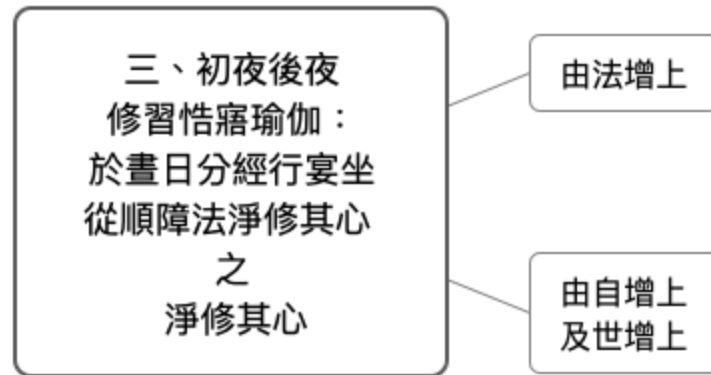
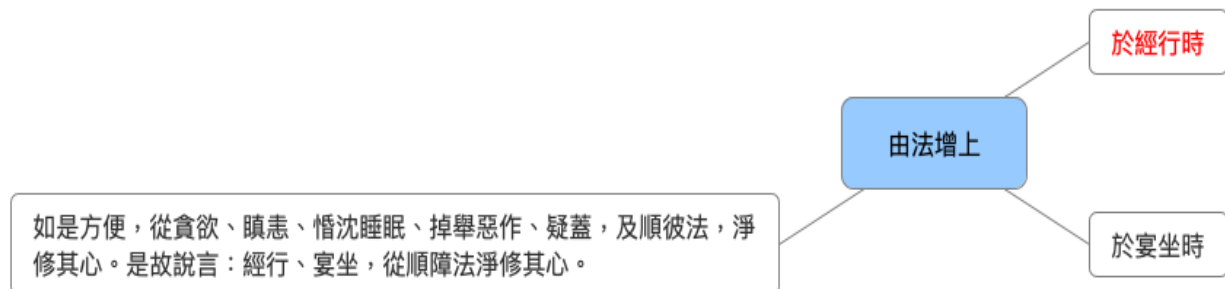


