

修定者投生色界與無色界的歷程

圖滇悲桑格西 開示

在獲得奢摩他(止)之後，要去修毗鉢舍那(觀)。止觀二者非常重要，無論你透過何種道路對治煩惱，只要少了止觀，都無路可走。止觀二者，是斷除一切煩惱之道不可或缺的基礎。

一個尚未證空性、但已獲得止觀的人，他如果接著去修空性，這樣做，可以把煩惱與其種子連根拔除，這是一種走法，此外，還有一些其他的走法。其中一種是去獲得「第一靜慮」。在獲得止觀之後，知道對欲界的色、聲、香、味、觸等五妙欲生貪，會讓自己不快樂。對於我們這樣的普通人，會讓我們不快樂的原因都是它們(對五妙欲的貪)。雖然最根本的因是實執，但是，就暫時的情況來說，使得我們不快樂、促使我們去造惡業的原因，全都是對五妙欲的貪。以擁有止觀證量的心識，思惟對五妙欲生貪的過患，想著「若息除欲貪該多好」，把息除欲貪而有的寧和——有點像是滅諦那般——視為功德，覺得它非常珍貴重要。在有止觀證量的狀態中，做愈多這樣的思惟，便會生起所謂「七作意」，此時，對五妙欲的貪就好像斷除一樣。但其實並未斷除，因為它們的根本還在；但就暫時來看，跟斷除的樣子很類似，因為此時無論他看到什麼，都不會生起貪瞋。達到這種狀態的人，這輩子死後的下一生不會投生三惡趣，也不會投生為欲界的人或天。

不是只有人會對欲界的色聲香味觸產生貪心，天人也會。欲界的天人，除了在經濟的富裕程度與身形好壞等方面與人不同之外，其他的都跟人一樣，同樣都在受用五妙欲。欲界天一共有六層，若達到剛才講的那種狀態，不會投生到欲界的任何一種。那麼，他會去哪裡呢？在印度教等外道的看法裡，有人主張這種人獲得解脫；但在佛教的看法裡，這種人會投生到三界中的色界。色界又分為第一到第四靜慮，這種人會投生到其中的第一靜慮。

到了第一靜慮之後，還是會生起煩惱，他再看到這煩惱的過患，而後在止觀雙運的狀態中，內心視第一靜慮的煩惱為過患，視第二靜慮為功德，如此而到第二靜

慮；同樣地，到第二靜慮後仍有煩惱，他再在止觀雙運中，視第二靜慮的煩惱為過患，視第三靜慮為功德，如此而到第三靜慮；到第三靜慮後仍有煩惱，他再在止觀雙運中，視第三靜慮的煩惱為過患，視第四靜慮為功德，如此而到第四靜慮。到了第四靜慮後，他發現只要看到色，只要內心顯現了色的行相，都會有一種不寂靜。對他而言，一般的樂已變得非常粗糙，而他對於內心寧和的要求也愈來愈高，由於發現只要看見色，內心就會有一種不寂靜，所以他遮止心上色的顯現，去修就像天空一樣「空朗」的顯現。他本來就有止觀雙運的三摩地，在這樣的狀態中，讓「空朗」的作意起現行，一切色的顯現隱沒，心續中生起這樣的三摩地。這個人死後，他再投生之處沒有色，於是投生到無色界的「空無邊處」。

到了空無邊處之後，發現以天空為所緣境，內心仍有不寂靜，他認為所有的外境都不可做為內心作意的對境，如此入定，那時對他而言，除了自己的意識之外，似乎沒有別的了，如此進入無色界的「識無邊處」。而後，他再發現，雖然只顯現了意識，但只要有顯現就有不寂靜，如此入定，而進入無色界的「無所有處」。在此之上還有「有頂天」，那是無色界的「非想非非想處」。但到底什麼是「非想非非想」，我只能在名詞上照著複誦，內心很難理解那到底是什麼。

總之，在這樣的修習中，內心的寧和愈來愈大。但在佛教看來，即便修到那種程度，依舊會往下衰退，因為輪迴的根本並未斷除。

解釋以上那些，主要是想說明：到了第一靜慮，三摩地起現行之時，不會有內心的喜樂。內心喜樂的感受與三摩地不會同時有，尤其是到第四靜慮時，不會有任何樂受，包括身體與內心的樂都是如此，只有捨受。

不過，如果不理解什麼是寧和、寂靜之樂，可能會想：修到那種程度，就沒有快樂可言了，好像會變得很無聊的樣子。我們對於粗分的欲樂太過耽著了。