

《淨土資糧全集》節要

豫行篇（見袁氏坐禪要訣）

脩禪之法，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。然人日用不得常坐，或職業相羈，或眾緣相絆，必欲靜坐，遂致蹉跎。學者須隨時調習此心，勿令放逸，亦有三法：一繫緣收心，二借事煉心，三隨處養心。何謂繫緣收心？唐人詩云：「月到上方諸品靜，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。無事不辦。」究實論之，即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，一心不亂，專持佛號，行住坐臥，綿綿密密，無絲毫間斷，由是而應事接物，一切眾緣，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，則襍類不盡；心不得事煉，則私意不除，最當努力，勿當面蹉過。

何謂隨處養心？坐禪者調和氣息，收斂元神，只要心定，心細，心閒耳。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，步與心應；言則安和簡默，勿使躁妄。一切運用，皆務端詳閒泰，勿使有疾言遽色。雖不坐，而時時細密，時時安定矣。如此收心，定力易成，此隨時方便也。

正脩篇

(還)謹按天台以止觀為禪要，故以止觀為正脩；淨業以念佛為禪要，故以念佛為正脩。所謂圓通不礙之兼，此之謂也。雖然，前章有念佛持法矣，此篇不亦贅乎？曰：前之念佛，所主在日課，中下乘事也。此之念佛，所主在兼禪，最上乘事也。設使日課之念佛而皆能攝心，則雖中下乘之因，實成最上乘之果，是篇誠為贅矣。苟不盡然，則桑榆之收，猶可救東隅之失，是篇其容已乎。

論攝心念佛(見淨土玄門捷要)

欲脩淨業者，可於淨室置一牀坐，却將從前無明煩惱等事盡情放下，沐浴更衣，向佛菩薩像前懺悔。事畢上牀，須要端身正坐，閉目定息，微微動口，默念六字佛三五七聲，或十聲便止，默念默計南無阿彌陀佛一，南無阿彌陀佛二，南無阿彌陀佛三，從四至百，又依前從一至百，默念默計。或計五六十聲，妄情忽起，或見色聞聲，或意逐攀緣，皆是

正念不切，使佛聲間斷，數目不清，不至于百，是莫作數；或是三迴五次，念不至百，定莫作數；或至九十九聲，唯少一聲，亦莫作數。直要佛聲數目，歷歷分明，方可作百之總數。計數之法，不可緣於外境，如念珠及他物計數之類。總數別數，皆計於心中，或計一百，乃至一萬，數目分明。若無間斷，此是淨業相繼也。既有如是工夫，切不可生歡喜；若三迴五次，數不至百，亦不可生煩惱。

若坐久，佛聲間斷，數目不清，緩緩下地，或掐數珠，或出聲持念，隨意自在，行住坐臥，隨時隨處念佛，或出聲，或不出聲，都不相妨。只要心念無令間斷，自覺事務稍定，還復上牀，依前默念默計。此是日間動靜念佛底節次，至於晨昏二時，必須向佛菩薩像前懺悔，復於牀上依前攝心。坐至夜深，身心倦怠，和衣歇息。欲脫衣時，必留襯衣。若欲歇時，須默念佛，不用計數，念至睡著。覺來抖擻精神，端身正坐，依前默念默計。若乃佛聲斷絕，數目不清，身心煩惱，緩緩下牀，或禮拜，或經行，一心念佛。逍遙片時，還

復上牀，攝心端坐如前，默念默計，此是攝心念佛底樣子也。

論數息念佛（蓮宗寶鑑亦不盡同）

《大集經》〈賢護品〉曰：求無上菩提者，應脩念佛禪三昧。偈曰：若人專念彌陀佛，號曰無上深妙禪，至心想像見佛時，即是不生不滅法。《坐禪三昧經》云：菩薩坐禪，不念一切，惟念一佛，即得三昧。初機脩習，未免昏散二病，須假對治。人天寶鑑云：凡脩禪定，即入靜室，正身端坐，數出入息，從一數至十，從十數至百，從百數至千萬。此身兀然，此心寂然，與虛空等，不煩禁止。如是久之，一心自住，不出不入，時覺此心，從百毛孔中八萬四千，雲蒸霧起，無始已來，諸病自除，諸障自滅，自然明悟，譬如盲人忽然有眼，爾時見徹，不用尋人指路也。

今此攝心念佛，欲得速成三昧，對治昏散之法數，息最要。凡欲坐時，先想己身在圓

光中，默觀鼻端，想出入息。每一息，默念南無阿彌陀佛一聲，方便調息，不緩不急，氣息相依，隨其出入，行住坐臥，皆可行之。勿令間斷，常自密密行持，乃至深入禪定，息念兩忘，即此身心與虛空等，久久純熟，心眼開通，三昧忽爾現前，即是唯心淨土。

論參究念佛（見沈氏集錄上司）

念佛之人欲要參禪見性，須要於淨室正身端坐，掃除緣累，截斷情塵，瞠開眼睛，外不著境，內不住定，迴光返照，內外俱寂然，密舉念南無阿彌陀佛三五聲，迴光自看云：佛即是心，心是何物，不得作有，不得作無，只今舉的這一念，從何處起，覷破這一念。復又覷破這覷破的是誰。參究良久，又舉南無阿彌陀佛，又如是覷，如是參，急切做工夫，勿令間斷。惺惺不寐，如雞抱卵，不拘四威儀中，亦如是舉，如是看，如是參，忽於聞聲見色時，行住坐臥處，豁然大悟，親見本性彌陀，內外身心，一時透脫，盡乾坤大地，是

個西方；萬象森羅，無非自己。

蓋參禪乃寂照無為之法，不是塵世中說得的事，要在放下，澄心靜慮，方許少分相應。不須別舉話頭，但持一箇阿彌陀佛，自參自念，久久自有所得。

論實相念佛

《宗鏡錄》曰：何等名為諸法實相？所謂諸法畢竟空無所有，以是畢竟空無所有法念佛，諸想不生，空寂無性，滅諸覺觀，是名實相念佛。

考證實相念佛，即一心不亂，即念佛三昧也。名雖異而實則同，一心不亂已見於念佛持法矣。今以念佛三昧之說錄於左。三昧者梵語，華言正定。《蓮社釋疑論》曰：「或問：『《楞嚴經》云：念性元生滅。又云：以生滅因而求佛乘不生不滅，無有是處。然則念佛不能契彼無生，明矣。』」答：『經不云乎：無所念心，修念佛三昧。夫無所念心，即般若也。

般若之體，如火火聚，撻之即燒，所以觸有有敗，觸空空壞，豈生滅而能預哉。苟以是心念佛，則無生道於此顯然矣，云何不契無生耶？」能知此者，方明念佛三昧。

《西方合論》曰：「一切修行法門，言空即斷，言有即常，未為究竟。唯此念佛三昧，即念而淨，淨非是無；即淨而念，念非是有。達淨無依，即是念體；了念本離，即是淨用。是故非淨外有念，能念於淨。若淨外有念，念即有所，所非淨故。非念外有淨，能入諸念。若念外有淨，淨即有二，二非淨故。」中峯有詩云：「心中有佛將心念，念到心空佛亦忘。」此之謂也。

（還）謹按攝心念佛，念佛之始事也；實相念佛，念佛之終事也，二者固不可偏廢。至於參究數息二法，唯人量用。何以故？參究所以明吾真心，數息所以對治昏散，若已悟真心，既不昏散，則二法可不用故耳。