图解经典 87

图解 以现代手法诠释梦的真相

西藏睡梦瑜伽

梦中修得健康和智慧

- 睡梦，被忽略的三分之一生命，却潜藏着打破生命轮回的玄机
- 印度瑜伽与西藏密宗一脉相承的殊胜密法，为您解开睡梦的密码
- 清晰明了的手绘插画和图表，让您轻松读懂密法奥义，获得实际利益



接受三密加持



调节气息
拉伸脊椎的姿势



锻炼关节、骨骼
和肌肉的姿势



睡梦瑜伽的创始人——那洛巴



锻炼中枢神经和
内脏器官的姿势



进行周身
气血畅通练习



聚集能量的姿势

诺布旺典◉著

紫禁城出版社

紫圖書館 0872
图解经典 087

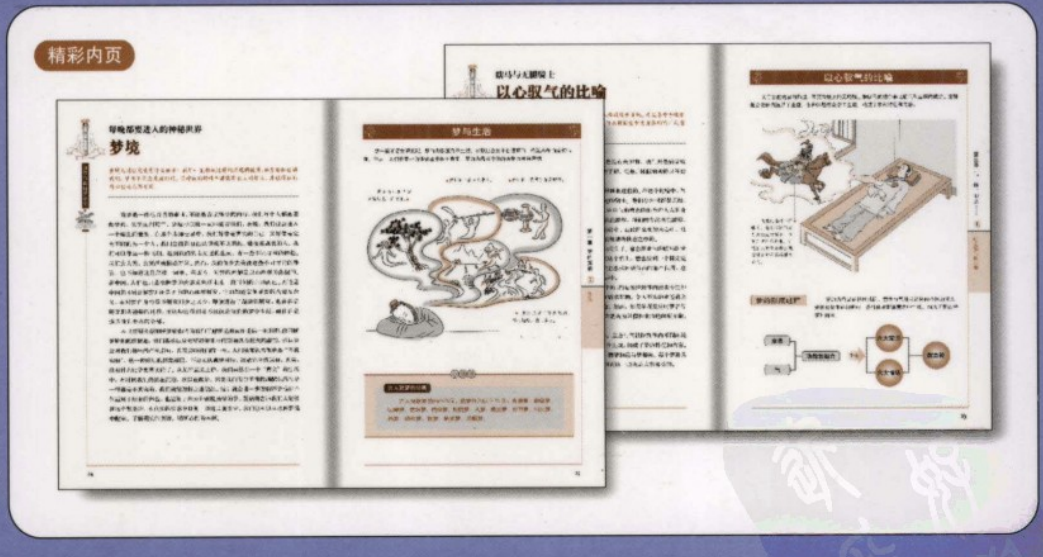
关于本书

梦是什么？为什么在睡[redacted]景象？相信每个人都有过做梦的奇幻体验。在古老的[redacted]作为修习解脱的重要内容，这就是著名的那洛六瑜伽法中的睡梦瑜伽法。[redacted]瑜伽辗转流传到西藏，与西藏苯教相结合，成为了密宗非常重要的一套修法体系。很多高僧大德都将其作为他们的主要修行，并借以获得圆满。而对于普通人来说，这种以意念控制和影响梦的修习，也可以让我们运用梦来改善身体，提高心灵的智慧。

《图解西藏睡梦瑜伽》将从睡瑜伽法和梦瑜伽法两个角度出发，详细阐述睡梦的真相。从梦的根源、生成过程到如何利用睡梦瑜伽修法来实现意识的专注和圆满，都做了详细的解读。为了方便读者的阅读，本书特别插入大量清晰直观的手绘插画和图表。相信只要我们细心阅读，必然可以获得智慧和启示，最终达到转换身心、改造命运的目的。



精彩内页



ISBN 978-7-80047-856-7
9 787800 478567 >
定价：68元

建议上架类别：图解类

图书在版编目（CIP）数据

图解西藏睡梦瑜伽／诺布旺典著．
—北京：紫禁城出版社，2009.8
ISBN 978-7-80047-856-7
Ⅰ.图… Ⅱ.诺… Ⅲ.梦－瑜伽－西藏－图解
Ⅳ.R214-64
中国版本图书馆 CIP 数据核字（2009）第 150748 号



图解经典 系列

项目创意／设计制作／紫圖圖書 ZITO®
插画／圖睿达点□插画 等

本书著作权、版式和装帧设计受国际版权公约和
中华人民共和国著作权法保护。
本书中所有文字、手绘图、示意图等著作权为北京紫图图书有限公司所有，
未事先获得北京紫图图书有限公司书面许可，
本书的任何部分不得以图表、声像、电子、影印、缩拍、录音或其他任何手段进行复制和转载，
除非在一些重要的评论及文章中作简单的摘引。违者必究。

图解西藏睡梦瑜伽

诺布旺典／著

责任编辑／万钧
出版发行／紫禁城出版社
经销／新华书店
印刷／北京兆成印刷有限责任公司
版次／2009 年 9 月第 1 版
2009 年 9 月第 1 次印刷
开本／787 毫米 × 1092 毫米　1/16　20 印张
字数／140 千字
书号／ISBN 978-7-80047-856-7
定价／68.00 元

如有印装质量问题，请寄回印刷厂调换

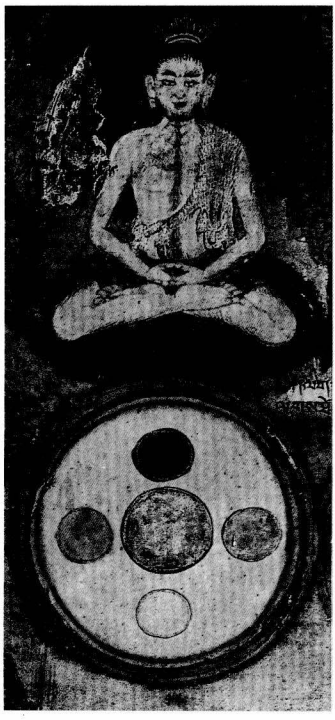
图解经典 87

以现代手法诠释梦的真相

图解西藏睡梦瑜伽

梦中修得健康和智慧

诺布旺典／著



紫禁城出版社

神秘的西藏睡梦瑜伽

西藏睡梦瑜伽是一种传统的睡梦修习法。它来自于印度大成就者那洛巴所创立的那洛六瑜伽法，是西藏苯教和佛教瑜伽相结合的修习指导手册。它是以人体科学和生命科学为依据，论述藏密修持的机制、原理和具体修持的六种方法，是藏密所传教法的精要。

以下的神秘壁画来自于西藏布达拉宫背后的鲁康寺，难得一见。画面真实地再现了密法精义及修炼场景，其中也不乏关于西藏睡梦瑜伽的修法。藏族人深信仅是深深凝视这些壁画，也能为心灵解脱打开一扇窗。



以特殊方式修行的大成就者

修行者通过天葬的方式修行，舍弃自我妄执，利益众生，这也是修习睡梦瑜伽所必备的。

睡梦瑜伽的创始人之一——那洛巴

那洛巴是印度著名的大成就者，他是西藏新一代丰富佛法思潮的开创者，同时也达了一个古老传承的顶点。他所传授的那洛六瑜伽法成为后世的修持者修行的重要教法





二十三式密法动作

这幅壁画中描绘了那洛六瑜伽法中的23个动作，这套瑜伽操是将人的整个
的前行准备。依法修习则可以开启人体的灵力脉道，加快意念能量在脉轮中的



套瑜伽操是将人的整个身体、呼吸和思维意识相结合，为修习睡梦瑜伽法
快意念能量在脉轮中的流动，进而加快睡梦瑜伽的修持进程。



梦境中的奇幻体验

在梦中，我们会有很多与醒后生活完全不同的体验。比如，我们在梦中可以自由自在地飞翔，会遇到一些不同寻常的体验。这些体验迫切地要我们做出解释，其实这些都是无明引起的，是意念在各种业迹的体验中留下的痕迹。



修习睡梦

在修习
的修持者身
基础。常见





习睡梦瑜伽的睡姿

在修习睡梦瑜伽法时，要保持一定的睡姿，这些姿势是能否修习成功的关键。壁画中修持者身体的姿势能自动调动人体潜能，接受宇宙间的各种信息，为获得信息能量打下础。常见的睡姿还有吉祥狮子卧等。

睡瑜伽修习的过程——明

在睡瑜伽的修习过程中，的心脏中心有四个蓝色莲花花母幻化成明点，前面是黄色明后面是红色明点；右侧则是蓝色的明点。壁画中所展现的正

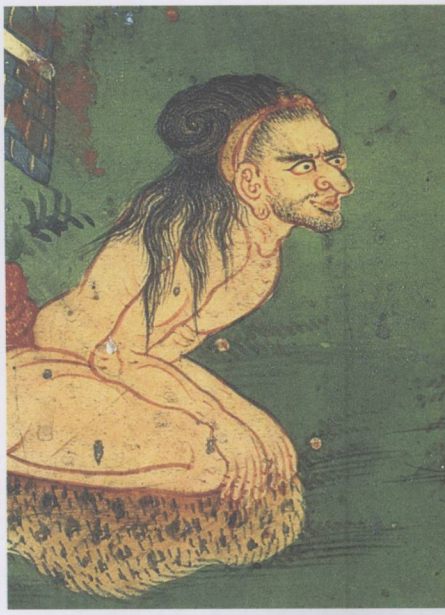


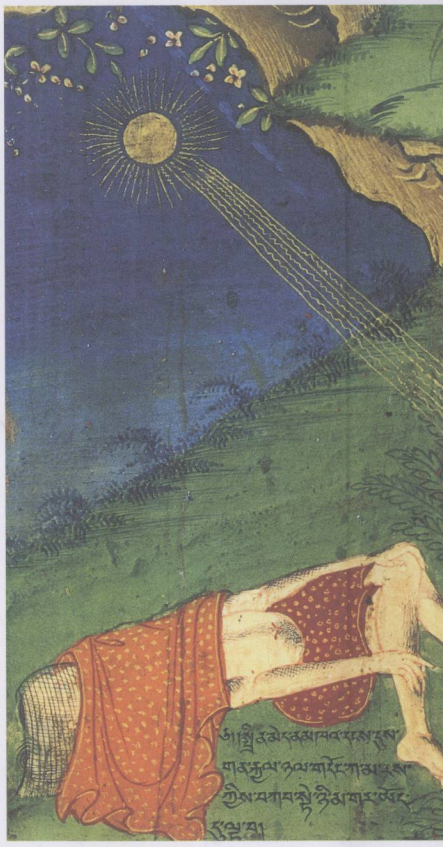
过程——明点观想

修习过程中，修持者要观想在自己个蓝色莲花花瓣，花瓣中央的空行前面是黄色明点；左侧绿色明点；右侧则是蓝色明点，中心是浅蓝中所展现的正是明点的观想。

修睡瑜伽的前行修法

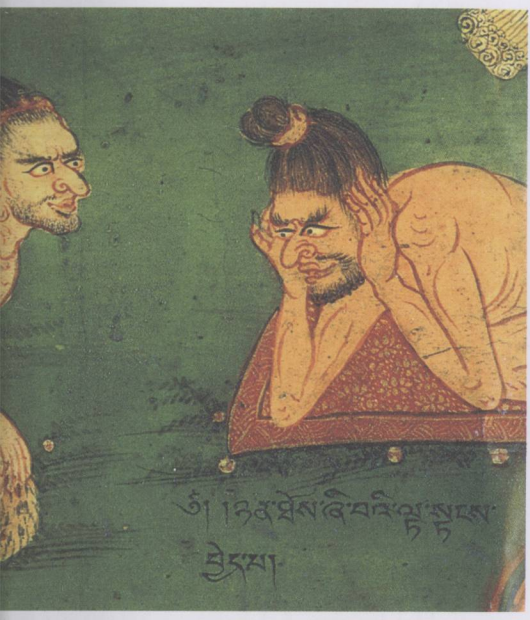
壁画中描绘的是睡瑜伽修习的一个前行准备：长时间持续不眠。在传统上，修持者需要在上师的陪伴下，才能进行这样的修持。在这持续无眠阶段之后，修持者最终睡熟之时，上师会分阶段地将其唤醒并交流感受。





睡梦瑜伽的最大功效——融合

睡梦瑜伽的两种修法相同的功效都是融合。壁画中的情景正是在睡瑜伽修法中，明光与中阴的融合。这一过程与死亡的过程极为相似，分为消融、生成、体验和融合四个阶段。







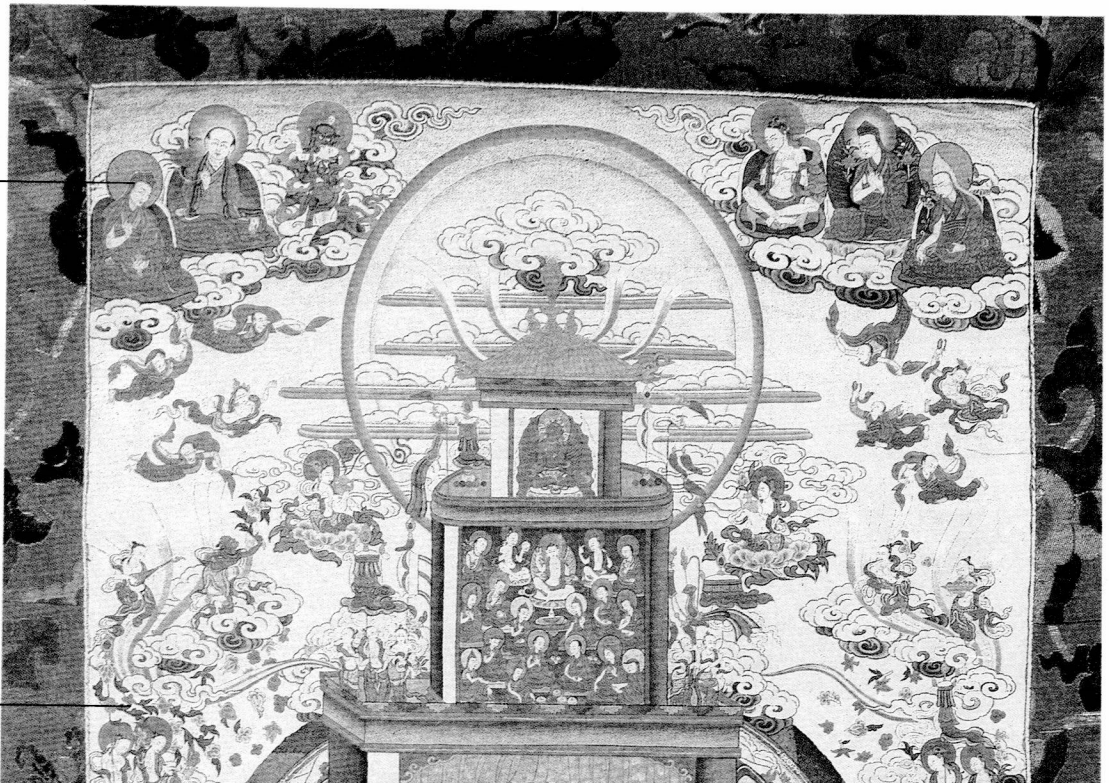


修习梦瑜伽进程中遇到的四种障碍

修持者在修习梦瑜伽时会遇到的四种障碍分别是：惑、懒散、焦虑和遗忘。惑的主要成因是来自外部的干扰；懒散会使修持者缺乏意念内在的力量和明净；引起焦躁的原因是气的问题；遗忘指在静修时忘记意识的所有体验。

护佑睡眠的神圣空间——空行母净土 布本设色唐卡 清代 北京

这幅唐卡描绘的是金刚瑜伽母净土，由于在这里，金刚瑜伽母是以空行母的形象出现，所以又称为空行母净土。在睡梦瑜伽修法中，空行母可以护佑人们的梦境，增进修法的功效。唐卡中，金刚瑜伽母位于宫殿第一层，红色身，左手持嘎巴拉碗，右手持金刚钺刀，肩扛天杖。上层为金刚瑜伽母的师承。空行母净土中布满鲜花、鸟兽，众多天女位于其中，或持供品供养，或弹奏乐器，整幅唐卡鲜艳亮丽，充分表现了净土的美好与殊胜。

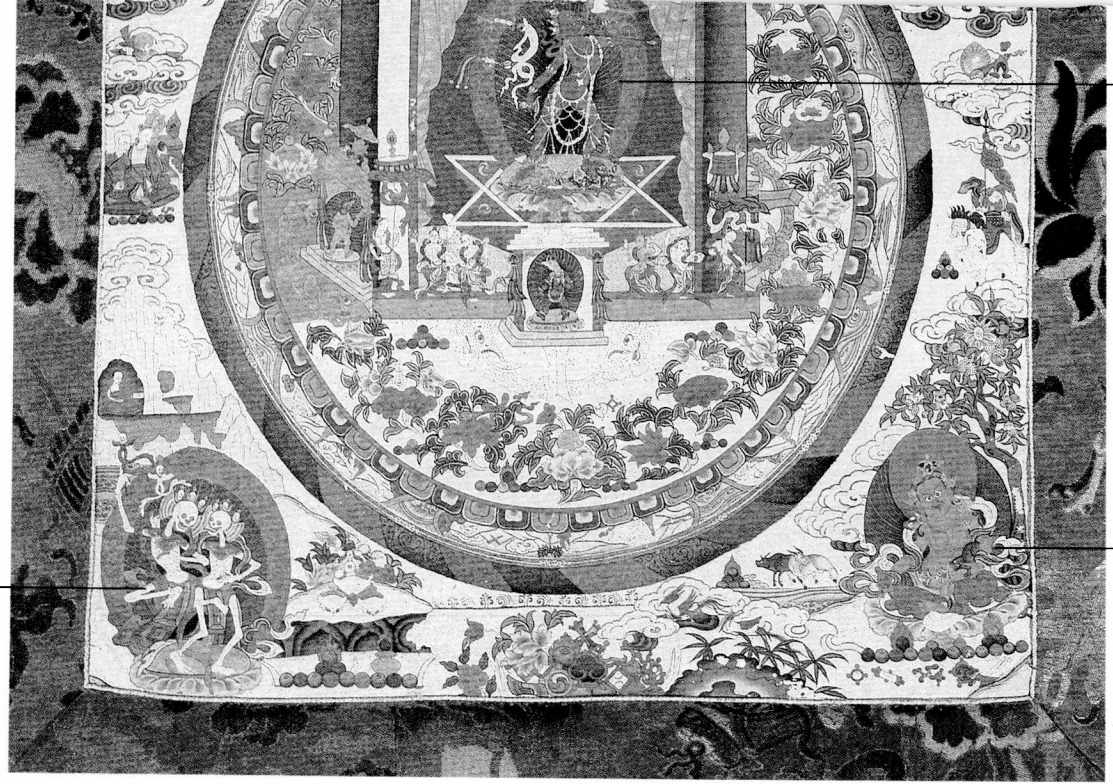


传授空行母教法的上师

唐卡的上层是传授空行母教法的历代上师，其中就包括传授睡梦瑜伽修持法的上师。他们是各种教法的集大成者。这些上师引导投生净土的人走上密续修行的道路，同时也派出自己的化身利益众生。

护佑修习者扫除障碍的空行母

空行母，也叫瑜伽母，意为女性修行者，为佛教密宗本尊之一。在修持睡梦瑜伽的进程中，修习者要时刻观想空行母在自己的左右，给自己营造一个安全的修习环境。唐卡中的空行母红色身，左手持嘎巴拉碗，右手持金刚钺刀，肩扛天杖。在教法中，空行母以空性示体，代表教法修习所要达到的最高境界，引导睡梦瑜伽的最终圆满。



保护睡眠安全的天女

在空行母净土中有众多的天女。她们同空行母一起护佑睡梦瑜伽的修持者，为修持者创造出利于修习的空间。唐卡中她们或持贡品供养，或持各种乐器演奏美妙的音乐，使空行母净土呈现出欢乐祥和的景象，成为修习者向往的世界。

修习睡梦瑜伽的保护神——尸陀林主

尸陀林主，形象为一男一女两尊白骷髅体、两尊均头戴五骷髅冠，系彩带，束短裙；左手持盛满鲜血的嘎巴拉碗，右手持骷髅杖。两尊各屈一足，以单足立于莲台上。尸陀林主又称寒林主，为西藏掌管天葬地区的主神。在藏传佛教中，墓地坟场同时也是重要的修行场所，所以尸陀林主也是修行者的保护神，是僧人或佛教徒在“观无常”与“观不净”时的崇拜偶像。

保护修习安全的护法神——黄财神

黄财神也是护佑修习者的重要护法。他同其他护法神一同保护睡梦瑜伽修持者的安全。唐卡中的黄财神黄色身，面容微怒，右手握摩尼宝，左手握吐宝鼠，以游戏姿坐在莲花座上，脚踏白海螺。



编者序

揭开睡梦的真正秘密

梦是什么？梦境真的存在吗？不知多少次我们在醒后这样问自己。一直以来，梦都是一个令人困惑的神秘世界。在这个神秘的世界里，我们体验着各种奇幻的精神之旅，我们如风中的羽毛飘来飘去，又似巨人一样顶天立地……关于睡梦，古今中外的人们一直都没有停止对它的探讨。无论是解析梦的内容的《周公解梦》，还是弗洛伊德解析潜意识心理的《梦的解析》，都没有从梦的本身出发，没有把梦作为一个实体来研究。

在遥远的雪域西藏，许多高僧大德正以实修的方式，从一个全新的视角为我们揭开睡梦的真相。这种修法实际上来自于古老的印度，大成就者那洛巴将睡梦作为修习解脱的重要内容，这就是著名的那洛六瑜伽法中的睡梦瑜伽法。后来，睡梦瑜伽辗转流传到西藏，与西藏苯教相结合，于是成为了西藏密宗非常重要的一套修法体系。睡梦瑜伽以人体的生命科学为依据，论述藏密修持的机制、原理以及具体修持的方法。密宗教法认为，梦境的出现不是偶然的，它是世间诸多业迹（即人们以前的所作所为）在意识中留下的痕迹。无明是业迹产生的原因，是梦境的根源，同时也是一切烦恼的根源。因此，梦境不是虚幻的，相反，它是最真实的生活。只要人们按照一定的教法修持，就能够做到影响梦、控制梦，改变业迹，从而实现梦中解脱。

睡梦瑜伽法的修持包括梦瑜伽修持和睡瑜伽修持两大部分。这两种修持同藏密其他修持法类似，也是需要大量的修习前行准备。特别是梦瑜伽的修持就需要更多的基础准备。通过梦瑜伽的修持，修持者将能够生成清醒、健康的梦，让梦成为真实生活的一部分，从而运用梦作为自己获得圆满的一种方法。睡瑜

伽是另一种重要的修习，它是比梦瑜伽更难的一种方法，这种修习可将意念安住在明净与空性之中，超越感知与被感知的二元性分割。

此外，西藏睡梦瑜伽也具备很多与普通人的生活紧密相关的实用特质——通过修习睡梦瑜伽，有助于改善我们的身体、净化心灵、提高创造力，甚至是改善事业、家庭和人际关系。例如，通过禅定观想，有助于安心的睡眠，提高睡眠的质量。通过做一些动作，可以舒筋活血，加快整个身体的新陈代谢，保持身心的健康。对于普通人来说，这种以意念控制和影响梦的修习，也可以让我们运用梦来改善身体，提高心灵的智慧。

基于以上原因，我们精心编辑出版了这本《图解西藏睡梦瑜伽》，本书将从梦的产生根源、梦的形成过程以及影响和控制梦的修法介绍等几个方面，为您详细揭示睡梦的玄机。在编辑手法上，本书特别采用全新的图解方式，以100多幅精美的手绘插图和简洁的图表来解读抽象难懂的教法奥理。希望本书能够使读者一窥西藏密宗修梦密法的玄机，更重要的是，希望读者能够从中获得一些有助于身心健康的瑜伽修法，使您更加明了发生在梦中的现象，让您拥有更好的心情，更多的智慧，以及更强健的体魄。

需要特别说明的是，密宗修法微妙精深，需要有良好的师承方能有所成就，因此我们建议您在修习睡梦瑜伽法时，最好是在上师的指导下，专注心神，不要急于求成，保持连贯的修行，才能得成正果，让梦来圆满我们的人生，使我们的生命得到更高的升华。



目 录

神秘的西藏睡梦瑜伽 1
护佑睡眠的神圣空间——空行母净土 10
编者序　揭开睡梦的真正秘密 12
本书阅读导航 20

第一章 你是否真正了解它：梦的解析

1.每晚都要进入的神秘世界：梦境 24
2.梦境形成的根源：无明 26
3.三种最主要的无明：贪、嗔、痴 28
4.制造梦的能量：业迹 30
5.情绪的奥秘：六种情绪对应六道轮回 32
6.同理：梦中的六道 38
7.意念怎样导演出梦：梦的形成过程 40
8.梦的功用：梦与健康 42
9.你所不知道的：梦中治病 44

第二章 把握生命中被忽略的三分之一：西藏睡梦瑜伽

1.何谓睡梦瑜伽：那洛六瑜伽之一 48

2.那洛六瑜伽的创始人：那洛巴 52
3.那洛六瑜伽在西藏的发展：噶举派 54
4.意识的四种状态：清醒、做梦、深睡、超觉 56
5.我们能在梦中得到什么：梦的功用 60
6.睡梦瑜伽能做到的：清醒地做梦，在梦中解脱 62
7.修行不同，梦境不同：梦的种类 64
8.从入梦到睡眠光明定：睡梦瑜伽的六个层次 68

第三章 与睡梦瑜伽有关的概念：气、脉、明点……

1.人所具有的八种心：八识 74
2.一切善恶种子的所在：阿赖耶识 78
3.生命的能量：气 80
4.瞎马与无腿骑士：以心驭气的比喻 82
5.气的通道：脉 84
6.能量脉道的交汇点：脉轮 86
7.气的运行方向：五种气 88
8.生命能量的凝聚点：明点 90
9.类似于梦中的死后阶段：中阴 92
10.获取能量的神秘种子字："嗡"、"阿"、"吽" 94



第四章 对梦的把握：梦瑜伽修法

壹 序曲 100

1.保持正确的坐姿：七支禅坐 100

2.为什么采取七支禅坐：身、口、意的宁静 102

3.种子字或者画像：观修对象的选择 104

4.培养定力的第一阶段：强力止修 106

5.培养定力的第二阶段：自然止修 108

6.培养定力的第三阶段：终极止修 110

7.修定过程中常见的三种问题：焦虑、困乏、懈怠 112

贰 修法前的热身：加行 114

1.将凡俗心转向佛法：三乘必修的四共加行 114

2.人身难得：理解人身的可贵 116

3.生命无常：将对死亡的恐惧化为修行的动力 120

4.因果业报：认识轮回与解脱的关键 122

5.轮回皆苦：舍离六道轮回 126

6.西藏密宗特有的加行：四不共加行 130

7.皈依大礼拜：免于误入歧途 132

8.观想金刚萨埵：清除障难 134

9.供奉曼达：最圆满的资粮 140

10.上师相应法：来自上师的悲智加持 146

11.四种基本练习：梦瑜伽特有的四加行 150
12.改变业迹：告诉自己一切皆梦 152
13.消除贪嗔：将不良情绪视为梦 154
14.强化意图：临睡前的功课 156
15.培养记忆力：早晨醒来的功课 158
16.四加行的关键：保持连贯性 160

叁 正行 162

1.夜晚的准备：不要将白天的情绪带到夜间 162
2.放松身心的两种方法：通经法和明点法 164
3.彻底放松的睡眠姿势：大摊尸 168
4.释迦牟尼的卧姿：吉祥狮子卧 170
5.利于汇聚能量的卧姿：金刚卧 172
6.平和的第一步修习：让意识集中于中脉 174
7.愉悦的第二步修习：增加梦的光明度 176
8.有力的第三步修习：增强专注力 178
9.忿怒的第四步修习：培养对恐怖的无畏 180
10.一种练习呼吸的方法：九净呼吸 182
11.提高睡眠的安全感：观想空行母护佑 184
12.培养灵活性：用 11 种体验转化梦境 186

肆 总结 190

1.梦瑜伽修行的关键（1）：姿势的重要性 190

2.梦瑜伽修行的关键（2）：集中心念于一点 192
3.梦瑜伽修行的关键（3）：把握修习的次序 196
4.修习梦瑜伽的障碍（1）：外部的干扰 200
5.修习梦瑜伽的障碍（2）：懒散 202
6.修习梦瑜伽的障碍（3）：焦躁与遗忘 204
7.另一种观点：夏尔扎仁波且提出的四种障碍 206
8.日常可做的辅助练习（1）：专注于当下 208
9.日常可做的辅助练习（2）：睡眠的准备 210
10.梦瑜伽修行的目的：影响梦 212
11.梦瑜伽的功效：将幻相与梦境相融合 214

第五章 对睡的把握：睡瑜伽修法

1.“睡”与“梦”的区别：意识是否“睡着”了 218
2.黑暗还是光明：睡眠的种类 220
3.睡瑜伽与梦瑜伽的区别：是否有主角 222
4.睡眠的守护者：金刚空行母 224
5.修睡瑜伽前的准备：前行修法 226
6.睡瑜伽的修习过程：明点的观想 228
7.修行的进展：不要急于求成 232
8.修行的障碍：失去对净光的专注 234
9.辅助修习：帮助你获得成功 236
10.修习睡瑜伽的功效（1）：明光与三毒的融合 238

11.修习睡瑜伽的功效（2）：明光与日月周期的融合 240
12.修习睡瑜伽的功效（3）：明光与睡眠周期的融合 242
13.修习睡瑜伽的功效（4）：明光与中阴的融合 244

第六章 来自印度的古老传承：那洛六成就法

1.灵热成就法（1）：前行修习 248
2.灵热成就法（2）：根本修习之灵热发生 254
3.灵热成就法（3）：根本修习之灵热经验与灵热超胜 260
4.灵热成就法（4）：实验修习 264
5.幻观成就法：认证一切皆为虚幻 270
6.梦观成就法（1）：明悉梦境法与转变梦境法 274
7.梦观成就法（2）：认识梦境之幻并观其实相 278
8.净光成就法：根本净光、道净光与果净光 280
9.中阴成就法（1）：证入清净法身 284
10.中阴成就法（2）：证入净报身 288
11.中阴成就法（3）：证入胜化身 290
12.转识成就法：殊胜的破瓦法 292

附录一 藏密瑜伽四大秘法 294
附录二 修持睡梦瑜伽的提高法 296
附录三 《龙钦宁提》日常诵念与观想 307

本书阅读导航

节主标题
本节所要探讨的主题



梦观成就法（2）

认识梦境之幻并观其实相

整个宇宙都是虚幻，梦境也是虚幻。梦观成就法的最终目标就是认识梦境为幻变并进而禅定于梦境的实相。

图解西藏睡梦瑜伽

本书书名

认识梦境为幻变

整个宇宙都是虚幻，它无非是由众生的真如自性所示现；梦境也是虚幻，它是由众生的六识所示现的，而六识本身就是真如自性所现的幻象。因此，密法中便有了修梦成佛的法门。

通过修习明悉梦境法与转变梦境法，修行者自心便会慢慢发展出一种意志力，借助于这种意志力，修行者便可以将梦境中所看到的诸如水火、大小、一多等完全对立的幻象随心所欲地加以改变，即将水变为火，将大变为小，将一变为无数等。通过这种转变修行者就将明了，原来梦境都是随心所变现的，就如同海市蜃楼一样，并没有固定的实体。再进一步想，修行者又将明了现实的一切见闻和觉知都如同梦幻一般，都是幻变而非实存。更进一步思考，修行者将可获得大的认证：宇宙间的一切，即便是庄严如净土，肮脏如地狱；大至日月星辰，小至芸芸众生；无论是物质还是非物质，都是真如自性所示现的幻象，与六识所示现的梦境毫无二别。

正文
通俗易懂的文字，让你轻松阅读。

修行者如果能够深入禅定，离于一切言语或思想，就能将宇宙间一切森罗万象都融入自心，达到一种不可言说的寂静光明之境。而一旦禅定被打破，修行者生起分别心，宇宙间的种种境相又会重新出现在眼前。这些更进一步证明，世界的融为一体或者呈现分别，都完全操纵在修行者的自心，世界无非就是自心的表现。

正文小标题
明确揭示正文中每一段文字的思想内容。

禅定于梦境的实相

修行者既然已经明了梦境的实相就是真空自性，那么当梦中出现本尊的圣相之时，就应该集中心神，熄灭妄念，保持绝对的安止。久而久之，面前这个圣净的本尊自会与修行者自己的无相之心融为一体，这时将会有清净光明发生，这种净光的本质就是真空。

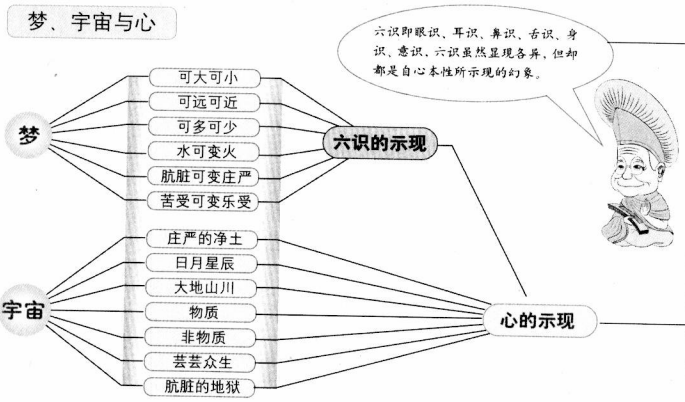
修行者至此已经达到了梦观成就的成熟阶段，并可以在清醒时或睡梦中，认知宇宙的一切现象都是虚幻不实的，都是真如自性的示现。

图解标题

针对内文所探讨的重点，进行图解分析，帮助读者深入领悟。

观梦的启示

梦、宇宙与心



宇宙原出于心的例证



修行者如能在深入的禅定中，将宇宙一切万象都视为海市蜃楼，并融入自心，那么就会达到一种不可言说的寂静光明之境。而一旦禅定被打破，宇宙间的种种境相又会重新出现在眼前。这就证明，世界的融为一体或者呈现分别，完全操纵于修行者的自心。

名词解释

四喜

四喜即：1.“大”喜乐；2.“超”喜乐；3.“奇”喜乐；4.俱生喜乐。在《喜金刚密续》中，“四喜”有隐喻的性解释。

279

问题代言人

本书通过好奇的小喇嘛和博学的老喇嘛的对话，将每个章节的知识重点、疑难点摘选出来，分步破解阅读障碍。

图表

将隐晦、生涩的叙述，以清楚的图表方式呈现。此方式是本书的精华所在。

章名与序号

本书每章节分别采用不同色块标识，以利于读者寻找识别。同时用醒目的序号提示该文在本章下的排列序号。

插图

较难懂的抽象概念运用具象图画表示，让读者可以尽量理解原意。

名词解释

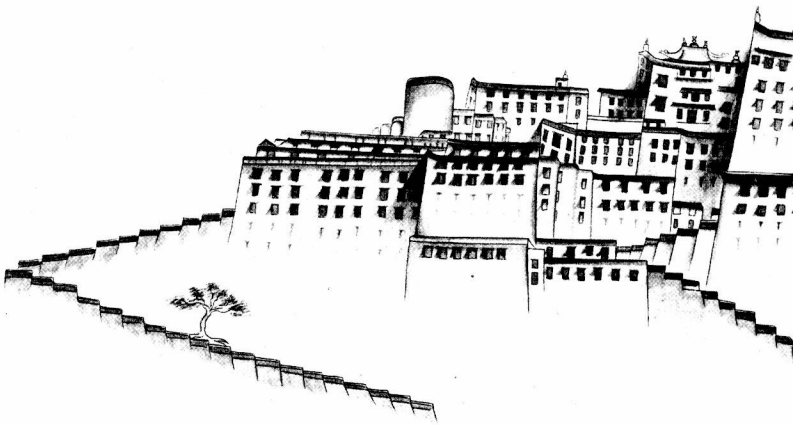
本书的名词及概念的解说。

第一章

你是否真正了解它 梦的解析



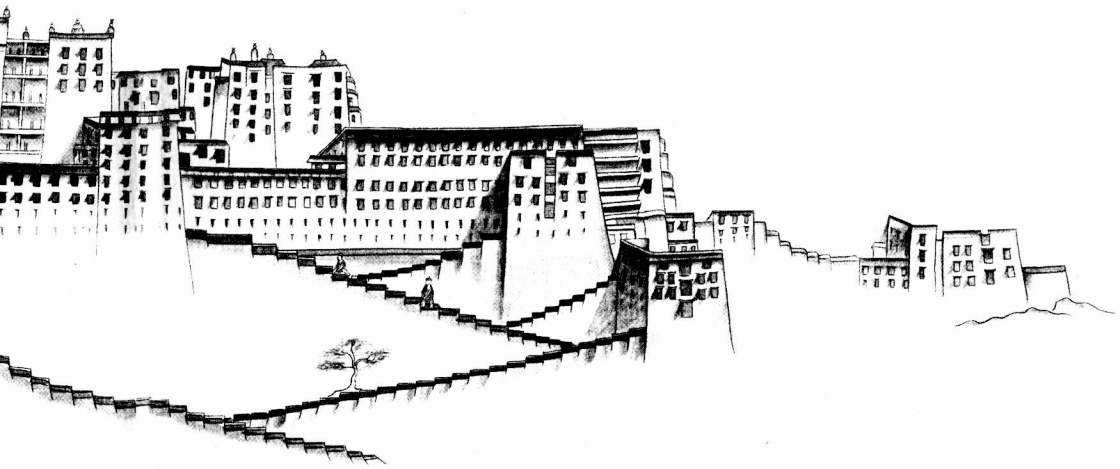
我们每个人都做梦，可以说，梦伴随着我们的一生。可谁又知道这最普通的现象背后深藏着的深奥玄机呢？其实，梦是真实的，它对每个人的精神和未来都会产生巨大的影响，对我们的生活、健康甚至是一生都有着深远的意义。了悟梦的真相，明晰梦境，使自己在清醒的状态下做梦，这既是对梦的全面解析，同时也是我们自己心性的一次解脱。

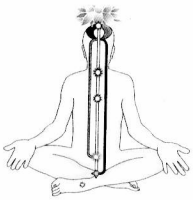




本章图版目录

梦与生活 /25
无明——十二因缘的起始 /27
世间的根本烦恼：贪、嗔、痴 /29
业与业迹 /31
六种情绪之嗔怒和贪念 /33
六种情绪之痴和疑 /35
六种情绪之慢、散乱 /37
六种情绪能量中心在人体分布图 /39
梦的形成 /41
五大对身心的影响 /43
常见的梦中治病法 /45







每晚都要进入的神秘世界

梦境

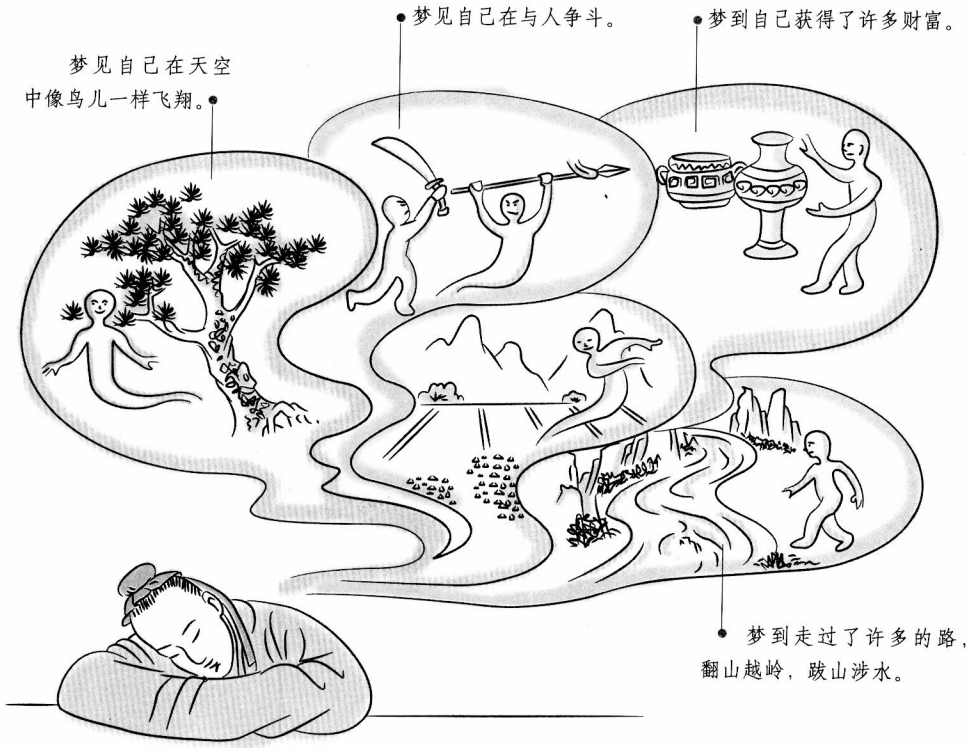
梦境与现实究竟有什么联系？我们一直都被这样的问题困扰着。睡梦瑜伽告诉我们：梦并不完全是虚幻的，它对我们的精神潜能有巨大的影响，是值得我们用心领悟与思考的。

做梦是一件很奇怪的事情，不论是否记得梦的内容，我们每个人都是要做梦的。从出生到死亡，梦境可以说一直伴随着我们。夜晚，我们就会进入一个陌生的世界。在那个未知世界中，我们好像是真实的自己，又好像是完全不同的另一个人。我们会遇到自己认识或不认识的、健在或离世的人。我们可以像鸟一样飞翔，遇到我们从未见过的生灵，有一些不同寻常的体验。我们会大笑，会哭泣或惊恐万状。然而，我们很少去关注这些不同寻常的体验，也不知道这是怎样一回事。在西方，对梦的理解是以心理学为依据的。在中国，人们也只是根据梦的内容来判断未来一段时间的吉凶而已。无论是中国的《周公解梦》还是西方的心理学研究，它们都通常侧重梦的内容及含义，而对梦自身特质的研究则少之又少，即便进行了深刻的研究，也往往是研究那些神秘的过程，而这些过程则并不仅仅是我们的梦中生活，而往往是强调我们生存的全部。

本书将要介绍的睡梦瑜伽将为我们了解梦境的真相提供一把钥匙。修习睡梦瑜伽的前提是：我们要承认梦对精神和未来的影响具有巨大的潜能，承认梦会对我们的生活产生影响，甚至影响我们的一生。人们通常认为做梦是“不真实的”，是一种虚幻的想象而已，不会太认真地对待，这是完全错误的。其实，没有什么比梦更真实的了。从某种意义上讲，我们虽然在一个“真实”的生活中，有时候我们仍然在沉睡，依旧在做梦。只要我们明白平常的清醒生活与梦一样都是不真实的，我们就能理解上述说法。随后就会进一步理解睡梦瑜伽不但适用于所有的体验，也适用于白天和夜晚所做的梦。教法将告诉我们人能够在这个繁杂的、不真实的状态中日复一日地重复生活，我们也可以从这种梦境中醒来，了悟现实的真谛，明晰心性的本源。

梦与生活

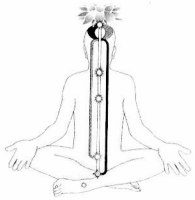
梦一般不受意识支配。梦的内容源自于生活，多数组合为不合逻辑的、荒诞离奇的虚幻情境。但是，人们在梦中的体验却接近于真实，梦的内容与个体的想象力关系密切。



小知识

古人对梦的分类

古人根据梦的内容不同，把梦分为以下15类：直接梦、象征梦、因果梦、意想梦、精神梦、性情梦、人梦、感受梦、时节梦、相反梦、托梦、感应梦、转梦、病兆梦、恐惧梦。





梦境形成的根源

无明

无明是梦境产生的根源，它从文化和其他角度具体地诠释了梦境的真实本源。

我们经历过的所有体验，包括梦境，其源头均是无明。在不同的地方，这个观点都令很多人感到不解。那是因为很多人不了解无明的含义。因此，我们有必要先来具体解释一下无明的含义。在西藏传统中，通常把无明分为两种：天生无明和文化无明。



天生无明

天生无明是轮回的基础，是普通众生的基本特征。无明是对我们的真实本性和世界的真实本性的一种无知，它会导致人的意识陷入二元论的迷惑之中。二元论把体验的完整统一性分为非此即彼，对与错，你和我。以这些概念上的划分为基础，我们产生了以贪和嗔为表现形式的偏好及习惯性的反应。这种反应使我们最大限度地认同自己。我们喜好这个而不喜好那个；尊崇这个而不尊崇那个。我们渴望欢乐、舒适、财富、名誉和地位，竭尽全力避开痛苦、贫穷、屈辱与不适之感。我们心中只有自己或我们所爱之人的欲望，而对他人漠不关心。我们想要获得另一种完全不同的体验或者我们想要固守的一种体验，并竭力避开将会导致终结的不可避免的变化。



文化无明

文化无明是在一种特定的文化基础上建立的，它在现实中最常见的表现就是贪欲和嗔恚。如果在现实生活中，我们经常发脾气、爱占小便宜，长久下去，就会在我们的意识之中产生这种不自觉的观念。同时这种意识会在我们的生活中不自觉地流露。如果在一个特定的人群中都存在这种意识，这种意识将会形成一种文化。在这个体系中贪欲和嗔怒就会起到融合作用，它们将所有的体系联成一体，这时候文化无明就产生了。

文化无明通常是在传统中产生和保留的，文化无明渗入到传统的各个角落中。在这种文化下，每个人都执著于偏好，在成长过程中，我们的意识一直将各种各样的偏好作为行动的指南，我们就可能产生很多错误的观点，长时期在错误观点的指导下，就不容易摆脱无明的烦恼。

无明——十二因缘的起始

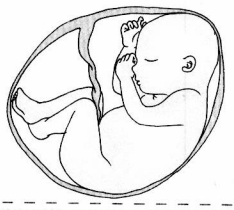
佛教认为，无明是一切烦恼的根源。无明在十二因缘中居于起始的位置，无明缘行，行缘识，识缘名色，名色缘六入，六入缘触，触缘受、受缘爱，爱缘取，取缘有，有缘生，生缘老死。



无明的种类

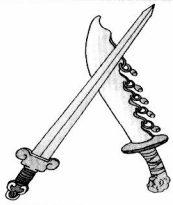
无明

天生无明

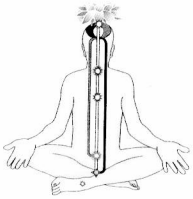


天生无明是普通众生的基本特征，是我们从娘胎里带出来的无明。我们渴望欢乐、舒适、财富、名誉和地位，讨厌痛苦、贫穷、屈辱与不适之感。这种天性是与生俱来的。

文化无明



文化无明是以文化为基础建立的。也就是随着社会的不断发展，人们逐渐形成了特定的价值取向，如土地、资源等。国家之间的争斗就是由于这种文化的无明而造成的。





三种最主要的无明

贪、嗔、痴

认识梦境的本源最主要的是认清贪、嗔、痴三种主要的无明，这三种无明既是佛教中的三毒，也是世间一切业迹、业报的起源。



贪

贪，是对于喜好的过分偏执，指执著于色、声、香、味、触等五欲之境而不离的一种心理活动。贪恋于最琐碎的事情，长时期接受这些错误的认知，会在意识中形成一个体系。这种体系影响人的价值观的走向，这种错误的体系会过分地强调自我的喜好，形成以自我为中心的价值观。《大乘义章》卷五说："于外五欲染爱名贪"，就是指的这个意思。佛教认为，众生生活于世间，以眼、耳、鼻、舌、身等器官与外界相接触，产生色、声、香、味、触等感觉。这些感觉能引起众生的利欲之心，因此叫作五欲。于此五欲执著并产生染爱之心，就成为贪。



嗔

嗔，又作嗔怒、嗔恚等，是对于讨厌的过分偏执，指执著于仇视、怨恨和损害他人的心理。生活中在与外界生活接触时，会遇到一些与自己的意愿不同的事情，过分地强调自己的意愿，与他人之间就会产生误会。如果这种意念过分地偏执就会从心理上产生仇恨，甚至会做出一些过激的事情。《成唯识论》中说："嗔者，于苦、苦具，憎恚为性，能障无嗔，不安稳性，恶行所依为业。"说的就是这个道理，嗔也是佛教所说的根本烦恼之一。



痴

痴又作无明。是从根本上不明白事理的实相，由此做出贪或者嗔的反应，指心性迷暗，愚昧无知。《俱舍论》中说："痴者，所谓愚痴，即是无明。"佛教认为，众生因开始以来所积累的无明，导致心性愚昧，迷于事理，由此而有"人"、"我"之分。于是产生偏执，人生的种种烦恼，世事的所有纷扰，都是由此而起的。因此把痴作为一切烦恼依靠。《唯识论》卷六中也说："于诸理事迷暗为性，能碍无痴，一切杂染所依为业。"其意思就是说世间所有的烦恼都因为我们过分地偏执于自己的喜好，从而迷失了心性的本源，这些都是业迹造成的。

世间的根本烦恼：贪、嗔、痴

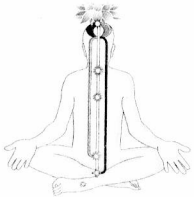
贪嗔痴不仅是根本烦恼，也是佛教中的“三毒”。世间万物皆由心生，控制好自己的心性，以平和的心态去看待一切事物，就不会再被烦恼所纠缠。



名词解释

无明

无明是佛学的名词。在小乘佛法里，无明是十二因缘的起首，无明缘行，行缘识，识缘名色，名色缘六入，六入缘触，触缘受，受缘爱，爱缘取，取缘有，有缘生，生缘老死。我们的思想情绪都是无明，无明就是一切的大疑问。



制造梦的能量

业迹

所有轮回体验都是由业迹造成的。心情、想法、情绪、心理影像、感知、本能的反应，以及“常识”都受到业的控制。

业的含义

“业”一词来源于梵文Karma，意为身体、语言和意念之所作。由于业牵扯到有意向的行动，因此便有一个具备特定行动意向的有情为其造作者。世间运作的自然因果过程，如雷鸣闪电，花开结果，之所以不能称为业，是因它无造作者。业有很多种不同的分法。从产生的相对的苦或乐的后果上，业分为三种：恶业、善业和无记业。

业迹

业迹是业的结果，它存在于精神意识之中并影响我们的未来。业迹通常在梦境中被显示为觉识，它不受任何理性的约束。我们经常会用这样的理性为某种情感或短暂的心理影像寻找借口。我们可以想象这样的一个过程：白天，觉识像太阳一样照耀着身上所有的感官，我们体验着这个世界，把感官体验和精神体验编织成我们生活中有意义的整体。夜晚，觉识从感官中慢慢消退，安住在根本中。如果我们已经进行了强有力的修习，有了许多心的空性及明耀的体验，那么，我们就会意识到这种纯净的、清醒的觉识。但是对我们大多数人而言，觉识照耀的通常是各种障和业迹，而这些障和业迹都显现为梦。

业迹就好像我们给每个体验拍摄的照片一样。对任何体验(包括记忆、感情、感知力以及想法)的贪欲或嗔恚的反应就像拍摄一个快照。然后我们将所有的胶片串在一起，这就如同一部电影，我们用这种心灵创造意义的方式，于是一部叙事片就此诞生，它是由因缘决定的倾向和习惯性身份(梦)构建而成。

这样的过程在我们醒着时也是在继续进行着的，它构成了我们通常视为“自己的体验”的东西。这些体验在梦中很容易理解，因为可以不受情感世界和理性觉识的局限来观察它们。白天，虽然我们仍然经历着同样的造梦过程，我们依然把这个内在的心理活动投射到这个世界中，从而认为自己的体验都是“真”的，都是外在于我们的内心的。

业与业迹

业的种类

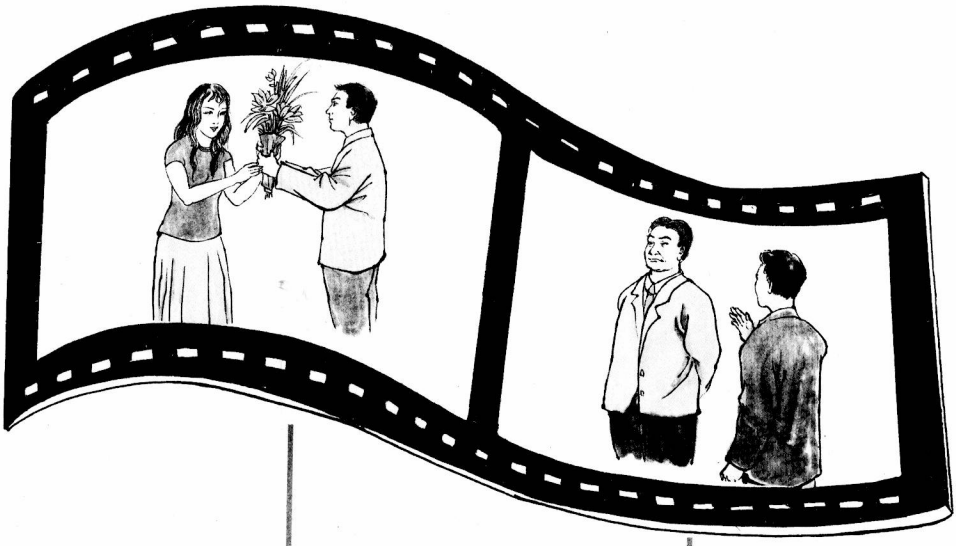
梵语
Karma
业

业的种类

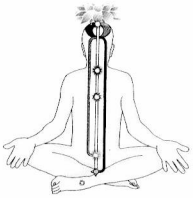
- **善业**
  - **身** 行放生、布施、净行；
  - **口** 说诚实语、柔软语、赞叹语；
  - **意** 起不净观、慈悲观、因缘观等。
- **恶业**
  - **身** 行杀生、偷盗、邪淫；
  - **口** 说妄语、两舌、恶口；
  - **意** 起贪欲、嗔恚、邪见等。
- **无记业**
  - 非善非恶，如一些无意识的动作等。

业迹的原理

业迹就好像我们给每个体验拍摄的照片一样，然后我们将所有的胶片串在一起，这就如同一部电影，它是由因缘决定的倾向和习惯性身份(梦)构建而成。



无论是善的体验还是恶的体验，业迹都会如实拍摄下照片。等到夜晚我们入睡时，理性的觉识从感官中消退，业迹便会继续制造出梦。





情绪的奥秘

六种情绪对应六道轮回

一切受惑的众生均生活在六道之中。六道就是六大觉识，即六种可能经历的体验。六道在我们身上表现为六种消极的情绪，即嗔、贪、痴、慢、疑和散乱。

情绪的本源是虚幻的，是心性对一切事物的觉识。情绪同时是梦幻的、不牢固的，是个体情感体验到现实境遇的一种延续。六种情绪是六道在人身上的不同体验，都是业迹的表现形式。六种消极情绪并不能囊括一切情绪，但是它们都是发生在六道中，每一种情绪都能与六道相适应。



嗔

嗔是地狱道的种子情绪。当嗔的业迹显现时，就会有许多可能发生的表现，如嗔恚、愤恨、批评、争论和暴力。正如战争所造成的许多破坏都是由嗔造成的。每天会有很多人因为嗔而亡。但嗔解决不了任何问题。当被嗔征服、控制时，我们便失去控制和自我意识。当我们陷入仇恨、暴力和嗔恚时就会成为它们的牺牲品，此时我们正处在地狱道。地狱道从嗔怒的内在的情绪体验到由嗔怒而生的争斗和战争之类的行为，再到建立在嗔之上的制度、偏见和成见，如：军队、种族仇恨、狭隘，再到我们生存的实际境域。从个人情绪到现实世界的全部体验过程就叫作“地狱”。



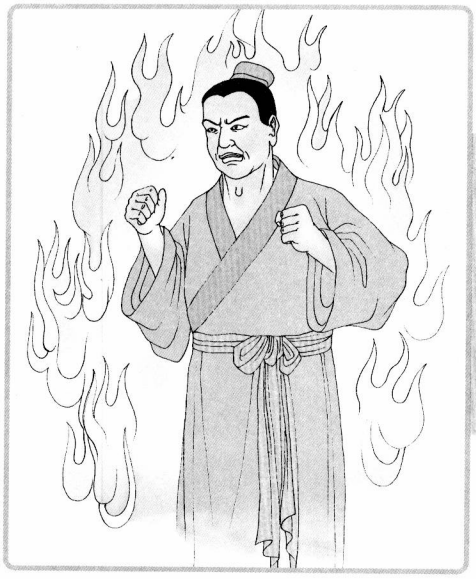
贪

贪是饿鬼道的种子情绪。由于意念中过多的需求而不能满足的感觉生成了贪。满足贪婪的尝试就好像口渴时喝盐水。在沉湎于贪欲时，我们就会寻求外在的而不是内在的满足。但我们永远无法找到足够的东西来填充我们的空虚。我们真正的饥饿感觉是为了了解我们的真正本性。如果没有足够的物质和精神上的满足，内心就会因看不到希望而失落，变得空虚。这就促使我们需要更多的希望来填补内心的空虚，贪欲在不断的积累，满足与空虚之间的距离越拉越大，以致我们从来无法得到足够的食物，总是饥肠辘辘，总是希望从朋友、环境及生活中获得更多的东西，但却永不满足。更为常见的是，人在各自的性格特征中都具有所有道的特征。

六种情绪之嗔怒和贪念

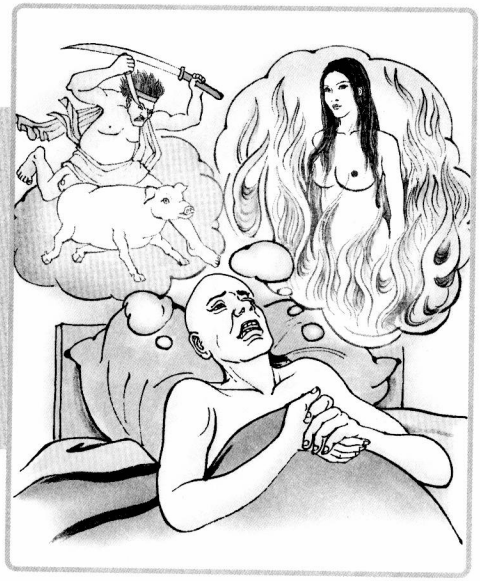
佛教认为嗔怒和贪念是地狱道和饿鬼道的种子，是消极业迹在人身上的体验，这种意念控制着人的觉识，掩盖了人的本性，偏执于自我需求的意念。

地狱道



嗔怒是对自我意识失去了控制，常常陷入仇恨和暴力之中，心的本源不能及时地展现，如同生活在地狱般的不满与愤怒之中。

贪是需求过多而无法满足的感觉。贪欲不断地积累，但是却无法找到更多的希望来填补内心的空虚，满足与空虚之间的距离越拉越大，贪欲的意念也就放大。



饿鬼道



痴

痴也就是无明，它是畜生道的种子情绪。无明是失落、痴愚、不确定和无知的一种感觉。很多人都体验过在无明中的黑暗与悲伤。在这种体验中会感到有一种需求，但是甚至不知道自己需求的是什么，或者是根本找不到使自己获得满足的方式。这种觉识就如同六道中的畜生道。畜生道中的众生受到无明黑暗的控制。动物在恐惧之中生活，因为受到其他动物及人的不断威胁。甚至体积庞大的动物都被虫类折磨着，这些虫子寄居在它们的皮肤上并以食其肉为生。家畜被人喂养，被阉割、宰杀，还要任人骑行，却无法逃脱。动物会感到快乐或痛苦，但它们一直受到无明的困扰和控制。这种无明使它们无法透过它们的生活环境看到自己的真实本性。

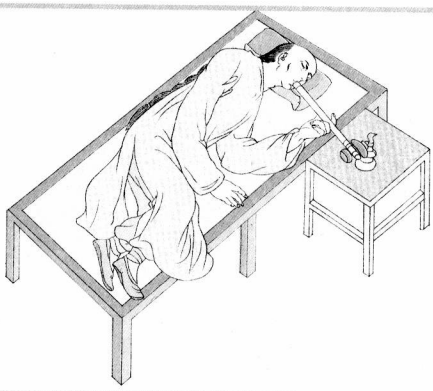
疑

疑是人道的根本情绪。在人道中通常表现为嫉妒。当我们产生嫉妒时，我们想要抓住自己拥有的东西或把它们拉到自己的身边。我们总是把幸福的源泉看作是自己的身外之物，这会导致我们对心仪之物抱有更大贪恋。由于这种觉识展现在情绪中，我们就会对身边的事物产生嫉妒，同时由于文化的差异，就会有形式不同的嫉妒。与这种嫉妒相对应的就是六道中的人道，我们很容易就能看清人道的苦难。我们经历了生、老、病、死。我们因不断的变化造成的迷失而感到忧心忡忡。当我们得到渴望已久的心仪之物时，我们竭尽全力想留住它，但最终失去是必然的。我们不会为他人的快乐而欣喜若狂，相反，我们经常陷入到嫉妒之中。我们也不会为自己已有的而感到快乐，大多时候我们会沉溺在自己没有的困惑中。尽管人的出生在六道中被视为最佳运气，因为有了倾听和修习教法的机会，但我们中只有极少数人会想方设法获得这个机会并很好地利用。至于其他那些没有利用机会的，多数是没有保持好自己的心性，当然就更不会有好的情绪来平和对待事物了。

六种情绪之痴和疑

在六道中，痴和疑是情绪的根本。它们的出现都是源于只看到自我，而忽视了他人，选择并坚持对自我的执著，从而产生的烦恼。

畜生道

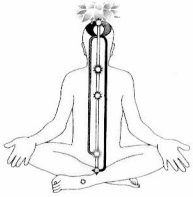


痴是一种失落、愚痴、不确定的感觉，在意识中有一种需求，但是不知道自己需求的是什么，这种感觉就像六道中的畜生道一样，人们认识不到自己的真实本性。



人道

疑是人道的根本情绪。在人道中通常表现为嫉妒。嫉妒是我们过于贪恋身外的东西，而又得不到，于是在内心中产生的一种觉识。





慢

慢是阿修罗道中的种子情绪。慢是与成就相关的一种感觉，常常带有地域性。当我们认为自己在某一能力或者特质上低于他人时，就会表现出傲慢，这是慢隐含着的一面。同样当我们在某一方面高于他人时，会想将这种意识强加于他人之身，这一个过程也会生成傲慢。这种消极的自我中心使我们与他人产生隔阂。由于傲慢就容易产生各种偏见，当自我过分地执著于偏见，各种业就会蒙蔽了心性，情绪于是控制了我们的行动，使我们与成就越走背离越远。这些表现就如同阿修罗道中的情景一样，在阿修罗道中，阿修罗们享受着愉悦和富足，但它们往往呈现出嫉妒与愤怒。它们不断地相互争斗，不断地积累傲慢，但当向比它们更为富足和强大的天神宣战时，它们遭受了最大的苦难。在遭到伤害的慢和嫉的情绪中，阿修罗在情绪上遭到毁灭性的打击，感到被贬低，这种情绪反过来又使它们一次次地投入无功而返的争斗当中。

散乱

散乱是天道的种子。在天道中，其他五种消极情绪会同时出现，天神们沉湎于懒散的欢乐与以自我为中心的享乐之中。它们享受着长至一劫的生命中的巨大财富和舒适。它们所有的需求和欲望似乎都将得到满足。但这些时光终究要终结，幸福的时光也会一去不复返，即使将时光延续，而觉识必然有一定的局限。正如一些人和社会的情况一样，天神陷入欢乐及对享乐的追求之中不能自拔。他们不大了解其体验下面的现实。由于迷失在毫无意义的娱乐与享乐中，它们是散乱的，无法返回到解脱之路上。

但当天道的生存之业因耗尽之时，情况终将发生变化。当死亡最终降临时，临终前的天神会被朋友和伴神抛弃，因为它们无法面对必死无疑的现实。原来完美的身躯衰老退化。快乐的时期终结了。天神用天眼看到了它自己转世再生之苦界的情况，甚至在临终前就会开始遭受来生的苦难。所以我们必须保留一种表面性，不要深究我们的周边环境，也无须去意识我们身边的苦难。

六种情绪之慢、散乱

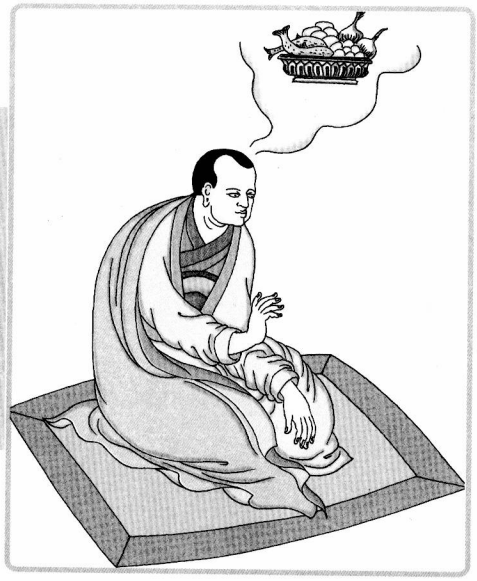
慢和散乱是影响人情绪的主要因素之一，当人的意念中出现这两种感觉，就会对人的表情和行动有影响。这种感觉会支配着人的整个意念，使人产生烦恼。

阿修罗道

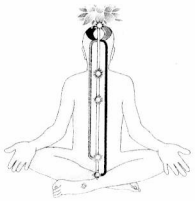


慢 是消极的自我中心态度与他人之间产生的隔阂与偏见，过分地执著于自我，忽视他人，这种意识蒙蔽了心性，便会加深自我的偏执。慢是阿修罗道的主要情绪。

散乱 是我们的觉识受到满足的影响，沉溺于需求与欲望，对幸福时光的一种心理追求，只留恋于现在，不知时光会过去。散乱是天道的种子。



天道





同理

梦中的六道

佛教认为，一切众生从开始以来，即在六道中轮回，循环往复。六道是生死轮回的六个去处：地狱、饿鬼、畜生、阿修罗、天、人。既然我们都有六道轮回的经历，所以我们梦中就会出现这些意象。

在睡梦中，我们同样也在体验着六道。这些体验与六种消极情绪决定白天体验特质一样，六道形成了我们对梦的感觉和梦的内容。梦的种类千变万化，但所有与业有关的梦都与六道有关。我们体验着不同的道，我们的情绪在这一道一道的体验中频繁地转换。与现实的感受一样，在梦境中我们也能够体验到各种情绪及情感的需要。

在传统上，六道都是对地点和居住在该地点之众生的描述。例如，地狱分为18个，即：九热九寒地狱。传统描述中的所有细节都有含义，今天，我们着重于描述今生的六道体验。通过体内的能量中心(脉轮)，我们把每种体验联系在一起。轮在众多不同的修行中十分重要，在睡梦瑜伽中也有重要的作用。下面将为您讲述六种情绪的能量是在人体内如何聚集的，我们应该怎样消除这些消极的情绪。

嗔的能量中心在足底。纯粹和无条件的爱是治疗嗔恚的药方，这种爱源自没有约束的自我。

贪与性欲联系在一起，其体内的能量中心是藏在生殖器官后面的轮。宽容、公开施与他人所需之物，才能解开贪欲的硬结。

与无明有关的轮位于身体中心，与脐同高。当我们转向内心、逐渐了解了真实的自我时，就会找到智慧。

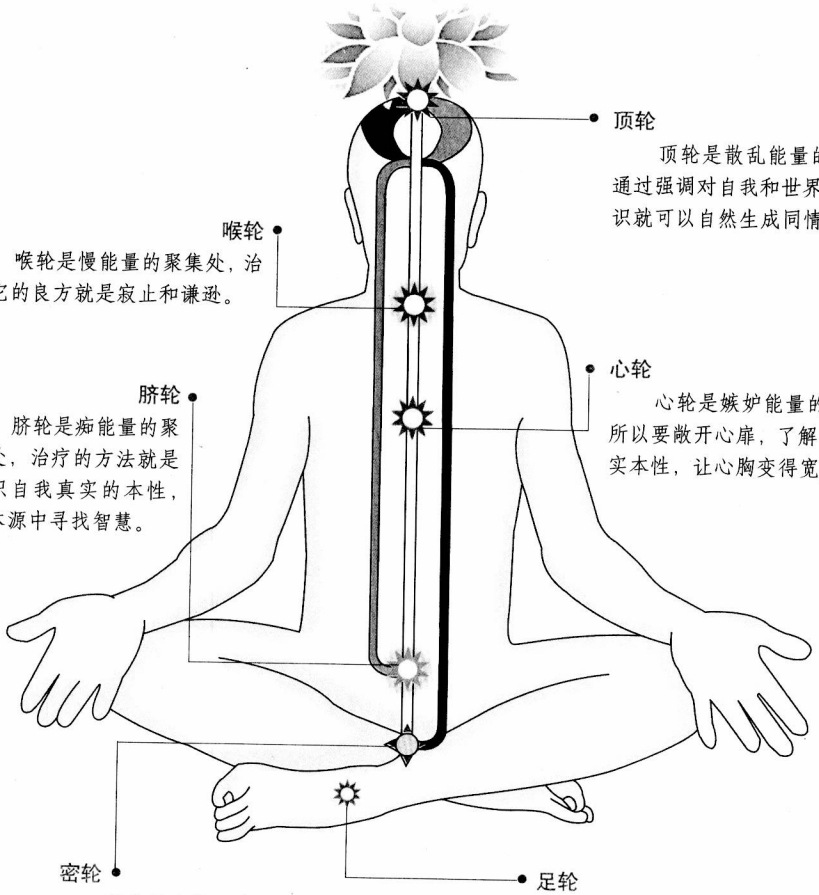
嫉与体内的心脏部位相连。治疗嫉妒的方法就是更广地敞开心扉，当我们了解自己的真实本性时，我们就会心胸宽广。

散乱与头顶的顶轮相关。治疗天神私欲的药方就是同情。通过强调对自我和世界现实的觉识就可以自然生成同情。

慢与喉轮有关。愤怒的行为举止常常表现出慢。治疗它的良方就是寂止和谦逊。当我们触及真实本性的时候，我们就可以获得寂止和谦逊。

六种情绪能量中心在人体分布图

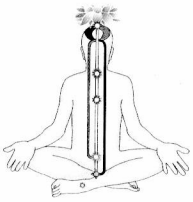
六种情绪和六道是一一对应的，这种感受在梦境中也是存在的，并且是相互渗透的。六种情绪分别和六道相连，其能量在人体的各个部位集中聚集。



名词解释

四根本轮

在人体七大脉轮中，有四轮最为关键，分别是：顶轮，又名“大乐轮”；喉轮，又名“报轮”；心轮；脐轮。要修炼到一定程度，必须将这几处脉轮用气打通脉结，这样气血才能在中脉中畅通无阻。





意念怎样导演出梦

梦的形成过程

梦的形成不是偶然的，它是有其一定的推导过程的。梦的形成是由意念开始，在业迹的能量下，使觉识在人体的各个部位显现在人的意识中留下痕迹。

我们在没有获得最终的圆满之前，在意识中长时期存在的根本无明常常将我们的真实本性蒙蔽。这就很容易使我们的意识陷入二元论的幻相之中，被蒙蔽的心智又把体验的完整统一性转化为各种实体，然后任由这些概念化的实体在意识中投射，这些实体原本就是固定存在的，就像独立的人和物存在一样。二元论又把体验分为自我和他我两种。由于实体只对单方面自我感兴趣，人们就产生了偏爱，由此就产生嗔恚和贪欲。可见，嗔恚和贪欲是构成了身体和精神行为的基础。这些行为(业)在人的意念中留下痕迹，并且有被支配的可能，这就导致了更多的贪欲和嗔恚的产生，而这又引发了新的业迹等。这就是业自行的周而复始的循环。这种循环在人的意念中不断地积累和延续，这就更进一步地使人的行动受到这种聚集的能量支配，不论是白天和夜晚，这种能量都在发生作用，新的业就会在意识中再次地显现。

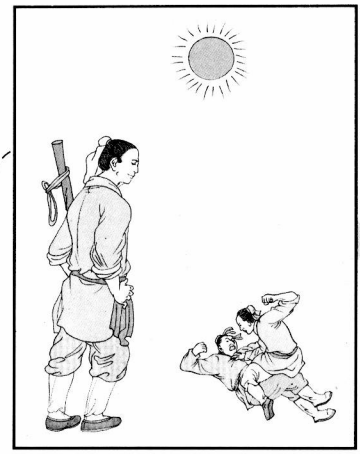
夜晚，意念退出了感知世界。业迹当时受到次因的刺激，因为它们的显现具有一种力量或能量，即气。这就如同比喻中的马和骑者一样，意念“骑着”业气到达身体的能量中心，而这个能量中心与被激活的业迹相连。这就是说，意识集中在一个特定的轮上。这些能量聚集的轮，在人体的不同部位显现，使我们的觉识在睡眠中集中显现。这种觉识能将白天所发生的事情在睡梦中延续，其真实的场景和感受如日间的感受极为相像，甚至有的时候能将白天未完成的事情通过自己的觉识和意识在睡梦中延续。

在意念、能量与意义的相互作用中，意识受到启发并受到业迹及与道有关之特性的影响。业气是梦的能量，是重要的力量。当意念把业迹具体的表现形式，如色彩、光、情绪和形象编成一个有意义的故事，那就是梦。这就是导致轮回梦出现的过程。

梦的形成

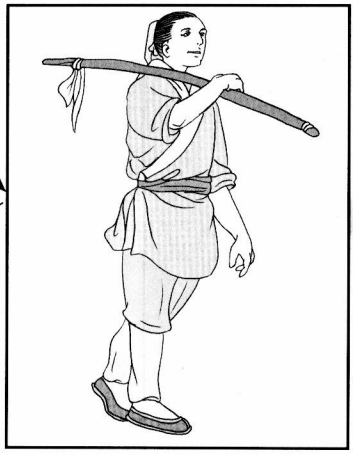
梦的形成是有一定过程的，是业迹、意识和能量之间相互作用的结果。

梦的形成过程



1

无明将真实本性蒙蔽，意识陷入二元论中就会产生偏执，行为就会受到意识的支配。比如我们在路上行走，看到有人争斗，我们会不由地驻足观看。



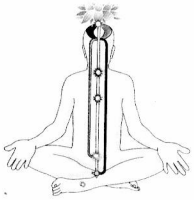
2

业迹会在意念中留下痕迹，并且不断地在意念中积累和延续。如同看完别人的争斗后我们的脑子里会保留这些画面，有时会一遍遍地重复。



3

当意念退出感知世界，保留的业迹能量发挥作用，激活业迹与其相连的能量轮，使我们的觉识在睡眠中集中显现。有时会将新的业迹在梦中显现，如在梦中观看者会与争斗的人发生争执。





梦的功用

梦与健康

密宗认为，梦对人的健康有着重大的影响。梦不但能够增强人的体力，保健护身，还能使人身心愉悦。

很多人对梦与健康都有着不同的看法。有人说，做梦是一件很累的事情，搞得人一整天都很疲惫；还有人认为，梦对人的健康一点关系也没有。西藏密宗认为，只要我们能够在梦中进行一些教法的修持，梦是可以影响健康的。它能使人增强体力，保持身心愉悦健康，对疾病的治疗有很大的辅助作用。

梦影响健康的方式主要是在梦中修持地、水、火、风、空五大的作用，利用五大的作用来增强体力，保持健康愉悦的心情。



增强体力

有时候，我们的身体会感到空虚不实且软弱无力，这时可以在梦中进行观想练习。观想地大遍身，利用地大的坚固特性，来使身体更加厚重坚实，从而增强体力。具体观想如下：

梦中观想身体的顺序可由下而上渐次观想。先观想脚如天地一样大；沿脚而上，观想小腿、膝盖、大腿，变成大地一样；接着向上观想臀部、背部、腹部、胸部都如同大地一般；然后是手指、手掌、下手臂、手肘、上手臂、肩膀都变得跟大地一样；最后，整个头也变得跟大地一样坚实。通过梦中观想身体如大地一般的坚实，空虚无力的身躯便渐渐改善了。



心情舒畅

生活中如果遇到一些事情，使自己心情烦躁、身体虚火上升，或者由于修习拙火法（灵热法）不当，而感觉身体筋骨疼痛、口干舌燥，则可以利用水大的清凉特性来改变。在梦中观想水大清凉、绵密，遍布全身，使我们的身心清凉舒畅。具体观想如下：

