

瑜伽師地論卷第二十四

比四

彌勒菩薩說

唐三藏沙門玄奘奉詔譯

本地分中聲聞地

初瑜伽處出離地品第三之三

復次初夜後夜常勤修習恬寤瑜伽者云何

初夜云何後夜云何恬寤瑜伽云何常勤修

習恬寤瑜伽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

分是夜後分恬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脇而卧重累

其足住光明想正念正知思惟起想巧便而

卧至夜後分速疾恬寤經行宴坐從順障法

淨修其心常勤修習恬寤瑜伽者謂如有一世尊弟子聽聞恬寤瑜伽法已欲樂修學便依如是恬寤瑜伽作如是念我當成辦佛所聽許恬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此中云何於晝日分經行宴坐從順障法淨修其心言晝日者謂從日出時至日沒時言經行者謂於廣長稱其度量一地

方所若往若來相應身業言宴坐者謂如有一或於大牀或小繩牀或草葉座結加趺坐端身正願安住背念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王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相善巧精懇  
善取善思善了善達以有明俱心及有光俱  
心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嘆昏  
沈睡眠永斷功德所謂契經應頌記別調頌  
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

觀方隅或瞻星月諸宿道度或以冷水洗灑  
面自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跏  
趺坐端身正願安住背念或觀青瘀或觀膿  
爛或觀變壞或觀胘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  
稱揚讚嘆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如是方便從貪欲瞋

恚愆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復有由自增上及世增上從順障法淨修其心云何名爲由自增上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爲由自增上從順障法淨修其心云何名爲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爲大師之所訶責亦爲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爲由世增上從順

障法淨修其心又爲護持諸卧具故順世儀故晝夜初分經行宴坐從順障法淨修其心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卧爲令寢卧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脇而卧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苾芻亦爾於常修習恬寤瑜伽發動精進勇悍堅猛最爲第一由是因緣與師子王卧法相似非如其餘鬼卧天卧受欲者卧由彼一切嬾惰懈怠下劣精進勢力薄弱又法應爾如師子王右脇卧者如是卧時身無掉亂念無忘失睡不極重不見惡夢異此卧者與是相違當知具有一切過失是故說言右脇而卧重

累其足云何名爲住光想想巧便而卧謂於  
光明相善巧精懇善取善思善了善達思惟  
諸天光明俱心巧便而卧由是因緣雖復寢  
卧心不昏闇如是名爲住光想想巧便而卧  
云何正念巧便而卧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  
是名正念巧便而卧云何正知巧便而卧謂  
由正念而寢卧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  
巧便而卧云何名爲思惟起想巧便而卧謂  
以精進策勵其心然後寢卧於寢卧時時時

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  
恬寤瑜伽一切皆當具足成辦爲成辦故應  
住精勤最極濃厚加行欲樂復作是念我今  
爲修恬寤瑜伽應正發起勤精進住爲欲修  
習諸善法故應正翹勤離諸懶惰起發具足  
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恬寤  
由第二思惟起想能於諸佛共所聽許師子  
王卧如法而卧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爲思惟起想巧便  
而卧云何至夜後分速疾恬寤經行宴坐從  
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卧於夜中分夜四分  
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  
將起時闇鈍薄弱懶惰懈怠比四由無如是闇鈍  
薄弱懶惰懈怠比四暫作意時無有艱難速疾能  
起從諸障法淨修心者如前應知如是廣辯  
初夜後夜常勤修習惛寤瑜伽已復云何知  
此中略義謂常勤修習惛寤瑜伽所有士夫  
補特伽羅略有四種正所作事何等為四一  
者乃至惛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卧不以非  
時三者無染汙心而習睡眠非染汙心四者  
以時惛寤起不過時是名四種常勤修習惛  
寤瑜伽所有士夫補特伽羅正所作事依此

四種正所作事諸佛世尊為聲聞眾宣說修  
習惛寤瑜伽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惛寤常不捨離所修  
善品無間常委修善法中勇猛精進若復說  
言出住處外洗濯其足還入住處右脇而卧  
重累其足由此言故宣說第二正所作事謂  
以時而卧不以非時若復說言住光明想正  
念正知思惟起想巧便而卧由此言故宣說  
第三正所作事謂無染汙心而習睡眠非染  
汙心若復說言於夜後分速疾惛寤經行宴  
坐從順障法淨修其心由此言故宣說第四  
正所作事謂以時惛寤起不過時此中所說  
住光明想正念正知思惟起想巧便卧者顯

由二緣無染汙心而習睡眠非染汙心謂由正念及由正知復由二緣以時惛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歛而卧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汙心而習睡眠非染汙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惛寤起不過時如是宣說常勤修習惛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惛寤瑜伽云何名為正知而住謂如有一若往若還正知而住若觀若瞻正知而住若屈若伸正知而住持僧伽胝及以衣鉢正知而住若食若飲若噉若嘗正知而住若行若住若坐若卧正知

