

出土文獻與 中國古典學

復旦大學出土文獻與古文字研究中心
耶魯—新加坡國立大學學院陳振傳基金漢學研究委員會

編

中西書局



國家「2011計劃」出土文獻與中國古代文明研究協同創新中心
復旦大學出土文獻與古文字研究中心

中國上古
文字學

出土文獻與 中國古典學

復旦大學出土文獻與古文字研究中心
耶魯—新加坡國立大學學院陳振傳基金漢學研究委員會

編

中西書局



國家「2011計劃」出土文獻與中國古代文明研究協同創新中心
復旦大學出土文獻與古文字研究中心

圖書在版編目(CIP)數據

出土文獻與中國古典學 / 復旦大學出土文獻與古文字研究中心, 耶魯—新加坡國立大學學院陳振傳基金漢學研究委員會編. —上海: 中西書局, 2018.3

ISBN 978-7-5475-1363-7

I. ①出… II. ①復… ②耶… III. ①出土文物—文獻—中國—文集 ②史學—中國—文集 IV. ①K877.04-53 ②K207-53

中國版本圖書館 CIP 數據核字(2017)第 304160 號

出土文獻與中國古典學

復旦大學出土文獻與古文字研究中心 編
耶魯—新加坡國立大學學院陳振傳基金漢學研究委員會

責任編輯 田 穎

特約編輯 黃一村

裝幀設計 梁業禮

出版發行 上海世紀出版集團
中西書局(www.zxpress.com.cn)

地 址 上海市陝西北路 457 號(200040)

印 刷 上海肖華印務有限公司

開 本 787×1092 毫米 1/16

印 張 20.75

字 數 391 000

版 次 2018 年 3 月第 1 版 2018 年 3 月第 1 次印刷

書 號 ISBN 978-7-5475-1363-7/K·256

定 價 90.00 元

本書如有質量問題,請與承印廠聯繫。T: 021-56475919

“出土文獻與中國古典學”國際學術研討會合影留念（2016年4月7日）



全體與會學者合影

目 錄

從古文字“康”字釋讀談莊子之養生	張光裕	1
從“令終”到“善終”——基於出土文獻與傳世典籍的綜合考察	鄧佩玲	13
上博楚簡二《子羔》篇新編及概述	顧史考	31
馬王堆醫書校讀(五則)	周 波	46
《北京大學藏西漢竹書〔肆〕》校讀筆記	張傳官	61
武威醫簡“不即”釋讀及“治鴈聲□□□言方”句缺文擬補	袁國華	68
《肩水金關漢簡(伍)》方術類零簡輯校	程少軒	75
敦煌唐寫本《六韜·周志》與《逸周書·史記》對校札記	劉 嬌	95
關於傳統音韻學的一些問題	白一平	102
結合傳世文獻與出土文獻談談“從”字的副詞用法	謝明文	115
結合出土文獻談古書中因“勻”、“彡”及“勿”旁形近易亂而生的幾個 誤字	陳 劍	121
談《洪範》“皇極”與《命訓》“六極”——兼談《逸周書·命訓》的著成 時代	季旭昇	135
“咸有一德”探微	鄔可晶	153
五行原論與原物理	楊儒賓	168
《歸藏》平議	鄭吉雄	196
重構先秦儒學之發展——以《五行》、《性自命出》、《中庸》與荀子之批評為 討論核心	林素英	223
郭店楚簡《忠信之道》的思想意義探析	佐藤將之	240

《老子》異文與傳世本定型期商榷——從范應元《老子道德經古集注》、 《老子指歸》注文與《淮南子·道應》引證考察	陳麗桂	262
以文獻異文來釋讀《老子》舉隅	顏世鉉	277
《湯處於湯丘》、《湯在啻門》中的黃老思想初探	郭梨華	292
尹灣六號西漢晚期墓出土之《神烏傳》在兩漢賦史上的意義	蘇瑞隆	307
從天道到人道：中國出土竹書的視野	陳 慧	321

