

袁了凡静坐要诀

〔明〕袁黄撰
严蔚冰 导读



壬辰吉日 觉醒



[明] 袁黄 撰
严蔚冰 导读

袁了凡静坐要诀

壬辰吉日 觉醒



上海古籍出版社

图书在版编目(CIP)数据

袁了凡静坐要诀 / (明)袁黄撰;严蔚冰导读. —上海:
上海古籍出版社, 2013. 7

ISBN 978 - 7 - 5325 - 6826 - 0

I. ①袁… II. ①袁… ②严… III. ①佛教—宗教仪式
IV. ①B945

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 098092 号

袁了凡静坐要诀

[明]袁黄 撰 严蔚冰 导读

上海世纪出版股份有限公司 出版
上海古籍出版社

(上海瑞金二路272号 邮政编码200020)

(1) 网址: www.guji.com.cn

(2) E-mail: gujil@guji.com.cn

(3) 易文网网址: www.ewen.cc

上海世纪出版股份有限公司发行中心发行经销

启东市人民印刷有限公司印刷

开本 787 × 1092 1/18 印张 7 $\frac{2}{18}$ 插页 2 字数 97,000

2013年7月第1版 2013年7月第1次印刷

印数: 1 — 4,100

ISBN 978 - 7 - 5325 - 6826 - 0

G·575 定价: 19.00 元

如有质量问题,读者可向工厂调换

序：感悟生命整体观

《黄帝内经·上古天真论篇第一》曰：“上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，食饮有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。”一直以来，养生的关键都在于建立正确的生命整体观，现代人如何养生，严蔚冰先生给出了一个很好的参考。

与严蔚冰相识逾二十年，深感其为人谦厚，虚心学习，不局限于一门一术，在长期的学习和实践中不断体悟并屡有所得。另一点给我印象深刻的是严蔚冰尊重师承、尊重经典，不自诩、妄言，这在当下是尤其难能可贵的。

近几年来，严蔚冰每年都有进步。2004年以来，他所编辑整理的古本《易筋经》，先后在香港、台湾、上海等地出版发行。2009年，严蔚冰传承的“古本易筋经十二势”申报为上海市非物质文化遗产。2010上海世博会，严蔚冰带领86名上海市易筋经小区辅导员在世博园中国元素区进行了为期一周的展演。同时又先后在台湾和上海出版了整理本《洗髓经》。在编写、整理导引学专著的同时，严蔚冰着力于长三角地区的导引养生社会化科普工作，得到市、区科协的大力支持。2011年在上海市科协的支持下，成立了国内唯一的导引医学科研机构上海传承导引医学研究所。如今，严先生整理并导读的

《袁了凡静坐要诀》，又将由上海古籍出版社出版发行，实在是值得关注和庆贺。

静坐是有益身心健康的导引养生法，儒、释、道、医四家对静坐都是重视的，凡有成就者都是在心静的状态下智慧显现，俗称“灵感”。中华导引学经典理论认为：“心”和“身”是构成人体生命的两大要素，缺一不可，人体生命的最佳状态应该是“心全于中，形全于外”（《管子》），心和身应该全面健康。所谓的“形全”，就是在“心”的主导下，内而五脏六腑，外而四肢百骸，通过经脉十二，络脉十五，把整体联系起来，使“五脏坚固、血脉调和、肌肉鲜利、皮肤致密。营卫之行不失其常，呼吸微徐，气以度行，六腑化谷，津液布扬”（《灵枢》）。

由此可见，修身应先行导引，以祛病筑基。严蔚冰倡导的以《易筋》强筋壮骨，以《洗髓》洗涤心灵，以《静坐》感悟生命生命整体观，次第清晰，进阶有基，具备科学性和完整性。精炼实用，堪称大道至精至简。故乐意为之作序。

