”。故《诠言训》说：“今务益性之所不能乐，而以害性之所以乐，故虽富有天下，贵为天子，终不免为哀之人。”正是从这种性、欲对立出发，《淮南子》主张应“损欲而从事于性”^⑨。在这个意义上，《淮南子》讲的养生亦是养性的同一语。

道家以天道清静无为，人性“清静恬愉”^⑩，而人性存在于自身，因而，养生就应当在自身中即在内心寻求，返其性中所有，这样才能不被物欲所惑。能做到这一点的，只有得道的真人或圣人，

《原道训》说：“圣人不以身役物，不以欲滑和……是故有以自得也。无以自得也，虽以天下为家，万民为臣妾，不足以养生也。”又说：“圣人不以人滑天，不以欲乱情。”“能反其生，若未有形，谓之真人。”^{B11}相反，即是尊贵如天子，若不能自得性，也是不得养生之道的哀人、狂人。

这一观念是对追求权势金钱，以享乐腐化为人生活趣的鞭鞑。

《淮南子》反对以人滑天，以欲害性，并不是要根本否定人的欲求。在它看来，人的欲求是天生的，

，《泰族训》亦言，人有饮食、好色、喜怒哀乐之性。人生所具的欲求乃是人生之具，本身并不是养生之患，只有当其欲求超过了天道的规定时，欲求才会成为养生之害。故养生并不是离欲绝欲，而是使欲求合于天、性的要求，不合于天、性要求的欲求，才是应当否定的嗜欲。

所谓欲求不合于天、性，是指过分地追求其嗜求。《精神训》说：“嗜欲者使人之气越，而好憎者使人心劳，弗疾去，则志气日耗。夫人之所以不能终其寿命，而中道夭于刑戮者，何也？以其生生之厚。”生生并不可非，但厚于生生则不可取，厚于生生就是超过了养生之度。从养生的立场出发，但结果却伤生，这在当代社会中是很常见的，如人们为养生而增加营养，却因营养过分而造成肥胖，这可从《淮南子》的养生理论中引起人们的警戒。

在《淮南子》中运用中医知识来讲防病养生，除在前面已所论及的，另在其他地方还多有论及。

如《说山训》说：“良医者，常治无病之病，故无病。”这是《黄帝内经》中的上工治未病之说。

《览冥训》说：“今夫地黄主骨，而甘草主生肉之药也。”中医药以地黄补肾，肾主骨；甘草健脾，脾主肌肉，与《淮南子》之说相合。《精神训》说：“安知刺灸而欲生者之非惑也？”说明该篇作者已经知道运用针刺、艾灸治病养生了，而针刺艾灸治病是中医的重要方法，这在《内经》中也有所记载。《精神训》又说：“若吹糠呼吸，吐故内新，熊经鸟伸，凫浴暖鳧，鸱视虎顾，是养形之人也。”这里讲到了气功、导引，以及模仿各种动物的体育运动，对养形的作用。可见，《淮南子》的养生不仅大量吸收了中医学的知识，还涉及到体育锻炼等内容，这些都是弥足珍贵的。（责任编辑：云鹤）

① 《淮南子·说山训》。

②③⑦⑧ 《淮南子·精神训》。

④ 《淮南子·原道训》。

⑤ 《淮南子·泰族训》。

⑥ B12 《淮南子·?真训》。

⑨ B11 《淮南子·说言训》。

⑩ 《淮南子·人间训》。 宗教学研究 2003年第1期

道教重视养生，而道教的养生与道家的养生有紧密联系。《淮南子》即是一部以道家为主干的著作，其中就有着丰富的养生思想。

道家以道为最高追求。《淮南子》认为，养生就是道在人生的实现，《? 真训》说：“养生以经世，抱德以终年，可谓能体道矣。”养生即抱德、体道，因此，养生乃是人生价值的体现，是在人生中对道的践行。

