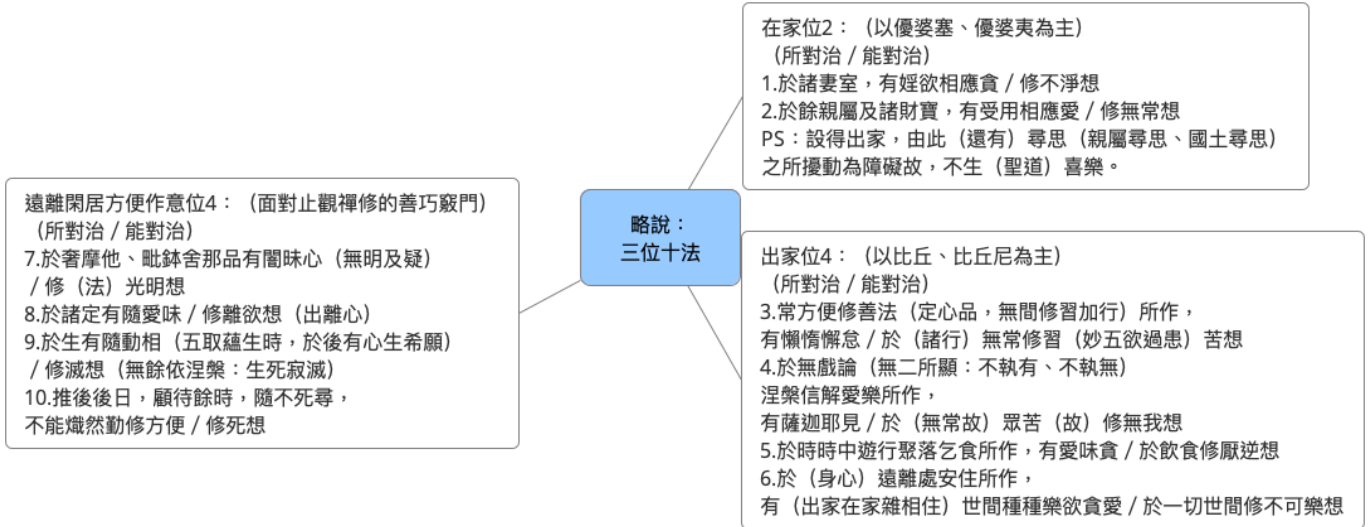


# 修瑜伽

## 1. 略說： 三位十法



### 1.1. 在家位<sub>2</sub>：（以優婆塞、優婆夷為主）

（所對治 / 能對治）

1.於諸妻室，有婬欲相應貪 / 修不淨想

2.於餘親屬及諸財寶，有受用相應愛 / 修無常想

PS：設得出家，由此（還有）尋思（親屬尋思、國土尋思）之所擾動為障礙故，不生（聖道）喜樂。

### 1.2. 出家位<sub>4</sub>：（以比丘、比丘尼為主）

（所對治 / 能對治）

3.常方便修善法（定心品，無間修習加行）所作，

有懶惰懈怠 / 於（諸行）無常修習（妙五欲過患）苦想

4.於無戲論（無二所顯：不執有、不執無）

涅槃信解愛樂所作，

有薩迦耶見 / 於（無常故）眾苦（故）修無我想

5.於時時中遊行聚落乞食所作，有愛味貪 / 於飲食修厭逆想

6.於（身心）遠離處安住所作，

有（出家在家雜相住）世間種種樂欲貪愛 / 於一切世間修不可樂想

1.3. 遠離閑居方便作意位<sub>4</sub>：（面對止觀禪修的善巧竅門）

（所對治／能對治）

7. 於奢摩他、毗鉢舍那品有闇昧心（無明及疑）

／修（法）光明想

8. 於諸定有隨愛味／修離欲想（出離心）

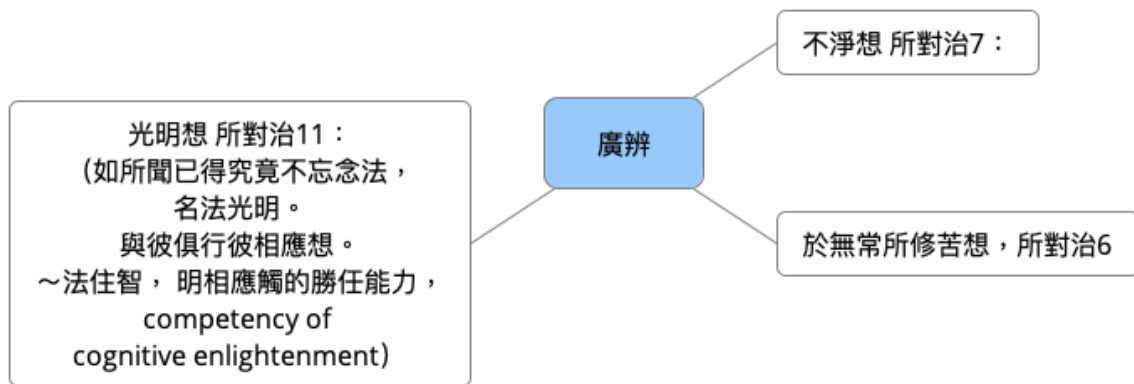
