

坐忘论 唐 司马承祯

夫人之所贵者，生也；生之所贵者，道也。人之有道，如鱼之有水。涸辙之鱼，犹希升水。弱丧之俗，无心造道。恶生死之苦，爱生死之业。重道德之名，轻道德之行。喜色味为得志，鄙恬素为穷辱。竭难得之货，市来生之福。纵易染之情，丧今身之道。白云智巧，如梦如迷。生来死去，循环万劫。审惟倒置，何甚如之！故《妙真经》云：人常失道，非道失人；人常去生，非生去道。故养生者慎勿失道，为道者慎勿失生。使道与生相守，生与道相保，二者不相离，然后乃长久。言长久者，得道之质也。经云：生者，天之大德也，地之大乐也，人之大福也。道人致之，非命禄也。又《西升经》云：我命在我，不属于天。由此言之，修短在己，得非天与，失非人夺。扣心苦晚，时不少留。所恨朝菌之年，已过知命，归道之要，犹未精通。为惜寸阴，速如景烛。勉寻经旨，事简理直，其事易行。与心病相应者，约着安心坐忌之法，略成七条，修道阶次，兼其枢翼，以编叙之。

信敬第一

夫信者道之根，敬者德之蒂。根深则道可长，蒂固则德可茂。然则璧耀连城之彩，卞和致刖；言开保国之效，伍子从诛。斯乃形器着而心绪迷，理事萌而情思忽。况至道超于色味，真性隔于可欲，而能闻希微以悬信，听罔象而不惑者哉！如人有闻坐忌之法，信是修道之要，敬仰尊重，决定无疑者，加之勤行，得道必矣。故庄周云：隳肢体，黜聪明，离形去智，同于大通，是谓坐忌。夫坐忌者，何所不忌哉！内不觉其一身，外不知乎宇宙，与道冥一，万虑皆遗，故庄子云，同于大通。此则言浅而意深，惑者闻而不信，怀宝求宝，其如之何？故经云：信不足，有不信。谓信道之心不足者，乃有不信之祸及之，何道之可望乎？

断缘第二

断缘者，谓断有为俗事之缘也。弃事则形不劳，无为则心自安。恬简日就，尘累日薄，迹弥远俗，心弥近道，至神至圣，孰不由此乎？故经云：塞其兑，闭其门，终身不勤。或显德露能，来人保己；或遗问庆吊，以事往还；或假修隐逸，情希升进；或酒食邀致，以望后恩。斯乃巧蕴机心，以干时利，既非顺道，深妨正业。凡此之类，皆应绝之。故经云：开其兑，济其事，终身不救。我但不唱，彼自不和；彼虽有唱，我不和之。旧缘渐断，新缘莫结。醴交势合，自致日疏，无事安闲，方可修道。故庄子云：不将不迎。为无交俗之情故也。又云：无为名尸，无为谋府，无为事任，无为知主。若事有不可废者，不得已而行之，勿遂生爱，系心为业。

收心第三

夫心者，一身之主，百神之帅。静则生慧，动则成昏。欣迷幻境之中，唯言实是；甘宴有为之内，谁悟虚非？心识颠痴，良由所托之地。且卜邻而居，犹从改操；择交而友，尚能致益。况身离生死之境，心居至道之中，安不舍彼乎？能不得此乎？所以学道之初，要须安坐，收心离境，住无所有，不着一物，自入虚无，心乃合道。故经云：至道之中，寂无所有，神用无方，心体亦然。源其心体，以道为本。但为心神被染，蒙蔽渐深，流浪日久，遂与道隔。今若能净除心垢，开释神本，名曰修道。无复流浪，与道冥合，安在道中，名曰归根。守根不离，名曰静定。静定日久，病消命复。复而又续，自得知常。知则无所不明，常则永无变灭。出离生死，实由于此。是故法道安心，贵无所著。故经云：夫物芸芸，各归其根。归根曰静，静曰复命。复命曰常，知常曰明。若执心住空，还是有所，非谓无所。凡住有所，则自令人心劳气发，既不合理，又反成疾。但心不着物，又得不动，此是真定正基。用此为定，心气调和，久益轻爽。以此为验，则邪正可知。若心起皆灭，不简是非，永断知觉，入于盲定。若任心所起，一无收制，则与凡人元来不别。若唯断善恶，心无指归，肆意浮游，待自定者，徒自误耳。若遍行诸事，言心无染者，于言甚美，于行甚非，真学之流，特宜戒此。今则息乱而不灭照，守静而不着空，行之有常，自得真见。如有时事，或法有要疑者，且任思量，令事得济，所疑复悟，此亦生慧正根。事讫则止，实莫多思，多思则以知害恬，为子伤本，虽骋一时之俊，终亏万代之业。若烦邪乱想，随觉则除。若闻毁誉之名，善恶等事，皆即拨去，莫将心受。若心受之即心满，心满则道无所居。所有闻见，如不闻见，则是非美恶不入于心。心不受外，名曰虚心；心不逐外，名曰安心。心安而虚，则道自来止。故经云：人能虚心无为，非欲于道，道自归之。内心既无所著，外行亦无所为。非静非秽，故毁誉无从生；非智非愚，故利害无由至。实则顺中为常，权可与时消息，苟免诸累，是其智也。若非时非事，役思强为者，自云不着，终非真觉。何邪？心法如眼也。纤毫入眼，眼则不安；小事开心，心必动乱。既有动病，难入定门。是故修道之要，急在除病。病若不除，终不得定。又如良田，荆棘未诛，虽下种子，嘉苗不成。爱见思虑，是心荆棘。若不除翦，定慧不生。或身居富贵，或学备经史，言则慈俭，行乃贪残。辩足以饰非，势足以威物，得则名己，过必尤人。此病最深，虽学无益。所以然者，为自是故。然此心由来依境，未惯独立，乍无所托，难以自安。纵得暂安，还复散乱。随起随制，务令不动，久久调熟，自得安闲。无问昼夜，行立坐卧，及应事之时，常须作意安之。若心得定，但须瞻养，莫有恼触。少得定分，则堪自乐。渐渐驯狎，唯觉清远。平生所重，已嫌弊漏，况因定生慧，深违真假乎！牛马，家畜也，放纵不收，犹自生鲠，不受驾御；鹰鹞，野鸟也

