

# 瑜伽止觀禪修（上課日期111年04月28日 文字檔編號：08 音檔編號：07）

- 一、尸羅律儀增上力故：5.戒律儀
- 二、善守其念；善守念故：4.念
- 三、能無放逸，防護其心，修諸善法；無放逸故：根律儀
- 四、心正於內修奢摩他：7.輕安、8.定、9.（平等）捨  
增上慧法毗鉢舍那：6.歡喜、10.慧、精進

念：於曾習境令心明記不忘為性，定依為業。

（戒）

慚：依自力崇重賢善為性，對治無慚止息惡行為業。

愧：依世間力輕拒暴惡為性，對治無愧止息惡行為業。

不放逸：

精進三根，於所斷修防修為性，對治放逸成滿一切世出世間善事為業。

不害：於諸有情不為損惱無瞋為性，能對治害悲怒為業。

（歡喜）

受：領納順違俱非境相為性，起愛為業。

輕安：遠離塵重調暢身心堪任為性，對治惛沈轉依為業。

定：於所觀境令心專注不散為性，智依為業。

行捨：精進三根，令心平等正直無功用住為性，對治掉舉靜住為業。

慧：於所觀境簡擇為性，斷疑為業。

（菩提道次第廣論講記：心住於善，遠離沉掉，是行捨；心的感受非苦非樂，是受捨；緣有情而遠離貪嗔，是平等捨。）

外化行  
善巧方便：  
（二道止觀）方便

四瑜伽（卷28）展開成  
瑜伽止觀禪修的  
核心能力 十種知能

內明覺  
如理作意

1.信

- 一、信順行相：  
即以信解補特伽羅（佛菩薩）神力依處為所依處。
- 二、清淨行相：  
即以觀察諸法道理為所依處。

心所：於實德能深忍樂欲心淨為性，對治不信樂善為業。

為證得欲：  
謂如有一，於（以涅槃為上首）上解脫發生希慕

為請問欲：  
謂如有一，生希慕已，往僧伽藍，  
詣諸有識同修梵行成就瑜伽妙智者所，  
為聽未聞，為聞究竟。

為修集（五門定）資糧欲：  
謂如有一，為戒律儀清淨、為根律儀清淨故，  
於食知量、減省睡眠、正知住中，  
展轉增勝，發生希慕。

為隨順瑜伽欲：  
謂於無間加行、殷重加行修習道中，  
發生希慕、發生欣樂，欲有所作。

心所：於所樂境希望為性，勤依為業。

法住智：

謂如有一，聽聞隨順緣性緣起無倒教已，  
於緣生行因果分位，住異生地，  
便能如實以聞思修所成作意（為先）如理思惟，  
能以妙慧悟入信解

苦真是苦、集真是集、滅真是滅、道真是道。

諸如是等，如其因果安立法中所有妙智，名法住智。

為聞精進：  
謂為聽未聞，聞已究竟，  
勤心勇猛審決加行。

為思精進：  
謂如所聞法，獨處空閑，  
思惟其義，籌量、觀察。

為修精進：  
謂入寂靜，於時時間勤修止觀。

為障淨精進：（惛寤瑜伽：卷24）  
謂於晝夜策勵精勤經行、宴坐，  
從諸障法淨修其心，  
勤心勇猛，審決精進。

心所：於善惡品修斷事中勇悍為性，  
對治懈怠滿善為業。

增上令  
和合相應：  
3.精進