9. 於生有隨動相（五取蘊生時，於後有心生希願）

／修滅想（無餘依涅槃：生死寂滅）

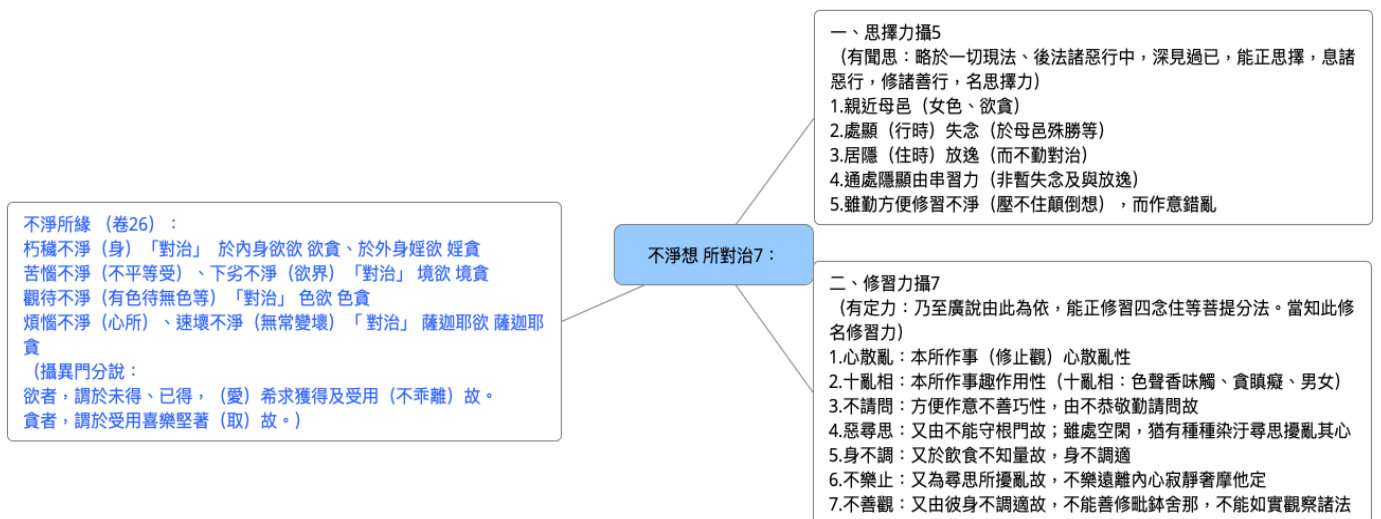
10. 推後後日，顧待餘時，隨不死尋，

不能熾然勤修方便／修死想

2. 廣辨



2.1. 不淨想 所對治<sub>7</sub>：



### 2.1.1. 一、思擇力攝 5

（有聞思：略於一切現法、後法諸惡行中，深見過已，能正思擇，息諸惡行，修諸善行，名思擇力）

- 1.親近母邑（女色、欲貪）
- 2.處顯（行時）失念（於母邑殊勝等）
- 3.居隱（住時）放逸（而不勤對治）
- 4.通處隱顯由串習力（非暫失念及與放逸）
- 5.雖勤方便修習不淨（壓不住顛倒想），而作意錯亂

### 2.1.2. 二、修習力攝 7

（有定力：乃至廣說由此為依，能正修習四念住等菩提分法。當知此修名修習力）

- 1.心散亂：本所作事（修止觀）心散亂性
- 2.十亂相：本所作事趣作用性（十亂相：色聲香味觸、貪瞋癡、男女）
- 3.不請問：方便作意不善巧性，由不恭敬勤請問故
- 4.惡尋思：又由不能守根門故；雖處空閑，猶有種種染汙尋思擾亂其心
- 5.身不調：又於飲食不知量故，身不調適
- 6.不樂止：又為尋思所擾亂故，不樂遠離內心寂靜奢摩他定
- 7.不善觀：又由彼身不調適故，不能善修毗鉢舍那，不能如實觀察諸法

