

The background is a traditional Chinese ink wash painting. It features a central figure riding a dark horse, with a bird perched on the horse's back. To the left, there are several fish swimming in water. The style is minimalist, using varying shades of ink on a light background.

# 養生論

〔三國・魏〕 嵇康





竹林七賢圖  
庚辰仲夏  
李仲英  
畫









- 或謂王戎曰：“昨於稠人中始見嵇紹，昂昂然如野鶴之在雞群。”王戎答：“君復未見其父耳。”

——《晉書·忠義傳》



- 身長七尺八寸，美詞氣，有風儀，而土木形骸，不自藻飾，人以爲龍章鳳姿，天質自然。

——《晉書·嵇康傳》

- 風姿特秀。見者歎曰：蕭蕭肅肅，爽朗清舉。或云：肅肅如松下風，高而徐引。山公曰：“嵇叔夜之爲人也，岩岩若孤松之獨立；其醉也，巍巍若玉山之將崩。”

——《世說新語·容止》

- 康嘗采藥遊山澤，會其得意，忽焉忘反。時有樵蘇者遇之，咸謂爲神。

——《晉書·嵇康傳》



# 嵇康簡介



- **嵇康**（224-263），字**叔夜**，譙郡銍（今安徽宿縣西南）人。三國魏著名文學家、思想家、音樂家。“**竹林七賢**”之一。曾任中散大夫，世稱**嵇中散**。嵇康崇尚老莊思想，好服食養生之道，主張回歸自然，厭惡煩瑣禮教。因對執政的司馬氏不滿，為司馬昭所殺。有《嵇中散集》傳世。

# 嵇康作品

- 以文見長，嘻笑怒罵，鋒利灑脫，很能表現他峻急剛烈的性格。代表作有《與山巨源絕交書》《難自然好學論》等。
- 詩歌長於四言，清逸脫俗。代表作有《幽憤詩》等。
- 善鼓琴，以彈《廣陵散》著名。曾作《琴賦》。





# 閱讀指南

- 一、瞭解本文提出的論點及養生方法。
- 二、瞭解嵇康文的語言特點，重點掌握課文出現的通假字和詞類活用現象。



# 課文結構

- 全文十一個自然段，分爲五部分：
- 一（1-2）：提出導養得理可以長壽的觀點。
- 二（3-4）：說明人體神與形的互相依存關係，提出“修性保神”“服食養身”的養生方法。
- 三（5-7）：論述聲色酒食傷體、喜怒思慮傷神，都不能使人長壽。
- 四（8-10）：分析世人從事養生而不能取效的種種原因。
- 五（11）：提出正確的養生方法。



▣ 世或有謂神仙可以學得，不死可以力致者；或云上壽百二十，古今所同，過此以往，莫非妖妄者。此皆兩失其情。請試粗論之。

●或有：有的人。複音虛詞。

●可：能夠。    以：憑藉。    學：修煉。

●上壽：三壽中之上者，指最高的壽命。

●過：超過。

●莫：沒有什麼。

●妖妄：虛假荒謬。

●此：指代以上兩種說法。

●兩：並；都。

□ 夫神仙雖不目見，然記籍所載，前史所傳，較而論之，其有必矣。似特受異氣，稟之自然，非積學導養，得理，以盡性命，上獲千餘歲，下可數百年，可有之耳。而世皆不精，故莫能得之。

●目：名詞作狀語。憑藉眼睛。

●記籍：典籍。

●較：通“皎”，明顯。

●有：存在。

●必：肯定，必定。

●稟之自然：省略“于”。稟，承受。

●積學：長期學習。

●導養：導氣養性。

●可：大約。

●莫：沒有誰。



# 小結（一）

- 一（1-2）：否定積學可致長生不死和壽限至多一百二十年這兩種極端看法，提出導養得理可以長壽的觀點。

## 知識要點

1. 通假字：較而論之
2. 詞類活用：神仙雖不目見
3. 同形異義：神仙可以學得，不死可以力致

□ 何以言之？夫服藥求汗，  
或有弗獲；而愧情一集，  
**渙然流離**。終朝未餐，則  
**囂**然思食；而曾子**銜**哀，  
七日不饑。夜分而坐，則  
低迷思寢；內懷**殷**憂，則  
達旦不**瞑**。**勁刷**理鬢，醇  
醴發顏，**僅乃**得之；壯士  
之怒，**赫然**殊觀，**植**髮衝  
冠。由此言之，精神之於  
形骸，猶國之有君也。神  
躁於中，而形喪於外，猶  
君昏於上，國亂於下也。

