

張繼禹

編撰

道藏養生

玉河道人



華夏出版社

第六編 精神養生

【提要】道教追求的最終目標是成仙。為了實現這個目標，道教認為不僅需要呼吸、形體的修煉，使肉身不死，而更重要的是精神淳泊，達到『清靜無為』、『離形坐忘』的境界，並使形神相親，表裏相濟，才有可能步入神仙殿堂。

道教精神修煉的核心內容和最高原則就是清靜。《真仙直指》云：『清靜二字，清謂清其心源，靜謂靜其心海。心源清，則外物不能撓，性定而神明；心海靜，則邪慾不能作，精全而腹實。』簡言之，就是心地純潔，精神寧靜。立心純潔，就沒有慾望和邪念；處志寧靜，就不懼喧囂和干擾。

道教精神養生圍繞清靜二字而展開，其具體方法有內觀、坐忘、存思、存神、守一等，是最富道教特色的修煉方法。內觀，又稱內視，常欲閉目內視，存見五臟之形，要求存見的對象能形象地反映在心中，從而達到收心入靜的效果。坐忘，首創於莊子，是一種通過安坐和存想來達到忘物、忘己甚至物我兩忘境界的修煉方法。道教對坐忘法進行充分發揮，提出了信敬、斷緣、收心、簡事、直觀、泰定、得道的七個修煉步驟，其目的是忘却世間的一切，而完全進入虛靜境界。存思，即閉合雙眼或微閉雙眼，存想內觀道教神真或某一具體物像，以集中意念，排除妄想。存神，專指存思身內或身外形色似人的神靈，將注意力完全集中於冥想神真。守一，即以宗教的虔誠，集中意念強化對『一』（即氣或道）的信仰，從而達到控制身

心安靜的目的。

一 清靜

老君曰：夫道，一清一濁，一靜一動。清靜爲本，濁動爲末。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。常能遣其慾而心自靜，澄其心而神自清，自然六慾不生，三毒消滅，而不能者，心未澄，慾未遣故也。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，慾安能生？慾既不生，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，名爲得道。雖名得道，實無所得，既無所得，強名爲得。爲化衆生，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，不名爲得。故言實無所得。

老君曰：道不能得者，爲見有心。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。息箇動心看動處，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？

只爲凡夫生異見，強於地上起縱橫。縱橫遮莫千般苦，一一諦觀無主宰。

諦觀無主本無宗，只箇因緣即會中。中間雖會常無會，放會無爲任物通。

若時有人知是經意，行住坐卧，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。告諸衆生，欲度厄難，各已清淨，信受奉行。

（《雲笈七籤》）

二 內觀

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。始一月爲胞精，血凝也；二月爲胎形，兆胚也；三月陽神爲三魂，動以生也；四月陰靈爲七魄，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，總衆神也；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，所以五臟藏五神也。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。上爲熒惑，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，非厚非薄，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，永保無爲，其身則昌。世以無形，莫之能名。禍福吉凶，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，取捨去來，染著聚結，漸自纏繞，轉轉繫縛，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，眼爲日月，髮爲星辰，眉爲華蓋，頭爲崑崙，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，爲善保真。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，事無不知謂之智，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。氣清而駛謂之榮，氣濁而遲謂之衛，總括百骸謂之身，衆象備見謂之形，塊然有閔謂之質，狀貌可則謂之體，大小有分謂之軀，衆思不得謂之神，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，則爲神明，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，繫縛憎愛，去來取捨，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，我從慾起。妄想顛倒，而生有識。亦曰自然，又名無爲，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，火自炷存，炷因油潤，油藉卮停。四者若廢，明何生焉？亦如明緣神照，神託心存，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，飛昇崑崙，先天以生，後天長存，出入無間，不由其門，吹陰煦陽，制魄拘魂。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，念念相係，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。

（《雲笈七籤》）

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；地有衆寶，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，先能捨事。進趣之心，名為修道；一切無染，名為捨事。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，浮遊亂想，亦盡滅除。衆心不起，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。覺照法之，

