

● 古典名著白文本

# 淮南子

[西汉]刘安 等著



CTS  
中國圖書貿易公司  
中國圖書貿易

岳麓書社

● 古典名著白文本

# 淮南子

[西汉]刘安等著

杨坚点校



岳麓書社·长沙

图书在版编目(CIP)数据

淮南子/(西汉)刘安等著. —长沙:岳麓书社,2015.2

ISBN 978—7—5538—0319—7

I. ①淮... II. ①刘... III. ①杂家—中国—西汉时代

IV. ①B234.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第306977号

HUAINANZI

## 淮南子

著者 [西汉]刘安等

责任编辑 彭卫才

责任校对 舒舍

封面设计 刘峰

岳麓书社出版发行

地址:湖南省长沙市爱民路47号

直销电话:0731—88804152 88885616

邮编:410006

岳麓书社网址:www.yueluhistory.com

岳麓书社天猫网: <http://lzfts.tmall.com>

2015年2月第1版第1次印刷

开本:890×1240 1/32

印张:7.625

字数:191千字

印数:1—6000

ISBN 978—7—5538—0319—7/B·142

定价:14.00元

承印:长沙市宏发印刷有限公司

如有印装质量问题,请与本社印务部联系

电话:0731—88884129

## 出版说明

《淮南子》(又名《淮南鸿烈》《刘安子》),西汉皇族淮南王刘安及其门客集体编写的一部著作。内容著录内二十一篇,外三十三篇,内篇论道,外篇杂说。今存内二十一篇。《淮南子》一书具有多方面的价值。从文化上来说,它既保存了先秦时期光辉灿烂,开启了两汉以后的文化。从哲学上来说,它以道家为宗,综合了诸子百家的思想,构筑了一个以道论为主体的哲学思想体系。从政治上来看,它主张积极进取,对无为而治作了新的解释,对治国之道做出了有益的探索。从科学技术上来说,它对天文、地理、节令等都做了广泛而深入的探讨,并以道论为宗本解释各种自然现象,对我国古代科技发展作出了重要贡献。此外,该书还保存了大量的神话传说资料,具有很高的文学价值和学术价值。

20世纪80年代以来,我社以打造经典为己任,力倡“花最少的钱买最好的书”。此次出版的《淮南子》,是以刘文典的《淮南鸿烈集解》为底本,参校之以中华书局版“古今图书集成本”,对原有文字勘误校正,力求“原汁原味”地满足广大读者的需要。

## 目 录

卷一 原道训	( 1 )
卷二 俶真训	( 11 )
卷三 天文训	( 20 )
卷四 坠形训	( 33 )
卷五 时则训	( 40 )
卷六 览冥训	( 50 )
卷七 精神训	( 55 )
卷八 本经训	( 62 )
卷九 主术训	( 69 )
卷十 缪称训	( 86 )
卷十一 齐俗训	( 96 )
卷十二 道应训	( 108 )
卷十三 汜论训	( 123 )
卷十四 诠言训	( 137 )
卷十五 兵略训	( 148 )
卷十六 说山训	( 161 )
卷十七 说林训	( 173 )
卷十八 人间训	( 185 )
卷十九 修务训	( 203 )
卷二十 泰族训	( 212 )
卷二十一 要略	( 227 )
附录 汉书·淮南王安传	( 233 )

## 卷一 原道训

夫道者，覆天载地，廓四方，栝八极；高不可际，深不可测；包裹天地，禀授无形；源流泉淳，冲而徐盈；混混滑滑，浊而徐清。故植之而塞于天地，横之而弥于四海，施之无穷而无所朝夕；舒之幌于六合，卷之不盈于一握。约而能张，幽而能明；弱而能强，柔而能刚；横四维而含阴阳，紘宇宙而章三光；甚淖而澍，甚纤而微；山以之高，渊以之深；兽以之走，鸟以之飞；日月以之明，星历以之行；麟以之游，凤以之翔。

