体位、契合法与收束法

–

唤醒妙喜的昆达里尼

原著： Yogani
翻译： 瑜伽心

来自 AYP《证道》丛书

Copyright © 2006 by Yogani

All rights reserved.

版权系 Yogani 所有。
中译：瑜伽心
校对：傅忠伟、王红梅

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 978-1517100773 (Chinese Paperback Edition)
ISBN 978-1-938594-34-2 (Chinese eBook Edition)
ISBN 978-1478343257 (English Paperback Edition)
ISBN 978-0-9786496-1-6 (English eBook Edition)
ISBN 978-0-9789344-3-9 (English AudioBook Edition)

“你必知晓，汝身是庙，中居圣灵。圣灵在你之中，是神明的恩赐。”

《哥林多书》 6:19

导论

就像我们在心灵道路上所遇到的很多事情一样，这本关于体位、契合法与收束法的小册子呈现了一个悖论。

与今日世界对于瑜伽体位近乎排它的强调相反，我们在此有意淡化体位的重要性。我们只提供一套简洁而有效的体位，而这也是为包括脊髓呼吸和深度冥想的坐功做准备。

一旦体位和坐功之间的平衡关系建立了，我们就会引入高级的契合法和收束法（对身体内部能量开关的操控方法），而契合收束就会像金线贯穿挂毯一样贯穿我们的日常练功。

然后我们就会讲对于内在妙喜能量（也即昆达里尼）的唤醒和调理，及其最终的结果。妙喜能量的唤醒以及它通过神经系统向外稳定地扩展，直至达到完全与道合一，这才是体位、契合收束法的终极目的。

简而言之，此书把多种不同的瑜伽修法统一归纳，力争克服“万能药”一样的单一解决方案造成的综合症，为那些寻求证得瑜伽最终目标的人们提供一张清楚、平衡的路线图。在这张图中，体位、契合收束法起到了重要的作用。

《AYP 证道丛书》想把瑜伽最有效的方法通过一系列简单易读的书籍奉献给大家，让任何人都能通过使用它立即取得成效，以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：如果比过去的灵性著作包含更大量的细节大量，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。如果我们能够这样做，并且坚持每天练功，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，而这本书有有其价值，那么令人惊奇的事情就要发生了。

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。这是历史上许多人展示过的灵性方法的一个简化版本，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 – 身体 – 通向无限的门户 1

瑜伽—古老的和永新的..... 2
用体位、契合收束法去结合身心..... 5
远远不止是放松..... 7

第二章 – 体位 9

体位 – 瑜伽重要的一支..... 9
体位起始套件..... 13
缩减的体位初学者套件..... 20
练功常规与自我进度调节..... 24

第三章 – 契合法与收束法 39

昆达里尼启蒙..... 40
契合法与收束法的做法..... 42
充实练功套路..... 64
内在能量的升起..... 71

第四章– 唤醒妙喜的昆达里尼 73

征状与疗愈..... 74
难以置信的能量与才智..... 82
证道归真—喷涌的神性之爱..... 84

附录 89
有利瑜伽的健身方案 89

扩展阅读与帮助 96

第一章 —— 身体 – 通向无限的门户

大多数人从孩提时代就被教导，我们需要一个中介才能与生命中更伟大的“那个”相连接，而这个更伟大的“那个”，古往今来一直被称为神明或者真理。我们的牧师、教父、毛拉、上师和先知许诺，只要我们行为正确，就能得到永远的福报。而这就是**它**，我们模糊地把它认定为我们的拯救者。不管这个**它**是什么，我们在日常生活的起起伏伏中，经常感觉我们与**它**相隔是如此遥远。

但是，偶尔像奇迹一般，我们或许会在内心深处缓缓地伸展、放开，或者停留在完全的静止中，然后，突然的，一个浩瀚的东西在我们之中打开—内在平和与幸福绵绵无绝地延伸并超越了时间。然后，同样突然地，我们就又回到了生活的烦躁之中。它去哪里了呢？那深不可测的幸福，那突然降临又消失的东西呢？我们怎样才能把它找回来，把它变成一个全时持续的体验呢？

一旦我们有过一次这种体会（几乎每个人都有过），我们就看到过那扇门。而这扇门正是我们自己。更具体而言，这扇门就在人类神经系统的内在工作机制之中。这就是我们此刻所在的这个神经系统。因此，不管我们曾经用过什么中介作为引导，最终，是我们身体的内在功能把我们带回家，带回那个允诺的国度。我们的身体是通向无限的门户。

