

內業 Nèi yè

凡物之精，此則為生。下生五穀，上為列星。流於天地之間，
fán wù zhī jīng , cǐ zé wèi shēng 。 Xià shēng wǔ gǔ , shàng wèi liè xīng 。 Líu yú
tiān dì zhī jiān ,

謂之鬼神，藏於胸中，謂之聖人。
wèi zhī guǐ shén , cáng yú xiōng zhōng , wèi zhī shèng rén 。

是故民氣，杲乎如登於天，杳乎如入於淵，淖乎如在於海，
Shì gù mín qì , gǎo hū rú dēng yú tiān yǎo hū rú rù yú yuān nào hū rú zài yú hǎi

卒乎如在於已。是故此氣也，不可止以力，而可安以德。不可呼以聲，
zú hū rú zài yú yǐ 。 Shì gù cǐ qì yě , bù kě zhǐ yǐ lì , ér kě ān yǐ dé 。
Bù kě hū yǐ shēng ,

而可迎以音。敬守勿失，是謂成德。德成而智出，萬物果得。
ér kě yíng yǐ yīn 。 Jìng shǒu wù shī shì wèi chéng dé 。 Dé chéng ér zhì chū ,
wàn wù guǒ dé 。

凡心之刑，自充自盈，自生自成。其所以失之，
fán xīn zhī xíng , zì chōng zì yíng , zì shēng zì chéng 。 Qí suǒ yǐ shī zhī ,

必以憂樂喜怒欲利。能去憂樂喜怒欲利，心乃反濟。彼心之情，
bì yǐ yōu lè xǐ nù yù lì 。 Néng qù yōu lè xǐ nù yù lì , xīn nǎi fǎn jì 。 Bǐ xīn
zhī qíng ,

利安以寧，勿煩勿亂，和乃自成。折折乎如在於側，忽忽乎
lì ān yǐ níng , wù fán wù luàn , hé nǎi zì chéng 。 Zhé zhé hū rú zài yú cè , hū
hū hū

如將不得，渺渺乎如窮無極，此稽不遠，日用其德。
rú jiāng bù dé , miǎo miǎo hū rú qióng wú jí , cǐ jī bù yuǎn , rì yòng qí
dé 。

夫道者所以充形也，而人不能固。其往不復，其來不舍。
Fū dào zhě suǒ yǐ chōng xíng yě , ér rén bù néng gù 。 Qí wǎng bù fù , qí lái
bù shè 。

謀乎莫聞其音，卒乎乃在於心，冥冥乎不見其形，
Móu hū mò wén qí yīn , zú hū nǎi zài yú xīn , míng míng hū bù jiàn qí xíng ,

淫淫乎與我俱生，不見其形，不聞其聲，而序其成謂之道。
yín yín hū yǔ wǒ jù shēng , bù jiàn qí xíng , bù wén qí shēng , ér xù qí
chéng wèi zhī dào 。

凡道無所，善心安愛，心靜氣理，道乃可止。彼道不遠，
 Fán dào wú suǒ shàn xīn ān ài xīn jìng qì lǐ , dào nǎi kě zhǐ 。 Bǐ dào bù yuǎn ,
 民得以產，彼道不離，民因以知。是故卒乎其如可與索，
 mín dé yǐ chǎn bǐ dào bù lí , mín yīn yǐ zhī 。 Shì gù zú hū qí rú kě yǔ suǒ ,
 眇眇乎其如窮無所。彼道之情，惡音與聲。修心靜音，道乃可得。
 miǎo miǎo hū qí rú qióng wú suǒ 。 Bǐ dào zhī qíng , è yīn yǔ shēng 。 Xiū xīn
 jìng yīn , dào nǎi kě dé 。

道也者，口之所不能言也，目之所不能視也，耳之所不能聽也，
 Dào yě zhě , kǒu zhī suǒ bù néng yán yě , mù zhī suǒ bù néng shì yě , ěr zhī
 suǒ bù néng tīng yě ,

所以修身而正形也。人之所失以死，所得以生也。
 suǒ yǐ xiū shēn ér zhèng xíng yě 。 Rén zhī suǒ shī yǐ sǐ , suǒ dé yǐ shēng yě 。

事之所失以敗，所得以成也。
 Shì zhī suǒ shī yǐ bài , suǒ dé yǐ chéng yě 。

凡道，無根無莖，無葉無榮，萬物以生，萬物以成，命之曰道。
 Fán dào , wú gēn wú jīng , wú yè wú róng , wàn wù yǐ shēng , wàn wù yǐ
 chéng , mìng zhī yuē dào 。

