

袁了凡《靜坐要訣》與立命之學初探

南臺科技大學通識中心 劉煥玲（敏首）

摘要

《了凡四訓》是袁了凡所著的一部家訓，其中〈立命之學〉是袁了凡晚年總結人生經驗，「命由我作。福自己求」，其發心立願改過積善超越了命數其結果：得子、進士及第、及長壽皆圓滿，《了凡四訓》其不僅是具有儒釋道三教思想的重要善書，其中〈立命之學〉更另有詳實實踐的內容與次第體現在《祈嗣真詮》、《靜坐要訣》兩本書內。

本文嘗試以袁了凡生平及其〈立命之學〉出發，介紹《靜坐要訣》的重要內容，以加深對袁了凡《了凡四訓》的深刻認識，期對修行者參研有所裨益。

關鍵字：袁了凡，了凡四訓，立命之學，靜坐要訣

一 前言

中國儒釋道三教合一的宗教思想，在宋代以後的民間社會開始發展，形成流傳於民間的闡述勸善懲惡功過思想，彰顯倫理道德教化的善書。善書的發展在明清兩代特別明顯，明末以來，地方士紳發起勸善書以教化民眾，試圖重建社會道德秩序，維持社會的穩定。在善書的發展和流傳過程中，明代後期的江南士紳袁了凡具有重要的影響，他的《了凡四訓》以善書刊印，啟發了明末清初民間慈善事業的發展。之後廣為流傳大行於世，至今仍有深刻影響！

《了凡四訓》是袁了凡著錄的一部家訓，分為四個部分，依次是〈立命之學〉、〈改過之法〉、〈積善之方〉和〈謙德之效〉。四個部分本是來自袁了凡不同著作，其中〈立命之學〉是袁了凡晚年總結人生經驗、訓誡兒子的《立命篇》；〈改過之法〉和〈積善之方〉是他早年著作《祈嗣真詮》中的兩篇〈改過第一〉和〈積善第二〉；〈謙德之效〉是他晚年所作的《謙虛利中》。四個部分各自成文，又義理貫通，成書之前就在社會廣泛傳播，清初期《丹桂篇》把這四篇成文合稱為《袁了凡先生四訓》¹。

他在〈立命之學〉提到雲谷禪師嚴厲指出他無法登科第的種種缺點，以及沒有子嗣的福薄之相：

（雲谷禪師）因問：「孔公算汝終身若何？」餘以實告。雲谷曰：「汝自揣應得科第否？應生子否？」餘追省良久，曰：「不應也！」

科第中人，類有福相，余福薄，又不能積功累行以基厚福；兼不耐煩劇，不能容人；時或以才智蓋人，直心直行，輕言妄談。凡此皆薄福之相也，豈宜科第哉。

袁了凡反省其不能積功累行以基厚福的福薄之相，當然命中無法登科第。

¹參見(日)酒井忠夫著，劉岳兵、何英鶯譯，《中國善書研究》之第四章〈袁了凡的思想與善書〉，江蘇人民出版社，2010年第1版，頁302-309。另見曾禮軍，〈簡論袁黃《了凡四訓》勸善思想的宗教影響〉，《嘉興學院學報》，第24卷第4期，2012年7月，頁5。

地之穢者多生物，水之清者常無魚，余好潔，宜無子者一；和氣能育萬物，余善怒，宜無子者二；愛為生生之本，忍為不育之根，余矜惜名節，常不能捨己救人，宜無子者三；多言耗氣，宜無子者四；喜飲鑠精，宜無子者五；好徹夜長坐，而不知葆元毓神，宜無子者六；其餘過惡尚多，不能悉數。

袁了凡細數其無子嗣的六大缺點。他因此發露懺悔，將向來不發科第，及不生子之相，經過十餘年盡情改刷！立願積德、包荒、和愛、惜精神，從前種種譬如昨日死，從後種種譬如今日生。