林中鹏

壬辰年秋末识于北京

前 言

1. 身心调和的妙法

静坐法是适合现代人调和身心、启迪智慧的妙法。静坐法易行而有效，若能在工作与学习的间隙“忙里偷闲”，静坐养神，可以及时消除工作和学习时所产生的身心疲劳，防止工作和学习中的差错。在静坐中培元养气，能达到安神补脑之功效。

现代有为数不少的中青年人出于各种原因在学习静坐和禅修，若能依此静坐养生要诀，将其逐渐融入到生活中，首先从减少应酬做起，尽量减少在外应酬的时间，让身心松弛下来，就会逐渐体会到静坐的轻松和愉悦。静坐时体内会分泌出一些有益的激素、酶和乙酰胆碱，这些物质有利于身心健康，能把血液的流量、神经细胞的兴奋调节到最佳状态。身心调和了，心静了，思虑自然也清楚了。

现代人的生活和工作多以坐为主，尤其是生活在城市里的人，无论在家里，还是出门途中，或到工作单位，绝大多数的时间都是坐着，在校学生更是如此，于是就会有人问，整天坐着还需要专门去学习静坐法吗？答案是肯定的。事实上，工作生活在城市里的人们，尤其是从事脑力劳动的人太需要了解和学习静坐法了。静坐法可以对治普遍存在的工作压力和由于工作压力造成的心理问题，如焦虑、

抑郁和浮躁等。静坐法可以让我们的身心及时消除疲劳、减缓压力，让身心逐渐安静下来。而只有在身心都安静下来后，人的良知和潜能（真正的智慧）才能显现。一个身心健康又有良知智慧的人，要想成就一番事业是不难的。

静坐时规范的坐姿能使人体气血运行得到改善，久而久之，生理就会随之改变。静坐时需要专注于呼吸，让散乱的心思逐渐回归自我。呼吸法是介乎身心之间的桥梁。中医学认为，肺朝百脉。静坐时刻意调整呼吸能调和人体百脉。现代人总是待在封闭的房间内抱怨着身心疲惫，若能懂得借助于呼吸法，就能改善人体的内环境。人体的气血循环改善了，就会影响人的心脑，心脑供血供氧充足，则思维也会清明。如此逐渐使得身体与精神归于统一。

2. 静坐法的近代传承

静坐法的传承有文字和面授两个方面。近代静坐法的推广是由蒋维乔^①和丁福保^②二位学者著书立说和身体力行开始的。蒋维乔先生在1917年冬月完成了《因是子静坐法》。根据记载，蒋维乔先生中年时看到日本国流行的《冈田式静坐法》，作者冈田称是他自己发明的，这就促使蒋维乔先生起心要写一本适合于当代人的静坐书籍。《因是子静坐法》大量参考运用了道家养生的理念和方法，却不言阴阳、坎离、铅汞等术语，而采用现代心理学和生理解剖学的原理写静坐，大受国人欢迎。其后《续篇》，则完全依于佛家经典。

同时期，佛学家丁福保先生于1920年6月出版《静坐法精义》，穷经溯源地从《大智度论》和《小止观》中寻找理论和方法，但其静

坐理法多源自袁了凡的《静坐要诀》。丁福保先生强调：“据此则知静坐确有口诀。若获其诀，即有事半功倍之益也。”（《静坐法精义》序）丁福保先生和蒋维乔先生都是大学问家，亦是近代真修实证的修行人。丁福保先生所写《静坐法》，最重要的贡献是从现实追根溯源，回到了经典里，又用世人容易接受的“问答体”和养生科普的形式来推广。然而人们知晓丁福保先生大多是因其编著的《佛学大辞典》，对其医药卫生方面的专长了解甚少，《静坐法精义》的流通也不甚广，倒是蒋维乔先生依自身实证所著的《因是子静坐法》一版再版。学习静坐法关键是要有具修证的明师指点，并且要依照一个完整的法本。（在学习《袁了凡静坐要诀》时，建议先阅读《因是子静坐法》。民国时期性怀和尚在校刊《静坐要诀》时，特别加了一句“读此书者宜先读《因是子静坐法》”，说明此乃一脉相承。）《论语》云：“取乎其上，得乎其中；取乎其中，得乎其下；取乎其下，则无所得。”余选择袁了凡的《静坐要诀》，是其法可信，有法可依，又比较容易上手，是对治当下浮躁与急功近利的一剂良药。为了便于读者修习，余根据自身数十年研习静坐之心得，撰写“静坐入门”置于前，复于诸多的静坐书中精选了《摄生三要》、《六妙法门》、《修习止观坐禅法要》（节选）附于后（本书采用的《静坐要诀》及附录的三种书均以1989-1990年上海古籍出版社出版的“气功·养生丛书”本为底本整理），使之更完善、更系统。并请上海玉佛寺觉醒大和尚题书名曰《袁了凡静坐要诀》。

