

所謂「調息」，指有意識地控制呼吸節奏與深度，旨在連接身心、提升生命能量、安定神經系統與平衡情緒。而調息法 (Pranayama)，梵文 Prana 指生命能量，加 Ayama 指控制和延伸，全個字意指控制呼吸來調控體內的能量。其目的是排除雜念、集中精神、平衡自律神經，將平時的胸式呼吸轉化為深層的「腹式呼吸」，從而緩解焦慮、改善消化、提升專注力與身體機能。

由斯瓦米·拉瑪、魯道夫·巴倫坦和艾倫·海姆斯三人合著的《調息·呼吸的科學》一書，開宗明義便宣稱，「想要調控自己的身心，先從控制呼吸開始」。主要作者拉瑪，與兩位美國知名醫師，分別從東方與西方的觀點，對「呼吸」進行全面的審視。

包括胸腔與腹部的物理運動、呼吸道的生理與解剖學、各式呼吸習慣的生理與心理作用、鼻子構造與呼吸氣流的關係、呼吸氣流與神經系統活動的複雜模式、瑜伽觀點中潛藏在身心背後的載具「氣」等，說明了呼吸對生理健康及高階意識狀態的重要性。拉瑪也在本書中分享喜馬拉雅山瑜伽士所練習的調息法，讓讀者可以立即從中受益。

呼吸與心相互依存，掌控呼吸，心就會開始變得專一；假使呼吸不規則或斷斷續續，則心就會散亂。能控制呼吸與「氣」的人，就能控制住他的心；能控制心的人，就能控制住他的呼吸。調息能幫助練習者控制「氣」，進而達到更高層次的靈性修持。

一分鐘閱讀推介書籍

《調息·呼吸的科學》

作者：斯瓦米·拉瑪、魯道夫·巴倫坦、艾倫·海姆斯

出版：橡實文化

由斯瓦米·拉瑪、魯道夫·巴倫坦和艾倫·海姆斯三人合著的《調息·呼吸的科學》一書，可說是匯集東西方的觀點，探討有關呼吸的鼻子與胸腔和腹腔的解剖生理學、瑜伽能量學、其調息法揭露如何運用呼吸來調節生命能量的秘密。呼吸不只是單純的生理現象，呼吸的節奏及速度，反映著一個人的身心狀態，如果若能調控呼吸，就能改變人生。

情緒、身體及呼吸之間的關係本質為何？呼吸是否與心念有任何的互動關係？我們是否能藉由改變呼吸模式，來改變情緒與生理狀態？如果能對「呼吸」有著徹底了解，將能擴展我們對身心的覺察及調控力。

受傷時的哭泣、驚嚇時的喘氣，以及憤怒時的呼吸等，都是我們所熟知的情緒如何影響呼吸的情況。本書認為，呼吸與心念之間存在著對等關係，如果某種心念狀態會造成某種呼吸模式，那麼藉由有意識的採用該呼吸模式，即可喚起相對應的心念狀態。如果我們改變呼吸模式，就能改變個性；當我們的心念受到干擾時，呼吸就會變調，會變淺、變快且不均勻。

本書將呼吸理論知識視為可被應用的個人成長工具，詳實描述了一系列實用的練習與技巧，以便讀者可有系統地控制呼吸及「氣」的生命能量。這些練習都有助於擴展對呼吸的覺察，並以有益的呼吸方式來取代無意識的呼吸習慣。由於呼吸是身體與心念之間的連結，因此也可以被用來介入身體與心念的運作，隨著我們對呼吸的覺察及控制，這種介入將可以深化生理與心理的改變。

一分鐘閱讀推介書籍

《調息·呼吸的科學》

作者：斯瓦米·拉瑪、魯道夫·巴倫坦、艾倫·海姆斯

出版：橡實文化

靈性導師的奧修的《心的十四堂課》，講的是身心靈的療癒，是最切合現代人實際需求的靜心指導。奧修明白地告訴我們，身為一位現代人，已經承受了過多的壓力及強烈情緒的負荷，例如憤怒、失望、傷心、寂寞、恐懼和缺乏安全感等。

