

古之人有居巖穴而神不遺者，

Gǔ zhī rén yǒu jū yán xué ér shén bù yí zhě ,

末世有勢為萬乘而日憂悲者。

mò shì yǒu shì wèi wàn chéng ér rì yōu bēi zhě 。

由此觀之，聖亡乎治人，而在于得道；

Yóu cǐ guān zhī , shèng wáng hū zhì rén , ér zài yú dé dào ;

樂亡乎富貴，而在于德和。

lè wáng hū fù guì , ér zài yú dé hé 。

知大己而小天下，則幾於道矣。

Zhī dà jǐ ér xiǎo tiān xià , zé jǐ yú dào yǐ 。

所謂樂者，豈必處京臺、章華，游雲夢、

Suǒ wèi lè zhě , qǐ bì chù jīng tái 、 zhāng huá , yóu yún mèng 、

沙丘，耳聽九韶、六瑩，口味煎熬芬芳，

shā qiū , ěr tīng jiǔ sháo 、 liù yíng , kǒu wèi jiān áo fēn fāng ,

馳騁夷道，鈞射鸕鷀之謂樂乎？

chí chěng yí dào , jiūn shè sù shuāng zhī wèi lè hū ?

吾所謂樂者，人得其得者也。

Wú suǒ wèi lè zhě , rén dé qí dé zhě yě 。

夫得其得者，不以奢為樂，不以廉為悲，

Fū dé qí dé zhě , bù yǐ shē wèi lè , bù yǐ lián wèi bēi ,

與陰俱閉，與陽俱開。

yǔ yīn jù bì , yǔ yáng jù kāi 。

故子夏心戰而懼，得道而肥。

Gù zǐ xià xīn zhàn ér qù , dé dào ér féi 。

聖人不以身役物，不以欲滑和，

Shèng rén bù yǐ shēn yì wù , bù yǐ yù huá hé ,

是故其為懼不忻忻，其為悲不憊憊，萬方百變，
shì gù qí wèi huān bù xīn xīn , qí wèi bēi bù chuò chuò , wàn fāng bǎi biàn ,

消搖而無所定，吾獨慷慨遺物而與道同出。
xiāo yáo ér wú suǒ dìng , wú dú kāng kǎi yí wù ér yǔ dào tóng chū 。

是故有以自得之也，喬木之下，空穴之中，足以適情。
shì gù yǒu yǐ zì dé zhī yě , qiáo mù zhī xià , kōng xué zhī zhōng , zú yǐ shì qíng 。

無以自得也，雖以天下為家，萬民為臣妾，
wú yǐ zì dé yě , suī yǐ tiān xià wèi jiā , wàn mín wèi chén qiè ,

不足以養生也。
bù zú yǐ yǎng shēng yě 。

能至于無樂者，則無不樂；無不樂，則至極樂矣。
néng zhì yú wú lè zhě , zé wú bù lè ; wú bù lè , zé zhì jí lè yǐ 。

夫建鍾鼓，列管弦，席旃茵，傅旒象，
fū jiàn zhōng gǔ , liè guǎn xián , xí zhān yīn , fù máo xiàng ,

耳聽朝歌北鄙靡靡之樂，齊靡曼之色，陳酒行觴，
ěr tīng zhāo gē běi bǐ mǐ mǐ zhī lè , qí mǐ màn zhī sè , chén jiǔ xíng shāng ,

夜以繼日，強弩弋高鳥，走犬逐狡兔，
yè yǐ jì rì , qiáng nǔ yì gāo niǎo , zǒu quǎn zhú jiǎo tù ,

此其為樂也，炎炎赫赫，怵然若有所誘慕。
cǐ qí wèi lè yě , yán yán hè hè , chù rán ruò yǒu suǒ yòu mù 。

解車休馬，罷酒徹樂，而心忽然若有所喪，
jiě chē xiū mǎ , bà jiǔ chè lè , ér xīn hū rán ruò yǒu suǒ sāng ,

悵然若有所亡也。是何則？
chàng rán ruò yǒu suǒ wáng yě 。 shì hé zé ?

