

定道资粮颂

定道资粮颂目录

纲要十义

门类大别——明禅境之大略。

发心资粮——标大乘之旨归。

内外圆满资粮——生希有心，始终殷勤。

决定出离心资粮——厌生死流，深险漩复。

戒律仪资粮——明别解脱之用，亦由此引起定念。

根律仪资粮——治伏诸根非律，亦令其意根安如。

于食正观资粮——除减欲界依住之事，上定易得。

恬寤瑜伽资粮——脱离诸盖，刻刻精进，下贪不起。

时存正知资粮——总以前各各之事仪，内心时存正知。

杜多行资粮——集上条各各之资粮，外行恒时精进。

《定道资粮颂》

门类大别

震旦禅派二 次第非次第 次第依教观 非次一心禅 灵山

拈花笑

心心相印传 证教海精髓 第一义悉檀 惟论见佛性 绝次

第言谈

摄上根上智 喻如天龙雨 我说二种通 宗通及说通 说者

授童蒙

宗为修行者 次第禅总二 世间出世间 观下地粗劣 忻乐

上地静

若定若上生 久住于观行 从欲至非想 世间九次第 由亲

近善士

聪慧具堪能 知苦思断集 修道趣涅槃 得有学智见 继续
修圣道
见修所断断 自离系涅槃 永超越三界 是为出世禅 共菩
提无量
八背舍解脱 八胜处十徧 禅空灭尽定 除惑愿智满 神通
正等明
引百千三昧 十力四无畏 唯佛不共法 皆从禅定生
发心资粮
发心遵智者 拣邪明正义 为利养修禅 多属地狱心 名称
堕鬼神
眷属堕畜生 胜他修罗心 若怖畏恶道 息诸不善业 多属
人类心
若善心安乐 多属欲天心 得势力自在 多属魔罗心 欲利
智捷疾
多属外道心 希清净梵处 属色无色心 无悲心正智 邪僻
二边行
若住此心修 道之初步错 知见愈超妙 距果路更遥 发心
利他故
乐正等菩提 未度者令度 未解令解脱 未安者令安 未证
灭令证
宏愿无穷极 知愿无自性 摧我慢大山 除极细习气 方便
不舍悲
修禅清净意
内外圆满资粮
善得人身难 丈夫根成就 或得女人身 非诸黄门等 生圣
处中国
四众贤善域 不堕箴戾车 边方邪见地 不愚钝顽駮 盲聋
暗哑等

不缺诸根支 解语能精勤 害父母罗汉 破僧出佛血 不已
作当作
现生障登圣 净心信佛说 法及毗奈耶 邪见背因果 恶法
不生信
经无量劫 修难行苦行 二资粮圆满 成无上菩提 经重
颂记别
讽诵目因缘 喻本事本生 方广希论议 佛转正*轮 尔后经
多时
正行正法具 次第作证理 能证正法者 了知修学人 如所
证随转
作教授教诫 他谓施主施 净命诸资具 衣食住病药 四缘
不差违

决定出离心资粮
决定出离心 涅槃为上首 不因引他信 远利养名称 知世
苦无常
满欲溺更深 远离众惯闹 障盖恶寻思 此等善思维 得思
所成智
由此殷重行 得修所成智 见生死过失 见涅槃功胜 发真
正胜解
入诸谛现观 证有学解脱 亦称云见道 由是长加功 证无
学解脱
以此为人说 是名饶益他 以此作闻思 是名饶益自 以真
修实践
是建立正法 是供养如来 亦自证大乐 离众苦边际 寂然
永清凉
得二空无我 是究竟解脱
戒律仪资粮