天国就在我们之中，这个想法并不新鲜，它已经存在几千年了。但一直以来总有很多对它的误

解。纵观历史，不同的文明在这个关于人类真正本质的迷雾中兴起又衰亡。这团迷雾会有尽时吗？

与此同时，千百年来，少数人一直在仔细地收集关于人类内在机制的知识摆弄、实验，并通过尝试和失败不断学习，企图找到打开内在之门的方法，以及永久地打开它的方法。这些我们一般称之为圣贤的人（他们不在乎被称作什么）大多数是在秘密地工作，藏在遥远的地方，偶尔会向凡人靠近几步。当关于人类本质的迷雾变得太浓，他们就会走出来分享知识，而他们的好心却常常被误解。千百年来这一直在被不断重复地循环着，但是改变即将来临…

随着几百年来信息储存系统的出现和发展，所有种类的知识都开始向世界上亿万民众开放，包括灵性知识。以前一直是代代口传的知识先是能在石刻和羊皮纸上读到了，然后，书籍印刷技术，导致了上一个千年，特别是上几个世纪的知识爆炸。而现在，知识以电子格式存储于电脑中，并通过互联网瞬间向世界各地辐射。知识的持久力大大增加了，而这慢慢导致各种知识被更好地运用，包括如何把人类神经系统内在能力最大化的知识—也就是如何打开我们通向无限的门户的知识。

瑜伽—古老的和永新的

瑜伽，是关于开发人类灵性潜能最古老的知识系统之一。瑜伽的意思是“合一”、“结合”。而这是生命内在和外在性质的结合—把人类身体

的门户打开，把它的内在经脉系统（也即神经系统）的全部潜能都开发出来。瑜伽并非一个宗教系统，虽然它可能会变成宗教，有时与宗教混在一起，这主要是因为人类需要信仰的框架去包装自己灵性体验。而不管有没有相配的信仰体系，瑜伽修法培养的灵性体验是能自我验证的，就像上述自发的内在扩展体验是不证自明的一样。自发体验与瑜伽培养的体验不同，因为后者是系统和持久的。而这不正是我们想要的吗？

在世界各地，人们都觉得瑜伽主要是一个身体姿势和通过运动增进健康的体系，它也的确是这样的。然而，瑜伽要比这博大得多。实际上，帕坦加利在《瑜伽经》中所描述的瑜伽总体架构中，身体姿势（体位）只代表瑜伽八支中的一支，只是八个中的一个而已。其它几支关注行为、呼吸方法、感官的内向转变，以及能把我们神性的内在品质带到日常生活中去的强大心法。

本书在讲解瑜伽的身体方面时，是把它放在更宽广的瑜伽功法系统中，与全部功能相连接，并整合在一起。

虽然很多人不禁相信瑜伽的某一方面可以独立存在，但这却并非事实。如果我们看看今天的世界，有数百万人非常投入地习练瑜伽体位。同样，还有一些人狂热地练习呼吸法，而另外一些人则痴迷于练习冥想。这样的练习方式都可以得到一些效果的证明，可以给日常生活带来一些平和与幸福。这就是为何人们要练这些方法，有时候他们会为了从某种功法得到最大成效而大大增加练习时间。

但是，如果只练一个种类的瑜伽方法，我们不太可能找到瑜伽所承诺的全面潜力开发。我们内部拥有极大的平和、能量、创造性以及神性的潜能，为了开发和展现出这些巨大潜能，瑜伽的策略并不是只用单一的“单管”策略。瑜伽是多管齐下的系统。为了获得成功，瑜伽的所有方面都必须按照一个有逻辑的次序加以运用，经过时间的推移，逐渐积累和增立，并整合为一体。

瑜伽最初是从哪里来的呢？它从我们内部而来—从我们之中蕴含的灵性升华的原则而来。因此，瑜伽并非一个我们要依赖的在我们之外的系统。瑜伽是一个反映我们内在能力的体系—是一面映照我们内在本质和，以及如何让我们自然进化到更高功能的镜子。这就是瑜伽和中介性方式的灵性发展之间的巨大差异：不管我们刚开始练的是什么修法，瑜伽从一开始就要培养自足性。当然，根据具体传承，需要有一个结构完善的知识系统和有逻辑顺序的运用。教育可以推动这个过程。按照这种精神，我们会在精讲瑜伽身体功法的同时提供很多建议。

