

住戒聞思修止觀

覺寤瑜伽

一、瑜伽行者的一天 24 小時：

1. 夜後分 (3:00 am) 速疾覺寤

2. 夜後分、晝日分至初夜分 (3:00 am | 9:00 pm)

經行、宴坐 (外相)

淨修其心 (內心)

3. 中夜睡眠 (9:00 pm | 3:00 am)

右脅而臥，重累其足

住光明想、正念正知

思惟起想

巧便而臥

二、從順障法淨修其心：

1. 障—謂五蓋^{P.S.}，能蓋覆心性光明本質，因而障礙真實智慧的生起，故名蓋。

2. 順障法—能引蓋的法，如：



三、云何對治五蓋

1. 為何五蓋要對治？

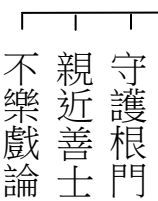
一切佛法以四種悉檀含攝，其中最重要的即對治悉檀 佛是大醫王，眾生有病故，求醫索藥。

2. 如何對治五蓋？



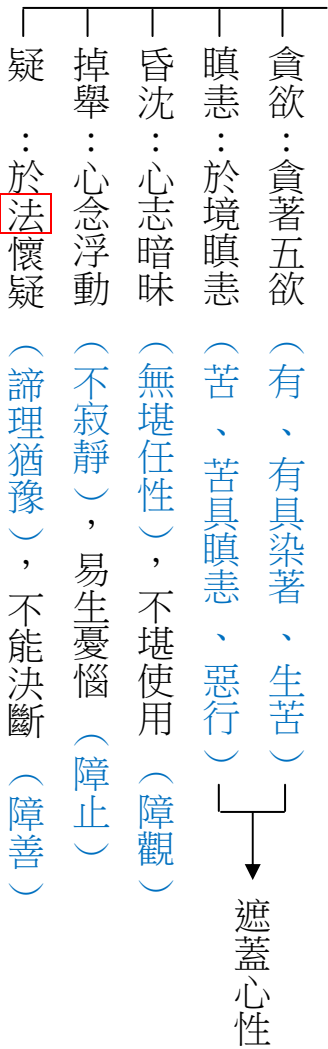
徧計所執相

3. 助緣—住戒



住戒聞思修止觀 覺寤瑜伽

P.S. 1. 五蓋—生大煩惱及大苦的五種不當心理狀態（心所）：



2. 四種悉檀—世界悉檀



3. 法界觀

