

## 瑜伽師地論卷第二十二

禍二

一切所願皆得稱遂若於欲界願樂當生或  
刹帝利大族姓家或婆羅門大族姓家或諸  
居士大族姓家或諸長者大族姓家或四大  
王衆天或三十三天或夜摩天或覩史多天  
或樂化天或他化自在天衆同分中由戒淨  
故即隨所願當得往生若復願樂入諸靜慮

現法樂住或有色天衆同分中若住若生由  
戒淨故便得離欲所願皆遂若復願樂寂靜  
勝解超過色定入無色定具足安住或無色  
天衆同分中當得往生餘如前說若復願樂  
當證最極究竟涅槃由戒淨故便證一切究竟  
離欲是名第十尸羅律儀功德勝利如是

已說戒蘊廣辯戒蘊虧損戒蘊圓滿戒蘊異  
門戒蘊觀察及以清淨戒蘊所有功德勝利  
於此宣說明了開示一切種相最極圓滿資  
糧所攝尸羅律儀若有自愛樂沙門性婆羅  
門性諸善男子應勤修學

虧苦爲盪鉢  
反 蘭鉢上音 觀渠鎮憩勤渠上 情徒卧  
勵音例 軌範下音 慢緩下音 伴反 矜詐小反 構集古  
成也 呂勃上音 囚下 傲吾告 匠求 位佐 出下骨  
玩愚貴  
反 棘刺上音 分全反 滴與 枝尺与 狐蹲  
下音 胡腐音 父笈其業 卉木上音 許反 耳環下音 腕  
酬音 其隙逆 反

烏貴幼稚下直 妙朱上昌 襄邁上所 危反  
戲虛義反 排下音 講蒸下木 方域下于 麗陽上必  
下音 揚音 樣芬馥下音 罷怙上音 力加反 惡讎上音 宽下音

利反 妙朱反 襄邁下莫拜反 佞性反  
下音 講蒸下木方域下于麗陽上必  
反 罷怙上音力加反 惡讎上音宽下音

云何名爲密護根門謂防守正念常委正念廣說乃至防護意根及正修行意根律儀如是名爲密護根門

云何名爲防守正念謂如有一密護根門增上力故攝受多聞思惟修習由聞思修增上力故獲得正念爲欲令此所得正念無忘失

故能趣證故不失壞故於時時中即於多聞若思若修正作瑜伽正勤修習不息加行不離加行如是由此多聞思修所集成念於時中善能防守正聞思修瑜伽作用如是名爲防守正念

云何名爲常委正念謂於此念恒常所作委

細所作當知此中恒常所作名無間作委細所作名殷重作即於如是無間所作殷重所作摠說名爲常委正念如其所有防守正念如是於念能不忘失如其所有常委正念如是即於無忘失念得任持力即由如是功能勢力制伏色聲香味觸法

云何名爲念佛護意謂眼色爲緣生眼識眼識無間生分別意識由此分別意識於可愛色色將生染著於不可愛色色將生憎恚即由如是念增上力能防護此非理分別起煩惱意令其不生所有煩惱如是耳鼻舌身廣說當知亦爾意法爲緣生意識即此意識有

與非理分別俱行能起煩惱由此意識於可愛色法將生染著於不可愛色法將生憎恚亦由如是念增上力能防護此非理分別起煩惱意令其不生所有煩惱如是名爲念佛護意

云何名爲行平等位平等位者謂或善捨或無記捨由彼於此非理分別起煩惱意善防護已正行善捨無記捨中由是說名行平等位如是名爲行平等位

云何於此非理分別起煩惱意能善防護謂於色聲香味觸法不取其相不取隨好終不依彼發生諸惡不善尋思令心流漏若彼有

時忘失念故或由煩惱極熾盛故雖離取相及取隨好而復發生惡不善法令心流漏便修律儀由是二相故能於此非理分別起煩惱意能善防護

云何此意由是二相善防護已正行善捨或無記捨謂即由是二種相故

云何二相謂如所說防護眼根及正修行眼根律儀如說眼根防護律儀防護耳鼻舌身意根及正修行意根律儀當知亦爾中是二相於其善捨無記捨中令意正行云何於眼所識色中不取隨好如於其眼所識色中如是於耳鼻舌身意所識法中當知亦爾復有餘