袁了凡其改過積善超越命數：得子、進士及第、及長壽皆圓滿。他將其受教於雲谷禪師的立命之說而積極行善實踐的經驗，另外寫出《祈嗣真詮》、《靜坐法訣》傳世，皆由〈立命之學〉的思想開展。前者說明其如何通過改過積善而積功，調整聚精養氣成功祈子的經驗，後者則是其三教合一的宗教信仰為基礎，發展儒禪並修的《靜坐要訣》。本文即以袁了凡生平及其〈立命之學〉出發，介紹《祈嗣真詮》、《靜坐要訣》的重要內容，以加深對袁了凡《了凡四訓》的深刻認識。

二 袁了凡的生平

袁了凡，名表，後改名黃，字坤儀，又字儀甫。了凡初以學海為號，後遇雲谷禪師破其宿命之論，令其了悟立命之學，因改號「了凡」。其生於明世宗嘉靖十二年（西元 1533 年），卒於神宗萬曆三十四年（西元 1606 年）。袁了凡是晚明時期影響非常大的一個人物，其《了凡四訓》及功過格對明代善書思想的興盛具有重要的時代意義。²

² 關於袁了凡的生平，主要見於明末查繼佐的《罪惟錄·列傳》卷十八《文史諸臣列傳》、康熙二十年的《嘉興府志》卷十七《人物·嘉善縣條》、康熙六十年重修的《嘉興府志》卷十四（嘉善縣人物）、康熙十六年（嘉善縣誌）卷八（人物志）、乾隆元年《江南通志》卷一百四十（人物志·官績·蘇州府）、小柳博士（明儒學案補）引用的《江南通志》，以及清代彭紹升的《居士傳》卷四十五、阮元的《疇人傳》卷三十等書。另外，

了凡自幼喪父，依母之命棄舉業而學醫。後遇雲南孔先生傳邵雍《皇極經世》，並為其卜算一生之榮枯壽夭。袁了凡接受孔先生之建議，放棄學醫，求取功名。

孔為餘起數…… 明年赴考，三處名數皆合。復為卜終身休咎，言某年考第幾名，某年當補廩，某年當貢，貢後某年當選四川一大尹，在任三年半，即宜告歸，五十三歲八月十四日丑時，當終於正寢，惜無子。餘備錄而謹記之。自此以後，凡遇考校，其名數先後，皆不出孔公所懸定者……余因此益信進退有命，遲速有時，澹然無求矣。³

他自此深刻體會到命中皆有定數半點不由人，成了真正的宿命論者。但是己巳年(隆慶三年) 37 歲受教于雲谷禪師後，悟出了宿命論的迷思，從雲谷禪師學習功過格，以改過積善立命徹底改變了自己的命運，自此改號為了凡。蓋悟立命之說，而不欲落凡夫窠臼也！

雲谷禪師告誡他：凡夫才會為陰陽所縛，命由我作，福自己求，一切福田不離方寸。從心而覓，感無不應。並一針見血指出其福薄之相，豈能登科第，祈子嗣？

汝今既知非，將向來不發科第，及不生子之相，盡情改刷。務要積德，務要包荒，務要和愛，務要惜精神。從前種種譬如昨日死；從後種種譬如今日生……孔先生算汝不登科第，不生子者，此天作之孽，猶可得而違。汝今擴充德性，力行善事，多積陰德，此自己所作之福也，安得而不受享乎？

袁了凡因此信其言，拜而受教，從此積極改過積善，依雲谷禪師所傳功過格，課己功過逐日登錄。

他的著作〈立命篇〉，是作為訓子的自傳而寫的。〈立命篇〉講述他自己的立命過程和思想最為詳細，該篇總結了他的立命體會，內容涉及了善書的思想。參見(日)酒井忠夫著，劉岳兵、何英鶯譯，《中國善書研究》，頁300-302。

³ 有關〈立命之學〉的原文，請參見：明袁了凡著作、民初黃海智演述《了凡四訓白話解釋》，台北：眾生文化，1995，頁 37_112

因將往日之罪，佛前盡情發露，為疏一通，先求登科，誓行善事三千條，以報天地祖宗之德。雲谷出功過格示余，令所行之事，逐日登記，善則記數，惡則退除，且教持準提咒，以期必驗。

