金剛經觀修法要　(上課日期：107 年 5 月 16 日　文字檔：6　音檔：5　)

**於行時五業、住時五業，正念不放逸，正知而住：**

- 恬寤瑜伽
  - 不捨善品加行 ——— 於晝日分，經行、宴坐，從順障法淨修其心
    於初夜分，經行、宴坐，從順障法淨修其心
  - 以時而臥不以非時—— 出住處外，洗濯其足，還入本處，右脅而臥，重累其足
  - 無染污心而習睡眠—— 住光明想，正念，正知，思惟起想而臥
  - 以時恬寤起不過時—— 於夜後分，速疾恬寤，經行宴坐，從順障法淨修其心
- 飲食知量
  - 攝受對治 ———— 由正思擇
  - 遠離欲樂行邊 ———— 不為倡蕩，不為憍逸，不為飾好，不為端嚴
  - 遠離自苦行邊 ———— 為除饑渴，為斷故受，為令新受當不更生，為當存養若力若樂
  - 攝受梵行 ———— 為攝梵行，為得無罪安隱而住
- 防護諸根
  - 能防護 ———— 防守正念，及所修習常委正念
  - 所防護 ———— 防護眼、耳、鼻、舌、身、意根
  - 從何防護 ———— 從可愛、不可愛色，廣說乃至從其可愛，不可愛法而正防護
  - 如何防護 ———— 不取相、不取隨好，若依是處發生種種惡不善法，令心流漏，即於此處，修行律儀
  - 正防護 ———— 由正念，防護於意，行平等位