

卷一 孟春纪

本 生

【原文】

始生之者，天也；养成之者，人也。能养天之所生而勿撻之，谓之天子^①。天子之动也，以全天为故者也^②。此官之所自立也^③。立官者以全生也。今世之惑主，多官而反以害生，则失所为立之矣^④。譬之若修兵者，以备寇也。今修兵而反以自攻，则亦失所为修之矣。

【注释】

①撻(yīng)：伤害。

②全：保全。天：指天所赋予人的生命与天性。故：事。

③官：职官。自：从。

④所为立之：指设立官职的原因。

【译文】

最初创造出生命的是天，养育生命并使它成长的是人。能够保养上天创造的生命而不摧残它，这样的人称作天子。天子一举一动都是把保全生命作为要务的。这是职官设立的由来。设立职官，正是用以保全生命啊！如今世上糊涂的君主，大量设立官职却反而因此妨害生命，这就失去了设立职官的本来意义了。譬如训练军队，是用以防备敌寇的。可是如今训练军队却反而用以攻杀自己，那就失去了训练军队的本来意

义了。

【原文】

夫水之性清，土者扣之^①，故不得清；人之性寿，物者扣之，故不得寿。物也者所以养性也^②，非所以性养也^③。今世之人，惑者多以性养物，则不知轻重也。不知轻重，则重者为轻，轻者为重矣。若此，则每动无不败。以此为君，悖^④；以此为臣，乱；以此为子，狂。三者国有一焉，无幸必亡^⑤。

【注释】

- ①扣（gǔ）：搅浑，搅乱。引申为扰乱。
- ②性：性命。
- ③以性养：用生命供养外物。指嗜欲过度。
- ④悖：谬误，惑乱。
- ⑤无幸必亡：不可幸免，必定灭亡。

【译文】

水本来是清澈的，泥土使它浑浊，所以水无法保持清澈。人本来是可以长寿的，外物使他迷乱，所以人无法达到长寿。外物本来是供养生命的，不该损耗生命去追求它。可是如今世上糊涂的人多损耗生命去追求外物，这样做是不知轻重。不知轻重，就会把重的当作轻的，把轻的当作重的了。像这样，无论做什么，没有不失败的。持这种态度做君主，就会惑乱糊涂；做臣子，就会败乱纲纪；做儿子，就会狂放无礼。这三种情况，国家只要有其中一种，就无可幸免，必定灭亡。

【原文】

今有声于此，耳听之必慊^①，已听之则使人聋，必弗听；有色于此，目视之必慊，已视之则使人盲，必弗视；有味于此，口食之必慊，已食之则使人瘖^②，必弗食。是故圣人之于声色滋味也，利于性则取之，害于性

则舍之，此全性之道也。世之贵富者，其于声色滋味也多惑者，日夜求，幸而得之则遁焉^③。遁焉，性恶得不伤^④？

【注释】

- ① 慊 (qiè)：惬意，满足。已：表示确定语气。
② 瘖 (yīn)：哑，哑巴。
③ 遁 (xún)：通“循”，顺从，这里是放纵的意思。
④ 恶 (wū)：何，怎么。伤：病。

【译文】

假如有这样一种声音，耳朵听到它肯定感到惬意，但听了就会使耳聋，人们一定不会去听。假如有这样一种颜色，眼睛看到它肯定感到惬意，但看了就会使人眼瞎，人们一定不会看。假如有这样一种食物，嘴巴吃到它肯定感到惬意，但吃了就会使人声哑，人们一定不会去吃。因此，圣人对于声音、颜色、滋味的态度是，有利于生命的就取用，有害于生命的就舍弃，这是保全生命的方法。世上富贵的人对于声色滋味的态度大多是糊涂的。他们日日夜夜地追求这些东西，幸运地得到了，就放纵自己不能自禁。放纵自己不能自禁。生命怎么能不受到伤害？

【原文】

万人操弓，共射其一招^①，招无不中；万物章章^②，以害一生，生无不伤，以便一生^③，生无不长。故圣人之制万物也，以全其天也^④，天全则神和矣，目明矣，耳聪矣，鼻臭矣^⑤，口敏矣，三百六十节皆通利矣^⑥。若此人者，不言而信，不谋而当，不虑而得^⑦，精通乎天地，神覆乎宇宙，其于物无不受也，无不裹也^⑧，若天地然；上为天子而不骄，下为匹夫而不悒^⑨。此之谓全德之人。

