



# 四神足

坦尼沙罗尊者

中译一意孤行

# 內容

四神足 · 1

激发欲望 · 6

从欲望中学习 · 10

勤神足 · 16

心神足 · 22

观神足 · 28

经文阅读 · 33

# 四神足

关于四神足的六次法谈

坦尼沙罗比丘

(杰弗里·德格拉芙)

译者：一意孤行

版权所有 2020 Thānissaro Bhikkhu

本作品根据 Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 Unported 获得许可。要查看此许可证的副本，请访问 <http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>。“商业”是指任何销售，无论是出于商业或非营利目的还是实体。

有关本书的问题可联系

Meta Forest Monastery  
Valley Center , CA 92082-1409

USA

其他资源

Thānissaro Bhikkhu 的更多佛法讲座、书籍和译文可在 [dhammatalks.org](http://dhammatalks.org) 以数字音频和各种电子书格式下载。< /span>

印刷本

本书的平装本可免费获得。如需索取一本，请写信至：Book Request, Metta Forest Monastery, PO Box 1409, Valley Center, CA 92082 USA 。

## 四神足

2019 年 9 月 16 日

在他生命的最后时刻，佛陀给出一系列七项最重要的教法，他希望他的出家和在家的弟子们继续依法修行，以续佛法的生命力。清单上所列就有「四神足」（四种修行成功的基础）。然而如今，你几乎听不到人们提到「修行成功的基础」（「神足」）相关的内容。这可能是因为它们直接涉及禅定，而在现代佛法中，「正念」的修行和

「禅定」的修行已经被分开，而「禅定」是被忽视的。此外，当你查看「神足」名下所包含的品质清单时，你会发现现代流行的「正念」提法中，只强调了其中一个品质。这就是「目标、动机」

（intentness）（心神足，或念神足）。其他三个——「欲神足」（欲望）、「勤神足」（精进）、「观神足」（运用你的判断力）——被现在市面上通常传授的「正念」认为，是离经叛道的。但它们是

「定」的必要组成部分——而且正如佛陀亲自教导的那样，它们也是「正念」的必要组成部分。

因此，如果你想在禅修上取得成功——佛陀毫无愧色地谈论影响「禅定」成功的相关事项，事实是禅修是有好坏之分的，你要向好的方向努力并成功地把禅修做好——对这些品质有所了解并培养起它们是件好事。

佛陀将它们描述为四种「定」：筑基于「欲望」和「努力架构」之上的「定」；筑基于「精进」和「努力架构」之上的「定」；筑基于「动机」和「努力架构」之上的「定」；最后，筑基于 *vimāṇsā* 的「定」——这是一个巴利语术语，在英语中可有多种含义。它的意思可以是指「你的判断力」。泰国人喜欢将其翻译为（circumspection）“周遍的观察”。它还可以意味着分析能力、你的机智——换句话说，就是大脑中喜欢把事情搞清楚的活跃部分。当这种品质与「努力架构」结合起来时，也会带来「定」。

现在，尽管这听起来像是四种不同类型的「定」，但它们的区别只是侧重点不同而已，因为你需要所有四种品质——欲望、精进、动机、以及你的判断力、你仔细周遍的观察——「定」的修学才能取得好的进展。首先，你必须得想要这样做；你必须付出一些努力；你必须真正清楚你的动机，你正在做什么，你要注意得很仔细。「阿姜苏瓦特」经常强调这一点。他会反复说：“不要浮于表面的动作。真正地去留意你所做的动作，以及你从动作中产生的结果是什么。”然后运用你的判断力来厘清哪些方面进展顺利，哪些进展不顺利，这样做，你就是在推动你的修行，进一步朝一门技术的方向发展。

例如，念住呼吸的时候，最好提醒自己为什么要与呼吸在一起。因为它是生命的力量。在身体经验的所有元素中，它对心灵诉求的反应是最灵敏的。如果你想能够长时间的打坐，最好能够与呼吸一起游戏起舞，让它变得舒服，然后将这种舒适的呼吸感散布到全身，让当下的存在变得很愉快。

所以看看你的呼吸。我们来这儿不是为了呼吸而已——我们来这儿是为了借助呼吸实现更高的目标——而是来学习如何将你对更高目标的渴望传送到能让你到达目标的「原因」上来。这里，「原因」是指使你能够停留在呼吸上、**想要**停留在呼吸上的「原因」。你的呼吸越舒服，你就越愿意留在这里。

如果呼吸不够舒服，你就用你的精进力（effort）和坚韧不拔的精神（persistence）让它变得舒服。尝试长呼吸、短呼吸、快呼吸、慢呼吸、重、轻、深、浅。同时，你的心是努力用功的。如果心走神了，你马上把它带回来。它又走开，你就又把它带回来。你必须对心表明你可是来真的。否则，它就会上来打个卡，然后去某个地方，找棵树睡大觉了。所以观照你的心：现在有什么善巧的事情升起来了，你该如何鼓励它们？至于不善巧的东西，你如何把它放在一边呢？

这就是「用心架构」（「行」）切入之处。这是一个技术词汇。基本上，它指三种架构：「身行」、「语行」、「意行」。架构（「行」 *saṅkhāra*），是指带有动机的将某些事物组合在一起的「行为」。「身行」的架构是呼吸的入出。「语行」是你与自己对谈的方式——用佛陀的话来说，它是有方向性的思维和评估。「意行」与认知「想」和感受「受」有关。「想」是心灵与自身进行交流的图像，无论是通过图片还是单词，它为事物赋予意义，以便您能够识别它们是什么。感受「受」是快乐、痛苦以及既不快乐也不痛苦的几种感觉基调。

这些事情都会对你的「动机」做出回应，它们会影响你如何体验身体、如何体验心灵。这就是为什么它们对于所有四种类型的「定」都至关重要。因此，如果心走神，你首先专注于「身行」的架构。问问自己，“我现在是怎么呼吸的？是不是呼吸的方式让事情变得更糟，所以心才走神？”或者，如果愤怒、贪婪或恐惧掌控了心灵，它们对呼吸做了什么？你能意识中清清楚楚地把心拽回来吗？如果他们绑架了你的呼吸，你可以把它夺回来。

至于「语行」（言语架构），你现在是怎么和自己对话的？你是否在自言自语，说你有多不喜欢外面的这个或那个东西？如果是这样，你可以问自己：“你把时间花在这儿上，值得吗？”当你对某人生气时，就好像你拿起一热炭想扔向他们。好吧，你已经拿起了热炭。你的手已经被烫伤了。看看你是否可以用其他方式思考这个问题。比如，一个人做了你不喜欢的事情，你可以找找，他以前可能做过一些确确实实的好事，这样你就能感觉对这个人升起了某种善意。这种善意的心态会让你把问题放下。于是你可以把心带回呼吸。

至于「意行」（心理架构），想一想烧红的炭的图像：这是一种「想」，一种有用的「想」，可以帮助你将愤怒视为你不想抓住的东西。把任何加重烦恼、让心想要进入不善之地的「想」找出来，看看是否有更能帮助心安住下来的「想」来取代它们。

你可以坐在这里思考现在所有糟糕的事情：你的身体有问题，你周围的情况有问题，这世界有问题。而你做成的好事就是让自己在这里痛苦了一个小时。或者你可以专注于那些正确的事情。比如：天气凉爽。周围很安静。你目前没有任何责任加身。然后你回到呼吸。

因此，你观察着心是如何为自己制造问题的，并意识到这是一个「架构」（行）的问题。你不必以这种方式把事情组合在一起。您可以用另一种方式将事物组合在一起。这就是「努力架构」的意思：你努力去改变你「架构」身体的、内在对话的、和心的「感觉」的方式。这些「架构」与「勤神足」（精进）直接相关，但它们也与所有其它的「神足」（成功的基础）相关。

例如，当你想要专注于呼吸时，你可以问自己：你如何与自己交谈，让自己对正在发生的事情真正感兴趣，对你正在做的事情真正感兴趣，这样你就可以全力以赴地专注其中？

毕竟，此刻，我们面对着当下，这就是佛陀觉醒的同一个地方，我们观察着我们的呼吸，与他当时所观察的东西一样。那么有什么区别呢？不同之处在于，他非常仔细、非常仔细地专注于自己的呼吸和心。

当你仔细观察时，你会看到什么？你会看到事情进展得顺利、和事情进展不太顺利。你必须学会如何判断这些差异。这就是成功的第四个基础（「观神足」）的意义所在。但它并不仅仅做出判断后就停了。你做出判断的方式就像木匠对他正在制作的一件家具做出判断的方式一样。你正在评判一项工作进展如何。你刨着一块木料，然后说：“哎呀，有一个缺口。”你刨得不平。那么，你该做什么呢？你别把它扔掉。你得想办法解决问题。你切入禅修的方式就像一个工匠一样。

当工作进展不顺利时，工匠会说：“我们能做些什么来让它变得更好？我们可以做些什么来弥补过去的错误，并确保我们将来不会再次犯错呢？”换句话说，你让整个过程激发你的想象力，激发你的兴趣。所以你试图弄清楚状况，同时对你正在做的工作进行通遍的观察