從古文字“康”字釋讀談莊子之養生

張光裕

恒生管理學院中文系

曩日曾發表《古文字中之“康”與“灋”》一文。^① 時隔多年，既有新材料可對該文稍作補充，復對“康”義之闡發別有體會。茲不煩引述經整理之原文，再進而就古文字“康”字形義探求所見含義，結合傳世文獻及出土文獻，嘗試連貫《莊子》中所言“心齋”、“安時而處順”及“庖丁之言”等養生之道。權為續貂，並用以自勉。

一、“康”字釋義

《說文解字》並未收錄“康”字，惟於禾部稊下云：

稊，穀之皮也。从禾、米，庚聲。康，稊或省作。

許氏以康為稊之或體，其實稊字較康後出，倘據《說文》，康字亦从米庚聲，稊則更增禾旁，為偏旁累增字。^② 《說文》稊字條下段注云：

今人謂已脫於米者為稊，古人不爾稊之言空也，空其中以含米也，凡康寧、康樂皆本義空中之引申，今字分別，乃以本義从禾，引申義不从禾。

是稊、康二字有虛空義，而凡从康之字亦有虛義，如漵、歎、康、轅諸字皆然。《說文》云：

① 張光裕：《古文字中之“康”與“灋”》，第一屆國際暨第三屆全國訓詁學學術研討會論文，高雄，1997年。

② 參李孝定：《讀說文記》，第187頁，“中研院”歷史語言研究所1992年。

濂，水虛也。从水，康聲。

段玉裁注：

爾雅音義引作水之空也……釋詁曰：濂，虛也。虛，師古引作空。康者，穀皮中空之謂，故从康之字皆訓爲虛。歛下曰：饑虛也。康下曰：屋康寔也。詩：酌彼康爵。箋云：康，虛也。方言曰：康，空也。長門賦：棟梁，虛梁也。急就篇顏注曰：輶，謂輿中空處，所用載物也。水之空，謂水之中心有空處。

段注之解說可謂清晰明白，於《說文》歛、康條下段氏亦一再申述此義。然何以“康”有虛義？郭沫若於《釋干支》一文首揭康字所从之庚，爲鐃鉦之象形。小篆康字从米，卜辭及金文之康字乃庚下从“卩”，皆不从米作。並以爲康字必以和樂爲其本義，故殷周帝王即以其字爲名號，大凡和樂字，古多借樂器以爲表示，而康字蓋从庚，庚亦聲也。^① 郭氏說康字本義至審，然以“康字所从之庚，爲鐃鉦之象形”云者，則猶可進一步闡釋，蓋鐃鉦固爲樂器之屬，然早期鉦器，口曲，中通，柄在下，手持而擊之，與鐘罍之可懸掛者殊，故愚以爲可更作“康字所从之庚，爲鐃鉦鐘罍之象形”，且以編鐘、編罍演奏，更能增強和樂效果。從古文字“康”、“庚”之字形比對編鐘懸掛之形象(圖1)，更能表達二者之具體相似程度。

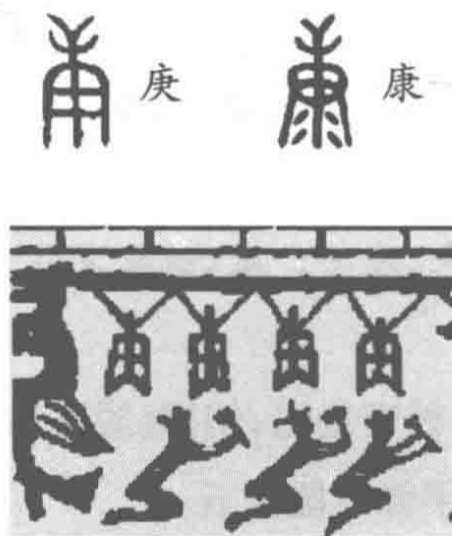


圖1

康字於西周金文中除習見於康侯、康宮、康寢等名詞外，餘多用作形容詞，如：

小克鼎：用勺康勳(樂)、屯右、眉壽(《集成》02769)

