



經濟類編卷九十四

明北海馮瑋

瑋

弟馮瑗

楚黃門人周家棟校

淮南門人吳光義

道術類一

道德

道術

道訓

淑真

安身

併

老子 道可道非常道名可名非常名無名天地之始有名天地之母故常無欲以觀其妙常有欲以觀其徼此兩者同出而異名同謂之玄玄之又玄衆妙

之門 上德不德是以有德下德不失德是以無德  
上德無爲而無以爲下德爲之而有以爲上仁爲之  
而無以爲上義爲之而有以爲上禮爲之而莫之應  
則攘臂而仍之故失道而後德失德而後仁失仁而  
後義失義而後禮夫禮者忠信之薄而亂之首前識  
者道之華而愚之始是以大丈夫處其厚不處其薄  
居其實不居其華故去彼取此

司馬遷老莊申韓傳論

老子所貴道虛無因應變

化於無窮故著書辭稱微妙難識莊子散道德放論  
要亦歸之自然申子卑卑施之於名實韓子引繩墨  
切事情明是非其極慘礪少恩皆原於道德之意而  
老子深遠矣

賈誼道德說

德有六理何謂六理曰道德性神明

命此六者德之理也諸生者皆生於德之所生而能  
人象德者獨玉也寫德體六理盡見於玉也各有狀  
是故以玉効德之六理澤者鑑也謂之道踞如竊膏  
之理謂之德湛而潤厚而膠謂之性康若樂流謂之  
神光輝謂之明礪乎堅哉謂之命此之謂六理鑑生  
空竅而通之以道德生理通之以六德之畢離狀六  
德者德之有六理理離狀也性生氣而通之以曉神

生變而通之以化明生識而通之以知命生形而通之以定德有六美何謂六美有德有道有仁有義有忠有密此六者德之美也道者德之本也仁者德之出也義者德之理也忠者德之厚也信者德之固也密者德之高也六理六美德之所生陰陽天地人與萬物也固爲所生法記故曰道此之謂道德此之謂德行此之謂行所謂行此者德也是故著此竹帛謂之書書者此之著者也詩者此之志者也易者此之占者也春秋者此之紀者也禮者此之體者也樂者此之樂者也祭祀鬼神爲此福者也博學辯議爲此

辭者也道者無形平和而神道物有載物者畢以順理和適行故物有清而澤澤者鑑也鑑以道之神擗貫物形通達空竅奉一出入爲先故謂之鑑鑑者所以能也見者目也道德施物精微而爲目是故物之始形也分先而爲目目成也形乃從是以人及有因之在氣莫精於目目清而潤澤若濡無毳穢襍焉故能見也由此觀之目足以明道德之潤澤矣故曰澤者鑑也生空竅通之以道德者離無而之有故潤則倨然濁而始形矣故六理發焉六理所以爲變而生也所生有理然則物得潤以生故調潤德德者變及

物理之所出也未變者道之頌也道水凝而爲德神  
載於德者道之澤也道雖神必載於德而頌乃有所  
因以發動變化而爲變變及諸生之理皆道之化也  
各有條理以載於德德受道之化而發之各不同狀  
德潤故曰如膏謂之德德生理通之以六德之畢離  
狀性者道德造物物有形而道德之神專而爲一氣  
明其潤益厚矣濁而膠相連在物之中爲物莫生氣  
皆集焉故謂之性性神氣之所會也性立則神氣曉  
曉然發而通行於外矣與外物之感相應故曰澤厚  
而膠謂之性性生氣通之以曉神者道德神氣發於

性也康若樂流不可物效也變化無所不爲物理及  
諸變之起皆神之所化也故曰康若樂流謂之神理  
生變通之以化明者神氣在內則無光而爲知明則  
有輝於外矣外內通一則爲得失事理是非皆職於  
知故曰光輝謂之明明生識通之以知命者物皆得  
道德之施以生則澤潤性氣神明及形體之位分數  
度各有極量指奏矣此皆所受其道德非以嗜欲取  
捨然也其受此具也畧然有定矣不可得辭也故曰  
命命者不得母生生則有形形而道德性形神明命  
因載於物形故畧堅謂之命命生形通之以定物所

道始謂之道所以生謂之德德之有也以道爲本  
故曰道者德之本也德生物又養物則物安利矣安  
利物者行仁也仁行出於德故曰仁者德之出也德  
生理理立則有宜適之謂義義者理也故曰義者德  
之理也德生物又養長之而弗離也得以安利德之  
遇物也忠厚故曰忠者德之厚也德之忠厚也信固  
而不易此德之常也故曰信者德之固也德生於道  
而有理守理則合於道於道理密而弗離也故能物  
畜養養其不仰恃德此德之高而弗失則有道矣得  
而守之則有德矣行而無休則行成矣故曰道此謂

之道行此謂之行諸此言者盡德變變世者理也書  
者著德之理於竹帛而陳之令人觀焉以著所從事  
故曰書者此之著者也詩者志德之理而明其旨令  
人緣之以自成也故曰詩者此之志者也易者察人  
之精德之理而與弗循而占其吉凶故曰易者此之  
占者也春秋者守往事之合德之理之與不合而紀  
其成敗以爲來事師法故曰春秋者此之紀者也禮  
者體德禮而爲之節文成人事故曰禮者此之體者  
也樂者書詩易春秋禮五者之道備則合於德矣合  
則驩然大樂矣故曰樂者此之謂樂者也人能修德

之理則安利之謂福莫不慕福弗能必得而人心以爲鬼神能與於利害是故其犧牲俎豆粢盛齋戒而祭鬼神欲以佐成福故曰祭祀鬼神爲此福者也德之理盡施於人其在人也內而難見是以先王舉德之頌而爲辭語以明其理陳之天下令人觀焉垂人之後世辯議以審察之以轉於告是故弟子隨師而問受傳學以達其知而明其辭以立其誠故曰博學辯議爲此辭者也德畢施物物雖有知微細難識夫王者真德寫也六理在六明而易見也是以舉玉以諭物之所愛於德者與玉一體也

道術篇 曰數聞道之名矣而未知其實也請問道者何謂也對曰道者所從接物也其本者謂之虛其末者謂之術虛者言其精微也平素而無設備也術也者所從制物也動靜之數也凡此皆道也曰請問虛之接物何如對曰鏡義而居無執不臧美惡畢至各得其當衡虛無私平靜而處輕重畢懸各得其所明主者南面而正清虛而靜令名自宣命物自定如鑑之應如衡之稱有疊和之有端隨之物鞠其極而以當施之此虛之接物也曰請問術之接物何如對曰人主仁而境內和矣故其士民莫弗親也人主義

而境內理矣故其士民莫弗順也人主有禮而境內  
肅矣故其士民莫弗敬也人主有信而境內貞矣故  
其士民莫弗信也人主公而境內服矣故其士民莫  
弗戴也人主法而境內軌矣故其士民莫弗輔也舉  
賢則民化善使能則官職治英俊在位則主尊羽翼  
勝任則名顯操德而固則威立教順而必則令行周  
聽則不蔽稽驗則不惶明好惡則民心化密事端則  
人主神術者接物之際凡權重者必謹於事令行者  
必謹於言則過敗鮮矣此術之接物之道者也其爲  
原無屈其應變無極故聖人尊之夫道之詳不可勝

述也曰請問品善之體何如對曰親愛利子謂之慈  
反慈爲嚚子愛利親謂之孝反孝爲孽愛利出中謂  
之忠反忠爲倍心存恤人謂之惠反惠爲讎兄敬愛  
弟謂之友反友爲虐弟敬愛兄謂之悌反悌爲敖接  
遇慎容謂之恭反恭爲媠接遇肅正謂之敬反敬爲  
慢言行抱一謂之貞反貞爲僞期果言當謂之信反  
信爲慢衷理不辟謂之端反端爲跂據當不傾謂之  
平反平爲險行善決苑謂之清反清爲濁辭利刻謀  
謂之廉反廉爲貪兼覆無私謂之公反公爲私方直  
不曲謂之正反正爲邪以人自觀謂之度反度爲妄



以已量人謂之恕反恕爲荒惻隱憐人謂之慈反慈爲忍厚志隱行謂之潔反潔爲汰施行得理謂之德反德爲怨放理潔靜謂之行反行爲污功遂自却謂之退反退爲伐厚人自薄謂之讓反讓爲冒心無愛人謂之仁反仁爲戾行充其宜謂之義反義爲悽剛柔得道謂之和反和爲乖合得密周謂之調反調爲蓋懷賢不逮謂之寬反寬爲阨色衆容易謂之裕反裕爲褊欣懽可安謂之熅反熅爲驚安柔不苛謂之良反良爲齧緣法循理謂之軌反軌爲易襲常緣道謂之道反道爲辟廣較自斂謂之儉反儉爲侈費弗