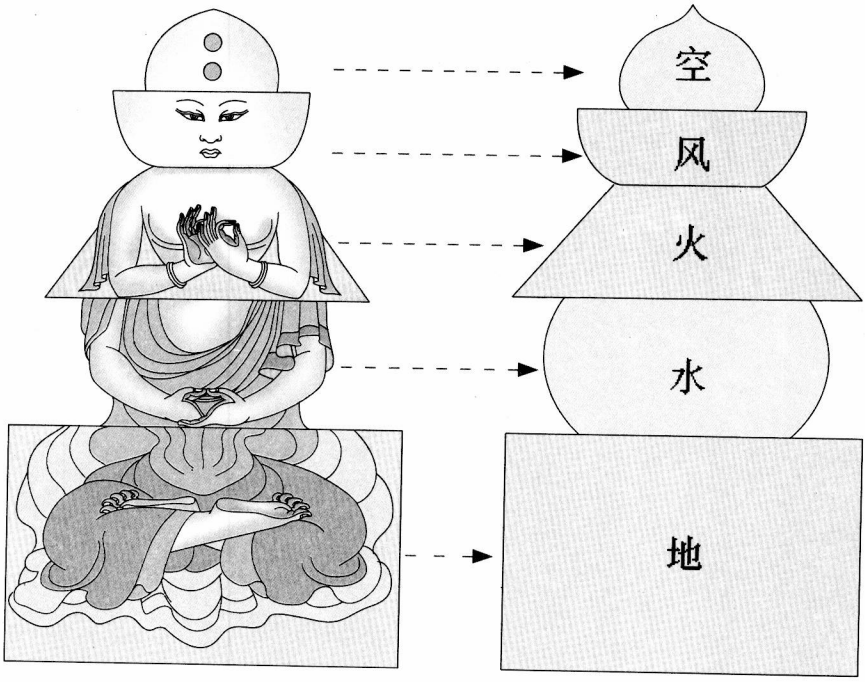
梦中观想的顺序也是由下而上渐次观想。先观想脚变成非常清凉的水；沿脚而上，小腿、膝盖、大腿，都变得如水一般；接着，观想臀部、背部、腹部、胸部都如同清凉的水一般，手指、手掌、下手臂、手肘、上手臂、肩膀都变成如同水一样；最后，整个头也变得像水一样。

通过这样的观想过程，整个身体就化成了清凉的水形人，进而使身心感到非常的清凉舒畅。

五大对身心的影响

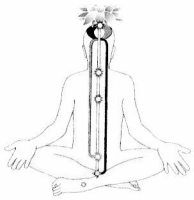
梦对健康是有影响的。梦影响健康的方式主要是在梦中修持地、水、火、风、空五大的作用，利用五大的作用来增强体力，保持健康愉悦的心情。

五大与人体的对应关系



五大对人体健康的影响

地	利用地大的坚固特性，使身体更加厚重坚实，增强体力。
水	观想水大清凉、绵密，遍布全身，使我们的身心清凉舒畅。
火	睡梦中想火大温暖，祛寒化痰，进而身盛体强。
风	观想风大气脉相通，浊气飘出，能使气在体内各个脉道转动自如，消除结滞肿胀的障碍。
空	在梦中观想空大，使我们的身体轻盈消结，遍身如意泰康。



你所不知道的
梦中治病

梦的最大功效之一就是治病。在梦里进行一系列的观修练习，利用意念的力量和五大的特性，修持者可以自行治疗一些生活中常见的小病。

去寒温暖的方法

身体如果虚寒内塞，痰满阴冷，则可以在睡梦中想火大温暖，祛寒化痰，进而身盛体强。

梦中观想顺序仍是由下而上渐次观想。先观想脚如火焰一般温暖，沿脚而上，小腿、膝盖、大腿变成火焰；接着，观想臀部、背部、腹部、胸部也都变成了温暖的火焰；手指、手掌、下手臂、手肘、上手臂、肩膀都变得跟火焰一样；整个头也变成火焰了。最后，整个身体变成了火形人，身体会感到非常的温暖。

消除结滞肿胀的方法

如果身体结滞胀肿，坚硬难动时，则在睡梦中可观想风大飘动，气脉相通，浊气飘出，气能在体内各个脉道转动自如，消除结滞肿胀的障碍。

观想顺序同样由下而上渐次观想，先观想脚如风一样飘动；渐次而上，小腿、膝盖、大腿，变成了风；臀部、背部、腹部、胸部都如同风一般；接着，手指、手掌、下手臂、手肘、上手臂、肩膀都变得跟风一样，整个头也变成了风。最后，整个身体就变成了风形人，全身的气转动自在，体内的结滞肿胀会得到治愈。

轻盈消结的方法

当我们感到身体沉重不堪、壅结阻塞时，则可运用空大的特性，在梦中观想空大，使我们的身体轻盈消结，遍身如意泰康。

梦中观想时，由下而上渐次观想，先观想整个双脚空掉不见了；渐次而上，小腿、膝盖、大腿都空掉了，臀部、背部、腹部、胸部都消失了；接着，观想手指、手掌、下手臂、手肘、上手臂、肩膀都空掉消失了；整个头也变不见了。最后，整个身体都消失无踪，所有的壅结阻塞都不见了，身体感到非常的自在舒畅。

修持者在睡梦中通过五大的观想练习，可以利用五大来调节身体，从而使身体各个方面得到协调。梦不但可以辅助治疗疾病，而且由于五大的调和作用，还能使身心得到不断的升华。

常见的梦中治病法

去寒温暖的方法



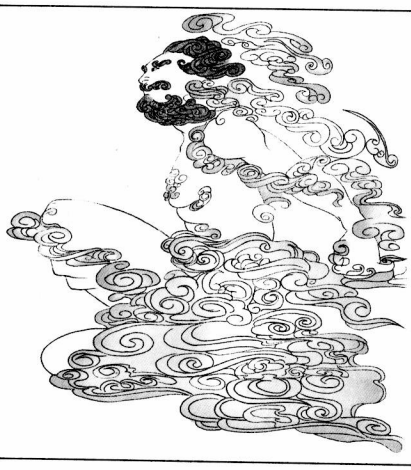
在梦中，观想脚、小腿、膝盖、大腿变成火焰；由下向上，直至整个头也变成火焰了。最后，整个身体变成了火形人。

消除结滞肿胀的方法



观想脚、小腿、膝盖、大腿，变成了风；臀部、背部、腹部、胸部都如同风一般；最后，整个身体变成了风形人。

轻盈消瘦的方法

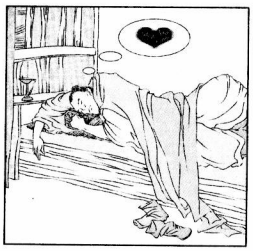


观想双脚、小腿、膝盖、大腿都空掉了，臀部、背部、腹部、胸部都消失了；由下向上，整个头也变不见了。最后，整个身体都消失无踪。

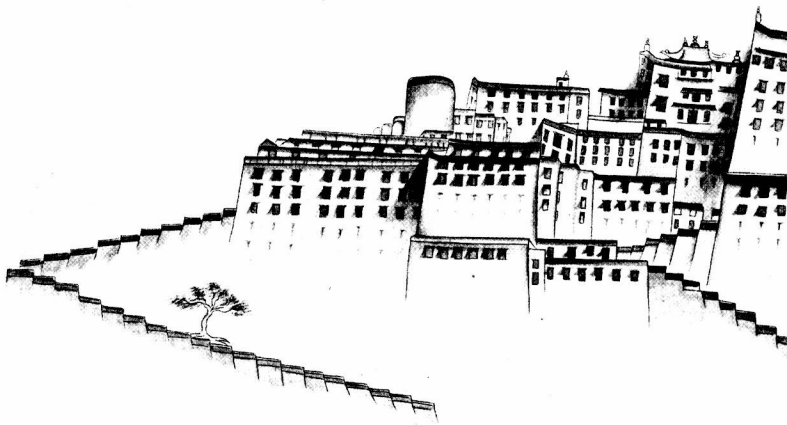
第二章

把握生命中被忽略的三分之一

西藏睡梦瑜伽



西藏睡梦瑜伽是一种关于藏族传统睡梦修习的教法。它是西藏苯教和佛教瑜伽的修习指导手册。修习睡梦瑜伽的目的就是培养我们在意识的超觉状态下，明晰梦的功用，能够清醒地做梦，在梦中求得解脱；充分利用生命中被忽略的那三分之一的时间，在睡梦中显现本性的光明。





本章图版目录

那洛六成就法的内容 /49

光明成就法与中阴成就法 /51

那洛巴尊者 /53

西藏噶举支系表 /55

意识的清醒状态和做梦状态 /57

超觉状态 /59

睡梦的作用 /61

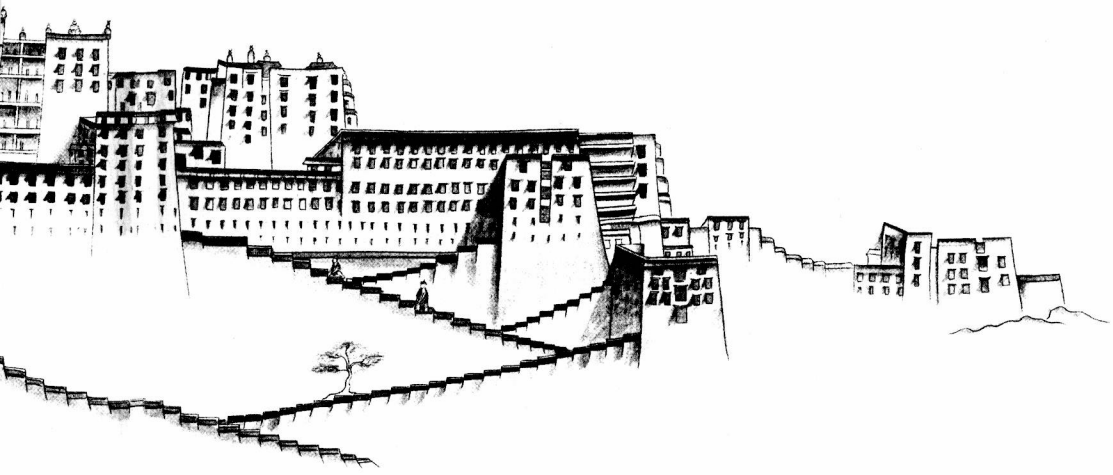
在梦中寻求解脱 /63

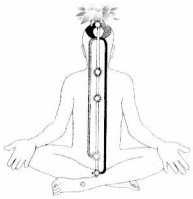
轮回梦与明觉梦 /65

净光梦 /67

睡梦瑜伽六个层次 /69

睡眠光明定意识状态的转换 /71







何谓睡梦瑜伽

那洛六瑜伽之一

那洛六瑜伽是印度大成就者那洛巴尊者以高深教证糅合无上瑜伽父母续而传出的口传教授，是佛教瑜伽和西藏苯教的修习指导手册。那洛六瑜伽法也叫那洛六成就法，即灵热成就法、幻观成就法、梦观成就法、光明成就法、中阴成就法、转识成就法。

那洛六瑜伽法是以人体的生命科学为依据，论述藏密修持的机制、原理以及具体修持的六种方法。它是由大成就者帝洛巴开始传承，到那洛巴尊者时得到发展，后来由马尔巴传到西藏。那洛六瑜伽法是噶举派的所传密法中的精要，后来格鲁派等又将其继承发扬。

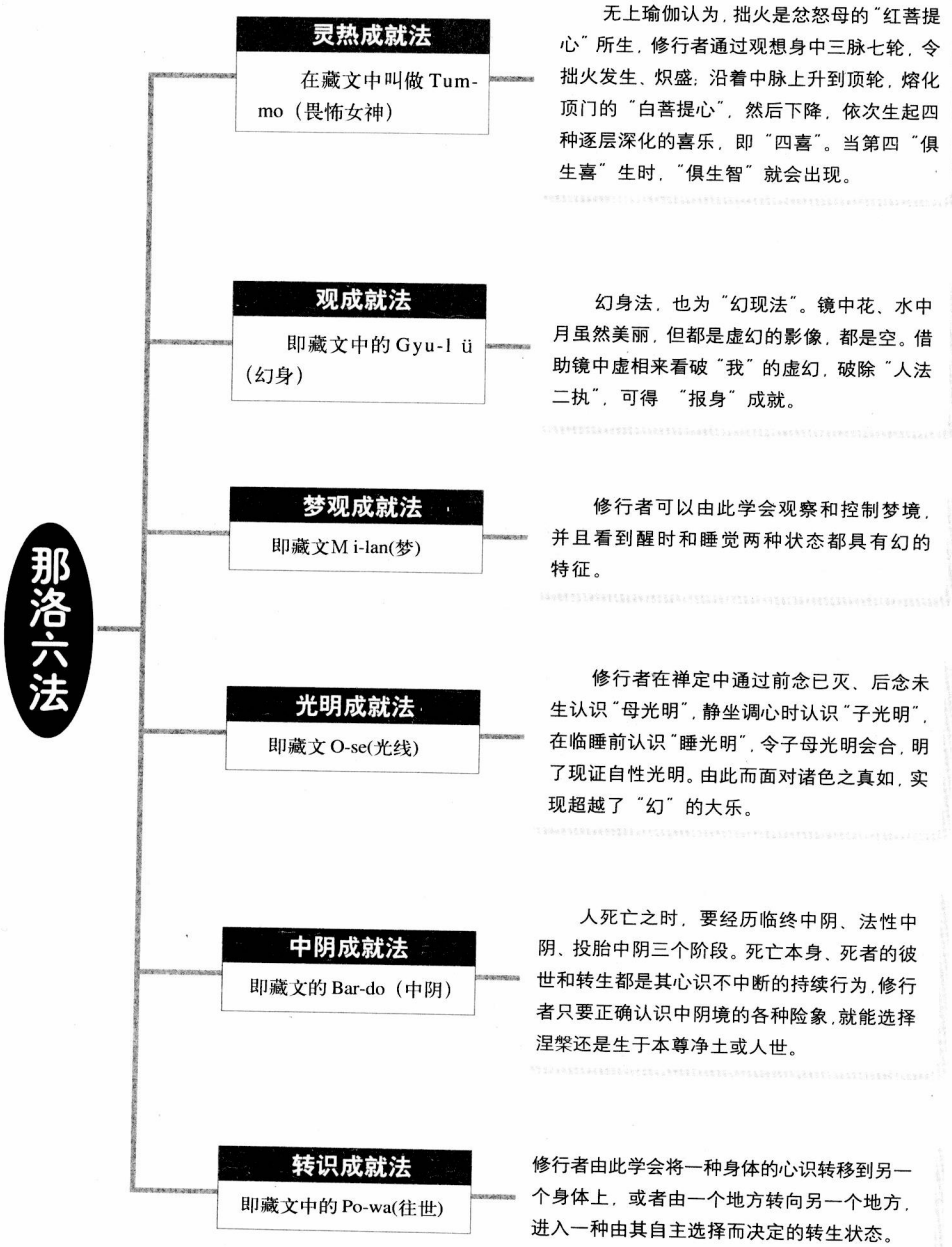
灵热成就法：灵热成就法也叫拙火定法，它主修人体内的气脉，使人的脐下在入定时生成暖热之气。无上瑜伽认为此火乃是一种象征生命之母的女神即“忿怒母”的体性，由禀自母血，藏于脐下的“红菩提心”所生。修行者通过观想自身三脉等一系列修习，令拙火发生、炽盛，循中脉上升顶轮，融化顶轮的“白菩提心”下降，依次生起四种逐层深化的喜乐。修习灵热成就法的次第主要有三三九调息法和灵热观想法。

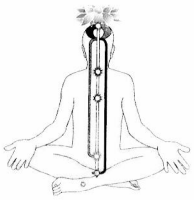
幻观成就法：幻观成就法是修“报身”之法。借助镜中像，观想我身与镜之间有幻化出的“不净幻身”出现，观此不净幻身变为本尊形状，观想分明，能成就气所构成的幻化身，至修行者修习达到“实义光明”显现后，则能成就如其所观的“净幻身”，即身外之身（报身）。观成之后，复观此净幻身，可以破除“人法二执”。具体修法包括：认证不清净之幻色身皆为幻变，认证清净幻色身亦为幻变，认证一切现象皆为幻变。

梦观成就法：梦观成就法也称睡梦瑜伽法。清醒、做梦、睡眠都是人类的意识形态，对修行者来说，白天思想容易控制，夜晚思想任意奔驰，无明、爱、憎等不易控制，对生命和修持均有很大的影响。只有修梦观法，才能把白天和夜间两种不同的意识形态，以及日间和夜间修持连接起来，脱离梦幻颠倒，保持清净。

那洛六成就法的内容

那洛六法，是以人体科学和生命科学为依据，论述藏密修持的机制、原理，以及具体修持的六种方法，即灵热成就法、观成就法、梦观成就法、光明成就法、中阴成就法、转识成就法。以下图示简要描述了它们的要义。







光明成就法：光明成就法是指修行者通过禅修，在睡境与醒境之间，证得根净光，心无他念，证得子净光，终至子母净光重逢，融合无间，明了现证自性光明。修习光明成就法主要是证得三种净光，即根净光、道净光和果净光。净光修持的时候，也要恳请上师的加持，观想上师，坚定意念。将自己变成本尊进行修持，达到子母光明的会合。

中阴成就法：中阴是指一个过程的完成和另一个过程的开始之间的过渡和间隔。在中阴阶段一共可以分为生处中阴、梦境中阴、禅定中阴、临终中阴、法性中阴和投胎中阴六种类型。意识在中阴阶段同人活着一样，经历着中阴世界的各种考验，而且会成为中阴世界的主角。

转识成就法：它是一种锻炼打通顶门梵穴，达到自主生死的方法，还可以通过精神互通或感应，达到神识迁移。转识成就法被认为是最迅速的法门，感应最快、最捷，直接打通顶门。转识成就法的主要修法就是观想上师，然后观想自身变成金刚佛母，二者最终融为一体。藏传佛教都认为，转识成就法修成，死者的神识就会往生净土，住于不可思议的境界。

那洛六瑜伽法是一个互为联系的整体。“灵热”为根本之道，是修其他法的基础，须先修习；“光明”为道之心要，贯穿始终；“转识”为道之中心，乃六法中用以解决生死问题的关键。修习那洛六瑜伽法必须有上师的指导，如果得到有真传承、有学问和修持成就的上师灌顶、传承和具体指导，并严格修持，定能获得一切上乘成就。若果盲目修炼，不但出不了成就，反而会走火而难以纠偏对治。

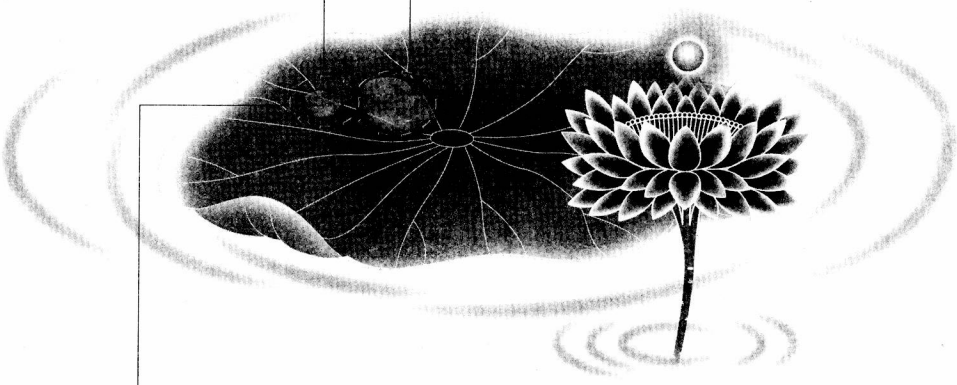
光明成就法与中阴成就法

光明成就法

母光明

指空性本身、宇宙原本存在的现象，在深睡时或在临终中阴中出现。

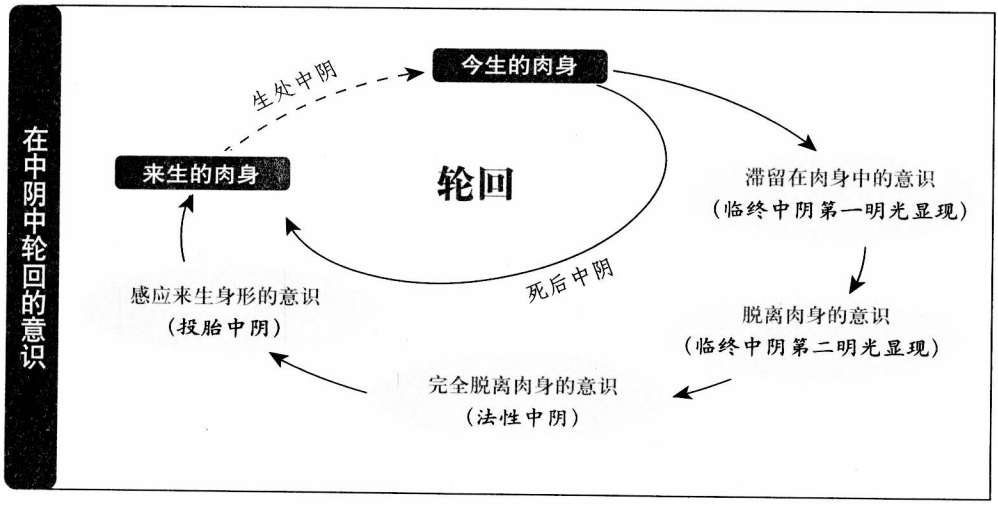
两者相会，明光克服黑暗。

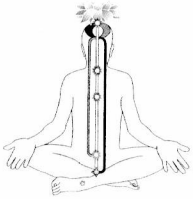


子光明

指观想空性的心念，或者修行者一心观想所体验的法性，在世修行中体悟。

中阴成就法





那洛六瑜伽的创始人

那洛巴

那洛巴是印度著名的大成就者，他是西藏新一代丰富佛法思潮的开创者，达到了一个古老传承的顶点。他所传授的那洛六瑜伽法成为后世的修持者修行的教法。

那洛巴学法

那洛巴（1016—1100年）出生于孟加拉国的皇族家庭，有着婆罗门血统。11岁时，他来到克什米尔念书，那里是当时佛教传法的大本营。他系统学习了声明和因明等大明，又研习三藏及四续义理，成为圆满班智达。1049年，那洛巴到了那烂陀大学，在此参加一场宗教哲学的辩论。他赢得这场比赛，并被选为住持。那洛巴是一个博学多才的僧侣，也是古代印度佛教大学的顶尖教授。尽管如此，那洛巴仍然不满足，渴望达致证悟。

后来受到空行母的指点，开始踏上了寻访上师帝洛巴的旅程，他经历了12重严酷的考验，仍然矢志不移地寻找着上师，希望获得新的教授，就在他热心苦寻不获，几乎就要绝望自杀的那一刻，帝洛巴终于出现了。其后12年，他以虔诚的态度师承帝洛巴，帝洛巴总是要求那洛巴去做一些疯狂的行径，不断地拒绝那洛巴渴求的灌顶。但是那洛巴仍旧虚心地侍奉帝洛巴，时时刻刻地在等待证悟。

在经历过种种苦难后，他接受了上师帝洛巴的12种教法而总结成为口耳传承的精华，同时也是指导行为的密续哲理核心。那洛巴根据上师帝洛巴的教授，并结合了自己对一些教法的总结，创出了被后世称为经典教法的那洛六瑜伽法。

那洛巴传法

那洛巴的成就是一座不可企及的丰碑，但是更值得我们尊敬的是即使他拥有非常高深广博的知识，他的内心并不满足，为了达到证悟的目标，不断地修行，不断地努力，是值得所有修行者学习和敬仰的。

那洛巴证悟以后，阿底峡、迈实利巴等人都拜他为师学习教法，而他最优秀的徒弟则是西藏的马尔巴。马尔巴归藏后开创了著名的藏传佛教噶举派，噶举派的经典教法——大手印，其来源就是那洛六瑜伽法。

那洛巴尊者

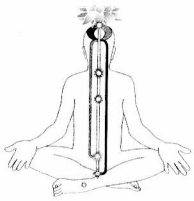
在西藏佛教史中，印度的那洛巴尊者享有独特的地位。那洛巴用了 12 年的时间，以热忱的虔诚心及不倦的态度承事上师帝洛巴，进而达到了亲证实相的成果。这对那些渴慕修行、却要饱受几年痛苦的折磨方能得悟法理的人来说，的确是一个光辉的典范。



那洛巴所获得的 12 种传授

在那洛巴承事上师帝洛巴的 12 年中，他行了 12 大苦行，并得到了上师的 12 种传授，这些传授包括：

第一年	一般满愿宝教法	第七年	光明教法
第二年	一味教法	第八年	迁识教法
第三年	誓约满愿宝教法	第九年	夺舍教法
第四年	拙火教法	第十年	永恒喜悦教法
第五年	幻身法门	第十一年	大手印教法
第六年	梦观法	第十二年	中阴教法



那洛六瑜伽在西藏的发展

噶举派

那洛巴最优秀的弟子马尔巴得到了最秘密的口传法教，学成了那洛六瑜伽法。马尔巴又将金刚乘和大手印传承带回了西藏，开创了藏传佛教噶举派，马尔巴也被称为“噶举之父”。



噶举派的支系：四大八小

噶举派是以大手印教法为教义的教派。金刚总持将大手印传授给印度大成就者帝洛巴，在帝洛巴手中得到发展和校正。后来马尔巴赴印度求佛法，从帝洛巴弟子那洛巴尊者处学得大手印归藏，开创了西藏噶举派，使大手印教法成为藏传佛教噶举派教义的精髓。马尔巴将密续和教法广泛地传播，不断地壮大噶举派。经过第二代祖师米勒日巴大师和冈波巴大师的不断努力，终于使噶举派发展成为藏传佛教最重要的派别之一。后来，噶举派形成了达波噶举和香巴噶举两大系统；达波噶举又分成噶玛噶举、蔡巴噶举、拔戎噶举、帕竹噶举四大支，后来帕竹噶举又分成八个支系，即达波噶举的“四大八小”。

噶玛噶举派创始于冈波巴及其弟子都松钦巴，他早年学习噶当派教法，后来拜冈波巴为师，学习噶举教法。1147年，在昌都地区的昌都县建噶玛丹萨寺，噶玛噶举因此而得名。

蔡巴噶举的创始人是蔡巴·尊追扎。他13岁拜冈波巴学佛，30岁随冈波巴的侄子贡巴楚臣宁波学习冈波巴所创的“俱生和合法”，证得了真实义。1175年，他在噶尔家族首领的支持下，于蔡溪卡建立了蔡巴寺，蔡巴派因此得名。

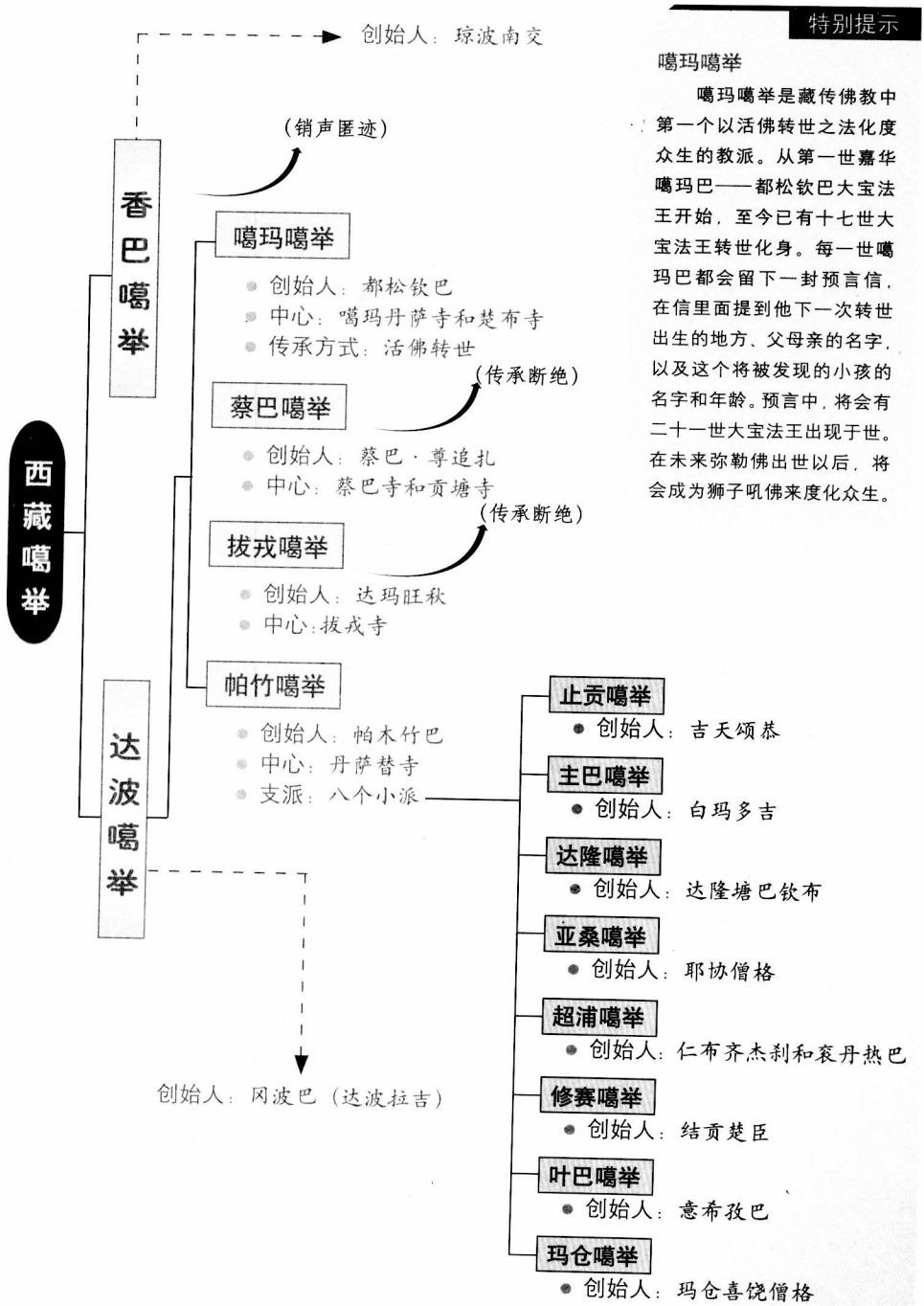
拔戎噶举由冈波巴的弟子达玛旺秋创立。他得到冈波巴的真传，在昂仁地区建立拔戎寺，该派因此而得名。他以密教大印和显教大印境界为主，收徒传法，自成一派。

帕竹噶举的创始人是冈波巴的著名弟子帕木竹巴。他拜冈波巴为师，继承了冈波巴所创教法，创建了帕竹噶举。帕竹噶举后来又形成了止贡噶举、主巴噶举、达隆噶举、亚桑噶举、 超浦噶举、修赛噶举、叶巴噶举、玛仓噶举八个支系。

止贡噶举对那洛六瑜伽的发展

后来，止贡噶举还将那洛六成就法作为其主要修法。那洛六成就法即那洛六瑜伽，包括：灵热成就、幻观成就、梦观成就、净光成就、中阴成就、转识成就。修炼时并非一定全修，可以任选其中的一两种，只有灵热成就中的三三九风箱式为必修。

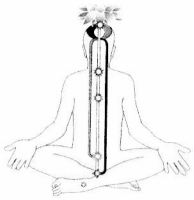
西藏噶举支系表



特别提示

噶玛噶举

噶玛噶举是藏传佛教中第一个以活佛转世之法化度众生的教派。从第一世嘉华噶玛巴——都松钦巴大宝法王开始，至今已有十七世大宝法王转世化身。每一世噶玛巴都会留下一封预言信，在信里面提到他下一次转世出生的地方、父母亲的名字，以及这个将被发现的小孩的名字和年龄。预言中，将会有二十一世大宝法王出现于世。在未来弥勒佛出世以后，将会成为狮子吼佛来度化众生。





意识的四种状态

清醒、做梦、深睡、超觉

意识有四种状态，它们分别是清醒、做梦、深睡和超觉。在这四种状态中，超觉是最高的状态，它包含了前三种状态。

梦是在意识的基础上产生的，深受意识状态变化的影响。在意识的四种状态中，前三种状态，可以说是个体的小我，第四种状态，被称为宇宙的大我。这种大我就是禅定所说的入定状态，是最高的状态。在整个意识中个体的小我和宇宙的大我是一体的，同一的。我们修持的目的，就是通过各种修持方法达到意识的超觉状态，也就是通常所说的入定，入三摩地。在这种境界中，个人的小我与宇宙中的大我相融合，从而达到了天人合一，天人相应的境界。在这种境界中，我们便可以了悟宇宙人生的真谛，了悟到自身和宇宙是合一的本体。



清醒状态

清醒状态是人们最平常最普通的状态，是意识的最初状态，这种清醒状态是由七个二具和19个管道，来体验感觉，经历外在世界的事物。所谓七个二具是指地、水、火、风、空五种元素以及呼吸和自我执著；19个管道是五个运动器官，五种感觉器官，五种气和四种内在的心灵工具。

在清醒的状态中，人体内本有的灵性、潜能和神通不能彻底地被开发出来，当然就不能达到天人合一的境界，更不能了悟人生的真谛。在这样的状态下，外界的信息资料和现象都被我们原始的偏执和自我感觉所忽略，很容易受到以往的经验和因果作用影响，这就造成了人和宇宙的对立，心和物体陷入二元的对立中。



做梦状态

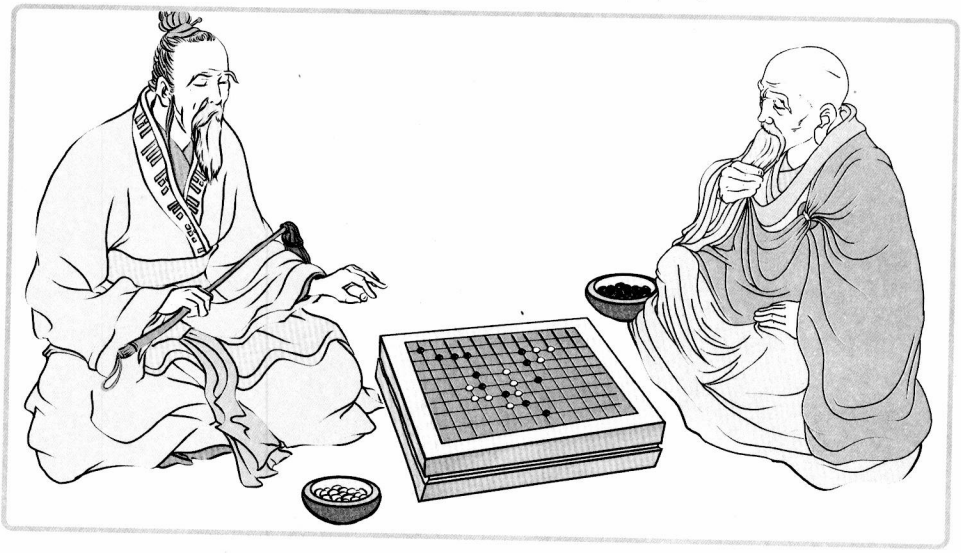
梦境的这个状态要比清醒状态更精细，意识的存在由外界的环境转向内心。梦境就来自于意识在心灵里经历过的精细画面。在做梦状态中，人的意识同在清醒状态下是一样的，都有七个二具和19个管道。在这个状态中，人只是在回忆过去贮藏的各种资料画面。做梦时，人的意识只不过是用来补充清醒状态下人的意识功能不足的工具，只了解了清醒状态是无法明悉梦境的，而了解了梦境就可以了解清醒状态，因为梦境是高于清醒状态的。

意识的清醒状态和做梦状态

意识的清醒状态和做梦状态是最初的两种状态，是个体的小我意识，也是修持睡梦瑜伽的基础。在这两种状态中，心和物是存在于二元状态中的。

清醒状态

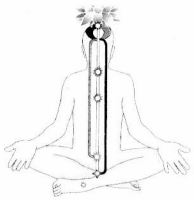
清醒状态是意识的最初状态，也是我们每个人都具有的。在这个状态里，灵性和潜能没有被彻底地开发出来，只有通过不断地练习来了悟自性，比如，用下棋这样的方法，道理就在于此。



做梦状态

在这种状态下，意识发生了转移，开始由外转向内心了。做梦将许多精细的画面在心灵中显现，弥补清醒状态下的不足。







深睡状态

深睡状态是人意识中较高的一个状态，它比做梦状态更为精细。在这个状态里，人没有任何欲求，也不做梦，更不能体验和感知事物，而是进入到一种空境而又具有喜悦的无意识状态。深睡状态对人的身体精神都有很大的帮助，只要我们每天进入到这种状态一段时间，就会使身体充满能量，消除各种疲劳。深睡状态也是一种比较空的状态，到达这种状态，人我俱空，心物俱空。当然这还不是最终的状态，最终状态是超觉状态。

超觉状态

超觉状态就是一种很深的禅定状态。在这种状态中，我们可以见到自性，看见自己融入宇宙的绝对本体，它能逐步体验认证清醒、做梦、深睡三种状态，从而了悟意识的一切境界，了悟这意识三种状态产生以及它们的本源——超觉、自性、宇宙本体。而且这一本源，是永恒的、无限的、不变的。佛法讲“诸行无常”，这是说：宇宙间的万事万物都不是永恒不变的，都没有常性，都是无常的，包括人和生命也是一样。但一旦通过修持，达到这种境界，就可洞察宇宙人生的奥秘，也只有这种境界，才是不变的、是永恒的，通过修持，从内在得到至上意识，认识自我就是宇宙的大我，就是开悟，是解脱。悟明宇宙和我是相应的，不二的，解脱烦恼、生死轮回。

这种超觉状态，超越一切感觉、知觉，是意识四种状态中最精细和最高的状态。它超越了时间、空间和因果范畴，是无所不在的，永恒不变的。它是意识真正的本质，是生命存在的根本，无法用感官加以辨识，它隐藏在内心的最深处，我们不应以外在的形式来追寻它，而应向内心深处来感受。这就正如，修持佛法的关键在于修心，修持自己的内心，内心清净，才是真正的清净；内心清净，才是诸佛的净土。

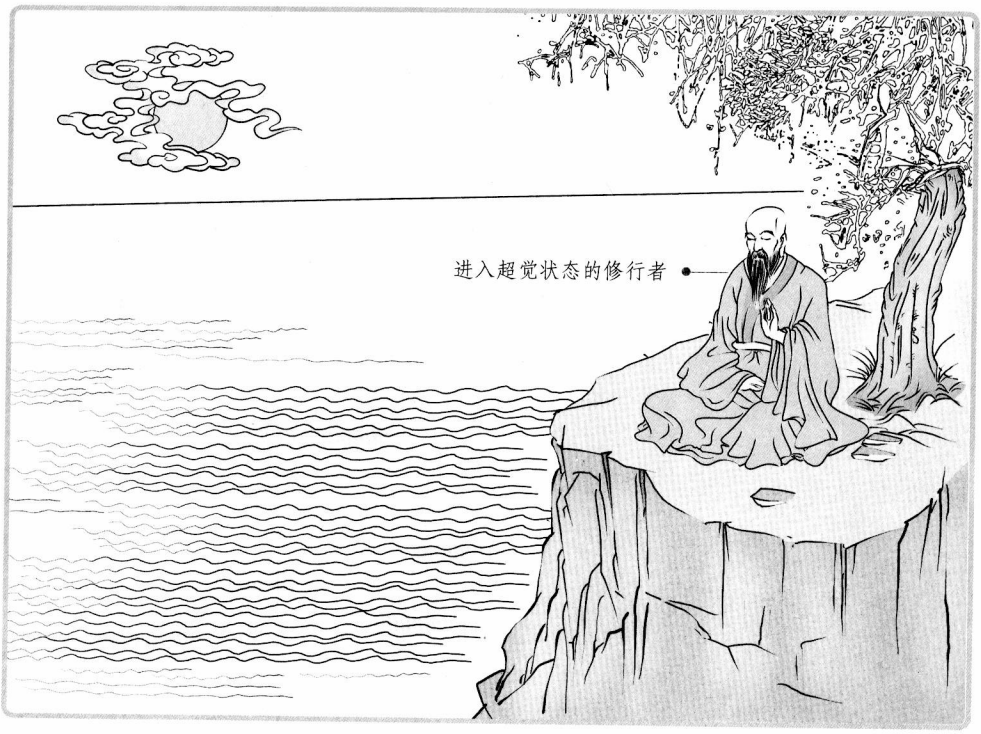
超觉状态，不是空，而是超越了空，达到“色空不二”的境界。在这种境界当中，人本具的各种特异灵能和神通，不会被压制，而被更好地开发出来。这就是佛法所说的“定中生慧，定慧双修”。

意识四种状态之间的联系

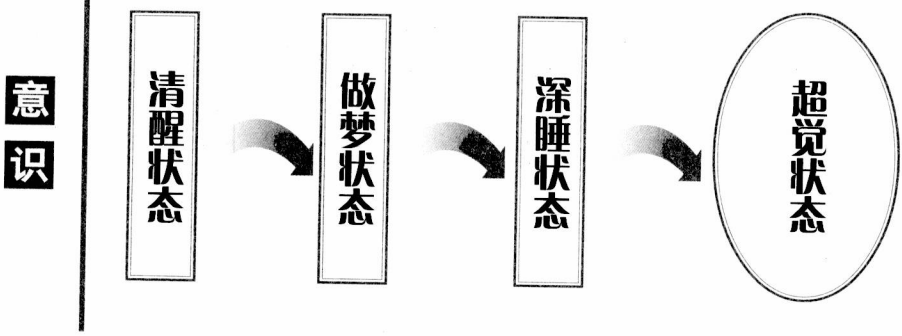
从清醒状态，进入做梦状态，从梦中进入深沉的睡眠，最后从深沉的睡眠进到超绝状态，达到天人合一的境界。

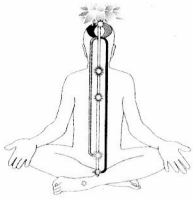
超觉状态

超觉状态超越一切感觉、知觉，是意识四种状态中最精细和最高的状态。它超越了时间、空间和因果范畴，是无所不在、永恒不变的。进入这一状态，可以了悟自性，融合宇宙，悟明宇宙和自我是相应的，不二的，从而解脱烦恼和生死轮回。



意识的四种形态





我们能在梦中得到什么

梦的功用



我们在研究了解梦的产生的同时，不禁会问：梦在我们的生活中有哪些功能和用途。梦的功用有很多，主要有体验、指导、占卜和传授教法的作用。

梦是神奇的，它在现实中是有着很大的功用的。由于人对事物反映的意识是不一样的，因此梦对我们个人的作用也是存在差异的。总的来说，梦的最大价值体现在精神之旅的境况之中，更为重要的是，梦境自身可以用做精神修行，也能提供激励做梦者踏上精神之旅的体验。

体验作用

梦中的体验是不确定的，在梦中，我们可以随心所欲地去做我们清醒时不能做的许多事，包括促进我们成长的特别修行。在梦中，我们可以治愈心灵的创伤，克服长期无法克服的情绪障碍。我们能清除体内的能量阻碍物，保证能量循环畅通，还能通过超越概念上的界限与局限的体验来突破心中的障碍。

指导作用

无论是古代还是现代，很多地方，很多人——包括从高级宗教大师到普通民众，都认为梦是最深奥的精神知识，并且经常把梦当成日常生活指南的潜在源泉。梦被用来诊病、暗示某种事情的发生，甚至作为与神灵沟通的方式。梦的这类用途有时被视为迷信，但从更深的层次来看，梦是描绘了做梦者的状态及他(她)与不同能量之间的关系状况。这还是有一定道理的。

占卜作用

梦用来作为占卜在普通人中是不常见的，但是在许多禅修大师的修习中，他们经常用明觉梦进行占卜。当然要做到这一点，做梦者必须能够从形成梦的大部分个人业迹中得到自我解脱，否则，信息就不是从梦中获得而是反射到梦里的，这通常与轮回梦的情况如出一辙。在苯教中，梦的使用被认为是萨满占卜的几种方法之一，在藏人中亦非常常见。

传授教法

在梦中传授教法在藏族传统修行者中有很多的实例。因为梦常常是连续性的，每晚的梦都接续前一晚的梦，用这种方式传达完整而详细的教法，直到达到精准、适当的圆满点。众多卷的教法就是这样被“发现”的，其中包括藏人几百年一直进行的修法，这就是我们所说的“心藏”。

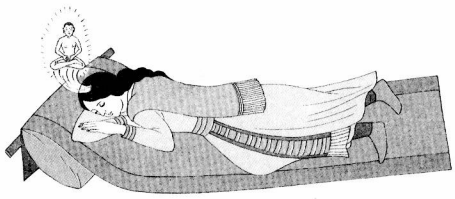
睡梦的作用

梦境对我们的生活有很多功用，主要有体验、指导、占卜和传授教法。



在梦中我们能够体验到现实中不可能发生的事情，比如可以像鸟儿一样地飞翔。

体验作用



梦能够对我们的生活作出暗示，比如宗喀巴大师出生前，便示现了很多吉祥的梦兆。

指导作用



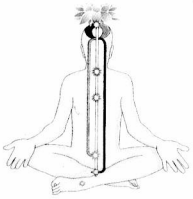
利用明觉梦境可以对未来作出占卜。

占卜作用



在梦里得到上师精准的教授，使教法完整、详细。

传授教法





睡梦瑜伽能做到的

清醒地做梦，在梦中解脱

梦对我们大多数人来讲是混沌的，如何能够清醒地做梦，并且在梦中寻求解脱，最好的方法就是修持睡梦瑜伽。

人的一生几乎近一半的时间是在睡梦中度过的，许多的光阴都在睡梦中流逝。如果我们不能够在睡梦中获得清醒的体验，在梦的幻相中没有任何意识，那就意味着我们的一切身心活动都是没有意识的。我们就像是进入了梦的迷宫一样，总是走不出来，不能够感知和体验一切外在于我们的东西。

当我们对自己生存环境的真实本性缺乏认识时，我们很难自如地应付外部和内部生活中遇到的事情。这意味着什么呢?意味着我们没有看清在体验中生成的一切事实真相，反而因二元思想的误解而受到蒙骗，错把二元思想的预测和幻妄之想当成现实。使我们陷入业迹的轮回旋涡中，难以解脱。

睡梦瑜伽能够帮助我们持续不断地明了瞬间的体验，使我们发现明悉梦境的能力，在梦中十分冷静，能够感知外在事物的本源，了悟自己的心境。这就是睡梦瑜伽法，是一种培养身心稳定，在体验及幻相中保持更强的觉性并培养巧妙回应的法门。它能够使心境更为平静，更为专注和敏感。

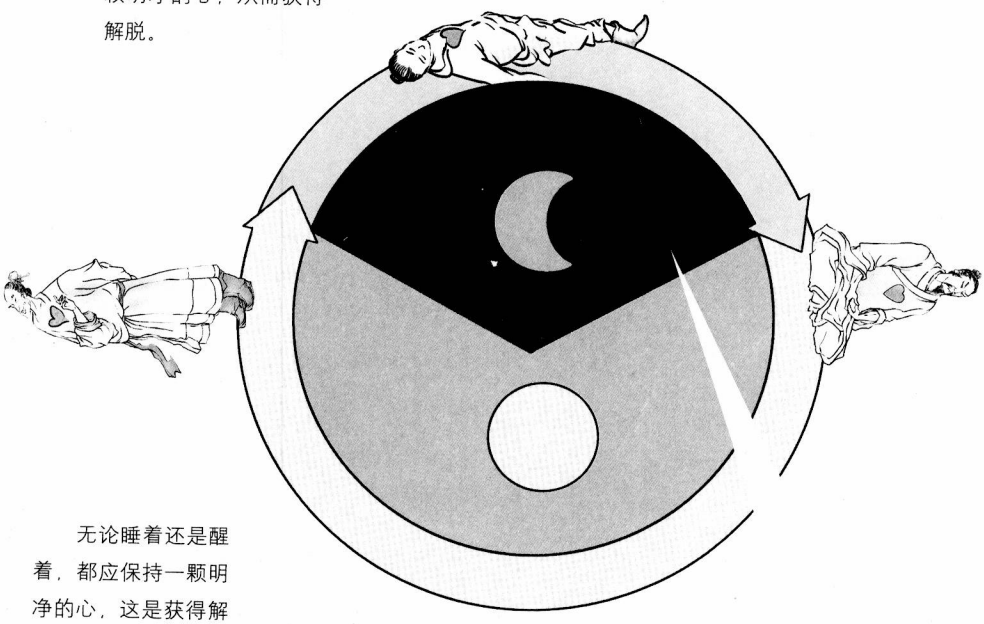
睡梦瑜伽将我们带入更大的觉识体验中时，我们就能克服由于迷惑世俗之心所造成的反应习惯。通过基本的修习更增加了这种灵活性，修心训练是使心能够体验醒后的每一个对象，并把这些对象视为能够使我们增加明净与专注的原因。当我们对业的反应不再那么执著，我们就能选择积极的反应，这就是把觉识带入行为意识之中。

在醒后的体验中，我们的业已经稳定，并且在我们的行为举止中得以显现的觉识开始在梦中自然生成。这时主要运用对气、轮、心的理解来支持对梦中意识的强化，这些修习需在熟睡前及晚间三次醒来的时段进行。一旦我们培养了清醒，就可以在梦中进行其他的修习以达到修心的自在，并破除束缚着我们的一些限制和误解，使我们避免陷入轮回之中，在真实的本源中寻求解脱。

在梦中寻求解脱

在修习睡梦瑜伽法时，我们既要在梦中获得清醒的体验，又要克服由于迷惑之心所造成的各种反应。只有克服了这些束缚我们的障碍，才能在睡梦中寻求解脱，在真实的本源中寻求解脱。

修习睡梦瑜伽可以让我们在梦境中保持一颗明净的心，从而获得解脱。



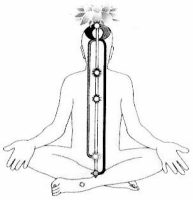
无论睡着还是醒着，都应保持一颗明净的心，这是获得解脱的关键。

人生命中有三分之一的时间都在睡梦中度过，我们应该好好把握这三分之一的时间。

小知识

佛教中的八解脱

内有色想观诸色解脱，内无色想观外色解脱，净解脱身作证具足住，空无边处解脱，识无边处解脱，无所有处解脱，非想非非想处解脱，灭受想定解脱。





修行不同，梦境不同

梦的种类

由于人的意识不同，对教法的修为认识不同，所产生的梦境就有所不同。根据以上因果，一般将梦分为轮回梦、明觉梦和净光梦三种。

梦根据不同的体验是可以分很多种类别的。为了能够更深一步地明悉梦境，了悟梦的真谛，我们根据意识的不同将梦分为轮回梦、明觉梦、净光梦。



轮回梦

轮回梦是最简单的一种梦，我们中大多数人在大部分时间里做的都是轮回梦。轮回梦源自于我们个人的业迹，这些在梦中所发现的含义和情景都是我们赋予它们的。这些情景的出现不是梦所固有的，它是做梦者对业迹做出的归结。同样在我们清醒后的生活中，它的含义亦是仅仅如此而已。这并不会使我们清醒时的生活含义变得不重要。其实这一过程就好像是在阅读一本书，字只是印在纸上的符号而已，但是因为我们给它注入了我们的意思，我们就能从中获得含义。书的意义取决于人们对它的诠释，梦的意义在于它使人获得的体验不同。一个人可能会根据字里行间的意义来改变自己的一生，而梦是人对业迹的体验后给它的含义，这种含义可以是索然无味，也可以是让人回味无穷的。



明觉梦

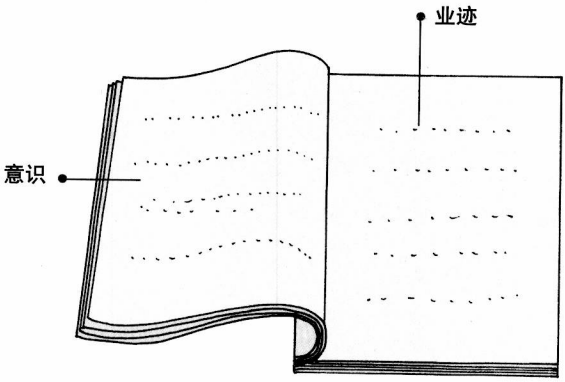
与普通的轮回梦不同的是，随着梦瑜伽的修持，梦会变得越来越清晰、越来越详细。这种梦的内容绝大部分都会被记住。这是梦者把更大的意识带入梦之状态的结果，它超越普通梦境中日益增加的意识，这种梦就是明觉梦。

明觉梦是源于超越个人的业迹。当我们的意念和气处于平衡，而且此时梦者能够处于无我状态时，就会产生明觉梦。在明觉梦中，梦者的意念是稳定的，尽管有时会出现各种形象和信息，但它们不是以个人业迹为基础的，而是依靠传统自我层次之下的意识直接获得的知识。明觉梦也比轮回梦更纯净、更真实。在明觉梦中，有些东西仿佛是梦者给予或者发现的。而在轮回梦中，梦者将含义赋予在根本体验的纯净上。

轮回梦与明觉梦

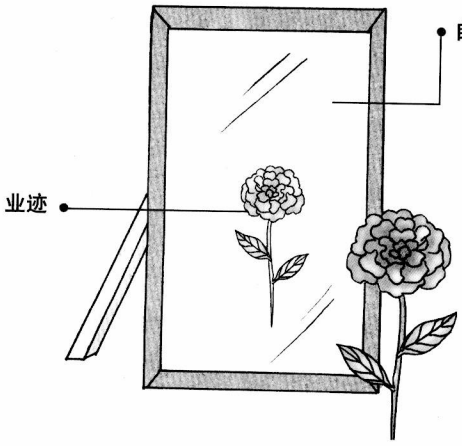
根据人意识的不同，我们将梦分为轮回梦、明觉梦和净光梦。清楚梦的分类对我们修炼睡梦瑜伽法很有必要。

轮回梦

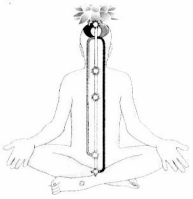


轮回梦是最简单的一种梦，轮回梦的来源是我们的业迹。我们的意识就像一本书，而业迹就是书中的文字。一本书的内容取决于对文字（业迹）的体验，这就如同梦是人对业迹的体验后给它的含义一样。

明觉梦



明觉梦是更高一个层次的梦，它完全超越了个人的业迹，不以个人业迹为基础，而是以自我层次下的意识直接获得知识与信心。这就好比镜子，镜子本身不产生物像，只有照射到别的物体才有物像。





净光梦

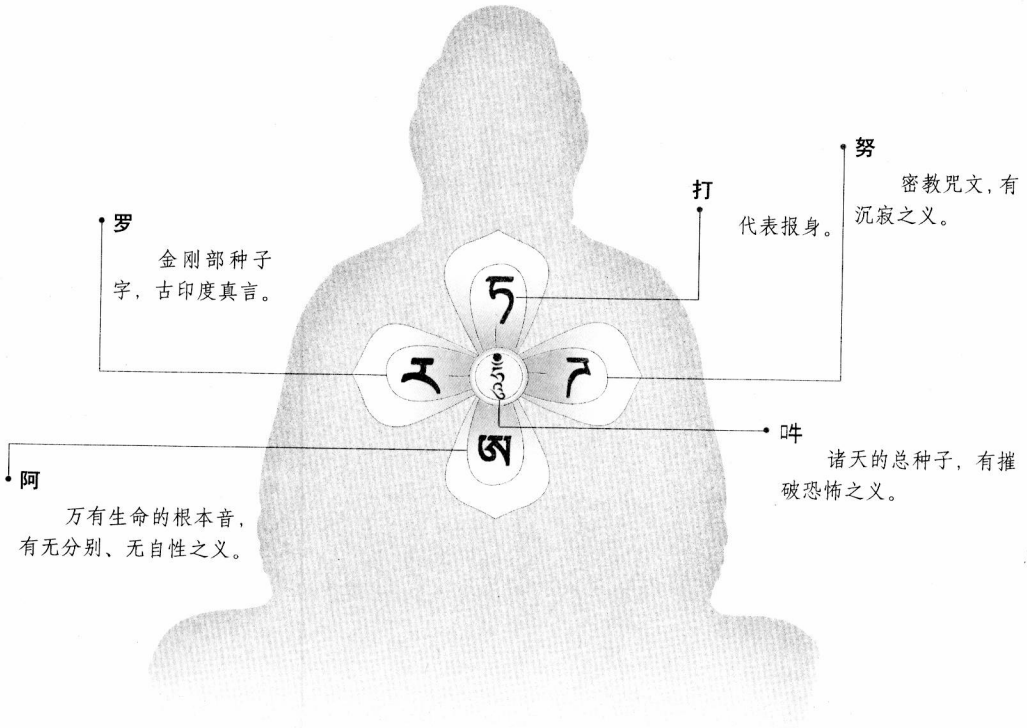
净光梦是第三种类型的梦。只有在精神之旅上走了很久的人才会做这样的梦，这种梦是在中脉的初气中生成。在梦瑜伽的教法中我们经常谈及净光，这就表明它是一种不受梦、思想和形象束缚的状态。在这种净光梦中，梦者处于心的本性中。这可不是每个人轻而易举就能成就的，它是经过长时间的修持梦瑜伽而得到的结果。修行者在净光梦生成之前一定要非常稳定地处于非二元意识中。这种能力的培养与在白天停留在本觉的非二元状态中之能力的培养相似。一开始，本觉和思想似乎是不同的，于是在体验本觉的时候，思想会消失得荡然无存。一旦有了思想，我们就会产生散乱，失去觉识。但在培养出本觉的稳定性时，思想生成并会马上消逝，对本觉不会产生丝毫的障蔽，修行者处于非二元的意识中。

净光梦不是由梦的内容决定的，因为在梦中我们看不到主观的梦者，也不能发现梦的本真，当然就更不容易在二元关系中体验梦与梦的内容的自我。尽管梦会生成，但意念的活动绝不会干扰修行者在净光中的稳定。这种稳定正是修持者在非二元意识中所要保持的。

以上三种梦的差异是很微小的。轮回梦从个人的业迹和情绪中生成，梦的所有内容是由那些业迹和情绪形成的，没有超越主客观的二元性。明觉梦包括更为客观的知识。这种知识从集体业迹中生成，当集体业迹不与个人业迹交织时，觉识能够辨识它，那时，觉识不受空间、时间及个人经历的束缚。净光梦和明觉梦又有所不同，尽管明觉梦从心的深层、相对纯洁的地方生成并由积极的业迹产生，但它仍然发生在二元性中，净光梦尽管源于过去的业迹，但并不引导产生二元体验。修行者不会再组成观察中的主体(该主体与作为客体的梦有关)，也不会成为梦世界中的主体，而会全身心地与非二元觉识融为一体，使主客观都超越二元性，处在非二元的意识中。

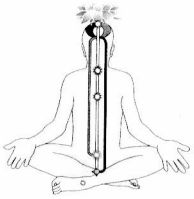
净光梦

净光梦是在中脉的初气中形成的，它属于第三种类型的梦。修行这种梦的修持者应采用"狮子卧姿"入睡，并观想自身变为本尊，在心中有一朵四瓣莲花。观想者与莲花依次化空。



轮回梦、明觉梦和净光梦之间的差别

根据意识进行分类	梦内容的来源	修持者意识达到的状态
轮回梦	来源于个人的业迹	清醒／不清醒的二元意识中
明觉梦	超越个人的业迹	清醒／不清醒的二元意识中
净光梦	非二元意识中的体验	清醒／超越主客观二元性





从入梦到睡眠光明定

睡梦瑜伽的六个层次

藏密观梦成就法的核心内容是修梦大法，即入梦法—观梦法—忆梦法—净梦法—变梦法—睡眠光明定，一步一步修炼，一层一层深入。

修习睡梦瑜伽法是有一定的层级次第的，共分为六个层级，这六个层级之间是相互紧密联系的。只有进入睡梦阶段，进行依次修炼，进而达到超觉的状态，才能达到天人合一，天人相应的境界。

入梦法

入梦法是修睡梦瑜伽法的第一步。修梦，首先要能够做梦，即在睡觉过程中要有梦境出现。许多人说自己睡觉从来不做梦，一觉睡到天亮，基本上什么梦也没有。其实，每个人在睡眠当中，都是处在正相睡眠和异相睡眠交替过程当中的。当我们处于异相睡眠时，就会有梦境出现，梦是每个人都有的，不做梦的人是不存在的。为下一步进修打好基础，到了可以经常感到自己做梦的程度，入梦这一步就可以不练，就可以进修下一步——观梦法。

观梦法

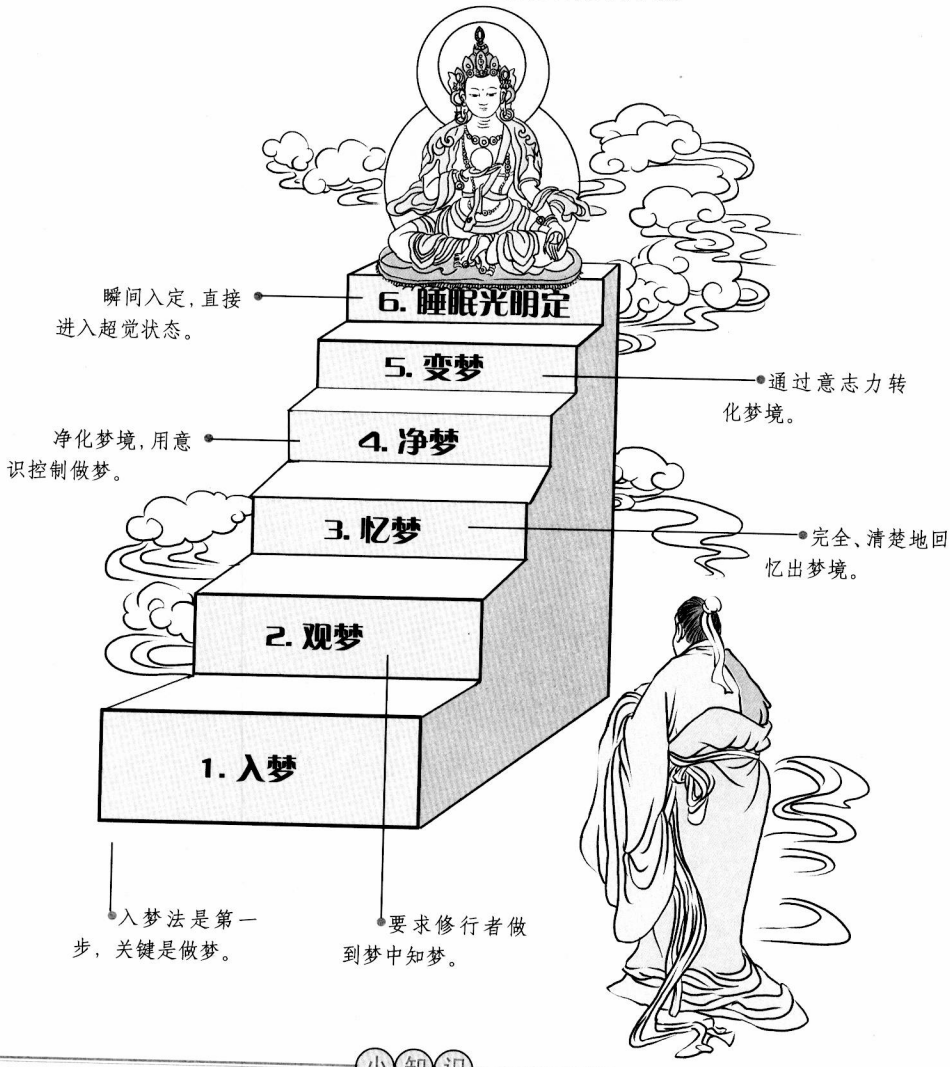
观梦法是修睡梦瑜伽法的第二步，也是整个修梦大法的最关键的一步，是很重要的一个环节。观梦法，就是要做到梦中知梦，即正在做梦的同时，保持头脑和心灵的高度清醒和警觉，清楚意识到自己正在做梦，并将梦境观得清清楚楚。为以后修炼净化梦境和转变梦境打下坚实的基础。修习过程中，有些人虽然做梦，但梦境是杂乱的或者是很模糊的，这些人也应加强观梦法的训练，将梦境的内容系统化。在修炼过程中，应将观梦法作为一个重点内容来修。

忆梦法

忆梦法是修睡梦瑜伽大法的第三步内容。在修炼过程中，忆梦法可以和入梦法与观梦法同时修。即白天和入睡前修炼入梦法和观梦法，早起后修炼忆梦法。忆梦法，就是要将睡时梦中所出现的情景完全、清楚地回忆出来。如果梦中已经出现预测结果，但醒后忘记了，仍然达不到目的，所以，忆梦法也是相当关键的一步内容。因此在修练时，应将忆梦法当做是每天的必修内容。此后的练习，先练一遍忆梦法，将睡中的梦境快速地回忆一遍，如果怕日后遗忘，可以写梦的日记，把特别清晰或重复出现的梦境记录下来，经过一段这样的练习，很快你就会发现梦是非常有价值的，而且也会提高自己修炼的兴趣。

睡梦瑜伽六个层次

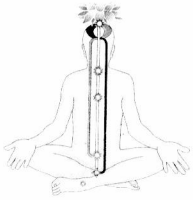
修习睡梦瑜伽法是有一定的层级次第的，共分为六个层级，分别是：入梦、观梦、忆梦、净梦、变梦和睡眠光明定。按步修炼，逐步深入，就能禅定于光明。



小知识

正相睡眠和异相睡眠

正相睡眠是脸朝上平睡，异相睡眠是侧睡，人们的睡眠是由正相睡眠和异相睡眠两种形式交替进行。在异相睡眠中被唤醒的人有80%正在做梦，在正相睡眠中被唤醒的人有7%正在做梦。一个人每晚的梦境可间断持续1.5小时左右。由于梦相伴睡眠周期循环规律，所以在异相睡眠中醒来的人，感觉梦多，而在正相睡眠中醒来的人，感觉梦少。





在修习完以上三种教法后，每天白天可以随时随地多念梦观成就法的咒语，并把自己所做的一切都当成是梦境，抽出10分钟的时间，练几遍入梦法之一——莲花咒轮法。晚睡前练习观梦法（红白明点法），再接练入梦法之二——融空法，然后入睡，早晨起来之后，练习忆梦法。这样练习，既省时间又方便，很适合现代人修炼。用不了多长时间，就可以有很大进步，达到功法的要求，进入新的境界，这时，就可以修炼下一步净梦法。



净梦法

净梦法就是净化梦境。当认知梦的特征以后，就可以通过修炼，将梦境完全净化掉，使修睡梦瑜伽法进入到一个崭新的层次，到了这一个层次，除了有预示性的梦之外，一般是无梦的，而且可以有意识地控制自己做梦或不做梦。有梦出现，往往是具有预示性的，且可以保持觉醒，能够梦中知梦。



变梦法

变梦法即转变梦境修炼法。能够达到梦中知梦的层次以后，就可以进行变梦法的修炼。变梦法实际上是一种力的训练，也就是发眼通的修炼方法。运用变梦法可以转变梦境，将恶梦或预测将来有灾难发生的情况，于梦中加以改变，就可大灾化小，小灾化无，往往可以收到改变命运的奇效。在实际中，多次证明了这一功法的殊胜效果。



睡眠光明定

睡眠光明定是修睡梦瑜伽法的最后一步。前面的一切修法，都是围绕睡眠定而修的，认知梦的特征，就可以在睡中除掉幻想，而进入禅定的高级意识状态——超觉状态，在睡梦中显现自性的光明。修炼到这一阶段，就可以迅速由意识的清醒状态进入超觉状态，即瞬间入定，在入定中办成各种事情，或预测、或转变梦境，就称为凭空入梦。又可以迅速由超觉状态回到清醒状态，佛家将此境界称为“狮子奋迅三昧”，意即像一头雄师一样，迅速地前进、后退，迅速地入定、出定。睡眠光明定才是修法的根本目的，于睡梦中显现自性的光明，才是睡梦瑜伽的最终目标和最高境界。

睡眠光明定意识状态的转换

睡眠光明定是睡梦瑜伽的最后一个步骤，也是最终要达到的超觉状态。佛教将此境界状态称为“狮子奋迅三昧”。

清醒

在此状态中，意识就像狮子一样，可以一直保持本源不动，认知梦的特征。



超觉

狮子以迅速的动作抓住猎物，这一瞬间就好比意识由清醒进入到超觉状态。



清醒

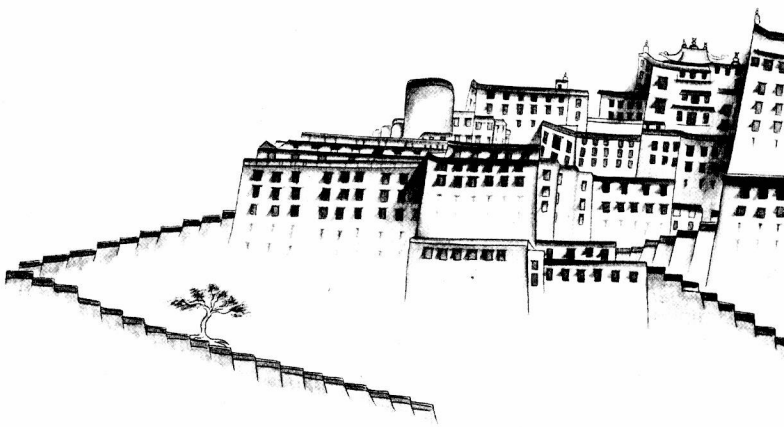
狮子回到树下，静静地享用食物，比喻意识能够迅速地入定，由超觉状态回到清醒状态。

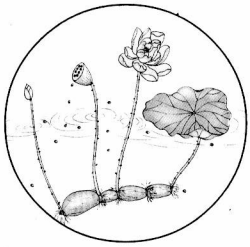


第三章 与睡梦瑜伽有关的概念 气、脉、明点……



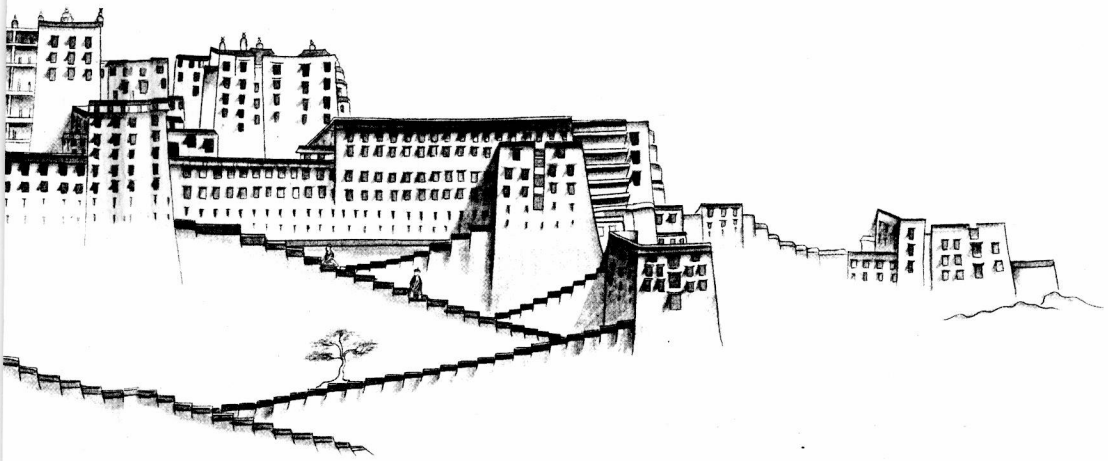
修习睡梦瑜伽教法与修习其他教法相似，一般都要进行一些基础概念的修习。常见的基础修习有：心的净化、能量气的转化、五轮三脉的修习以及明点和种子字的观修。通过这些基础概念修习可以加快睡梦瑜伽的修持进程，为培养意识的专注、明光的融合和实现在梦中解脱奠定了基础。

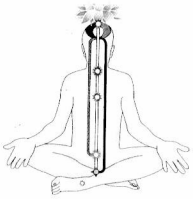




本章图版目录

人所具有的八识 /75
末那识与阿赖耶识的比喻 /77
含藏一切种子的阿赖耶识 /79
业气与智气 /81
以心驭气的比喻 /83
能量运输的通道：三脉 /85
在梦中寻求解脱 /87
中脉与五气 /89
生命能量的精华：明点 /91
解析中阴 /93
宇宙一切能量的根本音：三字明 /95
"嗡阿吽"三字明 /97







人所具有的八种心

八识

八识指的是眼识、耳识、鼻识、舌识、身识，意识、末那识和阿赖耶识。其中前五种识是外在的表层感识，后三种识则是更深入一层的清净心。

眼识：我们的眼睛能观察到形形色色的物体，看到各种各样的东西，就是眼识的功能。在眼识中，眼睛只有看见物体存在及其形象的功能，而不具有分辨物体的功能。如果你已经开始分辨具体的物体时，这个时候起作用的就是意识而不是眼识。

耳识：耳朵能够听见声音，同样耳朵只是具有听的功能，而不会区分哪个是高音，哪个是低音。如果进行区分，说明这个时候意识的作用代替了耳识的功能。

鼻识：同人体的其他部位一样，鼻子具有独特的嗅觉功用。但它也只是具有嗅觉功能，并不会区分香臭，如果开始区分，就说明已经是意识在作用了。

舌识：舌头具有味觉功能，同样它也只是具有味觉的功用，区分甜和咸，就已经是意识在作用了。

身识：身体具有触觉的功能。身体在与外界接触时，只起到了接触的作用，至于接触时的感觉属于意识作用的范畴了。

以上五识是感识，即感观上的认识，认识具体对象，但不会对具体的感受有所描绘，感受属于下面的意识范畴。

意识：意识具有认识抽象概念的功能。意识是伴随着前五种识的，只要它们发生作用，意识便同时起作用。人之所以具有独立的个体性，是因为人有了自我意识，这才有了我与他的区别。意识的产生在现阶段的科学上还无从考证，人的内在可以分为精神和心理，心理是有着产生、消失的过程，而精神是稳定存在的。

此外，意识有对内对外之别，不论有形还是无形，过去、现在和未来三世，意识都有比知、推测的作用。因此各种业，都是意识的作用。在佛法中，还有第七识末那识和第八识阿赖耶识的存在。

人所具有的八识

佛法唯识学中的“八识”是指眼、耳、鼻、舌、身、意、末那、阿赖耶。

眼识



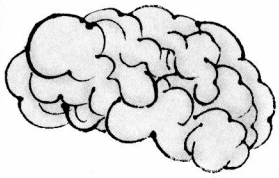
眼识使我们看到的形形色色地东西，但不具有分辨功能。

耳识



耳识使我们听到的各种声音，同样不具有分辨声音的功能。

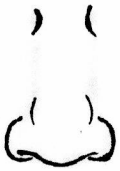
意识



意识具有认识抽象概念的功能，能区别自我与他我。

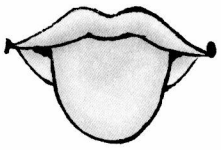


鼻识



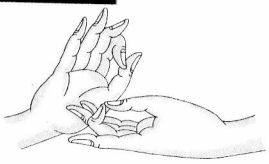
鼻识具有独特的嗅觉功用，却没有区分功能。

舌识



舌识能品尝各种食物，但是对味道没有分辨功能。

身识



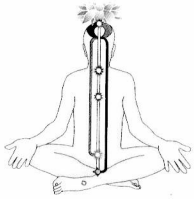
身识能感触各种物体，但不具有区分功能。

阿赖耶识

阿赖耶识是一切善恶种子寄托的所在，又称为藏识，被认为是本性与妄心的和合体。

末那识

末那识是意识的根本，使意识生起自我意识，所以末那识又称为“我识”。





末那识：末那是梵语“manas”的音译，它是人所具有的第七种识。末那识被认为是意识的源头，它的本质是恒审思量。末那识是取自第八识（阿赖耶识）的种子为我执，使意识生起自我意识，所以末那识又称为“我识”。

末那识的我执的具体表现是：我的生命在过去、现在和未来所思考和所经验的东西，都是有其余势的，它们都是以种子的形式出现，摄藏在阿赖耶识中。末那识在下意识层面中执取这些种子，将这些种子看成自我。实际上，这些种子都是引发人的善恶根源的行为，对人的情绪变化有重要的作用。正如《金刚经》中最重要的三句话：“过去心不可得，现在心不可得，未来心不可得。”过去、现在和未来本来都是无常的，但是末那识总是以虚妄的东西为我，因此才生起贪、嗔、痴、疑、慢等种种烦恼。末那识虽然属于潜意识的范围，它本身并不造作善恶之业，但由于它执著自我，所以成为一切众生自私自利的根源。

阿赖耶识：阿赖耶是梵音，又称为藏识，含能藏、所藏、执藏三义，是一切善恶种子寄托的所在。它是人所具有的意识中的第八识。

阿赖耶识被认为是本性与妄心的和合体。由于无明而引起的妄想都称为阿赖耶识的见分；由于妄想概念而幻现出一种对象的境界，则称为阿赖耶识的相分。见分和相分就构成阿赖耶识的组合体。

所有的人，每一个念头，或是每一句话，都会造成一个业种，这种子在未受到业报前都藏在阿赖耶识中，所以阿赖耶识有能藏的含义。

人的八种意识中，前五种意识是表层的感识，后三种是深层次的意识。在现实的生活中我们只相信自己所见所闻，而比较有智慧的人则会三思而后行。学会思考后行动的人了解到下意识或潜意识，认识到了意识的作用。佛家对意识从表层一直在不断地往下探讨，从前五识一直探讨到第六识，到第七识以自我为中心，再到第八阿赖耶识，从妄心更深入一层到清净心，一直在不停地探讨。

