全三國文/卷48

维基文库 · 免费全文 · CC BY-SA 4.0

←

卷47

全三國文卷四十八
魏〈四十八〉　清
烏程嚴可均校輯

卷49

↑ 返回《全三國文》

嵇康〈二〉

養生論

世或有謂神仙可㠯學得，不死可㠯力致者；或云上壽百二十，古今所同，過此㠯往，莫非妖妄者。此皆兩失其情。請試粗論之：夫神仙雖不目見，然記籍所載，前史所傳，較而論之，其有必矣。侶特受異氣，稟之自然，非積學所能致也；至于導養得理，㠯盡性命，上獲千餘歲，下可數百年，可有之耳。而世皆不精，故莫能得之。何㠯言之？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，七日不飢；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，植發衝冠。由此言之，精神之于形骸，猶國之有君也。神躁于中，而形喪于外，猶君昏于上，國亂于下也。夫爲稼于湯之世，偏有一溉之功者，雖終歸焦爛，必一溉者後枯，然則一溉之益，固不可誣也。而世常謂一怒不足㠯侵性，一哀不足㠯傷身，輕而肆之，是猶不識一溉之益，而望嘉穀于旱苗者也。是㠯君子知形恃神㠯立，神須形㠯存。悟生理之易失，知一過之害生。故修性㠯保神，安心㠯全身。

愛憎不棲于情，憂喜不留于意。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。

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，至于樹養不同，則功收相懸，謂商無十倍之價，農無百斛之望，此守常而不變者也。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，當世所識也；蝨處頭而黑，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，害之使闇而無使明，薰之使黃而無使堅，芬之使香而無使延哉？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？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，中道夭于眾難。世皆知笑悼，謂之不善持生也。至于措身失理，亡之于微，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，咸歎恨于所遇之初，而不知愼眾險于未兆，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。害成于微，而救之于著，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；其次孤疑，雖少庶幾，莫知所由；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，心戰于內，物誘于外，交賒相傾，如此復敗者。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。

善養生者則不然矣。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，神氣以醇白獨著。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。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！〈《文選》，《藝文類聚》七十五。〉

荅向子期難養生論

荅曰：所貝貴知而尚動者，貝其能益生而厚身也。然欲動則悔吝生，知行則前識立；前識立則志開而物遂，悔吝生則患積而身危。二者不藏之于內，而接于外，祇足貝災身，非所貝厚生也。夫嗜欲雖出于人，而非道之正，猶木之有蝎，雖木之所生，而非木之宜也。故蝎盛則木朽，欲勝則身枯。然則欲與生不竝立，名與身不俱存，略可知矣。而世未之悟，貝順欲爲得生，雖有後厚生之情，而不識生生之理，故動之死地也。是貝古之人知酒肉爲甘鴆，棄之如遺；識名位爲香餌，逝而不顧。使動足資生，不濫于物；知正其身，不營于外；背其所害，向其所利。此所貝用智遂生之道也。故智之爲美，美其益生而不羨；生之爲貴，貴其樂知而不交。豈可疾智而輕身，勤欲而賤生哉？且聖人寶位，貝富貴爲崇高者，蓋謂人君貴爲天子，富有四海，民不可無主而存，主不能無尊而立，故爲天下而尊君位，不爲一人而重富貴也。又曰：富與貴是人之所欲者，蓋爲季世惡貧賤而好富貴也，未能外榮華而安貪賤。且抑使由其道而不爭，不可令其力爭，故許其心競；中庸不可得，故與其狂狷。此俗談耳。不言至人當貪富貴也？聖人不得已而臨天下，貝萬物爲心，在宥羣生，由身貝道，與天下同于自得；穆然貝無事爲業，坦爾貝天下爲公。雖居君位，饗萬國，恬若素士接賓客也；雖建龍旂，服華衮，忽若布衣之在身。故君臣相忘于上，烝民家足于下。豈勸百姓之尊己，割天下貝自私，貝富貴爲崇高，心欲之而不已哉？且子文三顯，色不加悅；柳惠三黜，容不加戚。何者？令尹之尊，不若德義之貴；三黜之賤，不傷沖粹之美。二子嘗得富貴于其身，終不貝人爵嬰心，故視榮辱如一。由此言之，豈云欲富貴之情哉？請問錦衣繡裳，不陳乎闇室者，何必顧眾而動貝毀譽爲歡戚也？夫然，則欲之患其得，得之懼其失，苟患失之，無所不至矣，在上何得不驕？持滿何得不溢？求之何得不苟？得之何得不失邪？且君子出其言，善則千里之外應之，豈在于多欲貝貴得哉？奉法循理，不絓世網，貝無罪自尊，貝不仕爲逸；遊心乎道義，偃息乎卑室，恬愉無謇，而神氣條達，豈須榮華然後乃貴哉？耕而爲食，蠶而爲衣，衣食周身，則餘天下之財，猶渴者飲河，快然貝足，不羨洪流，豈待積斂然後乃富哉？君子之用心若此，蓋將貝名位爲贅瘤，資財爲塵垢也，安用富貴乎？故世之難得者，非財也，非榮也，患意之不足耳。意足者，雖耦耕甽畝，被褐啜菽，豈不自得？不足者，雖養貝天下，委貝萬物，猶未愜。然則足者不須外，不足者無外之不須也。無不須，故無往而不乏；無所須，故無適而不足。不貝榮華肆志，不貝隱約趨俗，混乎與萬物竝行，不可寵辱，此眞有富貴也。故遺貴欲貴者，賤及之；故忘富欲富者，貧得之，理之然也。今居榮華而憂，雖與榮華偕老，亦所貝終身長愁耳。故《老子》曰：「樂莫大于無憂，富莫大于知足。」此之謂也。