不以內樂外，而以外樂內，
bù yǐ nèi lè wài , ér yǐ wài lè nèi ,

樂作而喜，曲終而悲，悲喜轉而相生，
lè zuò ér xǐ , qū zhōng ér bēi , bēi xǐ zhuǎn ér xiāng shēng ,

精神亂營，不得須臾平。
jīng shén luàn yíng , bù dé xū yú píng 。

察其所以，不得其形，而日以傷生，失其得者也。
chá qí suǒ yǐ , bù dé qí xíng , ér rì yǐ shāng shēng , shī qí dé zhě yě 。

是故內不得於中，稟授於外而以自飾也，
shì gù nèi bù dé yú zhōng , bǐng shòu yú wài ér yǐ zì shì yě ,

不浸于肌膚，不浹于骨髓，不留于心志，不滯于五藏。
bù jìn yú jī fū , bù jiá yú gǔ suǐ , bù liú yú xīn zhì , bù zhì yú wǔ cáng 。

故從外入者，無主於中，不止。
gù cóng wài rù zhě , wú zhǔ yú zhōng , bù zhǐ 。

從中出者，無應於外，不行。
cóng zhōng chū zhě , wú yīng yú wài , bù xíng 。

故聽善言便計，雖愚者知說之；
gù tīng shàn yán biàn jì , suī yú zhě zhī shuō zhī ;

稱至德高行，雖不肖者知慕之。
chēng zhì dé gāo xíng , suī bù xiào zhě zhī mù zhī 。

說之者眾而用之者鮮，慕之者多而行之者寡。
shuō zhī zhě zhòng ér yòng zhī zhě xiǎn , mù zhī zhě duō ér xíng zhī zhě guǎ 。

所以然者，何也？不能反諸性也。
suǒ yǐ rán zhě , hé yě ? bù néng fǎn zhū xìng yě 。

夫內不開於中而強學問者，不入於耳而不著於心。
fū nèi bù kāi yú zhōng ér qiáng xué wèn zhě , bù rù yú ěr ér bù zhù yú xīn 。

此何以異於聾者之歌也？
cǐ hé yǐ yì yú lóng zhě zhī gē yě ?

效 人 為 之 而 無 以 自 樂 也 ，

Xiào rén wèi zhī ér wú yǐ zì lè yě ，

聲 出 於 口 則 越 而 散 矣 。

shēng chū yú kǒu zé yuè ér sànyǐ 。

夫 心 者 ， 五 藏 之 主 也 ， 所 以 制 使 四 支 ， 流 行 血 氣 ，

Fū xīn zhě ， wǔ cáng zhī zhǔ yě ， suoyǐ zhì shǐ sì zhī ， liú xíng xiě qì ，

馳 騁 于 是 非 之 境 ， 而 出 入 于 百 事 之 門 戶 者 也 。

chí chǒng yú shì fēi zhī jìng ， ér chū rù yú bǎi shì zhī mén hù zhě yě 。

是 故 不 得 於 心 而 有 經 天 下 之 氣 ，

Shì gù bù dé yú xīn ér yǒu jīng tiān xià zhī qì ，

是 猶 無 耳 而 欲 調 鐘 鼓 ， 無 目 而 欲 喜 文 章 也 ，

shì yóu wú ěr ér yù diào zhōng gǔ ， wú mù ér yù xǐ wén zhāng yě ，

亦 必 不 勝 其 任 矣 。

yì bì bù shèng qí rèn yǐ 。

故 天 下 神 器 ， 不 可 為 也 ， 為 者 敗 之 ， 執 者 失 之 。

Gù tiān xià shén qì ， bù kě wèi yě ， wèi zhě bài zhī ， zhí zhě shī zhī 。

夫 許 由 小 天 下 而 不 以 己 易 堯 者 ， 志 遺 於 天 下 也 。

Fū xǔ yóu xiǎo tiān xià ér bù yǐ jǐ yì yáo zhě ， zhì yí yú tiān xià yě 。

所 以 然 者 ， 何 也 ？ 因 天 下 而 為 天 下 也 。

Suǒ yǐ rán zhě ， hé yě ？ Yīn tiān xià ér wèi tiān xià yě 。

天 下 之 要 ， 不 在 於 彼 而 在 於 我 ，

Tiān xià zhī yào ， bù zài yú bǐ ér zài yú wǒ ，

不 在 於 人 而 在 於 我 身 ， 身 得 則 萬 物 備 矣 。

bù zài yú rén ér zài yú wǒ shēn ， shēn dé zé wàn wù bèi yǐ 。

徹 於 心 術 之 論 ， 則 嗜 欲 好 憎 外 矣 。

Chè yú xīn shù zhī lùn ， zé shì yù hǎo zēng wài yǐ 。

是故無所喜而無所怒，無所樂而無所苦，
Shì gù wú suǒ xǐ ér wú suǒ nù , wú suǒ lè ér wú suǒ kǔ ,

萬物玄同也，無非無是，化育玄燿，生而如死。
wàn wù xuán tóng yě , wú fēi wú shì , huà yù xuán yào , shēng ér rú sǐ 。

夫天下者亦吾有也，吾亦天下之有也，
Fū tiān xià zhě yì wú yǒu yě , wú yì tiān xià zhī yǒu yě ,

天下之與我，豈有間哉！
tiān xià zhī yǔ wǒ , qǐ yǒu jiān zāi !

