

住戒聞思修止觀

操作練習（SOP）

（總標）

一、念佛（一行）三昧——淨土止觀（結合唯識止觀與實相念佛的《往生論》五念門）

「生命原是法性身

念念反聞本寂體」

（別明）

二、一心繫念的止

1. 數、隨、止——呼吸和佛號結合的心錨（佛號依在呼吸上）

2. 轉

（總）

「世尊我一心，皈命盡十方，無礙光如來，願生安樂國」（#1）禮拜、讚歎、作願

「我依修多羅，真實功德相。說願偈總持，與佛教相應」（#2）

「觀彼世界相，勝過三界道。究竟如虛空，廣大無邊際」（#3）

「觀佛本願力，遇無空過者。能令速滿足，功德大寶海」（#19）——觀察

「安樂國清淨，常轉無垢輪。化佛菩薩日，如須彌住持」（#20）——迴向

「我作論說偈，願見彌陀佛。普共諸眾生，往生安樂國」（#24）迴向

觀——智慧觀察

一心皈命，極樂世界，阿彌陀佛，願以淨光照我，慈誓攝我，我今正念，稱如來名，為菩提道，求生淨土。佛昔本誓：「若有眾生，欲生我國，志心信樂，乃至十念，若不生者，不取正覺。」以此念佛因緣，得人如來大誓海中，承佛慈力，眾罪消滅，善根增長。若臨命終，自知時至，身無病苦，心不貪戀，意不顛倒，如入禪定。佛及聖眾，手執金臺，來迎接我，於一念頃，生極樂國，花開見佛，即聞佛乘，頓開佛慧，廣度眾生，滿菩提願。

↓「舍利弗！若有善男子、善女人聞說阿彌陀佛，執持名號，若一日、若二日、若三日、若四日、若五日、若六日、若七日，一心不亂，其人臨命終時，阿彌陀佛與諸聖眾，現在其前。是人終時，心不顛倒，即得往生阿彌陀佛極樂國土。舍利弗！我見是利，故說此言。若有眾生聞是說者，應當發願生彼國土。」

3. 觀①學佛為什麼？有什麼迷思？

②佛佛道同——法性（實相）身

「佛土（三身、四土）是證實相後的有形功德表現

③法性是眾生本具性德：心、佛、眾生三無差別（所依轉、所緣清淨即是佛）

④性德雖是本具，要藉修德顯發

⑤怎麼修行？一個世界，兩種觀察 ↓ 不顛倒

如何落實？依《往生論》五念門

⑥欲如實修行奢摩他故 ↓ 一心專念（觀佛本願力）——一心

欲如實修行毗鉢舍那故 ↓ 智慧觀察（觀彼世界相）——皈命

⑦云何觀（云何生信心）？

廣說三種功德成就——佛土、佛、菩薩

略說一清淨句——真實智慧，無為法身

喻說——究竟如虛空，常轉無垢輪