



坐忘論

新譯

古宗 今籍 新注 譯注 張松輝
三民書局印行 叢書 類教

張松輝

注譯

新 譯

坐
忘
論

三民書局
印行

國家圖書館出版品預行編目資料

新譯坐忘論 / 張松輝注譯。——初版五刷。——臺北市：
三民，2014

面；公分。——(古籍今注新譯叢書)

ISBN 978-957-14-4191-7 (精裝)

ISBN 978-957-14-4192-4 (平裝)

1. 道藏-注譯

231

94002015

◎ 新譯坐忘論

注譯者 張松輝
發行人 劉振強
著作財產權人 三民書局股份有限公司
發行所 三民書局股份有限公司
地址 臺北市復興北路386號
電話 (02)25006600
郵撥帳號 0009998-5
門市部 (復北店) 臺北市復興北路386號
(重南店) 臺北市重慶南路一段61號

出版日期 初版一刷 2005年3月
初版五刷 2014年4月

編號 S 032750

行政院新聞局登記證局版臺業字第〇二〇〇號

有著作權，不准侵害

ISBN 978-957-14-4192-4 (平裝)

<http://www.sanmin.com.tw> 三民網路書店

※本書如有缺頁、破損或裝訂錯誤，請寄回本公司更換。



刊印古籍今注新譯叢書緣起

劉振強

人類歷史發展，每至偏執一端，往而不返的關頭，總有一股新興的反本運動繼起，要求回顧過往的源頭，從中汲取新生的創造力量。孔子所謂的述而不作，溫故知新，以及西方文藝復興所強調的再生精神，都體現了創造源頭這股日新不竭的力量。古典之所以重要，古籍之所以不可不讀，正在這層尋本與啟示的意義上。處於現代世界而倡言讀古書，並不是迷信傳統，更不是故步自封；而是當我們愈懂得聆聽來自根源的聲音，我們就愈懂得如何向歷史追問，也就愈能夠清醒正對當世的苦厄。要擴大大心量，冥契古今心靈，會通宇宙精神，不能不由學會讀古書這一層根本的工夫做起。

基於這樣的想法，本局自草創以來，即懷著注譯傳統重要典籍的理想，由第一部的四書做起，希望藉由文字障礙的掃除，幫助有心的讀者，打開禁錮於古老話語中的豐沛寶藏。我們工作的原則是「兼取諸家，直注明解」。一方面熔鑄眾說，擇善而從；一方

面也力求明白可喻，達到學術普及化的要求。叢書自陸續出刊以來，頗受各界的喜愛，使我們得到很大的鼓勵，也有信心繼續推廣這項工作。隨著海峽兩岸的交流，我們注譯的成員，也由臺灣各大學的教授，擴及大陸各有專長的學者。陣容的充實，使我們有更多的資源，整理更多樣化的古籍。兼採經、史、子、集四部的要典，重拾對通才器識的重視，將是我們進一步工作的目標。

古籍的注譯，固然是一件繁難的工作，但其實也只是整個工作的開端而已，最後的完成與意義的賦予，全賴讀者的閱讀與自得自證。我們期望這項工作能有助於為世界文化的未來匯流，注入一股源頭活水；也希望各界博雅君子不吝指正，讓我們的步伐能夠更堅穩地走下去。

導 讀

司馬承禎是唐代的著名道士，同時又是一位學者和書法家，《坐忘論》是他的代表作之一，也是中國古代有重要影響的道教經典之一。為了更容易理解《坐忘論》，我們將對司馬承禎的生平、《坐忘論》的主要內容以及司馬承禎的其他主要著作作一簡單的介紹。

一、作者生平

司馬承禎（西元六四七—七三五年），字子微，道號道隱，又號白雲子。河內溫（今河南省溫縣）人。茅山宗尊他為第十二代宗師，他同時又是天台南嶽派的創始人。

唐人崔尚（唐天台山新桐柏觀頌並序）說司馬承禎是「晉宣帝弟太常馮之後裔」，也

就是說，司馬承禎是司馬懿（晉朝建立後，司馬懿被追諡為宣帝）的弟弟司馬馮的後人。

司馬馮擔任過太常卿一職，故稱他為「太常馮」。司馬承禎的祖父司馬晟，於隋代任親

侍大都督；父親司馬仁最，於唐代任朝散大夫、襄滑二州長史。由於家庭的薰陶，司馬承禎從小就喜歡讀書，這為他今後的博學多才奠定了深厚的基礎。

雖然司馬承禎從小就受到了良好的教育，但他不願意走仕途之路，在他二十一歲的那一年，毅然出家當了道士，拜著名道士潘師正為師，居嵩山修道，得受上清經法、符籙、導引、服食等術。潘師正對他十分賞識，曾對他說：「我自陶隱居傳正一之法，至汝四葉矣。」（《舊唐書·隱逸列傳》）不難看出，潘師正已經把他視為自己的傳人。