夫有天下者，豈必攝權持勢，
Fū yǒu tiān xià zhě , qǐ bì shè quán chí shì ,

操殺生之柄而以行其號令邪？
cāo shā shēng zhī bǐng ér yǐ xíng qí hào lìng xié ?

吾所謂有天下者，非謂此也，自得而已。
Wú suǒ wèi yǒu tiān xià zhě , fēi wèi cǐ yě , zì dé ér yǐ 。

自得，則天下亦得我矣。
Zì dé , zé tiān xià yì dé wǒ yǐ 。

吾與天下相得，則常相有，己又焉有不得容其間者乎！
Wú yǔ tiān xià xiāng dé , zé chángxiāng yǒu , jǐ yòu yān yǒu bù dé róng qí jiān zhě hū !

所謂自得者，全其身者也。
Suǒ wèi zì dé zhě , quán qí shēn zhě yě 。

全其身，則與道為一矣。
Quán qí shēn , zé yǔ dào wèi yī yǐ 。

故雖游於江潯海裔，馳要褻，建翠蓋，
Gù suī yóu yú jiāng xún hǎi yì , chí yào niǎo , jiàn cuì gài ,

目觀掉羽、武象之樂，耳聽滔朗奇麗激湔之音，
mù guān diào yǔ 、 wǔ xiàng zhī lè , ěr tīng tāo lǎng qí lì jī zhěn zhī yīn ,

揚鄭、衛之浩樂，結激楚之遺風，射沼濱之高鳥，
yáng zhèng、wèi zhī hào lè , jié jī chǔ zhī yí fēng , shè zhǎo bīn zhī gāo niǎo ,

逐苑囿之走獸，此齊民之所以淫泆流湎，
zhú yuàn yòu zhī zǒu shòu , cǐ qí mǐn zhī suǒ yǐ yín yī líu miǎn ,

聖人處之，不足以營其精神亂其氣志，
shèng rén chù zhi , bù zú yǐ yíng qí jīng shén luàn qí qì zhì ,

使心怵然失其情性。
shǐ xīn chù rán shī qí qíng xìng 。

處窮僻之鄉，側谿谷之間，隱于榛薄之中，
Chù qióng pì zhī xiāng , cè xī gǔ zhī jiān , yǐn yú zhēn bó zhī zhōng ,

環堵之室，茨之以生茅，蓬戶瓮牖，揉桑為樞，
huán dǔ zhī shì , cí zhī yǐ shēng máo , péng hù wèng yǒu , róu sāng wéi shū ,

上漏下溼，潤浸北房，雪霜滾灑，浸潭眾蔣，
shàng lòu xià shī , rùn jìn běi fáng , xuě shuāng gǔn sǎi , jìn tán zhòng jiǎng ,

逍遙于廣澤之中，而仿洋于山峽之旁，
xiāo yáo yú guǎng zé zhī zhōng , ér fǎng yáng yú shān xiá zhī páng ,

此齊民之所為形植黎黑，憂悲而不得志也，
cǐ qí mǐn zhī suǒ wéi xíng zhí lí hēi , yōu bēi ér bù dé zhì yě ,

聖人處之，不為愁悴怨懟，而不失其所以自樂也。
shèng rén chù zhi , bù wéi chóu cuì yuàn duì , ér bù shī qí suǒ yǐ zì lè yě 。

是何也？則內有以通于天機，
Shì hé yě ? Zé nèi yǒu yǐ tōng yú tiān jī ,

而不以貴賤貧富勞逸失其志德者也。
ér bù yǐ guì jiàn pín fù láo yì shī qí zhì dé zhě yě 。

故夫烏之啞啞，鵲之喞喞，
Gù fū wū zhī yǎ yǎ , què zhī jiè jiè ,

豈嘗為寒暑燥溼變其聲哉！

qǐ cháng wèi hán shǔ zào shī biàn qí shēng zāi !