### 2.1.3. 不淨所緣（卷 26）：

朽穢不淨（身）「對治」於內身欲欲貪、於外身姪欲 姪貪

苦惱不淨（不平等受）、下劣不淨（欲界）「對治」境欲 境貪

觀待不淨（有色待無色等）「對治」色欲 色貪

煩惱不淨（心所）、速壞不淨（無常變壞）「對治」薩迦耶欲 薩迦耶貪

（攝異門分說：

欲者，謂於未得、已得，（愛）希求獲得及受用（不乖離）故。

貪者，謂於受用喜樂堅著（取）故。）

## 2.2. 於無常所修苦想，所對治 6

於無常所修苦想，所對治6

- 1.未生懶惰：於未生善法最初應生，而有懶惰
- 2.已生懈怠：於已生善法應住不忘、修習圓滿、倍令增廣所有懈怠
- 3.不恆請問：於恭敬師長往請問中，不恆相續
- 4.遠離淨信：於恆修善法常隨師轉，遠離淨信
- 5.不能常修：由遠離淨信，不能常修
- 6.放逸恆轉：於內放逸，由放逸故，於常修習諸善法中，不恆隨轉

諸行無常故、本無而有、有已散滅，  
即是生老病死、即是其苦性，  
即是無我、不得自在、遠離宰主，  
如是名為由無常、苦、空無我行，悟入苦諦。(卷27)

2.2.1.1.未生懶惰：於未生善法最初應生，而有懶惰

2.已生懈怠：於已生善法應住不忘、修習圓滿、倍令增廣所有懈怠

3.不恆請問：於恭敬師長往請問中，不恆相續

4.遠離淨信：於恆修善法常隨師轉，遠離淨信

5.不能常修：由遠離淨信，不能常修

6.放逸恆轉：於內放逸，由放逸故，於常修習諸善法中，不恆隨轉

- 1.未生懶惰：於未生善法最初應生，而有懶惰
- 2.已生懈怠：於已生善法應住不忘、修習圓滿、倍令增廣所有懈怠
- 3.不恆請問：於恭敬師長往請問中，不恆相續
- 4.遠離淨信：於恆修善法常隨師轉，遠離淨信
- 5.不能常修：由遠離淨信，不能常修
- 6.放逸恆轉：於內放逸，由放逸故，於常修習諸善法中，不恆隨轉

戒律儀：虧滿十  
放逸懈怠所攝  
(卷22)

忘念過失  
(卷70)

戒律儀：虧滿十  
放逸懈怠所攝  
(卷 22)

戒律儀：虧滿十  
放逸懈怠所攝  
(卷22)

放逸攝：

@三際俱行

由過去世毀犯所犯；於此毀犯，由失念故，一類不能如法還淨。……由未來世、由現在世當知亦爾。

@先時所作及俱隨行

又非先時，於所毀犯發起猛利無犯樂欲（願）。……由是因緣，隨所行住，如是如是（常常）毀犯所犯。

懈怠攝：

又自執取睡眠為樂、……為性懶惰……，不能時時觀問供事。

放逸攝：

@三際俱行

由過去世毀犯所犯；於此毀犯，由失念故，一類不能如法還淨。……由未來世、由現在世當知亦爾。

@先時所作及俱隨行

又非先時，於所毀犯發起猛利無犯樂欲（願）。……由是因緣，隨所行住，如是如是（常常）毀犯所犯。

懈怠攝：

又自執取睡眠為樂、……為性懶惰……，不能時時觀問供事。

忘念過失

(卷 70)

忘念過失  
(卷70)