此後，司馬承禎遍遊天下名山，最後在天台山定居下來。他在天台山修建了樓軒，命名為「眾妙臺」，自號「天台白雲子」。

武則天在位時，對司馬承禎十分尊重，並把他召入京城，降手詔對他加以褒揚。但司馬承禎不久就離開京城，回到山中。司馬承禎離開京城時，武則天命麟臺監李嶠於洛橋之東設宴送行。

景雲二年（西元七一一年），唐睿宗派司馬承禎的兄長司馬承禕到天台山，再次把司馬承禎請回京城。睿宗向司馬承禎詢問有關陰陽術數之事，司馬承禎回答說：「道經之旨：『為道日損，損之又損，以至於無為。』且心目所知見者，每損之尚未能已，豈復攻乎異端，而增其智慮哉！」睿宗接著又問道：「理身無為，則清高矣。理國無為，如何？」司馬承禎回答說：「國猶身也。《老子》曰：『遊心於澹，合氣於漠，順物自然，而無私焉，而天下理。』《易》曰：『聖人者，與天地合其德。』是知天不言而信，

不為而成。無為之旨，理國之道也。」（《舊唐書·隱逸列傳》）據說睿宗聽後，讚歎佩服。此後，司馬承禎堅決謝絕朝廷的挽留，回到天台。離京時，睿宗送他寶琴、霞紋帔等禮物，朝中寫詩相贈的有工部侍郎李適等一百多人，散騎常侍徐彥伯選出其中三十一首，收為一集，命名為《白雲記》，並為之作序。

開元九年（西元七二一年），唐玄宗派使者把司馬承禎迎入京師，親受法籙，前後賞賜甚厚。十年（西元七二二年），司馬承禎請還天台，玄宗親自賦詩相送。十五年（西元七二七年），玄宗又派使者迎司馬承禎入京，並讓他於王屋山形勝處修建宮觀居住。司馬承禎趁這次入京的機會，對玄宗說：「今五嶽神祠，皆是山林之神，非正真之神也。五嶽皆有洞府，各有上清真人降任其職，山川風雨，陰陽氣序，是所理焉。冠冕章服，佐從神仙，皆有名數。請別立齋祠之所。」玄宗接受了司馬承禎的建議，命令於五嶽各置真君祠一所，其形象制度，則讓司馬承禎根據道經所記，「創意為之」（《舊唐書·隱逸列傳》）。司馬承禎的這一建議，對五嶽地區的宗教發展具有相當大的促進作用。

據其他有關史書記載，除天台、王屋二山外，司馬承禎在衡山也生活過一段時間：

白雲先生藥堂，在九真觀西。開元中，司馬天師承禎，本號白雲先生，後授貞一先生，嘗於此修行。（《南嶽小錄》）

降聖觀，在九真觀西一里，舊號白雲庵，司馬子微修行處。（《南嶽總勝集》）

如果說這些記載還不夠可靠的話，我們還可以從當時士大夫文人的詩文中找到司馬承禎在衡山修道的證據。丞相兼詩人的張九齡有一首〈登南嶽事畢謁司馬道士〉，其中寫道：

將命祈靈嶽，回車詣真士。……誘我棄智訣，迨茲長生理。吸精返自然，煉藥求不死。

關於張九齡在衡山拜訪司馬承禎的事情，《南嶽總勝集》也有記載：「開元初，司馬承禎字子微，自海乘桴煉真南嶽，結庵於觀北一里，目之白雲，丞相張九齡屢謁之。」

司馬承禎除了受到最高統治者的重視外，與一般文人士大夫交往也很多，時人把他與陳子昂、盧藏用、宋之問、王適、畢構、李白、孟浩然、王維、賀知章合稱為「仙宗十友」。「終南捷徑」這一典故就出自他與盧藏用的一次交往：