天主正，地主平，人主安靜。春秋冬夏，天之時也；
 Tiān zhǔ zhèng , dì zhǔ píng , rén zhǔ ān jìng 。 Chūn qiū dōng xià , tiān zhī shí yě
 ；

山陵川谷，地之枝也；喜怒取予，人之謀也。
 shān líng chuān gǔ , dì zhī zhī yě ; xǐ nù qǔ yú , rén zhī móu yě 。

是故聖人與時變而不化，從物而不移。能正能靜，然後能定。
 Shì gù shèng rén yǔ shí biàn ér bù huà , cóng wù ér bù yí 。 Néng zhèng néng
 jìng , rán hòu néng dìng 。

定心在中，耳目聰明，四枝堅固，可以為精舍。精也者，
 Dìng xīn zài zhōng , ěr mù cōng míng , sì zhī jiān gù , kě yǐ wèi jīng shè 。 Jīng
 yě zhě ,

氣之精者也。氣道乃生，生乃思，思乃知，知乃止矣。
 qì zhī jīng zhě yě 。 Qì dào nǎi shēng , shēng nǎi sī , sī nǎi zhī , zhī nǎi zhǐ yǐ 。

凡心之形，過知夫生。一物能化謂之神，一事能變謂之智，
 Fán xīn zhī xíng , guò zhī fū shēng 。 Yī wù néng huà wèi zhī shén , yī shì néng
 biàn wèi zhī zhì ,

化不易氣，變不易智，惟執一之君子能為此乎！執一不失，能君萬物。
 huà bù yì qì , biàn bù yì zhì , wéi zhí yī zhī jūn zǐ néng wèi cǐ hū ! Zhí yī bù shī , néng jūn wàn wù 。

君子使物，不為物使。得一之理，治心在於中，
 Jūn zǐ shǐ wù , bù wèi wù shǐ 。 Dé yī zhī lǐ , zhì xīn zài yú zhōng ,

治言出於口，治事加於人，然則天下治矣。
 zhì yán chū yú kǒu , zhì shì jiā yú rén , rán zé tiān xià zhì yǐ 。

一言得而天下服，一言定而天下聽，公之謂也。形不正，德不來。
 Yī yán dé ér tiān xià fú , yī yán dìng ér tiān xià tīng , gōng zhī wèi yě 。 Xíng bù zhèng , dé bù lái 。

中不靜，心不治。正形攝德，天仁地義，則淫然而自至。
 Zhōng bù jìng , xīn bù zhì 。 Zhèng xíng shè dé tiān rén dì yì zé yín rán ér zì zhì 。

神明之極，照乎知萬物，中義守不忒。不以物亂官，
 Shén míng zhī jí , zhào hū zhī wàn wù , zhōng yì shǒu bù tè 。 Bù yǐ wù luàn guān

不以官亂心，是謂中得。有神自在身，一往一來，莫之能思，
 bù yǐ guān luàn xīn , shì wèi zhōng dé 。 Yǒu shén zì zài shēn , yī wǎng yī lái , mò zhī néng sī ,

失之必亂，得之必治。敬除其舍，精將自來。精想思之，
 shī zhī bì luàn dé zhī bì zhì 。 Jìng chú qí shè jīng jiāng zì lái 。 Jīng xiǎng sī zhī

寧念治之。嚴容畏敬，精將至定，得之而勿捨，
 níng niàn zhì zhī 。 Yán róng wèi jìng , jīng jiāng zhì dìng , dé zhī ér wù shě ,

耳目不淫，心無他圖。正心在中，萬物得度。
 ěr mù bù yín , xīn wú tā tú 。 Zhèng xīn zài zhōng , wàn wù dé dù 。

道滿天下，普在民所，民不能知也。一言之解，上察於天，
 Dào mǎn tiān xià , pǔ zài mín suǒ , mín bù néng zhī yě 。 Yī yán zhī jiě , shàng chá yú tiān ,

下極於地，蟠滿九州。何謂解之？在於心安。
 xià jí yú dì , pán mǎn jiǔ zhōu 。 Hé wèi jiě zhī ? Zài yú xīn ān 。

我心治，官乃治。我心安，官乃安。治之者心也，安之者心也；
 Wǒ xīn zhì , guān nǎi zhì 。 Wǒ xīn ān , guān nǎi ān 。 Zhì zhī zhě xīn yě , ān zhī zhě xīn yě ；

心以藏心，心之中又有心焉。彼心之心，音以先言，音然後形，
 xīn yǐ cáng xīn , xīn zhī zhōng yòu yǒu xīn yān 。 Bǐ xīn zhī xīn , yīn yǐ xiān yán , yīn rán hòu xíng ,