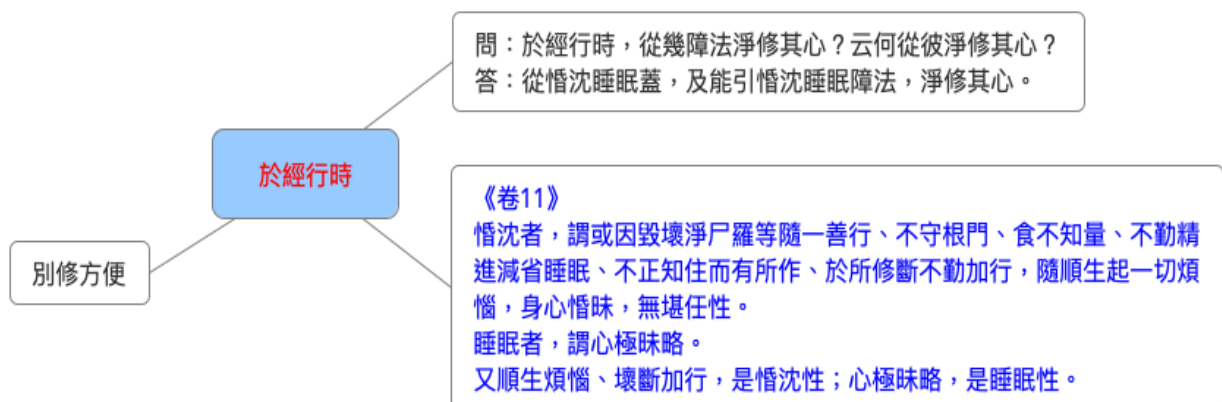
三、初夜後夜 修習惛寤瑜伽： 於晝日分經行宴坐 從順障法淨修其心



1. 由法增上



1.1. 於經行時



1.1.1. 問：於經行時，從幾障法淨修其心？云何從彼淨修其心？

答：從昏沈睡眠蓋，及能引昏沈睡眠障法，淨修其心。

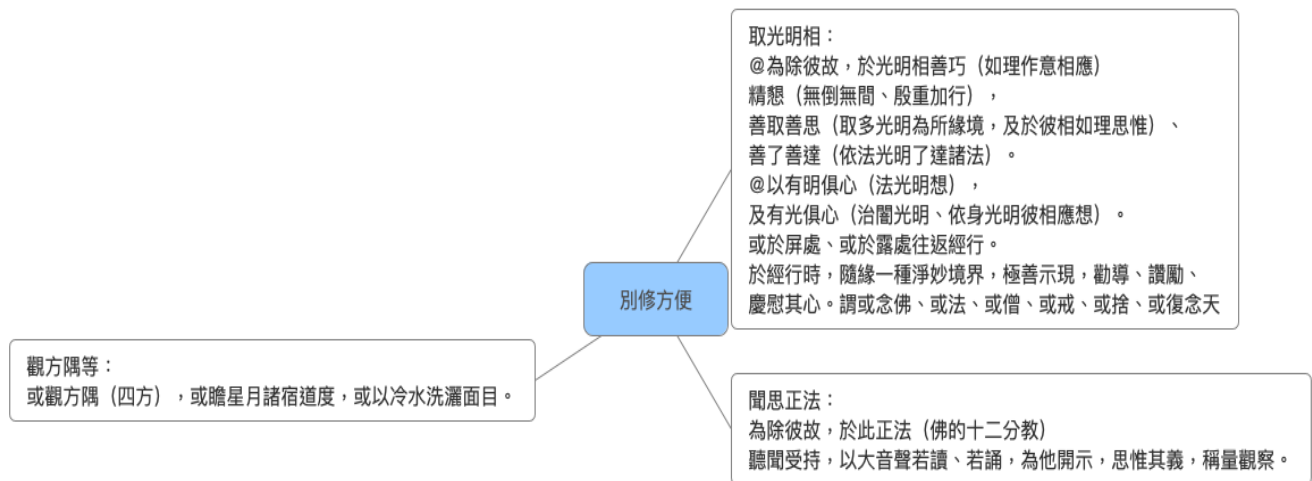
1.1.2. 《卷 11》

昏沈者，謂或因毀壞淨尸羅等隨一善行、不守根門、食不知量、不勤精進減省睡眠、不正知住而有所作、於所修斷不勤加行，隨順生起一切煩惱，身心昏昧，無堪任性。

睡眠者，謂心極昧略。

又順生煩惱、壞斷加行，是昏沈性；心極昧略，是睡眠性。

1.1.3. 別修方便



1.1.3.1. 取光明相：

@為除彼故，於光明相善巧（如理作意相應）

精懇（無倒無間、殷重加行），

善取善思（取多光明為所緣境，及於彼相如理思惟）、

善了善達（依法光明了達諸法）。

@以有明俱心（法光明想），

及有光俱心（治闇光明、依身光明彼相應想）。

或於屏處、或於露處往返經行。

於經行時，隨緣一種淨妙境界，極善示現，勸導、讚勵、

慶慰其心。謂或念佛、或法、或僧、或戒、或捨、或復念天



佛隨念：十名功德

https://www.youtube.com/watch?v=rwwNd-27uxc&list=PLf-5IGV1yGSruZnt_qBzETn3lJtnm9BSO&index=15

