深度冥想
引向个人自由的途径

Yogani著
瑜伽心译

《AYP证道丛书》之一

深度冥想
—引向个人自由的途径

Yogani 著
瑜伽心译

《AYP 证道丛书》之一

Copyright © 2005 by Yogani

All rights reserved.

版权系 Yogani 所有，翻印必究

中译：瑜伽心；校对：李兴华

Advanced Yoga Practices (AYP)
AYP 生命瑜伽

关于订购信息，请到：

www.advancedyogapractices.com

ISBN 978-1-4912580-9-5 (中文平装)

ISBN 978-1-938594-18-2 (中文电子书)

Advanced Yoga Practices (AYP)

For ordering information go to:

www.advancedyogapractices.com

ISBN 978-1-4912580-9-5 (Chinese Paperback Edition)

ISBN 978-1-938594-18-2 (Chinese eBook Edition)

ISBN 978-1-4783431-9-6 (English Paperback Edition)

ISBN 978-0-9764655-5-3 (English eBook Edition)

“寂静下来，了悟我是神明。”

《圣经·诗篇》 46:10

简介

AYP 生命瑜伽(Advanced Yoga Practices)《证道丛书》是一种尝试，尝试通过一系列简明易读的图书把最有效的瑜伽功法奉献出来。这样，每个人都能运用这些功法去取得立竿见影的实效和长期积累的效果。数百年来，为了保存这些功法，一直把它们秘密传授。而现在我们处于**信息时代**，我们能以前所未有的方式为现在和将来的人们保存知识。问题是："我们能在多大程度上通过写作来有效地传授灵性方法？"

从 2003 年开始以来，AYP 生命瑜伽的著作就一直在实验：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是可以的。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变得活起来，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。

这本书的题目《深度冥想》，在瑜伽功法的总体中具有特别的重要性。它比任何其它功法都更能给我们的日常生活带来个人的自由。通过每天的深度冥想去培养我们永恒的、不可动摇的内在寂静有着如此深远的效果。因而，这个功法自身就能把我们的生活体验扩展成为永不停止的幸福和创造性。这就是为何我把深度冥想称为**瑜伽之心**。

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—“我是谁？” 1

第二章—深度冥想 7

如何冥想 7
何时何地冥想 12
关于初次冥想的问题 14
各种可能性 19

第三章—前进的步伐 25

为内在净化之路导航 26
超感官与能量体验 69
内在寂静的升起—见证 81
寂静在灵动 85

第四章—自由 89

不可动摇的内在寂静与妙喜 91
精妙成为妙喜喜乐 94
神性之爱在世界中的扩展 96

扩展阅读与帮助 100

第一章—“我是谁？”

这一生中我们能问的最重要的问题就是：“我是谁？”重要性仅次于这个问题的就是：“我在这里干什么？”自从远古的祖先们第一次开始有了思想，他们就一直在问这两个问题。而我们依然在问同样的问题。

从一开始、从几千年前，为了理解这些关于我们人类的基本问题，为了实际体验到它们的含义，人们做出了很多努力。“功法”一直是培养亲身体验部分的方式，在这些功法中最主要的一直是“冥想”。

冥想对于不同人来说有不同的意义。在英文词典里，仅仅是在几十年前，冥想还被简单定义为“思想”或者“思索”。而现在，我们对它有了更深的理解。你可以发现冥想被定义为：“能引向思维、感情和身体平衡的一种特定思想方式”。那些有灵性倾向的人喜欢更进一步，他们

说冥想能引领我们直接了悟我们是谁，以及我们在这干什么。这是怎么实现的呢？

有效的冥想方法能带给我们对深刻静止，一种无法描述的内在寂静的体验。这是一个充满了和平、创造性和幸福的“无”。这是我们的意识超越了思维的过程时的自然状态。当处在这种状态中时，我们不能不感觉到这是自己真正的本质。这种感觉那么像在家，感觉那么好。这不只是一个头脑的经历，通过有效的冥想，我们身体的每个细胞都被带到一个生动而深刻的静止状态中。这种静止，也即在我们身体中的内在寂静，它的许多表征都可以被观测到—整个的新陈代谢都与思想一起放慢下来。

