

訪蔡耀明老師談佛教禪定學

／呂凱文採訪・整理

問：老師在華梵大學開佛教禪定學這門課，在國內一般大學教育體制內，這似乎是未有先例，可否請老師談談開這堂課的動機。

答：好像惠敏法師以前開過類似名稱的課程，不過細節我不太清楚。至於說到我開這門課的動機，主要是我認為在大學的佛教研究雖以經義探討為主要取向，但是佛教禪定學仍然占有相當重要的地位。如果同學沒有透過典籍瞭解佛教傳統是如何講究禪定這件事情，那麼在義理探討方面，或者想要深入義理時，就會欠缺一塊很重要的基礎。我主要是為了彌補這塊基礎，才開這門以經典為主，介紹與討論種種有關佛教禪定的課程。

問：在教材選擇與這堂課的範圍，老師當初是怎麼設定。

答：教材選擇方面，主要是以佛陀留下來的經典為主。我們知道除了經典外，印度、西藏與漢地也都有很多與佛教禪定相關的註解，歷代大德與祖師也有許多個人精心之作，不過這一些都沒有在課堂裡介紹。因為這只是一學期的課程，若能夠瞭解經典有關禪定的教示，就已經是不簡單的事情。

至於選定的經典方面，則分成兩個部分。第一部分，大概是以一學期的三分之一時間放在《阿含經》上面。因此，我事先把《大正藏》四部阿含裡有關禪定的文句整理成冊，大概是一百六十頁。上課就看整理出來《阿含經》上一百六十頁左右的有關禪定的文句。

隨後的第二部分，則選取一些大乘經典。比如說，較為人熟知的《般舟三昧經》、《月燈三昧經》、《首楞嚴三昧經》、《華嚴經·十定品》，還有《大般若經》的第十五會，亦即〈靜慮波羅蜜多分〉。以一學期的三分之二時間，研讀與討論這些大乘經典裡有關禪定的文句或甚至整部經文。

問：所以這堂課是一學期的課，三個學分。

答：因為我傾向於把一個課程在一個學期內結束，這樣比較密集。這課程當然也可以設計成一年，可是開成一年，難免變得有些鬆散。在一個學期內，當然無法把有關佛教禪定的資料都涵蓋。然而，研究所的階段，重點不在於對所研讀或探討的材料，從第一句讀到最後。這課程是讓同學知道，與佛教禪定相關的第一手資料在哪邊，第二手資料主要有哪些，以及當代學者的探討大概是什麼樣的傾向，讓同學掌握這些文獻的大致面貌，然後挑其中一些比較根本的資料深入研讀與探討。

此外，當課程結束後，有興趣的同學也能按照自己興趣的方向，進一步去研讀，繼續跟我討論他們個人專攻的典籍或課題。譬如有人要專攻《般若三昧經》或《觀無量壽經》等，都可以有後續的開展。用一個學期介紹這門課程，可以用非常緊湊的方式來進行，同學也可學得很起勁。

問：老師留美這段期間有沒有接觸相關的學者專家開類似的課程，如果有的話，他們授課方式是如何呢？

答：事實上，這個課程是我到美國讀書才第一次接觸。以前我在台灣的哲學系所研究哲學和佛教時，幾乎沒有老師特別強調佛教經典關於禪定方面的研究。到了美國，因為基本上它是個相當講究實用的國家，所以就佛教研究而言，佛教心理學特別引起他們興趣，而佛教禪定這個課程是與佛教心理學密切結合的。

我在柏克萊大學的時候，曾上過大學部與研究所的佛教心理學課程。一般而言，這個課程在大學部至少有兩百五十個同學選修，研究所則大概有二十位。這門課開在心理系，由心理系一位專攻認識心理學的教授（Eleanor Rosch）來開，她本身對於上座部佛教與西藏佛教的禪定都有數十年的實修經驗。

她個人以認知心理學的專長，配合一般美國學生實用的傾向，特別是拿到臨床心理學來運用，把佛教禪定與佛教心理學這兩個領域，實際地讓選這門課的學生能夠體會到底裡面是怎麼回事，然後可以進一步運用在他們各自的學科專長。我所了解的是，以心理系和哲學系的學生居多，尤其研究現象學的哲學系的學生很多都會來聽這個課程。除了這兩個系外，各個系都有，但是人數不是顯著的多。