末那识与阿赖耶识的比喻

末那识被认为是意识的源头，它执取于阿赖耶识；阿赖耶识是一切善恶种子寄托的所在。

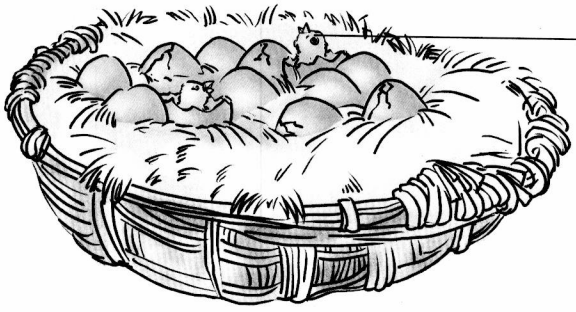
末那识喻

末那识是执取第八识（阿赖耶识）的见分或其种子为我，使意识生起自我意识，所以末那识又称为“我识”。

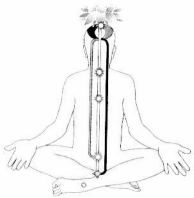


阿赖耶识就像会生蛋的母鸡，有很多种子蛋。

阿赖耶识喻



在阿赖耶识中包含这许多种子，这些种子有善恶之分，是一切事物得以保持的自性和本源。这就好比在孵小鸡，有的蛋能孵出小鸡，而有的蛋不会孵出小鸡。



一切善恶种子的所在

阿赖耶识

阿赖耶是梵音，又称为藏识，含能藏、所藏、执藏三义，是一切善恶种子寄托的所在。它是人所具有意识中的第八识。

阿赖耶识的含义

佛教认为，阿赖耶识是含藏整个世界的本源，阿赖耶识的概念涵盖了很多意义。

首先，阿赖耶识被译为“藏”，它包含了整个世界的能藏、所藏和执藏。其中能藏与所藏是对立的：一方面，阿赖耶识含藏一切种子，故又称为种子识，种子是所藏，阿赖耶识是能藏；另一方面，在阿赖耶识中也存在有烦恼的种子，阿赖耶识是烦恼事物的“所熏”、“所依”，烦恼事物为能藏，阿赖耶识是所藏。又因为第七识将阿赖耶识执为自我，阿赖耶识又是执藏。所以阿赖耶识是一切事物得以保持的自性和本源。

其次，阿赖耶识中包含着很多种子。在阿赖耶识的这些种子中。烦恼的事物影响烦恼的种子，而听闻正法作用没有烦恼的种子。而且，没有烦恼的种子又可细分为天生没有烦恼的种子和有烦恼的善性种子，天生没有烦恼的种子实质上相当于阿摩罗识。阿摩罗识是大乘佛教摄论宗所列的第九识，即一切众生清净本原的心。这样一来，阿赖耶识概念也就同时涵摄了阿摩罗识的含义。

奘系中的阿赖耶识

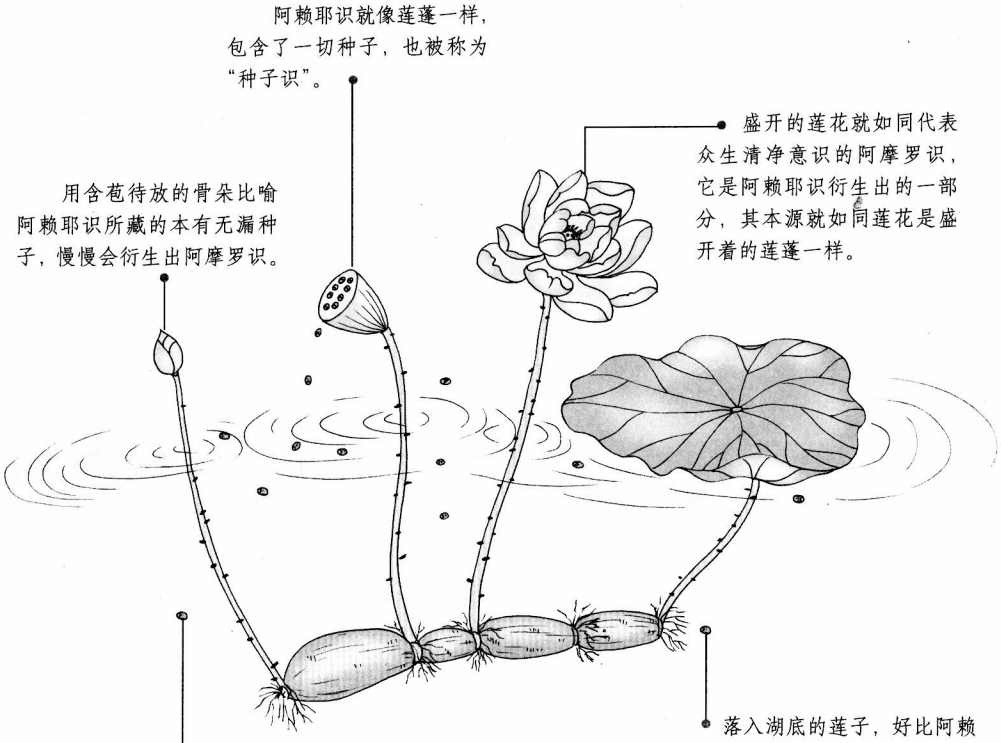
阿赖耶识本身所具有的复杂性、多重含义在奘系中被重新认知。玄奘认为：阿赖耶识是世界本源，但却不是世界的本体。这个世界既是清净的，又是染污的，被污染的必须要变为清净；去除染污并不是一件简单的事情，它不是利用一种已经存在的概念化的东西去替代和清除，而是要用消解行为本身去消解。阿赖耶识正是转有烦恼为没有烦恼，转染污为清净的“核心”，因此阿赖耶识自然就成为玄奘学说的根基。

印度对阿赖耶识的批判

印度的佛学对阿赖耶识坚持一种圆形批判，这种批判是全和的，绝对的，一种无尽彻底的否定和消解。这种批判不承认有与无，此与彼，经验、先验与超验的区分。阿赖耶识作为染污世界与清净世界的转折环节，必须要对自身进行无穷无尽的消解。而且这种消解是一种绝对的消解，没有中止和终结。

含藏一切种子的阿赖耶识

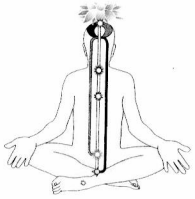
阿赖耶识是八识中的第八识，又名“阿梨耶识”，是根本识。唯识论认为，阿赖耶识中藏有无数的种子，可以引发人的善恶行为（主要指思维活动）。



小知识

阿摩罗识

阿摩罗识意译为“清净识”、“无垢识”，或称真如心、自性清净心、净菩提心、实相心、佛性等。阿摩罗识又称第九感，众神的意识，它是阿赖耶识原初的丰富性拆解、衍生出来的。阿赖耶识概念涵摄了阿摩罗识的含义。



生命的能量

气

梦是一个动态的过程，梦中的影像是流动的。梦的内容是由心决定的，而气则是梦的活力与动感的基础，是生命的重要能量。



气是所有体验和生命的重要能量。人们修炼瑜伽和进行各种呼吸训练就是为了加强和优化气息以保持身心平衡。西藏密宗的不同教法之中都描述了两种不同的气，即：业气和智气。



业气

业气是业迹的能量基础，业迹是由一切积极的、消极的及既不积极也不消极的行为所造成的。当业迹被适当的次因激活之时，业气给它们注入能量，使业迹对心、身和梦产生影响。业气是两侧脉道中积极和消极能量的生命力。

当意念游移、散乱或无法专注时，业气开始活动。例如，当我们的某种情绪出现且内心无法控制之时，业气就会随心所欲到达任何地方。我们的专注力会在嗔恚和欲望的驱使下随处游移。

精神稳定对于内心的强壮、稳定和专注是必要的。这样，即便是在产生消极情绪时，我们的状态都不会被业气吹散乱。在睡梦瑜伽中，一旦我们拥有做清醒梦的能力，我们一定要表现得十分淡定，并且使由业气游移而产生的梦得以稳定并被控制。在进行修行之前，做梦者有时能控制住梦，有时会被梦所控制。对于既清醒又有意识的做梦者来说，控制梦要比被梦左右好，同样的道理，思想亦是如此，对思想家而言，控制思想要好于被思想控制。



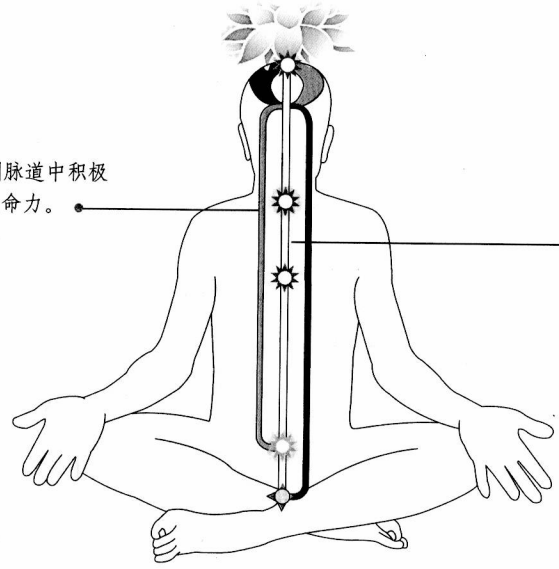
智气

智气和业气是有所区别的，不可与上述的功德智气混为一谈。

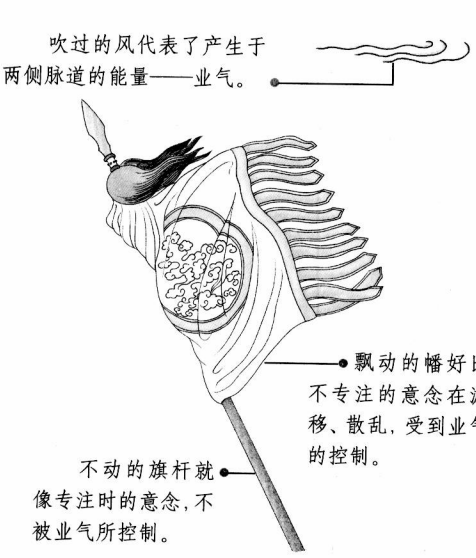
在梦最初的体验之前，各种反应都还没有出现，这时候感知的只是纯粹的知觉，而介入这个纯粹体验的气则是本初智气。本初的智气产生的能量是早于或晚于贪取或嗔恚体验的基础，这种纯粹的体验不会在意识中留下一丝痕迹，它不是做梦的原因。智气在身体的中央脉道移动，产生移动能量的气叫精气。这一过程非常短暂，是我们通常意识不到的纯粹经历的一瞬间。这一时刻，对欲取和嗔恚的反应，我们视之为我们的体验，推动这种纯粹体验的能量就是智气。

业气与智气

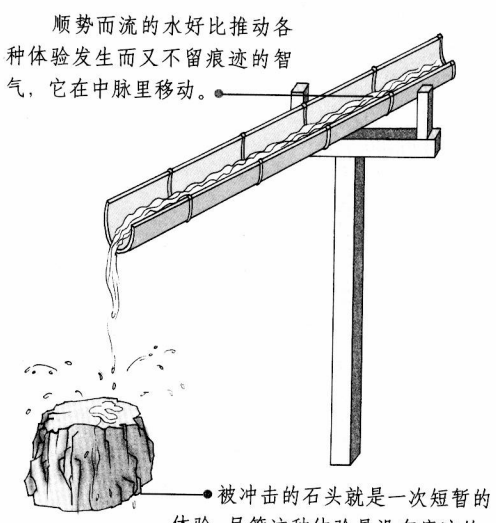
两种气在体内的作用



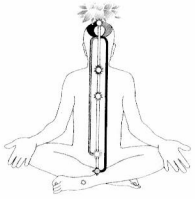
业气喻与智气喻



业气喻



智气喻





瞎马与无腿骑士

以心驭气的比喻

梦的形成就是意念在业迹的带动下，进入到人体的能量系统，并且集中于能量轮上，激活了与能量轮相连的新业迹。那么是什么将能量带进身体的呢？是意念发生的作用。

我们在夜晚睡觉时，对正在发生的事情是没有意识的。我们只是感觉疲惫，然后，进入梦乡。我们虽然对睡眠有一些了解，但是，睡眠的实际过程始终是个尚未解开的谜。

西藏传统是用意念与气的一个比喻来解释睡眠过程的。在这个比喻中，气被比喻成一匹瞎马，而意念被比喻成无法行走的骑士。他们分开时都很无助，但是他们在一起就形成了一个功能性的组合。这样气和意念的组合进入人的身体，但是这种进入是没有方向的。由于意念总在游移，我们的专注也在游移，所以只有通过专注一处的办法把意念“送”进轮中。在轮回众生的内心中，马和骑者是在盲目地奔跑穿过六大觉识和六种消极情绪状态之中的。

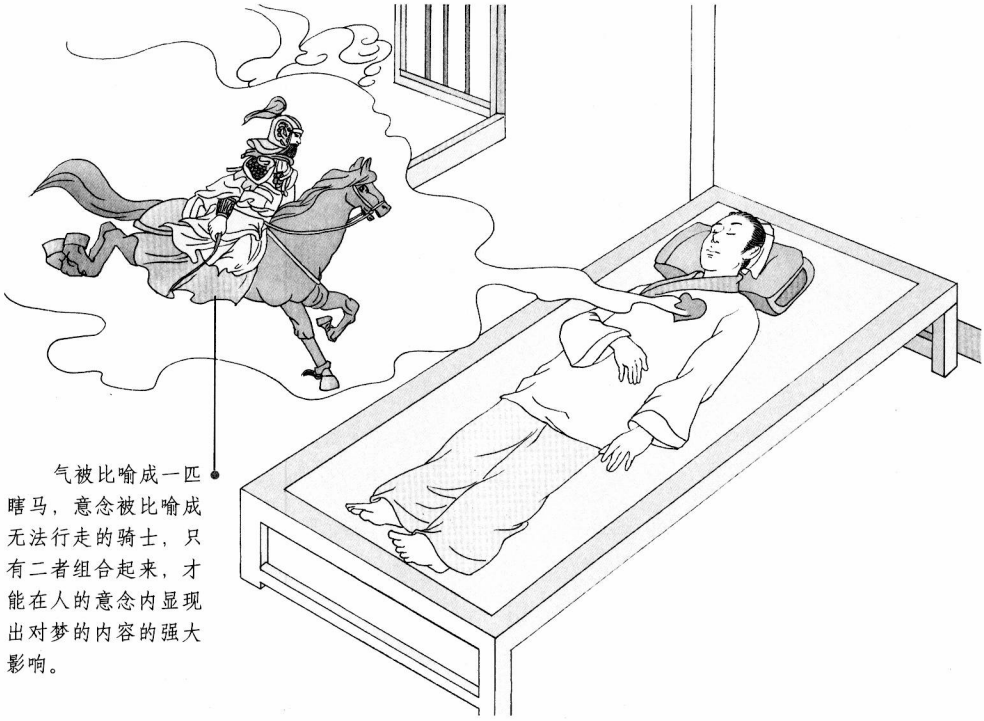
例如，在睡觉时，我们对感知世界的觉识消失了。意念在业气的瞎马的背上被带来带去，直到它留住在某一个轮上，在这个轮上，意念受到一个特定觉识的影响。激活了与心轮相连的业迹，这就把意念拉回到体内的某个位置，意念与气随后的活动显现在梦的特定形象和故事中。

意念并不是可以随意进入到某个能量轮中的，而是被拉到体内需要专注和治疗之处。在上面例子中，仿佛心轮只要是在请求帮助，令人不安的业迹就会显现在梦中，而精疲力竭的感觉从而得到治愈。然而，如果显现发生时梦者没有处于专注的中心位置或并无觉识，那么，反应就会被习惯性业的趋向所支配，就会生成更多的业种。

从根本上说，梦的内容就是这样形成的。意念与气被拉到体内不同的轮上。受到相关业迹的影响，各种体验都在意念中生成，构成了梦的特征和内容。我们可以用这种理解分别看待梦，应注意到，情绪和道与梦相关。每个梦都为我们治疗和精神修习提供了良好的机会，意识到这一点也是大有裨益的。

以心驭气的比喻

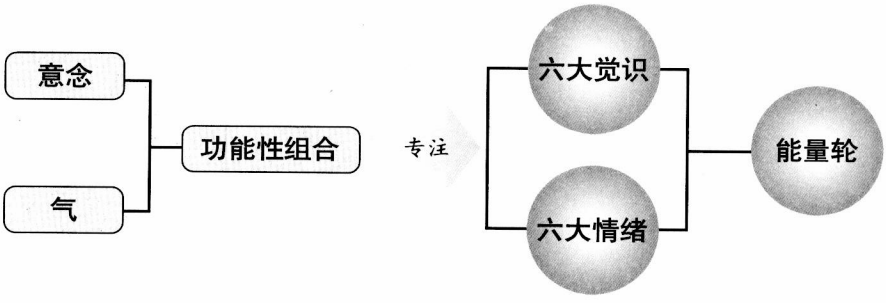
关于梦的内容的形成，西藏传统上用无腿骑士和瞎马的组合来比喻气和意识的组合。这种组合在体内激活了业迹，各种体验在意念中生成，构成了梦的特征和内容。

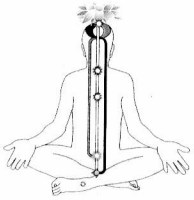


气被比喻成一匹瞎马，意念被比喻成无法行走的骑士，只有二者组合起来，才能在人的意念内显现出对梦的内容的强大影响。

梦的形成过程

梦的内容是这样形成的，意念与气被拉到体内不同的轮上，受到相关业迹的影响，各种体验都在意念中生成，构成了梦的特征和内容。







气的通道

脉

人体内有多种不同的脉道，它们是构成我们智慧和消极情绪的基础，也是我们身体中传送精神能量的管道。在所有的脉道中最重要的有三条：中脉、左脉和右脉，其中又以中脉最为重要。

密宗理论所说的脉道是与生理学所研究的动脉、静脉不同的，在禅定中的气脉是肉眼看不见、仪器测不到的。密宗将人体中气血流通的通道称为脉，它是一种能量运输的通道。

人体内共有三条主脉，在主脉的上面或里面有七个主轮。从七个主轮发出360条支脉道，遍及全身。女子身上的三条主脉分别是身体右侧的红脉、左侧的白脉及蓝色的中央脉道。而在男子的身体内右脉是白色的，左脉则是红色的。三条主脉道在脐下四英寸处交汇。两条侧脉道的直径约有铅笔粗，从两侧向上，在脊椎前穿过大脑，盘旋在头顶的颅骨下面，然后在鼻孔处打开。中脉在脊椎前后两条侧脉之间一直上行。其直径如手杖粗细，在心脏部位开始渐渐变宽最后直达头顶，并在此闭合。

白色脉道(男右女左)是消极情绪的能量经过的脉道，有时也称做“方法脉”。所以，在睡梦瑜伽修习中，要尽量关闭白色脉道，减少消极能量的聚集。

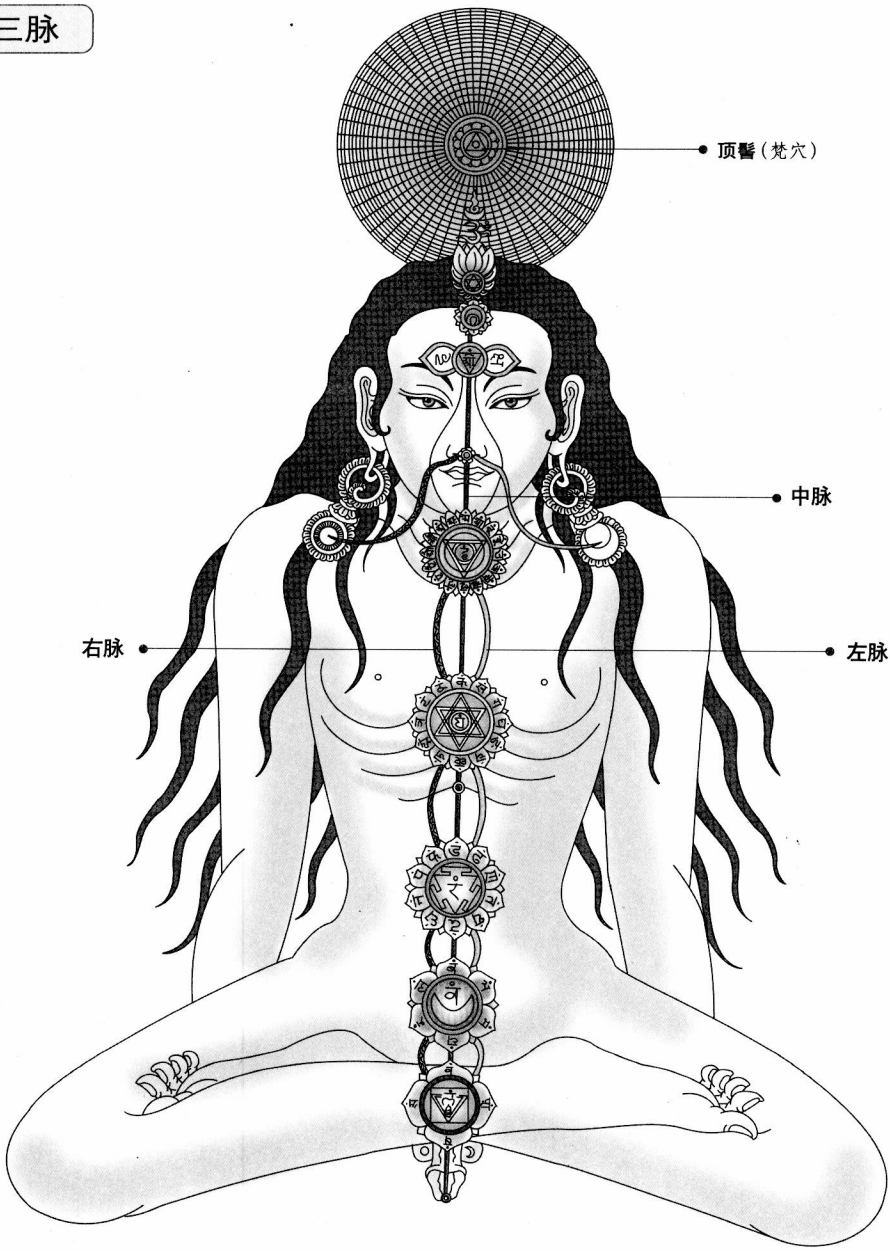
红色脉道(男左女右)是传递积极情绪和智慧能量的脉道。因此，在睡梦瑜伽修习中，男子要右侧卧睡，女子要左侧卧睡，以便给白色脉道施压；这样，在开启红色智慧脉道时可以轻轻闭合白色脉道。这有助于更好地体验梦，增加更积极的情绪体验和更大的明净。

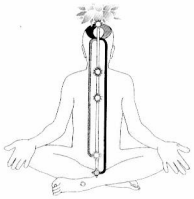
蓝色中脉道是最为重要的，它是贯穿身体中轴的中央大脉道，故称为命脉，它属于非二元性脉道。“原初觉识”的能量就在中脉中移动，睡梦瑜伽最终会把“觉识”和“气”带到中脉道中。在中脉道中，“本觉”是超越消极的体验和积极的体验的，不受体验的约束与控制。当发生这种情况时，修持者就会意识到所有明显的二元性的合一。一般说来，当修持者有了这些神秘的体验，体验到大乐或空性、明净或“本觉”时，说明他们的能量此刻就聚集在中脉道里。

能量运输的通道：三脉

人体的三条主脉分别是中脉、左脉、右脉。藏密认为只有人体的这三条脉才能唤醒太阳的力量（左侧半身）和月亮的力量（右侧半身），并通过生命之风这个人体脉轮流动的能量，来进行生命的动作。

三脉





能量脉道的交汇点

脉轮



在人体的中脉里，有很多能量控制中心，我们称之为脉轮。轮是能量轮，是能量相连的交汇点，能量脉道交汇在体内的特殊位置。主轮是众多脉道的交汇点。

密宗认为，在人体内的中脉上有七个主要的能量控制中心，被称为“七轮”。它们分别是密轮、脐轮、心轮、喉轮、眉间轮、顶轮和梵穴轮。这些脉轮控制着人体的能量系统，支配着人体的所有生命活动。

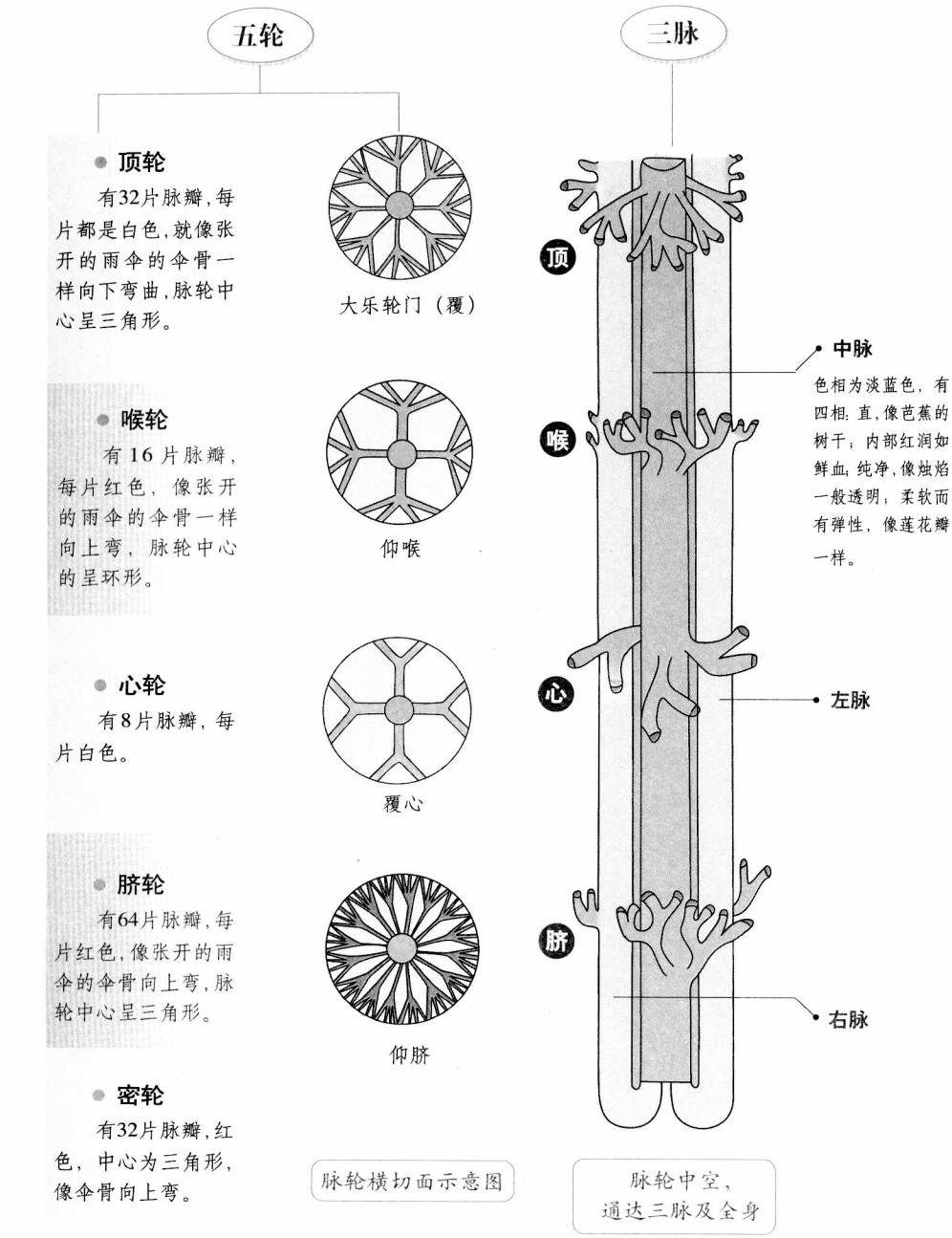
在进行睡梦瑜伽修持时，我们会把专注力引向体内的不同部分，特别是人体的能量交汇处——脉轮。在这些脉轮中，能量最聚集的地方是顶轮、喉轮、眉轮、心轮、生殖器后的密轮，这些轮也被称为人体的五轮。这些脉轮的形状有的被描绘成开合的莲花，有的轮被画成一定数目的莲瓣和某种颜色，但是脉轮并不真像画成的那样。其实这类形象像地图一样象征性地对我们的意念起到了支持作用，这就有助于我们将意念集中在轮存在的能量图上。对我们在训练聚集能量上有一定的帮助。

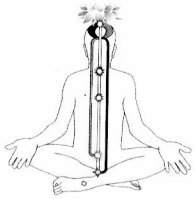
开始聚集意念时，轮是通过修持者不断地修习，在不同修持者的意识中逐渐被发现的。当这些修持者第一次在修持中体验到轮时，他们无法用言语描述自己的发现和感受。例如，在修行中发现以莲花的各种形象表示的轮，它的周围能量就像花的开合一样扩展和收缩。这种能将意念的形态用具体的视觉图案表示，以具体的实物把所有的意念和能量相连接，在人体中建立一个清晰地能量分布图，为修行教法，能量之间的交换建立了可能。当然脉轮之间也是会有所不同的，这种差异是不能直接描述的，也只有借助表象的物体特征来具体地描述。例如，用不同颜色代表着这些差异。数目不等的莲瓣代表不同的禅修体验及不同的轮内能量的复杂性。这些可视的比喻物成了用来描述体内能量中心体验的一种语言。

修者观想在聚集体内的能量时，意念之力就会影响那个特定的能量点。如果这种情况发生了，我们就会说，意念与气在轮内得到了统一。

在梦中寻求解脱

在修习睡梦瑜伽法时，我们既要在梦中获得清醒的体验，又要克服由于迷惑之心所造成的各种反应。只有克服了这些束缚我们的障碍，才能在睡梦中寻求解脱，在真实的本源中寻求解脱。







气的运行方向

五种气

气是储存在人体中，使生命具备活力的能量，它运行于全身，住于中脉各脉轮附近，是生命力的表现。

密宗认为气是人体内各种潜伏力的总称，我们的呼吸只不过是气的外表。气在人体中无处不在，它表现为热、电磁力、光和能量，密宗将之称为灵蛇、灵热和灵力，用现代的语言解释就是生命的本源。

在进行密修的过程中，一般的修习者很容易将内在的真气和外在的呼吸之气混为一体，其实，呼吸之气是通过呼吸器官肺部进行交换，用以维持生命的基本功能。普通人身体中蕴藏的生命之元——真气，都无法发挥作用。但是这一宝藏，经过修持者的合理修炼，将会产生无比巨大的功能。没有经过修炼的人，气很容易散乱，气乱则心乱，所以修习的首要任务是练气，修持者呼吸调顺，心境清静，这时身体内的真气才会启动，密宗称之为唤醒灵蛇。

修行者所修的气有两类：一类是根本气，一类是支分气，各由五种气组成。

五根本气又称为五主气，都是与生俱来的，但不通过修行是不易被发现的，这五种气分别是：持命气、上行气、下行气、平行气和遍行气。持命气是人的生命之本，存在于心轮的中心。上行气运行于身体的上部，作用于人的语言、呼吸与进食。下行气运行于脐下，作用于人的排泄、性生活。平行气运行于胃，作用于消化系统，并为人体提供热能。遍行气行于全身及四肢，与人体的四肢行为活动有关。

五支分气包括：行气、循行气、正行气、最行气和决行气。行气又称龙气，作用于眼，能生视觉。循行气又称象气，作用于耳，能生听觉。正行气又称海马气，作用于鼻，能生嗅觉。最行气又称提气，作用于舌，能生味觉。决行气又称财生气，作用于身，能生触觉。

气还是宇宙间表现出来的一切力的总称，它是一种极为微妙的生命力，宇宙因为有了气及其表现，才呈现出如此多姿多彩的姿态。

中脉与五气

密宗讲五气，即行于上部的上行气、行于下部的下行气、平行的平行气、周行全身的遍行气以及持命气。五气住于中脉各脉轮附近，行七支禅坐可以控制五气进入中脉，有助于开悟。

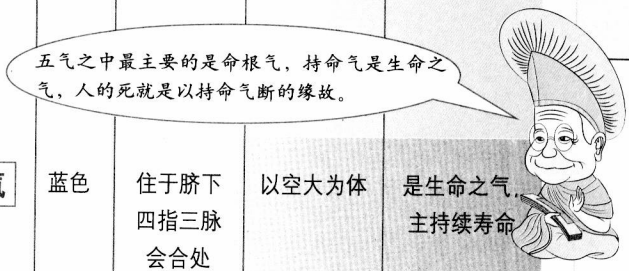


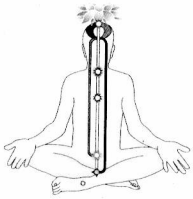
名词解释

中脉

中脉从海底轮开始，顺人体的脊椎前向上直通入脑，到顶轮梵穴后向前弯曲，直通两眉之间眉心位置，其间由下向上还分布着生殖轮、脐轮、心轮、喉轮、眉间轮，总共是七个脉轮。

五气	颜色	位置	对应五大	所主功能
上行气	红色	位于喉部	以火大为体	主出入息、饮食、思维及声音洪亮
遍行气	白色	住于心轮左方，遍布全身	以水大为体	主行住坐卧一切动作
平行气	深绿色	住于心轮前方	以风大为体	主消化
持命气	蓝色	住于脐下四指三脉会合处	以空大为体	是生命之气，主持续寿命
下行气	黄色	住于脐下三脉会合处略下的海螺脉	以地大为体	主小便





生命能量的凝聚点

明点

明点是人体生命能量的凝聚点，它存在于人体的脉络中，是气的聚集，气携带着明点的能量运行全身。

明点简称“点”，又称为真精、真水，是人体内地、水、火、风、空——五大的精华，具有圆润、明空之相，也是产生生命、维持生命的精华所在。人体内有三种明点，即离戏明点、错乱明点和物明点。

离戏明点

又称“智慧明点”，“离戏”是指此明点的体相不可言说，无法以一定的概念表述，是人体最细微的精华，本性空，自性明，不生不灭，为法、报、化三身之体，修道正果时即可出现。

错乱明点

分为不坏明点、咒明点、风明点三种。不坏明点来自于父母的经血，是人生命之本，终身不灭，不增不减，故曰不坏。来自父亲的称为白菩提心，主要位于顶轮；来自母亲的称为红菩提心，主要位于心轮。这个明点常随着人心理活动的变化在中脉内上下移动。人熟睡时，位于心轮，称之为“心真水”；做梦时位于喉轮，称“敕真水”；醒觉有思考时位于顶轮，称“躬真水”；性欲炽盛时，降至脐轮及脐轮以下，称“智慧真水”。咒明点，指修密法时，配合诵咒，在脉轮内所观想的明点。风明点，指修行者修气所坚固的明点，此明点也属主观意念集中专注修成的明点。

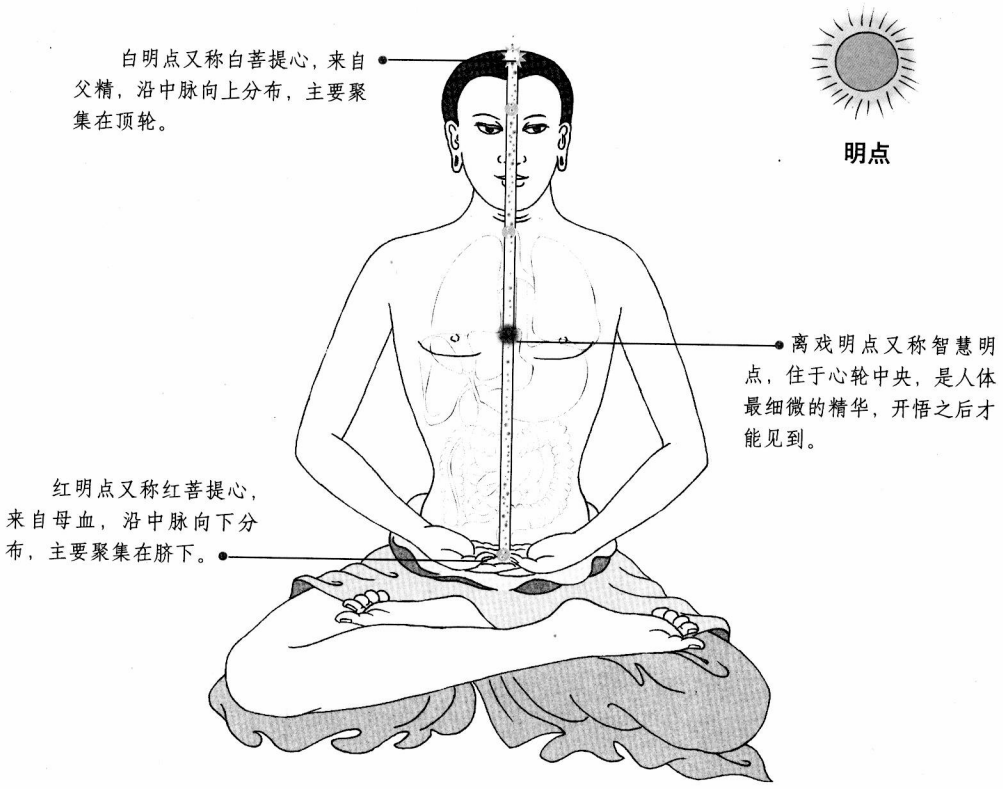
物明点

指有形质的水液，分净浊二分。净分指禀自父血的“白菩提”（白大）与禀自母血的“红菩提”（红大），合称“红白菩提”、“红白大”，主要位于心间。浊分，指人体吸收饮食中营养精华而生的各种液体。又分为浊中之浊分、浊中之净分。浊中之净分，指吸收饮食精华而转化为血肉髓精者。浊中之净分益养色身，称之为宝。浊中之浊分指饮食所化液汁中被排泄的部分，如精液、经血、汗、涕、泪、尿、屎等排泄物。

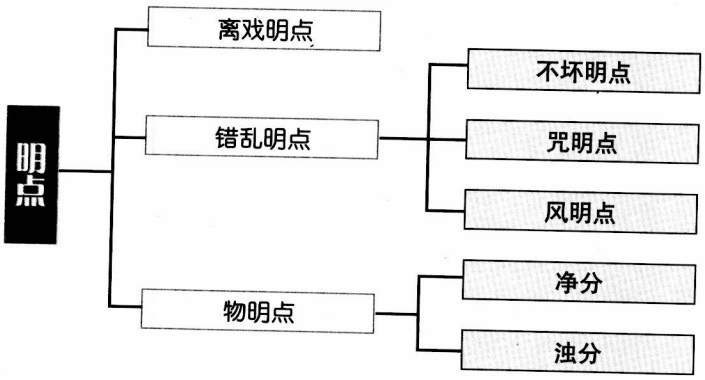
除以上明点之外，还有一种加持明点（圆空光）。密典中说明点有圆润、明空、清凉、暖热四相，这主要是就不坏明点与物明点中的净分而言，其中言清凉者专指白大，言暖热者专指红大。

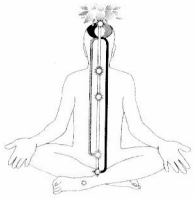
生命能量的精华：明点

明点是产生生命，维持生命的精华。它是五大、五智的结晶。



明点的分类





类似于梦中的死后阶段

中阴

“中阴”是“间隔”或“过渡”的意思。它可以是时间和空间的间隔，也可以是意识与意识之间的间隔。

中阴与中阴身

中阴又译为“中有”，是指一个过程的“完成”与另一个过程的“开始”之间的过渡或间隔，在密宗里指佛所说人死后至转生之间身心存在的状态。人临终时，先依次出现“临死八相”，为时短暂，八相过后，人才算完全死去，离开今世的“生有”状态，进入中阴境，生中阴身。

中阴身处于今世的死亡和来生投胎之间这段过渡时期，不是血肉之躯，而是一种细微的心识身，无实质可言。在中阴境界中会出现种种幻相，修行者若能提起正念，不被幻境所迷乱，一心观想本尊或称诵本尊名号，即能生于本尊净土或复生人间。在此期间，亲友或上师等人代为布施、供养、超度、修善行，也可以改变下生转世地点。

中阴的类型

人的一生从出生开始到生命的结束，进而转世投胎，一共会经历六种中阴类型，即生处中阴——清醒的意识境界；梦境中阴——梦中的意识境界；禅定中阴——出神的意识境界；临终中阴——将死的意识境界；法性中阴——悟实的意识境界；投胎中阴——再生的意识境界。前三种是生命中的意识境界，后三种是在死亡与转生之间的意识境界。后三种中阴境界决定了生命的升沉轮回，因此是佛教中探讨的重点。

临终中阴：相当于所说的死有阶段，是人类在死亡时生命表征逐一丧失，并出现短暂的昏迷状态，延续期间的长短不定，可能很长，也可能很短。

法性中阴：人死后会忽然失去意识，随后不久又会重新恢复意识。由于意识的复苏到投胎入六道轮回前的一段时间称为法性中阴。在这段期间，亡灵会经历心所发出的各种奇幻异象，并感受一连串的幻觉。所以也称其为悟实的意识境界。

投胎中阴：是指即将投胎转世时的意识状态，这时亡灵的意识即将进入母体内的受孕胚胎，直到出生。因此也称再生的意识境界。

法性中阴和投胎中阴构成了生命的最后一个阶段——中有，也是我们要详细探讨的。

解析中阴

中阴的含义

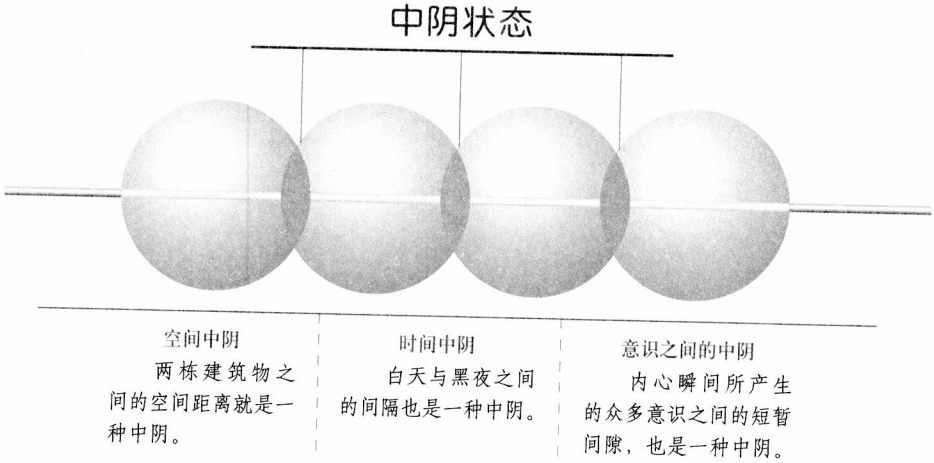
藏文中“bardo”这个词可以进一步被拆解：“bar”的意思是“在……之间”，“do”即“悬空或抛开”。

Bardo

在……之间　悬空或抛开

中阴＝中有＝情境与情境之间的间隔或过渡

生活中常见的中阴



六种中阴类型

1 生处中阴

清醒的意识境界

人一生中在清醒状态下此起彼伏的意识之间的间隔。

2 梦境中阴

梦中的意识境界

睡梦与清醒之间的心灵状态，瑜伽修行者利用这个阶段修习睡梦瑜伽。

3 禅定中阴

出神的意识境界

修行者修禅入定时的意识变化，当修禅完毕出定时，禅定中阴就会中止。

4 临终中阴

将死的意识境界

人在死亡时出现的短暂昏迷状态。

5 法性中阴

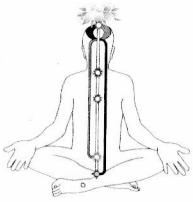
悟实的意识境界

人死后由意识复苏到投胎入六道轮回前的一段时间。

6 投胎中阴

再生的意识境界

即将投胎转世时的意识状态。





获取能量的神秘种子字

“嗡”、“阿”、“吽”

种子字“嗡”“阿”“吽”是密宗最殊胜的根本咒。它们代表的意义无量，修持种子字能获得无量功德，消除三世一切的罪障，证得三身体性一切圆满成就。

“嗡”字的功用

“嗡”（om），是宇宙原始生命能量的根本音，含有无穷无尽的功能。“嗡”字的悉昙字是冠宇咒文最初的祈祷语，含有神圣之意。它原本是《吠陀》的应诺之语，后来又用作咒文或祈祷文首先发音的圣音，到了《奥义书》中又附加了秘密之义，成为观想的对象。

“嗡”字由𑖌(阿)、𑖏(乌)、𑖍(莽) 三字合成。“阿”有菩提心、诸法门、无二、诸法果、性、自在等义，也代表法身；“乌”代表报身；“莽”代表化身。三字组合构成“嗡”字，有摄无边之义。密教咒文很多都带有“嗡”字，如大日真言“嗡阿卑罗吽欠婆娑诃”，西藏喇嘛教六字明咒“嗡嘛呢叭咪吽”等，观修“嗡”字可以三身成现加持护佑行者，并以此功德成就阿耨多罗三藐三菩提。

就人身而言，“嗡”字是头顶内部的声音。藏密修持时是人体中的气转向头顶所发之声。内闻时，它的声音与自己的心脏跳动和血脉流动的声音相近。“嗡”字的念诵，体现出自然而然地调和阴阳的特性，虚症得补，实症得泄。最低效果，它可以头脑清醒，精神振奋。伤风感冒的人连续不断地念诵它，可以使头部发汗不药而愈。从佛教思想来说，它体现出造物主的精神。它是中脉音、梵穴音、天部音，是佛部声音，代表佛的身密。藏密称它为“阴种”，总持一切净业加持的真言，放之则与天相合，收之则退藏于密，它是三业相应的表现，统摄万法。

“阿”字的功用

“阿”（a），是宇宙开辟、万有生命发生的根本音，是人类与动物生命之间的开口音，是世间一切生命开始发出的声音。人在呱呱坠地时发出的第一声就是“啊”音。

“阿”字的原本意义含有“无”、“不”、“非”等否定的含义，如《北本涅槃经》卷八指出“阿”字有不破坏、不流等义；《大宝积经》卷六十五举出无作、无别、无分别、无自性、不可思议等意义……可见，“阿字本不生”已经成为习惯用语而散见于密教各类典籍中。

宇宙一切能量的根本音：三字明

“嗡阿吽”是藏密教主金刚总持普贤如来的根本咒，也是充满人类宇宙的根本法音。

嗡

形象 犹如水晶般晶莹剔透

来去 由上师眉间而出，融入修持者头顶

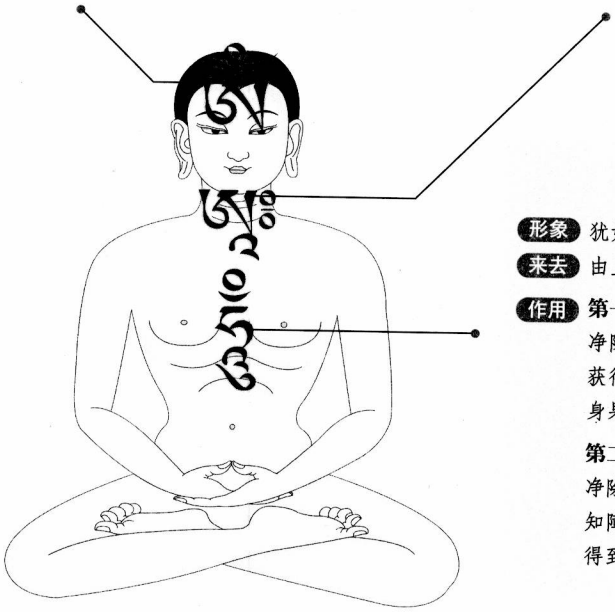
作用 净除杀生、不与取、邪淫三身业及脉障获得上师身金刚的加持，相续中得到化身果位的缘分。

阿

形象 犹如红莲花一般绚烂璀璨

来去 由上师喉间而出，融入修持者喉间

作用 净除妄语、离间语、恶语、绮语四语业及风障，获得上师语金刚的加持，相续中得到报身果位的缘分。



吽

形象 犹如蔚蓝天空一般

来去 由上师心间而出，融入修持者心间

作用 **第一个“吽”**

净除贪心、害心、邪见三意业及明点障获得上师意金刚的加持，相续中得到法身果位的缘分。

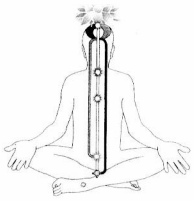
第二个“吽”

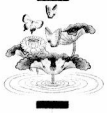
净除身语意三门所依阿赖耶识之业及所知障，获得上师智慧金刚加持，相续中得到究竟之果——本性身果位的缘分。

小知识

三字明金刚念诵法

先吸进“嗡”字，不出声，然后直接从鼻孔到丹田，闭息。经过“入住融出”四个阶段再吐出去。再观想“阿”字进入丹田停住，溶化，然后再出去。再观想“吽”字进入到丹田，融化，再慢慢地出去，整个过程尽量细慢长，做完全呼吸。





以密教诸尊的种子而言，通常各尊皆有象征引生、摄持佛智的种子真言，但是诸尊中也有一部分并没有个别特定的种子，而以“阿”字代替。在密教各种观法中，以“阿”字的形音义作为观想对象的观法，称为“阿字观”，这是真言行者最重要的观法。

就人体而言，“阿”是心脏内部，即心轮的声音，在藏密修持中，这是人体中的血转向心部化而为气所发出的声音，也就是气转到喉部所发出的声音，内闻时为无声之声，开口即声。由此可见，“阿字不生”之意，应如自心为息，“阿”即息的本声。藏密修行者如果能够体会到阿部音的妙用，就可以体会到内脏气脉震动的效果。可以说，“阿”字是心音，是喉息轮音，是人部音，是莲花部声密，代表了佛的口密。



“吽”字的功用

“吽”（hum），为诸天之种子，此字源出于牛、虎的吼声，是古印度吠陀仪式所用的真言，有疑惑、承诺、忿怒、恐怖等义。密教认为它是催破、恐怖等声，是金刚部的通种子。此外，在三部之中，诸天为金刚部所属，因此“吽”字也是诸天之总种子。“吽”字是由ཧཱུྃ（贺）、ཨཱ（阿）、ཧཱུྃ（乌）、ཾ（么）四字合成，是一切如来菩提心的种子，一切如来的不共真如妙体功德，皆从此生。

《般若理趣经》卷上说：“此一字具四字义，具“贺”字以为本体，“贺”从‘阿’字生，有‘阿’字一切法本不生故，一切法因不可得。其字中有‘乌’声，‘乌’声者，一切法损减不可得。其字头上有圆点半月，即谓‘么’字者，一切法我义不可得。我有二种，所谓人我、法我，此二种皆是妄情所执，名为增益边，若离损减、增益，即契中道。”此外，《吽字义释》中则认为，“阿”字代表法身；“贺”字代表报身；“乌”字代表应身；“么”字代表化身。并解释说：“此一字摄三乘人因、行、果等，悉摄无余……一切教义不过此三句。”

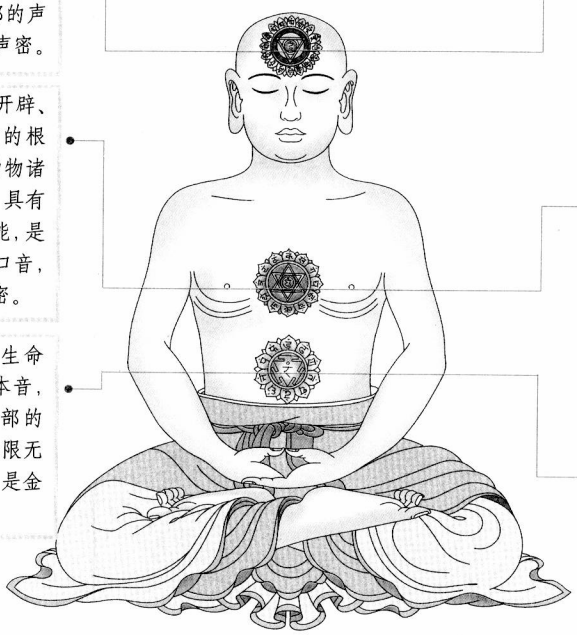
“嗡阿吽”三字明

“嗡阿吽”三字明，又称为金刚诵息，是藏密主教金刚总持即普贤如来的根本咒，代表佛的三密。“嗡”字代表佛的身密，“阿”字代表佛的口密，“嗡阿吽”三字明正是充满人类宇宙的根本法音。

嗡是宇宙原始生命能量的根本音，是形而上天部的声音。它含有无穷无尽的能量，是佛部的声密，表示佛的声密。

阿是宇宙开辟、万有生命生发的根本音，是人与动物诸生命的开口音，具有无边无际的功能，是密宗阿部的开口音，是莲花部的声密。

吽是万有生命潜藏生发的根本音，是物理世间地部的声音。它具有无限无量的生发功能，是金刚部的声密。

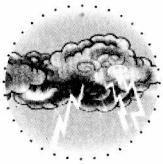




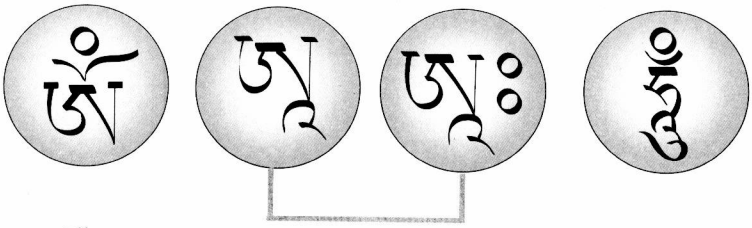
自己心脏跳动、血脉流动的声音就是“嗡”音。



人出母胎，呱呱坠地，开口第一声就是“阿”音。



物质世界，天上雷鸣，地下地震，都是“吽”音。

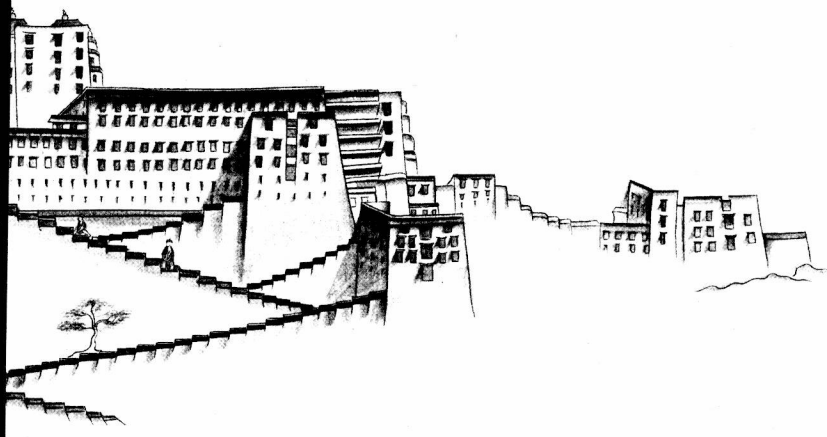




第四章 对梦的把握 梦瑜伽修法

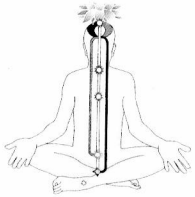


睡梦瑜伽修习的一个主要教法是修习梦瑜伽法。修习梦瑜伽需要经过一定的修法前行准备，才能进入正式的修习正行。经过一系列修法前行准备，摆脱各种修习困境，最终培养了能够控制梦、影响梦、发挥梦的功能的能力；能够将所有的幻相与梦境在各个领域融合。



本章图版目录

七支坐法的姿势及要点 /101
身口意三安稳 /103
观修画像法和观修种子字法 /105
强力止修阶段 /107
自然止修阶段 /109
终极止修与止修的意义 /111
修定时的三种误区 /113
使心灵转向宗教的四种思维 /115
宝贵的人身十福 /117
不利于众生的八逆境和十六逆缘 /119
观想生命无常，精进修佛 /121
恶业得恶报，善业种善果 /123
轮回的动力——业 /125
六道轮回的景象 /127
三苦、八苦与二谛苦 /129
四不共加行的修法步骤 /131
噶玛噶举皈依境图 /133
百字明咒 /135
金刚萨埵/137
观想金刚萨埵的八大步骤 /138
坛城曼达的建造与观想 /141
手曼达——将宇宙供养给皈依处 /143
手曼达的建造和观想 /145
上师相应法观想图 /147
上师化光与修行者相融的过程 /149
梦瑜伽特有的四加行 /151
万事皆梦 /153
一切不良情绪都是梦 /155
临睡前对意图的强化 /157
培养梦中的记忆 /159
梦瑜伽修法前行的连贯性 /161
梦瑜伽修习的前提——摆脱情绪的束缚 /163
通经法人体结构示意图 /165
明点法的观想与运行过程 /167
大摊尸的姿势与放松过程 /169
吉祥狮子卧姿 /171
金刚卧姿的姿势与功效 /173
如何将意识带入中脉 /175
培养明见与体验 /177
培养专注力的姿势与观想 /179
培养无畏时的梦境 /181
九净呼吸法 /183
护佑睡眠安全的女神：空行母 /185
转化梦境的 11 种体验 /187
转化为梦境的体验 /189
姿势对情感与意念的影响 /191
觉识的专注过程与强弱 /193
观修明点与专注中阴 /195
修持梦瑜伽的四个时段 /197
梦瑜伽的顺序 /199
梦瑜伽的障碍之：惑 /201
修习梦瑜伽的障碍之：懒散 /203
修习梦瑜伽的障碍之：焦虑和遗忘 /205
夏尔扎仁波且提出的四种障碍 /207
梦瑜伽的辅助练习：专注 /209
睡眠前做的辅助练习 /211
影响并控制梦 /213
梦瑜伽融合的四领域 /215





壹 序曲

保持正确的坐姿

七支禅坐

七支禅坐法是梦瑜伽的先行修法，也就是正修法的基础。“七支坐”可以保存人体内的五气，开发修行者的持久定力，使其悟达自心的本性，开悟成佛。

梦瑜伽所采用的七支坐法即毗卢遮那佛——也就是大日如来的坐姿。大日如来是五方佛中居于中央的佛，他代表着法界体性智。七支坐法也是所有密法的预备先行修法，密教修行者凡上坐修法，都要采用这种坐姿。所谓“七支”，实际上就是指打坐时身体的七个要点，下面具体来介绍：

结跏趺坐：跏趺坐的标准姿势是盘双腿，两足心皆向上。此要点的目的就是为了使下行气易入中脉，祛除“疑”的烦恼。

手于丹田前结定印：双手结禅定印，即两手相合，手心向上，左手置于右手上，两大拇指轻轻相拄。然后置于丹田前（脐下位置）。此要点在于可令平行气易入中脉，祛除“嗔”的烦恼。

脊直肩张：背脊自然直立，两肩稍微张开，保持平稳，膈膜放松。此要点在于可令遍行气易入中脉，祛除“痴”的烦恼。

曲颈如钩，下巴压住喉结：后脑略向后收，下颚向内收，轻轻靠住颈部左右两大动脉。这样做可使肌肉紧张，令上行气容易进入中脉，并可祛除“贪”的烦恼。

舌抵上颚，视觉集中：舌尖轻轻抵住上门牙根唾腺中点，两眼半开半闭，注视前方约170厘米处。此要点在于可令命根气易入中脉，祛除“慢”的烦恼。

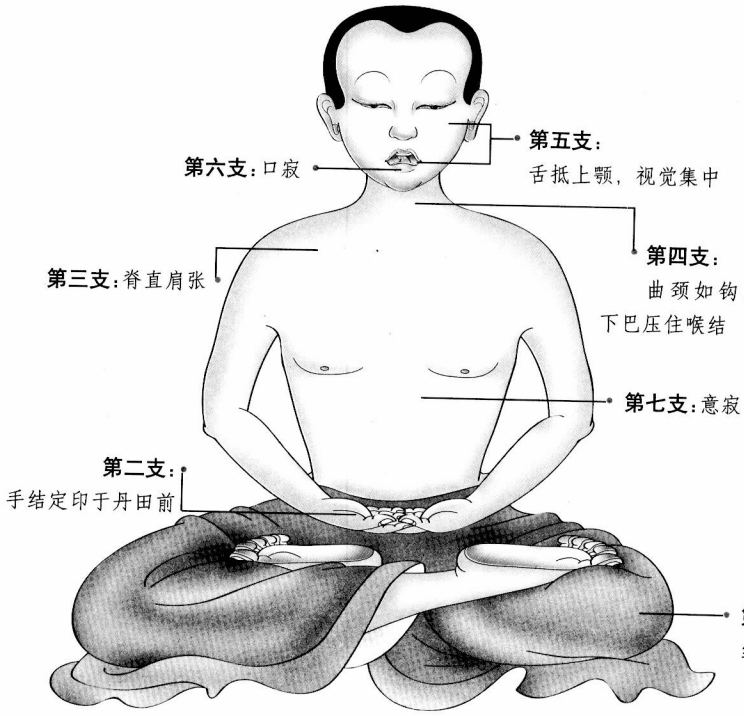
口寂：口吐浊气，禁语。

意寂：不去思考过去、现在、未来。

在采用七支坐法的过程中，有几点需要特别注意：一是注意全身放松，不要过于紧张；二是避免在过饱或过饿的情况下打坐；三是注意空气流通，光线适度；四要注意保暖；五是初学者不宜勉强坐太久，可以缩短时间而增加次数；六是为了使打坐舒适，可以使用坐垫。

七支坐法的姿势及要点

七支坐法是大日如来的坐姿，它包含了打坐时身体的七个要点。采取这种坐法可以保存人体内的五气，有助于修行者悟达自心的本性。

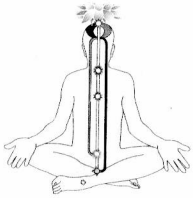


名词解释

五毒

贪、嗔、痴、慢、疑是佛家修行的五大心理障碍，也被称为“五毒”。所谓“贪”是指对物质利益的贪著，此外，修行过程中执著、沉迷于某一状态或境界也称为贪；所谓“嗔”就是嗔恨、怨恨，是指面对不如意的事所产生的怨恨心理；所谓“痴”是指执著于某事不能自拔，不明事理，不辨是非；所谓“慢”就是傲慢、我慢，指自视甚高，看不起别人；所谓“疑”是指毫无根据地怀疑、否定一切，包括怀疑佛法的因果规律等。

	要点	控制五气	消除烦恼
身五支	结跏趺坐，盘双腿，足心向上。	下行气	疑
	双手结禅定印，置于丹田前。	平行气	嗔
	脊直肩张，膈膜放松。	遍行气	痴
	曲颈如钩，下巴压住喉结。	上行气	贪
	舌抵上颚，两眼半开半闭，注视前方约170厘米处。	命根气	慢
心二支	口吐浊气，禁语。		
	不思过去、现在、未来，心境空明。		



为什么采取七支禅坐

身、口、意的宁静

修行者修行时采用七支禅坐法是为了可以使身、口、意得到安稳，并控制四忆念。从而达到更好的修行效果。

身安稳

七支坐法的第一个效能是身安稳。所谓“身安稳”，是指通过身体机能方面的调节来消除修行者的各种烦恼和妄念，从而达到一种宁静的状态。

正如前面所提到的，七支坐法有助于修行者控制五种气进入中脉，即：跏趺坐可以使下行气易入中脉；丹田前施定印可以使平行气易入中脉；脊直肩张可以使遍行气易入中脉；曲颈如钩、下巴压住喉结可以使上行气易入中脉；舌抵上颚、视觉集中可以使命根气易入中脉。以上这五种气即灵息，属于密宗所讲的五大种（地、水、火、风、空）中的空大，中脉则是人体内灵力运输的主要途径。空中的灵息伴随着人的呼吸而被吸入体内，行七支坐法可以使灵息摄入中脉，从而调整全身的机能，消除各种烦恼，减少妄念，达到身安稳。

口安稳

七支坐法的第二个效能是口安稳。这里所说的“口安稳”，实际上并非局限于“口”，而是泛指五官的一切感觉。在行七支禅坐的同时，按照呼吸正法——即后面将要介绍的九节佛风——在一片寂静之中吸入净气、吐出浊气。在此过程中培养一种中道观，即对五官所引起的一切感觉不起分别心，既不说是，也不说非，脱离想念，进入一种连续禅定的寂静状态，即为口安稳。

意安稳

七支坐法的第三个效能是意安稳。修行者在进行禅定修行的时候，应不想过去、未来，也不想现在正从事禅定，因为只有不执著于禅定，才能达到真正的禅定。禅定中所持的空有观应是非有非空，真空妙有，有无双照，妙契中道。如此方为意安稳。

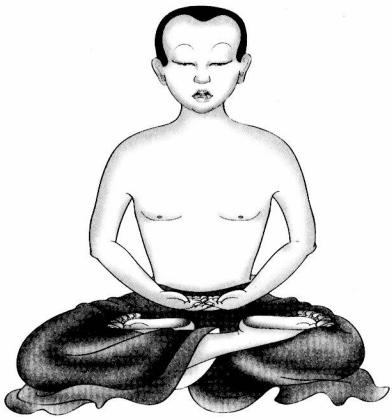
四忆念

四忆念即控制于身、控制于感官、控制于意和不断守护此三者之门户。这是龙树菩萨为国王说法时所提出的。所谓“忆念”，就是谙习于诸胜行而不忘却的意思。四忆念密不可分，修行者如能时时刻刻温习守护这四点，修持就不会失败。

身口意三安稳

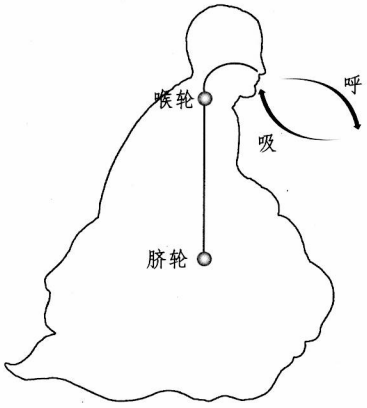
七支坐法是最早的法身佛坐姿，它能使修行者达到身、口、意安稳的状态，为进入下一步修持打下良好的基础。

身安稳



七支坐法有助于修行者控制五种气进入中脉，从而调整全身的机能，消除各种烦恼，减少妄念，达到身安稳。

口安稳

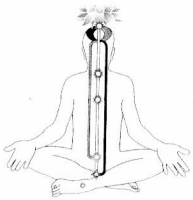


要点与功效：寂静中呼出浊气，吸进净气。五官引起的感觉不起分别心，进入一种连续禅定的寂静状态。

意安稳



不执著于禅定，使心变得宁静，妄念减少，达到一种安定与内观的境界。





种子字或者画像

观修对象的选择

修习梦瑜伽时，我们为了保持高度的专注和情绪的稳定，通常会借助一些实物来进行观修。在修定的三个阶段中，借助画像和种子字来进行观修是最常见的方法。

在藏族传统中，所有瑜伽和心灵训练都进行过专注修习，这种修习能够培养观修力和心的平静，这种修持被称作止修。修习梦瑜伽法也不例外。密宗认为修定分为三个阶段：强力止修、自然止修和终极止修。止修是以对某物的精神上的观修作为开始，当专注力达到一定程度之时，止修进入到无物的观修练习。在止修的开始时，借助物体修定的方法有观修画像法和观修种子字法。



观修画像法

观修画像修习是以七支禅姿开始的。具体要求：双腿交叉，双手叠放在呈禅姿的大腿部，掌心上翻，一个掌心置于另一个掌心之上；脊背挺拔，但不呆板，头微微倾斜使脖颈挺直；双眼睁开，眼睛要放松，不要瞪得过大也不要睁得过小。观修的画像应放置得当，这样目光可以平视。修习期间，尽量不要移动，甚至不要吞咽或眨眼，要让意念始终集中在观修的对象上。即使眼泪在脸上流淌，也不要动，让呼吸自然顺畅。



观修种子字法

我们在进行观修种子字之前，要做一些其他的辅助观修，可以采用任何东西进入观修，最好使用与圣人有关的东西。每次修习时尽量使用同一个对象，不要频繁更换，因为连续性有助于修习。然后我们进入正式的种子字观修。

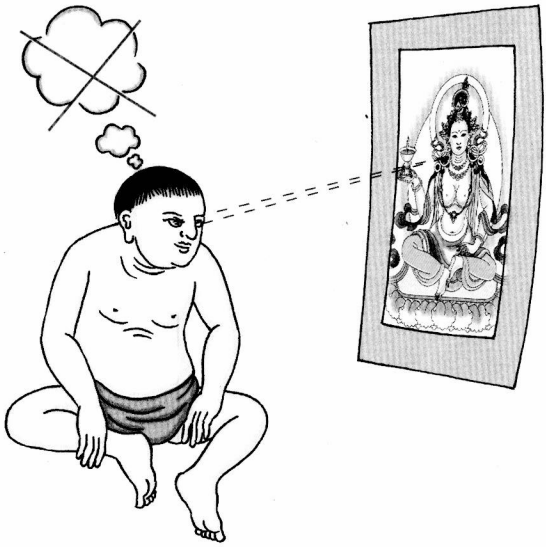
首先将选定的藏文种子字写在一英寸见方的纸上。在传统上，字母为白色，其外是五个彩色的同心圆，中心圆为靛蓝色，为字母的直接背景。字母的周围是蓝色、绿色、红色、黄色和白色圆圈。接着将这张纸粘在一个木棍上，木棍的高度与修行者的眼睛持平。然后，将木棍置于眼前约半米远的地方，修行者开始禅坐观修。

修习期间会生成许多取得进展的迹象。随着观修的增强和修习时间的延长，体内会生成一些奇特的感觉和奇特的视觉现象。这些体验都是观修进展的自然部分，它们会随着心的稳定而生成，因此，对此既不要感到不安，也不要兴奋。

观修画像法和观修种子字法

密宗非常注重心灵与瑜伽的修习，为了培养观修力，使心境达到平和状态，常用观修画像法和观修种子字法。

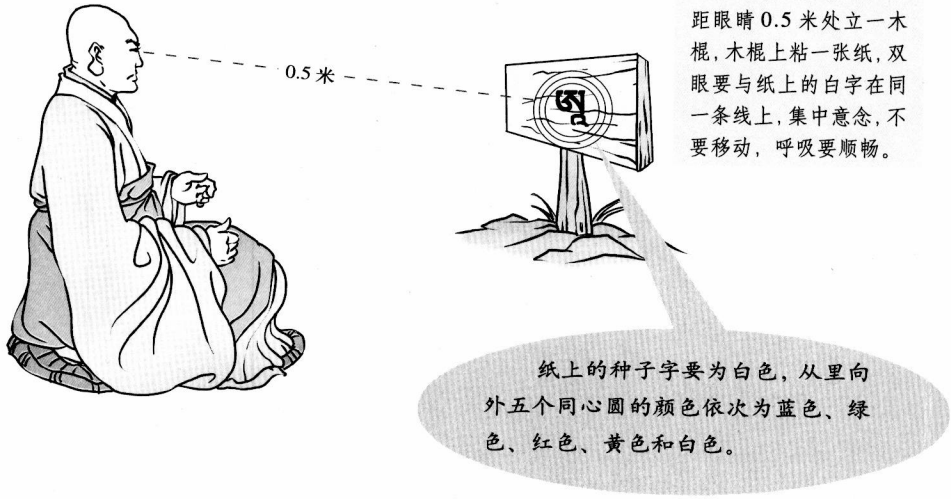
观修画像法



观修要点

身体呈修禅姿，双眼睁开与画像平视，不要移动，意念集中，呼吸顺畅。

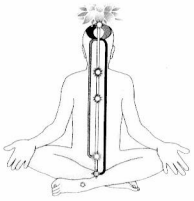
观修种子字



观修要点

身体呈修禅姿，在距眼睛 0.5 米处立一木棍，木棍上粘一张纸，双眼要与纸上的白字在同一条线上，集中意念，不要移动，呼吸要顺畅。

纸上的种子字要为白色，从里向外五个同心圆的颜色依次为蓝色、绿色、红色、黄色和白色。





培养定力的第一阶段

强力止修

密宗认为修定分为三个阶段：强力止修、自然止修和终极止修。强力止修是培养定力，提高专注的第一阶段。

止修前的准备

强力止修这一阶段，需要强大的意志力和精进力。在这一阶段的修行中，心很容易迅速散乱，并且不大可能保持片刻的观修。所以在强力止修开始时，要进行一些短时间的修习，多次短时间的修习是很有好处的。需要注意的是，在休息期间，不要让意念游移，修习者可以背诵一段咒语或进行观想练习，也可以修习你所熟悉的另一种修持，如：培养慈悲之心。休息过后，继续进行观修修习。如果你已经做好修习的准备，但缺少一个一直使用的特定的观修对象，可以想象在前额上有个光球，自己就置身于光球的中心。这种修习需要每天练习一两次，如果时间允许的话，可以更频繁地修炼。培养观修能力如同增强身体肌肉一样，必须定时、经常地锻炼。只有变得更为强壮，你才会不断突破自己的极限。

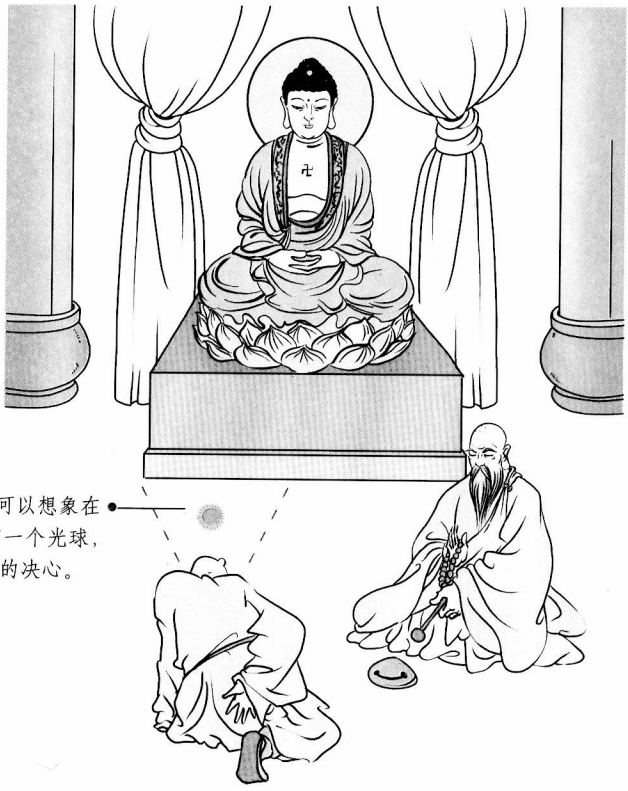
止修要领

在进行止修时，一定要把意念专注在观修对象上，不要因循过去或未来的思想，不要让专注力受到奇思妙想、声音、身体感觉及任何其他分散专注力之物的摆布。要将意念停留在当时的感官感受之中，用全部的力量和清醒的头脑将意念通过视觉直接集中在对象上，一分一秒都不要错过对对象的意识，轻轻地呼吸，直至呼吸感觉的消失。然后，让身心慢慢地进入深层的安静和平静状态，确保身体一直保持放松。注意，观修时身体不要紧绷，也不要让自己处于恍惚、呆滞或神迷状态。

观修时不要刻意去想观修的对象，只让观修的对象存在于意识之中，这一点需要特别强调。观修的关键是将意念放在观修的对象中，放在对对象的感知上，时刻保持对对象存在的意识，而不是要求修行者一直想着对象。过程中出现意念散乱时，通过观修对象的引导，轻轻地把意念带回观修对象上，并保持意念在观修对象上长期留存。

强力止修阶段

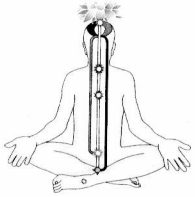
在强力止修阶段，一定要让意念专注在观修对象上，身体的各个感官和意念要集中。轻轻地呼吸，让身心慢慢地进入深层的安静和平静状态，确保身体一直保持放松。



开始观修时，可以想象在自己的前额上方有一个光球，这样可以增强观修的决心。

培养强力止修时要点

(1)	对佛法充满信心，精进才会生起。
(2)	观修是以觉知与理解的心来观察与等待，一定要有耐心。
(3)	在观修时，必须时刻保持身、心的舒通。
(4)	观修的心应该是放松的，平静的。
(5)	不要过度的专注，也不要控制。既不要强迫，也不抑制自己。
(6)	不要去抗拒任何在你面前出现的目标。
(7)	不要被那妄想心所困扰。



培养定力的第二阶段

自然止修

自然止修是培养定力的第二阶段，这一阶段中不再要求将意念静止，而是允许意念自由地在空间发挥，通过轻松的状态，达到意念的稳定平和。

在通过强力止修阶段后，意念在这种强制的训练中能够做到集中和专注。意念的稳定性被培养出来后，就可以进入修习的第二阶段：自然止修。



意念自然静止状态

第二阶段，不再像第一阶段那样，需要不断地把专注力引导到观修对象上来，并且要坚持培养出控制难以驾驭意念的力量，才能培养出专注力。在第二阶段，意念虽然专注在对象的观想上，但是不再需要努力使意念静止，而是一种顺其自然的静止。在自然的静止状态下，一种轻松愉悦的平和之感生成。在这种状态下，心变得平和，身体不再是僵硬的某一个专注的动作，而是整体都变得非常自然，各种想法自然生起。虽然所有的想法和感觉是自然生成的，却不会使意念偏离观修对象，意念会很自然地在观想对象的周围。身体的各种要素协调一致，气息均匀、轻轻地在周身运转，此时，可以进行没有观修对象的修习。

