

觀察呼吸的前準備

由動到靜，需要一些前準備，才能讓身心順利地進入修習的情境。

首先，哪些場所有助於修習呢？佛陀提出森林、樹下或空閒處。這些地方遠離人群，寧靜而無干擾，對初學者而言，安靜處比較容易專注。但這也是方便說而已，並非說修行一定要到森林等地。修行要增上，重要在培養修行的態度和習慣，不論在什麼情況下，都能專心修持。

以什麼姿勢來修習呢？佛陀建議結跏趺坐，因為這是最穩定和舒服的姿勢，對心的平靜及提高警覺，有所幫助。脊椎保持端正，節節平正相接，平肩含胸，雙目微閉，手擺放好。姿勢調整好了，接下來就調「心」，修習者將心引導至呼吸，並安住在那裡。經中特別說明在面前嘴巴附近，一般指上嘴唇以上、鼻孔以下的部位。



