

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為

人知生之當養一有徇外之心非養也無以為而已之則

凡可已者皆不為也

達命之情者不務知之所無奈何

一人知命之當安有僥倖之心

非安也知無奈何而安之則凡所安者無求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

備物可養形而不能養神故富貴而夭折者恆有

有生必

先無離形形不離而生亡者有之矣

生與形原不相離形雖能全屋在而主人去則生亡

道藏輯要

南華真經 程疏三

一

牛集十一 八十三

生之來不能却其去不能止悲夫世之人以為有形足以存生

而養形果不足以存生則世奚足為哉

形如屋養形者譬如屋宇整齊外體也而以此

為足以存生恐屋雖好而屋主不能住則世間人備物何足以養形哉雖不足為而不可不為

者其為不免矣

養形雖不足為而衣食交際又不可不為則為之在所不免為累大矣

夫欲免為

形者莫如棄世棄世則無累無累則正平正平則與彼更生更

生則幾矣事奚足棄而生奚足遺

棄世非避世也斷緣簡事不以世情為念也世人生生之

厚故不正不平而生理以斷不為物累則心無高下決擇而與造物相為始終便死他不得故曰則更生事奚足棄二句

是問棄事則形不勞遺生則精不虧復自答云云恐勞其形故棄其事也恐搖其精

故遺其生也夫形全精復與天為一與天地合其德也天地者萬物之父

母也合則成體散則成始形精不虧是謂能移精而又精反以

相天天與我本同一氣合則聚而成形天之未始不為人散則反於無始人之未始不為天也舉造化之機轉移在我不

惟合天而反以相天矣子列子問關尹關門令尹名喜曰至人潛行不窒音陷

火不熱行乎萬物之上而不慄請問何以至於此關尹曰是純

氣之守也軀殼脫盡獨存元氣非知巧果敢之列居予語女音汝凡有貌象

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

止焉貌象聲色物也我亦物也物與物不相遠焉能不窒不熱而遊於萬物之上乎惟無物而後能不物於物我既先不

離乎色則物之不形不化者皆得以勢而窮我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皿便委而棄之不可戀也而藏乎無端之紀藏神淵默其端倪不可測

識遊乎萬物之所終始根抵造化樞紐萬物出機入機在我也壹其性養其氣

道藏輯要南華真經程疏三二牛集十一

合其德以通乎物之所造夫若是者其天守全其神無卻物奚

自入焉一性養氣乃致虛之極守靜之篤神氣子母抱一無離合者一而不分之義天者物之所由以造者德通於天

則天者全而神無所卻矣物焉得而夫醉者之墜重雖疾不

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悟物而不懼彼得全於

酒而猶若是而况得全於天乎聖人藏於天故莫之能傷也以神

全故氣全雖病而不死神全於酒猶然而况神全於天乎天只是箇虛靜恬淡寂寞無為聖人藏神正藏於此藏神正所

以守復讎者不折鏃千雖有忮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鏃千飄瓦皆傷人者而不折不怨以不開人之天