盧藏用始隱於終南山中，中宗朝累居要職。有道士司馬承禎者，睿宗遣至京。將還，藏用指終南山謂之曰：「此中大有佳處，何必在遠！」承禎徐答曰：「以僕所觀，乃仕宦捷徑耳。」（《大唐新語》卷十）

盧藏用就是靠隱居起家的，他把自己隱居的地點選擇在緊靠長安、洛陽二京的終南、少

室二山，因此被當時人譏諷為「隨駕隱士」，後來他因隱居而出了名，便被朝廷召入京城，一變成了朝廷要員。司馬承禎的話可以說不是無的放矢。

司馬承禎不僅與文人有廣泛交往，而且自身也確實具備了文人氣質，他不僅在道教理論方面很有造詣，而且善於書法，並能自成一體，號「金剪刀書」。唐玄宗讓他用三體^①書寫《老子》，並刊正文句，共五千三百八十字。司馬承禎留下一首詩歌〈答宋之問〉：

時既暮兮節欲春，春山林寂兮懷幽人。登奇峰兮望白雲，悵緬邈兮象欲紛。白雲悠悠兮去不返，寒風颼颼兮吹日晚。不見其人誰與言？歸坐彈琴思逾遠。

詩歌的語言簡潔古樸，所表達的情緒深沉感人，大有古風神韻。

開元二十三年（西元七三五年），司馬承禎於王屋山仙逝，享年八十九歲。其弟子上書朝廷，描述了他仙逝時的情景：「死之日，有雙鶴遶壇，及白雲從壇中涌出，上連于天，而師容色如生。」（《舊唐書·隱逸列傳》）玄宗下詔書予以表彰：「混成不測，入寥自化。雖獨立有象，而至極則冥。故王屋山道士司馬子微，心依道勝，理會玄遠，

① 三體指三種字體，一說指古文、篆、隸，一說指真書、行書、草書，考慮到新舊《唐書》都說司馬承禎善篆、隸，這裡的三體當指前一種說法。

遍遊名山，密契仙洞。存觀其妙，逍遙得意之場；亡復其根，宴息無何之境。固以名登真格，位在靈官。林壑未改，遐霄已曠，言念高烈，有愴于懷，宜贈徽章，用光丹籙。可銀青光祿大夫，號真（貞）一先生。」（《舊唐書·隱逸列傳》）玄宗還為司馬承禎親製碑文。

司馬承禎有弟子七十餘人，其中以李含光、薛季昌最為著名。

二、《坐忘論》的主要內容

《坐忘論》的主要內容是闡述道教修煉的方法，這一方法的主旨就是修心，也即保持心境的安靜。「坐忘」的意思是靜坐而心忘，所謂「心忘」，就是忘卻天地萬物，忘卻自我，忘卻世間的一切。

「坐忘」這一命題首先由莊子提出。《莊子·大宗師》說：

顏回曰：「回益矣。」仲尼曰：「何謂也？」曰：「回忘仁義矣。」曰：「可矣，猶未也。」他日，復見，曰：「回益矣。」曰：「何謂也？」曰：「回忘禮樂矣。」曰：「可矣，猶未也。」他日，復見，曰：「回益矣。」仲尼曰：「何謂也？」曰：「回坐忘矣。」仲尼楚然曰：「何謂坐忘？」顏回曰：「墮肢體，黜聰明，離形去知，同於大通，此謂坐忘。」

仲尼曰：「同則无好也，化則无常也。而其賢乎！丘也請從而後也。」

顏回對「坐忘」予以解釋的那幾句話，用今天的話講就是：「忘掉自己的身體，排除自己的視聽，拋棄形體和智慧，與無所不通的大道融為一體。」莊子是一位哲學家，他假借孔子師生的口提出「坐忘」，目的是為了忘卻一切煩惱，使自己能夠做到心平氣和，從而過上安靜的日子。

司馬承禎繼承並發展了這一思想。司馬承禎主要繼承了「坐忘」的靜心作用，但作為宗教家，司馬承禎把具有靜心作用的「坐忘」同修道求仙結合起來，從而把世俗的養心方法發展為宗教的成仙途徑。

《坐忘論》的開始有一個簡短的序言，在序言中，作者指出人最可寶貴的是生命，而生命的長短全在於自己能否修道，修道能否成功的關鍵又在於能否做到靜心，而靜心的最好方法就是「坐忘」。這一簡短的序言就這樣一步步把讀者的注意力引向了「坐忘」這一修行方法，為全文的展開作了很好的鋪墊。

