住戒聞思修止觀

若時算數極串習故，
其心自然乘任運道，
安住入息、出息所緣，
無斷無間相續而轉。
先於入息有能取轉，
入息滅已，於息空位有能取轉；
次於出息有能取轉，
出息滅已，於息空位有能取轉。
如是展轉相續流注，無動無搖，無散亂行，有愛樂轉。
齊此名為過算數地，不應復數。
唯於入息、出息所緣，令心安住。
於入出息應正隨行、
　　應審了達。
於入出息及二中間，若轉、若還分位差別，皆善覺 了。
彼復於此入出息緣安住念已，
若是處轉 –
若乃至轉 –
若如所轉 –
若時而轉 –
於此一切，由安住念，能正隨行，
　　能正了達：
如是加行有如是相。
於此加行若修、若習、若多修習
為因緣故┬ 起身輕安
　　│　心輕安
　　├ 證一境性
　　└ 於其所緣
　　愛樂趣入

口訣：
捨空位、知息入、鼻有觸、實其腹
停息位、不入出、轉上行、知息出

隨相行
隨尋思 – 思、量、推、察
隨伺察 – 如所安立
　　復審觀察