(circumspection)。你尝试某种解决方案，发现它可能满足了某个目标，但如果它在其它地方造成了问题，你要学习如何进行再次的调整。你得运用你所有的智慧，全方位地让这一切发挥作用。

现在，你会注意到这四种品质紧密结合在一起：尤其是欲望 (desire) 和内心的动机 (intent)。如果你不想禅修，就很难集中起良好的注意力。如果没有仔细注意，你怎么能弄清楚什么是对的，什么是错的呢？当你弄清楚某件事时，除非你真正努力用心想运用这种判断来让事情变得更好，否则把事情弄清楚又有何意义呢？因此，所有四种品质是一起发挥作用的。正如我之前所说，这只是一个你要强调哪一个侧面的问题。

因此，当你坐下来禅修时，最好牢记这些品质，将其视为一种技术来切入。如果事情进展不顺利，问问自己：“缺了哪种品质？”你呼吸的方式，你自我对话的方式，你如何调整你的「想」，让工作进展得更好？毕竟，我们在这里正朝着一个目标努力。这个目标是我们真正的幸福。

佛陀不是那种叫你无目标、以无所得之心去修行的人。他非常清楚一个事实，我们正在努力成就「定力」，我们正在努力成就明辨（智慧），我们正在努力实现「解脱」。他经常使用投资的图像。你要把时间和精力投入到能带来丰厚回报的事情上。所以「成功」这个概念用在这是成立的。我们来这里是因为我们确实想获得内心的平静。我们想要得到一种真正的快乐，一种不令人失望的快乐，一种不给任何人带来任何负担的快乐，一种不伤害任何人的快乐。这是一个崇高的目标，因此我们应该尽最大努力，专注于能够成功实现这一目标的原因上来。

## 四神足

## 激发欲望

2018 年 12 月 29 日

我们在欲望的推动下度过一生。有时我们得到了我们想要的东西，我们得到了满足感，但过一段时间，然后我们就不那么满足了，所以我们产生了更多的欲望。我们理所当然地认为事情就该是这样的。我们中的一些人认为，好吧，也许如果我们得到很多，它们就能弥补我们其他方面的匮乏。所以人们囤积东西——囤积权力、囤积财富——心想：既然一点点财富不能让人满足，那也许有了大量的财富就可以满足了；或者只有几件东西不能令人满意，但也许拥有了很多很多东西就会让心满足了；或者一位性伴侣不够，所以也许很多性伴侣就够了。

但这不是佛陀的方法。他想找到一些不需要激发进一步欲望的东西。但后来他也发现，他真的必须先渴望得到它，然后才能找到它。

有一段经文，他开悟后说的：“一切「事物」，皆根植于欲”。「事物」：这个词在这里是指“「法」”，可以指善的现象也可以指恶的现象。他说，你经历的一切都植根于某处发动的「欲望」。毕竟，当你看到、听到、闻到、尝到、触摸和思考事物时，你不仅仅是一个被动的接受者。你在那里寻找可以感知的事物，寻找快乐，寻找满足感。这主动的一面就植根于「欲望」。

但佛陀说，「涅槃」是一切「法」的终结。这是一个不植根于「欲望」的事情。但要到达那里需要有「欲望」。

这就是为什么「欲望」（「欲神足」）是成功的基础之一。阿难尊者给出的图像是去公园。为了到达那里，你首先需要有去的愿望，并看到它值得付出努力。但当你到达公园时，这个愿望就消失了。

现在想象一下，有一个公园，它会让你完全满意，你在生活中不会再渴望任何其他东西。那就是涅槃。但这样的满足似乎是那么遥远，那么不可能，而且这条路似乎那么艰难，我们发现自己说：“好吧，也许我还是去忍受 x 或 y 吧，我有了这就足够了。”但这样，我们就做空了自己。我们有潜力去找到某种东西，让我们超越「欲望」的

需要，但我们却到处渴望和寻找「其他事物」。佛陀称那些「其他事物」为不尊贵的探索对象。崇高的探索是对「不死」的探索。

所以你必须问自己：“你有多想获得它？”

这就是「动机」发挥作用的地方。佛陀将「不放逸」视为一种理想的「动机」：“一个看到危险并尊重「不放逸」的人”，就像刚才的唱颂的一样。“看到危险”这个短语是来自论典的那些富有想象力的词源解释之一：他们把“比库”、“僧侶”这个词分成两个音节，然后根据每个音节的含义，他们推断它的意思是“看到危险的人。”这很奇特，但作为一种有教育意义的词源学解释，它是恰当的——换句话说，这种解释试图从这个词中获得富有成效的教育意义，先不管它在词源学上是否正确。当你听到比丘这个词时，想到一个“看到危险的人”是有用的。

因为佛陀正是这样的人：一个看到危险的人。他拥有各种财富，各种感官享受，各种获得权力的机会，但他在这一切事物中看到了危险。你习惯于拥有它们，但你会失去它们，所以你拼命保存它们。但无论如何，你都会失去它们。然后会发生什么呢？你跌倒了。当你跌倒时，你不只是受苦而已。你还把自己的痛苦发泄到别人身上，这会让你跌得更深。看透了其中的危险，他说：“我必须找到别的东西。”

因此，当你审视自己对生活中想要的东西的「欲望」时，问问自己：你在你的「欲望」中有看到危险吗？

今天晚上我读到「阿姜查」的一段话，他说当他作为沙弥第一次出家时，他没有看到生命中有任何危险，他并不真正了解出家的意义。但当他出家并开始学习时，他开始意识到所有各种各样的事物中都存在着危险，尤其是那些真正有吸引力的事物。他说，这就像看到泰国最好的香蕉——南华蕉，却意识到里面有毒。无论你多喜欢那种特殊品种的香蕉，你知道它有毒，你都会避免它。

因此，当您发现自己想要的东西会让您失望时，请提醒自己这是有毒的东西。同样，如果你发现自己沉迷于某种成瘾行为，无论是「药物滥用」还是「情感滥用」，换句话说，让自己沉浸在实际上没有建设性的情绪中，但你却可以从中得到某种满足：自怜、怨恨、不管它是什么：找到那个毒药，然后提醒自己，克服它是有可能的，有可能让自己的头脑进入一种不再喜欢它、不再需要它的状态。并尝试培养一种对安全之境的渴望。正如佛陀所说，将「出离」视为一种休息。要明白一点，通过放弃你一直饥渴和渴望的东西，你会获得更大的幸福感和安全感。

当然，这并不意味着你放弃所有的「欲望」。你必须「向往」那种幸福的状态，但你必须明智地去接近它。你怎么到那的？把注意力放在它的原因之上，并将修行之道视为可行之事。

你可能会告诉自己，“这条路我走不通。我无法走到最后。”但想一想：当你开辟这条道路时，你作为一个人将会发生改变。这条道路会将你变成一个有能力实现这一目标的人。因此，请尝试将这一事实纳入您心中一块儿盘算。至于心灵的一部分会问：“这套特殊的行动方案，值得还是不值得啊？”告诉你自己，这可能需要付出很多努力，但如果回报真的很好，也许值得去做啊。如果你告诉自己，“我没有心神投入那么多的精力”，这你就说对了，这就是我们修持这条道路的原因之一啊，因为当你开辟这条道路时，它会给你更多的能量。

因此，请尽全力提醒自己，这是一个非常有价值的目标，超越了我们文化中的任何目标。因为这是我们文化中的另一个大问题：大家都认为，除了我们的文化教过我们的那些选项之外，我们就什么都没有了。我们生活在一个「邪见」的土地上，它告诉我们走这条道是不值得的，现实中绝无此事，或者说走这条路的人全都是人生失败者或疯子。如今的媒体如此咄咄逼人：人们口袋里揣着一个小小的媒体，不停地受它摆布。

正如「阿姜放」常说的，一般人都会觉得那些比他们更「不放逸」的人是很烦的。他们不想被告知他们寻乐之处同时也存在着危险，所以他们会当你是耳旁风。你必须问自己：“他们瞎了，难道我也得跟着他们也瞎了吗？”你必须祝愿他们找到幸福，但你也必须说：“我尤其要抵制这种特殊的影响。”

这个问题不仅仅是因为活在一个没有受到佛教熏陶的国度里。即使在亚洲这个地方，有许多受佛教影响的国家，修行人也很难让他们的家人和朋友知道这是一件好事儿。他们说：“修行嘛，合适点就好”——这等于是说，在烦恼中选一条中道。他们说：“好吧，稍微修一点，但不要太认真了。”

所以修行最后总是「逆传统文化」的。这就是为什么，「阿姜曼」说，你必须用圣者的文化来取代你土生土长的文化。这是实践中每个人都必须做的：吸纳新的价值观，对生命的可能性引进新的愿景。

通过这些方式进行思考，追随修行之道的愿望才能让你走上正轨。毕竟，修行之路和其他一切事物一样，都植根于「欲望」，而你必须不断给这种「欲望」提供营养。虽然我们有佛法讲座、书籍和一

一切可以帮助你的东西，但你必须阅读它们并应用它们，然后说：“这对我确实适用，我真的很想要它。”

