

勤修寤瑜伽
《瑜伽師地論》卷第二十四
「本地分」中「聲聞地」第十三初瑜伽處
出離地第三之三

彌勒菩薩說·三藏法師玄奘 奉詔譯 T30,411c9-413c29

釋淨照編·2006/3/11

一、科判(分三)

§1. 廣辨

§1-1. 略說覺寤瑜伽(分二)

§1-1-1. 舉四問

§1-1-2. 略解四問

§1-2. 廣解覺寤瑜伽(分四)

§1-2-1. 解晝日分所修事(分二)

§1-2-1-1. 解晝日、經行、冥坐

§1-2-1-2. 解從順障法淨修其心(分二)

§1-2-1-2-1. 說障體及順障法

§1-2-1-2-2. 解從順障法淨修心(分二)

§1-2-1-2-2-1. 由法增上故，出離彼障(分三)

§1-2-1-2-2-1-1. 由經行，從惛沈睡眠蓋及順障法出

§1-2-1-2-2-1-2. 由冥坐，從餘四障及順四障法出

§1-2-1-2-2-1-3. 小結

§1-2-1-2-2-2. 由自增上及世增上故，出離彼障

§1-2-2. 解初夜分所修事

§1-2-3. 解中夜分所修事(分五)

§1-2-3-1. 右脅而臥

§1-2-3-2. 住光明想

§1-2-3-3. 正念巧便而臥

§1-2-3-4. 正知巧便而臥

§1-2-3-5. 思惟起想巧便而臥

§1-2-4. 解後夜分所修事

§2. 略義(分二)

§2-1. 結前起後

§2-2. 正顯略義(分三)

§2-2-1. 明四種正所作事

§2-2-2. 宣說配合四種正所作事(分四)

§2-2-2-1. 宣說第一正所作事

§2-2-2-2. 宣說第二正所作事

§2-2-2-3. 宣說第三正所作事

§2-2-2-4. 宣說第四正所作事

§2-2-3. 標二種緣

§3. 總結廣辨、略義

二、論文

§1. 廣辨

§1-1. 略說覺寤瑜伽(分二)

§1-1-1. 舉四問

復次，初夜、後夜常勤修習覺寤瑜伽者，云何初夜？云何後夜？云何覺寤瑜伽？云何常勤修習覺寤瑜伽？

§1-1-2. 略解四問

言初夜者：謂夜四分中，過初一分，是夜初分。言後夜者：謂夜四分中，過後一分，是夜後分。¹覺寤瑜伽者：謂如說言，於晝日分，經行、宴坐，從順障法淨修其心；於初夜分，經行、宴坐，從順障法淨修其心；淨修心已，出住處外，洗濯其足，還入住處，右脅而臥，重累其足，住光明想，正念正知，思惟起想，巧便而臥；至夜後分，速疾覺寤，經行、宴坐，從順障法淨修其心。常勤修習覺寤瑜伽者：謂如有一世尊弟子，聽聞覺寤瑜伽法已，欲樂修學，便依如是覺寤瑜伽，作如是念：「我當成辦佛所聽許覺寤瑜伽，發生樂欲，精進勤劬，超越勇猛，勢力發起，勇悍剛決，不可制伏，策勵其心，無間相續。」

§1-2. 廣解覺寤瑜伽(分四)

§1-2-1. 解晝日分所修事(分二)

此中，云何於晝日分，經行、宴坐，從順障法淨修其心？

§1-2-1-1. 解晝日、經行、宴坐

言晝日者：謂從日出時，至日沒時。言經行²者：謂於廣長稱其度量一地方所，若

¹ 《瑜伽論記》k6(釋遁倫 集撰)：「泰、基同云：彼土世俗晝夜各立四分。佛法晝夜各立三時，以三時攝四分。從初向後過初一分，名初時。從後向前過後一分，名後時。中間二半分，名夜中時。其晝亦爾。此中順世俗。」(T42, 435b7~11)

² 《瑜伽論記》k6：「經行者：謂於廣長稱其度量，乃至相應身業者。景云：可廣三步，長三十步，許是經行道。基師又解：西方多飲蘇乳，其食難消，為一處所，量無大少，或露或隱，於中往來，擬行消食。處所此中來去所有如法之身業也。」(T42, 435b18~23)

往、若來相應身業。言宴坐者：謂如有一，或於大床、或小繩床、或草葉座，結加趺坐，端身正願，安住背念。³

§1-2-1-2. 解從順障法淨修其心(分二)