難曰：感而思室，飢而求食，自然之理也。誠哉是言！今不使不室不食，但欲令室食得理耳。夫不慮而欲，性之動也；識而後感，智之用也。性動者，遇物而當，足則無餘；智用者，從感而求，勘而不已。故世之所患，禍之所由，常在于智用，不在于性動。今使瞽者遇室，則西施與嫫母同情；瞶者忘味，則糟糠與精粺等甘。豈識賢愚好醜，㠯愛憎亂心哉？君子識智㠯無恆傷生，欲㠯逐物害性。故智用則收之㠯恬，性動則糾之㠯和。使智止于恬，性足于和，然後神㠯默醇，體㠯和成，去累除害，與彼更生。所謂不見可欲，使心不亂者也。縱令滋味常染于口，聲色已開于心，則可㠯至理遣之，多算勝之。何㠯言之也？夫欲官不識君位，思室不擬親戚，何者？知其所不得，則不當生心也。故嗜酒者自抑于鴆醴，貪食者忍飢于漏脯，知吉凶之理，故背之不惑，棄之不疑也，豈恨向不得酣飲與大噉哉？且逆旅之妾，惡者㠯自惡爲貴，美者㠯自美得賤。美惡之形在目，而貴賤不同；是非之情先著，故美惡不能移也。苟云理足于內，乘一㠯御外，何物之能默哉？由此言之，性氣自和，則無所困于防閑；情志自平，則無鬱而不通。世之多累，由見之不明耳。又常人之情，遠雖大，莫不忽之；近雖小，莫不存之。夫何故哉？誠㠯交賒相奪，識見異情也。三年喪不內御，禮之禁也，莫有犯者；酒色乃身之讎也，莫能棄之。由此言之，禮禁雖小不犯，身讎雖大不棄；然使左手據天下之圖，右手旋害其身，雖愚夫不爲，明天下之輕于其身，酒色之輕于天下，又可知矣。而世人㠯身殉之，斃而不悔，此㠯所重而要所輕，豈非背賒而趣交邪？智者則不然矣，審輕重然後動，量得失㠯居身。交賒之理同，故備遠如近，愼微如著，獨行眾妙之門，故終始無虞。此與夫耽欲而快意者，何殊閒哉？

難曰：聖人窮理盡性，宜享遐期，而堯、孔上獲百年，下者七十，豈復疏于導養乎？案論堯、孔雖稟命有限，故導養㠯盡其壽。此則窮理之致，不爲不養生得百年也。且仲尼窮理盡性，㠯至七十；田父㠯六弊憃愚，有百二十者。若㠯仲尼之至妙，資田父之至拙，則千歲之論，奚所怪哉？且凡聖人，有損己爲世，表行顯功，使天下慕之，三徙成都者，或菲食勤躬，經營四方，心勞形困，趣步失節者；或奇謀潛稱，爰及干戈，威武殺伐，功利爭奪者；或修身㠯明汙，顯智㠯驚愚，藉名高于一世，取準的于天下，又勤誨善誘，聚徒三千，口勘談議，身疲磬折，形若救孺子，視若營四海，神馳于利害之端，心騖于榮辱之塗，俛仰之閒，已再撫宇宙之外者。若比之于內視反聽，愛氣嗇精，明白四達，而無執無爲，遺世坐忘，㠯實性全眞，吾所不能同也。今不言松柏，不殊于榆柳也，然則中年枯隕，樹之于重崖則榮茂日新，此亦毓形之一觀也。竇公無所服御，而致百八十，豈非鼓琴和其心哉？此亦養神之一徵也。火蠶十八日，寒蠶三十日，餘㠯不得踰時之命，而將養有過倍之隆。溫肥者早終，涼瘦者遲竭，斷可識矣。圉馬養而不乘，用皆六十歲。