想想佛陀。他非常强烈地想要这个。他的渴望如此强烈，以至于他愿意尝试任何事情，甚至六年自我折磨的苦行。幸运的是，我们不必走那条岔路了。但是，仅仅通过告诉自己“好吧，我要停止「欲望」”，那是不够的，你并不因此就能摆脱对「欲望」的需要。你必须把你的愿望集中放在正确的地方：集中在能导向真正令人满意的结果的原因之上。「欲望」的终结不是简单地决定：我们要停止「欲望」、自暴自弃或变得冷漠无感。「欲望」的终结指的是抵达了某种完全令人满意的东西，你不需要渴望其他任何东西了。

那就是这些「神足」（成功的基础）所瞄准的成功目标。

# 从欲望中学习

2019年2月19日

刚才唱诵中的那句话“那些不能辨明「苦」的人们”：听起来很奇怪。你可能会认为每个人都能辨别痛苦。婴儿都知道痛苦。他们早就知道哭了。即使是普通动物也知道它们何时感到疼痛。但这不是佛陀所指的意思。有些种类的「苦」我们都知道，当他谈到「苦圣谛」时，他列出了这些「苦」：老、病、死。他增加了「出生」，这可能会影响一些人感到惊讶，但当然，经历过分娩的人都知道，无论是对母亲还是对孩子来说，都会有很多痛苦。与你所爱的事物分离，不得不与你不爱的事物一起生活，得不到你想要的东西，这是一种痛苦。所有这些都是我们所知道的。

但随后佛陀说了一些我们意料之外的话。他说：“当你把一切分解开时，就是「五取蕴」。”他说，明白了这一点才是辨明了「苦」。

我们还需要看到「苦」的原因，他说那是导致「再形成」(becoming) 的「渴爱」。(craving)

我们将如何看待这些事情？

通过禅修：首先，让心了解这些「五蕴」是什么以及我们是如何执着它们的；其次，要看到，当存在某种「再形成」的状态时，是什么样的「欲望」导向那里的。因为有了这些「蕴」，你得到了什么呢？你有了色身的外形。好的，当我们呼吸时，把注意力集中在那儿。我们吸气，呼气，专注于呼吸。然后是感觉「受」——身体可能有不同的疼痛感——但我们也试图通过呼吸的方式和专注于呼吸的方式来培养愉悦的感觉。「想」：我们给事物贴上的标签，我们脑海中所持有的图像，我们用图像和文字的方式，让心灵的一个部分与另一部分进行沟通交流。所以有这些我们对呼吸的「想」：呼吸在哪里流动的？当呼吸进来时，它从哪里进来的？你是怎么知道呼吸的感觉的？

然后是「行蕴」（架构），想做这个、做那个的动机、目标计划，以及我们参与的内心对话：佛陀所说的「有方向性的思维」（寻）和「评估」（伺）。所以我们正在思考着与呼吸有关的事，并评估呼吸是否舒适到足以让我们随之安定下来；如果还不够好，我们可以做什么来改变它，以及如何去改变它。你可以用不善巧的方式改变呼吸——例如，用力挤压。但这让人不舒服。你必须学会拿捏正确的「触感」。所有这些都是内心对话的一部分。然后还有些内心对话的内容，它们是关于如何接受呼吸带来的幸福感，然后通过让它流遍全身来充分利用它。

最后是意识「识蕴」，即对所有这些事物的意识。

所以「禅定」中，所有的「五蕴」都在那里。

问题是，如何让心在不执着的情况下进入「禅定」？答案是，你做不到。你需要执着，但你执着的目的是为了能够理解它们。对「欲望」、「渴爱」也是如此：你需要利用这些东西来让心进入「禅定」。你在调用它们时，你慢慢就会很好地了解它们。

我认识一些人，他们说：“好吧，如果你努力让心入「定」，或者你想让心入「定」，那么那就是「欲望」、「执着」和「渴爱」；并且就会有一种自我的感觉。我们都应该知道佛陀说不应该有「自我感」。”但这是一种试图弯道超车的做法。佛陀的道路是有策略的。我们正在使用最终我们会放下的东西。而且我们之所以将能够放弃它们，是因为我们使用过它们。换句话说，熟练地使用它们，这是我们了解它们的方式。

关于「渴爱」引发「再形成」的问题：一方面，你透过「渴爱」让心进入「定境」，这是一种「再形成」的状态。另一方面，还有其它的「渴爱」跑去其它地方、形成其它的状态。当心失去对「禅定」的兴趣，失去对呼吸的兴趣时，它就会去别的某个地方——要么去到另一个思绪纷飞的世界，要么进入一个昏昏欲睡的世界。

昏昏欲睡也是一种「再形成」的状态。这是基于想要休息一会儿的愿望。我们常常在冥想时感到非常疲倦，我们所能想到的就是我们多么想让心安静一会儿，不必思考任何事情，不必做任何工作。因此，一旦有一种轻松和幸福的感觉，我们就会沉溺于其中，变得昏昏

欲睡，或者陷入「妄定」（delusion concentration）。所以那里面有一种渴望——一种不需要处理任何事情的渴望。这也引发了一种「再形成」的状态。

当然，还有一些更明显的「再形成」的状态，即你想到别的地方时，你的心也就到了那里。这就是精微层面上的「再形成」和「出生」。问题又来了：你为什么想去那里？部分原因是对你呼吸感到厌倦。你想要一些娱乐。但可能还涉及其他愿望。当你不断地将思绪带回到呼吸上时，你就会了解它们。否则，你就会从一个思想世界跳到另一个思想世界，再到另一个思想世界，就像流浪汉扒火车一样，你最后都搞不清现在到哪儿了。如果要你追踪你是如何到达那里的，通常它真的还需要一点能够记忆的本事。事情似乎在变调，就像音乐中从一个调跑到另一个调一样，离主音越来越远。如果你没有明确的渴望想与呼吸待在一起，你就会在这些其它的「再形成」中迷失。

所以你正在以非常明晰的方式学习什么是「欲望」，而通常「欲望」是推动你去学习的原因。「阿姜李」提出了这一点。正是因为我们的「欲望」，我们才修行。正是因为我们的「欲望」，我们才试图让心安定下来。正是因为我们的「欲望」，我们才试图去理解事物。你看看佛陀是如何教导的。他并没有立即阐述自己的世界观。他布置了一个任务。他说：这是一个问题，这是解决这个问题的方法。然后你在尝试解决问题的过程中了解了心。

因此，一方面，了解诸如「缘起」之类的教法，以及佛陀对心制造痛苦时所经历的不同阶段的分析是有好处的。但只有当你决心要做结束痛苦所需的事情时，你才真的会了解这些阶段，在这种情况下，它们不仅仅是学术课题而已，也不是你读到的佛陀描述心灵的理论这一类的东西。

他提供这些分析是因为他想结束痛苦，而这就是他在做这件事的过程中学到的关于心的知识。因此，当他开始教学时，他的开场白会是这样：问题就是这个，也就是「苦」，而这是解决方案。这些是步骤：你必须做的事情，对不同的「圣谛」有不同的职责——了解苦、舍弃苦因、证得苦的灭、修行灭苦之道。然后，当你通过履行这些职责来实现结束痛苦的愿望时，你开始看到：心是如何做这件事情的；心是如何做那件事情的。

所以你要确保你想要让心定下来的愿望很强烈，但又不能太强烈，强烈到除了你多么希望它安定下来之外，其它你什么也想不起来了。你希望这种渴望要强烈到、专注到可以激励你去做需要做的事情就够了。

当你解决佛陀提出的这些问题时，你在哪里看到「执着」，在哪里看到「贪爱」？哪些「执着」和「贪爱」会暂时成为你的朋友，哪些是你必须尽快放下的？这些都是因为您愿意，所以您将能够自己回答的问题。否则，无论发生什么，就尽管来吧，我们都只是照单全收，这样修，哪儿也到不了。或者它可能会到某个地方，但不一定是我们想去的地方。但当你决定你确实想让心定下来时，你确实希望它变得清晰和警觉，那就是你有机会了解心的时候。

我提到过「阿姜查」喜欢讲的那个故事：去市场买一根香蕉，然后带着它回来。有人问你：“你为什么拿着香蕉呵？”你说：“因为我要吃它。”然后他们问你：“那你为什么把果皮也带走呵？难道你也想吃那个吗？”然后阿姜查提问：“你要用什么来回答他们呢？”在他给你答案，那个“什么”之前，他先给了你“如何做”：你得通过「欲望」来回答。你必须得希望想出一个好的答案。这是它到来的唯一方式。

同样的，想要修「定」是不错的。想要了解心灵是不错的。只有从想要开始，你才会学到东西。这就是为什么「阿姜李」在谈到放入「正念」的修习中的几个不同心理素质——「热忱」、「警觉」和「正念」——时，将「辨别力」（慧）归于「热忱」。如果你读论典，他们会把「辨别力」（慧）归结为他们所谓的“三相正知”（clear comprehension of the three characteristics）之中，这就是他们对「警觉」的解释。但是「热忱」，渴望把这件事做好：这才是「洞察力」（慧）真正的来源。

因此，当你试图弄清楚，当心走神时，为什么它会走神呢，那就是你学习的时候。当心变得昏昏欲睡和困倦时，它为什么会昏昏欲睡和困倦？那里有什么愿望？毕竟，有很多方法可以应对昏昏欲睡和困倦，如果您愿意，您就会发现它们。你给心分派一些工作去做。但有时心的一部分会说：“看，我真的很想休息。”所以你给它一些时间休息，但你必须保持「警觉」。然后，当它以「警觉」的方式休息时，你可以告诉它：“好吧，现在你可以开始工作了。你必须学会如何激发