形然後言。言然後使，使然後治。不治必亂，亂乃死。
xíng rán hòu yán 。 Yán rán hòu shǐ , shǐ rán hòu zhì 。 Bù zhì bì luàn , luàn nǎi sǐ

精存自生，其外安榮，內藏以為泉原，浩然和平，以為氣淵。
Jīng cún zì shēng , qí wài ān róng , nèi cáng yǐ wèi quán yuán , hào rán hé píng , yǐ wèi qì yuān 。

淵之不涸，四體乃固，泉之不竭，九竅遂通，
Yuān zhī bù hé , sì tǐ nǎi gù , quán zhī bù jié , jiǔ qiào suì tōng ,

乃能窮天地，被四海。中無惑意，外無雅菑。
nǎi néng qióng tiān dì , bèi sì hǎi 。 Zhōng wú huò yì , wài wú yǎ zī 。

心全於中，形全於外，不逢天菑，不遇人害，謂之聖人。
Xīn quán yú zhōng , xíng quán yú wài , bù féng tiān zī , bù yù rén hài , wèi zhī shèng rén 。

人能正靜，皮膚裕寬，耳目聰明，筋信而骨強，
Rén néng zhèng jìng , pí fū yù kuān , ěr mù cōng míng , jīn xìn ér gǔ qiáng ,

乃能戴大圜，而履大方。鑒於大清，視於大明。
nǎi néng dài dà yuán , ér lǚ dà fāng 。 Jiàn yú dà qīng , shì yú dà míng 。

敬慎無忒，日新其德；遍知天下，窮於四極；
Jìng shèn wú tè , rì xīn qí dé ; biàn zhī tiān xià , qióng yú sì jí ;

敬發其充，是謂內德。然而不反，此生之忒。
jìng fā qí chōng , shì wèi nèi dé 。 Rán ér bù fǎn , cǐ shēng zhī tè 。

凡道必周必密，必寬必舒，必堅必固。守善勿舍，逐淫澤薄。
Fán dào bì zhōu bì mì , bì kuān bì shū , bì jiān bì gù 。 Shǒu shàn wù shè , zhú yín zé bó 。

既知其極，反於道德。全心在中，不可蔽匿。和於形容，
Jì zhī qí jí , fǎn yú dào dé 。 Quán xīn zài zhōng , bù kě bì nì 。 Hé yú xíng róng

見於膚色。善氣迎人，親於弟兄，惡氣迎人，害於戎兵。
jiàn yú fū sè 。 Shàn qì yíng rén qīn yú dì xiōng è qì yíng rén hài yú róng bīng

不言之聲，疾於雷鼓。心氣之形，明於日月，察於父母。
Bù yán zhī shēng jí yú léi gǔ 。 Xīn qì zhī xíng , míng yú rì yuè , chá yú fù mǔ

賞不足以勸善，刑不足以懲過。
Shǎng bù zú yǐ quàn shàn , xíng bù zú yǐ chéng guò 。

氣意得而天下服，心意定而天下聽。
Qì yì dé ér tiān xià fú , xīn yì dìng ér tiān xià tīng 。

搏氣如神，萬物備存。能搏乎？能一乎？
Tuán qì rú shén , wàn wù bèi cún 。 Néng tuán hū ? Néng yī hū ?

能無卜筮而知吉凶乎？能止乎？能已乎？
Néng wú bǔ shì ér zhī jí xiōng hū ? Néng zhǐ hū ? Néng yǐ hū ?

能勿求諸人而得之已乎？思之思之，又重思之。
Néng wù qiú zhū rén ér dé zhī jǐ hū ? Sī zhī sī zhī , yòu zhòng sī zhī 。

思之而不通，鬼神將通之，非鬼神之力也，精氣之極也。
Sī zhī ér bù tōng , guǐ shén jiāng tōng zhī , fēi guǐ shén zhī lì yě , jīng qì zhī jí yě 。

四體既正，血氣既靜，一意搏心，耳目不淫，雖遠若近。
Sì tǐ jì zhèng , xiě qì jì jìng , yī yì tuán xīn , ěr mù bù yín , suī yuǎn ruò jìn 。

思索生知，慢易生憂，暴傲生怨，憂鬱生疾，疾困乃死。
Sī suǒ shēng zhī , màn yì shēng yōu , bào ào shēng yuàn , yōu yù shēng jí , jí kùn nǎi sǐ 。

思之而不捨，內困外薄。不蚤為圖，生將巽舍。
Sī zhī ér bù shě , nèi kùn wài bó 。 Bù zǎo wèi tú , shēng jiāng xùn shè 。

