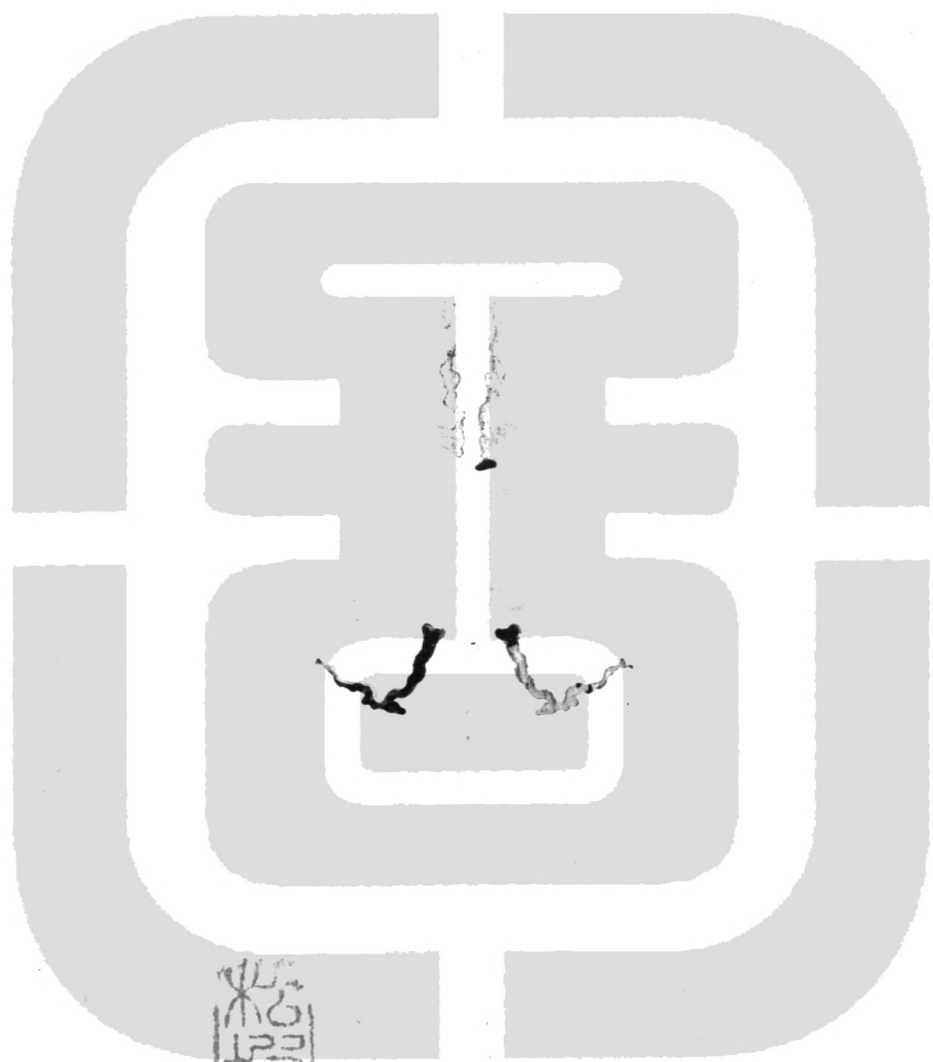


瑜伽師地論

第三十二

二百廿六  
因二

49022



瑜伽師地論卷第三十二

彌勒菩薩說

沙門

玄奘奉

詔譯

瑜伽師地論本地分中聲聞地第十三第三  
瑜伽處之三

云何初修業者始修業時於修作意如應安  
立隨所安立正修行時最初觸證於斷喜樂

心一境性謂善通達修瑜伽師最初於彼依

瑜伽行初修業者如是教誨善來賢首汝等

今者應依三種取相因緣或見或聞或心比

度增上分別取五種相一厭離相二欣樂相

三過患相四光明相五了別事相問若依瑜

伽行初修業者是其貪行由不淨觀方可調

伏去何教彼取五種相答應如是教誨善來  
賢首汝等隨所依止彼彼聚落村邑而住於  
中若聞所餘彼彼村邑聚落或男或女先受  
安樂後遭苦厄或彼男女自遭重病命終殞  
歿或彼男女所有知識親戚眷屬遭如是苦  
或彼聚落村邑邊際喪失財寶或是他來強  
敵所作或火所燒或水所漂或由惡作而有  
喪失或由不善修營事業而有喪失或由不  
善處分事業而有喪失或爲非愛共財得便  
而有喪失或由家火而有喪失若汝現見非  
是傳聞或即於此村邑聚落非是所餘村邑  
聚落或非是此村邑聚落亦非他人即汝自

身先所觸證猛利樂受後還退失廣說如前  
汝既如是聞已見已應當生起深心厭患如  
是生死甚爲重苦所得自體極大艱辛而於  
其中有如是等自他衰損差別可得謂病衰  
損壽命衰損眷屬衰損財寶衰損病病法性  
死死法性復有一類淨戒衰損正見衰損由  
是因緣彼諸衆生於現法中住諸苦惱於當  
來世往諸惡趣諸興盛者雖現法中住諸安  
樂於當來世往諸善趣而是無常於彼無常  
現可證得若有領受興盛事者後時衰損定  
當現前諸有領受衰損事者後時興盛難可  
現前諸興盛事皆是難得易失壞法如是汝

應深心厭患極善作意如理受持如是處所  
難可保信我今於是生死流轉未般涅槃未  
解脫心難可保信如是衰損興盛二法勿現  
我前勿彼因緣令我墮在如是處所生起猛  