瑜伽跟五千年前一样与我们息息相关，一样的新鲜。因为人类的神经系统并未改变，而更高的体验也和以前一样可以达到。或许现在更容易达到了，因为加速人类灵性升华过程的知识，在过去许多世纪中一直在稳定增长，在现代已经到达了一个前所未见的整合和高效的水平。过去看来复杂和艰难的，现在已经变得直接和相对简单。我们需要的只是愿望，以及对于验证过的真实方法的持续练习，这样结果就会很快显现出来。

用体位、契合收束法结合身心

我们的肉身和非肉身的存在由很多层面构成，而瑜伽是用来激活我们之中每一个功能层面的灵性进化方法。在身体层面，我们可以做的很多。

正如此书题目所示，在身体功法之间有个逻辑的区分：

体位 (Asanas)– 可以温和练习的一些姿势和坐式，用来来改善神经系统总体的灵性传导性质，特别是作为中枢的脊髓神经。

契合法 (Mudras)– 专注于身体特定部位的身体位式， 能够封印或引导我们之中神经生理能量的流动，有时契合法是动态的。

收束法(Bandhas) – 专注身体特定部位的位式，能阻挡住我们之中神经生理能量向特定方向的流动，造成向相反方向流动能量的增加。收束法是身体的，通常是静态的。

这三者中，体位是最广为人知的。实际上，瑜伽体位已经成为世界范围内巨大的健身产业的一个重要部分。哪里都有瑜伽课，大批人因为显而易见的放松和健康效果而上课。在现代社会中，“瑜伽”这个词已经成了体位的同义词，这当然是一个狭隘的看法。然而，瑜伽体位课的流行是件好事。一旦练习者从瑜伽体位中尝到了一点好处，就会自然地去探寻更广义的瑜伽方法，最终让很多人开始练习深度冥想、调息法（呼吸控制法）、契合法、收束法和其它构成瑜伽八支大树

的其它修法。最终，人们发现体位是一个很好的柔化身体的方法，能辅助其它方法把练习者带到神经系统深处的微妙层面，带我们走进通向纯粹喜乐觉识的无限领域，以及永恒内在寂静的大门。在这个旅程中，如果我们每天进行练习，就会在我们的日常生活中产生深远的效果。

契合法与收束法，虽然被分为不同种类的修法，但却有很多相似和相通之处。两者都是能与调息法和其它能影响神经系统内在功能结合起来练习的身体操控方法。契合、收束法在执行和表现上都更加内在，而在瑜伽的后期阶段，当对于妙喜能量的自然掌控变得非常微妙和自动时，会完全没有外在动作。换句话说，契合收束法是对于人体温和的训练。一旦这些过程开始自动运行，虽然练习时仍以身体形式执行，却会随着妙喜传导的进展，或昆达里尼唤醒的同时在身体内部发生。在基督教的语言中，这叫做圣灵的到来。不管灵性妙喜在身体中的发生，以及随之而来的巨大创造性力量被如何命名，契合收束法都参与其中。实际上，它们是神经系统不断进化的自然结果，如同其它瑜伽修法一样。我们只是通过激励自己固有的这些能力，来推进这个进化的过程。

体位与契合法和收束法之间也有重叠。在下一章指出其中一些重叠的地方时会变得很清楚。这是人类灵性升华的一个整体过程。把它分成不同种类，是因为这样能够更好的学习掌握它们，并进行实际的运用，以此来加速我们的进化。这就是瑜伽的天赋。

体位、契合法和收束法是把身体与灵性相结合的主要方法。

远远不只是放松

我们都享受过从日常生活的压力和紧张中释放出来的感觉，但你可以拥有比放松深刻得多的体验。瑜伽肯定能带来即刻的缓解，这是练习瑜伽方法的实际收益之一。而这种实际效果可以更进一步的。如果我们更广泛地运用瑜伽方法，它就能带给我们难以想象的生活质量。

现在有很多关于证道的谈论。每个人都想证道。但证道到底是什么呢？有许多定义，哲学的或者经验性的，当然我们更喜欢经验性的。当我们能通过实际做点什么来得到一些体验的时候，为什么要坐在那里喋喋不休地谈论证道呢？证道到底是什么呢？

要幸福。不仅仅是片刻的幸福，或者一会儿的幸福，而是永远的幸福—就像他们说的，不管是生病，还是健康，直到死亡让我们分离。

幸福是什么意思？嗯，对于初学者来说，是不管事情怎样，都坦然接受。这并非意味着被动或者漠然，。并非因我们不介意走廊很脏就不去打扫了。我们可能并不介意走廊很脏，可以很高兴地去打扫，当看到它干净时开心，当它又脏了时，仍然可以不介意，心情很愉快。