過適謂之節反節爲靡啣餽勉善謂之慎反慎爲怠忠惡勿道謂之戒反戒爲傲深知禍福謂之知反知爲愚亟見窅察謂之慧反慧爲童動有文體謂之禮反禮爲濫容服有義謂之儀反儀爲詭行歸而適謂之順反順爲逆勤靜攝次謂之比反比爲錯容志審道謂之僭反僭爲野辯令就得謂之雅反雅爲陋論物明辯謂之辯反辯爲訥纖微皆審謂之察反察爲眊言動可畏謂之威反威爲囹臨制不犯謂之嚴反嚴爲輒仁義修立謂之任反任爲欺伏羲誠必謂之節反節爲罷持節不恐謂之勇反勇爲怯信理遂悛

謂之敢反敢爲揜志操精果謂之誠反誠爲殆克行  
遂節謂之必反必爲恒凡此品也善之體也所謂道  
也故守道者謂之士樂道者謂之君子知道者謂之  
明行道者謂之賢且明且賢此謂聖人

劉安原道訓 清靜者德之至也而柔弱者道之要  
也虛而恬愉者萬物之用也肅然應感殷然反本則  
淪於無形矣所謂無形者一之謂也所謂一者無匹  
合於天下者也卓然獨立塊然獨處上通九天下貫  
九野員不中規方不中矩大渾而爲一葉累而無根  
懷囊天地爲道關門穆忝隱閔純德獨存布施而不

既用之而不勤是故視之不見其形聽之不聞其聲  
循之不得其身無形而有形生焉無聲而五音鳴焉  
無味而五味形焉無色而五色成焉是故有生於無  
實出於虛天下爲之罔則名實同居音之數不過五  
而五音之變不可勝聽也味之和不過五而五味之  
化不可勝嘗也色之數不過五而五色之變不可勝  
觀也故音者宮立而五音形矣味者甘立而五味亨  
矣色者白立而五色成矣道者一立而萬物生矣是  
故一之理施四海一之解際天地其全也純兮若璞  
其散也混兮若濁濁而徐清沖而徐盈澹兮其若深

淵汎兮其若浮雲若無而有若亡而存萬物之總皆  
閱一孔百事之根皆出一門其動無形變化若神其  
行無迹常後而先是故至人之治也掩其聰明滅其  
文章依道廢智與民同出于公去其誘慕除其嗜欲  
損其思慮約其所守則察寡其所求則得夫任耳目  
以聽視者勞形而不明以知慮爲治者苦心而無功  
是故聖人一度循軌不變其宜不易其常放準修繩  
曲因其當夫喜怒者道之邪也憂悲者德之失也好  
憎者心之過也嗜欲者性之累也人大怒破陰大喜  
墜陽薄氣發瘖驚怖爲狂憂悲多患病乃成積好憎

繁多禍乃相隨故心不憂樂德之至也通而不變靜  
之至也嗜欲不載虛之至也無所好憎平之至也不  
與物散粹之至也能此五者則通於神明通於神明  
者得其內者也是故以中制外百事不廢中能得之  
則外能收之中之得則五藏寧思慮平筋力勁強耳  
目聰明疏達而不悖堅強而不黷無所大過而無所  
不逮處小而不過處大而不窕其寬不躁其神不媯  
湫滲寂寞爲天下臬大道坦坦去身不遠求之近者  
往而復反近調身也迫則能應感則能動物穆無窮  
變無形像優游委縱如響之與景登高臨下無失所

秉履危行險無忘玄仗能存之此其德不虧萬物紛  
糅與之轉化以聽天下若背風而馳是謂至德至德  
則樂矣古之人有居巖穴而神不遺者末世有勢爲  
萬乘而日憂悲者由此觀之聖亡乎治人而在于得  
道樂亡乎富貴而在于得和知大已而小天下則幾  
於道矣所謂樂者豈必處京臺章華游雲夢沙丘耳  
聽九韶六瑩口味煎熬芬芳馳騁夷道釣射鷓鷁之  
調樂乎吾所謂樂者人得其得者夫得其得者不以  
奢爲樂不以廉爲悲與陰俱閉與陽俱開故子夏心  
戰而臞得道而肥聖人不以心役物不以欲滑和是

故其爲懽不忻忻其爲悲不愒愒萬方百變消搖而  
無所定吾獨慷慨遺物而與道同出是故有以自得  
之也喬木之下空穴之中足以適情無以自得也雖  
以天下爲家萬民爲臣妾不足以養生也能至于無  
樂者則無不樂無不樂則至極樂矣夫建鐘鼓列管  
絃席旃茵傅旄象耳聽朝歌北鄙靡靡之樂齊靡曼  
之色陳酒行觴夜以繼日強弩弋高鳥走犬逐狡兔  
此其爲樂也炎炎赫赫怵然若有所誘慕解車休馬  
罷酒徹樂而心忽然若有所喪悵然若有所亡也是  
何則不以內樂外而以外樂內樂作而喜曲終而悲

系流類編卷九十四  
悲喜轉而相生精神亂營不得須臾平察其所以不  
得其形而日以傷生失其得者也是故內不得於中  
稟授於外而以自飾也不浸于肌膚不決于骨髓不  
畱于心志不滯于五藏故從外入者無止於中不止  
從中出者無應於外不行故聽善言便計雖愚者知  
說之稱至德高行雖不肖者知慕之說之者衆而用  
之者鮮慕之者多而行之者寡所以然者何也不能  
反諸性也夫內不開於中而強學問者不入於耳而  
不著於心此何以異於聾者之歌也效人爲之而無  
以自樂也聲出於口則越而散矣夫心者五藏之主  
也所以制使四支流行情氣馳騁于是非之境而出  
入于百事之門戶者也是故不得於心而有經天下  
之氣是猶無耳而欲調鐘鼓無目而欲喜文章也亦  
必不勝其任矣故天下神器不可爲也爲者敗之執  
者失之夫許由小天下而不以已易堯者志遺於天  
下也所以然者何也因天下而爲天下也天下之要  
不在於彼而在於我不在於人而在於身我身得則  
萬物備矣徹於心術之論則嗜欲好憎外矣是故無  
所喜而無所怒無所樂而無所苦萬物玄同也無非  
無是化育玄耀生而如死夫天下者亦吾有也吾亦

天下之有也天下之與我豈有間哉夫有天下者豈必攝權持勢操殺生之柄而以行其號令邪吾所謂有天下者非謂此也自得而已自得則天下亦得我矣吾與天下相得則常相有已又焉有不得容其間者乎所謂自得者全其身者也全其身則與道爲一矣故雖游於江潭海裔馳要褻建翠蓋日觀掉羽武象之樂耳聽滔卽竒麗激軫之音揚鄭衛之浩樂結激楚之遺風射沼濱之高鳥逐苑囿之走獸此齊民之所以淫泆流洄聖人處之不足以營其精亂其氣志使心怵然失其情性處窮僻之鄉側谿壑

隱于榛薄之中環堵之室茨之以生茅蓬戶瓮牖揉桑爲樞上漏下溼潤浸北房雪霜瀼瀼浸潭茂蔣道遙于廣澤之中而仿泮于山峽之旁此齊民之所爲形植黎累憂悲而不得志也聖人處之不爲愁悴怨懟而不失其所以自樂也是何也則內有以通于天機而不以貴賤貧富勞逸失其志德者也故夫鳥之啞啞鵲之喑喑豈嘗爲寒暑燥溼變其聲哉是故夫得道已定而不待萬物之推移也非以一時之變化而定吾所以自得也吾所謂得者性命之情處其所安也夫性命者與形俱出其宗形備而性命成性命

成而好憎生矣故士有一定之論女有不易之行規  
矩不能方圓鉤繩不能曲直天地之永登丘不可爲  
修居卑不可爲短是故得道者窮而不懾達而不榮  
處高而不機持盈而不傾新而不勗久而不渝入火  
不焦入水不濡是故不待勢而尊不待財而富不待  
力而強平虛不流與化翱翔若然者藏金於山藏珠  
於淵不利貨財不貪勢名是故不以康爲樂不以憊  
爲悲不以貴爲安不以賤爲危形神氣志各居其宜  
以隨天地之所爲夫形者生之舍也氣者生之充也  
神者生之制也一失位則三者傷矣是故聖人使人

各處其位守其職而不得相干也故夫形者非其所  
安也而處之則廢氣不當其所充而用之則泄神非  
其所宜而行之則昧此三者不可不慎守也夫舉天  
下萬物蚊虻貞蟲蠕動蚊作皆知其所喜憎利害者  
何也以其性之在焉而不離也忽去之則骨肉無倫  
矣今人之所以眊然能視營然能聽形體能抗而百  
節可屈伸察能分白黑視醜美而知能別同異明是  
非者何也氣爲之充而神爲之使也何以知其然也  
凡人之志各有所在而神有所繫者其行也足蹟越  
培頭抵植木而不自知也招之而不能見也呼之而