- **渙然流離**：大汗淋漓貌。
- **囂**：通“枵”。空虛。
- **銜**：含。懷著。
- **殷**：深。
- **瞑**：合目。
- **勁刷**：梳子。
- **僅乃**：同義複用。僅，才。
- **赫然**：盛怒貌。
- **植**：豎立。



□ 夫爲稼於湯之世，偏有一溉之功者，雖終歸於焦爛，必一溉者後枯。然則，一溉之益固不可誣也。而世常謂一怒不足以侵性，一哀不足以傷身，輕而肆之，是猶不識一溉之益，而望嘉穀於旱苗者也。

- 爲稼：種庄稼。
- 偏：獨，單單。副詞，表範圍。
- 然則：既然這樣，那麼。
- 誣：輕視。
- 肆：放縱。
- 嘉穀：飽滿的穀粒。嘉，美好。

是以君子知形恃神以立，神須形以存，悟**生理**之易失，知一過之害生。故修性以保神，安心以全身，愛憎不**棲**於情，憂喜不留於意，**泊然**無感，而體氣和平，又呼吸吐納，服食養身，使形神相**親**，表裏俱**濟**也。

- **恃**：依靠。    **須**：藉助。
- **生理**：生機。
- **棲**：“栖”的異體字。停留。
- **泊然**：恬淡無欲的樣子。
- **親**：親附，結合。
- **濟**：指健康。

## 小結（二）

- 二（3-4）：說明人體神與形的互相依存關係，提出“修性保神”“服食養身”的養生方法。

## 知識要點

1. 通假字：囂然思食
2. 異體字：雖終歸於焦爛 愛憎不棲於情
3. 同形異義：悟生理之易失 形神相親



▣ 夫田種者，一畝十斛，謂之良田，此天下之通稱也。不知區種可百餘斛。田、種一也，至於樹養不同，則功效相懸。謂商無十倍之價，農無百斛之望，此守常而不變者也。

●田種：大田散播漫種的種植方式。

●斛：古代容量單位。十斗爲一斛。

●區種：小區精耕細作的種植方式。

●種（zhǒng）：種子。

●樹養：種植培育。

●懸：差別大。

●價：利潤。

□ 且豆令人重，榆令人**瞑**，**合歡蠲**忿，**萱草**忘憂，愚智所共知也。**薰辛**害目，**豚魚**不養，常世所識也。虱處頭而**黑**，麝食柏而**香**，頸處**險**而**癭**，齒居晉而**黃**。推此而言，凡所食之**氣**，蒸性染身，莫不相應。豈惟蒸之使重而無使輕，害之使暗而無使明，薰之使黃而無使堅，**芬**之使香而無使**延**哉？

●**瞑**：通“眠”。 **蠲**（juān）：消除。

●**薰辛**：指大蒜。薰，通“葷”。

●**險**：山區。一說通“岩”。

●**癭**：名詞作動詞。患癭瘤。

●**黃**：名詞作動詞。變黃。

●**氣**（xì）：“餼”的古字。指食物。

●**延**：當作“脰”。生肉醬，此指腥膻氣味。

■ 故神農曰“上藥養命，中藥養性”者，誠知性命之理，因輔養以通也。而世人不察，惟五穀是見，聲色是耽，日惑玄黃，耳務淫哇。滋味煎其府藏，醴醪鬻其腸胃，香芳腐其骨髓，喜怒悖其正氣，思慮銷其精神，哀樂殃其平粹。夫以蕞爾之軀，攻之者非一塗；易竭之身，而外內受敵。身非木石，其能久乎？

- 惟…是…：賓語前置句。
- 耽：同“耽”，沉溺。
- 玄黃：指天地萬物。
- 務：追求。一說通“瞽”，眩惑。淫哇：淫邪之聲。
- 滋味：美味。
- 鬻：同“煮”，腐蝕。
- 悖：擾亂。銷：消耗。
- 殃：動詞。損害。
- 平粹：平靜純和的情緒。
- 蕞（zuì）爾：微小貌。
- 塗：通“途”，途徑。
- 其：表反詰。難道。



## 小結（三）

- 三（5-7）：論述聲色酒食傷體、喜怒思慮傷神，都不能使人長壽。

## 知識要點

1. 特殊用字：榆令人暝 薰辛害目 攻之者非一塗 聲色是耽 醴醪鬻其腸胃 凡所食之氣
2. 詞類活用：虱處頭而黑，麝食柏而香，頸處險而癭，齒居晉而黃 芬之使香而無使延
3. 特殊句式：惟五穀是見，聲色是耽
4. 同形異義：滋味煎其府藏

其**自用**甚者，飲食不節，以生百病，好色不倦，以致乏絕，風寒所**災**，百毒所傷，**中道夭**於衆難。世皆知**笑悼**，謂之不善**持生**也。至於**措身**失理，**亡**之於微，積微成損，積損成衰，從衰得白，從白得老，從老得終，**悶若無端**。中智以下，謂之自然。**縱少****覺悟**，**咸**歎恨於所遇之初，而不知慎衆險於未**兆**。