你的能量，激发你的「欲望」。”用佛陀的话来说，这称为生起「断恶修善」的「欲望」。当你以这种方式处理「欲望」时，你将会学到很多关于心灵的知识。

当你尝试解决痛苦的问题时，你将会学到关于心灵的意想不到的事情。重要的是你要采纳佛陀的策略，因为正如他所说，导致痛苦的「欲望」或「渴爱」不仅包括对「再形成」（有）的「渴爱」——（有爱），也包括对「不要再形成」（无有）的「渴爱」——（无有爱）。换句话说，你已经有了一种「再形成」的状态，但你不喜欢它，所以你想摧毁它。这也可能导致痛苦。

但这并不是说没有办法摆脱这个难题。方法是有的，但它是一种策略性的方法，它要利用「渴爱」、利用「执着」、利用「欲望」。你让的心进入一种「定」的状态，这是一种「再形成」的状态，然后用它作为基础，去理解其它「再形成」的状态、其他的「渴爱」、其他的「欲望」。这就是问题在某一面上得到解决的方式。然后您可以将同样的分析模式转向「定」本身。但是，在解决了许多其他干扰因素之前，请不要这样做。

这就是为什么森林派的阿姜们在教导禅修时，没有从一开始就把地图摆在面前的原因之一。他们说，“做这个，然后等你做完那个后，回来我们再讨论下一步。”因此，即使我们可能已经读过不同层次的「禅那」和洞见阶段的文章，暂时把你读过的那些记忆放在一边，解决这里的问题：你如何让心定下来？你如何让它摆脱干扰？怎样才能摆脱昏沉呢？对这些问题感兴趣，它们会给你解决更大问题所需的敏感度和理解力。

因此，将你的「欲望」集中在这里，让心定下来。这会在脑海中开启许多意想不到的事情。

# 勤神足

2018年12月23日

通常，当我们听到“用功”这个词时，我们往往会想到蛮力。当这个短语应用于禅修时，听起来就像长时间地坐着、长时间地行走。通常，一次长时间的静坐对人可能会有非常大的启发，但真正的用功当然是在心中。这就是你可以在所有姿势、所有活动中持续用功的方式。最好记住这一点，因为这才是修行真正用功之处。毕竟，「正精进」属于圣道中有关「定」的部分。从表面上看，它根本就没什么——我们闭着眼睛坐着，没有做太多事情——但心里却发生了很多事情。

与此同时，你在给心做一些非常简单的事情，而这应该很容易——你可能会这么想。但心却把事情变得非常复杂。它似乎正在向四面八方派遣侦察兵，忙着查看这个，查看那个，听取报告。但我们对那些侦察兵说“不”。我们要待在原地。

注意呼吸进入时你要感觉到它发生的地方。当我们谈论与呼吸待在一起时，与其是说空气通过鼻子的进出，不如说是体内能量的运动。当鼻子中进出的空气运动变得非常非常柔和，并变得越来越难以觉察时，这一点变得尤其重要。很容易把它跟丢了。但如果你与身体在一起——你的手、脚、腿、手臂、躯干、头、身体的所有部位的感觉——这些部位可能非常安静，尽管如此，但你仍然可以从内部来感觉到它们。所以把你的注意力转移到那里。

问问自己，什么样的呼吸会让身体的这些部位感觉良好。你可以检查一下：从肚脐周围开始，观察身体的那个部位一段时间，看看那里什么样的呼吸感觉舒服。然后从躯干前部向上移动，一段一段地进入头部，然后向下移动到背部，离开腿部。回到颈部，然后向下到肩膀，再到手臂。熟悉这个领域，然后看看你是否可以将所有这些部分的觉知整合在一起。

「精进」始于努力保持一种非常连续的注意力。当我们尝试调焦时，我们悬停在焦点上方周围不停漂移。这就是「方向性思维」（寻）和「评估」（伺）这两个术语所要解决的问题，试图调整思想和呼吸，使它们恰到好处。即使事情变得非常非常静止，你也需要保持一种观察者的感觉，观察正在发生的事情。否则，舒适感会变得非常强烈，你就会滑入其中。

所以这是你必须学习的第一课之一：禅修中的感觉可以很好，但你不能躺在这种舒服感里面懒洋洋地打滚，因为这种舒适感来自于与呼吸的接通。如果你跟丢了呼吸，你就放弃了舒适感产生的原因。然后这种轻松感可能会持续一段时间，但当它变得非常模糊时，你就会进入一种称为「妄定」（*delusion concentration*）的状态，你坐在这里一动不动，但并没有真地保持「警觉」。有时，当你从这种「定」中出来时，你甚至不确定自己当时是睡着还是醒着。很难说。那不是一种能带来智慧（*discernment*）的专注。

真正带来智慧的「定」，其中是有一定纪律性的。当你禅修时，这可能是一个值得思考的好词：纪律。你必须让心自律。你现在不能去追逐你的好恶或随机的冲动。你正在训练一个更大的「爱好」，这完全不是心血来潮的事儿。换句话说，你想让心定得下来，这就是一种值得尊重和全心对待的「欲望」。因此，当「感官欲贪」（*sensuality*）的想法出现时，你必须说不。关于你的工作的有趣想法，关于世界、关于政治的有趣理论：你现在必须对它们说不。你的想法可能看起来非常聪明、非常有洞察力，但现在不是需要它们的时候。你必须训练这另一项技术，即心非常静止的技术，因为当你宁静时可以看到很多东西，但当头脑不宁静时你却看不到。

所以你在这个问题上徘徊了一段时间，然后最终有了信心，你可以定得下来了。然后，当你在保持这种能定下来的感觉时，请留意那些声音说：“这很愚蠢。这太笨了。这里没有太多需要动脑筋的东西。”请记住，智力有很多种。能思考聪明的想法、能说聪明话的智力只是其中一种。然而，还有另一种智力，是能站在战略的高度上进行思考——那个声音说：“我有一个目标。我愿为此付出一切必要的努力。”

当「阿姜李」谈到投入修习「正念」中的不同因素时，其中之一就是「热忱」（*atappa*），它与「勤奋」（*persistence*）和「精进」

(effort) 基本上是同一件事。对他来说，「热忱」是「正念」修习中与「慧」相关的因素。然而，论典将 *sampajañña* 视为与「慧」相关的因素。追随《论典》的人将 *sampajañña* 翻译为“透彻的理解”，因为论典说，它是将诸事物观成「无常、苦、非我」的因素——基本上就是它将这三种特性（三相）贴到事物之上。但当佛陀本人在经典中描述 *sampajañña* 时，他根本不是这么说的。对他来说，*sampajañña* 就是在你做事的时候知道你在做什么。这就是为什么我把这个词翻译成“警觉”(alertness)。

当佛陀解释什么是「热忱」时，它的意思是你要努力把事情做好，意识到你正在做的事情会产生某些结果的，所以你要确保这些结果是好的。那就是「智慧」：一种运用在「正精进」中的具有实用意义的聪明。你的智慧够高，才会意识到这不是你简单学一学、过过脑就完了的事情。这是注定会优化你生命品质的大事。如果你有智慧，你想要体验这些更好的结果，你就必须这样做。

想一想古老的经典知识分为两种：一种是文字记载的知识 (scribe knowledge)，它描述事物，为事物命名，是用定义来表达的知识。另一种是武士的知识，这些知识来自于某项技能的锻炼，然后在各种情况下使用它，真正掌握好，学会不管发生什么情况，都知道怎么用得上。

我们在这里切磋的是武士知识。

因此，武士知识中的智慧在于坚持不懈——而这并不仅仅意味着一直不停地做。它意味着需要知道现在用功的科目是什么和要用多大的力道。有时候，当一些不好的事情出现时，你得必须放弃它。有时你必须去理解它。有时你必须努力让好事出现。有时需要出手非常重；有时动作却要轻到你将全部注意力都集中在呼吸的感觉上，悬停在它上方，小心留意任何身体或心里可能把你拉开的小动作出现。这也是「正精进」。

很难说「正精进」就是指用功的次数要够多少才算达标。用功的劲道必须契合当前情况的需要。「阿姜放」有一次评论道：“禅修用功的力道并不需要那么多，但你必须持之以恒。这才是真正的用功所在，在于坚持不懈。”因为这是在心上用功，所以你可以在各种场合下做。

在他的寺院里，我们有建筑的活要干，有两种：一种是一次持续好几个月、好多个项目的，另一种是临时的项目。「阿姜放」有时会在饭后说：“好吧，今天我们要做 x 这件事。”在此之前他没有对任何人说过要做 x 这件事。猛然间，他说：饭都吃好了，好吧，我们得要去做 x。在做完之前我们不会停。而且这不是说你工作时就可以把冥想扔一边去了。这根本行不通，因为有时工作会持续好几个小时。我们有一次，从早上 8 点开始，直到第二天凌晨 4 点才收工。如果你没有内在的资源可提取，没有内在心灵的力量，你很快就会累趴下。所以你工作时必须保持和呼吸的能量接通。

