

# 定道資糧頌

## 一、門類大別

<small>終分二派</small> 震旦禪派二	次第非次第	次第依教觀	非次一心禪
<small>一心禪</small> 靈山拈花笑	心心相印傳	證教源精髓	第一義悉檀
惟論見佛性	絕次第言談	攝上根上智	喻如天龍雨
我說一種通	宗通及說通	說者授叢蒙	宗為修行者
<small>次第禪分二</small> 次第禪總二	世間出世間	<small>世間禪</small> 觀下地粗劣	忻樂上地靜
若定若上生	久住於觀行	從欲至非想	世間九次第
<small>出世禪</small> 由親近善士	聰慧具堪能	知苦思斷集	修道趣涅槃
得有學智見	繼續修聖道	見修所斷斷	自離繫涅槃
永超越三界	是為出世禪	<small>禪料</small> 共菩提無量	八背捨解脫

八勝處十遍 禪空滅盡定 除惑願智滿 神通正等明  
禪果  
 引百千三昧 十力四無畏 唯佛不共法 皆從禪定生  
禪用

### 一、發心資糧

發心依世間邪心修禪之類 違智者 揀邪明正義 為利養修禪 多屬地獄心  
 名稱墮鬼神 眷屬墮畜生 勝他修羅心 若怖畏惡道  
 息諸不善業 多屬人類心 若善心安樂 多屬欲天心  
 得勢力自在 多屬魔羅心 欲利智捷疾 多屬外道心  
 希清淨梵處 以上亦皆屬為世間文 屬色無色心 無悲心正智 邪僻二邊行  
 若住此心修 道之初步錯 知見愈超妙 距果路更遙  
 發心利他故 出世間二利心修禪 樂正等菩提 未度者令度 未解令解脫  
 未安者令安 未證滅令證 宏願無窮極 知願無自性  
 摧我慢大山 除極細習氣 方便不捨悲 修禪清淨意

### 三、內外圓滿資糧

善得人身難 初內分五種一、善得人身 丈夫根成就 或得女人身 非諸黃門等  
 生聖處中國 二、生處中國 四眾賢善域 不墮窳戾車 邊方邪見地  
 不愚鈍頑駁 三、諸根不缺 盲聾瘡啞等 不缺諸根支 解語能精勤  
 害父母羅漢 四、無諸業障 破僧出佛血 不已作當作 現生障登聖  
 淨心信佛說 五、正信不邪 法及毗奈耶 邪見背因果 惡法不生信  
 經無量劫 次外分五種一、俱備出世 修難行苦行 一資糧圓滿 成無上菩提  
 經重頌記別 二、戒十二分教 諷誦自因緣 喻本事本生 方廣希論議  
 佛轉正法輪 三、教法久住 爾後經多時 正行正法具 次第作證理  
 能證正法者 四、作證隨轉 了知修學人 如所證隨轉 作教授教誡  
 他謂施主施 五、他所哀愍 淨命諸資具 衣食住病藥 四緣不差違

四、決定出離心資糧

決定出離心	涅槃為上首	不因引他信	遠利養名稱
知世苦無常	滿欲溺更深	遠離眾憤鬧	障蓋惡尋思
此等善思惟	得思所成智	由此殷重行	得修所成智
見生死過失	見涅槃功勝	發真正勝解	入諸諦現觀
證有學解脫	亦稱云見道	由是長加功	證無學解脫
以此為人說	是名饒益他	以此作聞思	是名饒益自
以真修實踐	是建立正法	是供養如來	亦自證大樂
離眾苦邊際	寂然永清涼	得一空無我	是究竟解脫

五、戒律儀資糧

<small>不虧戒本</small> 不虧身語業	無缺不穿漏	止持心明了	精密作守護
<small>隨順戒儀</small> 若行住坐臥	四種威儀路	能隨順世間	不越世間理
亦隨順毗尼	不越毗尼制	世間無譏毀	賢良諸善士

