脊髓呼吸调息法

—

通向内在空间的旅程

Yogani 著
瑜伽心译

《AYP 证道丛书》之二

脊髓呼吸调息法

–

通向内在空间的旅程

Yogani 著
瑜伽心译

《AYP 证道丛书》之二

Copyright © 2006 by Yogani

All rights reserved.

版权系 Yogani 所有，翻印必究

中译：瑜伽心 [张强强]

校对：傅忠伟

Advanced Yoga Practices (AYP)
AYP 生命瑜伽

关于订购信息，请到：

www.advancedyogapractices.com

Advanced Yoga Practices (AYP)

For ordering information go to:

www.advancedyogapractices.com

ISBN 978-1-4943881-2-6 (Chinese Paperback Edition)
ISBN 978-1-938594-24-3 (Chinese eBook Edition)
ISBN 978-1-4783432-0-2 (English Paperback Edition)
ISBN 978-0-9764655-7-7 (English eBook Edition)
ISBN 978-0-9786496-8-5 (English AudioBook Edition)

“只要呼吸在我之内，神明之灵就在鼻孔之中…”

《圣经 ·约伯记》 *27:3*

导论

脊髓呼吸调息法是所有瑜伽中最重要的功法之一。它促进我们的健康和幸福，以及在日常生活各个方面的有效运作。但不仅如此，脊髓呼吸调息法还会净化我们，并把我们向妙喜的内在世界打开。每天练习这个简单功法，就是走上一个激动人心的通向内在空间的旅程。

几千年来，脊髓呼吸的方法就一直为修行者所采用，古代圣典里面也提到过它。然而，这个功法的细节却一直秘而不传，没有向芸芸众生公开。现在，在这迅速改变的时代，让大众获取一直是少数人专利的法门，是一个极大的需求。任何人都不能霸占这些知识。此知识源于我们每人之中，源自我们自己的神经系统。只要得到简单的教导，我们内部天生就有的进化过程就会开始运作起来，并产生惊人的效果。

《AYP 证道丛书》是要把瑜伽最有效的方法通过一些列简单易读的书籍奉献给大家，让任何人都能用它立即取得成效，及获得长久练习的实际效果。自从 2003 年开始以来，我们就一直在进行一个引人入胜的实验：如果比过去灵性著作所包含的细节大量增加，那么文字能传递多少这样的内容？在走向证道归真的路上，书籍能提供给我们所必须的具体方法吗？还是我们必须臣服于一个上师脚下才能得到拯救？很明显，我们必须臣服于什么，甚至臣服于我们自己天生的，去过一个更自由、更幸福的生活的潜能也可以。如果我们能这样做，并且保持每天练功，那么像本

书这样的书籍就会“活”起来，并教导我们人类灵性升华的方法。如果读者已经准备好，而书籍又值得信赖，那么令人惊奇的事情就能发生。

虽然这本书的作者是一个人的名字，但本书实际上是数千年来数千名习练者心血的结晶。这是一个人简化历史上许多人展示过的灵性方法，并让它们变得实际可行的尝试。我对所有的先行者，以及现在有幸与之交流的、一直虔诚练功并取得良好效果的人们，都怀有最深的感激。

我希望在你所选择的人生路途上，这本书将是一个有用的资源。

明智练功，并享受它吧！

目录

第一章 —呼吸与生命力 1

第二章 —脊髓呼吸调息法 7

如何做脊髓呼吸 8
何时何地做脊髓呼吸 10
关于功法的最初问题 12
增强脊髓呼吸的有效性 17
各种可能性 27

第三章 – 通向内在空间的旅程 31

管理净化与开放 32
能量体验与内景 56
妙喜传导的进化 77

第四章—宇宙性的你 83

两极的结合 84
妙喜的喜乐 86
无限的梵我与神性之爱 87

扩展阅读与帮助 92

第一章 —呼吸与生命力

呼吸即是生命。呼吸维持生命，也是我们之中生命力的表现。我们正在呼吸这个事实就是生命的确证。这意味着我们想要在这里，意味着我们要在这里做些什么。但是要做什么呢？

生命的很大部分是本能。呼吸、吃饭、睡觉，进行活动，繁殖...