物無心也無心之不取忤於世人人而鏃千飄瓦之無心則天下平矣何有攻戰殺戮之慘



而開天之天開天者德生開人者賊生天一也有天之天乃接命之正道吾開之則長

生有人之天乃採取之旁門吾開之適賊生矣不厭其天不怒於人民幾乎以其真

天人合一此乃全真保命之道仲尼適楚出於林中見痾音縷曲背人也者承

持竿蝟音條小蟬也其為物舍卑穢趨高潔其鳴以時不而黏蝟食而無求得形解之道者是所託之承蝟也猶

掇音奪以手拾物之易之也仲尼曰子巧乎有道邪音耶曰我有道也五六

月累丸二而不墜五六月黏蝟時也累彈丸於竿首用手停審二丸在竿首不落則失者錙銖

其承蝟所失者不過錙銖之間也累三而不墜停審愈精則失者十一愈少累五

而不墜停審之至猶掇之也猶手拾物而無復失吾慮身也若檝音掘株拘吾執

臂也若槁木之枝承蝟之時外體欲直檝株斷木也身若檝株之拘雖天地之大萬物

之多而惟蝟翼之知吾不反不側不以萬物易蝟之翼何為而

道藏輯要 南華真經 程疏三 三 牛集十一 上卅上

不得內志欲甯心一於蝟而不知蝟之外復有他物蓋雖小孔技而亦有妙理內忘我外忘物物我兩忘奚啻承蝟孔

子願謂弟子曰用志不分乃凝於神志分則神散用志專一而不分則其神完固凝聚而

不其痾僂丈人之謂乎引此以明藏神守氣之用顏淵問仲尼曰吾嘗濟

乎觴深之淵津人操舟若神吾問焉曰操舟可學邪音耶曰可善

游者數音朔能若乃夫没人則未嘗見舟而便操之也吾問焉而

不吾告敢問何謂也仲尼曰善遊者數能忘水也習以成性若遂若自然若

乃夫没人則未嘗見舟而便操之也彼視淵若陵視舟之覆猶

其車却也視舟覆於淵如車却於坡覆舟之却車之萬方陳乎前而不得入

其舍心者神明之舍也惡往而不暇幽閒也以瓦注者巧注射而賭物也以鈎注

者憚以黃金注者殫音昏其巧一也而有所矜憐惜也則重外也凡

外重者內拙

不止於注亦不止於操舟大凡以外物為重者必喪其中之所存操舟乃志不可分之喻而復舉若

陵車却為注三事以喻之此喻中之喻也莊子之文類此

田開之見周威公威公曰吾聞

祝腎

音生學養生

吾子與祝腎遊亦何聞焉田開之曰開之

操拔箒

音惠把連茹之草以為箒謙言供弟子灑掃之職也

以待門庭亦何聞於夫子威

公曰田子無讓

不必謙遜寡人願聞之開之曰聞之夫子曰善養生

者若牧羊然視其後者而鞭之

羊已前行者不須鞭惟其在後者鞭之以喻既養其內者不必

更用工於內但當養其外既養其外者不必更用工於外但當養其內

威公曰何謂也田開之

曰魯有單

音善

豹者巖居而水飲不與民共利

不爭利於民

行年七十

而猶有嬰兒之色不幸遇餓虎餓虎殺而食之有張毅者高門

縣薄

音門首懸帷薄之簾閭闔小戶也

無不走也

往來奔競

行年四十而有內熱之

道藏輯要



南華真經 程疏三

四

牛集十一 上三十一

病以死豹養其內而虎食其外毅養其外而病攻其內此二子

者皆不鞭其後者也

既先養內則其後當養外既先養外則後當養內二子之養生皆猶牧羊而不鞭後

也

仲尼曰無入而藏

內不入即壺子杜德機也

無出而陽

外不出即壺子之衡氣機也

也

柴立其中央三者若得其名必極

柴立者獨立也中央者氣海也只是凝聚那點

陽神下藏于氣穴之中此穴有內外兩竅識得此竅中之竅乃藏神之府化胎之源擒制鉛汞而大藥產于其中不入不

出為柴立三者若得法其造修道之名必到至極之處始而得藥得丹既而脫胎換骨可作飛天仙矣

夫畏塗

者道險於山川

十殺一人則父子兄弟相戒也必盛卒徒而後敢

出焉不亦知乎

衛生

人之所取畏者衽席之上飲食之間

食色二者

人之所不能無亦人之所易受其害

而不知為之戒者過也

知有形之畏塗可畏而不知宴安鳩

毒其可畏猶甚噫民不畏威大威至矣

祝宗人

祭祀之官

玄端服

以臨牢

豕筴音策木柵



也說音箠曰汝奚惡死吾將三月饜音患汝十日戒三日齊

音藉白茅以白茅為藉加汝眉尻音翹不尻也乎彫俎之上則汝為之

乎為箠謀曰不如食以糠糲而錯之牢筴之中自為謀則苟生

有軒冕之尊死得於豚音篆有文縷之案楯音楯之上聚僂音呂筐之中

則為之為箠謀則去之以生為樂自為謀則取之以富貴為榮所異

箠者何也所以謀身不同於命之理以居富貴不若順性命之理而樂貧賤莊子

自喻以龜而喻世桓公田也於澤管仲御見鬼焉公撫管仲

之手曰仲父音甫何見對曰臣無所見公反誤音怡倦怠為

病數日不出齊士有皇子告敖者曰公則自傷鬼惡能傷公夫

忿滯音旭鬱結畜於中也之氣散而不反則為不足上而不下則使人善

道藏輯要南華真經程疏三五牛集十一

怒下而上則使人善忘不上不下中身當心則為病桓公曰

然則有鬼乎曰有沈有履音水竈有髻音詰竈名其狀如美人而衣赤衣戶內

之煩壤戶內糞掃之餘積雷霆鬼名處之東北方之下者倍阿鬼名狀如小兒長尺

四黑衣赤積大冠帶劍持戟鮭音龍亦鬼名躍之西北方之下者則泆