利剛強辛楚不適意苦即由此事增上力故  
我當至誠喜樂於斷脩不放逸又我如是多  
安住故當於無義能作邊際如是汝應善極  
作意如理受持汝取如是厭離相已復應精  
勤取欣樂相當自觀察所受尸羅為善清淨  
為不清淨我或失念或不恭敬或多煩惱或  
由無知於諸學處有所違犯既違犯已我當  
如法以其本性增上意樂於諸學處發起深

心更不毀犯我於所作當正應作於非所作  
不復當作以要言之於諸學處當令增上意  
樂圓滿亦令所有加行圓滿汝於如是正觀  
察時若自了知戒蘊清淨雖不作思我當發  
起清淨無悔然其法亦尸羅淨者定生如是  
清淨無悔若起如是清淨無悔雖不作思我  
起歡悅然其法亦無有悔者定生歡悅如是  
且於一種歡悅所依處所汝應生起清淨無  
悔爲先歡悅復於除障喜悅處所當生喜悅  
謂我今者尸羅清淨有力有能安住世尊所  
制學處於現法中能得未得能觸未觸能證  
未證由是趣所生喜悅意若汝獲得前後所

證少分差別即由如是增上力故於他圓滿  
所證差別謂諸如來或聖弟子及自後時所  
證差別當生信解發喜悅意如是行相諸喜  
悅意先名歡悅今名喜悅揔名悅意如是名  
爲取欣樂相取是相已復應教授告言賢首  
汝由如是厭離相故調鍊其心復由如是欣  
樂相故滋潤其心汝於斷滅世間貪憂應多  
安住隨於彼彼所緣境界勤修加行或奢摩  
他品或毗鉢舍那品即於彼彼所緣境界當  
令心住內住等住汝當獲得身心輕安及一  
境性汝若如是背諸黑品向諸白品由調鍊  
心滋潤心故復應數數取過患相謂於所有



諸相尋思及隨煩惱取過患相言諸相者謂色等十相言尋思者謂欲等八隨煩惱者謂貪欲等五汝應於彼彼取過患相如是諸相能令其心作用遽務如是尋思能令其心思慕躁擾如是隨煩惱能令其心恒不寂靜若心作用諸相所作思慕躁擾尋思所作恒不寂靜隨煩惱所作由是令心苦惱而住是故如是諸相尋思及隨煩惱是苦非聖能引無義令心散動令心躁擾令心染汙汝應如是取過患相又汝應依心一境性心安住性心無亂性以六種行正取其相何等為六一無相想二於無相中無作用想三無分別想四