§1-2-1-2-1. 說障體及順障法

所言障者：謂**五種蓋**。順障法者：謂能引蓋，隨順蓋法。

云何**五蓋**？謂貪欲蓋，瞋恚蓋，昏沈、睡眠蓋，掉舉、惡作蓋，及以疑蓋。

云何**順障法**？謂淨妙相，瞋恚相，黑闇相，親屬、國土、不死尋思，追憶昔時笑戲喜樂承事隨念，及以三世、或於三世非理法思。⁴

§1-2-1-2-2. 解從順障法淨修心(分二)

§1-2-1-2-2-1. 由法增上故，出離彼障(分三)

§1-2-1-2-2-1-1. 由經行，從昏沈睡眠蓋及順障法出

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。為除彼故，於光明想，善巧精懇，善取、善思、善了、善達，以有明俱心及有光俱心⁵，或於屏處、或於露處，

³ 《瑜伽論記》k6：「宴坐中，結加趺坐，端身正願，安住背念者：趺坐容貌敬肅。簡異空坐，不能趺坐。如下三十三（三十）有五。復次，釋身生輕安等，端身解身疲勞，表意正念。由端直故，不為昏沈睡眠之所纏擾，不為外境散動故。正願異邪願，心無異要。安住背念，心得涅槃，念求出世，違背生死，故言背念。所背生死之心，安住無漏涅槃之念故。能斷金剛般若，言住對面念，此對面念，即背生死，欣念涅槃，如第三十自當廣說有二。復次，解：一、如前解；二、謂住定故，背不定故。涅槃念，心無異妄，則不起過，常以正念為對面而安住之。」(T42, 435b23~c5)

《瑜伽》k30：「何因緣故結加趺坐？謂正觀見五因緣故。一、由身攝斂速發輕安，如是威儀順生輕安最為勝故。二、由此宴坐能經久時，如是威儀不極令身速疲倦故。三、由此宴坐是不共法，如是威儀外道他論皆無有故。四、由此宴坐形相端嚴，如是威儀令他見已極信敬故。五、由此宴坐佛弟子共所開許，如是威儀一切賢聖同稱讚故。正觀如是五種因緣，是故應當結加趺坐。端身正願者：云何端身？謂策舉身令其端直。云何正願？謂令其心離諂、離詐，調柔、正直。由策舉身令端直故，其心不為昏沈、睡眠之所纏擾。離諂詐故，其心不為外境散動之所纏擾。安住背念者：云何名為安住背念？謂如理作意相應念，名為背念；棄背違逆一切黑品故。又緣定相為境念，名為背念；棄背除遣一切不定地所緣境故。」(T30, 450b1~18)

⁴ 《瑜伽師地論略纂》k8：「淨妙想謂順貪蓋；瞋恚相順彼瞋蓋；黑闇相順昏沈睡眠蓋；親屬、國土、不死尋思順掉舉蓋；追憶昔時笑戲等順惡作；及以三世等順疑。」(T43, 110b24~27)

⁵ 《瑜伽師地論略纂》k8：「云以有明俱心及有光俱心者：謂水、火、星、月、藥草、珠寶是明緣，此明之心名明俱心；唯日一種是光緣，此光心名光俱心，以日能發光，隱蔽處而令見，餘月等

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，或於宣說昏沈、睡眠過患相應所有正法，於此法中，為除彼故，以無量門，訶責毀訾昏沈、睡眠所有過失；以無量門，稱揚讚歎昏沈、睡眠永斷功德。所謂契經、應頌、記別、諷誦、自說、因緣、譬喻、本事、本生、方廣、希法及以論議，為除彼故，於此正法，聽聞受持，以大音聲，若讀若誦，為他開示，思惟其義，稱量觀察；或觀方隅⁶，或瞻星、月、諸宿道度；或以冷水洗灑面目；由是，昏沈、睡眠纏蓋，未生不生，已生除遣。如是方便，從順障法淨修其心。

§1-2-1-2-2-1-2. 由宴坐，從餘四障及順四障法出

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。

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；或觀青瘀，或觀膿爛，或觀變壞，或觀[月*逢]脹，或觀食噉，或觀血塗，或觀其骨，或觀其鎖，或觀骨鎖。或於隨一賢善定相⁷，作意思惟；或於宣說貪欲過患相應正法，於此法中，為斷貪欲，以無量門，訶責毀訾欲貪、欲愛、欲藏、欲護、欲著過失；以無量門，稱揚讚歎一切貪欲永斷功德。所謂契經、應頌、記別乃至廣說，為斷貪欲，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；由是因緣，貪欲纏蓋未生不生，已生除遣。如是方便，從順障法淨修其心。

