

問：靜坐時，如何靜下來止觀？

答：修道的主體，不外乎止觀，因止觀而成就定慧。或依止而修觀的，也有依觀而成就止的。但一般來說，真正的觀慧要成就止才能起修的。約達成靜止來說，方法很多，但基本原則是不變的。第一、要在心理上抓住一事，如一開始就想什麼都不要想，那是一般人所做不到的。這也就是說，先要修「念」。佛法中，如念佛、念法、念僧等是念，「數息觀」是「安那般那念」，就是念出入息；不淨觀也是「念不淨」。心要安在所念上，不讓它跑掉，如念佛的，心不離於佛這念。能繫念不忘，其他的雜念事自然就沒有了。

第二原則是：如「念」一馳散，就要馬上抓回來——「攝心」。初學習時，念是

一定要馳散的，忽而想這，忽而想那，不可能安住在所念的。心念雖然散失了，不要心生厭、悔，只要立刻把它抓回來；否則徒增煩惱。念一跑就抓回來（只怕妄想馳散到別處，而不能警覺）；慢慢的念稍一動，就能很快安住所念了，到最後，不再馳散，心便安靜的住在那裏了。「攝念」如照顧小孩子一樣，不是一次兩次的，要多次的教導，才會習慣下來，否則打他罵他，也是沒有用的。這也就是孟子說的：「收其放心而已矣！」經上有一個有趣的比喩說：「心好比小狗一樣，是到處亂跑的，必須要用一根繩子把它拴在柱子上。起初，它還是亂轉亂跳，但等到轉無可轉跳無可跳，也就靜靜睡下來不動了。」修正要修念，修是「修習」，慢慢地習以成性。心就會靜下來而安住不動了。到後來，只要一坐，心就靜下來了。一直到「超作意位」，自然安住，才算是真正成就了。有此靜止心，再修習觀慧，不斷的修習，不斷地進

步，最後到達「止觀雙運」，才能引發真般若。

問：修行人是否每天靜坐比較好？

答：修行人，能靜坐是最好的，但修行要有善巧。年輕人，體力好，如果思想不太複雜，靜坐是比較容易靜定的。從前，出家人靜坐的時間很多，在家人事業忙，每天也沒有太多時間來靜坐。最好，每天靜坐，要有一定的時間，每天規定在一定時間，起初時間不要長，而是慢慢地增加。否則，時間長了，坐不住而勉強，只是增加心煩意亂而已。無論學習什麼，一定要有興趣，靜坐也是一樣，不可勉強時間延長，如勉強而引起煩躁，一失去興趣，就成障礙了。在一定的時間內靜坐，漸漸延長時間，如果坐得好，如法善巧，比一天到晚靜坐的人，不一定差到那裏去。所以要有一定時間，

印順導師訪問記

訪問者：普獻法師 周煥宗

宏印法師 張治球

記錄者：陳正蟄

問：修定時如何修緣起空觀？

答：首先要深切了解緣起無自性的道理，然後把它「歸納」起來，歸納成原則性的。比如觀「四句」不可得，天臺宗觀「四生」不可得。如果不理解緣起性空的要義，那是觀不起來的。從「止」再起「觀」，慢慢的止與觀兩者才可以相稱，到達「止觀雙運」。如果光是修觀，或光是修定，那麼沒有定的觀，進

月下來還沒有上癮，這主要是時間不定，不容易成為習慣。另有一種人，今天晚上抽一次，明天早上又抽一次，沒有一定的時間，結果，個把快的感覺。

修定的人，真正得定後，有一種餘力，出定後也仍有輕安愉快的感覺。

便是「散心觀」；而修定不修觀，於佛法上也無多大用處。

問：如何以「中觀」觀法應用於生活？

答：「中觀」的觀法，與一般的思維是不同的，它是緣起觀，是達到解脫證悟的法門。雖不一定要很深的定力，但散心分別，是不能成就觀的。嚴格的說，中觀的應用必須在修觀有成就，也就是對緣起有深切的體認，才能應用在日常生活中。在我們還沒有能體悟以前，還只是一般的理解。知道什麼是貪，什麼樣是瞋，什麼樣是順於正理，什麼樣是根本顛倒，經常以緣起來觀察一切，應用於日常生活，但這跟一般的修養是相近的，只是減少一些煩惱，增加內心的力量，解決些小困擾。如對快樂的來，知道它是不永久的，依因緣而有的，就可以不會「樂而忘形」，弄得「樂極生悲」。像這些，處理日常的小事是可以，遇到重大的，如老病死到來，却起不了什麼作用。要得到真正的受用，必須在平常修習「止觀」，對止觀多下功夫。