從己巳年（萬曆三年，1569年）37歲遇到雲谷禪師開始發願三千善行。經過十年，己卯年47歲才積滿了三千善行，次年庚申年（萬曆八年，1580年）發求子願，願行三千善事。辛巳年（萬曆九年，1581年）49歲，由於積功而得子天啟。癸未（萬曆十一年，1583年）51歲，四年做滿了祈子三千善行後，又請祈進士願，發誓要做一萬件善事。丙戌年（萬曆十四年，1586年）54歲進士登第，被任命為寶坻知縣。在任官坐堂之處，將功過格置於座右，致力於積善行。但是，正當他苦於難做到一萬善行時，他夢見一神人出現，並告訴他如能減糧稅萬行即完成，善心真切，即一行可當萬善。他因此將寶坻縣的田賦由每畝二分三厘七毫減為一分四厘六毫，惠澤萬民，也圓滿萬件善行。以上根據袁了凡革職返鄉後68歲所做〈立命之學〉自述，其改過積善超越命數：得子、進士及第、及長壽皆圓滿！⁴

孔公算余五十三歲有厄，余未嘗祈壽，是歲竟無恙！今六十九矣。……吾於是而知，凡稱禍福自己求之者，乃聖賢之言；若謂禍福惟天所命，則世俗之論矣。

任寶坻知縣七年後，他被提升兵部職方司主事。其時剛好發生了豐臣秀吉的朝鮮之戰，了凡在軍中參與謀劃雖然他極力陳述出兵參戰在財政上、戰略上都不可行，但眾議難排，明朝政府終於出兵。他率軍在咸鏡立了大戰功。即使在戰略上，他也和其他將領不合，與他同列的主事劉黃裳妒忌他的功勞，和提督李如松合謀誣陷了凡、更以十罪彈劾了凡奏請懲處。袁了凡不久被議，革職歸鄉。歸里十餘年，居常善行益切，經常誦持經咒、修習禪觀。他和僧人幻予、密常一起商議出版小本藏經（即所謂的《嘉興藏》），並捐米數百石給僧人，做飯施捨貧困者。他居家十餘年，七十四歲壽終。熹宗天啟三年（1623年）追敘征倭軍功，贈尚寶司少卿。

⁴（日）酒井忠夫著，尹建華譯，〈袁了凡的生平及著作〉，《宗教學研究》1998年第2期，頁78-79。

三 《靜坐要訣》與立命之學

明代袁了凡所寫的《了凡四訓》是人們所熟悉的，但較少人知道，袁了凡也是習禪深厚有《靜坐要訣》傳世，《靜坐要訣》本篇靜坐法袁了凡詳細的說明學禪從初階到進階功法的差異，並清晰的描述各階段種種體驗過程。不論是否佛門弟子，都可以從中獲得靜坐的淨化身心靈的益處。然更重要的是對其思想影響極大的雲谷禪師，所傳授其「三界為心」之理，「治心」是道德修養最基本重要的功夫，此一功夫，袁了凡主要是透過「靜坐」來修持。

袁了凡的思想，一方面淵源於其家族習醫傳統與家庭教育，二方面則是與王門心學者的交遊，三方面則是受雲谷禪師的啟發極大。其思想在其〈立命之學〉中充分展現，在此不與贅述討論！⁵

袁了凡習靜坐源自於受雲谷禪師所點化，發露懺悔，將向來不發科第，及不生子之福薄相，經過十餘年盡情改刷！立願積德、包荒、和愛、惜精神。其中「惜精神」應是其靜坐實踐的功夫！

袁了凡的《靜坐要訣》原序云：

靜坐之訣，原出於禪門，吾儒無有也。自程子見人靜坐，即嘆其善學；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。

吾師雲谷大師，靜坐二十餘載，妙得天台遺旨，為余談之甚備；余又交妙峰法師，深信天台之教，謂禪為淨土要門，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，輯為此篇，與有志者共之。

袁了凡著《靜坐要訣》來教導學者靜坐之法，主要是師承雲谷禪師的天台止觀法門，然而袁了凡畢竟不是方外之人，其對現世關

⁵有關袁了凡思想可參考下列兩本專著：蕭世勇：《袁黃(1533—1606年)的經世理念及其實踐方式》，臺灣師範大學歷史學系碩士論文，1994年6月；袁光儀，《晚明之儒家道德哲學與世俗道德範例研究》，收錄於林慶章主編，《中國學術思想研究輯刊》六編22冊，臺北：花木蘭出版社，2009