我们可以活跃在这个世界里，不再陷入从痛苦不幸到开心高兴，然后再回到痛苦不幸的这个人类世世代代共同经历的循环之中。确实，人生的起起伏伏仍然会在那里，但当我们的内部功能和

感官觉知向一个更觉悟的方向进化时，苦难的感觉就会变少。

我们可以开心地为行动而行动，因为行动本身变成了快乐。但在我们能这样做之前，必须建立起与内在的连接，而内在的本质就是寂静和涌动的妙喜。这需要运用一系列瑜伽的方法，有些在本书中会讲，有些在其它 AYP 生命瑜伽丛书中。在瑜伽修行的路上前行，我们会开始见证世界是一场与自我感觉相分离的电影。在这种寂静见证的状态中，我们的觉知和愿望会开始进驻这个世界的电影中，作为从内而来的不断增加的爱之流动，作为从内在神性品质中诞生的意愿和行动的流动，进驻在这个世界电影里。

瑜伽修法是为了培养我们这种内在状态—打开我们无限之中的内在之门，。当这扇门随着时间被打开，我们就会被不可动摇的内在寂静、妙喜喜乐和向外洋溢的宇宙之爱所浸透。这是无休止的幸福、创造力、力量，能在任何情景中和谐行动的能力。这不是许诺一个最终的完美，只是指明一个方向，一个能把我们引向日常生活中更多幸福的方向。如果有证道这回事，那么这应该就是了。

现在让我们把体位、契合法与收束法的实际方法放在瑜伽修法总体常规之中来探讨一下，看看它们如何能让日常生活产生更多幸福。

第二章 – 体位

这个事情似乎有些悖论。瑜伽体位的教学和练习是当今世界范围的一个巨大现象，它已经进入了体育健身产业的主流，有无数种有氧的和极端的瑜伽锻炼方法，这可是一个很大的产业！

然而，在传统瑜伽的总体规划中，体位只不过是八支的一支，而冥想、调息和其它部分则占有同样的或者更大的比重，更不用说包括瑜伽三支的三夜摩（samyama,或译总制），这是个能让内在寂静的影响扩展到生活所有方面的方法。

为什么整体瑜伽修法的基本事实和世上的瑜伽产业之间有如此大的差异呢？有人说这是“市场推动的结果”。在我们的文化中，渴望身体健康超过其它一切。这是可以理解的，我们都希望身体健康舒适，越多越好。

但是学会系统地少做，效果可能会更好，这就是瑜伽的秘密。在 AYP 生命瑜伽的修证方式中，体位的主要作用是柔软肢体、拉伸神经系统，为脊髓呼吸调息法、深度冥想和其它坐功修法热身。

体位 – 瑜伽重要的一支

不管我们从哪里开始瑜伽—调息、冥想或者虔诚敬神的活动，甚至瑜伽哲学的学习，体位（asanas）是任何修习瑜伽的方式中重要的部分。当然，现在很多人是从体位开始练习，因此后面往往不是加上体位，而是要加上瑜伽其余的部分！不管怎样，为了取得最好效果，我们可以明

智地去试用古代瑜伽智慧所提供的所有方法。并非加上越来越多的体位和增加体位练习的时间，弄到每天用好几个小时做体位，而把所有其它方法都挤出去了。我们寻求的是一个更加微妙、平衡和有效的瑜伽过程。

我们会发现，如果逐步地把一系列体位和坐功修法用好的方式整合在一起，那么每一部分都会保持在一个适度的时间，而整体练习的有效性却会大大增加。这样，我们就可以事半功倍，仍有足够的时间出去做日常事务并享受练习的成果。这是任何一种瑜伽练习追求的回报，对吗？也就是提高我们生活的质量。

本书建议的方式，是每天早晚做两次短暂的体位序列，然后练习坐功修法，包括脊髓呼吸调息法、深度冥想、三夜摩、契合收束法（下一章会讲）和其它方法。

不容否认，瑜伽体位已为大众所知晓不容否认，这带来很多好处。从瑜伽的哪一支开始并不重要，瑜伽所有的八支都是相互连接的。如果我们做体位，那么最终会被吸引去做调息和冥想。如果我们做冥想，最终会被吸引去做体位。就是这样的，我们的神经系统看到一个好东西就会知道这是好的。只要把神经系统唤醒一点，它就会想要更多。所有瑜伽八支都是神经系统自然地向神性体验敞开的表达。

是

我们的神经系统决定了修行的方法，而不是反之。当我们需要的时候，方法就会出现。这种缘

起让人惊异—是进化的愿望把知识带给我们。如果这个愿望持续下去，就是巴克谛（或信爱）。经过一段时间后，所有的方法都会自动走到一起。我们只要在这里或者那里调整一下就可以了。这就是巴克谛的力量。

