

最新养生论读后感 庄子养生主读后感(通用5篇)

认真品味一部作品后，大家一定收获不少吧，不妨坐下来好好写写读后感吧。可是读后感怎么写才合适呢？下面是小编带来的优秀读后感范文，希望大家能够喜欢！

养生论读后感篇一

庄子是著名的思想家、哲学家、文学家，是道家学派的代表人物，老子哲学思想的继承者和发展者，先秦庄子学派的创始人。相关庄子养生的内容，一起来看看！

文章结构

全文分成三个部分。

第一部分至“可以尽年”

是全篇的总纲，指出养生最重要的是要做到“缘督以为经”，即秉承事物中虚之道，顺应自然的变化与发展。

第二部分至“得养生焉”

以厨工分解牛体比喻人之养生，说明处世、生活都要“因其固然”、“依乎天理”，而且要取其中虚“有间”，方能“游刃有余”，从而避开是非和矛盾的纠缠。

余下为第三部分

进一步说明圣人不凝滞于事物，与世推移，以游其心，顺应自然，安时而处顺，穷天理、尽道性，以至于命的生活态度。这就是文惠君基本理解到的东西。但是，庄子想要表达的可

不止这些。

庄子思想的中心，一是不存认知的可能，一是顺其自然的心境，本文字里行间表面虽是在谈论养生，实际上是在体现作者的哲学思想。

文章中心思想

庄子思想的中心，一是无所依凭自由自在，一是反对人为顺其自然，本文字里行间虽是在谈论养生，实际上是在体现作者的哲学思想和生活旨趣。

原文

吾生也有涯，而知也无涯。以有涯随无涯，殆已；已而为知者，殆而已矣。为善无近名，为恶无近刑。缘督以为经，可以保身，可以全生，可以养亲，可以尽年。

庖丁为文惠君解牛，手之所触，肩之所倚，足之所履，膝之所p[]砉然响然，奏刀d然，莫不中音。合于《桑林》之舞，乃中《经首》之会。

文惠君曰：“嘻！善哉！技盖至此乎？”庖丁释刀对曰：“臣之所好者道也，进乎技矣。始臣之解牛之时，所见无非牛者。三年之后，未尝见全牛也。方今之时，臣以神遇，而不以目视，官知止而神欲行。依乎天理，批大s[]道大u[]因其固然。技经肯綮之未尝，而况大l乎！良庖岁更刀，割也；族庖月更刀，折也。今臣之刀十九年矣，所解数千牛矣，而刀刃若新发于硎。彼节者有间，而刀刃者无厚，以无厚入有间，恢恢乎其于游刃必有余地矣。是以十九年而刀刃若新发于硎。虽然，每至于族，吾见其难为，怵然为戒，视为止，行为迟。动刀甚微[]f然已解，如土委地。提刀而立，为之四顾，为之踌躇满志，善刀而藏之。”文惠君曰：“善哉！吾闻庖丁之言，得养生焉。”

公文轩见右师而惊曰：“是何人也？恶乎介也？天与，其人与？”曰：“天也，非人也。天之生是使独也，人之貌有与也。以是知其天也，非人也。”

泽雉十步一啄，百步一饮，不蕲畜乎樊中。神虽王，不善也。

老聃死，秦失吊之，三号而出。弟子曰：“非夫子之友邪？”曰：“然。”“然则吊焉若此，可乎？”曰：“然。始也，吾以为其人也，而今非也。向吾入而吊焉，有老者哭之，如哭其子；少者哭之，如哭其母。彼其所以会之，必有不蕲言而言，不蕲哭而哭者。是 q 天倍情，忘其所受，古者谓之遁天之刑。适来，夫子时也；适去，夫子顺也。安时而处顺，哀乐不能入也，古者谓是帝之县解。”

指穷于为薪，火传也，不知其尽也。

译文

人们的生命是有限的，而知识却是无限的。以有限的生命去追求无限的知识，势必体乏神伤，既然如此还在不停地追求知识，那可真是十分危险的了！做了世人所谓的善事却不去贪图名声，做了世人所谓的恶事却不至于面对刑戮的屈辱。遵从自然的中正之路并把它作为顺应事物的常法，这就可以护卫自身，就可以保全天性，就可以不给父母留下忧患，就可以终享天年。