識色中不取隨好如於其眼所識色中如是於耳鼻舌身意所識法中當知亦爾復有餘  
三執三

執取所行境相或能起貪或能起瞋或能起癡是名於眼所識色中執取隨好若能遠離此所行相於此所緣不生意識是名於眼所見處能生作意正現在前眼見衆色如是名為執取其相取隨好者謂即色境在可見處能生作意正現在前眼見色已然彼先時從他聞有如是如是眼所識色即隨所聞另名句文身為其增上為依為住如是士夫補特伽羅隨其所聞種種分別眼所識色如是名為執取隨好如於其眼所識色中如是於耳鼻舌身意所識法中當知亦爾又此取相及取隨好或有由此因緣由此依處由此增上發生種種惡不善法令心流漏或有由此因緣由此依處由此增上不生種種惡不

即於眼所識色中眼識無間俱生分別意識知亦爾  
云何於眼所識色中不取隨好取隨好者謂即於眼所識色中眼識無間俱生分別意識

好不如正理由此因緣由此依處由此增上發生種種惡不善法令心流漏彼於如是色類境界遠離取相及取隨好

云何名爲惡不善法謂諸貪欲及貪所起諸身惡行諸語惡行諸意惡行若諸瞋恚若諸愚癡及二所起諸身惡行諸語惡行諸意惡

行是名種種惡不善法

云何由彼令心流漏謂若於彼彼所緣境界心意識生遊行流散即於彼彼所緣境界與心意識種種相應能起所有身語惡行貪瞋癡生遊行流散是名由彼令心流漏如是於眼所識色中乃至於意所識法中執取其相

及耳隨好中是發生種種雜染彼於取相及取隨好能遠離故便不發生種種雜染若由忘念或由煩惱極熾盛故雖獨閑居由先所見眼所識色增上力故或先所受耳鼻舌身意所識法增上力故發生種種惡不善法隨所發生而不執著尋便斷滅除棄變吐是名

於彼修行律儀若於其眼所識色中應策眼根及於其耳鼻舌身意所識法中應策意根即便於彼作意策發如是策發令不雜染由是因緣於此雜染防護眼根廣說乃至防護意根如是名爲防護眼根廣說乃至防護意根若於其眼所識色中不應策發所有眼根及於其耳鼻舌身意所識法中不應策發所有意根即便於彼遍一切種而不策發不策發故令不雜染由是因緣於此雜染修根律儀如是名爲能正修行眼根律儀廣說乃至能正修行意根律儀如是應知已廣分別根律儀相

禍三

四

五

色廣說乃至從其可愛不可愛法而正防護如何防護謂不取相不取隨好若依是處發生種種惡不善法令心流漏即於此處修行律儀防守根故名修律儀如是防護何者正防護謂由正念防護於意行平等位是名正防護又略義者謂若防護方便若所防護事若正防護如是一切揔略爲一名根律儀此中云何防護方便謂防守正念常委正念眼見色已不取其相不取隨好廣說乃至意知法已不取其相不取隨好若依是處發生種種惡不善法令心流漏即於是處修行律儀防守根故名修律儀如是名爲防護方便

補三五

云何名爲所防護事所謂眼色乃至意法如是名爲所防護事此中云何名正防護謂如說言由其正念防護於意行平等位名正防護又根律儀略有二種一者思擇力所攝二者修習力所攝思擇力所攝根律儀者謂於境

界深見過患不能於此所有過患除遣斷滅修習力所攝根律儀者謂於境界深見過患亦能於此所有過患除遣斷滅又由思擇力所攝根律儀故於所緣境令煩惱纏不復生起不復現前而於依附所依隨眼不能斷除不能永伏由修習力所攝根律儀故於所緣境煩惱隨眼不復生起不復現前一切時分依附所依所有隨眠亦能斷除亦能永拔如是思擇力所攝根律儀修習力所攝根律儀有此差別有此意趣有此殊異當知此中思擇力所攝根律儀是資糧道所攝修習力所攝根律儀當知墮在離欲地攝