懷的儒家思想及其道家養生習醫家學也融入《靜坐要訣》呈現會通儒釋道的特色，反而更為士人學者所接受。

《靜坐要訣》共分六篇：一〈辨志篇〉、二〈豫行篇〉、三〈修證篇〉、四〈調息篇〉、五〈遣欲篇〉、六〈廣愛篇〉，以下摘錄重要內容及實踐功法。⁶

(一)〈辨志篇〉云：

凡靜坐先辨志，志一差即墮邪徑矣。天台有十種邪修，今約之為四。如學者為名聞利養，發心靜坐，則志屬邪偽，因種地獄矣。……其為邪僻，則一而已矣。若真正修行，祇是仁之一字，以天地萬物為一體，而明明德於天下是也。釋迦牟尼……即是能仁二字。菩薩二字為覺有情，又為度眾生。佛氏惟菩薩為中道專以度眾生為事。

靜坐求道，如人有病，將身服藥，暫息事業，疾愈則修業如常；菩薩亦然，身雖暫捨眾生，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，廣度眾生。即如儒者隱居，豈潔己而忘世哉？正為萬物一體之志耳！故以禹稷三過不入之功，不能加於顏子簞瓢陋巷之樂者，正為此志，無加損也！

袁了凡《靜坐要訣》第一〈辨志篇〉談靜坐的動機發心，真正修行在「仁」，以天地萬物為一體，不為個人設想與福報！如佛陀及菩薩覺有情度眾生，亦即如禹三過不入之功。如同〈立命之學〉中，袁了凡認為「凡祈天立命，都要從無思無慮處感格」，人首先應當無思無慮，清淨本心不起妄念，靜坐修身時不能生起一絲一毫對於天命和福報的覬覦之心，不可有名聞利養之態。亦即他引用《詩經》中的「永言配命，自求多福」之深意！

(二)〈豫行篇〉

⁶ 袁了凡 著《靜坐要訣》收錄於袁了凡 蔣維喬著《靜坐法輯要》，台北文津出版社，1988，頁 8_43

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。學者有三法：一深達罪源；二大心持戒。；三不住於戒；

種種業障，皆由心作……反觀此心，從何處起？當知此心，畢竟空寂……又一切萬法，悉屬於心……身心清淨。可修禪矣。

修禪之法，行住坐臥，總當調心。但臥多則昏沈，立多則疲極，行多則紛動，其心難調，坐無此過……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。……繫心一處，無事不辦，究貫論之，即念佛持咒及參話頭之類，皆是妄念，然借此一妄以息群妄，大有便益。……何謂借事鍊心？常人之心，私意盤結，欲情濃厚，須隨事磨煉，難行處須行，難受處須受，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。

……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……如此收心則定力易成，此坐前方便也。

〈豫行篇〉強調：凡坐禪須先持戒調心，止息妄念，使身心清淨，罪業消除才能入禪定。故須修觀法認清：我們此身乃煩惱業識為因，父母為緣，因緣合和而成，一切為心造！調心三法即所謂：以念佛持咒之正能量來繫緣收心；以隨事磨煉難行能行為借事鍊心；以日常行住坐臥調和氣息，收心存神為隨處養心。此為靜坐前心性的修養鍛鍊功法，可說如同是道家性命雙修的性功鍛鍊！

（三）〈修證篇〉

凡靜坐，不拘全跏半跏，平直其身，解衣緩帶，務使調適；初時從動入靜，口微微吐氣，但取氣平為度；舌抵上顎，唇齒相著，徐徐閉目；次則調息綿綿若存。天台禪門口訣：止教調息觀臍，息之出入，皆根於臍，一心諦觀；靜

中光景，種種奇特，皆須識破，庶可進修。

初時有二種住心之相：人心泊境，妄念遷流，如火熠熠，未嘗漸止；因前修習，心漸虛凝，不復緣念名利冤親等事，此名粗心住也；外事雖不緣念，而此心微細流注，剎那不停，愈凝愈細，內外雙泯，此名細心住也……此後有二種定法……從此能生初禪矣；於未到地中，證十六觸成就，是為初禪發相。