在所有这些活动之中，我们做出应该用此生去做什么的选择，我们到处忙碌—上学，上班，赚钱，养家，为那些重要的事情而努力，等等。

而同时，心中一直都会有个疑问："所有生活的忙碌都是为了什么？我为什么会在这里？有比这更伟大的什么吗？"我们本能就会去问这些问题。就像呼吸一样，这些问题是生命的脉动在内心深处的萌动引发的。实际上，这些问题就像呼吸本身那样，是我们生命力的根本元素。

这个维系生命并赋予它生机的生命力，这激发我们去寻求答案的生命力是什么呢？我们知道所有物质存在都是由能量造成的。物理学告诉我们，所有物质都是虚无的空间因为能量两极在其中旋转而表现为固态的。所有这些无限真空中的旋转，这些物质表象的制造，都要遵循自然规律。也就是说，至少

在我们几个世纪的科学研究所能确定的范围内，物质的本质是可预测的。同样，当物质以生命体（植物、动物、人类）形式存在时，生命的物理机制的很大一部分也是可预测的。但生命体中还呈现着更多东西。这些旋转的能量仍在生命体中产生物质的表象。然而，还有其它东西把这些物质融合成有心智的表达—一个有智力的、不断进化的系统。我们可以称这个另外的东西为“生命力”。

在印度古代的瑜伽传授中，生命力被赋予了另一个名字—prana(生命能，或元气))，意思是“第一基元”或“第一显现。”瑜伽把所有事物都当做生命能的显现，因而是“有智性的”。实际上，所有存在物，所有产生于能量的都是元气的表现。石头和土地是元气的表现。海洋是元气的一种表现，空气是元气的一种表现。所有生命都是元气的表现。在东方的思想中，所有物质存在都是元气（也即生命能）的一种表现。而所有这些都充满了一种天生的智性。

元气从哪里来？不管是从世界的灵性传统中，还是现代量子物理学中，我们都会找到一个类似的答案—**寂静**是元气的源泉，是给予我们所感受到的这个宇宙以能量的生命能的源泉。我们说的这个寂静是特别的—一种

充满了可能性的寂静。它是丝毫不动的觉知。然而，我们看到的所有事物都源于它，而且就是它。在 AYP 著作中我们叫它内在寂静，或纯粹喜乐觉识。它在许多传统中有许多名称，不管我们叫它什么，它都是生命力所有活动以及我们生命中所做的每一件事的潜在基础。

AYP 证道丛书第一种：《深度冥想-引向个人自由的途径》的主题是在人内心培育内在寂静。现在我们要进入第二步，也即让人以特定方式培养元气或生命能，从而促进我们内在潜能和内在寂静的扩展。

瑜伽有一种为此目的服务的功法，叫做调息法（pranayama)，意思是“对于元气的控制”，即对显现为呼吸的元气的控制。因而调息法是关于呼吸技法的。

调息法和呼吸技法有很多，但有一种比其它的更杰出。它叫做**脊髓呼吸调息法**。此调息法杰出的原因就是它在高效地激发和调节我们的元气时，囊括了调息法的三个主要目的：

1. 培养神经系统，让它稳定地改善承载从深度冥想中生发的内在寂静的能力。

2. 把神经系统唤醒，进入到一个永久性的**妙喜传导**的状态。

3. 天长日久地增加和平衡内在能量（元气）的流动，以促进个人向证道归真的安全进展。

让这三个目标得以实施的内在动态机制是复杂的。好在脊髓呼吸的练习是简单的。就像社会中任何复杂科技的成功运用一样，操控方法都优化和简化到适合普通人的程度，这样几乎任何人都能有效地利用复杂的自然法则。

拿一辆车来打比方。我们坐进车里，开车赴约时几乎不会多想。就算是在开车途中，我们想的也是这次会面，而不是在汽车内部顺畅运作，从而把我们迅速带到目的地的复杂技术。我们要做的就是踩下油门，握住方向盘，然后就往前走了。简单，对吗？其实并没那么简单，但简化的操控方法让我们可以毫不费力地把易挥发物质（汽油）变成让我们迅速安全到达目的地的动力，这样就简单了。

