

神足

讲者：坦尼沙罗尊者

2020年7月18日晚间讲法

译者：一意孤行

我们在法住寺(Wat Dhammathati)建造尖顶佛塔时，在塔内放了一块石头。石头上面雕刻了一个佛陀的脚印。石头侧面，阿姜放用泰语刻上了代表「四神足」(译注：又作「四如意足」，四种成功的基础)的词——iddhipada。

一部分原因是这里设了个文字游戏。梵语中表示“脚印”或“足”的词“pāda”也指“基础”。但另一部分原因是，正是这「四神足」使我们能够建成了佛塔。正如阿姜放所说，没有它们，这块地上什么都不会发生，仍然只是一片空旷的山坡。但正因为有了它们，佛塔才得以建成。正如佛陀说他自己这个个案，他作为一位佛陀，所成就的法力正是建立在这些「神足」之上的。而且，由于它们与「禅定」的修行直接相关，因此思考它们很有益处。

在泰国，人们喜欢将这些理念运用到任何事业的方方面面。完成学业后，泰语谚语会说你『学业有成了』。因此，他们会谈到完成学业所需的四项「神足」。但在佛经中，这「四神足」与「禅定」密切相关，而我们知道，「禅定」是修行之道的核心。佛陀说，如果忽略了这四项「神足」，就等于扔掉了修行的圣道，整个全仍掉了。所以，牢记这四项「神足」非常重要。

有一种是「欲神足」，也就是建立在「欲望」和「努力架构」之上的「禅定」；有一种是「勤神足」，也就是建立在「勤奋」和「努力架构」之上的「禅定」；每个「神足」都包含有「努力架构」的内涵在里边，基本上它的意思就是「正精进」；另外两种叫「心神足」和「观神足」，就是建立在「全心全意」(intent)和「肯动脑筋」(circumspection)的基础之上的「禅定」。

这听起来好像有四种不同的「禅定」。但实际上，每一种都包含了「正精进」，而「正精进」又包括了「欲」、「心」、「勤」。要做得对，你还需要具备一定的「分别智慧」，能够分辨什么是善巧的，什么是不善巧的。因此，这四项

「神足」之间的区别似乎更多地在于你在「禅定」中，更侧重于哪一种因素，因为这四个因素都必须现起。

你可以在「正定」第一阶段，也就是「初禅」的「禅支」中看到所有这些。「欲」：你主要想的是心沉淀下来之后将会生起的「喜」和「乐」。但当然，「欲望」的注意力要想放对地方，就应该集中在「因」上面。如果你光把集中注意力在「果」上，你可以坐在这里花几个小时心里想着『你是多么地渴望得到结果啊』，但结果永远不会到来。它们没有任何根基。所以你必须专注在你如何用功上面。

在这种情况下，用功的目标就是如何保持「一心一境」，即(cittassa ek'aggatā)。有时这个词被翻译为「心集中在一个点上」，但这个词本身并没有“点”的概念。佛陀在阐释「禅定」时所给出的比喻，都是开阔性的(expansive)，并总是提及「全身的觉知」。当「喜」和「乐」生起时，要让它们充满全身。你要像揉面一样，让它们在身体中流动，就像揉面时将水分揉入面粉一样。

所以，我们追求的不是「一个点的形状」，而是「单一」：某种单一的「想」，一个单一的目标充满着你意识所及的范围。在这种情况下，它就是充遍身体的呼吸，而这正是你用功在做的那件事情。这就是「精进」的全部意义所在。任何出现的「盖障」——换句话说，任何会让你分心、偏离这个单一目标的事情——你都必须放下。你要竭尽所能，让心跟着呼吸。

到这里，你要把(citta)带进来，也就是「全心全意」(intent)，它基本上和「寻」(有导向的思维)是一个意思。你不是在想东想西。你的思维是有方向的，你的注意力始终集中在一个主题上。你把你全部注意力都放在这个主题上去。

最后，你把(vīmamsā)带进来，它指的是「心」发散式(discursive)的分辨功能。阿姜李将其译为「周遍的观察」(circumspection)。它也可以译为你的分析能力和创造力——内心中那个负责看、思考和评估的活跃的部分。这当然与「伺」(评估)是「正定」的一个「禅支」有关。当你努力专注在一件事上时，你会全神贯注在它上面，并运用你的「分别智慧」来评估：它进展得怎样？