於無分別中無所思慕無躁擾想五寂靜想  
六於寂靜中離諸燒惱寂滅樂想汝取如是  
過患相已復應數數取光明相謂或燈明或  
大火明或日輪明或月輪明既取如是光明  
相已復詣塚間取青瘀扣廣說乃至取骨瑣  
相汝若不能往詣塚間當取綵畫木石所作  
如是諸相取是相已還所住處或阿練若或  
林樹下或空閑室或在太牀或小繩牀或草  
葉座先洗足已結加趺坐端身正願安住背  
念先於一境令心不散繫念在前復於其中  
依六種想作意思惟謂無相想無分別想寂  
靜想無作用想無所思慕無躁擾想離諸煩

惱寂滅樂想又於其中汝當審諦周遍了知  
亂不亂相分明現前如如審諦周遍了知亂  
不亂相如是如是汝能了知諸想尋思隨煩  
惱中所有亂相及能了知心一境性隨六想  
修諸不亂相又汝於此亂不亂相如是如是  
審諦了知便能安住一所緣境亦能安住內  
心寂止諸心相續諸心流注前後一味無相  
無分別寂靜而轉又若汝心雖得寂止由失  
念故及由串習諸相尋思隨煩惱等諸過失  
故如鏡中面所緣影像數現在前隨所生起  
即於其中當更修習不念作意謂先所見諸  
過患相增上力故即於如是所緣境相由所

修習不念作意除遣散滅當今畢竟不現在  
前賢首當知如是所緣甚爲微細難可通達  
汝應發起猛利樂欲爲求通達發勤精進世  
尊依此所緣境相密意說言汝等苾芻當知  
衆善言衆善者謂於大衆共集會中威壯美  
色即此衆善最殊勝者謂於多衆大集會中歌  
儻倡伎假使有一智慧丈夫從外而來告一  
人曰咄哉男子汝於今者可持如是平滿鉢  
油勿令豔溢經歷如是大衆中過當避其間  
所有衆善及諸最勝歌儻倡伎大等生等今  
有魁膾露拔利劍隨逐汝行若汝鉢油一滴  
墮地此之魁膾即以利劍當斬汝首斷汝命

根莖芻汝等於意云何是持鉢人頗不作意  
專心油鉢拔劔魁膾不平地等而能作意觀  
視衆善及諸最勝歌儻偈伎大等生耶不也  
世尊何以故是持鉢人既見魁膾露拔利劔  
隨逐而行極大怖畏專作是念我所持鉢油  
既彌滿經是衆中極難將度脫有一滴當墮  
地者定爲如是拔劔魁膾當斬我首斷我命  
根是人亦時於彼衆善及諸最勝歌儻偈伎  
大等生等都不作意思念觀視唯於油鉢專  
心作意而正護持如是莖芻我諸弟子恭敬  
殷重專心意念修四念住當知亦亦言衆善  
者喻能隨順貪欲纏等隨煩惱法於中最勝

歌舞倡伎喻能隨順尋思戲論躁擾處法大  
等生者喻色相等十種相法智慧丈夫喻瑜  
伽師平滿油鉢喻奢摩他所安任心能令身  
心輕安潤澤是奢摩他義露拔利劍隨行魁  
膾喻先所取諸相尋思隨煩惱中諸過患相  
專心將護不令鉢油一滴墮地喻能審諦周  
遍了知亂不亂相之所攝受奢摩他道由是  
能令諸心相續諸心流注由精進力無間策  
發前後一味無相無分別寂靜而轉不起一  
心緣於諸相或緣尋思及隨煩惱是瑜伽師  
復應如是懇懃教誨於奢摩他初修業者告  
言賢首汝若如是精懃修習奢摩他道如是