厨师给文惠君宰杀牛牲，分解牛体时手接触的地方，肩靠着的地方，脚踩踏的地方，膝抵住的地方，都发出砉砉的声响，快速进刀时刷刷的声音，无不像美妙的音乐旋律，符合桑林舞曲的节奏，又合于经首乐曲的乐律。

文惠君说：“嘻，妙呀！技术怎么达到如此高超的地步呢？”厨师放下刀回答说：“我所喜好的是摸索事物的规律，比起一般的技术、技巧又进了一层。我开始分解牛体的时候，

所看见的没有不是一头整牛的。几年之后，就不曾再看到整体的牛了。现在，我只用心神去接触而不必用眼睛去观察，眼睛的官能似乎停了下来而精神世界还在不停地运行。依照牛体自然的生理结构，劈击肌肉骨骼间大的缝隙，把刀导向那些骨节间大的空处，顺着牛体的天然结构去解剖；从不曾碰撞过经络结聚的部位和骨肉紧密连接的地方，何况那些大骨头呢！优秀的厨师一年更换一把刀，因为他们是在用刀割肉；普通的厨师一个月就更换一把刀，因为他们是在用刀砍骨头。如今我使用的这把刀已经十九年了，所宰杀的牛牲上千头了，而刀刃锋利就像刚从磨刀石上磨过一样。牛的骨节乃至各个组合部位之间是有空隙的，而刀刃几乎没有什么厚度，用薄薄的刀刃插入有空隙的骨节和组合部位间，对于刀刃的运转和回旋来说那是多么宽绰而有余地呀。所以我的刀使用了十九年刀锋仍像刚从磨刀石上磨过一样。虽然这样，每当遇上筋腱、骨节聚结交错的地方，我看到难于下刀，为此而格外谨慎不敢大意，目光专注，动作迟缓，动刀十分轻微。牛体霍霍地全部分解开来，就像是一堆泥土堆放在地上。我于是提着刀站在那儿，为此而环顾四周，为此而踌躇满志，这才擦拭好刀收藏起来。”文惠君说：“妙啊，我听了厨师这一番话，从中得到养生的道理了。”

公文轩见到右师大吃一惊，说：“这是什么人？怎么只有一只脚呢？是天生只有一只脚，还是人为地失去一只脚呢？”右师说：“天生成的，不是人为的。老天爷生就了我这样一付形体让我只有一只脚，人的外观完全是上天所赋与的。所以知道是天生的，不是人为的。”

沼泽边的野鸡走上十步才能啄到一口食物，走上百步才能喝到一口水，可是它丝毫也不会祈求畜养在笼子里。生活在樊笼里虽然不必费力寻食，但精力即使十分旺盛，那也是很不快意的。

老聃死了，他的朋友秦失去吊丧，大哭几声便离开了。老聃的弟子问道：“你不是我们老师的朋友吗？”秦失说：“是

的。”弟子们又问：“那么吊唁朋友像这样，行吗？”秦失说：“行。原来我认为你们跟随老师多年都是超脱物外的人了，现在看来并不是这样的。刚才我进入灵房去吊唁，有老年人在哭他，像做父母的哭自己的孩子；有年轻人在哭他，像做孩子的哭自己的父母。他们之所以会聚在这里，一定有人本不想说什么却情不自禁地诉说了什么，本不想哭泣却情不自禁地痛哭起来。如此喜生恶死是违反常理、背弃真情的，他们都忘掉了人是禀承于自然、受命于天的道理，古时候人们称这种作法就叫做背离自然的过失。偶然来到世上，你们的老师他应时而生；偶然离开人世，你们的老师他顺依而死。安于天理和常分，顺从自然和变化，哀伤和欢乐便都不能进入心怀，古时候人们称这样做就叫做自然的解脱，好像解除倒悬之苦似的。”

取光照物的烛薪终会燃尽，而火种却传续下来，永远不会熄灭。

[庄子养生相关内容]