^① 郭沫若：《釋干支》，收入郭沫若著，中國科學院考古研究所編輯：《甲骨文字研究》，第10頁，科學出版社1962年。

仲再父簋：用易眉壽、屯右、康劬(《集成》04188)

師全父鼎：用祈眉壽，黃耇、吉康(《集成》02813)

陳曼簋：齊陳曼不敢逸康(《集成》04596)

命瓜君壺：康樂我家(《三代》12.28)

蔡侯申尊、盤：康諧穌好(《壽縣蔡侯墓》37)

“康樂”、“吉康”、“逸康”、“康諧”之詞義及用法與今日所見相同，就詞義而言，與虛義無涉，然康字皆从庚，庚爲鐘鈺之屬，鐘鈺本身中空，故敲擊之餘，涵虛所發聲音，清越空靈，而康寧、康樂云者，蓋緣鐘聲所表現之和諧美好音律，觸引舒泰順鬯、祥和安逸之感覺，乃生和樂義。前引段氏所言“凡康寧、康樂皆本義空中之引申”即此故也。《書·洪範》：

身其康彊，子孫其逢吉。

“康彊”，猶康樂強健，亦涉及安逸和樂。“健康”一辭雖後出，然倘指強健體魄而言，亦當指由內在健全之體質，而表現於外體形貌，表裏一致是謂“健康”，其成辭固亦與“康”字形義發展息息相關。

“康”，金文中或書作“康”，乃康之繁體，古文字中增“宀”與否，皆無損其字義，如福之作宥、親之作窺是也。金文“康”字，其義大別有三，其一用作名詞，如：

大克鼎：賜女田于康(《集成》02836)

或用爲形容詞，如：

晉公墓：整辭爾容……晉邦維翰，永康寶(《集成》10342)

“永康寶”與秦公鐘“秦公……溥有四方，其康寶”(《文物》1978年第11期)用例相當，“康寶”及“康寶”，猶言安好永保。然“康”字亦有取“康”之虛空義者：

猷簋：王曰，有余佳小子，余亡康晝夜，丕馭先王……用惠康朕皇文刺且考。
(《文物》1979年第4期)

雖云康、康同字，然兩字形竟分別見於同篇銘文，其詞義則有所分別。“用惠康朕皇文

刺且考”，謂使朕之皇文刺祖考安逸和樂，說者多無異辭。而“亡康晝夜”辭例與“成王不敢康，夙夜基宥密命”（《詩·周頌·昊天有成命》）相若，《鄭箋》云：

不敢自安逸早夜。

以“安逸”訓“康”固可通讀無礙，然揆諸詁籒文意，則宜取康之虛空義，《說文》云：

康，屋康寔也。从宀，康聲。

康寔，言大而空虚也。《方言》十三濂下郭注引作“濂寔”，並以“空貌”釋之，是康、濂俱有虚空意，故“亡康”云者，猶言無虛，涵泳其意，可引申為不懈怠，“亡康晝夜”猶言“夙夜匪懈”，詩義亦同此，與《詩·大雅·烝民》“既明且哲，以保其身，夙夜匪解，以事一人”可互為注腳。是知凡从康諸字皆有虛義者，實本於“庚”有中空之象。文獻中之康爵、康瓠，以虛爵、虛瓠為訓，其理亦至明易曉。^① 準乎此，其後康字復被引申為平坦、通達，乃出現“康衢”、“康莊”等詞語，^②亦可得而略說也。

古文字中从康之字猶有“盪”字，目前僅三見。1992年元月於香江古肆曾見一青銅鼎，器蓋及口沿下皆有銘，蓋銘位於蓋頂第二、三兩圈紋飾之中，作半環形，惜為鏽掩，依稀可辨者僅“王孫”二字。器銘則在口沿下斜肩外，兩行直書：

