

# 《袁了凡静坐要诀》

## 图书基本信息

书名：《袁了凡静坐要诀》

13位ISBN编号：9787532568260

10位ISBN编号：7532568261

出版时间：2013-6

出版社：上海古籍出版社

作者：[明]袁黄 撰 严蔚冰 导读

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《袁了凡静坐要诀》

## 内容概要

此书的主体部分是标点、注释明代养生著作《静坐要诀》，作者为晚明著名的士人袁了凡。袁了凡，名黄，号了凡，江苏吴江人，万历十四年（1586年）进士。因著有《了凡四训》和推行“功过格”教人行善积德，而为人们所熟知，并有《静坐要诀》、《祈嗣真诠》、《摄生三要》等养生类著作。其中《静坐要诀》为近代提倡静坐养生的蒋维乔等人继承和提倡，得到广泛的传播。书前有严蔚冰撰写的导读，并附有《摄生三要》等相关文献。

# 《袁了凡静坐要诀》

## 精彩短评

- 1、反复阅读，如此行之，方得受用。
- 2、附在因是子静坐养生法书后。
- 3、中国传统静坐理论合集。
- 4、应该归在“进阶类”书籍。入门还是“因是子静坐法”更浅显。
- 5、静坐要门合集。

## 章节试读

### 1、《袁了凡静坐要诀》的笔记-广爱篇

孔子云：老者安之，朋友信之，少者怀之。尽世间只有此三种人。就此三种人中，老者有二：吾之老，人之老；朋友有亲者，有疏者；有始亲而终疏者；有恩与仇者。少者亦有二：吾之少，人之少。吾之老少，虽有同室，亦有等杀。人之老少，便包恩仇远近，种种不齐矣。先从吾之老者，发原贻之以安，饮食起居悉令得所。

学者初修时，取最所亲爱，若方面之类，一心缘之。倘有异念，摄之令还，使心想分明。见吾亲人老者受安之相，然后及于人之老者，乃至怨亲蛮貊，无不愿其安乐。

朋友少者，亦皆如是。禅家谓之慈心观，又谓之四无量心，功德最大。

四无量者，慈、悲、喜、舍也。初时慈念众人：老者愿贻之以安，朋友愿贻之以信，少者愿贻之以怀。心心相续，道力坚固，即于定心中见所爱人受快乐之相，身心悦豫，颜色合适，了了分明。见亲人得乐已，次见外人乃至怨人亦复如是。于定心中见一人，次见十人，乃至千人、万人，及普天率土之人皆受乐。学者于定中见外人受乐，而内定转深，湛然无动，此名慈无量也。

世人与众不和，初生为嗔，嗔渐增长；思量执著，住于心中，名为恨。此恨既积，欲损于他，名为恼。败德损德，皆原于此。惟一慈心能除嗔、恨、恼三事，以是知慈心功德网无量也。又慈氏之慈有三等：众生慈、法缘慈、无缘慈。不利益一人而求利益无数无边之人，是为众生缘慈。老者，不独思安其身，而兼思安其心，使之得受性真之乐。朋友、少者皆然，此为法缘慈。若无缘慈，惟圣人有之。盖圣人不住有为，亦不住无为。老则愿安，友则愿信，少则愿怀；而吾亦不知其安，不知其信，不知其怀，所谓无缘慈力赴群机也。

学者于慈定中常念欲遂众生诸愿，见众生受诸老苦，心生怜悯，即发愿救拔；先取一亲爱人受苦之相，系心缘之。慈悲无极，乃至一方四天下之人，皆见其受苦而思济拔，悲心转深，湛然无动，是名悲无量也。

学者入悲定中怜悯众生，除苦与乐。尔时深观众生，虽受苦恼，虚妄不实，本无消除，授以清净妙法，令获涅槃常乐，摄心入定，即见众生皆得受喜。亦初从亲人，次遍天下，此名喜无量也。

学者从喜定中思念慈与众生，悲欲拔苦，喜令欢喜；而计我能利益，不忘前事，即非胜行。譬如慈父益子，不求恩德，乃曰真亲；又念众生得乐，各有因缘，不独由我。若言我能与乐，则非不矜不伐之心。又念慈心与乐，俱是空怀。在彼众生，实不得乐。若以为实，即是颠倒。又念众生受苦，若有纤毫忧喜之生，即属障碍，难得解脱。我今欲清净善法，不应着意必固我之法。今当舍此执恋，即发净心，毫无憎爱。先取所亲之人，见其亦得定力，受不苦不乐之相，了了分明，乃至长远，莫不皆尔，是为舍无量也。

