

〈印順導師訪問記〉

(《華雨集第五冊》，p.133- 144)

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，心不離於佛這一念。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喻說：「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」。¹ 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」²，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」，³才能引發真般若。

¹ 《坐禪三昧經》卷 1，大正 15，272a16-18：「譬如獼猴，被繫在柱，極乃住息。所緣如柱，念如繩鎖，心喻獼猴。」

² [1] 《阿毘達磨俱舍論》卷 22，大正 29，117c1-18：「瑜伽師修骨鎖觀總有三位。一、初習業，二、已熟修，三、超作意。」

謂觀行者，欲修如是不淨觀時。應先繫心於自身分，或於足指或額或餘。隨所樂處心得住已，依勝解力於自身分假想思惟。皮肉爛墮漸令骨淨，乃至具觀全身骨鎖。見一具已復觀第二，如是漸次，廣至一房、一寺、一園、一村、一國，乃至遍地以海為邊，於其中間骨鎖充滿。為令勝解得增長故，於所廣事漸略而觀，乃至唯觀一具骨鎖。齊此漸略，不淨觀成，名瑜伽師初習業位。

為令略觀勝解力增，於一具中，先除足骨，思惟餘骨，繫心而住。漸次乃至除頭半骨，思惟半骨，繫心而住。齊此轉略，不淨觀成，名瑜伽師已熟修位。

為令略觀勝解自在，除半頭骨，繫心眉間，專注一緣，湛然而住。齊此極略，不淨觀成，名瑜伽師超作意位。」

[2] 《瑜伽師地論》卷 76，大正 30，719b21-23：「以無量門曾說念住所有自相、能治、所治、及以修習未生令生，生已堅住不忘，倍修增長廣大。」

³ [1] 《大乘起信論講記》，p.361-362：「久久修習時，止觀互相助成，相順相應的意思。說到「觀」，

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，每天規定在一定的時間，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，只因養成習慣性，是很重要的。從前吃鴉片的人，有的每天在一定的時間裏抽一次，結果六、七天就上癮了；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，個把月下來還沒有上癮，這主要是時間不定，不容易成為習慣。因此，在一定時間內不間斷的實行，充滿興趣而養成習慣，在修習上是相當重要的。

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。

問：修定時如何修緣起空觀？

答：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」⁴不可得，天臺宗觀「四生」⁵不可得。如果不理解緣起性空的要義，那

以「分別因緣生滅」為「相」。這樣的修觀，能「隨順毘婆舍那觀義」。梵語毘婆舍那，義譯為觀。本論以止修而入奢摩他（止）觀，以觀修而入毘婆舍那（觀）觀，文句不順；所以唐譯即刪去了。上面說到隨順，「隨順」的意思是：「以此（止的無分別，觀的分別）二義，漸漸修習，彼此「不相捨離」，能同時雙「雙現前」。所以隨順即止觀雙運的意思。起初，止與觀各別修習，漸漸的達到止觀雙運。」

〔2〕《成佛之道》，p.358：「以無分別觀慧，能起無分別住心；無分別住心，能起無分別觀慧。止觀均等，觀力深徹；末了，空相也脫落不現，就「善入於」無生的「寂滅」法性。」

⁴《中觀論頌講記》，p.332：「世俗的緣起假名，是相待的。凡有所說明，必至四句而後完備。如說：一、有，二、無，三、亦有亦無，四、非有非無。第一句是正；第二句是反；第三是綜合，但又成為正的；第四句是超越，又成為反的。此四句，有單，有複，有圓，如三論家所常說的。然歸納起來，只有兩句：一有（正），二無（反）；所以佛稱世俗名詮所及的為『二』。佛依世俗而指歸實相，也不出二門：一、常人直覺到的實有性，是第一句；超越此實有妄執性的空（也可以稱之為無），是第二句。世法與佛法的差別，即世間二句，是橫的，相對的；佛意是豎越的，指向絕對的。…。如領解佛意，離彼不住此，那非有非無即不墮四句。無或空，非有非無，即入不二法門。」

⁵〔1〕《中論》卷1，大正30，2b6-7：「諸法不自生，亦不從他生，不共不無因，是故知無生。」

〔2〕《中觀論頌講記》，p.59：「凡是以為一切法是自性有的，那就必是生起的；所以觀察他是怎樣生的。如生起不成，就足以證明非自性有的空義。講到生，不出有因生，無因生兩類，有因中又不出從自生，從他生，從共生三種，合起來就是四門。既是自性有，那從自體生嗎？不，就轉為別體的他生。這二者是一正一反，共是自他和合生，就是合（正）。又不能生，那就達到非自他共的無因（反）。這已達到了思想的盡頭，再說，也不過是層樓疊架的重複。凡是主張自性有的，就可以此四門觀察，不能離此四門又說有自性的生。四門中求生不得，就知一切自性有的不生了。所以這是能遍破一切的。像印度外道講生，