【注释】

- ① 招：靶子。

②章章：繁盛明显的样子。

③便：有利，适宜。

④天：这里指天性与生命。

⑤臭（xiù）：这里指嗅觉灵敏。

⑥三百六十节：指人周身的所有关节。利：通畅。

⑦得：收获。

⑧裹：包容。

⑨愠（mèn）：通“闷”，愁闷。

【译文】

一万人拿着弓箭，共同射向一个目标，这个目标没有不被射中的。万物繁盛茂美，如果用以伤害一个生命，那么这个生命没有不被伤害的；如果用以养育一个生命，那么这个生命没有不长寿的。所以圣人制约万物，是用以保全自己生命的。生命全然无损，精神就和谐了，眼睛就明亮了，耳朵就灵敏了，嗅觉就敏锐了，口齿就伶俐了，全身的筋骨就通畅舒展了。像这样的人，不用说话就有信义，不用谋划就会得当，不用思考就有所得。他们的精神通达天地，覆盖宇宙。对于外物，他们无不承受，无不包容，就像天地一样。他们上做天子而不骄傲，下做百姓而不忧闷。像这样的人，称得上是德行完全的人。

【原文】

贵富而不知道，适足以为患^①，不如贫贱。贫贱之致物也难^②，虽欲过之^③奚由^④？出则以车，人则以辇，务以自佚^⑤，命之曰招魔之机^⑥；肥肉厚酒，务以自强，命之曰烂肠之食；靡曼皓齿^⑦，郑、卫之音^⑧，务以自乐，命之曰伐性之斧；三患者，贵富之所致也。故古之人有不肯贵富者矣，由重生故也，非夸以名也，为其实也。则此论之不可不察也。

【注释】

①适：恰好。

②致：得到。

③虽：即使。过：过度，放纵。

④奚：何。

⑤佚：通“逸”，安逸。

⑥招：致。蹶：病名，此处指行走不便。机：器械。

⑦靡曼：柔弱美丽貌。皓：白。靡曼皓齿，用来比喻美色。

⑧郑、卫之音：春秋战国时期郑、卫两国的民间音乐。孔子有“郑声淫”之说，历代均视之为淫靡之音。

【译文】

富贵而不懂得养生之道，足以成为祸患，与其这样，还不如贫贱。贫贱的人获得东西很难，即使想要过度地沉溺于物质享受之中，又从哪儿去弄到呢？出门乘车，进门坐辇，务求安逸舒适，这种车辇应叫做“招致脚病的器械”。吃肥肉，喝醇酒，极力勉强自己吃喝，这种酒肉应该叫做“腐烂肠子的食物”。迷恋女色，陶醉于淫靡之音，极尽享乐，这种美色、音乐应该叫做“砍伐生命的利斧”。这三种祸患都是富贵所招致的。所以古代就有不肯富贵的人了，这是由于重视生命的缘故，并不是用轻视富贵换取虚名来夸耀自己，而是为保全生命。既然如此，那么以上这些道理是不可不明察的。

贵 公

【原文】

昔先圣王之治天下也，必先公^①，公则天下平^②矣。平得^③于公。尝试观于上志^④，有得天下者众矣，其得之以公，其失之必以偏^⑤。凡主之立也，生于公。故《鸿范》^⑥曰：“无偏无党^⑦，王道荡荡^⑧；无偏无颇^⑨，遵王之义；无或作好^⑩，遵王之道；无或作恶，遵王之路。”

【注释】

①公：公心，与“私”相对的概念。

②平：和。

③得：获得。

④上志：古代记载，指古代典籍。

⑤偏：偏私。

⑥《鸿范》：《尚书》的篇目，通常作《洪范》。

⑦党：偏私。

⑧荡荡：宽广平坦貌。

⑨颇：偏差。

⑩无或作好：没有个人的偏好。或，今本《尚书·洪范》“或”字作“有”。好(hào)：私好。

【译文】

从前，先代圣主治理天下，一定把公正无私放在首位。做到公正无私，天下就安定了。天下获得安定是由于公正无私。试着查阅一下古代的记载，曾经取得天下的人是相当多的了。如果说他们取得天下是由于

