坐忘論

维基文库 · 免费全文 · CC BY-SA 4.0

坐忘論
作者：司馬承禎　唐

本作品收錄於《全唐文/卷0924》

夫人之所貴者生也，生之所貴者道也。人之有道，如魚之有水。涸轍之魚，猶希升水，弱喪之俗，無心造道。惡生死之苦，愛生死之業；重道德之名，輕道德之行。喜色味為得志，鄙恬素為窮辱。竭難得之貨，市來生之福，縱易染之情，喪今身之道。自云智巧，如夢如迷，生來死去，循環萬劫。審惟倒置，何甚如之？故《妙真經》云：「人常失道，非道失人。人常去生，非生去道。」故養生者慎勿失道，為道者慎勿失生。使道與生相守，生與道相保，二者不相離，然後乃長久。言長久者，得道之質也。經云：「生者，天之大德也，地之大樂也，人之大福也。道人致之，非命祿也。又《西昇經》云「我命在我，不屬於天」。

由此言之，修短在己，得非天與，失非人奪，捫心苦晚，時不少留。所恨朝菌之年，已過知命；歸道之要，猶未精通。為惜寸陰，速如景燭，勉尋經旨，事簡理直。其事易行，與心病相應者，約著安心坐忘之法，略成七條，修道階次，兼其樞翼，以編敘之。

信敬

夫信者道之根，敬者德之蒂，根深則道可長，蒂固則德可茂。然則璧耀連城之彩，卞和致刖；言開保國之效，伍子從誅。斯乃形器著而心緒迷，理事萌而情思忽，況至道超於色味，真性隔於可欲，而能聞希微以懸信，聽罔象而不惑者哉！如人有聞坐忘之法，信是修道之要，敬仰尊重，決定無疑者，加之勤行，得道必矣！

故莊周云：「隳肢體，黜聰明，離形去智，同於大通，是謂坐忘。」夫坐忘者，何所不忘哉？內不覺其一身，外不知乎宇宙，與道冥一，萬慮皆遺。故莊子云：「同於大通。」

此則言淺而意深，惑者聞而不信，懷寶求寶，其如之何？故經云：「信不足，有不信。」謂信道之心不足者，乃有不信之禍及之。何道之可望乎！

斷緣

斷緣者，謂斷有為俗事之緣也，棄事則形不勞，無為則心自安。恬簡日就，塵累日薄，跡彌遠俗，心彌近道，至神至聖，孰不由此乎？故經云：「塞其兌，閉其門，終身不勤。」或顯德露能，求人保己；或遺問慶弔，以事往還。或假修隱逸，情希昇進；或酒食邀致，以望後恩。斯乃巧蘊機心，以干時利。既非順道，深妨正業。凡此之類，皆應絕之。

故經云：「開其兌，濟其事，終身不救。」我但不唱，彼自不和；彼雖有唱，我不和之。舊緣漸斷，新緣莫結；醴交勢合，自致日疏。無事安閑，方可修道。故莊子云：「不將不迎。」無為交俗之情故也。又云：「無為名尸，無為謀府，無為事任，無為知主。」若事有不可廢者，不得已而行之，勿遂生愛，繫心為業。

收心

夫心者，一身之主，百神之師，靜則生慧，動則成昏。欣迷幻境之中，唯言實是；甘宴有為之內，誰悟虛非。心識顛癡，良由所托之地，且卜鄰而居，猶從改操，擇交而友，尚能致益。況身離生死之境，心居至道之中，安不舍彼乎？能不得此乎？所以學道之初，要須安坐，收心離境。住無所有，不著一物，自入虛無，心乃合道。故經云：「至道之中，寂無所有。」神用無方，心體亦然，源其心體，以道為本。但為心神被染，蒙蔽漸深，流浪日久，遂與道隔。今若能淨除心垢，開釋神本，名曰「修道」。無復流浪，與道冥合，安在道中，名曰「歸根」。守根不離，名曰「靜定」。靜定日久，病消命復，復而又續，自得知常。知則無所不明，常則永無變滅。出離生死，實由於此。