不能聞也耳目去之也然而不能應者何也神失其  
守也故在於小則忘於大在於中則忘於外在於上  
則忘於下在於左則忘於右無所不充則無所不在  
是故貴虛者以毫末爲宅也今夫狂者之不能避水  
火之難而越溝瀆之險者豈無形神氣志哉然而用  
之異也失其所守之位而離其外內之舍是故舉錯  
不能當動靜不能中終身運枯形于連屨列埒之門  
而躋蹈于污壑窞陷之中雖生俱與人鈞然而不免  
爲人戮笑者何也形神相失也故以神爲主者形  
而利以形爲制者神從而害貪饕多欲之人漠然

勢利誘慕於名位冀以過人之智植于高世則精神  
日耗而彌遠久淫而不還形閉中距則神無由入矣  
是以天下時有盲妄自失之患此膏燭之類也火逾  
然而消逾亟夫精神氣志者靜而日充者以壯躁而  
日耗者以老是故聖人將養其神和弱其氣平夷其  
形而與道沈浮俛仰恬然則縱之迫而用之其縱之  
也若委衣其用之也若發機如是則萬物之化無不  
遇而自事之變無不應

淑真訓 昔公牛哀轉病也七日化爲虎其兄掩戶  
而入覘之則虎搏而殺之是故文章成獸爪牙移易



志與心變神與形化方其爲虎也不知其嘗爲人也  
方其爲人不知其且爲虎也二者代謝舛馳各樂其  
成形狡滑鈍惛是非無端孰知其所萌夫水嚮冬則  
凝而爲冰冰迎春則泮而爲水冰水移易于前後若  
周員而趨孰暇知其所苦樂乎是故形傷于寒暑燥  
濕之虐者形苑而神壯神傷乎喜怒思慮之患者神  
盡而形有餘故罷馬之死也剥之若犒狡狗之死也  
割之有濡是故傷死者其鬼媿時旣者其神漠是皆  
不得形神俱沒也夫聖人用心杖性依神相扶而得  
終始是故其寐不寢其覺不憂古之人有處混冥之

中神氣不蕩于外萬物恬漠以愉靜攬捨衡杓之氣  
莫不彌靡而不能爲害當此之時萬民猖狂不知東  
西含哺而游鼓腹而熙交被天和食于地德不以曲  
故是非相尤茫茫沈沈是謂大治於是在上位者左  
右而使之毋淫其性鎮撫而有之毋遷其德是故仁  
義不布而萬物蕃殖賞罰不施而天下賓服其道可  
以大美興而難以算計舉也是故日計之不足而歲  
計之有餘夫魚相忘於江湖人相忘於道術古之真  
人立於天地之本中至優游抱德煬和而萬物雜累  
焉孰肯解構人間之事以物煩其性命乎夫道有經

紀條貫得一之道連千枝萬葉是故貴有以行令賤  
有以忘卑貧有以樂業困有以處危夫大寒至霜雪  
降然後知松柏之茂也據難履危利害陳于前然後  
知聖人之不失道也是故能戴大員者履大方鏡太  
清者視大明立太平者處大堂能游冥冥者與日月  
同光是故以道爲竿以德爲綸禮樂爲鉤仁義爲餌  
投之於江浮之於海萬物紛紛孰非其有夫挾依於  
跂躍之術提挈人間之際擗揆挺桐世之風俗以摸  
蘇牽連物之微妙猶得肆其志充其欲何況懷環瑋  
之道忘肝膽遺耳目獨浮游無方之外不與物相弊

撥中徙倚無形之域而和以天地者乎若然者愜然  
聰明而抱其太素以利害爲塵垢以死生爲晝夜是  
故目觀玉輅琬象之狀耳聽白雪清角之聲不能以  
亂其神登千仞之谿臨煖眩之岸不足以滑其和譬  
若鍾山之玉炊以鑪炭三日三夜而色澤不變則至  
德天地之精也是故生不足以使之利何足以動之  
死不足以禁之害何足以恐之明於死生之分達於  
利害之變雖以天下之大易斡之一毛無所槩於志  
也夫貴賤之於身也猶條風之時麗也毀譽之於已  
猶蚊蚋之一過也夫秉皓白而不黑行純粹而不糅

處玄冥而不閤休于天鈞而不礪孟門終隆之山不能禁唯體道能不敗湍瀨旋淵呂梁之深不能留也太行石澗飛狐句望之險不能難也是故身處江海之上而神游魏闕之下非得一原孰能至於此哉是故與至人居使家忘貧使王公簡其富貴而樂卑賤勇者衰其氣貪者消其欲坐而不教立而不議虛而往者實而歸故不言而能飲人以和是故至道無爲一龍一蛇盈縮卷舒與時變化外從其風內守其性耳目不耀思慮不營其所居神者臺簡以游太清引楫萬物群矣萌生是故事其神者神去之休其神者

神居之

夫目視鴻鵠之飛耳聽琴瑟之聲而心在

鴈門之間一身之中神之分離剖判六合之內一舉

而千萬里是故自其異者視之肝膽胡越自其同者

視之萬物一園也百家異說各有所出若夫墨楊申

商之於治道猶蓋之無一椽而輪之無一輻有之可

以備數無之未有害於用也已自以爲獨擅之不通

之于天地之情也夫疾風敎木而不能拔毛髮雲

臺之高墮者折脊碎腦而蠱蟲適足以翱翔夫與蚊

蟻同乘天機夫受形於一園飛輕微細者猶足以脫

其命又況未有類也由此觀之無形而生有形亦明

矣是故聖人託其神於靈府而歸於萬物之初視於冥冥聽於無聲冥冥之中獨見曉焉寂漠之中獨有照焉其用之也以不用其不用也而後能用之其知也乃不知其不知也而後能知之也夫天不定日月無所載地不定草木無所植所立於身者不寧是非無所形是故有真人然後有真知其所持者不明庸詎知吾所謂知之非不知歟 水之性真清而土汨之人性安靜而嗜欲亂之夫人之所受於天者耳目之於聲色也口鼻之於芳臭也肌膚之於寒燠其情一也或通於神明或不免於癡狂者何也其所爲制

者異也是故神者智之淵也淵清則智明矣智者心之府也智公則心平矣人莫鑑於流沫而鑑於止水者以其靜也莫窺形於生鐵而窺於明鏡者以覩其易也夫唯易且靜形物之性也由此觀之用也必假之於弗用也 靜漠恬澹所以養性也和愉虛無所以養德也外不滑內則性得其宜性不動和則德安其位養生以經世抱德以終年可謂能體道矣 今盆水在庭清之終日未能見眉睫濁之不過一撓而不察方員人神易濁而難清猶盆水之類也况一世而撓滑之曷得須臾平乎

潘尼安身論 蓋崇德莫大乎安身安身莫尚乎存  
正存正莫重乎無私無私莫深乎寡欲是以君子安  
其身而後動易其心而後語定其交而後求篤其志  
而後行然則動者吉凶之端也語者榮辱之主也求  
者利病之幾也行者安危之決也故君子不妄動也  
動必適其道不徒語也語必經于理不苟求也求必  
造于義不虛行也行必由于正夫然用能免或擊之  
凶享自天之祐故身不安則始言不從則悖交不審  
則惑行不篤則危四者行乎中則憂患接于外矣憂  
患之接必生于自私而興于有欲自私者不能成其

私有欲者不能濟其欲理之至也欲苟不濟能無爭  
乎私苟不從能無伐乎人人自私家家有欲衆欲並  
爭群私交代爭則亂之萌也伐則怨之府也怨亂既  
構危害及之得不懼乎然棄本要末之徒知進忘退  
之士莫不飾才銳智抽鋒擢穎傾側乎勢利之交馳  
騁乎當塗之務朝有彈冠之朋野有結綬之友黨與  
熾于前榮名扇其後握權則赴者鱗集失寵則散者  
瓦解求利則託劔頸之權爭路則構刻骨之隙於是  
浮僞波騰曲辯雲沸寒暑殊聲朝夕異價鴛鴦希奔  
放之跡鈔刀競一割之用至於愛惡相攻與奪交戰

誹謗噂喏毀譽縱橫君子務能小人伎風頽於上俗弊於下禍結而恨爭也不彊患至而悔伐之未辯大者傾國喪家次則覆身滅祀其故何邪豈不始於私欲而終於爭伐哉君子則不然知自私之害公也然後外其身知有欲之傷德也故遠絕榮利知爭競之遘災也故犯而不校知好伐之招怨也故有功而不德安身而不爲私故身正則私全慎言而不適欲故言濟而欲從定交而不求益故交立而益厚謹行而不求名故行成而名美止則立乎無私之域行則由乎不爭之塗必將通天下之理而濟萬物之性天