云何名爲於食知量謂如有一由正思擇食於所食不爲倡蕩不爲憍逸不爲飾好不爲端嚴乃至廣說

云何名爲由正思擇食於所食正思擇者如以妙慧等隨觀察段食過患見過患已深生厭惡然後吞咽

云何名爲觀見過患謂即於此所食段食或觀受用種類過患或觀變異種類過患或觀追求種類過患

云何受用種類過患謂如有一將欲食時所受段食色香味觸皆悉圓滿甚爲精妙從此無間進至口中牙齒咀嚼津唾浸爛涎液纏

裹轉入咽喉爾時此食先曾所有悅意妙相一切皆捨次後轉成可惡穢相當轉異時狀

如變吐能食士夫補特伽羅若正思念此位穢相於餘未變一切精妙所受飲食初尚不能住食欣樂況於此位由如是等非一相貌漸次受用增上力故令其飲食淨妙相沒過

患相生不淨所攝是名於食受用種類所有過患

云何轉變種類過患謂此飲食既歟食已一

分消變至中夜分或後夜分於其身中便能生起養育增長血肉筋脈骨髓皮等非一衆多種種品類諸不淨物次後一分變成便穢

變已趣下展轉流出由是日日數應洗淨或手或足或餘支節誤觸著時若自若他皆生厭惡又由此緣發生身中多種疾病所謂癱瘓乾癥濕瘻疥癬疽丁上氣痔瘻炮漿喉喧量疾病由飲食故身中生起或由所食不平和故於其身中不消而住是名飲食變異種類所有過患

云何追求種類過患謂於飲食追求種類有多過患或有積集所作過患或有防護所作過患或壞親愛所作過患或無厭足所作過患或不自在所作過患或有惡行所作過患

云何名爲於食積集所作過患謂如有一爲食因緣寒時爲寒之所逼惱熱時爲熱之所逼惱種種策勵劬勞勤苦營農牧牛商估計筭書數雕印及餘種種工巧業處爲得未得知亦爾如是策勵劬勞勤苦方求之時所作

禍三

七

第 四 七 冊

31

礦砂大藏經

瑜伽師地論

事業若不諧遂由是因緣愁憂焦惱拊脣傷歎悲泣迷悶何乃我功唐捐無果如是名爲於食積集所作過患

云何名爲於食防護所作過患謂所作業若得諧遂爲護因緣起大憂慮勿我財寶當爲王賊之所侵奪或火焚燒或水漂蕩或宿惡

作當令滅壞或現非理作業方便當令散失或諸非愛或宿失財當所理奪或即家中當生家火由是當令財寶虧損如是名爲於食防護所作過患

云何於食能壞親愛所作過患謂諸世間爲

食因緣多起鬭諍父子母女兄弟朋友尚爲

飲食互相非毀況非親里爲食因緣而不展轉更相鬭訟所謂大族諸婆羅門刹帝利種長者居士爲食因緣迭興違諍以其手足塊刀杖等互相加害是名於食能壞親愛所作過患

云何於食無有狀足所作過患謂諸國王刹

帝利種位登灌頂亦於自國王都聚落不住喜足俱師兵戈互相征討吹以貝角扣擊鍾鼓揮力盤稍放箭礮矛車馬象步交橫馳亂種種戈仗傷害其身或更致死或等死苦復有所餘如是等類是名於食無有狀足所作過患

云何因食不得自在所作過患謂如一類爲王所便計固牢城因遭種種極熱脂油熱牛糞汁及鎔銅鐵而相注灑或被戈仗傷害其身或便致死或等死苦復有所餘如是等類是名因食不得自在所作過患

云何因食起諸惡行所作過患謂如有一爲

食因緣造作積集身諸惡行如身惡行語意亦爾臨命終時爲諸重病苦所逼切由先所作諸身語意種種惡行增上力故於日後分見有諸山或諸山峯垂影懸覆近覆極覆便是念我自昔來依身語意所造諸業唯罪非福若有其趣諸造惡者當生其中我今定

往如是悔已尋即捨命既捨命已隨業差別  
生諸惡趣謂那洛迦傍生餓鬼如是名爲因  
食惡行所作過患如是段食於追求時有諸  
過患於受用時有諸過患於轉變時有諸過  
患又此段食有少勝利此復云何謂即此身  
由食而住依食而立非無有食