@闕念者，謂於密護諸根門法，不聽、不受、不善了知。

@劣念者，謂於彼法雖聽、雖受、雖善了知，而不常作，非委悉作，若修、若習、若多修習。

@失念者，謂雖修習亦多修習，然或有不正了知而有所行。

@亂念者，謂即於彼非雜染中生雜染想，雜染中生非雜染想。

@闕念者，謂於密護諸根門法，不聽、不受、不善了知。

@劣念者，謂於彼法雖聽、雖受、雖善了知，而不常作，非委悉作，若修、若習、若多修習。

@失念者，謂雖修習亦多修習，然或有時不正了知而有所行。

@亂念者，謂即於彼非雜染中生雜染想，雜染中生非雜染想。

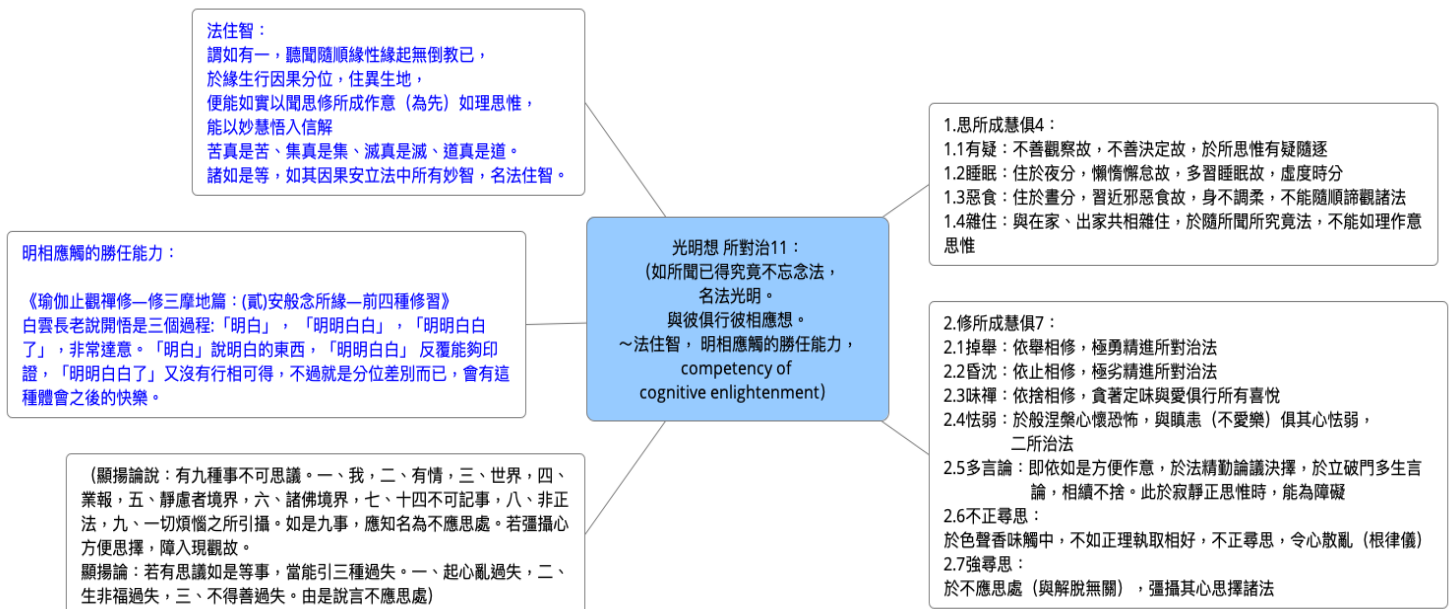
2.2.2. 諸行無常故、本無而有、有已散滅，  
即是生老病死、即是其苦性，  
即是無我、不得自在、遠離宰主，  
如是名為由無常、苦、空無我行，悟入苦諦。（卷 27）

### 2.3. 光明想 所對治 11：

（如所聞已得究竟不忘念法，  
名法光明。

與彼俱行彼相應想。

～法住智，明相應觸的勝任能力，  
competency of cognitive enlightenment）



### 2.3.1. 1. 思所成慧俱 4：

1.1 有疑：不善觀察故，不善決定故，於所思惟有疑隨逐

1.2 睡眠：住於夜分，懶惰懈怠故，多習睡眠故，虛度時分

1.3 惡食：住於晝分，習近邪惡食故，身不調柔，不能隨順諦觀諸法

1.4 雜住：與在家、出家共相雜住，於隨所聞所究竟法，不能如理作意思惟

### 2.3.2. 2. 修所成慧俱 7：

2.1 掉舉：依舉相修，極勇精進所對治法

2.2 昏沈：依止相修，極劣精進所對治法

2.3 味禪：依捨相修，貪著定味與愛俱行所有喜悅

2.4 怯弱：於般涅槃心懷恐怖，與瞋恚（不愛樂）俱其心怯弱，二所治法

2.5 多言論：即依如是方便作意，於法精勤論議決擇，於立破門多生言論，相續不捨。此於寂靜正思惟時，能為障礙

2.6 不正尋思：

於色聲香味觸中，不如正理執取相好，不正尋思，令心散亂（根律儀）

2.7 強尋思：

於不應思處（與解脫無關），彊攝其心思擇諸法

2.3.3.（顯揚論說：有九種事不可思議。一、我，二、有情，三、世界，四、業報，五、靜慮者境界，六、諸佛境界，七、十四不可記事，八、非正法，九、一切煩惱之所引攝。如是九事，應知名為不應思處。若彊攝心方便思擇，障入現觀故。

顯揚論：若有思議如是等事，當能引三種過失。一、起心亂過失，二、生非福過失，三、不得善過失。由是說言不應思處）

2.3.4. 明相應觸的勝任能力：

《瑜伽止觀禪修—修三摩地篇：(貳)安般念所緣—前四種修習》

白雲長老說開悟是三個過程：「明白」，「明明白白」，「明明白白了」，非常達意。「明白」說明白的東西，「明明白白」反覆能夠印證，「明明白白了」又沒有行相可得，不過就是分位差別而已，會有這種體會之後的快樂。

### 2.3.5. 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。