

乞食得足，便作是念：我今食飽，氣力充足，宜勤精進。
設有執事，便作是念：我向執事，廢我行道，今宜精進。
設應執事，便作是念：明當執事，廢我行道，今宜精進。
設有行來，便作是念：我朝行來，廢我行道，今宜精進。
設欲行來，便作是念：我明當行，廢我行道，今宜精進。
設遇患時，便作是念：我得重病，或能命終，今宜精進。
患得小瘥，復作是念：我病初瘥，或更增動，廢我行道，今宜精進。

不捨頭陀苦行之訓

《增一阿含經》〈第九卷〉云：

世尊告迦葉：「汝今年高朽弊，可捨乞食，乃至諸頭陀行；亦可受諸長者請，並受衣裳。」迦葉對曰：「我今不從如來教。」世尊告曰：「善哉善哉！迦葉！多所饒益，度人無量。所以然者，此頭陀行在世者，我法亦當久在於世！是故諸比丘所學，皆當如迦葉所習！」

△十二頭陀行

- 一 阿蘭若 今居蘭若，華言寂靜，宜顧名思義。
- 二 常乞食 今安坐，檀越送食，宜知慚愧。
- 三 次第乞 今送食，須貧富等觀。
- 四 一食 今三時粥飯，宜知慚愧。
- 五 節量食 今獨飽，宜分與禽獸。
- 六 過中不飲漿 今晚餐，宜知慚愧，夜分加倍精進。
- 七 糞掃衣 今好衣，宜知慚愧。
- 八 但三衣 今多衣，宜知慚愧。
- 九 塚間坐 今住好屋，宜知慚愧。
- 十 樹下坐 今住好屋，宜知慚愧。
- 十一 露地坐 今住好屋，宜知慚愧。
- 十二 但坐不臥 今開夜放睡，宜知慚愧。