太古二皇，得道之柄，立于中央；神与化游，以抚四方。是故能天运地滞，轮转而无废，水流而不止，与万物终始。风兴云蒸，事无不应；雷声雨降，并应无穷；鬼出电入，龙兴鸾集；钧旋毂转，周而复匝；已雕已琢，还反于朴。无为为之而合于道，无为言之而通乎德；恬愉无矜而得于和，有万不同而便于性；神托于秋豪之末，而大〔于〕宇宙之总。其德优天地而和阴阳，节四时而调五行；响谕覆育，万物群生；润于草木，浸于金石；禽兽硕大，豪毛润泽；羽翼奋也，角觝生也；兽胎不羸，鸟卵不辍；父无丧子之忧，兄无哭弟之哀；童子不孤，妇人不孀；虹蜺不出，贼星不行；含德之所致也。

夫太上之道，生万物而不有，成化像而弗宰。跂行喙息，蠓飞蠕动，待而后生，莫之知德；待之后死，莫之能怨。得以利者不能誉，用而败者不能非；收聚畜积而不加富，布施禀授而不益贫；旋〔县〕〔绵〕而不可究，纤微而不可勤；累之而不高，堕之而不下；益之而不众，损之而不寡；斫之而不薄，杀之而不残；凿之而不深，填之而不浅。忽兮恍兮，不可为象兮；恍兮忽兮，用不屈兮；幽兮冥兮，应无形兮；遂

兮洞兮，不虚动兮；与刚柔卷舒兮，与阴阳俛仰兮。

昔者冯夷、大丙之御也，乘云车，入云蜺；游微雾，骛恍忽；历远弥高以极往，经霜雪而无迹，照日光而无景；〔扞〕扶摇〔扞〕抱羊角而上，经纪山川，蹈腾昆仑；排闾阖，沦天门。末世之御，虽有轻车良马劲策利〔锻〕〔锲〕，不能与之争先。是故大丈夫恬然无思，淡然无虑；以天为盖，以地为舆；四时为马，阴阳为御；乘云凌霄，与造化者俱；纵志舒节，以驰大区；可以步而步，可以骤而骤；令雨师洒道，使风伯扫尘；电以为鞭策，雷以为车轮；上游于霄霓之野，下出于无垠〔鄂〕之门，刘览〔偏〕〔遍〕照，复守以全；经营四隅，还反于枢。

故以天为盖，则无不覆也；以地为舆，则无不载也；四时为马，则无不使也；阴阳为御，则无不备也。是故疾而不摇，远而不劳，四支不动，聪明不损，而知八紘九野之形埒者，何也？执道〔要〕之柄而游于无穷之地〔也〕。是故天下之事，不可为也，因其自然而推之；万物之变，不可究也，秉其要〔趣而〕归之〔趣〕。夫镜水之与形接也，不设智故，而方圆曲直弗能逃也。是故响不肆应，而景不一设；呼叫仿佛，默然自得。人生而静，天之性也；感而后动，性之〔害〕〔容〕也；物至而神应，知之动也；知与物接，而好憎生焉。好憎成形而智诱于外，不能反己，而天理灭矣。故达于道者，不以人易天；外与物化，而内不失其情。至无而供其求，时骋而要其宿；小大修短，各有其具；万物之至，腾踊肴乱而不失其数。是以处上而民弗重，居前而众弗害，天下归之，奸邪畏之。以其无争于万物也，故莫敢与之争。

夫临江而钓，旷日而不能盈罗，虽有钩箴芒距，微纶芳饵，加之以詹何媚媼之数，犹不能与网罟争得也。射者〔扞〕〔杆〕乌号之弓，弯棊卫之箭，重之羿、逢蒙子之巧，以要飞鸟，犹不能与罗者竞多。何则？以所持之小也。张天下以为之笼，因江海以为〔罟〕〔罟〕，又何亡鱼失鸟之有乎！故矢不若缴，缴不若〔网〕，网不若〔网〕无形之像。

夫释大道而任小数，无以异于使蟹捕鼠、蟾蜍捕蚤，不足以禁奸

塞邪，乱乃逾滋。昔者夏鲧作(三)[九]仞之城，诸侯背之，海外有狡心。禹知天下之叛也，乃坏城平池，散财物，焚甲兵，施之以德，海外宾伏，四夷纳职，合诸侯于涂山，执玉帛者万国。故机械之心藏于胸中，则纯白不粹，神德不全，在身者不知，何远之所能怀！是故革坚则兵利，城成则冲生，若以汤沃沸，乱乃逾甚。是故鞭噬狗，策蹄马，而欲教之，虽(伊)尹[儒]、造父弗能化。欲(寅)[害]之心亡于中，则饥虎可尾，何况狗马之类乎！故体道者逸而不穷，任数者劳而无功。