，被人击绊，终日在手，自然调熟。况心之放逸，纵任不收，唯益粗疏，何能观妙？故经云：虽有拱璧，以先驷马，不如坐进此道。夫法之妙者，其在能行，不在能言。行之则此言为当，不行则此言为妄。又时人所学，贵难贱易。若深论法，惟广说虚无，思虑所不达，行用所无阶者，则叹不可思议，而下风尽礼。如其信言不美，指事陈情，闻则心解，言则可行者，此实不可思议，而人不信。故经云：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。或有言火不热，灯不照暗，称为妙义。夫火以热为用，灯以照为功。今则盛言火不热，未尝一时废火；空言灯不照暗，必须终夜然灯。言行相违，理实无取。此只破相之言，而人反以为深元之妙。虽则惠子之宏辩，庄生以为不堪。肤受之流，谁能科简？至学之士，庶不留心。或曰：夫为大道者，在物而心不染，处动而神不乱，无事而不为，无时而不寂。今犹避事而取静，离动而之定，劳于控制，乃有动静二心，滞于住守，是成取舍两病。不觉其所执，仍自谓道之阶要，何其谬耶！述曰：总物而称大，道物之谓道，在物而不染，处事而不乱，真为大矣！实为妙矣！然谓吾子之鉴有所未明。何则？徒见贝锦之辉焕，未晓始抽于素丝；才闻鸣鹤之冲天，诿织先资于谷食？蔽日之干，起于毫末；神凝之圣，积习而成。今徒学语其圣德，而不知圣之所以德。可谓见卵而求时夜，见弹而求鸛炙。何其造次哉！故经云：玄德深矣远矣！与物反矣！然后乃至大顺。

简事第四

夫人之生也，必营于事物。事物称万，不独委于一人。巢林一枝，鸟见遗于丛苇；饮河满腹，兽不吝于洪波。外求诸物，内明诸己。知生之有分，不务分之所无；识事之有当，不任非当之事。事非当则伤于智力，务过分则毙于形神。身且不安，何情及道？是以修道之人，要须断简事物，知其闲要，较量轻重，识其去取，非要非重，皆应绝之。犹人食有酒肉，衣有罗绮，身有名位，财有金玉。此并情欲之余好，非益生之良药，众皆徇之，自致亡败。静而思之，何迷之甚！故庄子云：达生之情者，不务生之所无。以为生之所无生之所无以为者，分之外物也。蔬食弊衣，足延性命，岂待酒食罗绮，然后为生哉！是故于生无要用者，并须去之；于生虽用，有余者，亦须舍之。财有害气，积则伤人。虽少犹累，而况多乎！今以随侯之珠，弹千仞之雀，人犹笑之。况弃道德，忽性命，而从非要，以自促伐者乎！夫以名位比于道德，则名位假而贱，道德真而贵。能知贵贱，应须去取。不以名害身，不以位易道。故《庄子》云：行名失己，非士也。《西升经》云：抱元守一，至度神仙，子未能守，但坐荣官。若不简择，触事皆为，则身劳智昏，修道事阙。若处事安闲，在物无累者，自属证成之人。若实未成，而言无累者，诚自诳耳。