意念与空间融合状态

进入没有观想对象的状态下，专注力既可以在自然状态下集中，也可以在自由的空间里散乱。在去除了物化的观修对象后，修行者把专注力集中在空间上，凝视广阔的空间(如天空)，这对修行者的定力培养，身心都是有益处的。如果修行者将自己的专注力集中在一个小房间内，那么通过专注身体与墙壁之间的空间也可以进行修持。只要保持状态的稳定与平和、身体的自然放松，就不必把专注力集中在空间中想象的一点上，允许意念在空间中散乱存在，这种状态我们称作是在空间的“散乱意念”或“意念与空间的融合”。

通过第二阶段的自然止修，修行者的意念开始能够在有物体与无物的状态下都能够实现专注力的集中。这种意念的集中并没有达到收发自如的境界，但是为进入第三阶段的终极止修打下了基础。

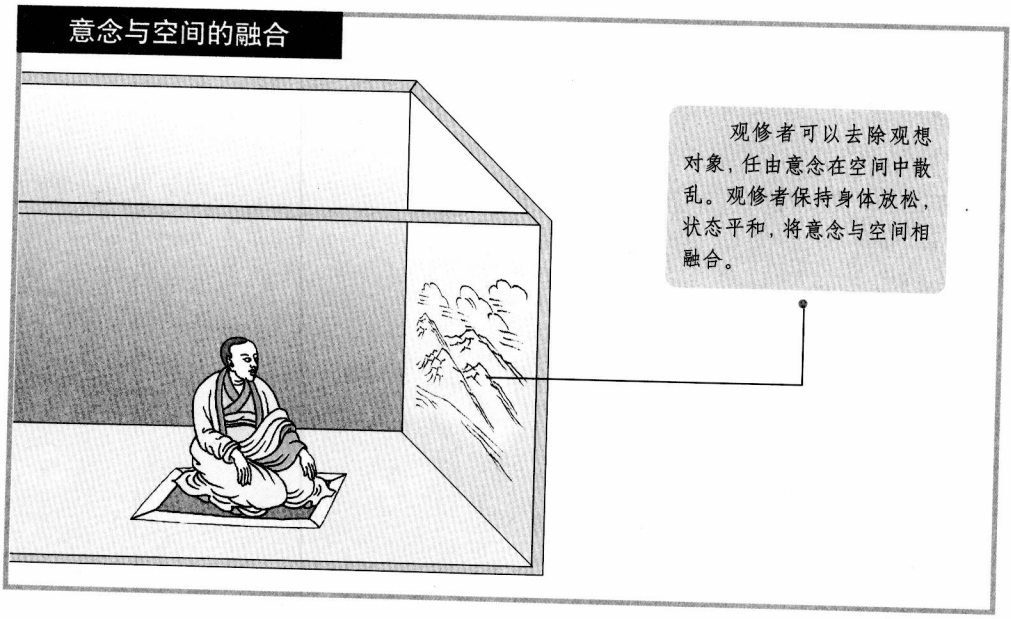
自然止修阶段

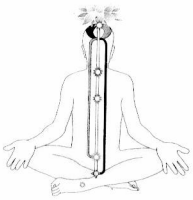
定力达到自然止修的阶段，意念可以不必关注在对象的观想上，而是在一种自然静止的状态下进行。在除去物化的观修对象后，修行者可以把专注力集中在空间上，达到意念与空间的融合。

意念的自然静止状态



意念与空间的融合





培养定力的第三阶段

终极止修



终极止修是培养定力的第三阶段，这一阶段里意念与其自身的运动完全融合，也就是说，通过终极止修，身心能够达到完美的融合。

终极止修的状态

修行者已经进入自然止修的阶段，但是在这一阶段里，修持者在观修对象时，仍然会产生沉重感，对于意念的专注还是不能够完全的自然顺畅。进入培养定力的第三阶段，第三阶段的特点是意念的平和轻松，无拘无束和顺从。修行者在这一阶段中，可以完全不再依靠观想对象来保持意念的专注，而是让自己处于一种静止的自然状态。在这样的状态下，各种想法自动生成，而后自动消散，不需刻意努力控制。可以说这一阶段里，意念与其自身的运动完全融合。

终极止修的效应

进入终极止修的状态，身心获得轻安，从初住心起到九住心，使身心极为调柔，意念与外在的宇宙相融合，证入三摩地。由于心态非常平和，很容易使身体获得轻安，身如木棉，轻妙无比，与寻常有很大的差别，身体产生特殊的乐感。身心都获得轻安后，会逐渐产生渐渐细微，心境明朗的感觉。这种境界在佛教与其他的教法所产生的作用是共同的。在终极止修阶段产生的所有神通变化，都不能将意念中的烦恼性断除，即使通过禅定将烦恼禅定到无所有处，也不能离开生死轮回的循环中。

止修的意义

在藏传佛教的很多教法里，许多教法的传授都是在这种终极止修状态下完成的。从世间法来讲，止修能使人的身心和气息等得到调节，少病长寿，并能涵养性情。从出世法来讲，闻思佛法深义，如果不止修就不能调服自心，一切粗重烦恼不能克服。更不能了悟实修深层的要义，这就好比农夫要想种出很好的庄稼，必须要先平整土地，铲除杂草，然后播种，才有好的收获。止修的人也是如此，先要调伏杂念、沉掉之心后，才能入定，故止修是生一切善功的重要基础。止修可以获得轻安，进一步可以得到三摩地。

终极止修与止修的意义

定力经过前两个阶段的止修，进入到了终极止修状态。在这一状态中，修行者不需要任何观修对象就能使意念达到轻松、平和，无拘无束的境界，为进行一切修法奠定了基础。

终极止修

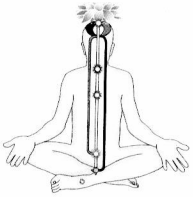


意念平和轻松，与外在的一切融合。这种状态下，身体就如同树叶一样轻，身心会有明朗的感觉。

止修的意义

在出世法中，止修能够调心，调服杂念。这一过程和农民种地一样，杂草、不平整的土地就像一切粗重烦恼，只有农民用锄头（止修）清除这一切，才能够有好的收获。





修定过程中常见的三种问题

焦虑、困乏、懈怠



修持者在培养定力进行止修时，必须要克服的三种障碍是：焦虑、困乏和懈怠。



焦虑

焦虑是修行者的第一个障碍。它会使意念从一种想法跳跃到另一种想法，使专注力难以集中，定力难以培养。克服障碍发生的最好方法就是在修习前，要避免过多的身心活动，让自己尽可能地平静下来。也可以做一些缓慢的伸展动作，这样会有助于放松身体和静心。一旦坐下来，要慢慢地做几个深呼吸。在开始修习时，要避免在呈禅修坐姿时养成精神游移的习惯，使修习立刻成为集中意念的修习。



困乏

第二障就是假寐或熟睡。睡眠是很容易渗入意念之中的，它会让意识变得沉重和呆滞，专注力不集中，精神涣散。克服困乏障碍的办法就是要尽量增强意念对观修对象的观修以消除困乏。在克服困乏后，你会发现困乏实际上是意念的一种运动形式，你可以用强力集中专注力来阻止它。如果还没有奏效的话，就要休息一会儿，伸展一下身体，有时候可以边站立边进行修习。



懈怠

第三个障是懈怠。遇到这个障时，修行者的心态是平和的，但精神却经常处在被动的、虚弱的状态中。在这种状态中，观修是缺乏力量的。这种状态的本质异常重要，它可能是一种令人愉悦的、轻松的体验，如果将懈怠错视为正确的禅修，那就会使禅修者耗费数年对它进行错误的培养，而觉识质量不会有明显的改变。如果你的观修失去力量，你的修习变得松弛，则需要挺直身躯，唤醒你的意念，增强专注力，保持稳定。把修习视为珍贵之事并能引导你获得最大圆满的事情。只要不断地强化意图，意念就会自动地觉醒。

修行者应该每天进行止修，直至意念平和稳定。这不仅是加行修习，而且对修持者的一生都是大有裨益的，甚至高级瑜伽师都进行止修。通过止修来培养稳定的意念是梦瑜伽和所有其他禅修的基础。只要在平和中获得强有力的，可靠的稳定性．我们就可以在生活的方方面面培养出这种稳定性。当这种稳定的状态得到维持时我们就会摆脱思想和情感的束缚，这为进一步修习梦瑜伽打开了大门。

修定时的三种误区

误区一：焦虑



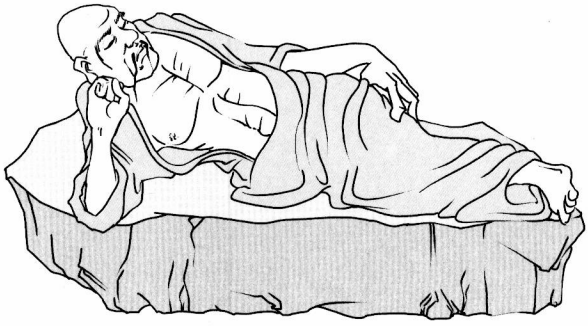
克服焦虑的办法：修行者在修习前不要做过多的活动，做几个简单的伸展运动。禅坐后，慢慢做几个深呼吸，使身心放松。

误区二：困乏

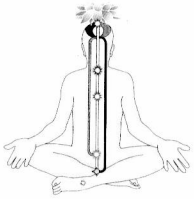


克服困乏的办法：修行者要集中精神，身体挺直，但不要紧绷，适当休息，伸展身体，有时候可以站立修行。

误区三：懈怠



克服懈怠的办法：保持平和心态，稳定意念的专注，身心要放松，唤醒意念，增强专注力。





将凡俗心转向佛法

三乘必修的四共加行

加行是步入正行的必经阶段，不可或缺。修习一切高深密法都必须将凡俗思想彻底转化为佛性思维，是修习一切法门的基础。

“四共加行”是佛教宇宙人生观的四项基本观察，对于入门者来说，它也是“使心灵转向宗教的四种思维”。四共加行是佛教三乘的共修之法，无论任何宗派修行者都应该修学。因为它是能使修行者在发心修行时，先将凡俗之心完全转向佛法的四种思维修习。这四种思维即：人身难得、生命无常、业与因果、轮回是苦。上师劝告修行者要深思它们，思维它们的意义及它们如何影响我们的生活。因为它的功效远超过一切显密的正行，它是修行基础的基础，绝对不能等闲视之，否则，一切修行都将失去意义。

四共加行之所以有如此功效，是因为修行者如果不能彻底理解人身难得的可贵和易失的可悲，就绝对不可能完全利用这个宝贵的人身精进修行；如果不能深切体会苦空无常和因果业力以及娑婆世界六道轮回的悲哀，那么妄言行菩萨道、修大乘法、度一切众生成佛，就都是不可能实现的。相反，一旦修行者把凡俗的思想彻底净化以后，我们的兴趣就会从短程的世俗事物，转移到长程的宗教事物，并为我们在宗教修行上勇猛精进打下坚实的基础。

佛教认为，四共加行远比深一层的瑜伽观想容易学，因此也就更有效力。所以，四共加行是梦瑜伽修持的重要先决条件。在梦瑜伽法的修持中注入四共加行，哪怕只是一点点，其效力也会胜过单纯修持现今通用的四部密续中所有的诵念和观修。

使心灵转向宗教的四种思维

四共加行是佛教三乘的共修之法，无论任何宗派修行者都应该修学，因而是修行基础的基础。它通过四种思维修持——人身难得、生命无常、业与因果、轮回是苦，使凡俗思想转向宗教，并为修行者在宗教修行上勇猛精进打下坚实的基础。

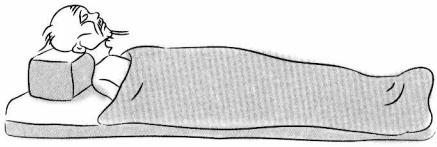
人身难得

人身是独特的，也是可贵的。



生命无常

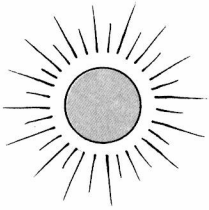
有生必有死，应将对死亡的恐惧作为修法的动机。



❶ ❷
❸ ❹

业与因果

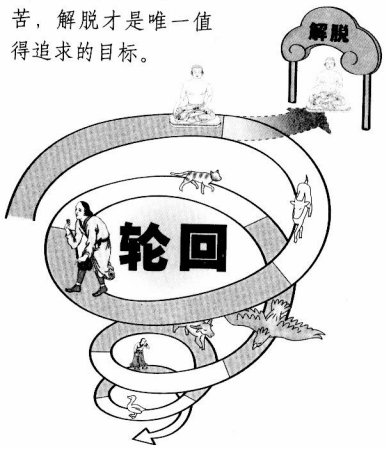
种善因得善果，种恶因得恶果。



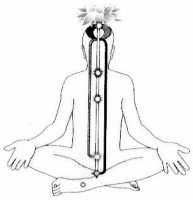


轮回是苦

六道之中充满痛苦，解脱才是唯一值得追求的目标。



天天思维





人身难得

理解人身的可贵

人身是独特的，因为人类特殊的身体、语言和心智禀赋，让他独具选择和采取建设性行动的能力；人身是可贵的，因为人比任何其他众生更容易体会和悟证佛性。

生而为人，我们也许认为自己所拥有的一切都是再自然不过的事情，我们也许从未想过自己作为一个人有多么幸运，因此也就更不会去考虑自己应该在今生把握些什么。佛教提醒我们，将一颗世俗之心转向佛法的第一步，就是要好好想一想人身是多么难得。



人身难得

众生都有做坏事的自然倾向，做好事的众生则很少。即便是在这极少数做好事的众生当中，有能力做出获得人身所需的道德行为的众生更是少之又少。结果，下三道的众生就多如大地尘沙，而天道和人道的众生则极其稀少。更何况娑婆世界中获得人身又能依佛法而修习的众生又能有多少呢？简直少得都不足以构成轮回众生中的一个类别。这么少的人修习佛法，而能够正确学佛的更是少如白昼的星星了。



人身易失

人身无时无刻不在面临着各种各样的致命威胁：火灾、水灾、毒药、武器、地震，等等。而且这些灾难往往是防不胜防，我们无法预测或者阻止它们的发生。人的生命是如此脆弱，生与死的唯一差别，只在于呼息的有无。所以，人身是比泡沫还容易被破坏的。像这样宝贵的人身，一旦失去就很难再得到，万万不可以糟蹋了它。假如来世得到的是畜牲身，那么便不能了解开悟的方法，不知道如何念六字真言，但是要做出堕落到下三趣的事却是轻而易举的。



人的伟大使命

由于生而为人，人们才有圆成佛果的能力，这就是人生的伟大使命。然而多数人却并不懂得珍惜它，反而虚度一生。凡夫关心自己的利益，所以在事业上即使遭遇挫折也要设法克服。但是当他们在追求人生最高目标——解脱时，却变得没有耐心和毅力了。从现在开始，每个人都应该郑重思维：如何来完成人生的伟大使命。

宝贵的人身十福

生而为人，即具有了其他众生所不具有的十种福报，也叫做“十圆满”。这十种福报包括个人本身的五福，以及得自于别人的五福，比一颗如意宝还要珍贵。



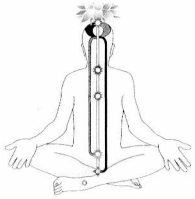




名词解释

辟支佛

辟支佛只为自己而修定求取正觉。在大乘里，他的位阶次于帮助众生成佛的菩萨。





一般说来，一个天生就喜欢做某种行为的人，被称为“带业者”。前世就学过佛法的“带业者”，这一世很容易对佛法和上师产生信心，这是他过去世“白”业复苏的象征。相反，这一世喜欢做坏事的人，轮回时就会被带到下三趣，而无法再得到人身。

《地藏经》中说：有十种轮回众生很难获得真正的人身。他们就是：

① 不培养善行因的人。

② 不累积相当功德的人。

③ 随波逐流自甘堕落的人。

④ 烦恼不断的人。

⑤ 不怕来世受苦的人。

⑥ 极受烦恼所困扰的人。

⑦ 懒于修持佛法而且漠不关心的人。

⑧ 接受佛法却不遵从佛法的人。

⑨ 执著邪见的人。

⑩ 彻底相信邪见的人。

但是，如果我们过于自诩人身的伟大和高贵，那么就会导致对于其他众生的蔑视。这是十分危险的心理，因为所有众生都有佛性，佛性是人人平等的，所以即使是鄙视一只昆虫也是错误的。轻视别人所造的业一旦成熟，我们在这一世就会失掉自己所珍爱的东西，而下一世，我们将不是投生在鬼道之中，就是投生为被奴役的人类。

信心不坚定的人、智慧不够的人、容易被引入歧途的人和畏惧深奥教理的人，只要在具有善巧方便的上师细心的指引之下按部就班地依法修持，就可以逐渐开发智慧。在他接受“观”和“定”的开示之前，他必须先积福和积慧。

但是那些有顿悟能力的人——智慧高广的人、悲心大的人、充满坚定的信心和忠心的人、没有贪欲执著的人、念念在佛法的人、以及特别喜欢甚深妙法的人，只需要学习直指真如本性的道理，就用不着去学习观想和渐悟法门所采用的其他方便道。

不利于众生的八逆境和十六逆缘

八逆境

与具有十福的人相反，处于八种逆境中的众生都没有福气修行佛法，他们都受着过去业的煎迫，因此他们都缺少闲暇和机会学佛。

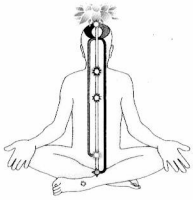


八种逆境

①地狱众生深受寒热之苦，从无间断；
②饿鬼道有饥渴之苦；
③畜生愚痴迷惑，没有理解力或求知力；
④佛法未流传到的地方，人们无法了解佛法；
⑤天界神祇对佛法没有兴趣；
⑥外道众生都持有邪见；
⑦没有佛住世的黑暗世界是荒凉的地方；
⑧不懂语言的哑巴无法了解佛法。

十六逆缘

1. 因五毒炽盛而使人心智杂乱。
2. 受不良伴侣的影响。
3. 见解和修行错误。
4. 懒惰至极。
5. 由于过去的恶业障碍养生。
6. 在别人主宰下作奴仆。
7. 由于非宗教动机而学佛。
8. 学佛只求名闻利义。
9. 对肉体和财富有很大欲望和执著。
10. 品格粗鲁，行为卑鄙。
11. 不惧怕下三趣的痛苦。
12. 对于解脱之乐仍无信心。
13. 天生喜欢做坏事。
14. 对修行佛法没有兴趣。
15. 破坏了菩萨愿和其他愿的“根”。
16. 破坏了对上师和道友的神圣誓约。





生命无常

将对死亡的恐惧化为修行的动力

有生必有死，任何人都没有理由期望眼前所拥有的一切不会转眼成空。这种对于生命无常的思考将有助于修行者坚定对于宗教修行的信心。

想一想世间没有永恒的事物

外在世界是生、住、异、灭的，最后连微尘都不剩。日日、月月、年年，时间飞驰而过，不作片刻停留。所有众生、宇宙万物，都是无常，大家都在一步步迈向死亡。想一想这些，然后问问自己：我该怎么办？

想一想许多人都去世了

我们身边有许许多多的人，老人、青年人、孩子……但是更多的人都已经去世。老和死似乎总是形影不离。快乐的人们常常突然去世，连思考或回忆的时间都没有。在日常生活中，没有一件事可以超越无常，总有一天无常会降临到我们的头上。所以，还是让我们趁现在还有时间，及时思考一下：我的确必须勇猛精进修持佛法！

反复想一想许多环境会致人于死

因为有许多天灾人祸，我们都难以预料将来如何死和何时会死。只要我们积下了业，就逃避不了死亡。正因为不知道何时会死，那么现在就让我们热切地观想：我将发生什么事？

观想死亡的那一刻会发生什么事

谁都不想死，但死却总是不请自来。做坏事的人心存恐惧。在他临死之前，他将体验到无法想象的极端痛苦和生命正被切断的恐怖感觉。因为死时的心境强而有力，即使是一丝一毫的不良念头，也必会使他轮回到下三趣。一个人自己的轮回，取决于他自己目前的行为，所以从现在开始，就要养成修持佛法的习惯！

想一想死后会发生什么事

从死亡的那一刻开始，即使是世界的统治者也不能带走任何东西。死者将丧失心的控制力，像被风吹起的羽毛，经历恐怖的中阴世界。他所做过的坏事绝对不能不算数，只有神圣的佛法和善良的行为才是最好的帮助。因此请观想：假如我不及时努力修行，死后谁也无法给我补救的机会。

观想生命无常，精进修佛

一个人要知道有生必有死，死亡是无常世界不可避免的一个过程，我们要将对死的恐惧，化为宗教修行的动机。可从以下方面进行观想：

想一想死后会发生什么事

从死亡的那一刻开始，也不能带走任何可用的东西。死后会丧失心的控制力，就会像被风吹起的羽毛，经历恐怖的中阴身的险恶过程，背后有你的“黑业”和“白业”在追逐着你。在这种情况下，只有神圣的佛法和善良的行为可以帮助你。所以趁现在，观想：“假如我不及时努力修行，死后谁也无法给我补救的机会。”

想一想许多人都去世了

老和死总是形影不离。快乐的人们常常突然去世，连思考或回忆的时间都没有。总有一天，无常也会影响到你。所以，应该趁现在还有时间，及时思考：“我的确必须勇猛精进修持佛法！”

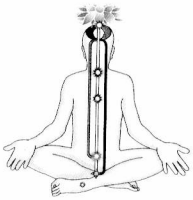


观想死亡的那一刻会发生什么事

做坏事的人心存恐惧。在他临死之前，将体验到无法想象的极端痛苦和生命正被切断的恐怖感觉。任何漫不经心的不良念头，都会致使他轮回到下三途。所以，自己的轮回取决于自己目前的行为，所以从现在开始，就要养成修持佛法的习惯！

想一想许多环境会致人于死

许多环境会致人于死，如雪崩、落物、闪电、重击、体内的疾病等，我们不知将来如何死和何时会死。因此，现在就热切地观想思考：“我将发生什么事？”



因果业报

认识轮回与解脱的关键



因果业报的理论涵盖了浩瀚佛法的基本信息，只有达到证悟的人才能真正了解它的意义。对于一般人来说，其最简单的解释可以用一句话来概括，即：善因生乐果，恶因生苦果。

无论是轮回的“果”还是解脱的“果”，都是人们自己所种下的业“因”所得。

导致轮回的业

恶业的累积是轮回受苦的根源。恶业共有十种：

身的三恶业：

① 杀生：指有意识地杀害任何众生的生命，即使是一只蚂蚁。因为生命没有“大”、“小”之分。

② 偷盗：将不是别人送给自己的财物偷偷拿走。

③ 邪淫：包括非人（发愿持戒或与别人结婚者)而淫；非时（妻子怀孕时）而淫；非地(接近上师、庙堂或佛塔)而淫；非礼(以口腔或肛门)而淫。

口的四恶业：

④ 妄语：有意识地说谎话。

⑤ 两舌：说挑拨离间的话。

⑥ 恶口：骂别人是小偷或白痴，或残酷地暴露别人的错误而伤害他的感情。

⑦ 绮语：闲聊兵事或买卖、闲聊女人、唱淫歌、跳淫舞或说笑话等。

意的三恶业：

⑧ 贪欲：贪婪别人的金钱、妻子、名声等，心里想：“假如我有那些该多好！”

⑨ 嗔恚：嫉妒别人的幸福或好运而闷闷不乐。

⑩ 邪见：不相信三世、因果和三宝。

总之，如果十恶业中的每一个都完全成熟，就会轮回到下三趣，即便是继续投生到人道，前世杀过生的也会短命，偷窃过的也会变穷。因为所有的恶业都会导致多种忧患，所以倒不如干脆远离它们，劝阻别人不要做恶业，同时也要为自己所做的恶业忏悔。

与恶业相反，众生也可以通过自己的身、口、意来积累善业。善业也有十种：

恶业得恶报，善业种善果

十种恶业

身的三恶业

① 杀生
有意识的杀害任何众生。

② 偷盗
将别人的财物偷走。

③ 邪淫
非人而淫；非时而淫；非地而淫；非礼而淫。

口的四恶业

④ 妄语
有意识地说谎话。

⑤ 两舌
说挑拨离间的话。

⑥ 恶口
揭短而伤害他人的感情。

⑦ 绮语
闲聊、唱淫歌、跳淫舞、说笑话等。

意的三恶业

⑧ 贪欲
贪婪别人的金钱、妻子、名声等。

⑨ 嗔恚
嫉妒别人的幸福或好运。

⑩ 邪见
不信三世、因果、三宝。

相反

这四项分别指，发愿持戒或与别人结婚者而淫；妻子怀孕时而淫；接近上师、庙堂或佛塔而淫；以口腔或肛门而淫。



十种善业

身的三善业

① 不杀生
不杀生而护佑众生。

② 不偷盗
不偷盗而布施财物。

③ 不邪淫
不邪淫而行为端正。

口的四善业

④ 不妄语
不妄语而言谈忠实。

⑤ 不两舌
不两舌而平息争吵。

⑥ 不恶口
不恶口而谈吐文雅。

⑦ 不绮语
不绮语而言必及义。

意的三善业

⑧ 不贪欲
不贪欲而喜人运好。

⑨ 不嗔恚
不嗔恚而顾念他人。

⑩ 不邪见
不邪见而信仰佛法。

恶报

① 当十恶业中的每一个都完全成熟了，就会轮回到下三趣。
② 即使轮回到人道，也会因为恶业导致多种忧患。如杀生会短命，偷窃会贫穷。

非善非恶业

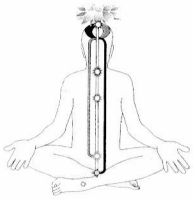
散步、运动、睡觉或闲坐等活动

非善非恶报

这些业不发生影响力，不会发展成好的经验或坏的经验。但在浪费人生，最好将这些时间完全用来行善。

善报

将在天道或人道活得长久，并享尽荣华富贵。





身的三善业：

① 不杀生而护佑众生。

② 不偷盗而布施财物。

③ 不邪淫而行为端正，无论有没有人在一旁监督。

口的四善业：

④ 不妄语而言谈忠实。

⑤ 不两舌而平息争吵，平息因两舌而起的争吵。

⑥ 不恶口而谈吐文雅。

⑦ 不绮语而言必及义。

意的三善业：

⑧ 不贪婪而真诚地祝福他人。

⑨ 不嗔恚而顾念他人。

⑩ 不邪见而信仰佛法，听到他派的看法，不予以抨击，却始终保持着对佛语的信心。

总之，只要我们尽自己的力量去行这十善业，并且要求他人也这样做，就可以在天道或人道活得长久，并享尽荣华富贵。

此外，还有一种非善非恶业。比如我们也许会以散步、睡觉或者闲坐的方式来打发时间，这些都是不发生影响力的业，不会发展成好的经验或坏的经验。但因为这些业只是在浪费人生，所以还是不如好好地把时间完全用来行善，避免粗心大意地犯小错。即使是少量的毒药也会致人于死，善业虽小也不能低估它的力量。

如果总结一下导致轮回的业，那么就是：没有功德的行为，可以归类为“十恶业”，会导致轮回到下三趣；有功德的行为，包括布施等，如果其动机不是达成涅槃的欲望，就会导致轮回到天道或人道的较高境界；镇静的行为，如含有执著的三摩地，会导致轮回到色界天或无色界天。除非我们休息观想，否则这种业力累积的连续性将不可能中断，轮回的幻象也将持续下去。



导致解脱的业

如果我们的目标并不在于在人间享受多少荣华富贵，而是要彻底获得解脱，那么就要知道，要想达到解脱的目标，首先必须以非出离轮回不可的决心为因，并在行为上择善而行，然后将会达到一心不乱的三摩地境界。这样，凭借体悟“无我”的智力，我们将了解无常、苦、空等性质。我们以前所累积的业虽然仍会妨碍精神方面的进步，但是终将被铲除。当我们的苦难终于受尽时，我们将栖息于被称为“解脱”的不二证悟。

轮回的动力——业

善业与恶业

业有善、恶之分，如果业是一架天平，那么它的善、恶两端将会牵引众生前往三善趣或者三恶趣。

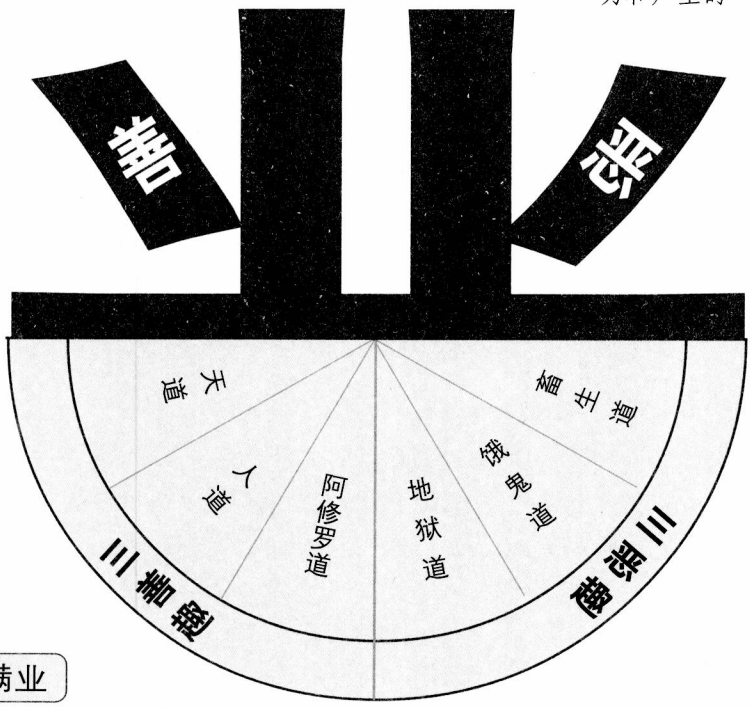
Karma

↓

业

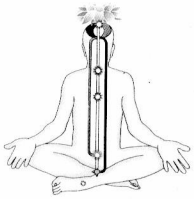
↓

众生在世间的一切行为和产生的一切念头。



引业与满业

引业 直接牵引众生投生于六道中某一道的业力	满业 影响众生转生某道后生活素质的业力	结果
善 ●	不善 ●	虽然投生在三善趣，但却先天具有缺陷。
不善 ●	善 ●	虽然拥有财富，但也不过是愚昧的畜生。
善 ●	善 ●	投生于三善趣，且美貌、财富、智慧具足。
不善 ●	不善 ●	投生于地狱道中，受无量痛苦，长劫难出。



轮回皆苦

舍离六道轮回



六道之中没有一道不充满了苦，就算是一向被认为是天赋最厚的人道，也难以摆脱其与生俱来的八苦。只有对轮回是苦拥有清醒的认识，才能使我们增强修行的信心，确信只有解脱才是唯一值得追求的目标。



地狱

地狱道众生所受的苦在六道之中是最为可怕的，地狱又可以分为八热地狱、八寒地狱、阿鼻地狱和杂项地狱。

八热地狱：对于生活在八热地狱的众生而言，所有山谷都是燃烧着熊熊烈火的红铁，河流和湖泊是熔化的铜，树木发出如雨般的剑和其他锐利的武器。人们不停地遭受着野兽和厉鬼的杀戮，得不到片刻的休息。

八寒地狱：对于生活在寒冰地狱的众生而言，所有山谷都是一片冰天雪地。由于刺骨的冷风不停地吹袭，他们全身皲裂。直到他们10亿年的生命终了之时，他们早就生而复死、死而复生地遭受了无数次同样的苦了。

阿鼻地狱：阿鼻地狱的众生是最最痛苦的。他们每天都要遭受阴火焚烧，痛苦难当。每次被烧成骷髅以后，还要被泼上还魂水复生，然后继续遭受阴火的焚烧。即使是佛陀也不忍心提到它的悲惨。据说，只要佛一提到阿鼻地狱的悲惨情形，慈悲的菩萨们听了就会伤心呕血，悲痛欲绝。

杂项地狱：那些出生在“临时”和“邻近”地狱的众生，他们所经验的苦跟其他地狱的众生一样剧烈。



饿鬼

饿鬼找不到食物或饮料。在饥渴之苦与时俱增而又只能找到黏液和粪便的情形下，他们被这种绝望的追寻弄得筋疲力尽。他们没有衣服穿，夏天火烤，冬天冰冻。下雨时，燃烧的生煤滚下来，灼伤他们。他们看到的水都是脓汁。火焰从他们松开的关节中喷射出来。他们不停地互相打斗，每一个饿鬼都认为别人是他的敌人，他们可以活到15 000年之久。

六道轮回的景象

这幅西藏密宗的《六道轮回图》中，详细地描绘了六道的景象。

天道

天道众生生活自由自在，长寿而没有烦恼，是六道之首。但是他们迷恋于世俗享乐，当业力耗尽他们的福报，会堕落到其他五道。

人道

人道众生的受生方式是胎生，要受的苦有很多，归纳起来就是常说的八苦：生、老、病、死、求不得苦、患失之苦、爱别离苦、怨憎会苦。



阿修罗道

此道众生福报极大，寿命很长，与天界众生差别不大，但是由于嫉妒心重而好战，在与天界开战时，阿修罗往往战败连连，被打得遍体鳞伤，肢体断折而受到极大痛苦。

畜生道

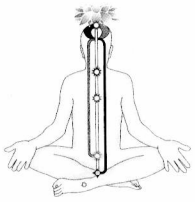
畜生道的众生散居于天上、地面、地底及水中。畜生普遍愚痴和缺少精密的思考能力，所以他们几乎不可能积累善业。此外，畜生还要忍受寒热和饥渴，在自然界中互相残杀。

饿鬼道

出生在饿鬼道的众生没有食物和饮料，一般都是大肚子和小脑袋的形象。他们吃食物时，喉咙会有灼烧的感觉。饿鬼所受的苦比畜生道众生更大，但是其智力足以了解佛法，不像畜生般愚痴。

地狱道

在六道之中，地狱道众生所受的苦是最为可怕的。地狱又可以细分为八热地狱、八寒地狱、阿鼻地狱和杂项地狱四大部分。





畜生

海中的动物挤得像水中发芽的麦粒，它们靠互相吞食而生存下去。在恐惧的不停折磨下，它们被海浪冲得到处游荡。那些生活在空间较大的山区的动物也不快乐，它们总是担心敌人的侵袭，同时它们也互相残杀。家畜和家禽不是要拉车犁田，就是等着被屠宰，做成美味或者皮革。它们是愚昧的，除了愚昧之苦以外，它们也像地狱众生和饿鬼一样，遭受着热寒之苦。

天界

欲界天的神祇们耽于他们所过的快乐生活，因此不会想到佛法。但是在他们的生命终了前的七天，他们将会看到五种死亡的征兆，他们将看到下一世要出生的地狱或其他地方，他们体验了堕落的苦，像鱼在热沙之上翻滚。此外，当天道众生的善业受报完以后，就是色界天和无色界天的神祇也会感到三摩地减弱，逐渐堕落。

阿修罗

因为阿修罗天生就妒羡神祇的荣耀，所以他们终日只知道与神祇争斗，他们在战争中总是被打败，痛苦异常。他们不喜欢佛法，所累积的功德是微弱的。

人界

人类一出生就注定要有生、老、病、死四种苦，生之苦就像小鸟被老鹰抓走一样；老之苦就像母骆驼丧失了幼驼；病之苦就像罪犯走向监狱；死之苦就像一个人被刽子手追逐。除此四种苦之外，人类还有求不得苦、五阴炽盛、爱别离苦、怨憎会苦四种苦。

除了人类所独具的八苦，一切轮回中的众生所共有的苦也有三种，它们是：

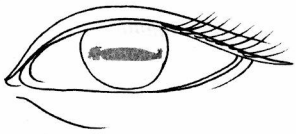
苦苦：下三途众生所经验的苦，以及天、人所经验的病苦、恶毒的闲言闲语等，都构成苦本身的苦。

无常苦：当我们过着安和乐利的日子时，生活似乎很快乐。但转眼间，世事无常，变化的苦又来到了，这就是无常苦。

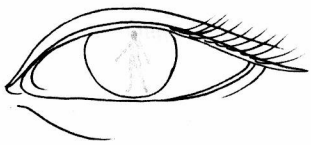
依因缘条件存在之苦：上述二种苦都是因为五阴聚合的缘故，这是所有众缘合和的生命所隐含的苦。在五阴中找到立足点以后，三界的许多苦便产生了。因此，不管众生出身是贵还是贱，都不能避免轮回的本质——三苦。即使生活表面上很快乐，但这些快乐都只是伪装的苦而已。认识到这一点，就要舍弃想念，根除贪著，彻底摧毁依缘生存的欲望，想一想解脱的大乐。

三苦、八苦与二谛苦

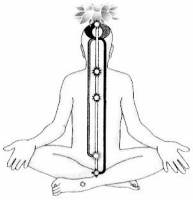
三苦	八苦		二谛苦
苦苦	生苦		世俗谛苦
	老苦		相对真理
	病苦		
	死苦		
	怨憎会苦	遭遇病苦、敌人、谋杀、诽谤等意外情况的苦。	
坏苦	爱别离苦	父母、兄弟姐妹、爱人、朋友等的死亡，财势衰退等苦。	绝对真理
	求不得苦	虽然拼命追求，不择手段，但仍然无法得到希求的东西。	
行苦	五阴炽盛苦	执著于五蕴，由于五蕴刹那生灭，无法自主而产生的苦。	胜义谛苦



世俗谛相当于相对真理，为一般世俗众生所感知。世俗谛苦譬如凡夫眼中所看到的人死时的痛苦。



胜义谛相当于绝对真理，只有圣者才能够觉知。胜义谛苦譬如在圣者的眼中，人身原本就是由五蕴和合而成，本身即是无常和苦。





西藏密宗特有的加行

四不共加行

所谓“四不共加行”，是指藏传佛教特有的一套严谨而完整的修行方式与次第。四不共加行包括：皈依大礼拜，观想金刚萨埵，供奉曼荼罗，上师相应法。

与“四共加行”是佛教三乘的共修法所不同的是，本节将要介绍的“四不共加行”是西藏密宗所特有的一套严谨而完整的修行方式与次第。这一套修行次第并不是一开始就有的，而是经由很多祖师、圣者、大成就者不断精进，最终才熔铸而成。初学者在修习梦瑜伽法之前，一定要先修习四不共加行，作为入门的先导。

第一加行——皈依大礼拜，主要以使修行者免于误入歧途为目的，令修行者清净自己身体在过去和现在所造的种种业障。

第二加行——观想金刚萨埵，主要是以修持金刚萨埵百字明真言来清净修行者心中——也就是意识层面的染污。

第三加行——供奉曼荼罗。当修行者的身、心两方面都得以清净之后，接下来要做的就是积聚见道及入道的资粮，这就需要通过供奉曼荼罗来实现。“曼荼罗”也叫“坛城”，实际上就是供养的象征。修行者只有积聚了足够的资粮，才能在听闻上师的开示时获得心的契入，从而不会昏沉和掉举。

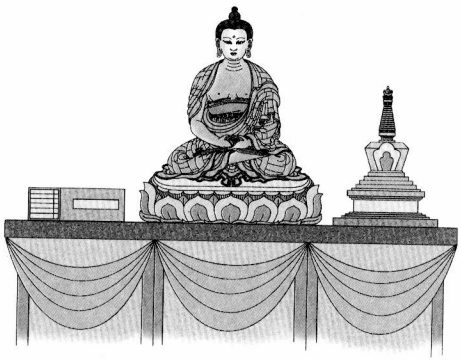
第四加行——上师相应法。所谓“上师相应”，就是弟子与上师之间的相应，通过这种相应，修行者可以从上师处获得无上的加持。

通过以上四种加行的修习，修行者的身、心将可以达到自在调伏，不会再受外界世俗的扰乱和牵引，同时会对无常、因果、轮回都生起一定的觉受，内心深处将生起一种想要出离三界的信念。有了这样的修行基础，修行者才可以继续进入梦瑜伽的修习。

四不共加行的修法步骤

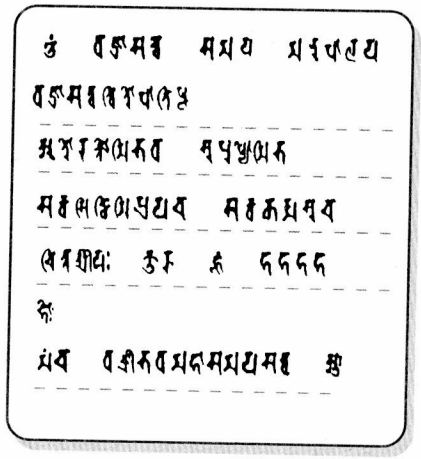
1 清除自身三业

皈依大礼拜



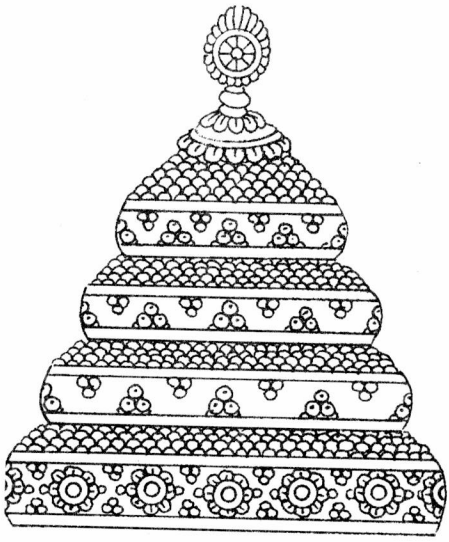
2 清除心中污染

观想金刚萨埵



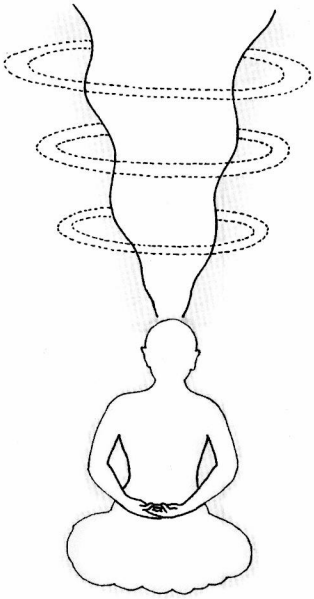
3 积聚入道资粮

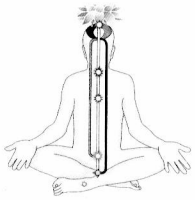
供奉曼荼罗



4 祈求上师加持

上师相应法







皈依大礼拜

免于误入歧途

皈依大礼拜即用虔诚皈依礼拜佛、法、僧、上师，来净除自身三业的一种修法，是“四不共加行”的中心，一切修法都须从此开始。

在修完四共加行之后，就可以修习四不共加行中的第一加行——皈依大礼拜了。具体的过程是先念诵仪轨中的观想文，同时做下面的观想。

观想在一个清净的辽阔平原上，有一个湖泊，湖中充满了八功德水，并长出一棵如意树。如意树枝叶茂密，独茎的树干像阳伞一般分成五枝，其中有四枝分别指向东南西北四方，一枝在中央直指上方。

在五根树枝的中央树枝上，有八只狮子合抬着宝座，宝座上坐着根本上师，现金刚持相。在他的头顶上，垂直坐着教法传承的历代上师。围绕在上师四周的天空中，坐着很多传承大师和大成就者等，他们看起来像一团云彩。

在东方树枝上有莲花，莲花上有日轮，日轮上躺着一具尸体，金刚亥母立于尸体上，另有五大金刚本尊，以及四密续或六密续中其他一切本尊等，皆立于莲花日轮上，并有许多侍者围绕。

在南方树枝上也有一个狮子宝座，上有莲花和月轮，释迦牟尼佛坐在月轮上，周围有贤劫及十方三世一切诸佛围绕。

在西方树枝上，有佛法的十二部经典，特别是大乘经典和密乘的密续。

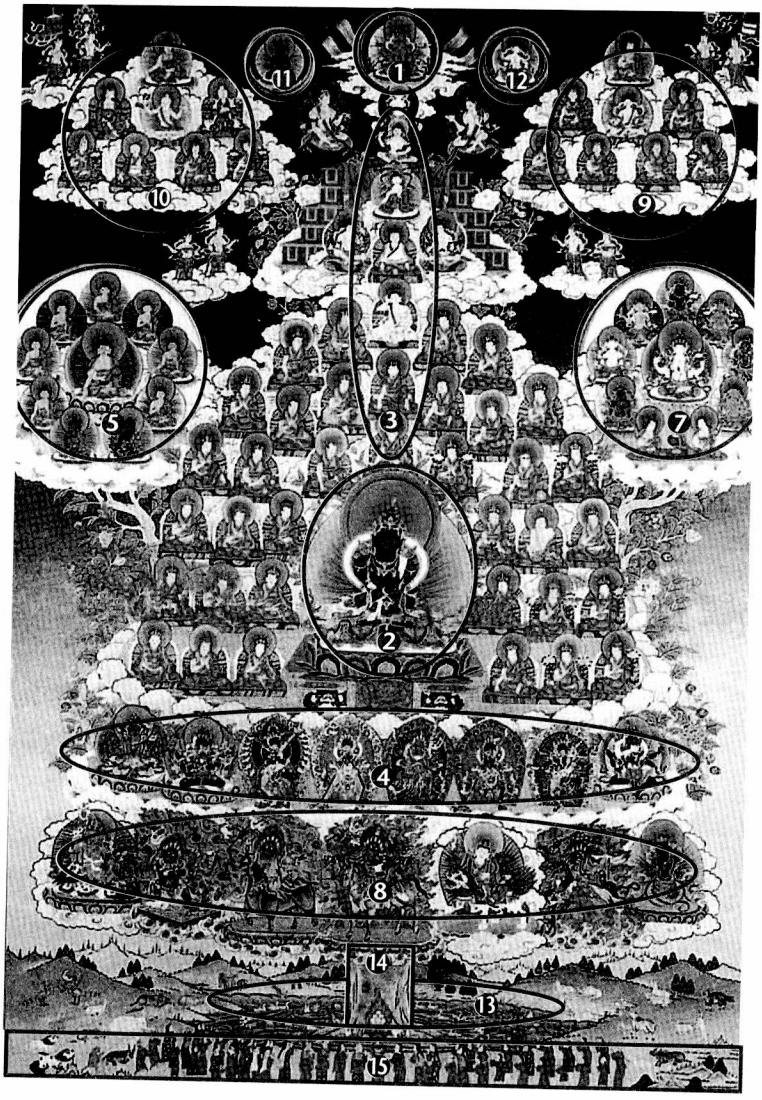
在北方树枝上，坐着无数的大乘菩萨和小乘的声闻、辟支佛。

在皈依树下面，有无数的护法，包括护法、勇父和空行母等，最主要的是大黑天和吉祥天母。以上便是六皈依境，即三宝——佛、法、僧，和三根本——上师、本尊、护法。

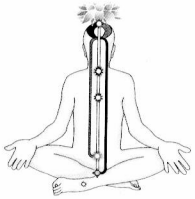
观想修行者自己站在平原草地上，面对这些皈依境，无量众生在四周围绕，皆以身口意同向皈依境礼敬，每人都合掌祈祷、礼拜，产生信心和虔诚，同声念诵千百次以上的皈依文，并认真思考它们的意义。然后念菩萨愿三遍，以产生为众生求取正觉的愿望。再念欢喜祈祷文。此时再祈求遍发菩提心，圆满菩萨行。再念四无量心祈祷文三遍。

然后，观想皈依境，宝座等皆化为光，融入自身，观想自己的身口意与根本上师的身口意合而为一，不可分离，然后让自己的心自然地歇息。最后还要念回向功德文。

噶玛噶举皈依境图



❶金刚持
❷现金刚持相的根本上师
❸大手印传承祖师
❹本尊（东方树枝）
❺佛（南方树枝）
❻法（西方树枝，因为在皈依境后方，所以无法看见）
❼僧（北方树枝，此图上为以四臂观世音为核心的佛母，下坐二僧人）
❽护法
❾传承大手印的印度上师
❿噶举的四个支派上师及其他各派上师
⓫帝洛巴祖师（他是大手印的直接传承祖师，故未在上师境内）
⓬那洛巴祖师（大手印的直接传承祖师）
⓭充满八功德水的湖泊
⓮如意树
⓯皈依者及一切众生



观想金刚萨埵

清除障难



心就像一面镜子，有尘土时不能照物，当它洁净时就能将物品映照清楚。金刚萨埵修法是一种清净罪障非常有力的修持方法。

在皈依大礼拜和发菩提心之后，修行者必须先要祛除障碍修行的不净之物，包括在多世轮回中所造的身、口、意三恶业，以及那些业力的因——无明。观想金刚萨埵和念金刚百字明咒可以净化恶业，保证未来修行的功效。金刚百字明即“金刚萨埵百字明”，是“百字明”的一种，此外还有一种“如来百字明”，源于释迦牟尼佛号密续。百字明的咒文并不一定恰好是一百个字母。金刚百字明又有两种形式，一种是“寂静金刚萨埵百字明”，它是涵盖所有超越轮回的寂静本尊的咒；另一种是“忿怒赫怒迦百字明”，是忿怒本尊的咒。下面我们将逐次介绍伴随着“寂静金刚萨埵百字明”的各阶段观想。观想寂静金刚萨埵的方法有两种：一是依据瑜伽密续把金刚萨埵观想为单身；二是依据无上瑜伽密续观想为双身。这里我们将介绍的是前者。

总的来说，金刚萨埵修持法的步骤可以分为八步：

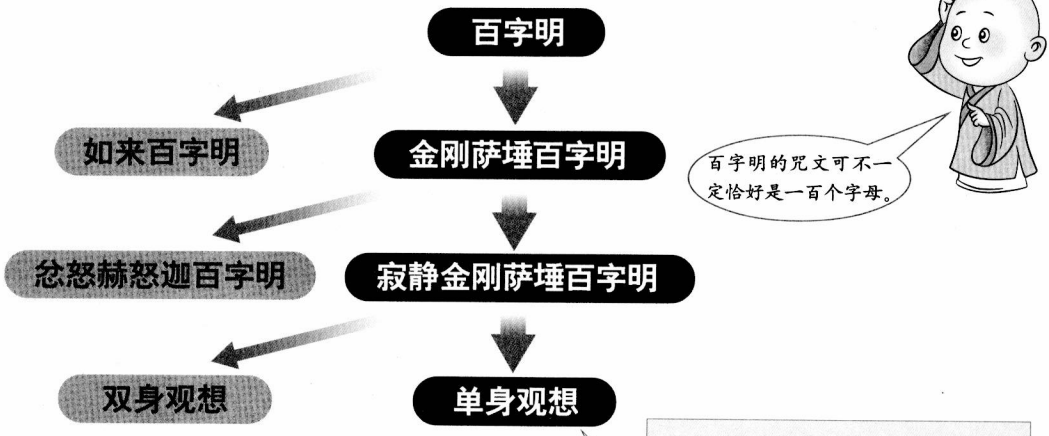
第一步，在金刚萨埵像前跏趺而坐，念赞颂文，观想他坐在自己的头顶上。

首先，跏趺坐于金刚萨埵像前，边念赞颂文边做如下观想：在自己的头顶上，有一个“邦”字化为莲花。莲花之上有一个“阿”字化为平躺的月轮。在莲花和月轮之上有一个“吽”字化为白色的五股金刚杵，在五股交会处写着“吽”字。光从这一个字射出，以供养诸佛，利益众生，然后光又收回到“吽”字之中。整个金刚杵化为金刚萨埵，他与根本上师是一体，无二无别。

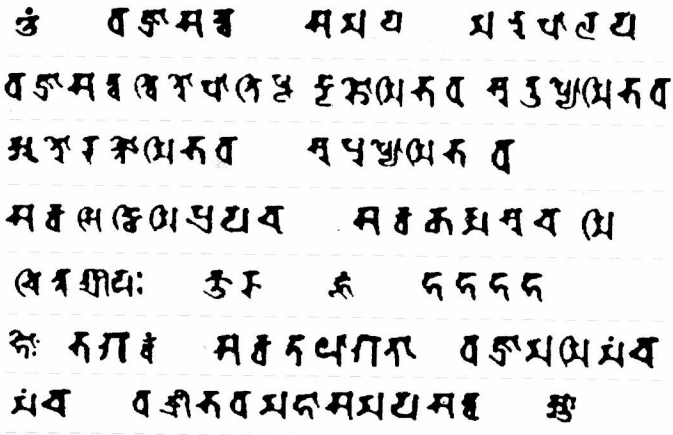
金刚萨埵的身体为白色，一面二臂，其右手托着五股金色金刚杵在胸前，左手拿着银铃在身边，为菩萨坐姿，右脚稍向外伸，左脚向内缩。他身穿用珍贵丝绸制成的衣服，戴着珠宝冠和其他祥瑞饰物。在其头顶的发髻上坐着他的上师——阿闷如来。他的身体具有佛的三十二相和八十种好，清澈澄明而放无量光。他看起来像是什么实体也没有，如同水中月影的反映。在他的额上有白色的“嗡”字，喉上有红色的“阿”字，心上有蓝色的“吽”字。

在他的心间有莲花和月轮，在月轮上有白色的字，百字明咒的字母也是白色，以顺时针方向，从字正面开始环绕着字，字面朝外，像一条蛇一样地盘绕着字。光从字和咒鬘射出，召请十方三世的佛菩萨降临。他们都化光收入金刚

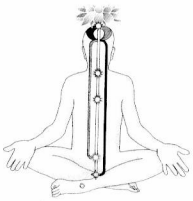
百字明咒



金刚萨埵百字明咒文



唵　跋折啰　萨埵　三摩耶　么奴波逻耶
跋折啰萨埵哆吠奴乌播底瑟吒　涅哩荼乌铭婆噜　索睹沙榆铭婆噜
阿努啰讫睹铭婆缚　素补使榆铭婆噜
萨婆悉地　含铭般啰野绰　萨婆羯磨素遽铭
质多失利耶　句吶　吽　呵呵呵呵
护　薄伽梵　萨婆怛他揭多　跋折阇么迷闷遮
跋折哩婆噜摩诃三摩耶萨埵　阿





萨埵身中，金刚萨埵即成为十方诸佛的总集体。

第二步，祈请金刚萨埵清净自己的业障。

第三步，念赞颂文，并观想净化过程。

念祈请文，祈请金刚萨埵清除业障，同时一心观想清净业障的程序：白色的甘露从金刚萨埵心中的种子字“吽”和咒鬘流下来，充满他的整个身体。然后又从他右脚的大趾流出，以光的形式通过自己的头顶，进入身体。修行者从无始以来所累积的一切业障，都变成烟垢；身体中的一切疾病，都化为脓血；附着身体的一切魔障，都变成毒虫……构成身体的一切实质，包括肉和血，都像水中的冰块一样，被甘露带走，从身体的孔道和毛细孔中排出，流入广大的金地……观想在修行者的身体被智慧甘露洗净后，多余的甘露从头顶与金刚萨埵的脚相接触处溢出。

第四步，念百字明咒，同时用念珠计算念的次数。

反复清晰地做以上观想，注意千万不可心猿意马。然后用不快不慢的语速清晰柔和地念诵百字明咒或六字短咒。

第五步，念忏悔祈祷文。

之后，两掌合十在胸前，虔诚地念忏悔祈请文，起句一般为：“本尊，因我愚痴……”

第六步，观想金刚萨埵正在加持你。

观想金刚萨埵听了修行者的忏悔后，微笑地心生欢喜，并说：“哦！佛子，你一切的恶业、障碍和罪过，从今日起被清净了。”

第七步，观想化空、静坐。

这时，金刚萨埵将化为光，融入修行者的身内。他的身口意和修行者的身口意合为一体，让修行者的心静住于无念。

第八步，回向功德。

在每次修法结束时，都要回向功德。

依照以上程序进行修持，当恶业被彻底涤清后，修行者会感觉身体轻安、睡眠减少、精力充沛，并能瞥见证悟。

金刚萨埵

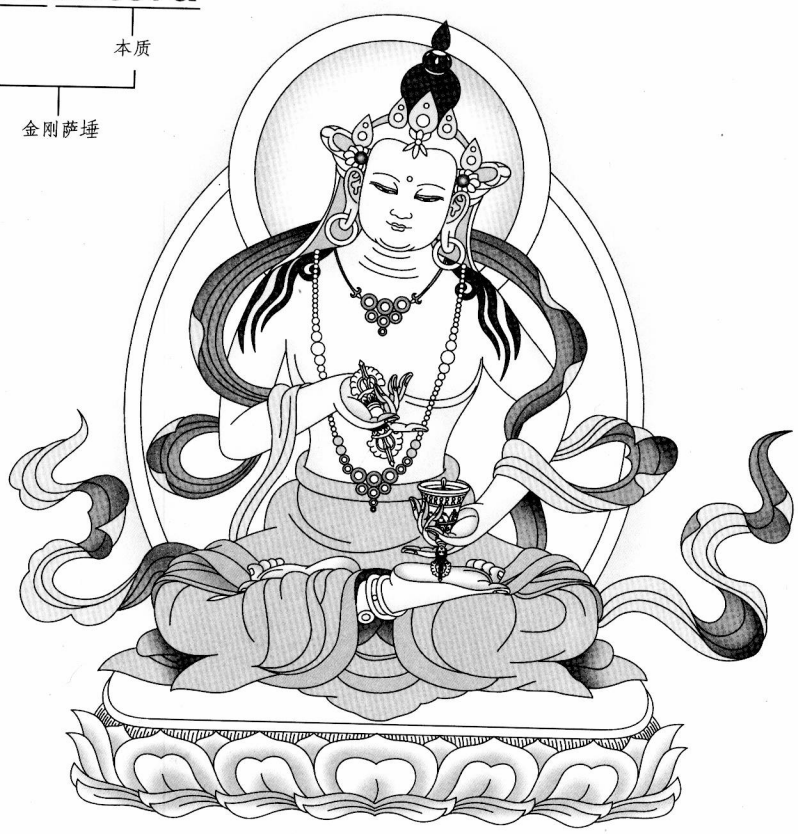
金刚萨埵，又称金刚手、普贤，为藏传佛教各教派的本初佛。他为消业灭罪的唯一主尊，行者为忏罪解冤，修持本尊法，功效最快最大，且为成就无上菩提的必经阶段。

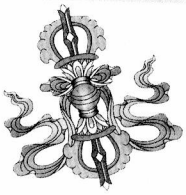
梵语：

Vajrasattva

金刚　本质

金刚萨埵

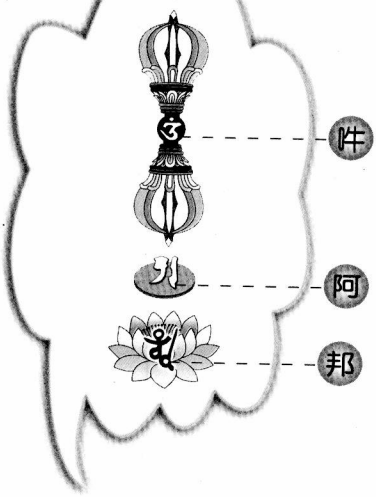


坐姿	持物	
		
结跏趺坐于莲花台上。	右手持金刚杵放置于心间，表示能摧毁10种烦恼。	左手持金刚铃放于腰腿处，表示以般若清净法音惊觉一切有情及二乘人。

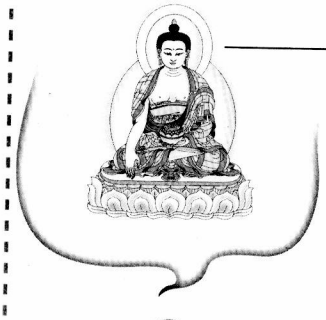
观想金刚萨埵的八大步骤

第一步：跏趺坐于金刚萨埵像前，观想他在自己头顶上

(1)



③ 金刚萨埵的圆满形象。





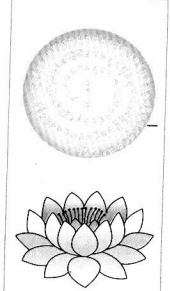


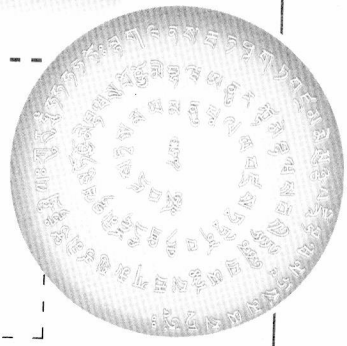
① 观想莲花、月轮和金刚杵。

②金刚杵化为金刚萨埵。



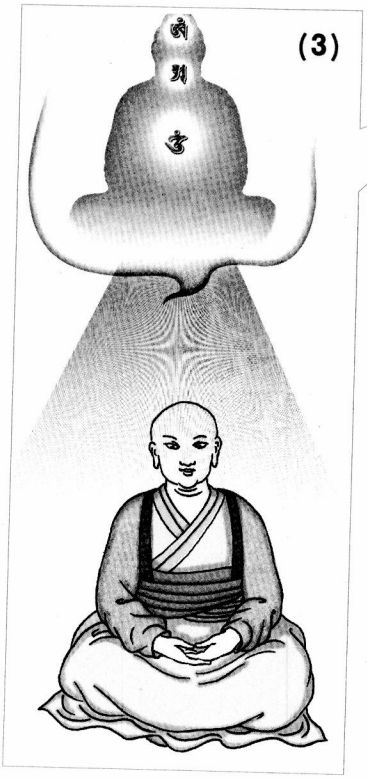
金刚萨埵





④ 金刚萨埵的心间有莲花和月轮，月轮上白色的百字明咒字母以顺时针方向盘绕。光从字和咒幔射出，召请十方三世的佛菩萨。

第二步：祈请金刚萨埵清净业障



第三步：念赞颂文，并观想净化过程

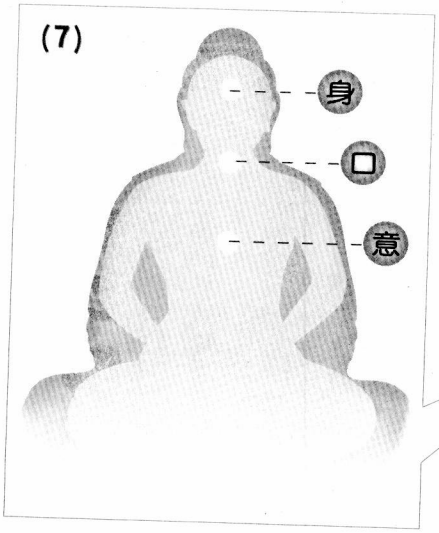
第四步：念百字明咒，同时用念珠计算次数

第五步：念忏悔祈祷文

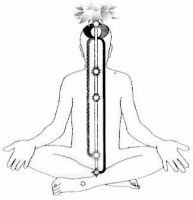


第六步：观想金刚萨埵

第七步：观想金刚萨埵的身口意与自己的身口意合为一体



第八步：回向功德





供奉曼达

最圆满的资粮

供奉曼达能开展智慧和慈悲。当一个人深深地希望自己和一切众生都能证得佛果时，就可以以曼达代表整个宇宙来供养具足智慧和慈悲的觉者。

供奉曼达是密教修行四不共加行中的第三加行。为了准备修第四加行——上师相应法和其他修持，修行者必须先洗涤自己不良的品性和充实正当的品性。前面所介绍的金刚萨埵仪轨可以洗涤罪业，而这里将要介绍的曼达供则可以圆成福德和智慧二资粮。福德是指善行的累积效果，福德的圆成包括布施之圆成、持戒之圆成、忍辱之圆成、精进之圆成、禅定之圆成，这五项为善巧方便；智慧是对究竟实相的直接了解，智慧的圆成包括般若之圆成，这一项为般若智慧。以上二资粮之圆成，就等于布施、持戒、忍辱、精进、禅定及般若这六度的实现，也等于善巧方便（悲）和般若智慧（空的证悟）的结合。

曼达供的修持需要准备一个“坛城曼达”和一个“手曼达”，以坛城曼达来代表皈依处，以手曼达来代表理想的宇宙，并把它供养给皈依处。建造曼达首先需要两个曼达盘，曼达盘如果是用上等材料制成，则可以适当小一点，但如果是用劣等材料制成，则必须大一点。两个曼达盘中，用较精致或较大的那一个作为坛城曼达，用另一个作为手曼达。献曼达时还需要一撮撮的金或银、海螺或子安贝，如果都不具备，也可以用米粒代替，米粒最好选用新米，也可以将新米与旧米掺合为供。下面就来具体介绍坛城曼达和手曼达的建造和观想过程。



坛城曼达的建造和观想

第一步：左手拿着金属盘，用右手腕的内侧顺时针方向擦盘三次，同时念两种净化咒：

“嗡　班杂　阿木惹达　吽　呸”和“嗡　索巴哇　蓄达　萨尔哇　达尔玛　索巴哇　蓄朵　杭”。

第二步：观想从空性中出现一座宏伟的坛城，具有四边、四层等特质。念描述皈依境的赞颂观想文。然后放五撮米在盘上，观想它们就是佛、法、僧、上师、本尊五皈依处。

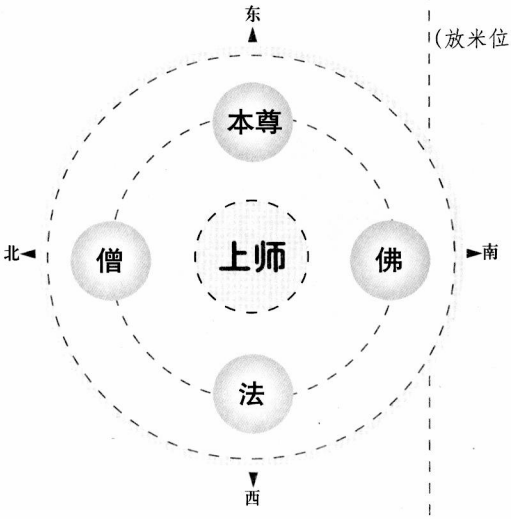
第三步：观想光从五皈依处诸上师本尊的额、喉、心处三个种子字放射出来，召请无数的智慧本尊从他们的天然住处——法界出来。再观想每一位智尊

坛城曼达的建造与观想

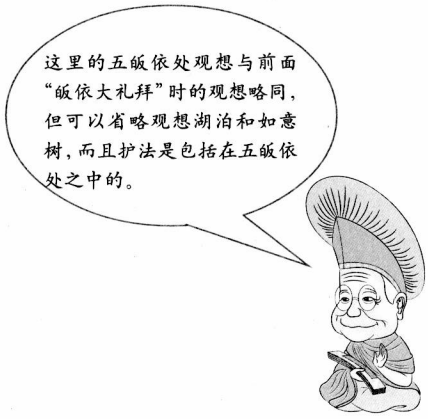
举行献曼达仪式首先要准备一个坛城曼达，代表五皈依处，过程如下：

第一步 左手拿盘，右手顺时针擦盘三次，并念两种净化咒。

第二步 放五撮米在盘上，观想为五皈依处，念赞颂文。

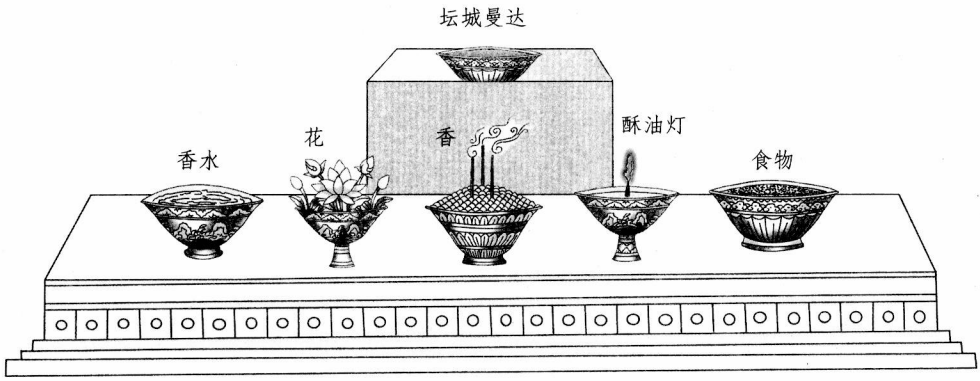


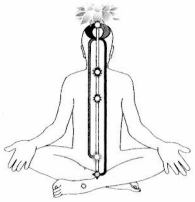
（放米位置示意图）



第三步 观想这些本尊与真正的皈依处结合。

第四步 放坛城曼达在覆盖着布的高桌上，并供以五种供品。







与你所观想的本尊合而为一。

第四步：把曼达盘放在面前覆盖着布的高桌或佛坛上，祈请诸本尊出现。如果有能力的话，再以五种供品（花、香、酥油灯、香水、食物）供在曼达周围。

手曼达的建造和观想

第一步：供奉过坛城曼达之后，用左手拿着手曼达盘，右手拿着花瓣或香水，口念金刚百字明，右手同时以擦拭坛城曼达盘一样的方法擦拭手曼达盘三次。观想自己、他人、世间及其中众生的疾病、不幸、恶业、障碍、不净等所有由于执著外缘和内心而引起的业障，全部被清除得干干净净。

第二步：念“金刚地基”咒，即：“嗡　班杂　布米　阿　吽。”把右手中所持的香水洒在曼达盘上，表示它为菩提心露所滋润。如果没有香水，也可以把花瓣撒在盘上。观想曼达盘是辽阔空旷的金地，上面有像手掌一般平滑的平原，还有盛满芳香的八功德水的大海。

第三步：念“铁围山”咒，即“嗡　班杂　惹喀　阿　吽。”用右手把米以逆时针方向撒在盘的边缘，观想这就是围绕宇宙的铁围山。

第四步：把米撮放在盘子上，观想它们是理想宇宙的三十七供品特征，同时逐项念诵包含三十七供全部名称的赞颂文：

在大海的中央，有一座四面形的须弥山（1），其底部是四个方形的阶梯，上面是方形的顶，越往顶端越宽广。

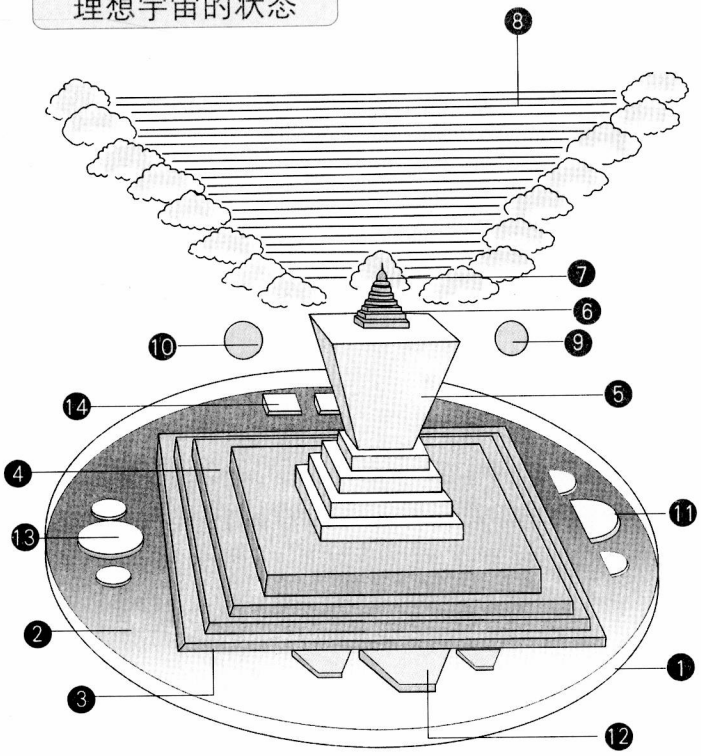
围绕在须弥山四周的是七重四面形而中空的金山，散布在七重山之间的是七湖，围绕在七重山和七湖之外的是大海，海中有四大洲及其卫星小洲。东胜身洲（2）是白色的，呈半圆形。南瞻部洲（3）是蓝色的，呈梯形。西牛贺洲（4）是红色的，呈圆形。北俱卢洲（5）是绿色的，呈四方形。

这四大洲的每一洲都有与其同形同色的“卫星”小洲，一个在左边，另一个在右边。东胜身洲有身洲（6）和胜身洲（7）；南瞻部洲有猫牛洲（8）和胜猫牛洲（9）；西牛贺洲有谄洲（10）和上仪洲（11）；北俱卢洲有胜边洲（12）和有胜边洲（13）。

在东方的天空中有宝山（14）、千辐宝轮（18）和白嬉女（26），南方的天空中有如意树丛（15）、如意宝（19）和黄鬘女（27），西方的天空中有满欲

手曼达——将宇宙供养给皈依处

理想宇宙的状态

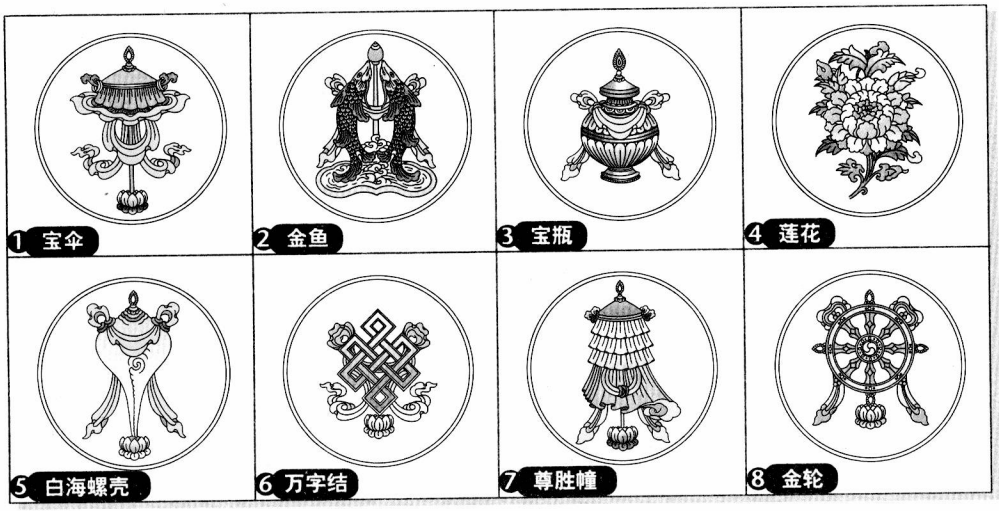


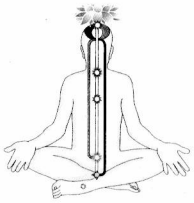
七重金山包括：
持双金山、
持轴金山、
担木金山、
善见金山、
马耳金山、
障碍金山、
持地金山。



1. 铁围山
2. 海
3. 七重金山
4. 七湖
5. 须弥山
6. 昆纽城
7. 因陀罗宫
8. 天界
9. 太阳
10. 月亮
11. 东胜身洲及其卫星
12. 南瞻部洲及其卫星
13. 西牛货洲及其卫星
14. 北俱卢洲及其卫星

各层天界间散布的八吉祥记







牛群（16）、王后宝（20）和红白双色歌女（28），北方的天空中有自长粮谷（17）、大臣宝（21）和绿舞女（29）。东南方的天空中有白象宝（22）和黄花女（30），西南的天空中有马宝（23）和白香女（31），西北的天空中有将军宝（24）和红灯女（32），东北的天空中有宝藏瓶（25）和绿涂女（33）。

在须弥山之上的东北方天空中有日轮（34），西南方天空中有月轮（35）。须弥山平顶上方的天空中，由下向上依序为阎摩罗、兜率天和其他天界，在各层天界之间，散布着八吉祥记，包括南方的宝伞（36）、金鱼、宝瓶、莲花、右旋螺纹的白海螺壳、宝结，北方的尊胜幢（37）和金轮。

第五步：念诵四行的短供养文，祈求纳受曼达供并赐予彻底的开悟。

第六步：念曼达咒，并拿起曼达，把一撮米抛向空中，当作供品。然后念祈祷文，祈求达成曼达供的目的。

第七步：在修完三十七供曼达后，用右手把米从盘上抹掉。

第八步：供养短曼达：念四行的短供养祈祷文，并用手将七撮米一一撒置在盘子上，以代表简化的七种宇宙特征，但同时要观想复杂的三十七种宇宙供品如上。

第九步：把米从盘上抹掉，随自己的能力和时间，尽可能地重复第八步和第九步的献供次数。

第十步：在每节修持结束之后，念大手印成就祈祷文、供养七支行愿祈祷文和结尾祈祷文。最后，光从坛城曼达本尊们的身上放射出来，照射到你和所有众生，使得大家都完整地获得二资粮。再观想这些上师本尊等都化为光，被收入你的身体内。

