HARI

自然能量瑜伽



昆达里尼瑜伽
内在探索

身体、呼吸、声音与意识的整合之路

五部 · 二十四章

Lin Wang 王琳 | HARI SHABAD KAUR

Hari 能量瑜伽 · 自然能量疗愈

前言

把探索连成路，把理解带回生活

怎样理解生命之气，怎样感受呼吸与身体的联系，声音又如何把注意带到情绪、关系和意识之中？这些问题看似属于不同领域，却常在同一个人的练习和生活里相遇。我希望这本书为它们留出彼此连接的位置：既看清每个主题自己的来处，也找到理解能够进入日常的路径。

二十余年的瑜伽修习与教学，以及佛法的熏习，构成我持续探索的根基。我所关心的，是知识如何陪伴一个真实的人生活。我们学习了许多名词，能否更清楚地认识自己的需要？我们投入练习，能否也在关系中多一分理解，在困难面前多一点辨别，在疲惫时允许自己获得照顾？这些问题，使这本书最终回到日常。

全书分为五部，从身体与生命能量出发，经过呼吸、动作与觉察，进入声音修行，再讨论情绪、边界与习气，最后走向意识和生活的整合。五种生命风、通道、脉轮、锁法、真言念诵、气场观念 与见证者意识，各有自己的背景。将它们编入同一本书，是为了建立有层次的阅读关系，同时保留不同传统与观点之间的差异。

我希望你在这里获得一种更清楚的学习方式：面对概念，知道去辨认它的来源；面对体验，愿意细看而不急着定论；面对生活中的问题，能够判断自己需要的是练习、沟通、休息，还是专业帮助。这样的辨别，能够保护好奇心，也能让探索保持诚实。

本书也写给愿意认真陪伴他人的教师。课程的价值，需要在具体的引导、选择与边界中体现。学员是否理解练习，是否可以调整或退出，教师是否知道自己能力的范围，都与教学的温度有关。书中的课堂方案与反思问题，愿成为你继续思考的材料，而不是要求所有人照做的标准答案。

你不需要一次读完全部章节。可以循着五部的顺序建立整体认识，也可以从此刻最关心的问题开始，在阅读与生活之间往返。练习的时间可以调整，身体的反应需要留意；面对持续不适，及时暂停与求助，是负责任的选择。瑜伽与冥想不能包办生活中的所有困难。

愿这本书陪你把一些理解带回普通的一天：在回应之前听清自己，在关系之中说清需要，在行动之后愿意回顾。探索仍会继续，答案也可以逐渐修正。愿我们保有一颗柔软而坚定的心，在不断学习中增长智慧，让慈悲有行动，让修习有归处。

王琳｜HARI SHABAD KAUR

关于作者

王琳 · HARI SHABAD KAUR



王琳，瑜伽名 HARI SHABAD KAUR，法号善明，师从心道法师。皈依佛门数十载，她以二十余年的瑜伽修习与教学，持续探索身心安定与生命成长之道。佛法的熏习与瑜伽的实践，构成她教学的根基：以觉察认识自己，以慈悲走近他人，将修行落实于日常的一呼一吸、一言一行。

她获美国昆达里尼研究院一级、二级国际导师认证，为光胤—普迦国际瑜伽联盟注册哈达瑜伽教练，并具有女性之光导师、合一觉醒中心国际灵气一级导师及 NLP 教练技术导师的背景。她亦修习美国北卡罗莱纳大学积极心理学，将传统修行、身体实践与情绪觉察融入教学，重视理论、实修与持续反思之间的联系。

在她的课堂里，身体的疲惫值得被听见，内心的困惑也可以被温柔地容纳。她以呼吸、动作、声音与冥想引导学员认识自己的体验，珍惜每一个重新相信自己、愿意照顾自己的时刻。她希望学员获得一种能够带回日常生活的力量：在纷扰中安住，在关系中清醒，在困难面前保有向前的勇气。

她相信，陪伴既需要温度，也需要专业与分寸。尊重个体差异、知情同意与练习边界，是她教学的重要原则。导师的责任，是帮助学员理解练习、形成自主选择的能力，并在需要时寻求适当的支持。