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，則於行立坐卧之時，初得清淨，正慧未生，故云少得淨已。四威儀之時也。涉事之處，誼鬧之所，皆作意安，見一切諸相，爲涉之處。起一切諸心，名爲誼鬧之所也。息亂歸寂，名爲作意；恬淡得所，名之爲安也。有事無事，常若無心；處靜處誼，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，名爲顛也。心若不動，又須放任；寬急得所，自恒調適。從定發慧，名爲放任。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；處誼無惡，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，故爲真定。不以涉事無惱，故求多事；不以處誼無惡，強來就誼。習性塵勞，常須制御，不可縱逸。以無事爲真宅，有事爲應蹟。見本性空寂，故爲真宅。慧用無邊，故爲應蹟。若水鏡之爲鑒，則隨物而現形。本心清淨，猶如水鏡，照用無礙，萬物俱現。名爲現形。善巧方便，唯能入定，諸法性空，寂無所起，故爲入定。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。輒光晦蹟，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，多感衆邪，妖精百魅，隨心應見。爲心取相，諸相應生。一切邪魔，競來撓亂。所見天尊，諸仙真人，是其祥也。此爲諸相不可取著。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。無所罣礙，迴脫塵籠。一切無染，故名無所罣礙；解脫無繫，故云迴

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。三者填補天損，還年復命；骨髓堅滿，故填補天損。駐顏不易，名爲還年復命也。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。五者鍊形爲氣，名曰真人；得本元氣，故曰鍊形爲氣。正性無偏，故曰真人。六者鍊氣成神，名曰神人；真氣通神，陰陽不測，故曰神人。七者鍊神合道，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。《西昇經》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，知則衆妙門。

（《雲笈七籤》）

三 坐忘

夫人之所貴者，生也；生之所貴者，道也。人之有道，如魚之有水。涸轍之魚，猶希升水。弱喪之俗，無心造道。惡生死之苦，愛生死之業。重道德之名，輕道德之行。喜色味爲得志，鄙恬素爲窮辱。竭難得之貨，市來生之福。縱易染之情，喪今身之道。自云智巧，如夢如迷。生來死去，循環萬劫。審惟倒置，何甚如之！故《妙真經》云：人常失道，非道失人；

人常去生，非生去道。故養生者慎勿失道，爲道者慎勿失生。使道與生相守，生與道相保，二者不相離，然後乃長久。言長久者，得道之質也。經云：生者，天之大德也，地之大樂也，人之一大福也。道人致之，非命祿也。又《西昇經》云：我命在我，不屬於天。由此言之，脩短在己，得非天與，失非人奪。捫心苦晚，時不少留。所恨朝菌之年，已過知命，歸道之要，猶未精通。爲惜寸陰，速如景燭。勉尋經旨，事簡理直，其事易行。與心病相應者，約著安心坐忘之法，略成七條，修道階次，兼其樞翼，以編叙之。

信敬 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，真性隔於可慾，而能聞希微以懸信，聽罔象而不惑者哉！如人有聞坐忘之法，信是修道之要，敬仰尊重，決定無疑者，加之勤行，得道必矣。故莊周云：墮肢體，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，故莊子云，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？故經云：信不足，有不信。謂信道之心不足者，乃有不信之禍及之，何道之可望乎？

斷緣 斷緣者，謂斷有爲俗事之緣也。棄事則形不勞，無爲則心自安。恬簡日就，塵累日薄，蹟彌遠俗，心彌近道，至神至聖，孰不由此乎？故經云：塞其兌，閉其門，終身不勤。或顯德露能，來人保己；或遺問慶吊，以事往還；或假修隱逸，情希昇進；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。凡此之類，皆應絕之。故經云：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，自致日疏，無事安閑，方可修道。故莊子云：「不將不迎。爲無交俗之情故也。」又云：「無爲名尸，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。