方便攝受正念正知俱行有喜樂心乃名善  
修奢摩他道若復串習諸過失故不能於中  
深心喜樂極大艱辛勵力策發方現前者還  
應速疾出無分別所緣境相於有分別所緣  
境相繫念有前如先所取諸不淨相汝今復  
應作意思惟先應用彼唯隨相行毗鉢舍那  
或觀青瘀或觀膿爛廣說乃至觀骨觀瑣或  
觀骨瑣汝於如是初修觀時於一青瘀廣說  
乃至於一骨瑣當起勝解若於其中已串修  
習觀道明淨於所緣相明了勝解相續轉時  
復應於二於三於四於五於十二二十三十四  
十五十或百青瘀或千青瘀乃至一切諸方

諸維所有青瘀起無量行遍一切處無間勝  
解於中乃至無有容受一杖端處如於青瘀  
如是乃至骨瑣亦尔汝依如是勝解作意應  
當趣入真實作意於趣入時應作是念如我  
今者勝解所作無量青瘀廣說乃至無量骨  
瑣真實青瘀乃至骨瑣其量過此不可數知  
所以者何從前際來於彼彼有彼彼趣中輪  
迴生死我所曾經命終夭歿所棄屍骸所起  
青瘀廣說乃至所起骨瑣無量無邊如是所  
起推其前際不可知故假使有能攝聚如是  
所棄屍骸今不壞爛一切大地亦不容受於  
一劫中所棄屍骸乃至骨瑣假使有能斲在



一處其聚量等廣大脇山如從前際後際亦  
介乃至未能作苦邊際如是汝依勝解作意  
應當起入真實作意又非修習如是青瘀乃  
至骨瑣毗鉢舍那應頓觀察纔應於一屍骸  
青瘀起勝解已尋復令心於內寂靜乃至於  
此所緣境相喜樂明淨無諸擾惱不強勵力  
齊介所時應於如是屍骸青瘀發起勝解若  
纔於此乃至勵力方現在前介時於內應修  
寂靜如於青瘀乃至骨瑣當知亦介由此道  
理乃至無量當知亦介如是令心內寂靜已  
復應發起寂靜勝解謂從最後無量青瘀乃  
至最後無量骨瑣內略其心方便除遣安置

衆相不顯現中不全棄捨有分別相亦不分  
別唯即於此所緣境界安住其心無想無分  
別寂靜而轉彼瑜伽師復應教授告言賢首  
汝先所取諸光明相於奢摩他品加行中及  
於毗鉢舍那品加行中皆應作意如理思惟  
若汝能以光明俱心照了俱心明淨俱心無  
闇俱心修奢摩他毗鉢舍那如是乃爲於奢  
摩他毗鉢舍那道修光明想若有最初於所  
緣境多不分明數習勝解其相關昧由是因  
緣後所修習所有勝解亦不分明雖多串習  
而相關昧若有最初於所緣境多分明數  
習勝解其相明了由是因緣後所修習轉復

分明雖少串習而相明了如是汝由善取如是  
是厭離相故善取如是欣樂相故善取如是  
奢摩他相故善取如是毗鉢舍那相故善取  
如是光明相故於時時中內心寂靜於時時  
中由隨相行毗鉢舍那思擇諸法即於不淨  
正修加行增上力故於諸念住漸次趣入將  
欲趣入汝應先於內身所有三十六物始從  
髮毛乃至小便善取其相汝應於是自內身  
中諸不淨物先當發起不淨勝解數數發起  
此勝解已復令其心於內寂靜如是名爲於  
內身中修循身觀依自身內而發起故次應  
於外諸不淨物善取其相汝當發起青瘀勝

解廣說乃至骨瑣勝解或狹小勝解或廣大勝  
解或無量勝解數數發起此勝解已復令其  
心於內寂靜如是名爲於外身中修循身觀  
依他外身而發起故後復應於自身內外諸  
不淨物善取其相令心明了又於他身內外  
不淨善取其相令心明了於自所愛汝當發  
起如是勝解復於死已出送塚間至塚間已  
棄之在地棄在地已至青瘀位至膿爛位廣  
說乃至至骨瑣位發起勝解數數發起此勝  
解已復令其心於內寂靜如是名爲於內外  
身修循身觀依自他身若內若外而發起故  
汝復應於四無色蘊由聞思增上力分別取

