



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