問：請導師談談「斷食」？

答：我個人並沒有斷食的經驗。只是看了一些書。知道在斷食期間，要多喝水，不要做出力的工作，內心要安靜，這樣，體內積存的廢料，隨身體的消耗而排泄出去。再漸漸的進食，能促進新陳代謝，有益於健康。但斷食期間不要太久，人是不能沒有「食」而生存的。

問：請導師談談「隔陰之迷」？

答：中國淨土行者所說羅漢有「隔陰之迷」，指死了以後轉世，前世的事都忘了。依阿含經來說，證了初果的人，便是真正徹見了真理，那麼便永不退失。這種「不退」並非一天到晚都在前，而是像把東西放在自己衣袋裏一樣，永遠存在於身上。在當時的印度，證初果的在家人不少，他們仍然擁有妻子、兒女，和事業田產，如普通人一樣，只是他們不會執有實我，對重大的戒不會再犯了。有時仍不免要「失念」。他們死了以後，往生人間、天上，對前生的修證，忘記了，這是「隔陰之迷」。但隔陰之迷，怕什麼呢！「七返生死」，在一定期間內，一定要解脫生死，不會永遠的「迷」下去。

所以證果的聖者，終究不會退失的。

證初果的，已經徹見真理，他的煩惱已經去掉了大部份，很多的「迷」（煩惱）消失了。暫時的「迷」，對他沒有什麼關係。二果也是這樣。至於三果，已經離欲不往來了，煩惱更要少些，不過有時仍會「失念」。四果阿羅漢，也不免「失念」，因為他仍留有業報身，還有那麼一點點。但阿羅漢般涅槃，不會有「隔陰之迷」了。

問：密宗的「雙修法」真能當作修行方法嗎？

答：說到佛法，我們必須從現實世間來探討。佛法是怎樣出現於我們這個世界的？當然是二千五六百年以前，從印度釋迦牟尼佛而來的。釋迦佛以前，講修行，講證悟，印度的外道，也是多的很。但就佛法而言，佛法有超越外道的不共處，這是從釋迦佛而開始的。「修雙身法才能成佛」，釋迦佛無此說；「淫慾爲道」，是大邪見。若說這是其他的佛，他方世界佛說的，那麼說得是什麼語言呢？不管怎麼說，密宗還是用印度語文來記述的。歷史到底是歷史，雖然傳說，記錄上有些差異，但釋迦佛在什麼時候？佛怎麼說？到了那裏？有那幾位國王、長者供養？又發生什麼事？……等等，這是實際的，不是理想的。如說釋迦佛說的是方便，不究竟，出現於千百年後的佛說，才是究竟，那就不好說了。如說到中國的儒家，總是推源到孔子，如果以孔子所說爲方便不究竟，而大談其他的才是真正儒家，那便是笑話奇談了。

我們生在欲界，「欲」是生死的根源。古人往往把男女之欲（新生命由此而來）看得非常的神秘，我在「中國古代民族神話與文化之研究」一書中，便提到了這些。在印度，如遍行外道，在中國，如道家的一部份；都有以兩性交合爲修道的。他們大抵利用固有的文字，而作象徵比喻的暗示，外人不容易了解他說的是什麼。在「秘密大乘佛法」中，如金剛、蓮華、入定等，都被利用以說明這一着。依釋迦的「佛法」而言，這都是出發於世間心的生死事。佛教出家的僧團，是修持清淨梵行的，遠離男女之欲。但出家者多了，如不能正確的理解，內心的欲念不清淨，慢慢的會引起性心理的變

態。對一個修定者而言，如應用念息方便的，由於重視身體的異常經驗，修脈、修明點，而演為雙身法。在「大乘佛法」中，已有潛流，如譯大般涅槃經的，宣說常樂我淨的毫無識，就是「善男女交接之術」的。不過大乘佛教的主流，還是反對這一類的。特別是由於這一類「幻法」引起罽賓滅法的法難，為大乘佛教界所痛心疾首的。不過到了西元八、九世紀，後來居上成為佛教末期的主流。

