

神足

講者：坦尼沙羅尊者

2020年7月18日晚間講法

譯者：一意孤行

我們在法住寺(Wat Dhammathati)建造尖頂佛塔時，在塔內放了一塊石頭。石頭上面雕刻了一個佛陀的腳印。石頭側面，阿姜放用泰語刻上了代表「四神足」(譯註：又作「四如意足」，四種成功的基礎)的字——iddhipada。

一部分原因是這裡設了個文字遊戲。梵語中表示「腳印」或「足」的詞“pada”也指「基礎」。但另一部分原因是，正是這「四神足」使我們能夠建造了佛塔。正如阿姜放所說，沒有它們，這塊地上什麼都不會發生，仍然只是一片空曠的山坡。但正因為有了它們，佛塔才得以建成。正如佛陀說他自己這個個案，他作為一位佛陀，所成就的法力正是建立在這些「神足」之上的。而且，由於它們與「禪定」的修行直接相關，因此思考它們很有好處。

在泰國，人們喜歡將這些理念運用到任何事業的各個層面。完成學業後，泰語諺語會說你『學業有成了』。因此，他們會談到完成學業所需的四個「神足」。但在佛經中，這「四神足」與「禪定」密切相關，而我們都知道，「禪定」是修行之道的核心。佛陀說，如果忽略了這四項「神足」，就等於扔掉了修行的聖道，整個全仍掉了。所以，牢記這四項「神足」非常重要。

有一種是「欲神足」，也就是建立在「慾望」和「努力架構」之上的「禪定」；有一種是「勤神足」，也就是建立在「勤奮」、「努力架構」之上的「禪定」；每個「神足」都包含有「努力架構」的內涵在裡邊，基本上它的意思就是「正精進」；另外兩種叫「心神足」和「觀神足」，就是建立在「全心全意」(intent)和「肯動腦筋」(circumspection)的基礎之上的「禪定」。

這聽起來好像有四種不同的「禪定」。但實際上，每一種都包含了「正精進」，而「正精進」又包括了「欲」、「心」、「勤」。要做得對，你還需要具備一定的「分別智慧」，能夠分辨什麼是善巧的，什麼是不善巧的。因此，這四個「神

足」之間的差異似乎更在於你在「禪定」中，更著重於哪一種因素，因為這四個因素都必須現起。

你可以在「正定」第一階段，也就是「初禪」的「禪支」中看到所有這些。「欲」：你主要想的是心沉澱下來之後將會生起的「喜」和「樂」。但當然，「慾望」的注意力要放對地方，就應該集中在「因」上面。如果你光把集中註意力在「果」上，你可以坐在這裡花幾個小時心裡想著『你是多麼地渴望得到結果啊』，但結果永遠不會到來。它們沒有任何根基。所以你必須專注在你如何用功上面。

在這種情況下，用功的目標就是如何保持「一心一境」，即(cittassa ek'aggatā)。有時這個字被翻譯為「心集中在一個點上」，但這個字本身並沒有「點」的概念。佛陀在闡述「禪定」時所給予的比喻，都是開闊性的(expansive)，總是提及「全身的覺知」。當「喜」和「樂」生起時，要讓它們充滿全身。你要像揉麵一樣，讓它們在身體中流動，就像揉麵時將水分揉入麵粉一樣。

所以，我們追求的不是「一個點的形狀」，而是「單一」：某種單一的「想」，一個單一的目標充滿著你意識所及的範圍。在這種情況下，它就是充遍身體的呼吸，而這正是你用功在做的那件事。這就是「精進」的全部意義。任何出現的「蓋障」——換句話說，任何會讓你分心、偏離這個單一目標的事情——你都必須放下。你要竭盡所能，讓心跟著呼吸。

到這裡，你要把(citta)帶進來，也就是「全心全意」(intent)，它基本上和「尋」(有導向的思考)是一個意思。你不是在想東想西。你的思維是有方向的，你的注意力總是集中在一個主題上。你把你全部注意力都放在這個主題上去。

最後，你把(vīmamsā)帶進來，它指的是「心」發散式(discursive)的分辨功能。阿姜李將其譯為「周遍的觀察」(circumspection)。它也可以翻譯為你的分析能力和創造力——內心中那個負責看、思考和評估的活躍的部分。這當然與「伺」(評估)是「正定」的一個「禪支」有關。當你努力專注在一件事上時，你會全神貫注在它上面，並運用你的「分別智慧」來評估：它進展得怎樣？