真观第五

夫观者，智士之先鉴，能人之善察。究傥来之祸福，详动静之吉凶。得见机前，因之造适。深祈卫定，功务全生。自始之末，行无遗累。理不违此，故谓之真观。然则一餐一寝，居为损益之源，一言一行，堪成祸福之本。虽则巧持其末，不如拙戒其本。观本知末，又非躁竞之情。是故收心简事，日损有为。体静心闲，方能观见真理。故经云：常无欲，以观其妙。然于修道之身，必资衣食。事有不可废，物有不可弃者，当须虚襟而受之，明目而当之，勿以为妨，心生烦躁。若见事为事而烦躁者，心病已动，何名安心？夫人事衣食者，我之船舫。我欲渡海，事资船舫。渡海若讫，理自不留。何因未渡，先欲废船？衣食虚幻，实不足营。为欲出离虚幻，故求衣食。虽有营求之事，莫生得失之心。则有事无事，心常安泰。与物同求，而不同贪；与物同得，而不同积。不贪故无忧，不积故无失。迹每同人，心常异俗。此实行之宗要，可力为之。

前虽断简，病有难除者，且依法观之。若色病重者，当观染色，都由想耳。想若不生，终无色事。若知色想外空，色心内妄，妄心空想，谁为色主？经云：色者，全是想耳！想悉是空，何有色耶？又思妖妍美色，甚于狐魅。狐魅惑人，令人厌患。身虽致死，不入恶道，为厌患故，永离邪淫。妖艳惑人，令人爱着，乃至身死，留恋弥深。为邪念故，死堕地狱，永夫人道，福路长乖。故经云：今世发心为夫妻，死后不得俱生人道。所以者何？为邪念故。又观色若定是美，何故鱼见深入，鸟见高飞？仙人以为秽浊，贤士喻之刀斧？一生之命，七日不食，便至于死。百年无色，芟免夭伤。故知色者，非身心之切要，适为性命之讎贼，何乃击恋，自取销毁？若见他人为恶，心生嫌恶者，犹如见人自杀己身，引项，承取他刃，以自害命。他自为恶，不遣伐当，何故引取他恶，以为己病？又见为恶者若可嫌，见为善者亦须恶。夫何故？同障道故。若苦贫者，则审观之，谁与我贫？天地平等，覆载无私，我今贫苦，非天地也。父母生子，欲令富贵，我今贫贱，非由父母。人及鬼神，自救无暇，何能有力，将贫与我？进退寻察，无所从来，乃知我业也，乃知天命也。业由我造，命由天赋。业命之有，犹影响之逐形声，既不可逃，又不可怨。唯有智者，因而善之，乐天知命，不觉贫之可苦。故庄子云：业入而不可舍。为自业。故贫病来入，不可舍止。经云：天地不能改其操，阴阳不能回其业。由此言之，故知真命非假物也；有何怨焉？又如勇士逢贼，无所畏惧，挥剑当前，群寇皆溃，功勋一立，荣禄终身。今有贫病恼害我者，则寇贼也；我有正心，则勇士也；用智观察，则挥剑也；恼累消除，则战胜也；湛然常乐，则荣禄也。凡有苦事，来迫我心，不作此观，而生忧恼者，如人逢贼，不立功勋，弃甲背军

，以受逃亡之罪。去乐就苦，何可愍焉！若病者，当观此病，由有我身，我若无身，患无所托。故经云：及吾无身，吾有何患？次观于心，亦无真宰，内外求觅，无能受者。所有计念，从妄心生，若枯体灰心，则万病俱泯。若恶死者，应念我身，是神之舍。身今老病，气力衰微，如屋朽坏，不堪居止，自须舍离，别处求安。身死神逝，亦复如是。若恋生恶死，拒违变化，则神识错乱，自失正业。以此托生，受气之际，不感清秀，多逢浊辱。盖下愚贪鄙，实此之由。是故当生不悦，顺死无恶者，一为生死理齐，二为后世成业。若贪爱万境，一爱一病。一肢有疾，犹令举体不安，而况一心万疾，身欲长生，岂可得乎？凡有爱恶，皆是妄生。积妄不除，何以见道？是故心舍诸欲，住无所有，除情正信，然后返观旧所痴爱，自生厌薄。若以合境之心观境，终身不觉有恶；如将离境之心观境，方能了见是非。譬如醒人，能知醉者为恶；如其自醉，不觉他非。故经云：吾本弃俗，厌离人间。又云：耳目声色，为子留愆，鼻口所喜，香味是怨。老君厌世弃俗，犹见香味为怨。嗜欲之流焉知鲍肆为臭哉！