017 瑜伽止觀禪修__瑜伽師地論修所成地。（佛陀教育基金會課程編碼序為86J022Z）

1:57:40

取光明相：

◎為除彼故，於光明相善巧（如理作意相應）

精想（無倒無間、殷重加行），

善取善思（取多光明為所緣境，及於彼相如理思惟）、

善了善達（依法光明了達諸法）。

◎以有明俱心（法光明想），

及有光俱心（治闇光明、依身光明彼相應想）。

或於屏處、或於露處往返經行。

於經行時，隨緣一種淨妙境界，極善示現，勸導、讚勵、慶慰其心。誦或念佛、或法、或僧、或戒、或捨、或復念天

（摘至《正知而住》）

經行：

一、標處所

從施主家還歸住處，於晝夜分，在自別（他）人所經行處往反經行；非於他處、非不委處（熟悉處）、非不恣處（自在任意）、非不與處（僧團准許處）而輒經行。

二、遮時位

非身劬勞、非身疲倦、非心掉舉所制伏時而習經行

三、顯習相

為修善品、為善思惟，內攝諸根、心不外亂而習經行，不太馳速、不太躁動，亦非一向專事往來而習經行，時時進步、時時停住而習經行。

1.1.3.1.1. （摘至《正知而住》）

經行：

一、標處所

從施主家還歸住處，於晝夜分，在自別（他）人所經行處往反經行；非於他處、非不委處（熟悉處）、非不恣處（自在任意）、非不與處（僧團准許處）而輒經行。

二、遮時位

非身劬勞、非身疲倦、非心掉舉所制伏時而習經行

三、顯習相

為修善品、為善思惟，內攝諸根、心不外亂而習經行，不太馳速、不太躁動，亦非一向專事往來而習經行，時時進步、時時停住而習經行。

1.1.3.1.2. 佛隨念：十名功德

https://www.youtube.com/watch?v=rwwNd-27uxc&list=PLf-5IGV1yGSruZnt_qBzETn3lJtnm9BSO&index=15