不亏身语业 住坐卧	无缺不穿漏	止持心明了	精密作守护	若行
四种威仪路 毗尼制	能随顺世间	不越世间理	亦随顺毗尼	不越
世间无讥毁 衣服事	贤良诸善士	同法持律人	亦不作呵斥	谓若
便利用水等 敷设事	杨枝入聚落	乞食受用事	荡钵安置事	洗足
凡此诸所作 书写事	不违越毗尼	及善品加行	正法求受持	读诵
尊长和敬业 作供事	参覲作侍承	病者起慈心	殷重若父母	尽力
宣白法加行 同梵行	慈悲详告语	请问或听受	翘勤无倦满	有智
身力修敬事 正思维	赞善励精勤	乐为他说法	静处结跏坐	系念
倡伎淫女家 小罪失	酤酒王大臣	博弈诸下贱	五处勿游行	于微
而生大怖畏 诸恶行	犯已速还净	勿由此因缘	障轻安触证	渐近
而入于恶趣 恶称颂	或为师佛见	天龙智眼观	轻笑作呵斥	恶名
遐迩流布闻 善思寻	现法当来毁	终必恶趣沦	阿含十七事	正学

「亏损于尸罗」乃至「木叉得解脱」 「见《律海十门》
「观择功德过失门第七」
根律仪资粮

依止戒律仪 正修行	能防护意根	不流逸倒恶	色声香味等	及能
意根如律住 畏小罪	不亏根本戒	随顺威仪行	远离于五家	常怖
露罪具勇心 三业行	出离意坚决	不亏十种行	念如来赞喻	善现
尸罗次第净 观净命	护戒诸功德	毁犯堕何地	学修誓为首	刻刻
依此正修行 且殷重	常常不离念	恒久如是作	复委细所作	无间
再再熏修久 势功能	即得不忘念	正念常现前	由此任持力	有大
制伏色声等 等无间	说为修正念	眼与色为缘	于中生眼识	眼识
生分别意识 爱色色	此分别意识	对可爱色色	将生染着心	不可
将生憎恚心 诸烦恼	起非理分别	前念增上力	能防护此心	平息
令心住正理 别意识	若耳鼻舌身	不失念亦尔	意法互为缘	生分
刹那及随念 爱色法	计度广推寻	于可爱色法	将生染着心	不可
将生憎恚心 正意住	亦依前念力	能防护非心	停息诸烦恼	舍心
云何能防护 随好等	谓对色尘境	声香味触法	不取其行相	及诸
不依彼诸相 恼炽盛	心起恶寻思	令正念流漏	由忘失正念	或烦

虽不起于相 不起诸随好 仍起恶寻思 使正意流漏 急修
戒律仪
缚杀诸苦怖 复于眼所识 应警策眼根 不令入杂染 意等
亦如是
再于诸境界 深见其过失 涅槃诸功德 刻刻应念知
于食正观资粮
食时应正观 段食诸过患 深生厌恶想 然后作吞咽 一者
正受食
色香味触美 齿舌作咀嚼 杂烂和唾津 变为可厌恶 涎液
入喉咽
色香妙相失 成粪吐臭秽 二者食啖已 一分作消变 入血
肉筋脉
骨髓皮膜间 化众多品类 种种不净质 诸虫竞食取 作增
长养育
更馥成便秘 展转趣下穴 徧身诸毛孔 皆出众虫粪 朝朝
勤洗涤
不免腥膻气 又饮食因缘 生无量疾苦 痛疽疥癩癖 癩瘡
寒热等
种种病难缘 皆由味触生 三者追求患 不避寒热苦 自策
励劬劳
奔驱历众险 书数苦较计 谋略卑贱行 所求不谐遂 顰眉
怀忧悲
拊胸作伤叹 悲哭闷绝等 心掉乱痴狂 是积取诸患 四者
防护过
作业得谐遂 获饮食资粮 复生大忧苦 王贼等侵夺 火焚
水漂荡
散坏他欺昧 意外诸亏失 五者亲变怨 由饮食因缘 父子
起斗争

