雲笈七籤/17

维基文库 · 免费全文 · CC BY-SA 4.0

目錄

雲笈七籤

◀上一卷

卷十七　三洞經教部・經八

下一卷▶

太上老君內觀經

老君曰：天地構精，陰陽布化，萬物以生，承其宿業，分靈道一，父母和合，人受其生。始一月為胞精，血凝也；二月為胎形，兆胚也；三月陽神為三魂，動以生也；四月陰靈為七魄，靜鎮形也；五月五行分藏，以安神也；六月六律定腑，用滋靈也；七月七精開竅，通光明也；八月八景神具降，真靈也；九月宮室羅布，以定精也；十月氣足，萬象成也。元和哺食，時不停也。太一帝君在頭，曰泥丸君，總眾神也；照生識神，人之魂也；司命處心，納心源也；無英居左，制三魂也；白元居右，拘七魄也；桃孩住臍，保精根也；照諸百節，生百神也；所以周身神不空也。元氣入鼻，灌泥丸也。所以神明形固安也。運動住止，關其心也；所以謂生有由然也。子內觀之，歷歷分也。心者，禁也，一身之主，禁制形神，使不邪也。心則神也，變化不測，無定形也，所以五藏藏五神也。魂在肝，魄在肺，精在腎，志在脾，神在心，所以字殊隨處名也。心者，火也，南方太陽之精，主火。上為熒惑，下應心也。色赤，三葉如蓮花，神明依泊，從所名也。其神也，非青非白，非赤非黃，非大非小，非短非長，非曲非直，非柔非剛，非厚非溥，非圓非方，變化莫測，混合陰陽，大包天地，細入毫芒，制之則正，放之則狂。清淨則生，濁躁則亡，明照八表，暗迷一方，但能虛寂，生道自常，永保無為，其身則昌。世以無形，莫之能名。禍福吉兇，悉由之矣。所以聖人立君臣，明賞罰，置官僚，制法度，正

以教人。人之難伏，惟在於心，心若清淨，則萬禍不生。所以流浪生死，沉淪惡道，皆由心也。妄想憎愛，取舍去來，染著聚結，漸自纏繞，轉轉系縛，不能解脫，便至滅亡。猶如牛馬，引重趨泥，轉增陷沒，不能自出，遂至於死，人亦如之。始生之時，神源清淨，湛然無雜。既受納有形，形染六情；眼則貪色，耳則滯聲，口則耽味，鼻則受馨，意懷健羨，身欲輕肥，從此流浪，莫能自悟，聖人慈念，設法教化，使內觀己身，澄其心也。

老君曰：諦觀此身，從虛無中來，因緣運會，積精聚氣，乘業降神，和合受生，法天象地，含陰吐陽，分錯五行，以應四時，眼為日月，發為星辰，眉為華蓋，頭為昆侖，布列宮闕，安置精神，萬物之中，人稱最靈，性命合道，當保愛之。內觀其身，誰尊之焉？而不自貴，妄染諸塵，不靜臭穢，濁亂形神。孰觀物我，何疏何親？守道全生，為善保真。世愚役役，徒自苦辛。

老君曰：從道受生謂之命，自一稟形謂之性，所以任物謂之心，心有所憶謂之意，意之所出謂之志，事無不和謂之智，智周萬物謂之慧，動以營身謂之魂，靜以鎮形謂之魄，流行骨肉謂之血，保神養氣謂之精。氣清而馱謂之榮，氣濁而遲謂之衛，總括百骸謂之身，眾象備見謂之形，塊然有閡謂之質，狀貌可則謂之體，大小有分謂之軀，眾思不得謂之神，莫然應化謂之靈，氣來入身謂之生，神去於身謂之死，所以通生謂之道。道者，有而無形，無而有情；變化不測，通神群生。在人之身，則為神明，所謂心也；所以教人修道，則修心也；教人修心，則修道也。道不可見，因生以明之；生不可常，用道以守之。若生亡則道廢，道廢則生亡。生道合一，則長生不死，羽化神仙。人不能保者，以其不內觀於心故也。內觀不遺，生道常存。

老君曰：人所以流浪惡道，沉淪滓穢，緣六情起妄而生六識。六識分別，系縛憎愛，去來取舍，染著煩惱，與道長隔，所以內觀六識因起，六識從何而起？從心識起。心從我起，我從欲起。妄想顛倒，而生有識。亦曰自然，又名無為，本來虛淨，元無有識。有識分別，起諸邪見。邪見既興，盡是煩惱。展轉纏縛，流浪生死，永失於道。

老君曰：道無生死，而形有生死。所以言生死者，屬形不屬道也；形所以生者，由得其道也。形所以死者，由失其道也。人能存生守道，則長存不亡也。

老君曰：人常能清淨其心，則道自來居，道自來居則神明存身，神明存身則生不亡也。人常欲生而不能虛心，人常惡死而不能保神，亦猶欲貴而不肯用道，欲富而不肯求寶，

欲疾而足不行，欲肥而食不飽也。

老君曰：道以心得，心以道明。心明則道降，道降則心通。神明之在身，猶火之在卮。明從火起，火自灶存，灶因油潤，油藉卮停。四者若廢，明何生焉？亦如明緣神照，神托心存，心由形有，形以道全。一物不足，明何依焉？所以謂之神明者，眼見耳聞，意知身覺，分別物理，微細悉知。由神以明，故曰神明也。

