

護養五門定資糧 — 1. 戒律儀 (如前 廣說), 下即戒淨四因。

### 5. (正念) 正知而住 (不放逸)

於①往來②觀瞻③屈伸④持衣鉢  
⑤食飲噉嚼⑥四威儀路⑦惛寤時  
⑧語默時⑨解勞睡時  
初依彼行業，住業起，如是業，  
即於彼業安守正念，不放逸住，  
若於是事、是處、是時、如量、  
如理、如其品類，所應作者，即於  
此事、此處、此時、如量、如理、  
如其品類，正知而住。

### 2. 修根律儀

即依此尸羅律儀守護正念，修常委念，  
以念防心，行平等位，眼見色已，  
而不取相，不取隨好，恐依是處，由  
不修習根律儀，防護而住，其心漏泄，  
所有貪憂惡不善法，故即於彼修律儀行，  
防護眼根，依於眼根，修律儀行。  
如於眼根律儀，依於意根修律儀行  
亦如是。

### 3. 於食知量

彼如是守諸根已，以正思擇  
食於所食：  
不為倡蕩，不為憍逸，不為飾好，  
不為端嚴，食於所食。然食所食  
為身安住，為暫支持，為除饑渴，  
為攝梵行，為斷故受，為令新受，  
當不更生，為當存養力樂無罪  
安穩而住。

### 4. 惛寤瑜伽

彼如是食知量已，  
於晝日分，經行、宴坐，二種威儀，  
從順障法，淨修其心。  
於初夜分，亦如是，過此分已，出  
住處外，洗濯其足，右脅而臥，  
重累其足，住光明想，正念，正知，  
思惟起想。  
於夜後分，速疾惛寤，經行、宴坐  
二種威儀，從順障法，淨修其心。