在这里你必须记住，修行的用功是心上在用功。你可以在干体力活儿的同时，心中对呼吸保持着警觉，保持着一种中心感。如果中心变得有点模糊，你可以开始用一个禅修词，对你自己重复地念。就身体的力气而言，并没有用到多少。但是，在你决定要持续专注的事情上坚持不懈地用功，需要付出精神上的努力。一开始，这似乎对你要求很高，但你逐渐发现，为了实现长期目标，不断不断地练习之后，做起来就越来越容易了。

这是「正精进」智慧内容的另一个方面：要懂得你现在想做的事情，也许从长远来看对你并没有好处，所以想办法如何有效地对你眼前的喜好说“不”。这是我们小时候必须学习的一课，当你接触佛法时这一课也没变。

有些人喜欢认为，当你接触佛法时，规则就改变了，你可以用「非二元」的方式思考，没有善恶，没有对错。但佛陀从未说过不要以「二元性」的方式思维。我的意思是，所有的思维方式都是「二元性」的——甚至“「非二元」”这个词就意味着「二元」与「非二元」之间有一个「二元性」。我们只需要学习如何选择正确的「二元性」即可。首要的问题是：善巧和不善巧之间有什么区别？这取决于它们的结果。我们小时候就学到了一条原则：你把某件事做得很好，结果可能不会立即出现，但当它们真的出现时，你会很高兴你做到了。智慧基础课 101.: 延迟满足。这是你不该忘记的事情之一。

我记得一个网球职业选手的故事，他的比赛水平突然严重下降。他不知道出了什么问题。他换球拍，换教练，尝试了各种不同的事

情。最后，经过很多很多个月的努力去解决问题之后，他意识到自己忘记了打网球时的第一条规则：心里只盯着球。所以这里的规则是：把你的心眼集中在呼吸上，集中在身体这里的感觉上。无论呼吸进出时你感觉到什么能量，注意力集中在那儿。别让自己被伏击。禅修过程中如果出现任何影象，提醒自己：我们来这里不是为了看电影的。

「阿姜李」有一个处理影象的好方法。他说，如果你看到一个不喜欢的影象，只要往心脏部位深深地呼吸三遍，它就会消失。换句话说，影象的出现是因为你的「正念」进入了柔焦状态。因此，让呼吸通达心脏，你可以清晰地重建「正念」。有些人在禅修时害怕看见影象，但真正的定境是不会把影象带进心里的。它们通常来自于那种你开始懒洋洋地陷于松弛感而忘记念住呼吸的定境。「正念」薄弱的时期，正是影象出现的时候。因此，重新建立你的「正念」，它们就会消失。

诀窍在于保持这种非常精微但连续的意识。这就像沿着一根电线走，无论发生什么，你的眼睛都不会离开电线。然后，围绕着那根线，你可以培养一种幸福感，并让这种幸福感蔓延到全身，但仍然会有一个地方让你保持中心位置。无论发生什么，都不要让你的注意力有任何跳跃或间隙。

这个时候「精进」就成为「正精进」了。现在，有时我们需要花费很大的功夫才能把心保持在呼吸上，有时只需要一点点。但是该需要多大的力气时就用多大的力气，通过练习，你会学会如何解读身体和心灵的需求。如果你的注意力跟丢了，不要沮丧，只需重新提起即可。对此要有一种非常如实的态度：“事情发生了，知道它就好”。你会发现，当你对「什么是刚刚好」这个问题培养起你的智慧时，这种「精进」就对了。

# 心神足

2018 年 12 月 20 日

我们刚才念诵的其中一句，“保持专注于身体本身，热忱、警觉、正念，抛开世间贪忧”：这是「正念」公式的一部分，但这也是一个如何进入「正定」的公式。以下是成功入定的一个非常重要的品质，那就是「目标、动机」（intent）。你要全神贯注于你现在正在做的事情上。让过去和未来都一边去。现在这没它们什么事儿。这意味着你可以卸下很多的想法、很多的担忧。此时此刻，唯一重要的是此时此刻你的意识和你的呼吸，以及任何有助于你待在呼吸的想法。

思考是「定」的一部分，但必须是专注的思考。我们不是随便逛逛、瞅瞅这瞧瞧那儿。我们正在思考：我们现在正在做什么。这也是「目标」的一部分，因为如果你不思考自己在做什么，你的「定」就是凭运气。有时心会平静下来；有时则不然。如果你真的想将「定」培养成一种随时可用的技术，你就必须学会如何实时地以「动作」的方式观察它。

佛陀并没有教过在温室里禅修，换句话说，那种只有在密集闭关中才能存活的禅修。有一段经文说，「摩诃纳玛」来见他并问道：“我应该怎样做才能让心保持清净？我周围都是我的家人、我的孩子。我还有我的工作要做。”佛陀说：“你还可以禅修。”在「摩诃纳玛」的例子中，他建议他做一些「随念」，例如「佛随念」或「法随念」。你可以通过这种方式让心进入很好的「定境」，但同样的原则也适用于呼吸。它是你可以一直禅修的对象。

毕竟，呼吸一直都在。它要求你对正在发生的事情以及你如何与它接通的方式观察得非常清楚，对这些非常敏感，但除此之外，它一直伴随着你。所以你要思考呼吸以及你与呼吸的关系。

一开始，这非常简单。你唯一要做的就是让心定下来，抛开你对世界的所有贪忧，生活中哪儿发生什么事情了、世界上哪儿发生什么事情了，所有的担忧一股脑都丢掉。

你必须照顾好你的思想，因为没有其他人可以替你照顾它。而如果你真的想了解它，你就必须非常仔细地观察它，因为它有它的诡计。内心中有很大一部分不希望你看到它们。有些区域我们全都封锁

起来了。如果我们真的要了解心，我们就必须突破这些障碍。要做到这一点，你需要有一种感觉，第一，你要有一个可以让你安定下来的地方，而不会有怕被藏在封锁背后的东西威胁的感觉；第二，你必须对藏在封锁背后的事物不构成威胁。换句话说，当你开始探索身体和心灵时，你必须表现出一些敏感、一些温柔。

但你也必须有决心。你意识到这可能需要时间，并且在必要时你愿意撤退，但你的撤退是战略性的。你正在等待事情准备好了将要开放的时刻。诱导这种开放的部分技巧，来自于你对你所意识到的身体和心灵的部分非常地稳定一致、非常温柔。这就让心的其他部分开始感觉到：嘿，也许他们可以信任你。于是一直被封锁的区域开始开放。

那时你才能带着一种舒展的感觉真正地契入当下。这是你的领地：你从内部感受到的身体的感觉，你从内部感受到的内心的感觉。没人能搬进这儿住下。它们可以对你的身体做一些事情。它们可以向你展示一些让你心烦意乱的东西。但你会从内心体验这些事情。内在的区域是您的领地，而您希望对它进行整理，使其成为一个好的住所。

此刻，你现在不能为你过去的业力所带来的事情负责。但你可以对你在这里正在做的事情负责。这就是为什么佛陀教导「业力」时，他谈到世界体系的演变和退化，并将他的网撒得很大，但随后又把它拉了回来。宇宙的进程，生命的进程可以持续很长一段时间，但这一切都归结为「行为」。「行为」发生在哪里？它们就发生在这里。它们来自什么？它们来自你的「动机」。所以你正在这里的源头之处用功。

而了解自己的「动机」的最好方法就是给自己设下一个坚定的「目标」待在一个地方。牢记这一点，要有这个「目标」。当你这样做时，你会注意到其他「动机」出现时，它们会把你挪开。否则，你就像顺流而下的小船。一股小水流将船卷起，它就朝某个方向移动。另一股水流冲过来，又将船卷起，它又朝另一个方向移动。如果你没有任何稳固的东西可以停，你就知道（水的）运动是如何推你的或它们将你推向何处。但是，如果你有像柱子这样坚固的东西，你可以把船绑在柱子上，只要水流发生最轻微的变化，你就会看到——如果你有心观察的话——船与柱子的相互联系。你会注意到，“好，有些事情发生了。”

当你给心这个停留的地方时，你不仅开始看到其他「动机」，还会开始看到，你当下的经验在多大程度上是由「动机」而组合在一起的。

尽管我们所说的「定」是一个你可以安顿下来的地方，但它是一个你需要不断修理、维护的房子。它是一个建筑工地。你的「动机」是想让它足够好，以提供一个免受恶劣天气影响的庇护所，但你必须一直意识到你正在不断地把它聚拢在一起，因为事物总是一直在分崩离析。当下的每一个时刻都过去了，过去了，过去了，所以你必须为下一个时刻做好准备，然后再为下一个时刻做好准备。下一刻从何而来？嗯，一部分来自你过去的「业力」，但重要的一部分来自你现在正在做的事情。这就是为什么你要全神贯注地留意这里。事实上，根据「缘起」，你现在正在做的事情、你现在的「动机」，是你在感官输入之前就感觉到的东西。这意味着是你在为自己做前导。所以你想要深入内心，看看它启动的本质是什么，它在哪里推动你。

