法鼓山心靈環保讀書會｜**專屬教案**｜

# 四如意足講記

【書籍版本】2001 年 8 月

【影音教材】無

# 總目錄


| 講次 | 教材範圍 | | 主題 | 子題 |
|---|---|---|---|---|
| | 書籍 | 光碟 | | |
| **01 四如意足是四種定境** | P.11~P.14 | 無 | 1.四如意足是基本的佛法 | 1.1 是四種定境<br>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<br>2.2 如意足的意思<br>2.3 修習禪定 |
| **02 修証次第中的四如意足** | P.15~P.20 | 無 | 1.四如意足在修証次第中的位置 | 1.1 四如意足在五個修證次第中，屬於第二個次第，名為加行位 |
| | | | 2.五個修証次第 | 2.1 資糧位<br>2.2 加行位<br>2.3 見道位<br>2.4 修道位<br>2.5 無學位 |
| | | | 3.四加行位又稱作四善根位 | 3.1 在修行禪定的過程之中，能夠發起煖、頂、忍、世第一的四種善根<br>3.2 四種善根細說 |
| **03 四如意足的內容** | 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<br>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。<br>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<br>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<br>5.2 以思惟為主得定，以定因緣生起道分<br>5.3 以如理、思惟、觀察來對治修習禪定的障礙 |
| **04**<br>**四如意足即是四種三摩地** | P.29~P.38 | 無 | 1.四如意足即是四種三摩地 | 1.1 四種三摩地<br>1.2 這是依據大乘唯識學系所說<br>1.3 三摩地的意思 |
| | | | 2. 欲三摩地 | 2.1 欲增上力所得三摩地<br>2.2 欲增上力 |
| | | | 3. 勤三摩地 | 3.1 勤增上力所得三摩地<br>3.2 勤增上力，又叫精進增上力 |
| | | | 4.心三摩地 | 4.1 是以守心攝心得勝定<br>4.2 以習定因緣生起道分，以有漏無漏心得禪定 |
| | | | 5.觀三摩地 | 5.1 是以智慧、思惟觀察得勝定<br>5.2 以思惟為主得定，以定因緣生起道分<br>5.3 以如理、思惟、觀察來對治修習禪定的障礙與煩惱 |
| | | | 6.四如意足能以遠離惡不善法，尚未永除諸種隨眠 | 6.1 必須更生樂欲策勵，修集對治諸種隨眠的各種道品 |
| **05**<br>**四如意足與四神足** | P.29~P.38 | 無 | 1.四如意足即是四神足 | 1.1 道品次第的修行<br>1.2 禪宗的修行<br>1.3 四神足與四加行位的關係 |
| | | | 2.四如意足為何稱為四神足 | 2.1 經論中所說 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | 3.四神足不是神足通 | 3.1 四如意足又叫作四神足<br>3.2 學佛與神通沒有一定的關係<br>3.3 神通的本身並不可靠<br>3.4 佛教不重視神通 |