夫峭法刻诛者，非霸王之业也；箠策繁用者，非致运之(术)[御]也。离朱之明，察箴末于百步之外，不能见渊中之鱼；师旷之聪，合八风之调，而不能听十里之外。故任一人之能，不足以治三亩之宅也；(修)[循]道理之数，因天地之自然，则六合不足均也。是故禹之决渎也，因水以为师；神农之播谷也，因苗以为教。

夫萍树根于水，木树根于土；鸟排虚而飞，兽蹠实而走；蛟龙水居，虎豹山处，天地之性也。两木相摩而然，金火相守而流；员者常转，窾者主浮，自然之势也。是故春风至则甘雨降，生育万物；羽者姬伏，毛者孕育；草木荣华，鸟兽卵胎；莫见其为者，而功既成矣。秋风下霜，倒生挫伤；鹰雕搏鸷，昆虫蛰藏；草木注根，鱼鳖湊渊；莫见其为者，灭而无形。木处榛巢，水居窟穴；禽兽有(芘)[芘]，人民有室；陆处宜牛马、舟行宜多水；匈奴出秽裘，于越生葛絺；各生所急，以备燥湿，各因所处，以御寒暑；并得其宜，物便其所。由此观之，万物固以自然，圣人又何事焉！

九疑之南，陆事寡而水事众，于是民人(被)[剡]发文身，以像鳞虫；短卷不袴，以便涉游；短袂攘卷，以便刺舟，因之也。雁门之北，狄不谷食；贱长贵壮，(俗)[各]尚气力；人不弛弓，马不解勒，便之也。故禹之裸国，解衣而入，衣带而出，因之也。今夫徙树者，失其阴阳之性，则莫不枯槁。故桔树之江北，则化而为枳；鸬鹚不过济，



豹渡汶而死；形性不可易，势居不可移也。是故达于道者，反于清静；究于物者，终于无为。以恬养性，以漠处神，则入于天门。

所谓天者，纯粹朴素，质直皓白，未始有与杂糅者也。所谓人者，偶嗟智故，曲巧伪诈，所以俛仰于世人而与俗交者也。故牛歧蹄而戴角，马被髦而全足者，天也。络马之口，穿牛之鼻者，人也。循天者，与道游者也；随人者，与俗交者也。夫井鱼不可与语大〔海〕，拘于隘也；夏虫不可与语寒〔雪〕，笃于时也；曲士不可与语至道，拘于俗、束于教也。故圣人不以人滑天，不以欲乱情；不谋而当，不言而信；不虑而得，不为而成；精通于灵府，与造化者为人。

夫善游者溺，善骑者堕；各以其所好，反自为祸。是故好事者未尝不中，争利者未尝不穷也。昔共工之力，触不周之山，使地东南倾；与高辛争为帝，遂潜于渊，宗族残灭，继嗣绝祀。越王翳逃山穴，越人熏而出之，遂不得已。由此观之，得在时，不在争；治在道，不在圣；土处下，不争高，故安而不危；水下流，不争先，故疾而不迟。

昔舜耕于历山，期年，而田者争处烧墉，以封壤肥饶相让；钓于河滨，期年，而渔者争处湍濑，以曲隈深潭相予。当此之时，口不设言，手不指麾，执玄德于心，而化驰若神。使舜无其志，虽口辩而户说之，不能化一人。是故不道之道，莽乎大哉！夫能理三苗，朝羽民，徙裸国，纳肃慎，未发号施令而移风易俗者，其唯心行者乎！法度刑罚，何足以致之也？是故圣人内修其本，而不外饰其末；保其精神，偃其智故；漠然无为而无不为也，淡然无治也而无不治也。所谓无为者，不先物为也；所谓无不为者，因物之所为。所谓无治者，不易自然也；所谓无不治者，因物之相然也。万物有所生，而独知守其根；百事有所出，而独知守其门。故穷无穷，极无极，照物而不眩，响应而不乏，此之谓天解。