云何名爲有少勝利謂即如是依食住身最  
極久住或經百年若正將養或過少分或有  
未滿而便夭沒若唯修此身暫住行非爲妙  
行若於如是身暫時住而生喜足非妙喜足  
亦非領受飲食所作圓滿無罪功德勝利若  
不唯修身暫住行亦不唯於身暫時住而生  
喜足而即依此暫時住身修集梵行令得國  
滿乃爲妙行亦妙喜足又能領受飲食所作  
圓滿無罪功德勝利應自思惟我若與彼愚  
夫同分修諸愚夫同分之行非我所宜我若  
於此下劣段食少分勝利安住喜足亦非我  
宜若於如是遍一切種段食過患圓滿知已

以正思擇深見過患而求出離爲求如是食  
出離故如子肉想食於段食應作是念彼諸  
施主甚大艱難積集財寶具受廣大追求所  
作種種過患由悲愍故求勝果故如割皮肉  
及以刺血而相惠施我得此食宜應如是方  
便受用謂應如法而自安處無倒受用報施

禍三

九

王

主恩令獲最勝大果大利大榮大盛當隨月  
輪往施主家盪滌身心安住慚愧遠離憍傲  
不自高舉不輕憐他如自獲得所不利養心  
生喜悅如是於他所得利養心亦喜悅又應  
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要望他敬非不恭敬  
要多非少要妙非麤要當速疾而非遲緩應  
作是心往施主家設不惠施終不於彼起怨  
害心及瞋恚心而相嫌恨勿我由此起怨害  
心及瞋恚心增上緣力身壞已後生諸惡趣  
多受困厄設不恭敬而非恭敬設少非多設  
麤非妙設復遲緩而非速疾亦不於彼起怨

害心及瞋恚心而相嫌恨如前廣說又我應依所食段食發起如是如是正行及於其量如實了達謂我命根由此不滅又於此食不苦耽著纔能隨順攝受梵行如是我今住沙門性住出家性受用飲食如法清淨遠離衆罪由是諸相以正思擇食於所食

云何所食謂四種食一者段食二者觸食三者意等思食四者識食今此義中意說段食此復云何謂餅麩飯羹臘糜粥酥油糖蜜魚肉菹酢乳酪生酥薑鹽酢等種種品類和雜為搏段段吞食故名段食所言食者所謂餐噉咀嚼吞咽胥吮飲等名之差別

云何名為不為倡蕩謂如有一樂受欲者為受請欲食於所食彼作是思我食所食令身飽滿令身充悅過日晚時至於夜分當與殊妙嚴飾女人共為嬉戲歡娛受樂倡掉縱逸言倡蕩者於此聖法毗柰耶中說受欲者欲貪所引姪逸所引所有諸惡不善尋思田此

食噉所食噉時令其諸根皆悉掉舉令意躁擾令意不安令意不靜若為此事食所食者名為倡蕩食於所食諸有多聞聖弟子衆以思擇力深見過患善知出離而食所食非如前說諸受欲者食於所食是故名為不為倡蕩云何名為不為惰逸不為飾好不為端嚴

禍三

十

王

謂如有一樂受欲者為受諸欲食於所食彼作是思我今宜應多食所食飽食所食隨力隨能食噉肥膩增旁補益色香味具精妙飲食過今夜分至於明日於諸武事當揷力能所謂按摩拍毬託石跳躡蹴躡攘臂扼腕揮戈擊劍伏弩控弦投輪擲索依如是等諸角武事當得勇健脣體充實長夜無病久時少壯不速衰老壽命長遠能多噉食數數食已能正消化除諸疾患如是為於無病惰逸少壯惰逸長壽惰逸而食所食既角武已復作身沐浴身已梳理其髮梳理髮已種種妙香

用塗其身既塗身已復以種種上妙衣服種  
種華鬘曼種種嚴具莊飾其身此中沐浴理髮  
塗香名爲飾好既飾好已復以種種上妙衣  
服華鬘嚴具莊飾其身名爲端嚴如是揔名  
爲飾好故爲端嚴故食於所食彼既如是憍  
逸飾好身端嚴已於日中分或日後分臨欲  
食時飢渴並至於諸飲食極生希欲極欣極  
樂不見過患不知出離隨得隨食復爲數數  
倡蕩憍逸飾好端嚴多食多飲令身充悅諸  
有多聞聖弟子衆以思擇力深見過患善知  
出離而食所食非如前說諸受欲者食於所  
食唯作是念我今習近所不應習所應斷食