柏克萊大學的這類課程，每次在開始上課的五分鐘，授課教師會把今天所要講的佛教禪定的實際操作方式，講說一遍，然後用五分鐘到十分鐘的時間，要同學實際地做這件事情。一般來說，美國孩子相當好動，上課時讓自己舒適的各種動作都有，可是佛教心理學跟佛教禪定的課程，一開始都是用五到十分鐘要同學實際做禪修的功課。比如說怎麼修止，怎麼修觀，像修止時，怎樣把注意力放在鼻間的亮點，修觀時，怎樣觀察及投射自己的妄念等等，每一堂課都是逐步逐步有它的進度。

我的看法是，學生幾乎百分之百都能夠按照老師在每一堂課所給的進度實際操作。這個效果非常好，除了上課一開始操作將近十分鐘之外，操作之後接著就介紹上座部佛教學說與西藏佛教裡面，各式各樣關於止觀的理論，它們背後的根據。然後，老師或同學都會提出像深度心理學，或像佛洛伊德的潛意識心理學，或像現象學，從意識或意向性的覺察等等，作一種相互思考與激盪的公開討論。

大致上，柏克萊大學的這類課程分三個部分。第一個部分是實際操作。第二個部分是老師講解每一課程單元操作的根據，也就是在不同的佛教傳統裡面其學說的根據。第三個部分就是討論。除此之外，要求學生寫日記，把個人在課堂以及課餘時間關於佛教止觀方面的體會記錄下來，一個禮拜寫一篇這方面的心得報告，這個心得報告他們稱之為日記。一個學期下來，就累積好幾篇心得報告，個

人也可以從中看到一整個學期裡，對於掌握自己的念頭和觀察自己的妄念方面，是不是有實際的進展。這個課程很活潑地結合佛教理論，並且要求同學做一些實修的心得報告，剛剛講的是大學部所做的事情。

如果是在研究所，前面的五到十分鐘也是要求同學做這樣的操作。不過，老師會事先對每一個禮拜的主題，規劃出相關的文獻。由於這門課不完全為佛教研究的學生開設，所以幾乎不太讀原典，而是讀很多當代的作品。這些作品主要有兩方面，一個是以佛教理論與實踐為主的英文書刊，另外一個並非以佛教研究為主，而是以心理學或哲學為出發點，探討意識活動的文章，作為閱讀與討論的佐助工具。

研究所的課，老師會事先要求學生就指定的材料研讀和做課堂報告，這跟大學部只聽老師講說相關理論，然後聽過之後看看有什麼問題再提出來，一個算是比較主動，另一個算是比較初步或被動的方式。大致說來，理論跟實踐這兩者並重。以上大概是我觀察的一個結果，這個課程是非常叫座的。

問：聽完上面的描述，我有三個問題請教。首先，美式的這種佛教心理學與禪定學的課程，就老師觀察有何優點或缺點？其次，在教學的師資方面是不是一定要有禪定經驗才能夠來教這門課呢？還有，您所開的這門佛教禪定學顯然是略過第一個操作階段，何以老師為這般選擇呢？

答：總共這三個問題，這三個問題環環相扣。就第一個問題來說呢，我想它的優點和缺點是顯而易見的。它讓同學能夠把佛教禪定學當作活活潑潑的一門學問，而且不外於每一位學習者之外。在把握個人的身心上，只要有步驟漸次在課程裡操作或內觀，你就可以對這門學問有所體會。換言之，優點就是能夠以活活潑潑的方式將佛教禪定帶給或帶進每一位學生。缺點呢，就是跟我們接下去要探討的問題有關係。你到哪邊去找一位在理論和實修上面都夠資格的老師來教。

舉個例子來說，像有的人數學很好，可是不見得有能力把別人的數學教好，有的人英文好，可是只是自己會，卻不會教英文。禪定也是一樣的。有的人既懂理論又懂得實踐，就算實修的工夫達到一定水準，也不見得能夠把自己這方面數十年的禪修經驗教給其他人。個人實踐是自己的事，可是當你面對幾十個或兩三百個學生時，你怎麼可能進入到性向與心意識之流去照顧在背景與學科都有很大差異的學生。不只是本身要有經驗，而且要把經驗在相當程度能夠涵蓋不同的學生，這是個很大的挑戰。還好這位教授在理論與實修上很有經驗，帶起學生來還蠻能應付得過。