下猶我故與天下同其欲已猶萬物故與萬物同其利夫能保其安者非謂崇生生之厚而耽逸豫之樂也不忘危而已有期進者非謂窮貴寵之榮而藉名位之重也不忘退而已存其治者非謂嚴刑政之威而明司察之禁也不忘亂而已故寢蓬室隱陋巷披短褐茹藜藿環堵而居易衣而出苟存乎道非不安也雖坐華殿載文軒服黼綉御方丈重門而處成列而行不得與之齊榮用天時分地利甘布衣安藪澤沾體塗足耕而後食苟崇乎德非不進也雖居高位饗重祿執權衡握機祕功蓋當時勢侔人主不得與

之比逸遺意慮沒才智忘肝膽棄形器貌若有能志  
若不及苟正乎心非不治也雖繁計策廣術藝審刑  
名峻法制文辯流離議論絕世不得與之爭功故安  
也者安乎道者也進也者進乎德者也治也者治乎  
心者也未有安身而不能保國家進德而不能處富  
貴治心而不能治萬物者也然思危所以求安慮退  
所以能進懼亂所以保治戒亡所以獲存也若乃弱  
志虛心曠神遠致徙倚乎不拔之根浮游乎無垠之  
外不自貴于物而物宗焉不自重于人而人敬焉可  
親而不可慢也可尊而不可遠也親之如不足天下  
莫之能狎也舉之如易勝而當世莫之能困也達則  
濟其道而不榮也窮則善其身而不悶也用則立于  
上而非爭也舍則藏于下而非讓也夫榮之所不能  
動者則辱之所不能加也利之所不能勸者則害之  
所不能嬰也譽之所不能益者則毀之所不能損也  
今之學者誠能釋自私之心塞有欲之求杜交爭之  
原去矜伐之態動則行乎至通之路靜則入乎大順  
之門泰則翔乎寥廓之宇否則淪乎渾冥之泉邪氣  
不能干其度外物不能擾其神哀樂不能盪其守死  
生不能易其真而以造化爲工匠天地爲陶鈞名位

為糟粕勢利為埃塵治其內而不飾其外求諸已而不假諸人忠肅以奉上愛敬以事親可以御一體可以牧萬民可以處富貴可以安賤貧經盛衰而不改則庶幾能安身矣

養生

十一則

精神併

莊周養生主 吾生也有涯而知也無涯以有涯隨無涯殆已已而為知者殆而已矣為善無近名為惡無近刑緣督以為經可以保身可以全生可以養親可以盡年庖丁為文惠君解牛手之所觸肩之所倚足之所履膝之所踣砉然嚮然奏刀騞然莫不中音合於桑林之舞乃中經首之會文惠君曰諱善哉技蓋至此乎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



而神欲行依乎天理批大郤導大窾因其固然技經  
肯綮之未嘗而况大軋乎良庖歲更刀割也族庖月  
更刀折也今臣之刀十九年矣所解數千牛矣而刀  
刃若新發於硎彼節者有間而刀刃者無厚以無厚  
入有間恢恢乎其於遊刃必有餘地矣是以十九年  
而刀刃若新發於硎雖然每至於族吾見其難爲怵  
然爲戒視爲止行爲遲動刀甚微諫然已解如土委  
地提刀而立爲之四顧爲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  
韓非精神篇 衆人之用神也躁躁則多費多費之

謂侈聖人之用神也靜靜則少費少費之謂嗇嗇之  
爲術也生於道理夫能嗇也是從於道而服於理者  
也衆人離於患陷於禍猶未知退而不服從道理聖  
人雖未見患禍之形虛無服從於道理以稱蚤服故  
曰夫謂嗇是以蚤服知治人者其思慮靜知事天者  
其孔竅虛思慮靜故德不去孔竅虛則和氣日入故  
曰重積德夫能令故德不去新和氣日至者蚤服者  
也故曰蚤服是謂重積積德而後神靜神靜而後和  
多和多而後計得計得而後能御萬物能御萬物則  
戰易勝敵戰易勝敵而論必蓋世論必蓋世故曰無

不克無不克本于重積德故曰重積德則無不克戰  
易勝敵則無有天下論必蓋世則民人從進無天下  
而退從民人其術遠則衆人莫見其端木莫見其端  
末是以莫知其極故曰無不克則莫知其極

呂覽本生篇 始生之者天地養成之者人也能養  
天之所生而勿櫻之謂天子天子之動也以全天爲  
故者也此官之所自立也立官者以全生也今世之  
惑主多官而反以害生則失所爲立之矣譬之若修  
兵者以備寇也今修兵而反以自攻則亦失所爲修  
之矣夫水之性清土者相之故不得清人之性壽物

者相之故不得壽物也者所以養性也非所以性養  
也今世之人惑者多以性養物則不知輕重也不知  
輕重則重者爲輕輕者爲重矣若此則每動無不敗  
以此爲君悖以此爲臣亂以此爲子狂三者國有一  
焉無幸必亡今有聲於此耳聽之必憊已聽之則使  
人聾必弗聽有色於此目視之必憊已視之則使人  
盲必弗視有味於此口食之必憊已食之則使人瘖  
必弗食是故聖人之於聲色滋味也利於性則取之  
害於性則舍之此全性之道也世之貴富者其於聲  
色滋味也多惑者日夜求幸而得之則遁焉遁焉性

惡得不傷萬人操弓共射其一招招無不中萬物章章以害一生生無不傷以便一生生無不長故聖人之制萬物也以全其天也天全則神和矣目明矣耳聰矣鼻臭矣口敏矣三百六十節皆通利矣若此人者不言而信不謀而當不慮而得精通乎天地神覆乎宇宙其於物無不受也無不裹也若天地然上爲天子而不驕下爲匹夫而不憚此之謂全德之人貴富而不知道適足以爲患不如貧賤貧賤之致物也難雖欲過之奚由出則以車入則以輦務以自佚命之曰招蹙之機肥肉厚酒務以相彊命之曰爛腸之食靡身皓齒鄭衛之音務以自樂命之曰伐性之斧三患者貴富之所致也故古之人有不肯貴富者矣由重生故也非夸以名也爲其實也

重已篇 倕至巧也人不愛倕之指而愛已之指有之利故也人不愛崑山之玉江漢之珠而愛已之一蒼璧小璣有之利故也今吾生之爲我有而利我亦大矣論其貴賤爵爲天子不足以比焉論其輕重富有天下不可以易之論其安危一曙失之終身不復得此三者有道者之所慎也有慎之而反害之者不達乎性命之情也不達乎性命之情慎之何益是師

者之愛子也不免乎枕之以糠是聾者之養嬰兒也  
方雷而窺之于堂有殊弗知慎者夫弗知慎者是死  
生存亡不可未始有別也未始有別者其所謂是  
未嘗是其所謂非未嘗非是其所謂非非其所謂是  
此之謂大惑若此人者天之所禍也以此治身必死  
必殃以此治國必殘必亡夫死殃殘亡非自至也惑  
召之也壽長至常亦然故有道者不察所召而察其  
召之者則其至不可禁矣此論不可不熟使烏獲疾  
引牛尾尾絕力勳而牛不可行逆也使五尺豎子引  
其椽而牛恣所以之順也世之人主貴人無賢不肖  
莫不欲長生久視而日逾其生欲之何益凡生長也  
順之也使生不順者欲也故聖人必先適欲室大則  
多陰臺高則多陽多陰則廢多陽則痿此陰陽不適  
之患也是故先王不處大室不爲高臺味不衆珍衣  
不燁熱燁熱則理寒理寒則氣不達味衆珍則胃充  
胃充則中大鞅中大鞅而氣不達以此長生可得乎  
昔先聖王之爲苑囿園池也足以觀望勞形而已矣  
其爲宮室臺榭也足以辟燥濕而已矣其爲輿馬衣  
裘也足以逸身煖骸而已矣其爲飲食醢醴也足以  
適味充虛而已矣其爲聲色音樂也足以安性自娛

而已矣五者聖王之所以養性也非好儉而惡費也節乎性也

貴生篇 聖人深慮天下莫貴於生夫耳目鼻口生之役也耳雖欲聲目雖欲色鼻雖欲芬香口雖欲滋味害於生則止在四官者不欲利於生者則弗爲由此觀之耳目鼻口不得擅行必有所制譬之若官職不得擅爲必有所制此貴生之術也堯以天下讓於子州友父子州友父對曰以我爲天子猶可也雖然我適有幽憂之病方將治之未暇在天下也天下重物也而不以害其生又况於他物乎惟不以天下害

其生者也可以託天下越人三世殺其君王王子搜患之逃乎丹穴越國無君求王子搜而不得從之丹穴王子搜不肯出越人薰之以艾乘之以王輿王子搜援綏登車仰天而呼曰君乎獨不可以舍我乎王子搜非惡爲君也惡爲君之患也若王子搜者可謂不以國傷其生矣此固越人之所欲得而爲君也魯君聞顏闔得道之人也使人以幣先焉顏闔守閭鹿布之衣而自飯牛魯君之使者至顏闔自對之使者曰此顏闔之家耶顏闔對曰此闔之家也使者致幣顏闔對曰恐聽繆而遺使者罪不若審之使者還反審

