03 四如意足的內容

目　錄

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P. 21~P. 28	無	**1. 修行四如意足的目的**	1.1 使得行者的智力與定力相等 1.2 四如意足的項目
		2. 欲如意足	2.1 是以希望求得勝定，以欲為主得定。 2.2 欲的三種性質
		3. 精進如意足	3.1 是以精進策勵得勝定，以精進之力得禪定
		4. 心如意足	4.1 是以守心攝心得勝定 4.2 以習定因緣生起道分，以有漏無漏心得禪定
		5. 思惟如意足	5.1 是以智慧、思惟觀察得勝定 5.2 以思惟為主得定，以定因緣生起道分 5.3 以如理、思惟、觀察來對治六種修習禪定的障礙，對治十纏煩惱

03 四如意足的內容

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P. 21~P. 28	無	**1. 修行四如意足的目的**	1.1 使得行者的智力與定力相等 1.2 四如意足的項目
		2. 欲如意足	2.1 是以希望求得勝定，以欲為主得定。 2.2 欲的三種性質
		3. 精進如意足	3.1 是以精進策勵得勝定，以精進之力得禪定
		4. 心如意足	4.1 是以守心攝心得勝定 4.2 以習定因緣生起道分，以有漏無漏心得禪定
		5. 思惟如意足	5.1 是以智慧、思惟觀察得勝定 5.2 以思惟為主得定，以定因緣生起道分 5.3 以如理、思惟、觀察來對治六種修習禪定的障礙，對治十纏煩惱

1. 修行四如意足的目的

1.1 使得行者的智力與定力相等

1.1.1 根據《大智度論》卷十九：

「行者如是得四念處實智慧，四正懃中正精進，精進故智慧增多；定力小弱，得四種定，攝心故，智、定力等，所願皆得故，名如意足。」

又云：「問曰：四念處、四正懃中已有定，何以故不名如意足？答曰：彼雖有定，智慧、精進力多，定力弱故，行者不得如意願。」

1.1.1.1 修習四念處、四正勤中，雖也有定，但以智慧精進之力為多，定力較弱，所以不得如意願故。

1.1.2 常人常有的「未得謂得」錯誤觀念：

1.1.2.1 以為修行只要發悟見性，似乎什麼問題都可以解決了

1.1.2.2 事實：

1.1.2.2.1 單靠禪定，不會見性，單憑觀慧，不得如意願

1.1.2.2.2 必須智慧與禪定同等生起，才入頂位，但這還未見道，何況得大解脫。

1.2 四如意足的項目

1.2.1 欲如意足

1.2.2 精進如意足

1.2.3 心如意足

1.2.4 思惟如意足

2. 欲如意足（chanda-□ddhi-pāda）

2.1 是以希望求得勝定，以欲為主得定。

2.2 欲的三種性質：

2.1.1 欲心所：

2.1.1.1 此處指善心所

2.1.1.2 欲的意思通善、惡、無記的三性；

2.1.1.2.1 善 – 發願樂修道品

2.1.1.2.2 不善 – 沉醉於五欲的享受及貪得無厭的追求佔有

2.1.2 希望：

2.1.2.1 欲是一種希望、企盼。

2.1.2.1.1 是對所愛樂的事物，想做、想得之欲求、願望。

2.1.2.2 此處的欲如意足，是希望得到殊勝、神妙的禪定。

2.1.3 意欲（意樂）：

2.1.3.1 會阻礙禪定的六種修行的缺陷：

2.1.3.1.1 昏沉

2.1.3.1.2 掉舉

2.1.3.1.3 放逸

2.1.3.1.4 懈怠

2.1.3.1.5 失念

2.1.3.1.6 不正知

2.1.3.2「欲」的「意樂」能幫助我們在習定時，排除「懈怠」的障礙。

2.1.3.2.1《藥師經》有云：「正見、精進善調意樂。」

2.1.3.2.2《攝大乘論》指出有六種意樂。

2.1.3.2.3《三藏法數》卷二十七云：「菩薩修習一切法門，皆須作意欣樂也。」

3. 精進如意足（v□rya-□ddhi-p□da）

3.1 是以精進策勵得勝定，以精進之力得禪定。

3.1.1 有了欲這樣的意願、意欲之後，必然要下定決心，開始精進地用方法

3.1.1.2 用四正勤的態度，既已精進努力地修習四念處觀，亦以精進力來修四如意足。

4. 心如意足（citta-□ddhi-p□da）

4.1 是以守心攝心得勝定。

4.2 以習定因緣生起道分，以有漏無漏心得禪定。

4.2.1 用精進心來修習禪定

4.2.1.1 在任何一個時空裡，都是維持在當下這一念的方法上。

4.2.1.1.1 將本來散亂的妄想心放在方法上時，就能夠生起菩提道分

4.2.1.1.2 這即是將執著心、煩惱心，轉為心如意足，作為習定的能緣所緣心。

5. 思惟如意足（v□□a-□s□-□ddhi-p□da）

5.1 是以智慧、思惟觀察得勝定。

5.2 是以思惟為主得定，以定因緣生起道分。

5.2.1 凡夫的心不可能一下子就變為修道的心，在用方法時，還是會有六種缺陷隱現出沒

5.2.2 因此要用思惟、用智慧來省視觀察。

5.2.2.1 省察自己在修定之時的心，如理不如理？正確不正確？

5.2.2.2 如理正確，就持續下去；

5.2.2.3 不如理不正確，就馬上改過。

5.2.2.4 到最後，只有如理正確的狀況，這種狀況稱作「頂法」。

5.2.3 加行位中的「頂法」

5.2.3.1 在升墮進退之際，只允許有如理正確的心念出現

5.2.3.2 不斷地思惟省察，使得不正確不如理的煩惱心沒有現行的機會。

5.2.3.3 十纏 – 不正確不如理的十種煩惱心：

5.2.3.3.1 無慚

5.2.3.3.2 無愧

5.2.3.3.3 嫉

5.2.3.3.4 慳

5.2.3.3.5 悔

5.2.3.3.6 眠

5.2.3.3.7 掉舉

5.2.3.3.8 昏沉

5.2.3.3.9 忿

5.2.3.3.10 覆

5.3 是以如理、思惟、觀察來對治六種修習禪定的障礙，對治十纏煩惱

5.3.1 修到「世第一」位時 － 即是超出凡界而進入初果見道的聖者位

5.3.1.1 此時，心中不再有惡不善法的現行，

5.3.1.2 見惑雖斷，思惑未斷，必須一直到成佛為止，才會永斷最後一分微細無明。

5.3.1.3 此時已經伏三界見思二惑，剎那無間，離凡夫位，入「見道位」時，斷三界見惑

5.3.1.4 此時思惑已伏而尚未斷，不名為纏，而稱隨眠。

討論題目

1. 修行四如意足的目的是什麼？
2. 有些人以為修行只要發悟見性，似乎什麼問題都可以解決了，事實又如何呢？
3. 所謂四如意足是那四項？
4. 請說明「欲如意足」的內容？
5. 修習禪定會有那六種障礙？欲如意足可以對治其中那一項？
6. 請說明「精進如意足」的內容？
7. 請說明「心如意足」的內容？
8. 請說明「思惟如意足」的內容？
9. 請說明「加行位」中的頂法？
10. 所謂「十纏」是那十種？