而住於惛寤時正知而住若語若默正知而住解勞睡時正知而住若往若還正知住者云何為往云何為還云何往還正知而住所言往者謂如有一往詣聚落往聚落間往詣家屬往家屬間往詣道場往道場間所言還者謂如有一從聚落還聚落間還從家屬還家屬間還從道場還道場間還所言往還正知住者謂於自往正知我往及於自還正知我還於所應往及非所往能正了知於所應還及非所還能正了知於應往時及非往時能正了知於應還時及非還時能正了知於其如是如是應往及不應往能正了知於其如是如是應還及不應還能正了知是名正知彼由成就此正知故自知而往自知而還往所應往非非所往還所應還非非所還以

時往還不以非時如其色類動止軌則禮式威儀應往應還如是而往如是而還如是名為若往若還正知而住若觀若瞻正知住者云何為觀云何為瞻云何觀瞻正知而住所言觀者謂於如前所列諸事若往若還先無覺慧先無功用先無欲樂於其中間眼見眾色是名為觀所言瞻者謂於如前所列諸事若往若還覺慧為先功用為先欲樂為先眼見眾色謂或諸王或諸王等或諸僚佐或諸黎庶或婆羅門或諸居士或饒財寶長者商主或餘外物房舍屋宇殿堂廊廟或餘世間眾雜妙事觀見此等是名為瞻若復於此觀瞻自相能正了知於所應觀於所應瞻能正了知於應觀時於應瞻時能正了知如所應觀如所應瞻能正了知是名正知彼由成就

此正知故自知而觀自知而瞻觀所應觀瞻所應瞻於應觀時於應瞻時而正瞻觀如所應觀如所應瞻如是而觀如是而瞻如是名為若觀若瞻正知而住若屈若伸正知住者云何為屈云何為伸云何名為若屈若伸正知而住謂彼如是觀時瞻時若往為先若還為先或屈伸足或屈伸臂或屈伸手或復屈伸隨一支節是名屈伸若於屈伸所有自相能正了知若所屈伸能正了知若屈伸時能正了知若如是屈及如是伸能正了知是名正知彼由成就此正知故於屈於伸自知而屈自知而伸於所應屈於所應伸而屈而伸於應屈時於應伸時而屈而伸如所應屈如所應伸如是而屈如是而伸如是名為若屈若伸正知而住持僧伽胝及以衣鉢正知住

者云何持僧伽胝云何持衣云何持鉢云何持僧伽胝及以衣鉢正知而住謂有大衣或六十條或九條等或兩重刺名僧伽胝被服受用能正將護說名爲持若有中衣若有下衣或持爲衣或有長衣或應作淨或已作淨如是一切說名爲衣被服受用能正將護說名爲持若堪受持或鐵或瓦乞食應器說名爲鉢現充受用能正將護說名爲持若於如是或僧伽胝或衣或鉢所有自相能正了知於所應持或僧伽胝或衣或鉢或淨不淨能正了知若於此時或僧伽胝或衣或鉢已持應持能正了知若於如是或僧伽胝或衣或鉢應如是持能正了知是名正知彼由成就此正知故於所應持或僧伽胝或衣或鉢自知而持持所應持於應持時而能正持如所

七

十一

應持如是而持如是名爲持僧伽胝及以衣鉢正知而住若食若飲若噉若嘗正知住者云何爲食云何爲飲云何爲噉云何爲嘗云何若食若飲若噉若嘗正知而住謂諸所有受用飲食總名爲食此復二種一噉二嘗云何爲噉謂噉餅麩或飯或糜或羹或臠或有所餘造作轉變可噉可食能持生命如是等類皆名爲噉亦名爲食云何爲嘗謂嘗乳酪生酥熟酥油蜜沙糖魚肉鹽鮓或新果實或有種種咀嚼品類如見一切總名爲嘗亦名爲食云何爲飲謂沙糖汁或石蜜汁或飯漿飲或釀酪飲或酢爲飲或押酪飲乃至於水總名爲飲若於如是若食若飲若噉若嘗所有自相能正了知若於一切所食所飲所噉所嘗能正了知若於爾時應食應飲應噉應

嘗能正了知若於如是應食應飲應噉應嘗能正了知是名正知彼由成就此正知故於自所有若食若飲若噉若嘗自知而食自知而飲自知而噉自知而嘗於所應食於所應飲於所應噉於所應嘗正食正飲正噉正嘗應時而食應時而飲應時而噉應時而嘗如所應食乃至如所應嘗如是而食乃至如是而嘗如是名為若食若飲若噉若嘗正知而住若行若住廣說乃至若解勞睡正知住者云何為行云何為住云何為坐云何為卧云何惜寤云何為語云何為默云何名為解於勞睡云何於行廣說乃至於解勞睡正知而住謂如有一於經行處來往經行或復往詣同法者所或涉道路如是等類說名為行復如有一住經行處住諸同法阿遮利耶鄔波

