

定道資糧頌

綱要十義

門類大別——明禪境之大略。

發心資糧——標大乘之旨歸。

內外圓滿資糧——生稀有心，始終殷勤。

決定出離心資糧——厭生死流，深險漩複。

戒律儀資糧——明別解脫之用，亦由此引起定念。

根律儀資糧——治伏諸根非律，亦令其意根安如。

於食正觀資糧——除滅欲界依住之事，上定易得。

惺寤瑜伽資糧——脫離諸蓋，刻刻精進，下貪不起。

時存正知資糧——總以前各各之事儀，內心時存正知。

杜多行資糧——集上條各各之資糧，外行恒時精進。

《定道資糧頌》

門類大別

震旦禪派二	次第非次第	次第依教觀	非次一心禪	靈山拈花笑
心心相印傳	證教海精髓	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	我說二種通	宗通及說通	說者授童蒙
宗為修行者	次第禪總二	世間出世間	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	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	自離系涅槃	永超越三界	是為出世禪	共菩提無量
八背舍解脫	八勝處十徧	禪空滅盡定	除惑願智滿	神通正等明
引百千三昧	十力四無畏	唯佛不共法	皆從禪定生	

發心資糧

發心遵智者	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	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
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	方便不舍悲
修禪清淨意				

內外圓滿資糧

善得人身難	丈夫根成就	或得女人身	非諸黃門等	生聖處中國
四眾賢善域	不墮篋戾車	邊方邪見地	不愚鈍頑駘	盲聾啞等
不缺諸根支	解語能精勤	害父母羅漢	破僧出佛血	不已作當作
現生障登聖	淨心信佛說	法及毗奈耶	邪見背因果	惡法不生信
經無量大劫	修難行苦行	二資糧圓滿	成無上菩提	經重頌記別
諷誦目因緣	喻本事本生	方廣希論議	佛轉正法輪	爾後經多時
正行正法具	次第作證理	能證正法者	了知修學人	如所證隨轉
作教授教誡	他謂施主施	淨命諸資具	衣食住病藥	四緣不差違

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	此等善思維	得思所成智
由此般重行	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	亦稱雲見道	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
得二空無我	是究竟解脫			

戒律儀資糧

不虧身語業	無缺不穿漏	止持心明瞭	精密作守護	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	楊枝入聚落	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	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
宣白法加行	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	贊善勵精勤	樂為他說法	靜處結跏坐	繫念正思維
倡伎淫女家	酤酒王大臣	博弈諸下賤	五處勿遊行	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	終必惡趣淪	阿含十七事	正學善思尋

「虧損於屍羅」乃至「木叉得解脫」「見《律海十門》「觀擇功德過失門第七」

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	念如來贊喻	善現三業行
屍羅次第淨	護戒諸功德	毀犯墮何地	學修誓為首	刻刻觀淨命
依此正修行	常常不離念	恒久如是作	複委細所作	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	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	舍心正意住
雲何能防護	謂對色塵境	聲香味觸法	不取其行相	及諸隨好等
不依彼諸相	心起惡尋思	令正念流漏	由忘失正念	或煩惱熾盛
雖不起於相	不起諸隨好	仍起惡尋思	使正意流漏	急修戒律儀
縛殺諸苦怖	複於眼所識	應警策眼根	不令入雜染	意等亦如是
再於諸境界	深見其過失	涅槃諸功德	刻刻應念知	

