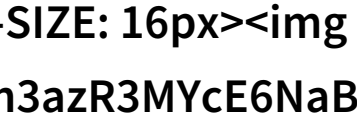


# 坐忘论简事第四文白对照

《坐忘论》是唐代高士，道教上清派司马承祯祖师的代表作，是一部具有重要影响的道教经典。书中强调生命的宝贵，主张养生莫过于修道；修道在于静心；而静心最好的方法就是“坐忘”。书中阐述的坐忘之法，是一种很好的保持性灵宁静安详、破除烦恼和回归真我的方法。



**简事第四**

【文言文】

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，则敝于形神。身且不安，何能及道！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。”生之所无以为者，分之外物也。蔬食敝衣，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。

【白话文】  
人生在世，必须要做一些事情。事情的种类有千千万万，不会让某一个人独自承担。飞鸟在树林里做巢只需一根树枝，如芦苇丛一般茂密的林木都被它抛弃；走兽在黄河边也只不过只能喝一肚子水，其他滔滔洪水都被它毫不吝惜地舍弃。对外要善于观察万物，对内要善于了解自我，知道人生都有各自的定分，就不会去追求分内所没有的东西；知道有些事情是恰当的，就不会去从事不恰当的事情。从事不恰当的事情，就会伤害自己的智慧和精力；追求定分之外的东西，就会损害自己的形体和精神。自己的身体尚且不得安宁，又如何能够得道呢！因此修道的人，重要的是能够判断事情，知道哪些事情是不必要的，哪些事情是重要的，比较它们轻重缓急，明白不该做什么和应该做什么。凡是不重要的事情，都应该舍弃。比如人们的食物中有酒肉，衣服中有罗绮，自身有美名地位，财物中有金玉，而这一切都是人们情欲中的多余爱好，并非养生的良药，而众人都去竭力追求这些东西，结果导致自身失败灭亡。静下心来仔细想想，这些人是多么的糊涂啊！  
因此庄子说：“明白生命真正意义的人，不去从事对生命没有作用的事情。”对生命没有作用的事情，都属于分外的事情。吃野菜，穿破衣，完全可以延续性命，又何必一定要依赖酒肉罗绮，然后才算养生呢？因此对生命没有必要作用的东西，都必须排除掉；对生命虽然有用但不属于必须的东西，也应该舍弃。财物有害于人的元气，积累财物就会伤害自身，即使少量的财物也会给人带来拖累，更何况财物很多呢！如果用随侯珠（古代一种珍贵的宝珠）去射击高空上的飞雀，人们尚且会嘲笑他，更何况抛弃了道德，忽略了生命，而去从事一些不重要的事情以损害自身呢！把美名地位同道德相比，那么美名地位是虚假而低贱的，道德是真实而高贵的。知道了贵贱的区别，就因该有所取舍，不去为了追求美名而伤害自身的健康，不去为了猎取高位而抛弃大道。因此庄子说：“为了美名而失去自我，这种人不是有才德的人。”《西升经》说：“抱元守一（坚守住大道），就可以为神仙。而你未能坚守大道，就是因为追求美名和。”如果不进行选择，无论遇到什么事情都去做，就会使

身体劳累而智力昏愤，修习大道的事就会受到损害。如果能够做到身处事务之中而心情安闲自在，身处名利之中而不受拖累，这自然属于修道成功的人。如果实际上没有修道成功，却宣称自己不受外界任何事物的拖累和影响，这实际上不过是在自我欺骗而已。

[下载本文pdf文件](/pdf/5870-坐忘论简事第四文白对照.pdf)