

四如意足

四如意足(Cattāro Iddhipāda)，也叫四神足，它是在三十七菩提分的第九至第十二支，有欲如意足，勤如意足，心如意足和观如意足。它们的修习是建立在八正道的基础上。

佛曾说过：「诸比丘！以何为神足修习之顺道耶？此八支圣道是，谓正见，正思惟，正语，正业，正命，正精进，正念，正定是。」[1]

目的

这里引一位婆罗门与阿难的对话来说明四如意足：

「婆罗门对具寿阿难曰：友阿难，为何之义，于沙门瞿昙之处修梵行耶？」

（阿难曰：）婆罗门，为断欲，于世尊之处修梵行。

友阿难，于断欲，有道，有迹否？

（阿难曰：）婆罗门。断欲，是有道，有迹。

友阿难，断欲，有何之道，有何之迹耶？

（阿难曰：）婆罗门，于此有比丘，修习欲三摩地勤行成就之神足；于此有比丘，修习勤三摩地勤行成就之神足；于此有比丘，修习心三摩地勤行成就之神足；于此有比丘，修习观三摩地勤行成就之神足。婆罗门，此为断欲之道，（断欲）之迹。

友阿难，若然，则为无边而非有边，以欲断欲，无有是处。

（阿难曰：）婆罗门，然则我问汝，随所好应答。婆罗门，于汝意云何？汝先前有往阿兰若之欲，已至阿兰若，则其所生之欲止灭耶？

如是友。

（阿难曰：）汝先前有往阿兰若之勤，已至阿兰若，则其所生之勤止灭耶？

如是友。

（阿难曰：）汝先前有往阿兰若之心，已至阿兰若，则其所生之心止灭耶？

如是友。

（阿难曰：）汝先前有往阿兰若之观，已至阿兰若，则其所生之心止灭耶？

如是友。

（阿难曰：）婆罗门，如是诸比丘成为阿罗汉，漏尽，梵行已立，所作已办，弃重担，逮得已利，尽有结，成为证悟之解脱者，前有获阿罗汉之欲，已获阿罗汉果，则其所生之欲止灭。前有获阿罗汉之勤，已获阿罗汉果，则其所生之勤止灭。前有获阿罗汉之心，已获阿罗汉果，则其所生之心止灭。前有获阿罗汉之观，已获阿罗汉果，则其所生之观止灭。婆罗门，于汝意云何？若然，为有边耶？为无边耶？

友阿难，若然，则为有边，非无边。」[2]

婆罗门问阿难为何向佛学习梵行，阿难答说是为了要修断欲，婆罗门再问这有道可修吗？阿难答说比丘修欲，修勤，修心以及修观并且成就这四种是道。婆罗门反讥说以欲断欲，是不对的，这是无有止境的。故此阿难问他若他有欲去阿兰若之欲，勤，心，观等，到了阿兰若则还会有吗？婆罗门每一个都答会止灭，没有了。所以这是有止境的。

这里要理解到一点，欲求解脱或欲求菩提是正当的，不像凡夫追求五欲那样。

佛肯定修四如意足而说：「诸比丘！于此有比丘，修习欲三摩地勤行成就之神足，修习勤三摩地勤行成就之神足，修习心三摩地勤行成就之神足，修习观三摩地勤行成就之神足。诸比丘，对此四神足修习，多修者。则圣，出离，修此者，正至苦灭尽。」

[3]

这里所用的欲三摩地，勤三摩地，心三摩地与观三摩地是指坚定的欲愿，坚定的心念，坚定的精勤，坚定的观禅，心不动摇，直向涅槃。如是修习，多修习，能达圣人境界，出离三界，最后苦灭尽。所以这是修习的目的。

修行的方法

这在《舍利弗阿毗昙论》里有详细的解说：「问曰：几神足。答曰：四。谓欲定，断行成就修神足。精进定，心定、慧定断行成就修神足。」[4]下面分别解释：

一：欲如意足(Chandiddhipādo)