她的写作延续了这样的教学初心：围绕身体、呼吸、声音、情绪与意识，梳理多年修习中的体会与教学思考，让知识有根，让实践有路，让慈悲落实为行动。

愿以觉察照见生命，以慈悲温暖相遇。 Hari 能量瑜伽 · 自然能量疗愈

全书目录

前言 2

关于作者 4

阅读这本书 18

第一部 身体与生命能量 19

第一部导言 从身体地图走近真实的人 19

第1章 阅读精微身体的三种语言 20

把一个宽泛的愿望说清楚 20

传统语言有自己的结构与目标 20

经验语言把感觉与解释分开 21

研究语言要求问题可以被检验 22

在三种语言之间建立可见的连接 22

第2章 五种生命之气的相互关系 24

从五个方向读懂生命的配合 24

摄取之气与下行之气之间的往返 24

汇聚之气使摄入的东西得到整理 25

上行之气让声音与表达进入关系 26

遍行之气把局部重新放回全身 27

协调并不把所有方向变成上升 27

第3章 冲任督与瑜伽三脉的比较 29

相似的图像为何容易被认成同一张图 29

冲任督描述的是联系而不只是三条线 29

瑜伽左右脉与中脉的修行关系 30

比较时保留共同问题与不同答案 30

循环与上行呈现不同的修炼方向 31

鼻周期让可观察事实获得自己的位置 32

把传统关切带回女性的具体处境 32

第4章 身体中轴与七脉轮 34

中心图像怎样组织身体与意义 34

根部中心与骶部中心让生活有支撑也有感受 35

脐部中心把力量落实为可以承担的选择 35

心部中心与喉部中心连接关怀和沟通 36

眉间中心与顶部中心保留洞察和未知 37

七个主题共同面对一件生活中的事 37

第一部结语 让不同地图共同帮助理解生活 38

第二部 呼吸身体与觉察 40

第二部导言 让身体经验参与每一步选择 40

第5章 从身体动作进入呼吸觉察 41

一个简单动作如何呈现多层经验 41

分清支撑运动与身体内部的信号 41

呼吸怎样牵动胸腹而不需要被强行做大 42

重复和节奏既可能帮助也可能增加负担 43

一次可以随时改变的观察 43

第6章 生命之气与脐部中心 45

日常功能与特殊修行有不同的方向 45

汇聚与转化为何常被放在腹部 45

三个腹部名词为何不能互相替代 46

腹部与盆底需要功能上的理解 47

内在之火的意义与经验转化 47

第7章 三种锁法的含义与边界 49

先了解技术在传统中承担什么任务 49

根锁与下行之气的重新引导 49

腹锁为何不等于普通收腹 50

颈锁与甘露图景中的上部收摄 51

五气三锁与三结不是三组可以对齐的按钮 51

理论理解与有条件的实践可以分别完成 52

第8章 身体反应与安全整合 53

感觉出现时先让事实保持清楚 53

对过度呼吸的判断不要被突破叙事覆盖 53

情绪出现以后仍然需要自主与支持 54

结束后的生活是判断的重要部分 55

没有特殊体验时仍可看到学习 55

将观察变成下一次可执行的调整 56

第二部结语 觉察使练习能够调整并回到生活 57

第三部 声音修行 58

第三部导言 从听见声音到听清自己 58

第9章 以声音练习聆听 60

念诵的内容与参与的意愿 60

从真实之名反思真实表达 61

重复让习惯有机会显露 61

让声音与身体合作 62

声音之流与生命风的不同视角 63

一段唱诵结束以后 63

第10章 发声与身心变化 65

发声是多个过程的协调 65

重复默念的研究说明了什么 66

呼吸节律并非统一的处方 67

迷走神经参与发声不等于医疗刺激 67

舌腭感觉与八十四点说法 68

团体经验与个人判断 68

第11章 从声音走向寂静 70

言语层次与念诵方式是两类问题 70

在有声与轻声之间发现身体 71

默念使语言成为更清楚的对象 71

暂停重复以后还有什么 72

从内心的句子看见日常习惯 73

第12章 在恐惧中练习勇气 74

经文首先在赞颂什么 74

恐惧缩小视野时怎样重新辨认 75

力量怎样受到慈悲的引导 76

相伴的信任与现实中的支持 77