於瞋恚蓋法，有差別者：謂如是宴坐，以慈俱心，無怨、無敵、無損、無惱，廣大無量極善修習，普於一方發起勝解，具足安住；如是第二，如是第三，如是第四，上下傍布，普遍一切無邊世界，發起勝解具足安住；餘如前說。

於掉舉、惡作蓋法，有差別者：謂如是宴坐，令心內住，成辦一趣，得三摩地；餘如前說。

於疑蓋法，有差別者：謂如是宴坐，於過去世，非不如理作意思惟；於未來世、於現在世，非不如理作意思惟：「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

不爾。」(T43, 110 b28~c3)

⁶ 方隅：1.四方和四隅。2.全面積中的一部分。多指邊側之地或角落之地。3.借指拘於一偏。4.指邊和角。5.方位。《漢語大辭典》卷6，p.1549

⁷ 《瑜伽論記》k6：「賢善定相者：景云：觀共無常等隨一定相，亦得離貪。基云：謂斷此四蓋之定相，名賢善定。」(T42, 435c26~28)。

有？今此有情從何而來？於此殞⁸沒，當往何所？」於如是等不如正理作意思惟，應正遠離。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；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；以能如是如理思惟，便於佛所，無惑無疑；餘如前說。於法、於僧，於苦、於集、於滅、於道，於因及因所生諸法，無惑無疑；餘如前說。

又於瞋恚蓋，應作是說，為斷瞋恚及瞋恚相，於此正法，聽聞受持，乃至廣說。於掉舉、惡作蓋，應作是說，為斷掉舉、惡作及順彼法，於此正法，聽聞受持，乃至廣說。於其疑蓋，應作是說，為斷疑蓋及順彼法，於此正法，聽聞受持，乃至廣說。

§1-2-1-2-2-1-3. 小結

如是方便，從貪欲，瞋恚，昏沈、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。

如是，已說由法增上，從順障法淨修其心。

§1-2-1-2-2-2. 由自增上及世增上故，出離彼障

復有由自增上及世增上，從順障法淨修其心。

云何名為由自增上⁹？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。又能自觀此所生蓋，甚可羞恥，令心染惱，令慧羸劣，是損害品；如是，名為由自增上，從順障法淨修其心。

云何名為由世增上，從順障法淨修其心？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」。彼由如是世增上故，未生諸蓋，能令不生；已生諸蓋，能速棄捨；如是，名為由世增上，從順障法淨修其心。

§1-2-2. 解初夜分所修事

又為護持諸臥具故，順世儀故¹⁰，盡夜初分，經行、宴坐，從順障法淨修其心。

⁸ 殞〔ㄌㄨˇ〕：1.損毀；死亡。2.通「隕」；墜落。

⁹ 《瑜伽論記》k6：「自增上者：自知起蓋是非善法甚可羞恥，故能遠離。」(T42, 436a16~17)。

¹⁰ 《瑜伽師地論略纂》k8：「於初夜分，由盡(晝)經行故、後夜分不令經行。初夜經行，不令遠去，或至晝(晝)經行處，恐賊盜失臥具，所以進(近)臥具令經行；又雖是夜中威儀須正，故順世儀初夜經行。又世俗初夜經行，合僧初夜經行，此順世儀故同。初夜經行有二因緣：一、護持臥具，所以不遠；順世儀故，(晝)分經行」(T43, 110c23~29)。

《瑜伽論記》k6：「今解，為護臥具故但晝初夜分，若至中夜還入住處而臥。又順世俗夜中睡眠故，但於初後分經行宴坐、於中夜分如法寢臥。」(T42, 436a29~b3)。

§1-2-3. 解中夜分所修事(分五)

§1-2-3-1. 右脅而臥

從順障法淨修心已，出住處外，洗濯其足；洗濯足已，還入住處，如法寢臥，爲令寢臥長養大種，得增長已，長益其身，轉有勢力，轉能隨順無間常委善品加行。

問：以何因緣右脅而臥？答：與師子王法相似故。

問：何法相似？

答：如師子王一切獸中，勇悍堅猛，最爲第一；比丘亦爾，於常修習覺寤瑜伽，發勤精進，勇悍堅猛，最爲第一。由是因緣，與師子王臥法相似，非如其餘鬼臥、天臥、受欲者臥，¹¹由彼一切癩墮、懈怠、下劣，精進勢力薄弱。又法應爾，如師子王右脅臥者，如是臥時，身無掉亂，念無忘失，睡不極重，不見惡夢；異此臥者，與是相違，當知：具有一切過失。是故，說言：右脅而臥，重累其足。

