

坐忘論

去

坐忘論序

去八

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緣
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

去八

其一身外不知其宇宙與道冥一萬慮皆遺
倫類經言無少差苟造坐忘之妙神氣自然
相守百脉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
昔丁未重陽鋟木以廣其書真靜居士謹序

坐忘論

司馬承禛子微撰

夫入之所貴者生生之所貴者道人之在道
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退德

之名輕道德之行審惟倒置何甚如之空物而
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而修
道階次樞翼附焉

敬信一

去八

二

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
別言開保國之効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
矣故莊云墮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
已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緣漸斷
新緣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爲交俗之情又云
無爲謀府無爲事任無爲知主若事有不可
廢者不得已而行之勿遂生愛繫心爲業不

下部修收心三

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爲之
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爲本但爲心
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
爲定心氣調和久益輕爽以此爲驗則邪正
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誠
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爲子傷
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爲非
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荆棘未誅雖下
種子嘉苗不茂愛見思慮是心荆棘若不除
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

去八

五

則名已過則充人此病最深雖學無益所以
然者爲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
晝夜行住坐卧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
蔽陋况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鷂野鳥
也爲人羈絆終日在手自然調熟况心之放

逸縱任不收唯益麤踈何能觀妙經云雖有
拱壁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爲當不
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
實不可思議而人翻以爲淺近而輕忽不信
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

不照闇稱爲妙義夫火以熱爲用燈以照闇
爲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爲深玄之妙雖惠子
宏辯莊生以爲不堪膚受之流誰能斷簡至

去八

六

學之士庶不留心或曰夫爲大道者在物而
心不染處動而神不亂無事而不爲無時而
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
事而不亂真爲大矣實爲妙矣然謂吾子之
鑒有所未明何耶徒見貝錦之輝煥未曉始
抽之素絲纜聞鳴鶴之冲天詎識先資於齧
食蔽日之榦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鷄炙何其造次哉
故經云玄德深矣遠矣與物反矣然後乃至
大順

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已知生之
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

去八

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
生之良藥衆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
爲生之所無以爲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
志莊云行名失已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
觸事皆爲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

真觀五

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爲損益
之源一行一言堪成禍福之本雖作巧持其

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爲體靜心閑方可觀
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爲妨心生煩躁若

去八

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
幻實不足營爲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淫妖艷惑人令人愛
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爲夫妻死後不
得俱生人道所以者何爲邪念故又觀色若
定是美何故魚見深入鳥見高飛仙人觀之
爲穢濁賢人喻之爲刀斧一生之命七日不
食便至於死百年無色翻免天傷故知色者

去八

九

非身心之要適爲性命之仇賊何須繫著自
取消毀若見他人爲惡心生嫌惡者猶如見
人自殺已身引頸乘取他刀以自害命他自
爲惡不遣我當何故引取他惡以爲己病又
見爲惡者若可嫌見爲善者亦須惡何以然

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
可舍爲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羣寇皆潰功勲一立
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
賊不立功勲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

去八

十

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
間又云耳目聲色為子留愆鼻口所喜香味
是怨老君厭世棄俗獨見香味是怨嗜慾之
流焉知鮑肆為臭哉

秦定六

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
去八
貪愛濁亂遂至昏迷深雪柔挺復歸純靜本
上
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衆忘名者寡慧
而不用是忘名也天下希及之故為難貴能

不驕富能不奢爲無俗過故得長守富貴定
而不動慧而不用爲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衆彌不近
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

爲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
定因爲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疑
於神心之虛妙不可思也夫心之爲物也即
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
可時否著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墮體
嗒然坐忘不動於寂幾微入照履殊方者予
義無日遊斯道者觀妙可期力少功多要矣
妙矣

去八

十三

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
亡在己出入無間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

去八

十三

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
與道冥一散一身爲萬法混萬法爲一身智
照無邊形超靡極總色空而爲用含造化以
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

妙無慙已短有効人非其猶夏蟲不信冰霜
醯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更不替
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

其文仍須辨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
去八
懈退者則無心求道而道自來經云人能虛
十四
心無爲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
得靜已則行立坐卧之時涉事喧闐之處皆
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

去八

十五

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
爽三填補天傷還元復命四延數千歲名曰
仙人五鍊形爲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

坐忘論