學者靜中有得，須先知此六行觀，若到初禪，不用此觀，則多生憂悔，憂悔心生，永不發二禪……二禪心無覺觀之垢，故名內淨，於內心生喜定等十種功德喜法……初禪之喜樂，由覺觀而生，與身識相應；此中喜樂，從內心生，與意識相應。

……大抵初禪離欲界入色界，二三四禪皆色界，攝四定，離色界入無色界，滅受想定，則出三界，證阿羅漢果，生西方入淨土，此為最徑之門。

《靜坐要訣》第三〈修證篇〉首談上坐程序：身正氣平，調息綿綿若存，身體四肢安放妥當呼吸調勻，調身調息之後就是進入調心。依天台禪門口訣：止教調息觀臍，一心諦觀。此為調心的止觀法門，由繫緣止、制心止、體真止功夫，調伏妄心。強調在修持時：念念歸一為「止」了了分明為「觀」。

靜坐的究竟功夫就在能否調伏妄心。袁了凡詳實闡述學禪從初禪至二三四禪的修持次第，初階到進階的各種心性覺觀，並分辨其與身識意識相應攝受之不同，並清晰的描述種種體驗過程，對有心修行者而言提供信解行證，可以就《靜坐要訣》書中理入與行入驗證自身修習靜坐功夫是否正確。

(四)〈調息篇〉

天台禪門口訣，祇言調息為修禪之要。……一者六妙門；二者十六特勝；三者通明觀。六妙門者：一數二隨三止四觀五還六淨也。……制心息諸緣慮，不念數隨，凝靜其心

，是名修止。……又觀定中心識無常，無可著處，復觀定中善惡等法，悉屬因緣，皆無自性，是名修觀。……此六妙門，乃三世諸佛入道之本，因此證一切法門。

……學者從初安心，即觀息色心三事，俱無分別……云何觀息？謂攝心靜坐，調和氣息，一心細觀此息，如空中風，性無所有……次則觀色：學者既知息依於身，離身無息，即應細觀身色，皆是先世妄想因緣招感，今生四大，假名為身……次觀心，學者當知由有心故有身色，細觀此心，藉緣而生，生滅迅速，不見住處，但有名字，名字亦空，即達心如矣！

……若了三事無生，則一切諸法，本來空寂矣！學者果能如是觀察三法，悉不可得。其心任運，自住真如此名欲界定……於此定後，心依真如……三法異相一往，猶如虛空，從此而發四禪四定。最為捷速。

〈調息篇〉中袁了凡強調天台禪門口訣：調息為修禪之要。依六妙法門：一數二隨三止四觀五還六淨，詳細闡述調息的功夫次第，數與隨為前修行，止與觀為正修行，還與淨為修行的結果。「息之出入，皆根於臍，一心諦觀：心息相依，心住息緣」，六妙法門著重在調息上用功，是靜坐最徹始徹終的關鍵方法。息之粗細綿長相應於心是否妄念紛飛或返妄歸真。

(五)〈遣欲篇〉

周濂溪論聖學，以無欲為要，欲生於愛，寡欲之法，自斷愛始。……故釋氏有不淨觀焉，夫有生必有死，死者乃永離恩愛之處，豈可貪戀聲色名利之欲哉？

學者欲習不淨觀，當先觀人初死之時，息出不反，身冷無知，四大無主，妄識何往……愛欲自然淡薄，悲智自然增明，從此而修，有多門焉……學者修九想既通，令觀行熟利，隨所觀時，心即隨定，想法持心，澄然不亂，破欲除貪，莫此為尚矣。

袁了凡在〈遣欲篇〉不談《道德經》的少私寡欲無己無待的人格修養，而談寡欲之法自斷愛始，死亡為永離恩愛之處。他直接切入佛家的不淨觀與白骨觀的詳實闡述，觀人初死之時肉體腐壞四大無主之慘狀；而致化為白骨可驚可畏，觀想懺悔，破欲除貪，莫此為尚矣！