同法持律人	亦不作呵斥	謂若衣服事	便利用水等
揚枝入聚落	乞食受用事	蕩鉢安置事	洗足敷設事
凡此諸所作	不違越毗尼	<small>善行如律</small> 及善品加行	正法求受持
讀誦書寫事	尊長和敬業	參觀作侍承	病者起慈心
殷重若父母	盡力作供事	宣日法加行	慈悲詳告語
請問或聽受	翹勤無倦滿	有智同梵行	身力修敬事
讀善勵精勤	樂為他說法	靜處結跏坐	繫念正思惟
<small>遠離五家</small> 倡伎淫女家	酤酒王大臣	博奕諸下賤	五處勿遊行
<small>畏罪微悔學戒</small> 於微小罪失	而生大怖畏	犯已速還淨	勿由此因緣
障輕安觸證	漸近諸惡行	而入於惡趣	或為師佛見
天龍智眼觀	輕笑作呵斥	惡名惡稱頌	遐邇流布聞
現法當來毀	終必惡趣漏	阿含十七事	正學善思尋

觀擇功德過失門 (調治沈沒動轉之患)

<small>十、虧損戒</small> 虧損於尸羅	有十種因緣	若不入此數	圓滿具足能
<small>一、無出離心</small> 不為自調伏	寂靜大涅槃	由王賊等害	債主怨家逼
不活諸畏懼	求出家受具	<small>二、戒蕩行緣</small> 若性無羞恥	惡性戒體羸
學處行緩慢	沈下不堪能	<small>三、惡性界微</small> 若心太浮散	堅執持惡取
非處強惡作	放浪輕蔑人	惱害心含恨	非是強言是
自勝難引轉	浮散不堪能	<small>四、感不具非</small> 由放逸懈怠	毀犯不作淨
不於先所犯	發起猛利心	後當不更犯	隨順尸羅行
取睡眠為樂	偃臥脅倚等	不惜光陰去	懶惰不堪能
<small>五、邪顯邪行</small> 邪顯修梵行	希生天安逸	著利養恭敬	無怙不堪能
<small>六、違世出世軌</small> 行住諸威儀	常事善品行	違越世間理	不順毗尼行

軌則有虧損	出離不堪能	<small>七、邪命</small> 大欲不知足	難養亦難滿
衣食住病藥	非常法追求	詐現奇特相	顯己勝功能
矯示諸根寂	或作凶悖相	強口驕傲聲	修飾名字美
執持種姓尊	求多聞持法	為名利宣傳	佛說弟子論
謂為己心成	或方便現相	求衣服資具	多求不厭美
無匱著弊衣	希他好施與	所求不稱遂	研磨粗鄙語
聞者難忍受	強迫苦求索	得財物劣少	施主前毀棄
作諸欺詐言	讚此或輕彼	種種苦研逼	求四緣利譽
諸非法追取	虧尸羅邪命	<small>八、現著妄用</small> 從他所獲得	若法若非法
四緣食服等	及一切資具	已精益求精	美更欲增美
廣求堅藏護	愛玩貪無已	不見其過失	習定無堪能
<small>九、端事非行</small> 復又一類人	好自行苦行	不依律法制	無量苦遍身
食住同畜類	護垢若囚人	毀身學外道	自作教他行

不發輕安喜	於定無堪能	種種戒禁取	不生戒功能
<sup>十、內懷外淨</sup> 內懷寶腐壞	外現清淨行	無慚愧羞恥	不願出家行
毀犯於重禁	習諸惡法行	不真實懺悔	而修戒定慧
人黨作旃檀	假花無果實	終當墮惡趣	此十種常思
不虧於尸羅	乃堪得定慧	<sup>佛讚戒德</sup> 如世尊宣說	尸羅名根本
能持任建立	世出世間善	引涅槃功德	亦譬如大地
尸羅名莊嚴	老少服常美	尸羅名薰香	順逆普飄揚
遐邇俱周流	芬馥可衆心	尸羅名塗香	鬱蒸諸毒除
尸羅名妙行	不入險惡道	健速亦安穩	直至涅槃城
尸羅名律儀	清淨妙善法	亦防護息險	靜潔遠離性
<sup>善觀三業</sup> 欲學修易成	觀三業最要	此身語欲作	或正作作已
覺悟善觀尋	我今此所作	若是益自他	增長戒定慧
諸善性所攝	能感樂異熟	不生起衆苦	不妨於餘善