北四

十二

陀耶及諸尊長等尊者前如是等類說名為住復如有一或於大牀或小繩牀或草葉座或諸敷具或尼師壇結加趺坐端身正願安住背念如是等類說名為坐復如有一出住處外洗濯其足還入住處或於大牀或小繩牀或草葉座或阿練若或在樹下或空閑室右脇而卧重疊其足如是等類說名為卧復如有一於晝日分經行宴坐從順障法淨修其心於初夜分於後夜分經行宴坐從順障法淨修其心說名惜寤復如有一常勤修習如是惜寤於未受法正受正習令得梵竟所謂契經應頌記別廣說如前即於如是已所受法言善通利謂大音聲若讀若誦或復為他廣說開示於時時聞與諸有知同梵行者或餘在家諸賢善者語言談論若相慶慰為

欲勸勵及求資具如是等類說名為語復如有一隨先所聞隨先所習言善通利究竟諸法獨處空閑思惟其義籌量觀察或處靜室令心內住等住安住及與近住調伏寂靜最極寂靜一趣等持或復於彼毗鉢舍那修瑜伽行如是等類說名為默復如有一於其熱分極炎暑時或為熱逼或為劬勞便生疲倦非時昏寐樂著睡眠是名勞睡若復於行廣說乃至於解勞睡所有自相能正了知於所應行乃至於應所解勞睡能正了知於應行時乃至於應解勞睡時能正了知如所應行乃至如所應解勞睡能正了知是名正知彼由成就此正知故於其自行乃至於其自解勞睡正知而行乃至正知而解勞睡若所應行乃至若所應解勞睡即於彼行乃至於彼

解於勞睡若時應行乃至若時應解勞睡即此時行乃至此時解於勞睡如所應行乃至如所應解勞睡如是而行乃至如是而解勞睡如是名為於行於住於坐於卧於其惜寤於語於默於解勞睡正知而住復次如是正知而住云何次第為顯何事謂如有一依止如是村邑聚落亭邏而住作是思惟我今應往如是村邑聚落亭邏巡行乞食如是乞已出還本處又於如是村邑等中或有居家我不應往何等居家謂唱令家或酤酒家或姪女家或國王家或旃茶羅羯恥那家或復有家一向誹謗不可迴轉或有居家我所應往謂刹帝利大族姓家或婆羅門大族姓家或諸居士大族姓家或僚佐家或饒財家或長者家或商主家又有居家我雖應往不應太

早太晚而往若施主家有遠務時亦不應往  
若戲樂時若有營構嚴飾事時若為世間弊  
穢法時若忿競時亦不應往又如所往如是  
應往不與暴亂惡象俱行不與暴亂眾車惡  
馬惡牛惡狗而共同行不入鬧叢不蹈棘刺  
不踰垣墻不越坑塹不墮山崖不溺深水不  
履糞穢應隨月喻往施主家具足慙愧遠離  
憍傲盪滌身心不求利養不希恭敬如自獲  
得所有利養心生喜悅如是於他所得利養  
心亦喜悅不自高舉不輕憊他心懷哀愍又  
應如是自持其心往施主家豈有出家往詣  
他所要望他施非不惠施廣說乃至要當速  
疾而非遲緩又作是心我於今改往施主家  
所受施物應知其量又我不應利養因緣矯  
詐虛誑現惑亂相以利求利得利養已無染

無愛亦不耽嗜饕餮迷悶堅執酒著而受用  
之復於已往或正往時觀見眾色於此眾色  
一分應觀或有一分所不應觀於不應觀所  
有眾色當攝其眼善護諸根於所應觀所有  
眾色應善住念而正觀察何色類色所不應  
觀謂諸妓樂戲笑歡娛或餘遊戲所作歌舞  
音樂等事如是復有女色殊勝幼少盛年美  
妙形色或復有餘所見眾色能壞梵行能障  
梵行能令種種諸惡不善尋思現行如是色  
類所有眾色不應觀視何色類色是所應觀  
謂諸所有衰老朽邁上氣者身偃僂十五憑杖戰  
掉者身或諸疾苦重病者身脚腫手腫腹腫  
面腫膚色萎黃瘡癩疥癩眾苦逼迫身形委  
頓身形洪爛諸根闇鈍或有夭喪死經一日  
或經二日或經七日被諸鳥鵲餓狗鴟鷂狐