收心 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，安不捨彼乎？能不得此乎？所以學道之初，要須安坐，收心離境，住無所有，不著一物，自入虛無，心乃合道。故經云：「至道故之中，寂所有，神用無方，心體亦然。源其心體，以道爲本。但爲心神被染，蒙蔽漸深，流浪日久，遂與道隔。今若能淨除心垢，開釋神本，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，常則永無變滅。出離生死，實由於此。是故法道安心，貴無所著。故經云：「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，則自令人心勞氣發，既不合理，又反成疾。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。若心起皆滅，不簡是非，永斷知覺，入於盲定。若任心所起，一無收制，則與凡人元來不別。若唯斷善惡，心無指歸，肆意浮遊，待自定者，徒自誤耳。若遍行諸事，言心無染者，於言甚美，於行甚非，真學之流，特宜戒此。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，或法有要疑者，且任思量，令事得濟，所疑復悟，此亦生慧正根。事訖則止，實莫多思，多思則以知害恬，爲子傷本，雖聘一時之後，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。若心受之即心滿，心滿則道無所居。所有聞見，如不聞見，則是非美惡不入於心。心不受外，名曰虛心；心不逐外，名曰安心。心安而虛，則道自來止。故經云：人能虛心無爲，非欲於道，道自歸之。內心既無所著，外行亦無所爲。非靜非穢，故毀譽無從生；非智非愚，故利害無由至。實則順中爲常，權可與時消息，苟免諸累，是其智也。若非時非事，役思強爲者，自云不著，終非真覺。何耶？心法如眼也。纖毫入眼，眼則不安；小事開心，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，終不得定。又如良田，荆棘未誅，雖下種子，嘉苗不成。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，行乃貪殘。辯足以飾非，勢足以威物，得則名己，過必尤人。此病最深，雖學無益。所以然者，爲自是故。然此心由來依境，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，行立坐卧，及應事之時，常須作意安之。若心得定，但須安養，莫有惱觸。少得定分，則堪自樂。漸漸馴狎，唯覺清遠。平生所重，已嫌弊漏，況因定生慧，深達真假乎！牛馬，家畜也，放縱不收，猶自生鯁，不受駕御；鷹鷂，野鳥也，被人繫絆，終日在手，自然調熟。況心之放逸，縱任不收，唯益羸疏，何能觀妙？故經云：雖有拱壁，以先駟馬，不如坐進此道。夫法之妙者，其在能行，不在能言。行

之則此言爲當，不行則此言爲妄。又時人所學，貴難賤易。若深論法，惟廣說虛無，思慮所不達，行用所無階者，則歎不可思議，而下風盡禮。如其信言不美，指事陳情，聞則心解，言則可行者，此實不可思議，而人不信。故經云：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。或有言火不熱，燈不照闇，稱爲妙義。夫火以熱爲用，燈以照爲功。今則盛言火不熱，未嘗一時廢火；空言燈不照闇，必須終夜燃燈。言行相違，理實無取。此只破相之言，而人反以爲深元之妙。雖則惠子之宏辯，莊生以爲不堪。膚受之流，誰能科簡？至學之士，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。今猶避事而取靜，離動而之定，勞於控制，乃有動靜二心，滯於住守，是成取捨兩病。不覺其所執，仍自謂道之階要，何其謬耶！述曰：總物而稱大，道物之謂道，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。何則？徒見貝錦之輝煥，未曉始抽於素絲；纔聞鳴鶴之衝天，詎識先資於穀食？蔽日之乾，起於毫末；神凝之聖，積習而成。今徒學語其聖德，而不知聖之所以德。可謂見卵而求時夜，見彈而求鴉炙。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 夫人之生也，必營於事物。事物稱萬，不獨委於一人。巢林一枝，鳥見遺於叢葦；飲河滿腹，獸不吝於洪波。外求諸物，內明諸己。知生之有分，不務分之所無；識事之有當，不任非當之事。事非當則傷於智力，務過分則斃於形神。身且不安，何情及道？是以修道之人，要須斷簡事物，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。此並情慾之餘好，非益生之良藥，衆皆徇之，自致亡敗。靜而思之，何迷之甚！故《莊子》云：達生之情者，不務生之所無。以爲生之所無，生之所無以爲者，分之外物也。蔬食弊衣，足延性命，豈待酒食羅綺，然後爲生哉！是故於生無要用者，並須去之；於生雖用，有餘者，亦須捨之。財有害氣，積則傷人。雖少猶累，而況多乎！今以隋侯之珠，彈千仞之雀，人猶笑之。況棄道德，忽性命，而從非要，以自促伐者乎！夫以名位比於道德，則名位假而賤，道德真而貴。能知貴賤，應須去取。不以名害身，不以位易道。故《莊子》云：行名失己，非士也。《西昇經》云：抱元守一，至度神仙，子未能守，但坐榮官。若不簡擇，觸事皆爲，則身勞智昏，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 夫觀者，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。深祈衛定，功務全生。自始之末，行無遺累。理不違此，故謂之真觀。然則一餐一寢，居爲損益之源，一言一行，堪成禍福之本。雖則巧持其末，不如拙戒其本。觀本知末，又非躁競之情。是故收心簡事，日損有爲。體靜心閑，方能觀見真理。故經云：常無慾，以觀其妙。然於修道之身，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。若見事爲事而煩躁者，心病已動，何名安心？夫人事衣食者，我之船舫。我欲渡海，事資船舫。渡海若訖，理自不留。何因未渡，先欲廢船？衣食虛幻，實不足營。爲欲出離虛幻，故求衣食。雖有營求之事，莫生得失之心。則有事無事，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。蹟每同人，心常異俗。此實行之宗要，可力爲之。

