《四如意足講記》

01 四如意足是四種定境

目　錄

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P. 11 ~P. 14	無	**1. 四如意足是基本的佛法**	1. 1 是四種定境 1. 2 是三十七道品的第三科
		2. 四如意足 － 以定為足	2. 1 是得神勝如意的四種定，名為神足 2. 2 如意足的意思 2. 3 修習禪定

01 四如意足是四種定境

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P. 11 ~P. 14	無	**1. 四如意足是基本的佛法**	1.1 是四種定境 1.2 是三十七道品的第三科
		2. 四如意足 － 以定為足	2.1 是得神勝如意的四種定，名為神足 2.2 如意足的意思 2.3 禪定的修習

1. 四如意足是基本的佛法，

1.1 是四種定境

1.1.1 又名四神足或四如意分

1.2 是三十七道品的第三科

1.2.1 三十七道品是修道的重要資糧，共有七科，也可稱為七個階段或七個層次：

1.2.1.1 四念處

1.2.1.2 四正勤

1.2.1.3 四如意足

1.2.1.4 五根

1.2.1.5 五力

1.2.1.6 七菩提分

1.2.1.7 八正道分

2. 四如意足 － 以定為足

2.1 是得神勝如意的四種定，名為神足

2.1.1 梵文叫作 catvāra □dd6hi-pādā□ 又可稱作為神妙、神奇的力量

2.1.2 真正的意思是有四種神妙的腳，是以定為足。

2.2 如意足的意思

2.2.1 神用自在、自由自主。

2.2.1.1 可以根據自己的心願、意志，不受外境的影響；

2.2.1.2 可以約制內心的煩惱，不會表現成為不善的動作及語言。

2.3 禪定的修習

2.3.1 一般人修行禪定，目的是在希望入定

2.3.1.1 在定中，自然不造惡不善業，但是出定之後，瞋怒驕慢等心還是存在。

2.3.2 依佛法道品的次第修行

2.3.2.1 由四念處、四正勤、四如意足繼續修習增上，便能以觀慧及禪定之力，將煩惱由粗而細，逐層伏斷。

2.3.3 中國禪宗的修行不一定要入次第禪定

2.3.3.1 只要能夠見到自性或空性，便算開了小悟

2.3.3.2 開了小悟，並非完全沒有煩惱

2.3.3.2.1 而是清楚知道自己的煩惱並沒有斷

2.3.3.2.2 清楚知道自己的心有時候沒有辦法控制自己

2.3.3.3 因此，見性之後的人還是要多聞薰習、打坐、修定

討論題目

1. 請說明四如意足在三十七道品中的次第位置？
2. 三十七道品分為那幾科？
3. 四如意足是四種如意足，請說明如意足的意思？
4. 請說明道品次第中的禪定修行方法？
5. 請說明中國禪宗修定的方法？