狼野干種種暴惡傍生禽獸之所食噉或命終已出置高牀上施幃帳前後大衆或哀或哭以其灰土塵塗身髮生愁生苦生悲生怨生憂生惱如是等類所有衆色我應觀察觀是衆色能順梵行能攝梵行能令諸善尋思現行不應搖身搖臂搖頭跳躑携手叉腰竦肩入施主家不應輒坐所不許座不應不審觀座而坐不應放縱一切身分不應翹足不應交足不大狹足不太廣足端嚴而坐不應開紐不軒不磔亦不褻張而被法服所服法衣並皆齊整不高不下不如象鼻非如多羅樹間房穗非如龍首非如豆搏而被法服不應持鉢預就其食不應持鉢在飲食上不應置鉢在雜穢處若坑澗處若崖岸處又應次第受用飲食不應以飯覆羹臙上不以羹臙

覆其飯上不應饕餮受諸飲食不應嫌恨受諸飲食不太麤食不太細食應圓搏食不應舐手不應舐鉢不振手食不振足食不應齧斷而食其食從施主家還歸住處於晝夜分在自別人所經行處往及經行非於他處非不委處非不恣處非不與處而輒經行非身劬勞非身疲倦非心掉舉所制伏時而習經行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如是於自所居住處比四自院十六自房自別人處僧分與處非於他處非不委處非不恣處習經行已復於大牀或小繩牀或草葉座或尼師壇或阿練若樹下冢間或空閑室結跏趺坐端身正願安住背念而習宴坐於夜中

分如法寢息於晝日分及夜初分修諸善品不應太急如是寢時應如前說住光明想正念正知思惟起想於夜後分速疾悟寤或於語論或於讀誦勤修加行或爲修斷閑居宴默思惟法時應當遠離順世典籍綺字綺句綺飾文詞能引無義不能令證神通等覺究竟涅槃復於如來所說正法最極甚深相似甚深空性相應隨順緣性及諸緣起殷重無間善攝善受令堅令住令無失壞爲成正行不爲利養恭敬稱譽又於是法言善通利慧善觀察於誼雜衆不樂習近不樂多業不樂多言於時時間安住正念與諸有智同梵行者語言談論共相慶慰樂興請問樂求諸善無違諍心言詞稱量言詞合理言詞正直言詞寂靜樂勤爲他宣說正法又應宴默於惡

比四

十七

不善所有尋思不樂尋思又於非理所有諸法不樂思惟於自所證離增上慢於少下劣差別證中不生喜足於上所證中無退屈善能遠離不應思處時時修習止觀瑜伽樂斷樂修無間修習殷重修習又於熱分極炎暑時勇猛策勵發勤精進隨作一種所應非事勞倦因緣遂於非時發起昏睡爲此義故暫應寢息欲令昏睡疾除遣勿經久時損減善品障礙善品於寢息時或關閉門或令苾芻在傍看守或毗柰耶隱密軌則以衣蔽身在深隱處須臾寢息令諸勞睡皆悉除遣如是名爲正知而住先後次第謂依行時及依住時又於善品先未趣入心與加行如理作意俱行妙慧說名正知即此正知行時住時一切成辦無所減少如是名爲正知而住當

知此中若往若還若觀若瞻若屈若伸持僧  
伽胝及以衣鉢若食若飲若噉若嘗正知而  
住由是名爲於村邑等如法行時正知而住  
若行若住若坐若卧若習惛寤若語若默若  
解勞睡正知而住由是名爲於其住處如法  
住時正知而住如是應知已廣分別正知而  
住復云何知此中略義謂於行時有五種業  
於其住時有五種業行時住時正知而住有  
四種業如是名爲正知而住所有略義云何  
行時有五種業一者身業二者眼業三者一  
切支節業四者衣鉢業五者飲食業如是名  
爲行時五業謂若說言若往若還此言顯示  
行時身業若復說言若觀若瞻此言顯示行  
時眼業若復說言若屈若伸此言顯示行時  
一切支節業若復說言持僧伽胝及以衣鉢

比四

十八

此言顯示行時衣鉢業若復說言若食若飲  
若噉若嘗此言顯示行時飲食業云何名爲  
住時五業一者身業二者語業三者意業四  
者晝業五者夜業謂若說言若行若住若坐  
此言顯示住時身業若復說言若語此言顯  
示住時語業若復說言若卧若默若解勞睡  
此言顯示住時意業若復說言若習惛寤此  
言顯示住時晝業夜業身業語業又若卧者  
此言顯示住時夜業當知是名住時五業云  
何名爲行時住時正知而住所有四業謂初  
依彼行業住業起如是業即於彼業安守正  
念不放逸住當知此業正念所攝不放逸攝  
若於是事是處是時如量如理如其品類所  
應作者即於此事此處此時如量如理如其  
品類正知而作彼由如是正知作故於現法

