

# 住戒聞思修止觀

禪修單元練習 12+1

安 般 念 操 作	1.	確立 禪修意樂	—————	10/20	其餘： ┌ 10/6 └ 10/27
	2.	坐前 調身動禪			
	3.	上坐 調身八觸			
	4.	隨觀 安般四觸	—————	11/10 + (10/13+11/24)	
	5.	緣觸 算數修習			
	6.	緣觸 覺知全息			
	7.	座上 調治蓋纏			
	8.	觀察 九心住相	—————	11/3	
	9.	二取 名色分別	—————	12/1	
	10.	覺了 緣起生滅	—————	12/8	
	11.	體會 苦諦四行	—————	12/15 + 12/22	
	12.	觀察 勝解無相	—————	總頌	
+1	下座 戒淨四因	—————	11/17		

總頌：

攝心內緣 身觸八相 息相四觸  
 隨息受想 行相續相 尋思自相  
 體會共相 唯有其事 唯有其名  
 了知唯識 相續觀察 九心住相