017 瑜伽止觀禪修__瑜伽師地論修所成地。（佛陀教育基金會課程編碼序為 86J022Z）

1.1.3.2. 聞思正法：

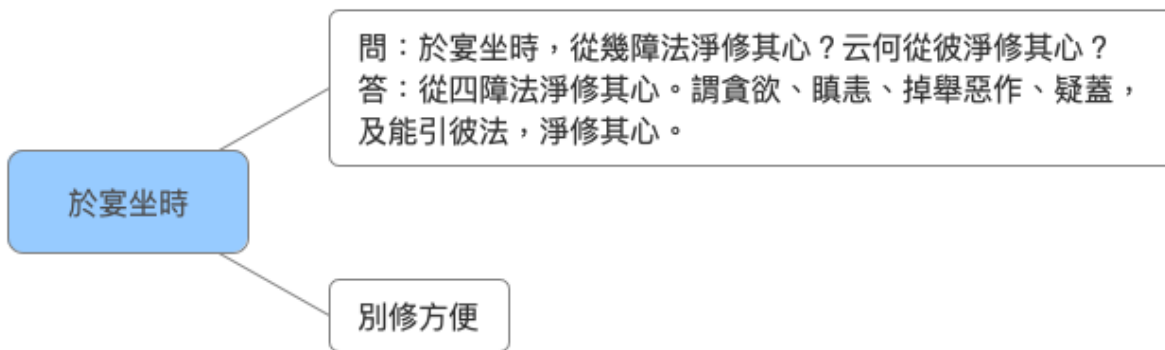
為除彼故，於此正法（佛的十二分教）

聽聞受持，以大音聲若讀、若誦，為他開示，思惟其義，稱量觀察。

1.1.3.3. 觀方隅等：

或觀方隅（四方），或瞻星月諸宿道度，或以冷水洗灑面目。

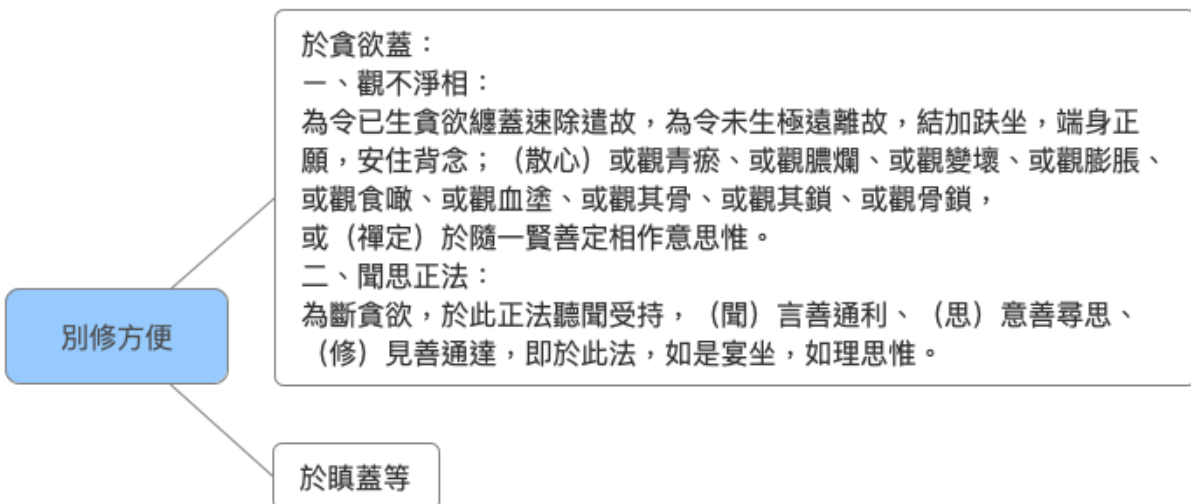
1.2. 於宴坐時



1.2.1. 問：於宴坐時，從幾障法淨修其心？云何從彼淨修其心？

答：從四障法淨修其心。謂貪欲、瞋恚、掉舉惡作、疑蓋，及能引彼法，淨修其心。

1.2.2. 別修方便



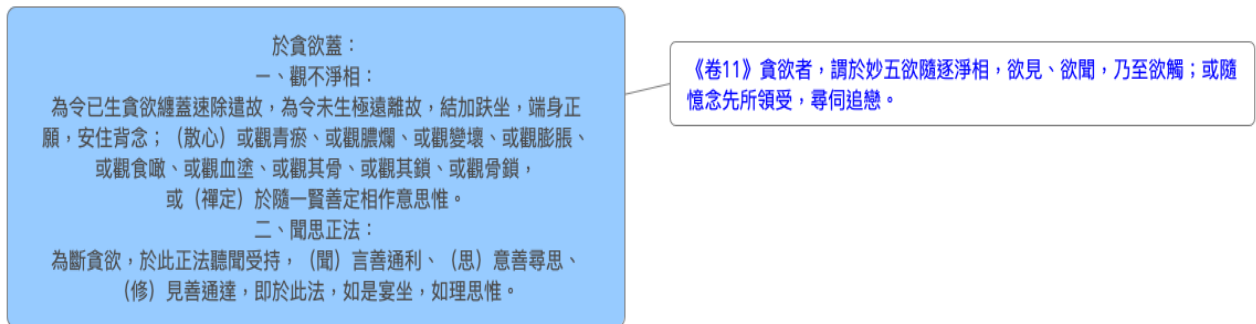
1.2.2.1. 於貪欲蓋：

一、觀不淨相：

為令已生貪欲纏蓋速除遣故，為令未生極遠離故，結加趺坐，端身正願，安住背念；（散心）或觀青瘀、或觀膿爛、或觀變壞、或觀膨脹、或觀食噉、或觀血塗、或觀其骨、或觀其鎖、或觀骨鎖，或（禪定）於隨一賢善定相作意思惟。

