

静
坐
要
訣

静坐要訣目錄

原序 (明) 袁黃	一
校刊緣起 (民國) 性懷和尚	三
辨志篇	七
豫行篇	一一
修證篇	一七
調息篇	三九
遣欲篇	五七
廣愛篇	六五

袁了凡先生靜坐要訣原序

靜坐之訣、原出於禪門、吾儒無有也、自程子見人
靜坐、卽嘆其善學、朱子又欲以靜坐補小學收放
心一段工夫、而儒者始知所從事矣、昔陳烈苦無
記性、靜坐百餘日、遂一覽無遺、此特浮塵初斂、清
氣少澄耳、而世儒認爲極則、不復求進、誤矣、蓋人
之一心、自有生以來、終日馳驟、逐物忘歸、動固紛
紛、靜亦擾擾、稍加收攝、便覺朗然、中間曲折、無明
師指授、不得肯綮、或得少爲足、或反成疾患、余實
哀之、大都靜坐之法、其修也有從入之階、其證也

有自得之實、一毫有差、永不發深禪定矣、吾師雲
谷大師靜坐二十餘載、妙得天台遺旨、爲余談之
甚備、余又交妙峯法師、深信天台之教、謂禪爲淨
土要門、大法久廢、思一振之、二師皆往矣、余因述
其遺旨、並考天台遺教、緝爲此篇、與有志者共之、

校刊袁了凡先生靜坐要訣緣起（讀此書者宜先讀因是子靜坐法）

僕幼而多病，長仍孱弱，故於醫藥衛生諸書，每喜瀏覽，而古今之方法不同，中外之學說互異，愈慎重，愈易致疾，愈研求，愈無所適從，最後得天然生

活法無錫秦同培譯述上海商務書館出版及粗食猛健法邵縣劉仁航譯

上海陽明書店寄售二書讀之，差強人意，但以其終

非根本治療，迨今夏病痢數月，體力不支，藥物之效甚微，加以一家老幼，無不病者，心緒環境之惡，尤使人日夜不寧，無已乃取數年來讀而未能實行之因，是子靜坐法武進蔣維喬著有正續二編正編不習，宜習續編，習

之、實較藥物之功爲大、更進而取小止觀讀之、則
苦不易了解、忽於北平佛經流通處、得袁了凡先
生所著靜坐要訣一書、讀之覺其議論透關、層次
井然、非深通內典精研性理者不能道也、乃走告
同人之多病者、學佛者、共讀之、書爲之罄、原書來
自何地、流通處無可考、書中又不載刊印之處、且
原書係木刻活字本、訛誤不免、爰爲校印、以餉同
好、惟有一言不能不爲讀者告、即不可僅爲卻病
而習靜坐也、首篇辨志有云爲名聞利養而靜坐、
因種地獄、鄙人校印此書、決不願讀者種地獄因、

將來受地獄果、願讀者作澈底之靜坐、發大菩提心、立宏誓願、衛護衆生、俾速往生、是爲衛生、我亦衆生、自得往生、此之謂大衛生家、此之謂去病根、病根既去、則病不卻而自卻矣、校刊既竟、記此與讀者共勉之

中華民國十八年己巳皈依三寶弟子性懷和尚

A large empty table with 10 vertical columns and a thick black border. The table is oriented vertically on the page. The columns are separated by thin vertical lines, and the entire table is enclosed in a thick black frame.

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

辨志篇

凡靜坐先辨志、志一差、卽墮邪徑矣、如射者先認的、的東而矢西、其能中乎、天台有十種邪修、今約之爲四、如學者爲名聞利養、發心靜坐、則志屬邪僞、因種地獄矣、如爲志氣昏愚、欲聰明勝人而靜坐、則屬好勝之志、種修羅之因、如畏塵勞苦報、慕爲善安樂而靜坐、則屬欣厭之志、種人天之因、如不爲名聞利養、不爲聰明善業、專爲千生萬劫、生死未了、惟求正道、疾得涅槃而靜坐、則發自了之志、種二乘之因、此等學者、善惡雖殊、縛脫有異、其爲邪僻、則一而已矣、若

眞正修行、祇是仁之一字、以天地萬物爲一體、而明
明德於天下是也、釋迦牟尼、以夏音釋之、卽是能仁
二字、善者覺也、度也、薩者、有情也、衆生也、菩薩二字、
爲覺有情、又爲度衆生、佛氏惟菩薩爲中道、羅漢出
三界之外、成不來之果、而佛深惡之、斥爲焦芽敗種、
以其不度人而自度耳、楞嚴經云、有一衆生不成佛、
永不於此取泥洹、又云、將此身心奉塵刹、是卽名爲
報佛恩、其旨深矣、或曰、如此與墨子兼愛何別、答曰、
爲我、兼愛皆是好事、兼愛是仁、爲我是義、豈非美德、
所惡楊墨者、爲其執一耳、執爲我、則不知兼愛而害