爲欲永斷如是食故

云何名爲爲身安住食於所食謂飲食已壽  
命得存非不飲食壽命存故名身安住我今  
受此所有飲食壽命得存當不夭沒由是因  
緣身得安住能修正行永斷諸食

云何名爲爲暫支持食於所食謂略說有二  
得安住此名無罪亦無染汙諸有多聞聖弟

種存養一有艱難存養二無艱難存養

云何名爲有艱難存養謂受如是所有飲食  
數增飢羸困苦重病或以非法追求飲食非  
以正法得已染愛耽嗜饕餮迷悶堅執酒著  
受用或有食已令身沉重無所堪能不任修  
斷或有食已令心遲鈍不速得定或有食已

令入出息來往艱難或有食已令心數爲惛  
沉睡眠之所纏擾如是名爲有艱難存養  
云何名爲無艱難存養謂受如是所有飲食  
令無飢羸無有困苦及以重病或以正法追  
求飲食不以非法既獲得已不染不愛亦不  
耽嗜饕餮迷悶堅執酒著而受用之如是受

用身無沉重有所堪能堪任修斷令心速疾  
得三摩地令入出息無有艱難令心不爲惛  
沉睡眠之所纏擾如是名爲無艱難存養若  
由有艱難存養壽命得存身得安住此名有  
罪亦有染汙若由無艱難存養壽命得存身

子衆遠離有罪有染存養習近無罪無染存養由是故說爲暫支持

問云何習近如前所說無罪無染所有存養以自存活答若受飲食爲除飢渴爲攝梵行爲斷故受爲令新受當不更生爲當存養力樂無罪安隱而住如是習近無罪無染所有存養而自存活

云何名爲爲除飢渴受諸飲食謂至食時多生飢渴氣力虛羸希望飲食爲欲息此飢渴纏逼氣力虛羸知量而食如是食已令於非時不爲飢羸之所纏逼謂於日晚或於夜分乃至明日未至食時如是名爲爲除飢渴受

禍三

十二

王

發生身中極重猛烈熾然苦惱不可意受爲欲息除如是疾病及爲息除從此因緣所生苦受習近種種良醫所說饒益所宜隨順醫藥及受種種慳意飲食由此能斷已生疾病及彼因緣所生苦受如是名爲爲斷故受受諸飲食

諸飲食  
云何名爲攝梵行受諸飲食謂如其量受諸飲食由是因緣修善品者或於現法或於此日飲食已後身無沉重有所堪能堪任修斷令心速疾得三摩地令人出息無有艱難令心不爲惛沉睡眠之所纏擾由是速疾有

刀有能得所未得觸所未觸證所未證如是名爲攝梵行受諸飲食

云何名爲爲斷故受受諸飲食謂如有一由過去世食不知量食所匪宜不消而食由是因緣於其身中生起種種身諸疾病所謂疥癩炮漿癩等如前廣說由此種種疾病因緣

如有一由現在世安樂無病氣力具足不非量食不食匪宜亦非不消而更重食令於未來食住身中成不消病或於身中當生隨一身諸疾病所謂疥癩炮漿癩等如前廣說由是因緣當生身中如前所說種種苦受餘如

禍三

十三

王

前說如是名爲爲令新受當不更生受諸飲食云何名爲爲當存養力樂無罪安隱而住受諸飲食謂飲食已壽命得存是名存養若除飢羸是名爲力若斷故受新受不生是名爲樂若以正法追求飲食不染不愛乃至廣說而受用之是名無罪若受食已身無沉重有所堪能堪任修斷如前廣說如是名爲安隱而住是故說言由正思擇食於所食不爲倡蕩不爲惰逸不爲飾好不爲端嚴食於所食云何爲遠離自苦行邊受諸飲食謂如說言不爲倡蕩不爲惰逸不爲飾