学习静坐应该是一种个人内在修养的传承，也是一种实用养生文化的传承，修习静坐最显而易见的是个人气质的提升，这就难怪旧时的读书人多有静坐的习惯了。

3. 静坐与坐禅

《袁了凡静坐要诀》讲的是静坐，但其法诀源自禅门。静坐法是世间法，是以静为主(含初禅、二禅、三禅、四禅)，而坐禅则是出世间法，以明心见性为目的，求得究竟的安乐。禅门之“坐禅”，也叫做“禅定”。如何理解“坐禅”和“禅定”。唐代禅宗六祖慧能大师说：“善知识，何名坐禅？此法门中，无障无碍，外于一切善恶境界。心念不起，名为坐，内见自性不动，名为禅。善知识，何名禅定？外离相为禅，内不乱为定。外若着相，内心即乱，外若离相，心即不乱。本性自净自定，只为见境，思境即乱。若见诸境心不乱者，是真定也。善知识，外离相即禅，内不乱即定。外禅内定，是为禅定。”

总之，静坐是为了养生，属于健身延年的方法，而坐禅则是修佛的途径，无疑归属于修行的范畴了。

注释：

- ① 蒋维乔：蒋维乔(1873—1958)，字竹庄，号因是子，江苏武进人，近代著名教育家、养生学家。著有《因是子静坐法》“正篇”和“续篇”等。
- ② 丁福保：丁福保(1874—1952)，字仲祐，号畴隐，又号济阳破衲，江苏无锡人。早年肄业于江阴南菁书院，曾任京师大学堂译学馆教习，后于上海创办医学书局。博学，主编的《佛学大辞典》为佛学界所熟知，另有《文选类话》、《说文解字诂林》等。

目 录

序：感悟生命整体观 / 林中鹏 1

前言 / 严蔚冰 1

1. 身心调和的妙法 1

2. 静坐法的近代传承 2

3. 静坐与坐禅 4

静坐入门 / 严蔚冰

一、从繁忙中解脱出来 3

二、静坐的基础 5

三、静坐的五种基本坐法 6

1. 垂腿静坐法 6

2. 散盘静坐法 8

3. 握固冥心坐 9

4. 双盘静坐法 13

5. 吉祥坐与降魔坐 14

静坐要诀 / [明]袁 黄

导读 / 严蔚冰 19

袁了凡先生静坐要诀原序 25

校刊袁了凡先生《静坐要诀》缘起 / 性怀和尚	26
辨志篇	28
豫行篇	30
修证篇	33
调息篇	42
遣欲篇	50
广爱篇	53

附录一 摄生三要 / [明]袁 黄

题解 / 严蔚冰	57
一、聚精	59
二、养气	62
三、存神	65

附录二 六妙法门 / [隋]智 顓

题解 / 严蔚冰	71
一、历别对诸禅六妙门	75
二、次第相生六妙门	77
三、随便宜六妙门	80
四、随对治六妙门	82
五、相摄六妙门	84
六、通别六妙门	86
七、旋转六妙门	89
八、观心六妙门	92
九、圆观六妙门	94