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	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	二者食啖已	一分作消變	入血肉筋脈
骨髓皮膜間	化眾多品類	種種不淨質	諸蟲競食取	作增長養育
更餘成便穢	輾轉趣下穴	徧身諸毛孔	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	癰疽疥癩癬	癩瘡寒熱等
種種病難緣	皆由味觸生	三者追求患	不避寒熱苦	自策勵劬勞
奔驅曆眾險	書數苦較計	謀略卑賤行	所求不諧遂	顰眉懷憂悲
拊胸作傷歎	悲哭悶絕等	心掉亂癡狂	是積取諸患	四者防護過
作業得諧遂	獲飲食資糧	複生大憂苦	王賊等侵奪	火焚水漂蕩
散壞他欺昧	意外諸虧失	五者親變怨	由飲食因緣	父子起鬥諍
況兄弟朋友	非親平常人	互相作非毀	輾轉興鬥訟	聚族以相諍
以手足器械	彼此加毒害	能飲血食人	勝羅刹餓鬼	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	車馬互沖馳	使血肉橫飛	傷身或致死	達多入泥犁
亦由五百鼎	七者不自在	為王臣所使	討攻堅牢城	遭熔銅鐵彈
冒矢石鋒刃	傷身或致死	倡優卑下苦	貪食而忘恥	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	以段食支身	令修集梵行	思如上過患
食時如食子	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	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	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	使諸根掉舉	意躁擾不安	引貪欲婬逸
嬉戲倡蕩行	又數數飽食	食啖諸肥膩	色香味具美	精妙稀有食
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	竟啖自存護	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
藏護起奮諍	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	潛念身中蟲	為道而食啖	非時不受食	不食非所宜
不極多極少	不消則不食	不貪染憍逸	離樂苦二邊	正法以追求
知量知止足				

惺寤瑜伽資糧

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	惺寤時相應	惺寤言警惺	日夕恒覺悟
三業諸法行	不背於三學	日出至日沒	經行或宴坐	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	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	自導勸贊勵	慶慰逢三寶	觀三寶功能

念戒施天等	依教廣推尋	訶責於惛沉	睡眠諸過罪	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	冷水灑面洗	蓋未生不生
已生遣令去	若貪欲蓋纏	對治修背舍	觀青瘀膿爛	變壞作腫脹
眾蛆蟲食啖	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	贊離欲功德	三藏諸言論	聽聞善受持	通利決擇精
對境生力用	不生遣除	瞋蓋修慈意	無怨敵損惱	次第徧諸方
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
掉悔內住心	制止念一處	數息存正知	餘如前條理	雲何遠疑蓋
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	聞法揀功過	亦如前者論	諸蓋不堅執
棄舍如便吐	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	長養身大種	轉起修行力	於善品加行
能相續增進	初後夜修行	中夜師子臥	右脅重累足	臥身莫動掉
善巧住光明	聞思修所起	法義趣向門	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	常勇悍恠寤
起坐急動身	莫隨彼顛倒	臥時先策心	不下劣怠惰	常勇悍恠寤
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	身心俱湛能	後夜應時起	順障法修心	

時存正知資糧

複次正知住	謂往還瞻睹	屈伸用衣鉢	飲食啖嘗等	行住坐臥儀
精進恠寤事	語默解勞睡	一切有正知	五處不應往	唱令酤酒家
淫女國王家	旃荼羅下賤	又誹謗三寶	邪見難迴者	應往刹利家
婆羅門居士	長者僚佐家	財富家商主	雖往應觀時	不太遲太早

彼家有遽務	戲樂營構等	世間弊穢法	忿爭鬥亂時	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
所見眾色相	應觀不應觀	當正知分判	戲笑諸妓樂	角力歌舞等
母邑盛妙年	形色並美好	諸障壞梵行	能起惡尋思	若此等色類
是所不應觀	衰老年朽邁	偃僂憑杖行	上氣身戰掉	疾苦重病人
頭腹手足腫	皮膚色萎黃	瘡癰疥癩癬	徧身紅腐爛	身形委不起
諸根極暗鈍	缺支體手足	是等所應觀	或有夭喪死	一日或多日
身肉及內臟	眾鳥獸啖食	送死出殯喪	眾哀哭圍繞	悲怨痛別離
順梵行應觀	不搖身搖頭	搖臂及躑跳	攜手叉腰行	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	幢形益眾生	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	思維攝諸根	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	安住於背舍
若初夜後夜	晝日分亦爾	中夜如法息	光明正念知	後夜速愒寤
宴默或思維	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	殷重複無間
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 久則損善品 如是正知住 現生無罪犯 惡作變悔等
習久自趣定

杜多行資糧（亦譯爲頭陀）…見《律海十門》 十二杜多勝行門第八

此定道資糧者，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），並其恩師教授教誡之言，以成此頌，爲便自課，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。