- **自用**：自行其是，不聽勸告。
- **災**：名詞作動詞，傷害。
- **中道**：中途。 **夭**：早死。
- **笑悼**：嘲笑哀憐。
- **持生**：養生。
- **措身**：養護身體。
- **亡**：疏忽。
- **悶若**：愚昧的樣子。
- **無端**：無因。
- **縱**：即使。 **少**：稍微。
- **覺悟**：醒悟。
- **兆**：名詞作動詞。出現徵兆。

是由桓侯抱將死之疾，而怒扁鵲之先見，以覺痛之日，爲受病之始也。害成於微，而救之於著，故有無功之治；馳騁常人之域，故有一切之壽。仰觀俯察，莫不皆然。以多自證，以同自慰，謂天地之理，盡此而已矣。縱聞養生之事，則斷以所見，謂之不然；其次狐疑，雖少庶幾，莫知所由；

- 由：通“猶”。如同。
- 怒：責怪。
- 馳騁：奔波勞碌。
- 一切：一般的，普通的。
- 仰觀俯察：仰看宇宙，俯察人間。
- 莫：無指代詞。沒有誰。
- 多：多數人的情況。名詞。
- 同：相同的情況。名詞。
- 庶：庶慕。
- 幾：養生之微妙。



其次**自力**服藥，半年一年，勞而未驗，志**以**厭衰，中路復廢。或益之以**畎澮**，而泄之以**尾閭**，欲**坐**望顯報者；或抑情忍欲，割棄榮願，而嗜好常在耳目之前，所希在數十年之後，又恐兩失，內懷猶豫，心**戰**於內，物誘於外，**交****賒**相**傾**，如此復敗者。

- **自力**：勉力，盡自己的力量。
- **以**：通“已”，已經。
- **畎澮**：田間溝渠。
- **尾閭**：古代傳說中海水所歸處。喻眾多。
- **坐**：徒然。
- **戰**：交爭。
- **交**：近。指眼前的物質享受。
- **賒**：遠。指長遠的養生效驗。
- **傾**：排斥。

❑ 夫**至物**微妙，可以理知，難以目識。譬猶豫章生七年，然後可覺耳。今以**躁競**之心，涉**希靜**之塗，意速而事遲，望近而**應**遠，故莫能相終。

❑ 夫**悠悠者**既以未效不求，而求者以不專喪業，**偏恃**者以不**兼**無功，追**術**者以小道自溺。凡若此類，故欲之者萬無一能成也。

- **至物**：指養生之道。
- **躁競**：急於求成，好勝。
- **希靜**：無聲。指清心寡欲的修煉。
- **應**：效驗。
- **悠悠者**：眾多。
- **偏恃**：單靠一種做法，偏執一端。恃，依靠。
- **兼**：同時。
- **術**：指神仙方術。

## 小結（四）

- 四（8-10）：分析世人從事養生而不能取效的種種原因。

## 知識要點

1. 通假字：是由桓侯抱將死之疾 志以厭衰 涉希靜之塗
2. 詞類活用：風寒所災 慎衆險於未兆
3. 同形異義：其自用甚者 縱少覺悟 故有一切之壽



□ 善養生者則不然也，清  
虛靜泰，少私寡欲。知  
名位之傷德，故忽而不  
營，非欲而彊禁也；識  
厚味之害性，故棄而弗  
顧，非貪而後抑也。外  
物以累心不存，神氣以  
醇泊獨著。曠然無憂患，  
寂然無思慮。又守之以  
一，養之以和，和理日  
濟，同乎大順。

- 清虛靜泰：清淨虛無，恬靜安和。
- 忽：忽略。營：謀求。
- 顧：眷念。
- 累心：使心勞累。累，使動用法。
- 醇泊：精純恬淡。
- 獨：特別。
- 著：明顯。指充沛、飽滿。
- 一：指清靜無爲之道。
- 日：名詞作狀語，一天天。
- 太順：自然。

然後蒸以靈芝，潤  
以醴泉，**晞**以朝陽，  
**綏**以五**絃**，無爲自  
得，體妙心玄，忘  
歡而後樂足，**遺生**  
而後身存。若此以  
往，**庶**可與羨門比  
壽，王喬爭年，**何**  
**爲其無有哉！**

- **晞**：曬。
- **綏**（suí）：安撫。
- **絃**：“弦”的異體字。
- **遺生**：擺脫生命的牽掛。  
遺，拋棄，擺脫。
- **庶**：幾乎，差不多。
- **何爲其無有哉**：爲什麼長  
壽不能有呢？何爲，即  
“爲何”。賓語前置。其，  
代詞，指長壽這種事。

