《坐忘論》

唐‧司馬承禎子微撰 真靜居士序

# 坐忘論序

天地分判，三才定位，人處天地之中，五氣合身，故能長且久。後人自昧其性，自役其神，自撓其氣，自耗其精，所以不能與天地合。逆取短折而甘心焉，每切痛之。《易》曰：窮理盡性，以至於命。《老子》曰：虛其心，實其腹。又曰：常無，欲以觀其妙。《語》曰：子絕四，毋意，毋必，毋固，毋我。《孟子》曰：性善。又曰：我善養吾浩然之氣。皆著性命之要端也。僕因閱藏書，得唐貞一先生《坐忘論》七篇，附以樞翼。識見不凡，明指大道，先導人以敬信，使心不狂惑；次則令斷其綠業，收心簡事，體寂內明。故又次之以真觀，中外無有，然後可以躋於泰定，氣泰神定。故曰得道。前悉序坐忘之階漸，其坐忘總說，不過無物無我，一念不生。如《敬信篇》直言，內不覺其一身，外不知其宇宙，與道冥一，萬慮皆遣。倫類經言無少差，苟造坐忘之妙，神氣自然相守，百脈滋潤，三關流暢，天陽真氣來居身中，此乃長生久視，不傳之道，古今尊尚。神仙憫世，不得已而語，學者當靜慮研思，勤而行之，勿視為古人糟粕，而徒取自棄之譏者也。

峕丁未重陽，鋟木以廣其書，真靜居士謹序。

# 司馬承禎自序

夫人之所貴者生，生之所貴者道。人之有道，若魚之有水。涸轍之魚，猶希斗水；弱喪之俗無情造道。惡生死之苦，樂生死之業。重道德之名，輕道德之行。審惟倒置，何甚如之。窮而思通，迷而思復，寸陰如璧，愧歎交深，是以恭尋經旨，而與心法相應者，略成七條，以為修道階次。樞翼附焉。

# 敬信一

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。如人聞坐忘之言，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》云：隳支體，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。《莊》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。《經》云：信不足焉，有不信。謂信道之心不足，乃有不信之禍及之，何道之可望乎！

# 斷緣二

斷緣者，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，迹彌遠俗，心彌近道。至聖至神，孰不由此乎？《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；或假隱逸，情希升進；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。凡此類例，皆應絕之。《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。舊綠漸斷，新綠莫結，醴交勢合，自致日踈，無事安閑，方可修道。《莊》云：不將不迎，無為交俗之情。又云：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。

# 收心三

夫心者，一身之主，百神之帥。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，良由所託之地。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，能不捨彼乎？安不得此乎？所以學道之初，要須安坐收心，離境住無所有；因住無所有，不著一物，自入虛無，心乃合道。《經》云：至道之中，寂無所有，神用無方，心體亦然。原其心體，以道為本，但為心神被染，蒙蔽漸深，流浪日久，遂與道隔。若淨除心垢，開識神本，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，常則無所變滅，出離生死，實由於此。是故法道安心，貴無所著。《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，則令心勞，既不合理，又反成病。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，則邪正可知矣。若心起皆滅，不簡是非，則永斷覺知，入於盲定。若任心所起，一無收制，則與凡夫元來不別。若唯斷善惡，心無指歸，肆意浮游，待自定者，徒自誤爾。若徧行諸事，言心無所染者，於言甚善，於行極非。真學之流，特宜誡此。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，或法要有疑者，且任思量，令事得濟，所疑復悟，此亦生慧正根。悟已則止，必莫有思，思則以智害恬，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。受之則心滿，心滿則道無所居。所有聞見，如不聞見，即是非善惡不入於心。心不受外，名曰虛心，心不逐外，名曰安心，心安而虛，道自來居。《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，故利害無由撓。實則順中為常，權則與時消息，苟免諸累，是其智也。若非時非事，役思強為者，自云不著，終非真學。何耶？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，終難得定。有如良田，荊棘未誅，雖下種子，嘉苗不茂。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，行則貪殘，辯足以飾非，勢足以威物。得則名己，過則尤人。此病最深，雖學無益。所以然者，為自是故。然此心猶來依境，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，行住坐臥，及應事之時，常須作意安之。若心得定，即須安養，莫有惱觸，少得定分，即堪自樂，漸漸馴狎，惟益清遠。平生所愛，已嫌蔽陋，況因定生慧，深達真假乎！且牛馬，家畜也，放縱不收，猶自生梗，不受駕馭；鷹鸇；野鳥也，為人羈絆，終日在手，自然調熟。況心之放逸，縱任不收，唯益麤踈，《經》云：何能觀妙。雖有拱璧以先駟馬，不如坐進此道。