從開始修煉到最後得道成仙，司馬承禎把修習「坐忘」分為七個階段，這七個階段又被稱為「七階次」，具體是：

7 導 第一階段，敬信。就是對道教要有虔誠的信仰，這是修道成仙的基本前提。他說：「信者道之根，敬者德之蒂。」應該說，司馬承禎抓住了宗教的根本，沒有一批虔誠的

信徒，也就無所謂宗教；沒有一顆虔誠的信仰之心，作為信徒個人也就不可能得到宗教的愉悅，更談不上修道的成功。正是因為這一原因，作者把「敬信」視為修習「坐忘」的第一步，如果能夠走好這第一步，其他各個階段都能夠順利完成。

第二階段，斷緣。就是斬斷一切塵緣，不為世俗事務所累。作者認為，放棄世俗間的事情，身體就會輕鬆；做到清靜無為，內心就會安靜。遠離一步塵世，就接近一步大道。作者還提醒修道者：即使遇到必須做的事情，做事時也不可產生好惡之情，以免破壞平靜的心境。斷緣可以說是樹立虔誠信仰後的第一個實際行動，即讓自己的形體一步遠離這個汙濁不堪、喧鬧不已的世俗生活，為下一步的「收心」打好基礎。

第三階段，收心。收心是經歷了以上兩個階段後的自然結果，就是把心思從世俗生活中收斂回來，使它安寧平靜，逐漸進入修道的狀態。作者認為，修道者不僅要收心，而且還要做到不執著於收心，如果時刻還要告誡自己應收心，那其實還是一種「累」。作者指出收心過程中的四種偏差：一是一無所思、大腦一片空白的「盲定」；二是任憑內心胡思亂想，絲毫不加節制；三是雖然明白善惡，但思緒四處飄蕩，不能歸依於大道；四是像世人一樣無事不做，卻大言自己內心一無所染。正確的做法應該是：清除心中的一切世俗雜念，一心思考如何修道，做到「在物而心不染，處動而神不亂，無事而不為，無時而不寂」。《收心》還特別指出，修道是一個長期的過程，不可一蹴而就，祇有長期修煉下去，纔能產生符合大道的智慧。

第四階段，簡事。所謂簡事，就是要善於選擇事務。換句話講，就是修道者一定要知道什麼事情該做，什麼事情不該做。作者明確指出，人生在世，不能不做事，但做事時一定要把握這樣的原則：排除那些對修道養生沒有作用的事情，如追名逐利等等。在作者看來，追名逐利這一類的世俗行為，將極大地傷害自己的生命，不利於學道成仙。

第五階段，真觀。就是觀察真理。有了前四個階段作鋪墊，自然會逐漸產生高超的智慧，發現真理。具體講，就是能夠認識什麼是禍福吉凶，並能及時採取相應的措施，以保證自己生命的安全，不為自己留下任何拖累，以便進一步修道成仙。作者提醒修道者要防微杜漸，要明白自己的一言一行都可能成為禍福吉凶的緣由，還要知道世間萬物都是虛幻不實的，因而不值得自己去追求。

第六階段，泰定。就是安詳而心靜。作者解釋說，所謂的泰定，就是清除了一切世俗欲望，身如枯木，心如死灰，勿須有意去追求靜心，而心無時無刻不處於寂靜的狀態。這一階段的內容與「收心」相似，但「收心」講的是一種要求，是一個修煉的過程，而「泰定」講的則是收心過程的完成和實現。作者認為，做到了「泰定」，就能產生智慧，有了智慧而不使用，反過來再用這種智慧去護養安靜的心境，做到靜心與智慧相互護，這樣就能形成良性循環，久而久之，就自然能夠得道了。