先解说‘欲定’。‘欲’是指要加强，要做，要使发起，要使我们的善根显现出来，要越度过烦恼深渊，要得到戒清净，定的开发，及慧的培育，要能接触到清净心，定心等，要能理解，以及要证得。

‘定’是指心正住在上述要做的修行叫欲定。

还有善的欲，发起而得的定心，住于正住也叫欲定(当然不善的欲发起而使心住于它也叫欲定，或者无记的欲发起而使心住于它也叫欲定)。

若是心懈怠不愿意修善行(戒、定、慧的修持)，应如是正思惟：自思这不是正意愿，不应该这

么想这么做的；因此起欲，以这善欲引导心住于正住，能如是思惟叫做欲定。

若是心起不善欲，与贪、瞋、痴根和合，应如是正思惟：自思这不是正意愿，不是善的，不是我喜好的，不应该做的，为什么不要修善呢？能如是思惟这也是欲定。

若是心中生起善欲，要修善，不与贪、瞋、痴根和合，应如是正思惟：自思这是我所意愿的，是善的，是我喜好的，应该做的，这是我应该做的时候了，能如是思惟这也是欲定。

接下来解说‘断行成就’。‘断’是指以善法断恶法，引导心，引导心向正道，给予调服，以正确的方法调服，使心停在正道，使心不失不移。

还有令身心发起，使显出，越度过烦恼苦痛与执着，堪忍挫折与不舒适，或甚至他人的批评。精进，不退转，这也是断。

还有修四正断也是断。

还有舍弃恶不善法，令生善法，现世乐行，有正知见，有智慧，能分别是非等，断除诸漏，以灭尽诸苦，这也是断。

‘行’是指诸内外色法及心法与诸生缘。

‘成就’是指成就欲定，修神足的善法如善心，心悅，順悅，歡喜，信，想，思惟，舍念，正智，覺，觀，解脫等法。這些方法能共起，正確地共起。感受正確的感受，以正確方法生起，修習具足。

接下來解說‘修神足’。‘修’是指對上述所談的能親近，正確的親近，依正確的方法勤力的修學。

‘神’是指如意通，如意變化，能自在地作種種變化。若是比丘有大神力能夠作無量的變化；震動大地；能以一個化為多個或從多個化為一個；遠近之物，墻壁高山都能通過，沒有障礙，像在虛空步行般，又像鳥一般空中飛行；入地猶如出沒水；在水上走猶如行地；身出煙和火焰，猶如大火燃燒；顯雙神變如同時身出水火；並能以手打摸日月；身之威德及于梵天；得如是大自在。

‘足’是指欲神足以善法修斷而達解脫，所以是足，是圓滿，是因，是門，是應用，是道，是主（主導者），是緣，是銜接，是使成熟的力量，如是修習的結果，生起時以正確方式生起，出離時以正確方式出離，所得如意足是正確的神足。

欲有數種：下欲是與懈怠相應的；高欲是與掉亂相應的；沒欲是與睡眠相應的；散欲是與欲染（五欲）相應的，這些都是欲如意足要辨認而加以铲除的。

在《相应部》神足相应里，佛说：「诸比丘，此为欲三摩地勤行成就之神足，于未曾闻之法，我眼生，智生，慧生，明生，光明生，对此欲三摩地勤行成就之神足，宜修习，欲三摩地勤行成就之神足修习已，于未曾闻之法，我眼生，智生，慧生，明生，光明生。」[5]

这里佛指出于未曾听闻之法，开了法眼，道眼；修习的结果智慧产生，心里明生，光明生，不再为愚痴所摆布。

佛又说：「诸比丘！于此，修习欲三摩地勤行成就之神足，如是我于欲不过分退缩，不过分精勤，于内不收，于外不散，有前后想而住，后如前，前如后，上如下，下如上，夜如昼，昼如夜，如是以广大不缠之心，修习光耀心。」[6]

