

僧伽靜七開示錄

禪門過關

釋繼程
著

師父領進門，修行在個人。
禪修的層層關卡，不能投機取巧，
只有老實用功，才能過關。



禪門過關

僧伽靜七開示錄

釋繼程
著

智慧人 21

禪門過關——僧伽靜七開示錄

Pass through the Gate of Chan

著者	釋繼程
出版	法鼓文化
總監	釋果賢
總編輯	陳重光
編輯	張晴、李金瑛
封面設計	小山繪
內頁美編	小工
地址	臺北市北投區公館路186號5樓
電話	(02)2893-4646
傳真	(02)2896-0731
網址	http://www.ddc.com.tw
E-mail	market@ddc.com.tw
讀者服務專線	(02)2896-1600
初版一刷	2013年6月
建議售價	新臺幣260元
郵撥帳號	50013371
戶名	財團法人法鼓山文教基金會—法鼓文化
北美經銷處	紐約東初禪寺 Chan Meditation Center (New York, USA) Tel: (718)592-6593 Fax: (718)592-0717



本書如有缺頁、破損、裝訂錯誤，請寄回本社調換。
版權所有，請勿翻印。

國家圖書館出版品預行編目資料

禪門過關：僧伽靜七開示錄 / 釋繼程著. -- 初
版. -- 臺北市：法鼓文化，2013.06
面；公分
ISBN 978-957-598-615-5（平裝）

1. 禪宗 2. 佛教修持

226.65

102008497

目錄

0 7 1	0 5 9	0 3 5	0 1 7	0 0 5	0 0 3
〈第四講〉依佛性來修行	〈第三講〉生活與修行	〈第二講〉止與觀	〈第一講〉禪觀是佛教生命的泉源	〔新版序〕 禪門過關	〔原版代序〕 記僧伽靜七

0
8
9

〈第五講〉共業中的修行

1
1
5

〈第六講〉大乘佛教的開展空間

1
4
1

〈第七講〉行與知的統一

1
6
5

〈第八講〉修止的次第

1
9
3

〈第九講〉修行應具足條件

2
1
7

〈第十講〉從止觀到度生的修學

禪門過關

僧伽靜七開示錄

釋繼程
著

〔新版序〕
禪門過關



僧伽和樂淨為本
靜土共修積資糧
開示觀念心方法
錄成文字流通廣

序僧伽靜土開示錄



癸巳二月廿七

太平佳程并題

〔原版代序〕 記僧伽靜七

（一）

是一個承諾，我主持了這一屆的僧伽共修營。

僧伽共修營，顧名思義，是集合了一群僧伽成員——出家人共同研修佛法的課程。

在馬來西亞佛學院學僧會（簡稱佛學院學僧會）成立後，策畫要主辦僧伽共修課程時，為了鼓勵，並讓學僧安心去籌辦，我答應他們若共修營是以「靜七」方式進行，我願意擔任主七和尚，與大眾共修。

共修營可以不同的方式進行，但課程內容必與佛法及僧團相關。前兩屆是以一般的共修方式進行，請來臺灣及本地法師授課，並指導教學法及講解戒律，以及禪修的內容，學僧們皆獲益。

共修營是由學僧會主辦，就讀於馬佛學院的出家學僧都規定參加（有特殊情況不能參加必須請假），也對外讓有意願參加的僧伽成員參加。

僧伽成員，尤其是僧青年的素質有待提高，這是大家都有的共識。但這並不意味著

僧青年的素質不高，就一般情況而言，無論是佛法的研究、理解與修持、弘法工作的從事、佛教儀軌的執行等，僧青年皆能比學佛的在家信徒做得更好。因此談到素質的提昇，是指僧青年本分事及專業領域中的素質而言，畢竟以較高的要求來看，僧青年的素質的確尚未達到專業水準，雖然已能應付一般的情況了。

馬佛學院是專門的佛教教育機構，因此也承擔了僧伽教育的工作。近年來的學僧們，對本身專業的素養，有著較高的覺醒意識，因此組成學僧會，主辦有關僧伽課程，以期在佛學院正規課程外，尚能吸收多方面有助於弘法及僧青年素質提昇的課程。

做為僧伽成員的一分子，我樂見於此事的推動。我們的時代，這種集合一群學僧共商共策、同研同修的機會幾乎是沒有的。一方面固然是人數太少，另一方面覺醒意識也未凝成。由於出家年資較長，又為師長，因此在課程推動時，我是責無旁貸地參與、監督，並負責講課。