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，便是「散心觀」；⁶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，⁷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，卻起不了什麼作用。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」⁸？

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

雖有很多流派，不出這四種：數論主張因果是一的，這是自生；勝論主張因果是異的，是他生；尼乾子主張因果亦一亦異的，是共生；自然外道主張諸法自然有的，是無因生。如果佛法中有執為自性有的，也不出這四門。」

⁶《學佛三要》，p.187-188：「思慧與修慧，同樣對於諸法起著分別抉擇，祇是前者（雖也曾習定）未與定心相應，後者與定心相應。思惟，又譯為作意，本是觀想的別名，因為修定未成，不與定心相應，還是一種散心觀，所以稱為思慧。如定心成熟，能夠在定中，觀察抉擇諸法實相，即成修慧。心能安住一境——無論世俗現象，或勝義諦理，是為止相；止相現前，對於諸法境界，心地雖極明了，但並非觀慧，而是止與定應有的心境。止修成就，進一步在世俗事相上，觀因果、觀緣起、乃至觀佛相好莊嚴；或在勝義諦中，觀法無我，本來寂滅。這不但心地極其寂靜明了，而且能夠於明寂的心境中，如實觀察、抉擇，體會得諸法實相。從靜止中起觀照，即是修觀的成就。」

⁷《中觀今論》，p.250-251：「觀察諸法空無生性，即尋求法的自性不可得。自性以實在性為根本，而含攝得不變性、獨存性。所以觀察法空無生，也應從無常性、無我性而觀非實有性，即能入空無生性。觀察自性不可得的下手方法有二：（一）、無常觀，知諸法如流水燈焰：一方面觀察諸法新新生滅，息息不住；一方面即正觀為續續非常。由此無常觀，可以悟入空義，通達一切法空性。（二）、無我觀，觀一切法如束蘆、如芭蕉：束蘆，此依彼立，彼依此立，彼此相依不離，無獨存性。又如芭蕉層層抽剝，中間竟無實在性。經中每以此等比喻，說觀緣起諸法性空。觀察法空，即在一一切法的相續和合中，觀自性了不可得，即能依此離一切妄執而自證。」

⁸《印度佛教思想史》，p.12：「調息、止息，節食，斷食，這樣的精嚴苦行，頻臨死亡邊緣，還是不能解脫；這才捨棄了苦行，恢復正常的飲食。這樣，捨棄王家的欲樂生活，又捨棄了禪定、苦行的生活；學習，了解而又超越他，踏上又一新的行程。」

有「食」而生存的。

問：請導師談「隔陰之迷」？

答：中國淨土行者所說羅漢有「隔陰之迷」，⁹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，是終究不會退失的。

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；「淫欲為道」，是大邪見。若說這是其他的佛，他方世界佛說的，那麼說的是什麼語言呢？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，如果以孔子所說為方便不究竟，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，如道家的一部分，都有以兩性交合為修道的。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著。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

⁹《華雨集第四冊》，p.181：「阿羅漢生死已了，不會再受後陰，怎麼會有隔陰之迷呢？我曾向人請教，有的說：「四果羅漢」，本指第四阿羅漢果，有的以為一、二、三、四果，都可以稱為阿羅漢，才有這樣的文句。」

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，宣說常樂我淨的曇無讖，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，即使是批評，也不是攻擊性的。佛採取印度固有文化中，合於真理、道德，有用的部份，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，小部分給以新的意義。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，¹⁰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，¹¹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，即使是墮了地獄，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，¹²但聽聞佛法以後，得了「無根信」，¹³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」，如拍球落地，立刻就彈起來了。¹⁴菩薩雖未證悟，但具足正

¹⁰ 火祭（梵 Agnihotra），每日早晚兩次，投牛酪及其他供物於家主火、供養火、祖先祭火等三火中。即（一）家主火（梵 Garhapatyagni），為調理供養諸神及婆羅門供物所設之火，火爐為圓形。（二）供養火（梵 āhavanīyāgni），位於家主火之西方，燒供物奉獻諸神，火爐為方形。（三）祖先祭火（梵 Anvāharyapacana），供物奉獻祖先，火爐為半月形；位於家主火之南，故又稱南火（梵 dakṣināgni）。

¹¹ 《我之宗教觀》，p.144-145：「儒與佛的聖者，都建立於修身——自利成就的立場。所不同的，儒者囿於人格的盡善，而佛法有進一步的，解開生死死生的死結，而到達以無漏慧為本質的聖境。所以扼要的說，儒者是世間的，佛法是出世的（小乘），是出世而又入世，世出世間無礙的（大乘）。」