夫法之妙用也，其在能行，不在能言，行之則斯言為當，不行則斯言如妄。又時人所學，貴難而賤易，若論法要，廣說虛無，思慮所莫能達，行用所莫能階者，則歎不可思議，而下風盡禮。如其「信言不美」，指事直說，聞則心解，言則可行者，此實不可思議，而人飜以為淺近，而輕忽不信。《經》云：吾言甚易知，甚易行，天下莫能知，莫能行。夫惟無知，是以不我知。又有言火不熱，燈不照闇，稱為妙義。夫火以熱為用，燈以照闇為功。今則盛談火不熱，未嘗一時廢火，燈不照闇，必須終夜然燈。言行相違，理實無取，此即破相之言，而人反以為深玄之妙。雖惠子宏辯，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。今獨避事而取安，離動而求定，勞於控制，乃有動靜二心。滯於住守，是成取捨兩病。都未覺其外，執而謂道之階要，何其謬邪！答曰：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！然謂吾子之鑒有所未明，何耶？徒見貝錦之輝煥，未曉始抽之素絲；纔聞嗚鶴之沖天，詎識先資於穀食。蔽日之幹，起於毫末。神凝至聖，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。

# 簡事四

夫人之生也，必嘗於事物，事物稱萬，不獨委於一人。巢林一枝，鳥見遺於叢泊；飲河滿腹，獸不恡於洪波。外求諸物，內明諸己，知生之有分，不務分之所無。識事之有當，不任事之非當。任非當則傷於智力，務過分則弊於形神。身且不安，何能及道。是以修道之人，莫若斷簡事物，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。《莊》云：達生之情者，不務生之所無以為。生之所無以為者，分外物也。蔬食弊衣，足養性命，豈待酒肉羅綺，然後生全哉！是故於生無所要用者，並須去之；於生之用有餘者，亦須捨之。財有害氣，積則傷人，雖少猶累，而況多乎。以隋珠而彈千仞之雀，人猶笑之，況背道德，忽性命，而從非要以自促伐者乎！夫以名位比道德，則名位假而賤，道德真而貴。能知貴賤，應須去取，不以名害身，不以位易志。《莊》云：行名失己。非士也。《西昇經》云：抱元守一，過度神仙，子未能守，但坐榮官。若不簡擇，觸事皆為，心勞智昏，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！

# 真現五

夫真觀者，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，深祈衛足，竊務全生。自始至末，行無遺累，理不違此者，謂之真觀。然一餐一寢，俱為損益之源，一行一言，堪成禍福之本。雖作巧持其末，不如拙誡其本，觀本知末，又非躁競之情。是故收心簡事，日損有為，體靜心閑，方可觀妙。《經》云：常無，欲以觀其妙。

然修道之身，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。若因事煩躁者，心病已動，何名安心？夫人事衣食者，我之船舫也。欲渡於海，事資船舫，渡海若訖，理自不留。因何未渡，先欲廢捨？衣食虛幻，實不足營，為出離虛幻，故求衣食。雖有營求之事，莫生得失之心。即有事無事，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。迹每同人，心常異俗。此實行之宗要，可力為之。

前雖斷簡，病有難除者，但依法觀之。若色病重者，當觀染色都由想爾，想若不生，終無色事。當知色想外空，色心內妄，妄想心空，誰為色主？《經》云：色者，想爾。想悉是空，何有色也？又思妖妍美色，甚於狐魅。狐魅媚人，令人厭患，雖身致死，不入惡道，為厭患故，永離邪婬。妖艷惑人，令人愛著，乃致身死，留戀彌深，為邪念故，死墮諸趣，生地獄中。故《經》云：今代發心為夫妻，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，仙人觀之為穢濁，賢人喻之為刀斧？一生之命，七日不食，便至於死。百年無色，翻免夭傷。故知色者，非身心之要，適為性命之仇賊，何須繫著，自取消毀？