王孫歆

□盪鼎

“盪鼎”一名亦見河南浙川下寺楚墓出土之匚鼎，^③器蓋及口沿各有銘文八字：

楚叔之孫匚之盪鼎

又去歲於臺北故宮博物院青銅器陳列室，得見鄧公鼎一器，銘十二字，亦自名為“盪鼎”。

^① 《詩·小雅·賓之初筵》：“酌彼康爵，以奏爾時。”鄭箋云：“康，虛也。”《爾雅·釋器》“康瓠謂之甗”，《說文通訓定聲》壯部十八“康”條下聲訓云：“《爾雅》，康瓠。李注：空也，康空一聲之轉。”

^② 《列子·仲尼》“堯治天下五十年，微服游於康衢”；《爾雅·釋宮》“四達謂之衢”；《晏子春秋·內篇問下》“異曰，君過於康莊，聞甯戚歌，止車而聽之”；《爾雅·釋宮》“五達謂之康，六達謂之莊”。

^③ 河南省文物研究所、河南省丹江庫區考古發掘隊、浙川縣博物館編：《浙川下寺楚墓》，第112頁，文物出版社1991年。

“盪”从水从皿，康聲。就音讀而言，盪鼎可讀為“湯鼎”。康、湯二字，一為溪紐，一為透紐，古韻俱屬陽部，故得通假。新見《上海博物館藏戰國楚竹書四·曹沫之陣》簡 65“今與古然，佳聞夫壘、康(湯)、桀受矣”，其中“禹、湯”，書作“壘、濂”。^① 又《上海博物館藏戰國楚竹書二·容成氏》簡 42“康(湯)王天下三十又(有)一世而受(紂)作”，“湯王天下”書作“康王天下”，^②益證“盪鼎”自可讀作“湯鼎”也。“湯鼎”一名曾見於新出土徐贲尹瞽鼎，蓋、器各四十四字，銘中明言“徐贲尹瞽自作湯鼎”。^③ 又信陽長臺關楚墓竹簡 214 號：

一迅缶，一湯鼎，有純蓋。^④

可見鼎中確有自名為湯鼎者。前文曾一再談及，康字因从庚作，引申有虛空義，故从康諸字多具虛義，今“盪”字既从“康”得聲，疑亦兼取其義，故得副鼎中虛可容物之實也。一般而言，鼎為食器，然就器用言，鼎亦可盛湯。《說文》水部：“湯，熱水也。”《孟子·告子上》：“冬則飲湯，夏則飲水。”學者因據此以為自名湯鼎，乃就其功用言，以鼎煮水供食用或盥洗。^⑤ “盪鼎”自名，其寓意亦或同於“湯鼎”，惟其用字則更兼具虛容之意耳。“盪鼎”、“湯鼎”之稱不見於中原他國青銅器，就稱名習慣及形制，俱可及見徐、楚地區青銅器有其本身特色。

至若卜辭及文獻屢見“庚”、“康”、“唐”、“湯”諸字亦每因音同或音近通假。如卜辭之“康且丁”、“康丁”，^⑥《史記》則書作“庚丁”；^⑦清華簡《繫年》簡 6“衛叔封於庚(康)丘”，又簡 7“衛人自庚(康)遷于淇衛”；^⑧殷先王“成湯”，卜辭作“唐”，^⑨金文亦書作“成唐”，^⑩《史記·殷本紀》則作“成湯”；^⑪河南固始出土宋公盨簋稱“有殷天乙唐孫宋公盨”，^⑫又山東棗莊徐樓村墓葬出土宋公盨鼎及新見宋公盨簋(鋪)亦有“有殷天乙唐孫

① 馬承源主編：《上海博物館藏戰國楚竹書(四)》，上海古籍出版社 2004 年。

② 馬承源主編：《上海博物館藏戰國楚竹書(二)》，上海古籍出版社 2002 年。

③ 浙江省文物管理委員會等：《紹興 306 號戰國墓發掘簡報》，《文物》1984 年第 1 期，第 10—25 頁。

④ 河南省文物研究所編：《信陽楚墓》，圖版 123，文物出版社 1986 年。

⑤ 劉慶和：《徐國湯鼎銘文試釋》，《考古與文物》1985 年第 1 期，第 101 頁；葉植：《楚式鼎爭議》，《江漢考古》1994 年第 4 期，第 71—75 頁；李零：《楚國銅器類說》，《江漢考古》1987 年第 4 期，第 69 頁。