此屆共修營以「僧伽靜七」方式舉辦，並以「心法交融」為主題，我便挑起主七的責任了。以我有限的福報及淺薄的智慧，要領導一群僧伽成員共修，恐怕是難以承擔的。但既然要辦，就得有人負責，我盡量把工作做好就是了。一切的籌備工作，都是學僧會組成的籌委去執行，護七的工作也由他們挑起，我只是負責領眾用功，負責講禪修開示。

這項僧伽靜七在我國（編按：馬來西亞）佛教界是空前的，這是第一次集合了將近六十位的出家眾一起禪修的活動。這是在國內主持的第三十次靜七，也是第一次主持全由出家眾參與的靜七。平時我們的靜七，參加者雖有兩眾，但出家眾與在家眾的比例相差太遠，故是以在家眾為主的。

能夠主持僧伽靜七，對我來說是一個重要的嘗試，但此因緣十分難得，空前的這一次，會不會也是絕後的呢？畢竟學僧會為了接引或教育本學院的學僧，也得注重其他的僧眾，故共修營的課程年年會有不同方式及內容；而其他名義主辦的靜七，又不可能全由出家眾參與。因此是很應該珍惜的一次殊勝的因緣。

雖然如此，我也沒有特意做什麼安排，雖然可以說出家人的本分事即是修行，尤其應以禪觀法門的修行為本，以使出家生活能趨向解脫之道。但就目前佛法的普遍，在家眾重視修行，重視禪修的情況也相當普遍了。而我又已經主持過多次的靜七，雖非出家眾為主，但基本的方法及過程、次第是一致的。只是出家眾共修的，有需要多提出出家生活中的各方面問題，共同思考，以求更有效地弘法利生。

出家眾在目前的社會環境中，要像古代到深山修行的機會不多，尤其是我國佛教界的情況更甚。由於寺院不多，住眾也不多，難以形成類似中國佛教叢林的規模，故不能建立其規矩及具足共修因緣，也不容易組成以僧伽制度規畫的僧團。故出家眾往往在如

此不易共修同商的情況下，以比較散漫的方式生活，因為要應付的寺務及信徒的人情世故太多，自己修行與住眾共修的時間相對地就減少了。

出家眾往往是在佛學院求學時，才有如此機會，回到常住、或出來從事佛教弘法及其他事業時，就難得有相聚共修的機緣了。日久下來，在學院累積的工夫也會在不斷付出及勞累的情況下，漸漸地退失，除非還是留在學院，與同學們共修或教學相長。

因此，為大眾僧伽成員組織有系統的短期共修同研的課程，是迫切需要的。但主辦了以後，有參加意願的同道又會有多少，有接受再教育的意識者又有多少呢？

當然僧伽青年的覺醒而發心主辦僧伽共修課程，那已經是非常難得了，這意味著僧青年在為本身分內事及專業工作的關注及覺醒，並且在缺乏良好的條件下，願意承擔、自我提昇、自我教育。就此而若能形成僧青年的覺醒運動，漸漸地能夠提昇僧青年的專業素質，並凝聚有如此素質的僧青年的力量，佛教的發展當然就可以在更好的條件上進行了。

就目前較忙或繁雜的生活中，大多數的僧青年往往面對了日常生活與修道生活被隔成兩截的現象。修道生活需要有更多靜態，而日常生活卻得應對種種的動態，兩種生活不能成片。於是，不是在修道上無法提昇，甚至被捲入世俗生活的種種問題及糾紛中；就是對世間事務一概不理不問，只顧一心修行，卻又不能全然安住，或不能獲得常住的

體諒。有些寺院固然願意成就住眾專心修行，但若不能有良好制度照顧住眾，或有其他執事願意承擔應付俗務的機會，專心修行、安頓身心也不容易。

當然在種種的困境中，仍然不會是沒有機會的。而僧伽共修營提供了其中的一個機會。這雖然不是很好的方法，但若看到我國佛教在家信徒的活躍，得力於在家佛教組織的普遍；也更得力於佛青生活營、訓練營等短期訓練課程，及如靜七、佛七的修行課程之經常舉辦，從中訓練出不少優秀的在家佛教青年，終而能挑起佛教事業的發展工作之種種事實看來，只要這類的課程能長期舉辦，並使之普及化，那麼對於僧青年素質之提昇及力量之凝聚，還是可以發揮很大的作用的。

僧伽共修營之意義深長，潛在功能不可估量，而僧伽靜七更著重於僧青年本分內的修行法門上，對參與的僧伽成員而言，若能從中體會，當於珍惜之時更應將學習及用功的方法及觀念把握，應用在未來的生活中。當然一個靜七並不能剋期見到什麼實效，也不可能發揮什麼功能。但好的開始，或良好基礎的建設，其重要性是重大的。我是如此希望，也但願同修如此希望，共同為本分事及弘法事而努力。