当然，这里的好消息是，如果你在当下以正确的方式引导自己，或者将自己推向正确的方向，那么当有些事情从过去涌来时，你就不必遭受它们的痛苦。您可以培养处理它们的技能。佛陀将此比作一个富有的人。如果一个有钱人偷了一只山羊，有钱人可能会被罚款，但这罚款不算什么。这只是富人财富储备总量的一小部分。但如果你很穷，身无分文，他们会因为偷山羊而对你处以重罚，或者如果你付不起罚款的话会把你扔进监狱，你会遭受很多痛苦。

因此，你此刻在这里发展的技能是一种财富。这就是为什么你的「目标」是必须掌握它们。佛陀一共提到了五种技巧，当你在当下运用它们时，可以使你免受过去业果的痛苦。首先是训练心，使其不被痛苦所战胜。我们通过让心入定来做到这一点。我们与呼吸一起工作，留意身体疼痛或紧张僵硬的部位。我们可以处理这些。当我们处理身体上较轻微的疼痛时，我们开始找到一些感觉，我们已经掌握了一些技术，可以用来解决严重的疼痛。当我们面对痛苦时，这给了我们一种信心。这样，我们就能对它培养起正确的态度。

正如佛陀所说，痛苦是你想要了解的东西。特别是，在这里，他谈论的是心灵上的痛苦。但理解心灵疼痛的方法之一是了解它与身体疼痛之间的关系。当你调整呼吸，至少身体的某一部分感觉非常好时，它会给你需要的信心来看待疼痛，而不会因此造成太大的刺激，认识到疼痛是件正常的事情。我们有这副身体，它们就是会有痛的时候。这是正常的。这种认识是一层保护。它消除了许多心围绕痛苦而发出的抱怨，而抱怨只会增加痛苦。

同时，当你探究和分析痛苦时，你就不再是痛苦的受害者。事实上，当你四处走动，从不同的角度观察痛苦，提出不同的问题时，你更像是一个移动的目标。疼痛无法击中你。最后，你会达到一种疼痛不再象是将你淹没的状态。这是一项很好的技能。

佛陀列出的第二项技能是学习如何不被快乐所征服。现在，我们很多人都认为这真的很酷：有足够的快乐来被它淹没。但这很危险。如果你让自己被快乐淹没，你就会让自己被痛苦淹没，因为同样的态度适用于这两种情况。你在向你的「感受」投降，无论它们是什么。

在这里，「定」可以帮助你获得不被快乐所征服的技能。如果你想把注意力集中在呼吸上，你就必须学习如何坚定地守住呼吸，即使身体的不同部位出现了快乐。当您意识到自己可以留在这里而不必四处走动时，一种轻松的感觉油然而生。头脑中会有一部分说：“如果我不在快乐中打滚或吞吃它，那么它就会离开我，我将无法获得本来可以从中学到的好处。”

你必须学习的第一课之一就是不要去听那个声音。你不能只是一味地吞吃「禅定」带来的美好感觉。你不需要这样做。它们就在那里，它们会完成它们的工作，而无需你去吞下它们。你不必收集它们。事实上，如果你吞下它们，你就把它们用光了。如果你在呼吸时允许它们存在而不将它们吞下，那么你就为持续的快乐创造了「因」。这样你就可以感到快乐，但又不会被它压倒。

佛陀说，接下来，当下必要的两项技能是「戒德」和「智慧」。美德是一个克制的问题。你知道有些事情你可以做，但它们会带来伤害，你可以说不，你不会做这些事情。这种克制的元素从外部事物转移到你如何从内部处理你的感官上来。你看或听的某些方式可能会引起「欲望」、「贪婪」或「愤怒」。你可以问自己：“何必呢？”正如「阿姜李」所说，以不同的方式看待事物的能力可以让你成为一个有两只眼睛的人。这与成功的另一个基础（神足）有关，那就是通遍的观察（circumspection）。如果你只用一只眼睛看，你只能看到事物的一方面。正如他所说，要看两面。如果有你喜欢的东西，就看看它不太好的一面。如果有不喜欢的地方，就看看它好的一面。

这与你试图培养的另一种品质有关，那就是「智慧」。你用你的「智慧」对心中不善巧的冲动说“不”，并且以一种有效的方式去做。你不会把这些东西塞到地下去。你说不，是因为你理解它们。来自「智慧」的“不”是最有效的。

然后，除了这四种技能之外，佛陀还说要培养「无量心」。这与你修行「四梵住」有关，而这些修行是从呼吸开始的。正如「阿姜

李」所说，如果你在传播善意时没有内心的幸福感，就像打开了没有水的水龙头一样。只有空气出来。尽管空气也还是有些凉的，但它肯定不如水冷。它没有那么滋养和清爽。因此，你在这里调整呼吸，会给你带来内心清凉的水源，一种幸福感。当你拥有了这一点，你就更容易为别人祝福。

然后问问自己：“有没有人值得我对其怀有恶意？”恶意肯定不会给你带来任何好处。它只会加剧你做不善巧之事的欲望。你必须意识到，善意并不意味着“嘿，愿每个人都像他们一样幸福。”正确的态度是要明白，别人要想快乐，他们自己必须在的行为上变得善巧。这是你可以希望任何人去做到的，无论他们过去有多么糟糕或残酷。这意味着善意可以是遍满宇宙的。它可以是无限的。「同情」也是如此，「同理的喜心」也是如此。

至于「舍心」（平静），则略有不同。但同样，它是你想要培养的东西，这样你就可以在需要时利用它，来保护你免受过去恶业的影响，以及现在避免制造更多的恶业。平静本身并不一定是一件好事。正如佛陀所说，在某些情况下，它可能是不善巧的。你会变懒，并说：“好吧，这不重要。那没关系。何必呢？”这不是佛陀所推荐的那种平静。他建议，当你意识到有些事情需要完成，而你只有这么多的精力和能力时，你应该保持平静，所以你必须确定什么是投入这些精力和能力的最佳位置。至于其他会把你推离这个位置的事情，你必须保持平静。你学习的是如何成为一个好的投资者，一个好的你的时间的投资者。

您还意识到，有些事情您根本无能为力，无论您多么想做些什么。有时这与过去的业力突然闯入有关。如果你学会如何对它们保持「舍心」，你的痛苦就会少很多。

因此，这些是佛陀建议在当下掌控「业力」的一些技巧。这意味着，当你一心想让心在这里定下来时，你的「定」不仅仅是让你静止不动和毫无知觉——在泰语中，他们称之为“木头定”或“木桩定”。当你定下来时，你要清楚地看到并理解正在发生的事情。你想要清楚地看到并理解你正在做的事情，是因为这样你就可以在此时此刻在这里培养起一些技能：我们这儿有个建筑工地。你学会如何把东西建好，即使原材料有点歪，你也学会如何进行弥补，这样你就不必因为材料的歪曲而受苦，并且可以继续建造和维护良好的环境。你可以为心灵建一个好房子，维护好这个房子。它要求你投入大量的注意力并且真正有「动机」去你正在做的事情。

## 心神足

这就是「动机」的品质之用处所在，因为听听这些不同的想法是一回事，但真正看到如何在当下以最佳的方式应用它们则完全是另一回事。这就需要你仔细观察了。你把它们记在心里。但你必须自己去完成你的观察。你的「动机」越强烈，你的「动机」就越稳定一致，你就会看到越多。你看到的越多，你的成就也会越高。

# 观神足

2019 年 12 月 19 日

在成功的基础（神足）中——修成「定」所需的四种品质中——第四种「神足」，*vimamsa*，有很多不同的翻译。其中一种翻译是“鉴别”，取它褒义的一面含义，比如说有鉴别力的味觉。“分析”是另一个。经典从未真正清楚地解释过这个术语，因此有很多不同解释的空间。其中一个泰语翻译，也是「阿姜李」经常使用的一个，对应于英语单词“circumspection”，字面意思是“环顾四周”。

当你做事的时候，你会四处看看结果是什么，并不会急于下结论。你试一试，然后坚持一段时间，看看效果如何。仅仅因为某些东西一次有效并不意味着它永远有效。同时，如果某件事一会儿有效，但过一会儿又不灵了，这并不意味着它毫无用处。你必须记住它何时起作用，为什么起作用，然后将其归类存档，以备下次可能需要使用它。

这是我们作为禅修者所需要的品质。像这样里里外外仔细地看，你开始发现，一些一开始看起来不太善巧的事情却可以达到某个善巧的目的。

有一个例子，佛陀实际上谈到了通过敌意来消除愤怒。他说，你想起了你的敌人，却无法告诉自己说这人不是我的敌人。这个人确实是敌人。所以就想：“如果我在愤怒的摆布之下做出愚蠢的事情，敌人看到的话会很高兴。”这样，你就可以克制自己不要因愤怒而采取行动。你控制住了自己。敌意并不是一种善巧的动机，但在这种情况下却很有效。所以最好将其归档存好。

「阿姜」们经常用战士的形象来比喻修行之道。你在擂台上，与你的烦恼作斗争。有些「阿姜」只是谈论如何击倒敌人。然而，「阿姜李」却谈到，如果可以的话，有时可以把敌人转化过来。你必须要小心。你必须保持警惕。但有时你可以利用你的「欲望」、你的「自负」、你的「渴爱」来达到好的目的。