第七階段，得道。得道是修習坐忘法的最後一個階段，也是坐忘的目的。簡單地講，得道就是成仙。得道之後，就可以永生不死，隱顯自如，就可以「散一身為萬法，混萬

法為一身」，得道之人可以說是神通廣大，智慧無邊。得道成仙不僅是坐忘的最終目的，也是整個道教的最終目的。

在《坐忘論》的最後，還有一章〈樞翼〉，〈樞翼〉的作用類似於現代論文中的結束語。〈樞翼〉對修習坐忘法的要點進行了總結和回顧，再次申明修習坐忘法的主旨。在〈樞翼〉中，作者提出了「五時」「七候」。所謂「五時」，就是修道時不同時期的五種不同心理感受：一是心境動多靜少；二是心境動靜各半；三是心境靜多動少；四是無事時心靜，有事時心動；五是心與道合，有事心也不動。所謂的「七候」，就是修道者在七個階段的形體表現：一是舉動順時，容顏和悅；二是疾病全消，身心清爽；三是身體得到補養，不再會夭折和受傷，恢復了元氣和生機；四是能夠生存數千年之久，這樣的人可以稱為仙人；五是能夠把自己的形體修煉為氣的狀態，這樣的人可以稱為真人；六是能夠把氣狀態的形體進一步修煉為無形無象的精神狀態，這樣的人可以稱為神人；七是通過修煉，使精神狀態的形體與大道融而為一，這樣的人可以稱為至人。我們不難看出，〈樞翼〉中提出的「五時」「七候」，都屬於一個漸進的過程，即由低級階段向高級階段不斷提昇的過程。作者最後指出，修道人如果沒有這「五時」「七候」，即使他們自稱已經得道成仙，也是萬萬不可相信。

司馬承禎在寫作《坐忘論》時，不僅吸取了老子、莊子及其他道家人物的思想精華，對儒家、佛教思想也有所借鑒。如儒家的正心誠意、佛教的止觀學說等等，對《坐忘論》

的思想都有很大影響。《坐忘論》使用的佛教術語很多，如「業」、「色」、「萬劫」、「著空」、「萬法」、「方便」等等。司馬承禎的這種寫作態度，充分體現了一位成熟宗教家的寬廣胸懷。

總觀《坐忘論》的主旨，就是強調一個「心」。作者認為，祇要心中做到無物無我，一念不生，內不覺其一身，外不覺其天地，與道冥一，萬慮皆遺，就能夠得道成仙。《坐忘論》的這一思想在道教發展史上具有重要的地位，卿希泰先生的《中國道教史》第二卷中說：「司馬承禎力倡『坐忘』，……給後世道教以極大影響，特別是在道教由外丹轉向內丹，由外向內尋求成仙之道的過程中起了重要的理論作用，成為宋元道教內丹學的理论先驅，並給宋明理學以一定影響。」

三、其他主要著作及思想

除了《坐忘論》，司馬承禎的另一代表作是《天隱子》。《天隱子》共分八篇，但文字不長，其主要內容有以下三點：

第一，他吸取了儒家的「人皆可為聖人」和佛教的「眾生皆有佛性」的思想，提出了人人皆有成仙素質的看法。他認為祇要能夠順應自然，修習靜心，人人都可以得道成

神仙亦人也，在於修我靈氣，勿為世俗所淪汙，遂我自然，勿為邪見所凝滯，則成功矣。

這一思想與傳統的道教主流思想有所不同。道教傳統思想認為，人要想成仙，必須要有仙分，而這個仙分是在人出生之前就已經決定了，如果沒有仙分，一個人即使刻苦修煉也沒有成仙的可能。這一觀點非常不利於道教的發展，它使許多希望長生的人因懷疑自己是否有仙分而徘徊於道教的大門之外。如白居易早年學過仙，煉過丹，但後來又轉信佛教，為什麼呢？他懷疑自己沒有仙分就是其中一個重要原因，如果沒有仙分，自己豈不是白白忙了一生嗎？他曾寫詩給一位王姓道士說：「但恐長生須有籍，仙臺試為檢名看。」（《尋王道士藥堂因有題贈》）然而仙冊不是凡人隨便就可以翻檢，所以白居易對自己的學仙能否成功始終抱懷疑態度，不敢冒然全身心地投入道門。司馬承禎的這一主張，無疑是向所有的人打開了成仙之門。這一主張是明智的，因為這一主張將會招來更多的信徒，但由於此前道經的負面影響，使他的這一主張沒有能夠發揮出更大的效益，不然，生於其後的白居易也就不會有如此多的疑慮。

第二，主張簡易。從《莊子》開始，就明確提出了尚簡的主張。《莊子·天運》說：「古之至人……以遊逍遙之虛，食於苟簡之田，立於不貸之圃。逍遙，無為也；苟簡，易養也；不貸，無出也。」所謂的「苟簡」，就是一切從簡。莊子認為「尚簡」是聖人的品質之一。司馬承禎繼承了這一主張，他在《天隱子·易簡》中說：