

第一部分：觀察自然呼吸

- a/ 請將自己調整成舒適的盤腿坐姿；將雙手分別放在腿上，背部與頸部打直，肩膀放鬆。
- b/ 雙眼張開，做兩到三次深呼吸；深呼吸的同時請仔細感受空氣經由鼻腔進入肺部的過程。想像你的肺是兩顆氣球，感受吸氣時肺部的膨脹，及吐氣時肺部的減縮。
- c/ 接著慢慢閉上雙眼，持續感受呼吸數分鐘。
- d/ 接下來，請從容緩慢地將注意力從吸氣/吐氣轉移到鼻子。{見圖一}
此時毋需再刻意地控制吸氣/吐氣，請放輕鬆自然地呼吸，並同時觀察自己的吸吐即可。
- 感受/觀察呼吸的吸吐動作。
 - 僅需自我觀察，毋需其他動作。
 - 即使呼吸急促也毋需調整。
 - 假使呼吸和緩，則維持和緩節奏即可。
 - 如呼吸節奏混亂也無妨，不需刻意調整或改變。
 - 如果感覺到空氣從右邊鼻孔進入鼻腔，則請全心去感受。
 - 相反地，如果感覺到空氣從左邊鼻孔進入鼻腔，則請全心感受這個過程；如果兩個鼻孔都有這樣的感覺也無妨，請勿擾亂呼吸的自然流暢。

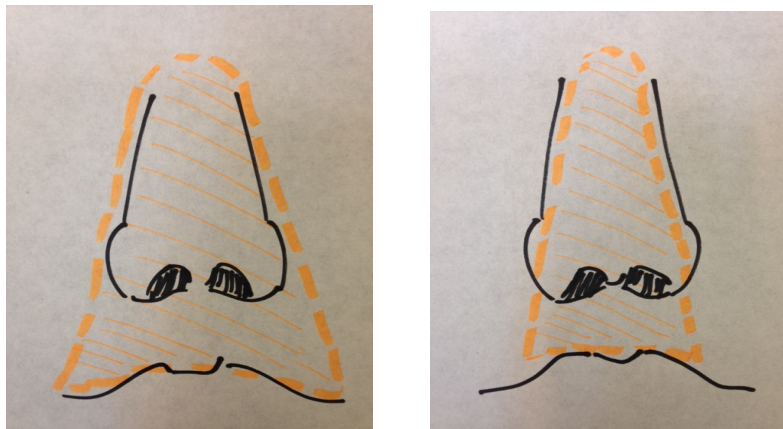
請記住，你的主要目的是感受自然地呼吸，無論你的吸吐多麼柔和、多麼細微，你都必須要能去感知它。

鼻子/鼻孔及上唇上方形成一塊三角地帶，請試著去感受在這個範圍內的呼吸及任何感覺。

例如：你可以試著感受這片三角區域在吸氣時所感覺到的微涼，及吐氣時微微的溫熱。

請將你的注意力放在觀察吸氣/吐氣的過程，但僅止於觀察空氣經過鼻腔的吸吐，不要有任何的反應及動作。不要變換/調整姿勢，請試著控制自己，讓自己像一尊紋風不動的雕像般完全靜止。

圖 1



第二部分：觀察感覺

1/請緩慢且從容地將你的注意力集中在人中的位置。[見圖 2]

吸氣/吐氣時，空氣一定會經過這個範圍，請務必去感受。當你將注意力集中在人中位置，便能感覺到這塊範圍的空氣流動。

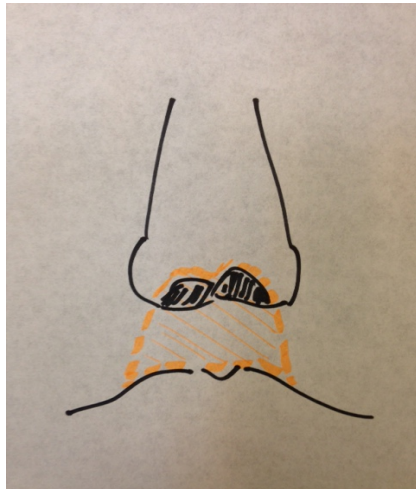
如果新手只能感覺到鼻孔裡的空氣流動也無妨，但最終還是得將注意力放在人中位置。將注意力集中在一點，並保持心神專注的能力是必要的。當你繼續深入學習觀入出息法時，這個能力的重要性會經由親身的體驗變得明確。

冥想時，如果思緒飄得太遠，可以做幾次深呼吸{見圖 1}。但在深呼吸後，務必在幾分鐘內拉回思緒，繼續將注意力放在觀察自然吸吐上。當你的心神越來越專注，毋需刻意調整，你的呼吸便會漸漸地變得柔和細微。

專注的範圍越小，心神就會變得越清晰。**敏銳的心神很快地就能感受到人中位置的種種感覺。**

當你全神貫注地去感覺人中位置時，心緒會變得越來越從容平靜，呼吸也會越來越細微，有時候甚至細微到彷彿變成一絲細線。靜下心觀察細微的呼吸，有助於讓思緒更加敏銳，使之有餘力去感受其他知覺。

圖 2



2/ 知覺感受範例

冷、熱、輕鬆、重力、癢、心跳/心悸、收縮感、膨脹感、壓力、呼吸、刺(痛)、脈搏、震動及其他種種感覺等…

3/ 平靜觀察且泰然自若

當你在冥想/靜坐時身體出現任何感覺，都只需要觀察它就好，能對種種感覺皆泰然處之是非常重要的。毋需其他反應，僅止於觀察這些感覺即可，接著請將注意力拉回你的呼吸，並觀察自己人中位置的感覺。

切勿急躁，請不間斷地練習集中注意力，在練習過程中記得時時保持平靜從容且泰然自若的態度。