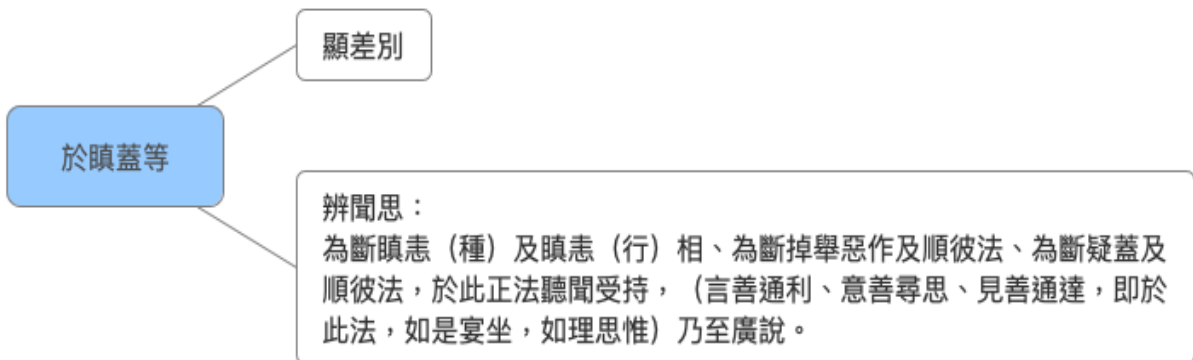
二、聞思正法：

為斷貪欲，於此正法聽聞受持，（聞）言善通利、（思）意善尋思、（修）見善通達，即於此法，如是宴坐，如理思惟。

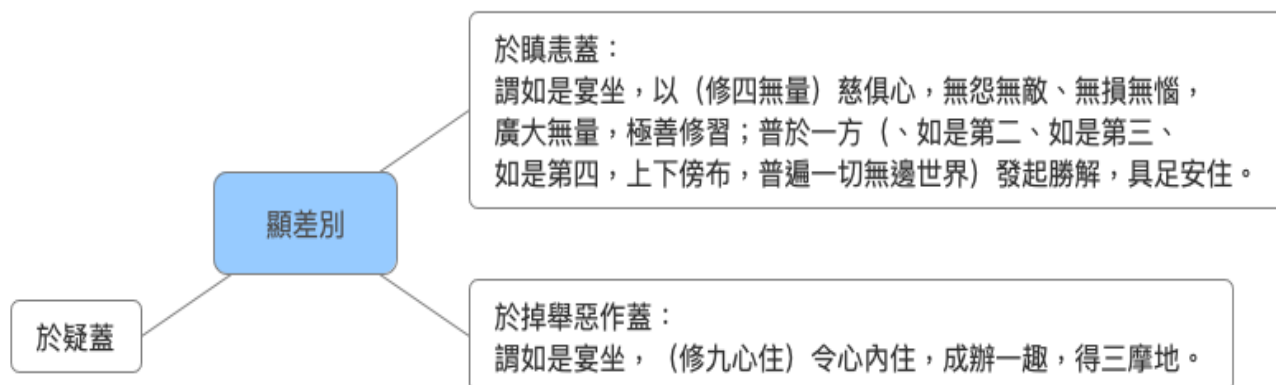


1.2.2.1.1. 《卷 11》貪欲者，謂於妙五欲隨逐淨相，欲見、欲聞，乃至欲觸；或隨憶念先所領受，尋伺追戀。

1.2.2.2. 於瞋蓋等

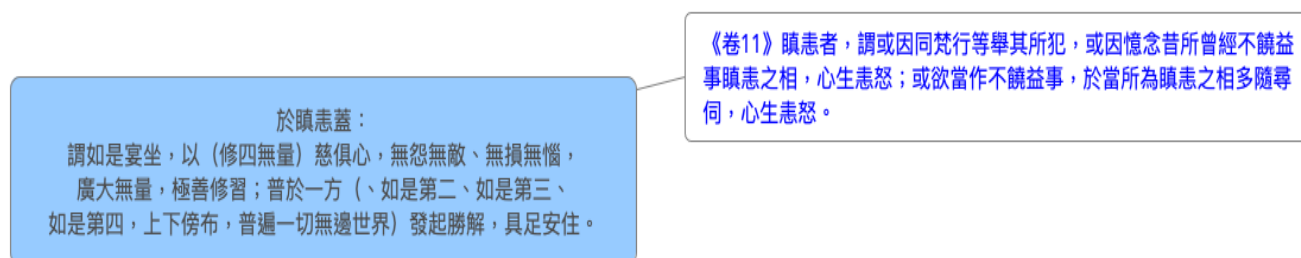


1.2.2.2.1. 顯差別



1.2.2.2.1.1. 於瞋恚蓋：

謂如是宴坐，以（修四無量）慈俱心，無怨無敵、無損無惱，廣大無量，極善修習；普於一方（、如是第二、如是第三、如是第四，上下徧布，普遍一切無邊世界）發起勝解，具足安住。