老君曰：所以言虛心也，遣其實也；無心者，除其有也。定心者，令不動也。正心者，使不邪也。清心者，使不濁也。淨心者，使不穢也。此皆已有，今使除也。心直者，不反覆也。心平者，無高低也。心明者，不暗昧也。心通者，不質礙也。此皆本自然也。粗言數者，餘可思也。

老君曰：知道易，信道難；信道易，行道難；行道易，得道難；得道易，守道難。守道不失，身常存也。

老君曰：道也者，不可以言傳口受而得之，當虛心靜神，道自來也。愚者不知，乃勞其形，苦其心，役其志，躁其神，而道愈遠，而神愈悲。背道求道，怨道不慈。

老君曰：道貴長存。保神固根，精氣不散，淳白不分。形神合道，飛升昆侖，先天以生，後天長存，出入無間，不由其門，吹陰煦陽，制魄抱魂。億歲眷屬，千載子孫，黃塵四起，騎牛真人。金堂玉室，送故迎新。

老君曰：內觀之道，靜神定心，亂想不起，邪妄不侵，周身及物，閉目思尋，表裏虛寂，神道微深，外觀萬境，內察一心，了然明靜，靜亂俱息，念念相系，深根寧極，湛然常住，窈冥難測，憂患永消，是非莫識。

老君曰：吾非聖人，學而得之。故我求道，無不受持，千經萬術，唯在心志也。

洞玄靈寶定觀經

靈者，神也，在天曰靈。寶者，珍也，在地曰寶。天有靈化，神用不測，則廣覆無邊；地有眾寶，濟養群品，則厚載萬物。言此經如天如地，能覆能載，有靈有寶，功德無窮。證得此心，故名靈寶。定者，心定也。如地不動。觀者，慧觀也。如天常照，定體無念，

慧照無邊，定慧等修，故名定觀。

天尊告左玄真人曰左者，定也。玄者，深妙也。真者，純也，一而無雜。人者，通理達性之人也。曰者，語辭也：夫欲修道，先能舍事進趣之心，名為修道；一切無染，名為舍事。外事都絕，無與忤心六塵為外事，須遠離也。六塵者，色、聲、香、味、觸、法，更不染著，名為都絕。境不來忤，心即無惱。心不起染，境則無煩。心境兩忘，即無煩惱。故名無與忤心。然後安坐攝澄煩惱，名之為安。本心不起，名之為坐。內觀心起。若覺一念，起須除滅，務令安靜慧心內照，名曰內觀。漏念未除，名為心起。前念忽起，後覺則隨；起心既滅，覺照亦忘，故稱除滅。了心不起，名之為安。覺性不動，名之為靜。故稱安靜。其次雖非的有貪著，浮游亂想，亦盡滅除眾心不起，妄念悉忘。亂想不生，何有貪著？故曰滅除。晝夜勤行，須臾不替晝之言淨，夜之言垢。垢淨兩忘，無有間替，故名不替。唯滅動心，不滅照心妄想分別，名曰動心。覺照祛之，故名為滅。慧照常明無有間，故名不滅照心。但凝空心，不凝住心不起一切心，名空心。一切無著，名之不凝住心。不依一法，而心常住若取一法，即名著相。心不取法，名為不依。照而常寂，故為常住。然則凡心躁競，其次初學，息心甚難。或息不得，暫停還失言習性煩惱，難可滅除。定力未成，暫停還失也。去留交戰，百體流行心起染境，境來牽心，心境相染，故名交戰。妄念不息，百非自生，名曰百體流行。久久精思，方乃調熟。勿以暫收不得，遂廢千生之業定心不起，則契真常。一念不收，千生遂廢。少得淨已，則於行立坐臥之時初得清淨，正慧未生，故云少得淨已。四威儀之時也。涉事之處，喧鬧之所，皆作意安見一切諸相，為涉之處。起一切諸心，名為喧鬧之所也。息亂歸寂，名為作意；恬淡得所，名之為安也。有事無事，常若無心；處靜處喧，其志唯一有無雙遣，寂用俱忘；萬法不二，名之唯一。若束心太急，又則成病。氣發狂顛，是其候也偏心執靜，名曰束心。心外見相，名為顛也。心若不動，又須放任；寬急得所，自恆調適從定發慧，名為放任。定慧齊融，名曰得所。定多即愚，慧多即狂；定慧等用，名曰調適。制而不著，放而不動；處喧無惡，涉事無惱者，此是真定寂而常照，照而常寂；空而常用，用而常空。得本元寂，故為真定。不以涉事無惱，故求多事；不以處諠無惡，強來就諠習性塵勞，常須制御，不可縱逸。以無事為真宅，有事為應跡見本性空寂，故為真宅。慧用無邊，故為應跡。若水鏡之為鑒，則隨物而現形本心清淨，猶如水鏡，照用無礙，萬物俱現。名為現形。善巧方便，唯能入定諸法性空，寂無所起，故為入定。慧發遲速，則不由人。勿令定中急急求慧。急則傷性，傷則無慧急求知見，真定乃亡。貪著諸相，故云無慧。若定不求慧，而慧自生，此名真慧心體寂靜，妙用無窮，故名真慧。慧而不用，實智若愚了無分別，名之不用。韜光晦跡，故曰若愚。益資定慧，雙美無極寂照齊融，故云雙美無極。若定中念想，多感眾邪，妖精百魅，隨心應見為心取相，諸