《淮南子》的养生以对生命的理解为出发点。《原道训》说：“夫形者，生之舍也；气者，生之充也；神者，生之制也。”以生命由形、气、神三者所构成，其中形体是生命的物质寄托，气是充盈形体的细微物质，精神则是生命的主宰。《淮南子》言气有正邪、清浊、精烦、虚实之分，而构成人的生命是指其中的精气。《精神训》说：“烦气为虫，精气为人。”即是此义。在《淮南子》看来，形、气、神三者对养生缺一不可，共同地起着作用，而且，只要有一方面出现失误，就会三者俱伤。《原道训》说：“一失位，则三者伤矣。是故圣人使人各处其位，守其职，而不得干，故形者非其所安而处之则废，气不当其所充而用之则泄，神非其所宜而行之则昧。此三者，不可不慎守也”。因此，形、气、神各处其位，各守其职，乃是《淮南子》养生的基本要求。

在形、气、神三者中，形与神都是由气所形成的。《原道训》说：“夫性命者，与形俱出其宗，形备而性命成，性命成而好憎生矣。”好憎是指人的精神而言，宗指为人所体的精气，是说人的形体、性命、精神皆由气所生。《精神训》说：“是故精神者，天之有也；骨髓者，地之有也。精神入其门，而骨髓反其根，我尚何存？”古人以天气清轻，地气浊重，人的精神清明，形体质重，故以人的形体属地，精神归天，是以形体、精神分属天地二气。这些说法实是将气视为形、神的根基。

因此，《淮南子》理应重点从气的角度论说养生，但这方面的直接论说却不多，而是从治身养性的角度论及养气。《诠言训》说：“凡治身养性，节寝处，度饮食，和喜怒，便动静，使在己者得，而邪气因而不生，岂若忧痲疵之与瘕疽之发，而豫备之哉！”通过生活有节、心志平等治身养性的手段，以防止邪气生存，来达到防病养生的结果。《说山训》亦说：“天二气则成虹，地二气则泄藏，人二气则成病。”高诱注，人二气指邪气干扰正气。

这是把正气的保养，邪气的防止，视为养气的关键所在。在《黄帝内经》中，已经将邪气看成人的致病因素，把正邪二气的斗争消长视为人是否健康的根本原因，《淮南子》养气的观念显然与《黄帝内经》的思想是一致的。这表明道家的养生理论同中医是紧密联系的，中医学说是道家养生理论的重要内容。这种联系在后来的道教养生理论中又有所发展，许多道教重要人物又是历史上的著名医学家，这决非偶然。

治身养性在《淮南子》中谈得较多是形神这二个方面。书中认为，形与神是相互依存的，《原道训》说：“凡人之志各有所在，而神有所系者，其行也，……，头抵植木而不自知也，招之而不能见也，呼之而不能闻也。耳目非去之也；然而不能应者，何也？神失其守也。”神失则形乱。反之，“形劳则神乱。”①而无论是形劳神乱，还是神失形乱，都是形神相失。形神相失是养生大患，严重的甚至会使人成为人所戮笑的狂人，《原道训》说：“今夫狂者之不能避水火之难，而越沟渎之险者，岂无形神气志哉？然而用之异也。失其所守之位，而离其外内之舍，是故举错不能当，动静不能中，……，虽生俱与人钧，然而不免为人戮笑者，何也？形神相失也。”

但是，形与神之间是有主从之分的。神为主，形为从，对这一规定，《淮南子》讲了二点理由：第一，“故心者，形之主也；而神者，心之宝也。”②形体受心的宰制，而心之所贵又在其精神。第二，“形有摩而神未尝化者，以不化应化，千变万化而未始有极。化者，复归于无形；不化者，与天地俱生也。”③认为形体有变化，最终会腐朽归于无形，精神则是无所变化，与天地一样永恒存在。这是一种神不灭论，道家的这一观念后来为道教所发展，成为道教的重要理念。根据这样的认识，《淮南子》认为，养生能“以神为主者，形从而利之；以形为制者，神从而害。”④主张“治身，太上养神，其次养形……神清志宁，百节皆宁，养性之本也；肥肌肤，充肠腹，供嗜欲，养生之末也。”⑤在形与神之间，神是养生之本，形是养生之末，故应以养神为主为上，以养形为从为其次。

二

《淮南子》以养神为养生的根本所在，因而，在形、气、神三者中最重养神。怎样才算养神？在《淮南子》看来有二个要件，一是精神内守，二是精神清明。精神为心之宝，心在形内，精神内守才能神得其位，只有得其位，才谈得上正常发挥精神在生命中的作用。而精神