调息法就像这样。实际上，所有有效的灵性方法都是如此。我们可以通过一系列简单

步骤来运用人类神经系统中复杂的转化法则，以在灵性上取得极大收益。

在脊髓呼吸调息法中，我们既利用了在神经生理机制中运作的复杂法则，同时也以宽广的方式强化着这些法则。

正如名称所示，脊髓呼吸要在脊椎中做功。从生理学和神经学我们知道，脊髓是我们各种功能运作的主干道。从瑜伽中，我们知道脊髓是身体中生命力流通的主干道。瑜伽还认识到当我们净化并打开身体中的神经，作为实际体验的内在开放就会发生。这是深度冥想的中心原则：在深度冥想中我们系统地从思维走进内在寂静，然后出来回到身心之中，产生极大地净化效果。这个过程在脊髓呼吸调息法的运用中也是中心原则。这里，此原则在呼吸和身体的层次上得到运用。我们进入呼吸和身体并以特定方式培育和净化神经。这样做就能改善精微神经的机能，让它成为深度冥想所带来的内在寂静的更好载体。而且，通过脊髓呼吸调息法，我们也在逐渐地把身体变成一个内在能量更好的导体，而在人类灵性转化过程进展时，内在能量会起到越来越重要的作用。

内在寂静和醒来的内在能量（元气，生命力）会交融在一起，产生一种不可动摇的内在稳定性和妙喜喜乐的状态。当这个过程精微化，我们会发现这个非凡的进展会通过自

己在日常生活中的行为奔涌进周围环境中去，逐渐把我们变成一个宇宙之爱流入这个世界的渠道。

在此路上，我们发现自己正在对巨大的内在维度变得亲密和熟悉。实际上，灵性修行就是一个通向**内在空间**的旅程。而脊髓呼吸调息法尤其如此：当它净化神经系统，并把它向妙喜喜乐和洋溢的宇宙之爱打开时，也把我们向内打开，让我们得以直接感知自己的内在世界。有意思的是，在发现自己内在世界的过程中，我们也会发现在我们内部的东西也正是外在世界中万事万物和每一个人的根基。了解我们自己，也就了解到周围的一切都是我们内在觉识和内在空间的表达。

虽然所有这些都像有趣的理论，此书并不讨论太多理论或哲学。此书是要为直接体验到上面谈论的这些事物提供一些方法。

因此让我们接着谈谈如何做脊髓呼吸调息法，也看一下作为习练结果的各种体验及其细节。

第二章 —脊髓呼吸调息法

我们所有人都有开悟证道的资质，以及从内心被照亮的机制。问题只是要净化这个机制—我们的神经系统—从而了解这个真理。一个让我们神经系统净化的主要方式就是练习脊髓呼吸调息法。这是一个包括呼吸、意念和其它几个简单元素的操作过程。只要进行练功，我们就会与内在灵性结构相接，并通过每天练功开始去一步一步地净化它。我们在此道路上能看到的风景有时会光芒夺目，有时候会比较乏味，可能有些时候还会千篇一律。但如果我们保持每天练功，就会一直前进。

对于那些正在读这本书、但还没学过深度冥想的人，请务必记住脊髓呼吸是为深度冥想做准备的。脊髓呼吸是一个强大的功法。但仅仅靠它是无法完成我们这里所说的照亮的过程的。通过脊髓呼吸我们会走向内在空间。而在脊髓呼吸后立即加上深度冥想，我们则会**变成**内在空间。

如何做脊髓呼吸

如果我们能呼吸、思维和观想，就能做脊髓呼吸。只有另一个技巧是必须的—养成一个日常习惯的能力。这不难。那么让我们开始吧…

开始时我们舒适地坐着，用一个靠背，眼睛闭上。不需要特别的坐式。主要是要坐得舒服，并坐得相对竖直。我们可以坐在椅子上或者床上。

然后我们就开始觉察呼吸—轻易地吸入和呼出来。脊髓呼吸是闭着嘴，通过鼻子进行的。在这种调息法中，我们不用鼻孔交替呼吸，也不用手指。如果鼻子堵了，鼻式呼吸不舒服，那么可以用嘴呼吸。现在我们要做两件事。

首先，我们用一种舒适的方式放慢呼吸，但不必强求。只要把它带到感觉舒适的最慢节奏即可。与此相应，我们呼吸更深，比平常的呼吸吸入更多空气，也呼出更多空气。我们只要呼吸得更慢更深，一直保持舒适就好了。不需要英雄主义。明白了吧？很好。

其次，我们想象一根很小的神经，一根像线一样粗细的小管子，从我们的会阴一直向上走到眉心。会阴是在躯干底下，生殖器和肛门之间的地方—我们也叫它**根部**。眉心是两眉的中心点—有时候它被叫做**第三眼**。这