于欲退缩时要激励自己，要培养对佛果的更胜的希求心；于欲过分精勤时易失掉乱，要培养定与舍心。欲于内收时要激励它，欲于外散乱时要修厌离六欲的引诱。

维持以前所生的欲愿，以使前如后，后如前，比如早晨思惟善法，出世间及欲愿入涅槃，到晚上思惟还是善法，出世间及欲愿入涅槃。上如下，和下如上也一样。

夜如昼和昼如夜，若是比丘修光明遍而取光明想于白昼，夜的光明想应如昼；如是如夜，昼也如此。

若取明如火光、珠光、星宿光已，独处如实忆想，以清净心遍解行，水陆周遍修明想。又修慧光明，以三慧(闻思修)照明，这叫共慧光明。

二：勤如意足(Viriyiddhipādo)

佛说：「诸比丘！此为勤三摩地勤行成就之神足，于未曾闻之法，我眼生，智生，慧生，明生，光明生，对此勤三摩地勤行成就之神足宜修习，勤三摩地勤行成就之神足修习已，于未曾闻之法，我眼生，智生，慧生，明生，光明生。」[7]

这是说于未曾闻之法，未曾修习的修习已，开了法眼，道眼，结果智慧产生，明生，光明生。证得圣果，出离，乃至苦灭尽。

佛又说：「诸比丘！于此。修习勤三摩地勤行成就之神足，如是我于勤不过分退缩，不过分精勤，于内不收，于外不散，有前后想而住。

后如前，前如后，上如下，下如上，夜如昼。昼如夜，如是以广大不缠之心，修习光耀心。」[8]

此段的解释亦如欲如意足。于恶不善法，以及善法的修习如四正勤章所说。

三：心如意足(Cittiddhipādo)

佛说：「诸比丘！此为心三摩地勤行成就之神足，于未曾闻之法，我眼生，智生，慧生，明生，光明生，对此三摩地勤行成就之神足宜修习，心三摩地勤行成就之神足修习已，于未曾闻之法，我眼生，智生，慧生，明生，光明生。」[9]

又说：「诸比丘！于此，修习心三摩地勤行成就之神足，如是我于心不过分退缩，不过分精勤，于内不收，于外不散，有前后想而住，后如前，前如后，上如下，下如上，夜如昼，昼如夜，如是以广大不缠之心，修习光耀心。」[10]

这两段的解释同上二节。

又修习四如意足，能得天眼通与宿命通，如下列经文所载：

「比丘，如是对四神足修习，多修者，则对他之心，以心偏知，以有贪心了知有贪心，以离贪心了知为离贪心。以有瞋心了知为有瞋心，以离瞋心了知为离瞋心，以有痴心了知为有痴心，以离痴心了知为离痴心，以收心了知为收心，以散心了知为散心，以大心了知为大心，以非大心了知为非大心，以有上心了知为有上心，以无上心了知为无上心，以非定心了知为非定心，以定心了知为定心，以不解脱心了知为不解脱心，以解脱心了知为解脱心。」

比丘，如是对四神足修习，多修者，则随念于种种之宿住，谓一生，二生，三生，四生，五生，十

生，二十生，三十生，四十生，五十生，百生，千生，百千生，多坏劫，多成劫，多成坏劫。

我于彼处，如是名，如是姓，如是色，如是食，如是受乐苦，如是寿量，歿于彼处，生于他处，于他处，如是名，如是姓，如是色，如是念，如是受乐苦，如是寿量，歿于彼处，生于他处，如是具行相，名称，随念宿住。

比丘，如是对四神足修习，多修者，则以清淨超人之天眼，见有情之死生，知有情随业而受劣、胜，美、丑，善趣、恶趣。比丘，如是对四神足修习，多修者，则由诸漏尽，无漏心解脱，慧解脱，于现法自证知，现证，具足而住。」[11]

若是心有贪欲，瞋恚，愚痴垢，烦恼垢，障碍，覆盖，系缚，等不善行垢，障碍心，覆盖心，遮蔽心，心则不开，不明白，不净。若是心无贪欲，瞋恚，愚痴垢等，心则开，明白，清淨，因为无有覆盖，故心开悟。