冥想最为惊人的不仅仅是我们可以坐下来做思维程序，而是在冥想中得到了对安静、和平与幸福的深刻体验。这种短暂的体验可以被看做是逃避之所，而冥想的效果远远超过了这些体验。如果常规化地习练，冥想会培养一种能力，这种能力让我们的神经系统在整个日常生活中，在全面进行的俗世生活时，越来越多地维持冥想中所

体会到的内在寂静。我们不仅在冥想之中瞥见了“真我”，更能把它培育成生活中的全时体验。随着实际收益渗透到自我感知、各种关系和职业的每一个方面，对我们生活质量的提高会有重大意义。虽然冥想的过程可能很让人愉悦，但我们冥想的真正原因是为了生活中的长久收益。冥想是一个引向个人自由的强大路径，最终，冥想回答了这两个久远的问题：

我是谁？—我是在所有这一切之后的寂静觉识。

我在这里做什么？—我在这里是为了发展对于我的真正本质—和平、创造力和幸福—的完全觉悟。

从一开始，人类不但探询着他们自己的真正本质，也探求着这个世界和围绕着他们的宇宙的本质。奥秘如此之多！几千年来我们一直在慢慢地解开大自然母亲的密码。现代应用科学是我们对于宇宙运行规律理解取得进步的最明显的证据。过去我们习惯于骑马，现在我们乘汽车、火车和飞机。过去我们习惯于通过步行信使通信，

通过挥舞旗帜和烽火传递信号，现在我们在整个地球以及外太空发送亿万点无形的信息。过去我们遇到过周期性地威胁文明延续的疾病，现在，用飞速增加的生命科学和遗传学知识，我们能预防或者迅速治愈大多数疾病。正是许多世纪以来知识的大量积累，让我们得以成就这些事情。

在量子物理这门理论科学中，我们已经到了定义意识的无所不在和无限潜能的边缘。正是在这里，对冥想中出现的内在寂静的体验，与万事万物实际都是“太一”，一个无边无际的意识场的显现。从这里，到认定那融合万物的本质不外是我们在冥想之中和之后所体验到的活生生的寂静，只有一步之遥。

这就是对于“我是谁？”这个问题的最终答案—我是万事万物的本质，而化现出来的万事万物都是我的本质。

在万事万物之后的这个无限的意识场有什么性质呢？我们可以通过练习冥想来找到答案。当通过每天冥想体会到更多自己的内在本质，我们发觉自己的欲望和行动逐渐上升到一个比以前更

高的水平。我们的渴望变得与内在的成长更加合拍。我们不再怀疑我们在此世界的目的，并逐渐明白我们到这里来，是要在生命的每个方面活出我们的内在真理。我们不再为道德问题，或为在面对各种事务时应该如何行动而纠结。我们了解到正确的行动来自一个内在视角。爱与同情心逐渐变成所有行为的基础。我们的行为在自己的和身边的人的生活中，自动变得和谐和具有凝聚力。所有这些都源自有效的冥想练习。

幸运的是，所有刚才所说的这些都不仅仅是说说而已。空说无凭，而结果才是最有说服力的。无需哲学论证。你已经听到过这些东西了，不是吗？我们讲这些基本的东西是为了设置一个大致的框架。这样，现在我们就可以进一步讲触手可及的东西，而这图景其余的部分你可以通过自己的实际体验去补足。这是最好的方式。

这本书其余的部分是冥想的做法—一个我们叫做**深度冥想**的非常高效的冥想形式。运用下面提供的信息，你可以轻易地找到关于冥想、关于你自己、以及关于你周围发生的一切的真相。

如果我们按照这个简单步骤每天去做深度冥想，就会了解到我们是谁以及我们在这里做什么。

让我们详细讲解。

第二章—深度冥想

头脑（心智）是机器—制造念头的机器。整个白天及晚上大多数时间它都在生产念头。我们意识之中经历这些不休止的念头。但头脑本身并非意识，而只是一台机器。这就指出了一个很趣的可能。如果我们可以让头脑这台思维机器停下来的话，会体验到什么？我们将会体验到自己的意识，体验到没有头脑不停活动的本我。冥想就是为此服务的，而其效应则极其深远。