公正无私，那么他们丧失天下必定是由于偏颇有私。大凡立君的本意，都是出于公正无私。所以《鸿范》中说：“不要偏私，不要结党，王道多么平坦宽广。不要偏私，不要倾侧，遵循先王的法则。不要滥逞个人偏好，遵循先王的正道。不要滥逞个人怨怒，遵循先王的正路。”

【原文】

天下非一人之天下也，天下之天下也。阴阳之和，不长一类^①；甘露时雨，不私一物；万民之主，不阿一人^②。伯禽将行^③，请所以治鲁，周公曰^④：“利而勿利也^⑤。”荆人有遗弓者^⑥而不肯索^⑦，曰：“荆人遗之，荆人得之，又何索焉？”孔子闻之，曰：“去其荆而可矣。”老聃闻之，曰^⑧：“去其人而可矣。”故老聃则至公矣。天地大矣，生而弗子，成而弗有，万物皆被其泽，得其利，而莫知其所由始，此三皇、五帝之德也^⑨。

【注释】

①不长一类：不仅仅使某一类生长。长，使动词。

②阿：偏袒。

③伯禽：周代鲁国的始祖。姬姓，字伯禽。周公旦长子。

④周公：周武王之弟，周成王之叔，名旦，亦称叔旦。曾辅佐成王，因采邑在周（今陕西岐山北），故称周公。相传他制礼作乐，建立典章制度，对后世影响深远。

⑤利而勿利：意为行公利而不贪私利。

⑥荆人：楚国人。

⑦索：找。

⑧老聃：老子，姓李，名耳，字伯阳，号老聃。春秋战国时代楚苦县人，道家学派创始人。

⑨三皇五帝：传说中的上古帝王，通常，三皇指伏羲、神农、燧人；五帝指黄帝、颛（zhuān）顛（xū）、帝喾（kù）、尧、舜。

【译文】

天下不是某一个人的天下，而是天下人的天下。阴阳相和，不只生

长一种物类。甘露时雨，不偏私一物。万民之主，不偏袒一人。伯禽将去鲁国，临行前请示治理鲁国的方法。周公说。“施利给人民而不要谋取私利。”有个荆人丢了弓，却不肯去寻找，他说，“荆人丢了它，反正还被荆人得到，又何必寻找呢？”孔子听到这件事，说：“他的话中去掉那个‘荆’字就合适了。”老子听到以后说：“再去掉那个‘人’字就合适了。”像老子这样的人，算是达到公的最高境界了。天地是多么伟大啊！生育人民而不把他们作为自己的子孙，成就万物而不占为己有。万物都承受它的恩泽，得到它的好处，然而却没有哪一个知道这些是从哪里来的。这也正是三皇五帝的品德。

【原文】

人之少也愚，其长也智^①。故智而用私，不若愚而用公。日醉而饰服^②，私利而立公，贪戾而求王^③，舜弗能为。

【注释】

①智：聪明。

②日：每天。饰服：服饰整洁。

③贪：贪婪。戾：暴戾。王：实现王道，一统天下。

【译文】

人年轻的时候愚昧，岁数大了聪明。如果聪明而用私，不如愚昧而行公。天天醉醺醺的却要整饬丧纪，自私自利却要树立公正，贪婪残暴却要称王天下，即使舜也办不到。



◆ 神农拓荒图

去 私

【原文】

天无私覆也，地无私载也，日月无私烛也^①，四时无私行也。行其德而万物得遂长焉^②。黄帝言曰^③：“声禁重，色禁重，衣禁重，香禁重，味禁重，室禁重^④。”尧有子十人，不与其子而授舜；舜有子九人，不与其子而授禹^⑤：至公也。

【注释】

①烛：此处为动词，照明。

②遂：成。

③黄帝：传说中华民族始祖，上古时代的圣王。

④重：过甚。“声禁重”六句大意是，音乐、色彩、服装、香料、饮食、宫室都要适当，不要过度。但此节文字与上下文无关，全文中也无这方面论述，疑为流传中误混入的文字。

⑤尧、舜、禹：都是传说中上古时代的圣王。

【译文】

天覆盖万物，没有偏私；地承载万物，没有偏私；日月普照万物，没有偏私；春夏秋冬更迭交替，没有偏私。天地、日月，四季施其恩德，于是万物得以成长。黄帝说过：“音乐禁止淫靡，色彩禁止眩目，衣服禁止厚热，香料禁止浓烈，饮食禁止丰美，宫室禁止高大。”尧有十个儿子，但他不把帝位传给自己的儿子而传给了舜；舜有九个儿子，但他不把帝位传给自己的儿子而传给了禹；他们是最公正无私的了。

