住戒聞思修止觀

一、結前：6不淨所緣除遣5欲貪（對治故）

- 朽穢不淨
  - （內）根
    - （內）自
      - （內）—活
    - （外）他
      - （外）—屍
  - （外）器
    - 淫欲（顯色、形色、妙觸、承事）→ 無堪任修止觀
- 結
  - 一張皮
  - 時間相
  - 一罈子

二、不淨所緣操作練習（SOP）

（總標）我此色身，去來今世，不過如是，不淨法性。外諸有情，亦復如是。

（別明）

1. 數、隨、止 — 身（直背放鬆）、息（自然呼吸）、心（了了分明）（心錨（息→法→佛號））
2. 轉
   - 碎為微塵（能造4大：地、水、火、風→地界、水界）
   - 一合相（所造色 — 36不淨物→人相）
   - 曾如是，當如是，今如是
3. 觀
   - ① 去來今世，我此色身，不過如是一罈子 — 大眾亦如此
   - ② 去來今世，唯一合相，於中假想，言說為我
   - ③ 去來今世，唯一合相，於中假想，或說為淨、或說不淨
   - ④ 今我此身
     - 先業煩惱之所引發 — 遠因（因）
     - 父母不淨和合所生 — 近因（緣）
     - 糜飯等食之所增長 — 四食（餘增上）
   - ⑤ 暫起幻有 — 和合名字有，何處可當情?!（理性、感性、動物性）
   - ⑥ 雖一合相，碎為微塵，若內若外都無有我，而人性為何？何故說為人身難得？（懺悔（入佛門））
   - ⑦ 大不淨