是故法道安心，貴無所著。故經云：「夫物芸芸，各歸其根。」歸根曰「靜」，靜曰「復命」，復命曰「常」，知常曰「明」。若執心住空，還是有所，非謂無所。凡住有所，則自令人心勞氣發，既不合理，又反成疾。但心不著物，又得不動，此是真定正基。用此為定，心氣調和，久益輕爽。以此為驗，則邪正可知。若心起皆滅，不簡是非，永斷知覺，入於盲定；若任心所起，一無收制，則與凡人元來不別。若唯斷善惡，心無指歸，肆意浮遊，待自定者，徒自誤耳。若遍行諸事，言心無染者，於言甚美，於行甚非，真學之流，特宜戒此。今則息亂而不滅照，守靜而不著空，行之有常，自得真見。如有時

事或法有要疑者，且任思量。今事得濟，所疑復悟，此亦生慧正根。事訖則止，實莫多思，多思則以知害恬，為子傷本，雖騁一時之俊，終虧萬代之業。若煩邪亂想，隨覺則除，若聞毀譽之名，善惡等事，皆即撥去，莫將心受，若心受之即心滿，心滿則道無所居。所有聞見，如不聞見，則是非美惡，不入於心。心不受外，名曰「虛心」；心不逐外，名曰「安心」。心安而虛，則道自來居。故經云：「人能虛心無為，非欲於道，道自歸之。」內心既無所著，外行亦無所為，非淨非穢，故毀譽無從生；非智非愚，故利害無由至。實則順中為常，權可與時消息，苟免諸累，是其智也。若非時非事，役思強為者，自云不著，終非真覺。何邪？心法如眼也。纖毫入眼，眼則不安，小事關心，心必動亂，既有動病，難入定門。

是故修道之要，急在除病，病若不除，終不得定。又如良田，荊棘未誅，雖下種子，嘉苗不成。愛見思慮，是心荊棘，若不除翦，定慧不生。或身居富貴，或學備經史，言則慈儉，行乃貪殘，辯足以飾非，勢足以威物，得則名己，過必尤人。此病最深，雖學無益。所以然者，為自是故然。此心由來依境，未慣獨立，乍無所託，難以自安，縱得暫安，還復散亂。隨起隨制，務令不動，久久調熟，自得安閑。無問晝夜，行止坐臥，及應事之時，常須作意安之。若心得定，但須安養，莫有惱觸，少得定分，則堪自樂，漸漸馴狎，唯覺清遠。平生所重，已嫌弊漏，況因定生慧，深達真假乎？牛馬家畜也，放縱不收，猶自生鯁，不受駕禦。鷹鸇野鳥也，被人繫絆，終日在手，自然調熟。況心之放逸，縱任不收，唯益粗疏，何能觀妙？故經云：「雖有拱璧，以先駟馬。不如坐進此道。」夫法之妙者，其在能行，不在能言，行之則此言為當，不行則此言為妄。又時人所學，貴難賤易。若深論法惟，廣說虛無，思慮所不達，行用所無階者，則歎不可思議，而下風盡禮；如其信言不美，指事陳情，聞則心解，言則可行者，此實不可思議，而人不信。故經云：「吾言甚易知，甚易行。天下莫能知，莫能行。」夫唯不知，是以不吾知也。

或有言火不熱，燈不照闇，稱為妙義。夫火以熱為用，燈以照為功。今則盛言火不熱，未嘗一時廢火。空言燈不照闇，必須終夜然燈，言行相違，理實無取，此隻破相之言，而人反以為深玄之妙。雖則惠子之宏辯，莊生以為不堪，膚受之流，誰能斷簡？至學之士，庶不留心，或曰：「夫為大道者，在物而心不染，處動而神不亂，無事而不為，無時而不寂。今猶避事而取靜，離動而求定。勞於控制，乃有動靜二心；滯於住守，是成取舍兩病。不覺其所執，仍自謂道之階要，何其謬耶？」述曰：總物而稱大，通物之謂道，在物而不染，處事而不亂，真為大矣！實為妙矣！然則吾子之鑒，有所未明。何則？徒見貝錦之輝煥，未曉始抽於素絲；才聞鳴鶴之衝天，詎識先資於穀食。蔽日之榦，起