故得道者，志弱而事强，心虚而应当。所谓志弱而事强者，柔毳安静，藏于不〔敢〕〔取〕，行于不能；恬然无虑，动不失时；与万物回周

旋转,不为先唱,感而应之。是故贵者必以贱为号,而高者必以下为基。托小以包大,在中以制外;行柔而刚,用弱而强;转化推移,得一道而以少正多。所谓其事强者,遭变应卒,排患扞难;力无不胜,敌无不凌;应化揆时,莫能害之。是故欲刚者,必以柔守之;欲强者,必以弱保之;积于柔则刚,积于弱则强;观其所积,以知祸福之乡。强胜不若己者,至于若己者而同;柔胜出于己者,其力不可量。故兵强则灭,木强则折,革固则裂,齿坚于舌而先之敝。是故柔弱者,生之干也,而坚强者,死之徒也;先唱者,穷之路也;后动者,达之原也。

何以知其然也?凡人中寿七十岁,然而趋舍指凑,日以月悔也,以至于死。故蓬伯玉年五十,而有四十九年非。何者?先者难为知,而后者易为攻也。先者上高,则后者攀之;先者逾下,则后者(蹶)[蹶]之;先者隕陷,则后者以谋;先者败绩,则后者违之。由此观之,先者则后者之弓矢质的也。犹铍之与刃,刃犯难而铍无患者何也?以其托于后位也。此俗世庸民之所公见也,而贤知者弗能避,[有所屏蔽]也。所谓后者,非谓其底滞而不发,凝(结)[竭]而不流,贵其周于数而合于时也。夫执道理以耦变,先亦制后,后亦制先。是何则?不失其所以制人,人不能制也。

时之反侧,间不容息;先之则太过,后之则不逮。夫日回而月周,时不与人游。故圣人不贵尺之璧而重寸之阴,时难得而易失也。禹之趋时也,履遗而弗取,冠挂而弗顾,非争其先也,而争其得时也。是故圣人守清道而抱雌节,因循应变,常后而不先;柔弱以静,舒安以定;攻大礚坚,莫能与之争。

天下之物,莫柔弱于水,然而大不可极,深不可测;修极于无穷,远沦于无涯;息耗减益,通于不訾;上天则为雨露,下地则为润泽;万物弗得不生,百事不得不成;大包群生,而无[私]好(憎);泽及蚊虻,而不求报;富贍天下而不既,德施百姓而不费;行而不可得穷极也,微而不可得把握也;击之无创,刺之不伤;斩之不断,焚之不然;淖溺

流通，错缪相纷，而不可靡散；利贯金石，强济天下；动溶无形之域，而翱翔忽(区)[芒]之上；遭回川谷之间，而滔腾大荒之野；有余不足与天地取与，[稟]授万物而无所前后。是故无所私而无所公，靡滥振荡，与天地鸿洞；无所左而无所右，蟠委错糝，与万物(始终)[终始]。是谓至德。

夫水所以能成其至德于天下者，以其淖溺润滑也。故老聃之言曰：“天下至柔，驰骋天下之至坚。出于无有，入于无间。吾是以知无为之有益。”夫无形者，物之大祖也；无音者，声之大宗也。其子为光，其孙为水，皆生于无形乎！夫光可见而不可握，水可循而不可毁。故有像之类，莫尊于水。出生入死，自无蹠有；自有蹠无，而以衰贱矣。

是故清静者，德之至也；而柔弱者，道之要也。虚无恬愉者，万物之用也；肃然应感，殷然反本，则沦于无形矣。所谓无形者，一之谓也。所谓一者，无匹合于天下者也。卓然独立，块然独处；上通九天，下贯九野；员不中规，方不中矩；大浑而为一叶，累而无根；怀囊天地，为道关门；穆恣隐闵，纯德独存；布施而不既，用之而不勤。是故视之不见其形，听之不闻其声，循之不得其身；无形而有形生焉，无声而五音鸣焉，无味而五味形焉，无色而五色成焉。是故有生于无，实出于虚；天下为之圈，则名实同居。音之数不过五，而五音之变不可胜听也。味之和不过五，而五味之化不可胜尝也。色之数不过五，而五色之变不可胜观也。故音者，宫立而五音形矣。味者，甘立而五味亭矣。色者，白立而五色成矣。道者，一立而万物生矣。

是故一之理，施四海；一之解，际天地。其全也，纯兮若朴；其散也，混兮若浊。浊而徐清，冲而徐盈；澹兮其若深渊，泛兮其若浮云。若无而有，若亡而存。万物之总，皆阅一孔；百事之根，皆出一门。其动无形，变化若神；其行无迹，常后而先。