「尋」(有導向的思考)和「伺」(評估)之間是有某種對話的。你專注在一個問題上：心平靜下來了嗎？如果心沒有平靜下來，問題出在哪裡？是呼吸出了問題，還是心出了問題？有時，你需要將注意力直接引導到「呼吸」上；有時，你的注意力會回到「心」上來。然後，你要「評估」正在發生的事情。心

是不是準備好要靜下來了？如果它過於躁動，你能做些什麼讓它靜下來呢？如果它太活躍了，你能做些什麼來讓它靜下來？如果它能量不夠，你能做些什麼來激發它的能量？

這就是「評估」要做的工作：把它當作一門技術來練習，並把它看作一個需要仔細思考的問題。禪修確實是需要思考的。這就像木匠試圖將兩塊木頭嚴絲合縫地拼在一起。有時你打磨這塊木頭，有時你會打磨那塊木頭。想將它們拼合在一起。如果它們接合得不太好，你就把它們拆開，再打磨一次。你要麼打磨這塊木頭（呼吸）、要麼打磨那塊木頭（心），直到它們彼此完美契合。然後你再將它們拼在一起。

這時，「心」就凝聚為一了。然後，你可以盡你所能地去維持這種狀態。當你維持著這種狀態，那個較為活躍、不斷在進行辨別的一面會逐漸消滅下來。你不再需要進行那麼多「尋」（有導向的思考）和「伺」（評估）。你只需努力專注於一個目標，同時享受那份「喜」和「樂」。如果「喜」和「樂」太強了，你可以不管它們，就只有簡單的平靜。

這樣，你想讓心這麼靜下來，它就這麼靜下來了。你的禪修也取得了一些成效。你常聽到這樣的說法：「禪修」沒有好壞之分，你不該評斷自己的禪修，但佛陀沒有這樣教導。「觀」（在早晨）的品質需要調動起你的判斷力，以及「禪修」是一門技術的認知。你要去純熟地掌握它。當「禪修」不順利時，你要努力找出為什麼不順的原因；當「禪修」順利時，你努力去維持這個狀態。不要過度思考，盡量去搞清楚為什麼禪修進展順利，以及如何才能做得更好就可以了。

所以，「禪修」的成功是可能的。這就是我們來這裡的原因。「禪修」是一門可以掌握的技術。當你掌握了這項技術，你會發現自己把所有的「道支」都用上了：

- 「正見」：你明白心有沒有經過訓練是迥然有別的，這將決定「心」會受苦還是不受苦。
- 「正志」：你決定要去找一種跟「欲貪」無關、與「惡意」無關、不牽扯任何「傷害」的快樂。你在「禪定」就找到了。
- 「正語」：這裡，這指的是你圍繞著呼吸與自己進行對談中的「尋」（有導向的思維）和「伺」（評估）。
- 「正業」，「正命」——你所做的一切為了能生起某種快樂感受的事情：這給心靈提供了營養。
- 「正念」：你把目標牢記在心。

這全都有了：「正定」及其它所有的必要條件。

就是這樣，依照「四神足」修才能將「八聖道」融會貫通。而「八聖道」則使修行臻於完備，一切都圍繞著你此刻的「呼吸」和此刻的「心」。因為問題就在這兒，只有在這兒，解決之道才能找到。牢牢紮根於此，你才找對了地方，既能理解問題的所在，也能找到解決之道，因為就在這裡，「觀」(*vīmamsā*)的那些品質——你的判斷力——才能發揮作用。

首先，它們的工作是讓心安靜下來。然後，隨著心越來越整個地平靜下來，它們也休息了。然後，他們要被帶回來，去找找看，在這種穩固的心境中，在這種「禪定」的修習中是否還有任何的「苦」(壓力)——因為畢竟，這種「定境」是架構出來的，而我們要找的是某種「不需要架構的東西」。所以，你要運用你的判斷力去發現。

正是以這種方式，「四神足」不僅能幫你的心入定，還能幫助你解決一個更大的問題：為什麼「心」，儘管它想要幸福，卻總是給自己帶來痛苦？這個問題一解決，就大功告成了。