之復來求之則不得已故莽顏闔者非惡富貴也由  
重生惡之也世之人主多以貴富驕得道之人其不  
相知豈不悲哉故曰道之貞以持身其緒餘以爲國  
家其土苴以治天下由此觀之帝王之功聖人之餘  
事也非所以完身養生之道也今世俗之君子危身  
棄生以徇物彼且奚以此之也彼且奚以此爲也凡  
聖人之動作也必察其所以之與其所以爲今有人  
於此以隨侯之珠彈千仞之雀世必笑之是何也所  
用重所要輕也夫生豈特隨侯珠之重也哉子華子  
曰全生爲上虧生次之死次之迫生爲下故所謂尊

生者全生之謂所謂全生者六欲皆得其宜也所謂  
虧生者六欲分得其宜也虧生則於其尊之者薄矣  
其虧彌甚者也其尊彌薄所謂死者無有所以知復  
其未生也所謂迫生者六欲莫得其宜也皆獲其所  
甚惡者服是也辱是也辱莫大於不義故不義迫生  
也而迫生非獨不義也故曰迫生不若死奚以知其  
然也耳聞所惡不若無聞目見所惡不若無見故雷  
則揜耳電則揜目此其比也凡六欲者皆知其所甚  
惡而必不得免不若無有所以知無有所以知者死  
之謂也故迫生不若死嗜肉者非腐鼠之謂也嗜酒

者非敗酒之謂也尊生者非迫生之謂也  
情欲篇 天生人而使有食有欲欲有情情有節聖  
人修節以止欲故不過行其情也故耳之欲五聲目  
之欲五色口之欲五味情也此三者貴賤愚智賢不  
肖欲之若一雖神農黃帝其與桀紂同聖人之所以  
異者得其情也由貴生動則得其情矣不由貴生動  
則失其情矣此二者死生存亡之本也俗主虧情故  
每動爲亡敗耳不可瞻目不可厭口不可滿身盡府  
種筋骨沈滯血脈壅塞九竅寥寥曲失其宜雖有彭  
祖猶不能爲也其於物也不可得之爲欲不可足之

爲求大失生本民人怨謗又樹大讐意氣易動蹻然  
不固矜勢好智胷中欺詐德義之緩邪利之急身以  
困窮雖後悔之尚將奚及巧佞之近端直之遠國家  
大危悔前之過猶不可反聞言而驚不得所由百病  
怒起亂難時至以此君人爲身大憂耳不樂聲目不  
樂色口不甘味與死無擇古人得道者生以壽長聲  
色滋味能久樂之奚故論早定也論早定則知早齋  
知早齋則精不竭秋早寒則冬必煖矣春多雨則夏  
必旱矣天地不能兩而况於人類乎人之與天地也  
同萬物之形雖異其情一體也故古之治身與天下

者必法天地也尊酌者衆則速盡萬物之酌大貴之  
生者衆矣故大貴之生常速盡非徒萬物酌之也又  
損其生以資天下之人而終不自知功雖成乎外而  
生虧乎內

盡數篇 天生陰陽寒暑燥濕四時之化萬物之變  
莫不爲利莫不爲害聖人察陰陽之宜辯萬物之利  
以便生故精神安乎形而年壽得長焉長也者非短  
而續之也畢其數也畢數之務在乎去害何謂去害  
大甘大酸大苦大辛大鹹五者充形則生害矣大喜  
大怒大憂大恐大哀五者按神則生害矣大寒大熱

大燥大濕大風大霖大霧七者動精則生害矣故凡  
養生莫若知本知本則疾無由至矣精氣之集也必  
有入也集於羽鳥與爲飛揚集於走獸與爲流行集  
於珠玉與爲精明集於樹木與爲茂長集於聖人與  
爲夔明精氣之來也因輕而揚之因走而行之因美  
而良之因長而養之因智而明之流水不腐戶樞不  
蠹動也形氣亦然形不動則精不流精不流則氣鬱  
鬱處頭則爲腫爲風處耳則爲聾爲聾處目則爲瞶  
爲盲處鼻則爲鼽爲窒處腹則爲張爲府處足則爲  
痿爲癭輕水所多禿與瘦人重水所多腫與蹇人甘



水所多好與美人辛水所多疽與瘞人苦水所多疔  
與偃人凡食無彊厚味無以烈味重酒是以謂之疾  
首食能以時身必無災凡食之道無饑無飽是之謂  
五藏之葆口必甘味和精端容將之以神氣百節虞  
歡咸進受氣飲必小咽端直無戾今世上卜筮禱祠  
故疾病愈來譬之若射者射而不中反修于招何益  
於中夫以湯止沸沸愈不止去其火則止矣故巫醫  
毒藥逐除治之故古之人賤之也爲其末也

劉向敬慎篇 修身正行不可以不慎嗜欲使行虧  
讒諛亂正心衆口使意回憂患生于所忽禍起于細

微汗辱難前灑敗事不可復追不深念遠慮後悔當  
幾何夫微行者伐性之斧也嗜欲者逐禍之馬也謾  
諛者窮辱之舍也取虐于人者趨禍之路也故曰去  
微幸務忠信節嗜欲無取虐于人則稱爲君子名聲  
常存怨生于不報禍生于多福安危存于自處不困  
在于蚤豫存亡在于得人慎終如始乃能長久能行  
此五者可以全身已所不欲勿施于人 是謂要道也  
劉安精神訓 古未有天地之時惟像無形窈窕冥  
冥芒艾漠閔頽濛鴻洞莫知其門有二神混生經天  
營地孔乎莫知其所終極滔乎莫知其所止息於是

乃別爲陰陽離爲八極剛柔相成萬物乃形煩氣爲  
蟲精氣爲人是故精神天之有也而骨骸者地之有  
也精神入其門而骨骸反其根我尚何存是故聖人  
法天順情不拘於俗不誘於人以天爲父以地爲母  
陰陽爲綱四時爲紀天靜以清地定以寧萬物失之  
者死法之者生夫靜漠者神明之宅也虛無者道之  
所居也是故或求之於外者失之於內有守之於內  
者失之於外譬猶本與末也從本引之千枝萬葉莫  
得不隨也夫精神者所受於天也而形體者所稟於  
地也故曰一生二二生三三生萬物萬物背陰而抱

陽冲氣以爲和故曰一月而膏二月而腠三月而胎  
四月而肌五月而筋六月而骨七月而成八月而動  
九月而躁十月而生形體以成五藏乃形是故肺主  
目腎主鼻膽主口肝主耳外爲表而內爲裏開閉張  
歛各有經紀故頭之圓也象天足之方也象地天有  
四時五行九解三百六十六日人亦有四支五藏九  
竅三百六十六節天有風雨寒暑人亦有取與喜怒  
故膽爲雲肺爲氣肝爲風腎爲雨脾爲雷以與天地  
相參也而心爲之主是故耳目者日月也血氣者風  
雨也日中有踰烏而月中有蟾蜍日月失其行薄蝕

無光風雨非其時毀折生災五星失其行州國受殃  
夫天地之道至絃以大尚猶銘其章光愛其神明人  
之耳目曷能久熏勞而不息乎精神何能久馳騁而  
不既乎是故血氣者人之華也而五藏者人之精也  
夫血氣能專於五藏而不外越則胃腹充而嗜慾省  
矣胃腹充而嗜慾省則耳目清聽視達矣耳目清聽  
視達謂之明五藏能屬於心而無乖則教志勝而行  
不僻矣教志勝而行之不僻則精神盛而氣不散矣  
精神盛而氣不散則理理則均均則通通則神神則  
以視無不見以聽無不聞也以爲無不成也是故真

患不能入也而邪氣不能襲故爭有求之於四海之  
外而不能遇或守之於形骸之內而不見也故所求  
多者所得少所見大者所知小大孔竅者精神之戶  
牖也而氣志者五藏之使候也耳目淫於聲色之樂  
則五藏搖動而不定矣五藏搖動而不定則血氣滔  
蕩而不休矣血氣滔蕩而不休則精神馳騁於外而  
不守矣精神馳騁於外而不守則禍福之至雖如丘  
山無由識之矣使耳目精明玄達而無誘慕氣志虛  
靜恬愉而省嗜慾五藏定寧充盈而不泄精神內守  
形骸而不外越則望於往世之前而視於來事之後

猶未足爲也豈直禍福之間哉故曰其出彌遠者其知彌少以言夫精神之不可使外淫也是故五色亂目使目不明五聲譁耳使耳不聰五味亂口使口爽傷趣舍滑心使行飛揚此四者天下之所養性也然皆人累也故曰嗜慾者使人之氣越而好憎者使人之心勞弗疾去則志氣日耗去人之所以不能終其壽命而中道夭於刑戮者何也以其生生之厚夫惟能無以生爲者則所以修得生也夫天地運而常通萬物總而爲一能知一則無一之不知也不能知一則無一之能知也譬吾處於天下也亦爲一物矣