食莫若無飽，思莫若無致，節適之齊，彼將自至。
Shí mò ruò wú bǎo , sī mò ruò wú zhì , jié shì zhī qí , bǐ jiāng zì zhì 。

凡人之生也，天出其精，地出其形，合此以為人。
Fán rén zhī shēng yě , tiān chū qí jīng , dì chū qí xíng , hé cǐ yǐ wèi rén 。

和乃生，不和不生。察和之道，其精不見，其微不醜。
Hé nǎi shēng bù hé bù shēng 。 Chá hé zhī dào qí jīng bù jiàn qí zhēng bù chǒu

平正擅匈，論治在心，此以長壽。忿怒之失度，乃為之圖。
Píng zhèng shàn xiōng , lùn zhì zài xīn , cǐ yǐ cháng shòu 。 Fèn nù zhī shī dù , nǎi wèi zhī tú 。

節其五欲，去其二凶。不喜不怒，平正擅匈。
Jié qí wǔ yù , qù qí èr xiōng 。 Bù xǐ bù nù , píng zhèng shàn xiōng 。

凡人之生也，必以平正。所以失之，必以喜怒憂患，
Fán rén zhī shēng yě bì yǐ píng zhèng 。 Suǒ yǐ shī zhī bì yǐ xǐ nù yōu huàn ,

是故止怒莫若詩，去憂莫若樂，節樂莫若禮，守禮莫若敬，
shì gù zhǐ nù mò ruò shī qù yōu mò ruò lè jié lè mò ruò lǐ shǒu lǐ mò ruò jìng ,

守敬莫若靜。內靜外敬，能反其性，性將大定。
shǒu jìng mò ruò jìng 。 Nèi jìng wài jìng , néng fǎn qí xìng , xìng jiāng dà dìng 。

凡食之道，大充，傷而形不臧；大攝，骨枯而血涸。

Fán shí zhī dào , dà chōng , shāng ér xíng bù zāng ; dà shè , gǔ kū ér xiě hù 。

充攝之間，此謂和成。精之所舍，而知之所生。饑飽之失度，
Chōng shè zhī jiān , cǐ wèi hé chéng 。 Jīng zhī suǒ shè , ér zhī zhī suǒ shēng 。
Jī bǎo zhī shī dù ,

乃為之圖。飽則疾動，饑則廣思，老則長慮。飽不疾動，
nǎi wèi zhī tú 。 Bǎo zé jí dòng jī zé guǎng sī lǎo zé cháng lǜ 。 Bǎo bù jí dòng ,

氣不通於四末；饑不廣思，飽而不廢；老不長慮，困乃遯竭。
qì bù tōng yú sì mò ; jī bù guǎng sī , bǎo ér bù fèi ; lǎo bù cháng lǜ , kùn
nǎi chī jié 。

大心而敢，寬氣而廣，其形安而不移，能守一而棄萬苛。
Dà xīn ér gǎn kuān qì ér guǎng qí xíng ān ér bù yí néng shǒu yī ér qì wàn kē 。

見利不誘，見害不懼，寬舒而仁，獨樂其身，
Jiàn lì bù yòu , jiàn hài bù jù , kuān shū ér rén , dú lè qí shēn ,

是謂雲氣，意行似天。
shì wèi yún qì , yì xíng sì tiān 。

凡人之生也，必以其歡，憂則失紀，怒則失端，憂悲喜怒，
Fán rén zhī shēng yě , bì yǐ qí huān , yōu zé shī jì , nù zé shī duān , yōu bēi
xǐ nù ,

道乃無處，愛慾靜之，遇亂正之。勿引勿推，福將自歸。
dào nǎi wú chù , ài yù jìng zhī , yù luàn zhèng zhī 。 Wù yǐn wù tuī , fú jiāng zì
guī 。

彼道自來，可藉與謀。靜則得之，躁則失之，靈氣在心，
Bǐ dào zì lái , kě jiè yǔ móu 。 Jìng zé dé zhī , zào zé shī zhī , líng qì zài xīn ,

一來一逝。其細無內，其大無外，所以失之，以躁為害，
yī lái yī shì 。 Qí xì wú nèi , qí dà wú wài , suǒ yǐ shī zhī , yǐ zào wèi hài ,

心能執靜，道將自定。得道之人，理丞而屯泄，匈中無敗。
xīn néng zhí jìng , dào jiāng zì dìng 。 Dé dào zhī rén , lǐ chéng ér tún xiè , xiōng
zhōng wú bài 。

節欲之道，萬物不害。
Jié yù zhī dào , wàn wù bù hài 。