(六)〈廣愛篇〉

孔子云：老者安之；朋友信之；少者懷之。……學者初修時，取最所親愛，若父母之類，一心緣之，見吾親人老者受安之相，然後及於人之老者，乃至怨仇蠻貊，無不願其安樂，朋友少者，亦皆如是，禪家謂之慈心觀。又謂之四無量心，功德最大。

四無量者，慈悲喜捨也。初時慈念眾人，老者願貽之以安，朋友願貽之以信，少者願貽之以懷。心心相續，道力堅固。……及普天率土之人，悉皆受樂。學者於定中，見外人受樂，而內定轉深……惟一慈心，能除瞋恨惱三事，以是知慈心功德無量也！

……慈悲無極，乃至一方四天下之人，皆見其受苦，而思濟拔是名悲無量也。學者入悲定中，憐憫眾生，除苦與樂……授以清淨妙法，令獲涅槃常樂，攝心入定，即見眾生，皆得受喜，此名喜無量也。……學者從喜定中，思念慈與眾生樂，悲欲拔苦，喜令歡喜，而計我能利益，不忘前事，即非勝行。譬如慈父益子，不求恩德，乃曰真親。又念眾生得樂，各有因緣，不獨由我……今當捨此執戀，即發淨心，是為捨無量也。

〈廣愛篇〉中袁了凡將孔子云：「老者安之；朋友信之；少者懷之。」之義理闡述來注解佛家「慈悲喜捨」四無量心，由親而疏而及眾生博施濟眾，呈現儒佛思想融合會通，對欲修習靜坐參禪的士人而言頗能產生親切感，而較易於接受禪法，

四 結語

酒井忠夫是日本研究中國古代善書的著名學者，其在所著《中國善書研究》第四章特別專章研究袁了凡的思想與善書，文中指出袁了凡對善書的建立和發展有非常重要的影響，並詳細考證袁了凡的生卒年月、地望、積善經歷等問題和有關他的著作、版本、三教合一善書思想的形成。胡適也曾認為《了凡四訓》是研究中世思想史的一部重要代表作。

《了凡四訓》是袁了凡著錄的一部家訓，分為四個部分，依次是〈立命之學〉、〈改過之法〉、〈積善之方〉和〈謙德之效〉。四個部分本是來自袁了凡不同著作，其中〈立命之學〉是袁了凡晚年總結人生經驗「命由我作。福自己求」其積極改過積善超越了命數：得子、進士及第、及長壽皆圓滿，其不僅是有儒釋道三教思想的重要善書，更另有詳實實踐的內容與次第體現在《祈嗣真詮》、《靜坐要訣》兩本書內。

袁了凡習靜坐源自於受雲谷禪師所點化，發露懺悔，將向來不發科第，及不生子之福薄相，經過十餘年盡情改刷！立願積德、包荒、和愛、惜精神。其中「惜精神」就是其靜坐實踐的功夫！其具體實踐功法則記錄在 14300 字的《靜坐要訣》中。

雲谷禪師，所傳授其「三界唯心」之理，「治心」是道德修養最基本重要的功夫，此一功夫，袁了凡透過「靜坐」主要依天台禪門的止觀法門及六妙法門來修持。然而《靜坐要訣》不是完全禪宗修持濃厚的禪修功法，反而呈現一種儒佛思想融合會通的靜坐修持，對欲修習靜坐參禪的士人而言頗能產生親切感，而較易於接受禪法。

袁了凡在立命篇中，說明其原本命中無子嗣，其發願行三千件善事，而後如願得子天啓。《祈嗣真詮》是其得子之後所寫，也是其真實實踐經驗。《祈嗣真詮》祈子之法強調改過積善是改變命運的關鍵，而聚精、養氣、存神則是攝生養生之鑰；調養好精氣神，夫婦和室，相處融洽，更易生育子嗣，最後祈禱誦持準提咒，是誠心祈禱於天！盡人合天自助而後天助，自身若能發露懺悔，懺愆悔過，積極培功立德，不妄想神通感應，則必能「福自己造，命自己求」！此誠為立命之學的精義！

他的立命祈子經驗也影響當時士人甚至流傳民間影響深遠！清時代庶民通行的《萬寶全書》，將《祈嗣真詮》整篇收錄其中，即可看出《祈嗣真詮》在民間的影響力。