养生论读后感篇二

一曰顺应自然

该篇开宗明义即写道：“吾生也有涯，而知也无涯，以有涯随无涯，殆已；已而为知者，殆而已矣！……缘督以为经，可以保身，可以全生，可以养亲，可以尽年。”前半段的表层意思是，人们的生命是有限的，但知识的海洋却浩瀚无边，用自己有限的生命去追求无限的知识，是危险的。既然如此，还要不停地去追求，那就会陷入更加危险的境地而难以自拔。这实质上是在告诉人们，不要过分积极地追求身外之物，它不仅是难以如愿以偿，而且会摧残身心健康。因此，人们应当听从庄子的告诫：“缘督以为经。”意思是说，人们必须顺应自然的“中道”以处理人与外物的关系，不要拼命追求外物。紧接着他所讲的庖丁解牛的寓言故事也含有顺应自然

之意，要求人们做任何事都要摸索事物的规律，以避开是非与矛盾的纠缠，因而“故事”的结尾说：“善哉！吾闻庖丁之言，得养生焉。”只要人们能顺应自然、“依乎天理”，就一定“可以保身，可以全生”，可以养心，“可以尽年”。

二曰忘却情感

该篇在强调顺应自然的基础上又进一步劝告人们要忘掉情感。对此，它是以人们“吊唁老聃之死”而展开议论的。老聃死，“有老者哭之，如哭其子；少者哭之，如哭其母。彼其所以会之，必有不蘄言而言，不蘄哭而哭者。是遁天倍情，忘其所受，古者谓之遁天之刑。适来，夫子时也；适去，夫子顺也。安时而处顺，哀乐不能入也，古者谓是帝之县（悬）解。”大意是说，老聃死后，为什么会有那么多人聚在一起哭丧呢？这是由于他们把生死看得太重，从而情不自禁地对死者哭诉起来。其实，生与死都是很自然的事，生是应时，死是偶然，有什么值得悲哀的呢？人们应当认识到，喜生悲死是违反常理的，只要安于天理和常分，顺应自然和变化，解脱生老病死的苦乐，那么哀伤或欢乐就不会进入人们的心怀了。

三曰不为物累

就是不要因贪图外物而损害自己。这里的“物”所指范围是广泛的，可用名与利来加以概括。一个不为名利所羁绊的人，他就会获得健康而永葆青春。前述顺应自然与忘却情感两条养生要领，实质上也含有不为物累的意思，且三者是相辅相成的。

应当指出，庄子的上述三条养生要领，对保持身心健康虽有一定的借鉴意义，但由于它以老庄道家的“出世”哲学思想为指导，因而具有明显的消极性质。

养生论读后感篇三

我恰好这时间在生活和事业上遇到了瓶颈，偶然一回的听书，听到了书评人分享养生主、人间世这两本书，隔天周末晚上就迫不及待地去买了，去了实体书店连一点折扣也没有，我拎了这两部书就去付款。太想看了，于是连网购75折都无法让我为了折扣优惠等待。

这书，很好阅读，书间行距让视线读起来很舒适，就这样下班和休假的时间翻翻，20天内读完了两本。按照往常我不是个爱读书的人，一读就睏。但这回我是真的在人生遇到了困惑，从以前到现在试了好几种方法想找到最适合自己的key□这些年来我在生活上做的实验，总是让我得不到答案。

其实书里说的很对，最大的敌人就是自己。就是活不成“应该”的样子，而不情愿活成“活该”的模样。所以一直不甘愿也不快乐，没有真正的面对自己。有了还想要，嘴里吃了、手里拿了、眼睛还看着、脑子还想要更多。就是不够直面自己，像自己掐住了自己脖子气根，说活不下去了，简直可笑，是我自己杀了自己。

我在书里找到了新的`实验动机，这次试着用梁冬幽默的文字，试着做看看，面对自己坦然活成“活该”的样子，让我的心快活。

养生论读后感篇四

庄子在养生主中有言：“为善无近名，为恶无近刑”，庄老先生的本意到底如何，至今未弄得明白，倒是望文生义地觉得，会不会是这样的意思呢——为善嘛，千万不要走火如魔到一定要追求获得好的名声的地步，而为恶嘛，也千万不要一意孤行弄到不计后果以至于触犯刑律的境地。