§1-2-3-2. 住光明想

云何名爲住光明想¹²，巧便而臥？謂於光明想，善巧精懇，善取、善思、善了、善達，思惟諸天光明俱心，巧便而臥；由是因緣，雖復寢臥，心不惛闇。如是，名爲住光明想，巧便而臥。

§1-2-3-3. 正念巧便而臥

云何正念巧便而臥？謂若諸法已聞、已思、已熟、修習，體性是善，能引義利，由正念故，乃至睡夢，亦常隨轉；由正念故，於睡夢中，亦常記憶，令彼法相分明現前，即於彼法，心多隨觀；由正念故，隨其所念，或善心眠、或無記心眠，是名正念巧便而臥。

¹¹ 《瑜伽論記》k6：「若鬼覆面臥，若天仰面臥，其受欲者左脅而臥，師子右脅而臥也。」(T42, 436b4~6)

¹² 《瑜伽》k11：「問：惛沈睡眠蓋，以何為食？答：有黑暗相，及於彼相不正思惟，多所修習以之為食。問：此蓋，誰為非食？答：有光明相，及於彼相如理作意，多所修習以為非食。明有三種：一、治暗光明，二、法光明，三、依身光明。治暗光明，復有三種：一、在夜分，謂星月等。二、在晝分，謂日光明。三、在俱分，謂火珠等。法光明者：謂如有一，隨其所受所思所觸，觀察諸法；或復修習隨念佛等。依身光明者：謂諸有情自然身光。當知初明，治三種暗：一者、夜暗，二者、雲暗，三者、障暗，謂窟宅等。法明能治三種黑暗。由不如實知諸法故，於去、來、今，多生疑惑。於佛法等，亦復如是。此中無明及疑，俱名黑暗。又證觀察，能治惛沈睡眠黑暗，以能顯了諸法性故。」(T30, 330a21~b7)
《瑜伽》k28：「當知此中有四光明：一、法光明，二、義光明，三、奢摩他光明，四、毘鉢舍那光明。依此四種光明增上，立光明想。」(T30, 437a11~14)

§1-2-3-4. 正知巧便而臥

云何正知巧便而臥？謂由正念而寢臥時，若有隨一煩惱現前，染惱其心；於此煩惱現生起時，能正覺了，令不堅著，速疾棄捨，既通達已，令心轉還，是名正知巧便而臥。

§1-2-3-5. 思惟起想巧便而臥

云何名為思惟起想，巧便而臥？謂以精進策勵其心，然後寢臥，於寢臥時，時時覺寤，如林野鹿；不應一切縱放其心，隨順趣向，臨入睡眠。

復作是念：「我今應於諸佛所許覺寤瑜伽，一切皆當具足成辦；為成辦故，應住精勤，最極濃厚加行欲樂。」

復作是念：「我今為修覺寤瑜伽，應正發起勤精進住，為欲修習諸善法故，應正翹勤¹³，離諸癡墮，起發具足，過今夜分，至明清旦，倍增發起勤精進住，起發具足。」

當知：此中，由第一思惟起想，無重睡眠，於應起時，速疾能起，終不過時，方乃覺寤；由第二思惟起想，能於諸佛共所聽許師子王臥，如法而臥，無增無減；由第三思惟起想，令善欲樂，常無懈廢，雖有失念，而能後後展轉受學，令無斷絕。如是，名為思惟起想，巧便而臥。

§1-2-4. 解後夜分所修事

云何至夜後分，速疾覺寤，經行、宴坐，從順障法淨修其心？夜後分者：謂夜四分中，過後一分，名夜後分。彼由如是住光明想，正念正知，思惟起想，巧便而臥。於夜中分，夜四分中，過於一分，正習睡眠，令於起時，身有堪能，應時而起；非為上品昏沈、睡眠纏所制伏，令將起時，闇鈍、薄弱、癡墮、懈怠；由無如是闇鈍、薄弱、癡墮、懈怠，暫作意時，無有艱難，速疾能起。從諸障法淨修心者：如前應知。

§2. 略義(分二)