識天下之以我備其物與且惟無我而物無不備者乎然則我亦物也物亦物也物之與物也有何以相物也雖然其生我也將以何益其殺我也將以何損夫造化者旣以我爲坯矣將無所違之矣吾安知夫刺灸而欲生者之非惑也又安知夫絞經而求死者之非福也或者生乃徃役也而死乃休息也天下茫茫孰知之哉其生我也不疆求已其殺我也不疆求止欲生而不事憎死而不辭賤之而弗憎貴之而弗喜隨其天資而安之不極吾生也有七尺之形吾死也有一棺之土吾生之比於有形之類猶吾死之淪

於無形之中也然則吾生也物不以益衆吾死也土不以加厚吾又安知所喜憎利害其間者乎夫造化者之攫援物也譬猶陶人之埏埴也其取之地而已爲盆盎也與其未離於地也無以異其已成器而破碎漫瀾而復歸其故也與其爲盎亦無以異矣夫臨江之鄉居人汲水以浸其園江水弗憎也苦洿之家決洿而注之江洿水弗樂也是故其在江也無以異其浸園也其在洿也亦無以異其在江也是故聖人因時以安其位當世而樂其業夫悲樂者德之邪也而喜怒者道之過也好憎者心之暴也故曰其生也天行其死也物化靜則與陰俱閉動則與陽俱開精神澹然無極不與物散而天下自服故心者形之主也而神者心之寶也形勞而不休則蹶精用而不已則竭是故聖人貴而尊之不敢越也夫有夏后氏之璜者匣匱而藏之寶之至也夫精神之可寶也非直夏后氏之璜也是故聖人以無應有必究其理以虛受實必窮其節恬愉虛靜以終其命是故無所甚疏而無所甚親抱德煬和以順于天與道爲際與德爲隣不爲福始不爲禍先鬼魄處其宅而精神守其根死生無變於已故曰至神所謂真人者性合于道也

故有而若無實而若虛處其一不知其二治其內不  
識其外明白太素無爲復樸體本抱神以游于天地  
之樊芒然仿佯于塵垢之外而消搖于無事之業浩  
浩蕩蕩乎機械之巧弗載於心是故死生亦大矣而  
不爲變雖天地覆育亦不與之杌抱矣審乎無瑕而  
不與物糅見事之亂而能守其宗若然者正肝膽遺  
耳目心志專于內通達耦于一居不知所爲行不知  
所之渾然而往遠然而來形若槁木心若死灰忘其  
五藏損其形骸不學而知不視而見不爲而成不治  
而辨感而應迫而動不得已而往如光之耀如景之

放以道爲紉有待而然抱其太清之本而無所容與  
而物無能營廓倘而虛清淨而無思慮天澤焚而不  
能熱河漢涸而不能寒也大雷毀山而不能驚也大  
風晦日而不能傷也是故視珍寶珠玉猶石礫也視  
至尊窮寵猶行客也視毛嬙西施猶顛醜也以死生  
爲一化以萬物爲一方同精於太清之本而游於忽  
區之旁有精而不使有神而不行契太渾之樸而立  
至清之中是故其寢不夢其智不萌其鬼不抑其鬼  
不騰反復終始不知其端緒甘瞑太宵之宅而覺視  
于昭昭之宇休息于無委曲之隅而游敖于無形埒

之野居而無容處而無所其動無形其靜無體存而  
若亡生而若死出入無間役使鬼神淪於不測入於  
無間以不同形相嬗也終始若環莫得其倫此精神  
之所以能登假於道也是故真人之所游若吹响呼  
吸吐故內新熊經鳥伸鳧浴蟻躩鷗視虎顧是養形  
之人也不以滑心使神滔蕩而不失其充日夜無傷  
而與物爲春則是合而生時于心也且人有戒形而  
無損於心有綴宅而無耗精夫癩者趨不變狂者形  
不虧神將有所遠徙孰暇知其所爲故形有摩而神  
未嘗化者以不化應化千變萬移而未始有極化者  
復歸於無形也不化者與天地俱生也夫木之死也  
青青去之也夫使木生者豈木也猶充形者之非形  
也故生生者未嘗死也其所生則死矣化物者未嘗  
化也其所化則化矣輕天下則神無累矣細萬物則  
心不惑矣齊死生則志不懼矣同變化則明不眩矣  
衆人以爲虛言吾將舉類而實之入之所以樂爲人  
主者以其窮耳目之欲而適躬體之便也今高臺層  
榭人之所麗也而堯樸桷不斷素題不斫珍怪奇味  
人之所美也而堯糲粢之飯藜藿之羹文繡狐白人  
之所好也而堯布衣撝形鹿裘御寒養性之具不加

厚而增之以任重之憂故舉天下而傳之於舜若解  
重負然非直辭讓誠無以爲也此輕天下之具也禹  
南省方濟于江黃龍負舟舟中之人五色無主禹乃  
熙笑而稱曰我受命於天竭力而勞萬民生寄也死  
歸也何足以滑和視龍猶螻蛄顏色不變龍乃弭耳  
掉尾而逝禹之視物亦細矣鄭之神巫相壺子林見  
其徵告列子列子行泣報壺子壺子持以天壤名實  
不入機發於踵壺子之視死生亦齊矣子求行年五  
十有四而病偃僂脊管高于頂膈下迫頤兩脾在上  
燭管指天匍匐自闕於井曰偉哉造化者其以我爲

此拘拘邪此其視變化亦同矣故觀堯之道乃知天  
下之輕也觀禹之志乃知天下之細也原壺子之論  
乃知死生之齊也見子求之行乃知變化之同也夫  
至人倚不拔之柱行不關之塗稟不竭之府學不死  
之師無往而不遂無至而不通生不足以挂志死不  
足以幽神屈伸俛仰抱命而婉轉禍福利害千變萬  
珍孰足以患心若此人者抱素守精蟬蛻蛇解游於  
太清輕舉獨住忽然入冥鳳凰不能與之儷而況斥  
鷃乎勢位爵祿何足以槩志也晏子與崔杼盟臨死  
地而不易其義殖華將戰而死莒君厚賂而止之不



改其行故晏子可迫以仁而不可劫以兵殖華可止以義而不可縣以利君子義死而不可以富貴留也義爲而不可以死亡恐也彼則直爲義耳而尚猶不拘於物又況無爲者矣堯不以有天下爲貴故授舜公子札不以有國爲尊故讓位子罕不以玉爲富故不受寶務光不以生害義故自投於淵由此觀之至貴不待爵至富不待財天下至大矣而以與佗人身至親矣而棄之淵外此其餘無足利矣此之謂無累之人無累之人不以天下爲貴矣上觀至人之論深原道德之意以下考世俗之行乃足羞也故通許由

之意金滕豹韜廢矣延陵季子不受吳國而訟閒田者慙矣子罕不利寶玉而爭券契者媿矣務光不污於世而貪利偷生者悶矣故不觀大義者不知生之不足貪也不聞大言者不知天下之不足利也今夫窮鄙之社也叩盆拊瓿相和而歌自以爲樂矣嘗試爲之擊建鼓撞巨鐘乃性仍仍然知其盆瓿之足羞也藏詩書修文學而不知至論之旨則拊盆叩瓿之徒也夫以天下爲者學之建鼓矣尊勢厚利人之所貪也使之左據天下圖而右手芻其喉愚夫不爲由此觀之生尊于天下也聖人食足以接氣衣足以蓋

形適情不求餘無天下不虧其性有天下不羨其和  
有天下無天下一實也今贛人敖倉予人河水饑而  
餐之渴而飲之其入腹者不過簞食瓢漿則身飽而  
敖倉不爲之減也腹滿而河水不爲之竭也有之不  
加飽無之不爲之饑與守其筭筮有其井一實也人  
大怒破陰大喜墜陽大憂內崩大怖生狂除穢去累  
莫若未始出其宗乃爲大通清目而不以視靜耳而  
不以聽鉗口而不以言委心而不以慮棄聰明而反  
太素休精神而棄知故覺而若昧以生而若死終則  
反本未生之時而與化爲一體死之與生一體也

夫繇者揭鑿而負籠土鹽汗交流喘息薄喉當此之  
時得林越下則脫然而喜矣巖穴之間非直越下之  
休也病疵瘕者捧心抑腹膝上叩頭蹠跣而諦通夕  
不寐當此之時噲然得卧則親戚兄弟歡然而喜夫  
修夜之寧非直一噲之樂也故知宇宙之大則不可  
劫以死生知養生之和則不可縣以天下知未生之  
樂則不可畏以死知許由之貴於舜則不貪物牆之  
立不若其偃也又況不爲牆乎冰之凝不若其釋也  
又況不爲冰乎自無蹠有自有蹠無終始無端莫知  
其所萌非通于外內孰能無好憎無外之外至大也

