

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