如何冥想

深度冥想是一个利用头脑本身的性质去系统地让它自己停下来的心理程序。如果我们给头脑这个机会，它就会毫不费力地停息下来。头脑就是这样运作的。实际上，努力反而与深度冥想自然的过程相抵触。头脑总是在寻求阻力最小的自我表达路径。大多数时候，这是通过产生越来越多的念头来进行的。但是我们也可以在头脑中创

造一个状况，来把阻力最小的路径转变为引向越来越少念头的路径。而这样下去，很快就会没有任何念头。这是通过以特定方式去运用特定念头来实现的。这个特定念头叫做**梵音**。

为习练深度冥想，我们要用 I AM 这个念。这将是我们的梵音。

我们用 I AM 是为了它的声音，而不是它的意义。I AM 的意义在英文中过的重要性很显然，而它在英文的《圣经》里也有宗教意义。但我们用 I AM 并不是为了这些意义—只是为了它的声音。我们可以把它拼写成 AYAM。这样就没有意义只有声音了，对吗？就是要这样。如果你的母语不是英语，可以根据你母语的拼音把这个声音拼写出来。不管我们怎么拼写，它都是同一个声音。当在心里默想的时候，...I AM...这个声音的威力是很大的。但只有在我们用一个特定的程序去用它的时候，这个威力才会有。了解这个程序是成功冥想的关键。它很简单，简单到我们要用大量篇幅来讲如何保持它的简单性，因为我们都有把事

物弄得更复杂的倾向。保持简单性是正确冥想的关键。

这就是深度冥想的程序：闭上眼睛舒适地坐着，放松。我们会觉察到念头，一串一串的念头。没关系，只要我们不介意这些念头，就能把它们放开。这样，一分钟之后，我们轻柔地引入梵音...I AM...

我们在心里非常轻松地重复这个梵音。重复的速度可能各不相同，对此也不比在意。我们并不发声去吟诵梵音，也不刻意去把梵音放到身体的任何特定部位。在任何时候，只要我们意识到自己不再在内心默想梵音，就轻易地回到梵音上去。这可能会在一次冥想中发生好多次，也可能只是一两次，都没有关系。在预定的冥想时间中我们就按这个程序做：当我们意识到不在梵音上时，就轻易地回到梵音上去。就是这样，非常简单。

通常，我们发现自己不在梵音上时，往往是在一串其它念头之中。这是正常的。头脑是一个思维机器，还记得吗？它的工作就是制造念头。

但如果我们是在冥想，一旦意识到自己是在一串念头之中，不管这些杂念是多么平庸或者多么深刻，就要轻易地回到梵音上去。就是这样。我们不去为此挣扎。不是全部时间一定都要在梵音上，这不是我们的目的。目的是当我们意识到不在梵音上时轻易地回到梵音上去。当注意到我们不在默想梵音时，只要让注意力倾向于梵音即可。如果五秒钟后我们回到另一串杂念之中，并不需要试图把这些杂念强行赶出。出现念头是深度冥想过程的一个正常部分，只要再次轻易回到梵音即可。我们倾许梵音。深度冥想是**向……靠近**，而不是**从……强行走开**。每一次意识到不在梵音上时，都这样做：只要去轻松地倾许梵音即可。这是一种温柔的劝说。不用挣扎，无需纠结。这个功法不需要铁一般的意志，也不需要心理上的英雄主义。所有这些努力的做法都离开了深度冥想的简单性，并减弱了它的有效性。