个在根部和眉心之间的细小神经叫做**脊髓神经**。脊髓神经在根部和眉心之间，它从脊椎的中心向上到头部中心，然后向前转，到眉心，就像这样。

在脊髓呼吸中我们要做的，是在呼吸的时候让意念沿着脊髓神经走。吸气时从根部向上到眉心，呼气时从眉心向下到根部。反复做这个过程，脊髓呼吸练习有多久，这个就做多久。

开始，我们是在观想脊髓神经，并随着缓慢深长的呼吸沿着它走。当练功进展，观想会被对脊髓神经的直接感知所代替。这个后面再讲。在那之前，我们要观想，而这就是我们唤醒和激活神经系统主干道的方法。

如果在伴随着缓慢深长呼吸沿脊髓神经上下走的进程中，发现自己的意念掉线进入了内在或外在的体验中，进入各种感觉或刺激中，只要轻易地回来，回到我们伴随缓慢深长呼吸沿脊髓神经上下的练功中即可。忘掉正在做的呼吸和观想，而掉线进入其它感觉、思绪和感情是正常的。如果我们掉线了，只要重新开始脊髓呼吸的过程就好了。当我们意识到走神了，只要轻易地回来即可。

如果我们很难把脊髓神经观想为一条细线或管道，并沿着它上下走，那么完全可以用一种不那么确定的路线去沿着脊柱走。经过

一段时间，这会在练功中变得更明确。在观想中不需要去强迫或折腾，关键是要在吸气结束时让意念终止于眉心，在呼气结束时终止于根部。至于意念具体怎么向上向下走，比起伴随着缓慢深长的呼吸，轻松自在地从一端走到另一端来说，没那么重要。经过一段时间，一切都会好的。

随着深入缓慢的呼吸来沿脊髓神经走是脊髓呼吸调息法的技术。当我们走神掉线时，就轻易地回来。这也是练功的一部分。不需要强求，不需要折腾。很简单，不是吗？以后会加上几个其它的东西。但在加上之前，让我们先讲几个实际问题，并获取一些亲身体验。

何时何地做脊髓呼吸

脊髓呼吸要取得最佳收益，就要保持一天两次练功。练功的理想时间是早饭和晚饭前。因为每个人时间安排的不同，这个可以灵活。最好空腹做调息。当然这要看你的决定。建议开始时每次先做五分钟的脊髓呼吸，然后接着冥想。推荐做 AYP 深度冥想。如果你一直在练另一种冥想并且效果不错，那么用这种一直在用的冥想方法也可以。但

记住，这里的**冥想**是指能把身心带到深度内在寂静中去的心法。脊髓呼吸后我们想要培养的正是内在寂静。如果此前你从没做过冥想，那么可以在脊髓呼吸后，闭着眼睛、放松心灵，坐五到十分钟，然后再起来。强烈建议学习一个有效的深度冥想方法，这样脊髓呼吸和冥想最大的结合效果就能取得。这两个功法一前一后如此结合，是完美的搭配。

脊髓呼吸几乎可以在任何地方做。显然，在家里专门冥想的地方是最好的，但我们不总会有这个优越条件。如果我们在旅程中，脊髓呼吸几乎可以在任何地方做—在飞机、火车、汽车（不要在开车时做！）上，繁忙的等候室里等等。脊髓呼吸做起来不露痕迹，而后面可以立即跟上冥想。我们就坐在那里眼睛合上，没人会知道我们是在探索内在宇宙的深处，只有看到我们脸上幸福的表情，他们才知道。

现在是时候去尝试做一下脊髓呼吸了。只要舒适地坐下，并开始按所讲方法练即可—非常轻松，不需要强迫。做五分钟。偶尔瞥一下钟表看看时间是可以的。一旦你结束练习，继续坐几分钟，放松，眼睛合着。

这是一个很简单的功法。但就算如此，你也肯定会有问题。这一章我们会讲几个主要问题，下一章会讲更多。

好吧，现在去做一下脊髓呼吸，然后回来看一些问题和答案。我们还会讲脊髓呼吸习练的几个加强项，用来增强练习的效果。

关于功法的最初问题

现在我们已经尝试了脊髓呼吸，可以讲几个经常出现的问题了。这涵括一整个系列，从没什么感觉到很多东西发生—可能会有一些内在阻力，或者根本没阻力，第一次的体验可能会在这两端之间的任何地方。每个人都不同，而且会因为他们神经系统的内在状况不同而有不同体验。脊髓呼吸的进步过程是一个净化和打开的过程。这是所有灵性修行之旅的核心。净化，向我们浩大的内在空间打开，并从内部被照亮。