體疲者速彫，形全者難斃，又可知矣。富貴多殘，伐之者眾也；野人多壽，傷之者寡也，亦可見矣。今能使目與瞽者同功，口與瞶者等味，遠害生之具，御益性之物，則始可與言養性命矣。

難曰：神農唱粒食之始，鳥獸㠯之飛走，生民㠯之視息。今不言五穀，非神農所唱也。既言上藥，又唱五穀者，㠯上藥希寡，艱而難致，五穀易殖，農而可久，所㠯濟百姓而繼天閼也。竝而存之，唯賢者志其大，不肖者志其小耳，此同出一人。至當歸止痛，用之不已；耒耜墾辟，從之不輟。何至養命蔑而不議？此殆翫所先習，怪于所未知。且平原則有棗栗之屬，池沼則有菱芡之類，雖非上藥，猶□于黍稷之篤恭也。豈云視息之具，唯立五穀哉？又曰：黍稷惟馨，實降神祇。蘋蘩蘊藻，非豐肴之匹；潢汙行潦，非重酎之對。薦之宗廟，感靈降祉。是知神饗德之與信，不㠯所養爲生。猶九土述職，各貢方物，㠯効誠耳。又曰：肴糧入體，益不踰旬，㠯明宜生之驗，此所㠯困其體也。今不言肴糧無充體之益，但謂延生非上藥之偶耳。請借㠯爲難。夫所知麥之善于菽，稻之勝于稷，由有効而識之。假無稻稷之域，必㠯菽麥爲珍養，謂不可尚矣。然則世人不知上藥良于稻稷，猶守菽麥之賢于蓬蒿，而必天下之無稻稷也。若能仗藥㠯自永，則稻稷之賤，居然可知。君子知其若此，故準性理之所宜，資妙物㠯養身，植玄根于初九，吸朝霞㠯濟神。今若㠯肴酒爲壽，則未聞高陽有黃髮之叟也；若㠯充性爲賢，則未聞鼎食有百年之賓也。且冉生嬰疾，顏子短折，穰歲多病，飢年少疾。故狄食米而生癩，瘡得穀而血浮，馬秣粟而足重，鷹食粒而身留。從此言之，鳥獸不足報功于五穀，生民不足受德于田疇也；而人竭力㠯營之，殺身㠯爭之。養親獻尊，則□菊苴梁；聘享嘉會，則肴饌旨酒。而不知皆淖溺筋腋，易糜速腐。初雖甘香，入身臭處。竭辱精神，染污六府。鬱穢氣蒸，自生災蠹。饕淫所階，百疾所附。味之者口爽，服之者短祚。豈若流泉甘醴，瓊蘂玉英。金丹石菌，紫芝黃精。皆眾靈含英，獨發奇生。貞香難歇，和氣充盈。澡雪五臟，疏徹開明，吮之者體輕。又練骸易氣，染骨柔筋。滌垢澤穢，志淩青雲。若此㠯往，何五穀之養哉？且螟蛉有子，果蠃負之，性之變也。橘渡江爲枳，易土而變，形之異也。納所食之氣，還質易性，豈不能哉？故赤斧㠯練丹頹髮，涓子㠯術精久延。偓佺㠯松實〈《文選》郭璞《游仙詩》注作「柏實」，《列仙傳》作「松實」。〉方目，赤松㠯水玉乘煙。務光㠯蒲韭長耳，邛疏㠯石髓駐年，方回㠯雲母變化，昌容㠯蓬藁易顏。若此之類，不可詳載也。孰云五穀爲最，而上藥無益哉？又責千歲㠯來，目未之見，謂無其人。卽問談者，見千歲人，何㠯別之？欲校之㠯形，則與人不異；欲驗之㠯年，則朝菌無㠯知晦朔，蜉蝣無㠯識靈龜。然而千歲雖在市朝，固非小年之所辨矣。彭祖七百，安期千年，則狹見者謂書籍妄記。劉根遐寢不食，或謂偶能忍飢；仲都冬倮而體溫，夏裘而身涼，桓譚謂偶耐寒暑；李少君識桓公玉椀，則阮生謂之逢占而知；堯㠯天下禪許由，

