

重刊道藏輯要

牛集十一

南華真經

周濂園吏莊周著

海陽復圭子程以甯注疏

外篇達生第十九

達生命之情其緊要在棄事而遺生其養氣全神忘外守中則達生之功夫也

達生之情者不務生之所無以爲人知生之當養一有拘外之

凡可已者達命之情者不務知之所無奈何一人知命之當安

非安也知無奈何而安之則凡所安者無求養形必先之物

於外也達生則足以知天達命則足以知人養形必先之物

物有餘而形不養者有之矣故富貴而天折者有之矣

先無離形形不離而生亡者有之矣全生與形原不相離形雖能

道藏輯要 南華真經 程疏三 牛集十一

生之來不能却其去不能止悲夫世之人以爲有形足以存生

而養形果不足以存生則世奚足爲哉形如屋養形者譬如屋

爲足以存生屋雖好而屋主人不雖不足爲而不可不爲

者其爲不免矣養形雖不足爲而衣食交際又不可夫欲免爲

形者莫如棄世棄世則無累無累則正平正平則與彼更生更

生則幾矣事矣足棄而生奚足遺棄世非避世也斷絲斷事不

厚故不正不平而生理以隨不爲物累則心無爲下決擇而

與造物相爲始終便死他不得故曰則更生事矣足棄二句

是則棄事則形不勞遺生則精不虧故棄其事也恐其精

故遺其夫形全精復與天爲一與天地合天地者萬物之父母也合則成體散則成始形精不虧是謂能移精而又精反以

正一天師清微弟子 洪百堅 製作

道教學術資訊網站

相天 天與我本同一氣合則聚而成形天之未始不爲人散則

惟合天而反子列子問關尹關尹曰至人潛行不窒蹈

火不熱行乎萬物之上而不慄請問何以至於此關尹曰是純

氣之守也無雜氣非知巧果敢之列居予語女凡有貌象

聲色者皆物也物與物何以相遠夫奚足以至乎先是色而已

則物之造乎不形而止乎無所化夫得是而窮之者物焉得而

止焉觀象聲色者也我亦物也物與物不相遠焉能不室不熱

離乎色則物之止乎無所化而後能窮之也彼將處乎不

安得止而不入乎先即未物之先造物之始也彼將處乎不

淫之度大藥一得丹房器便而藏乎無端之紀端倪不可測

遊乎萬物之所終始根抵造化樞紐萬物壹其性養其氣

道藏輯要 南華真經 程疏三 牛集十一

合其德以通乎物之所造夫若是者其天守全其神無卻物矣

自入焉一性養氣乃致虛之極守靜之獨神氣子母抱一無離

則天者全而神無所卻矣物焉得而夫醉者之墜車雖疾不

室之熱之懷之哉所謂奚自而入也夫醉者之墜車雖疾不

死骨節與人同而犯害與人異其神全也乘亦不知也墜亦不

知也死生驚懼不入乎其胸中是故選物而不懼彼得全於

酒而猶若是而況得全於天乎聖人藏於天故莫之能傷也以

全故氣全雖病而不死神全於酒德然而死神全於天乎天

只是箇虛靜恬淡寂寞無爲聖人藏神正藏於此藏神正所

以守復讎者不折鑽千雖有忤心者不怨飄瓦是以天下平

均故無攻戰之亂無殺戮之刑者由此道也鑽千飄瓦皆傷人

物無心也無心之不服於世人人而鑽千飄瓦皆傷人

二一四〇三

也說音無曰汝奚惡死吾將三月音惡也汝十日戒三日齊

無藉白茅音以白茅加汝肩尻音也乎彫俎之上則汝爲之

乎爲饗謀曰不如食以糠粃而錯之牢筴之中自爲謀則苟生

有軒冕之尊死得於脰音也而錯之上聚饗音也之中

則爲之爲饗謀則去之音也自爲謀則取之音也樂所異

斂者何也音也所以謀身不同於謀死者何也欲樂之也意謂逆性

人以爲其意可知桓公田也於澤管仲御見鬼焉公撫管仲

之手曰仲父音也何見對曰臣無所見公反諷音也詒音也鬼焉公撫管仲

病數日不出齊主有皇子告敖者曰公則自傷鬼惡能傷公夫

忿滯音也鬱結之氣散而不反則爲不足上而不下則使人善

道藏輯要南華真經五牛集十一

怒下而不上則使人善忘不上不下中身當心則爲病桓公曰