《卷 11》瞋恚者，謂或因同梵行等舉其所犯，或因憶念昔所曾經不饒益事瞋恚之相，心生恚怒；或欲當作不饒益事，於當所為瞋恚之相多隨尋伺，心生恚怒。

1.2.2.2.1.2. 於掉舉惡作蓋：

謂如是宴坐，（修九心住）令心內住，成辦一趣，得三摩地。

於掉舉惡作蓋：
謂如是宴坐，（修九心住）令心內住，成辦一趣，得三摩地。

《卷11》

掉舉者，謂因親屬尋思、國土尋思、不死尋思，或隨憶念昔所經歷戲笑歡娛所行之事，心生誼動騰躍之性。

惡作者，

一、由尋思親屬等

謂因尋思親屬等故，心生追悔，謂我何緣離別親屬？何緣不往如是國土？何緣棄捨如是國土，來到於此，食如是食，飲如是飲，唯得如是衣服、臥具、病緣醫藥資身眾具？我本何緣少小出家，何不且待至年衰老？

二、由追念戲笑等

或因追念昔所曾經戲笑等事，便生悔恨，謂我何緣於應受用戲樂、嚴具、朋遊等時，違背宗親朋友等意，令其悲戀涕淚盈目而彊出家。由如是等種種因緣，生憂戀心，惡作追悔。

《卷 11》

掉舉者，謂因親屬尋思、國土尋思、不死尋思，或隨憶念昔所經歷戲笑歡娛所行之事，心生誼動騰躍之性。

惡作者，

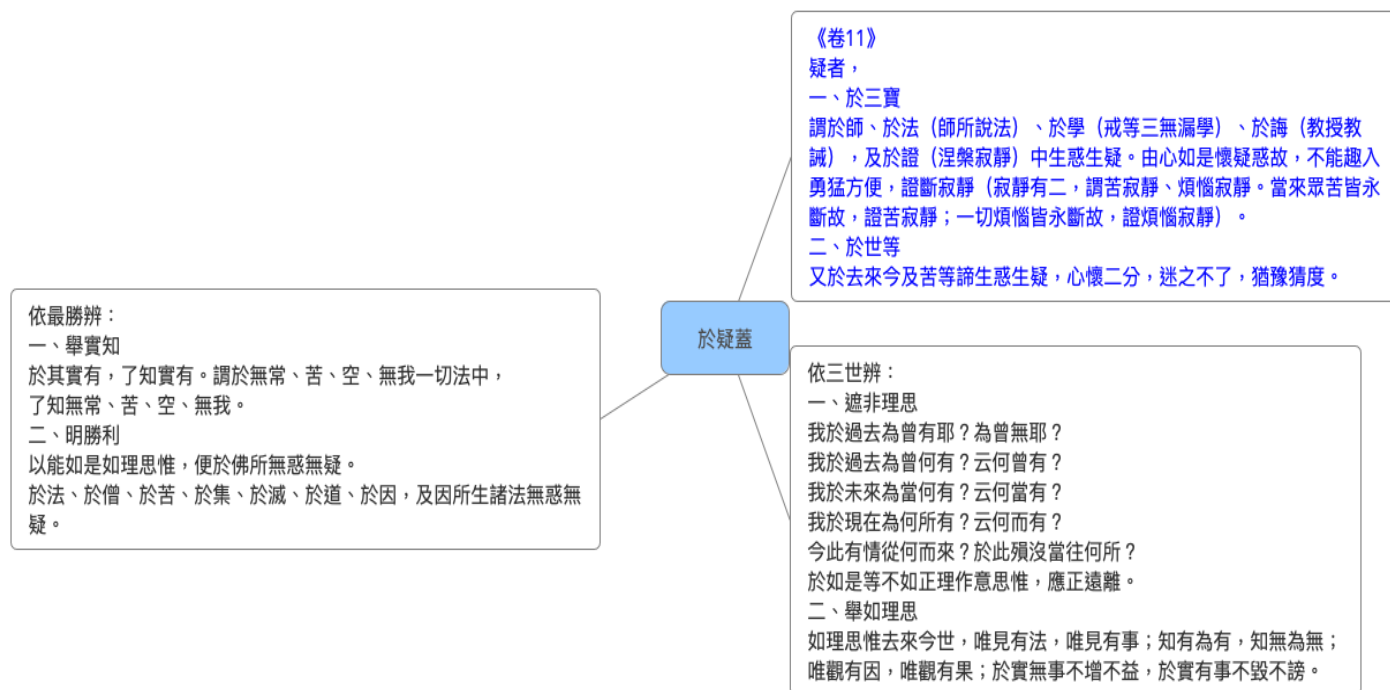
一、由尋思親屬等

謂因尋思親屬等故，心生追悔，謂我何緣離別親屬？何緣不往如是國土？何緣棄捨如是國土，來到於此，食如是食，飲如是飲，唯得如是衣服、臥具、病緣醫藥資身眾具？我本何緣少小出家，何不且待至年衰老？

二、由追念戲笑等

或因追念昔所曾經戲笑等事，便生悔恨，謂我何緣於應受用戲樂、嚴具、朋遊等時，違背宗親朋友等意，令其悲戀涕淚盈目而彊出家。由如是等種種因緣，生憂戀心，惡作追悔。

1.2.2.2.1.3. 於疑蓋



《卷 11》

疑者，

一、於三寶