相於其三分發起勝解一於奢摩他品二於  
無散亂品三於毗鉢舍那品於奢摩他品者  
謂若汝心於內略時起無相無分別寂靜想  
行及無作用無思慕無躁動離諸燒惱寂滅  
樂想行於所緣境無亂受等四無色蘊刹那  
刹那展轉各異唯是新新而非故故相續流  
轉汝應於此如理思惟發起勝解如是名爲  
於內受心法修循受心法觀於無散亂品者  
謂汝於先取諸境界緣諸境界墮不定地過  
去盡滅及今失念心亂所生諸相尋思隨煩  
惱境增上受等四無色蘊汝應於此如理作  
意如是諸法其性皆是誑幻所作暫時而有

率尔現前多諸過患其性無常不可保信汝  
應如是發起勝解如是名爲於外受心法修  
循受心法觀於毗鉢舍那品者謂汝善取毗  
鉢舍那相已住有相有分別作意於有分別  
有相所緣增上內所生受等四無色蘊如理  
作意思惟此法刹那刹那展轉別異唯是新  
新而非故故相續流轉如前所說發起勝解  
如是名爲於內外受心法修循受心法觀如  
是汝由依不淨觀正修加行增上力故於四  
念住當得趣入又汝應於念住加行時時修  
習勝奢摩他毗鉢舍那汝於如是四念住中  
安住正念隨依彼彼村邑聚落邊際而住於

心隨順趣向臨入所緣境界汝應捨此所緣  
境相入彼村邑聚落乞食應當善避惡象惡  
馬惡牛惡狗惡虵惡獸坑澗濠塹株杙毒刺  
泥水糞穢及應遠離諸惡威儀穢坐卧具汝  
應如是善護己身若於如是諸境界相不應  
策發諸根汝應於彼不作功用善守諸根若  
於如是諸境界相應當策發諸根汝應於彼  
正作功用善住正念令諸煩惱不起現行汝  
應如是善護己身善守諸根善住正念於彼  
作意善知其量受用飲食又汝應與在家出  
家說應量語說應理語說應時語說正直語  
說寂靜語一切世間非法言論皆當遠離雖

復宣說如法言論不應諍覓何以故若諸士  
夫補特伽羅任諍覓語互相難詰其心便任  
多戲論中多戲論故其心掉舉心掉舉故心  
不寂靜不寂靜故便令其心遠三摩地如是  
行已汝應速疾不捨所緣結跏趺坐於奢摩  
他毗鉢舍那如所取相由恒常作及畢竟作  
修瑜伽行猶如世間鑽火方便起無間加行  
及殷重加行汝應如是恒常修作畢竟修作  
又汝應起如是願心假使一切瞻部洲人盡  
瞻部洲曾經壽量今皆摠集在我一身我亦  
盡此無量壽命決定於斷瑜伽作意勝奢摩  
他毗鉢舍那精進修習時無暫捨由正了知



如是所修瑜伽加行有大勝果大勝利故何  
況如是少分壽量少時存活雖極遠去不過  
百年委悉筭計但須臾頃如是汝應隨所教  
誨恒常修作畢竟修作若爲此義受習於斷  
汝於此義必當獲得汝當最初證得下劣身  
心輕安心一境性後當證得世出世間廣大  
圓滿初修業者始修業時善達瑜伽諸瑜伽  
師依不淨觀如是教誨名正教誨如是修行  
名正修行如說貪行是不淨觀之所調伏如  
是瞋行是慈愍觀之所調伏乃至最後尋思  
行是阿那波那念之所調伏如其所應皆當  
了知其中差別餘趣入門我當顯示依慈愍