然則有鬼乎曰有沈有履音也雷有響音也如人而衣赤衣戶內

之煩壤音也雷處之東北方之下者倍阿音也鬼名狀如

四黑衣赤帽大蛙音也躍之西北方之下者則洪

有角文身五采而山有夔音也野有方皇音也皇皇如蛇

兩頭而澤有委蛇音也公曰請問委蛇之狀何如

皇子曰委蛇其大如綬其長如綬紫衣而朱冠其爲物也惡聞

雷車之聲則捧其首而立見之者殆乎霸桓公顧音也然而

笑曰此寡人之所見者也於是正衣冠與之坐不終日而不知

正一天師清微弟子 洪百堅 製作

道教學術資訊網站

病之去也音也在在處處說箇鬼物亦中庸物而不可遺之

心勢然何病音也御道子爲王齊關雖音也十日而問雞已

乎音也曰未也方虛僞而恃氣音也未見雞能無懼而已

日又問曰未也猶應音也此心猶爲外物所動矣

曰未也猶疾視而盛氣音也不視則其神不常盛氣則其心十日又

問曰幾矣雞雖有鳴者已無變矣望之似木雞矣其德全矣異

雞無敢應者反走矣音也不則其氣外忘其形他雞雖城而

下之雞雖有望風而潰耳古之立大德養大勇者未始不自

然從動無音也孔子觀於吕梁音也此與州人操舟同意擊水三十

不也音也流沫音也四十里音也成水音也福應無懼之所不能遊也見

道藏輯要南華真經六牛集十一

一丈夫遊之以爲有苦而欲死也使弟子並流音也而拯之數

百步而出被髮行歌而游於塘下音也孔子從而問焉曰吾以

子爲鬼察子則人也請問蹈水有道乎曰亡吾無道吾始乎故

長乎性成乎命與齊俱入與汨偕出音也水之性也

之道而不爲私焉音也此吾所以蹈之也孔子曰何謂始乎

故長乎性成乎命曰吾生於陵而安於陵故也音也長於

水而安於水性也音也吾性也吾所以然而然命也音也

然成乎命也梓慶削木爲鐃音也鐃成見者驚

猶鬼神音也魯侯見而問焉曰子何術以爲焉對曰臣工

人何術之有雖然有一焉臣將爲鐃未嘗敢以耗氣也音也

心動心動則神必齊音以靜心齊三日而不敢懷慶賞爵祿
 不專故不敢耗必齊音以靜心齊三日而不敢懷慶賞爵祿
 也利齊五日不敢懷非譽巧拙也忘名齊七日輒然忘吾有四
 枝形體也忘我當是時也無公朝無忘勢也其巧專而外滑音
 消如是則吾之知巧專而然後入山林取材觀天性形軀至矣
 察木之天性與木之然後成見鑲然後加手焉不然則已未
 形體已至為鑲之材然後成見鑲然後加手焉不然則已未
 之先吾目中先成一現鑲然則以天合天器之所以疑神者
 後加劑不然則已而不劑也則以天合天器之所以疑神者
 其是與音余因物付物以已之天合物東野稷以御見莊公進
 退中繩也左右旋中規也莊公以為文弗過也使之鉤百
 而反善御者直中繩圓中規如組織文端然所謂圓遇之大
 見曰稷之馬將敗公密而不應少焉果敗而反公曰子何以知
 道藏輯要南華真經七牛集十一
 之曰其馬力竭矣而猶求焉故曰敗鉤百謂圓遇不止而至於
 工於使人造父工於使馬不覺其民故無過民不窮其馬故
 無過馬馬之無敗由策御之過分民之知竭由政教之苛察
 故連命者不務知工倕工倕也旋而蓋規矩蓋過也但以
 矩精巧指與物化而不以心稽故其靈臺一而不桎指與物
 之至也指與物化而不以心稽故其靈臺一而不桎指與物
 其心雖不以心稽而心未嘗不在但一而不桎
 其耳靈臺心也心不為外物所繫日不桎
 陸西星曰此言純熟自然之妙只以手旋物自合現矩第指
 與物化而不以心稽心亦未嘗不在但一而不桎其耳使
 其用志一分則雖熟而亦不能合規矩矣○復生子曰學問
 最怕分心又怕有心分心則難而不精有心則物生而日學問
 一而不桎者乃能入妙看莊子到純熟處字字句句皆忘足
 為與自況學通三教而且問性命金丹之大道者乎忘足
 履之適也忘要音帶之適也知忘是非心之適也不內變不外
 從事內統一而不變外會之適也始乎適而未嘗不適者忘適
 從事應物而不知所事