若見他人為惡，心生嫌惡者，猶如見人自殺，己身引頸，乘取他刀，以自害命。他自為惡不遣，我當何故引取他惡，以為己病？又見為惡者若可嫌，見為善者亦須惡。何以然耶？同障道故。

若貧者，亦審觀之，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，非父母也。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，業之與命，猶影響之逐形聲。既不可逃，又不可怨，唯有智者，善而達之，樂天知命故不憂，何貧之可苦也？《莊》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，陰陽不能迴其業。由此言之，故真命也，非假物耳，有何怨焉？又如勇士逢賊，無所畏懼，揮劍當前，草寇皆潰，功勳一立，榮祿終身。今有貧病惱亂我身，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，我心不以此觀而生憂累，則如人逢賊，不立功勳，棄甲背軍，逃亡獲罪，去樂就苦，何可憫焉？

若病苦者，當觀此病，由有我身，若無我身，患無所託。《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。然枯形灰心，則萬病俱泯。

若惡死者，應思我身是神之舍，身今老病，氣力衰微，如屋朽壞，不堪居止，自須捨離，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，失其正業。以此託生，受氣之際，不感清秀，多逢濁辱。蓋下愚貪鄙，實此之由。若當生不悅，順死不惡者，一為生死理齊，二為後身成業。若貪愛萬境，一愛一病。一肢有病，猶令舉體不安，況一心萬病，身欲長生，豈可得乎？凡有愛惡，皆是妄生；積妄不除，以妨見道。是故須捨諸欲，住無所有，徐清有本，然後返觀舊所愛處，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，能觀醉者為惡；如其自醉，不覺其非。《經》云：吾本棄俗，厭離世問。又云：耳目聲色，為子留愆。鼻口所喜，香味是怨。老君厭世，棄俗獨見，香味是怨。嗜慾之流，焉知鮑肆為臭哉！

# 泰定六

夫定者，出俗之極地，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》云：宇泰定者，發乎天光。宇則心也，天光則發慧也。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，勿以多知而傷於定。非生慧難，慧而不用難。自古忘形者眾，忘名者寡。慧而不用，是忘名也。天下希及之，故為難。貴能不驕，富能不奢，為無俗過，故得長守富貴。定而不動，慧而不用，為無道過，故得深證真常。《莊》云：知道易，而弗言難。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，興心徇事，觸類而長，自云處動而常寂，焉知寂者，寂以待物乎，此語俱非泰定也。智雖出眾，彌不近道。本期逐鹿，獲兔而歸。所得太微，良由局小。《莊》云：古之治道者，以恬養智。智生而無以智為也，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，而安其恬，積而久之，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，捐捨滌除，積習心熟，同歸於定，咸若自然。疾雷破山而不驚，白刃交前而不懼；視名利如過隙，知生死如潰癰，故知「用志不分，乃凝於神」，心之虛妙，不可思也。

夫心之為物也，即體非有，隨用非無，不馳而速，不召而至。怒則玄石飲羽，怨則朱夏隕霜；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，蓍龜莫能測，其為調御，豈鹿馬比其難乎！太上老君運常善以度人，昇靈臺而演妙，略三乘之因果，廣萬有之自然，漸之以日損有為，頓之以證歸無學，喻則張弓鑿矢，法則挫銳解紛，修之有常，習以成性，黜聰隳體，嗒然坐忘，不動於寂，幾微入照。履殊方者，了義無日；遊斯道者，觀妙可期。力少功多，要矣！妙矣！