况兄弟朋友 以相诤	非亲平常人	互相作非毁	展转兴斗讼	聚族
以手足器杖 无厌足	彼此加毒害	能饮血食人	胜罗刹饿鬼	六者
如诸国王等 吹角贝	据国都大邑	不安享喜足	乐征战兵戈	击鼓
挥刀放毒矢 入泥犁	车马互冲驰	使血肉横飞	伤身或致死	达多
亦由五百鼎 铜铁弹	七者不自在	为王臣所使	讨攻坚牢城	遭熔
冒矢石锋刃 起恶行	伤身或致死	倡优卑下苦	贪食而忘耻	八者
三业作诸罪 倒石悬	死时重病逼	受无量苦困	临终狱境现	山岩
见平生恶行 上过患	悔怖而舍命	以段食支身	令修集梵行	思如
食时如食子 而奉我	念施主财利	求积大艰险	以养亲属供	悲心
为求胜果故 不修行	如割皮肉痛	刺血拔毛苦	我安然享供	焉可
以报施主恩 亦随喜	离骄慢邪命	不自举轻他	得施心喜悦	他得
又往施主家 不惠施	不望彼必施	恭敬多非少	妙好不缓迟	纵彼
终不起怨害 分四种	瞋恚嫌恨心	勿因此因缘	亏戒落恶趣	说食
段触思识食 出家姓	养命起正行	而受用段食	要不苦耽著	安住

勿令身饱满 欲婬逸	充悦过时食	使诸根掉举	意躁扰不安	引贪
嬉戏倡荡行 希有食	又数数饱食	食啖诸肥膩	色香味具美	精妙
谓能补益身 诸病患	勇健体充实	无病常少壮	不衰朽长命	不生
多力能角戏 近倡伎	以香水沐身	涂香服细软	饱食乐游观	耳目
作樗蒲围棋 亦饕餮	拍毬掷石戏	临食若饥渴	竟啖自存护	耽嗜
难养亦难满 痴受用	增饥羸重疾	非法以追求	爱染贪无厌	迷闷
藏护起奋诤 圣弟子	身沉心迟钝	气息出入艰	极重睡眠缠	多闻
观食众过患 非所宜	愍念身中虫	为道而食啖	非时不受食	不食
不极多极少 以追求	不消则不食	不贪染憍逸	离乐苦二边	正法
知量知止足 恬寤瑜伽资粮				
若佛圣弟子 励其心	欲速急证道	超越得勇势	刚决不可制	应策
精勤无间断 恒觉悟	成办佛所行	恬寤时相应	恬寤言警惺	日夕
三业诸法行 存正念	不背于三学	日出至日没	经行或宴坐	端身
顺障法修心 国土觉	净妙顺贪欲	忿恚顺瞋盖	黑暗顺昏睡	亲属

不死诸寻思 睡眠盖	追忆往昔事	戏乐受用等	三世无记疑	昏沉
对治修光明 三宝尊	面东坐露地	薄衣被量食	经行身礼忏	供侍
造像严佛土 治暗略	写经刊印行	广修事瑜伽	上供下施与	光明
福增障自泯 宝功能	观净妙圣境	自导劝赞励	庆慰逢三宝	观三
念戒施天等 常恶趣	依教广推寻	诃责于昏沉	睡眠诸过罪	思无
念父母师训 听闻持	善友檀信恩	惭愧起精进	论议三藏理	正法
大声音读诵 生不生	为人说宣示	观星月方隅	冷水洒面洗	盖未
已生遣令去 作臃胀	若贪欲盖缠	对治修背舍	观青瘀脓烂	变坏
众蛆虫食啖 欲过患	血涂白骨观	筋锁及锁骨	各各正意思	说贪
无量诃责门 决择精	赞离欲功德	三藏诸言论	听闻善受持	通利
对境生力用 徧诸方	不生生遣除	瞋盖修慈意	无怨敌损恼	次第
起无量胜解 失功过	修忍解真空	念无常因果	决择经论言	诸得
掉悔内住心 远疑盖	制止念一处	数息存正知	余如前条理	云何
离十四无记 其有法	问桥求始末	石女儿角乳	正观去来今	唯见