第十一步：回向功德。

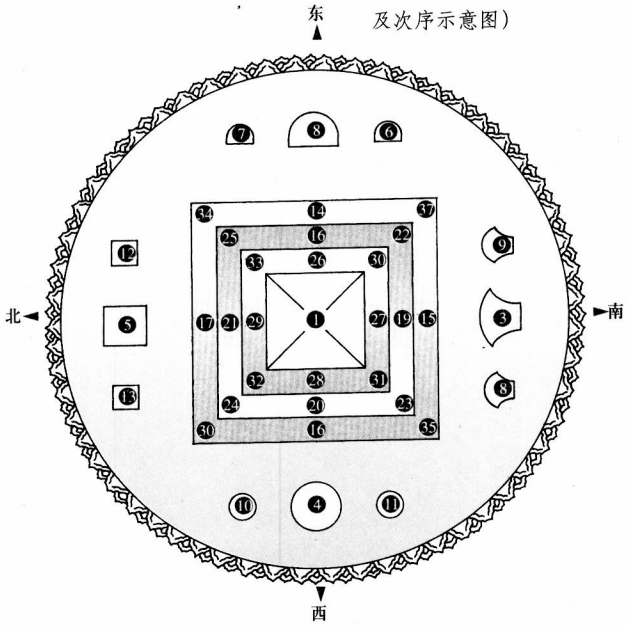
当供奉曼达成功、二资粮获得圆满时，你的体验将如真实的悟证、禅修的经验和梦，特别是你的思想会自然转向佛法，并且你在以后的修持中将会感到毫不费力。

手曼达的建造和观想

手曼达代表着理想的宇宙，献手曼达就是将整个宇宙供养给五皈依处。供养手曼达有很多种，有长的也有短的，最简单的是五供，最复杂的是三十七供。

三十七供曼达

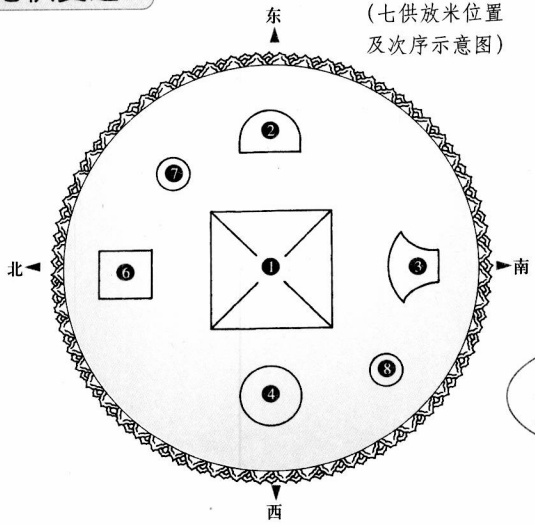
（三十七供放米位置及次序示意图）



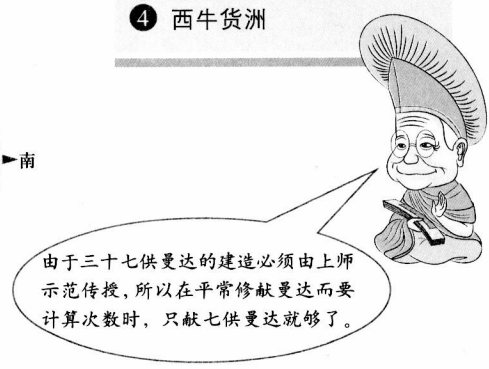
1. 须弥山
2. 东胜身洲
3. 南瞻部洲
4. 西牛货洲
5. 北俱卢洲
6. 身洲
7. 胜身洲
8. 猫牛洲
9. 胜猫牛洲
10. 谄洲
11. 上仪洲
12. 胜边洲
13. 有胜边洲
14. 宝山
15. 如意洲
16. 满欲宝牛
17. 自长粮谷
18. 宝轮
19. 如意宝
20. 王后宝
21. 大臣宝
22. 象宝
23. 马宝
24. 将军宝
25. 宝藏瓶
26. 嬉女
27. 鬘女
28. 歌女
29. 舞女
30. 花女
31. 香女
32. 灯女
33. 涂女
34. 日
35. 月
36. 宝伞
37. 尊胜幢

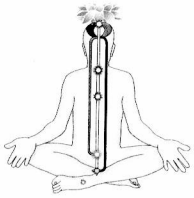
七供曼达

（七供放米位置及次序示意图）



1. 须弥山
2. 东胜身洲
3. 南瞻部洲
4. 西牛货洲
5. 北俱卢洲
6. 日
7. 月







上师相应法

来自上师的悲智加持

修习上师相应法可以使修行者迅速获得上师的加持，它是四加行中最后一个加行。

上师相应法是修行者在禅定中通过祈求和观想上师来与之相应，从而得到上师加持的一种方法。上师是修行的典范，如果修行者将上师视为凡夫，那么修行者的心就只能停留在凡夫的层次上。相反，如果修行者把上师视为智慧与慈悲的化身，那么这种虔信的力量便能清除修行者的疑虑，并使之达到与上师同等的境界，这就是所谓“上师的加持”。因此，在修习上师相应法的过程中，最关键的一点就是虔诚的信心，修行者要以不可动摇的信心把上师观想成金刚持佛，使自己的心与金刚持合二为一，从而在这种深刻的虔诚之中得到四灌顶。具体来说，上师相应法的修持可以分为以下15个步骤来进行：

第一步，结跏趺坐，念观空咒：“嗡　索巴哇　蓄达　萨尔哇　达尔玛索巴哇　蓄朵　杭”，然后观想一切万法已借观空咒化解为空。

第二步，观想自己就是金刚亥母，站在莲花、日轮之上，脚踏一具尸体。

第三步，观想金刚持为自己的根本上师，坐在头顶上，四周围绕着一切上师和其他皈依处，同时以真诚和渴望之心念赞颂文如下：

在我的头顶上，坐着我的根本上师，他是过去、现在、未来三际诸佛的本质。他现金刚持相，坐在宝座上面的莲花和月轮之上。噶举派的一切祖师坐在他的上方，呈柱形排列，从我的根本上师一直延伸到金刚持。四周围绕着止贡、主巴、达隆等噶举支派的上师，以及禅修传统的其他上师，他们形成了一个真正成就者的海洋。同时，他们又被如云般的上师所围绕。上师四周还围绕着本尊、佛、菩萨、勇父、空行母和护法，他们的严誓和智慧二面本来就是不可分离的。

第四步，向他们祈求。

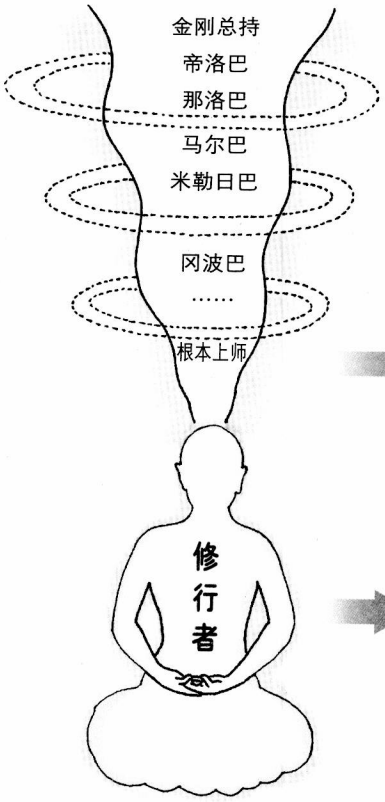
第五步，念七支行愿祈请文，开头为：“祈请来自最高佛界的你……”同时观想自己确实是在修持这七支行愿。

第六步，念祈求证悟佛之三身的加持文，祈求加持。

第七步，向大手印传承的上师们念长的祈请文。

第八步，向大手印传承的上师们念短的祈请文（一般每天只念一次长的祈

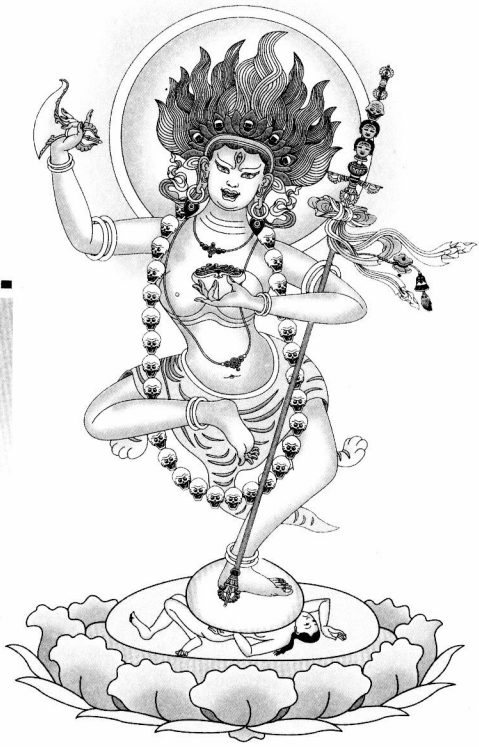
上师相应法观想图



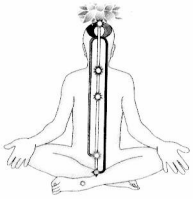
在修上师相应法时，要将自己观想为金刚亥母，并观想自己头顶上坐着噶举派的历代祖师，呈柱形层层而列：最上是金刚总持，在修持者头顶最近的是根本上师，他现出金刚持相。四周围绕着噶举各支派的上师及禅修传统的其他上师，上师四周还围绕着本尊、佛、菩萨、勇父、空行母和护法。

金刚总持

金刚亥母



金刚亥母是诸佛之母，能生诸佛，她在本质上就是大手印。金刚亥母属于瑜伽母的一种，她对有情众生特别有悲心。因此，修行者在修上师相应法时，如果把自己观想为金刚亥母，就可以很快获得加持。





请文，随后的修持改念短祈请文）。

第九步，祈请上师们给予各种加持。

第十步，念以“吾母，有情……”开头的祈请文至少三遍。然后念噶玛巴的金刚祈请文，即像念咒一样地重复“噶玛巴迁活”100遍以上。此咒的意思是：“噶玛巴，请了解我，看到我的苦难。”在念咒的同时要尽力观想一位或所有的噶玛巴。

第十一步，重复念六行的加持祈请文，不要让思想散乱。

第十二步，念以“荣耀、神圣的上师……”开头的四灌顶祈请文，祈求上师授予四灌顶。观想自己已接受四灌顶及其以后所获得的果位。

第十三步，观想上师化为光，融入修行者体内。这个过程是这样的：

当念完六行加持祈请文后，先是围绕在大手印传承上师四周的本尊等化为光，并逐渐收入诸位上师身内。然后各位上师也逐渐化光融合，收入根本上师的体内。

之后，从根本上师的前额放射出白光，并逐渐收进修行者的双眉之间，为其除去身的业障，如杀生等恶业。在此过程中，修行者已经接受了瓶灌顶，并可在将来得到化身佛的成就。

继续以同样的情节观想，红光从上师的喉咙射出，收入到修行者的喉咙，为其消除口的业障，如撒谎等。在这一过程中，修行者已经接受了秘密灌顶，并可在将来获得报身佛的成就。

继续观想蓝光从上师的心中射出，收进修行者的心中，为其除掉意的业障，如邪见等。伴随着这一过程，修行者已经接受了智慧灌顶，并可在将来获得法身佛的成就。

接着观想白、红、蓝光从上师的前额、喉咙和心中三个部位同时射出，并同时收进修行者的前额、喉咙和心中。它消除了修行者的心障、情障和禅定执著障。这样，修行者就已接受了第四灌顶，并可在将来得到法界体性身的成就。

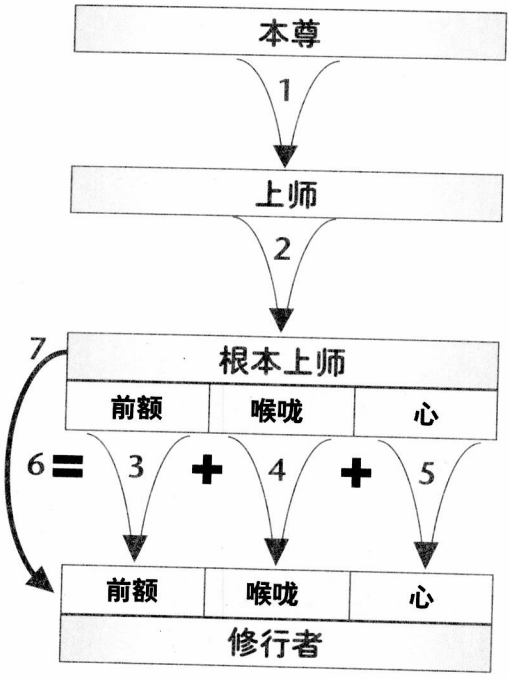
最后，上师化为光，从修行者的头顶收进心中。观想上师的心和自己的心不可分离。

第十四步，让心止息静坐，不要受意念的干扰，一切任运自然。

第十五步，最后要回向功德。

以上便是修持上师相应法的全过程。

上师化光与修行者相融的过程



名词解释

灌顶

灌顶通常是指上师授权和加持弟子使用金刚乘修持的公开仪轨。修上师相应法时，上师并不亲身在场，四灌顶是在个人观想时得到的。四灌顶的立即效果是获得接受大手印直接开示的能力，其最后的结果就是悟证心性和成就四佛身：当悟证心的空性时，可以获得法身成就；悟证心的明性时，可以获得报身成就；悟证心的无碍性时，可以获得化身成就；悟证心的空性、明性和无碍性，则可以获得自性身成就。

① 大手印传承上师周围的本尊化光收入诸上师身内

② 诸上师化光融合后收入根本上师体内

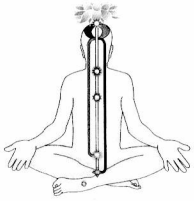
③ 根本上师 前额 白光 消除身业障 瓶灌顶 化身佛成就

④ 根本上师 喉咙 红光 消除口业障 秘密灌顶 报身佛成就

⑤ 根本上师 心 蓝光 消除意业障 智慧灌顶 法身佛成就

⑥ 根本上师 前额、喉咙、心 白、红、蓝光 消除心障、情障、禅定执著障 第四灌顶 法界体性身成就

⑦ 根本上师化光从修行者的头顶收入心中





四种基本练习

梦瑜伽特有的四加行

修梦瑜伽前有四种基础的修习，也是梦瑜伽特有的四加行。它们分别是：改变业迹、消除贪嗔、强化意图、培养记忆力。

修习梦瑜伽前有四种基础的修习。在传统上它们被称做“四加行”，但这并不意味着它们不重要，也不是说后面的修持才是“真的”修持，只不过它们是初期修习获得成功所依据的基础，在这个意义上，它们是预备性的。只有在初期修习所依据的基础打好，才能为以后更进、更深一步地修习梦瑜伽提供方便之门。

梦瑜伽的修习根本就是在睡醒的时候运用意念的方式。基本的修习方式正是教会你如何运用意识对梦中出现的场景和内容，以及出现的梦的类型加以决定和改变。其实它对醒后的生活质量有很大的指导作用，如它可以改变你今天是否出行，你出行时要特别注意哪些问题，以及生活中的方方面面。因为意念中有梦的存在，你在醒后的生活中会有许多关于梦境与现实相似的改变，这些就是梦的体验，而你所做的一切改变都是对梦体验的改变。

不论是在醒后生活梦境中还是在睡梦生活中，你就是你，你的外在形象没有改变，改变的可能是心智。如果你终日与世隔绝，沉溺在心智的细枝末节中，那么长时期这样下去，你就有可能在梦中做同样的事。可见，意识对我们的生活有着不一般的作用。修习梦瑜伽的加行就是不断地强化这种意识，培养专注的意识，通过改变梦中的一切，来影响我们醒后的生活。

梦瑜伽的四加行：改变业迹、消除贪嗔、强化意图、培养记忆力，这些基本的修习方式是修习者达到悟梦境真谛的阶梯，是修行梦瑜伽法的根本基础，初学者如能以不屈不挠的毅力去修持四加行，必将在以后修习的路上畅行精进。

梦瑜伽特有的四加行

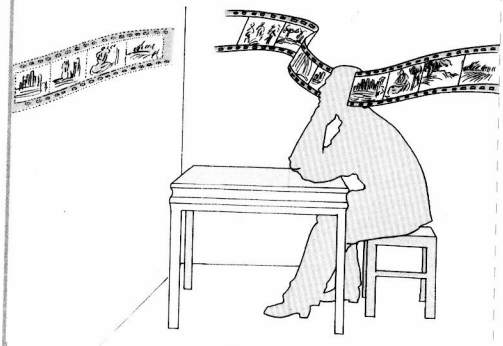
我们的意识处在梦幻的状态，所有的体验都是虚幻的，都是梦。



斩断一切贪取和嗔怒之念，根除不良情绪。



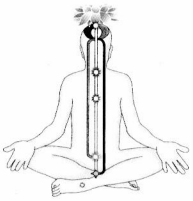
改变业迹	消除贪嗔
强化意图	培养记忆力



在临睡前回顾已经发生的事情，体验将要在梦中发生的一切。



早上醒来，回想梦里所发生的一切，并对梦的内容作一些记录。





改变业迹

告诉自己一切皆梦

业迹是可以改变的，改变梦的能量被视为修习梦瑜伽前的第一个准备，在这一加行里，所有的体验，无论在醒后还是在梦中都是清醒的。

生成清醒梦

改变业迹有助于生成清醒梦。改变的方法就是：一直将真实的生活本质看作是梦幻的本质来进行修持，当梦中也开始出现这种修持的时候，基本上所有的梦幻都是清醒的。

首先，要将自己的意识置于一个一切都是梦幻的状态。在这种意念的影响下，清晨醒来，你就要自忖："在梦中我是醒着的"，对一天发生的所有事情你都会把它当成"一切都是梦"，总之，一整天你都要时刻提醒自己："这是个梦。"

其次，我们将这种强调加在自己的身上，并且时刻不断地提醒自己正在虚构体验，将自己的喜怒哀乐和衣食住行都看成是梦的一部分。

最后，这样的方式，会在意念中创建起一种新的趋向，这种趋向能提醒人们回想、体验出的梦幻本质。最终这种认知将在梦中生成，导致梦境状态的认知和清醒的生成。

万事皆梦

在意识中建立"万事皆梦"的想法有两种方法。第一种方法就是改变业迹，改变人对世界的认识。通过改变对现象的反应，生活和梦的质量就会改变。当我们把体验视为"不过是个梦"时，我们不再感到困扰，相反，我们会以更平和，更清醒甚至大为赞赏的心经历一切体验。当心理上对体验有着不同的看法时，梦的根基就发生了改变。

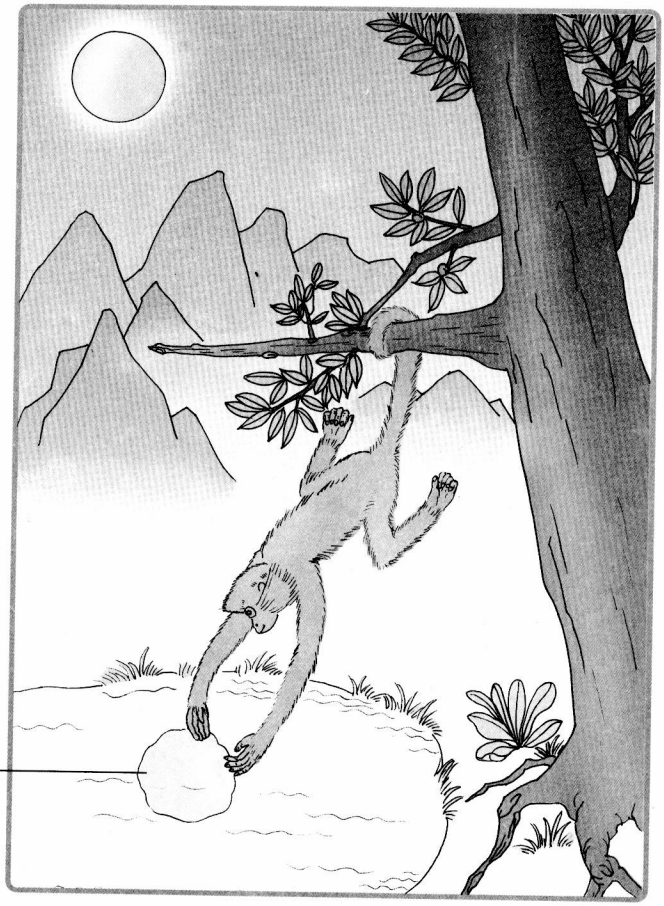
第二个方法是要认识到：(1)醒后生活实际上与梦相同；(2)普通体验的整体都是心理投射构成的；(3)一切含义都是牵强附会的；(4)无论我们体验到什么都是业的影响。

我们把自己当作梦来进行体验，视自己为虚幻和转瞬即逝，是由光构成的。通过增强明净和观修不断地"唤醒"自己，直至记住了"这是一个梦"。

关于这种修持还有这样一个提示：承担责任、尊重世俗生活的逻辑和限制十分重要。虽然"生活是一场梦"，但是这种梦始终植根于相对现实的世界中，我们只有修持好现实世界中的梦，意识中所有的梦才会完美。

万事皆梦

修习梦瑜伽前的第一个准备就是改变梦的能量，生成清醒的梦。在意识中创建一种“万事皆梦”的趋向，并时刻提醒“这一切都是梦”。



水中的月亮是虚幻的，如同我们将一切真实生活的本质作做梦幻来修持，将一切的认知都看作是镜中花、水中月，意识到一切都是梦。认知梦的本质，生成清醒的梦。

在意念中建立“万事皆梦”的方法

法一 改变业迹，改变人对世界的认识。

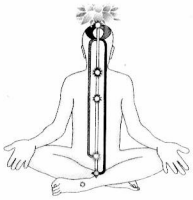
法二 认识到：

(1)醒后生活实际上与梦相同；

(2)普通体验的整体都是心理投射构成的；

(3)一切含义都是牵强附会的；

(4)无论我们体验到什么都是业的影响。





消除贪嗔

将不良情绪视为梦

消除贪嗔是修习梦瑜伽的第二个特有的加行。修习的目的就是进一步减少贪执和嗔恚，将所有由贪取之心引起的不良情绪都视为梦。



贪嗔是梦

贪嗔是很多不良情绪的根源，在我们修持的过程中，贪取之心会表现为欲念、嗔怒、嫉、慢、妒、悲、绝望、愉悦、焦虑、压抑、恐惧、厌倦及其他情绪反应。当某种情绪反应出现时，我们要时刻不断地提醒自己：你自己、物体以及你对物体的反应都是梦。自忖一下："嗔怒是梦，欲念是梦；义愤、悲伤、热情洋溢都是梦。"如此反复地在意念中重复，这句话的真谛就会变得异常清晰，它通过思想、图像、身体状态和感知之间复杂的相互作用，使你能将所有的体验都看作是梦，进而让这种体验在你身上消失。



消除贪嗔

你在清醒和睡梦中会有很多体验，这些体验会产生各种感受和反应，你在意识中都应该把它们视为梦。不要给你一次的体验贴上标签，这还不足以给你的体验定性，要尽量切身感受你内心生活的梦幻本性。当你的实际感受与体验的情境之间的关系发生了改变，影响情绪化的贪执就会出现动摇、松动、不稳定，情境会变得更加清晰，更加宽泛。贪执和嗔恚在意念中就会被看成障碍，意识对它就会有一种排斥的体验，能弃取所有不健康的偏执。通过这种修持会使你获得自由，经过不断的修持，甚至强烈的忿怒、抑郁和其他苦恼的情绪都会得到释放和消散。

通过重组对事物或情境的感知和理解及改变观念，注重对精神的培养，分散专注，摆脱世俗生活的困扰。梦瑜伽能使修行者透过事物的幻相看到其实相从而断灭贪取。随着修持的不断深入，修行者不仅能够更加清晰而逼真地体验事物和情境，而且能认识到事物和情境不过是短暂的，虚幻的。这就提升了现象的相对重要性，并减弱了以偏好为基础的贪执与嗔恚。

一切不良情绪都是梦

贪嗔是引起不良情绪的根源。密宗梦瑜伽教法将贪嗔之念都视为梦，将所有的体验都视为梦，从而消除贪嗔。

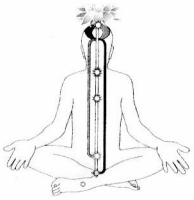


对治不良情绪的步骤

1 知贪 一是要知道不良情绪是由贪欲生起的。

2 治贪 二是在知道根源后，要时刻不断地提醒自己：嗔怒是梦，欲念是梦。

3 无贪 三是注重对精神的培养，分散专注，摆脱世俗生活的困扰，将贪欲清除、消散。



强化意图

临睡前的功课



强化意图是修习梦瑜伽的第三个加行。强化意图一般有两个步骤：回顾已经发生的事情和强化即将发生事情的意图。

回顾已经发生的事情

梦瑜伽的第三个准备修持方法：强化意图。首先要强化回想已经发生的事情。通常你对已经发生的所有事情不会在脑海中保留太长的时间，总是有一些事情被遗忘，这是很正常的事情。修习梦瑜伽，就是要你尽可能多地记起所发生的事情。它要求你在准备睡觉时，要让白天的经历浮现，不论浮现在脑海里的是什么，都要把它视为梦。最容易回忆起来的记忆是那些印象深刻、足以影响你的梦的经历。在回忆时，要尽量体验梦中生成的记忆。记忆实际上与梦相似，这一过程既不是在自动地贴标签，也不是反复传达“这是一个梦”的理念。它是要你努力全面理解体验中的梦幻本质和存在是在意念中的投射，并感悟到把体验理解成梦的差异。

强化将要发生事情的意图

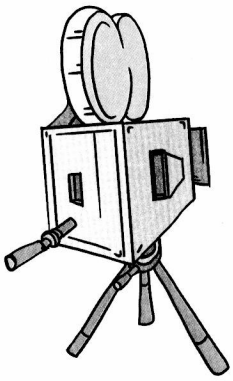
回顾完已经发生的事情后，就要培养强烈的意愿去认知夜间梦境的本来面目。在做梦时，你要用最强烈意念在梦里告诉自己正在做梦，所有梦中的体验你都要清醒地在梦中了解，同时要不断地强调：这是在做梦。这种不断提醒的意愿就像如影相随的一支箭，一支使你能够在梦中清醒的箭。在梦中保持处于清醒的状态，将自己的意愿通过这种方式传达给自己的上师、佛陀和众神，希望得到他们的帮助和加持；希望得到一些在梦中修持的教法。

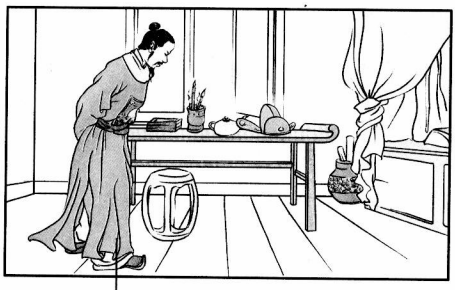
我们用来描述产生意愿的短语在藏语中可以翻译成“传递希望”。在临睡前强化意图，它能使意念在梦中得到投射，产生痕迹。它时时刻刻都起到了刺激与纠正的作用。这一修持方式是适合于任意时刻修持的。

临睡前对意图的强化

强化意图是修习梦瑜伽临睡前的功课，它主要包括回顾和强化两个部分。临睡前强化意图有利于修持者生成清醒的梦，在梦中得到教法。

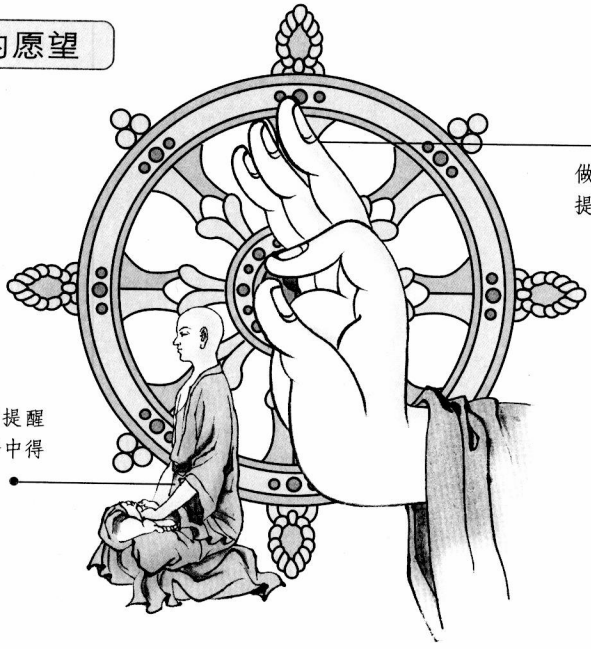
回想已经发生的事情





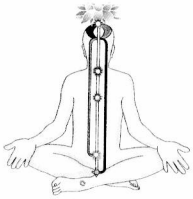
回忆时，要尽量体验在梦中生成的记忆，理解体验中的梦幻本质和存在是在意念中的投射。这一过程就像放映机一样。

培养强烈的愿望



要时刻保持清醒的做梦，意念之手时刻在提醒着你。

在意念的不断提醒下，修习者希望在梦中得到一些修持的教法。





培养记忆力

早晨醒来的功课

培养记忆力阶段是修梦瑜伽加行的最后一个阶段。它主要的作用是通过强化在梦中的意图，在清醒的时候，回忆起梦的真实经历，为梦的连贯修持打下基础。

人的记忆是有遗忘的。培养记忆，特别是培养记住在梦境中所发生的一切是不容易的。梦瑜伽的第四个基础修持是要在早晨醒来时进行，它可以进一步培养你的强烈意愿，也能增强你记住夜间经历的能力。

首先，回忆夜晚的经历。早上醒来问自己："我做梦了吗？""梦的内容是什么？""我在梦中有没有意识到自己在做梦？"如果你做了梦但不清醒，或者是你根本就记不起梦中所发生的一切，你就应该反思一下。"我做了梦，但我没有把梦看做梦，但它的确是个梦。"下定决心下次入梦时要意识到梦的真本质，尽管还是在梦中。

情况之一：如果你早上醒来觉得很难记住梦，那么，你不妨在整个白天，特别是在睡前，要产生把梦记住的强烈意愿。你也可通过一些辅助的手段记住梦，如在记事簿或录音机上记录下梦。这样做可以强化你把记住梦当做一种生活习惯来处理，晚上准备一个记事簿或录音机，这个行为本身就会帮助你在刚刚醒来之际就产生回忆梦境的意愿。一旦产生并延续了这样的意愿，任何人都不难回忆起梦，甚至几天前的梦。

情况之二：如果的确做了清醒梦，在意识里建立一种成就感和愉悦感。决心在下一个晚上继续保持清醒，不断产生意愿，把成功和失败都看作是培养更为强烈的完成修习的意愿。要知道很多时候甚至你的意愿都是梦。

最后一点，在清晨这个阶段，要产生一种强烈的意愿，这个愿望能使整个白天的修习保持连贯一致。全身心地为成功而祈祷。

培养记忆力的这个阶段的修持可以并入第一个基本修持中，把所有的体验视为梦。按照这种方式，修持才能日日夜夜持续进行，不会中途间断。

培养梦中的记忆

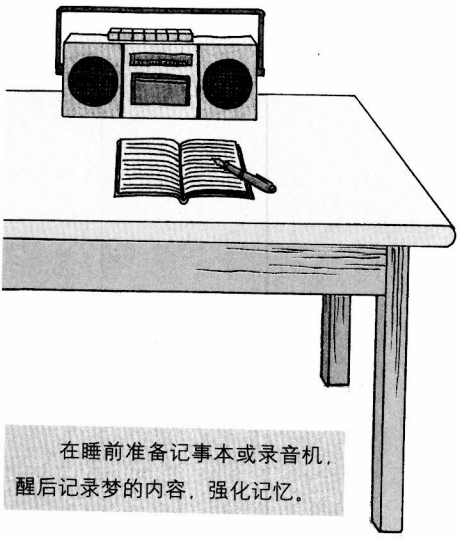
培养记忆力是修梦瑜伽加行的最后一个阶段。这一阶段主要是要修持者记住自己做梦的情景，即在清醒中做梦。通常为了更好地记住梦，要求修持者做一些辅助的手段来完成梦的记忆。

回忆梦中的情形



培养在意识中记住梦的方法

准备一些辅助记忆的工具

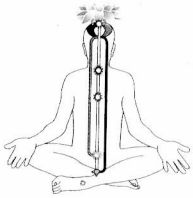


在睡前准备记事本或录音机，醒后记录梦的内容，强化记忆。

在意识中培养成就感和愉悦感



在意识里建立一种成就感和愉悦感。为持续记忆产生强烈的动力。



四加行的关键

保持连贯性

保持一定的连贯性是修习梦瑜伽四加行的关键，连贯的修持可以使发生的一切都成为回归观修的理由，这将对日常生活以及梦瑜伽的成功大有裨益。



梦瑜伽的四加行对后面修行阶段有非常重要的作用。这种作用不单体现在表面上，更重要的是它注重修心。梦瑜伽四加行是任何人都可以修持的，但是要注意保持修习的连贯性，这对下一阶段的修持效果会更好，也会更容易进入状态。

保持这种连贯性不仅体现在修行顺序的连贯，还体现在修行时间的连续性上。如果仅在睡前修持一下，肯定不会奏效。只有在白天也持续进行准备性的修持，并将这种修持连接成一个周期，才能在梦中更容易地感觉到清醒，这也为进入下一阶段的修持创造了更加轻松的条件。

修习一段时间还没有获得直接的结果，你必须再修习很长时间才能获得梦中清醒，千万不要气馁。不要认为这个修持是没有用的；也不要低估自己的能力，认为自己不能完成它。不要让自己受阻，因为你目前修习中遇到的障碍在将来还会继续妨碍你，所以你一定要突破它。要领悟到没有什么东西是一成不变的，任何事物都是发展的，现在是，将来也是。只有用变化的方式去对待它，才能取得理想的效果。

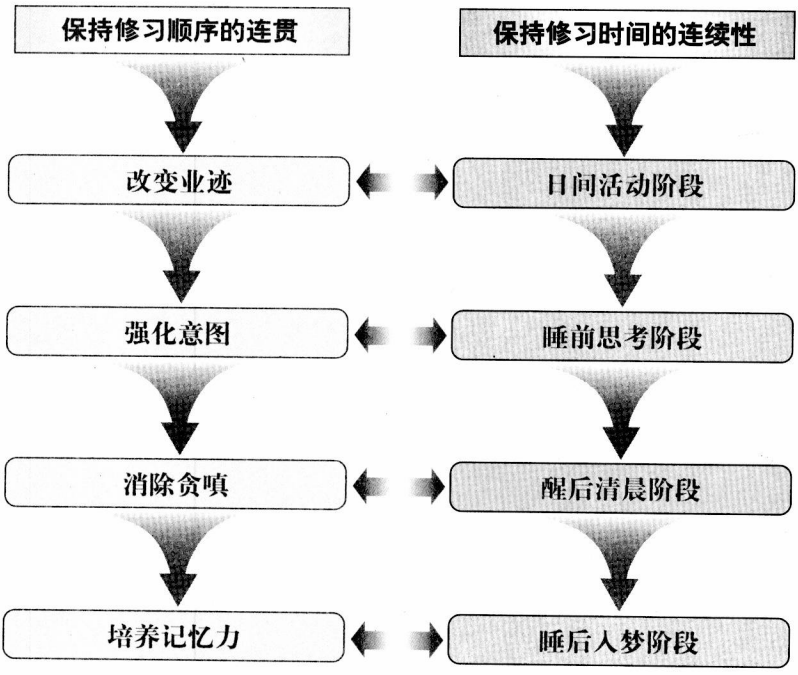
对修持的唯一限制是我们自己造成的限制。我们必须时时刻刻安住在觉识中，无论睡着还是醒后。只有到那个时刻，才可能时时刻刻进行修持。这并不是说我们要把学到的修持方法都进行一遍。要试一试这些修持方法，竭力去理解它们的精髓和方法，然后发现哪种修持实际上可以促进增长，然后进行修持直到获得在本觉中的稳定。

对人生真实、梦幻本性的体验会使你的体验变得更加宽泛、光明，更加清晰。在梦中和醒后都能清醒之时，你就能获得了塑造自己人生的更大自由。最终，你可以完全放弃贪执和二元论，保持意念独立于非二元的觉识。

梦瑜伽修法前行的连贯性

修习梦瑜伽前行的关键就是保持连贯性。这种连贯性不仅体现在修习顺序的连贯上，还体现在修行时间的连续上。

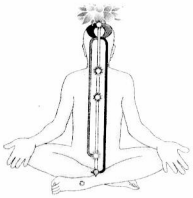
修习的连贯性



小知识

加行

所谓加行指的是密教正式修法前的一系列训练。即通过努力增加功用行为，不断增加身口意的善行。





夜晚的准备

不要将白天的情绪带到夜间

在正式进入梦瑜伽修持之前，还要注意调整好自己的情绪，不要将白天的消极情绪带入梦中，消极的情绪会使人感到疲惫和不安，不利于梦瑜伽的持续修持。

不良情绪对梦的影响

在日常生活中，压力、情绪、想法和困惑将我们压得喘不过气，这些压力的影响不止体现在白天，甚至到了夜晚，很多人依旧被困扰着。失眠、噩梦、流汗等都是这些压力在夜里的表现。在修习梦瑜伽时，如果进入梦乡前没有静下心来，当心绪散乱之时睡意袭上心头，其结果是整个夜晚心中充满消极情绪。当梦从消极情绪中生成时，修习就不会稳定，人就会因梦中世界的影像和困惑而激动，身体因为焦虑而紧绷或因悲伤而沉重。当意念在四处游移、冲撞时，体内的气就会变得不平静和不均衡。睡眠受到干扰，梦就会充满紧张感，早上醒来时人会感到疲惫和不安，这种疲惫和不安将一直在消极的状态之中持续一整天。

摆脱不良情绪的意义

摆脱不良情绪不只对那些修习梦瑜伽的人有帮助，对于那些不修持梦瑜伽的人而言，为睡眠做准备并认真对待睡眠都是大有裨益的。

在修禅之前，净化心境，保持平和安稳的心态，这些有助于观修并生成积极的情绪。切不可将消极情绪带入夜间，带入梦中，你要运用所拥有的一切技巧使自己摆脱这类消极情绪。在睡前阶段，尽可能地与喇嘛、本尊或保护神保持联系，向神佛祈祷，心生慈悲；尽其所能地摆脱体内的紧张感及心中的消极态度。摆脱烦恼，怀着轻松愉悦的心情，就会体验到一种更加静谧且有治疗功效的睡眠。即便是没有能力进行余下的修持，这个修持也是积极的，人人都可以将这种积极性融入日常生活中。

夜晚要进行一般性的准备，但不要使自己过于受此局限。重要的一点是要意识到你是在用意念行事及意识对你的影响。同时，运用你的认识使自己入静，进行观修，为夜间的各种可能打开大门。

梦瑜伽修习的前提——摆脱情绪的束缚

修持者在修习梦瑜伽之前，一定要调整好自己的心态，摆脱不良情绪对修习的困扰。释放日常的压力与情绪，不要将消极的情绪带进梦中。

不良情绪对梦的影响



不良情绪就像老虎一样。在夜间所有的压力出现在意念中，会让整个人感到疲惫和不安，处于消极的状态中。

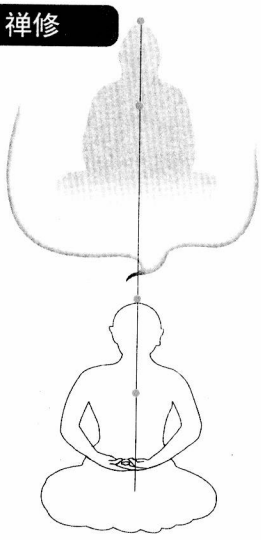
摆脱不良情绪的方法

① 净化心灵

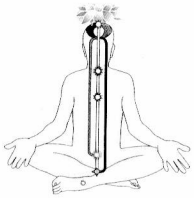


保持平和心态，将情绪融入空性之中，就像将鸟儿放归自然一样自由。

② 禅修



与上师本尊保持联系，心生慈悲，摆脱烦恼。



放松身心的两种方法

通经法和明点法

在修习梦瑜伽法时，最重要的就是要让自己的身心放松。常见的放松身心法有通经法和明点法。



通经运行法

通经法的修习一般有以下13步，注意每次动作由紧张到放松后，都要体会一下放松后轻松愉快的感觉。

通经法的步骤：

(1)深呼吸和闭气训练。慢慢吸气，吸满后，闭气不出，约5秒钟左右，用口将气呼出，反复5～10次。

(2)将眉毛尽量抬高，约3～5秒后，再轻缓地放下，反复作5次左右；皱眉3～5秒后，再轻轻放松，反复作5次左右。

(3)眼睛尽量睁大，约3～5秒，再轻轻闭上，作5次左右。

(4)将牙齿咬紧，约3～5秒后，再轻轻放松，作5次左右。

(5)低头使颈部肌肉拉紧，用下巴去接触胸部，约3～5秒后，再慢慢放松，作5～10次。

(6)把肩胛骨尽量向后拉，约3～5秒后，轻轻放松。再把肩胛骨向前拉，约3～5秒后，轻轻放松。把肩胛骨向上提约3～5秒后，再轻轻放松。以上三个动作，各作5～10次。

(7)将整个臂部肌肉绷紧，约3～5秒后，再轻轻放松，作5～10次。

(8)双手用力握拳约3～5秒后，再轻轻放松，作5～10次。

(9)鼓气、把腹部肌肉鼓气绷紧，又慢慢放松，作5次左右。

(10)用力向上提肛门和睾丸（女性上提肛门和阴道肌肉）约3～5秒后，然后放松，作5～10次左右。

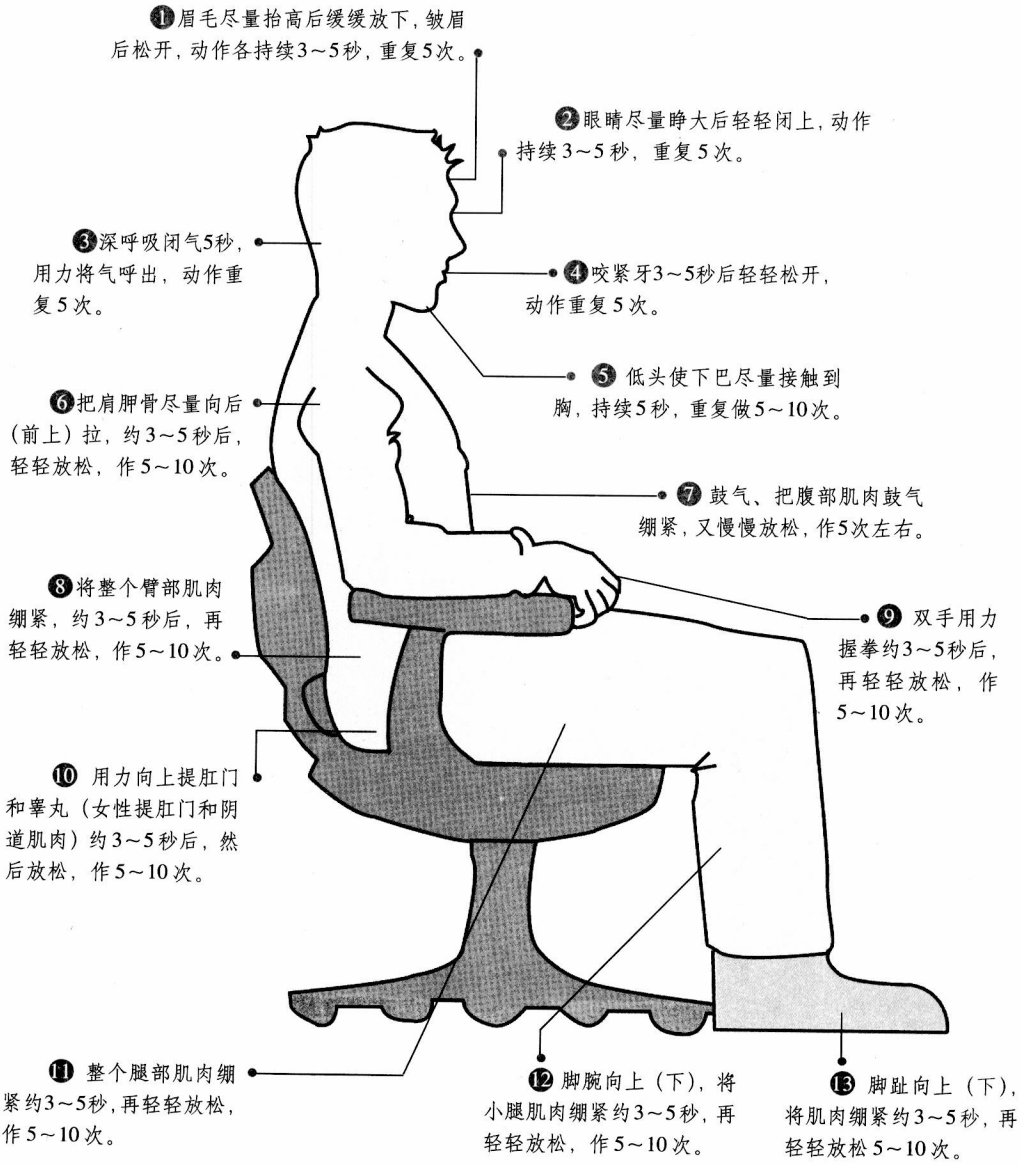
(11)整个腿部肌肉绷紧约3～5秒，再轻轻放松，作5～10次。

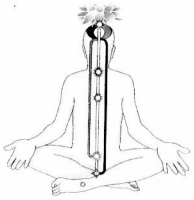
(12)脚腕向上翘，将小腿肌肉绷紧约3～5秒，再轻轻放松，作5～10次。脚腕向下绷直，将小腿肌肉绷紧5～10秒，再轻轻放松，作5～10次。

(13)脚趾向上翘，将肌肉绷紧约3～5秒，再轻轻放松5～10次。脚趾向下绷直，将肌肉绷紧5～10秒，再轻轻放松，作5～10次。

通经法人体结构示意图

通经法是人体放松的方法之一。使用这种方法可以促进人体气血运行，疏通全身经脉。







通经法的功效：

本法是通过全身各部位的松紧训练，牵动人体的五脏六腑，促进人体的气血运行，可以疏通自己全身各部的经脉。同时，身体的一松一紧，像呼吸一样，将体内的病气、浊气都排出体外，吸收大量的宇宙能量，达到增功激能的效果。



明点运行法

明点法的要点：

首先，以大摊尸的姿势躺好；然后，观想自己躺在莲花上，通体透明、洁净如水晶。接着，观想面前的虚空中，有代表五方佛五智本体的藏文“吽”字，此字凝聚了诸佛之无量功德，“吽”字逐渐缩小；最后化为一个白色明点，大小如豆，闪烁光明而不刺眼，像一颗洁净无暇、光亮透明的水晶一样，进入自己的眉心。

修持者观想明点从眉心开始游走，其顺序是：眉心—喉结—右肩—右肘—右腕（拇指侧）—拇指—食指—中指—无名指—小指，再按原路按部位从手臂内侧返回到喉结部位。再按同一顺序和部位在左臂游走一遍回至喉结。然后再下至膻中穴—右乳头，再回至膻中穴—左乳头—膻中穴—胃部—肚脐。再游走至右胯（大腿根内侧）—膝部—腿腕—小趾到大趾—再原路按部位回至右胯部，再至肚脐。

再从肚脐按右脚同样的部位顺序在左脚游走一遍回到肚脐下方。

再顺中线向上至眉心，即肚脐—胃部—膻中—喉部—眉心。

观想明点时，想明点每到一个部位，都停留 3 秒钟左右，明点所到之处，立刻产生一种轻松、舒适、愉快的感觉。

明点法的功效：

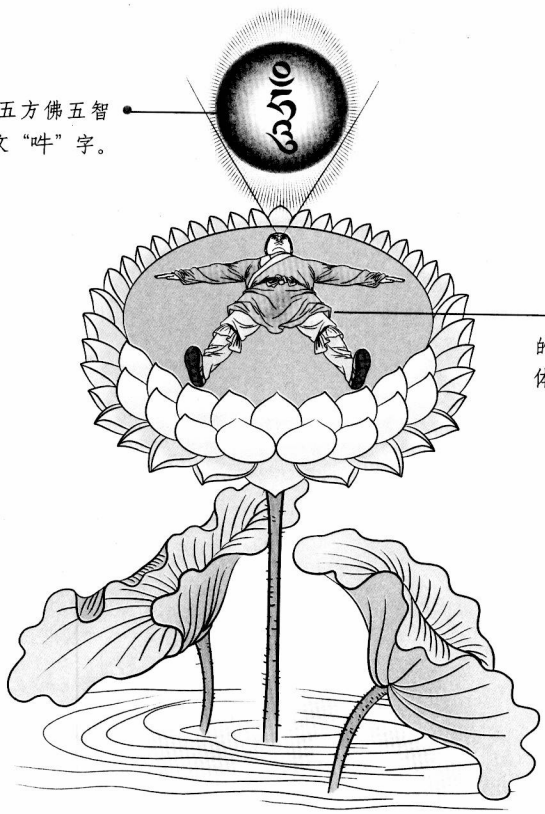
明点在全身游走一遍回到眉心后，全身都有一种轻松、舒适、愉快的感觉，遍体光明，如躺卧在莲花之上，或如卧摇篮之中，舒适缥缈。

明点游走时，虽然是在身体表面游走，但明点的力量却达到内部，有一种穿透力，从前面透过身体一直达到身体背部，整个部分从前面到内部到背部都有一种轻松、舒适和愉悦的感受。

本法利用明点，调集宇宙信息能量，补充自身的能量，并疏通百脉，获无上的灵力加持。

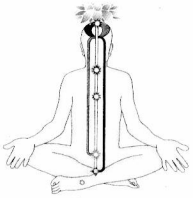
明点法的观想与运行过程

明点运行法是人体放松的另一种方法。密宗认为利用明点，可以调集宇宙信息能量，补充自身的能量，并疏通百脉，获无上的灵力加持。



明点的运行顺序

路线一	从眉心起—喉结—右肩—右肘—右腕（拇指侧）—拇指—食指—中指—无名指—小指，同样顺序左臂游走一遍。
路线二	下至膻中穴—右乳头，再回至膻中穴—左乳头—膻中穴—胃部—肚脐。再游走至右胯（大腿根内侧）—膝部—腿腕—小趾到大趾—再原路按部位回至右胯部，再至肚脐。
路线三	顺中线向上至眉心，即肚脐—胃部—膻中—喉部—眉心。



彻底放松的睡眠姿势

大摊尸

大摊尸是密宗瑜伽的一种体位法，可以使修行者获得彻底的放松。在修习梦瑜伽的同时修习大摊尸，可以使修习者放松心神，稳定情绪，有助于其进入定境。

大摊尸的姿势

大摊尸的姿势技巧是：身体仰卧，四肢自然伸直，双手十指自然张开，手心向上，置于胯部两侧。双腿呈八字分开，双脚放松，略微弯曲。总体的姿势形状类似于一个“大”字。

首先要进行观想。观想自己躺在一朵洁白透明的莲花上，化为本尊的形象，身体清净，透明，全身上下没有丝毫的障碍，各种物体可以任意穿越自己的身体而不受到阻碍，自己的身体也不会受到任何的破坏。自己的身体，只是一种清净光明的光态。这种清净的颜色，可以想象成像一块透明的玻璃一样，是金刚玻璃之体。

身体观想清楚后，接着由头部开始观照。将自己的头部各个部分都充分放松，使头有一种松静、空明的感觉，再观想自己的头部非常清净，光明透彻。整个头部和内心，都有一种宁静、安逸、松静空明的感觉。

头部观照清楚以后按照同样的方法，依次放松，观照颈部、右臂（从肩部、上臂、肘部、小臂、手腕、手掌、手指）、左臂（与右臂相同）、胸部、腹部、胯部、右腿（大腿、膝、小腿、脚、脚趾）、左腿（与右腿相同）。每个部位观想的时间可以根据自己的习惯而定，以达到要求为准，一般来讲，每个部位观想10秒钟左右。

练习结束时，轻轻起身或进入似睡非睡的超觉状态。

大摊尸的功效

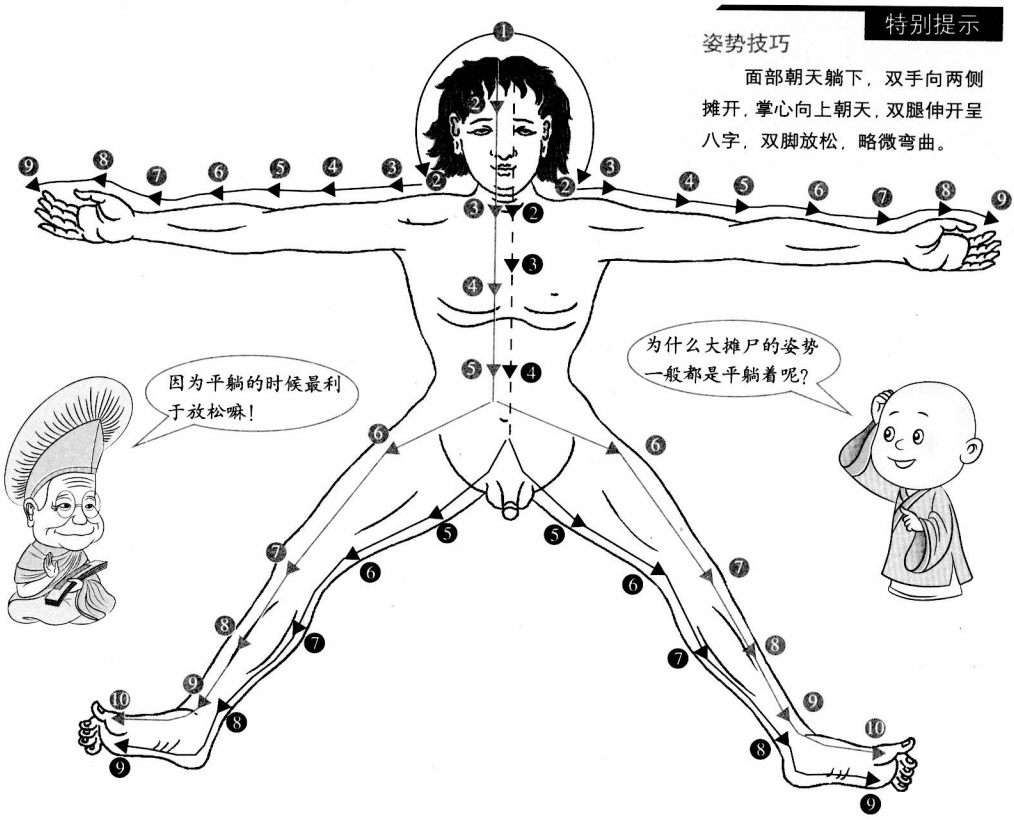
通过对自己的神光反观内照，观照自己的身体，可以进一步发现和诊断出自己的疾病。通过放松、观光，对自己体内的疾病起到治疗作用。

同时，本法还是一种集光的方式，通过观想，可以使宇宙的光明信息，进入自己体内，增加自己体内的光明，是一种修光的功法，可以打开天目，达天眼通，开发出内视透视功能。

观想自身成本尊，卧在莲花之上，可以进一步沟通信息，获得灵力和法力的加持，达到增功激能的功效和目的。

大摊尸的姿势与放松过程

修习大摊尸法可以通过身体的放松来达到意念的放松，帮助修行者进入观空的境界。



特别提示

姿势技巧

面部朝天躺下，双手向两侧摊开，掌心向上朝天，双腿伸开呈八字，双脚放松，略微弯曲。

意念放松的三条路线

第一条

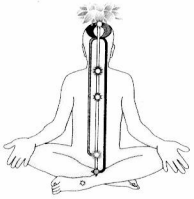
①头部两侧—②颈部两侧—③两肩—④两上臂—⑤两肘关节—⑥两前臂—⑦两腕关节—⑧两手掌—⑨两手指。

第二条

①头顶—②面部—③脖子—④胸部—⑤腹部—⑥两大腿—⑦两膝—⑧两小腿—⑨两踝关节—⑩两脚趾。

第三条

①头部—②后颈—③背部—④腰部—⑤两大腿后部—⑥两腿窝—⑦两小腿后部—⑧两脚跟—⑨两脚趾。



释迦牟尼的卧姿

吉祥狮子卧



吉祥狮子卧是佛祖释迦牟尼入灭时的姿势。它本身与体内气脉有密切关连，修持时采用此姿势，可以很快入梦知梦，对加快修行的进度起到非常重要的功效。

吉祥狮子卧是佛祖入灭时的姿势，由于姿势酷似狮子睡眠的样子，所以称为狮子卧，也称为吉祥卧。因为狮子的威力最大，虽然卧着睡觉，但百兽不敢近靠。取狮子卧，一现活跃，二远魔祟，三少梦魇，四易警觉。



吉祥狮子卧的姿势

修持者在睡前洗脚，然后摆出吉祥狮子卧姿。身体右侧而卧，屈腿，脚稍弓，左腿压在右腿上，其大体姿势好像狮子正在睡觉；用右掌轻托右脸颊，右手的大拇指和无名指抵压在喉部；闭上嘴巴尝试用鼻子呼吸。吉祥卧能令修持者身心安稳，睡不昏沉，夜无噩梦。



狮子卧时的观想

修持者观想自身为修持的本尊，卧在莲花之上。在其喉轮中，有一个红色“阿”字，放射出红色光芒，遍照十方，照遍法界，摧毁和粉碎一切障碍，破除无明。观想宇宙间的一切都如镜中之花，水中之月。修习者应该认识到睡眠中的梦，是虚幻的，不真实的，观想由虚幻进入光明。



吉祥狮子卧的功效

吉祥狮子卧姿是身体向右侧卧，这样就不会压迫心脏；两指轻轻抵压喉部神经丛，可使无梦者产生梦，并可以做到在梦中知梦，梦中观梦。左手放在鼻孔前，可以帮助调节梦中的呼吸。观想喉轮“阿”字，可以进一步修喉轮，加强修持者尽快进入入梦、观梦的状态，进而使其很快地达到超觉状态。观想喉部“阿”字红光照射十方世界，也就是照向宇宙的十个方向，摧毁粉碎世间一切障碍，可以照见世间的一切现象，所有的现象都是虚幻的，不真实的，同样梦境也是八识所现的幻象。表示“阿”字的红光破除包括梦境在内的种种幻境。屈腿而卧也符合“醒宜伸展，卧宜屈”的养生原理，可以帮助修持者聚集元气，增功激能。

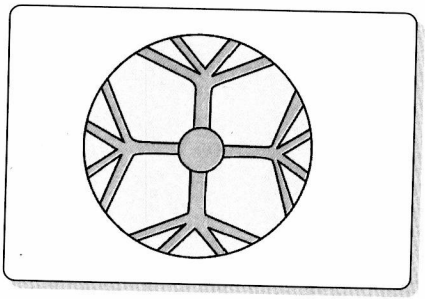
吉祥狮子卧姿

吉祥狮子卧是佛祖释迦牟尼涅槃时的卧姿，修习者采用这种卧姿可以精进修持，身心安稳，睡不昏沉，夜无噩梦。

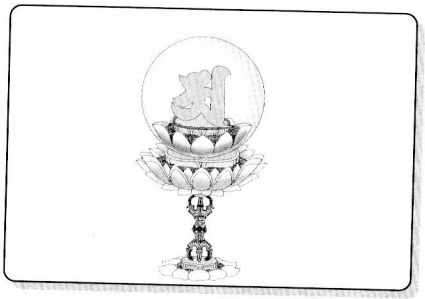
狮子卧的要领



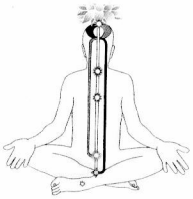
观想



喉轮有16支脉道连贯丛集，它们以中脉为轴，向上发散，形状就像一把倒着撑开的伞骨。



观想喉轮“阿”字，可以进一步修喉轮，加强入梦、观梦功能，“阿”字红光照射世界，破除包括梦境在内的种种幻境。





利于汇聚能量的卧姿

金刚卧

金刚卧姿也叫天目观光法。这种卧姿可以自动调动人体潜能，接受宇宙间的各种信息，为开发其他神通打下基础。

金刚卧的姿势

金刚仰卧姿势，身体仰卧，双手握金刚拳俯置于两胯，右腿放在左腿之上，即右后脚腕压于左前脚腕处，也可双脚互换。

金刚卧时的观想

观想自身为本尊，卧于莲花之上，观想心轮莲花，意念不要太重，似守非守，顺其自然，如有睡意，自然入睡，约10分钟后，转守眉心轮。这时眼前会出现光明或图像，就观看这些图像或光，不管图像如何，均认其为幻想，心不为其所动，善恶都不住于心。自己就像一旁观者，看热闹一样观看此图像。如有睡意，自然入睡，进入超觉状态。

金刚卧姿的功效

人体的生法宫（下丹田）为能量，心轮（中丹田）为神通和信息，眉心轮（上丹田）为功能。生法宫即下丹田的位置，为各种功能提供足够的能源；心轮即中丹田的位置，可以更好地开发出神通，并搜索提取宇宙间的各种信息；眉心轮即上丹田（天目穴）的位置，在接收到生法宫提供的能源和心轮提供的信息后，显示出图像来。

本法中，双手握金刚拳，可以补充人体的能量（在传统的中医气功中称“握固”，可以固本接元，强肾固精），在藏密瑜伽中，开发神通，不但不损耗元气，反而补充了能量，再开发神通的过程中，接受宇宙信息能量，提高了功力，具有开发神通，聚能增功的双重功效。左右腿交叉相压，可以调节阴阳，使阴阳平衡。先意守心轮莲花，可以自动调动人体潜能，接受宇宙间的各种信息，为开发其他神通打下基础。最后就可以获得信息能量，打开眉心轮，开发天眼通功能。

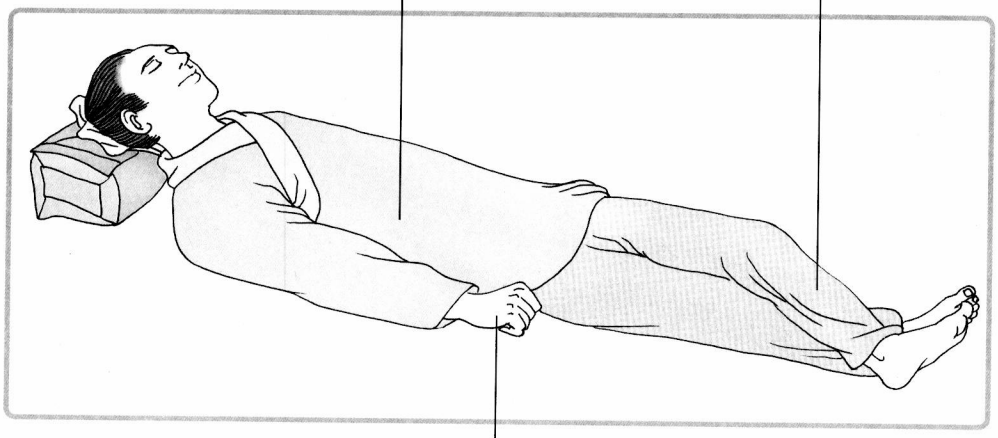
金刚卧姿的姿势与功效

金刚卧是汇聚能量的姿势，可以调动人体的潜能，获得信息能量，为开发其他神通打下基础。

金刚卧的姿势

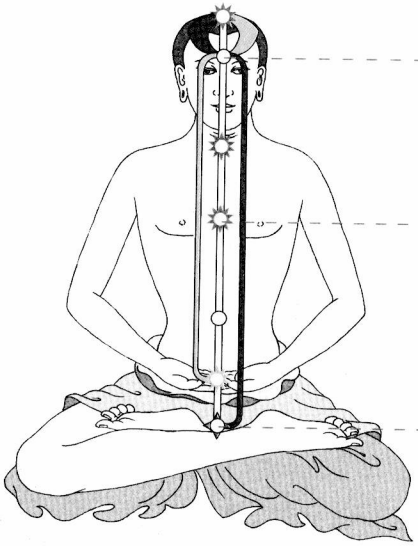
金刚卧姿要求身体仰卧，自然放松。

左腿放在右腿之上，即左后脚腕压于右前脚腕处，也可双脚互换；可以调节阴阳，使阴阳平衡。



双手握金刚拳放置于两胯，双手握金刚拳，可以补充人体的能量。

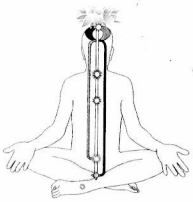
金刚卧姿的功效



眉心轮（上丹田）为功能，即上丹田（天目穴）的位置，在接收到生法宫提供的能源和心轮提供的信息后，显示出图像来。

心轮（中丹田）为神通和信息，可以更好地开发出神通，并搜索提取宇宙间的各种信息。

生法宫（下丹田）为能量，为各种功能提供足够的能源。





平和的第一步修习

让意识集中于中脉

修习梦瑜伽第一个要完成的任务就是要将意识集中到中脉。完成这一任务能给人带来平和的感觉，同时它也是梦瑜伽修持的第一步。

全面进行梦瑜伽的修持，要按顺序完成四项任务：(1)把觉识带到中脉道中；(2)培养明见和体验；(3)培养能力和力量，这样我们就不会迷失；(4)培养自己恐怖的一面，以恐治恐。这些任务也符合梦的四个特性：平和、愉悦、有力、忿怒，也是修持的四个部分。



净呼吸

让意识集中于中脉修持的第一步：净呼吸，修上师瑜伽，生成慈悲与爱心；观修护法空行母和为夜间生成意愿。

观修采用的卧姿为狮子卧。其具体的要点：男性右侧卧，女性左侧卧；尽量屈膝以使身体稳定，将两手放在脸颊下。可以试着用稍高一点儿的枕头(小心不要伤着颈部)，这样，可以使你的睡眠不会过沉。放松身体，轻轻呼吸。要让呼吸充分和平和，这样，就不会听到呼气和吸气。



观想

修行者观想在自己的喉轮处有一朵美丽的四瓣红色莲花。喉轮位于喉的底部，更接近颈与肩的连接点。四个莲瓣中央有一个面朝前的直立的闪闪发光的藏文字“吽”。这个清晰、半透明的藏文字“吽”就像用纯光制成的一块水晶。正如红布上的一水晶能反射色彩并呈现红色一样，“吽”字也折射出莲瓣的红色，看起来也是红色的。四瓣莲花的每一瓣上都有一个字：前面是“阿”字，左侧是“努”字，右侧是“罗”字。睡意袭来时，要轻松地专注在“吽”上。

第一步修持的目的是把意念和气带到中央脉道中，其特点是平和，当我们与深红色的“吽”字融合之时，我们的内心会感到宁静。正如教法所说，专注此轮有助于做温和的梦。例如：在梦中，一位空行母温和地邀请梦者陪伴她。她帮助梦者骑上一只神鸟(金翅鸟)或一头狮子，将他(她)引导到一片美丽神圣的地方——净土。其实，梦并不需要如此具体，因为生成梦的质量与具体景象关系不大，只与当时的平和感觉关系紧密。

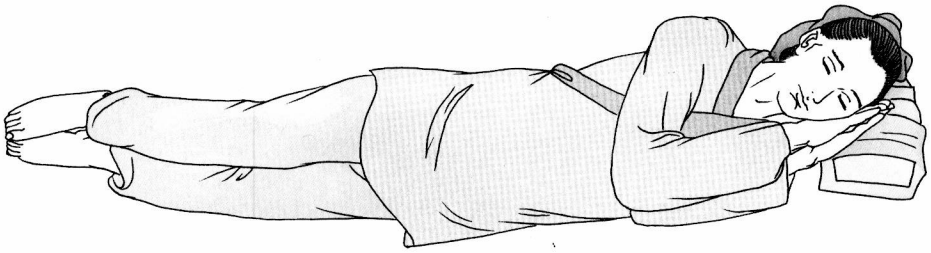
如何将意识带入中脉

将意识带入中脉是梦瑜伽修习的第一个任务。进行这一步修习是通过净呼吸和观想，达到一种平和的状态。放松身体，轻轻呼吸。

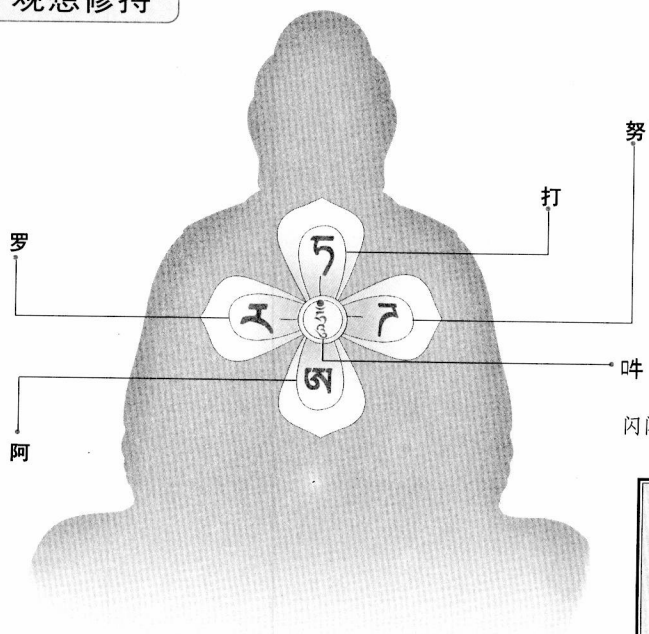
净呼吸卧姿

卧姿要领

男性右侧卧，女性左侧卧；尽量屈膝以使身体稳定，将两手放在脸颊下。可以试着用稍高一点儿的枕头（小心不要伤着颈部），不要听到呼气和吸气的声音。

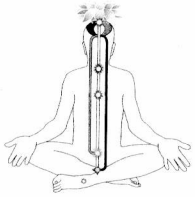


观想修持



莲瓣中央有一个面朝前的直立的闪闪发光的藏文字“吽”。

观想自己的喉轮处有一朵美丽的四瓣红色莲花，莲瓣中央有一个闪闪发光的藏文字“吽”，睡意袭来时，要轻松地专注在字“吽”上。



愉悦的第二步修习

增加梦的光明度

梦瑜伽的第二步修习就是增加梦的光明度。通过这一步修持，梦会变得丰富，具有欢娱的特点。

修习时间与呼吸法

修习时间：修持者在入睡大约两个小时后要醒来进行增加梦的光明度的修习。在传统上，这一修习要在半夜时分进行，但是在这个时间，每个人都有不同的安排，因此，修习时间以适应你的生活为最佳。

呼吸法：这一阶段修习的姿势仍采取第一阶段修习的姿势：狮子卧。而呼吸则要用一种特殊形式进行，那就是吸气，然后轻轻地屏住呼吸。轻轻紧缩会阴及骨盆底部的肌肉，这样，你会感到屏住的气息在向上提。脐部受到从下至上的挤压，在从脐下上提气息这一过程时要尽量体验呼吸。如果想象不出这种呼吸，可以继续慢慢地练习，直到找到这种感觉为止。但最好还是有上师的详细指导。

屏住呼吸几秒钟后，轻轻呼气。呼气的过程同时要放松骨盆及胸部的肌肉和整个身体。要完全放松，这样重复呼吸七次。

专注明点

在修持专注时，要将专注点集中在眉轮上。观想在眉轮中有一个白色的发光球体，它就是明点。在特定的情境中，明点是可以在体内发现的能量，也可以代表无拘无束的整体。在这一阶段观想中，把明点观想为一个非物质的、发光的小光体。不同颜色的明点代表不同觉识的特质。观修明点就意味着把觉识当作进行不同特质体验的大门。

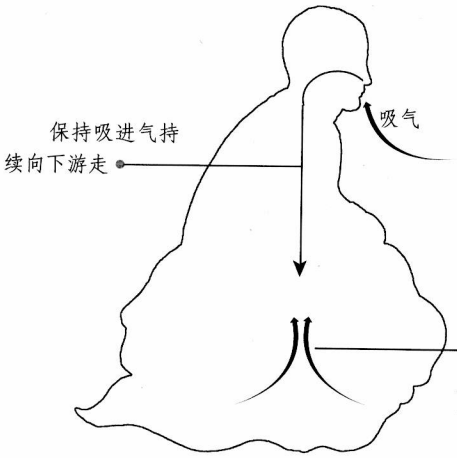
“观修”明点的方向并不意味着要你在意念中勾勒出一幅绘有圆形白光的静态图像，而是要想象自己与意念中的某种实物相融。感知明点要比用内在的视觉感官清楚地看到光更为重要，而最重要的是要与明点完全融合。

当意念与发光的白色明点在眉轮相连时，意念会变得清晰，就可以开始观修。随着对光的体验不断增强，感知就会变得更真切，更包罗万象。随着意念在清醒中继续增强，想象自己被吸入光中。如果你在这种状态下入睡，觉识就会变得连续起来。培养明觉并保持观修的持续性是这段修习的目的。

培养明点与体验

在梦瑜伽的修习中，增加梦的光明度主要是采用狮子卧姿来进行吸气体验和观修专注明点来完成的。

修习的呼吸法

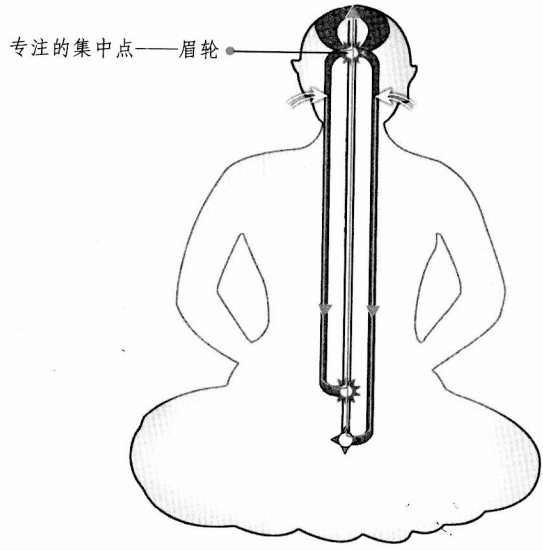


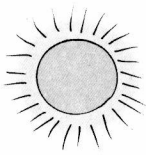
呼吸要领

❶ 修习者持续吸气，同时轻轻紧缩会阴及骨盆底部的肌肉，产生向上提气；

❷ 尽量使二者在脐下挤压。然后轻轻呼气、放松，过程要重复7遍。

专注明点法



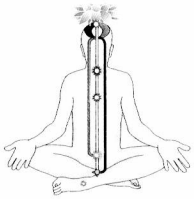


白色发光的球体——明点

专注要领

❶ 观想眉轮处有一个发光的白色明点。

❷ 光不断增强，自己被完全照在光里。





有力的第三步修习

增强专注力

增强觉识的专注力，是修习梦瑜伽的第三步。在这一阶段的修习中，会让梦中的意念变得更加有力度，更加稳定。

修习时间与姿势

修习时间：在第二阶段修习(大约进入睡眠状态三小时)结束大约三小时后，进行觉识专注力的修习。在传统上，我们认为在黎明前两小时进行这一阶段修行是最佳时期。

修习的姿势：进行觉识专注力的修习，修持者要采取一种不同的姿势：后背仰靠在一个高枕上，与禅定姿势不同，双腿放松交叉，哪一条腿在上没有关系。这个姿势多少与在飞机头等舱座位上的睡姿相似，你斜靠着，并没有完全平卧。使用高枕头会使你无法睡熟，可以让你在梦中更为清醒，但要注意颈部的舒适度，要保持姿势的舒服。

身体的各种需要很重要。修习时要保持某种特定的姿势，这种主张并非让你整夜忍受痛苦，而是要保持觉识的连续性，要朝着这一目标来调整修习。

在这一阶段的修习中，要轻轻地做21次深呼吸，要保持对呼吸的全面觉识。

专注心轮

修习觉识的专注，专注点放在心轮上。修持者可以观想出在自己的心轮里有一个黑色的、闪闪发光的“吽”字。“吽”字与身体的朝向相同，并且要与字符融合，这样，一切都成为黑色的“吽”字。你要变成黑色的“吽”字，让意念轻轻地停留在黑色“吽”字，然后入睡。

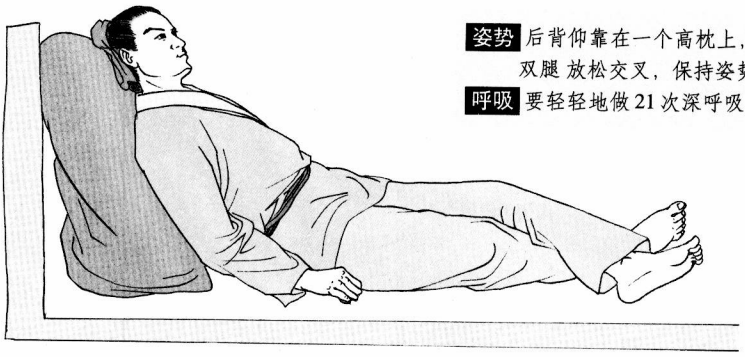
在这一阶段里，修持培养的特质是力量。你无需做任何事，不必大喘粗气“试图”感觉“有力量”，而是要发现你已有的内在的力量。力量感即是安全感。这一阶段生成的梦与稳定的力量感有关。