音陽鬼名豹頭馬尾處之木有罔象水神名狀如小兒黑色赤爪大耳長臂邱有萃音

邱神狀如狗而有角文身五采山有夔音神名狀如一足野有方皇音皇野神名狀如蛇

兩頭而澤有委蛇大釋中之神正相公所見者公曰請問委蛇之狀何如

皇子曰委蛇其大如轂其長如轅紫衣而朱冠其為物也惡聞

雷車之聲則捧其首而立見之者殆乎霸桓公音軼大然貌然而

笑曰此寡人之所見者也於是正衣冠與之坐不終日而不知

病之去也

皇子在處處說箇鬼物亦中庸體物而不可遺之義桓公欲信之心素所畜積一聞此言遠駕長馭之

心勃然何病不已除哉

紀渚子為王養鬪雞

此亦疑神守氣之喻

十日而問雞已

乎已乎言亦

曰未也方虛憍而恃氣

虛憍則傲恃氣則凌雖未見雞能無懼而已

日又問曰未也猶應響鼻

此音影聞響而應見影而逐此心猶為外物所動矣

十日又問

曰未也猶疾視而盛氣

疾視則其神不甯盛氣則其心不平雖不鬪而欲鬪之意未忘

十日又

問曰幾矣雞雖有鳴者已無變矣望之以木雞矣其德全矣異

雞無敢應者反走矣

木雞則內忘其氣外忘其形他雞雖竦而鳴我不聞其聲矣不爭之德莫全於此天

下之雞惟有望風而潰耳古之立大德養大勇者未始不自疑神守氣中來而不可以輕試必須養之又養以待其全

然後動無不利也

孔子觀於吕梁

此與汜人操舟同意縣音水三十

仞

從高而流沫

音四十里而激水漣

而激水漣

道藏輯要

南華真經

六

牛集十一

一丈夫遊之以為有苦而欲死也使弟子並流

沿流也

而拯之數

百步而出被髮行歌而游於塘下

河塘之下

孔子從而問焉曰吾以

子為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

司馬云齊回水如磨齊也汨水涌波也

從水

之道而不為私焉

任水而此吾所以蹈之也

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

因習而成

長於

水而安於水性也

習久而成目

不知吾所以然而然命也

與水相忘

不知其所以然成乎命也

梓慶削木為鐻

音據鐘鼓之縣也鐻端多有刻縷

鐻成見者驚

猶鬼神所能削

魯侯見而問焉曰子何術以為焉對曰臣工

人何術之有雖然有一焉臣將為鐻未嘗敢以耗氣也

耗損也氣耗則



心動心動則神必齊音齋以靜心齊三日而不敢懷慶賞爵祿

也忘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視公朝若無忘勢也其巧專而外滑音

消如是則吾之知巧專而物之滑心盡消泯矣然後入山林取材也觀天性形軀至矣

察木之天性與木之形體已至為鑲之材然後成見鑲然後加手焉不然則已前未

之先吾目中先成一現鑲然後加削不然則已而不削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也東野稷以御見莊公進

退中繩也言直也左右旋中規也言圓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繡然所謂文弗過也百往百返皆復故迹回旋如鉤也顏闔遇之入

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 程疏三

七

牛集十一

之曰其馬力竭矣而猶求焉故曰敗鉤百謂圓驅不止而至於百故知其必敗韓嬰曰舜

工於使人造父工於使馬不究其民故無逸民不窮其馬故無逸馬馬之蹶敗由策御之過分民之知竭由政教之苛察

故達命者不務知工倕音垂堯旋而蓋規矩蓋猶過也但以手旋而過於規

矩精巧指與物化而不以心稽故其靈臺一而不桎指與物化全不

留心雖不以心稽而心未嘗不在但一而不受其桎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規矩第指與物化而不以心稽心亦未嘗不在但一而不受其桎耳使

其用志一分則雖熟而亦不能合規矩矣○復圭子曰學問最怕分心又怕有心分心則雜而不精有心則物而不化故

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旨况學通三教而且聞性命金丹之大道者乎

屨之適也忘要音腰帶之適也知忘是非心之適也不內變不外

從事內純一而不變外應物而不知所事會之適也始乎適而未嘗不適者忘適

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足帶適則忘腰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詫謂以斯則忘適之適而後能入於化矣