是故夫得道已定，而不待萬物之推移也，

Shì gù fū dé dào yǐ dìng , ér bù dài wàn wù zhī tuī yí yě ,

非以一時之變化而定吾所以自得也。

fēi yǐ yī shí zhī biàn huà ér dìng wú suǒ yǐ zì dé yě 。

吾所謂得者，性命之情處其所安也。

Wú suǒ wèi dé zhě , xìng mìng zhī qíng chù qí suǒ ān yě 。

夫性命者，與形俱出其宗，

Fū xìng mìng zhě , yǔ xíng jù chū qí zōng ,

形備而性命成，性命成而好憎生矣。

xíng bèi ér xìng mìng chéng , xìng mìng chéng ér hǎo zēng shēng yǐ 。

故士有一定之論，女有不易之行，

Gù shì yǒu yī dìng zhī lùn , nǚ yǒu bù yì zhī xíng ,

規矩不能方圓，鉤繩不能曲直。

guī jǔ bù néng fāng yuán , gōu shéng bù néng qū zhí 。

天地之永，登丘不可為脩，居卑不可為短。

Tiān dì zhī yǒng , dēng qiū bù kě wèi xiū , jū bēi bù kě wèi duǎn 。

是故得道者，窮而不懼，達而不榮，處高而不機，

Shì gù dé dào zhě , qióng ér bù shè , dá ér bù róng , chù gāo ér bù jī ,

持盈而不傾，新而不朗，久而不渝，

chí yíng ér bù qīng , xīn ér bù lǎng , jiǔ ér bù yú ,

入火不焦，入水不濡。

rù huǒ bù jiāo , rù shuǐ bù rú 。

是故不待勢而尊，不待財而富，不待力而強，

Shì gù bù dài shì ér zūn , bù dài cái ér fù , bù dài lì ér qiáng ,

平虛下流，與化翱翔。

píng xū xià liú , yǔ huà áo xiáng 。

若然者，藏金於山，藏珠於淵，不利貨財，不貪勢名。

Ruò rán zhě , cáng jīn yú shān , cáng zhū yú yuān , bù lì huò cái , bù tān shì míng 。

是故不以康為樂，不以慊為悲，不以貴為安，不以賤為危，

Shì gù bù yǐ kāng wèi lè , bù yǐ qiàn wèi bēi , bù yǐ guì wèi ān , bù yǐ jiàn wèi wēi ,

形神氣志，各居其宜，以隨天地之所為。

xíng shén qì zhì , gè jū qí yí , yǐ suí tiān dì zhī suǒ wèi 。

夫形者，生之舍也；氣者，生之充也；

Fū xíng zhě , shēng zhī shè yě ; qì zhě , shēng zhī chōng yě ;

神者，生之制也。一失位，則三者傷矣。

shén zhě , shēng zhī zhì yě 。 Yī shī wèi , zé sān zhě shāng yǐ 。

是故聖人使人各處其位，守其職，而不得相干也。

Shì gù shèng rén shǐ rén gè chù qí wèi , shǒu qí zhí , ér bù dé xiāng gān yě 。

故夫形者非其所安也而處之則廢，

Gù fū xíng zhě fēi qí suǒ ān yě ér chù zhī zé fèi ,

氣不當其所充而用之則泄，

qì bù dāng qí suǒ chōng ér yòng zhī zé xiè ,

神非其所宜而行之則昧。

shén fēi qí suǒ yí ér xíng zhī zé mèi 。

此三者，不可不慎守也。

Cǐ sān zhě , bù kě bù shèn shǒu yě 。

夫舉天下萬物，蚊虻貞蟲，蠕動蚊作，

Fū jǔ tiān xià wàn wù , qí ráo zhēn chóng , ruǎn dòng qí zuò ,

皆知其所喜憎利害者，何也？

jiē zhī qí suǒ xǐ zēng lì hài zhě , hé yě ?

以其性之在焉而不離也，忽去之，則骨肉無倫矣。
Yǐ qí xìng zhī zài yān ér bù lí yě , hū qù zhī , zé gǔ ròu wú lún yǐ 。

今人之所以眊然能視，營然能聽，形體能抗，
jīn rén zhī suǒ yǐ suī rán néng shì , yíng rán néng tīng , xíng tǐ néng kàng ,

而百節可屈伸，察能分白黑、視醜美，
ér bǎi jié kě qū shēn , chá néng fēn bái hēi 、 shì chǒu měi ,

而知能別同異、明是非者，何也？
ér zhī néng bié tóng yì 、 míng shì fēi zhě , hé yě ?