應速勤勵行	反是宜即止	過去行為緣	或未來現在
而生起念慮	應以正意觀	若是損自他	防失戒定慧
諸惡性所攝	招感苦異熟	不生起衆善	亦礙餘善業
應嚴行責止	如利刀斷絲	勿少與方便	稍縱則難制
反此應勵行	勿緩待亡遺	<sup>引佛救囉怛囉</sup> 汝今囉怛囉	於身語意業
應數正觀察	念語佛聖教	囉怛囉汝應	學是沙門業
若能於此學	唯勝善無惡	<sup>尸羅次第非淨之業</sup> 若如法思擇	此業益自他
此自他無利	是名善觀察	若一分攝斂	不作不與便
誤犯不由己	加行或本罪	能發露悔除	乃至無持犯
不方便加行	清淨心安住	尸羅若清淨	功德無量聚
<sup>戒律中之十種功德</sup> 若具戒士夫	<sup>五分法身以戒為首</sup> 自觀戒清淨	便得無憂悔	無悔生歡喜
<sup>定慧</sup> 歡喜生輕安	輕安受勝樂	由樂而心定	心定如寶知
如實見諦理	於語有為法	能起厭離意	<sup>解脫</sup> 離染得解脫

能自知自見	我已得解脫	乃至當涅槃	如來五分身
次第而生起	無戒不能成	若具戒士夫	臨終觀業行
無罪不悔恨	善稱遍方域	必往人天趣	隨願生淨土
愜怙身心調	遠離諸熱惱	日夜諸天護	不為鬼魔嬖
於他凶暴類	一切惡有情	不懷恐怖心	驚狂顛倒行
又諸惡有情	或仇怨惡友	雖得其隙隙	不害反相親
又諸鬼神	一切非人類	不俟其便隙	而常作護佑
求法無艱難	四緣不勞獲	王臣諸長者	商主眾黎庶
皆敬重尊仰	樂於作護助	若願當轉生	刹利大族姓
婆羅門居士	長者富貴家	欲天色無色	兜率彌陀土
十方淨佛刹	隨願定往生	若發願欲證	無上大涅槃
由戒清淨故	離欲得現證	尸羅策三業	防護能調伏
學處亦制止	毗尼言滅惡	律法善斷持	木叉得解脫

六、根律儀資糧

依止戒律儀	能防護意根	不流逸倒惡	色聲香味等
及能正修行	意根如律住	不虧根本戒	隨順威儀行
遠離於五家	常怖畏小罪	露罪具勇心	出離意堅決
不虧十種行	念如來讚喻	善觀三業行	尸羅次第淨
護戒諸功德	毀犯墮何地	學修善為首	刻刻觀淨命
依此正修行	常常不離念	恆久如是作	復委細所作
無間且殷重	再再熏修久	即得不忘念	正念常現前
由此任持力	有大勢功能	制伏色聲等	說為修正念
眼與色為緣	於中生眼識	眼識等無間	生分別意識
此分別意識	對可愛色色	將生染著心	不可愛色色
將生憎恚心	起非理分別	前念增上力	能防護此心
平息諸煩惱	令心住正理	若耳鼻舌身	不失念亦爾

水第六識

意法互為緣	生分別意識	剎那及隨念	計度廣推尋
於可愛色法	將生染著心	不可愛色法	將生憎恚心
亦依前念力	能防護非心	停息諸煩惱	捨心正意住
<small>解防廣義</small>	云何能防護	謂對色塵境	聲香味觸法
及諸隨好等	不依彼諸相	心起惡尋思	令正念流漏
<small>急流逆而</small>	由忘失正念	或煩惱熾盛	雖不起於相
仍起惡尋思	使正意流漏	急修戒律儀	縛殺諸苦怖
<small>根根</small>	復於眼所識	應警策眼根	不令入雜染
再於諸境界	深見其過失	涅槃諸功德	刻刻應念知

七、於食正觀資糧

食時應正觀	段食諸過患	深生厭惡想	然後作吞咽
<small>正食觀可厭惡</small>	一者正受食	色香味觸美	齒舌作咀嚼
			雜爛和唾津

變為可厭惡	涎液入喉咽	色香妙相失	成糞吐臭穢
<small>令已識惡</small>	二者食飲已	一分作消變	入血肉筋脈
化眾多品類	種種不淨質	諸蟲競食取	骨髓皮膚間
更餘成便穢	輾轉趣下穴	遍身諸毛孔	皆出眾蟲糞
朝朝勤洗滌	不免腥膻氣	又飲食因緣	生無量疾苦
癩疔疥癩癬	癩瘡寒熱等	種種病難緣	皆由味觸生
<small>非善之過失</small>	二者追求患	不避寒熱苦	自策勸劬勞
晝數苦較計	謀略卑賤行	所求不諧遂	鬻肩懷憂悲
拊胸作傷嘆	悲哭悶絕等	心掉亂癡狂	是積取諸患
<small>所護之過失</small>	四者防護過	作業得諧遂	獲飲食資糧
王賊等侵奪	火焚水漂蕩	散壞他欺誑	意外諸虧失
<small>親眾因食成怨</small>	五者親變怨	由飲食因緣	父子起鬥諍
非親平常人	互相作非毀	輾轉興鬥訟	聚族以相諍