是故至人之治也，掩其聪明，灭其文章；依道废智，与民同出于

公。约其所守，寡其所求。去其诱慕，除其嗜欲，〔损〕〔捐〕其思虑。约其所守则察，寡其所求则得。夫任耳目以听视者，劳形而不明；以知虑为治者，苦心而无功。是故圣人一度循轨，不变其宜，不易其常；放准循绳，曲因其当。

夫喜怒者，道之邪也；忧〔悲〕〔乐〕者，德之失也；好憎者，心之过也；嗜欲者，性之累也。人大怒破阴，大喜坠阳；薄气发瘡，惊怖为狂；忧悲多恚，病乃成积；好憎繁多，祸乃相随。故心不忧乐，德之至也；通而不变，静之至也；嗜欲不载，虚之至也；无所好憎，平之至也；不与物〔散〕〔淆〕，粹之至也。能此五者，则通于神明。通于神明者，得其内者也。是故以中制外，百事不废；中能得之，则外能〔收〕〔牧〕之。中之得，则五藏宁，思虑平；筋力劲强，耳目聪明；疏达而不悖，坚强而不黷，无所大过而无所不逮；处小而不逼，处大而不窳；其魂不躁，其神不烧；湫漻寂寞，为天下臬。

大道坦坦，去身不远；求之近者，往而复反。（迫）〔感〕则能应，（感）〔迫〕则能动；物穆无穷，变无形像；优游委纵，如响之与景；登高临下，无失所乘；履危行险，无忘玄伏；能存之此，其德不亏。万物纷糅，与之转化，以听天下，若背风而驰，是谓至德，至德则乐矣。古之人有居岩穴而神不遗者，末世有势为万乘而日忧悲者。由此观之，圣亡乎治人而在于得道；乐亡乎富贵而在于德和。知大己而小天下，则几于道矣。

所谓乐者，岂必处京台章华，游云梦沙丘，耳听《九韶》《六莹》，口味煎熬芬芳，驰骋夷道，钧射鹪鹩之谓乐乎？吾所谓乐者，人得其得者也。夫得其得者，不以奢为乐，不以廉为悲；与阴俱闭，与阳俱开。故子夏心战而臞，（得）道〔胜〕而肥。圣人不以身役物，不以欲滑和。是故其为欢，不忻忻；其为悲，不愊愊。万方百变，消摇而无所定，吾独慷慨遗物而与道同出，是故有以自得之也。乔木之下，空穴之中，足以适情，无以自得也。虽以天下为家，万民为臣妾，不足

以养生也。能至于无乐者，则无不乐，无不乐则至〔乐〕极〔乐〕矣。

夫建钟鼓，列管弦，席旃茵，傅旒象，耳听朝歌北鄙靡靡之乐，齐靡曼之色，陈酒行觞，夜以继日，强弩弋高鸟，走犬逐狡兔：此其为乐也，炎炎赫赫，怵然若有所诱慕。解车休马，罢酒撤乐，而心忽然若有所丧，怅然若有所亡也。是何则？不以内乐外，而以外乐内；乐作而喜，曲终而悲；悲喜转而相生，精神乱营，不得须臾平。察其所以，不得其形，而日以伤生，失其得者也。是故内不得于中，禀授于外而以自饰也；不浸于肌肤，不浹于骨髓，不留于心志，不滞于五藏。故从外入者，无主于中不止；从中出者，无应于外不行。故听善言便计，虽愚者知说之；称至德高行，虽不肖者知慕之。说之者众，而用之者鲜；慕之者多，而行之者寡。所以然者何也？不能反诸性也。夫内不开于中而强学问者，不入于耳而不著于心，此何以异于聋者之歌也？效人为之而无以自乐也，声出于口，则越而散矣。夫心者，五藏之主也，所以制使四支，流行血气，驰骋于是非之境，而出入于百事之门户者也。是故不得于心而有经天下之气，是犹无耳而欲调钟鼓，无目而欲喜文章也，亦必不胜其任矣。