於仁執兼愛、則不知爲我而害於義、故孟子惡之耳。古之學者爲己、儒者何嘗不爲我、仁者愛人、儒者何嘗不兼愛、孔門以求仁爲學、脉而未嘗廢義、仁義並行而不悖、此所以爲中道也、不然、即使不爲我、不兼愛、又豈得爲正哉、執楊墨與執儒皆病也、問曰菩薩之法、專以度衆生爲事、何故獨處深山、棄捨衆生、靜坐求禪乎、答曰、此菩薩所以爲中道也、度一切衆生、須德高行備、覺妙智神、一切德行、非禪不深、一切覺智、非禪不發、故暫捨衆生、覺坐求道、如人有病、將身服藥、暫息事業、疾愈則修業如常、菩薩亦然、身雖暫

捨衆生而心常憐憫於閑靜處服禪定藥得實智慧
除煩惱病起六神通廣度衆生卽如儒者隱居豈潔
已而忘世哉正爲求萬物一體之志耳其隱也萬物
一體之志念念不離其出也萬物一體之道時時不
錯故以禹稷三過不入之功不能加以顏子簞瓢陋
巷之樂者正爲此志無加損也

豫行篇

凡坐禪須先持戒、使身心清淨、罪業消除、不然、決不能生諸禪定、若從幼不犯重罪、或犯已能戒、皆係上知利根、易於持戒、倘惡業深重、或屢戒屢犯、則謂殘闕之軀、不能上進、此不聞醍醐妙法、而甘於自暴者也、法華開經偈云、假令造罪過山岳、不須妙法兩三行、何過不可滅、何戒不可持哉、學者有三法、一深達罪源、二大心持戒、三不住於戒、何謂深達罪源、一切諸法、本來空寂、尙無有福、何況有罪、種種業障、皆由心作、反觀此心、從何處起、若在過去、過去已滅、已滅

之法、則無所有、無所有法、不名爲心、若在未來、未來未至、未至亦無有、不得名心、若在現在、現在之中、剎那不住、無住相中、心不可得、如是觀之、不見相貌、不在方所、當知此心、畢竟空寂、既不見心、不見非心、尚無所觀、豈有能觀、無能無所、顛倒想斷、既顛倒想斷、則無無明、亦無三毒、罪從何生、又一切萬法、悉屬於心、心性尚空、何況萬法、若無萬法、誰是罪業、若不得罪、觀罪無生、破一切罪、以一切諸罪、根本性空、常清淨故、維摩詰謂優婆離、彼自無罪、勿增其過、當直爾除滅、勿擾其心、又普賢觀經說、觀心無心、法不任法、

我心自空、罪銷無主、一切諸法、皆悉如是、無住無壞、如是持戒、於一念中、百戒俱完、萬罪俱滅、何謂大心持戒、起大悲心、憐憫一切衆生、妄執有爲而起無明、造種種業、吾代一切衆生、懺無量無邊重罪、吾爲一切衆生、求得涅槃而持戒、吾若清淨、卽一切衆生清淨、吾若破戒、卽一切衆生破戒、是故寧此身受刀屠萬段、終不以此身破衆生大戒、如是持戒、最廣最大、何謂不住於戒、華嚴經言、身是梵行耶、心是梵行耶、求身心不可得、則戒亦不可得、是故不見已身有持戒者、不見他身有破戒者、菩薩持戒、於種種破戒緣

中、而得自在、知此、則戒定慧與貪嗔痴、同爲妙法矣、
如此持戒、於念念中、卽諸罪業、念念自滅、身心清淨、
可修禪矣、修禪之法、行住坐臥、總當調心、但臥多則
昏沉、立多則疲極、行多則紛動、其心難調、坐無此過、
所以多用耳、然人曰、用不得常坐、或職業相羈、或衆
緣相絆、必欲靜坐、遂致蹉跎、學者須隨時調息、此心、
勿令放逸、亦有三法、一繫緣收心、二借事鍊心、三隨
處養心、何謂繫緣收心、唐人詩云、月到上方諸品淨、
心持半偈萬緣空、自俗人言之、心無一物、萬緣始空、
今云、心持半偈、萬緣空、此理最可玩索、蓋常入之心、

必有所繫，繫之一處，漸束漸純，半偈染神，萬妄俱息，故云繫心一處，無事不辨，究實論之，卽念佛持咒及參話頭之類，皆是妄念，然借此一妄，以息羣妄，大有便益，學者知此，日用間或念佛，或持咒，或參一公案，行住坐臥，綿綿密密，無絲毫間斷，由是而讀書作文，由是而應事接物，一切衆緣，種種差別，而提撕運用，總屬此心，吾參祖師活公案，不參凡夫死公案，又何間斷之有，何謂借事煉心，常人之心，私意盤結，欲情濃厚，須隨事磨煉，難忍處須忍，難捨處須捨，難行處須行，難受處須受，如舊不能忍，今日忍一分，明日又