下面三个问答概括了我们开始习练时的各种不同体验。下一章我们会更加深入地探讨练功和体验间的关系，以及如何在内在净化之路上朝着证道行进。

不容易，是应该这样的吗？

在开始时，有时候脊髓呼吸过程中可能有明显的阻力，这可能有几个原因。

刚开始时，最常见的阻力是因为我们才刚刚开始练习。当我们学脊髓呼吸的时候都会多少有些笨手笨脚。我们第一次学骑自行车时，立即就能顺利地骑车上路吗？当然不会。这需要一些练习，一些磨合。然后，过段时间，骑车就变得简单多了。脊髓呼吸也是如此。大家或多或少都会有笨拙感，有些人可能会容易上手，而另一些人在开始时可能需要一些时间来适应。记住这是个简单的过程，它并不需要完美。整个脊髓呼吸练习都是在倾许—倾许缓慢深入的呼吸，倾许一个脊椎之中在根部和眉心之间的通道。当我们掉线，或者感觉停滞时，轻易地回到功法练习即可。

脊髓呼吸中的阻力还有另一个原因—神经系统中的堵塞。这是我们生命中一直带有的神经生理的束缚。通过脊髓呼吸，我们温和地把它们松开并释放掉。开始时，从这些内部的扭结而来的阻力可能感觉很明显。有些人可能会发觉在意念呼吸相配合上下走的过程中，通过内在身体的某个特定部位会很难。任何地方都可能会感受到阻力—骨盆，太阳神经丛，心，喉咙，或者头部。遇到阻力的表现可能是感觉某个不能通过的障碍，或者感受到压力。

怎么办呢？很简单。如果有压力或阻碍，只要让意念和呼吸过去就好了。轻易地带过

去即可。我们从不试图强行打通内在阻碍，只是在随意念和呼吸走过时轻轻碰它一下。这会有很好的净化效果，而且不会不舒服。不适是从强行攻击堵塞产生的。在脊髓呼吸中我们从不这样做，只要轻快地掠过即可。在第一次走过没有消解的，我们会在第二次，或第三次，或第一万次经过时，或练功几年后把它消解。内在神经生理系统就是这样来净化的。而在此同时，我们将体会到阻力越来越少，而伴随的清晰度和流畅性则越来越多。

随着每次做脊髓呼吸，我们都会更加深入自我之中，进入到更大的平和与快乐的世界中去。

脊髓神经在哪里？我找不到。

假设你是一个淘金者，而你刚刚花钱买下了一块可望能找到黄金的土地。或许你因为找到过一、两小片金子，而被激励去开始挖掘。或许你因为看到其他人在附近找到了黄金而买下这块地。不管原因如何，虽然你几乎没看见黄金，也开始挖掘了。你可以想象被埋在地下的黄金，因此你要一直挖下去，直到想象变成实物。

脊髓呼吸就像这样。我们在随着呼吸上下走的过程中想象脊髓神经。我们会一直在想

象脊髓神经吗，或者在某个时间会实际看到它？

当净化进展，内在体验也会进展。而这就是脊髓神经的呈现。这是我们每个人都能得到的非凡发现，因为我们都有脊髓神经。每一个人都有！我们的存在本身就是它在那里的证明。就像中枢神经是神经系统的主干道一样，脊髓神经是我们意识在这个地球上得以表达的主干道。正是通过脊髓神经我们得以了解内在维度的全部和作为我们本质的万物的源泉。

但我们不太可能在做脊髓呼吸的第一天就看到所有这些。嗯，或许会瞥见那么一点。足够证明这地方有黄金！足够让我们有保持一天两次练功的动力，而练功就是一直随着观想上行和回溯脊髓神经，这条在我们的脊椎中心从会阴到眉心的神经。当我们观想在这条线路上来回不断地走，它会呈现给我们，还会做更多我们从未想象到过的事。

<u>我在一个巨大的喜乐空间之中。那是什么？</u>

这就是脊髓神经。真的，它就是能感觉像那样。这是个悖论。这么细小的神经怎么能变得如此巨大呢？这是我们神经生理机制的根本性质。神经系统是通向巨大的内在空间的门户。不仅如此—它也是通向难以想象的