此中的的为善与为恶之解，不知正解是什么，我自己似乎倾

向于人的社会中对于自我个体利益的两种态度，为善嘛，似乎可以理解为利他之举，为恶嘛，似乎可以理解为利己之举。那么，这两句话是不是可以理解为，利他之举，可以做，但是不要做到是为了追求获得好的名声的程度，因为那样会很累很累，也不排除会因求名而失去许多本应享受的人生乐趣甚至于失去自己的生命啊；利己之为也可以行，但是不要做到面临刑罚加身的程度，因为那样你会得不偿失地受到屈辱与失去自由甚至于失掉生命啊。

这两句话，应当还包含着主张个人对许多事情的自主选择与判断的因素，因为要做到‘为善无近名，为恶无近刑’，其标准显然应当为当事人自己去下结论，而不是人云亦云或者迫不得已而为之。

做为我自己，在中学语文课本中学过《庖丁解牛》，那是从《养生主》中节选出来的，那篇课文中是否有‘为善无近名，为恶无近刑’两句，是不记得了，但是现在因为复习《庖丁解牛》以希图背诵之时，倒是见到了《养生主》之全文，觉得有必要全文诵读之，也希望能从中汲取些营养，让生活过得更有意义一些，试着背诵之，也算做是进行记忆训练罢。

试试看吧。

养生论读后感篇五

自古以来，君主追求“万岁万岁万万岁”，普通百姓追求“寿比南山”，渴望长命百岁一直是一个亘古不变的重要话题。那么，怎样做才能真正养生呢？对此，道家在几千年前为我们做了深层解答。庄子认为，只有顺任自然，天人合一，无欲无求，才能实现逍遥，才是真正的养生之道。

一、《庄子·养生主》篇章主要内容

《庄子·养生主》主旨在阐释养生的要领。庄子认为，养生

之道重在顺任自然，忘却情感，不为外物所滞，这与庄子一贯主张的清静无为、顺应自然天性是一致的，是微言大义的微妙阐述。本篇分为三节。第一节是全篇的总纲，它指出，我们在“生有涯而知无涯”的境况中，应当遵循中虚之道，顺任自然之理。第二节通过“庖丁解牛”道出养生要领：处世、生活都要“因其固然”、“依乎天理”，取其中虚“有间”，方能“游刃有余”，从而避开是非和矛盾的纠缠。第三节进一步说明听凭天命，顺应自然，“安时而处顺”的生活态度。毋宁置疑，庄子的养生观对于身处现实生活的我们，同样具有现实意义。

二、《庄子·养生主》内容解读

在第一节中，“吾生也有涯，而知也无涯，以有涯随无涯，殆已”，通过说明生命有穷尽而学识无穷尽来阐释：追求无穷的知识，是殚精竭虑的，是害于身心元气的。在把“书山有路勤为径，学海无涯苦作舟”奉为金科玉律的我们看来，这句话是很费解的，我们可能会认为庄子的这种论调是不求进取的表现。但是，当我们对进取心深入挖掘之后，我们可以发现，汲汲于知识，某种程度上仍是汲汲于名利的。进取心很多时候是由名利心来推动的。在知识经济时代的现在，有多少人是真正为提升自己而追求知识的？我们总是为名利的需要才充实自己，被现实的需要牵着鼻子走地学习，根本不知道什么才是适合自己的，什么才是值得学的。现在的人心是不净的，时时都像一汪满泛波粼的水，争着、夺着、斗着。现实生活中，活得光鲜亮丽，却满腹的算计和忧惧，身心俱疲，外强中干，损年夭寿的精英比比皆是。

第二节中，庖丁解牛的高潮技艺说明了：一个人的一生，由最绚烂而归于平淡，由极高明而归于平凡，才是成就，这样的成就才是养生之主。这个要点极好地阐明了道家讲的“极高明而道中庸”。牛无疑是很复杂的，庖丁解牛“游刃有余”是因为他掌握了它的机理。复杂的牛机理相近，每个人的生活也各有各的面貌，其基本原理也是近似的。庖丁因为

