覺知訓練 止觀訓練。

一、安般念——能取、所取。

二、有意識的呼吸—三相隨觀智。

三、旁觀式的參與。

四、過程：數、隨、止、轉、觀、還、淨。

五、障礙—無意識的呼吸（習氣）。

六、失敗—昏沈。
　　掉舉。

七、目的—明靜而住（心力增強）。