因为自己修习对治不善心，故对他人之心，能以心遍知。了知他人之心有贪、离贪；有瞋、离瞋；有痴、离痴；心收、心散；大心、非大心；有上心、无上心；非定心、定心；不解脱心、解脱心；都能观察得非常清楚，骗不了他。证得心神足之后，若欲证得宿命通，就会证得。若欲得天眼智，也能以清淨超越凡夫污染之心，见到有情因业受报的情况。若欲得漏尽，则能以纯洁之心，净除诸想，净除有漏、见漏与无明漏而自证知。

四：观如意足(Vimamsiddhipādo)

佛说：「诸比丘！此为观三摩地勤行成就之神足，于未曾闻法，我眼生，智生，慧生，明生，光明生，对此观三摩地勤行成就之神足宜修习，观三摩地勤行成就之神足修习已，于未曾闻之法，我眼生，智生，慧生，明生，光明生。」[12]

又说：「诸比丘！于此，修习观三摩地勤行成就之神足，如是我于观不过分退缩，不过分精勤，于内不收，于外不散，有前后想而住，后如前，前如后，上如下，下如上，夜如昼，昼如夜，如是以广大不缠之心，修习光耀心。」[13]

这两段的解释如上节。

观如意足的修习根据《舍利弗阿毗昙论》的分析有两部分：一是以身定心，二是以心定身。

以身定心有以下几种方法：

(1) 思惟身无常；知无常，解无常，受无常。

(2) 身苦恼；依缘，可坏，苦、空、无我思惟；缘于闻知，缘于开解，缘于自感受。

(3) 身灭；闻知灭，意解灭，身受灭。

(4) 身住乐；行知行乐，住知住乐，坐知坐乐，取知取乐。

(5) 观死尸在火聚上烧，观此法本无而生，已有还灭。这样的不放逸的观察的结果，身安乐，身调服，身轻安，身柔软，身患除，从观身而达到定心。

以心定身有以下几种方法：

(1) 思惟心无常；知心无常，解心无常，受心无常。

(2) 观心苦恼；依缘，坏法不定，思惟缘，知缘，意解缘，自感受缘。

(3) 思惟心灭；闻知灭，意解灭，感受灭。

(4) 如实知晓心，不放逸观；心得，心乐，心调服，心轻安，心柔软，心除。从观心而达到定身。

在修观如意足时，我们还要注意常念出离等，并培育对五蕴的正知正见；如下列数经所说：

(一) 出离：

「凡缘眼所起之安乐喜悦，是眼(色)之甘味。凡眼(色)之无常，苦，变坏之法，此为眼(色)之患难。凡对眼(色)制止欲贪，舍去欲贪，此为眼(色)之出离。」^[14] 凡是我们眼所看到而喜爱的事物，那即是眼吃到甘味；在那个时候要念这些事物的无常、苦、会变坏的道理，因为这些是眼的患难；一个修行人能够制止自己不去起欲贪，欲贪起时会以正法舍去欲贪的话，这即是眼的出离。其它根门也如是修。

(二) 弃邪见：

「彼比丘白世尊曰：大德，如何知？如何见者，得舍弃邪见耶？(世尊曰：)(1)比丘！以知、见眼是无常者，得舍弃邪见。(2)以知、见色是无常者，得舍弃邪见。(3)以知、见眼识是无常者，得舍弃邪见。(4)以知、见眼触是无常者，得舍弃邪见。(5)凡依缘此眼触所生之受，或乐、或苦，或非苦非乐，亦知、见是无常者，得舍弃邪见。

以知、见耳是无常者……以知、见声是无常者……以知、见鼻是无常者……以知、见香是无常者……以知、见舌是无常者……以知、见味是无常者……以知、见身是无常者……以知、见触是无常者……以知、见意是无常者……以知、见法是无常者……凡依缘此意触所生之受，或乐、或苦，或非苦非乐，亦知、见是无常者，得舍弃邪见。」[15] 每一根门以五法(根、境、识、触、受)，依正知正见无常，共三十法以破邪见。

我们的邪见，乃根源于不能知道无常的真理。因此才会执取六根门为我，六境为我所享受之境；眼，色相；耳，音声；鼻，香臭；舌，酸甜味；身，触觉；意，想法；及缘此等根境所生之六识、六触、六受等等；都是无常！若能见到，邪见就去了。方法是常静下心来观察它们。