以手足器杖	彼此加毒害	能飲血食人	勝羅刹餓鬼
<small>敬心無厭之善</small> 六者無厭足	如諸國王等	據國都大邑	不安享喜足
樂征戰兵戈	擊鼓吹角貝	揮刀放毒矢	車馬互衝馳
使血肉橫飛	傷身或致死	達多人泥犁	亦由五百鼎
<small>敬食所辦之惠</small> 七者不自在	為王臣所使	討攻堅牢城	遭鎗銅鐵彈
冒矢石鋒刃	傷身或致死	倡優卑下苦	貪食而忘恥
<small>為行善果之怖</small> 八者起惡行	三業作諸罪	死時重病逼	受無量苦困
臨終獄境現	山岩倒石懸	見平生惡行	悔怖而捨命
<small>正知之義</small> 以段食支身	令修集梵行	思如上過患	食時如食子
<small>果滿方軌</small> 念施主財利	求積大艱險	以養親屬供	悲心而奉我
為求勝果故	如割皮肉痛	刺血拔毛苦	我安然享供
焉可不修行	以報施主恩	令彼獲勝果	大利樂光榮
月喻往施家	蕩滌身心淨	安住於慚愧	離驕慢邪命

不自舉輕他	得施心喜悅	他得亦隨喜	又往施主家
不望彼必施	恭敬多非少	妙好不緩遲	縱彼不惠施
終不起怨害	瞋恚嫌恨心	勿因此因緣	虧戒落惡趣
<small>受食方軌</small> 說食分四種	段觸思識食	養命起正行	而受用段食
要不苦耽著	安住出家姓	勿令身飽滿	充悅過時食
使語根掉舉	意躁擾不安	引貪欲淫逸	嬉戲倡蕩行
又數數飽食	食啖諸肥膩	色香味具美	精妙希有食
謂能補益身	勇健體充實	無病常少壯	不衰朽長命
不生諸病患	多力能角戲	以香水沐身	塗香服細軟
飽食樂遊觀	耳目近倡伎	作樗蒲圍棋	拍毬擲石戲
臨食若饑渴	談啖自存護	耽嗜亦饕餮	難養亦難滿
增饑羸重疾	非法以追求	愛染貪無厭	迷悶癡受用
藏護起齷諍	身沉心遲鈍	氣息出入艱	極重睡眠纏
多聞聖弟子	觀食眾過患	慙念身中蟲	為追而食啖

非時不受食	不食非所宜	不極多極少	不消則不食
不貪染情逸	離樂苦二邊	正法以追求	知量知止足

八、恬寤瑜伽資糧

<small>總意</small> 若佛聖弟子	欲速急證道	超越得勇勢	剛決不可制
應策勵其心	精勤無間斷	成辦佛所行	恬寤時相應
恬寤言警惺	日夕恆覺悟	三業語法行	不肯於三學
<small>順障法修心分五</small> 日出至日沒	經行或冥坐	端身存正念	順障法修心
淨妙順貪欲	忿恚順瞋蓋	黑暗順昏睡	親屬國土覺
不死諸尋思	追憶往昔事	戲樂受用等	三世無記疑
<small>對治睡眠蓋</small> 昏沉睡眠蓋	對治修光明	面東坐露地	薄衣被量食
經行身禮懺	供侍三寶尊	造像嚴佛土	寫經刊印行
廣修事瑜伽	上供下施與	光明治暗略	福增障自泯
觀淨妙聖境	自導勸讚勸	慶慰達三寶	觀三寶功能