無內之內至貴也能知大貴何往而不遂衰世湊學  
不知原心反本直雕琢其性矯拂其情以與世交故  
目雖欲之禁之以度心雖樂之節之以禮趨翔周旋  
訓節卑拜肉凝而不食酒澄而不飲外束其形內總  
其德鉗陰陽之和而迫性命之情故終身為悲人達  
至道者則不然理性情治心術養以和持以適樂道  
而忘賤安德而志貧性有不欲無欲而不得心有  
樂無樂而不為無益於情者不以累德不便於性者  
不以滑和故縱體肆意而度制可以為天下儀今夫  
儒者不本其所以欲而禁其所欲不原其所以樂而  
閉其所樂是猶決江河之源而障之以手也夫牧民  
者猶畜禽獸也不塞其圉垣使有野心系絆其足以  
禁其動心人修生壽終豈可得乎夫顏回季路子夏  
冉伯牛無所損通學也然顏淵天死季路殖於衛子  
夏失明其人亦異癘此皆迫性拂情而不得其和也  
故子夏見曾子一肥一肥曾子問其故曰出見富貴  
之樂而欲之入見先王之道又說之兩者心戰故臞  
先王之道勝故肥推其志非能貪富貴之位不便侈  
靡之樂直宜迫性閉欲以義自防也雖情心鬱殫形  
性屈竭猶不得已自強也故莫能終其天年若夫至

人量腹而食度形而衣容身而游適情而行餘天下而不貪以萬物而不利處大廓之宇游無極之野登太皇馮太一玩天地於掌握之中夫豈爲貧富肥臞哉故儒者非能使人弗欲而能止之非能使人勿樂而能禁之夫使天下畏刑而不敢盜豈若能使無有盜心哉越人得彘蛇以爲上肴中國得而棄之無用故知其無所用貪者能辯之不知其無所用廉者不能讓也夫人主之所以殘亡其國家損棄其社稷身死於人手爲天下笑未嘗非爲非欲也夫仇由貪大鍾之賂而亡其國盧君利垂棘之璧而擒其身獻公豔驪姬之美而亂四世桓公甘易牙之和而不以時葬胡王淫女樂之娛而亡上地使此五君者適情辭餘以已爲度不隨物而動豈有此大患哉故射者非矢不中也學射者不治矢也御者非轡不行學御者不爲轡也知冬日之筵夏日之裘無用於已則萬物之變爲塵埃矣故以湯止沸沸乃不止誠知其本則去火而已矣

晉武帝頗親宴樂又多疾病屬小瘳溫嶠與侍臣表賀因微諫曰伏惟聖體漸就平和上下同慶不覺抃舞臣等愚慙竊有微懷以爲收功於所忽事乃無悔

慮福於垂成祚乃日新惟願陛下深垂聖明遠思所  
忽之悔以成日新之福冲靜和氣嗇養精神願身於  
清簡之宇畱心於虛壙之域無厭世俗常戒以忽群  
下之言則豐慶日延天下幸甚帝手詔報曰輒自消  
息無所爲慮

稽康養生論

世或有謂神仙可以學得不死可以

立致者或云上壽百二十古今所同過此以往莫非  
天妄者此皆兩失其情試粗論之夫神仙雖目不見  
則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所能致也至於導養得理以

盡性命上獲千餘歲下可數百年可有之耳而世皆  
不精故莫能得之何以言之夫服藥求汗或有弗獲  
而愧清一集渙然流離終朝未餐則蹶然思食而曾  
子銜哀七日不饑夜分而坐則低迷思寢內懷股憂  
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體猶  
國之有君也神躁於中而形喪於外猶君昏於上國  
亂於下也夫爲稼於湯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腹食養身使形神相親表裡俱濟也夫田種者一畝十斛謂之良田此天下通稱也不知區種可百餘斛田種一也至於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暝合歡蠲忿萱草忘憂愚智所知也薰辛害目豚魚不養常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唯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唯五穀是見聲色是耽目惑玄黃耳務淫哇滋味煎其府藏醴醪煮其腸胃香芬腐其骨髓喜怒悖其正氣思慮消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勸以致乏絕風

寒所灾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是猶相候抱將死之疾而怒扁鵲之先見以覺痛之日而爲受病之始也害成於微而救之於著故有無功之理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出其次自力

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而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夫至物微妙可以理知難以自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疆禁也識  
厚味之害性故棄而弗顧非貪而後抑也外物以索  
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然後蒸  
以靈芝潤以醴泉晞以朝陽綬以五絃無爲自得體  
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

達生 五則

莊周逍遙遊 北冥有魚其名為鯢鯢之大不知其  
幾千里也化而爲鳥其名爲鵬鵬之背不知其幾千  
里也怒而飛其翼若垂天之雲是鳥也海運則將徙  
於南冥南冥者天池也齊諧者志怪者也諧之言曰  
鵬之徙於南冥也水擊三千里搏扶搖而上者九萬  
里去以六月息者也野馬也塵埃也生物之以息相  
吹也天之蒼蒼其正色邪其遠而無所至極邪其視  
下也亦若是則已矣且夫水之積也不厚則負大舟  
也無力覆杯水於坳堂之上則芥爲之舟置杯焉則



膠水淺而舟大也風之積也不厚則其負大翼也無力故九萬里則風斯在下矣而後乃今培風背負青天而莫之天闕者而後乃今將圖南蜩與鷺鳩笑之曰我快起而飛捨榆枋時則不至而控於地而已矣奚以之九萬里而南爲適莽蒼者三餐而反腹猶果然適百里者宿春糧適千里者三月聚糧之二蟲又何知小知不及大知小年不及大年奚以知其然也朝菌不知晦朔蟪蛄不知春秋此小年也楚之南有冥靈者以五百歲爲春五百歲爲秋上古有大椿者以八千歲爲春八千歲爲秋而彭祖乃今以久特

人匹之不亦悲乎湯之問棘也是已窮髮之北有冥海者天池也有魚焉其廣數千里未有知其修者其名爲鯢有鳥焉其名爲鵬背若泰山翼若垂天之雲搏扶搖羊角而上者九萬里絕雲氣負青天然後圖南且適南冥也斥鴳笑之曰彼且奚適也我騰躍而上不過數仞而下翱翔蓬蒿之間此亦飛之至也而彼且奚適也此小大之辯也故夫知效一官行比一鄉德合一君而徵一國者其自視也亦若此矣而宋榮子猶然笑之且舉世而譽之而不加勸舉世而非之而不加沮定乎內外之分辯乎榮辱之竟斯已

矣彼其於世未數數然也雖然猶有未樹也夫列子御風而行冷然善也旬有五日而後反彼於致福者未數數然也此雖免乎行猶有所待者也若夫乘天地之正而御六氣之辯以遊無窮者彼且惡乎待哉故曰至人無已神人無功聖人無名堯讓天下於許由曰日月出矣而燭火不息其於光也不亦難乎時雨降矣而猶浸灌其於澤也不亦勞乎夫子立而天下治而我猶尸之吾自視缺然請致天下許由曰子治天下天下既已治也而我猶代子吾將爲名乎名者實之賓也吾將爲賓乎鷦鷯巢於深林不過一枝偃鼠飲河不過滿腹歸休乎君予無所用天下爲庖人雖不治庖尸祝不越樽俎而代之矣肩吾問於連叔曰吾聞言於接輿大而無當往而不反吾驚怖其言猶河漢而無極也大有逕庭不近人情焉連叔曰其言謂何哉曰藐姑射之山有神人居焉肌膚若冰雪綽約若處子不食五穀吸風飲露乘雲氣御飛龍而遊乎四海之外其神凝使物不疵癘而年穀熟吾以是狂而不信也連叔曰然瞽者無以與乎文章之觀聾者無以與乎鐘鼓之聲豈唯形骸有聾盲哉夫知亦有之是其言也猶時女也之人也之德也

將旁礴萬物以爲一世斬乎亂孰弊弊焉以天下爲  
事之人也物莫之傷大浸稽天而不溺大旱金石流  
土山焦而不熱是其塵垢粃糠將猶陶鑄堯舜者也  
孰肯以物爲事宋人資章甫而適諸越越人斷髮文  
身無所用之堯治天下之民平海內之政往見四子  
藐姑射之山汾水之陽窅然喪其天下焉 惠子謂  
莊子曰魏王貽我大瓠之種我樹之成而實五石以  
盛水漿其堅不能自舉也剖之以爲瓢則瓠落無所  
容非不呶然大也吾爲其無用而楛之莊子曰夫子  
固拙於用大矣宋人有善爲不龜手之藥者世世以

泝澣統爲事客聞之請買其方百金聚族而謀曰我  
世世爲泝澣統不過數金今一朝而鬻技百金請與  
之客得之以說吳王越有難吳王使之將冬與越人  
水戰大敗越人裂地而封之能不龜手一也或以封  
或不免於泝澣統則所用之異也今子有五石之瓠  
何不慮以爲大樽而浮乎江湖而憂其匏落無所容  
則夫子猶有蓬之心也夫 惠子謂莊子曰吾有大  
樹人謂之樗其大本擁腫而不中繩其小枝卷曲而  
不中規矩立之塗匠者不顧今子之言大而無用衆  
所同去也莊子曰子獨不見狸狌乎卑身而伏以候