让经文陪伴下一步而不替代下一步 78

第13章 把声音带回日常 79

把模糊感受整理成能够负责的话 79

倾听不要求放下自己的立场 80

边界需要有可以落实的安排 80

固定形式可以通向新的表达 81

谈话以前的一小段准备 81

在生活反馈中继续学习 82

第三部结语 让聆听成为一种生活能力 83

第四部 情绪边界与转化 85

第四部导言 当练习进入人与人的相遇 85

第14章 气场与临在怎样进入生活 87

十身体是一套特定传承的身体观 87

感知保护与勇气各自需要什么 88

临在体现在怎样回应 89

身体边界的感觉不会取消关系边界 89

图像和距离需要各自的证据 90

为自己留出可以表达的空间 91

第15章 敏感共情与可以实践的边界 92

先把感受说得具体一些 92

共情不等于一起被情绪淹没 93

身体的提醒与事实的核对 93

边界说明我的行动而非控制你的感受 94

慈悲容得下不同意见和必要的拒绝 95

把觉察接到一句能够使用的话上 95

第16章 三结与抓取的松动 97

结是修行中的束缚而非医学结节 97

安全需要先有可以依靠的条件 98

依靠与抓取怎样在关系中分开 98

同一件事可能牵动几个结 99

松开一点意味着多出一种可行回应 100

第17章 身份执著与精神自我 101

角色何时成为不能违背的命令 101

我性与日常自我功能要分开理解 101

给自我故事补上正在发生的细节 102

修行也可能变成新的形象工作 103

无我并不要求把自己抹去 104

让身份接受修订也让责任继续 104

第18章 印痕潜在倾向与烦恼 106

经验留下的影响不只包含伤痛 106

在经典语境中理解印痕与倾向 107

把一次反应展开而不急着寻找根源 107

五种烦恼如何参与痛苦 108

心智学习与神经机制不要混为一谈 109

新的回应需要可以重复的机会 110

第四部结语 在受到影响时保有选择 111

第五部 意识与生活的整合 112

第五部导言 把理解带进下一次回应 112

第19章 见证者意识与正在发生的经验 113

批评发生以后多问一步 113

见证者一词有不同的思想归属 114

留在身体里观察 114

连想成为好观察者的心也可以被看见 115

让一点距离帮助我们靠近生活 116

第20章 自我体验三摩地与意识的边界 117

我讲述的自己与此刻活着的自己 117

松开认同仍需要有功能的自我 118

边界感发生变化时先保存经验本身 118

大脑研究能回答哪一部分问题 119

专注禅定与三摩地需要放回经典 120

带着尚未确定的问题继续生活 120

第21章 从觉察走向重新选择 122

先让事实与感受都获得位置 . . . 122

找到模式也看看哪些时候不同 . . . 123

理解保护的需要同时看见行为的影响 . . . 123

选择最好能从眼前开始 . . . 124

把结果带回来并给修复一个机会 . . . 124

让框架留下余地 . . . 125

第22章 让练习进入普通的一天 . . . 126

从需要选择入口 . . . 126

留一段有开始也有结束的时间 . . . 127

把一天中的几个转折点留给自己 . . . 127

疲惫时可以先照顾疲惫 . . . 128

回顾生活有没有得到帮助 . . . 128

第23章 教师的语言课堂与责任 . . . 130

先说明这一堂课能学到什么 . . . 130

把语言留在学生可以核实的地方 . . . 131

温暖怎样成为可观察的行为 . . . 131

同意与隐私要进入真实安排 . . . 132

不适出现时先让支持可用 . . . 132

让学生带走自己的判断 . . . 133

第24章 长期修习与尚未完成的问题 . . . 134

在不同地图之间学会提问 134

认真投入并允许结果变化 135

把勇气与慈悲放进实际处境 135

继续学习时把问题问得更清楚 136

从能够承担的下一步继续 136