【原文】

晋平公问于祁黄羊曰^①：“南阳无令^②，其谁可而为之？”祁黄羊对曰：“解狐可^③。”平公曰：“解狐非子之仇邪^④？”对曰：“君问可，非问臣之仇也。”平公曰：“善。”遂用之。国人称善焉^⑤。居有间^⑥，平公又问祁黄羊曰：“国无尉^⑦，其谁可而为之？”对曰：“午可^⑧。”平公曰：“午非子之子邪？”对曰：“君问可，非问臣之子也。”平公曰：“善。”又遂用之。国人称善焉。孔子闻之曰：“善哉！祁黄羊之论也。外举不避仇，内举不避子，祁黄羊可谓公矣。”

【注释】

①晋平公：春秋时晋国国君，名彪。公元前557至前532年在位。祁黄羊：晋大夫，名奚，字黄羊。然据《左传·襄公三年》，祁奚荐贤的事发生在晋悼公四年。此云“平公”，误。

②南阳：古地名，在今河南获嘉一带。令：县官。

③解狐：晋大夫。

④仇（chóu）：仇敌。邪：语气词，表疑问。

⑤焉：兼有指示代词与语气词功能，相当于“于此”。

⑥居有间（jiān）：过了一段时间。

⑦尉：古代掌管军事的官吏。

⑧午：指祁午，祁黄羊的儿子。

【译文】

晋平公问祁黄羊说：“南阳缺个县令，谁可以担任这个职务？”祁黄羊回答说：“解狐可以。”平公说：“解狐不是你的仇人吗？”祁黄羊回答说：“您问谁可以担任这个职务，不是问谁是我的仇人。”平公称赞说：“好！”于是，就任用了解狐。国人对此都说好。过了一段时间，平公又对祁黄羊说：“国家缺个军尉，谁可以担任这个职务？”祁黄羊回答说：“祁午可以。”平公说：“祁午不是你的儿子吗？”回答说：“您问谁可以

担任这个职务，不是问谁是我的儿子。”平公称赞说：“好！”就又任用了祁午。国人对此又都说好。孔子听说了这件事，说：“祁黄羊的这些话太好了！推举外人不回避仇敌，推举家人不回避儿子。祁黄羊可称得上公正无私了。”

卷二 仲春纪

贵 生

【原文】

圣人深虑天下，莫贵于生。夫耳目鼻口，生之役也^①。耳虽欲声^②，目虽欲色，鼻虽欲芬香，口虽欲滋味，害于生则止^③。在四官者，不欲^④，利于生者则弗为^⑤。由此观之，耳目鼻口不得擅行，必有所制。譬之若官职，不得擅为，必有所制。此贵生之术也。

【注释】

①役：役使。

②虽：即使。

③止：禁止。

④四官：四种器官，即耳目鼻口。

⑤此句前半句疑脱“利于生者则为之，不”八字。这样较符合吕氏文风，上下文贯通。一说，“弗”字为衍文，亦可通。

【译文】

圣人深思熟虑天下的事，认为没有什么比生命更宝贵。耳目鼻口是受生命支配的。耳朵虽然想听乐音，眼睛虽然想看彩色，鼻子虽然想嗅芳香，嘴巴虽然想尝美味，但只要对生命有害就会被禁止。对于这四种器官来说，即使是本身不想做的，但只要有利于生命就去做。由此看来，

耳目鼻口不能任意独行，必须有所制约。这就像各种职官，不得独断专行，必须要有所制约一样。这就是珍惜生命的方法。

【原文】

尧以天下让于子州支父^①，子州支父对曰：“以我为天子犹可也。虽然，我适有幽忧之病^②，方将治之，未暇在天下也。”天下，重物也，而不以害其生，又况于它物乎？惟不以天下害其生者也，可以托天下^③。

【注释】

①子州支父：古代贤人，姓子，名州，字支父，相传他是帝尧的老师，尧和舜都曾想把天下让给他。

②幽忧：深重的忧伤。忧，隐。

③托：托付。

【译文】

尧把天下让给子州，子州回答说：“让我做天子还是可以的，虽是这样，但我现在正害着忧劳深重的病，正要治疗，没有余暇顾及天下。”天下是最珍贵的，可是圣人不因它而危害自己的生命，又何况其他的东西呢？只有不因天下而危害自己生命的人，才可以把天下托付给他。