《母续》中有一个关于培养专注力的例子：在梦中，一个能力超群的空行母指示梦者坐在一个宝座上，或者让梦者进入一个安全的城堡内接受教法。在这个梦中特质更为重要。不一定是空行母让梦者坐在宝座上，或许是老板给梦者的晋升机会，亦或是梦者的母亲为其庆祝他获得的成就。这两种梦都具有这一修持阶段的特征。虽然梦中出现的不一定是城堡，但可能出现在令梦者感到安全的地方；梦中出现的不一定是父母，但可能是给你安全感和能力感的另外一人。

培养专注力的姿势与观想

梦瑜伽进行专注力的培养修习主要表现在姿势和心轮的专注两个方面。通过专注修习可以生成稳定的梦。

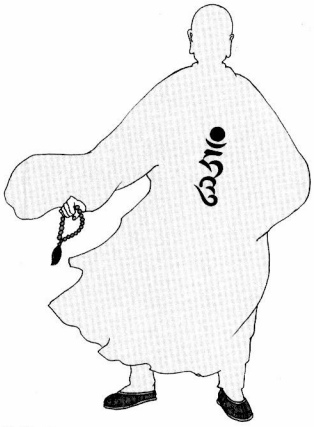
姿势与呼吸



姿势 后背仰靠在一个高枕上，双腿放松交叉，保持姿势的舒服。

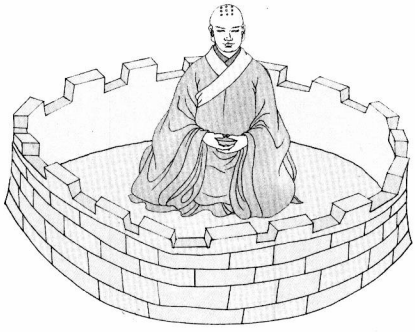
呼吸 要轻轻地做21次深呼吸。

专注心轮



观想出在自己的心轮里有一个黑色的、闪闪发光的字符“吽”。字符“吽”与身体的朝向相同，身体与字符完全融合。

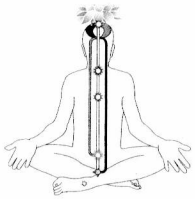
有助于专注力培养的梦



修习者在城堡内接受教法



修习者坐在宝座上





忿怒的第四步修习

培养对恐怖的无畏

培养无畏的精神是修习梦瑜伽法的第四步，也是最后一步。通过这一阶段的修习，可培养修持者对恐怖的无畏。

修习前行

进入修持的第四阶段是最容易的，因为修持者无需在清晨之前再次醒来，也无需采取特殊的姿势。只是让自己在修习时尽量地舒适一些。同样，在这一阶段里，呼吸的方式也没有特定的规定，自然节奏即可。在传统上，修习时间以最后一次醒来后的两小时(黎明曙光之前)进行为最佳时机。

专注私轮

第四阶段的专注点转移到了私轮。私轮位于生殖器的后面，轮内有一片黑色的光区，即黑色的明点，观修黑色的明点这是想象力中更为黑暗的一面。教法认为，由此专注生成的梦很可能会有怒相空行母、山火、谷火、湍急的河流及横扫一切的风。在这些梦中，自然界要素摧毁了自我形象，这些梦令人感到十分恐惧。

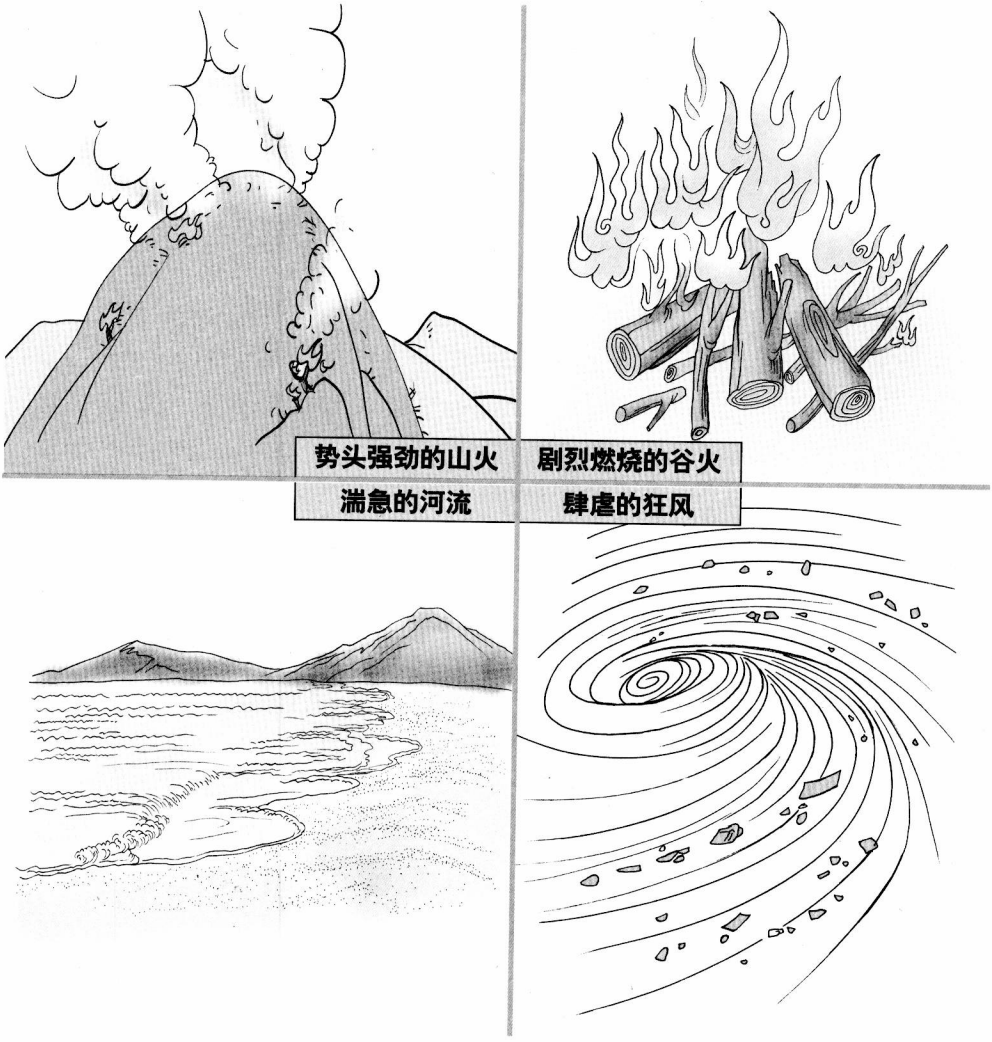
在这一阶段的修习中，修持者只要进入私轮黑色明点中并变成那个明点。然后放松意念，只是静静地观修那个无处不在的闪亮的黑色之光，让它渗透在你的感官及意念中，然后你慢慢进入梦乡。

梦的平和、圆满、强力和忿怒四大特质与相关的图像、情感和体验有着广泛的联系。如上所述，你可以不必非像教法所示的例子那样做具体的梦，只要在休息的过程中，有梦的特质发生就可以了，特质是重要的一点。情绪是梦的支撑，它会影响到你体会做梦的感觉。梦体验过程中会有很多不易被察觉的气流，它们都具有渗透性，是推动意念在脉轮中运动的能量。这也是判断一个梦与哪一个轮有关及体验广度的方法。

培养无畏时的梦境

修持培养无畏精神是修习梦瑜伽的最后一个阶段。这一阶段主要体现了梦的忿怒特征，在专注私轮的过程中会出现许多令人十分恐惧的梦。

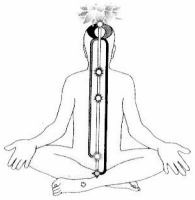
修习中所出现的梦境



培养无畏精神的要领

❶ **时间：** 最后一次醒来后的两小时（黎明曙光之前）进行为最佳时机。

❷ **专注点：** 修持者专注私轮，进入私轮黑色明点中并变成那个明点。然后放松意念，观修闪亮的黑色之光，让它渗透在你的感官及意念中，



一种练习呼吸的方法

九净呼吸

九净呼吸法重在修气和脉，是密宗一个重要的基础修持法，它吸入清气，排除体内的浊气，并让修行者专注于呼吸吐纳，从而排除杂念。

九净呼吸是一个简短的修习，可以清理和净化脉道，放松身心。

呼吸前的准备

首先，采取结跏趺坐姿。将双手手心朝上置于腿上，左手置于右手之上。微微低头，伸直脖颈。

接着，观想你体内的三条能量脉道。中脉为蓝色，垂直生成于身体中间，如蚕粗细，从心部到顶轮口稍稍变粗。左右两侧脉道的直径宛如铅笔的直径，在底部与中央脉道相连(大约在脐下四英寸处)。它们直接贯穿体内，与中脉的两侧相连。它们在颅骨下曲延，从双眼后绕过，在鼻孔处打开。女人的右脉道为红色，左脉道为白色。男人的右脉道为白色，左脉道为红色。

第一次三呼吸

男性：举起右手，拇指压在无名指的指根上。用右手无名指按住右鼻孔，通过左鼻孔吸入绿光。然后，用右手无名指按住左鼻孔，通过右鼻孔将气全部呼出。重复此法进行三次呼吸。

女性：举起左手，拇指压在无名指的指根上。用无名指按住左鼻孔，通过右鼻孔吸入绿光。然后，用无名指按住右鼻孔，通过右鼻孔将气全部呼出。重复此法进行三次呼吸。

第二次三呼吸

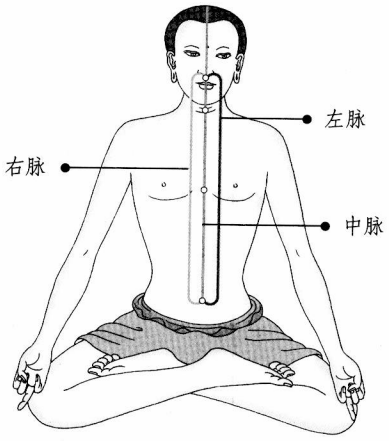
男性和女性：换手换鼻孔，重复此法进行三次呼吸。随着每次呼气，想象一下与女性能量有关的一切障(女性能量以淡粉色气体的形式从红色脉道中排出)，它们包括与胆有关的疾病及与未来有关的障和蔽障。

第三次三呼吸

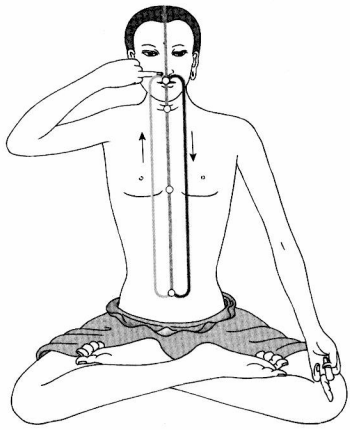
男性和女性：抬起双手，用双手的无名指按住鼻孔。将绿色治愈光吸入双鼻孔中，观想着它会沿侧脉向下移动直至与脐下四指宽处的主脉道交汇。随着呼气，观想一下能量由中脉上升，而后从顶轮处排出。完成三次呼吸。随着呼气，观想一下治愈疾病的所有能量，这些疾病以黑烟的形式从顶轮排出，这包括与痰有关的疾病及与现时相关的障与蔽障。

九净呼吸法

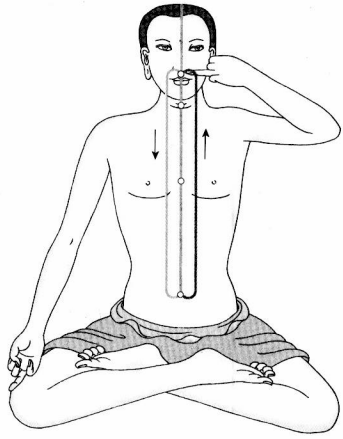
九净呼吸实际上只有三套动作和观想，每套动作和观想各反复三次，以训练修行者的意力和念力。



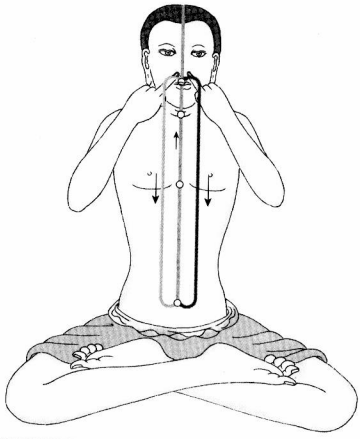
1 身具七支坐，观想左中右三脉和面前白色明光。



2 由右鼻孔入，循右脉下，左脉上，从左鼻孔出。



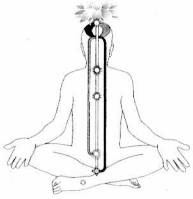
3 由左鼻孔入，循左脉下，右脉上，从右鼻孔出。



4 由左右鼻孔入，循左右脉下，中脉上，再折回，从左右鼻孔出。

注意要领

- 初学者不能以意念控制左右鼻孔的呼吸，所以要用手按压，但手的动作太多，反而会影响效果。
- 修习熟练之后，则可完全凭意念控制，而将手解放出来于脐下结成定印。
- 呼吸要慢、细、长。因为慢才能定心，才能自在，才能聚气。细才能精细，才能轻逸，才能动静随意；长才能入静，才能清静，“定能生静、静能生慧”。





提高睡眠的安全感

观想空行母护佑

为了提高睡眠的安全感，修持者可以观想在睡觉的时候空行母时刻围绕在你左右，给你彻底的护佑，为你的睡眠营造一个安全的氛围。

睡眠就像死亡

密教认为，人进入睡眠状态时的情景就像死亡，因为它们都是独自进入未知世界之旅的开始。通常，我们对睡眠并不感到焦虑，因为我们熟悉它。进入梦境，我们就如同消失在真空状态中，会以不同的身份和不同的身体出现。我们可能与素不相识的人在一个陌生的地方一起做着看似非常冒险而又令人费解的事情。

睡前消除心中的焦虑

在陌生的地方睡觉就可能引起焦虑。或许，那个地方特别安全舒适，但是，我们仍然无法像在家里熟悉的环境中一样睡得安稳。或许，那个地方的能量让人感觉不对头，或许仅仅是我们自己的不安全感在困扰我们。有时在熟悉的环境中，在等待入睡时，我们都会感到焦躁不安，或因所做的梦而感到恐惧。如果带着焦虑入睡，我们的梦就会充满恐惧和紧张，睡眠就不太安稳，修持也就更难以进行。

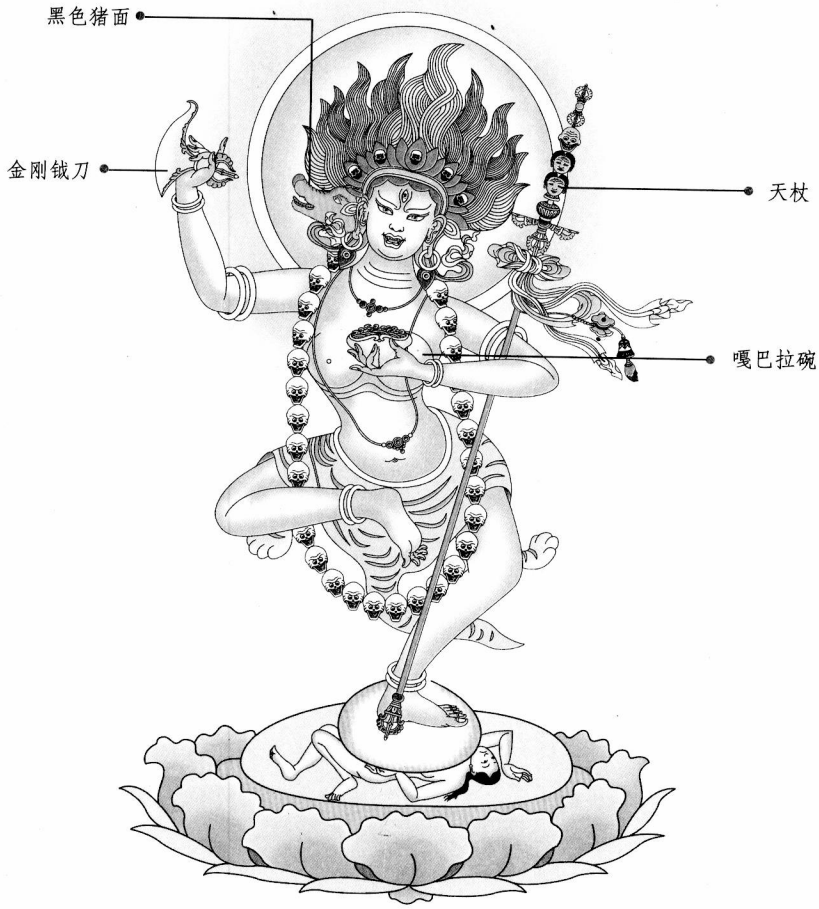
空行母在护佑着我

睡前营造一下护佑感并把我们的睡觉地点变成一个神圣的空间。想象一下护法空行母环绕着你的睡眠地点；把空行母们观想成美丽的女神，是获得圆满的女性，她们充满爱心、呈绿色，具有强大的保护力，在你熟睡的整个夜晚，她们片刻不离你的左右，就像妈妈照看着自己的孩子或像环绕国王或王后的护法神；想象她们无处不在，护卫着门窗，坐在你的床边，在花园或庭院中游走等，直到你感到彻底地得到保护为止。

此修持绝不仅是去观修某物，而是要用你的心感受空行母，还要运用想象力感知她们的存在，用这种方法创造出来的受到保护和神圣的环境才会让人平静、放松，能促进睡眠的安稳，这就是密修者的生活想象魔力，用意念改变环境，使行为，甚至是假想的行为具有意义。

护佑睡眠安全的女神：空行母

为了培养在睡眠时的安全感，修习者可以观想空行母护佑你的左右，时刻地保护自己，能使自己有一个平静放松的修习环境。



玛吉黑怒母（空行母）

辨认特征

身色

身呈红色，放射如红宝石般的光明。

性相

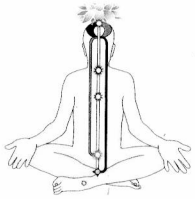
一头二臂三眼，现忿怒相。

持物

右手高举金刚钺刀，代表切断一切幻想和妄念；左手托一注满人血的嘎巴拉碗，表示满足无量的安乐；左臂夹着白色天杖，代表金刚佛父的圣体。

身姿

作舞蹈姿势，右小腿抬起，足心上仰；左足直立踩着一具人尸的胸部，代表了悟生死。身体外围有智火光焰环绕。





培养灵活性

用11种体验转化梦境

《母续》列举了11种体验。在这些体验中，意念受到显现的制约，所有这一切终将被认可、受到挑战并被转化。11种体验分别是：大小、数量、质量、速度、成就、转化、化身、旅途、所见、所遇和体验。



大小

一般在梦中，我们很少考虑大小问题，但在醒后的生活中却不一样，我们可以尝试改变在梦中的大小，在梦里我们将自己先变得如小草一样小，然后变得像高山一样大；拿起一朵漂亮的小花，把它变得如同太阳一样大。在醒后的生活中，我们在面对一个大问题时，就可以把它变成小问题，很容易解决，不会困扰着我们。



数量

在梦中我们可以将一个数字变成一千个数字；同样，如果有一千个问题，就把它们变成一个。在梦修习中，你可以烧掉刚刚出现的业的种子。运用觉识把梦赶走而不是受到梦的驱使。



质量

当人们陷入不利于健康的体验时，通常是因为他们不知道这种体验是可以被改变的。每当我们受到不良情绪的困扰，首先想到的是变化的可能性。然后，在梦中进行修习，改变一些梦的内容和无趣的特质，战胜不良的情绪。一旦有了在梦中改变情绪的体验，那么，在醒后的生活中，你也能做到。这是在培养自由和灵活性，你不必因陷入困境而无法自拔。



速度

在短暂的梦中就可完成许多事情，因为这完全是意识在发生作用。减缓一种体验，直至把每一刻都体验为一个完整的世界。在一分钟内，你可以走访很多个地方。可见，梦中唯一的局限就是想象力的局限。

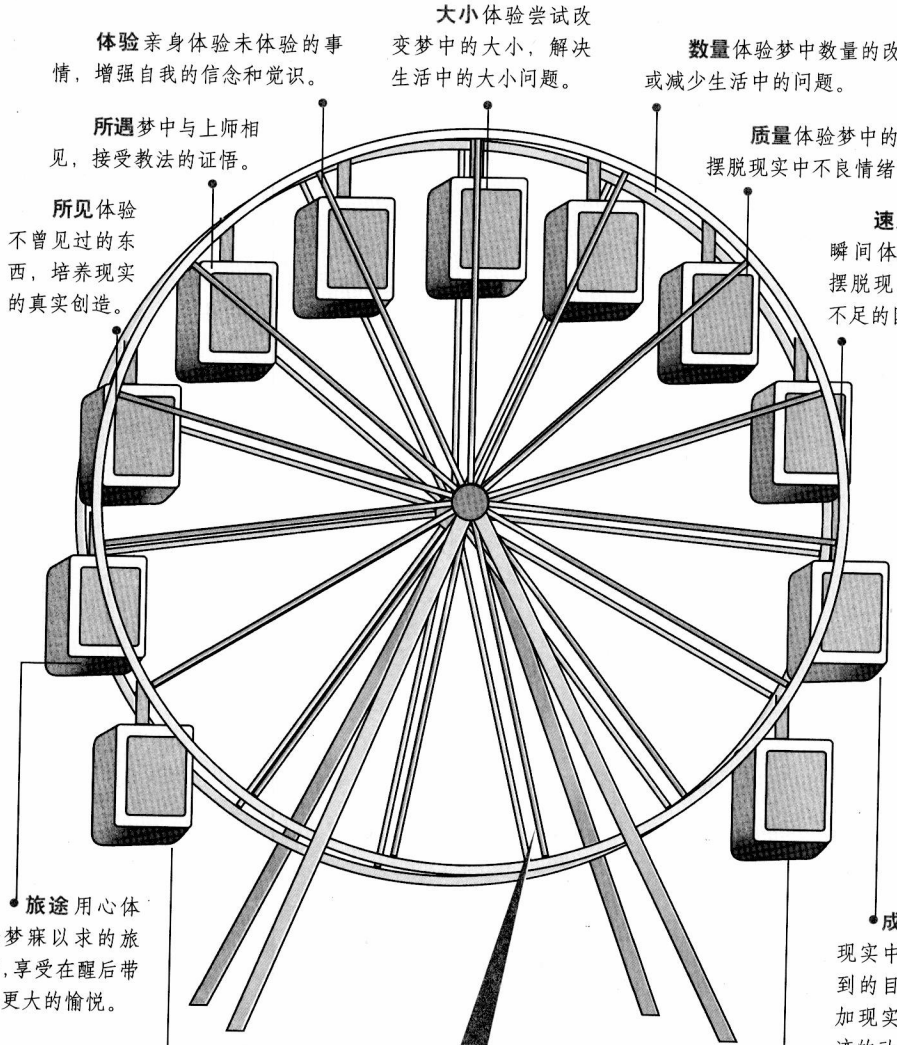


成就

在梦中，你可以体验到现实生活中没有过的成就。例如你完成了一项发明，你登上了最高峰，你环游了整个世界等。在梦中的成就感会影响你醒后的生活，通过体验进行修习就是通过改变业迹进行修习。运用梦来实现自身的成就对你是十分重要的事情。

转化梦境的11种体验

教法认为培养梦中的灵活性要认可体验的概念。意念将大小、数量、质量、速度、成就、转化、化身、旅途、所见、所遇和体验融入潜能之中，进行体验。



体验亲身体验未体验的事情，增强自我的信念和觉识。

大小体验尝试改变梦中的大小，解决生活中的大小问题。

数量体验梦中数量的改变，增加或减少生活中的问题。

所遇梦中与上师相见，接受教法的证悟。

质量体验梦中的生活质量，摆脱现实中不良情绪的困扰。

所见体验不曾见过的东西，培养现实的真实创造。

速度在梦中瞬间体验一切，摆脱现实想象力不足的困扰。

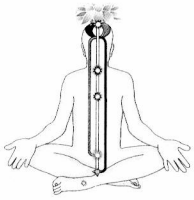
旅途用心体验梦寐以求的旅游，享受在醒后带来更大的愉悦。

成就体验现实中没有达到的目标，增加现实改变业迹的动力。

化身体验各种自我化身，突破现实中的自我局限。

转化体验意念中的一切转化，培养灵性，克服束缚。

在这些体验中，意念受到显现的制约，所有这一切终将被认可、受到挑战并被转化。





转化

对于密宗修持者而言，转化是非常重要的，因为它是进行密宗修习的根本原则。这一原则对我们普通人也非常重要。学会转化自己，尝试转化一切事情。把自己转化成一只鹰、一匹马、一条鱼；把自己从一个忿怒的人转化为一个满怀慈悲的人；从一个贪婪、嫉妒的人转化为一个心胸开阔、理性的佛。这些意念的转化对于培养灵活性及克服惯性身份认定的束缚都具有很强的控制力。

化身

化身与转化十分相似。我们在把自己转化为瑜伽师或佛后，会化现出更多的能惠及他人的化身，显现两个化身，然后三个或四个化身，尽其所能化现更多的化身。突破体验自我的局限，将它们化现成为一个个独立、单一的自我。

旅途

你有很多想去的地方，那就从你想去的地方开始出发吧！是西藏？纽约？还是江南？去吧！这与真正抵达某处是不同的，这是准备要进行的旅程。首先，要有意识地引领自己到那里去。然后，用心去体验这种感受，这种体验会在醒后给你带来更大的愉悦性。

所见

在体验中，尽量去看以前不曾看到的东西，你见过观音菩萨吗？见过未知宇宙吗？现在你可以见到他们。你见过佛祖或太阳中心吗？见过细胞分裂吗？见过蚂蚁眼中的世界吗？想办法让自己产生一些所见的想法，然后，让它们在梦中变成真实的景象。

所遇

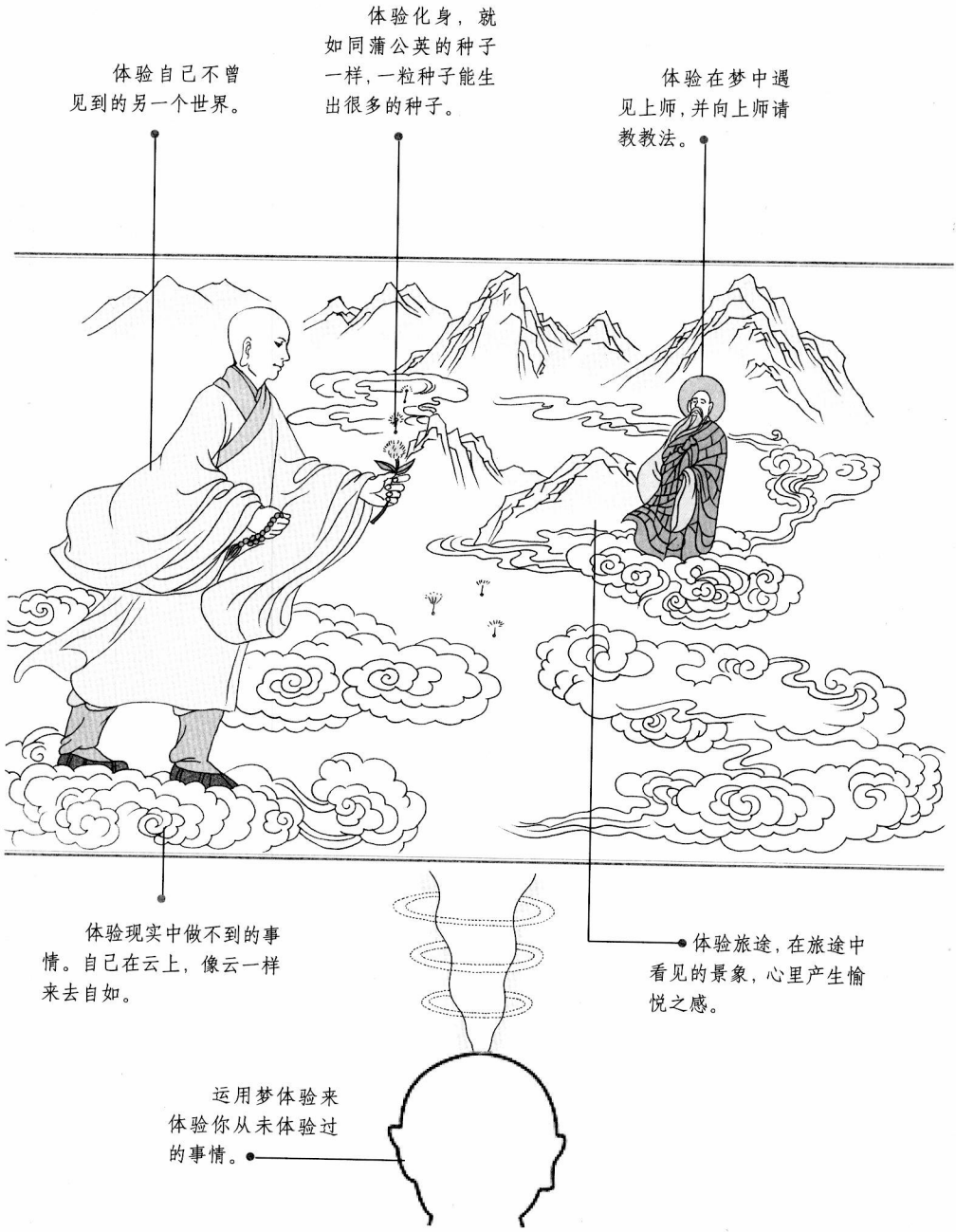
在藏族传统中，有许多关于在梦中遇见上师、护法神、空行母等的故事。你会感到这是与过去的上师之间的一种联系。现在，去体验与他们见面吧。当你见到他们时，马上问问自己是否还可以再次见到他们，这会创造出更多的与他们见面的机会。然后，请教教法。

体验

运用梦体验来体验你从未体验过的事情。如果你对本觉的体验无法确定，那么，就在梦中体验它。无论详细或简单，你都可以体验到任何的神秘状态或道。你可以像鱼一样吐出水，也可以穿墙而过，或变成一片云。你可以像光束一样穿行宇宙，像雨一样从天而落。不论你想到什么，你都能做到。

转化为梦境的体验

在梦境中，我们可以体验到自己的化身、变身、所见、所遇、旅途等所有体验。







肆 总结

梦瑜伽修行的关键（1）

姿势的重要性

在修行梦瑜伽的过程中，要特别注意不同的姿势。不同的身姿会开启或挤压特定的气脉，影响微能量的流动，从而会加快或减缓梦瑜伽的修习进程。

密宗认为，在进行任何一种修法时，都必须要做好相应的前行准备。选择正确的姿势，对于修习诸法门的作用是不言而喻的。特别是在梦瑜伽的修习中，姿势对情绪和意念的影响是十分明显的。



姿势与情绪

藏族传统认为，消极情绪与男性右侧和女性左侧的主脉道密切相关。当人右侧卧睡时，主要运载阴气的脉道会稍微闭合，而左脉道开启。同时，人的身体器官之一肺也会受到一点挤压，这样，相应的肺叶就要承担更多的呼吸任务。当右侧卧时，用左鼻孔呼吸更容易。对于男性而言，我们认为这个姿势有益于积极的智慧气在左脉道中流动；女性得益于相反的情况，通过左侧卧睡会开启在右脉道的智慧气。可见，保持一种积极的姿势对梦会产生很大的影响，会使梦修习更加容易。



姿势与意念

姿势对意念也有很大的影响，它可以保持睡眠期间觉识更加稳定。在西藏，很多人都睡在很窄的藏毯上。如果翻身动作幅度大，就会从床上掉下去。但这种情况不会经常发生，因为当一个人睡在很小的地方时，他在整晚熟睡的意念里都会保持一个相对的姿势。例如，如果一个人睡在一块狭窄的岩石上，他会始终保持警觉以使自己不从岩边滚落下来；而睡在西式大床上，睡觉的人没有警觉的意识，身体就会像钟表指针一样转动，但不管怎样，保持睡姿有助于保持觉识。

总之，当你发现专注力分散时，可以试着这样做：改变姿势，使呼吸平稳、轻柔。这时，你就会发现专注力又能集中了。呼吸，气的移动，身姿，思想及意念的特质都是相互联系的。有了这种认识与理解，修行者有意识的体验就会积极地进行。

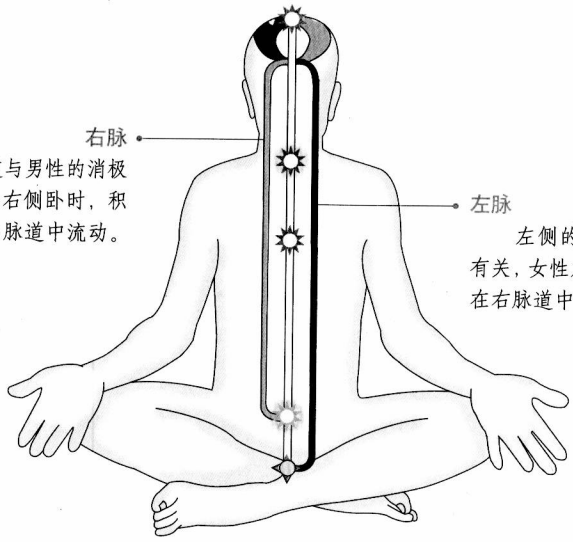
姿势对情感与意念的影响

修习梦瑜伽一定要注意保持正确的修习姿势，姿势对气脉的流通和觉识的专注都有着重要的影响。

脉道与情绪

右脉

右侧的脉道与男性的消极情绪有关，男性右侧卧时，积极的智慧气在左脉道中流动。



左脉

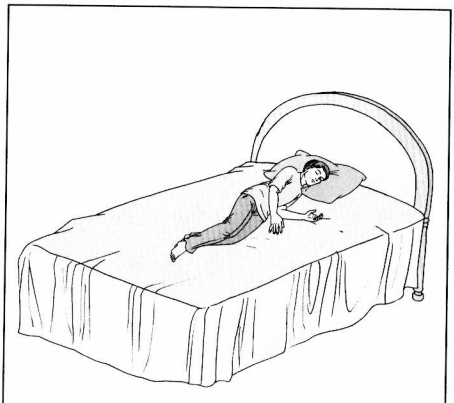
左侧的脉道与女性的消极情绪有关，女性左侧卧时，积极的智慧气在右脉道中流动。

姿势与意念



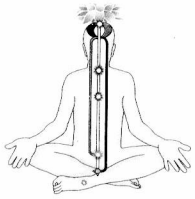
专注意念的睡姿

保持一定意念的睡姿，即使是睡在狭窄不平的岩石上，也不会掉下来。



不专注意念的睡姿

没有意念的警觉，即使睡在宽大柔软的床上，也会像钟表指针一样转动。





梦瑜伽修行的关键（2）

集中心念于一点

修持者在进行主要修习的过程都要专注，将心念集中于一点。这对梦瑜伽修持的进程起到了非常重要的作用。

观修时集中心念于一点

修持者集中体内不同的观修能影响体验的特质。观修体内的四个部分都要专注中脉四个轮中任何一轮上的彩色光、明点或字符。专注这些形象，意念能够与体内相应位置的特殊图形联系在一起。这种联系影响着我们的觉识。

觉识专注度是有强弱之分的。例如，当我们从长期闭关禅修的昏暗房间走出时，一切视觉现象都异常强烈；可是当我每天都看这些同样的东西时，所有的景象就再平常不过了。景象本身并没有发生变化，变化的只是我们已经丧失对它们的意识。这就阐述了一个普遍的原理：我们对觉识的关注愈强烈，我们的一切体验就愈生动。

专注程度也是一个有渐次的过程。虽然我们只在夜间开始观想，但必定会对明点有强烈的专注。首先，随着身体的放松及睡意的来临，观想物的外形会淡化，各种感觉会渐渐消失；接着，对觉识的关注强烈程度和敏感度的减弱，接下去几乎没有任何感觉；最终，观想中没有任何感觉体验，一切形象也不复存在。

专注觉识时集中心念于一点

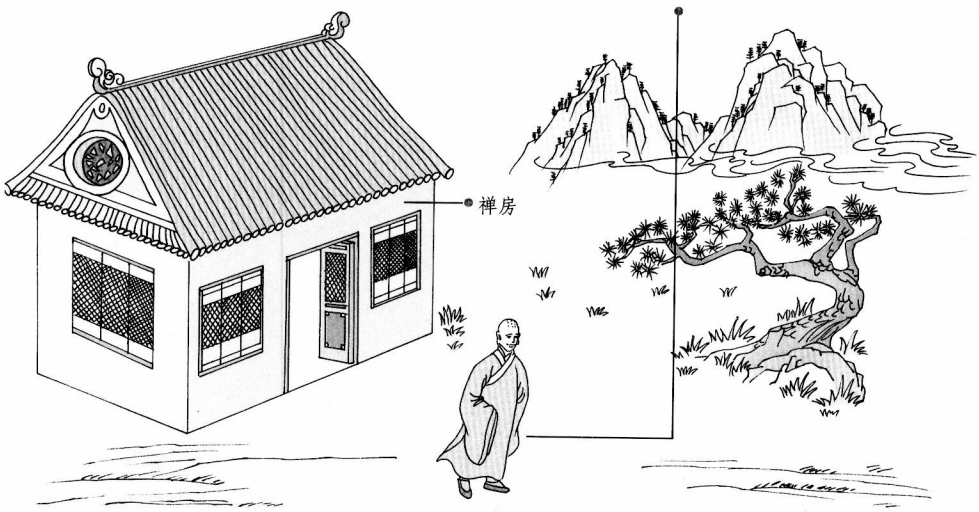
我们平时很难注意到专注变化的这些细微差别，只有在更大的觉识被带入睡眠的过程时，这些差别才会变得明显起来。甚至在形象和感觉完全呈黑色后，观修依然继续，最终，你就能够专注在“吽”字上，然后进入梦乡。整个晚上你都会留住在“吽”字所代表的纯观修中。这样做时，你甚至早晨初醒时分都会出现在纯观修中。

这一过程就好比你需要五点起床。你睡觉了，但会不断地醒来看表。尽管你没有刻意把早起的需要概念化，也没有去想它，但那个意识依然存在，这种专注非常微妙。它无需很强的专注，只要轻柔但持久的触及。如果睡前你心情愉悦。那么醒来时，心情都是愉悦的，这种愉悦会在睡眠中延续，你不必刻意地保留它，它由你的意识决定。这就是觉识与明点共处的方式：快乐地安睡，你在睡眠中就会感到愉悦。

觉识的专注过程与强弱

在观修的过程中，将觉识专注集中于一点。在专注的过程中，要注意专注度的强弱和专注的过程对意识的影响。

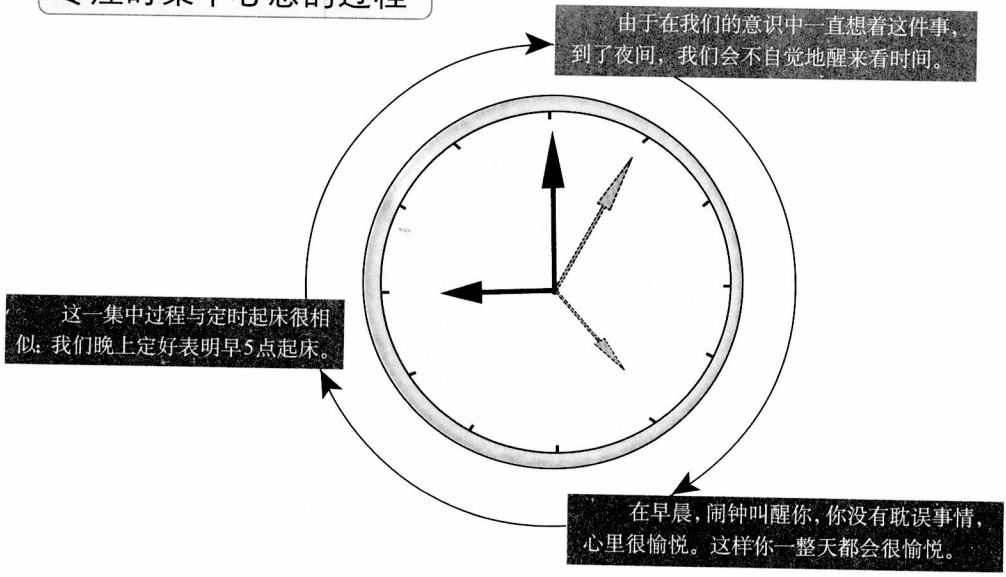
觉识专注度是有强弱之分的。这就好比从长期昏暗房间走出时，一切视觉现象都异常强烈，体验都特别地生动。

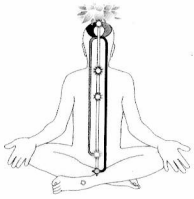


专注度：

弱 强

专注时集中心念的过程







观修明点时集中心念于一点

观修明点的现象存在着两种不同的关系：其一是意念控制着现象；其二是现象出现在意念中。这两种关系中，前一种是积极进取的、主动的，而后一种则是被动的，弱化的。

我们以较为极端的二元性形式开始修习。把观修明点概念化，尽可能运用具有想象力的感官努力培养对它的强烈体验，并让它影响身体的感知能力、能量感知以及意念的特质。在明确地确定明点后，要减少对它的关注。让明点毫不费力地显现在觉识表层之下，把意念放在明点上。你和明点合而为一，这就是在修行中与观想同在的方法。

修习开始时遇到的一个普遍问题就是如果专注过度就会扰乱睡眠。所以，专注要轻，要与明点“共存”，而不是把意念强加在明点上。专注明点只是第一步。真正的目的是要与明点融为一体。观修明点的渐进过程是：看到它，感觉它，然后成为它；当你完全与明点融为一体时，就可以终止观修。

专注中阴时集中心念于一点

教法认为，在死亡时刻进行集中心念的专注，是死亡之时意识转移修习的根本所在。这种修持是把意念直接移到觉识的纯空间之中。如果获得成功，修行者在死后的经历中就不会感到不安与散乱，而是直接在明光中获得解脱。

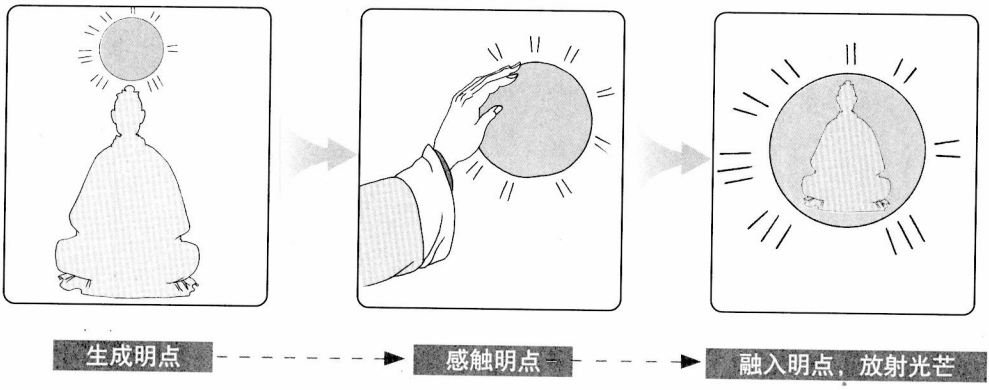
如果心念不集中，我们就会散乱，就会走入梦境、虚幻、轮回之中；走进来世。但如果能够保持明净观修，我们会使自己身处夜间的明光中，在白天，我们能保持意念之本性，死后在中阴中获得解脱。

在中阴时修习专注的体验：首先，放松身体，想象喉轮处有一个闪闪发光红色的“阿”字。放射出丰富，令人赏心悦目的红光。其次，运用想象力感受红光。在这个过程中，它消除了你所有的紧张情绪，它使你平静、放松、身心得到抚慰。光在扩散，充满你的喉轮，然后光满全身。最后，你的全身融入红光之中。光渗入到你的觉识之中，你的意念成为红光。此时，你不仅要意识到观修对象，还要意识到觉识本身，要让所有生成的主体或客体都融入红光之中。

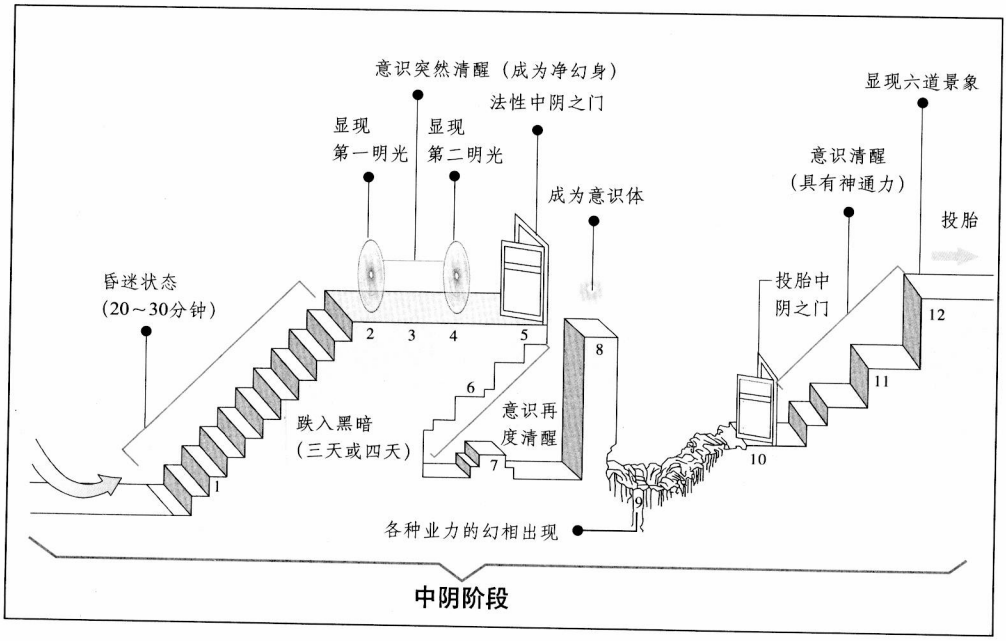
观修明点与专注中阴

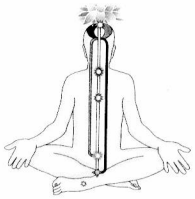
在观修明点与专注中阴的体验中，修习者都要时刻保持心念的专注。将意念与所观想的红光合二为一，与所有生成的主体或客体融合。

观修明点的过程



集中心念于中阴阶段的过程







梦瑜伽修行的关键（3）

把握修习的次序

梦瑜伽的修习是要按照一定的次序进行的。保持次序的顺利交接与完成，是培养稳定、明净的觉识和顺利进行梦瑜伽的关键。

按顺序修习的必要性

修持梦瑜伽要按一定的顺序进行。第一步是在首次入睡时完成，每隔两个小时依次进行下一阶段的修习。按照这样次序修习下来，整夜醒来会使人睡得很轻，也使人更容易完成梦瑜伽。

在修持的过程中，你如果错过其中的时段，不要忧虑，就接着在下一时段进行修习。要尽其所能，尽力而为。不要为你无法完成的事而忧虑，这是修习的一个重要秘诀。如果在第一步修习后就入睡了，那就进行第二步的修习，但不要进行第三步或第四步的修习。不要在四个主要修习中进行跳跃式的修习，修习的结果存在着连续性。不同的轮、色彩、禅定、次数、要素、能量及姿势都会在修行者身上产生特殊的体验并培养出某种能力。每一阶段的修习都会唤起觉识的，同时也会生成一种独特的能量特质，这个特质将与觉识结合。每个特质都是下一个特质发展的基础。由于有了这种发展，所以按顺序进行对这四个时段十分重要。

修习的次序

第一时段：培养稳定的梦境

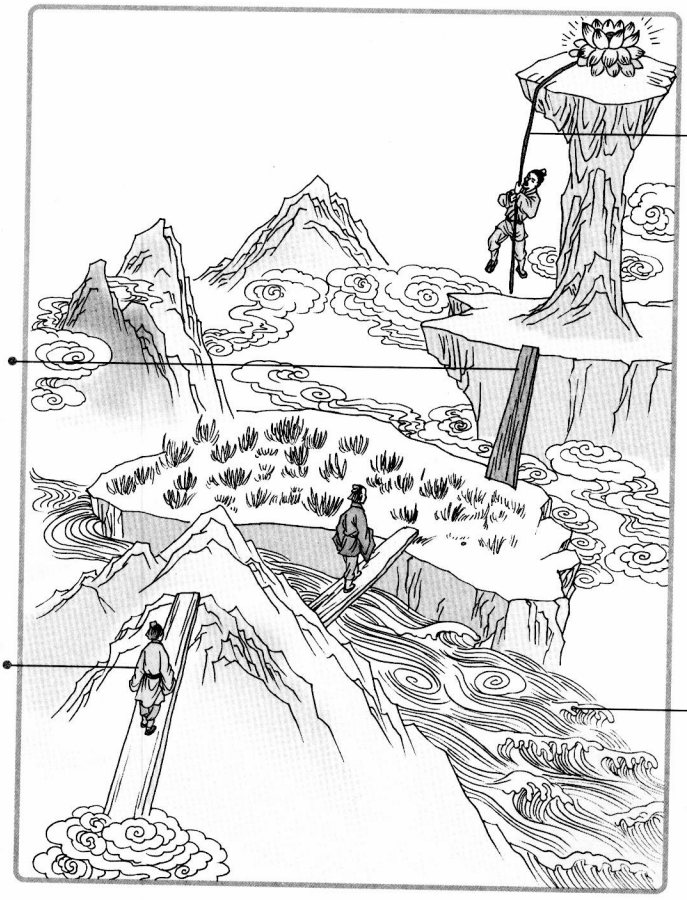
第一时段修习中，你会受到各个方面的影响。如果你只进行部分修持，那么，修习平和方面要比修愤怒方面容易得多。在平和的环境中要比在恐怖的环境下更容易进行修习。这是修习的一个基本原则，即：我们应更经常地在容易掌控的环境下进行修习，然后随着能力的增强，再在困难的环境下修习。在这一阶段里，我们首先要培养修习的稳定性，然后，再在富有挑战性的体验方面进行修习。修习中运用的是喉轮，在能量上，它与潜力和收缩有关。

第二时段：增加明净

在第一时段的修习中，养成了稳定和专注力，这就是修习的基础。在第二个时段，你要装饰自己的身体、培养明净之感，使之成为稳定修习的装饰品。因此，这一阶段的修习要专注在眉轮上，这一点与开启和加强明净有关。

修持梦瑜伽的四个时段

修持梦瑜伽有四个连续的时段，这就如同一个修习者经过翻越高山，跨越湍急河流，穿过泥泞的沼泽和独木桥，攀爬绳索寻求真正的解脱一样。在这四个阶段里分别培养了梦境的稳定、明净、能力和无畏。



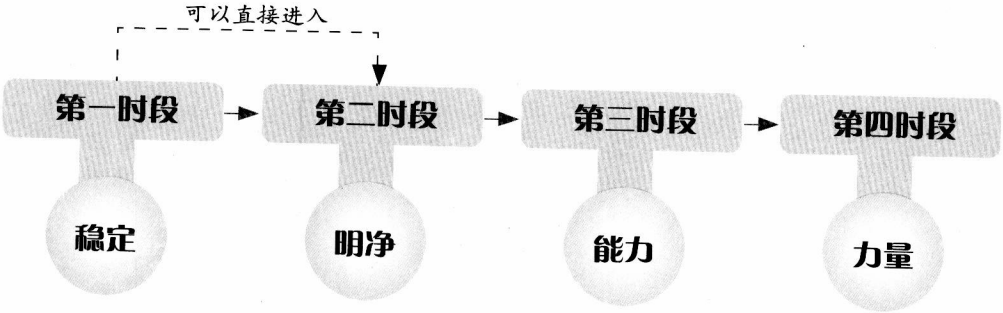
第四时段里，攀爬绳索培养了无畏的精神，在梦中不会出现恐怖的景象。

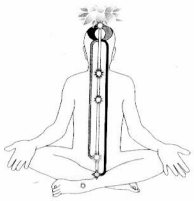
第三时段里，穿越沼泽和过独木桥培养了修持者的能力和力量。

第一时段里，翻越高山培养了梦的稳定性，为修习者创造一个平和的环境。

第二时段里，穿过湍急的河流培养了梦的清晰和明净感。

梦瑜伽四时段示意图







第三时段：培养能力

如果修持者在第一时段培养出了稳定和在第二时段增加了明净，那么，在第三时段即可培养出能力。能力的培养，重要的一点在体内最中央的心轮上，心轮与能力的源头相连。在这个阶段不是说因为做了梦，产生了各种体验，你就会在梦中增长力量，而是有前一阶段及前两个时段修习培养出来的结果作为铺垫得来的。此阶段中所培养的力量是轻柔的、不具有攻击性的力量，是能控制想法和幻觉的力量，更是在遇到显现之物可以摆脱习惯性反应的力量。

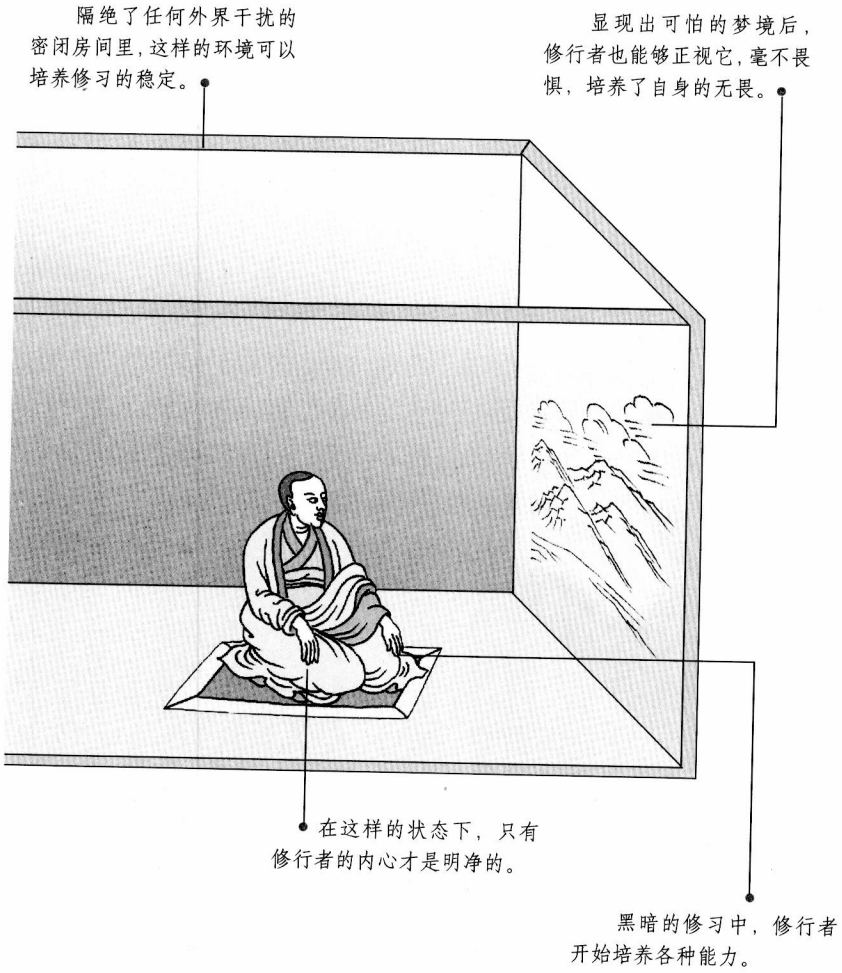
第四时段：培养无畏精神

第四阶段的夜间修习是在稳定、明净、能力的基础上，要培养无畏精神。通常对梦产生恐惧的原因是我们自身造成的。在前几个时段的修习取得一定的成果后，此时段中，修持者可以通过观修私轮上的黑色明点将噩梦铲除。值得注意的是，噩梦的产生也是修习的结果，要鼓励修持者继续做这类梦，运用修习将令人恐怖的恶业迹转化成道。这个方式被我们用作是检验修习进步的标准。进一步增强我们已经培养出的稳定、明净和力量。梦中可怕的形象不会生成恐惧的情绪，而会作为创造修习机会受到欢迎。

还有一种只专注于修习一点直到获得相应的结果的方法。这种方法同样要求修持者必须要按顺序进行。修持者可以多日只是重复第一时段的修习，直到生成平和梦境和觉识稳定的体验。然后，在这个基础上可以进行第二时段的修习，即：增加明净。同样也可只在第二阶段进行多日修习，直到增加明净。随后，进行第三时段的修习，直至结果的显现。最后进行第四时段的修习。但是，如果没有完成第一时段的修习，就不要进行第二时段的修习。同样，如果你没完成第三时段的修习就不要进行第四时段的修习。

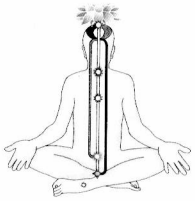
修梦瑜伽的顺序

梦瑜伽的修习是需要按照一定的顺序进行的。一共分为四个阶段，分别培养出稳定、明净、力量和无畏。



修习的另一种方法

这种方法同样要求修习者按照顺序修习。不同的是：修持者可以多日只是重复第一时段的修习，直到生成平和梦境和觉识稳定的体验。然后，在这个基础上可以进行第二时段的修习；以此类推，进行第三、第四阶段的修习。





修习梦瑜伽的障碍（1）

外部的干扰

《母续》描述了修习梦瑜伽时可能遇到的四种障：惑、懒散、焦虑和遗忘。这四种障碍对专注力和明净的修持都有很大的消极作用，我们应努力消除这四种障。



惑的成因与影响

惑的主要成因是来自外部的干扰。当内外声响或形象转移了专注力的时候，就会产生因惑而生的散乱。具体来讲，修持者在入睡时，外面传来一个声响，修持者的专注力会受到惊吓而破坏，此时意念会随之而去。而后，这种外部干扰会引起修持者的不断联想，会生成记忆或各种幻想，这些都会与修持者相应的情感反应纠缠在一起。有时候，修持者会对声响产生好奇感，从而使自己迷失在各种臆想之中，这就是惑。由于我们沉湎于一些情景中，而按照我们臆想的方式，这些情景实际上根本就不存在。这就是因为外部干扰而形成的障：惑。



应对惑的方法

应对由外部干扰而生成的惑的方法有两种。一个是通过专注中脉进行内治；另一个是通过修习的外治。

内治法主要体现在专注中脉。生成障碍时，你会发现自己并没有将意念集中于中脉，或者是意念的位置并不显现。通过专注中脉，你会走出幻想，返回自我。这有助于专注对中脉的觉识入睡。简单一点来说，有时，我们对修行过于紧张，总是将修习复杂化，只要感觉一下中脉即可。这有助于防止意念溜走，这也有助于改变修习无常和体验二元的虚幻本质，因为这些观想有助于增强保持专注的意愿并避免在幻想中迷失。

外治良方是供养或进行上师瑜伽类的修习。这些修习能使你的心与上师的纯觉识合二为一，找到你的原始本觉，找回你的真本性。

修梦瑜伽的障碍之：惑

梦瑜伽的修习过程中会出现很多障，其中来自外部干扰造成的惑就是第一障。



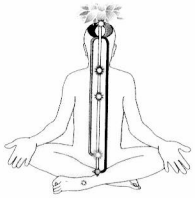
修持者的专注力会随着外面的干扰声分散，同时意念会被专注力带到干扰的声音上去。

应对惑的方法

保持专注力集中的方法

1. 专注中脉走出幻想，返回自我，防止意念溜走。

2. 上师瑜伽修习供养或进行上师瑜伽类的修习，使自己的觉识与上师的觉识合二为一。





修习梦瑜伽的障碍（2）

懒散

懒散是修习梦瑜伽的第二个障，懒散使修持者在修习的进程中容易产生松散的意识，意念不能得到集中的专注，缺乏内在的清晰感。

懒散给修习带来的影响

修持者在修持梦瑜伽教法的过程中，通常会出现懒散这一障碍。它具体显现为内心的惰性，对所专注的事物失去了信心，缺少上进的生活态度，缺乏意念内在的力量和明净。当在修习过程中表现出松散时，你的意念会漫无目的地四处游荡，这种飘荡让你很迷茫、糊里糊涂或感到舒服，意念会沉湎于这种舒服的状态之中。此时你的心早已不再专心于应专注的事上面了。这与第一障你的专注力追逐一个散乱之物不同的是，第二障懒散在这种情况下，缺乏的是内在清晰感和目标感。

跨越懒散障碍的良方

教法认为，治疗懒散的最好良方就是观想蓝烟。修持者要稳定心态，观想有一缕蓝烟从人体的三脉交汇处(脐下几英寸和身体的中央部位)的中脉处慢慢升起至喉部。注意的是，意念不要停止在物理思考层面上，如：烟从哪儿来，为什么烟的颜色是蓝色的，烟是否会聚集这类的事情。只是静静地观想一下烟慢慢沿着中脉向上升，将自己的心置于梦幻的境界中。

另一种治疗懒散的方法就是强化修心。修持者可以拜访你的上师或治疗师寻求符咒之类的东西。通过不断地念诵真言、咒语，使自己的意念逐渐进入一种平和安稳的专注状态。

《母续》中认为，当懒散的情况出现时，引发出现这类问题也可能是你修习的地理环境和某种力量的作用结果。关于这一点，我们不作详述，可以肯定的是，懒散是由多重因素引起的，观想并不是解决这一问题的唯一方法。

修习梦瑜伽的障碍之：懒散

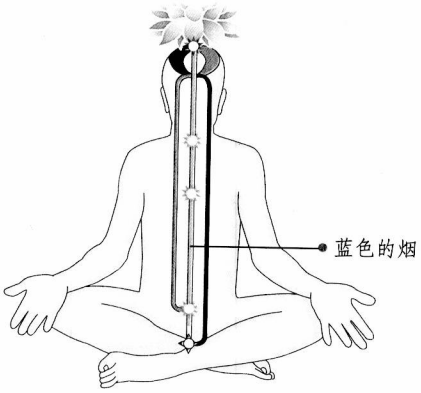
教法认为，修持者在修习时产生的懒散是对所专注的事物失去了信心，缺少上进的生活态度，缺乏意念内在的力量和明净。

懒散的状态



这种状态下，意念漫无目的地四处游荡，这种飘荡让你很迷茫、糊里糊涂或感到舒服，意念会沉湎于这种舒服的状态之中。缺乏的是内在清晰感。

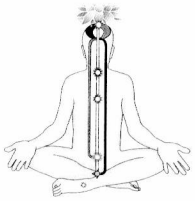
治疗懒散的良方



稳定心态，观想在体内三脉交汇处有一缕缓缓升起的蓝烟。



强化修习，寻访上师或者念诵真言、咒语。





修习梦瑜伽的障碍（3）

焦躁和遗忘

修习梦瑜伽的另外两个障碍就是焦虑和遗忘，焦虑在修习时又表现为自我散乱。二者都是由于气引起的，清除修习障碍的办法主要是通过观想和专注来实现。



焦虑

焦虑是修习进程中的又一障碍。每当在夜间一遍一遍地醒来，你会在睡眠中出现一种焦躁不安的感觉。引起你焦躁的原因是气的问题，也与你过于兴奋或过于激动有关。

教法认为，解决焦躁的方法是专注四位空行母，她们分别以四个字符的形式出现，这四个字符位于喉轮中一朵莲花的四个莲瓣上。“阿”字为黄色，在身体的前面；“努”字为绿色，在身体的左侧；“打”字为红色，在身体的背面；“罗”字在身体的右面，为蓝色。如果在修习过程中出现因焦虑不安而引发的自我散乱时，入睡时一定要一个个地专注这四个字符，要尽量感觉到护法空行母在你的周围。

从外在形式上来看，要进行不断的修行，举行一些供养神灵的仪式对治疗焦躁也是大有裨益的；另外，你还要确定是否违背了与上师和教法直接有关的根本教义；受到纷扰的朋友或熟人关系也会引起这种焦虑不安。其解决的方法与修上师瑜伽一样，要观想你的上师，承认自己的过错。要用觉识检查错误，而不是要怀着愧疚或羞耻的心及其他不良感觉。如果你做了什么错事，下决心不再做即可。还要采取一些措施，如与打扰你的朋友或熟人交谈一下。这些行动由你自己决定。



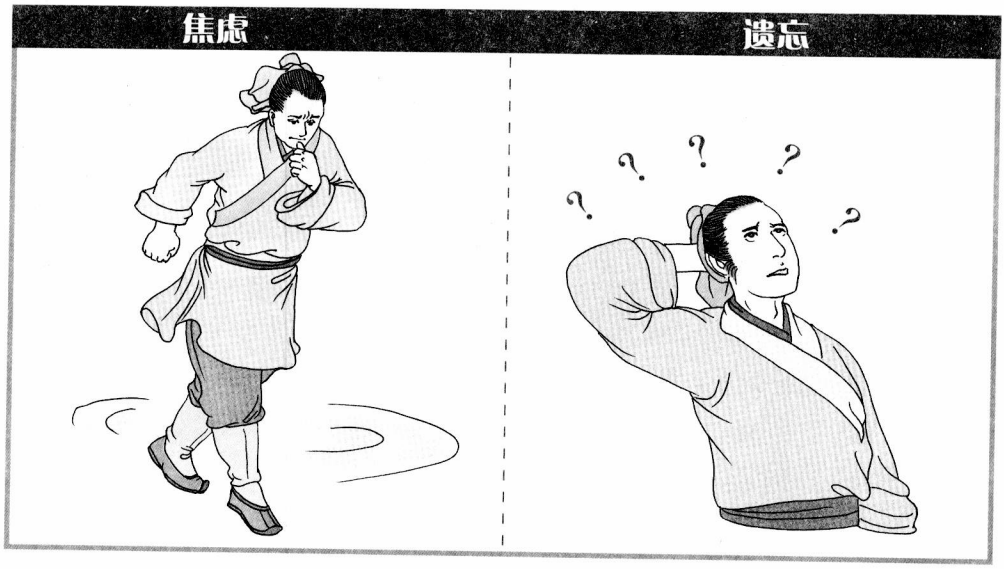
遗忘

遗忘是修习中的第四障。即：忘记自己的梦及所进行的修行。你已经有过很多的有用的体验，可是这些体验被你忘掉了，在你的意识中没有留下任何的痕迹或是记忆不完全。出现这种情况，最好的办法是进行闭关静修。这样可以使你的意念更加明净，有利于帮助你记住梦。平衡呼吸用气也可以使觉识平和稳定。

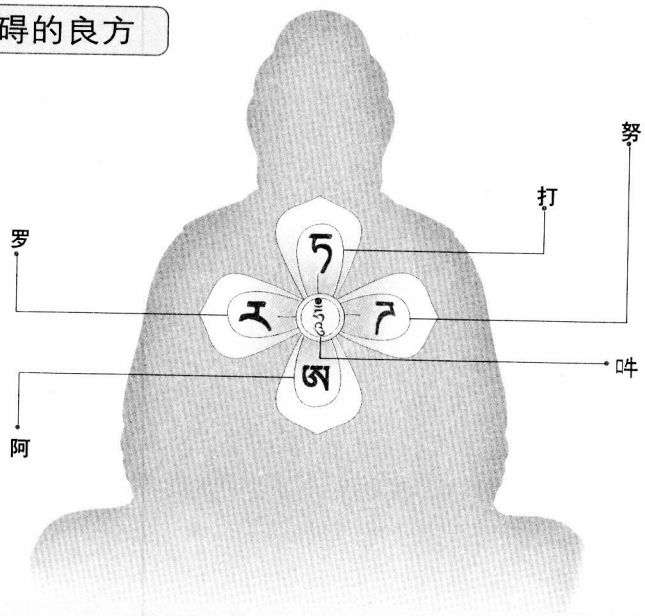
《母续》中认为，夜间的第一时辰进行修习是突破这一障的一剂良药。这个修习主要就是要专注于喉轮的红色的“阿”字，熟睡时也要将觉识置于“阿”字上，这些专注对你的记忆恢复都会有所帮助。

修习梦瑜伽的障碍之：焦虑和遗忘

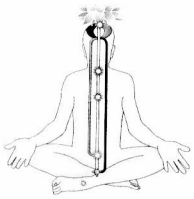
修习梦瑜伽的另外两个障碍就是焦虑和遗忘。引起焦躁的原因是气，引起遗忘的原因是意念不专注。



突破障碍的良方



解决焦躁的方法是专注四位空行母，她们分别以四个字符的形式出现，这四个字符位于喉轮中一朵莲花的四个莲瓣上。“阿”字为黄色，在身体的前面；“努”字为绿色，在身体的左侧；“打”字为红色，在身体的背面；“罗”字在身体的右面，为蓝色。然后观想自己及莲花依次化空。



另一种观点

夏尔扎仁波且提出的四种障碍

夏尔扎仁波且认为修习梦瑜伽还有可能存在四种障。即：气障、意障、地方精灵障和疾病障。这些障使我们无法做梦或记住梦，同样还会在梦中生成问题。

气障

气障就是体内的精气受阻或以某种方式阻碍精气顺畅循环。因为意念和气是相连的。如果气受到干扰，那么，意念也必然会受到干扰。在这种情况下，任何在睡前放松的方法，如按摩或洗热水澡，都会对排除干扰有所帮助。另外，白天也要尽量保持身心的平和与放松。

意障

意障是指意念因过于忙碌而使人难以入睡。举个例子：你忙碌了一整天之后，在休息时，你的意念还在想着那些问题或令人激动的事。这样，你的意念中就会充满紧张和焦虑，使你的心难以平静。这种情况下，你可以做些艰苦的体力劳动，使自己疲倦甚至精疲力尽，对缓解焦虑会有帮助。另外，观空性也有助于静心。

地方精灵障

藏族人认为，神灵是存在的，众生都体现在神界那里。搅扰地方神会导致睡眠的中断并产生不安之感。如果有人主动地搅扰了这些生灵，他就会受到它们的影响。激怒地方神会导致做噩梦、无法记住梦或产生令他无法入睡的焦虑。

对藏族人而言，有几种办法可以解决这种搅扰。他们往往会去问卜以发现问题的根源并采取适当的行动。他们一般通过不断修行，供奉神灵；或者到上师那里寻求帮助。通过各种修持，产生慈悲心，学会用意念来改变情感和一切内生环境，来消灭修行者前行遇到的障碍。

疾病障

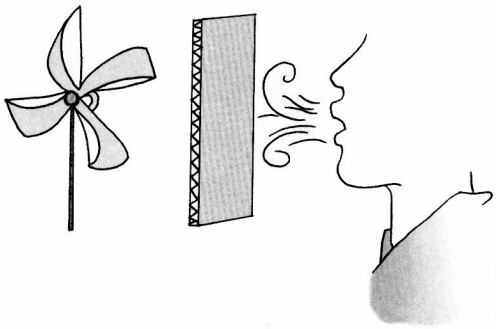
疾病障是修习过程中遇到的障碍。疾病使人身心疲惫，四肢无力，意念和精神不能够集中。产生的根源：一种可能是修持者所处的修习环境影响，如湿热、空气流通不顺畅等；另一种是修行者的日常饮食卫生和营养的比例等。如果修习进程中遇到疾病障，最好是要立刻去看医生。如果你遇到了在你之前别人遇到过和消除过的障，你不必灰心、气馁，只要依靠教法和上师的指导，就一定能找到解决的办法。

夏尔扎仁波且提出的四种障碍

修梦瑜伽除了会有以上的障之外，夏尔扎仁波且认为还有四种障。它们分别是气障、意障、地方精灵障和疾病障。

修习中所出现的梦境

气障 纸板就像气障，阻断了气与意念的相连，使风车失去了能量，不能转动。

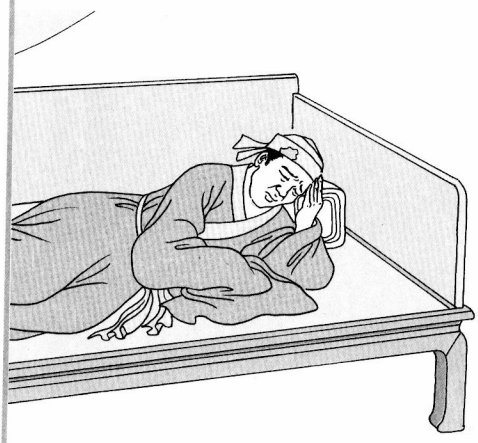


意障 由于过度忙碌，休息时意念还在想着令人激动的事，难以平静。

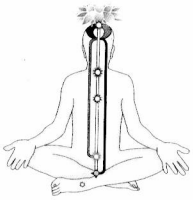




地方精灵障 搅扰地方神会导致睡眠的中断并产生不安之感。



疾病障 修习过程中生病，身体和意念都出现了问题。





日常可做的辅助练习（1）

专注于当下

密宗认为，能否修成梦瑜伽取决于个人的信仰、意愿、责任和耐心。但是在修习的过程中不能忽略一些简单的练习，特别是日常的辅助练习。

修习整套梦瑜伽法需要很多的前行准备和辅助练习。将辅助练习融入我们的生活中，直至最后将我们的整个生活融入修习之中，这对梦瑜伽获得成功有着极大的辅助作用。常见的辅助练习有：保持意念清醒的呼吸练习和保持觉识更加专注的习惯。



呼吸练习

呼吸练习也是修心的一种方法。当吸气时，想象着吸入的是纯粹、干净、令人放松的能量。随着每一次呼气，想象着排除的是所有障、压力和消极情绪。经过这种简单的呼吸练习，我们的意念会更加清醒，散乱的意念重新与身体相联系。这种呼吸修习不需要端坐在一个特殊的场地，可以在驾车上班的路上，等候红灯时，坐在电脑前，或者准备早餐时，打扫房子或行走时都可以进行这一简单的修习。



专注觉识

另一个简单的辅助修习就是时刻都要竭力保持觉识的专注。我们要把身体作为一个整体来感受，意念在不停地游移，会从一件事跳到另一件事上，很难专注于一事。但是身体的体验是稳定、持久的源泉。如果把体验当作港湾，觉识会帮助意念变得更为平和专注。为了在静修中保持稳定，意念需要身体，这对于所有修习都是极其重要的。

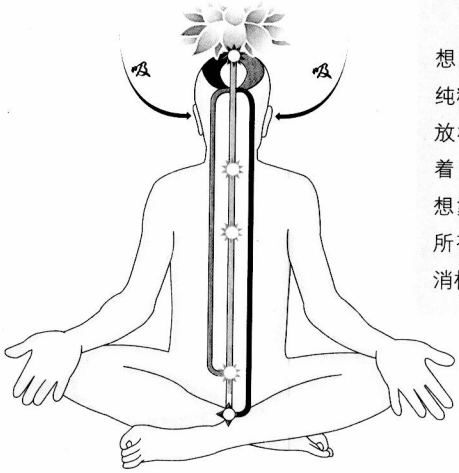
这种关系就像你在公园散步一样，身体可能在公园，而心早已飞到商场或家里。这意味着心已经远离身体。当你关注一朵花时，意念又回到了公园。感官的体验又与身体练习在一起。训练自己去体验感知事物，尽量在体验中达到完美，同时保持对感官之物的纯粹觉识。

在培养出专注觉识的能力后，意念仍会不自觉地对表象事物做出相应的评判。随着修习的不断进行，觉识与纯感官体验的关系才能在专注的意念中得以保持，而不会继续迷失在散乱的意念之中。运用身体的感官体验把我们带入修习，并将我们与世界和生活体验联系在一起。这是成功地修持梦瑜伽的基础。

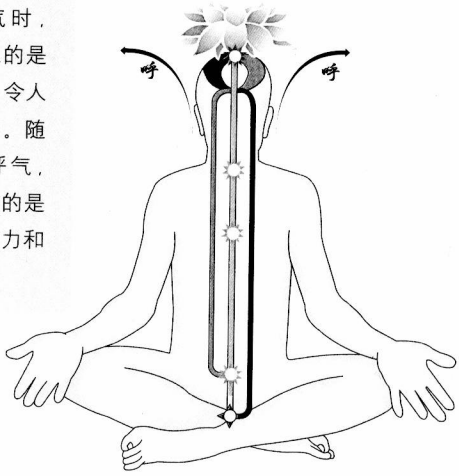
梦瑜伽的辅助练习：专注

在进行梦瑜伽的修习时，配合一些简单的辅助修习，会给修习带来一些意想不到的效果。特别是一些常见的练习，如呼吸和专注。

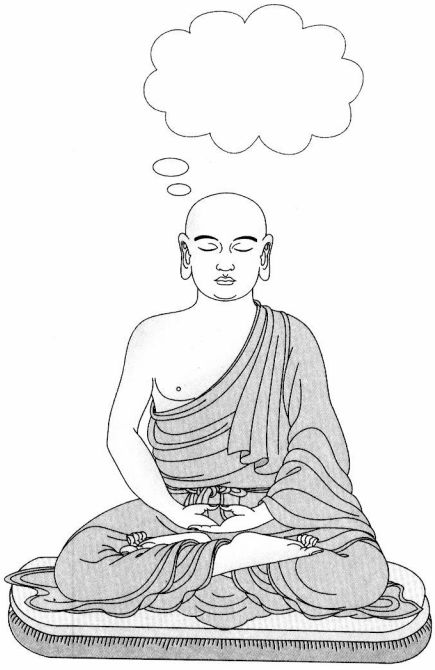
专注呼吸



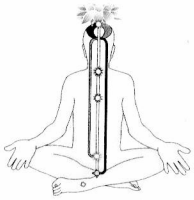
当吸气时，想象着吸入的是纯粹、干净、令人放松的能量。随着每一次呼气，想象着排除的是所有障、压力和消极情绪。