之適也陸西星曰上說一箇化字此又說箇忘字忘則入於化
 矣故履適則忘是帶適則忘是心適則忘是非境適則
 忘內外故始於適而未嘗不適者有孫休者踵門而說以
 斯則忘適之適而後能入於化矣有孫休者踵門而說以
 告於子扁子扁慶子曰休居鄉不見謂不修臨難不見謂不勇然
 而田原不遇歲事君不過世實指於鄉里逐於州郡則胡罪乎
 天哉休惡遇此命也扁子曰子獨不聞夫至人之自行邪忘其
 肝膽則內遺其耳目則外靜總為物芒然彷徨乎塵垢之外虛
 恬淡逍遙乎無事之業寂莫無是謂為而不恃長而不宰其
 之境逍遙乎無事之業寂莫無是謂為而不恃長而不宰其
 自為非有恃而為之任其自長非故今汝飾知以驚愚矜己
 以驚人修身以明汗修己之身以昭昭乎若揭日月而行也
 之言其過汝得全而形軀具而九竅無中道天於尊貴賤窮達
 於炫耀汝得全而形軀具而九竅無中道天於尊貴賤窮達
 道藏輯要南華真經八牛集十二
 而比於人數亦幸矣又何暇乎天之怨哉子往矣孫子出扁子
 入坐有問仰天而歎弟子問曰先生何為歎乎扁子曰向者休
 來吾告之以至人之德吾恐其驚而遂至於惑也弟子曰不然
 孫子之所言非邪先生所言是邪彼固惑而來矣彼固懷惑而
 之也又奚罪焉扁子曰不然昔者有鳥止於魯郊魯君說悅之
 為具大牢以饗之奏九韶以樂之鳥乃始憂悲眩視不敢飲食
 此之謂以己養養鳥也若夫以鳥養養鳥者宜棲之深林淨之
 江湖食之以委蛇自得之貌則平陸而已矣今休歎歎之小
 寡問之民也吾告以至人之德譬之若載鼉以車馬樂鳩以鐘
 鼓也鼉以鳩載借之彼又惡能無驚乎哉言而惑王旁曰至生之

道非至人莫能知之非至人而與語全生之道是養鳥
以大牢案鳥以九韶鳥必驚焉所以處孫休之戚也

復主子曰生有理有情理者生之所有情則能養生亦能喪
生惟達人務生之所有而養生不務生之所無而喪生斯之
謂達生命有性有情性者命之所可奈何若情則可保命亦
可殘命惟達人務命之可奈何而完命不務知之無所奈何
而殘命斯之謂達命人知備物以養形何世人物有餘而形
不養者有之人知借形以寄生何世人形存而死亡者亦有
之哀哉養形者多而存生者少聽其自來自去而不能止也
信養形之無益吾以為莫若棄世謝絕人事之因緣則壽世
外之天地無憂也無累也金丹大道流成就已取次填離至

道藏輯要

南華真經
程疏三

九

牛集十二
卷之三

正至平得藥不過一年便與造化更生而應幾長生久視矣
然則何事之不足重而何生之不足道哉形勞而不已則蹶
故欲無勞而形非棄事不可精搖而不已則竭故欲無搖而
精非遺生不可夫形全精復者乃內外交養之人與天為一
者也天地者萬物之父母真人者天地之肯子靜而合則得
天地成體之理天之未始不為人也動而散則得天地成始
之用人之未始不為天也形固精完是謂能移所謂其始也
以我接為工夫其究也以脫胎換骨為了當精而又精者所
謂再煉重立鼎煉神還虛天地亦包於虛中豈非反以相
天乎若而人也可以潛行可以火走可以遊乎萬物之上而

正一天師清微弟子 洪百堅 製作

道教學術資訊網站

道藏輯要

南華真經
程疏三

一

牛集十二
卷之三

不室不熱不燥者何也則驅殼脫羣獨存元神所謂純氣之
守者也若有貌象聲色之物皆屬後天而不能至乎先天必
物之造乎無形而止乎無化者為不物於物而有物之物焉
能禦之彼將不色中色而處乎不淫之度不空中空而藏乎
無端之紀萬物各自為終始而至人先萬物之始而始後萬
物之終而終不過一其性養其氣合乎天地之德而通乎造
物之機纖耳若而人也其天渾全其神不虧聲色之物焉能
礙之哉試觀醉者之墜車猶能全其神而況聖人之全其天
者物焉能傷之乎復仇者不折鏢于雖有忤心者不怨飄瓦
使人人而盡如鏢瓦之無心則天下無攻戰之亂矣人之天
矯揉造作旁門也天之金丹大道正理也開天者採其先
天無損於彼而有益於我德生也開人者採其後天有損於
彼而不能益我賊生也賊生者天必厭而棄之吾果能不厭
其天乎賊生者人必忽而絕之吾果能不忽於人乎不庶幾
為宇宙一真人也哉承蜩有道未學承蜩而先學索丸即學
射者未學射先學視之理也累丸漸精則承蜩漸不失此實
理也非喻言也承蜩時外體欲直身臂有如擗株槁木內志
欲一惟知有蜩而不知有天地萬物何患承蜩不猶操之也
孔子謂弟子曰用志不分乃凝於神豈惟承蜩即為聖為
賢亦此道也痴僕丈人得之以承蜩有志者得之以作仙作