第五部结语 让觉察成为生活中的选择 137

附录一 温和练习与课堂方案 139

使用这些方案之前 139

方案一 声音与身体的十分钟初探 139

方案二 从声音走向寂静的二十分钟体验 140

方案三 遍在赞颂的十一分钟声音练习 141

方案四 身体中轴与七脉轮的课堂入口 141

方案五 情绪觉察 三结反思与见证式观察 142

方案六 气场意象与心理边界的十五分钟练习 142

方案七 从内在安全到真实表达的二十一分钟练习 143

方案八 辨别 边界与行动的三十分钟整合 143

方案九 三十分钟日常整合 144

方案十 七十五分钟五风觉察课 144

方案十一 五周学习与导师专题 146

从方案回到参与者 148

附录二 术语与阅读提示 149

身体与生命活动 149

声音与修习 150

关系 习气与自我 151

现代身心研究中的常用词 152

参考文献与延伸阅读 153

版权与使用声明 160

阅读这本书

身体、呼吸、声音与意识，经常在同一次练习里相遇。一个动作让人察觉自己正在憋气，一次发声使原本模糊的紧张变得可辨，短暂的安静又让一个反复出现的念头浮现。我们可以认真对待这些经验，也可以继续追问：经验说明了什么，哪些解释仍需要保留，接下来怎样照顾自己并回应现实？

全书沿着这几个问题展开。第一部帮助读者读懂不同的身体地图，第二部把讨论带入呼吸、动作和具体反应，第三部以声音为入口观察注意、意义与表达，第四部讨论感受怎样进入关系、依附与身份，第五部回到觉察之后如何生活。各章可以单独阅读；它们之间的联系，在于让理解逐步成为辨别和行动的能力，而不是累积更多需要背诵的名称。

书中并置了三类语言。传统语言说明某一文化或修行体系怎样理解生命；经验语言描述一个人在特定时刻感到什么；科学研究则依靠明确的方法，检验有边界的问题。三者可以相互启发，但不能替彼此完成证明。一个细腻而重要的体验，不必先获得脑扫描结果才值得被听见；一个令人熟悉的传统比喻，也不能仅凭这种熟悉感被宣布为人体结构。

女性身体、骨盆、生命阶段和关系中的自主性，是本书关心的具体主题。讨论这些内容，不预设所有女性有相同的感觉、家庭角色或成长道路。读者自己的身体状况、生活处境和选择，始终比一张概括性的图更重要。

附录提供可调整的练习与课程安排，并汇集便于查阅的术语。练习的时间服务于组织，不是达到某种状态的门槛；聆听、睁眼、休息、不参与，都是有效的选择。本书不提供高级锁法、强力调息或屏息的自学程序。出现明显不适时应停止相关练习；若不适持续、加重或影响生活，需要适当的专业支持。[6][10]

阅读时可以留意一个实际问题：这一章是否帮助我把观察说得更清楚，把需要分得更明白，或为下一步多留一种可行的选择？不必每一章都得到同样的答案。允许理解随着生活经验而修正，也属于认真学习。

第一部 身体与生命能量

第一部导言 从身体地图走近真实的人

我们谈论生命能量，往往是因为感觉到了某种变化：忙碌之后的疲惫，一次休息带来的恢复，难以表达时喉间的紧张，或安静下来以后重新出现的活力。为了理解这些变化，人类发展出不同的身体语言。印度瑜伽中的生命之气、脉道与脉轮，中国医学中的气血与经络，都把局部经验放进较大的生命图景。它们使身体不只是一个完成任务的工具，也成为理解生活、疾病、关系与修行的入口。

这些地图值得认真阅读，却不宜叠成一张没有接缝的图。一条画在背部的通道，可能属于医学的循行理论，也可能属于宗教修行的精微身体；两个传统都谈上升、下降与中心，所指的活动和目的仍可能不同。现代科学又有自己的问题与方法。若只因名称相似，就把生命之气解释成氧气，把中脉解释成脊髓，把脉轮解释成内分泌腺，得到的会是一幅看似清楚、实际难以检验的混合图。

第一部要建立的，是使用地图的能力。第1章先辨认传统、亲身经验与现代研究这三种语言。第2章从五种生命之气进入功能关系，理解摄取、排出、转化、上行与遍行为什么需要彼此配合。第3章把冲、任、督三脉与瑜伽的左右脉、中脉并置，说明相近的身体方向为何不能直接互换。第4章再阅读七脉轮，让中心与象征成为理解生活的提问，而非诊断他人或评判自己的标签。

