

以數息對治散亂

在觀呼吸的過程中，心難免會遊蕩、散亂，當覺察到這個情況時，耐心地將心帶回呼吸上。一次次將心定錨在呼吸，心會漸漸地習慣而安住在呼吸上。如果昏沉想睡，覺知力不夠，可以稍稍加重呼吸，用一些方法提起精神，繼續覺察呼吸。

修習時，如果感覺到自己的心非常散亂，或是呼吸太微弱了，沒有辦法覺察，這時可以把注意力放在「人中」附近，然後用數數的方式：吸氣、呼氣，完成一個呼吸，數一；吸氣、呼氣，完成一個呼吸，數二；……。如此從一數到十，再從一數到十，不斷重覆。但是，當心能安住而集中時，就可以將數字放下，只是觀察呼吸。

心的所緣只有呼吸，綿綿密密地注意呼吸即可，其他的身心現象暫時忽略。