¹² 《摩訶僧祇律》卷 12，大正 22，329b16-18：「韋提希子阿闍世王殺父王已，深懷愁毒，常日三詣世尊懺悔。清旦、日中、晡時，晨朝懺悔。」

¹³ 《摩訶僧祇律》卷 32，大正 22，490b29-c2：「世尊記王舍城韋提希子阿闍世王聲聞優婆塞無根信中最為第一。」

¹⁴ [1]《增壹阿含經》卷 3，大正 2，560a7-8：「得無根善信，起歡喜心，所謂王阿闍世是。」

[2]《華雨集第二冊》，p.176-177：「無根信，可能是有信心而還不怎麼堅固的。犯極重惡業，聽法、懺悔，還是有利益的。無間業的力量削弱了，來生是否還要墮地獄？《阿闍世王問五逆經》說：「摩竭國王雖殺父王，彼作惡命終已，當生地獄，如拍毬[球]；從彼命終，

見，發願生生世世生於有佛法之處，而得見聞佛法。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。

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「如實知」，¹⁵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」、「樂受」。然從現實世間來觀察，從個人以至世間一切事物，一切是無常的，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，¹⁶便可消除生死根本的煩惱。所以，真能徹悟

當生四天王宮」。這是說：雖已悔過，地獄還是要墮的。不過墮到地獄，很快就脫離地獄，如拍球一樣，著地就跳了起來。大乘的《阿闍世王經》說：「阿闍世所作罪而得輕微」；「阿闍世雖入泥犁[地獄]，還上生天」。這可見（無間）業障的墮地獄，是決定的，不過懺悔以後，業力輕微了，很快會從地獄中出來。業障的懺悔，佛法中起初是這樣說的。」

[3]《初期大乘佛教之起源與開展》，p.977：「依「佛法」說：懺悔，不是將業消滅了，而是削弱業的作用，使惡業不致於障礙道的進修。如五逆稱為「業障」，那是怎麼樣修行，也決定不能證果的。《沙門果經》說：「若阿闍世王不殺父者，（聽了佛的說法），即當於此坐上得法眼淨（證得初果），而阿闍世王今自悔過，（只能）罪咎損減，已拔重咎」。…。

《阿闍世王經》所說，罪性本空而因果不失，悔悟也只能輕（重罪輕受）些，與原始佛法，還沒有太多的差別。」

¹⁵《佛法概論》，p.222-223：「正見」，最先是聞慧，即對因果、事理、四諦、三法印等，從聽聞正法而得正確深切的信解；理解佛法，以佛法為自己的見地。正見是分別邪正、真妄的，知邪是邪，知正是正，捨邪惡而信受純正的（參《中含·聖道經》）。這是「於法選擇、分別、推求、覺知、點慧、開覺、觀察」（雜含卷二八·七八五經）的抉擇正見。如正見善惡因果，生死的相續與解脫，還是世間的正見，能「轉向善道」而不能出世。如對於四諦真理的如實知見，「依離，依無欲，依滅，向於捨」，那才是向解脫的出世正見。這樣的正見，並不是浮淺的印象，要精進的努力，正念的專一，才能成就。」

¹⁶《佛法概論》，p.222-223：「對於四諦真理的如實知見，「依離，依無欲，依滅，向於捨」，那才是向解脫的出世正見。這樣的正見，並不是浮淺的印象，要精進的努力，正念的專一，才能成就。得了佛法的正見，即應引發「正志」——契譯正思惟。這是化正見為自己的理想，而立意去實現的審慮、決定、發動思。從理智方面說，這是思慧——如理思惟，作深密的思考，

真理，證入聖果的，我見等煩惱便斷而不起。證真理而成聖果，是「自覺自知」¹⁷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。

達到更深的悟解。從情意方面說，這是經思考而立意去實現，所以正志是「分別、自決、意解、計數、立意」。思慧不僅是內心的思考，必有立志去實現的行為，使自己的三業合理，與正見相應。所以正志同時，即有見於身體力行的戒學，這即是「正業」、「正語」、「正命」。

¹⁷〔1〕《中觀論頌講記》，p.337：「無分別」，是說諸法的真性，不可以尋思的有漏心去分別他。能具備自知，不隨他，寂滅，無戲論，無異，無分別的七個條件，「是」即「名」為「實相」般若的現證。」

〔2〕《學佛三要》，p.202：「我們所認識的一切，都只是抽象的，幻相的，不是事物的本性。如認識而能接觸到事物本身，那我們想火的時候，心裡應該燒起來了！爲了要表達我們的意境，所以用語言文字；所寫的和所說的，更只是假設的符號，並不能表示事物自身。這等於一模一樣的米袋，放在一起，如不在米袋上標出號碼，要使人去取那一袋，就會無從下手，不知取那一袋好。語言，文字，思想，都不是事物本身，所以要真實體悟一切法本性，非遠離這些相——離心緣相，離語言相，離文字相不可。《中論》也說：「心行既息，語言亦滅」。因爲如此，法性不但是離名言的，離分別的，離相的，而且唯是自覺的，不由他悟的——「自知不隨他」。」