故天下神器不可为也；为者败之，执者失之。夫许由小天下而不以己易尧者，志遗于天下也。所以然者何也？因天下而为天下也。天下之要，不在于彼而在于我，不在于人而在于（我）身。身得，则万物备矣；彻于心术之论，则嗜欲好憎外矣。是故无所喜而无所怒，无所乐而无所苦。万物玄同（也），无非无是；化育玄耀，生而如死。夫天下者亦吾有也，吾亦天下之有也；天下之与我，岂有间哉！

夫有天下者，岂必摄权持势，操杀生之柄，而以行其号令邪？吾所谓有天下者，非谓此也，自得而已，自得则天下亦得我矣。吾与天下相得，则常相有已，又焉有不得容其间者乎？

所谓自得者，全其身者也；全其身，则与道为一矣。故虽游于江浔海裔，驰要袞，建翠盖，目观《掉羽》《武》《象》之乐，耳听滔朗奇丽

《激》《珍》之音，扬郑、卫之浩乐，结激楚之遗风，射沼滨之高鸟，逐苑囿之走兽，此齐民之所以淫泆流湎；圣人处之，不足以营其精神，乱其气志，使心怵然失其情性。处穷僻之乡，侧谿谷之间，隐于榛薄之中；环堵之室，茨之以生茅，蓬户瓮牖，揉桑为枢；上漏下湿，润浸北房，雪霜滚灑，浸潭菰蒋；逍遥于广泽之中，而仿洋于山峡之旁，此齐民之所为形植黎黑，忧悲而不得志也；圣人处之，不为愁悴怨怼，而不失其所以自乐也。是何也？则内有以通于天机，而不以贵贱贫富劳逸失其志德者也。故夫乌之哑哑，鹊之啁啾，岂尝为寒暑燥湿变其声哉！

是故夫得道已定，而不待万物之推移也，非以一时之变化，而定吾所以自得也。吾所谓得者，性命之情，处其所安也。夫性命者，与形俱出其宗，形备而性命成，性命成而好憎生矣。故士有一定之论，女有不易之行，规矩不能方圆，钩绳不能曲直。天地之永，登丘不可为修，居卑不可为短。是故得道者，穷而不惧，达而不荣；处高而不机，持盈而不倾；新而不朗，久而不渝；入火不焦，入水不濡。是故不待势而尊，不待财而富，不待力而强；平虚下流，与化翱翔。若然者，藏金于山，藏珠于渊，不利货财，不贪势名。是故不以康为乐，不以慊为悲；不以贵为安，不以贱为危；形神气志，各居其宜，以随天地之所为。

夫形者生之舍也，气者生之（充）〔元〕也，神者生之制也，一失位则（三）〔二〕者伤矣。是故圣人使人各处其位、守其职而不得相干也。故夫形者非其所安也而处之则废，气不当其所充而用之则泄，神非其所宜而行之则昧。此三者，不可不慎守也。

夫举天下万物，蚊虻贞虫，蠕动蚊作，皆知其所喜憎利害者，何也？以其性之在焉而不离也。忽去之，则骨肉无伦矣。今人之所以眊然能视，聃然能听，形体能抗，而百节可屈伸，察能分白黑、视丑美，而知能别同异、明是非者，何也？气为之充而神为之使也。何以

知其然也？凡人之志各有所在而神有所系者，其行也足蹠越坎、头抵植木而不自知也，招之而不能见也，呼之而不能闻也。耳目非去之也，然而不能应者何也？神失其守也。故在于小则忘于大，在于中则忘于外，在于上则忘于下，在于左则忘于右。无所不充，则无所不在。是故贵虚者，以豪末为宅也。

今夫狂者之不能避水火之难而越沟渎之险者，岂无形神气志哉！然而用之异也。失其所守之位而离其外内之舍，是故举错不能当，动静不能中，终身运枯形于连嵒列埒之门而蹠〔蹈〕〔坎〕于污壑陷阱之中，虽生俱与人钧，然而不免为人戮笑者，何也？形神相失也。故以神为主者，形从而利；以形为制者，神从而害。贪饕多欲之人，〔漠昏〕〔颠冥〕于势利，诱慕于名位，冀以过人之智，植〔于高〕〔高于〕世，则精神日以耗而弥远，久淫而不还，形闭中距，则神无由入矣。

是以天下时有盲妄自失之患，此膏烛之类也，火逾然而消逾亟。夫精神气志者，静而日充〔者〕以壮，躁而日耗〔者〕以老。是故圣人将养其神，和弱其气，平夷其形，而与道沈浮俛仰。恬然则纵之，迫则用之；其纵之也若委衣，其用之也若发机。如是则万物之化无不遇，而百事之变无不应。