這是因為她另外有心理學訓練的背景，當她把禪修經驗以有步驟的方式講授

出來時，就不會顯現太主觀的色彩。這種以一般臨床心理學處理的方式，將禪修介紹出來，以及聽到同學操作而有問題時，她都能夠該主觀的時候把它主觀化，該客觀的時候把它客觀化，這大概是運用之妙存乎一心，屬於個人教學技巧的淳熟。

第二個問題牽涉到師資的養成。師資的養成必須對於佛教經典本身，與佛教在歷史發展裡所出現的各式各樣的禪定傳統，都能夠在理論上面有所涉獵。同時，你本身也必須在實修上面有一些經驗，才有辦法在講課時，不偏不倚把實際操作納為課程設計的一部分。如果能夠再掌握當代的行為科學，像心理分析或臨床心理學技巧，那麼我想師資的養成就能夠更加完善。很幸運地，我碰到的老師就是接近這樣的典範。

第三個問題，就是為什麼我在華梵大學只強調以經典為主。這主要是基於兩個考慮。第一個考慮是個人對佛教禪定的實踐部分所知非常有限；其次，就是考慮到台灣在接受當代各式各樣的佛教現象時，是一個幅湊中心，因而有的同學，比如說，是走中國禪宗的傳統，或是走緬甸內觀的傳統，有的同學是走西藏佛教的傳統，我的經驗完全不足以涵蓋這些實修上相當不同的傳統，因此就沒有辦法將這個部分納入課程。

而且，還必須嚴肅考慮實際操作之後，可能引發的負面反應。我們必須正視禪修過程當中可能引爆的一些較為負面的內容。

因為佛教傳統裡，趣向涅槃是依於戒定慧三學。而戒定慧在根本上就是要去面對佛教修行裡的根本問題，也就是所謂的業障。業障在禪修是以各式各樣的妄念來表現，而一般人若希望用很短的時間，比如說用一個學期或甚至兩、三個月的時間速成，希望透過禪法讓自己焦慮的心情得到平穩。然而，當你面對業障和妄念，視之為禪修操作重點時，業障和妄念就長期與你處於短兵相接的狀態。

想要在禪修上引導人的教師或是師傅，必須事先看到，什麼樣的妄念會透過特定的止觀或像安那般那念這種氣息的修練而被引發出來，以及知道要以什麼樣的禪修操作技巧，或佛教修學的法目來予以對治。這是一門非常深刻講究的工夫，所以我沒有辦法貿然開張，因為貿然開張等於是教給學生一套把妄念引發出來的辦法，可是你沒有辦法逐步帶領學生去轉化妄念成為智慧，如果是這樣，這種教學可說是不太負責。因為有這麼許多的考慮，所以我沒有把實踐這個部分納入課程設計裡面。

問：大概有多少人來選修這堂課呢？一般會選修這堂課的學生，他們的動機是什麼？

答：真正選這堂課的同學有十位，若包括旁聽的話，大概有十五位，另外有幾位從校外來，每堂課都來旁聽。同學會修這門課或旁聽這門課，我想一方面是他們以佛教研究為重點，除此之外，有些人只是希望對佛教禪定多一層認識。可能每位同學聽課的動機不完全一致，大致來說，總是對這門課抱持著一股好奇心，也

就是求知欲上很自然的表現。我在課堂與課餘時間都盡量照顧同學這方面不同的需求。

問：老師在功課上有無任何的要求嗎？

答：因為這是研究所的課程，我習慣在每學期上課的第一天，就把這門課在這學期裡要怎麼進行，要讀哪些材料，要討論哪些東西，都講得清清楚楚，所以同學需要做的，就是初步認同這門課的宗旨與課程設計的方向與重點。在第一次上課，我也會把這門課所涵蓋的材料，全部都丟給同學，這樣他們就可以省去很多跑圖書館和找資料的時間。