觀初修業者於外親品怨品及中庸品善取  
相已處如法座由利益安樂增上意樂俱行  
定地作意先於一親一怨一中庸所發起勝解  
於此三品由平等利益安樂增上意樂俱行  
作意欲與其樂如是念言願彼求樂諸有情  
類皆當得樂謂或無罪欲樂或無罪有喜樂  
或無罪無喜樂次後或於二親或於三親或於四  
親五親十親二十三十以前乃至遍諸方維其中  
親品充滿無間發起勝解於中乃至無有容  
受一杖端處如於親品如是於怨及中庸品  
當知亦尔又彼不捨慈愍加行即由修習如  
是慈愍於諸恣任能正趣入云何趣入謂趣

入時應當發起如是勝解如彼於我謂親謂  
怨謂中庸品我既欲樂厭背其苦如是名爲  
於其內身修循身觀餘亦於彼謂親謂怨謂  
中庸品如我彼亦欲樂背苦如是名爲於其  
外身修循身觀如我既介彼諸有情亦復如  
是如我自欲求得勝樂彼諸有情亦復如是  
彼諸有情與已平等與已相似我當與彼利  
益安樂如是名爲於內外身修循身觀此四  
念任揔緣諸蘊爲境界故當知說名壞緣念  
任若修行者但取色相謂取顯相形相表相  
於親品怨品及中庸品而起勝解由此建立  
唯身念任彼復依止勝解作意能正趣入真

實作意謂趣入時起是勝解我於乃至無量  
有情發起勝解利益安樂增長意樂如是我  
從先際已來所有親品怨品及中庸品落謝  
過去諸有情類其數無量甚過今者勝解所  
作如是過去諸有情類為我親已復為我怨  
為我怨已復為我親為怨親已復為中庸為  
中庸已復為怨親由是義門一切有情平等  
平等無有少分親性怨性及中庸性而非真  
實由是因緣遍於三品起平等心平等應與  
利益安樂如從先際如是後際於生死中當  
復流轉應知亦尔又我於彼先際已來諸有  
情類未曾發起慈愍之心彼皆過去今起慈

愍復有何益但爲除遣自心垢穢今得清淨  
故起念言當令過去諸有情類皆得安樂諸  
未來世非曾有者亦皆令彼當得安樂如是  
趣入真實作意慈愍任中諸福滋潤諸善滋  
潤望前所修勝解作意慈愍任中所獲福聚  
彼於百分不及此一彼於千分不及此一彼  
於數分筭分計分鄔波尼殺曇分不及此一  
餘如前說又於緣性緣起觀中初修業者由  
聞思慧增上力故分別取相謂諸有情由有  
種種無智愚癡現見無常妄計爲常現見不  
淨妄計爲淨現見其苦妄計爲樂現見無我  
妄計爲我彼諸有情有如是等種種顛倒顛

倒爲因於現法受及後所生諸自體中發起  
貪愛由貪愛故造作種種生根本業此煩惱  
業爲因緣故感得當來純大苦蘊彼旣善取  
如是相已復於其內發起勝解謂我今此純  
大苦蘊亦如是生又我自體無邊無際從先  
際來初不可知亦如是生彼諸有情去來見  
在一切自體苦蘊所攝亦皆如是已生當生  
如是緣性緣起正觀一切皆是真實作意更  
無所餘勝解作意若於自身現在諸蘊緣性  
緣生作意思惟是名於內身受心法任彼循  
觀若於他身現在諸蘊緣性緣生作意思惟  
是名於外身受心法任彼循觀若於自他過

去未來所有諸蘊緣性緣生作意思惟名於  
內外身受心法任彼循觀餘如前說又於界  
差別觀初修業者先取其外所有堅相所謂  
大地山林草木輒石瓦礫末尼真珠琉璃螺  
貝珊瑚玉等取彼相已復於內堅而起勝解  
次取其外諸大水相所謂江河衆流陂湖池  
沼井等取彼相已復於內濕而起勝解次取  
其外諸大火相所謂熱時烈日焰熾焚燒山  
澤灾火蔓筵窰室等中所有諸火取彼相已  
復於內煖而起勝解次取其外諸大風相所  
謂東西南北等風乃至風輪取彼相已復於  
內風而起勝解次取其外諸大空相所謂諸