读者不必先接受全部传统主张，才能从中学习；也不必把一切都改写成心理学，才允许自己认真对待它们。阅读时可以同时保有两种耐心：让传统说明自己的世界，也让身体说出尚未被概念整理的感觉。没有明显体感，仍能理解文本；出现强烈体感，仍可暂缓解释。学习的深度并不取决于谁说得更神秘。

我希望这些知识最终帮助读者作出更合适的选择：疲惫时辨认需要，紧张时调整活动，面对关系时看见自己的责任与限度。对教师而言，还包括知道哪些话只是意象，哪些说法需要证据，哪些问题已经超出课堂。能量的讨论由此有了现实的落点，也为下一部的呼吸与身体觉察准备了一种清楚、开放的态度。

第1章 阅读精微身体的三种语言

把一个宽泛的愿望说清楚

“我想疏通身体里的能量”可以是一句真诚的求助，却还不是一个足够明确的问题。有人希望改善久坐后的不适，有人关心经期与生命阶段的变化，有人想了解修行经典，还有人希望在紧张生活中恢复与身体的联系。这些需要可能同时存在，所需的知识与支持却不相同。先弄清自己在问什么，探索才有可以继续的方向。

“疏通”容易使人联想到堵塞的管道：哪里不舒服，哪里就有障碍；只要找到正确的方法，把它冲开便能恢复。这幅图像简洁有力，也会使原因过早确定。一个人感觉下腹紧，只能说明那里出现了紧的经验。它是否与姿势、肌肉用力、疼痛、注意力或其他身体状况有关，还要继续了解。若立即宣布某条经脉不通，之后所有感觉都可能被纳入同一解释，真正需要询问的细节反而被略过。

把愿望说具体，并不需要专业术语。可以问：我想认识一种传统，还是想处理一个持续症状？我希望课程帮助我做什么？如果期待“更有生命力”，是希望睡眠改善、活动更舒适、注意力更集中，还是更愿意参与生活？不同答案会带来不同安排。持续的身体问题可能需要医疗评估，沟通困难需要现实中的协商，传统知识则需要文本与适当的教学背景。瑜伽可以参与其中，却不必承担全部任务。

这也是阅读精微身体的起点。所谓“精微身体”，是若干印度修行传统用来理解生命之气、通道、中心及修行转化的身体层次，并非现代解剖学已确认的一套隐形器官。理解这个名称，既不能简单地说它只是想象，也不能因此认定其中每一种结构都已获得科学证实。我们需要辨认自己此刻正在使用哪一种说明方式。

传统语言有自己的结构与目标

瑜伽语境中的 Prāṇa，常译“生命之气”，讨论生命活动及其动力；Nāḍī，常译“脉道”，指精微身体的通道；Chakra，常译“脉轮”，指特定体系中的中心。Bandha 是“锁法”或“收束”，属于修行技术；Granthi 是“结”或“纽结”，涉及修行中的束缚；Kuṇḍalinī，即昆达里尼，在一些密续与哈他瑜伽传统中指被描写为盘伏的潜在力量，其觉醒与解脱之路相连。这些名称相互有关，却分别回答动力、路径、中心、技术与障碍等问题。

其中，密续指围绕特定经典、仪轨、修法与传承形成的宗教实践体系；哈他瑜伽则是重视身体、呼吸及相关技术的瑜伽传统，并不能仅由今天的体式课程代表。将这些背景交代清楚，是为了让术语保有原来的厚度。例如，《哈他瑜伽之光》把昆达里尼、脉道、锁法和修行成就放在相互联系的叙述中。只抽出某一个动作，再把它包装成人人适用的健身技巧，就已经改变了文本的用途。[1]

传统语言常同时谈身体、宇宙与解脱。解脱在此是对生命束缚的宗教或哲学回答，范围比一次放松、一次情绪缓解更广。部分修行者把精微结构视为真实存在，另一些现代使用者则主要借它们反思经验。本书会说明使用层次，不把前者全部降为隐喻，也不把后者冒充古典原义。

中国医学的气血、经络与脏腑同样构成彼此解释的体系。冲脉所说的“血海”，需要放在该体系的联系中理解，不能按字面看作盛血的容器。传统名词可以指导特定传统中的思考，但若要主张一种可测量的物理结构或治疗效果，仍须提出与该主张相称的证据。经典出处说明一种观念如何被表达，不自动完成现代疗效验证。

