

觀呼吸的利益

健康的人生，從呼吸開始；止觀的修習也從觀察呼吸開始。

呼吸是每個人都具有的，隨時可用。呼吸的進出，即生命本身的縮影，生命的存活在於這一口氣的進出，身心的變化也可由呼吸得到驗證。覺知呼吸，在呼吸的波濤裡衝浪、享受，能讓我們發現生命的真相。當處在一呼一吸的和諧中，我們享受了生命的清淨、喜悅。瑜伽行者藉由呼吸的訓練，達到身、心、息的合一。覺悟者佛陀透過呼吸的觀察，修習止觀，開展定慧，而達到解脫。

觀呼吸可以穩定身心，增強專注力（止），開展洞察力（觀）。從對呼吸的覺察，拓展對身心的覺知，導致對受、心、法的全面覺知，因此導致念住的全面發展。