念戒施天等	依教廣推尋	訶責於昏沉	瞋眠語過罪
思無常惡趣	念父母師訓	善友檀信恩	慚愧起精進
論議三藏理	正法聽聞持	大聲音讀誦	為人說宣示
觀星月方隅	冷水洒面洗	蓋未生不生	已生遣令去
<small>對治飲食蓋</small> 若貪欲蓋纏	對治修背捨	觀青瘀膿爛	變壞作腫脹
眾蛆蟲食咬	血塗白骨觀	筋鎖及鎖骨	各各正意思
說貪欲過患	無量訶責門	讚離欲功德	三藏諸言論
聽聞善受持	通利決擇精	對境生刀用	不生生遺除
<small>離瞋蓋</small> 瞋蓋修慈意	無怨敵損惱	次第遍語方	起無量勝解
修忍解真空	念無常因果	決擇經論言	諸得失功過
<small>離掉悔蓋</small> 掉悔內住心	制止念一處	數息存正知	餘如前條理
<small>離疑蓋</small> 云何遠疑蓋	離十四無記	問橋求始末	石女兒角乳
正觀去來今	唯見其有法	唯見有事義	有無知有無

因果不錯謬	無事不增益	實有不減損	了無常苦空
正士能敬信	於佛無疑惑	勝解四諦理	恭敬和合僧
自觀不卑劣	亦不輕鄙人	聞法操功過	亦如前者論
語蓋不堅執	棄捨如便吐	如蒙重恥辱	使心染惱苦
慧羸害善品	佛聖賢並訶	天龍等輕恨	同梵行棄唾
<small>奉息</small> 長養身大種	轉起修行力	於善品加行	能相續增進
<small>臥法</small> 初後夜修行	中夜師子臥	右脅重累足	臥身莫動掉
<small>正念</small> 善巧住光明	聞思修所起	法義趣回門	睡夢常隨轉
法相若現前	夢意起隨觀	若正意睡眠	亦能增定慧
若煩惱現前	正覺知速惺	起坐急動身	莫隨彼顛倒
<small>臥臥業心法</small> 臥時先策心	不下劣怠惰	常勇悍恬寤	警心如野鹿
思明旦早起	倍發勤精進	臥身不違儀	臥時不減增
一分正睡眠	身心俱堪能	後夜應時起	順障法修心

## 九、時存正知資糧

<small>總義</small> 復次正知住	謂往還瞻睹	屈伸用衣鉢	飲食陔嘗等
行住坐臥儀	精進恬寤事	語默解勞睡	一切存正知
<small>住還</small> 五處不應往	唱令酤酒家	淫女國王家	娼寮羅下賤
又誹謗三賈	邪見難迴者	應往剎利家	婆羅門居士
長者僕佐家	財富家商主	雖往應觀時	不太遲太早
彼家有違務	戲樂營構等	世間弊穢法	忿諍鬥亂時
暴亂惡象馬	惡牛犬車乘	不與共道行	不入雜鬧叢
蹈棘刺踰垣	越坑塹山崖	不溺深險水	不履踐糞穢
月喻往施家	慚愧離憍傲	蕩滌自身心	遠利養恭敬
自得不高心	他得不妒嫉	乃至知量受	終不作邪命
受用不愛染	不耽嗜饕餮	迷悶堅執著	一一能正知
已往正往時	所見衆色相	應觀不應觀	當正知分別

戲笑語伎樂	角力歌舞等	母邑盛妙年	形色並美好
諸障懷禿行	能起惡尋思	若此等色類	是所不應觀
衰老年朽邁	僵癯纒杖行	上氣身戰掉	疾苦重病人
頭脹手足腫	皮膚色萎黃	瘡癰疥癩癬	遍身紅腐爛
身形委不起	諸根極暗鈍	缺支體手足	是等所應觀
或有天喪死	一日或多日	身肉及內臟	衆鳥獸啖食
送死出殯喪	衆哀哭圍繞	悲怨痛別離	順禿行應觀
不搖身搖頭	搖臂及腳跳	攜手又腰行	聳肩放言論
若入施主家	於座審觀坐	不許座勿坐	不放身翹足
交足大廣狹	斜坐倚柱壁	法服必齊整	幢形益衆生
持鉢依學處	受食不違儀	經行閑定處	勿礙他作為
往來制伏心	勿掉舉過急	躁動身勞倦	皆不作經行
為專修善品	思惟攝諸根	意不隨散亂	勿但事往還
時進而時停	行已跏趺坐	身形不倚斜	左右肩平整