於毫末；神凝之聖，積習而成。今徒學語其聖德，而不知聖之所以德，可謂見卯而求時夜，見彈而求鴞炙。何其造次哉？故經云：「玄德深矣遠矣，與物反矣。然後乃至大順。」

簡事

夫人之生也，必營於事物，事物稱萬，不獨委於一人。巢林一枝，鳥見遺於叢葦；飲河滿腹，獸不吝於洪波。外求諸物，內明諸己，知生之有分，不務分之所無；識事之有常，不任非常之事。事非常則傷於智力，務過分則弊於形神，身且不安，何情及道？

是以修道之人，要須斷簡事物，知其閑要，較量輕重，識其去取。非要非重，皆應絕之。猶人食有酒肉，衣有羅綺，身有名位，財有金玉。此並情欲之餘好，非益生之良藥，眾皆徇之，自致亡敗，靜而思之，何迷之甚？故莊子云：「達生之情者，不務生之所無，以為生之所無。」（生之所無以為者，分之外物也）蔬食弊衣，足延性命，豈待酒食羅綺，然後為生哉？是故於生無要用者，並須去之。於生雖用有餘者，亦須舍之。財有害氣，積則傷人，雖少猶累，而況多乎？今以隨侯之珠，彈千仞之雀，人猶笑之，況棄道德，忽性命，而從非要以自促伐者乎？

夫以名位比於道德，則名位假而賤，道德真而貴，能知貴賤，應須去取，不以名害身，不以位易道。故莊子云：「行名失己，非士也。」《西昇經》云：「抱元守一，过度神仙。子未能守，但坐榮官。」若不簡擇，觸事皆為，則身勞智昏，修道事闕。若處事安閑，在物無累者，自屬證成之人。若實未成，而言無累者，誠自誑耳。

真觀

夫觀者，智士之先鑒，能人之善察，究儻來之禍福，詳動靜之吉凶。得見機前，因之造適，深祈衛定，功務全生。自始之末，行無遺累，理不違此，故謂之真觀。然則一餐一寢，俱為損益之源；一言一行，堪成禍福之本。雖則巧持其末，不如拙誠其本，觀本知末，又非躁競之情。

是故收心簡事，日損有為。體靜心閑，方能觀妙。故經云：「常無欲以觀其妙。」然於修道之身，必資衣食，事有不可廢，物有不可棄者，當須虛襟而受之，明目而當之，勿以為妨，心生煩躁。若見事為事而煩躁者，心病已動，何名安心？夫人事衣食者，我之

船舫。我欲渡海，事資船舫。渡海若訖，理自不留。何因未渡，先欲廢船？衣食虛幻，實不足營。為欲出離塵幻，故求衣食，雖有營求之事，莫生得失之心，則有事無事，心常安泰。與物同求，而不同貪；與物同得，而不同積。不貪故無憂，不積故無失。跡每同人，心常異俗。此實行之宗要，可力為之。