云何爲遠離自苦行邊受諸飲食謂如說言爲除飢渴爲斷故受爲令新受當不更生爲當存養若力若樂食於所食云何爲攝受梵行受諸飲食謂如說言爲攝梵行爲得無罪行受諸飲食謂如說言爲攝梵行爲得無罪安隱而住食於所食復次應知此中略義謂有二種一無所食二有所食無所食者謂一切種都無所食無所食故即便天沒有所食者有其一種一平等食二不平等食平等食者謂非極少食非極多餅麩飯羹臘糜粥如前廣說云何而食謂正思擇食於所食不爲倡蕩不爲惰逸不爲飾好不爲端嚴乃至廣說復次應知此中略義謂爲攝受對治爲遠離欲樂行邊爲遠離自苦行邊爲攝受梵行受諸飲食謂如說言由正廣說由平等食非不宜食非不消食能斷故

受不生新受由是因緣當得存養若力若樂由平等食非染汙食當得無罪安樂而住由極少食雖存壽命而有飢羸亦少存活由極多食如極重擔鎮壓其身不能以時所食消變由不消食或住身中成不消病或生隨一身諸病苦如不消食由不宜食當知亦爾此不宜食有差別者謂於身中集諸過患由此復觸極重病苦由染汙食非法追求諸飲食已有染有愛耽嗜饕餮如前廣說而受用之由此受用平等所食及以遠離不平等食故說於食平等所作即此於食平等所作廣以諸句宣示開顯所謂說言由正思擇食於所食不爲倡蕩不爲憍逸不爲飾好不爲端嚴如前廣說此中說言由正思擇食於所食不爲倡蕩不爲憍逸不爲飾好不爲端嚴爲身安住爲暫支持由此遮止都無所食若復說言爲除飢渴爲攝梵行廣說乃至安隱而住由此遮止不平等食

云何遮止不平等食謂若說言爲除飢渴由此遮止所食極少若復說言爲攝梵行由此受當不更生由此遮止不消而食食所匪宜極少食不極多食若復說言爲當得樂由此顯示消已而食及食所宜若復說言爲當無菲安隱而住由此顯示無染汙食所以者何若以非法追求飲食得已染愛如前廣說而受用之名染汙食亦名有罪若於善品勤修習者於住空閑瑜伽作意受持讀誦思惟義中由彼諸惡不善尋思令心流漏令心相續隨順趣向臨入而轉由是因緣不安隱化此不安隱住復有二種一者遠離所食極多由是因緣身無沉重有所堪能堪任修斷如前廣說二者於食不生味著由是因緣遠離諸惡尋思擾動不安隱住是故如此一切諸句皆爲宣示開顯於食平等所作如是名爲廣略

宣說於食知量

十五末

瑜伽師地論卷第二十三

禍三

吞咽下音咀嚼上才呂反涎液上似連反筋  
嚙音片力反癰瘍下昨恭反疽七徐反瘡癰上許家反  
胞音白反歲噎上於結反癩上音顛反癓上音顛反  
商估二字合作賈劬其與反拊芳武反迷徒結反塊

候對帥所類反和苦候反稍音稍一丈八尺積矛上子  
亂反舊音捺次達盪滌蕩滌上音蕩下妙尺小羹下音羹  
雁下呼各反殖鱉上莊雅反搏徒官反嘗吮下音嘗  
躁擾上呼到反拍瓈下渠反跳躡上音躡下直亦反  
蹴踢上秋六反攘臂上而扼腕下烏貴下音貴  
膚夫嗜音視音明饕餮上音酒及鎮壓下音壓

瑜伽師地論卷二十四

禍四

彌勒菩薩說

沙門玄奘奉詔譯

本地分中聲聞地第十三

初瑜伽處出離地品第三之三  
復次初夜後夜常勤修習惜寤瑜伽者云何  
初夜云何後夜云何惜寤瑜伽云何常勤修

分是夜初分言後夜者謂夜四分中過初一分是夜後分惜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惜寤經行宴坐從順障法淨修其心常勤修習惜寤瑜伽者謂如有一世尊弟子聽聞惜寤瑜伽法已欲樂修學便依如是惜寤瑜伽發如是念我當成辦佛所聽許惜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初夜云何後夜云何惜寤瑜伽云何常勤修一或於大牀或小繩牀或草葉座結加趺坐