相應生。一切邪魔，競來撓亂。所見天尊，諸仙真人，是其祥也此為諸相不可取著。唯令定心之上，豁然無覆；定心之下，曠然無基前念不生，故云無覆。後念不起，故曰無基。舊業日銷，新業不造宿習並盡，名曰舊業日銷。更不起心，故名新業不造。無所掛礙，回脫塵籠一切無染，故名無所掛礙；解脫無系，故雲迴脫塵籠。行而久之，自然得道智照不滅，名曰行而久之。契理合真，故云得道。夫得道之人，凡有七候：一者心得定易，覺諸塵漏心得清淨，塵念盡知，故曰覺諸塵漏。二者宿疾普銷，身心輕爽真氣胎息，故疾盡瘳。體道合真，身輕不老。三者填補夭損，還年復命骨髓堅滿，故填補夭損。駐顏不易，名為還年復命也。四者延數萬歲，名曰仙人長生不死，延數萬歲，名編仙籙，故曰仙人。五者練形為氣，名曰真人得本元氣，故曰練形為氣。正性無偽，故曰真人。六者練氣成神，名曰神人真氣通神，陰陽不測，故曰神人。七者練神合道，名曰至人真神契道，故曰至人其於鑒力，隨候益明鑒力者，常照不息也。益明者，明明不絕也。得至道成，慧乃圓備若了本性，得道成真，智慧圓明，萬法俱備。若乃久學定心，身無一候，促齡穢質，色謝方空。自云慧覺，又稱成道者，求道之理，實所未然通神合道，即身得道真。心證身亡，不離生死。《西升經》云：是故失生本，焉能知道源？而說頌曰：

智起生於境，火發生於緣。各是真動性，承流失道源。起心欲息知，心起知更煩。了知性本空，知則眾妙門。

老君清淨心經

老君曰：夫道，一清一濁，一靜一動。清靜為本，濁動為末。故陽清陰濁，陽動陰靜；男清女濁，男動女靜；降本流末，而生萬物。清者濁之源，靜者動之基。人能清靜，天下貴之。人神好清而心擾之，人心好靜而欲牽之。常能遣其欲而心自靜，澄其心，而神自清，自然六欲不生，三毒消滅，而不能者，心未澄，欲未遣故也。能遣之者，內觀於心，心無其心；外觀於形，形無其形；遠觀於物，物無其物。三者莫得，唯見於空，觀空亦空，空無所空；既無其無，無無亦無；湛然常寂，寂無其寂；無寂寂無，俱了無矣，欲安能生？欲既不生，心自靜矣。心既自靜，神既無擾。神即無擾，常清靜矣。既常清靜，及會其道，與真道會，名為得道。雖名得道，實無所得，既無所得，強名為得。為化眾生，開方便道。

老君曰：道所以能得者，其在自心。自心得道，道不使得。得是自得之道，不名為得。故言實無所得。

老君曰：道不能得者，為見有心。既見有心，則見有身。既見其身，則見萬物。既見萬物，則生貪著。既生貪著，則生煩惱。既生煩惱，則生妄想。妄想既生，觸情迷惑，便歸濁海，流浪生死，受地獄苦，永與道隔。人常清靜，則自得道。於是而說偈曰：

天尊妙用常眼前，舉體動心皆自然。

息個動心看動處，動處分明無際邊。

邊際由來本性空，非觀心照得虛空。

自悟因緣無自性，翛然直入紫微宮。

宮中宮外光且明，萬法圓中一道平。

清心清鏡皎無礙，無礙無心心自在。

平等道平無有異，天堂地獄誰安置？

神既內寂不虧盈，善惡若空何處生？

只為凡夫生異見，強於地上起縱橫。

縱橫遮莫千般苦，一一諦觀無宰主。

諦觀無主本無宗，只個因緣即會中。

中間雖會常無會，放會無為任物通。

若時有人知是經意，行住坐臥，若能志心念誦，深心受持，則能滅除無量一切宿障諸惡，冤家皆得和合，無受苦報。邪魔外道，道能降伏。告諸眾生，欲度厄難，各已清淨，信受奉行。

此北宋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