唯见有事义 不减损	有无知有无	因果不错谬	无事不增益	实有
了无常苦空 和合僧	正士能敬信	于佛无疑惑	胜解四谛理	恭敬
自观不卑劣 不坚执	亦不轻鄙人	闻法拣功过	亦如前者论	诸盖
弃舍如便吐 贤并诃	如蒙重耻辱	使心染恼苦	慧赢害善品	佛圣
天龙等轻恨 品加行	同梵行弃唾	长养身大种	转起修行力	于善
能相续增进 莫动掉	初后夜修行	中夜师子卧	右肋重累足	卧身
善巧住光明 若现前	闻思修所起	法义趣向门	睡梦常随转	法相
梦意起随观 悍怙寤	若正意睡眠	亦能增定慧	若烦恼现前	常勇
起坐急动身 悍怙寤	莫随彼颠倒	卧时先策心	不下劣怠惰	常勇
警心如野鹿 不减增	思明旦早起	倍发勤精进	卧身不违仪	卧时
一分正睡眠 时存正知资粮	身心俱湛能	后夜应时起	顺障法修心	
复次正知住 坐卧仪	谓往还瞻睹	屈伸用衣钵	饮食啖尝等	行住
精进怙寤事 酤酒家	语默解劳睡	一切有正知	五处不应往	唱令
淫女国王家 刹利家	旃荼罗下贱	又诽谤三宝	邪见难迴者	应往

婆罗门居士 迟太早	长者僚佐家	财富家商主	虽往应观时	不太
彼家有遽务 恶象马	戏乐营构等	世间弊秽法	忿诤斗乱时	暴乱
恶牛犬车乘 堑山崖	不与共道行	不入杂闹丛	蹈棘刺踰垣	越坑
不溺深险水 自身心	不履践糞秽	月喻往施家	惭愧离憍傲	荡涤
远利养恭敬 作邪命	自得不高心	他得不妒嫉	乃至知量受	终不
受用不爱染 正往时	不耽嗜饗饗	迷闷坚执著	一一能正知	已往
所见众色相 歌舞等	应观不应观	当正知分判	戏笑诸妓乐	角力
母邑盛妙年 等色类	形色并美好	诸障坏梵行	能起恶寻思	若此
是所不应观 重病人	衰老年朽迈	伛偻凭杖行	上气身战掉	疾苦
头腹手足肿 委不起	皮肤色萎黄	疮痈疥癩癬	徧身红腐烂	身形
诸根极暗钝 或多日	缺支体手足	是等所应观	或有夭丧死	一日
身肉及内脏 痛别离	众鸟兽啖食	送死出殡丧	众哀哭围绕	悲怨
顺梵行应观 放言论	不摇身摇头	摇臂及踣跳	携手叉腰行	耸肩
若入施主家 大广狭	于座审观坐	不许座勿坐	不放身翘足	交足

斜坐倚柱壁 不违仪	法服必齐整	幢形益众生	持钵依学处	受食
经行闲定处 身劳倦	勿碍他作为	往来制伏心	勿掉举过急	躁动
皆不作经行 事往还	为专修善品	思维摄诸根	意不随散乱	勿但
时进而时停 作倾仰	行已跏趺坐	身形不倚斜	左右肩平整	头不
眼下视鼻心 于背舍	唇齿舌自然	息出入无知	端身发正愿	安住
若初夜后夜 速恬寤	昼日分亦尔	中夜如法息	光明正念知	后夜
宴默或思维 引义利	或语论诵读	远离世典籍	绮饰巧文词	无能
如来所说法 复无间	极甚深甚深	空性相应理	及诸缘起义	殷重
摄受令坚住 善通利	为成就修行	非利养称敬	于如是诸法	说诵
智慧善观察 必称量	见理善了意	不习近喧杂	多业多言论	若言
合理而正直 有契证	寂静顺彼心	乐勤宣正法	宴默善思寻	于自
远离增上慢 习止观	下劣差别证	心不生喜足	得证必无退	时时
乐断乐修证 隐蔽处	无间殷重行	寒热皆策进	为解劳寢息	当于
衣身须臾息 变悔等	久则损善品	如是正知住	现生无罪犯	恶作