§2-1. 結前起後

如是廣辯：初夜、後夜常勤修習覺寤瑜伽已，復云何知此中略義？

§2-2. 正顯略義(分三)

§2-2-1. 明四種正所作事

謂常勤修習覺寤瑜伽所有士夫補特伽羅，略有四種正所作事。何等為四？一者、

¹³ 翹勤：亦作「翹勤」，殷切盼望。《漢語大辭典》k9，p.681

乃至覺寤，常不捨離所修善品，無間常委修善法中，勇猛精進；二者、以時而臥，不以非時；三者、無染污心而習睡眠，非染污心；四者、以時覺寤，起不過時；是名四種常勤修習覺寤瑜伽所有士夫補特伽羅，正所作事。

§2-2-2. 宣說配合四種正所作事(分四)

依此四種正所作事，諸佛世尊為聲聞眾，宣說修習覺寤瑜伽。

§2-2-2-1. 宣說第一正所作事

云何宣說？謂若說言：「於晝日分，經行、宴坐，從順障法淨修其心；於初夜分，經行、宴坐，從順障法淨修其心。」由此言故，宣說第一正所作事，謂乃至覺寤，常不捨離所修善品，無間常委修善法中，勇猛精進。

§2-2-2-2. 宣說第二正所作事

若復說言：「出住處外，洗濯其足，還入住處，右脅而臥，重累其足。」由此言故，宣說第二正所作事，謂以時而臥，不以非時。

§2-2-2-3. 宣說第三正所作事

若復說言：「住光明想，正念正知，思惟起想，巧便而臥。」由此言故，宣說第三正所作事，謂無染污心而習睡眠，非染污心。

§2-2-2-4. 宣說第四正所作事

若復說言：「於夜後分，速疾覺寤，經行、宴坐，從順障法淨修其心。」由此言故，宣說第四正所作事，謂以時覺寤，起不過時。

§2-2-3. 標二種緣

此中，所說住光明想，正念正知，思惟起想，巧便臥者，顯由二緣，無染污心而習睡眠，非染污心；謂由正念及由正知。復由二緣，以時覺寤，起不過時；謂由住光明想及由思惟起想。

此復云何？由正念故，於善所緣，攝斂而臥；由正知故，於善所緣，若心退失，起諸煩惱，即便速疾能正了知；如是，名為由二緣故，無染污心而習睡眠，非染污心。由住光明想及思惟起想，無重睡眠，非睡眠纏能遠隨逐；如是，名為由二緣故，以時覺寤，起不過時。

§3. 總結廣辨、略義

如是，宣說：常勤修習覺寤瑜伽所有略義，及前所說廣辯釋義，總說名為初夜、後夜常勤修習覺寤瑜伽。

附錄：

創造優質睡眠品質的 10 個方法

<http://tw.news.yahoo.com/060227/47/2w2sa.html>

【大成報 記者 盧映利／報導】

1. 營造舒適的睡眠環境，臥室的溫度要適中，不宜太冷也不宜過熱，習慣開燈睡覺的人，光線不能太亮，以免影響睡眠，保持良好的通風，室內氧氣濃度才不會下降。
2. 保持規律的睡眠時間，生活作息要規律，即使前一天沒睡好，隔天仍要按時起床，以免影響晚上的睡眠。
3. 每天應維持規律運動習慣，晚上 8 點以後最後不要運動。
4. 晚餐後最好不要喝茶、咖啡、可樂等刺激性飲料，以免造成失眠。
5. 晚餐後少喝水及飲料，以免夜間有尿意頻起床上廁所，影響睡眠。
6. 避免在床上做睡覺以外的事，如看書、看電視、吃東西，若躺在床上 20 至 30 分鐘仍無法入睡，應立刻起床做一些可以放鬆心情的事，聽聽音樂、看書等，待有睡意時再去就寢，較容易進入夢鄉。
7. 睡前可泡熱水澡、喝杯熱牛奶或吃些小點心，有助睡眠，但最好不要吃太飽，以免腸胃消化不良，影響睡眠。
8. 嚴格限制在床上的時間，白天時盡量不要待在床上，只有在晚上想睡覺時才上床睡覺。
9. 可做一些靜態運動，分散自己對失眠的注意力，如肌肉鬆弛法、腹式呼吸精神集中法、自律神經訓練及沈思冥想法等。
10. 每日生活作息要規律，積極參社交活動。

2006年佛法度假
淨照法師講
勤修寤瑜伽