不知道有多少次，我听人们说，“好吧，我不应该有喜好”或“我不应该有「欲望」，所以我就表现得好像我没有「欲望」一样。”只要你还活着，就会有「欲望」。问题在于，你要决定，哪些「欲望」值得去听从，哪些不值得去跟，而要辨别这一点，你得退后一步。

通遍地检查、里外上下仔细地看，也意味着你必须退后一步，因为当你喜欢某件事时，你得留意它可能会影响你对事情实际结果的看法。因此，你需要培养一种中立观察者的品质，即能够退后一步，绕几圈看一看，不要预先就被定死，你是喜欢或是不喜欢你所做的事情，就像你过去做的那样。这样做并不是说就完全没有任何好了。受苦，还是不受苦，它（中立观察者）确实还是更喜欢不受苦的。也就是说，除非真的能导向痛苦的终结，否则它是不会支持某个特定行动的。它需要从多个角度去检查这个事情，确保其判断是准确的。

正是通过这种从多种不同角度看待事物的能力，你才能发展自己的聪明才智。这是解释成功的第四个基础（「四神足」的第四个「神足」）的另一种可能的方式：独创性。多角度观察与独创性是相辅相成的。当你从不同的角度看待事物时，你开始明白，“好吧，也许我可以试一下这个。也许我可以试一下那个。”

「阿姜李」关于呼吸的指导就是一个很好的例子。去年我在新加坡时，有些人抱怨说，阿姜李所讲的体内的呼吸能量，是将「婆罗门思想」引入了佛教，而佛教并没有讲到这些。嗯，佛陀从未在呼吸禅修（译者：修安那般那）的背景下说过任何有关呼吸能量的事情，但在其他场合下，他确实谈到了充满整个身体的呼吸能量。经典中还有一段经文，佛陀说，当你在禅定中获得一种幸福感、一种狂喜时，你就让它流遍全身——但他没有说扩散的方法是什么。他让你自己发挥聪明才智来弄清楚如何做。

「阿姜李」的独创，是想到了如何利用体内已有的呼吸能量来达到这个目的。这个时代，对于我们许多西方人来说，呼吸能量渗透着整个身体的想法有点奇怪。但正如我第一次跟「阿姜放」学习时，他对我说的那样，它就是你现在对身体的感觉，你拥有这个身体的感觉，这个感觉你已经有了。把它想成就是呼吸。牢记这个想法：“呼吸”这个词描述的就是你已有的感觉。你不必创造新的感受出来。问问自己：“如果我的手臂、躯干、脚或头部的感觉都是呼吸，是一种能量，

“我能用它做什么呢？”因为这就是这种想法的优点：你可以用这些感觉做很多事，而你用其他方式就做不到。

如果你将身体直接看作一大块固体，你怎么能通过它扩散狂喜？您将如何通过它传导轻松感？但如果你想到它是有能量通道的——并提醒自己，当你感知身体时，你对身体的第一个感觉就是能量——那么它起什么作用呢？你能用它做什么？你可以用这个能量做很多事，但你用固体做不来。所以探索它。牢记这种看法。把它当作一个实验。你正在试着按着这个想法尝试去思考了。这也是一种多角度看问题的品质（circumspection）。

你不会仅仅因为有人教了你某个修法——管它这个想法传了有多久，谁知道？——你就会一直抱着这个修法不放。你要测试它，并尝试培养起内心的精神品质，怎么才能做一个好法官，去判断你实验的效果如何。随着时间的推移，你会发现，通过在心里忆持这种认知——当你感觉到许多不同的「感觉」时，你要把它们视为是与呼吸能量相互关联在一起的——这样做，会让舒适的感觉扩散到全身变得容易多了。

而且这也更容易感觉到身体中哪些地方存在不必要的紧张。现在，仅仅保持正直的姿势就会有一些紧绷感。但问一下自己，“现在，是什么把我拖出正直的姿势？哪些肌肉在向左、向右、向前或者向后拉？哪些肌肉现在让我现在弯腰下来？”让它们放松。想象一下呼吸进入其中令它们放松。

你会发现，通过呼吸能量的“想”（perception），你可以利用当下的身体的「感觉」做很多事情。这样做，你还会对「因果关系」有一种洞察。

这是全方位观察（「观神足」circumspection）的另一个方面：看看当你做x时，会有什么结果？当你做y时，会发生什么结果？然后你比较一下：哪个现在更好？您可能会发现现在是更好的，可能明天却不会更好。这就是为什么它被称为多角度的观察。你环顾四周，看看还有什么因素影响了这样的事实，比如，今天长呼吸感觉更好，还是今天长吸短呼感觉更好，而明天可能效果就没那么好了。有什么区别？

修到这个时候，你就可以质疑，你过去那些看问题的方式了，谁知道它们影响了你有多久，但你只是从来没有注意过。你的注意力跑其它地方去了，或者你过去在问其它一些问题。或者也许你根本就没有问过什么问题。

正如佛陀所指出的，这个「观神足」（全方位地观察）是“明辨”（智慧）的另一种表达方式。记住「智慧」具有这种品质是件好事。这不是简单举手表决同意佛陀所说的事物是「无常、苦、非我」就完事儿了。这种全方位包括寻找因果关系、寻找情境、寻找可能从意想不到的角度发挥作用的条件，毕竟，「缘起」是对因缘条件的分析。你认为佛陀没有经过实验、测试、亲身体验以及观察日复一日的变化的情况下就得出这样的分析结论，这可能吗？

「阿姜·玛哈布瓦」对痛苦的处理也做出了类似的评论。有时，您对疼痛有一种认知，这使您可以长时间忍受疼痛而不会感觉受到威胁。然而你会发现，明天同样的想法就不灵了。所以你必须后退一步，再转换各个角度检查。这次的疼痛和昨天的疼痛有什么不同？通常问题并不是出在疼痛本身。而是出在你对待它的态度上。正是那个会质疑的头脑才第一次提出了最初的看法。所以你必须再次培养那个质疑的心态。

因此，尽量培养这种愿意测试、实验、对事物做出判断，然后再次测试这些判断的品质。这就是修行中「智慧」出现的地方，也是你开始看到结果的时候。情况并非是我们以为的那样，我们简单地修「定」，然后掌握「定」了之后呢，再修「慧」。正如佛陀所指出的，修「定」需要一定程度的「慧」，知道心如何运作、心如何游离、心如何与呼吸发生关系。对于某些人来说，让心「定」下来很容易。他们不用在禅修这一领域花多少时间就可以起身离开。尽管如此，如果他们想要超越仅仅在安静中得到休息的程度，就必须开始将思想推向那个方向。但对于我们大多数人来说，获得内心的宁静仍然需要我们努力把事情弄清楚。战略性地思考一下，心里有什么东西不想静下来，你如何能绕过它。

所以退后一步，周遍地观察，你最终会看到一些你以前从没看到的东西，这些东西可能非常有用。你可能会看到一些东西并不是那么有用，但是，嘿，这就是实验的意义所在呵，实验就是要找出什么东

西有效，什么无效——至于那些有效的方面，它们什么时候有效，什么时候无效。这个「神足」（「观神足」）料定了你的一些实验是会失败的，但如果你知道如何从失败中学习，这一切都会成为你「智慧」的一部分。这一切都是有益的。

## 经文阅读

“若比丘得定，成就依「欲望」建立的「心一境性」，即名「依欲定」。他激发欲望、努力、升起毅力、坚持和追求，为了使尚未升起的恶、不善巧之法不升起……为了舍弃已生起的恶、不善巧之法……为了使尚未生起的善巧法之升起……（和）为了已升起的善巧之法的维持、不惑、增广、丰沛、生发和极致。这些称为努力架构。这是「欲望」，这是「依欲定」，这些是努力的架构。这称为「欲神足」，筑基于欲望和努力架构、自具定力的成功基础（神足）。

“若比丘得定，成就依「勤」（精进）建立的「心一境性」，即名「依勤定」……

若比丘得定，成就依「心」（动机）建立的「心一境性」，即名「依心定」……

“若比丘得定，成就依「观」（周遍的观察）建立的「心一境性」，即名「依观定」。他激发欲望、努力、升起毅力、坚持和追求，为了使尚未升起的恶、不善巧之法不升起……为了舍弃已生起的恶、不善巧之法……为了令尚未生起的善巧之法升起……（和）为了已升起的善巧之法的维持、不乱、增广、丰沛、生发和极致。这些称为努力的架构。这是欲望，这是「依观定」，这些是努力的架构。这称为「观神足」，筑基于周遍观察和努力的架构之上、自具定力的成功基础（神足）。”—SN 51:13

“勤于修学这四种成功的基础（四神足），会得大果大福利。如何勤于修学「四神足」以获得大果大福利呢？“

“以此为例，一位比丘修学源于欲望和努力架构的、自具定力的成功基础（「欲神足」），心想：‘我的这个「欲望」，既不过于迟缓，也不过于急切，既不内闭，也不外散。’他不断地观察前方和后方，所以保持前面的和后面的一样，后面的和前面的一样。下与上相同，上与下相同。黑夜一如白昼，白昼一如黑夜。通过这样开放、无碍的意识，他修习光明之心。