## 卷二 俶真训

有始者，有未始有有始者，有未始有夫未始有有始者。

有有者，有无者，有未始有有无者，有未始有夫未始有有无者。

所谓有始者：繁愤未发，萌兆牙蘖，未有形埒（垠堦），无无蠕蠕，将欲生兴，而未成物类。有未始有有始者：天气始下，地气始上，阴阳错合，相与优游，竞畅于宇宙之间，被德含和，缤纷茏苁，欲与物接而未成兆朕。有未始有夫未始有有始者：天含和而未降，地怀气而未扬，虚无寂寞，萧条霄霏，无有仿佛气遂而大通冥冥者也。

有有者：言万物掺落，根茎枝叶，青葱苓茏，（萑蘆）〔萑扈〕炫煌，蠓飞蠕动，蚊行吮息，可切循把握而有数量。有无者：视之不见其形，听之不闻其声，扪之不可得也，望之不可极也，储与扈冶，浩浩瀚瀚，不可隐仪揆度而通光耀者。有未始有有无者：包裹天地，陶冶万物，大通混冥，深閔广大，不可为外，析毫剖芒，不可为内，无环堵之宇，而生有无之根。有未始有夫未始有有无者：天地未剖，阴阳未判，四时未分，万物未生，汪然平静，寂然清澄，莫见其形。若光耀之（间）〔问〕于无有，退而自失也，曰：予能有无，而未能无无也。及其为无无，至妙何从及此哉！

夫大块载我以形，劳我以生，逸我以老，休我以死。善我生者，乃所以善我死也。夫藏舟于壑，藏山于泽，人谓之固矣。虽然，夜半有力者负而趋，寐者不知。〔藏小大有宜，〕犹有所遁，若藏天下于天下，则无所遁其形矣。

物岂可谓无大扬摧乎？一范人之形而犹喜。若人者，千变万化而未始有极也。弊而复新，其为乐也，可胜计邪？譬若梦为鸟而飞



于天，梦为鱼而没于渊，方其梦也，不知其梦也，觉而后知其梦也。今将有大觉，然后知今此之为大梦也。始吾未生之时，焉知生之乐也；今吾未死，又焉知死之不乐也。昔公牛哀转病也，七日化为虎，其兄掩户而入觐之，则虎搏而杀之。是故文章成兽，爪牙移易，志与心变，神与形化。方其为虎也，不知其尝为人也；方其为人，不知其且为虎也。二者代谢舛驰，各乐其成形，狡猾钝懵，是非无端，孰知其所萌？

夫水向冬则凝而为冰，冰迎春则泮而为水，冰水移易于前后，若周圆而趋，孰暇知其所苦乐乎？是故形伤于寒暑燥湿之虐者，形苑而神壮；神伤乎喜怒思虑之患者，神尽而形有余。故罢马之死也，剥之若槁；狡狗之死也，割之犹濡。是故伤死者其鬼烧，时既者其神漠，是皆不得形神俱没也。夫圣人用心，杖性依神，相扶而得终始，是故其寐不梦，其觉不忧。

古之人有处混冥之中，神气不荡于外，万物恬漠以愉静，揜抢（衡）〔衡〕杓之气，莫不弥靡而不能为害。当此之时，万民猖狂，不知东西；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）〔沆沆〕，是谓大治。于是在上位者，左右而使之，毋淫其性；镇抚而有之，毋迁其德。是故仁义不布，而万物蕃殖；赏罚不施，而天下宾服。其道可以大（美）〔筭〕兴，而难以算计举也。是故日计之不足，而岁计之有余。

夫鱼相忘于江湖，人相忘于道术。古之真人，立于天地之本，中至优游，抱德炀和，而万物杂累焉，孰肯解构人间之事，以物烦其性命乎？

夫道有经纪条贯，得一之道，连千枝万叶。是故贵有以行令，贱有以忘卑，贫有以乐业，困有以处危。夫大寒至，霜雪降，然后知松柏之茂也；据难履危，利害陈于前，然后知圣人之不失道也。是故能戴大员者履大方，镜太清者视大明，立太平者处大堂；能游冥冥者与