⑥ “丁卯卜，貞，王賓康且丁，翌日，亡尤。”(《後上》4.10)“辛巳卜，貞，王賓康丁，爽妣辛……亡……”(《後上》4.14)

⑦ 《史記·殷本紀》：“帝廩辛崩，弟庚丁立，是為帝庚丁。”

⑧ 清華大學出土文獻研究與保護中心編，李學勤主編：《清華大學藏戰國竹簡(貳)》，中西書局 2011 年。

⑨ 商承祚《殷契佚存》八七三“貞，御自唐、大甲、大丁、且乙、百羌、百牢”，金陵大學中國文化研究所 1933 年。

⑩ 齊侯罇：“虢虢成唐，有嚴在帝所，專受天命。”(《博古圖錄》22.5)

⑪ 《史記·殷本紀》：“主癸卒，子天乙立，是為成湯。”《世本上·商世》：“湯名天乙。”

⑫ 固始侯古堆一號墓發掘組：《河南固始侯古堆一號墓發掘簡報》，《文物》1981 年第 1 期，第 3 頁。

宋公鬮”之稱述。^①“天乙唐”即“天乙湯”，是唐、湯通假已早發其端矣。

《說文》云：

唐，大言也。从口，庚聲。嗚，古文唐，从口易。

古文唐字寫法，不外早期唐、湯通假之子遺而已。

“康”、“唐”字俱从庚，故“康”有虛義，“唐”字亦然。古籍所見唐字，即多有虛空義。朱駿聲《說文通訓定聲》壯部十八唐字條下引《管子·地員》“黃唐無宜也”；《莊子·田子方》“是求馬於唐肆也”及西方書“福不唐捐”^②皆其證。他如枚乘《七發》“淹沉之樂，浩唐之心，通佚之志，其奚由至哉？”李善注：“唐，猶蕩也。”王充《論衡·正說》：“唐之爲言蕩蕩也。”《太玄·唐》：“陰氣茲來，陽氣茲往，物且蕩蕩。”范望注：“唐，蕩也。蕩蕩，空貌。”讀唐爲蕩或蕩蕩，亦見虛空之貌。

由古文字中所見“康”、“盪”二字用例，以及“庚”、“康”、“唐”、“湯”得以通假等實例之整理，對有關形聲兼會意、聲亦兼意及本義應與本音相應^③等理論之探求，期或稍有小助。“康樂”、“吉康”、“逸康”、“康諧”之詞義來源，或亦可得而略說也。而細審“康彊”、“康和”及“健康”與“養生”關係又至爲密切，蓋“養生”之道，除涵養與全德外，與“康”義實不可須臾離也。今試續加申說如下。

二、“康”字之“涵虛存氣”與莊子之養生

鐘、罇中空是爲虛象，然虛中固有“氣”存焉，故敲擊則有清越開朗之聲，聞者內心感受諧協，引發祥和舒暢而散諸外，內外融和，合而爲一，是爲和樂，“康樂”乃至“健康”由是生焉。金文中有“康諧穌好”語（蔡侯申尊），益能體現和樂之象。此蓋緣於涵虛存氣，靈臺清明，內外通暢使然也。《莊子·人間世》：

回曰：“敢問心齋。”仲尼曰：“若一志，無聽之以耳而聽之以心，無聽之以心而聽之以氣！聽止於耳，心止於符。氣也者，虛而待物者也。唯道集虛。虛者，心齋也。”

“心齋”亦因涵虛有以致之。涵虛首重“存氣”，否則虛而無物亦無所用。《莊子·知北游》：

① 張光裕：《讀新見〈宋公鬮鋪〉二器札迻》，收入復旦大學出土文獻與古文字研究中心編：《出土文獻與古文字研究》第六輯，第113—122頁，上海古籍出版社2015年。

