



於住勤修習

戒律儀

戒淨四因

密護根門

飲食知量

- 受用對治
- 好惡平等
- 令身平等
- 不損自他
- 知量知時

正思擇

食於所食

- 觀察受用種類過患
- 觀察轉變種類過患
- 觀察追求種類過患

- 積集所作
- 防護所作
- 破壞親友
- 不自在
- 起諸惡行

不為倡蕩. 憍逸. 飾好. 端嚴

食於所食

平等無染食

- 為身安住
- 為暫支持
- 為除飢渴
- 為攝梵行
- 為斷故受
- 為令新受當不更生

受諸飲食

為當存養. 力. 樂. 無罪. 安隱而住

覺寤瑜伽

正知而住

於晝間. 初夜分. 後夜分皆保持或經行或宴坐

從順障法淨修其心

- 貪欲蓋
- 瞋恚蓋
- 昏沈睡眠蓋
- 掉舉惡作蓋

- 淨妙相
- 瞋恚相
- 黑闇相

- 不淨所緣
- 慈愍所緣
- 法光明

親里國土不死尋思
追憶昔時笑戲喜樂
承事隨念

九種住心

疑蓋

三世非理法思

緣性緣起所緣

經行+思惟

宴坐觀想

於中夜分右脇而臥①住光明想②正念③正知④思惟起想

1. 住光明想 —— 令心不昏闇
2. 正念 —— 能使已聞、已思、已熟修習之諸法，於睡眠中亦常記憶隨觀
3. 正知 —— 能正覺了任一煩惱現前，速疾棄捨，令心轉還
4. 思惟起想
 - 如林中鹿不應一切縱放其心
 - 我為成辦諸佛所許覺寤瑜伽
 - 應住精勤最極濃厚加行欲樂
 - 我今為修覺寤瑜伽應正發起勤精進住，離諸懶墮
 - 過今夜分至明清旦，倍增發起勤精進住，起發具足

以上