謂於師、於法（師所說法）、於學（戒等三無漏學）、於誨（教授教誡），及於證（涅槃寂靜）中生惑生疑。由心如是懷疑惑故，不能趣入勇猛方便，證斷寂靜（寂靜有二，謂苦寂靜、煩惱寂靜。當來眾苦皆永斷故，證苦寂靜；一切煩惱皆永斷故，證煩惱寂靜）。

二、於世等

又於去來今及苦等諦生惑生疑，心懷二分，迷之不了，猶豫猜度。

依三世辨：

一、遮非理思

我於過去為曾有耶？為曾無耶？

我於過去為曾何有？云何曾有？
我於未來為當何有？云何當有？
我於現在為何所有？云何而有？
今此有情從何而來？於此殞沒當往何所？
於如是等不如正理作意思惟，應正遠離。

二、舉如理思

如理思惟去來今世，唯見有法，唯見有事；知有為有，知無為無；
唯觀有因，唯觀有果；於實無事不增不益，於實有事不毀不謗。

依三世辨：

一、遮非理思

我於過去為曾有耶？為曾無耶？
我於過去為曾何有？云何曾有？
我於未來為當何有？云何當有？
我於現在為何所有？云何而有？
今此有情從何而來？於此殞沒當往何所？
於如是等不如正理作意思惟，應正遠離。

二、舉如理思

如理思惟去來今世，唯見有法，唯見有事；知有為有，知無為無；
唯觀有因，唯觀有果；於實無事不增不益，於實有事不毀不謗。

《第二本禪修手冊》P130：

「唯行」：唯有諸行就是生滅相續，行就是行相續，就是生滅相續的過程。

「唯法」：佛法不否認隨世俗安立的一切相，都是有為法生命相續存在的現象。這個諸行，你一定要通過法的取相安立名，唯有諸法，法是指名句文，

「唯事」：名句文稱說這個現象，稱說甚麼？用一組名句文稱說行相續，一時一時的分位現象，是唯事，就是一組緣生事。

「唯因、唯果」：緣生事就是一時一時名色分別的組合，而這個組合是要說明甚麼？我們稱說若因、若果的關係。有一句話非常重要，若因、若果有沒有一個決定的關係？沒有。由此顯了甚麼？顯了緣起緣生。