 |
 地梵净 | | | |
 天禅四 天禅三 天禅二 天禅初

 大色善无无无 广福无 徧无少 光无少 大梵梵梵
 自究见热烦想 果生云 净量净 音量光 梵辅众(众)
 在竟天天天天 天天天 天天天 天天天 天天天
 天天

无色界

 非无识空
 想所无无
 非有边边
 非处处处
 想
 处
 (四空天)

四禅、四空八根本定颂 (依俱舍论)

静虑四各二 于中生已说 定谓善一境 并伴五蕴性 初具伺喜乐
 后渐离前支 无色亦如是 四蕴离下地 并上三近分 总名除色想
 无色谓无色 后色起从心 空无边等三 名从加行立 非想非非想
 昧劣故立名 此本等至八 前七各有三 谓味净无漏 后味净二种
 昧谓爱相应 净谓世间善 此即所味著 无漏谓出世 静虑初五支
 寻伺喜乐定 第二有四支 内净喜乐定 第三具五支 捨念慧乐定
 第四有四支 捨念中受定

|初，五支即五支全。

|二，三支如前。增内净，足前为六。

此实事十一 (亦称十一道支) |三，定支如前。增余四支，足前为十。

|四，三支如前。增非苦非乐支，足前为十一。

灭尽定颂

使恒行染污 心心所法灭 净根生死因 受想二法灭

四无量颂

云何慈无量 所缘尽有情 怨亲各三品 能缘引快乐 定中作胜解
无怨敌损害 作广大饶益 徧满具足住 拔苦悲无量 庆乐说为喜
离私爱徧瞋 平等无量舍

八背舍解脱（背捨三界贪久成称解脱）

- （一）内有色观外色解脱。 （二）内无色观外色解脱。
- （三）净解脱身作证具足住。 （四）空无边处解脱。
- （五）识无边处解脱。 （六）无所有处解脱。
- （七）非想非非想处解脱。 （八）灭受想定身作证具足住（灭尽定）。

八胜处（净不净杂观）

- （一）内有色观外色少胜处。 （二）内有色观外色多胜处。
- （三）内无色观外色少胜处。 （四）内无色观外色多胜处。
- （五）内无色观外色青胜处。 （六）内无色观外色黄胜处。
- （七）内无色观外色赤胜处。 （八）内无色观外色白胜处。

十偏处

观青黄赤白地水火风空识等十法周徧于一切处也。

由闻法获益深浅别利钝根。

——（上）无学道

利根闻法言下即证——（中）修道

——（下）见道

——（上）毫无疑意能如说学修学修即能亲证

钝根闻法后——（中）毫无疑意亦能如说学修精进不解而证悟迟缓或分证不全

——（下）或有疑意多方始解或只学不修偏修废学久修不证我执尊高多闻无慧

十四无记（又名十四难）

一、世界及我为常耶？

- 二、世界及我为无常耶？
- 三、世界及我为亦有常亦无常耶？
- 四、世界及我为非有常非无常耶？
- 五、世界及我为有边耶？
- 六、世界及我为无边耶？
- 七、世界及我为亦有边亦无边耶？
- 八、世界及我为非有边非无边耶？
- 九、死后有神去耶？
- 十、死后无神去耶？
- 十一、死后亦有神去亦无神去耶？
- 十二、死后亦非有神去亦非无神去耶？
- 十三、死后是身是神耶？
- 十四、身与神异耶？

（此外道问佛十四难句，佛不答之，无此事实故。）