佛何不可乎。觴深之津人操舟若神若沒人則不必見舟而便操之者何耶。彼水不能溺利害不入其胸次故能齊淵陵一舟車不惟不知有舟覆車却且不知有萬物之介吾懷也惡往而不暇則外輕也亦猶賭者巧於瓦注憚於鉤注殫於黃金注非巧有不同也則鉤金能令其智昏徒見金而忘巧也豈非外重者內拙乎。莊老加一凡字甚妙聖賢仙佛只是內重而外輕。凡人不欲以聖人自居者因外重以致內拙爾。羊與陽同音仙家多以養羊爲寓言蓋本莊老養生若牧羊然視其後者而鞭之句來此句極難會心內外交養原是太修行者之派第此有所先則彼必有所後鞭者着意策勵

道藏輯要

南華真經
卷之三

士

牛集十一
卷之三

之謂也。羊之前者既行故不必鞭而鞭後單豹先養內而後外張毅先養外而後內皆坐不鞭後之病以死然則養生將奈何。吾以爲莫如煉已。煉已莫如定息。凡人氣有吐納則有出入無入而藏則內不入矣無出而陽則外不出矣無出無入此是閉息工夫。然立其中央者存神於玄牝也。卽悟真篇云鑑形閉息思神法也能閉十二息爲小道百二十息爲大道至千息去仙不遠三者若得其道必名爲真人。人知十步殺一人爲畏塗不知畏塗不在道塗而在食色之間故祗席之上飲食之間而能知戒則爲仙。爲佛不知戒者未有不喪生者也。人之所憂莫如死爲無謀者必願食糠糲而居牢

正一天師清微弟子 洪百堅 製作

道教學術資訊網站

道藏輯要

南華真經
卷之三

士

牛集十一
卷之三

筴不願加肩尻于雕俎之上。胡人爲軒冕則不畏死於豚楮之上。爲莛藎則知避死而趨生。自爲謀不能如爲莛藎者何也。則惡死之心專於爲功名之心也。人知生爲人而死爲鬼人鬼二途也。不知鬼神體物而不遺視之而不見者。偶見於桓公焉。因而致病有皇子告敖者曰。公則自傷鬼惡能傷公似以鬼神爲無矣。又曰忿滯之氣散而不反則爲不足。隨其氣之上下能令人怒能令人忘不上不下中身當心則能令人病。似又以鬼神爲有矣。既曰有則無所不有豈惟沈痼戶內雷霆東北西北皆有鬼神也。水邱山野亦有鬼神也。澤有委蛇見之者殆足以霸桓公與之坐談不終日而不知病之

道也道不外乎故與性命吾始乎故末狎水也長乎性則與水習矣成乎命則與水相忘矣偕入偕出止於從水之適而不爲私焉吾以安於陵爲故無奈其生於陵何也以安於水爲性無奈其長於水何也以不知所以然而然無奈其死生制於命而不制於水也水性且以順其自然而生況人性哉削木爲鐻小技也梓慶猶能以養氣而全神三日齋忘利也五日齋忘名也七日齋忘我也不知有公朝忘勢也然後外滑消而巧專然後入山林而木性得然後成鐻完而可加手焉不然不輕爲也此之謂以吾心純一之天而台物自然之天器之形而下者得神之形而上者以造作之卽不謂之人

道藏輯要

南華真經
程疏三

三

牛集十一
卷之十一

而謂之神也亦齊東野稷以御而中繩中規圓驅鉤百而後反顏闔預知其必敗者爲其馬力竭也然則養生而務乎生之所無以爲併務乎知之所無奈何者必無成矣卽一御猶有心以合規矩者又有工倕得之心而應之手以手旋物而自中規矩指與物化而不以心稽者不知指之爲物物之爲指也其靈臺一而不柱於規矩者忘乎規矩之規矩也履適則忘足帶適則忘腰心適則忘是非境適則忘內外故一適則無所不適者而後爲忘適之適乃真適也操休之自反者以修身已潔赴難已勇而所遇不時未免有怨天尤人之念扁子詔之曰夫至人者其肝膽耳目與人同而忘肝膽遺耳

正一天師清微弟子 洪百堅 製作

道教學術資訊網站

目與人異居塵垢之中而遊塵垢之外入有事之境而逍遙無事之業雖內有所作爲而不恃其能與汝偕知以驚愚異矣雖尺有所長而不倚之以自任與汝修身以明汚昭昭乎揭日月而行者又異矣汝得保爾形骸全爾九竅亦幸矣又何暇怨天哉若孫休之所問皆入世之情而扁子之所言則出世之法以入世爲是者不可告以出以出世爲是者不可告以入孫休聞至人全生之語毋乃爲養鳥以太牢欸鳥以九韶乎又非載鼙以車馬樂鵠以鐘鼓乎吾恐其驚而無當也

道藏輯要

南華真經
程疏三

古

牛集十一
卷之十一