经验语言把感觉与解释分开

与传统语言相比，经验语言可以非常普通：“肩膀有些酸”“脚下的接触更清楚了”“发声时喉咙费力”“停止以后安静了一会儿”。这些句子没有提供完整原因，却准确保存了当事人能报告的部分。记录得越具体，越容易看出下一步应当继续、调整还是结束。

“背部有温热感”与“中脉已经打开”之间，隔着一次解释。前一句描述感觉，后一句把感觉放进特定修行理论。两者可以同时出现在个人叙述里，但不能因为解释充满意义，就省略对温热位置、持续时间与舒适程度的了解。也不必因为原因未明，就否认本人确实经历了什么。认真接纳经验与保留因果判断，可以同时做到。

教学中的提问会影响这种分辨。如果教师问“你是不是感觉能量向头顶升起”，就已为回答设置了方向。改为“动作停止以后，你注意到了什么”，学员便可以报告热、累、分心、安静，或没有变化。没有一种回答天然更高级。尤其是对初学者，能说出不适和不确定，往往比学会一套漂亮术语更重要。

感觉也不必被全部公开。下腹与骨盆涉及身体隐私，声音可能涉及宗教选择，闭眼可能让某些人不舒服。参与者可以不触碰身体某处、不唱诵、不闭眼或不分享原因。

经验语言的诚实，有赖于课堂不把拒绝解释成抗拒成长。只有退出与调整真正可行，人们才更可能说出发生的事。

研究语言要求问题可以被检验

现代研究需要把宽泛主张拆成具体问题。它可以研究某种姿势下胸廓如何运动，特定呼吸任务怎样改变心搏间期，或一段训练后参与者的注意与自我报告发生什么变化。对象、条件、比较方式、时间范围和测量方法，共同决定结论能够解释多少事情。

例如，心率变异是相邻心搏间隔变化的指标。它受到包括呼吸在内的多种因素影响，不能被当作“生命能量水平”或整个人心理成熟度的读数。一项短时实验中指标改变，也不足以证明持续的健康获益。研究如果只纳入健康、有练习经验的成年人，结论就不能不加说明地扩展到儿童、孕期人群或有疾病的人。

同样，能够觉察身体内部信号，不等于能够直接知道信号的原因。内感受是对身体内部状态的感知与处理，例如对心搏、饥饿或呼吸不适的觉察。Critchley 等人的心搏判断研究，探索了这类任务表现与脑活动的关系；它并未证明向内注意能使所有身体解释变得准确。一个人感觉很清楚，仍可能误解其意义。[4]

研究语言的价值在于让主张接受检查，而不是替传统或个人经验颁发存在许可。一个尚未被充分研究的体验，可以继续被描述和讨论；一个未得到支持的机制，也不应被说成已经确定。知识暂时没有覆盖的地方，适合保留问题，让后续观察与研究有进入的空间。

在三种语言之间建立可见的连接

同一件事可以用三种语言阅读。以一次轻声唱诵为例，传统可能把它视为特定声音修行；练习者可以报告发声后的胸前轻松；研究者则可能询问呼吸节奏、注意任务、休息时间与自我报告之间的关系。这些说明不必互相排斥，但它们没有因此说了完全相同的事情。

实际学习中，还常有第四种工作：现代教学设计。教师可能借“向下安定”的意象提醒学员注意脚下支撑，借“腹部转化”讨论怎样理解经验，借“喉部表达”引出一次沟通。这些联系可以富有启发，前提是承认它们经过了当代选择。脚下支撑是实际经验，生活反思是课程目标，它们都不能直接证明某种生命之气已经被测量。

读者可以保留一份简单的观察记录。先写发生了什么，再写自己怎样理解，最后留下尚不知道的部分。譬如：“轻声发音后暂时不再反复想工作；我觉得节奏帮助了专注；还不知道这种变化能保持多久，也不知道休息与环境各有多少作用。”这样的记录允许意义存在，也给修正留出余地。

带着这种分辨进入五气、脉道与脉轮，概念就不必彼此争夺解释权。我们可以先看一种模型如何组织生命，再决定它怎样参与自己的学习。下一章从运动方向与功能关系出发，认识五种生命之气。它们提供的首先是一种整体看法，而非五个等待被开启的身体开关。