而揚雄謂好大爲之。凡若此類，上㠯周、孔爲關鍵，畢志一誠；下㠯嗜欲爲鞭策，欲罷不能。馳騾于世教之內，爭巧于榮辱之閒，㠯多同自滅，思不出位，使奇事絕于所見，妙理斷于常論，㠯言變通達微，未之聞也。久慍閑居，謂之無懽，深恨無肴，謂之自愁。㠯酒色爲供養，謂長生爲無聊。然則子之所㠯爲歡者，必結駟連騎，食方丈于前也。夫俟此而後爲足，謂之天理自然者，皆役身㠯物，喪志于欲，原性命之情，有累于所論矣。夫渴者唯水之是見，酌者唯酒之是求，人皆知乎生于有疾也。今若㠯從欲爲得性，則渴酌者非病，淫湎者非過，桀、跖之徒皆得自然，非本論所㠯明至理之意也。夫至理誠微，善溺于世，然或可求諸身而後悟，校外物㠯知之者。人從少至長，降殺好惡有盛衰。或稚年所樂，壯而棄之；始之所薄，終而重之。當其所悅，謂不可奪；值其所醜，謂不可歡；然還成易地，則情變于初。苟嗜欲有變，安知今之所耽，不爲臭腐；曩之所賤，不爲奇美邪？假令廝養暴登卿尹，則監門之類蔑而遺之。由此言之，凡所區區，一域之情耳，豈必不易哉？又飢飧者，于將獲所欲，則悅情注心。飽滿之後，釋然疏之，或有厭惡。然則榮華酒色，有可疏之時。蚑蛇珍于越土，中國遇而惡之；黼黻貴于華夏，裸國得而棄之。當其無用，皆中國之蚑蛇，裸國之黼黻也。㠯大和爲至樂，則榮華不足顧也；㠯恬澹爲至味，則酒色不足欽也。苟得意有地，俗之所樂，皆糞土耳，何足戀哉？今談者不覩至樂之情，甘減年殘生，㠯從所願，此則李斯背儒，㠯殉一朝之欲，主父發憤，思調五鼎之味耳。且鮑肆自翫而賤蘭茝，猶海鳥對太牢而長愁，文　　聞雅樂而塞耳。故㠯榮華爲生具，謂濟萬世不足㠯喜耳。此皆無主于內，借外物㠯樂之；外物雖豐，哀亦備矣。有主于中，㠯內樂外，雖無鐘鼓，樂已具矣。故得志者，非軒冕也；有至樂者，非充屈也；得失無㠯累之耳。且父母有疾，在困而瘳，則憂喜竝用矣。由此言之，不若無喜可知也。然則樂豈非至樂邪？故順天和㠯自然，㠯道德爲師友，翫陰陽之變化，得長生之永久，任自然㠯託身，竝天地而不朽者，孰享之哉？

養生有五難，名利不滅，此一難也；喜怒不除，此二難也；聲色不去，此三難也；滋味不絕，此四難也；神慮轉發，此五難也。五者必存，雖心希難老，口誦至言，咀嚼英華，呼吸太陽，不能不迴其操，不夭其年也。五者無于胸中，則信順日濟，玄德日全，不祈喜而有福，不求壽而自延，此養生大理之所效也。然或有行踰曾、閔，服膺仁義，動由中和，無甚大之累，便謂仁理已畢，㠯此自臧，而不盪喜怒、平神氣，而欲卻老延年者，未之聞也。或抗志希古，不榮名位，因自高于馳騖；或運智御世，不嬰禍故，㠯此自貴。此于用身，甫與鄉黨□齒耆年同耳，㠯言存生，蓋闕如也。或棄世不羣，志氣和粹，不絕穀茹芝，無益于短期矣。或瓊糇旣儲，六氣竝御，而能含光內觀，凝神復樸，棲心于玄冥之崖，含氣于莫大之涘者，則有老可卻，有年可延也。凡此數者，合而爲用，不可相無，猶轅軸輪轄，不可一乏于輿也。然人若偏見，各備所患，單豹㠯營內致斃，張毅

㠯趣外失中，齊㠯戒濟西取敗，秦㠯備戎狄自窮。此皆不兼之禍也。積善履信，世屢聞之。愼言語，節飲食，學者識之。過此㠯往，莫之或知。請㠯先覺，語將來之覺者。〈本集。〉

賜進士出身二品銜廣東等處提刑按察使司按察使兼管驛傳事務黃岡王毓藻校刊

《全三國文》卷四十八終

此作品在全世界都属于公有领域，因为作者逝世已经超过100年，且作品于1931年1月1日之前出版。

Public domainPublic domainfalsefalse