方無障無礙諸聚色中孔隙窟穴有所容受  
善取如是空界相已於內空界而起勝解後  
由聞思增上力故起細分別取識界相所謂  
內眼受不壞外色處現前若無能生作意正  
起所生眼識亦不得生與是相違眼識得生  
如是乃至意法意識當知亦亦取是相已次  
起勝解了知如是四大身中有一切識諸種  
子界種性自性又於如是四大種中先起支  
節麤大勝解後起分析種種細分微細勝解  
如是漸次分析乃至向遊塵量如是漸漸乃  
至極微而起勝解一支分尚起無量最極  
微塵積集勝解何況身中一切支分如是名



爲界差別觀中分析諸色界差別邊際微細  
勝解次於空界先當發起所有廣大空界勝  
解所謂眼耳鼻喉筒等種種竅穴由是吞咽  
於是吞咽既吞咽已由是下分不淨流出次  
後漸漸發起種種微細勝解乃至身中一切  
微細諸毛孔穴皆悉了知後於識界漸漸發  
起所依所緣及以作意三世時分品類差別  
無量勝解即於識界起勝解時由諸所依所  
緣勝解分析識界亦於十種所造諸色而起  
勝解如諸大種微細分析此亦如是若於自  
身各別諸界而起勝解是名於內諸念住中  
住彼循觀若於其餘非有情數所有諸界而

起勝解是名於外住彼循觀若於其餘諸有情數所有諸界而起勝解名於內外住彼循觀復有異門謂於己身而起勝解臨捨命時如前廣說至青瘀位或復膿爛即於膿爛發起種種流出勝解漸漸膿流展轉增廣乃至大海大地邊際膿悉充滿發起如是膿勝解已次復發起火燒勝解謂此身分無量無邊品類差別爲大火聚無量無邊品類燒燼火旣滅已復起餘骨餘灰勝解復起無量無邊勝解碎此骨灰以爲細末復起無量大風勝解飄散此末遍諸方維旣飄散已不復觀見所飄骨灰及能飄風唯觀有餘眇茫空界如

是由其勝解作意依於內外不淨加行入界  
差別於其身相任循身觀從是趣入真實作  
意謂由如是勝解作意於內外身任循身觀  
由勝解力我此所作無量無邊水界火界地  
界風界虛空界相我從無始生死流轉所經  
諸界無量無邊甚過於此謂由父母兄弟姊  
妹眷屬喪亡及由親友財寶祿位離散失壞  
悲泣兩淚又飲母乳又由作賊擁逼劫掠穿  
牆解結由是因緣遭無量度截手刖足斬頭  
劓鼻種種解割身諸支節由是因緣血流無  
量如是所有候乳血攝水界水聚四大海水  
皆悉盈滿於百分中不及其一廣說如前又

於諸有諸趣死生經無量火焚燒屍骸如是  
火聚亦無比況又經無量棄捨骸骨狼籍  
在地亦無比況又經無量風界生滅分析屍  
骸亦無比況又經無量諸屍骸中眼等竅穴  
又經無量諸識流轉後後屍骸新新發起乃  
至今者最後屍骸諸識流轉如是安立後際  
諸趣期限無定如是乃至無量識界又於阿  
那波那念正加行中初修業者先於舍宅前  
後窻門或打鐵師或鍛金銀師喉筒臺袋或外  
風聚入出往來善取相已由緣於內入出息  
念於入出息而起勝解彼復先於微細息風  
經心曾處窟穴往來而起勝解然後漸漸於