在寫報告方面，則需要進一步參考其它材料，這些我大致都會列在授課綱要裡。同學可以跟我拿授課綱要所列的額外的參考資料，並且跟我討論。以這個為背景，每一個星期的課程，我們都按事先規劃的時間進度，同學先把材料閱讀過。由於這門課是三個學分，所以有三個小時。前兩個小時，我們讀經，讀《阿含經》以及大乘佛教有關於禪定的經典，第三個小時就拿當代學者的文章來討論。而當代學者的文章也都是配合每一個禮拜的進度，把進度裡面所牽涉的主題，取一篇當代學者專門的研究成果作為討論的內容。為了使討論能夠順利進行，事先閱讀是非常重要的。再來就是課堂講授與討論，我要求同學上課時要積極參與討論。當然，每位同學都相當投入。

除此之外，就是學期的研究報告。有幾個方式做研究報告。第一個方式就是依照個人的興趣去寫一篇有關佛教禪定的文章；第二個方式就是去找一篇當代有關佛教禪定的學術作品，然後做第二序的研究。所謂第二序的研究，我在課程綱要裡面寫得很清楚，首先，同學要選定的文章是具備世界水準的，可以是是一本書或是期刊的專門論文。第二序研究是與第一序研究相對的。

所謂第一序研究，就是你完全針對第一手資料內特定的課題深入的探討；第二序研究，就是找一本夠份量的書或文章，就這本書或這篇文章作一番探討。探討的內容包括，你對於所探討的這本書或文章，它的主題在哪邊，這本書的重要結論在哪邊，它是經由什麼樣的重要材料，經由什麼樣的論證工作而得到這些結論，這些你都要弄清楚。然後，這本書或這篇文章在反駁其它學者或其它學派的觀點時，它是以什麼樣的方式，比如說，是不是公平去對待它的論敵等等，你也必須清楚地將它的論證格式整理出來，然後將這本書或文章所引用原典的每個主要出處，檢查原典的根據。

做第二序研究時，還不需要看作者所引用原典的全書或整篇文章，只需要看所引用原典段落的前後一兩頁，並且去思考作者是以什麼樣的方式引用原典裡的段落，是不是有以偏蓋全，或者引用資料論證時，是不是有稻草人攻擊等等。透過追溯註腳的方式，你可以看出一篇夠水準的文章是如何建構完成的。然後，還要求同學對於作者研究的方法和研究的觀點，提出個人的反省，從主觀的立場來評論。以上大致就構成第二序研究。

第三種方式，則是將藏經裡關於佛教禪定的文句加以整理。如果同學的基礎

訓練不夠，或做第一序研究的相關背景不足，就可以考慮選擇這個方式。這個方式就是除了上課所正規討論的《阿含經》、《首楞嚴三昧經》、《般舟三昧經》之外，一個人負責一整冊藏經，將有關禪定的文句整理出來。整理出來後，接著做摘要的工作，然後再做經義解析。在研究所就是要訓練同學直接去面對原典。大學部的水準，只要就老師講課的內容做摘要，以及就一般入門的書籍掌握住它的概要就可以了；研究所階段的工作，則必須面對原典。

因此，以藏經做為原典的根據，一個學期過濾一冊藏經，大概八百頁到一千頁左右。面對原典時，要把大學部已有的摘要工夫用上。用上之後，光是會摘要，還是沒辦法形成積極的研究能力。因此，以摘要做為基礎，以所選定的這一部藏經關於禪定的重要文句，進行解析的工作。解析就是包括專門的語詞，像止觀、安那般那念等等，你要能夠回到各個文句脈絡解析這些語詞的用法與意思。之後，你要對於所從出的文句檢視它在佛教禪定脈絡上的位置，並且進一步詮解在佛法操作上面的義趣，這是屬於經文解析和詮釋的工作。同學若有興趣，甚至還可以做文本批判的工作。總之，這就是根據與禪定有關的原典，進行摘要、解析、詮釋，或者是文本批判的工作。