氣為之充，而神為之使也。何以知其然也？
qì wèi zhī chōng , ér shén wèi zhī shǐ yě 。 Hé yǐ zhī qí rán yě ?

凡人之志各有所在而神有所繫者，其行也，
fán rén zhī zhì gè yǒu suǒ zài ér shén yǒu suǒ xì zhě , qí xíng yě ,

足躡越堦、頭抵植木而不自知也，
zú tuó yuè kǎn 、 tóu dǐ zhí mù ér bù zì zhī yě ,

招之而不能見也，呼之而不能聞也。
zhāo zhī ér bù néng jiàn yě , hū zhī ér bù néng wén yě 。

耳目非去之也，然而不能應者，何也？
ěr mù fēi qù zhī yě , rán ér bù néng yīng zhě , hé yě ?

神失其守也。
shén shī qí shǒu yě 。

故在於小則忘於大，在於中則忘於外，
gù zài yú xiǎo zé wàng yú dà , zài yú zhōng zé wàng yú wài ,

在於上則忘於下，在於左則忘於右。
zài yú shàng zé wàng yú xià , zài yú zuǒ zé wàng yú yòu 。

無所不充，則無所不在。
wú suǒ bù chōng , zé wú suǒ bù zài 。

是故貴虛者以豪末為宅也。

Shì gù guì xū zhě yǐ háo mò wéi zhái yě 。

今夫狂者之不能避水火之難而越溝瀆之險者，
jīn fū kuáng zhě zhī bù néng bì shuǐ huǒ zhī nán ér yuè gōu dú zhī xiǎn zhě 。

豈無形神氣志哉？然而用之異也。

qǐ wú xíng shén qì zhì zāi ？ Rán ér yòng zhī yì yě 。

失其所守之位，而離其外內之舍，

shī qí suǒ shǒu zhī wèi ， ér lí qí wài nèi zhī shè 。

是故舉錯不能當，動靜不能中，

shì gù jǔ cuò bù néng dāng ， dòng jìng bù néng zhōng 。

終身運枯形于連嶺列埒之門，

zhōng shēn yùn kū xíng yú lián lǒu liè lài zhī mén 。

而躓蹈于污壑阱陷之中，雖生俱與人鈞，

ér tuí dǎo yú wū hè jǐng xiàn zhī zhōng ， suī shēng jù yǔ rén jūn 。

然而不免為人戮笑者，何也？形神相失也。

rán ér bù miǎn wéi rén lù xiào zhě ， hé yě ？ Xíng shén xiāng shī yě 。

故以神為主者，形從而利；以形為制者，神從而害。

Gù yǐ shén wéi zhǔ zhě ， xíng cóng ér lì ； yǐ xíng wéi zhì zhě ， shén cóng ér hài 。

貪饕多欲之人，漠於勢利，誘慕於名位，

Tān tāo duō yù zhī rén ， mò yú shì lì ， yòu mù yú míng wèi 。

冀以過人之智植于高世，則精神日以耗而彌遠，

jì yǐ guò rén zhī zhì zhí yú gāo shì ， zé jīng shén rì yǐ hào ér mí yuǎn 。

久淫而不還，形閉中距，則神無由入矣。

jiǔ yín ér bù huán ， xíng bì zhōng jù ， zé shén wú yóu rù yǐ 。

是以天下時有盲妄自失之患。

Shì yǐ tiān xià shí yǒu máng wàng zì shī zhī huàn 。

此膏燭之類也，火逾然而消逾亟。

Cǐ gāo zhú zhī lèi yě , huǒ yú rán ér xiāo yú jí 。

夫精神氣志者，靜而日充者以壯，躁而日耗者以老。

Fū jīng shén qì zhì zhe , jìng ér rì chōng zhě yǐ zhuàng , zào ér rì hào zhě yǐ lǎo 。

是故聖人將養其神，和弱其氣，平夷其形，

Shì gù shèng rén jiāng yǎng qí shén , hé ruò qí qì , píng yí qí xíng ,

而與道沈浮俛仰，恬然則縱之，迫則用之。

ér yǔ dào chén fú fǔ yǎng , tián rán zé zòng zhī , pò zé yòng zhī 。

其縱之也若委衣，其用之也若發機。

Qí zòng zhī yě ruò wěi yī , qí yòng zhī yě ruò fā jī 。

如是，則萬物之化無不遇，

Rú shì , zé wàn wù zhī huà wú bù yù ,

而百事之變無不應。

ér bǎi shì zhī biàn wú bù yīng 。