(三) 破己身见：一

「彼比丘白世尊曰：大德，如何知？如何见者，得舍弃己身见耶？(世尊曰：)(1)以知、见眼是

苦者，得舍弃己身见。(2)以知、见色是苦者，得舍弃己身见。(3)以知、见眼识是苦者，得舍弃己身见。(4)以知、见眼触是苦者，得舍弃己身见。(5)凡依缘此眼触所生之受，或乐、或苦，或非苦非乐，亦知、见是苦者，得舍弃己身见。

以知、见耳是苦者……以知、见声是苦者……以知、见鼻是苦者……以知、见香是苦者……以知、见舌是苦者……以知、见味是苦者……以知、见身是苦者……以知、见触是苦者……以知、见意是苦者……以知、见法是苦者……凡依缘此意触所生之受，或乐、或苦，或非苦非乐，亦知、见是苦者，得舍弃己身见。」[16]每一根门以五法(根、境、识、触、受)，依正知正见苦，共三十法以破己身见。

我们的己身见，乃根源于不能知道苦的真理。眼、色相；耳，音声；鼻，香臭；舌，酸甜味；身，触觉；意，想法；及缘此等根境所生之六识、六触、六受等等；都是苦！若能见到，己身见就去了。方法是常静下心来观察它们。

(四) 灭我随见：一

「彼比丘白世尊言：大德，如何知？如何见者，得舍弃我随见耶？(世尊曰：)(1)比丘！以知、见眼是无我者，得舍弃我随见。(2)以知、见色是无我者，得舍弃我随见。(3)以知、见眼识是无我者，得舍弃我随见。(4)以知、见眼触是无我者，得舍弃我随见。(5)凡依缘此眼触所生之受，或乐、或苦，或非苦非乐，亦知、见是无我者，得舍弃我随见。」

以知、见耳是无我者……以知、见声是无我者……以知、见鼻是无我者……以知、见香是无我者……以知、见舌是无我者……以知、见味是无我者……以知、见身是无我者……以知、见触是无我者……以知、见意是无我者……以知、见法是无我者……凡依缘此意触所生之受，或乐、或苦，或非苦非乐，亦知、见是无我者，得舍弃我随见。」[17]每一根门以五法(根、境、识、触、受)，依正知正见无我，共三十法以破我随见。

我们的我随见，乃根源于不能知道无我的真理。眼、色相；耳，音声；鼻，香臭；舌，酸甜味；身，触觉；意，想法；及缘此等根境所生之六识、六触、六受等等；都是缘生缘灭法，无有我！若能见到，我随见就去了。方法是常静下心来观察它们。

五：神通不敌业力

要能真正把四如意足修习圆满，还是要配合八正道，这才是古往今来圣贤所必经的道路，如下经所示：[18]

「(佛言：)天子当知，我过去久远世时，曾作仙人，名为马血(天子) (Rohitassadevaputta)，与汝同字。欲爱已尽，飞行虚空，无所触碍。

我尔时，神足与人有异，弹指之顷，已能摄此四方箭。(箭由四男子向四方射出，能飞行尽摄四方之箭。)，使不堕落。

时我以有此神足，便作此念。我今能以此神足，可尽境地边际乎？即涉世界，而不能尽其方域。

命终之后，进德修业，而成佛道，坐树王下，端坐思惟，往昔经历所施为事，本为仙人，以此神德，犹不能尽其方面。当以何神力而为究其边际乎？时，我复作是念，要当乘圣贤八品之径路，然后乃得尽生死边际。」

以佛为菩萨时作马血天子，能够以极快的飞行速度，把同时由四位男子向四个方向射出之箭，同时拿到手里使不堕地。这种速度已是神力，他当时尚且不能跑到世界外边去，我们这些凡夫，连个禅定还修不好，不要说四支箭，连一粒石子投出去都没抓得着。想起来还得尽快好好地修。