而當這些情緒及壓力沒有適當地被抒發，就會被迫深埋在我們的身體和頭腦之中，阻礙了我們真正覺知的能力、甚而主宰了我們的生活。更不用說它還會把靜坐變成是一場折磨。而奧修為現代人度身訂造的身心靈療癒法，擁有巨大的創造性潛能。

問題在於，我們不把頭腦用來做一個幫助我們的僕人，反而在大多數時間讓它成為我們生命的主人。它的野心、信仰系統與詮釋，日夜統治著我們——讓我們與異於自己的其他頭腦產生衝突，讓我們在日以繼夜仍保持清醒，重溫那些衝突或計劃明天的衝突，並擾亂我們的睡眠與夢境。

像是急速的呼吸法、有意識的宣泄、扭動和舞蹈這時，真正的放鬆才會自然的發生。奧修最為人所知的便是他對內在蛻變科學所做的革命性貢獻，其中的靜心方法特別切合當代生活的快速節奏。

一分鐘閱讀推介書籍

《心的十四堂課》

作者：OSHO(奧修)

出版：自由之丘

奧修（Osho，1931—1990），曾是哲學教授，他在 20 世紀 60 年代走遍印度作公開演講，直言不諱地批評社會主義、聖雄甘地和制度化的宗教，使他備受爭議。他還主張以更開放的態度對待性行為，這個立場為他在印度和國際新聞界贏得了綽號「性大師」的稱呼。1970 年，他定居於孟買。他成為靈性導師並開始收門徒。在他的教學中，他重新詮釋傳統宗教、修行者和世界各地的哲學家的作品與文字。

奧修的《心的十四堂課》一書，著重講述「靜心」這門技巧。從靜心的本質、靜心的功能、到靜心過程中可能遭遇的問題，一層層，巨細無遺地說明清楚。靜心就像站在因為攪動而污濁不堪的河水邊，靜靜地等待沉澱，它讓我們遠離思考，站在意識河流之外，靜靜等待心靈沉澱。是一種讓大腦關機的技巧。靜心的過程，又被稱為「記住自己」或「正確的記住」，或許正是古人所說的「明心見性」。

關於時間，在第十三課「奧修為現代人設計的活躍式靜心」提到時間並非線性，也不是客觀存在，它受每個人的心所影響，你的一秒，可能是我的百代千年，生生死死無窮無盡。這樣的時間差別，才創造出不同覺悟程度的個體。

一分鐘閱讀推介書籍

《心的十四堂課》

作者：OSHO(奧修)

出版：自由之丘

《養心日月談》一書，是李鳳山師父教人迎進正向能量，開啟靈性生活的心靈之書。本書收錄李鳳山師父在廣播節目中的精采談話，在透過廣播與聽眾在空中交心後，特別將精華內容集結成書，期許跨越時間與空間，幫助大眾將修身、養性、教化落實在生活中各個層面。

李鳳山師父祖籍河北，是武術家及氣功師，1989年創辦梅門氣功流派以及平甩功。李大師研習中國傳統養生術將近四十年，自幼家學淵博。同時他也是養生大師，每每在一舉手一投足之間，那種靜時心如止水，動時又行雲流水般的自在灑脫，都顯現出一股令人為之著迷的風範。

此書傳生活之道，授養生之樂，解生命之愁。他教導人傾聽內在的聲音，傾聽人們的需要，傾聽自然的包容，創造屬於大家的幸福生活。全書分三卷共60篇，並有附錄示範平甩功影片。《卷一》融入生活，這是生活融通的智慧；《卷二》講真修實煉，要腳踏實練之法門；《卷三》講心物合，那是內外兼養的修行。

書中每篇短文結合原創插畫與廣播原音，通過平甩功示範、修養心法等形式，闡述內外兼修的實踐方法，強調協調身心矛盾與培養內在正氣。內容融合靈性修行與健康養生，收錄近200分鐘音訊資源，以簡明語言解析傳統修煉智慧。

李大師把他平日教誨弟子們用來修煉知性、理性與感性的智慧語錄，編輯成冊，以饗讀者。本書各篇文章，範圍廣闊，似隨手拈來，而從不離正道。其中主題，都是當今世人所困擾者；所言道理，通俗實用，更能啟迪人心。

一分鐘閱讀推介書籍

《養心日月談》

作者：李鳳山

出版：商周出版