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遇世賓音擯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墮茫然彷徨乎塵垢之外虛

恬淡之境逍遙乎無事之業寂寞無為之道是謂為而不恃長而不宰任

自為非有恃而為之任其自長非故宰而長之雖為而為之以不為也今汝飾知以驚愚矜己之知

以驚人修身以明汙修己之身以明人之汙昭昭乎若揭日月而行也

言其過於炫露汝得全而形軀具而九竅無中道天於聾盲跛音蹇

道藏輯要

南華真經

八

牛集士

而比於人數亦幸矣又何暇乎天之怨哉子往矣孫子出扁子

入坐有間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來非先生惑

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浮之

江湖食之以委蛇音威移從容自得之貌則平陸而已矣今休欸啟所見

寡聞之民也吾告以至人之德譬之若載鼙以車馬樂鵠以鐘

鼓也鼙鼠鵠借小物以鄙之彼又惡能無驚乎哉鳥聞九韶而驚休聞至言而惑王雱曰全生之



道非至人莫能知之非至人而與語全生之道是養鳥  
以大牢饗鳥以九韶鳥必驚扁子所以慮孫休之感也

復圭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  
信養形之無益吾以爲莫若棄世謝絕人事之因緣別尋世  
外之天地無憂也無累也金丹大道流戊就己取坎填離至

道藏輯要

南華真經  
程疏三

九

牛集十一  
又文上二

正至平得藥不過一年便與造化更生而庶幾長生久視矣  
然則何事之不足棄而何生之不足遺哉形勞而不已則蹶  
故欲無勞爾形非棄事不可精搖而不已則竭故欲無搖爾  
精非遺生不可夫形全精復者乃內外交養之人與天爲一  
者也天地者萬物之父母真人者天地之肖子靜而合則得  
天地成體之理天之未始不爲人也動而散則得天地成始  
之用人之未始不爲天也形固精完是謂能移所謂其始也  
以栽接爲工夫其究也以脫胎換骨爲了當精而又精者所  
謂再安爐重立鼎煉神還虛天地亦包於虛虛豈非反以相  
天平若而人也可以潛行可以火走可以遊乎萬物之上而

不窒不熱不慄者何也則軀殼脫盡獨存元神所謂純氣之  
守者也若有對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爲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  
無端之紀萬物各自爲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  
物之機緘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况聖人之全其天  
者物焉能傷之乎復仇者不折鎔于雖有伎心者不怨飄瓦  
使人人而盡如鎔瓦之無心則天下無攻戰之亂矣人之天

道藏輯要

南華真經  
程疏三

十

牛集十一  
X 11

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  
爲宇宙一真人也哉承蜩有道未學承蜩而先學累丸卽學  
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檟株槁木內志  
欲一惟知有蜩而不知有天地萬物何患承蜩不猶撥之也  
孔子願謂弟子曰用志不分乃凝於神豈惟承蜩卽爲聖爲  
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没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鈎注殫於黃金注非巧有不同也則鈎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敢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大修行者之的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  
程疏三

十一

牛集十一  
八十一

之謂也羊之前者既行故不必鞭前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柴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于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衽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惡莫如死爲彘謀者必願食糠糟而居牢

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彘謀則知避死而趨生自爲謀不能如爲彘謀者何也則惡死之心奪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旣曰有則無所不有豈惟沈窳尸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

道藏輯要

南華真經  
程疏三

士

牛集十一  
卷二十一

去也正見公不自傷鬼惡能傷公也若此者皆由氣不足之故爾故有紀渚子爲王養鬪雞之喻此是凝神養氣之至理凡學道者須潛心理會而後大有進益無論養德卽養勇者十日而虛憍恃氣其剛易折也又十日而猶應影響其燥易撓也又十日而疾視盛氣其猛易柔也又十日而致虛極守靜篤不可以利誘不可以譎取不可以怒激望之似木雞其神完也察之其德全德全者氣全也於虛實戰守之道無不了了於心胸誰敢有與我敵者總見輕試者取敗積養者氣足也氣足則橫行天下可矣呂梁丈人之蹈水行歌能遊鼃鼉魚鼈之所不能遊不知者以爲鬼物知之者以爲蹈水有



道也道不外乎故與性命吾始乎故未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道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况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滑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合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  
X七上

而謂之神也亦宜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孫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

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飾知以驚愚異  
矣雖只有所長而不倚之以自任與汝修身以明污昭昭乎  
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鳩以鐘鼓乎吾恐其驚而無當  
也