平和、智慧、能量、妙喜喜乐和宇宙之爱的门户。而所有这些都在这细小的神经之中。这是无限乾坤存于一壶，而我们就是这个壶！

我们不能强行进入其中，但可以温和地劝导在神经系统中进行净化，以最终把自己的内在本质作为一个全时体验呈现出来。而这就是要做脊髓呼吸的原因。

就算是进入了那个扩展了的空间，练功也要继续。要轻易地倾许缓慢深入的呼吸，并同时沿着会阴和眉心之间的道路来回走。

根据我们内在净化的过程，体验会以多种不同方式进化。此中细节不是由我们来管理的。体验是练功的副产品。在练功和体验之间我们要总是倾许前者，但也不要试图去强制体验离开。不管有什么体验发生，就算是有内在空间绚烂地扩展，我们都应轻易地倾许脊髓呼吸的习练。这很重要。

根据内部堵塞的不同排列，每个人都有不同的净化过程。因此我们内在空间的呈现也会多种方式来临。它可能呈现为特定的色彩，有时候伴随着白光。它可能更多是以一种感觉的形式出现，就像碰触到内在维度一样。它可能会伴随着声音、味道、或气味。我们所有的感官都在内在空间中运作。

但所有这些都不是脊髓呼吸的归宿。我们入内是为了能回到作为日常生活的外在世界

中，并在此享受我们内在的品质。因此脊髓呼吸是一个实用的技术，而不是一个逃避的工具。做脊髓呼吸是为了完全地回到当下的生命本相中来。而那时，我们就能最完满地活出自己的生命了。

当了解到自己的内在世界是无限的时候，我们就会看到周围世界的每一事物都有同样的品质—它们都是无限的。这个我们不需要去想象，因为我们会直接感知到它。在脊髓呼吸练习中通过观想脊髓神经，我们不仅会发现脊髓神经，而最终会发现我们所看到、并与之互动的一切人与事物的本质。这会把我们生命的质量提高到一个新的层次。

通向内在空间的旅程很有意义。通过向内走我们就会了悟这个问题的答案："我在这个世界做什么？"我们在这里是为了揭晓存在于自己之内的真理，而这个真理也被我们周围的万事万物所映照出来。

增强脊髓呼吸的有效性

现在你或许已经注意到脊髓呼吸有很多肉眼看不见的东西。不要搞错了，这里你是在运用世界上最复杂的技术之一。 通过一个简单的呼吸技术，我们在打开巨大的内在宇宙，而这对于我们的外在世界有深远的意

本书节选到此结束。感谢阅读。如需购买完整的《脊髓呼吸》，请到

www.aypsite.com/books-trans-chinese-sbp.html
或
www.aypchina.com

下一页是 Yogani 其它著作列表:

扩展阅读与帮助

Yogani 是一个美国灵性科学家。四十年来，他一直在整合从世界各地来的培育人类灵性升华的古老方法。他创造的方式是非宗派的，并向所有人敞开的。他的著作包括：

《AYP 生命瑜伽—妙喜生活的简易课程(两卷)》

两大本易学易用的教科书，提供超过 400 课 AYP 整体瑜伽功法系统的详细课文。

《魏而德的秘密——一部小说》

一些年轻美国人发现和运用能引向人类灵性升华的、秘密又实用的功法的故事。

《AYP 证道丛书》

讲授瑜伽功法的通俗易懂的书系，包括：

- **《深度冥想—引向个人自由的路径》**
- **《脊髓呼吸—通往内在空间的旅程》**
- **《谭崔瑜伽—发现前高潮性爱的威力》**
- **《瑜伽体位、契合法与收束法—唤醒妙喜的昆达里尼》**
- **《三夜摩—培养寂静在灵动、神通与奇迹》**
- **《饮食、瑜伽净身术、尿疗—为健康与灵性服务的瑜伽营养与清洗法》**
- **《自我质询—见证的出现与痛苦的结束》**

－《奉爱瑜伽与业瑜伽—虔诚的科学与通过行动获得解脱》

－《瑜伽的八支—自我指导的灵性修行的结构与进度》

－《闭关静修—通向自由的捷径—给导师与参与者的指导》

－《在世解脱—瑜伽的正果》

要了解 Yogani 著作的最新翻译，以及免费的 AYP 帮助与支持论坛，请访问：

www.advancedyogapractices.com（美国）