当我们进行这个深度冥想的简单过程时，会在某个点注意到内在体验特征的变化。梵音可能会变得非常精微和模糊。这是正常的。如果用一

个非常精细和模糊的方式去默想梵音是最简易的，那么这样做是完全可以的。这总是要轻易，从不是挣扎。其它时候，我们可能会在一段时间内忘掉我们在那里，没有梵音，也没有一串串的念头。这也没问题。当我们意识到已经“掉线”一会了，只要轻易回到梵音上即可。如果我们对梵音几乎辨识不出的状态已经觉得安适，那么，如果这是最轻易的，就可以回到梵音这个模糊的水平上去。当梵音变得精细化，我们是在借助它随着意识向内，逐步进入到心中更深层次的内在寂静中去。所以梵音变得非常微弱、非常模糊是正常的。但我们不能强迫它发生。当我们的神经系统经历了由深度冥想激发的很多**内在净化**循环之后，这就会自然发生。当梵音精微化，我们会随它同行。当梵音不在精细化时，我们就在任何感觉容易的层面上，同它在一起。不要争取。除了继续我们所描述的简单程序外，没有其它目标要达到。

何时何地冥想

我们冥想的时间和频率该是怎样的呢？对于大多数人而言，一次冥想的最佳持续时间是二十分钟。一天冥想两次，一次在早饭和白天的活动之前，然后在晚饭和晚上的活动之前再做一次。

尽量不要在刚吃饭后或者马上睡觉之前冥想。在吃饭和活动之前是最理想的时间。这样会最有效并最让人精神。深度冥想是为活动做准备。而如果我们在冥想之间保持活跃，长期如此，冥想效果就会最好。另外，冥想不能代替睡眠。最理想的情况是在冥想、日常活动和夜晚正常睡眠之间建立良好的平衡。如果这样做，我们的内在体验就会自然随时间增长，而我们的外在生活就会因为日益增长的内在寂静而变得丰富多彩。

关于冥想坐式的几句话：要最优先考虑的是舒适性。会分散我们对冥想简单程序注意力的坐式最好都不要用。因此，坐在一个舒适的椅子上，并用靠背是一个不错的冥想坐法。以后，或

者我们已经对此十分熟悉的话，用盘坐坐式加上靠背是有优势的。但舒适性和最少干扰总是最首要的。如果因为某些原因我们不可能盘坐，在舒适的椅子上冥想也是很好的。冥想的收益不会受损。

因为我们可能有的各种责任，理想的冥想常规并不总是能保证。这没关系。尽量做好，但不要因此而紧张折腾。因为一些无法控制的情况，有时我们所仅有的冥想时间会是刚吃饭后，或者更晚，在晚上快睡觉的时间。如果在这些时间冥想对我们有一点扰乱，我们很快就会知道并做出必要的调整。最主要的是我们尽可能每天做两次冥想，就算是只能在两件事情之间做很短暂的冥想。以后，我们会讲解应对变化多样的外在情况，及可能出现的内在体验的各种可供选择的方案。

在继续阅读之前，你应该试着做一次冥想。找一个舒适而又不太可能被打扰的地方坐下来，做一次较短的冥想。做 10 分钟的冥想吧，看看会怎么样。这是稍作尝试。一定别忘了在冥想最

后，停止冥想程序，轻松坐几分钟休息。然后慢慢睁开眼睛，继续往下读。

你会发现，深度冥想简单的程序及作为其结果的各种体验，会让你有些问题要问。在这里我们会回答其中很多问题。

现在我们要进入深度冥想的实际方面—你自己的体验和你自己内在寂静增长的最初表现。

关于初次冥想的问题

第一次冥想是很特别的。不管体验怎样，第一次用 I AM 梵音的冥想标志着我们潜能新一轮打开的起始。如果我们继续每天冥想，持续几个月或几年，这些开放会不断扩展，直到我们的生命体验被升华为永恒的平和、创造力和快乐。