② 《法華經八·觀世音菩薩普門品二五》：“若有衆生，恭敬禮拜，觀世音菩薩，福不唐捐。”

③ 參見孔仲溫：《論字義的分類及本義的特質》，《中山人文學報》1993年第1期，第146頁。

人之生，氣之聚也；聚則爲生，散則爲死。

《孟子·公孫丑上》：

氣，體之充也。

《荀子·修身》：

以治氣養生，則身後彭祖。

又云：

治氣養生之術：血氣剛強，則柔之以調和；知慮漸深，則一之以易良。

而對“氣”之理解，歷來有不同之闡釋。有以爲“氣”乃充盈於體內者，如《靈樞經·決氣篇》：

上焦開發，宣五穀味，熏膚充身澤毛，若霧露之溉，是謂氣。

又以爲“氣”秉自然，無待積屯，已然存在。張子正蒙《神化篇》：

所謂氣者也，非待其郁蒸凝聚，接於目而後知之。

惟各人體質不同，氣之強弱亦殊，如《論衡·氣壽》：

人之稟氣，或充實而堅強，或虛劣而軟弱。

故醫家每多重視人體血氣運行之強弱。血氣通足，暢旺順適，神氣自然，則爲健康之象，且爲長壽之徵。《國語·周語》記載魯大夫展禽云：

若血氣強固，將壽寵而沒，雖壽而沒，不爲無殃。

《漢書·藝文志·方技略》：

醫經者，原人血脈、經絡、骨髓、陰陽、表裏，以起百病之本、死生之分。

血氣足，更需運行通暢。《左傳·昭公元年》：

晉侯有疾，鄭伯使公孫僑如晉聘，且問疾。……子產曰：“……節宣其氣，勿使有所壅、閉、湫、底，以露其體……”

孔穎達疏：

壅，謂障而不使行，若土壅水也；閉，謂塞而不得出，若閉門戶也。湫謂氣聚，底謂氣止，四者皆是不散之意也。

至於血氣方剛云者，又多與人之修養互為表裏。黃帝帛書《五正》篇：

黃帝曰：“勿爭若何？”（閻冉）對曰：“怒者血氣也，爭者外（外字或為衍文）脂膚也。怒若不發，浸廩（淫）是為癰疽。”

血氣蓄積於內，怒而不發當為病。《莊子·在宥》：

人大喜邪，毗於陽；大怒邪，毗於陰。陰陽並毗，四時不至，寒暑之和不成，其反傷人之形乎！使人喜怒失位，居處無常，思慮不自得，中道不成章。於是乎天下始喬詰卓鷖，而後有盜跖。

《淮南子·原道》云：

人大怒破陰，大喜墜陽。

亦同此理。《莊子·達生》：

桓公田于澤，管仲御，見鬼焉。公撫管仲之手曰：“仲父何見？”對曰：“臣無所見。”公反，謾詒為病，數日不出。齊士有皇子告敖者曰：“公則自傷，鬼惡能傷公！夫忿瀟之氣，散而不反，則為不足；上而不下，則使人善怒；下而不上，則使人善忘；不上不下，中身當心，則為病。”

上而不下、下而不上、不上不下，是皆壅塞不通之象，衝動易怒，精神恍惚，乃關乎忿瀆之氣失控，病由自傷，即是之謂也。至若士人爲學，固然講求個人之風骨才氣，當中亦涉及“血氣”或“氣血”之底蘊。《文心雕龍·體性》：

才力居中，肇自血氣。氣以實志，志以定言。吐納英華，莫非性情。

魏劉劭《人物志·九徵》：

凡有氣血者，莫不含元一以爲質，稟陰陽以立性，體五行而著形。

古人每云“讀書養氣”，誠然，“腹有詩書氣自華”，多讀書自可達致心平氣和之效。此亦養氣功夫之表現。是故莊子言養生，極爲重視凝神養氣，順中以爲常，順中實即涵虛通達之果效，且能顯示“康”義之底蘊。《莊子·養生主》：