前雖斷簡，病有難除者，且依法觀之。若色病重者當觀，染色都由想耳，想若不生，終無色事。若知色想外空，色心內妄，妄心空想，誰為色主？經云： 「色者想耳。想悉是空，何有色耶？又思襖妍美色，甚於狐魅。狐魅惑人，令人厭患，身雖致死，不入惡道，為厭患故，永離邪淫。祆豔惑人，令人愛著，乃至身死，留戀彌深，為邪念故，死墮地獄，永失人道，福路長乖。故經云：「今世發心為夫妻，死後不得俱生人道。」所以者何？為邪念故。又觀色若定是美，何故魚見深入，鳥見高飛？仙人以為穢濁，賢士喻之刀斧。一生之命，七日不食，便至於死。百年無色，翻免夭傷。故知色者非身心之切要，適為性命之讎賊，何乃繫戀，自取銷毀？若見他人為惡，心生嫌惡者，猶如見人自殺，己身引項，承取他刃，以自害命。他自為惡，不遣代當，何故引取他惡，以為己病？又見為惡者若可嫌，見為善者亦須惡。夫何故？同障道故。若苦貧者，則審觀之，誰與我貧？天地平等，覆載無私，我今貧苦，非天地也。父母生子，欲令富貴，我今貧賤，非由父母。人及鬼神，自救無暇，何能有力，將貧與我？進退尋察，無所從來，乃知我業也，乃知天命也。業由我造，命由天賦。業命之有，猶影響之逐形聲，既不可逃，又不可怨。唯有智者，因而善之，樂天知命，故不優。故莊子云：「業入而不可舍。」為自業，故貧病來入，不可舍止。經云：「天地不能改其操，陰陽不能回其業。」

由此言之，故知真命，非假物也。有何怨焉？又如勇士逢賊，無所畏懼，揮劍當前，群寇皆潰，功勳一立，榮祿終身。今有貧病惱害我者，則寇賊也。我有正心，則勇士也。用智觀察，則揮劍也。惱累消除，則戰勝也。湛然常樂，則榮祿也。凡有苦事，來迫我心，不作此觀，而生憂惱者，如人逢賊，不立功勳，棄甲背軍，以受逃亡之罪，去樂就苦，何可潛焉？若病者，當觀此病，由有我身，我若無身，患無所讬。故經云：「及吾無身，吾有何患。」次觀於心，亦無真宰，內外求覓，無能受者。所有計念，從妄心生，若枯體灰心，則萬病俱泯。若惡死者，應念我身，是神之舍。身今老病，氣力衰微，如屋朽壞，不堪居止。自須舍離，別處求安，身死神逝，亦復如是。若戀生惡死，拒違變化，則神識錯亂，自失正業。以此讬生受氣之際，不感清秀，多逢濁辱，蓋下愚貪鄙，實此之由。

是故當生不悅，順死無惡者，一為生死理齊，二為後身成業。若貪愛萬境，一愛一病，

一肢有疾，猶令舉體不安；而向一心萬疾，身欲長生，豈可得乎？凡有愛惡，皆是妄生，積妄不除，何以見道？是故心舍諸欲，住無所有，除情正信，然後返觀舊所癡愛；自生厭薄。若以合境之心觀境，終身不覺有惡，如將離境之心觀境，方能了見是非。譬如醒人，能知醉者為惡；如其自醉，不覺他非。故經云：「吾本棄俗，厭離人間。」又云：「耳目聲色，為子留愆。鼻口所喜，香味是怨。」老君厭世棄俗，猶見香味為怨。嗜欲之流，焉知鮑肆為臭哉。

泰定

夫定者，盡俗之極地，致道之初基，習靜之成功，持安之畢事。形如槁木，心若死灰，無感無求，寂泊之至。無心於定，而無所不定，故曰「泰定」。莊子云：「宇泰定者，發乎天光。」宇則心也，天光則慧也。心為道之器宇，虛靜至極，則道居而慧生。慧出本性，非適今有，故曰「天光」，但以貪愛濁亂，遂至昏迷，澡雪柔挺，復歸純靜，本真神識，稍稍自明，非謂今時，別生他慧。慧既生已，寶而懷之，弗為多知，以傷於定。非生慧之難，慧而不用為難。自古忘形者眾，忘名者寡。慧而不用，是忘名者也，天下希及之，是故為難。貴不能驕，富不能奢，為無俗過，故得長生富貴。定而不動，慧而不用，德而不恃，為無道過，故得深證常道。故莊子云：「知道易，勿言難。」知而不言，所以之天，知而言之，所以之人。古之人，天而不人，慧能知道，非得道也。人知得慧之利，未知得道之益。因慧以明至理，縱辯以感物情。與心徇事，觸類而長，自云處動，而心常寂，焉知寂者，寂以待物乎？此行此言，俱非泰定。智雖出眾，彌不近道，本期逐鹿，獲兔而歸，所得蓋微，良曲局小。故莊子云：「古之修道者，以恬養智。」智生而無以知為也，謂之以智養恬。智與恬交相養，而和理出其性，恬智則定慧也，和理則道德也。有智不用，以安其恬，養而久之，自成道德。