釋迦佛的時代，印度的教派相當多，對於各式各樣的神教，佛是重於啟發感化，採取溫和的革新，而不是強烈的、鬥爭的，即使批評，也不是攻擊性的。佛採取印度固有文化中，合於真理、道德，有用的部分，而引入不共世間一般的，佛陀自覺的佛法。世俗迷信，多數是不取的，小部份給以新的意義。一般人較少了解印度神教，如能多知道些，就會知道密宗的內容，大部分是從印度神教轉化過來的。如「護摩」，就是火供養。原始的宗教莫不如此。當牛羊等被燒時，發出了氣味，神便接受了。如印度的婆羅門教、猶太教，中國古代宗教，都是如此。但釋迦佛說法，並不採取這種火供，而說有意義的三火——供養父母名根本火，供養妻兒眷屬名居家火，供養沙門婆羅門名福田火。可是密宗又攝取了它。在密宗裏，所供養的許多佛菩薩，其實都是夜叉像、龍王像。這到底是——佛的神化呢？還是神的佛化呢？還是神佛不二呢？這是值得我們深思的問題。

問：大乘講世世修菩薩行，未證悟前應如何堅定菩提心？

答：大乘的世世修菩薩行，主要是從悲願力說的。若從智慧來說，聲聞也有類似的說法。如雜阿含經說：「若有於世間，正見增上者，雖歷百千生，終不墮地獄。」菩薩具智慧與悲願二者，即使墮了地獄，也是受罪輕微，一下子就出來了。不僅菩薩如此，聲聞乘也有相同的意見。例如從前阿闍世王殺父，但聽聞佛法以後，得了「無根信」，也就是不壞信。雖然定力不足，還是入了地獄，但很快就脫離了，所以比喻為「拍球地獄」，如拍球著地，立刻就彈起來了。菩薩雖未證悟，但具足正見，發願生生世世生於有佛法之處，而得見

問：如何鑑定是否「證果」？

答：說到「證果」，約聲聞乘說，就是初果……四果等。證果就成為聖者，最低限度是對於苦、集、滅、道——四諦能「如意實知」，再沒有疑惑，也就是對佛法僧——三寶有淨信心。這不是想像中的什麼奧秘，而是從修行中達到的「如意實知」。

證果的人，對「法」已沒有什麼疑惑。

就「苦」而言，不單是當前「感受」的苦；如專從當前的感受來說，那就有苦有樂了，也就是有「苦受」、「捨受」。然從現實世間來觀察，從個人以至世間一切事物，一切都是無常的，也就是沒有一法是永恒的、徹底的，無論怎樣好的，也都要起變化。這世間，某些理論與制度，在當時確實有效，受到多數人的擁護；但事過境遷，失去原來的光輝，自身也可能產生問題，而需要改善。即使人死升天，但終究要墮落，還是不永恒的。能夠徹底的、深刻的從「諸行無常」，而了解到「一切是苦」，這才是佛法所說的「苦」。然依佛法，並非說世間的一切，一無是處，而是承認有其相對價值的，所以有苦也有樂；但終究是不永久的，不徹底的。知道是苦，要了解苦的原因——「集」，然後從正「道」的修習中，祛除苦的根源，實現苦的徹底解脫——滅。也就是徹底的解決人生問題，能達成究竟的理想。

所以，佛法要在「道」的實踐。了解「無常故苦，苦故無我」，就是「道」的先導——「正見」、「正思惟」能如實知，便可消除生死根本的煩惱。所以，真能徹悟真理，證入聖果的，我見等煩惱便斷而不起了。證真理而成聖果，是「自覺自知」的；沒有修證的凡夫，是不能鑑定他是否證果的。惟有更高的證入者，才能鑑定他，如釋迦佛能知弟子們是否已經證果了。

聞佛法。這樣的發願，自然不會離開佛法，而能依法修行。若正見與願力增上，即使生在無佛法處，也不會退失。若是已得「無生法忍」的菩薩，自然更不用擔心了。