「寻」(有导向的思维)和「伺」(评估)之间是有某种对话的。你专注在一个问题上：心平静下来了吗？如果心没有平静下来，问题出在哪里？是呼吸出了问题，还是心出了问题？有时，你需要将注意力直接引导到「呼吸」上；有时，你的注意力要回到「心」上来。然后，你要「评估」正在发生的事情。

心是不是准备好要静下来了？如果它过于躁动，你能做些什么让它静下来呢？如果它太活跃了，你能做些什么来让它静下来？如果它能量不够，你能做些什么来激发它的能量？

这就是「评估」要做的工作：把它当作一门技术来练习，并把它看作一个需要仔细思考的问题。禅修确实是需要思考的。这就像一个木匠试图将两块木头严丝合缝地拼在一起。有时你打磨这块木头，有时你打磨那块木头。想将它们拼合在一起。如果它们接合得不太好，你就把它们拆开，再打磨一次。你要么打磨这块木头（呼吸）、要么打磨那块木头（心），直到它们彼此完美契合。然后你再将它们拼在一起。

这时，「心」就凝聚为一了。然后，你可以尽你所能地去维持这种状态。当你维持着这种状态，那个较为活跃、不断在进行辨别的一面会逐渐消减下来。你不再需要进行那么多「寻」（有导向的思维）和「伺」（评估）。你只需努力专注于一个目标，同时享受那份「喜」和「乐」。如果「喜」和「乐」太强了，你可以不管它们，就只有简单的平静。

这样，你想让心这么静下来，它就这么静下来了。你的禅修也取得了一些成效。你经常听到这样的说法：「禅修」没有好坏之分，你不应该评判自己的禅修，但佛陀没有这样教过。「观」（vīmamsā）的品质需要调动起你的判断力，以及「禅修」是一门技术的认知。你要去纯熟地掌握它。当「禅修」不顺利时，你要努力找出为什么不顺的原因；当「禅修」顺利时，你努力去维持这种状态。不要过度思考，尽量去搞清楚为什么禅修进展顺利，以及如何才能做得更好就可以了。

所以，「禅修」的成功是可能的。这就是我们来这里的原因。「禅修」是一门可以掌握的技术。当你掌握了这项技术，你会发现自己把所有的「道支」都用上了：

- 「正见」：你明白心有没有经过训练是迥然有别的，这将决定「心」会受苦还是不受苦。
- 「正志」：你决定要去找到一种跟「欲贪」无关、与「恶意」无关、不牵扯任何「伤害」的快乐。你在「禅定」就找到了。
- 「正语」：这里，这指的是你围绕着呼吸与自己进行对谈中的「寻」（有导向的思维）和「伺」（评估）。
- 「正业」，「正命」——你所做的一切为了能生起某种快乐感受的事情：这给心灵提供了营养。
- 「正念」：你把目标牢记在心。

这全都有了：「正定」及其它所有的必要条件。

就是这样，按照「四神足」修才能将「八圣道」融会贯通。而「八圣道」则使修行臻于完备，一切都围绕着你此刻的「呼吸」和此刻的「心」展开。因为问题就在这儿，只有在这儿，解决之道才能找到。只有牢牢地扎根于此，你才找对了地方，既能理解问题的所在，也能找到解决之道，因为就在那里，「观」（vīmamsā）的那些品质——你的判断力——才能发挥作用。

首先，它们的工作是让心安静下来。然后，随着心越来越整个地平静下来，它们也休息了。然后，他们要被带回来，去找找看，在这种稳固的心境中，在这种「禅定」的修习中是否还有任何的「苦」（压力）——因为毕竟，这种「定境」是架构出来的，而我们要找的是某种「不需要架构的东西」。所以，你要运用你的判断力去发现。

正是以这种方式，「四神足」不仅能帮你的心入定，还能帮助你解决一个更大的问题：为什么「心」，尽管它想要幸福，却总是给自己带来痛苦？这个问题一解决，就大功告成了。