這些方式的交叉運用是我在美國學的。一般在柏克萊大學，他們從開學的第一天到最後一天都是屬於衝刺的狀態，直到期末考報告交出之後，每個人才各自散開度假去玩。像這樣一緊一鬆的情況，開學期間都是非常緊湊，有各式各樣的資料要找，然後報告要準備，他們有兩篇的期中報告是很正常，再加上一篇重頭戲的期末報告，大概一個學期內光是一個課程要寫三篇報告是很常見的事。除了課程準備外，一個學期三篇或至少兩篇的報告是非常重的負擔，因此從開學第一天一直到期末報告交出，就是經常處於衝刺的狀態。我認為這是很好的訓練，同學們在一個學期裡有一個課程重點，這個課程的重點在它的第一手資料、二手資料以及研究方法方面，都能夠在這麼短的時間把它衝出一個相當可觀的成績。因為必須這樣地衝刺，等到你衝過頭之後，就知道自己的份量到底在哪邊，所以期末報告交出後，就可以大大放鬆一下。

有緊有鬆，可以讓同學有一個蠻好的學習環境。如果不是這樣高標準的要求，同學可能會覺得一個學期鬆鬆散散就過，很多該學的東西沒學到，很多該會的工夫都不會。研究所就是要做趣向專業的研究工作。或許其中有人並不把學術研究的工作當作這輩子的重點方向，但這也無妨，至少在修讀這門課時，體會專業訓練是怎麼一回事。說不定以後當個中學教師，雖不再走專門研究的路線，可是這段專業訓練的過程所凝聚的經驗，對於往後個人的生涯內涵多多少少會有所啟發的。至少這輩子有段期間，被老師往專業研究逼成這個樣子，就知道人在被逼的情況下有很多潛能會被激發出來。

為什麼這樣會逼出效果來呢？因為我怎麼逼學生，就先逼自己，所以我在同學面前做一個示範，比如寫研究報告，我自己以身作則把時間和精力大量投注下去，同學多多少少也能夠感受到，同學也都蠻用功的，這風氣就帶開了。

問：請為我們談談佛教禪定學這堂課的主要內容。

答：由於課程的進度是根據《阿含經》與大乘經典來進行，在《阿含經》裡，佛教禪定是放在戒定慧三學的架構，因此怎樣由禪定來開顯智慧，或者透過禪修的訓練達到解脫，《阿含經》就顯示出聲聞乘這條道路。聲聞乘以解脫做為最後的目標，因此光是禪定是不夠的，重要的是如何以禪定來得到解脫，以及如何以禪定來開顯智慧，這是在《阿含經》裡所要學習的重點。以這個架構來看，我們可以瞭解佛教禪定的背景是由釋迦牟尼佛決心出家、求道開始。出家之後，一路參訪其它宗教在禪修方面很著名的高手，其中有的大師達到無想定的程度，有的大師達到非想非非想處的禪定。

從佛陀自己敘述出家的過程裡，禪定這方面是佛陀親身經歷的，而親身經歷卻不是無師自通，是從當時宗教界的領袖人物一個一個這樣學過去的。但是佛陀發現他們都不究竟，不能夠徹底把生死輪迴的問題解決。所以他自己創出一個重要的禪定，也就是滅盡定。如果從四禪、四無色定到滅盡定這條道路來看，那麼色界四禪與無色界四無色定是佛教與其它宗教共通的部分。不共通的就是滅受想定。在《阿含經》裡所開示的聲聞乘，有一個剛剛所講的正規的路向，就是從初禪、二禪、三禪、四禪，進入空無邊處定、識無邊處定、無所有處定、非想非非想處定，再從這四無色定進入滅受想定，這是正規的道路。

從這個正規道路別出一格的，就是空、無相、無願這三個解脫門。這三個解脫門相對應的就是三三昧，也就是空三昧、無相三昧與無願三昧。如果以佛陀住世時，印度傳統的禪定做為衡量的線索，那麼在《阿含經》所看到的三三昧，空、無相、無願這三解脫門，可說是釋迦牟尼佛所創造的不共禪定。