### 2、《袁了凡静坐要诀》的笔记-静坐之诀

静坐之诀，原出于禅门，吾儒无有也。自程子见人静坐，即叹其善学。朱子又欲以静坐补小学放心一段工夫，而儒者始知所从事矣。昔陈烈苦无记性，静坐百余日，遂一览无遗。此特浮尘初敛，情气少澄耳。而世儒认为极则，不复求进，误矣。盖人之一心，自有生以来，终日驰骤，逐物忘归。动固纷纷，静亦扰扰。稍加收摄，使觉朗然。中间曲折，无明师指授，不得肯綮，或得少为足，或反成疾患，余实哀之。大都静坐之法，其修也有从人之阶，其证也有自得之实。一毫有差，永不发深禅定矣。吾师云谷大师静坐二十余载，妙得天台遗旨，为余谈之其备。余又交妙峰法师，深信天台之教，谓禅为净土要门。大法久衰，思一振之。二师皆往矣。余述其遗旨，并考天台遗教，辑为此篇，与有志者共之。

### 3、《袁了凡静坐要诀》的笔记-豫行篇

凡坐禅，须先持戒，使身心清净，罪业消除。不然，决不能生诸禅定。若从幼不犯重罪；或犯已能戒，皆系上知利根，易于持戒。倘恶业深重，或屡戒屡犯，则为残阙之躯，不能上进。此不闻醍醐妙法，而甘于自暴者也。法华开经偈云：假令造罪过山岳，不须妙法两三行。何过不可灭，何戒

## 《袁了凡静坐要诀》

不可持哉。

学者有三法：一、深达罪源；二、大心持戒；三、不住于戒。何谓深达罪源？一切诸法，本来空寂，尚无有福，何况有罪。种种业障，皆由心作。反观此心，从何处起。若在过去，过去已灭。已灭之法，则无所有，无所有法，不名为心。若在未来，未来未至，未至亦无有，不得名心。若在现在，现在之中，刹那不住，无住相中，心不可得。如是观之，不见相貌，不在方所。当知此心，毕竟空寂。既不见心，不见非心。尚无所观，岂有能观。无能无所，颠倒想断，则无无明，亦无三毒，罪从何生？又一切万法，悉属于心。心性尚空，何况万法。若无万法，谁是罪业。若不得罪，观罪无生，破一切罪。以一切诸罪，根本性空，常清净故。维摩诘谓优婆离：彼自无罪，勿增其过，当直尔除灭，勿扰其心。又普贤观经说：观心无心，法不任法。我心自空，罪销无主。一切诸法，皆悉如是。无住、无坏，如是持戒于一念中，百戒俱完，万罪俱灭。

何谓大心持戒？起大悲心，怜悯一切众生，妄执有为而起无明，造种种业。吾代一切众生，忏无量无边重罪，吾为一切众生求得涅槃而持戒。吾若清净，即一切众生清净；吾若破戒，即一切众生破戒。是故，宁此身受刀屠万段，终不以此身破众生大戒。如是持戒，最广最大。

何谓不住于戒？华严经言：身是梵行耶，心是梵行耶。求身心不可得，则戒亦不可得。是故，不见己身有持戒者，不见他身有破戒者。菩萨持戒于种种破戒缘中而得自在。如此持戒则戒定慧，与贪、嗔、慈同为妙法矣。如此持戒于念念中，即诸罪业，念念自灭，身心清净，可修禅矣。

修禅之法，行住坐卧，总当调心。但卧多则昏沉，立多则疲极，行多则纷乱，其心难调。坐无持过，所以多用耳。然人日用不得常坐，或职业相羁，获众缘相绊。必欲静坐，遂致蹉跎。

学者须随时调息持心，勿令放逸。亦有三法。一、击缘收心，二、借事炼心，三随处养心。何谓击缘收心？唐人诗云：月到上方诸品净，心持半偈万缘空。自俗人言之，心无一物，万缘始空。今云心持半偈万缘空，此理最可玩索。盖常人之心，必有所系。系之一处，渐束渐纯。半偈染神，万妄俱息，故云系心一处，无事不办。究贯论之，即念佛持咒及参话头之类，皆是妄念。然借此一妄以息诸群妄，大有便益。学者知此，日用间或念佛，或持咒，或参一公案；行住坐卧，绵绵密密，无丝毫间断。由是而读书作文，由是而应事接物。一切众缘，种种差别而提撕运用，总属此心。

何谓借事炼心？常人之心，私意盘缠，欲情浓厚，须随事磨炼。难忍处须忍，难舍处须舍，难行处须舍，难受处须受。如旧不能忍，今日忍一分，明日又进一分；久久练习，胸中廓然，此事现前真实功夫也。古语云：静处养气，闹处炼神。金不得火炼，则杂类不尽。心不得事炼，则私欲不除，最当努力，勿当面错过。

何谓随处养心？坐禅者调和气息，收敛元气，只要心定、心细、心闲耳。今不得坐，须于动中习存，应中习止。立则如斋，手足端严，切勿摇动；行则徐徐举足，步步心应；言则安和简默，勿使燥妄。一切运用，皆务端详闲泰，勿使有疾言遽色，虽不坐而时时细密，时时安定矣。如此收心，则定力易成，此坐前方便也。

# 《袁了凡静坐要诀》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)