有极大神通的目犍连在生时，曾以他的神通，去到东方奇光如来的佛土，并把五百位比丘带回来见释迦牟尼佛[19]。这已是二十六世纪前的太空星际旅行，他的神通除佛之外无第二人。他死时，为多名外道打死，这说明神通是不能抵挡业力。目犍连在偿还宿业之后，才能再用神通把身体恢复，然后去见佛请准让他入涅槃。

另有四婆罗门兄弟想用神通躲避死，一个隐入空中，一个潜入海里，一个藏身在山腰，一个藏身地

内，但是四位兄弟在死亡的那一刻到达时，都一一命终[20]。

是故欲得免死，神通无避处，这在南传《法句经》里一二八偈这么记载。

「非隐于虚空，海洋洞穴中，欲避死魔者，世间无避处。」

在《长阿含》的二十四经里，佛答输那伽他(Sunakkhatta)的话说，他的教法是使人脱离苦；神通，不能使人离苦，若佛只显神通来吸引人的话，愚蠢的人只会要求圣者显神通而不听佛法了。

小结

为了永断诸结及遍知诸结已断，不复生死轮回三界，达到彼岸。我们须以无常偈来提醒自己：「财积后必尽，位高后必退，亲合后必离，寿住后必死。」[21]这样才能把欲如意足修习圆满。

知道无常的过患才会精勤修习，永拔爱恚习气，不令有一毫分余习的染着，把勤如意足修习圆满。又为了眼生，智生，慧生，明生，光明生精勤修习断除心中烦恼缠结，修习四禅八定乃至灭尽定。

佛言心如猿猴，若心不调伏不严密关闭不守护不防范不修习，则为四食八世间法十八界十二处五蕴所控制，心必定腐败，而为衣食卧具及世间琐杂之事

所累，佛言：「人于田事财，牛马童仆等，男女诸亲欲，各别而耽爱。」[22]不能圆满修习八支圣道。

所以要欣乐涅槃，随顺法行，于生老病死，六道三界生厌离心。常修四念住，以慧根慧力，择法觉支，正见正思惟摄持自己，以身定心或以心定身来修闻慧思慧修慧，于身三业道，语四业道，意三业道，精勤防范以戒和善法来摄住自心，对四食、八世间法、十八界、十二处、五蕴：「亦不有有想，亦不无无想，如是除色想，能断渴爱因。」[23]「若能以智观，一切行无我，能生厌苦心，是道得清淨。」[24]乃至把观如意足修习圆满。

注释：

1[相应部·神足相应 19 经]。

2[相应部·神足相应 15 经]。

3[相应部·神足相应 3 经]。

4[舍利弗阿毗昙论]，卷十一第八品。

5[相应部·神足相应 9 经]。

6[相应部·神足相应 11 经]。

7[相应部·神足相应 9 经]。

8[相应部·神足相应 11 经]。

9[相应部·神足相应 9 经]。

10[相应部·神足相应 11 经]。

11[相应部·神足相应 11 经]。

12[相应部·神足相应 9 经]。

13[相应部·神足相应 11 经]。

14[相应部·六处相应 13, 14 经]，甘味，患难，出离。

- 15[相应部. 六处相应 164 经], 邪见(无常)。
- 16[相应部. 六处相应 165 经], 己身见(苦)。
- 17[相应部. 六处相应 166 经], 我随见(无我)。
- 18[增一阿含]卷三八, (一)经。
- 19 见[增壹阿含]卷二十九第二经。
- 20 [佛说婆罗门避死经], 大正藏第二卷。
- 21[阿毘达磨大毘婆沙论]卷 180 玄奘译。
- 22[阿毘达磨大毘婆沙论]卷 196 玄奘译。
- 23 [阿毘昙毘婆沙论]卷2浮陀跋摩共道泰等译。
- 24 [阿毘昙毘婆沙论]卷5浮陀跋摩共道泰等译。

法增比丘,台北

愿众生安乐!

欢迎翻印, 请先联络作者。请勿删改。

dhammadharmaraj@hotmail.com

<http://groups.google.com/group/learning-buddhism> 学习佛法

<http://ti-sarana.blogspot.com> 皈依三宝