前雖斷簡，病有難除者，且依法觀之。若色病重者，當觀染色，都由想耳。想若不生，終無色事。若知色想外空，色心內妄，妄心空想，誰爲色主？經云：色者，全是想耳！想悉是空，何有色耶？又思妖妍美色，甚於狐魅。狐魅惑人，令人厭患。身雖致死，不入惡道，爲厭患故，永離邪淫。妖艷惑人，令人愛著，乃至身死，留戀彌深。爲邪念故，死墮地獄，永夫人道，福路長乖。故經云：今世發心爲夫妻，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？仙人以爲穢濁，賢士喻之刀斧？一生之命，七日不食，便至於死。百年無色，翻免夭傷。故知色者，非身心之切要，適爲性命之讎賊，何乃繫戀，自取銷毀？若見他人爲惡，心生嫌惡者，猶如見人自殺己身，引項，承取他刃，以自害命。他自爲惡，不遣伐當，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。夫何故？同障道故。若苦貧者，則審觀之，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，非由父母。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。業命之有，猶影響之逐形聲，既不可逃，又不可怨。唯有智者，因而善之，樂天知命，不覺貧之可苦。故莊子云：業入而不可捨。爲自業。故貧病來入，不可捨止。經云：天地不能改其操，陰陽不能迴其業。由此言之，故知真命非假物也；有何怨焉？又如勇士逢賊，無所畏懼，揮劍當前，

群寇皆潰，功勛一立，榮祿終身。今有貧病惱害我者，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，不作此觀，而生憂惱者，如人逢賊，不立功勛，棄甲背軍，以受逃亡之罪。去樂就苦，何可愍焉！若病者，當觀此病，由有我身，我若無身，患無所託。故經云：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，若枯體灰心，則萬病俱泯。若惡死者，應念我身，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，自失正業。以此託生，受氣之際，不感清秀，多逢濁辱。蓋下愚貪鄙，寔此之由。是故當生不悅，順死無惡者，一爲生死理齊，二爲後身成業。若貪愛萬境，一愛一病。一肢有疾，猶令舉體不安，而向一心萬疾，身欲長生，豈可得乎？凡有愛惡，皆是妄生。積妄不除，何以見道？是故心捨諸慾，住無所有，除情正信，然後返觀舊所癡愛，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，能知醉者爲惡；如其自醉，不覺他非。故經云：吾本棄俗，厭離人間。又云：耳目聲色，爲子留慾，鼻口所喜，香味是怨。老君厭世棄俗，猶見香味爲怨。嗜慾之流焉知鮑肆爲臭哉！

泰定 夫定者，盡俗之極地，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。《莊子》云：宇泰定者，發乎天光。宇則心也，天光則慧也。心爲道之器宇，虛靜至極，則道居而慧生。慧出本性，非適今有，