衆多風而起勝解所謂乃至一切毛孔風皆  
隨入而起勝解如是所有一切身分風聚所  
隨風聚所攝風聚藏隱無量風聚於中積集  
如妬羅綿或疊絮等諸輕飄物於是諸想而  
起勝解彼若於內入息出息流轉不絕作意  
思惟今時名為於其外身住循身觀若復於  
他死屍骸中青瘀等位入息出息流轉斷絕  
作意思惟今時名為於其外身住循身觀若  
復於自臨欲死時而起勝解或於已死入息  
出息無有流轉而起勝解或於未死入息出  
息無有流轉而起勝解由法今故今時名為  
於內外身住循身觀遍於一切正加行中應

修如是上品助伴。上品所攝無倒加行所餘一切如前應知。如是所有初修業者蒙正教誨修正行時安住熾然正知具念調伏一切世間貪憂。若於如是正加行中恒常修作畢竟修作無倒作意非誼丙等所能動亂。是名熾然。若於如是正加行中修奢摩他毗鉢舍那審諦了知亂不亂相如是名為正知具念。若能善取諸厭離相諸欣樂相如是乃名調伏一切世間貪憂。由是因緣宣說彼能安住熾然乃至調伏世間貪憂先發如是正加行時心一境性身心輕安微劣而轉難可覺了。復由修習勝奢摩他毗鉢舍那身心澄淨身

心調柔身心輕安即前微劣心一境性身心  
輕安漸更增長能引強盛易可覺了心一境  
性身心輕安謂由因力展轉引發方便道理  
彼於尔時不久當起強盛易了身心輕安心  
一境性如是乃至有彼前相於其頂上似重  
而起非損惱相即由此相於內起故能障樂  
斷諸煩惱品心麁重性皆得除滅能對治彼  
心調柔性心輕安性皆得生起由此生故有  
能隨順起身輕安風大偏增衆多大種來入  
身中因此大種入身中故能障樂斷諸煩惱  
品身麁重性皆得除遣能對治彼身調柔性  
身輕安性遍滿身中狀如充溢彼初起時令

心踊躍令心悅預歡喜俱行令心喜樂所緣境性於心中現從此已後彼初所起輕安勢力漸漸舒緩有妙輕安隨身而行在身中轉由是因緣心踊躍性漸次退減由奢摩他所攝持故心於所緣寂靜行轉從是已後於瑜伽行初修業者名有作意始得墮在有作意數何以故由此最初獲得色界定地所攝少分微妙正作意故由是因緣名有作意得此作意初修業者有是相狀謂已獲得色界所攝少分定心獲得少分身心輕安心一境性有力有能善修淨戒所緣加行令心相續滋潤而轉為奢摩他之所攝護能淨諸行雖行



種種可愛境中猛利貪纏亦不生起雖少生  
起依止少分微劣對治暫作意時即能除遣  
如可愛境可憎可愚可生憍慢可尋思境當  
知亦尔宴坐靜室暫持其心身心輕安疾疾  
生起不極為諸身麤重性之所逼惱不極數  
起諸蓋現行不極現行思慕不樂憂慮俱行  
諸想作意雖從定起出外經行而有少分輕  
安餘勢隨身心轉如是等類當知是名有作  
意者清淨相狀

瑜伽師地論卷第三十二

因

敵

反徒

的

遠

反其

去

躁

反則

到

癢

反於

去

瑣

鑊

下蘇

果

反

練若下而舞者舞字但伎上音昌下咄反丁骨豔

溢上音焰下諸維維隅也淮南子脇反虛業循

身上音濠塹上音毫下株杪骨下吾反難詰旦上反奴

一反起鑽火官上子反斲字暫竿計作上正須史作下或中

庸下音鄔反一古曇徒含甄石或上音專瓦礫音下

曆陂湖碑上音沼反之小蔓廷上音去聲窰音煥

煖字孔隙下丘分析下先喉筒反音竅穴上苦

吞咽下音燼徐刃飄反正搖眇蒞上眉反擁逼紆上

勇反劫掠下力向反則足上音吾骨反劓鼻

上魚囊袋上音誼丙下開絮反息慮

11