# 得道七

夫道者，神異之物，靈而有性，虛而無象。隨迎不測，影響莫求。不知所以然而然，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，虛心谷神，唯道來集。道有深力，徐易形神，形隨道通，與神合一，謂之神人。神性虛融，體無變滅，形與道同，故無生死。隱則形同於神，顯則神同於氣，所以蹈水火而無害，對日月而無影，存亡在己，出入無問。身為滓質，猶至虛妙，況其靈智益深益遠乎？《生神經》云：身神並一，則為真身。又《西昇經》云：形神合同，故能長久。然虛無之道，力有淺深，深則兼被於形，淺則唯及於心。被形者，神人也。及心者，但得慧覺，而身不免謝，何耶？慧是心用，用多則心勞。初得少慧，悅而多辯，神氣漏洩，無靈潤身光，遂致早終，道故難備。經云尸解，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。《經》云：同於道者，道亦得之。又云：古之所以貴此道者何？不日求以得有罪以免邪！山有玉，草木以之不彫；人懷道，形骸以之永固。資薰日久，變質同神，鍊形入微，與道冥一。散一身為萬法，混萬法為一身。智照無邊，形超靡極，總色空而為用，含造化以成功。真應無方，其惟道德。《西昇經》云：與天同心而無知，與道同身而無體，然後天道盛矣。謂證得其極者也。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。近代常流，識不及遠，唯聞捨形之道，未達即身之妙，無慙己短，有效人非。其猶夏蟲不信冰霜，醢雞斷無天地，其愚不可及，何可誨焉。

# 坐忘樞翼

夫欲修道成真，先去邪僻之行；外事都絕，無以干心，然後端坐，內觀正覺，覺一念起，即須除滅。隨起隨制，務令安靜。其次，雖非的有貪著，浮遊亂想，亦盡滅除。晝夜勤行，須臾不替。唯滅動心，不滅照心；但冥虛心，不冥有心。不依一物而心常住，此法玄妙，利益甚深。自非夙有道緣，信心無二者，莫能信重。雖知誦讀其文，仍須辯識真偽。所以者何？聲色昏心，邪佞惑耳，人我成性，自是病深，心與道隔，理難曉悟。若有心歸至道，深生信慕，先受三戒。依戒修行，在終如始，乃得真道。其三戒者，一曰簡緣，二曰無欲，三曰靜心。勤行此三戒而無懈退者，則無心求道，而道自來。《經》云：人能虛心無為，非欲於道，道自歸之。由此言之，簡要之法，實可信哉！實可貴哉！

然則凡心躁競，其來固久，依戒息心，其事甚難。或息之而不得，暫得而還失；去留交戰，百體流汗。久久柔挺，方乃調熟。莫以暫收不得，遂廢平生之業。少得靜已，則行立坐臥之時，涉事喧闠之處，皆須作意安之。有事無事，常若無心；處靜處喧，其志唯一。若束心太急，急則成病，氣發狂癡，是其候也。心若不動，又須放任，寬急得中，常自調適，制而無著，放而不逸，處喧無惡，涉事無惱者，此真定也。不以涉事無惱，故求多事；不以處喧無動，故來就喧。以無事為真定，以有事為應迹，若水鏡之為鑑，則遇物而見形。善巧方便，唯能入定。發慧遲速，則不由人。勿於定中，急急求慧，求慧則傷定，傷定則無慧。定不求慧，而慧自生，此真慧也。慧而不用，實智若愚，益資定慧，雙美無極。若定中念想，則有多感，眾邪百魅，隨心應現，真人老君，神異詭恠，是其祥也。唯定心之上，豁然無覆，定心之下，曠然無基，舊業永消，新業不造，無所纏礙，迥脫塵網，行而久之，自然得道。

夫得道之人，心有五時，身有七候。心有五時者，一、動多靜少。二、動靜相半。三、靜多動少。四、無事則靜，事觸還動。五、心與道合，觸而不動。心至此地，始得安樂，罪垢滅盡，無復煩惱。身有七候者，一、舉動順時，容色和悅。二、夙疾普消，身心輕爽；三、填補夭傷，還元復命。四、延數千歲，名曰仙人。五、鍊形為氣，名曰真人。六、鍊氣成神，名曰神人。七、鍊神合道，名曰至人。其於鑒力，隨候益明。得至道成，慧乃圓備。雖久學定，心身無五時七候者，促齡穢質，色謝歸空，自云慧覺，復稱成道，求諸通理，實所未然，可謂謬矣。

台北：新文豐，《正統道藏》，第38冊，PP.616-625