

=====

一、學習禪修，優先認識與重視「起心動念」：

1. 眾裡尋它千百度——被忽略與淹沒的「起心動念」。
2. 重新認識與重視「起心動念」。
3. 就「起心動念」，練習單純地將「起心動念」一直擺在心識活動優先上場的且站中尊的位置。
4. 因此，第一小節，單純地做如此的練習。

二、緊接著認識與重視「心念現前覺察」、「心念現前覺知」：

5. 找到「起心動念」，別讓「起心動念」沒事做或胡亂做事而又失之交臂。
6. 「起心動念」的本務，即單純地「覺察」，乃至「覺知」。
7. 因此，第二小節，單純地將優先上場且站中尊的「起心動念」，以心念現前的方式「覺察」，此之謂「心念現前覺察」；進而以心念現前的方式「覺知」，此之謂「心念現前覺知」。

三、緊接著以心念現前的方式「覺察」與「覺知」氣息的入出：

8. 同樣地，別讓「心念現前覺察」乃至「心念現前覺知」立即再度失業。
 9. 在佛法的教學，「心念現前覺察」乃至「心念現前覺知」的對象，優先設置為身體、感受、心態、法目（或法理）。而涉及的身體，可優先納入氣息的入出。
 10. 因此，第三小節，單純地將優先上場且站中尊的「起心動念」，以心念現前的方式「覺察」氣息的入出，此之謂「心念現前覺察入出息」；進而以心念現前的方式「覺知」氣息的入出，此之謂「心念現前覺知入出息」。
- =====