觉识专注



修持者进入专注的状态，时刻都保持觉识的专注。把身体看作是一个整体，静修中保持稳定，是成功修持梦瑜伽的基础。然后观想自己及莲花依次化空。





日常可做的辅助练习（2）

睡眠的准备

在夜晚为睡眠做一些准备，进行一些简单的辅助练习。这些简单的练习能够使我们轻松平和地入睡，将身体和意念联系在一起，对进入梦瑜伽的修习非常有帮助。

我们经历了一整天的活动，到了晚上会很快睡着。如果睡前没有把身体与意念联系在一起，那么整个夜晚都会处在散乱之中。所以，在睡前做一些简单的辅助练习，这样可以确保我们在精神之旅上的专注，使梦瑜伽的修习更加容易。

简单做法

睡前花几分钟时间培养平和的心态。简单的做法如：冲个澡，点上一支蜡烛和一炷香，端坐在神殿甚至床前，把自己与圆满之人或你的上师联系在一起。你可生发慈悲之感，关注身体的感觉，培养喜悦、幸福和感恩的体验。生成积极想法和感觉后，轻松入睡。祷词和仁爱会使你身体放松、性情温和并使身心感到快乐和安宁。空行母会呵护你并将爱与慈悲撒播在你的身上，使你在梦中感到安全和平静，能改变睡眠和梦的质量。

专注喉轮

如果你觉得要专注于喉轮、眉轮、心轮和私密轮过于复杂，那就只专注于喉轮。在祈祷之后，想象喉轮处有个发光的红色字符，专注在“阿”字上，感觉它，然后入睡。事先要让自己平静下来，要感觉与身体联系在一起。如果专注在“阿”字都觉得太难或太复杂，那就感觉自己的整个身体，把修习与慈悲联系在一起，这是净身、净心之法。

练习呼吸

在入睡时，你也可以练呼吸。尽量用两个鼻孔均匀呼吸。如果右侧堵塞了，就左侧卧睡，反之亦然。轻轻地呼吸，让它通畅、平稳。呼出压力和消极情绪，吸入纯净的有治愈力的能量。这样呼吸九次后，你会感觉更轻松，感受自身愉快的努力带来的快乐及遵循精神之旅的幸福。这种幸福感将会激励你进行以后的修习，也有助你继续进行梦瑜伽的修习。

这些辅助练习，对梦瑜伽修习起到了很大的帮助作用。通过简单的准备练习，能够使你充满创造力和想象力。赶走不良情绪和压力，进入平和、轻松的状态。

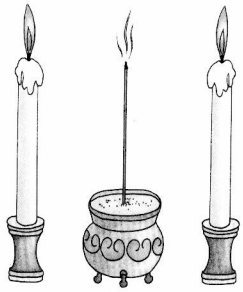
睡眠前做的辅助练习

在睡前做一些简单的辅助练习可以确保我们在精神之旅上的渐进，使梦瑜伽的修习更加容易。简单的练习有：洗澡、敬香、专注、呼吸练习等。

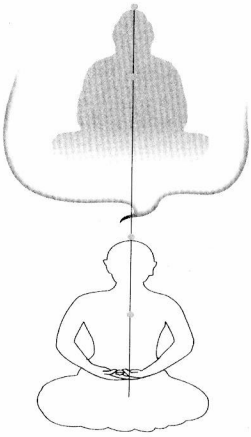
睡前简单的做法



洗澡净化身体，缓解疲劳。



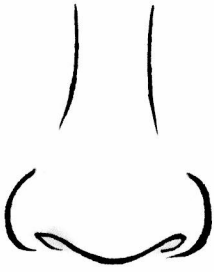
上香净化心灵，培养状态。



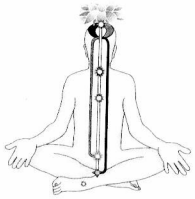
与上师建立联系，体验上师的圆满。



专注喉轮的阿字，将修习与慈悲联系在一起，净身、净心。



轻呼吸练习，呼出压力，培养轻松平和的状态。



梦瑜伽修行的目的

影响梦



修习梦瑜伽的目的就是控制梦并影响梦，发挥梦的功能，减少因习惯性的贪执和散乱的控制。通过修习梦、挖掘梦，探寻无意识在梦中的含义和理解，就能使有意识的自我获益。还可以通过在梦中宣泄或做梦活动中的心理平衡获得益处。

关于是否控制梦还是影响梦，密宗的教法与西方的心理学之间存在很大的差异。西方心理学的一些学派认为，控制梦是有害的，认为梦对无意识具有调节功能。而与之相反的藏密则是希望最好不要被思想或情感所控制，希望用觉识对情境做出全面的反应；希望梦越来越清晰并且越来越能与我们的修持融为一体，就像我们希望自己生活的每一刻都具有这些特质。由此可见，修习梦瑜伽的主要目的就是：影响并控制梦，让梦成为我们真实生活的一部分。

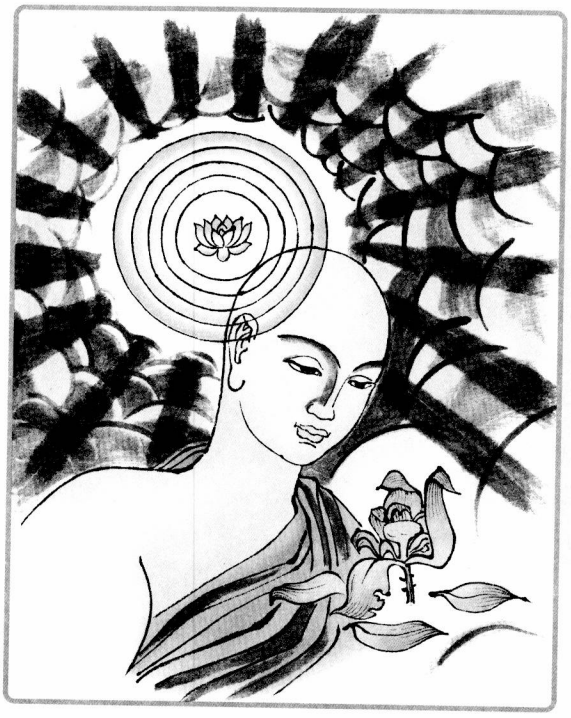
我们需要对梦、对体验有更深层的理解，以便能运用梦作为自己获得圆满的一种方法。研究梦有两个层面。一是发现梦中含义，找到梦的价值。梦被视为创造力的源泉，是解决问题的办法，也是疾病的诊断方法等。但梦中含义并非是梦所固有的，而是个人意识投射在梦上，而后又从梦中“解读”出来的。二是运用梦中的含义。在梦中，通过改变业迹，生成各种体验，使体验获得圆满，摆脱因缘的控制。

大部分梦修习是修持者为了影响梦在清醒状态下完成的。这并非是要直接控制梦，直接控制梦的部分发生在清醒的梦境中，在梦中进行各种转化的体验，转化或创造梦中的实体。教法认为，这些转化体验能够培养心的灵活性，这种灵活性和控制力会被带入醒后的生活中。

修习梦瑜伽是希望用意念去影响生成的梦，希望梦境能够越来越清晰；希望控制梦而不是被梦所控制。修行者不要沉溺在噩梦之中、沉溺在无休止漂浮的梦中、沉溺于愉快的奇思幻想之中，而是要做真正重要的事情。

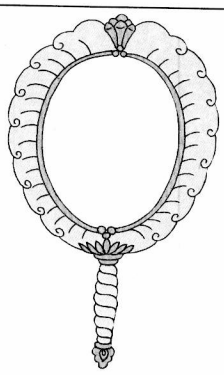
影响并控制梦

密宗认为，修习梦瑜伽的最大功效就是影响梦并且控制梦。在清醒的梦中，修习者进行各种转化体验，培养心的灵活性及对梦的控制力，希望控制梦而不是被梦所控制。



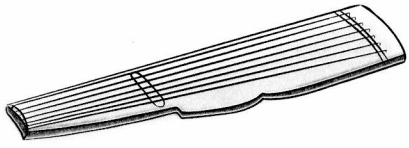
梦被视为创造力的源泉，是解决问题的办法，在梦中，通过改变业迹，生成各种体验，使体验获得圆满，摆脱因缘的控制。

培养清晰明净的梦

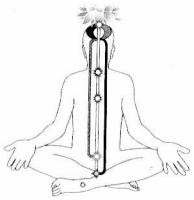


镜子可以看作是梦的清净本性，心性空而有明。

用意念控制梦



操纵琴弦可以弹奏出美妙的乐曲，用意念控制梦同样可以获得一个清醒的梦。



梦瑜伽的功效

将幻相与梦境相融合



修习梦瑜伽的最大功效就是融合，这种融合是在传统的二元世界里进行的。它的领域包括幻相、梦境、中阴和明光，在这些领域中我们可以把普通生活变为对深奥教法的体验，将所有体验融入道中。

梦修习分为两个普通阶段，即：传统和非传统的（二元和非二元的），我们主要侧重在前者。因为它与梦中形象和故事有关；与我们对体验的回应及我们的情绪有关；并与梦对我们的影响及梦中我们的修习效果有关；还与培养更大的觉识和更大的控制力有关。

修习梦瑜伽的最大功效就是融合。这种融合将传统的自我融入本觉中，超出了对希望或意义的需求，超出了对积极和消极的划分。在这种状态中，消极性不再支配我们，我们完全安住在明光中。

梦修习的融合依次为以下四个领域：幻相、梦境、中阴和明光。

幻相：指的是醒后生活的所有体验，包括感官所经历的及内心所经历的一切。当所有体验和现象都被理解为梦时，幻相就与梦合而为一了。这是一种生动、清晰的体验。这种融合会极大地改变一个人对世界的反应。

梦境：当修持改变了对幻相的体验时，所有的变化与梦交融在一起。清醒在梦状态中生成。在这种清醒状态中，人在梦中彻底自由，梦本身成为一种明光的体验。

中阴：梦中培养出来清晰、灵活的意念必然在死后融入中阴阶段。体验死亡与进入梦境十分相似。在死后中阴期间保持觉识专注的可能性与在死后幻相生起时保持觉识不散乱的可能性都取决于梦瑜伽中培养出的能力，梦就是对中阴的检验，这就是梦状态与中阴状态的结合。在这一点上获得成功取决于在梦中对清醒和非嗔恚的培养。

明光：中阴必定与明光融合，这是获得圆满的方法。在中阴期间，最好是要安住明光之中，专心致志在纯觉识之中。始终保持在明光中，保持在空性与纯觉识的结合之中。获得这样做的能力也是死前梦瑜伽的终极目标：修持者与明光完全融合之时就是梦的中止之时。

梦瑜伽融合的四领域

修习梦瑜伽的最大功效就是融合。融合的领域依次为：幻相、梦境、中阴和明光。

幻相的融合

醒后，所有的体验和现象都被理解为梦时，幻相就与梦融合了。这种融合会极大地改变一个人对世界的反应。

梦境的融合

由幻相所生成的变化在梦中融合，生成清醒的梦。这种清醒状态中，人在梦中彻底自由。



明光的融合

中阴必定与明光融合。修持者与明光完全融合，保持在空性与纯觉识的结合之中。

中阴的融合

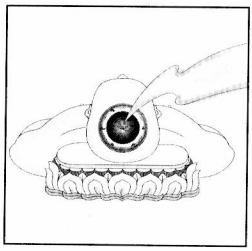
梦中培养出来清晰、灵活的意念必然在死后融入中阴阶段。梦就是对中阴的检验。

第五章

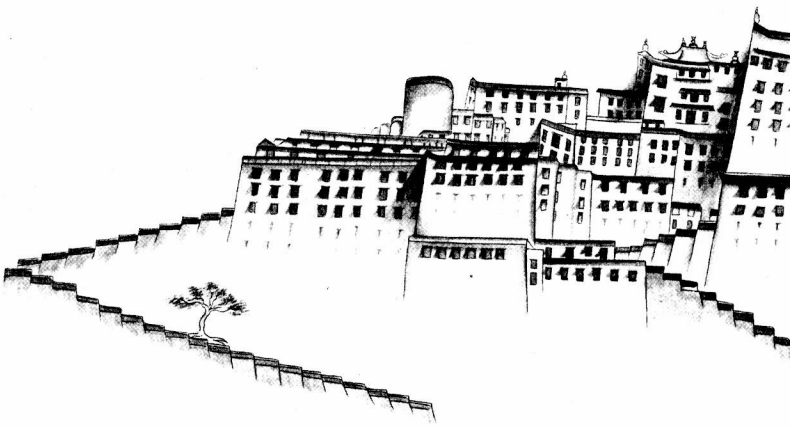


对睡的把握

睡瑜伽修法



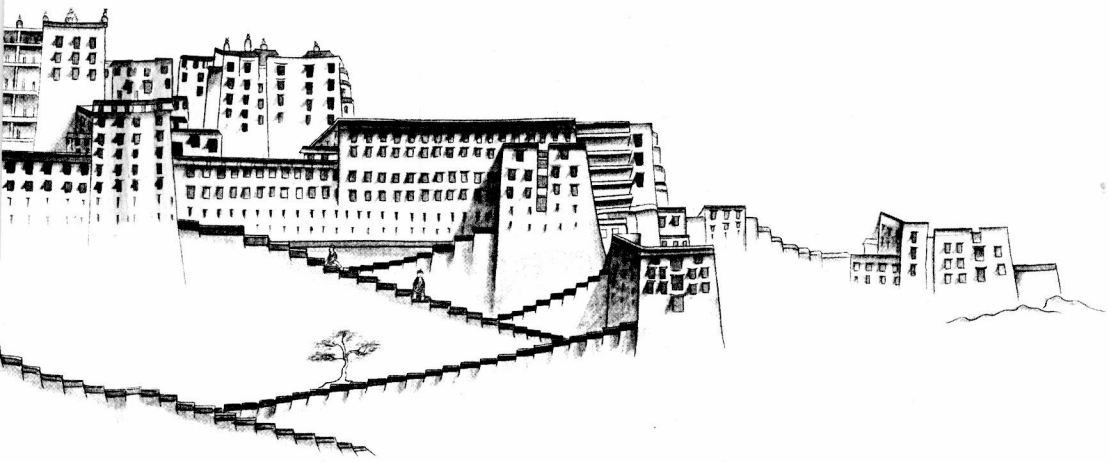
睡瑜伽修法是西藏睡梦瑜伽的另一个重要修习方向。与梦瑜伽相比，睡瑜伽的修持被认为更难。睡瑜伽修持的目标是：安住在明净与空性之中，超越感知与被感知的二元性分割。另外，修习睡瑜伽的主要功效也是融合，这种融合包括明光与“三毒”、时间周期、睡眠周期和中阴的融合。

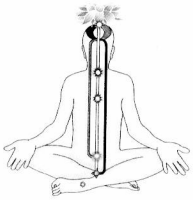




本章图版目录

睡眠与做梦的区别 /219
三种睡眠的关系 /221
睡瑜伽与梦瑜伽的区别 /223
金刚空行母 /225
修习睡瑜伽的前行准备 /227
睡眠体验的过程 /229
入睡时观想明点的顺序和过程 /231
增加意念的专注 /233
影响净光专注的四种障 /235
睡瑜伽的辅助修习形式 /237
三毒与明光的融合 /239
明光在不同时段的融合 /241
明光在睡眠周期中融合的过程 /243
死亡过程中的四个阶段 /245





“睡”与“梦”的区别

意识是否“睡着”了

教法认为，睡眠与梦二者之间是有区别的。睡眠时，人往往是处于无意识状态中，没有体验；而梦不同，梦是源于业迹，是有意识的，意识能在睡眠中生成各种体验。



睡眠

夜晚来临，意识从感官上消退，意念就会完全沉迷在散乱之中。当精神映像及各种思想淡出直至消失在黑暗中时，就会产生正常的睡眠。随后，无意识状态会一直持续到梦的生起。

在睡眠过程中，我们失去了意识，所以睡眠是黑暗的。同样，睡眠是没有体验的。而在梦中我们是有意识的。在能量气的推动下，意念在不断地游移，生成了我们认同的一个“梦自我”。但是，在睡眠中，“主我”并未生成。

虽然我们已经确定睡眠是无意识的，但是黑暗及体验的空白并非是睡眠的本质。睡眠并不存在我们的根本纯意识之中，在没有受到障、梦或杂念侵扰时，游移之心就会融于心本性之中，因而不会生成无明睡眠，所以，明净、寂静和大乐生起。当我们培养出安住在觉识之中的能力时，我们发现睡眠是发光闪烁的。明光就是这种闪烁，也是我们的感知的真实本性。



梦

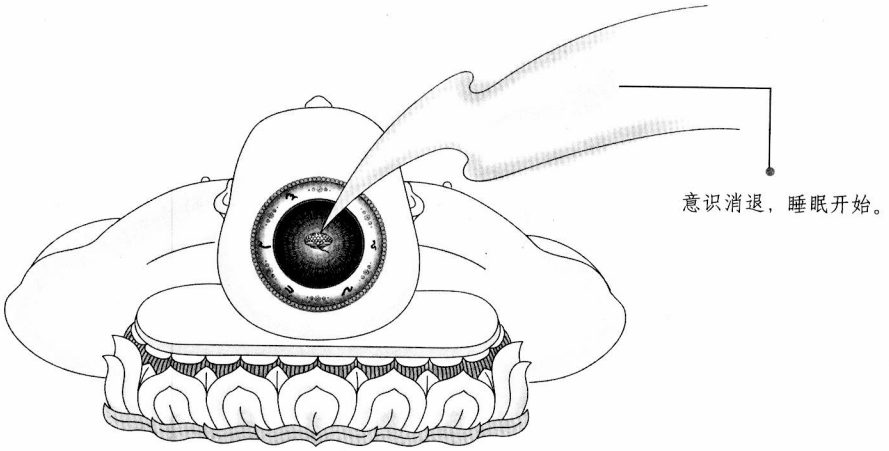
梦源于业迹。我们如果把光比喻为制作电影时通过胶片进行投射的东西，业迹就是照片，觉识就是照亮照片的光，梦被投射到阿赖耶上。梦瑜伽培养的是与梦中映像有关的一种清醒。而睡瑜伽是无映像的，既没有胶片也没有投射。睡瑜伽修习就是利用觉识直接感知觉识，光只是自己闪烁，是没有任何映像的。当意念在明光中获得稳定之后，睡眠中的做梦阶段也会出现在明光中。这些梦就叫作明光梦。它们与净光梦有所区别。因为在明光梦中，明光不会受到遮蔽。

睡与梦的根本区别是：我们是否把明光的真正意义概念化或试着去观想它。如果这样做，明光就丧失了自己的真正意义。因为在明光中，既没有主体也没有客体。明光是认知明光的基础。了解明光的唯一方式是直接感知和体验它。

睡眠与做梦的区别

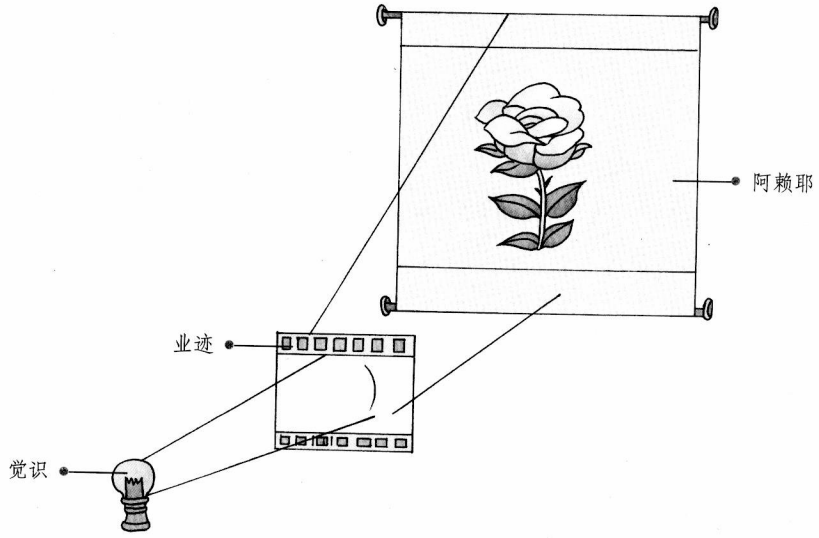
睡眠与做梦的直接区别就是：是否存在意识。睡眠是黑暗的，没有意识的，也不生成体验；而梦是有意识的，可以生成明光。

睡

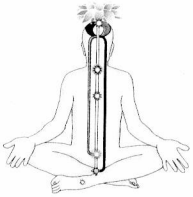


在睡眠中，意识从感官上消退，产生正常的睡眠过程。如果没有受到侵扰，意念会融于心的本性，明净、寂静和大乐将生起。

梦



梦源于业迹，睡瑜伽修习就是利用觉识直接感知觉识，在稳定的梦中出现明光。





黑暗还是光明

睡眠的种类

与梦相同，密宗将睡眠分为无明睡眠、轮回睡眠和明光睡眠三种。在这三种睡眠中，意识都对其有着不同的影响。



无明睡眠

无明睡眠，又称“深层睡眠”。无明睡眠是无明的根本，也是轮回的本源。无论我们睡了多少个夜晚，多长时间，我们都不能停止睡觉。我们不停地睡觉，就如同在给无明不停地充电，这样轮回也就得到了充足的养分。作为轮回中的众生，当我们进入无明睡眠中时，我们的生命能够得到滋养。在醒来时，我们就会变得更加强壮、精神，我们的轮回世界又被重新激活。这就是“大无明”。

在无明睡眠里，我们的体验是一片空白，没有自我感也没有意识。心在无明中的显现就是精神疲倦，这种疲倦迫使我们融入无意识之中。内在的无明是睡眠的主要原因，它的显现与身体以及其疲倦程度有关。



轮回睡眠

轮回睡眠，即：梦睡眠。轮回睡眠又被称做“大惑”，因为它似乎无穷无尽。轮回睡眠就好比在一个城市的中心漫步。在这个城市中，各种各样的事情都会发生。在任何一个角落都能发现轮回的显现。轮回睡眠就是梦中的城市，是因过去的行为造下的业迹在心里产生没有界域的活动。在轮回睡眠中，每种体验都需要游移之心和消极情绪的参与。



明光睡眠

明光睡眠是第三种睡眠，即在明光睡眠中，修持者可以通过修持睡梦瑜伽来实现的明光梦。在这种睡眠里，修行者本身既不会迷失在黑暗中也不会迷失在梦中，而是会停留在纯觉识中。

经文中，明光被看作是空性与明光的合一。明光是纯粹的空觉识，是人的根本。“明”指的是空性、母亲、根基或“基础识”(阿赖耶识)。“光”指的是明光、儿子，本觉或纯内在觉识。明光直接体现了本觉与根本及觉识与空性。

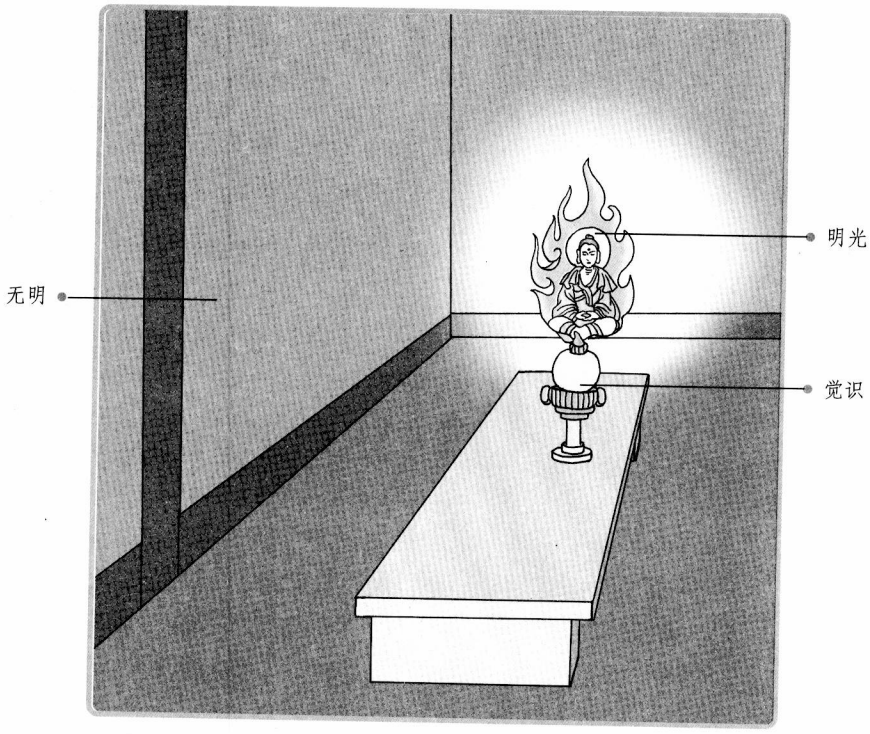


三种睡眠的关系

无明可以比作一间你入睡的漆黑房间。觉识就是那间屋里的一盏灯。无论房间黑暗持续了多久，在觉识之灯被点燃的那一刹，整个房间就会充满光明。火焰中显现一法身佛，放射出来的光芒，就是明光。

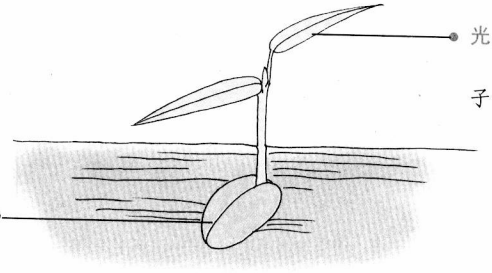
三种睡眠的关系

无明可以比作一间你入睡的漆黑房间。觉识就是那间屋里的一盏灯。无论房间黑暗持续了多久，在觉识之灯被点燃的那一刹，整个房间就会充满光明。火焰中有一法身佛，放射出来的光芒，就是明光。



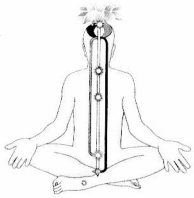
明光被看作是空性与明光的合一

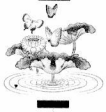




“光”指的是明光、儿子，本觉或纯内在觉识。

“明”指的是空性、母亲、根基或“基础识”。





睡瑜伽与梦瑜伽的区别

是否有主角

睡瑜伽与梦瑜伽的修持也是有差别的，这种差别与禅定静修中有对象止修与无对象止修之间的差别类似。最关键的区别就是：是否有主角。

在密宗修持法中，梦瑜伽被用来生成禅修神本尊的圣体，而睡瑜伽培养的是神的意念。梦瑜伽在大圆满中属于次要修持，因为它需要依靠幻相和各种景象。而睡瑜伽修持既没有主体也没有客体，有的只是非二元的本觉。



梦瑜伽

修梦瑜伽是通过一定的器物作为专注对象，使意念得到专注。例如，当修行者刚开始修大圆满法时，首先要教给他们用器物进行修持。只有培养出稳定的专注后，才开始进行无器物的修持。这是因为我们意识的主要特点与器物有关，与修持者认同的主体对象有关。因此，在一开始，我们的修持必须提供可以抓住意念的观修对象。



睡瑜伽

睡瑜伽的修持实际上是没有任何形式的。修持的目标：安住在明净与空性之中，超越感知与被感知的二元性分割。这种超越不分特性，不分顺序，也不分时间或界限。睡瑜伽的修持被认为比梦瑜伽的修持更难。在睡瑜伽中，对意识的辨识不是主体对客体的辨识，而是纯觉识对非二元的辨识，即：明光被觉识辨识，感官意识并不起作用。睡瑜伽的修习情景与死亡时发生的情形相似。

在完成睡瑜伽修习后，我们就可以在最初净中阴阶段获得解脱。如果没有完成睡瑜伽的修持，我们就会遇到随之而来的中阴幻相。在此期间，如果在梦瑜伽修持中我们获得圆满，也很有可能获得解脱。如果我们既没有完成梦瑜伽也没有完成睡瑜伽，那么，我们就会继续在轮回中游荡。

梦瑜伽和睡瑜伽最终会互相融合的。当全部完成梦修持时，本觉的非二元觉识将会在梦中显现。这会导致生成许多净光梦并最后将所有的梦融入净光之中，这也是睡修持的成果。相反，当睡瑜伽的修持取得进展时，梦自然就会变得清醒，净光梦就会自然生成。不论进行哪一种修持，最终的成功都需要认可白天对本觉的净专注，并使之得以稳定。

睡瑜伽与梦瑜伽的区别

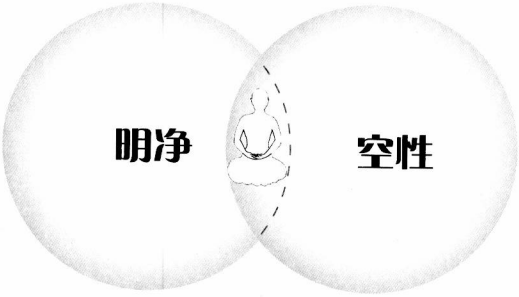
梦瑜伽与睡瑜伽的最大区别就是二者的修持方式不同。梦瑜伽的前期修持需要借助一定的专注对象；睡瑜伽修持则没有任何形式。

梦瑜伽修持



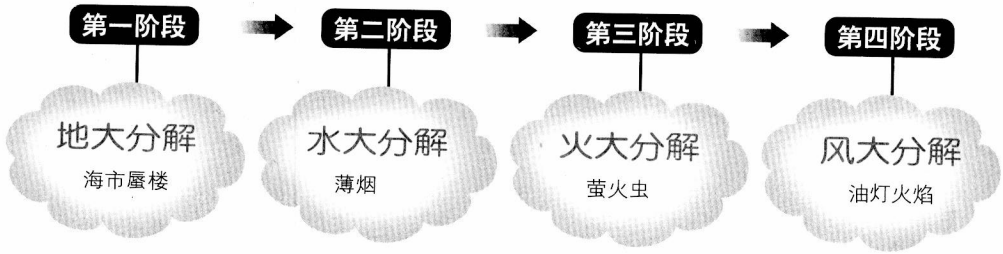
刚开始修持教法时，修持者要借助器物进行修习。因为意念的特点与器物有关，所以必须提供可以抓住意念的专注对象。

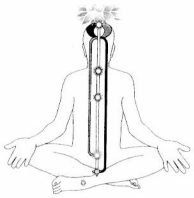
睡瑜伽修持



睡瑜伽的修持实际上是没有任何形式的，其修持的目标是安住在明净与空性之中，超越感知与被感知的二元性分割。

修睡瑜伽与临终的前四个阶段相似





睡眠的守护者

金刚空行母



《母续》中认为，空行母是神圣睡眠的保护者和护法神。她与修持的本质联系在一起是很有帮助的。因为她能对从无意识睡眠到有意识睡眠的转化加以指导和护佑。

空行母与睡瑜伽

与修习梦瑜伽一样，在睡瑜伽修习中，也需要祈请空行母的护佑。守护我们的空行母叫赛杰度达玛，其意为“超越概念的净化之母”。她是隐匿在正常睡眠黑暗之中的发光体，是无形的。当我们入睡时，她就被观想为一个发光体。空行母代表着明光，她就是我们处于纯粹状态时的样子：清澈而明耀。在睡修持中我们就完全与她融合。

空行母的形相

当我们与赛杰度达玛建立起关系时。我们就与自己最深层的本性联系在一起了。我们可以通过尽可能地记住她来强化这种联系。白天，可以将她观想成受用身佛相：纯白色，通体发光，十分美丽。她透明的躯体全部由光构成。她右手持钺刀，左手捧着一个骷髅碗。她停留在心脏中央，端坐在白色的月轮圆盘之上，下面是一个金色的太阳圆盘，太阳圆盘下有一朵美丽的四瓣蓝色莲花。和修上师瑜伽一样，想象你融入她的身体之中，与之成为一体，并渗入你的本质，直至合而为一。

感受空行母

首先，修持者要以虔信和坚持的精神与空行母建立起联系，并时刻感受到空行母对你的护佑。在她的引导下增强你的意图和意念，摆脱想象力的束缚。

其次，你要争取找到运用佛法支持你获得圆满的方法。想办法让美丽的空行母显现。最重要的是培养完成修持所需要的强大意愿，并在自己的真实本性与空行母之间建立强大的关系。尽可能经常地向她祈求明光睡眠。

最后，你将会与空行母合而为一。这种融合并不意味着在密宗修持中你要模仿成她的样子，而是要将融合保持在心性之中，每时每刻都在本觉之中。因为保持在自然状态中，既是最好的前行修持，也是最好的修持。

金刚空行母

在睡瑜伽修习中，也需要祈请空行母的护佑。守护我们的空行母叫赛杰度达玛，其意为“超越概念的净化之母”。



辨认特征

身色

身呈红色，放射如红宝石般的光明。

形相

一头二臂三眼，现忿怒相。

持物

右手高举一把雪亮的金刚弯刀，代表切断一切幻想和妄念。左手托一个贮满红血的人头颅钵于胸前，表示满足无量的安乐。左臂夹一根白色长杖，代表金刚佛父的圣体。

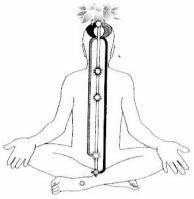
身姿

作舞蹈姿势，右小腿抬起，足心上仰，左足直立踩踏着一具人尸的胸部，代表了悟生死。身体外围有智火光焰环绕。

小知识

六庄严

即六种庄严品，金刚瑜伽母身上即具足了其中的五种庄严品，包括：①头戴骷髅冠；②颈戴人头项圈；③手臂戴有臂钏和腕钏；④脚戴踝钏；⑤胸前用人筋系着护业心镜。此外，还有一种庄严是身涂烧尸灰，这六庄严总起来代表六波罗蜜，也就是六度，即布施度悭贪；持戒度毁犯；忍辱度嗔心；精进度懈怠；禅定度散乱；智慧度愚痴。





修睡瑜伽前的准备

前行修法

修持者在进行修持睡瑜伽前，也需要做一些前行的修法准备。这些前行的修法能够缓解修持者的身心，为其轻松进入修持状态奠定基础。

在修睡瑜伽前做一些前行修法，可以把意念带入本觉中。梦瑜伽的前行修持同样适用于睡瑜伽。如：皈依喇嘛、本尊或空行母，进行九个净呼吸或修上师瑜伽。此外，为做明光梦，睡前你还要进行其他修持，这些修持包括：



睡觉时开灯

夜晚睡觉前，在屋内点上一支蜡烛或留下一盏小灯，这样做可以使你在意念中保持一定的清醒。开着灯睡觉会让人生成不同的感觉，这种不同的感觉可以用来帮助保持意识。如果用的是蜡烛，切记要注意采取防火措施。

光不仅有助于保持警觉，而且它还代表金刚空行母。光的清澈和明亮比色界中任何其他现象都更接近其本质。灯亮着的时候，要想象屋内的光芒就是空行母，她用她的身体包围着你。让外在的光把你和内在的光联系在一起，与原本就是你的明亮联系在一起。物质世界中对光的体验与修持联系在一起是会对修习大有裨益的。当光渐渐地消融在纯觉识中时，它给凡俗之心指明了方向并提供了支持。



长时间持续不眠

长时间持续不眠是进行修持的另一个前行准备。这种做法会使修习者身心感到疲惫。在传统上，修持者需要在上师的陪伴下，才能进行这样的修持。在这持续无眠阶段之后，修持者最终睡熟之时，上师会分阶段地将其唤醒并问："你有意识了吗？""你做梦了吗？""你进入无明梦中了吗？"

尝试进行这种修持，你需要与你信赖的、经验丰富的修持者制定一个计划。在睡前，最好进行一次按摩，放松身体开启脉道。然后让你信赖的修行者一夜叫醒你三次，并向你提出上述问题。每次醒来后，进行一些讲解的修持，然后再入睡。这样的修习虽然会使你感到精疲力竭，但也能感到非常平静。此时就更容易在明光中发现自己。

修习睡瑜伽的前行准备

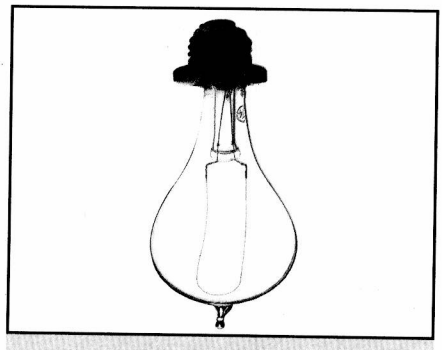
在进行睡瑜伽的修习前，修持者也要做一些前行的准备。常见的前行准备有：睡觉时开灯和长时间持续不眠。

长时间不眠后的修习

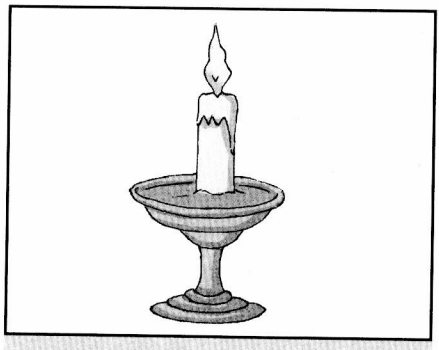


长时间持续不眠会使修习者身心感到疲惫，然后在上师陪同下入睡。熟睡期间，上师会叫醒你三次，交流一些问题。坚持这样的修习，会使你感到平静。

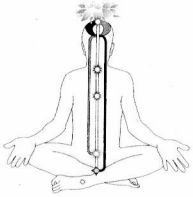
睡觉时开灯



睡前开灯能使你在意念中保持清醒，将对光的体验与修持联系在一起。



点蜡烛也能够起到相同的效果，切记防火。



睡瑜伽的修习过程

明点的观想

与梦修持一样，睡瑜伽修持的四个部分也要在夜间分时段进行。在睡瑜伽中，修习同样要采用狮子卧姿，观想明点。

观想明点

睡瑜伽修持的姿势采用狮子卧姿。修持者首先观想在心脏中心有四个蓝色莲花花瓣，花瓣中央是空行母。其次，将空行母的本质观想为一个明耀、清澈的纯光体，一个宛如水晶般晶莹剔透的明点。最后，明点反射出花瓣的蓝色并放射出淡蓝色的光芒，把觉识与发光的明点完全融合，直到变成一道光芒四射的蓝光。

观想四个蓝色花瓣的每一个花瓣上都有一个明点，与中间明点合为五明点。前面是代表东方的黄色明点；左侧是代表北方的绿色明点；后面是代表西方的红色明点；右侧则是代表南方的蓝色明点。这些明点代表光明本质中的四位空行母。这四个明点就像是空行母的随从。此时，修习者要培养一种身处空行母保护之中的感觉，要尽量实际感受这种保护的存在，直到你觉得安全和放松。

睡眠中融入明点

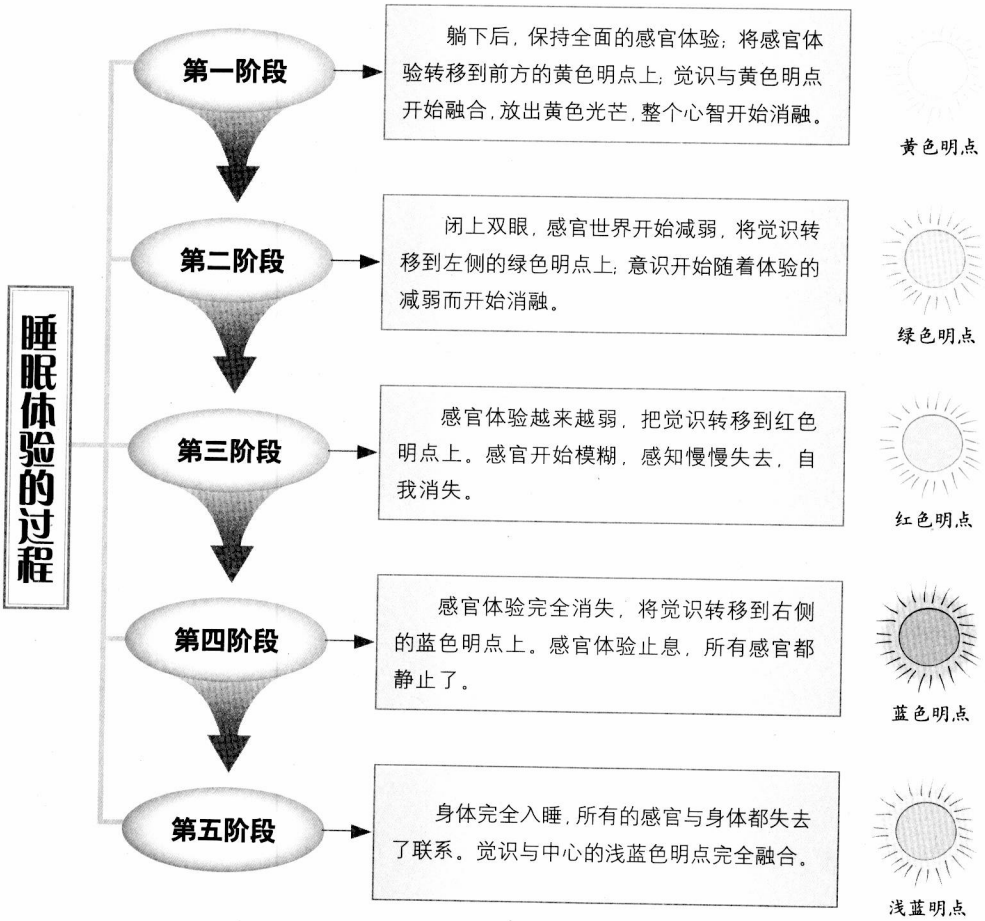
在睡修持中，将睡眠的体验分为五个过程，将觉识分别带入这五个阶段。睡瑜伽把支撑意识的明点作为与失去的外部世界的一种联系。在感官体验逐渐消失的同时，修习者要依次与五个明点建立联系，直至外部世界的完全消失，主体融入明光的纯粹的光芒之中。在转向融入的过程中应尽可能保持平稳，要与持续的、不间断的入睡进程保持一致。

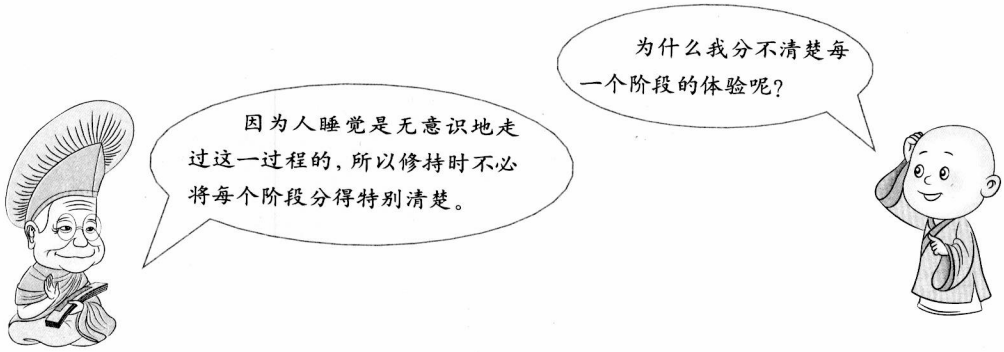
第一阶段，选择一个合适的位置躺下，修持者要保持全面的感官体验。通过感官看到一切、听到一切并感觉到你的床等。此过程，感官体验支撑着世俗的自我，开始把这种支撑转移到明点所代表的纯意识上。第一步要把你的觉识与明点融合在前方，形成一道美丽、温暖的黄色光，在这个光中，概念化的心智开始消融。

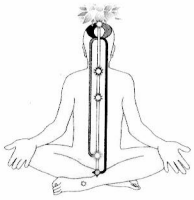
第二阶段，当闭上双眼时，你与感官世界的联系开始减弱，这是幻相减弱的第二阶段。由于外部支撑的消失，要把觉识转移到左侧的绿色明点上。觉识开始随着感官体验的减弱而开始消融。

睡眠体验的过程

睡瑜伽的修习中，我们将睡眠体验过程分为五个阶段，这样有利于将觉识带入睡眠的过程。修持者在每个阶段都与明点建立联系，使主体意识融入非二元的光芒中。









第三阶段，当感官体验越来越微弱时，要把觉识转移到红色明点上。睡觉的过程是熟悉的：感官弱化，变得模糊，逐渐失去感知。通常，当意念失去外部支撑时，你就会失去自我。但此时，正是你学习无需任何支撑而生存的方法。

第四阶段，当感官体验几乎完全消失时，要把觉识转移到右侧的蓝色明点上。在这个阶段，所有的感官体验止息。所有的感官都静止了，与外界几乎毫无联系。

第五阶段，当身体完全入睡，与所有的身体感官的联系失去之时，觉识与中心的浅蓝色明点完全融合。此时，如果你获得了成功，明点实际上并不是觉识的对象。你将不会观想到蓝光，也不会根据位置确定体验。相反，你将是明光本身，你会在睡眠过程中停留在那片明光中。

睡眠体验的五个阶段并非指的是内在的精神现象。而是指感官体验的逐渐止息。一般情况下，人是无意识地走过这一过程的。因为在这种修持中，所有的体验都是在觉识中发生的。这一过程的各个步骤不必分得特别清楚。随着意识从感官中退出，要让觉识在明点间平稳移动，直至出现非二元觉识。



修习时间

像梦修持一样，在夜间最好醒来三次，中间有大约两小时的间隔。一旦获得了经验，你就可以在夜间利用自然醒的时段，而不是规定的那三个清醒阶段。在每个醒来的时段都要重复同样的修持。每次醒来都要回想一下睡眠体验。是否因缺少觉识而进行了无明睡眠呢？是否做了梦而且一直迷失在轮回睡眠之中呢？或者，是否曾在明光中，停留在纯非二元觉识之中呢？

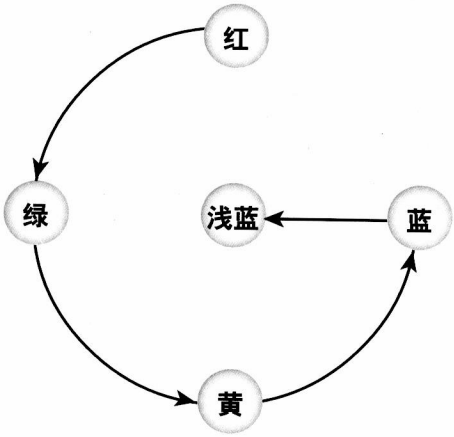


注意事项

如果修持中间你完全醒来，就要重新开始，你不必过于拘泥修持的形式。这一进展速度的快慢也无关紧要。不要总是分析具体是哪一个阶段，也不要一门心思把过程均分为五个阶段，观想只是在初始阶段对觉识提供支撑。修习时，一定要理解并且运用修持的真谛，而不要过分纠缠细节。

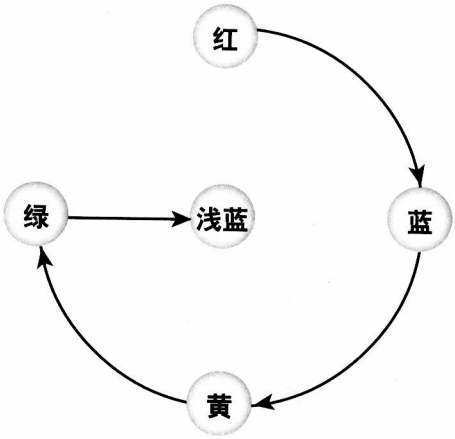
入睡时观想明点的顺序和过程

修睡瑜伽时，观想明点的顺序有两种，但是效果是相同的。修持者选择哪一种顺序取决于所进入睡眠的体验。



此顺序中，觉识在明点中转移的路线是：

前—左—后—右—中心，感官体验逐步消失。



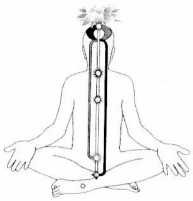
觉识在明点中转移的另一路线是：

前—右—后—左—中心，这个顺序也与五大元素融入死亡的顺序相同。

入睡时感官体验止息的过程

感官体验止息的过程

感官体验	明点		
	颜色	方向	位置
幻相	黄色	东	前
幻相减弱	绿色	北	左
幻相衰微	红色	西	后
幻相止息	蓝色	南	右
幻相消失	浅蓝色	中心	中心





修行的进展

不要急于求成

修习睡瑜伽不要急于求成。这一过程是缓慢培养的，需要不断地专注，还需要不断地进行其他修持。只有循序渐进，才能完成睡梦瑜伽的修持。

专注是关键

在进行睡瑜伽的修习过程中，修持者尽可能地保持专注，增加进行强化意念修习的机会。由于受到因缘的影响，保持意念的专注不是一件容易的事。意念是在不断地游移的。修习中保持意念的专注成为影响修持进展的关键。

例如，人如果经常走在同一熟悉的路线上，对路边的花草树木的专注是减弱或缺失的。人会自觉地沉迷在各种奇思幻想之中。后来，他成了一位修行者并决定在回家的途中尽可能地保持专注，把这段时间视为强化意念进行修行的机会。修行者不断地将意念带回去感受路边的花草、远方的群山，但是这只能持续一分钟，而后意念的专注活动又开始移开。

修睡瑜伽也是如此。意念放在观修对象上，几分钟后，它就游移了。持续保持半小时的专注可能需要长时间，甚至几年的修持。

修梦瑜伽时，也要遵从相同的过程。由于大多数的梦都是散乱的，几乎刚刚做完就被遗忘了。经过修习，清醒的时刻生起。修持者需要努力和强烈的意愿，逐渐增加和延长梦中清醒的时间。

修习不能急于求成

睡修习是缓慢培养的，不能急于求成。如果在修持了很长一段时间后仍然没有进展的话，要进行净化修持并检验、治愈被隔断的三昧耶，或者调节体内的气与能量。可能还需要进行其他的修持以便除障，这些都是修习睡瑜伽的基础。

修持者好比一架葡萄藤，哪里有架子就能长到哪里。外部环境对生活质量有极大的影响。因此，尽量身处有利于修持的环境和人群之中。多读一些有关佛法的书籍、多与他人一起进行禅修、参加教法讲座，甚至与其他修持者交往都会有利于修持。修持者有责任诚实地评估他们的修行及其成果。

增加意念的专注

教法认为，修习睡、梦瑜伽的过程是循序渐进的，不能急于求成。在这个过程中，意念一直是不断游移的，保持意念的专注是完成修习的关键。

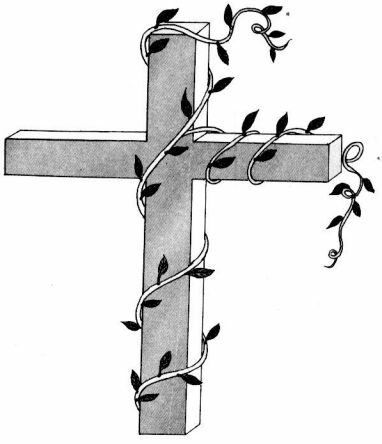


专注意念的过程，如同我们走熟悉的路，时间长了，很少关注路边的一切变化。

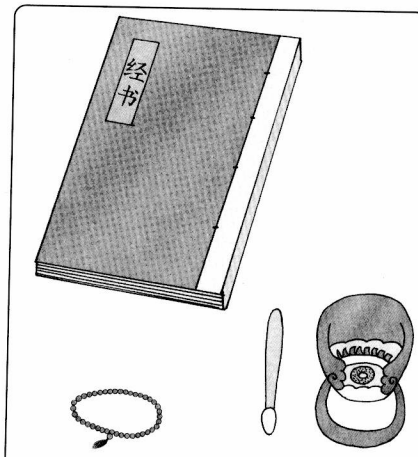


修习了教法，开始关注，可是意念总是游移，专注的时间很短。

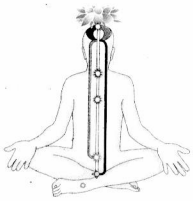
外部环境对修持的影响



修持者的意念有时候就像藤，哪里有架子就能长到哪里。



修持者应该多读一些有关佛法的书籍，与他人一起进行禅修、参加教法讲座，甚至与其他修持者交往都会有利于修持。



修行的障碍

失去对净光的专注

睡瑜伽不仅是一种为睡眠而进行的修持，也是持续保持非二元觉识的修持，它贯穿在醒后、入睡、禅修和死亡四个阶段中。在这些阶段中，修习遇到最大的的障碍就是失去对净光的专注。



当被感官或精神现象干扰时，失去了对白天自然净光的专注

醒后生活中如果遇到外在的干扰时，我们会迷失在对感官对象的体验和幻相之中。例如，我们会被一个声音吸引，会迷失在白日梦中；一股香气会令我们想象着新鲜出炉的面包。遇到外在事物的影响，我们就失去缺少中心的意识，成为一个体验感觉的主体。克服外在表象之障的方法就是培养在自然净光中的专注。把醒后生活的自然净光与睡眠中的净光及三昧净光联系在一起，将意念继续安住在纯本觉中。

当受到梦的干扰时，就失去了对睡光明的专注

梦也是阻碍实现睡光明的障。梦对睡光明的干扰是内在的而不是外在的。这里并不是说梦真的遮蔽了净光，而是说我们的意念偏离了明净后散乱了。因此，在修持的初始阶段，我们既不要有无明睡眠也不要有有梦睡眠。只有梦呈现足够的稳定性后，我们的意识才不再散乱，才会生成明光梦。

当受到杂念的干扰时，失去了对三昧净光的专注

杂念是在修持三昧净光初期的障。三昧净光是禅定净光或觉识净光，是禅修期间的本觉。在修持期间，当在本觉中培养出稳定性后，我们就尝试把杂念与本觉融合在一起。当杂念再生成时，我们就可以将其断除。

当受到中阴阶段的幻相干扰时，就失去了对死亡净光的专注

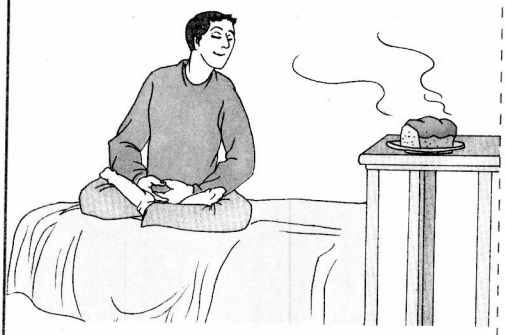
中阴幻相干扰是死亡净光的障。当受到死后生成的种种幻相干扰而使意识散乱，并陷入对应的二元关系时，我们就迷失了本觉的明净。与其他三障一样，如果意念在净光中足够稳定，这种死亡净光的迷失就不会发生。

睡修习不仅仅是为了睡眠，而是把所有时刻(醒后、睡时、做梦及中阴)与净光融合在一起的修习。倘若能克服各种障碍，所有的情绪、感知、想法都能自行地释放。

影响净光专注的四种障

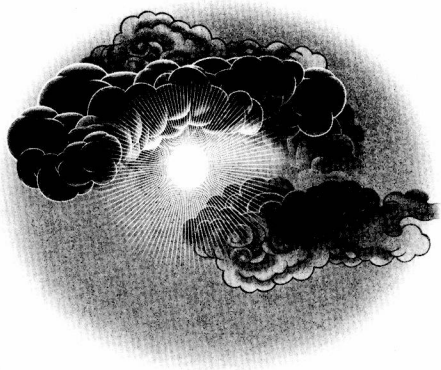
在醒后、做梦、禅修、死亡四个阶段中，净光会受到很多干扰。这些干扰成为睡瑜伽在各个阶段修持都要突破的障。只有克服各种障碍，所有的情绪、感知、想法都能自行地释放。

1



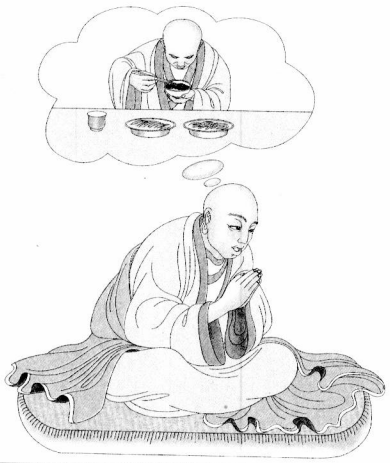
由于感官或精神受到干扰，修持者会失去对白天自然净光的专注。

2



梦也是阻碍实现睡光明的障。意识偏离净光而散乱了，使净光受到蒙蔽。

3

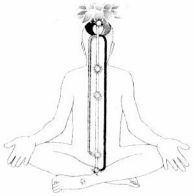


禅修时受到各种杂念的影响，失去了对觉识净光的专注。

4



在死亡时，受到中阴各种幻相的影响，使我们错失了对本觉明净的专注。





辅助修习

帮助你获得成功

为了获得修持睡瑜伽的成功，《母续》中介绍了一些重要的辅助修习内容。这些内容包括：观想上师、感受空行母的护佑、祈愿、融合和扩张与收缩练习。

观想上师：修习睡瑜伽，要在真实本性中产生强烈地观想上师的愿望。观想上师在你的头顶并与你建立联系，要怀着强烈的虔信之心，进行真诚祈愿，然后将上师融入光中。这股光射在你头顶并降至心中。想象自己与上师在光中融合，然后入睡。

感受空行母：感受在自己的心脏处有一朵光芒四射的莲花，莲花被安放在一个太阳圆盘上，在莲花上端坐着空行母。你努力去感受她的存在，感受她的慈悲与仁爱。她在保护你、引导你。她是明光的本质，是你修持的目标和圆满的根本。要生成对她的爱、信赖及尊重。专注于她，向她祈愿，要请求得到明光的体验，在清醒的体验中安睡。

祈愿：祈愿是为了获得日明光、禅修和睡觉的体验。它的要点是强烈地感受祷文中的意图和愿望，而且要全身心地去体会。在祷告时，你要投入全部的情感来增强意图，使意图变得更为强烈，然后将强烈的意图投入到祷告之中。

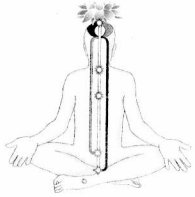
融合：修持者在修习融合阶段要保持专注。修持的目的是要将光与感知合而为一。修习者要彻底放松，闭上双眼，观想从心脏中央拇指印大小的浅蓝色明点开始。让它慢慢扩大、扩散，进而去感知它；让光从你的心脏处向外散射，融化触到的所有东西；融化你的意念；融化你生活中的一切烦恼。然后慢慢地将光融入空中，停留在你睡觉时空中。

扩张与收缩修习：修习的目的是为了支持睡瑜伽。进行扩张与收缩的修习，首先在呼气时，观想无数个蓝色“吽”字从两个鼻孔进入体内，顺着脉道上行，随着呼吸从鼻孔呼出。“吽”字向空间扩散并融合它们所遇到的一切，它们的光芒普照整个宇宙空间。然后在吸气时，“吽”字的光芒返回，照亮并消融身体和意念，直至没有了内外之分。这种修持有助于生成明光体验，它对延长体验时间及支持体验的延续性也是极有帮助的。

睡瑜伽的辅助修习形式

在修习睡瑜伽时，进行一系列的辅助修习将大有裨益。常见的形式有：观想上师、感受空行母的护佑、祈愿、融合、扩张与收缩练习。







修习睡瑜伽的功效（1）

明光与三毒的融合

贪、嗔、痴是世间众生所染三种根本毒害。修习睡瑜伽的功效之一就是要用睡瑜伽把所有的烦恼根源与明光融合。

明光与痴融合

睡瑜伽将三毒之一的“痴”与明光相融，这一过程与在睡眠中发现明光相似。当我们迷失在睡眠的黑暗中时，我们看不到明光。同样，当我们迷失在欲望中时，我们的真实本性受到遮蔽，但当无明睡眠完全遮蔽一切甚至自我感觉时，欲望在特定情形下会遮蔽本觉。这就使欲望的主体和客体之间产生了巨大的隔离。

在这一过程中，如果我们直接观察欲望而不是专注欲望的对象，那么，欲望就会消散。我们的意识安住在纯觉识中，欲望及欲望的主体和客体都会融入虚空本质之中，从而显现出明光。

明光与贪融合

贪表现为欲望，我们也运用对欲望的满足作为修持的一种手段。在空与净的合一中会产生大乐。在欲望得到满足的瞬间，欲望的主体和客体之间表面的二元性都会消失。当这种二元性消失之时，阿赖耶识依然存在；由于受到业的影响，我们通常会进入下一个二元性的活动中，而不是去体验本觉。这样，就使我们的体验出现了一个空白。在这种状态下，我们可以训练自己，将觉性带入现在、带入体内、带入感官之中并克服散乱之心。这是将欲望与明光融合的一种方式。当主客体融入明光之中时，就可以体验到明与空的结合，产生大乐。

明光与嗔融合

嗔与明光融合的方法与上两种融合是相同的。如果我们只是观察嗔，而不认可它，或者是介入其中而不受它的驱使，那么，与嗔相对应的二元性止息，嗔此时就融入空性之中。如果在空性中保持这种存在，那么嗔怒也会消融。空性中存在的东西就是明光。当我们在纯觉识中进行观察时，嗔就会融入空性之中。它融入的地方就是虚空，那就是清净之地。但觉识仍然存在，那就是明光。虚空和觉性与嗔融合在一起。

三毒与明光的融合

三毒是世间一切烦恼的根源。修习瑜伽就是要在非二元意识中生成明光，然后将贪、嗔、痴三毒与明光融合，使众生脱离烦恼，求得解脱。

三毒影响人的情绪和状态



三毒对人的影响就像被上升的气球拽得站不住脚一样，人的整个身心都在它的控制之下，使人时刻都不能得到静止。

三毒与明光融合

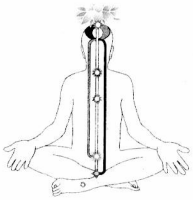


明光与贪、嗔、痴融合，是睡瑜伽修持的一种手段。也是在二元性中认知三毒，使它们在空性与明净的非二元的纯觉识中融合。

小知识

三毒

三毒指的是贪、嗔、痴，亦称“三病”、“三惑”。此三毒是无量无边的烦恼根源和三恶道的直接业源，是导致人身体疾病的根本原因及水灾、火灾、风灾的直接原因。是佛教关于人们思想道德观念中应该彻底戒除的三种卑劣行为。三毒也是意三恶业。



修习睡瑜伽的功效（2）

明光与日月周期的融合

修习睡瑜伽的功效之一就是将明光与日月周期融合。利用时间的间歇使自己朝着更为稳定的明光体验前行。

教法将昼夜24小时的循环划分为四个时段。然后，在这些时段内，培养纯觉识明光的延续性。《母续》中描述的四个时段如下：

现象消融入根基之中

第一时段是在傍晚。在此期间，一切似乎都变得昏暗。感官对象开始模糊不清，感官体验减弱。内在感觉器官的力量也逐渐衰微。《母续》中用流向大海的众多小河进行比喻。外在现象、感觉、世俗的自我、杂念、情感及意识都在睡眠中，在本觉中逐渐消融。

觉识达到涅槃

第二时段始于入睡止于清晨醒来。这一时段要想象万籁俱寂、安静无声。在一切都变成黑暗的时候，明光就会生成。修习者在睡觉时要尽量保持专注，要与明光完全融合。在所有的表象、思想和感觉全部融入阿赖耶识时，你依然保持专注，就像进入涅槃一样。在这种状态下，一切轮回体验都会终止。达到这一点，就达到了乐与空的结合，这就是在黑暗中见到明光。在这一时段，感觉与意识就像一个有着晴朗天空的曼荼罗。尽可能在那种状态下观修，直到清晨。

内觉生成为意识

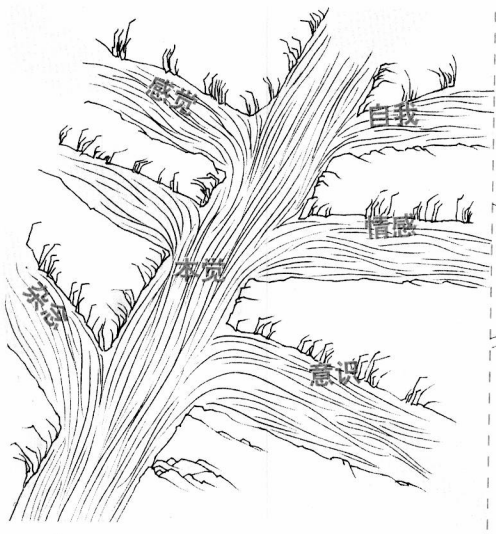
第三时段从你自睡眠中醒来一直到意念完全活跃为止。这一时段观想的特点：昏暗的天空中升出第一道微光，这些微光不断延展构成白天的美丽，寂静之中充满着动感的声音。在内心深处，睡眠带来的寂静慢慢消失，进入到日常生活的全部安排之中。这一阶段修习者在清晨要早起，要在心本性当中醒来，要培养在纯觉识中醒来的意愿。

在清醒状态中均衡二谛

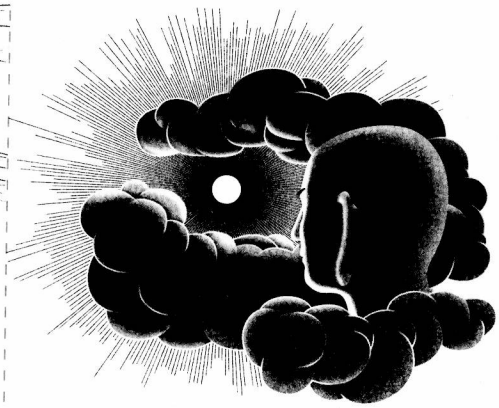
第四时段从你全身心投入白天的活动开始到夕阳西下为止。这段时间是白天，是繁忙的活动时间。这段时间你完全沉浸在这个世界，沉浸在存在形式、语言、感觉、气味之中。在这一阶段，你仍然要继续保持在本觉的纯专注之中。将所有的体验安住在心的本性之中，破除一切疑虑，使世俗谛与胜义谛在空与明的结合之中得到平衡。

明光在不同时段的融合

修习睡瑜伽的功效之一就是明光与日月周期融合。在日周期的四个阶段，使明光分别与现象、觉识、意念、心性融合。



外在现象、感觉、世俗的自我、杂念、情感及意识都在睡眠中与本觉逐渐消融。

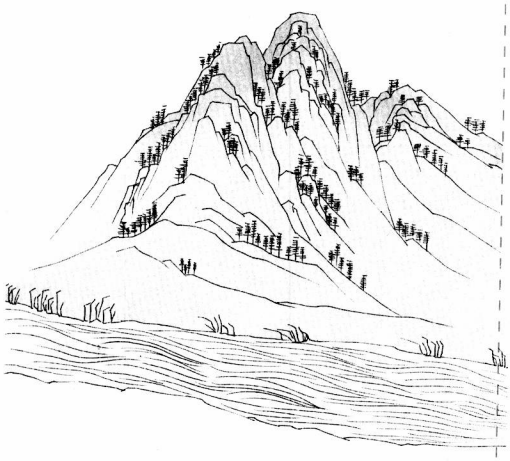


所有的表象、思想和感觉全部融入阿赖耶识时，就达到了乐与空的结合。

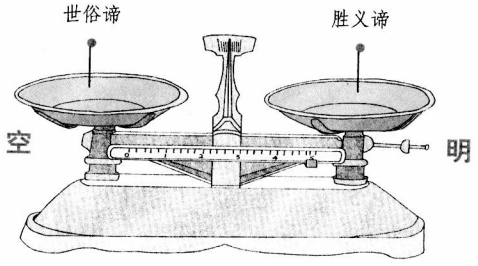
1 2

3 4

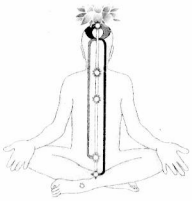




伴随朝阳，要培养在纯觉识中醒来的意愿。



专注本觉，破除疑虑，使世俗谛与胜义谛在空与明的结合之中得到平衡。





修习睡瑜伽的功效（3）

明光与睡眠周期的融合

明光与睡眠周期融合也是修习睡瑜伽的一大功效。这一阶段，培养修持者在睡眠的各个不同时期保持觉识的专注，然后与明光融合。

修习者在这一阶段要注重在每一次醒与睡的循环过程中培养专注的持续性。在睡觉之前，要培养准备修持的机会，而不是将修持视为一种负担。这种做法既保证了修持的健康，也培养出了修持者的灵感和愉悦心情。这一时段的修持又分为四个阶段：



睡前

这段时间是指从躺下的那一刻起到睡眠来临之时。在睡前，修持者要将所有的外在现象、感觉、世俗的自我、杂念、情感及意识的体验都融入阿赖耶识中。如果把所有的外在感官体验比喻成众多支流，那么，此阶段所有支流最后都要交汇融入本觉这条大河中。



睡后

这一阶段指进入睡眠后到醒来之前。《母续》把这一阶段比作佛的三身之一的法身，即：明光。在这一阶段，意念在能量气的推动下，在全身内在的各个脉道游移，梦在体验中生成。由于对觉识的持续专注，觉识与生成的明点融合，显现明光。此时，所有感官的外部世界成为空，而意识依然存在。



醒后

在醒后阶段，空性与明净已经合二为一，贪取的意念尚未苏醒。这就像获得圆满的受用身，不仅获得空性充满明光，还要培养在纯觉识中醒来的意愿。

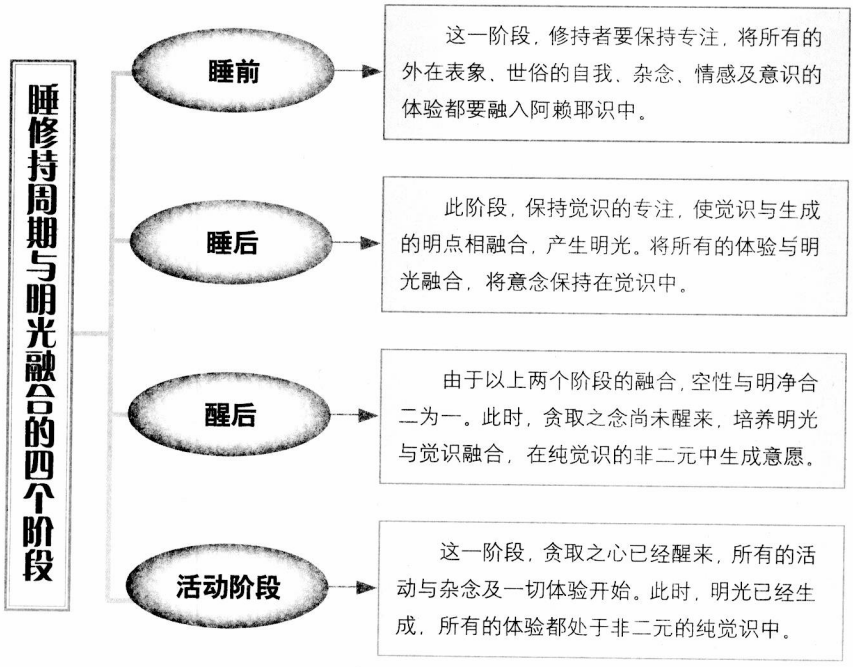


活动阶段

在身心处于活动阶段，贪取之心开始活跃，这一阶段正好与化身佛的显现相似。所有的活动、杂念及世俗世界的一切体验又都“开始”了，但是这时候明光已经存在了。修持者所进行的一切体验，都展现在本觉的非二元性之中。

明光在睡眠周期中融合的过程

修持睡瑜伽要求明光与睡眠周期融合。这一过程分为睡前、睡后、醒后、活动四个阶段，培养觉识的专注，使明光要在每个阶断与之融合。



小知识

佛的智慧相：三身

法身（真身）

法身是一种无性别或超越性别的生命状态。法身空相，法身无形。

①法身无形，通常用佛法象征。
②代表佛法、绝对真理。
③处于常寂光净土，凡夫无法见到。

报身（受用身）

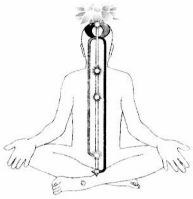
"身"指除体貌外，有"聚积"之义，即由觉悟和聚积功德而成就的佛体。报身，指智法聚积而成的佛体。

① 多为菩萨造型。
② 经过修行，证得真理成佛。
③ 处于实报庄严土。

应身（化身）

佛的变化身，以各种生命形式显现。通常有两种主要的化身：胜应身和劣应身。化身的形相取决于修持者的因缘素质。

①有112个完美的外相，与报身佛有一定的联系。
②积累福德，感知真正的胜应身。





修习睡瑜伽的功效（4）

明光与中阴的融合

修习睡瑜伽的第四功效就是将明光与中阴融为一体。这一过程与死亡的过程极为相似，分为消融、生成、体验和融合四个阶段。

消融

进入死亡的第一阶段，身体的各个要素开始分解。首先是感官体验会逐渐消失；其次是内部器官的能量被释放出来；最后是各种情感消失，生命力和意识消退。

生成

进入死后中阴的第一阶段，即自然中阴。这一阶段里的情景与入睡的时刻极为相似，通常都处于无意识状态中。在这一阶段，获得圆满的瑜伽师可以摒弃所有的二元的身份认同，直接获得解脱进入明光。

体验

幻相体验是在法性中阴中生成。这与从睡眠的空白期进入梦的情况相似。此时，意识会以各种形式展现。很多人都会认同这是体验的一部分，因为它是构成二元的自我，是对看似真实的客体做出的二元性反应，就如同在轮回梦中。在这个中阴阶段，有所准备的、获得圆满的瑜伽师能够获得解脱。

融合

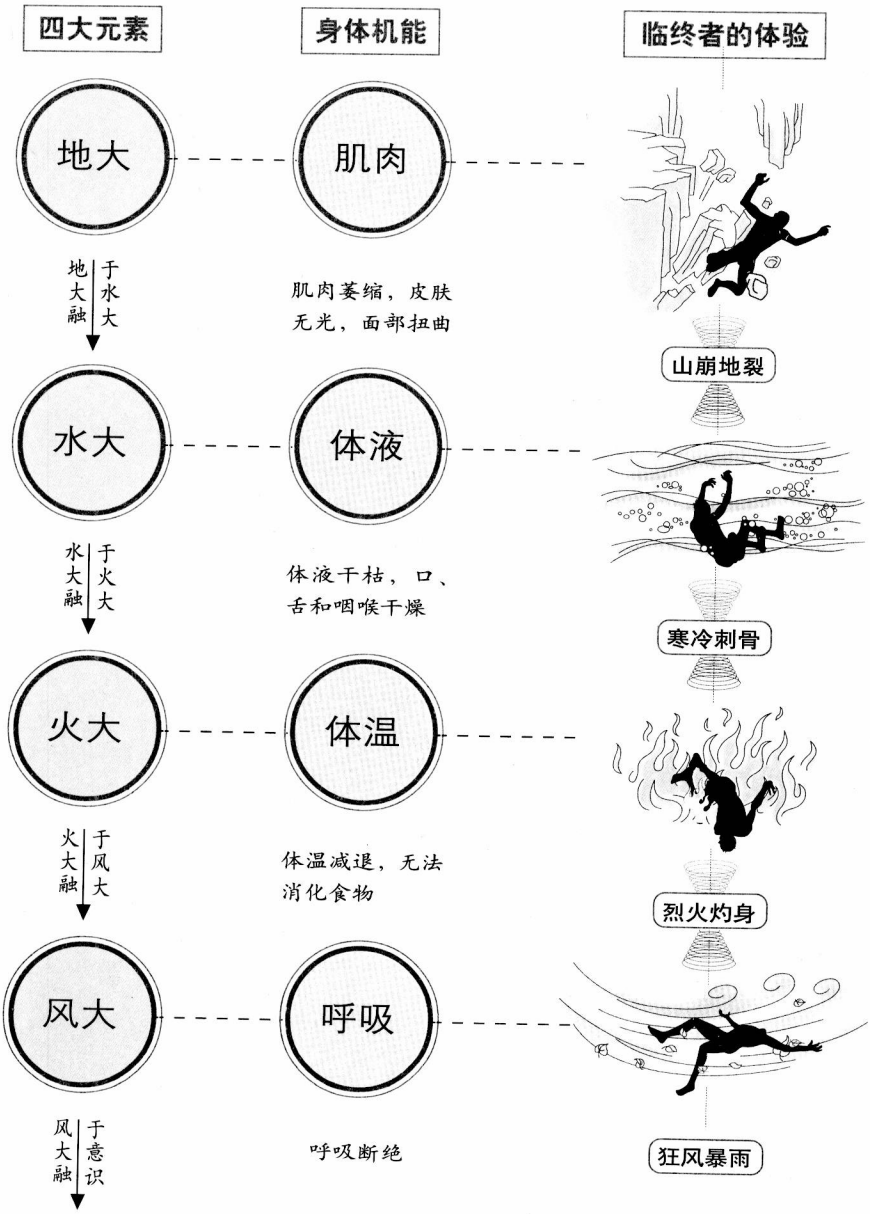
随后就是业力中阴。有所准备的修持者会把世俗的实相与非二元的本觉融为一体。这是对二谛(世俗谛与胜义谛)的再次平衡。如果没有培养出这一能力，人就会与虚幻的世俗自我相同，并将和构成虚幻体验心理投射的二元性联系在一起，其结果就是在六道中转世再生。

