**先於其心善修治故。若有諸行、諸狀、諸相，能入於定、能出於定，於彼修習、極多修習；由修習故，任運能入、任運能出。**

**答：因為聖者之前對於這念心能夠掌握得很好，修行修得很自在了才能夠入滅盡定。前面說到從初禪一直到四空定，若有「諸行」就是使用什麼方法來入定，行者的心行，是依「厭下苦粗障、欣上淨妙離」，下粗上細這種心行，或是依於數息觀、不淨觀等其他種種的方法來進入禪定，稱為諸行。諸狀，就是入定以前會有入定的狀態，這個狀態會先生起，就知道要入什麼禪定。諸相，就是所緣相及因緣相，內心依什麼所緣來進入禪定，所具備的資糧需要什麼相貌，都具足了才能夠入定，這是入定的條件。入滅盡定有二種方法；一種是依非想非非想處相，一種是依無相（滅盡相）來入定。對於入定及出定的諸行、諸狀、諸相，要修習而且極多修習、常常這樣修習，修成功了就能夠任運入定及出定。**

**《阿毘達磨大毘婆沙論》卷153引《中阿含經》卷58《法樂比丘尼經》說：「諸苾芻等入滅定時，終不念言我今入滅定或復當入，然由先時調練心故，心轉微細隨順趣入。」於遠加行中雖也作念：「我今入滅定或復當入」？而從欲界善心無間入初靜慮，乃至漸次入滅盡定，於此鄰近加行位中，必不念言：「我今入滅定，或復當入。」又說諸苾芻等出滅定時，終不念言：「我今出滅定，或復當出。」**

**欲界的眾生入滅盡定，不能超過七天，因為入滅盡定以後只剩下阿賴耶識，段食、觸食、意思食都沒有，所以不能越過七天；如果越過七天，出定馬上就死了，所以入滅盡定的人前必須先要期約定出定的日期。**

**在《大毗婆沙論》卷153中舉出二個例子說明這種道理。有一位行者在大眾僧中居住，這時候還沒有打板（快要吃早齋或午齋時要先打板），他想離打板還有一段時間，我何不精進用功來入定呢？於是就入滅盡定了。可是很不巧，人生是無常的，這時候剛好有賊進來，寺裏的僧人都跑出去避難不敢待在寺裏。當然他也沒有被傷害，因為滅盡定有是很多功德，他入定以前已經先作意刀不能傷、火不能燒、水不能漂等。三個月以後這些寺裏的出家人才回來寺廟，回來寺廟才開始煮飯，開始煮飯才打板，一打板他就出定了，可是出定就死了，因為欲界的身體入滅盡定不能超過七天。這是滅盡定，是特別的；其他的禪定可以，因為其他的禪定沒有這個問題，還有意思食、悅意觸食，雖然沒有段食，還沒有這種限制，可是滅盡定有這種限制。**

**還有一位比丘出去乞食，乞食時看到天下雨了，就躲在人家的走廊下面，不能馬上回去他的精舍。於是告訴自己：我為什麼不利用這個時間好好在這裏精進用功，就在這個走廊下入滅盡定，等到天晴再出定。《大毗婆沙論》論主說這位比丘沒有先觀察未來幾天以後才會天晴，這個雨是一直下一直下、下超過半個月，十五天以後天才放晴，天晴後他就出定，出定就死了。依這二個例子，證明欲界有情入滅盡定一定不能超過七天。**

**入滅盡定還有一個故事，有一位羯洛俱村馱佛。每尊佛都有一雙大弟子，像釋迦牟尼佛就是舍利弗和目犍蓮。這尊佛也有，一位稱為極遠、一位稱為等活。為什麼稱為等活？平等的活？因為他有一次到村子裏面去乞食，乞食完後就在那裏修行入滅盡定，入滅盡定時村子裏的農夫看到他，以為他死了，因為入滅盡定沒有身行、沒有語行、也沒有意行，就坐在那裏。這個老農夫跟他很熟，就很恭敬很傷心的說：哎呀！這位尊者已經入滅了，我們應該好好將他荼蓖。所以他就拿了很多的稻草、火柴，在他的身邊點起來想將他荼蓖。但是他沒有在旁看有沒有燒完就跑掉了。第二天他看到這位尊者又在村子裏面乞食，就很奇怪問尊者：你為什麼又出來乞食呢？尊者告訴他：因為入滅盡定前曾作意火不能燒，因此還活著。從此以後村子裡的人都尊稱他為等活。這是欲界的聖人，修滅盡定時不能超過七晝夜，色界、或無色界的人就不在此限，可以經過半劫、一劫，或超過時間，因為他們沒有段食的問題，欲界的眾生特別不能過七晝夜。**

**並不是每一位聖人入滅盡定前都必須先要期，已經自在了也可以不要期，隨時想入就入。如果說沒有要期的聖人入滅盡定、怎麼樣出定呢？《大毗婆沙論》說「法爾應出」，因為入滅盡定有時為了飲食、便利、或其他原因，雖然在入定時身體不會受傷，可是出來就會生病，為了這些原因也一定要出定，所以必需要七天就要出定，不然身體受不了。因此行者對於入盡定這件事也要常常練習，練習到雖然沒有分別，也能夠任運入出滅盡定。**