【原文】

越人三世杀其君^①，王子搜患之^②，逃乎丹穴^③。越国无君，求王子搜而不得，从之丹穴。王子搜不肯出，越人薰之以艾，乘之以王舆。王子搜援绥登车^④，仰天而呼曰：“君乎！独不可以舍我乎！”王子搜非恶为君也，恶为君之患也。若王子搜者，可谓不以国伤其生矣，此固越人之所欲得而为君也。

【注释】

①越：古国名。春秋十四列国之一。治在会稽（今浙江绍兴）一带。

三世杀其君：据《竹书纪年》载，三个被杀的越王是不寿、翳、无余。

②王子搜：越王翳之子无颀，后亦为越王，“搜”为无颀的异名。

③丹穴：采丹砂的矿井。

④援：拉。绥：车绥，上车时用来挽手的绳子。

【译文】

越国人连续三代杀了他们的国君，王子搜对此很忧惧，于是逃到一个山洞里。越国没有国君，找不到王子搜，一直追寻到山洞。王子搜不肯出来，越国人就用燃着的艾草熏他出来，让他乘坐国君的车。王子搜拉着登车的绳子上车，仰望上天呼喊道：“国君啊！这个职位怎么偏偏让我来干啊！”王子搜并不是厌恶做国君，而是厌恶做国君招致的祸患。像王子搜这样的人，可说是不肯因国家伤害自己生命的了。这也正是越国人想要找他做国君的原因。

【原文】

鲁君闻颜阖得道之人也^①，使人以币先焉^②。颜阖守闾^③，鹿布之衣^④而自饭牛^⑤。鲁君之使者至，颜阖自对之。使者曰：“此颜阖之家邪？”颜阖对曰：“此阖之家也。”使者致币，颜阖对曰：“恐听缪而遗使者罪^⑥，不若审之。”使者还反审之，复来求之，则不得已。故若颜阖者，非恶富贵也，由重生恶之也。世之人主多以富贵骄得道之人，其不相知，岂不悲哉？

【注释】

①鲁君：指鲁哀公。颜阖：鲁国当时的隐士。

②币：财物。

③闾（lú）：里门，周制二十五家为一里，里必有门，称作闾。这里指代住所。

④鹿布：粗布。鹿，通“粗”。

⑤饭牛：喂牛。

⑥缪：通“谬”，错。遗（wèi）：施加，给予。

【译文】

鲁国国君听说颜阖是个有道之人，想要请他出来做官，就派人带着礼物先去致意。颜阖住在陋巷，穿着粗布衣裳，自己在喂牛。鲁国国君的使者来了，颜阖亲自接待他。使者问：“这是颜阖的家吗？”颜阖回答说：“这是我的家。”使者奉上礼物，颜阖说：“怕您把名字听错了而会给您带来处罚，不如搞清楚再说。”使者回去查问清楚了，再来找颜阖，却找不到了。像颜阖这样的人，并不是本来就厌恶富贵，而是由于看重生命才厌恶它。世上的君主，大多凭借富贵傲视有道之人，他们如此地不了解有道之人，难道不是可悲吗？

【原文】

故曰：道之真以持身；其绪余^①以为国家，其土苴^②以治天下。由此观之，帝王之功，圣人之余事也，非所以完身养生之道也。今世俗之君子，危身弃生以徇物^③，彼且奚以此之也？彼且奚以此为也？凡圣人之动作也，必察其所以之与其所以为。今有人于此，以随侯之珠，弹千仞之雀^④，世必笑之。是何也？所用重，所要轻也。夫生岂特随侯珠之重也哉？

【注释】

①绪余：指事物的残余或主体之外不必重视的事物，引申为剩余精力。

②土苴（jū）：渣滓，比喻生命微贱的东西，犹如土芥。

③徇：通“殉”，指为外物而牺牲生命。

④随侯之珠：传说中大蛇报恩送给随侯的宝珠。随，古国名。

【译文】

所以说：道的实体用来保全身体，它的剩余用来治理国家，它的渣滓用来治理天下。由此看来，帝王的功业是圣人闲暇之余的事，并不是