

四資糧

壹、密護根門：守護我們的六根在六塵境界中，不取行相、不取隨好，主要是正念力的培養，定力的來源。

一、**不取行相：**六根面對六塵，第六意識不取分別，就保持在接觸時第一念的當下。打坐時沒有念頭、沒有分別，下座後也這樣保持，延長定力的訓練，就是念念保持在當下，不起分別，這就是不取行相。

二、**不取隨好：**心不取境界的好還是不好，因為一旦分別，馬上就有好不好、喜不喜歡。例如：那個好喜歡吃的麵包，喜歡就停在當下，然後第二念就消失了，不要繼續想一堆，繼續想就又串習貪瞋癡、串習樂受生貪，喜歡就喜歡，第二念就沒了，如此每天六根面對六塵，就是這樣訓練正念力。

貳、正知而行：身口意的活動都有正知力，從未離開正知力的觀照，是慧力的來源，分辨的智慧很快就可以成就。知道什麼該做、什麼不該做？什麼該取、什麼不該取？正知而行即使沒有成就道果，也可積聚證道的資糧，每天都在增長定慧力、增長善行，不會破戒，可遠離一切惡業，身口意清淨，很快能成就定力。

參、飲食知量：一、不要吃太少：修定要能量的，飲食不夠沒力氣修。

二、不要吃太多：吃得太多身心粗重，呼吸不調，容易昏沈，很難修觀。

三、吃相宜的食物：吃合適我們體質、病情的食物，且盡量消化完了再吃，比較健康。

四、不與煩惱相應而食：吃的念念分明，增長正知力、培養智慧力、沒有無明愚癡，知道好不好吃，但無貪瞋癡，因念念分明。

飲食貪愛習氣的對治：一、食物入口經咀嚼，加上口水，五顏六色，一團黏呼呼怎好吃？

二、食物消化後滋養三十二個不淨堆積的色身，排出大小二便。

三、求飲食的過患：1 多方劬勞佈畏、2 親友反目成仇、3 爭戰流離、4 失去自由、5 三業造罪

肆、睡眠瑜伽：一獅子臥：1 希望有獅子的大力量，催伏煩惱。

2 真正精進的人才會有辦法這個睡姿。

3 可使身不放逸、無妄想、不陷大昏沈、無惡夢

二心觀想：1 作光明想、2 心住正念、正知