最重要的反而不是在這五句話裡面，你透過唯有諸蘊的結果，透過唯行、唯法、唯事、唯因、唯果的觀察、體會緣起緣生。

《第二本禪修手冊》P130：

「唯行」：唯有諸行就是生滅相續，行就是行相續，就是生滅相續的過程。

「唯法」：佛法不否認隨世俗安立的一切相，都是有為法生命相續存在的現象。這個諸行，你一定要通過法的取相安立名，唯有諸法，法是指名句文，

「唯事」：名句文稱說這個現象，稱說甚麼？用一組名句文稱說行相續，一時一時的分位現象，是唯事，就是一組緣生事。

「唯因、唯果」：緣生事就是一時一時名色分別的組合，而這個組合是要說明甚麼？我們稱說若因、若果的關係。有一句話

非常重要，若因、若果有沒有一個決定的關係?沒有。由此顯了甚麼?顯了緣起緣生。

最重要的反而不是在這五句話裡面，你透過唯有諸蘊的結果，透過唯行、唯法、唯事、唯因、唯果的觀察、體會緣起緣生。

依最勝辨：

一、舉實知

於其實有，了知實有。謂於無常、苦、空、無我一切法中，了知無常、苦、空、無我。

二、明勝利

以能如是如理思惟，便於佛所無惑無疑。

於法、於僧、於苦、於集、於滅、於道、於因，及因所生諸法無惑無疑。

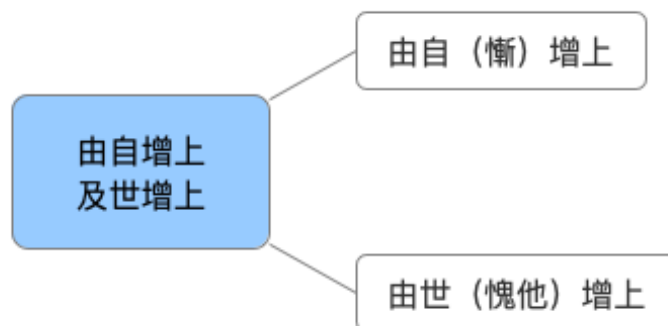
1.2.2.2.2. 辨聞思：

為斷瞋恚（種）及瞋恚（行）相、為斷掉舉惡作及順彼法、為斷疑蓋及順彼法，於此正法聽聞受持，（言善通利、意善尋思、見善通達，即於此法，如是宴坐，如理思惟）乃至廣說。

1.3.如是方便，從貪欲、瞋恚、惛沈睡眠、掉舉惡作、疑蓋，及順彼法，淨修其心。是故說言：經行、宴坐，從順障法淨修其心。

2. 由自增上

及世增上



2.1. 由自（慚）增上

由自（慚）增上

一、生不執著
謂如有一，於諸蓋中隨起一種，便自了知此非善法，
於所生蓋不堅執著，速疾棄捨、擯遣、變吐。
二、自起慚羞
又能自觀此所生蓋，甚可羞恥，令心染惱，令慧羸劣，是損害品。

2.1.1. 一、生不執著

謂如有一，於諸蓋中隨起一種，便自了知此非善法，
於所生蓋不堅執著，速疾棄捨、擯遣、變吐。

二、自起慚羞

又能自觀此所生蓋，甚可羞恥，令心染惱，令慧羸劣，是損害品。

2.2. 由世（愧他）增上

由世（愧他）增上

一、由訶毀
謂如有一，於諸蓋中隨一已生，或將生時，便作是念：我若生起所未生蓋，當為大師之所訶責，亦為諸天及諸有智同梵行者以法輕毀。
二、明對治
彼由如是世增上故，未生諸蓋能令不生，已生諸蓋能速棄捨。

2.2.1. 一、由訶毀

謂如有一，於諸蓋中隨一已生，或將生時，便作是念：我若生起所未生蓋，當為大師之所訶責，亦為諸天及諸有智同梵行者以法輕毀。

二、明對治

彼由如是世增上故，未生諸蓋能令不生，已生諸蓋能速棄捨。