然論此定，因為而得成，或因觀利而見害，懼禍而息心，或因損舍滌除，積習心熟，同歸於定，咸若自然。疾雷破山而不驚，白刃交前而無懼，視名利如過隙，知生死若潰癰，故知用志不分，乃凝神也，心之虛妙，不可思也！夫心之為物，即體非有，隨用非無，不馳而速，不召而至。怒則玄石飲羽，怨則朱夏殞霜，縱惡則九幽匪遙，積善則三清何遠。忽來忽往，動寂不能名；時可時否，蓍龜不能測，其為調禦，豈鹿馬比其難乎？太上老君運常善以救人，昇靈台而演妙，略二乘之因果，廣萬有之自然，漸之以日損有為，頓之以证归无學，喻則張弓繫矢，法則挫銳解紛。修之有途，習以成性，黜聰隳體，嗒焉坐忘，不動於寂，幾微入照，履殊方者，了義無日，由斯道者，觀妙可期。力少功多，要矣妙矣！

得道

夫道者，神異之物，靈而有性，虛而無象。隨迎莫測，影響莫求，不知所以然而然之，通生無匱謂之道。至聖得之於古，妙法傳之於今，循名究理，全然有實。上士純信，克己勤行，空心谷神，唯道來集。道有至力，染易形神，形隨道通，與神為一。形神合一，謂之神人。神性虛融，體無變滅，形與之同，故無生死。隱則形同於神，顯則神同於形，所以蹈水火而無害，對日月而無影，存亡在己，出入無間。身為滓質，猶至虛妙，況其靈智益深益遠乎！故《靈寶經》云：「身神共一，則為真身。」又《西昇經》云：「形神合同，故能長久。」然虛心之道，力有深淺，深則兼被於形，淺則唯及其心，被形者則神人也。及心者但得慧覺而已，身不免謝。何則？慧是心用，用多則體勞，初得小慧，而多辯，神氣散泄，無靈潤身，生致早終，道故難備，經云「屍解」，此之謂也。

是故大人含光藏輝，以期全備，凝神寶氣，學道無心。神與道合，謂之得道。故經云：「同於道者，道亦得之。」又云：「古之所以貴此道者何？不曰：求以得，有罪以免耶？」山有玉，草木因之不凋；人懷道，形體得之永固。資薰日久，變質同神，練神入微，與道冥一。散一身為萬法，混萬法為一身，智照無邊，形超有際，總色空以為用，合造化以為功，真應無方，信惟道德。故《西昇經》云：「與天同心而無知，與道同身而無體，然後大道盛矣！」而言盛者，謂證得其極。又云：「神不出身，與道同久。」且身與道同，則無時而不存；心與道同，則無法而不通。耳與道同，則無聲而不聞；眼與道同，則無色而不見。六根洞達，良由於此。至論玄教，為利深廣，循文究理，嚐試言之。夫上清隱秘，精修在感。假神丹以煉質，智識為之洞忘。道德開宗，勤信惟一，蘊虛心以滌累，形骸得之絕影。方便善巧，俱會道源，心體相資，理逾車室，從外因內，異軌同歸。該通奧賾，議默無違，二者之妙，故非孔、釋之所能鄰。其餘不知，蓋是常耳。

此唐朝作品在全世界都属于公有领域，因为作者逝世已经超过100年，且作品于1931年1月1日之前出版。

Public domainPublic domainfalsefalse