要在生命起到应有作用，还须保持清明的状态，《?真训》说：“神清者，嗜欲不能乱

也。”又说：“是故神者，智之渊也，渊清则智明矣。”但是，“人神易浊而难清”⑥，

又易外驰而不守其内，因此，神得其养并不是一件容易的事。

要使神得其养，就得消除导致神浊不守的因素的影响。《淮南子》认为，这主要有物欲与情志二大因素。物欲是外在的各种引诱，包括色、声、味、金银财宝、权势名利等，外在物欲的影响是通过感官来实现，《精神训》说：“夫孔窍者，精神之户牖也；而血气者，五脏之使候也。耳目淫于声色之乐，则五脏动摇而不动矣；五脏动摇而不动，则血气滔荡而不休矣；血气滔荡而不休，则精神驰骋于外而不守矣。”这里的孔窍指人的耳目等感官。《淮南子》认为，人生的耳目等感官，是人与外界联系的通道，又是人内在精神的体现。耳目等感官生来就有声、色之欲等，但若人溺于声色，就会害及人的五脏与精神。这种说法在《黄帝内经》中也可找到根据，二者是完全一致的。如果人受声色物欲的利诱，溺而不返，就会“精神驰骋于外而不守，则福建之至，虽如丘山，无由识之矣。”⑦正因其如此，《淮南子》将耳目等感官视为人保养精神的关口，《主术训》说：“夫目妄视则淫，耳妄听则惑，口妄言则乱。夫三关者，不可不慎守也。”

人的情志同样与养神直接相联系，无论是喜怒忧愁好憎都是养神的大敌。《原道训》说：“夫喜怒者，道之邪也；忧悲者，德之失也；好憎者，心之过也；嗜欲者，性之累也。人大怒破阴，大喜坠阳；薄气发，惊怖为狂；忧悲多患，病乃成积；好憎繁多，祸乃相随。”以情志为心性的大害。

此外，危及养神的还有其他多种因素。《汜论训》说：“夫醉者，晚入城门，以为七尺之闾也；超江、淮，以为寻常之沟也，酒浊其神也。怯者夜见立表，以为鬼也；见寝石，以为虎也，惧掩其气也。”醉汉因酒精的作用，胆小者因惧怕的心理，都会造成精神的错乱，并由此造成对生命的损害。这是从酒精、人格缺陷来讲对养神的危害。形体劳累、生患疾病等也会引起神乱、精散的现象，书中亦有所论及。

由于气、形、神是相互联系的，养神之害，也会影响气与形之养。因而，物欲与情志等因素乃是整个养生的祸患，在这之外，《淮南子》还讲到外界气候变化对形体的损害。《?真训》说自然界的寒暑燥湿会对形体有所虐待，这是《黄帝内经》也讲到的内容。又一次表明

了医学对道家养生理论的影响。

无论何种因素对精神的危害，都是对神的损耗，而“形劳而不休则疲，精用而不休则竭”

⑧，因此，人要养神首先得珍爱它。《精神训》说：“夫天地之道，至绌至大，尚尤节其章光，爱其神明，人之耳目曷能久熏劳而不乌乎？精神何能久驰骋而不既乎？”而要爱其神，使其不外驰而内守，就得不受物欲、情志等干扰，保持其清静恬然，《原道训》说：“夫精神气志者，静而日充者以壮，躁而日耗者以老。”人的精神只有“静漠恬淡”，胸中和穆，才能使“其所居神者得其位也。”精神清静恬然，就是与道相合。精神合于道，清静恬然，就可免受一切物欲、情志的扰乱，保持其神清内守的良好状态。

精神能否合于道的要求，使其得以奉养，又与心紧密联系。因为精神是心的活动或产物，心对精神有一定的制约作用。心对养神的作用，主要在于认知的功能。《说林训》说：“知己者不可诱于物，明于生死者不可劫以危。”人唯有其明知的能力，才可认识到物欲、情志对精神之害，不为耳目感官的物欲或情志所惑。正是在此意义上，《泰族训》说：“心者，身之本也。”心的认知取舍，是养生的根本所在，也是养神的要害所在。《淮南子》认为，只有具有明知能力的人，才能认识到养生之道，而在日常生活中遵循其道，反之，总希望合于养生之道，结果却总是背道而驰，这样《淮南子》就将以养神为主的养生之道，与人的认知能力统一了起来。