但是，在开始一切都是新的，而很多关于冥想的过程和体验的问题会出现。下面是在第一次冥想后经常会提出的问题：

要有什么感觉吗？没什么发生。

不是的，没有任何特别事情应该发生。除了进行冥想的简易步骤之外，任何事情都不需发生。而要做的步骤是轻易地默想梵音，当觉察到进入一串杂念时，轻易地回到梵音上去。

实际经验中，我们的一次冥想可能就只包括这些—梵音、念头，回到梵音，更多杂念，等等，不断重复。并不总是很明显的，是每次“丢掉”梵音的时候，我们已经经过了一次意识的自然转移。在这个转移中，从默念梵音到发现我们在一串念头里面，有一个空间或一个间隙。在那个空间中，我们已然触碰到了内在寂静，我们的纯粹觉识、内在自我。可能我们并没有感觉到触碰了任何东西。然而，我们之后经历的杂念流清楚地表明我们已经凭借梵音入内，并正随着头脑产生念头的习惯在出来。这个默想梵音，丢掉梵音，并出来进入一串念头的过程是一个对头脑和神经系统的净化过程。这很有威力，而且最终会在冥想之中和日常生活中产生对内在寂静持续不

断的的体验，而日常生活中内在寂静的体验则更重要。

产生效果的是一天两次的冥想过程，而我们在冥想之中、之外的体验则会随时间而变化。是练功把我们从心里向外打开，而不是在路上可能会有的任何特定体验。因此，我们有时候把在冥想中的体验叫做**风景**。就算无趣的冥想体验（没什么发生）也是头脑的风景。开车的时候，不管路上经过什么样的风景，我们都是在向终点前进。风景会随着我们的进程而改变，而随着时间的流逝，我们会离终点越来越近。如果我们忙于开车，或者在与某个车里的人谈话，可能看不到窗外的风景，但我们仍会一样地朝着终点前进。表面上没什么特别的冥想就像这样。不管有没有很多值得一提的体验，只要我们参与练功，就会快速前进。

因此，如果你的第一次冥想没什么事发生，不要灰心！只要我们按冥想步骤做，好事情就在发生。冥想进步的最好标志是收功后进入日常活动时后我们感觉如何。如果你的第一次冥想没什

么发生，那么看看你在几小时后感觉如何。是不是有些放松？日常活动中是否有些内心的平和？那是冥想真正的检验。

我感觉与喜乐的宇宙合而为一，的确如此吗？

有意思的是，我们总是与喜乐的宇宙合一的。我们都是“那个”的化现。我们无法每时每刻都能体验到这个的原因，是因为神经系统里不纯净的东西，它阻碍了我们对生命真相的觉知。在深度冥想中这些不纯的东西逐渐被化解，然后我们就会开始看到自己本质的真相。在第一次冥想中我们就可能有一个对自己无限喜乐本质的清晰体验。那就是我们的本质！

当我们在冥想中有这种体验应该怎么办？答案很简单—当你觉察到你“掉线”进入这种体验（不管它是多么浩大和光耀）而不再想梵音，只要轻柔地回到梵音上即可。

记住我们是在进行一个很可能要用许多年的日常冥想来完成的净化过程。我们的神经系统是

过去亿万年来的行为所产生的不纯净物与堵塞物的储藏库。而神经系统也是一个窗口，一个可以通过它看到我们自己和所有事物真正本质的窗口。当我们在深度冥想中一点一点清理这个窗口，这景象就会变得越来越清晰。

想象一个半晴天，有很多很大的云朵在天空中慢慢移动。有时候太阳会被云朵遮住看不见。有时候太阳会在云朵之间明亮地照在我们身上。通过冥想，我们是在清除内部的云朵。逐渐地，遮挡我们内在之光的云就会变得越来越少。长此以往，我们会成功消除所有的云朵，那样我们就会日日夜夜沐浴在内在光辉之中。深度冥想就是为此而准备的，而这也是为何我们总要在发现自己“掉线”时轻柔地回到梵音上的原因。当宇宙性喜乐在冥想中发生时，可以享受它，就像我们在开车旅行时可以享受风景一样。但只有在不断回到梵音上时，冥想的旅途才能继续，而我们要一直记住这一点。

我感到有点坐立不安，有点烦躁。怎么回事？

在我们的神经系统里有很多深深扎根的堵塞。通常在没有造成不适的情况下，冥想会松动并逐渐释放这些堵塞。但有时候可能会有内在释放的波澜，而伴随着这波澜可能会有一些坐立不安与烦躁。这是神经生理能量在我们之中运动。当我们继续进行冥想的简单步骤，这个波澜和不适都会过去。