# 小結（五）

- 五（11）：提出正確的養生方法。

## 知識要點

1. 異體字：綏以五絃
2. 詞類活用：外物以累心不存 和理曰濟
3. 特殊句式：何爲其無有哉

# 邏輯梳理

A 導養得理，以盡性命。

B 1. 說明神與形的關係，提出養生必須“修性保神”“服食養身”。

2. 論述阻礙人們長壽的原因：聲色酒食傷體、喜怒思慮傷神。

3. 論述世人養生失敗的原因：無知、否定、懷疑養生之道、無恒心、急功近利、誤入歧途等。

C 提出正確的養生方法。

提出  
問題

分析  
問題

解答  
問題





**知識鏈接**

# 曾子至孝



- 曾子謂子思曰：“伋，**吾執親之喪也，水漿不入於口者七日。**”子思曰：“先王之制禮也，過之者，俯而就之；不至焉者，跂而及之。故君子之執親之喪也，水漿不入於口者三日，杖而後能起。”

——《禮記·檀弓上》

# 商湯祈雨



- 昔者湯克夏而正天下。天大旱，五年不收，湯乃以身禱於桑林，曰：“余一人有罪，無及萬夫。萬夫有罪，在余一人。無以一人之不敏，使上帝鬼神傷民之命。”於是翦其發，櫜其手，以身爲犧牲，用祈福於上帝。民乃甚說，雨乃至。

——《呂氏春秋·順民》





斛



斗



斛





# 合歡

- 合歡，安五臟，和心志，令人歡樂無憂。  
——《神農本草經》

- 合歡性平，味甘，舒鬱、理氣、安神、活絡、養血、滋陰腎、清心明目。



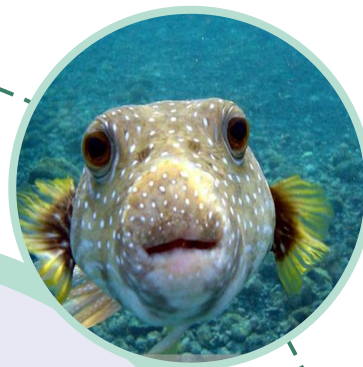
# 萱草

即萱草，百合科多年生  
宿根草本。別名眾多，憂  
有金針、黃花菜、忘憂  
草、宜男草、療愁、鹿  
箭等名。當食用時，多  
稱“金針”。





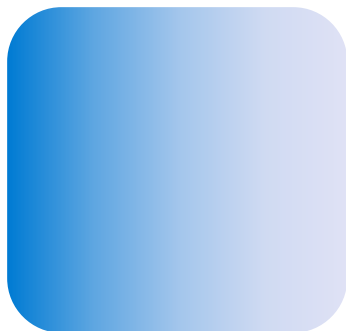




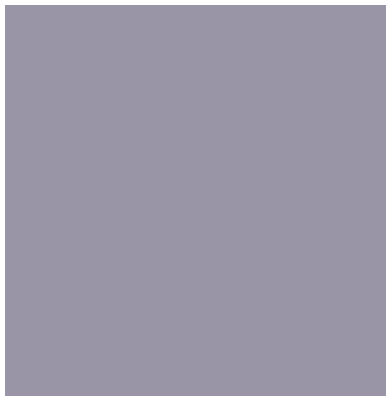
學名河魨，古名  
肺魚，俗稱氣鼓  
魚、氣泡魚、吹  
肚魚、雞泡魚、  
青郎君、刺豚魚  
等。

河 豚





河豚有毒物質為河豚毒素，是一種神經毒，對熱穩定，需 $220^{\circ}\text{C}$ 以上方可分解，鹽醃或日曬不能破壞。魚體中含毒量不同部位和不同季節有差異。卵巢和肝臟有劇毒，其次為腎臟、血液、眼睛、鰓和皮膚。魚死後內臟毒素可滲入肌肉，而使本來無毒的肌肉也含毒。產卵期卵巢毒性最強，魚肉此時也含少量毒素。河豚的毒性比劇毒藥品氰化鈉強1000倍，約0.5mg即可致人於死命。



洋葱

2

薰 辛

# 尾閭

- 天下之水，莫大於海，萬川歸之，不知何時止而不盈；**尾閭**泄之，不知何時已而不虛。

——《莊子·秋水》



# 大順

- ◎ 古之善爲道者，非以明民，將以愚之。民之難治，以其智多。故以智治國，國之賊；不以智治國，國之福。知此兩者，亦稽式。常知稽式，是謂玄德。玄德深矣，遠矣，與物反矣，然後乃至大順。

——《老子》第六十五章