十、证相六妙门	95
附录三 修习止观坐禅法要 (节选) / [隋]智 顓	
题解 / 严蔚冰	101
调和第四	105
觉知魔事第八	109
治病第九	112
后记	116

静坐入门

严蔚冰撰





一、从繁忙中解脱出来

忙是当今妨碍身心健康的重要原因之一，作为借口，只要说个忙字即可推脱，谁也不会去追究到底在忙什么。古人造字很有意思，“忙”的左边是“小心”，右边是“亡”，其字意“小心亡”，即小心死。常常有人抱怨“忙死了”、“忙死了”，后来真的死了。忙死了，现代名曰：过劳死，亦名猝死。猝死的例子很多，为什么还有这么多人仍然在忙呢？说是快节奏，其实是与自己过不去，每天弄得精疲力竭，透支生命，遇到节假日，全家出动，长途跋涉去旅游，人就像一台高速运转的机器，愈转愈快，整天忙个不停，突然空闲下来，反而感到不习惯，这成了当下的通病。

据生命科学研究，人在精神好的时候，体内会分泌出一些有益的激素、酶和乙酰胆碱，这些物质有利于身心健康，能把血液的流量、神经细胞的兴奋点调节到最佳状态。相反，终日郁闷忧伤，贪、瞋、痴、慢，就会使这种有益的激素分泌错乱，内脏器官功能失调，发生胃痉挛，引起血压升高，造成冠状动脉闭塞，还特别容易引起心脏病，猝死就是心脏突然出现了问题，要预防这类危险，及时静坐、及时消除身心疲劳是一个好办法。我们学习静坐，会遇到很多障碍，最大的障碍还是自己，一天忙到晚，坐不下来，静又从何谈起？

解决方法：重新整理一下自己的生活，可做可不做的事，不做；

可去可不去的地方，不去；可看可不看的影视，不看；可吃可不吃的饮食，不吃。把省出来的时间用在静坐上。先在静室内慢慢走动，或闭着眼睛站一会儿，等到两腿发酸发胀时，再坐下来，一开始只要坐5至10分钟即可，静坐的方法可参照闭目养神静坐法（详见第6-8页）。练习得法以后，静坐时间逐渐延长。闭目养神静坐法随时都可以做，尤其是整天面对着计算机、电视、手机屏幕的一族。

学习静坐，可以知晓自己的心是浮躁的、散乱的，当自己意识到需要安静时，其实已经入门了，就是这么简单，这一点非常、非常重要，自己若能种下一个“静”的良因，一定会结出一个“定”的善果。我们知道心静则气和，气和则血顺，调和气血是根本。当心境逐步归于凝静时，不但可以祛病强身，而且可以改变性格。性格都能改变，还有什么不能改变的呢？

二、静坐的基础

初学静坐须打好基础，如果能用三个月至一年的时间练《易筋经》之“易筋十二势”，于动中求静，使筋骨强健，精力充沛，那么再练习静坐时就不会出现昏沉的现象。在静坐中不犯昏沉，身心就愉悦，但是愉悦的境界很容易被散乱的障碍所破坏，心猿意马，胡思乱想，这是由于心不清净，那么在静坐前先练习《洗髓经》，从行、住、坐、卧、睡时下手，将心髓、脑髓洗涤干净，就能专注一境，心无旁骛，行“握固冥心坐”了。《易筋经》、《洗髓经》这两步是非常实用的，打好静坐的基础，才能渐入佳境。

最近几年，随着国学热和养生热的兴起，很多中青年开始学习静坐，也有为数不少信仰宗教的中老年人开始学习静坐入定。由于各自学习静坐的目的不同，加上每个人身体的差异性，在学习静坐的初始阶段，首先会遇到自身的身心障碍。如何克服静坐时的身心障碍，是我们必须要了解的。其实人生中不学习静坐也同样会有相同的身心障碍出现，关键是我们是否已经掌握了消除障碍的方法。