也有可能我们会因为同样的原因—神经系统中堵塞的解开—而感到一股愉快能量的波澜。不管是哪种情况，我们要继续冥想的程序，意识到掉线后轻易地回到梵音上去即可。

如果冥想中的体验变得非常强烈，让舒适地继续练功变得困难，那么我们可以通过一些手段来调节内在能量的流动。这我们会在在下一章谈。

各种可能性

深度冥想成功的关键是长时间每天雷打不动的习练。如上所述，我们练功主要不是为了冥想

中的体验，而是为了生活质量永久性的改善。而随着几周、几月、几年的日常冥想过去，我们会发现正是如此。

结果可能会很微妙。其他人可能会在我们自己觉察到之前就能注意到我们的改变。家人或朋友这样说你会变得平常："怎么回事？你最近很少闹情绪。你已经几个星期没有发火了。"

这是内在寂静在我们之中渐渐露头的征兆。我们开始从自我之中一个更深的地方看待这个世界——一个不会被生活中的起起伏伏所动的地方。我们变得更加**心定**。就算我们内在的和周围的生活很大程度上仍像以前一样继续，我们自己却有些不同了。生活的压力和紧张不再能钳制我们。除了明显的心理和身体健康的受益，内在寂静的升起是极具解放性的，让我们可以自由地去用以前从不可能的方式去呈现自我。

创造力的增加是内在寂静升起的诸多好处之一。众所周知历史上伟大的天才都是在心里放松的状态中接收到灵感的。他们的启示通常是"没有来由"的。日常生活中的深度冥想自然地带给

我们永久性的更放松的头脑，带来在这种放松状态中来临的更高层的创造力。在这种意义上，可以说通过让我们更多获得埋藏于自己之内的潜在天才，冥想帮我们变得更加聪慧。

随着内在寂静升起而来的另一个特性是坚定。因为不再那么被生活中的起伏所摇动，我们就能在面对逆境而必须站稳时，稳稳站住。这样，我们也会在道德决心上变得更加坚定，更加关心正义和真理。通过深度冥想，道德上我们会变得更加坚强，而同时，在处理每天遇到的生活的方方面面问题时则更加灵活。

作为升起的内在寂静的一部分，自然的道德性会从我们之中出现。这个自然道德性的一个主要特征，就是**爱**的特性。因此，当我们变得更有韧性，创造力和更坚强的同时，也同时变得更加关心和同情他人。我们给予的能力在扩展，因为我们有更多的内在财富了。

日常的深度冥想会净化神经系统，让隐含在我们之中的神性本质可以开始表现出来。因此，

通过每天进行深度冥想，所有上述那些特性就会自然出现。

除了深度冥想能给日常生活带来的许多实际收益之外，我们发现自己也在打开，打开到超过我们曾经有的任何想象的地步。这让我们可以考虑**证道归真**的可能性了。实际上，如果我们把上面提到的益处提升到最高层次的表达，就能达到非常卓越的状态。而这种状态不外是从数千年前最早的灵性文献就开始的、在历史上被诸多圣人所描述的人类灵性升华的状态。

什么是证道归真？它最基本的形式就是永驻的内在寂静，就是在每一时刻—不管是当我们醒着时、在做梦的睡眠中或在在无梦的深度睡眠中—都直接和自动地体会着我们的本质。总是觉知着，总是在里面醒着。这就是深度冥想放在我们面前的可能性。

从这个证道归真的基本形式，当不可动摇的内在寂静在我们之中更深处表达，并向外进入周围环境时，我们就发现了更多的可能性。以这种方式，仅仅通过在永久性的个人自由状态中去过

自己的日常生活，我们就能给世界带来很多美好。

本书节选到此结束。感谢阅读。如需购买完整的《深度冥想》，请到

http://www.aypsite.com/books-trans-chinese-dm.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。这个方式是非宗派的，并向所有人敞开。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 整合的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实际的秘密功法的故事。

《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)