吾生也有涯，而知也無涯。以有涯隨無涯，殆已；已而爲知者，殆而已矣。爲善無近名，爲惡無近刑，緣督以爲經，可以保身，可以全生，可以養親，可以盡年。

爲善爲惡均與養生攸關，愛惜生命者不應只着眼於虛名之表面，不愛惜生命者毋須作自我傷殘，而保身、全生、養親、盡年四者，皆有賴順乎中道而行始能達致。“養親”，叔岷師嘗讀爲“養新”，^①“養新”猶言“更生”，使生命之生機持續不斷。《莊子·達生》：

棄世則無累，無累則正平，正平則彼更生，更生則幾矣。

郭象注云：“更生者，日新之謂也，付之日新，則性命盡矣。”養生之道，講求凝神養氣。養生要拋棄名利之累，使形體健全，情神充足，與天爲一。形神能相兼顧，內外養存，奉行中道，康寧立見，故《莊子·養生主》又云：

安時而處順，哀樂不能入也，古者謂是帝之懸解。

能“安時而處順”，自然心態安詳，“身其康彊”。康和舒暢，神朗氣清，自可領悟養生之要旨。庖丁爲文惠君解牛之說解，則由不同層面揭示莊子養生之道。《莊子·養生主》：

^① 王叔岷：《莊子校註》，第101頁，“中研院”歷史語言研究所1988年。

庖丁釋刀對曰：臣之所好者道也，進乎技矣。始臣之解牛之時，所見無非全牛者。三年之後，未嘗見全牛也。方今之時，臣以神遇而不以目視，官知止而神欲行。依乎天理……彼節者有間，而刀刃者無厚，以無厚入有間，恢恢乎其於游刃必有餘地矣。……雖然，每至於族，吾見其難為，怵然為戒，視為止，行為遲。動刀甚微，謦然已解，牛不知其死也，如土委地。提刀而立，為之四顧，為之躊躇滿志，善刀而藏之。文惠君曰：善哉！吾聞庖丁之言，得養生焉。

從涵虛順通，以及“用”與“藏”之隱寓，可更深入瞭解養生之至理。古之隱者每以“飛鳥盡，良弓藏”自況，蓋亦深悟全身始足以養生，從而明曉戒慎與順乎自然之達生情懷。《莊子·達生》：

達生之情者，不務生之所無以為；達命之情者，不務知之所無奈何。養形必先之以物，物有餘而形不養者有之矣；有生必先無離形，形不離而死亡者有之矣。生之來不能卻，其去不能止。

此統言通達智愚妍醜乃與生俱來之事實，接受生命中遭遇之窮達禍福，順乎死生自然之理，不必偏執於長生。倘強而為之，勢必自敗。《莊子·達生》篇記東野稷以御見莊公，使馬鈞百而反，顏闔能預知稷馬將敗者，蓋因“其馬力竭矣，而猶求焉，故曰敗”。所謂“形勞而不休則弊，精用而不止則勞”（《莊子·繕性》），其理至明，對莊子養生之寓意亦至深也！故曰“壹其性，養其氣，合其德，通乎物之所造”（《莊子·達生》），乃能適中以養生。《黃帝內經》中有《四氣調神大論》，亦闡明順應自然之氣始能得安康。可見只要順應天時，起居飲食均衡，保健得法，個人生命得以充實，已然符合養生之道，進而更可悟道全德。故《淮南子·俶真》云：

養生以經世，抱德以終年。

換言之，積善成德，可長保身心康強安泰。

相傳彭祖壽八百，善養生。《上海博物館藏戰國楚竹書（三）》收錄《彭祖》一篇，^①簡2云：

天地與人，若經與緯，若表與裏。

^① 馬承源主編：《上海博物館藏戰國楚竹書（三）》，上海古籍出版社2003年。