時在丙子夏，安居於五台之碧山寺，吉祥圓滿。

定道資糧附講

三界表

欲界

他	化	兜	須	忉	四
化	樂	率	夜	利	天
自	天	天	天	天	王
在					天
天					

空居

北 西 南 東

多	廣	增	持
聞	目	長	國
天	天	天	天

(五趣雜居地)

色界

地梵淨

天禪四

天禪三

天禪二

天禪初

大	色	善	無	無	無
自	究	見	熱	煩	想
在	竟	天	天	天	天
天	天				

廣	福	無
果	生	雲
天	天	天

徧	無	少
淨	量	淨
天	天	天

光	無	少
音	量	光
天	天	天

大	梵	梵	梵
梵	輔	眾	(眾)
天	天	天	天

無色界

非	無	識	空
想	所	無	無
非	有	邊	邊
非	處	處	處
想			
處			

(四空天)

四禪、四空八根本定頌（依俱舍論）

靜慮四各二	於中生已說	定謂善一境	並伴五蘊性	初具伺喜樂
後漸離前支	無色亦如是	四蘊離下地	並上三近分	總名除色想
無色謂無色	後色起從心	空無邊等三	名從加行立	非想非非想
味劣故立名	此本等至八	前七各有三	謂味淨無漏	後味淨二種
味謂愛相應	淨謂世間善	此即所味著	無漏謂出世	靜慮初五支
尋伺喜樂定	第二有四支	內淨喜樂定	第三具五支	捨念慧樂定
第四有四支	捨念中受定			

初，五支即五支全。

二，三支如前。增內淨，足前爲六。

此實事十一（亦稱十一道支）三，定支如前。增餘四支，足前爲十。

四，三支如前。增非苦非樂支，足前爲十一。

滅盡定頌

使恒行染汙 心心所法滅 諍根生死因 受想二法滅

四無量頌

雲何慈無量	所緣盡有情	怨親各三品	能緣引快樂	定中作勝解
無怨敵損害	作廣大饒益	徧滿具足住	拔苦悲無量	慶樂說爲喜
離私愛徧瞋	平等無量舍			

八背舍解脫（背捨三界貪久成稱解脫）

（一）內有色觀外色解脫。 （二）內無色觀外色解脫。

- (三) 淨解脫身作證具足住。 (四) 空無邊處解脫。
 (五) 識無邊處解脫。 (六) 無所有處解脫。
 (七) 非想非非想處解脫。 (八) 滅受想定身作證具足住 (滅盡定)。

八勝處 (淨不淨雜觀)

- (一) 內有色觀外色少勝處。 (二) 內有色觀外色多勝處。
 (三) 內無色觀外色少勝處。 (四) 內無色觀外色多勝處。
 (五) 內無色觀外色青勝處。 (六) 內無色觀外色黃勝處。
 (七) 內無色觀外色赤勝處。 (八) 內無色觀外色白勝處。

十偏處

觀青黃赤白地水火風空識等十法周徧於一切處也。

由聞法獲益深淺別利鈍根。

—— (上) 無學道

利根聞法言下即證—— (中) 修道

—— (下) 見道

—— (上) 毫無疑意能如說學修學修即能親證

鈍根聞法後—— (中) 毫無疑意亦能如說學修精進不解而證悟遲緩或分證不全

—— (下) 或有疑意多方始解或只學不修偏修廢學久修不證我執尊高多

聞無慧

十四無記 (又名十四難)

一、世界及我為常耶？

- 二、世界及我爲無常耶？
- 三、世界及我爲亦有常亦無常耶？
- 四、世界及我爲非有常非無常耶？
- 五、世界及我爲有邊耶？
- 六、世界及我爲無邊耶？
- 七、世界及我爲亦有邊亦無邊耶？
- 八、世界及我爲非有邊非無邊耶？
- 九、死後有神去耶？
- 十、死後無神去耶？
- 十一、死後亦有神去亦無神去耶？
- 十二、死後亦非有神去亦非無神去耶？
- 十三、死後是身是神耶？
- 十四、身與神異耶？

（此外道問佛十四難句，佛不答之，無此事實故。）