

袁了凡先生靜坐要訣

靜坐要訣
船齋
FD

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及粗食猛健法邳縣劉仁航譯

上海陽明書館寄售二書讀之，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可習，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、讀之覺其議論透闢、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、病根旣去、則病不卻而自卻矣、校刊旣竟、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南

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、

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歛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

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

真正修行、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、菩者、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、於閒靜處服禪定藥、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、尙無所觀、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、心性尙空、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、蓋常人之心、

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

進一分、久久煉習、胸中廓然、此是現前真實功夫也、
古語云、靜處養氣、鬧處煉神、金不得火煉、則雜類不
盡、心不得事煉、則私欲不除、最當努力、勿當面錯過、
何謂隨處養心、坐禪者、調和氣息、收斂元氣、只要心
定、心細、心閑耳、今不得坐、須於動中習存、應中習止、
立則如齋、手足端嚴、切勿搖動、行則徐徐舉足、步動
心應、言則安和簡默、勿使躁妄、一切運用、皆務端詳
閑泰、勿使有疾言遽色、雖不坐而時時細密、時時安
定矣、如此收心、則定力易成、此坐前方便也、

修證篇

凡靜坐，不拘坐、跪、半跪，隨便而坐，平直其身，縱任其體，散誕四肢，布置骨解，當令關節相應，不倚不曲，解衣緩帶，輒有不安，微動取便，務使調適。初時從動入靜，身中氣或未平，舉舌四五過，口微微吐氣，鼻微微納之，多則三四五徧，少則一徧，但取氣平爲度，舌抵上腭，唇齒相著，次漸平視，徐徐閉目，勿令眼臉大急，常使眼中朧朧然，次則調息，不粗不喘，令和細，綿綿若存，天台禪門口訣，止教調息觀臍，息之出入，皆根於臍，一心締觀，若有外念，攝之令還，綿綿密密，努力