泰定第六

夫定者，尽俗之极地，致道之初基，习静之成功，持安之毕事。形如槁木，心若死灰，无感无求，寂泊之至。无心于定而无所不定，故曰泰定。庄子云：宇泰定者，发乎天光。宇则心也，天光则慧也。心为道之器宇，虚静至极，则道居而慧生。慧出本性，非适今有，故曰天光。但以贪爱浊乱，遂至昏迷，澡雪柔挺，复归纯静。本真神识，稍稍自明，非谓今时，别生他慧。慧既生已，宝而怀之，勿为多知，以伤于定。非生慧之难，慧而不用为难。自古忘形者众，忘名者寡。慧而不用，是忘名者也，天下希及之，是故为难。贵能不骄，富能不奢，为无俗过，故得长守富贵。定而不动，慧而不用，德而不恃，为无道过，故得深证常道。故《庄子》云：知道易，勿言难。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，纵辩以感物情。与心徇事，触类而长，自云处动，而心常寂焉。知寂者，寂以待物乎？此行此言，俱非泰定。智虽出众，弥不近道。本期逐鹿，获兔而归。所得盖微，良由局小。故《庄子》云：古之修道者，以恬养智。智生而无以知为也，谓之以智养恬。智与恬交相养，而和理出其性。恬智则定慧也，和理则道德也。有智不用，以安其恬。养而久之，自成道德。然论此定，因为而得成。或因观利而见害，惧祸而息心；或因损舍涤除，积习心熟，同归于定，咸若自然。疾雷破山而不惊，白刃交前而无惧。视名利如过隙，知生死若溃痈。故知用志不分，乃凝神也。心之虚妙，不可思也。夫心之为物，即体非有，随用非无；不驰而速，不召而至；怒则

玄石饮羽，怨则朱夏殒霜；纵恶则九幽匪遥，积善则三清何远？忽来忽往，动寂不能名；时可时否，蓍龟莫能测；其为调御，岂鹿马比其难乎！太上老君运常善以救人，升灵台而演妙，略二乘之因果，广万有之自然。渐之以日损，顿之以不学。喻则张弓凿户，法则挫锐解纷。修之有途，习以成性。黜聪隳体，嗒焉坐忘，不动于寂，几微入照。履殊方者，了义无日，由斯道者，观妙可期。力少功多，要矣！妙矣！

得道第七

夫道者，神异之物，灵而有性，虚而无象，随迎莫测，影响莫求，不知所以不然而然之。通生无匮，谓之道。至圣得之于古，妙法传之于今。循名究理，全然有实。上士纯信，克己勤行。空心谷神，唯道来集。道有至力，染易形神。形随道通，与神为一。形神合一，谓之神人。神性虚融，体无变灭。形与之同，故无生死。隐则形同于神，显则神同于形。所以蹈水火而无害，对日月而无影，存亡在己，出入无间。身为滓质，犹至虚妙，况其灵智益深益远乎！故《灵宝经》云：身神共一则为真身。又《西升经》云：形神合同，故能长久。然虚心之道，力有深浅，深则兼被于形，浅则唯及其心。被形者，则神人也；及心者，但得慧觉而已。身不免谢，何则？慧是心用，用多则体劳。初得小慧，悦而多辩，神气散泄，无灵润身，生致早终，道故难备。经云尸解，此之谓也。是故大人舍光藏晖，以期全备。凝神宝气，学道无心，神与道合，谓之得道。故经云：同于道者，道亦得之。又云：古之所以贵此道者，何不日求以得，有罪以免耶？山有玉，草木因之不凋，人怀道，形体得之永固。资熏日久，变质同神。练神入微，与道冥一。散一身为万法，混万法为一身。智照无边，形超有际。总色空以为用，合造化以为功。真应无方，信惟道德。故《西升经》云：与天同心而无知，与道同身而无体，然后大道盛矣。而言盛者，谓证得其极。又云：神不出身，与道同久。且身与道同，则无时而不存。心与道同，则无法而不通。耳则道耳，无声而不闻；眼则道眼，无色而不见。六根洞达，良由于此。至论玄教，为利深广，循文究理，尝试言之。夫上清隐秘，精修在感，假神丹以炼质，智识为之洞忘；《道德》开宗，勤信唯一，蕴虚心以涤累，形骸得之绝影。方便善巧，俱会道源；心体相资，理逾车室。从外因内，异轨同归。该通奥赜，议默无逮。二者之妙，故非孔释之所能邻。其余不知，盖是常耳。