頭不作傾仰	眼下視鼻心	唇齒舌自然	息出入無知
端身發正願	安住於背捨	若初夜後夜	晝日分亦爾
中夜如法息	光明正念知	後夜速恬寤	宴默或思惟
或語論誦讀	遠離世典籍	綺飾巧文詞	無能引義利
如來所說法	極甚深甚深	空性相應理	及諸緣起義
殷重復無間	攝受令堅住	為成就修行	非利養稱敬
於如是諸法	說誦善通利	智慧善觀察	見理善了意
不習近喧雜	多業多言論	若言必稱量	合理而正直
寂靜順彼心	樂勤宣正法	宴默善思尋	於自有契證
遠離增上慢	下劣差別證	心不生喜足	得證必無退
時時習止觀	樂斷樂修證	無間殷重行	寒熱皆策進
為解勞寢息	當於隱蔽處	衣身須臾息	久則攝護品
如是正知住	現生無罪犯	惡作變悔等	習久自趣定

十、杜多行資糧

總釋力從

杜多功德行	如來所讚嘆	能少欲知足	持戒生勇猛
不為自營謀	不繫念外施	斷愛滅身執	歡喜易入禪
糞掃 <small>一、糞掃衣</small> 但三衣	乞食 <small>三、</small> 一坐食	善量不餘食	蘭若 <small>七、</small> 樹下坐
露地 <small>九、</small> 坐家間	隨處 <small>十、</small> 作止息	常坐而不臥	隨得食 <small>或加不加</small> 十三
糞掃百衲衣	得失無憂喜	護身離貪染	少營盜不取
勝行無疑事	超懷增定慧	佛讚人欣慕	不得受他施
於家間巷市	道路雜穢區	糞除他捨擲	牛鼠鬪環等
便穢膿血污	覆尸剪剩餘	淨潔洗滌竟	縫染而受持
見長衣 <small>二、但三衣</small> 過失	淨施守護事	少營造離蓄	知足無顧戀
如法佛所許	不得受四衣	乞食 <small>三、乞食</small> 心自由	不希好供膳

不妨 <small>穢</small> 自業	悅人盼他請	非法人共坐	心馳散四方
除懈怠 <small>憍慢</small>	善人行無疑	又次第乞食	平等普益他
離憎嫉遊狎	疾馳應召喚	寡言遠家宅	滿月人瞻仰
養身離食過	勝行佛所許	一坐一次食 <small>四、一坐食</small>	不多不減少
不貪不淨施	省事無諸病	過食身匪重 <small>五、養身修</small>	羸劣懈怠增
增腹事病苦	障精進善行	節量食有度	常準不取餘
知食事過患	除水及藥等	為斷於想望 <small>六、不餘食</small>	食後不餘食
護身宿食消	息事營緣少	都市多喧雜 <small>七、阿蘭若</small>	紛擾意難寂
對塵心生染	五欲生死泥	淨地阿蘭若	人天皆歡喜
不狎近俗流	靜寂禪心生	避市不太遠	太遠乞食難
四肘五百弓	閒靜處所住	比丘樹下坐 <small>八、樹下坐</small>	不修治積蓄
求索長貪愛	守護亂禪心	不交遊世俗	斷美室妒嫉

除危朽空腐	鬼神蛇等依	<small>九、露地坐</small> 露地無依著	天地為大慮
除懈怠睡眠	脫離眾繫縛	隨意無追慕	野鹿自在遊
身心少過患	無往不自若	<small>十、冢間坐</small> 我受冢間坐	念死觀不淨
離慢計財能	知身空無我	伏畏惡欲愛	離貪住處病
精進少睡眠	人非人敬慕	不得作房屋	不置鉢器等
坐處不當風	冢間擲物遠	明相還伽藍	不受餘住處
不食肉魚餅	乳酪麻粿味	<small>十一、隨處坐</small> 隨處皆堪住	不樂人所貪
幽美寂靜地	華飾樂安居	亦不避煩亂	喧雜臭穢地
極寒奇熱所	語怖語不宜	渴日迎風雨	煙熏處卑濕
蚊蚤能供養	隨處能修行	<small>十二、但坐不臥</small> 除懈怠睡纏	昏臥不知起
寂靜堪定慧	故但坐不臥		

此定道資糧者，係丙子夏於山西五台山碧山寺安居期間，依宗喀巴大師《菩提道次第》及《瑜伽》、《中邊》、《俱舍》、《成

實》、《莊嚴》、《中觀》等論（約近二十種經論），并共

恩師教授教誡之言，以成此頌，為便自課，起正尋思，兼利初學，不入歧途。其中親近善士，聞思修等各各資糧，於《菩提道次第頌》中已說，今不再述。別則《菩提道次第》、《比丘日誦》及本書三者應和合學修，分之則各各皆失其全分功能也。

比丘能海識