敖者東西跳梁不避高下中於機辟死於罔罟今夫  
縶牛其大若垂天之雲此能爲大矣而不能執鼠今  
子有大樹患其無用何不樹之於無何有之鄉廣莫  
之野彷徨乎無爲其側逍遙乎寢臥其下不夭斤斧  
物無害者無所可用安所困苦哉

漢惠帝時呂太后用事欲王諸呂畏大臣有口者陸  
生自度不能爭之廼病免家居以好時田地善可以  
家焉有五男廼出所使越得橐中裝賣千金分其子  
千二百金令爲生產陸生常安車駟馬從歌舞鼓琴  
媵侍者十人寶劍直百金謂其子曰與汝約過汝汝  
給吾人馬酒食極欲十日而更所死家得寶劍車騎  
侍從者一歲中往來過他客率不過再三過數見不  
鮮無久恩公爲也

幸靈者豫章建昌人也性少言與小人群居見侵辱  
而無愠色邑里號之癡雖其父母兄弟亦以爲癡也  
嘗使守稻群牛食之靈見而不驅待牛去乃往理其  
殘亂者其父母見而怒之靈曰夫萬物生天地之間  
各欲得食牛方食柰何驅之其父愈怒曰卽如汝言  
復用理壞者何爲靈曰此稻又欲得終其性牛自犯  
之靈可以不收乎

唐盧思道勞生論 莊子曰大塊勞我以生誠哉斯  
言也余年近五十羸老云至追惟疇昔勤矣厥生乃  
著茲論因時事云爾罷群屏居有客造余者少選之  
頃盱行而言曰生者天地之至德人者有生之最靈  
所以作配兩儀稱貴群品妍媸愚智之辨天懸壤隔  
行已立身之異入海登山今吾子生于右地九葉卿  
族天授俊才萬夫所仰學綜九流慕孔門之游夏詞  
窮歲月擬漢日之卿雲行藏有節進退以禮不諂不  
驕無慍無憚偃仰貴賤之間從容語嘿之際何立  
也下走所欣羨焉余莞爾而笑曰未之思乎何所

之過也子其清耳請爲左右陳之夫人之生也皆未  
若無生在余之生勞亦勤止統綺之年服膺教義規  
行矩步從善而登巾冠之後影纓受署韉鎌仁義籠  
絆朝市失翹陸之本性喪江湖之遠情淪此風波溺  
于倒置憂勞惣至事非一緒何則地胄高華旣致嫌  
于管庫才識美茂亦受嫉于愚庸篤學強記聾瞽於  
焉側目清言河瀉木訥所以疾心豈徒蟲惜春螿鴟  
恡腐鼠同江都而永歎傅長沙而不歸固亦魯值臧  
倉楚逢靳尚趙壹爲之哀歌張昇於是慟哭有齊之  
季不遇休明俛脰就鞅跼蹐無地段珪張讓金貝是

視賈謐郭槐腥臊可饜淫刑以逞禍延池魚耳聽惡  
來之讒足踐龍逢之血周氏末葉仍值辟王歛笏昇  
階汗流浹背蜀客之踵躋焦原比茲非險齊人之手  
執馬尾方此未危若乃半腸句注之道據鞍振策武  
落雞田之方櫛風沐雨三旬九食不敢稱弊此之爲  
役蓋其小小者耳當今運祚肇開四門以穆冕旒司  
契于上夔龍佐命于下岐伯善卷趾狗幽憂卞隨務  
光悔從木石今年在秋方已迫知命情禮宜退不獲  
晏安一葉從風無損鄧林之攢植雙鳧退飛不虧渤  
澥之游泳耕田鑿井晚息晨興候南山之朝雲覽北  
戶之明月汜勝九穀之書觀其節制崔寔四人之令  
奉以周旋晨荷蓑笠白屋黃冠之伍夕談稼穡霑體  
途足之倫濁酒盈樽高歌滿席恍兮惚兮天地一指  
此野人之樂也子或以是羨余乎客曰吾子之事旣  
聞之矣他人有心又請論其梗槩余答曰雲飛泥沉  
卑高異等圓行方止動息殊致是以摩霄運海輕雁  
羅于藪澤五衢四照忽斧斤于山林余晚值昌辰遂  
其弱質顧人事之殞落軼路之遭危立冬修夜靜言  
長想可以累嘆悼心流涕酸鼻人之百年晚促已甚  
奔駒流電不可爲辭顧慕周章數紀之內窮通榮辱

事無足道而有識者鮮無識者多褊隘凡近輕險躁  
薄居家則人面獸心不孝不義出門則諂諛讒佞無  
愧無耻退身知足忘伯陽之炯戒陳力就列棄周任  
之格言悠悠遂古斯數已積迄于近代此蠹尤深范  
子撝讓之風縉紳不嗣夏書昏墊之罪執政所安朝  
露未晞小車盈董石之巷夕陽早落阜蓋填閭竇之  
里皆如脂如韋俯僂匍匐噉惡求媚舐痔自親笑言  
諂笑助其偷樂詐泣佞哀恤其喪紀近通旨酒遠送  
文馳艷姬笑女委如脫屣金銑玉萃棄同遺迹及鄧  
通矢路一簪之賄無餘梁冀就誅五侯之貴將起向

之求官買職晚謁晨趨投刺望塵之舊遊偃仰上堂  
之夜客始則亡魂褫魄若牛兄之遇獸心戰色沮似  
葉公之見龍俄而抵掌揚眉高視濶步結侶棄廉公  
之第携手哭聖卿之門華轂生塵來如激矢雀羅蹙  
設去等絕絃飴蜜非甘山川未阻千變萬化鬼出神  
入爲此者皆衣冠士族或少乏藝服不耻不仁不畏  
不義罔愧友朋莫慙妻子外呈厚貌內蘊百心由是  
則紆青佩紫牧州典郡寇情劫人厚自封殖妍歌妙  
舞列鼎撞鍾耳倦絲桐口飲珍旨雖素論以爲非而  
時宰不之責末俗嗤鄙如此之弊余則違時薄官屏

息窮居甚恥驅馳深畏乾沒心若死灰不營世利家  
無擔石不齎一錢偶影聯官將數十載駕拙致笑輕  
生所以告勞也真人御宇斲雕爲朴人知榮辱時反  
邕熙風力上宰內敷文教方邵重臣外揚武節被之  
大道洽以淳風舉必以才爵無濫授稟斯首鼠不預  
衣簪附黨比周埽地俱盡輕薄之儔滅景竄跡礫石  
變爲珪瑜莠莠化爲芝蘭扇俗攪時駭耳穢目今悉  
不聞不見莫余敢侮易曰聖人作而萬物覩斯之謂  
乎

張評事至止辰所惠詩及書

張評事至止辰所惠詩及書

把玩無厭暫如有叙上言離恨下勗交情篤以猛風  
乾蘇之談弘以驟雨濕薪之喻雖聞義則死道存於  
起予而擬人則失事均乎玩物借如誠說蓋足下之  
不知言倘或劇談豈吾人之仰望矣夫鯤之爲魚也  
潛碧海泳滄流沉鯁于渤澥之中掉尾乎風濤之下  
而濠魚并鮒自以爲可得而齊焉鵬之爲鳥也刷毛  
羽恣飲啄戢翼于天地之間宛頸乎江海之畔而雙  
鳧隻鴈自以爲可得而襲焉及其化羽垂天搏風九  
萬振鬣橫海擊水三千寧假力于槍榆在藻資汀瀆  
涓流之水俟窟堞揚塵之風哉故張子房之達人也



擊水搏風之適焉朱買臣之屈已也戢翼沉鯁之致  
焉足下雅得古人之致不乏先賢之適自守莊筌無  
嬰魏網亦寧不知在藻槍榆之力非擊水搏風之助  
哉而詞旨勤勤深所未諭蓋言爾志豈若是乎夫人  
生百年物理千變名利寵辱之情立矣愛憎毀譽之  
迹生焉其道在則尊德成而上幽貞爲虛白之室靜  
默爲太玄之門知軒冕是倘來之物悟榮貴非作力  
所致苟斯道不墜亦何患無成而圖僥倖于權重之  
交養聲利于衆多之口斯所以楊朱徘徊于岐路阮  
籍怵惕于窮途嗟乎露往霜來歲華不待山高河廣  
離意無時桂樹寒花公子去而忘返松巖春草玉人  
遊以不歸去矣員生遠離隔矣音塵不嗣情甚勞矣  
畏容藏谷靜深殊矣惠而好我無密爾音

外容嚴密請求務求廉潔而致非無德者  
 雖以不諱法及不主生安轉國及昔氣不  
 謂其無德者亦不主生安轉國及昔氣不  
 謂其無德者亦不主生安轉國及昔氣不



