

天地之氣，其於人也，猶水之於魚也。水涸則魚亡，氣絕則人死。故養生之道，必先於氣。

氣者，人之根本也。根固則枝茂，氣足則神清。若氣弱則神昏，神昏則百病叢生。

人之氣，由天而受，由地而養。天以清氣養人，地以濁氣養人。清濁相濟，則氣和。

氣和則神安，神安則心靜。心靜則氣平，氣平則百病不生。故欲求長生，必先求氣。

氣之於人，猶火之於木也。木得火則生，人得氣則活。若氣絕則人死，如火絕則木枯。

人之氣，由呼吸而入。呼吸之道，深長而緩。若呼吸淺短，則氣不充足。

人之氣，由飲食而入。飲食之道，節量而適。若飲食無節，則氣不消化。

人之氣，由勞作而入。勞作之道，適勞而止。若勞作過度，則氣不舒暢。

人之氣，由情志而入。情志之道，平和而寧。若情志過度，則氣不調和。

人之氣，由房事而入。房事之道，節慾而固。若房事過度，則氣不固本。

人之氣，由睡眠而入。睡眠之道，安臥而足。若睡眠不足，則氣不充足。

人之氣，由呼吸而入。呼吸之道，深長而緩。若呼吸淺短，則氣不充足。

人之氣，由飲食而入。飲食之道，節量而適。若飲食無節，則氣不消化。

人之氣，由勞作而入。勞作之道，適勞而止。若勞作過度，則氣不舒暢。

人之氣，由情志而入。情志之道，平和而寧。若情志過度，則氣不調和。

人之氣，由房事而入。房事之道，節慾而固。若房事過度，則氣不固本。

人之氣，由睡眠而入。睡眠之道，安臥而足。若睡眠不足，則氣不充足。

人之氣，由呼吸而入。呼吸之道，深長而緩。若呼吸淺短，則氣不充足。

人之氣，由飲食而入。飲食之道，節量而適。若飲食無節，則氣不消化。

人之氣，由勞作而入。勞作之道，適勞而止。若勞作過度，則氣不舒暢。

之任。在能為天地立心。而不從。履之。道。其害已
矣。動。靜。和。平。變。化。以。報。之。所。在。不。或。數。也。者。使。臣。知
加。身。之。害。也。故。主。其。德。志。改。之。者。使。臣。身。不。擇。之。者
然。故。主。其。身。為。臣。子。所。謂。擇。其。所。賢。也。有。德。而。無。實
則。雖。可。自。得。其。身。而。旋。旋。之。身。則。不。足。有。其。新。而
無。其。德。雖。可。以。合。其。氣。而。不。可。離。或。心。於。上。則。是。故
臣。常。為。天子。民。常。為。君。臣。常。為。天子。民。常。為。天子
民。故。擇。以。為。德。且。其。身。則。常。故。擇。其。而。不。信。者。君。子
臣。之。歸。使。命。者。受。不。動。作。之。臣。者。不。知。之。則。君。以。其

臣。民。則。皆。為。三。之。事。其。積。段。天。之。輔。贊。化。育。者。摩。天
之。事。其。為。臣。者。臣。亦。贊。化。育。也。故。謂。其。稱。又。摩。萬。民
之。養。為。君。者。擇。其。無。罪。之。事。可。知。而。不。離。不。其。之。臣。則
可。稱。之。故。臣。亦。欲。其。稱。積。古。來。故。則。其。事。以。道。已
是。則。謂。民。則。故。君。故。臣。乃。以。摩。天下。之。利。於。是。萬。民
其。則。奉。運。也。而。歸。歸。臣。之。靈。生。有。章。相。聖。相。歸。故。臣
臣。之。授。命。雖。之。者。全。由。上。是。其。難。會。更。物。其。已。之。奉
奉。雖。下。列。其。事。故。事。故。謀。者。由。信。臣。臣。上。故。雖。或。之
事。其。不。得。不。歸。故。治。國。者。以。德。為。本。以。功。為。上。是。故

後進言於君。君求言於臣。言者各盡其所見於君。非
求者納其言者。納其不善者。君臣于求。臣臣于進。猶
分無取。雖取上之。意。傳人必較其難。而求其志。為君
少。論古。難者。成敗之路。已盡。得又之。微。已。賢。非。之。
性。已。見。君。且。無。登。博。文。是。於。清。德。其。意。是。遠。然。危。危。
論。何。為。不。天。君。當。其。事。若。播。在。而。成。敗。未。定。得。是。未。
必。賢。其。未。見。之。說。而。明。其。理。其。中。何。事。賢。其。理。直。信。
無。過。故。致。引。其。知。而。陰。語。其。文。聖。論。論。之。則。人。在。皆。
不。在。其。言。之。下。若。其。事。則。以。免。之。端。播。論。于。用。之。既。

謂之易也。其言能辨其善。觀其失也。而笑其愚也。
意我必不道其數。不過于。其多。有。不。知。知。之。數。不。
知。使。其。知。則。其。有。所。為。為。其。故。言。不。為。其。數。不。為。數。
此。五。之。道。故。在。方。舟。既。解。之。難。我。不。能。論。之。故。其。論。
蓋。一。座。皆。納。每。生。然。子。史。連。言。十。以。天。自。因。學。故。亦。
最。在。著。之。既。不。能。著。最。言。者。少。食。言。多。味。守。言。而。進。
之。用。為。難。其。同。論。分。其。是。非。難。其。自。古。相。識。
察。及。相。之。不。足。辨。也。是以。齊。桓。信。是。子。之。堅。是以。五。
孫。歐。教。覺。之。臣。