我们生活在一个主要基于人类身体体验的世界里。我们的感官还没有被吸引向内，并达到对内在与外在世界的体验相同（甚至更加）真实的程度。因此，我们总是在寻求一个身体上的解决方法。瑜伽体位的练习开始把我们从肉身，带向对于神经系统中内在能量的更微妙的体验。这是体位让人放松的原因，也是体位主要的吸引力。人们为了放松而做体位，有些人是为了内心平和。对此，瑜伽体位是很好的方法。此外，它对调整身心为调息和冥想做好准备的方面而言也很好。这就是我们如何看待体位的—日常练习中对于调息和冥想的准备。

我们说的是这种“放松”型的体位，而不是其它种体位。现在，你可以上力瑜伽、有氧瑜伽的课，并能得到很好的身体锻炼效果。这没问题。但是我们不推荐在调息冥想之前做这些运动。进入坐功是向另一个方向前进，要让神经系统中的活动更少，而不是更多。因而，我们在瑜伽冥想练习之后再做有氧运动，而不是在之前做。

这里并不忽视生命中的身体锻炼—这自然很重要，特别是对于那些妙喜能量已经被唤醒的人来说。本书结尾有一个附录，包括了与瑜伽相和谐的一套锻炼肌肉的体操和有氧（锻炼心血管）动作。

传统意义上的体位是为了让神经系统静下来，其实比这还要多。它们是为了让元气（prana 生命能）在身体中，特别是在中脉（sushumna 也即中心脊髓神经）里，更好地流动。因此可见，体位天然是为调息特别是脊髓呼吸调息法而准备的。

体位是一个叫做哈达瑜伽的更宽泛的体系中的一部分，这个体系主要是身体方法的瑜伽。在哈达瑜伽中，也有契合与收束法，是有针对性地在身体中调动生命能的方式。有一部印度经典，叫做《哈达瑜伽经》，包括了体位、契合法与收束法。从这本古书中，可以找到许多现今运用的身体性的瑜伽方法。这些方法也可以在其它体系中找到，比如昆达里尼瑜伽和密宗瑜伽。许多瑜伽流派运用体位、契合法和收束法。这里出现了很多重合现象，每一派都宣称好东西是属于他们的。

所有一切最终都不外乎什么是有效的，而每个瑜伽体系都以它们自己的方式去寻求最好的效果。而这也是 AYP 生命瑜伽的使命，不同的是，AYP 是向大众开放的。哈达瑜伽意思是“结合日月”—结合我们内在的阳性和阴性能量。在每个传统中都会有这个题目，因为这是神经系统进化的根本特征之一。在印度，这两极被隐喻性地称为昆达里尼-萨蒂（Shakti）和湿婆（Shiva）的结合。昆达里尼-萨蒂是我们内在功能的妙喜方面，通过体位、契合、收束和调息法唤醒；而湿婆代表我们之中喜乐的内在寂静，通过深度冥想和三夜摩唤醒。道家用阴和阳代表这种两元性。基督徒叫它们圣灵和圣父，等等…

不管我们身处何种传统之中，当神经系统向更高层次功能演进时，其运作都是相同的，不同的只是名称而已。

常言道："不管叫什么名字，玫瑰还是玫瑰。"

体位和契合收束法之间有重叠。有些瑜伽修法仍用体位的名称；而其它或许叫做契合法或收束法。不管我们怎么命名，它们都是能促进我们之中生命能和喜乐内在寂静运动的身体修法。因而，如果你在体位列表中看到瑜伽契合(yoga mudra)与大契合法(maha mudra)，并在契合收束法列表中看到至善坐(siddhasana)，不要诧异。这种重叠并不少见。最重要的是我们要根据自己练功的序列和时间长度，以最有效的方式运用这些方法。

体位起始套件

有很多学习如何做体位的方法（上课、视频、书籍），也有很多可以选择的风格。本书之会让它变得很容易。我们将会介绍十四个在坐功修法之前的简单体位。从简单开始比较好，对吧？我们叫它体位起始套件。

无疑有一些人想要更多练习，而其它体位姿势是足够多的。世界各地有成千上万的瑜伽教师和十多种练习体系，瑜伽体位的训练可以说是无限的。

我们的目标是确立一个进入诸如脊髓呼吸调息法和冥想等坐功修法之前的热身。对于那些想找一个初学体位序列的人，这本书就足够了，也会