熟悉了牛的机理，自然懂得何处下刀。生活也一样，如果我们能透解了、领悟了生活的道理，摸准了其中的规律，就能和庖丁一样，做到目中有牛又无牛，就能化繁为简，真正获得轻松。

第三节中，通过“秦失吊老聃”来说明：人活一世，不管是寂寞还是热闹，富贵还是贫贱，最终都归于同一个结局。老少哭老聃过于悲伤，是情感执着，不必哭诉而哭诉。这是逃避自然违背实情，忘掉了我们所禀赋的生命长短，这就是逃避自然的刑法：正该来时，老聃应时而生；正该去时，老聃顺理而死。安心适时而顺应变化，这才是安心的心态，才是养生的达观，哀乐的情绪便不能侵入心中。庄子在其妻死后鼓盆而歌，这样对待生死的态度可谓已至化境。不以生为喜，不以死为悲，一切都是顺其自然地消长，生命的长短是上天所禀赋的，不可人为强求。生者哀哭，一面是失去死者的悲伤，另一面也是执着于生的不甘心这是逃避自然的做法，是无益的。烛薪的燃烧是有穷尽的，火却传续下去，没有穷尽之时。物质的生命终有消亡的一天，而精神的生命却可以穿越时空延续下去，薪尽火传，多么奇妙的永生啊！在自然中一切都是完满的，如果定要以人为之力去改造自然之理，必定是执着的痛苦了。取光照物的烛薪终会燃尽，而火种却传续下来，永远不会熄灭。

三、养生感悟

《庄子·养生主》这三节，虽然内容不同，但是归根结底是一样的，都是强调了顺应自然、达到天人合一的重要性。通过具体的阐释，指导我们在复杂的人生中如何科学、艺术地生活。记得爱尔兰剧作家萧伯纳有句话，“牙齿痛的人，想世界上有一种人最快乐，那就是牙齿不痛的人。”没有得到的就是最好的。相同的，“当我们在感叹没有鞋穿的时候，要知道，还有人没有脚”。我们总是觉得别人比我们得到得更多，所以总是欲望不止，尽全力向上爬，而忘记自己其实已经身处幸福的中心。我们总是在不断的追求中才能感到快

乐，但若仔细体味这所谓的快乐，也不过是一种欲望、一个贪念，这些其实与快乐无关。

我们中国文化倡导在无欲无求中达到逍遥游的状态。陶渊明“采菊东篱下，悠然见南山”的自在，李白“朝辞白帝彩云间，千里江陵一日还”的逍遥，无不极好地阐释了顺应自然逍遥自在的魅力：它让我们的身心真正得到清澈宁静，不受外界事物的诱惑，在平淡的生命中享受温馨祥和，在物我之间达到完美融合。在我们的现实生活中，多少人在欲望与贪念的腐蚀下丢失自我，等到自己蓦然回首时，才发现自己就是那只追着自己尾巴的小狗，跑得再快，也只是在原地打圈。就像德莱塞的《嘉莉妹妹》，嘉莉在得到自己想要的金碧辉煌之后，才知道幸福仍旧像傍晚的阳光，你辛苦地追随它的脚步，但是它总是渐行渐远，近在咫尺却又遥不可及。她不知道幸福一直在自己手上，只是自己膨胀的欲望让自己的双眼蒙蔽了。莫泊桑的《两兄弟》在金钱的笼罩下，原本美好和谐的家庭也土崩瓦解。现实生活中这样的例子更是数不胜数：贪污、抢劫、贿赂、谋杀……我们的心灵总是在欲望的唆使下丧失良心，走上不归路。中国文化几千年的智慧在历史中沉淀，我们只有真正地用心领会，吸收精华，才能够在短暂的生命中享受到生命的乐趣，在人与自然的统一中达到人生最完美的境界。庄子追求“为善无近名，为恶无近刑，缘督以为经，”在繁杂的生活中“游刃有余”，“安时处顺”从而达到养生目的。这种大贤至圣的境界，兴许我们没有多少人可以真正悟透。但是，我们可以吸收其中精华，应用于我们的人生道路中，在进入某种境遇时，保持头脑、感情、心灵的超然状态，顺任自然，达到养生的境界。