



# 養生論

〔三國·魏〕嵇康

竹林子

魏正始年間有乞乞渠者率其族山澤耕種其地之土  
竟無所有故號乞乞渠云此山澤之名也



竹林七賢圖

畫達

畫達





竹林七賢

管桂金畫於津沽

己未年夏月



- 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，巍峨若玉山之將崩。”

——《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**，譙郡铚（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，爲司馬昭所殺。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，前史記籍所載，前史傳，較而論之，受其異氣，稟之能致，理獲千年，皆非至盡。性命，上數百年，世積學導養，於性下可數十年，皆可有之耳。而世不精，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。猶躁於中，而形喪於外，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，雖終歸於燋爛，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：**雖終歸於燋爛 愛憎不棲於情
3. **同形異義：**悟生理之易失 形神相親

口夫田種者，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，頸處險而瘳，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”。 蘀（juān）：消除。

●薰辛：指大蒜。薰，通“葷”。

●險：山區。一說通“岩”。

●瘳：名詞作動詞。患瘳瘤。

●黃：名詞作動詞。變黃。

●氣（xì）：“餼”的古字。指食物。

●延：當作“誕”。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，目惑玄黃，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“瞀”，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：榆令人瞑 薫辛害目 攻之者非一塗 聲色是耽 醫醪鬻其腸胃 凡所食之氣
2. 詞類活用：虱處頭而黑，麝食柏而香，頸處險而瘦，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，積微從衰，成損，積損成衰，從白得老，得終，以下，謂之**自然**。**縱**少之覺悟，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。
  - 愚若: 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。則矣。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**：奔波劳碌。
- **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**：养生之微妙。

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。
- 畦澮: 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。
- 大順：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** (sui) : 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**: 為什麼長壽不能有呢？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 和理日濟
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，櫼其手，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

年生  
多眾  
憂鹿多  
科名  
百合別  
菜、愁、  
花療用時，  
即護草，  
草本。黃草、  
根針、男當  
宿金針、宜  
有草、等名。  
稱“金針”。



红动中国WWW.REDOCN.COM

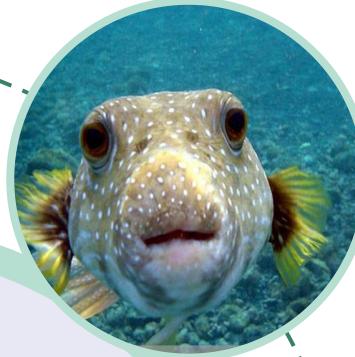


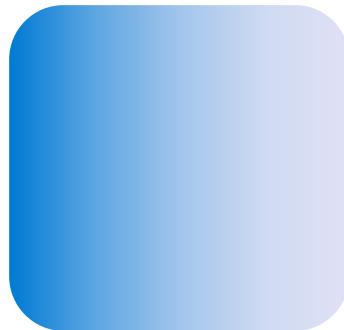
编号 : 3288529 红动中国 (www.redocn.com) joan2014



學名河鈎，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





河豚有毒物質爲河豚毒素，是一種神經毒，對熱穩定，需220°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，其次爲腎臟、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。



薰 辛

# 尾 間

◦ 天下之水，莫大於海，萬川歸之，  
不知何時止而不盈；尾間泄之，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