（二）

僧伽靜七進行已近尾聲，期間我並沒有期望什麼成果，只是本分地與大眾共修，只

是要求大眾在本身的條件下，配合此外在因緣具足的契機中，努力地修行，把本分事做好。

此次參加靜七的僧眾包括了出家的四眾弟子，年資、素質參差不齊。有的在佛法的資歷較長，有的則在一般學問的學習較高，有的出家時日較長，有的剛出家或未受大戒。各人在常住或學院的狀況也不一樣，因此顯現了根機各異的情況，但對修道及向佛的信心，基本上還是有共同性的。

在我相信這些同修應該具有較佳的修道狀況下，將開示內容講得較深一層時，卻發覺到還有一些仍然需要從基礎談起的。有些年資較淺的，更必須將出家的日常生活及修道生活的兩截現象講清楚，並指導兩者之間取得適中及平衡的重要性。因此談及生活與較瑣碎的部分就占多了，這也是希望在靜七過後，回到現實生活中，工夫的把握及觀念的清晰，能使大家減少不必要的困擾及煩惱，在生活中較能平衡及適中地處理事務及修道生活，不至於產生不必要的和諧關係。

現代出家人面對的壓力比以往的大。常住或寺院事務、人事繁多，修道的本分事又不能放棄，因此常會在取捨中產生困擾。尤其面對社會的眼光時，更增加壓力。太過投入修行，就有人說消極、不事生產；太過著重社會事務，又有人說俗化、好出風頭；多重視一些文化藝術事業，也有人說浪費信徒信施；多寫幾篇文章，或發表一些意見，就

有人看不過眼，引起爭論。但這是社會的必然現象，也沒有誰是誰非的判斷。

那便只有把握自己出家修行的立場，本分事是修行，修行是通往解脫道，過程中是漸漸地遠離、出離，對世間的染著轉淺；專業的工作是弘法、為眾生服務，是入世間，在進行時會漸漸地擴大，對世間的投入會漸漸地增加。兩者之間不易取得平衡，但如果把握了法的核心：緣起性空的法則，兩者不僅是平衡，還要相融相成、互動互進，這才是菩薩道的修持。

這也難怪藍吉富老師說：「現代的菩薩難為。」看起來出家修菩薩不就更難為了？開示中談及出家生活，也只是就現實情況及社會環境而談，包括其中一些普遍現象及個別事例，對我們出家修道生活中的衝擊與啟示，但無法談制度。佛教中的制度已經是相當齊全乃至繁瑣了，問題不在制度的有無，而在於其實用性及契機性。社會不斷變遷，時代的改變使制度的適應及應用都必須適度地調整，地區的不同，也必得因地方便設制。

我沒有設計或執行制度的能力，只能就個人的一些經驗談生活中的問題，或者對大眾有一定的啟發及警惕。但談得太太遠，又漸漸離開了靜七的主題：禪修的法門、次第、過程及修證。因此又得拉回到主題了。

主題中略談及禪觀為佛教內在生命力的泉源、佛教的流傳與發展，尤其是大乘佛法

的開展，莫不都與禪觀有關，尤其是大乘禪觀。依觀相及觀想念佛禪觀，可契入法身而開展出十方淨土及種種化身的境界；依無常、無我禪觀可進入法空性而開展出無限時空及法界等法，都與大乘重緣起性空之思想相應而開展的。至於其他修持法也莫不都依禪觀為根本，故可知禪觀法門的重要性，除了自身修持解脫道或菩薩道的必經方法，也是佛教在世間傳播、開展的內在生命泉源。因此重視禪觀思想的開展，著重禪觀法門的實踐，是出家眾應有的行門及責任。

除了這些思想上的開示，在止觀法門中以數息為基礎工夫的教學，也是靜七的基本方法。因此也說明了其方法的應用及理論、修持時的次第及過程、過程中的善相及惡相、如何應對或對治等，也包括了調身、調息、調心的工夫。當然在禮敬佛陀時，也以鼓勵或較感性的語言開示，以激發宗教情操及信心。但是在經行方面，則發覺到不太能凝集力量，因此經行時就顯得比較散了一些。

不過，大眾還是用心的，而且也是相當認真在用功的。但大多數皆是第一次打七，因此經驗不足，這總會成為阻礙的情況。

從小參中發覺到在用功時，其進度不甚理想，但沒有強求什麼，畢竟有共修的機緣，就比什麼情況都來得重要了。而每個人在用功時，本身所具的因緣，是如此狀況，在顯現時，當然是如實顯現了，這是強求不來的。