不共禪定剛剛指出，一個是走在四禪與四無色定上面的滅盡定，另外一個是三三昧。除了這二個之外，還有第三條路，就是走慧解脫這條道路。慧解脫的基礎來自於觀察緣起，在《阿含經》裡面常常談到緣起法甚深甚深，這指的就是你必須依照非常深刻的禪定才能夠親自看到緣起相續的歷程。問題是依於什麼樣的禪定才能去觀照緣起，而這件事情在《阿含經》裡面並不是透露的非常清楚。不過大致可以做出這樣的結論，為了洞察緣起所依據的禪定，可以說是佛教所開展出來的第三個不共禪定。

另外一個就是以修氣息為主的安那般那念，而安那般那念也是在《阿含經》所看到的相當奇特的一套禪修方法。它沒有辦法單純地納入印度傳統的四禪四無色定裡面。

我的看法是，修安那般那念對於得到慧解脫是個相當重要的基礎工作。如果你把四禪四無色定所走的道路，稱為偏向於心解脫這條道路，那麼由安那般那念與觀察緣起所下的工夫，就是以慧解脫做為主導的。而在慧解脫上所下的禪修工夫，顯示出佛教的禪定有它的貢獻，不論對於印度的宗教或一般禪定的傳統。對於我們當代，也有相當重要的啟發。這個啟發是，禪定不只是拿來緩和一下我們緊張的生活或是焦慮的情緒而已。它原本就具有重要的目標，就是趣向解脫或開顯智慧。這些都是我們在研讀《阿含經》的時候，從經文中逐步逐步得出的理解。

第二個是大乘經典。根據《大般若經》，大乘是以六個波羅蜜多做為最重要

的操作內容，禪定波羅蜜多或靜慮波羅蜜多是在六波羅蜜多裡排行第五個，緊接在般若波羅蜜多之前。它的重要性可說沒有辦法被否定的。在這樣子的一個情況下，同樣是在講究禪定這件事情，《阿含經》所講授的方式，與大乘經典所提倡的到底差別在哪裡？我們這可不能一概而論，因此就選取五、六本不同的大乘經典加以研讀。具體來說，基於修學禪定的目的有不同的安排，相對地，禪定操作的重點與操作的立即網絡也跟著有所不同。如果以這樣的方式看經典所呈現的禪定，就能夠比較活潑。比如說在《般舟三昧經》裡面，它最重要的目標就是要入得般舟三昧。般舟三昧的意思是現在的十方諸佛在你的定境裡現前，而這是它最主要的目的。整個禪定的準備工作與它的重點都是在於趣向這件事情。而這件事情跟剛剛所說的，聲聞乘以解脫為目的相當不一樣。像般舟三昧操作的重點就特別在念佛三昧上強調，所以我們可以看到在不同的網絡，隨著不同的目的，它的操作重點就跟著調整。因此有必要透過許多的經典來凸顯這麼許多不同的事情。

比如說在首楞嚴三昧，它號稱通過這個禪定的訓練，可以把不論是聲聞乘或菩薩乘裡面的禪定，通通都收攝在首楞嚴三昧裡，而且這個三昧是趣向佛陀果位極其重要的一個憑藉。那重點就在於，怎樣通過聲聞乘以及菩薩乘禪定的訓練，歸結到以首楞嚴三昧來做為總領隊，或做為把所有的三昧通通收攝到最重要的一個禪定裡面。首楞嚴三昧就是要辦到這樣的一個事情，而且做這工作時，它有一個目標，就是為了成佛。這與《般舟三昧經》只為定中能夠見佛、向佛問法，有所不同。所以不同的禪定經典的禪定項目，它們的目標不一樣，裡面的細節也都各有千秋。

此外，在《大般若經》裡面，我們可以看到至少三個重要的禪定，一個是獅子奮迅三昧，另一個是超越等至，第三個是金剛喻定。先講第三個，金剛喻定是在菩薩乘裡面跟滅盡定相當的一個禪定。聲聞乘通過滅盡定就可以達到阿羅漢的果位，在菩薩乘裡面，透過金剛喻定就可以達到佛陀的果位。為什麼在菩薩乘裡面講究金剛喻定，而不像聲聞乘只講滅盡定，這有它內在的考慮。聲聞乘透過滅盡定，是為斷除煩惱、取證阿羅漢果，這是這輩子精神修為該做的事情都已做了，然後很清楚知道再也不會又到這世間來。所謂我生已盡，所作已辦，自知不受後有。而金剛喻定在菩薩乘裡面有兩種功能，第一個就是不僅要把煩惱斷除，也一併把煩惱習氣相續斷盡；第二個就是要把智慧上面重重無明的障礙予以斷除。在滅盡定，對於斷除所知障不那麼去強調，因為它面對的主要是在這世間生死輪轉的煩惱問題。而金剛喻定呢，它面對的是煩惱習氣相續，以及所知障最極微細的那個部分。我們在讀經的過程，都可以把各種禪定差別的地方逐步看出來。