三

《淮南子》还从天与人、性与欲相对立的角度，认为养生是合于天道，合于人的本性的。而将违反天道、人性的东西，称之为人与欲，因此，养生就得遵循天道，符合人性，而不能被人、欲所蒙蔽。《缪称训》说：“情胜欲者昌，欲胜情者亡。”情即性，性胜欲则人昌盛，得养生之道，反之，则失养生之道，陷于危亡。《汜论训》说，人能“循性保真”，就可“无所诱惑”，而得养生之福；若是“嗜欲无厌”，就必“陷于刑戮之患”。故《诠言训》说：“今务益性之所不能乐，而以害性之所以乐，故虽富有天下，贵为天子，终不免为哀之人。”正是从这种性、欲对立出发，《淮南子》主张应“损欲而从事于性”⑨。在这个意义上，《淮南子》讲的养生亦是养性的同一语。

道家以天道清静无为，人性“清静恬愉”⑩，而人性存在于自身，因而，养生就应当在

自身中即在内心寻求，返其性中所有，这样才能不被物欲所惑。能做到这一点的，只有得道的真人或圣人，《原道训》说：“圣人不以身役物，不以欲滑和……是故有以自得也。无以自得也，虽以天下为家，万民为臣妾，不足以养生也。”又说：“圣人不以人滑天，不以欲乱情。”“能反其生，若未成形，谓之真人。” B11 相反，即是尊贵如天子，若不能自得性，也是不得养生之道的哀人、狂人。这一观念是对追求权势金钱，以享乐腐化为人生活趣的鞭鞑。

《淮南子》反对以人滑天，以欲害性，并不是要根本否定人的欲求。在它看来，人的欲求是天生的，“夫人之所受于天者，耳目之于声色也，口鼻之于芳臭也，肌肤之于寒燠也，其情一也” B12 ，《泰族训》亦言，人有饮食、好色、喜怒哀乐之性。人生所具的欲求乃是人养生之具，本身并不是养生之患，只有当其欲求超过了天道的规定时，欲求才会成为养生之害。故养生并不是离欲绝欲，而是使欲求合于天、性的要求，不合于天、性要求的欲求，才是应当否定的嗜欲。

所谓欲求不合于天、性，是指过分地追求其嗜欲。《精神训》说：“嗜欲者使人 之气越，而好憎者使人心劳，弗疾去，则志气日耗。夫人之所以不能终其寿命，而中道夭于刑戮者，何也？以其生生之厚。”生生并不可非，但厚于生生则不可取，厚于生生就是超过了养生之度。从养生的立场出发，但结果却伤生，这在当代社会中是很常见的，如人们为养生而增加营养，却因营养过分而造成肥胖，这可从《淮南子》的养生理论中引起人们的警戒。

在《淮南子》中运用中医知识来讲防病养生，除在前面已所论及的，另在其他地方 还多有论及。如《说山训》说：“良医者，常治无病之病，故无病。”这是《黄帝内经》中的上工治未病之说。《览冥训》说：“今夫地黄主骨，而甘草主生肉之药也。”中医药以地黄补肾，肾主骨；甘草健脾，脾主肌肉，与《淮南子》之说相合。《精神训》说：“安知刺灸而欲 生者之非惑也？”说明该篇作者已经知道运用针刺、灸灸治病养生了，而针刺灸灸治病是中医的重要方法，这在《内经》中也有所记载。《精神训》又说：“若吹糠呼吸，吐故内新，熊经鸟伸，鳧浴暖鳧，鸱视虎顾，是养形之人也。”这里讲 到了气功、导引，以及模仿各种动物的体育运动，对养形的作用。可见，《淮南子》的养生 不仅大量吸收了中医学的知识，还涉及到体育锻炼等内容，这些都是弥足珍贵的。（责任编辑：云鹤）

①《淮南子·说山训》。

②③⑦⑧《淮南子·精神训》。

④《淮南子·原道训》。

⑤《淮南子·泰族训》。

⑥ B12 《淮南子·?真训》。

⑨ B11 《淮南子·诠言训》。

⑩《淮南子·人间训》。 宗教学研究 2003年第1期