“他修学源于精进（勤）和努力架构、自具定力的成功基础（「勤神足」）……

“他修学源于「心」（目的、动机）和努力架构、自具定力的成功基础（「心神足」）……

“他修学源于「观」（周遍观察）和努力架构、自具定力的成功基础（「观神足」），心想：我的这个周遍的观察，既不过于迟缓，也不过于急切，既不内闭，也不外散。”他不断地观察前方和后方，所以保持前面的和后面的一样，后面的和前面的一样。下与上相同，上与下相同。黑夜一如白昼，白昼一如黑夜。通过这样开放、无碍的意识，他修习光明之心。

“那么「欲望」怎样才算是过于迟缓呢？但凡「欲望」，只要伴随着懒惰，与懒惰并存的，就称之为「过于迟缓的欲望」。

“那么「欲望」怎样才算是过于急切呢？但凡「欲望」，只要伴随着躁动不安，与躁动不安并存的，就称之为「过于急切的欲望」。

“那么「欲望」怎样才算是内闭的呢？但凡「欲望」，只要伴随着懒散和昏昏欲睡，谓之为「内闭的欲望」。

“那么「欲望」怎样才算是外散的呢？但凡「欲望」，只要由五股欲贪（sensuality）所激起的欲望，外散，外耗，谓之为「向外耗散的欲望」。

“比丘安住时，如何观想前方和后方，令其前与其后，其后与其前如同一致？以此为例，比丘对前方的认知（「想」）和对后方的认知（「想」）都由「明辨」（「慧」）熟练地把握，悉心地照顾、周全地考虑、精细地调整「‘洞彻（penetrated）’」。比丘就是这样观想前方和后方，令其前与其后，其后与其前如同一致。

“比丘安住时，如何令其下与其上，其上与其下如同一致？以此为例，比丘观照此身，从脚底向上，从头顶向下，被皮肤包围，这个身体，充满种种不洁之物：‘此身有头发、体毛、指甲、牙齿、皮、肉、筋、骨、骨髓、肾、心、肝、胸膜、脾、肺、大肠、小肠、咽喉、粪便、胆汁、痰、脓、血、汗、脂、泪、皮油、唾液、粘液、关节液、尿。’这是比丘安住时，令其下与其上，其上与其下如同一致。

“比丘安住时，如何夜间用功如昼，昼间用功如夜呢？以此为例，比丘在夜间修习基于欲望和努力架构、自具定力的成功基础（「欲神足」），他用功的方式（modes），征相（signs）和主题（themes）和白昼是一样的，比丘在白昼修习基于欲望和努力架构、自具定力的成功基础（「欲神足」），他用功的方式（modes），征相（signs）和主题（themes）和夜间是一样的。如此，比丘安住时，夜间用功如昼，昼间用功如夜。

“比丘如何通过开放和无碍的意识修习光明之心？以此为例，比丘（全天中任何时刻）都在修「光明想」，「白昼想」，娴熟，精湛。以此，比丘通过开放和无碍的意识修习光明之心。

[然后重复上述段落讨论「勤神足」，「心神足」，「观神足」。]

“当一位比丘如此修习「四神足」，体验诸般超自然神通之力。“他能听——通过胜义的耳根、纯净、胜过人类的耳根来聆听——两种声音：天界的和人类的，无论近还是远。用他自己的意识来包围他们，他知道其他众生、其他个体的意识。他能忆起自己多生的过去世…他能够看见——通过胜义的眼根，纯净、胜过人类的眼根——众生逝去又重新出现…通过内心烦恼的「漏」尽，他进入并保持在漏尽的「意识的解脱」和「智慧的解脱」中，当下已证，令其为他展现。

“这就是勤于修学这四种成功的基础（四神足），会得大果大福利的方式。”——SN 51:20

我曾听说过「阿难尊者」抵达科桑比附近的戈西塔寺院住下。然后，婆罗门「乌那巴」(Uññabha)就去找了「阿难尊者」。抵达之后，互致友好的问候。互致友好的问候和礼仪之后，他坐到一边。当他坐在那里时，他对「阿难尊者」说道：“阿难大师，在沙门「乔达摩」的领导下过「梵行」生活的目的是什么？”

“婆罗门，在世尊的指导下过圣洁的生活，目的是放弃「欲望」。”

“有没有一条路，有没有一种修行方法，可以让我们放弃那个「欲望」？”

“是的，有一条路，有一种修行方法，可以放弃那个「欲望」。”

“那个放弃「欲望」的道路、修行是什么？”

“婆罗门，以此为例，一位比丘修学源于欲望和努力架构的、自具定力的成功基础（「欲神足」），修学源于精进和努力架构的、自具定力的成功基础（「勤神足」），修学源于「动机」和努力架构的、自具定力的成功基础（「心神足」），修学源于「周遍观察」和努力架构的、自具定力的成功基础（「观神足」）。婆罗门，这就是道，这就是那个放弃「欲望」的修行法门。”

“如果是这样，阿难大师，那么这就是一条无尽的道路，而不是一条有终点的道路，因为人不可能通过「欲望」而放弃「欲望」。”

“既然如此，婆罗门，我就此事问你。按照您认为合适的方式回答。你怎么认为？你不是先有「欲望」，想着‘我要去寺院’，然后当你到达寺院时，这个特定的「欲望」不是就消失了吗？”

“是的，先生。”

“你不是先「执意要去」（勤），想着‘我要去寺院’，然后当你到了寺院，那个「执意要去」（勤）的心不是就放下了吗？”

“是的，先生。”

“你不是先有这个「动机、目标」（心），想‘我要去寺院’，然后当你到了寺院之后，这个「动机、目标」（心）不是就放下了吗？”

“是的，先生。”

“你不是首先要有「四处观察（的行动）」（观），想着‘我要去寺院’，然后当你到达寺院时，这种「四处观察的行动」（观）不是就放下了吗？”

“是的，先生。”

“阿罗汉的情况也是如此，他诸漏（effluent 烦恼）已尽，功德圆满，所作皆办，卸下重担，真实成就，完全摧毁了「再形成」（有 becoming）的枷锁，「正智解脱」。无论他最初对证得阿罗汉果有什么「欲望」，在证得阿罗汉果时，这种特定的「欲望」就会放下。无论他最初对证得阿罗汉果有什么「执着努力」（勤），在证得阿罗汉果时，这种特定的「执着努力」（勤）就会放下。无论他最初有什么想要证得阿罗汉果的「动机、目标」，在证得阿罗汉果时，这个特定的「动机、目标」就会放下。无论他最初为了证得阿罗汉果有什么「周遍的观察」（观），一旦证得阿罗汉果，这种特定的「周遍的观察」（观）就会放下。所以，婆罗门，你怎么看？这是一条没有尽头的路，还是一条有终点的路？”

“您说得对，阿难大师。这是一条有终点的路，而不是一条没有尽头的路。精彩，阿难大师！精彩啊！就像他要把翻倒的东西扶正，把隐藏的东西显露，给迷途的人指路，或者在黑暗中提灯，让有眼睛的人看到事物的形状一样，同样地，阿难大师通过多方面的推理，使佛法变得清晰。我皈依「乔达摩」大师、皈依佛法、皈依比丘僧伽。愿阿难大师记住我是皈依他的在家弟子，从今往后，终生不变。”——SN 51:15

然后，「阿那律尊者」去找尊者「舍利弗」。抵达后，与他礼貌地问候。友好的问候和交流后，他坐到一边。当他坐在那里时，他对「舍利弗尊者」说道，“透过纯净、胜过人眼的天眼，我看见了千重的宇宙。我的精进（「勤神足」）被激发并不缓慢。我的「正念」（「心神足」）已经建立并毫不动摇。我的身体很平静，而且不躁动。我的心入定进入「一心一境」。然而，我的心还有缺乏执取/营养的「漏」（烦恼），还没有从中解脱出来。”

「舍利弗尊者」：“我的朋友，当你生起这样的念头时：‘透过纯净、胜过人眼的天眼，我看见了千重的宇宙，这与你的「我慢」（conceit）有关。当你想到“我的精进（「勤神足」）被激发并不缓慢。我的「正念」（「心神足」）已经建立并毫不动摇。我的身体很平静，而且不躁动。我的心入定进入「心一境性」（singleness），与你的「不安」（掉举 restlessness）有关。当你生起这样的念头：“然而，我的心还有缺乏执取/营养的「漏」（烦恼），还没有从中解脱出来，”，这与你的「忧」（anxiety）有关。如果你舍弃这三种（内心）<sup>1</sup>品质，不参与这三种（内心）<sup>2</sup>品质上，将你的心转向「不死之境」，那就好了。”

所以，在那之后，「阿那律尊者」——舍弃这三种（内心）<sup>3</sup>品质，不参与这三种（内心）<sup>4</sup>品质——将他的心转向「不死之境」。独居、隐僻、不放逸、热心、意志坚决，他很快就到达并且保持在「梵行」的最高目标中，这是一个族人正确地从在家人变成出家人，为自己在当下自知自证的最高目标。他知道：“此生已尽，梵行成就，所作皆办。对于这个世界来说，没有什么比这更好的了。”因此，「阿那律尊者」成为了另一位阿罗汉。AN 3:131

---

<sup>1</sup> 括号内容为译者所加。

<sup>2</sup> 同上。

<sup>3</sup> 同上。

<sup>4</sup> 同上。