獅子奮迅三昧以四禪、四無色定到滅盡定做為基礎。在這個基礎上，進一步去做順序往上與往下，在不同禪定階位做次第上昇或次第下降的工作。這個步驟就是跟佛陀在涅槃之前所顯現的一模一樣，就是由初禪、二禪、三禪、四禪，然後一路上去到非想非非想處定，再到滅盡定，再由滅盡定退回來，退到非想非非想處定、再退到四禪等等。這是在不同禪定階位之間，做往上跟往下移動的訓練。

至於超越等至，則是一種跳躍式的訓練。跳躍式的訓練就是由初禪一跳跳到

滅盡定，由滅盡定再翻跟斗就跳回四禪，由四禪再跳到非想非非想處定，再由非想非非想處定一跳就跳到二禪。爲什麼要這樣子跳？第一個就是爲了讓修學禪定者，不只是去安住這些禪定，還要能夠一一穿越；第二個是訓練修行者不產生法執，因爲能夠趣入禪定，這表示在祛除煩惱上面已經有相當的水準，而煩惱的斷除伴隨著輕安喜悅等等覺受的生起，這些情境是很容易讓人產生染著的。要求禪修者在不同禪定之間作超越的跳躍，這對於放棄法執是一個非常重要的訓練。

要放下法執，光用講的並不容易辦到。法執的形成在於進入法目的操作時，它裡面的情境太吸引人了。通過這種跳躍的訓練，就會瞭解到這些不同的禪定階位能夠去加以跨越或超越的時候，它本身是沒有堅實恆定的體性。你可以透過動態的超越產生更高超的境界，這就能夠實際放下對於安住初禪到滅盡定所形成的法執。

第三個，它的功用是要產生特殊的能力。因爲若只是一禪一禪這樣子讓自己循序安住的話，你的能力是相當有限的。可是如果你是透過跳躍的方式，在不同禪定階位上做這種來回奔跑的工作，你的特殊能力就形成。問題是這種能力是做什麼的呢？它主要是要形成兩方面的作用：一個是渡化眾生上的方便，你的方便是透過你的能力形成的；第二個是用來直接幫忙其他人，因爲如果你只是爲了解決自己的問題，比如說生死輪迴的問題，相對來說，這個並不頂困難。如果你是要解決各式各樣眾生的問題，就必須練出更爲高超的能力，而這種更爲高超的能力就是透過像超越等至來回的跳躍，你才能夠從涵括一個人的能力，拓展到可以涵括多數人的能力。

這就是我們在大乘經典看到，爲什麼大菩薩在經典裡面有各式各樣不可思議的能力，這些能力絕對不是憑空而來的，也不是一般信徒想像中有這些救世主或是救世的菩薩，然後就丟給他們這些超凡的能力，不是那個樣子。重要的是這些菩薩在他們修學菩薩道時，通過這些屬於菩薩乘專門的訓練。

菩薩乘要求在六波羅蜜多腳踏實地的修行，藉由禪定波羅蜜多來助成菩薩道的修學。在菩薩乘受到一些不同於聲聞乘的禪定訓練，才使修行者成爲菩薩，而不是成爲聲聞乘的聖者。我們在研讀這些經典的時候，就可以知道是什麼樣的訓練背景造成這些菩薩相當殊勝的智慧以及能力等等。這使得我們在瞭解大乘佛教的很多特質時，至少能夠以禪定做爲根據來看得更清楚，而不至於說只是知道這些大乘經典的菩薩很厲害，但是爲什麼厲害，卻不知道。正是如此，透過佛教禪定學這門課的訓練，可以讓同學清楚看到各種禪修教法之間的不同風貌。