**云何出滅定時觸三種觸？一、不動觸，二、無所有觸，三、無相觸。**

**怎麼說出滅盡定時，觸三種觸呢？觸，在《 成唯識論》解釋是觸對，是觸心所的意思。出滅盡定時有三種觸，第一種是不動觸，心裏不為我慢所動搖，是無漏的；第二種是無所有觸，已無貪瞋癡了，名無所有觸；第三種是無相觸，出定時還可以進入無相心三昧。**

**《中阿含經》卷58〈3 晡利多品〉說：「比丘從滅盡定起時觸三觸。云何為三？一者不移動觸，二者無所有觸，三者無相觸。比丘從滅盡定起時觸此三觸。」與此處所說意思相同。三觸與三三昧有關的，論師有多種解說。**

**《阿毘達磨大毘婆沙論》卷153說到出滅定時三觸差別有四種。**

**1．尊者世友作如是說：空無邊處、識無邊處，是不動觸；無所有處，是無所有觸；非想非非想處，是無相觸。所謂的不動觸，就是從滅盡定出來後有可能到空無邊處、有可能到識無邊處，因為空無邊處跟識無邊處也可以稱為不動，相對於下地它都是不動的，所以稱為不動觸。如果是無所有觸，就是從滅盡定出來直接到無所有處定裏面。無相觸就是從滅盡定出來，直接進入非想非非想處定，這稱為無相觸。**

**2．有說：空是不動觸；無願，是無所有觸；無相，是無相觸。「觸不動觸」（沒有說是依止什麼禪定）就是說進入空三昧，觸無所有觸而出定就是進入無願三昧，如果是觸無相觸而出滅盡定的就是進入無相三昧。**

**3．有說：無漏、無所有處、緣涅槃者具名三觸。無漏，因此名不動觸；無所有處攝，因此名無所有觸；緣涅槃，因此名無相觸。**

**4．大德依四空定說：諸苾芻等出滅定時：**

**(1) 若起非想非非想處心，不起其餘不同分心，應當說是觸無相觸。**

**(2) 若起無所有處不同分心，應當說是觸無所有觸。**

**(3) 若起識無邊處不同分心，應當說是觸不動觸。**

**其中第二種說：空是不動觸，無願是無所有觸，無相是無相觸。這是約觀慧所作的解說。初學的人依什麼樣的三昧進入滅盡定、出來就觸什麼觸；久學自在的就不一定，以什麼樣境界進入、什麼樣境界都可以出，有這種差別。**

《披》出滅定時觸三種觸等者：觸為受因，出滅定時，受想當生，是故說言觸三種觸。此三種觸，由三境生。由有所緣以為境界，名由有境；於此境中，無有我慢擾動其心，是故說言觸不動觸。由唯有事以為所緣，名由境境；於此境中，無貪所有、無瞋所有、無癡所有，是故說言觸無所有觸。由無相界以為所緣，名由滅境；於此境中，不思惟一切相，是故說言觸無相觸。

**觸是受的原因，根塵識和合生觸，緣觸就會有受，所以說觸是受的原因，出滅定時，受想心所還會生起，所以說觸三種觸。這三種觸是由三種境界所產生的。進入滅盡定時第六識及我見相應的第七識都不活動，出了定第六識又開始活動了，出定時所緣境一現前稱為有所緣境，所緣境不會超過色受想行識等，所以稱為有境。開始有所緣境時不會執著任何一個所緣境是我或是我所有，換句話說，我執已經斷除了，所以稱為觸不動觸。第二種是由唯「有事」，緣因緣所生的色聲香味觸事以為所緣境稱為由境境，在這些境界當中他沒有貪瞋癡了，稱為觸無所有觸。以無相界以為所緣境，稱為滅境。在滅境中，不思惟一切相，因此說為觸無相觸。**

**出滅定時觸三種觸，可以參考《成唯識論》卷1、卷3、卷7，《大毗婆沙論》卷152、卷153，卷53、56、卷62，《成實論》卷13〈171 滅盡定品〉等諸多經論都有詳細說明。**

**滅盡定觸三種觸，說法有很多種。《成唯識論》中說初修還沒有得到滅盡定自在的人，依著三三昧為方便能入滅盡定；依空三昧進入滅盡定，出來就是觸不動觸；如果依無願三昧入滅盡定，出來就是觸無所有觸；依無相三昧入滅盡定，出來是觸無相觸。前面二種是緣事，後面一種是緣理（無相是緣理）。這是沒有自在的人，依什麼定進入、就依什麼定出。如果已經修得自在的就不一樣了，可以自在的從未到地定一直到非想非非想處定都可以修三三昧；乃至現在散心、在欲界定的狀況，也可以思惟空、無相、無願的道理，所以它是通於定散的。已經自在的人定心也可以，散心也可以，這是程度非常非常高，就是佛及八地以上的菩薩或者是一分（少分）的廣慧聲聞，一般聖者沒辦法如此。《維摩詰經》說「不起滅定現諸威儀」，維摩詰居士是十地菩薩以上(或稱金粟如來示現居士身)，大自在的境界沒有入出差別。**

**至於說依止的定，觸不動觸、無所有觸、或無相觸，到底他出來是進入什麼禪定呢？這有很多種分別，如果他是初修的人一定是依止非想非非想處定入滅盡定，所以他出來時一定也要次第出的；一定是先出來非想非非想處定、然後再往下到無所有處定、識無邊處定、空無邊處定等，應該是這種次第的；可是如果已經修行自在就不一定了。**

**此外《成唯識論》說菩薩入滅盡定，一般鈍根的菩薩要修到七地才能夠念念入滅盡定，因為七地的菩薩能夠緣無相行、緣無相進入禪定。如果利根的就不一定，從初地開始，初地以上可以依非想非非想處定而入這種禪定。還有一種迴小向大的菩薩，本來修聲聞乘成就阿羅漢果，早就修習過滅盡定了，這時候覺得聲聞乘阿羅漢的功德不夠圓滿，就迴小向大，重修菩薩的資糧，然後證入菩薩的境界，這樣的人據說從初地開始就可以入滅盡定了。**