这四个时期也是死亡过程中的四个阶段。在这些阶段中，我们必须保持警觉以便与明光建立联系。在濒临死亡时，如果可能，要在感官体验开始消融之前安住在本觉中，不要等到进入中阴。当听觉退失而视觉仍存时，这是一个信号，要完全专注而不要因其他感官功能而分散专注力。彻底地进入本觉，这是死亡即将到来之时应做的最好准备。

所有的融合都遵循着同一顺序。首先是消散，而后是法身，随后是受用身(明净)，最后是化身(显现)。其根本原则是始终保持在非二元的专注之中。训练我们运用不可避免的体验作为纯专注修持的支撑。

死亡过程中的四个阶段

修习睡瑜伽的功效之一，即是将明光与中阴融为一体，明光与中阴融合的过程与死亡的过程极为相似。下面是死亡的分解过程。



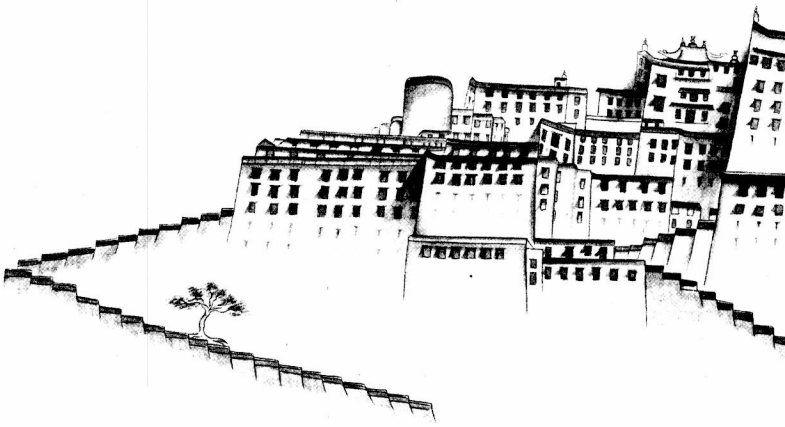
第六章

来自印度的古老传承

那洛六成就法



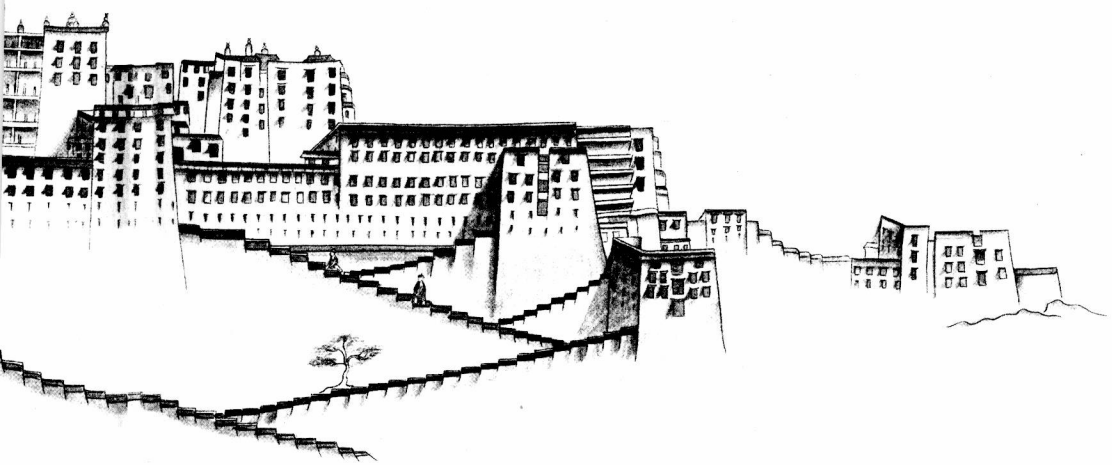
那洛六成就法即是那洛六瑜伽法。具体包括：灵热成就法、幻观成就法、梦观成就法、净光成就法、中阴成就法和转识成就法。本章所采用的是珀玛迦尔波喇嘛所传授的修法体系，其中对梦观成就法（睡梦瑜伽法）的阐释与我们前面所讲的虽有差异，但本质上是一致的。那洛六成就法是以人体科学和生命科学为依据，论述藏密修持的机制、原理和具体修持的六种方法，是藏密所传教法的精要。

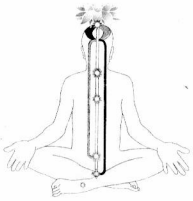




本章图版目录

观外粗身空的观想对象——金刚瑜伽母 /249
观内细身空法与观身拥护轮法 /251
灵息修习法与灵力加持法 /253
两种轻调风息的方法 /255
人体五轮的分布图 /257
秘密灵热的观想过程 /259
灵热的经验 /261
灵热的超胜 /263
获证热益的灵热修习法 /265
获证极乐的灵热修习法（1）/267
获证极乐的灵热修习法（2）/269
幻观成就法的观修（1）/271
幻观成就法的观修（2）/273
明悉梦境的方法 /275
梦境的明悉与转变 /277
观梦的启示 /279
净光——宇宙的清净明体与行者自身的清光明体 /281
净光的睡梦修行 /283
临终中阴的境况：知觉退灭 /285
临终中阴的境况：神识经历四种觉境 /287
在法性中阴证入报身 /289
投胎中阴一定要了解的：胎门的秘密 /291
将神识迁移到净土的法门 /293





灵热成就法（1）

前行修习

灵热成就法又称拙火定法，拙火也叫丹田火、忿怒火，是指入定时脐下丹田中所产生的暖热之气。该法具体可以分为三部分进行修习，即前行修习、根本修习和实验修习。

灵热成就法的前行修习又可以分为五个阶段：观外粗身空、观内细身空、观身拥护轮、灵息修习及灵力加持。

观外粗身空：观自身为金刚瑜伽母而内空

观外粗身空，先要祈祷历代金刚上师，然后观想自己变成了金刚瑜伽母：身呈红色，通体明亮，一头二臂三眼。右手将一把雪亮的金刚弯刀高举过头顶，并且在空中挥舞，代表着切断一切幻想和妄念。左手托一个贮满红血的人头颅钵置于胸前，表示满足无量的安乐。头上戴有五骷髅冠，胸前挂着用50颗滴血人头串成的项圈，具足六种庄严中的五种庄严品。左臂夹着一根白色长杖，代表金刚佛父的圣体。金刚瑜伽母赤裸身体，作舞蹈姿势，身姿曼妙，右小腿抬起，足心上仰，左足直立踩踏在一具平卧的人尸的胸部，代表了悟生死之意。在这身体的外围，有智火光焰环绕。

修行者观想自己身体的外表如同金刚瑜伽母，但体内却像一个红色通明透亮的空囊，就连手指和脚趾也是中空的，好像一个吹气鼓胀的气球。起初观想它与自己的身形相等，然后渐渐扩大，如房如山，最后大到充满了整个宇宙和虚空。像这样专一心念地观想一段时间后，再观想这个空体渐渐缩小，直到小如芝麻，甚至小到比极小的芝麻还要细小，但是身色及四肢等一切却仍然了了分明。像这样专一心念再观想一段时间。

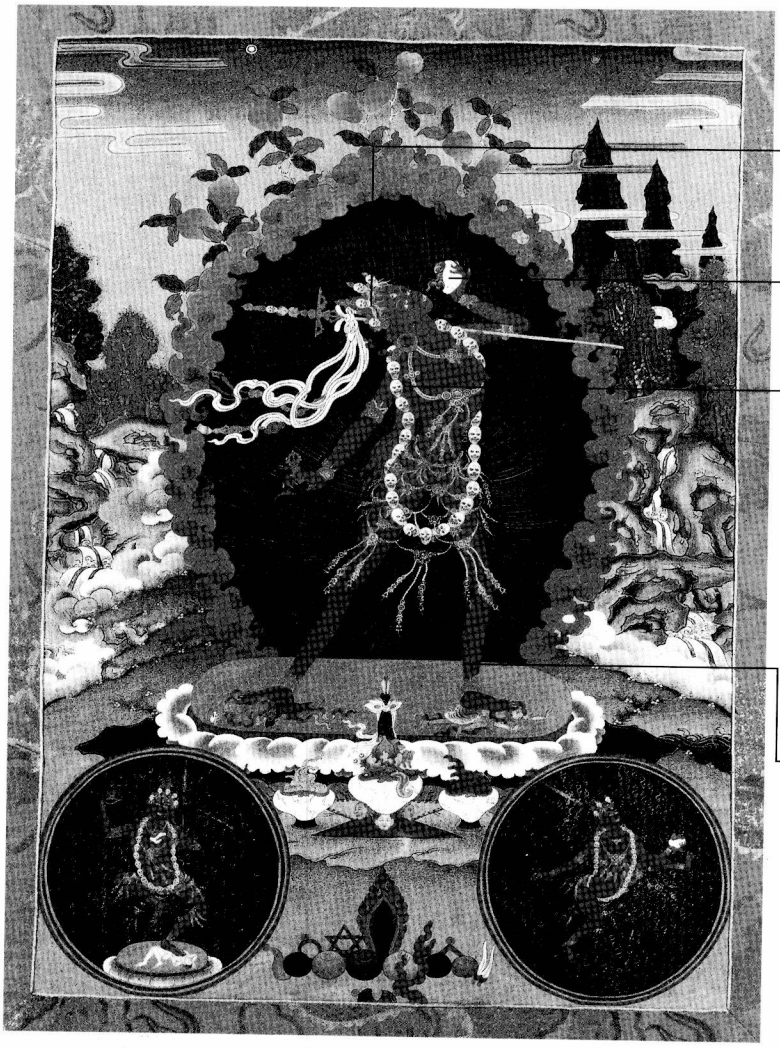
观内细身空：观灵力脉道为空

修行者仍然先观想自身变成金刚瑜伽母，体量大小如常人。在身体的正中轴线上，有一条灵力中脉，下起海底轮（会阴），上至梵穴(顶门)。中脉的特征是具有四相，即：红如渥丹之色，明如酥油之灯，直如芭蕉之干，空如纸卷之筒。

中脉的粗细大致如同箭杆一般。在观想时，应观想它逐渐扩大，如棒如柱如房如山，甚至充满整个宇宙和虚空。同时观想自己的身体也逐渐增大，大到

观外粗身空的观想对象——金刚瑜伽母

在灵热成就法前行修习的第一阶段——观外粗身空，修行者应观想自己变成金刚瑜伽母，金刚瑜伽母具有如下特征：



辨认特征

身色

身呈红色，放射如红宝石般的光明。

持物

右手紧握一把雪亮的金刚弯刀，代表切断一切幻想和妄念。左手托一个贮满红血的人头颅钵于胸前，表示满足无量的安乐。左臂夹一根白色长杖，代表金刚佛父的圣体。

形相

一头二臂三眼，现忿怒相。

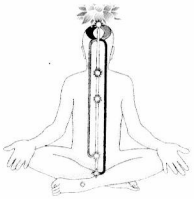
身姿

作舞蹈姿势，右小腿抬起，足心上仰，左足直立踩踏着一具人尸的胸部，代表了悟生死。身体外围有智火光焰环绕。

小知识

金刚瑜伽母的地位

藏密认为金刚瑜伽母是诸佛理之化现，本身就是般若妙智，是修空乐三根本及一切密修能够获得成就之本源。因此，无论修持藏密中的任何一种法门，都必须先修金刚瑜伽母的瑜伽法门，获得大乐实证后，然后再续修本尊双运才能极易成功。所以，重视修持金刚瑜伽母，是藏密独有的无上瑜伽法门，也有它的典型特色。



无边无际，而体内全空，只有中脉遍及全身，甚至布满了手指尖和脚趾尖。这样观想一段时间后，再继续观想它们渐渐缩小，自身小到一粒芝麻的几十分之一，灵力脉道则小到比一根毫毛的百分之一还要细小，肉眼几乎无法看见，但仍然是中空的。像这样再观想一段时间。

观身拥护轮：观想呼吸最终变为金刚甲胄

这一阶段的修习主要有三个要点。

首先是正身，即按照正确的方法落座安身，修法时一般采用前面所介绍过的七支坐法入座。

其次是调息，即先要将体内的陈息呼净，然后深深吸入新息，直到感觉不能再吸时，再提举膈膜，将气息逼入胸腔，控制气息不要外泄，尽力维持到不能住息为止。

再次是观息。即当呼出气息时，观想有无数无量的五色光芒，从每一个毛孔向外发散，充满空中；当吸入气息时，观想有无数无量的五色光芒，又从每一个毛孔吸入到自身体内，充满整个身体。像这样在一呼一吸间观想五色光芒出入身体的练习，总共要做七次。

七次之后，观想五色光芒变成五色的“吽”字，像前面一样，从每一个毛孔随气息出入于自体，这种观想同样也要做七遍。

七次之后，再观想这无数无量的五色“吽”字，一一变成无数无量的五色忿怒金刚，他们都有一面二臂，右手挥舞着五钴金刚棒，左手在胸前施降伏手印。两腿中右小腿抬起，足心上仰，左足直立，现出十分忿怒可畏的形象。但是他们的身量却比芝麻还小，观想他们伴随着出入的气息，从每一个毛孔出入于自体。这种观想也要做七遍。

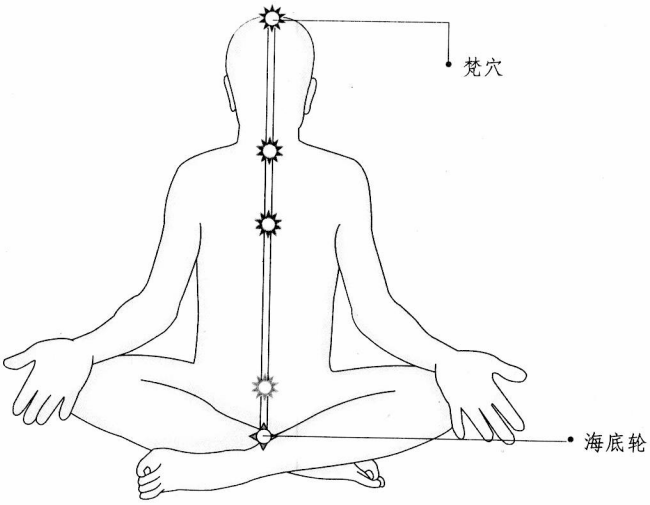
最后观想全身每一个毛孔都有无数无量的五色小体金刚，他们面朝外立于毛孔中，就像是驻守护卫门户的军队一般。这就是修行者所成就的金刚甲胄，即“身拥护轮”。

灵息修习：观灵力脉道

继续观想，在中脉的两侧有两条平行的脉道，从左右两个鼻孔进入，一直向上进入脑，又绕过头顶和后脑，分别沿着中脉的两侧，下行到接近会阴（海底轮）处，与中脉会合。

观内细身空法与观身拥护轮法

观内细身空的观想对象——中脉



中脉四相

红如渥丹之色；

明如酥油之灯；

直如芭蕉之干；

空如纸卷之筒。

观身拥护轮的观想过程

正身 — 按照正确的方法落座

调息 — 先呼净陈息，再吸入新息，并控制在胸腔内尽量长的时间。

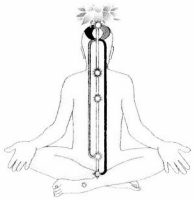
观息

1. 观想呼吸的气息为五色光芒出入于身体每个毛孔。
2. 观想五色光芒为五色的“吽”字出入于身体每个毛孔。
3. 观想五色“吽”字为五色忿怒金刚出入于身体每个毛孔。
4. 观想全身每个毛孔都有无数五色金刚，像军队一般严阵以待。

每一种观想都要做满七次。



原来“身拥护轮”就是由无数五色忿怒金刚组成的金刚甲胄！





观想左右二脉也是中空的，在左脉中有按次序排列的16个母音藏文字母，右脉中有按次序排列的35个子音藏文字母。观想这些字母的笔画细如藕丝，都为红色，按次序叠成一串，不断随着气息出入于体内，出时由鼻孔出，入时则由会阴入。用左右两个鼻孔交替呼吸，一心专注地观想左右二脉中的藏文珠串，也循环交替地随气息出入体内。

这种修习就像是先疏通沟渠，然后才能使水流畅通，因此，这也是用真言字母加持左右脉道的要妙修习。

灵力加持：祈求上师的灵力加持

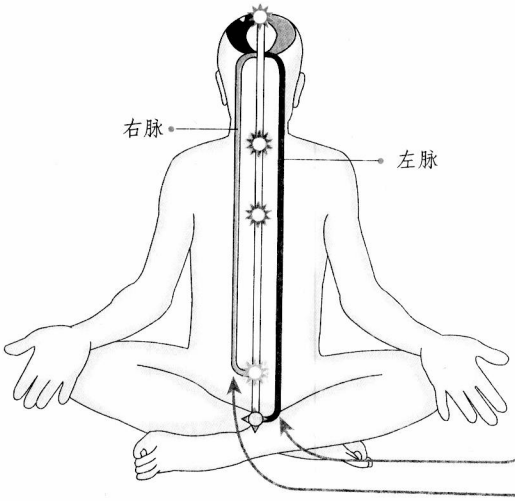
观想在中脉的中间部位，也就是心前的位置，跏趺坐着修行者自己的传法上师；在头顶上则依次跏趺坐着六成就法的历代宗传上师，他们依次垂直罗列，距离修行者头顶最远的是金刚总持，最近的是修行者的传法上师。这时，修行者应当至诚恭敬，念诵下面的祈祷加持文：

祈求上师赐加持，诸法入体成灵热。
祈求上师赐加持，诸法了达皆如幻。
祈求上师赐加持，诸法于我成净光。
祈求上师赐加持，诸法皆成净三身。
祈求上师赐加持，使我地地转上胜。
祈求上师赐加持，使我速成无上道。

这样祈祷之后，观想历代上师一一融化，进入传法根本上师一人的身体。此后，这个诸圣融合的身体又转化成为至极圆妙无上安乐的净智光明，并且慢慢摄入充满修行者的自身，与其合体，无二无别。

灵息修习法与灵力加持法

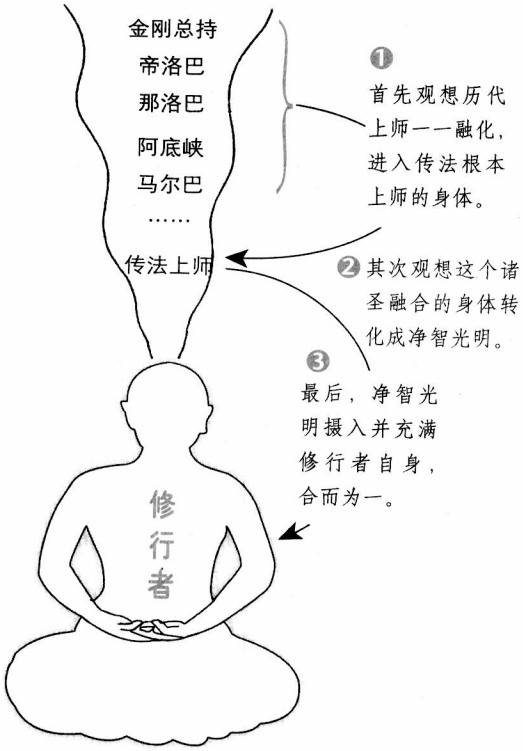
用真言字母加持左右脉道的方法——灵息修习法

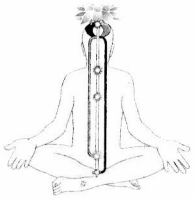


十六个母音藏文字母珠串

三十五个子音藏文字母珠串

祈求上师加持的方法——灵力加持法







灵热成就法（2）

根本修习之灵热发生

灵热成就法的根本修习又可以分为三个部分，即灵热的发生、灵热的经验和灵热的超胜。这里首先来介绍灵热发生的方法。

灵热发生法包括四种技巧，即：入座的坐姿、轻调风息、重调风息及灵热观想。



入座的坐姿

灵热成就法根本修习的坐姿也采用七支坐法，因为这种坐姿可以帮助修行者很快进入禅定。修行者应将目光注视于一个固定的位置，调伏想念，使心识与自己的呼吸相应。

为了辅助打坐，修行者可以准备一个禅定带，禅定带是一种长度大约为头部周长四倍的带圈，禅坐时将它套在脖子上，下面兜住膝弯，这样修行者在入定后就不至于失控倾倒了。还有一种十分常见的禅定垫，大约一尺八寸见方，厚约四指，比较柔软。如果没有这个垫子，修行者入坐的时间就不能长久。



轻调风息

调风息也叫作“佛风”。轻调风息的方法有两种，一种是“三三九风箱式”，另一种是呼吸四种合法。

● **三三九风箱式**　这种调息的方法以九次呼吸为一个周期。前三次用右鼻孔吸入，从左鼻孔呼出，吸气时头由右转向左；第二个三次用左鼻孔吸入，从右鼻孔呼出，吸气时头要随之由左转向右；后三次呼吸时头不动，气息从两鼻孔同时被吸入和呼出，这样就完成了一轮呼吸。依照这种呼吸方法共作三遍，一共是三九27次呼吸。第一遍的九息要做得十分轻微，修行者自己都几乎听不到声音；第二遍的九息稍重，自己隐约可以听到声音；第三遍的九息最重，自己不仅可以听到声音，而且在吸气时还要扭动身体，以使气息充满整个肺部，因此这种呼吸也叫作“扭息”。

需要特别说明的是，“三三九风箱式”与宁玛派的“九节佛风”十分相似，但是“九节佛风”在修习时可以用无名指来按压鼻孔，以帮助气息从另一个鼻孔出入；此外，修习“九节佛风”时还要伴随各种观想，这在“三三九风箱式”中也是没有的。

两种轻调风息的方法

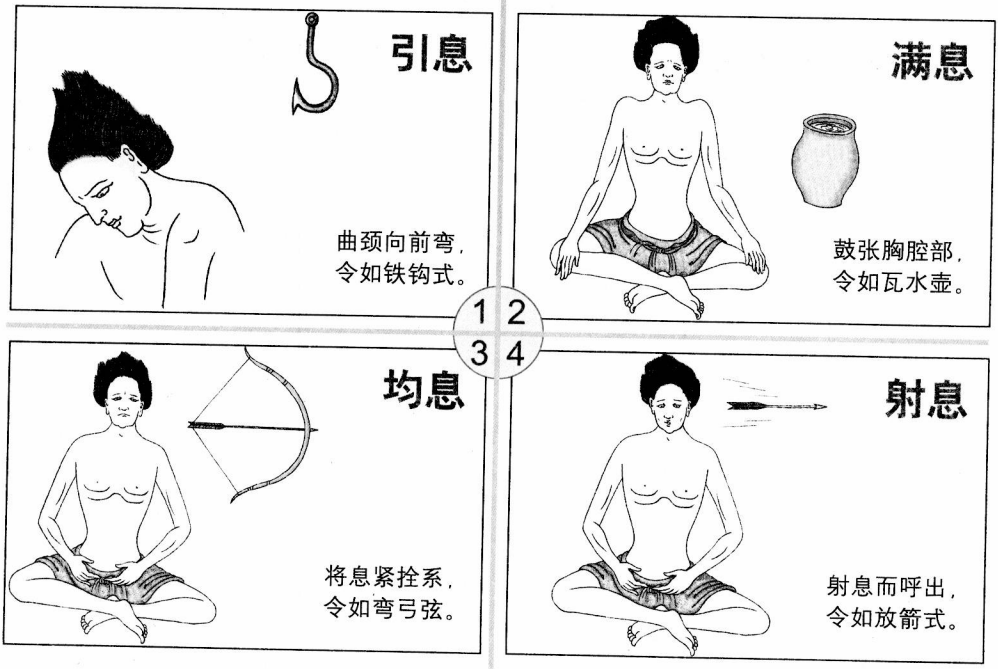
“三三九风箱式”调息法

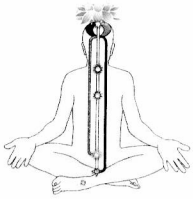
1 2 3	4 5 6	7 8 9
右 左 ×3	右 左 ×3	右 左 ×3
头由右转向左	头由左转向右	头保持不动

9
× 3
= 27 次

第一轮	轻微	无声音
第二轮	稍重	隐约有声
第三轮	最重	有声且需扭动身体

关于呼吸四种合法的比喻







● **呼吸四种合法**　即按照引息、满息、均息、射息四种方法来调整呼吸。

引息就是观想在自己身前大约一尺远的地方，有一个灵息轮圈。修行者用两鼻孔缓缓将灵息吸入体内。引息必须极力吸满，感觉气息到达肺的最下端。

满息就是收紧腹肌，使膈膜上提，气息直抵胸腔。同时封闭气息，使之不向外泄漏，而充满气息的胸腔就像一个盛满水的瓦壶。尽量持久地保持这种状态。

均息就是当闭息不能持久时，再吸入几口短息，以使肺部充分膨胀，而全身各处也无不均匀遍满。

射息就是直到最后忍无可忍时，将气息从两鼻孔泄出，起初轻微和缓，然后略为粗重，最后一喷而出，就像射箭一样。

这四种方法一定要合在一起修习，才能够有益处。



重调风息

重调风息的方法与轻调风息大致相同，只不过要加重力气。这样做的目的有：首先，用力做“三三九风箱式”可以防止气息回弹；其次，用力引、满气息，可以使气息充分到达各灵力脉道；第三，腹部极力扩张，可以使其充分纳入风息，灵息入体越多，灵热就越容易产生；第四，用力均息，可以使各灵力脉道充分摄入风息中的灵息；第五，用力射息，可以使身体内外的灵息震荡加剧，这样混合交融，能够使引摄气息的力量更大。



灵热观想

灵热的观想又分为三个层次：外灵热、内灵热和秘密灵热。

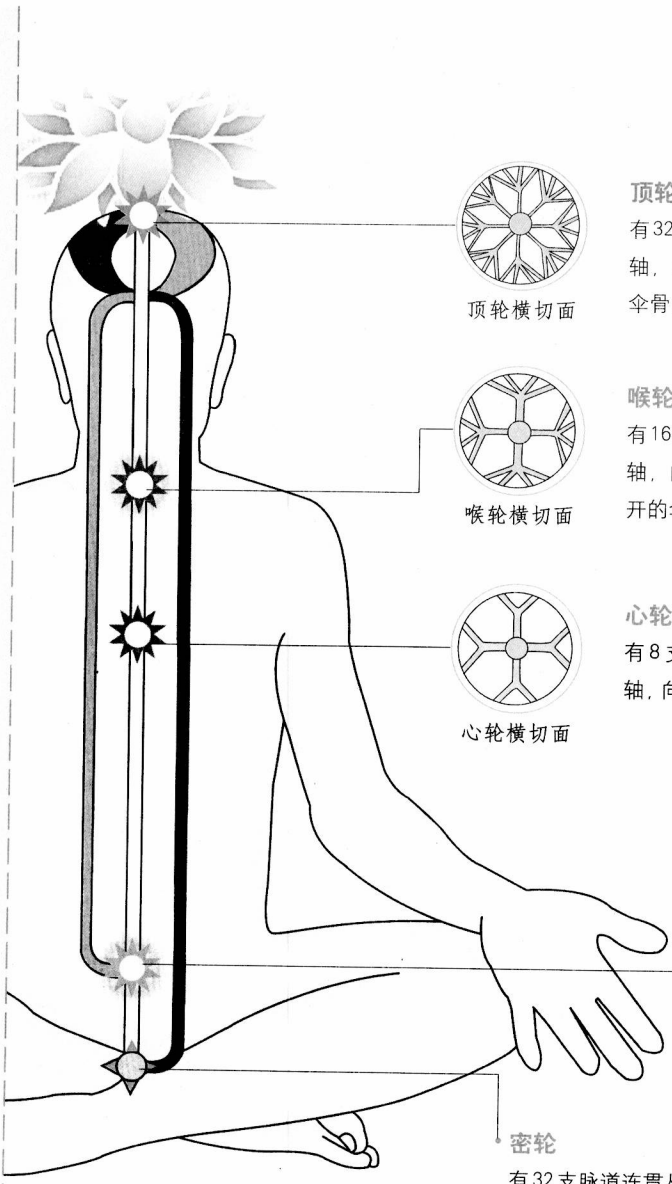
● **外灵热观想**　即专注观想自己在刹那之间变成了金刚瑜伽母，大小与自身相同。

● **内灵热观想**　修行者观想金刚瑜伽母的体内像一个红色透明光亮的空囊，中脉及其他灵力脉道也是中空的。中脉具有红、明、直、空四种特性，这也代表了四种象征意义：“空”代表了实相的真空；“红”代表着大安乐；“明”代表其妙明无染能够消除无明重障；“直”则代表着生命本源的树干。

左、中、右三脉在头顶处会合，这里就是梵穴，也叫做“千叶莲台”。这里有32支脉道，以中脉为轴，向下发散，称为顶轮。在喉部又有16支脉道，以中脉为轴，向上发散，称为喉轮。在心际又有8支脉道，以中脉为轴，向下发

人体五轮的分布图

人体的五轮分别是：位于头顶梵穴——也就是“千叶莲台”的顶轮、位于喉部的喉轮、位于心际的心轮、位于脐处的脐轮，以及位于会阴的密轮。在观想这些脉轮时，应将其观想为由许多小支脉以中脉为柄构成的像伞骨一样的形态。



顶轮横切面

顶轮

有32支脉道连贯丛集，它们以中脉为轴，向下发散，形状就像一把撑开的伞骨。

喉轮横切面

喉轮

有16支脉道连贯丛集，它们以中脉为轴，向上发散，形状就像一把倒着撑开的伞骨。

心轮横切面

心轮

有8支脉道连贯丛集，它们以中脉为轴，向下发散，也像一把撑开的伞骨。



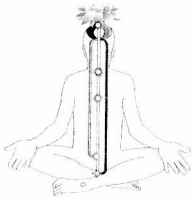
脐轮横切面

脐轮

有64支脉道连贯丛集，它们以中脉为轴，向上发散，像一把倒着撑开的伞骨。

密轮

有32支脉道连贯丛集，它们以中脉为轴，向上发散，像一把倒着撑开的伞骨。





散，称为心轮。在脐处也有64支脉道，以中脉为轴，向上发散，称为脐轮。观想这些脉轮处的小支脉形态就像伞骨或者是车轮的辐条一样，以中央的中脉为柄为轴，互相连贯而丛集。修行者要将这一切观想得了了分明。

● **秘密灵热观想**　观想在脐下四指，也就是中脉与左右脉会合的地方，有半个藏文“阿”字，纤细如毫毛，高度仅有半指，棕红色，直立而飘动，有发热感，发出燃烧的声音。

观想在顶轮千叶莲台的中脉内，有一个白色的“吽”字，像将要滴落的甘露一般。

然后引入风息，将灵息摄于左右脉道中。灵息沿左右脉下行膨胀，并在中脉的底端鼓入，向上接触到细如毫毛的半“阿”字，使它不仅变粗，而且变为鲜明的红色。这种观想要与均息法相应而修。当呼出气息时，观想中脉中有一股蓝色的“灵力流”与气息一起排出。在住息的时候，观想由红色的半“阿”字体发出半指长的火焰，熊熊燃烧，并且像纺锤一样急速转动。这团火焰同样具有中脉的四种特性，即直、明、红、空。每一次吸气入体后，这团火焰都会上升半指，经过八息以后，火焰便升高到脐轮。

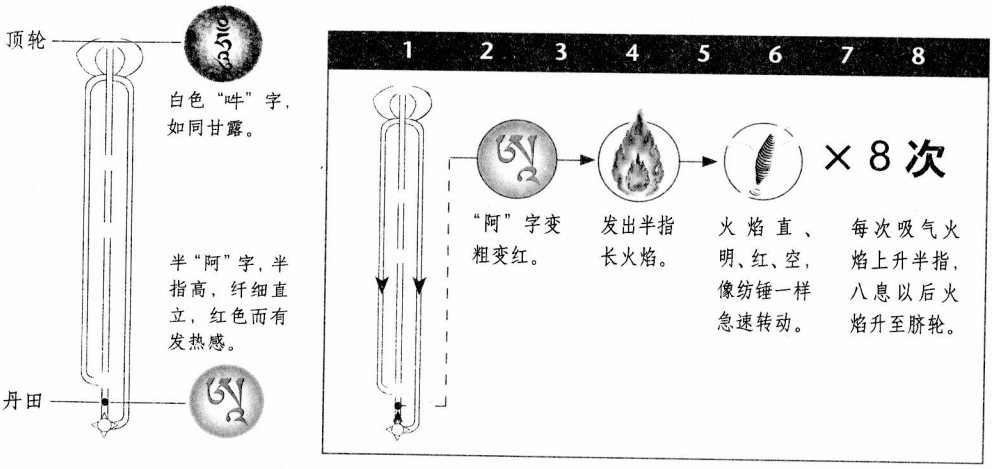
又经过十息，由脐轮的中脉所分出的各条脉道中都充满了灵热。又经过十息，灵热下行，充满修行者身体的下部。从这里开始，又经过十息，火焰上升，充满全身，到达心轮。再经过两个十息，火焰先后到达喉轮及顶轮千叶莲台。

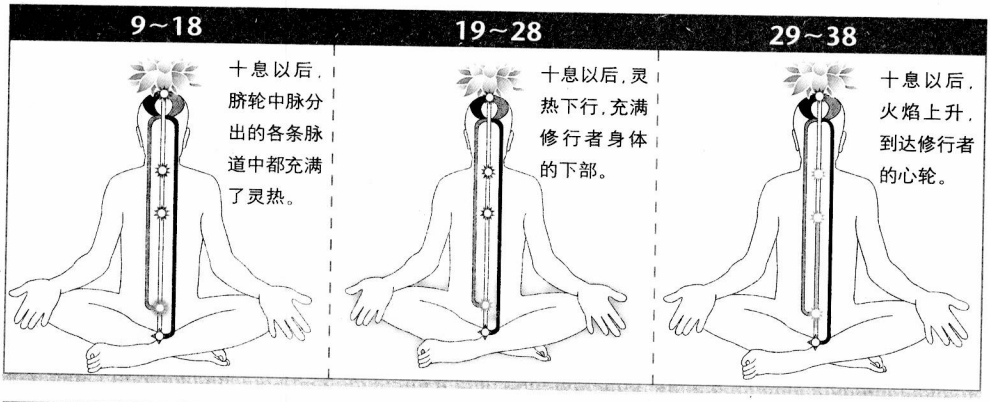
再经过十息，顶轮千叶莲台中的“吽”字被灵热所熔化，化作菩提“月液”滴降而下，周润头顶的各条脉道。又经过四个十息，月液先后周润了喉轮、心轮、脐轮以至全身。

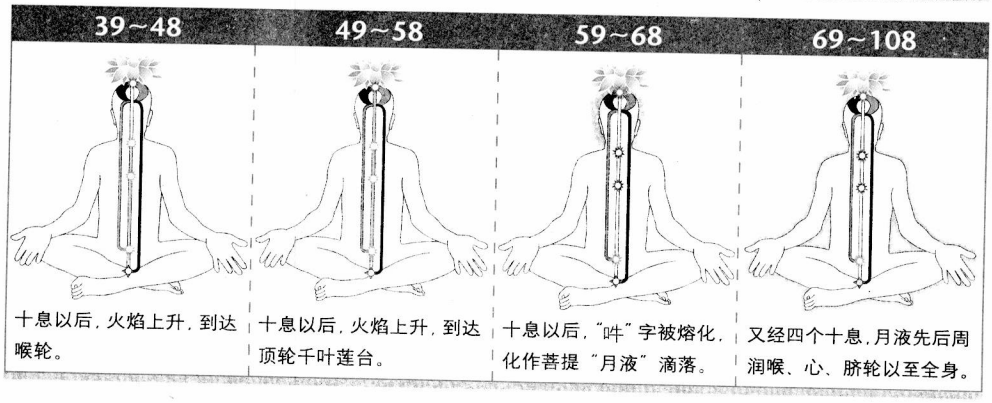
这种灵热甘露的妙法，总共要作108息。初学者在一昼夜间应作六次。以后因为一呼一吸的时间明显延长，所以可以改为每天修习四次。这种修法是调摄身心灵力的主要修法，因此也是瑜伽修行者最重要的修习。

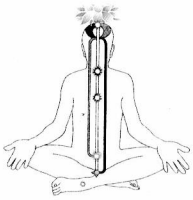
秘密灵热的观想过程

灵热就是入定时脐下丹田中所产生的暖热之气，它由藏于金刚瑜伽母脐下的“红菩提心”所生。在进行秘密灵热观想时，修行者可以通过观想身体的脉轮来使灵热发生、炽盛，并且沿着中脉上升到顶轮，熔化顶门的“白菩提心”，然后化作菩提“月液”滴降而下，周润全身各个部位。这个过程总共需要108息。









灵热成就法（3）

根本修习之灵热经验与灵热超胜

当灵热发生后，修行者将会体验到的灵热经验有普通的经验和特殊的经验两种，并最终达到至极超胜的境界。

普通的灵热经验

普通的灵热经验可以根据时间的先后分为三个时期：

● **暖经验期**　修行者通过前面的反复修习，慢慢让心识和灵热力平稳下来，灵热力自然就会源源不断地发生。当灵热初炽时，所有的灵力脉道都会同时张开，菩提“月液”在灵力的传送下，像种子一样滴入各条脉道之中。修行者这时会体验到一种微痛的感觉，并且可能会看到六道的景象出现在眼前。这就是灵热经验的初期，也叫做痛经验期，或者暖经验期。

● **极乐生起经验期**　在暖经验期过后，各条灵力脉道会出现短暂的萎缩，但是不久后它们又会张开，因为灵力所传送的菩提“月液”越来越多，“月液”不断滴入各条脉道，并充满其中，使之最终成熟。不久，修行者就会生起无数有漏的极安乐境界，这表明已经进入了灵热经验的第二阶段，也叫做极乐生起经验期。

● **极乐的正经验期**　极乐生起经验期过后，修行者会感到一切妄念都被涤除，自心到达本来的自在境地，于是观外界一切现象，无不安乐，这就是灵热经验的第三阶段，也叫作极乐的正经验期。正经验期修行者所感受到的安止境界，并不是完全脱离任何觉受。事实上，修行者面前往往会出现诸如烟雾、幻城、阳焰、曙光、晴空等各种各样的幻境，对于这些景象或瑞兆，修行者既不要漠然视之，也不要过于执著，而应该以平和的心态继续灵热的修习。

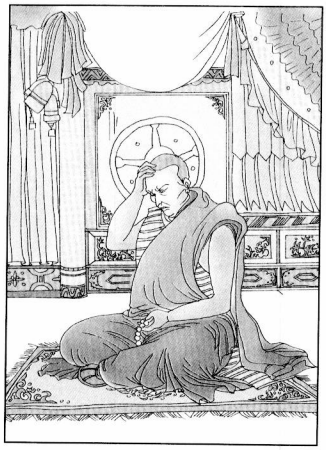
当灵热的修习达到一定层次后，就会产生某些效能，修行者的疾病、衰老等生理缺陷可以自然免除，并且可以在短时间内获得某些神通和无数胜果。

特殊的灵热经验

经过一系列的灵热修习，灵热力在修行者自力的驱使下由海底轮进入中脉，并贯通以上的四大脉轮，成为灵热的智体，它能渗透一切灵脉，并解开各个脉轮。就在脉轮被解开的时候，修行者眼前将会出现五种特胜的现象，即：黄色如火爆发般的光、白色如月光、红色如日光、蓝色如土星的光、淡红色如闪电的光。这五种光焰组成圆虹光圈，围绕在修行者的四周。

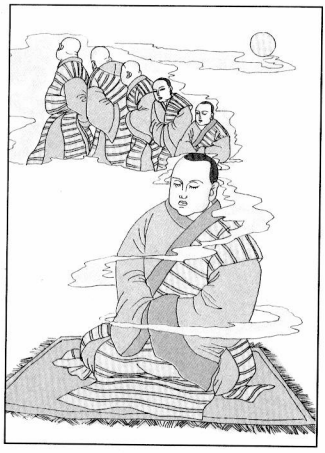
灵热的经验

普通灵热经验的三个时期



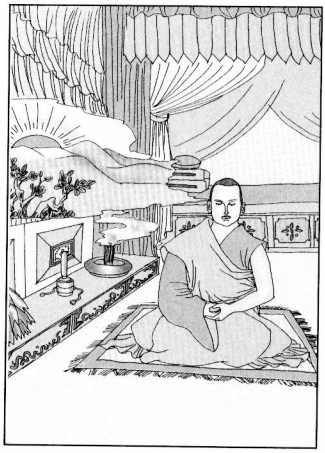
❶ 暖经验期

修行者将有微痛的感觉，并看到六道的景象。



❷ 极乐生起经验期

修行者生起无数有漏的极安乐境界。



❸ 极乐的正经验期

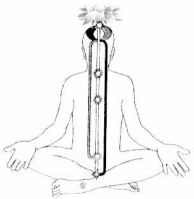
修行者看到烟雾、阳焰、曙光等各种幻境。

特殊灵热

修行者经历特殊灵热经验时，会看到五种光焰组成的圆虹光圈围绕在四周。









此外，修行者还将获得八种神奇的特性，包括：第一，地大的特性，可以带来巨大的神力；第二，水大的特性，可使修行者柔软光滑，入火不焚；第三，火大的特性，可以带来融解消散一切物质的能量，入水不溺；第四，风大的特性，可使修行者获得身轻如燕、落地如棉的神通；第五，空大的特性，修行者能够自在飞行，无所阻挡；第六，月的特性，修行者全身透明无影；第七，日的特性，修行者的肉身彻底被净化，化作圆虹光；第八，由于获得以上各种成就，修行者身体内的九窍(头上七窍加前后二阴)与口腔内的四窍门(喉、舌、唇、腭)全部关闭，不再接受外界的刺激，而心上的二窍门(意志和记忆)则全部开放。这样，修行者于身内则可证得无上安乐境，于身外则能见闻并觉知一切时空的经验，这就是所谓的胜安止境，也就是修行者已经达到了身口意三业的最胜调伏境。



灵热的超胜

灵热成就法根本修习的第三个内容是灵热的超胜。

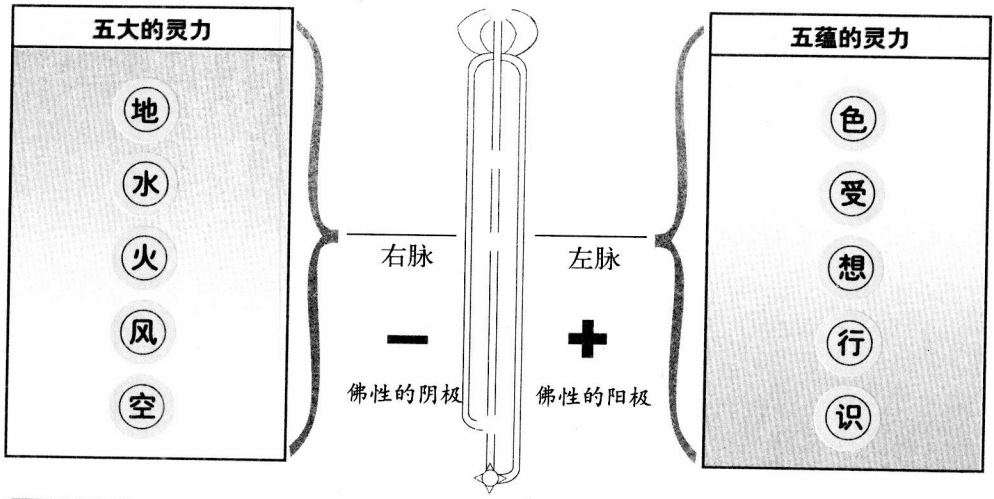
灵力分为两种，一种是五蕴的灵力，它显现于左灵脉，代表佛性的阳极；另一种是五大的灵力，它显现于右灵脉，代表佛性的阴极。当这两种灵力沿着左右两条灵脉在中脉的密轮会合时，修行者便可证得俱生的净智灵力，也就是无上觉智的灵明本体，具有无尽的无漏大安乐。此外，在修行者的脐轮、心轮、喉轮及顶轮中，也都存在着善业的灵力，它们在脐轮能使业因与业果平衡；在心轮能使业果成熟；在喉轮能使业行增盛；在顶轮则能使一切业的因、行、果尽归寂静。

就在灵热上升、贯通四轮的过程中，各种善业的灵力依次活跃起来，直至到达顶轮，善业的灵力发生强烈震动，使顶轮的菩提“月液”愈益增盛。此时，修行者已经证得了大手印俱生净智的大安乐。

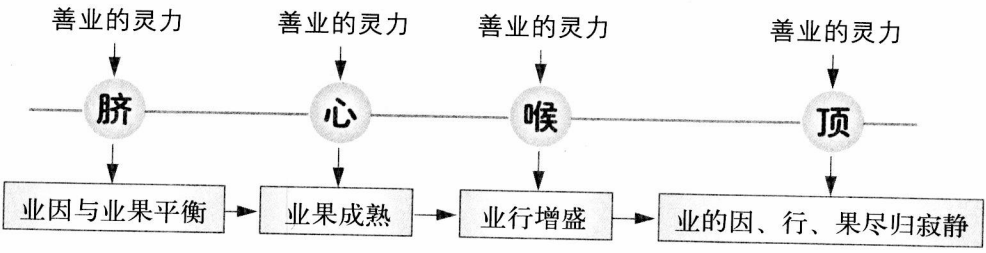
在这种体证发生的同时，又由修行者下身的密轮处产生白色的甘露液，满溢到头顶，灌溉全身。又在顶轮变成红色甘露液，倾降而下，周润全身。灵热成就法的根本修习到这里才算达到了至极超胜的境界。

灵热的超胜

灵力的分类



灵力的作用

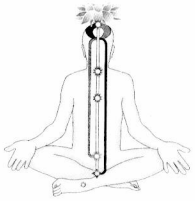




小知识

圣者头顶的肉髻是怎样形成的？

在欣赏西藏唐卡时我们会发现，像释迦牟尼佛祖这样的圣者头顶上都有一个肉髻，形象十分庄严。这种肉髻是怎样形成的呢？原来，这与修法时所产生的灵热力有关。由于灵热力的不断增盛，使得头顶梵穴的菩提“月液”充盈满溢，所以就会出现头顶有肉髻隆起的现象。



灵热成就法（4）

实验修习

经过灵热成就法的前行修习和根本修习，修行者可以正式进入实验修习阶段，实验修习可以使修行者最终证得各种成就，具体来说包括：获证热益的修习和获证极乐的修习。

获证热益的修习

获证热益的修习可以分为练身、练息和练观三个步骤。

● **练身**　练身就是身体方面的练习，姿势要点是：修行者坐在垫子上，两小腿交叉，右腿在外，两足跟垫在大腿下，两膝压在两脚上。然后将两手插在两膝内的空隙中，抓住大腿。手臂过长的人可以交叉两臂，即用左手抓右腿，右手抓左腿。

这样坐稳后，先扭动胸腹，以由右向左，再由左向右的次序，各做三遍。然后用力震动腹部，再用力抖动全身，各做三遍。随即使两膝着地，用两手抓住膝弯大腿，将全身用力向上提，尽可能地离开地面，然后再用力向下猛跌顿坐，抛跌的幅度越大越好，此法也做三遍。最后再做一次最为用力的高举抛坐，这样就算完成了一课。按照同样的步骤共做三课。

● **练息**　练息也就是调风息，方法如同宝瓶气的修法。

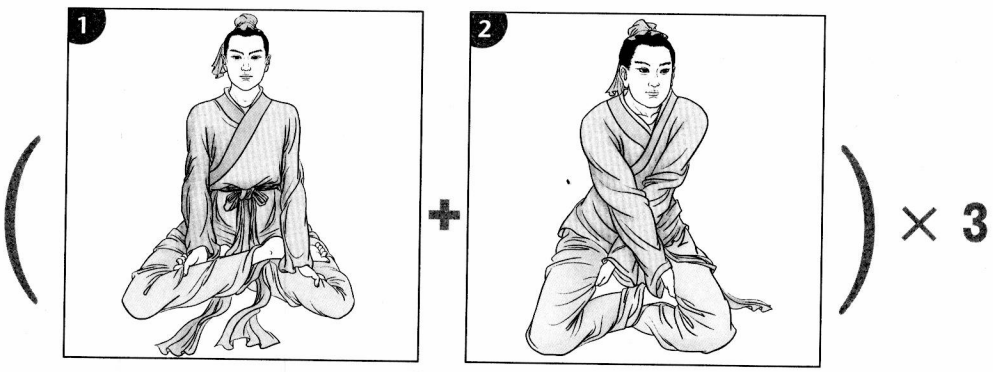
● **练观**　练观就是进行观想的练习。修行者首先要观想自身变为体内空明的金刚瑜伽母，并将体内的三脉五轮也一一观想分明。然后观想在自己的两掌心和两足底各有一个太阳，脐下四指的丹田处也有一个太阳。双手合掌，双脚也合掌，让手足的四个太阳两两对合，随即互相搓擦，观想有炽热的火从中爆生。此火产生后，又引发了丹田处的日轮之火，日轮之火随之爆生，延烧到这里的半“阿”字。又引发爆生之火，蔓延全身，到处炽燃，然后便有灵热之火勃然而生。紧接着观想，当呼出气息时，有灵热之火喷出，充满整个空间。伴随这种观想，修行者还须做前面的高举抛坐动作三七21遍。整个观想过程中，除做手足相搓动作时外，其余时候都要保持原坐姿。通过以上的观想练习，修行者将可以获得热益，只穿单衣就可以抵御严寒的天气。

获证极乐修习法

关于获证极乐的修习方法，这里主要介绍两种，一种是“月液”的熔降法，另一种是秘密的体功法。

获证热益的灵热修习法

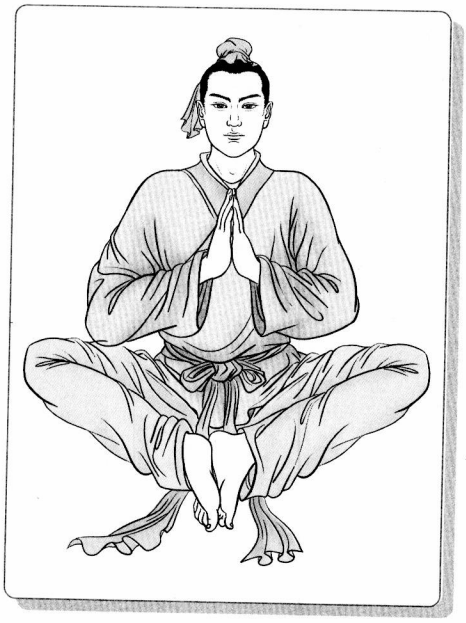
身体的练习



修行者以两小腿交叉的姿势坐在垫上，两手从两膝内抓住小腿，也可以用左手抓右腿，右手抓左腿。然后扭动胸腹，先从右向左，再从左向右，各做三遍。再用力震动腹部并抖动全身，各做三遍。

然后用两膝着地，两手抓住膝弯大腿，用力将全身尽可能地向上提，再用力向下猛跌顿坐，抛跌的幅度越大越好，此法也做三遍。最后再做一次最为用力的高举抛坐。

观想的练习



修行者观想在自己两掌心和两足底各有一个太阳，脐下四指的丹田处也有一个太阳。然后双手、双脚各合掌，让手足的四个太阳两两对合，随即互相搓擦，引发火焰，并最终生起灵热之火，其过程如下：

手足之火

↓

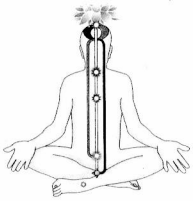
丹田日轮之火

↓

日轮半“阿”字之火

↓

灵热之火





菩提“月液”的熔降法

修习“月液”熔降法之前，修行者须先修习后面的灵热六体功法及前面介绍过的呼吸四种合法等各种发生灵热的观想，熟练后便可以继续修习“月液”熔降法。

● **观想自身化作胜乐金刚**　修行者首先观想自身变为蓝色的胜乐金刚。正如金刚瑜伽母代表心的女性一样，胜乐金刚代表心的男性，蓝色则代表了如晴空一般真实不变的无上大自在空。胜乐金刚通体空明，像一个用蓝色薄绢围成的帐篷，观想其体内有三脉五轮，丹田处有半“阿”字，顶轮有“吽”字，就像前面观想金刚瑜伽母时一样。

● **观想“月液”滴降**　当灵力触动丹田处的半“阿”字后，随即发生火焰，一直上升到顶轮，熔化了那里的“吽”字，于是便有“月液”滴降，落在半“阿”字上。又当“吽”字熔化之时，随着一声突然的爆炸，半“阿”字上的火焰急速下降到脐轮。而此时“吽”字却越发熔化，更多的“月液”滴降而下，使下面半“阿”字的火焰重新炽盛，又上升蔓延到心轮，再到喉轮，直至到达顶轮。

● **“大”喜乐生起**　最后，顶轮处的“吽”字全部熔化，降落到喉轮。与此同时，便有“四喜”之中的初喜——“大”喜乐生起，修行者将体验到种种刹那万变的境相，就像快要溺死的人又被救起来一样，悲喜交集。但是修行者一定要了悟眼前的种种境相和感受都是空幻不实的，这样才能够安住于诸法平等的真空境界。

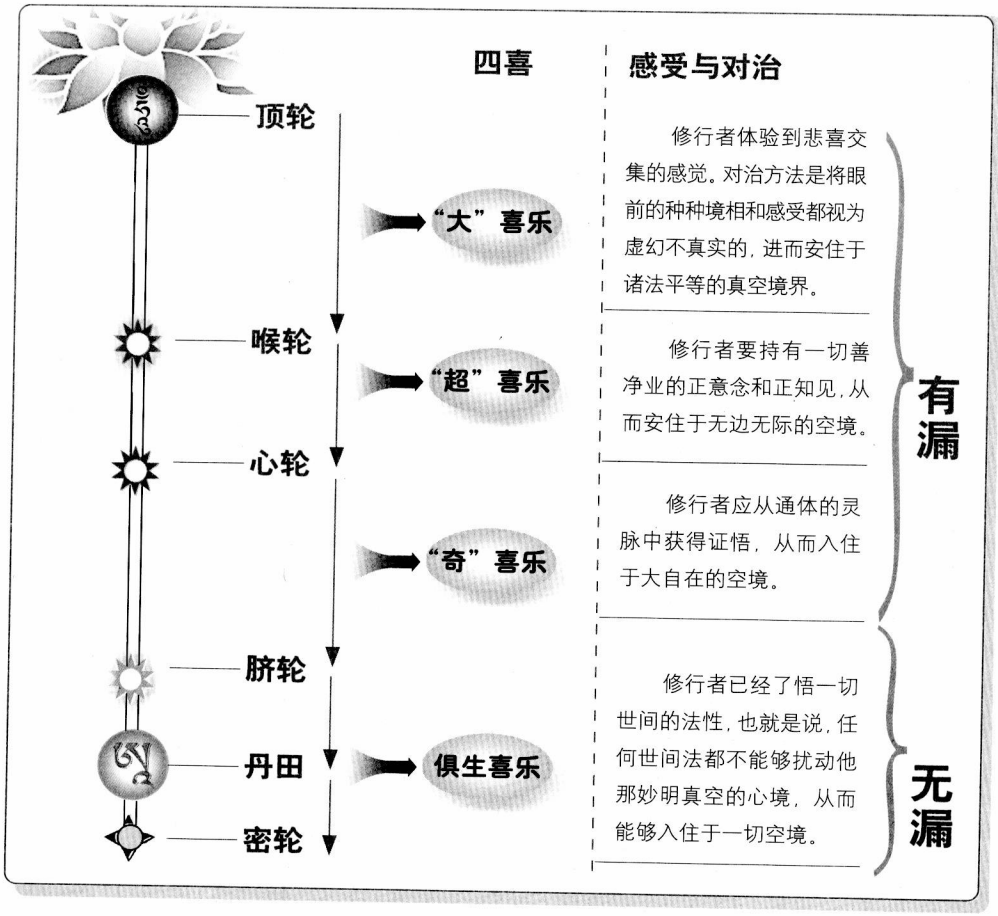
● **“超”喜乐生起**　随后，“吽”字的菩提“月液”继续滴降而下，到达心轮时，便产生了“四喜”之中的第二喜——“超”喜乐，修行者应证得一切善净业的正意念和正知见，从而安住于无边无际的空境。

● **“奇”喜乐生起**　接着，菩提“月液”继续下降，当到达脐轮时，便有“四喜”之中的第三喜——“奇”喜乐生起，这时，修行者获证于通体的灵脉，豁然而入住于大自在的空境。

● **俱生喜乐生起**　最后，“吽”字菩提“月液”下降到密轮中，修行者即刻获证了最后一喜——俱生喜乐。这时，修行者已经了悟了一切世间的法性，而能够入住于一切空境，任何世间法都不能够扰动他那妙明真空的心境了。

“月液”熔降法与四喜的生成

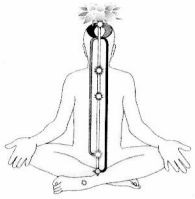
修习菩提“月液”熔降法时，要观想在灵力的触动下，丹田处的半“阿”字发生火焰，将顶轮的“吽”字熔化，菩提“月液”滴降而下，使下面半“阿”字的火焰上升并蔓延，直至到达顶轮，将“吽”字全部熔化，然后下降，依次生起四种逐层深化的喜乐。其过程如下：



小知识

四喜

四喜即：“大”喜乐；“超”喜乐；“奇”喜乐；俱生喜乐。在《喜金刚密续》中，“四喜”有隐喻的性解释。“大”喜乐是莲花和金刚的接触；“超”喜乐是对更大欢愉的欲望；“奇”喜乐是兴奋高潮过后对松弛的渴望；俱生喜乐是由前喜而生成的满意状态或满足。其中，前三喜都属于有漏的世间成就，第四喜才是无漏的出世间成就。





以上就是通过熔化菩提“月液”，并使之流入四灵脉轮，从而依次获证“大”“超”、“奇”及俱生喜乐四喜乐的微妙实验修习。

秘密的体功法

秘密体功法是由那洛巴祖师所秘传的根本体功法，有六事、二十事及五十事几种，这里主要介绍六事体功法。

① 修行者跏趺坐，将两拳安放在膝上，慢慢扭转腰身，身随腰转，先由右转向左，再由左转向右，各做三次。通过这种练习可以消除脐部的各种疾患，并且能够解开脐轮灵脉中的结系，有助于健康。

② 然后向前后左右扭转头颈，这一动作有助于使顶轮和喉轮灵脉中的结系解开。

③ 张开手掌，掌心向下，覆于膝上，坐姿保持不变，扭动上身，先由右转向左，再由左转向右。可以消除上身的疾患，并且可以使上身各条脉道的结系得以解开。

④ 伸缩四肢可以消除疾患，并且可以解开四肢脉道的结系。具体来说，先做上肢动作：将右臂平直向前伸出，手掌张开，五指并拢，水平向下，同时左手掌张开，五指并拢，从右肩向下，也就是沿着右臂的外侧，用力摩擦到右手指尖，然后返回，从右掌心向上，也就是沿着右臂的里侧，用力摩擦到右肋窝，最后用力拍击右肋窝处，将这套动作做三遍，然后换手依照前法进行，也做三遍，最后做一个高举抛坐。再做下肢动作：用左右手摩擦两腿足，方法类似于上肢的动作，左右各做三次，然后做高举抛坐。以上讲的是伸法。缩法的上肢动作是用两手握拳曲臂，紧靠两乳际，然后用两臂用力夹拍两侧肋骨，像鸟夹拍翅膀一样，之后加上高举抛坐法，共做三次。缩法的下肢动作是：两手伸展，张开手掌，平放在身后的坐垫上，用以支撑身体，臀部坐稳，然后将两腿轮流向前方空中用力踢出去，并且抖动。

⑤ 依照前面的方法做高举抛坐的动作，可以使全身脉道的所有结系都得以开解。做时注意要在身体高举的时候，做左右的扭动和抖振，同时用双手覆压两膝，以稳定身体的支撑点。

⑥ 身体向前俯曲，用两手支撑于坐垫上，然后用力抖振身体，同时用力发出“呜”的声音，将陈息随之呼出。然后起身，用手摩擦全身每一处。这样，修行者全身的所有脉道就都能够各安其部位了。

获证极乐的灵热修习法（2）

六事体功法的修习要领

① 腰部练习

修行者跏趺坐，扭转腰身，身随腰转，由右向左、由左向右各做三次。此法可以解开脐轮脉结。

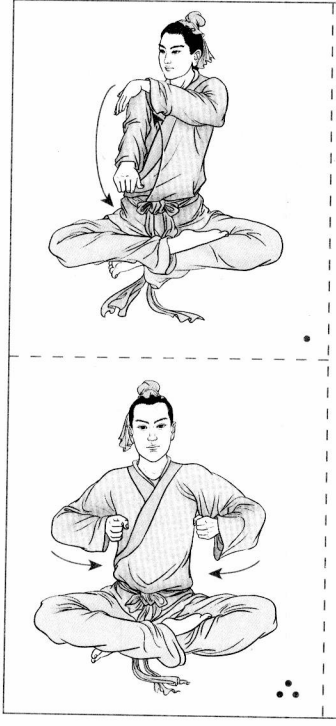
② 颈部练习

修行者跏趺坐，向前后左右扭转头颈。此法可以解开顶轮和喉轮脉结。

③ 上身练习

掌心向下张开，覆于膝上，坐姿不变，扭动上身（与扭动腰部的重点不同）。此法可以解开上身脉结。

④ 四肢练习



伸法：上肢动作为用一只手臂用力摩擦另一只手臂，从肩膀到指尖再返回到肋窝，最后用力拍击一下肋窝，左右各做三遍，最后做一个高举抛坐动作。下肢动作大致相同，用双手交替摩擦两腿，先外侧后内侧，左右各做三次，然后做高举抛坐动作。

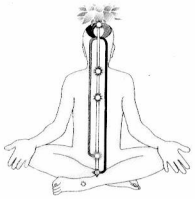
缩法：上肢动作是两手握拳曲臂，使两臂用力夹拍两侧肋骨，然后加一个高举抛坐法，共做三次。下肢动作是用两手向后支撑身体，然后将两腿轮流向前方空中用力踢出并抖动。此法可以解开四肢的脉结。

⑤ 抛坐练习

做高举抛坐的动作，注意在身体高举时做左右的扭动和抖振，同时用双手覆压两膝。此法可以解开全身所有脉结。

⑥ 结束练习

身体前俯，两手支撑，用力抖振身体，同时发出“呜”声以呼出陈息，然后起身，用手摩擦全身。可使全身所有脉道各安其位。





幻观成就法

认证一切皆为虚幻

幻观成就法也称为“幻身法”、“幻现法”，修炼此法可以帮助修行者破除人法二执，获得报身成就。

幻观成就法就是通过对于虚幻事物的观察，从而使修行者认清世间万法皆为虚幻的本质。具体来说，此法的修习可以分为三个部分：认证不清净的幻色身为虚幻、认证清净的幻色身也为虚幻、认证一切事物皆为虚幻。



认证不清净的幻色身为虚幻

修炼此法时，修行者可以在自己面前合适的地方放置一面大镜子，然后认真地观察镜子中的自己，并且作一心一意的观想：试想镜子中的幻我转眼之间拥有了各种荣誉和地位，拥有了高官厚禄，所有的人都围绕在幻我的身边，向幻我谄媚。于是让自己产生一种无比愉悦的心情，并且仔细观察镜中自己那种得意忘形的表情。继而再作相反的观想，试想幻我顷刻间失去了所有心爱的东西，或者无缘无故受到别人的诬陷和诋毁，名誉扫地。这样令心中产生不愉快的感受，并且在镜中观察自己沮丧的表情。

通过以上种种观想，可以使修行者自己清晰地看到其幻色身所依赖的“我”和“我执”。也就是说，修行者在镜中所看到的幻我，正等同于他人眼中所看到的“我”，或者“我”眼中所看到的他人。“我”在观察他人时，也经常会看到他们每当得意的时候，就会心生喜乐之情，并且全都在脸上显露无余，这就是世间凡夫的行为。修行者通过这种深刻的观想，就会了悟执著于自我的弊端，认识到一切贪欲、嗔恨以及愚痴，都是修行道路上的障碍。

拥有了以上的认识，修行者接着还要观想，自己在镜中的幻相与自己现有的幻身，原本就无二无别，它们都不过是虚假的幻象而已。然后再以海市蜃楼、水月镜花、幻术、梦境等为比喻，反复思考和观想。经过这样精勤的修习，修行者便可以认知此不清净的幻色身原为幻化之身。



认证清净的幻色身也为虚幻

关于清净的幻色身，又有观想所成的清净幻色身和圆满现出的清净幻色身两种。

幻观成就法的观修（1）

观想镜中之“我”的启示

镜中之“我”



镜中的幻“我”转眼间拥有了财富、荣誉和地位，许许多多的人向幻“我”谄媚，这一切都令“我”十分愉悦，不免有些得意忘形。但那只是镜中的幻“我”。



镜中的幻“我”又在顷刻间失去了所拥有的一切，不断受到别人的诬陷和诋毁。这一切都令“我”十分不愉快，不免有些沮丧。但那也只是镜中的幻“我”。

结论一：“我”的一切感受都来自于对幻“我”的执著，也就是“我执”。

又因为：

镜中之“我”＝他人眼中的“我”＝“我”眼中的他人

结论二：一切“我执”的表现，即贪、嗔、痴，都是“苦”的根源，是修行道路上的障碍。

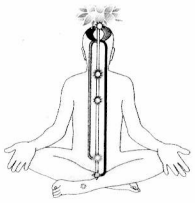
其他论据：

海市蜃楼　　水月镜花

幻术　　梦境

最终结论：

镜中的幻“我”与现有的幻身无二无别，此不清净的幻色身原为幻化之身。





① 认证观想所成的清净幻色身为虚幻

修此法时，修行者要将一尊塑铸或手绘的金刚萨埵等本尊像，放置在一个适当的位置，并让阳光照射在上面。修行者自己则透过一层白幕，专注一心地观想圣像。修行者久久地注视这块白幕，并慢慢入定，最终就会在白幕中清晰地看到本尊像，栩栩如生，悬空而住。

当以上观想成熟之后，修行者还要继续观想自己的身体与这圣像无二无别，浑然一体。继而又观想任何其他人的身体，同样也与圣像无二无别。进而再观想一切能够见到的事物，都与本尊无二无别。当这种观想成熟以后，那么世间所示现的一切物体在修行者眼中，就都无非是本尊的神通所幻变的了。

② 认证圆满现出的清净幻色身为虚幻

前面在介绍大手印四瑜伽法的时候，曾经反复介绍过证悟圆满清净幻色身的方法，要想证得圆满出现的清净幻色身，就要做到既不追念过去，也不预想未来，更不要想念现在，而只以一心不乱，专注地观想面前无穷无尽的虚空。这样，修行者心念的力量就可以随着灵力而安住于中脉，而一切杂乱的心念都将被涤除，修行者才能够安住于寂静之境。

在这样的寂静境界中，修行者会看到类似于修炼灵热成就法时的特殊灵热经验，即由五种颜色的光组成的光圈和烟雾等。修行很高的修行者还可以在无云的晴空中，看到至极圆满相好的佛相，就像在水中映现的清净月轮一样。这是佛的应化身，具有三十二相和八十种随形好，了了分明。如果显现的是佛的无上报身的话，那么修行者只能听到他的声音，是看不见形象的。



认证一切法都是虚幻

修行者既然已经能够安住于寂静之境，就应该在此基础上，加上对于真空实相的体悟和认证。当修行者观察一切现象，例如生死涅槃时，最初认为轮回与涅槃好像是对立的两端，而究其实相，才知道二者原本是融为一道真空，无二无别的。所以世间的一切万法终究都不过是幻法而已。

幻观成就法的观修（2）

认证清净色身为虚幻

认证观想的清净色身为虚幻



清净的幻色身包括两种，一种是观想所成的清净幻色身，另一种是圆满现出的清净幻色身。前者是通过观想所获得，后者则是通过证悟所获得。

观想本尊的圣像

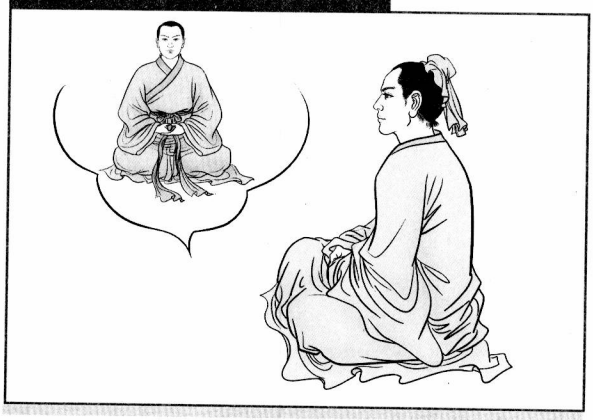
观想己身与圣像无别

观想他人身体与圣像无别

圣像为本尊的幻变

结论：世间万物都是本尊所幻变

认证圆满的清净色身为虚幻



修行者让心念随灵力安住于中脉，熄灭一切杂念，从而进入寂静之境。此时，修行者将会看到由五种颜色的光组成的光圈和烟雾。修行高者还可以看到佛的应化身，或者听到佛的无上报身的声音。

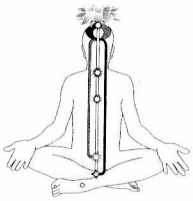
结论：

圆满现出的清净幻色身为虚幻。

认证一切法皆为虚幻

安住于寂静之境 ✚ 体悟并认证真空实相

结论：世间的一切万法终究都是幻法



梦观成就法（1）

明悉梦境法与转变梦境法

修习梦观成就法，可以净化修行者的意识，连接日间与夜间的修持。主要包括四个部分：明悉梦境法、转变梦境法、认证梦境为幻变和禅定于梦境的实相。



明悉梦境法

明悉梦境的方法主要有三种：依靠心愿的力量；依靠风息的力量；依靠观想的力量。

依靠心愿的力量

此法主要是依靠心愿的力量来使日间与夜间的意识保持相续不断。也就是说，修行者要始终坚持一种观念，即白天所发生的一切都如同夜晚的梦境，二者没有任何不同。对于这一观念的坚信就形成了一种心愿的力量，依靠这种力量，修行者一定能够明悉梦境的真相。此外，修行者还要在每晚入睡前诚恳地请求上师加持，以增进自己对于梦境的明悉。

依靠风息的力量

依靠风息力量来明悉梦境的方法需要以正确的姿势相配合，一般都是采用狮子卧姿，即：修行者右侧卧，用右手的大拇指和无名指轻轻抵压喉部颤动的脉管，再用左手轻遮住鼻孔，嘴巴合严以贮存津液。

修行者以这种睡姿入睡后，其在梦中所经历的一切境相都能够如同醒时一样，清晰分明，毫不混乱或散失。当这种修习达到熟练后，修行者的记忆就能相续不断，无论是在清醒时还是在睡梦中的一切幻法观相，都可以历历在目。

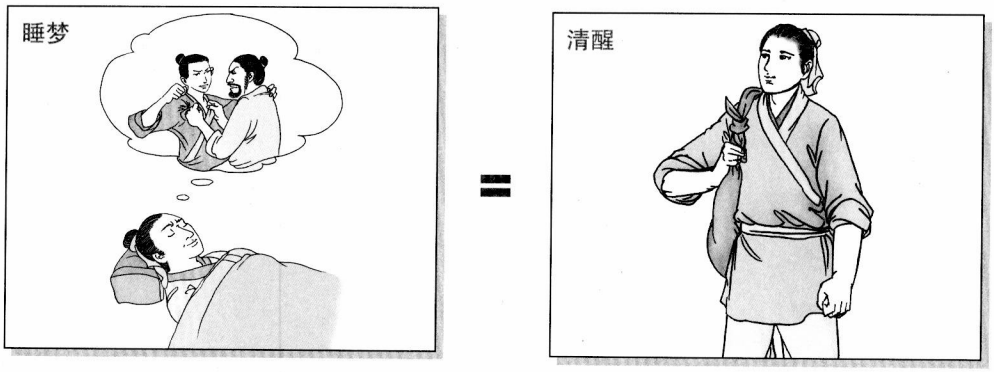
依靠观想的力量

① 观想自身化作金刚瑜伽母。修行者可观想自身变成了金刚瑜伽母，并且在灵脉（中脉）的喉轮位置，有一个红色的“阿”字，放射出光明，这就是金刚报身的真体。修行者应将心神集中在这个红色“阿”字所发出的光芒上，观想它照耀了整个法界。这时修行者就会认知世间的一切现象，都如同梦中的境相一样，虚幻不实。

② 获得观想的效果。修行者如果在夜晚睡眠时坚持按照以上的提示进行观想，那么就可以对梦境产生一定的明悉。此外，在清晨醒来后，修行者还要作宝瓶气呼吸7次，并恳请金刚上师11次。然后观想在自己的双眉之间有一个白

明悉梦境的方法

依靠心愿力量明悉梦境



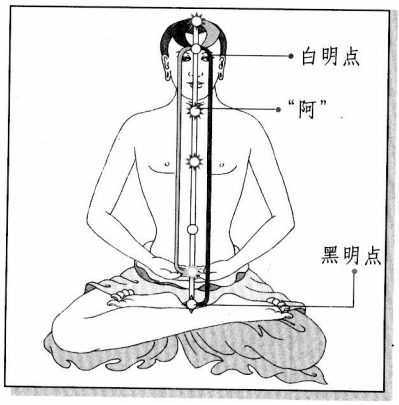
睡梦还是清醒？修行者要想明悉梦境，就要始终坚持一种观念，即白天所发生的一切都与夜晚的梦境没有任何不同，它们同样都是虚幻而不真实的。

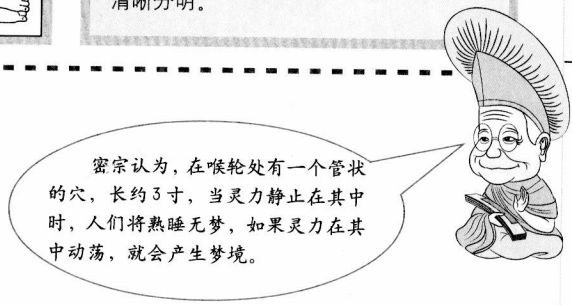
依靠风息力量明悉梦境



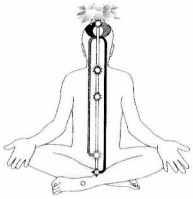
修行者以狮子卧姿入睡，即右侧卧，用右手大拇指和无名指轻轻抵压喉部颤动的脉管，嘴巴合严。这种姿势可使修行者在梦中所经历的一切境相都如同醒时一样清晰分明。

依靠观想力量明悉梦境





修行者观想在自己灵脉的喉轮位置有一个光明的红色“阿”字，在眉间有一个白色明点，在海底轮有一个黑色明点，并在清晨醒来后作宝瓶气呼吸7次或21次，恳请金刚上师11次或21次。这样，修行者的梦境将明悉无遗。





色明点，大小如豆，光明却并不刺眼，如果修行者属于血液过多的人，则观想这个明点为红色，如果属于神经过敏的人，则观想这个明点为绿色。然后将自己的心神集中在这个明点上。

如果修行者依照上述方法仍然不能明悉梦境，则除了在夜间入睡前要进行明点的禅定以外，还要将清晨醒来后要修的宝瓶气呼吸以及对金刚上师的恳求都增加到21遍，并且还要观想在自身的海底轮有一个黑色的明点。通过这样的修习，修行者的所有梦境都将明悉无遗。

③ 防止梦境的散失。梦境散失又有四种情况：

● **醒时散失** 修行者正当睡梦之中，将要明悉梦境之时，却忽然醒来，使得梦境散失。为了避免这类情况，修行者可以多吃一些营养丰富的食物，并加强身体锻炼，以保证睡梦能够安稳深沉。

● **疲劳散失** 修行者在过度疲劳的情况下，往往会出现梦境多而繁杂的情况，使得梦境散失。对付这种情况，可以经常练习梦境中的禅定，并且坚定明悉梦境的决心。还可以用宝瓶气呼吸相配合，并观想眉间明点。

● **痛苦散失** 修行者由于身心方面的痛苦，常常会出现多梦而醒来以后却什么也记不清的情况。对付这种情况的方法是避免一切不洁的外界刺激，并且要增加海底轮明点的观想。

● **消极散失** 修行者由于沉寂消极，往往会在入睡时不产生梦境。为了避免这种情况，修行者可以在修宝瓶气呼吸的同时，进行海底轮明点的观想。



转变梦境

梦观成就法中的转变梦境是为了不被梦中的境相所左右。比如修行者在梦中看到大火时不仅不应该害怕，而且还要思考：这是梦中的火，有什么可害怕的呢？于是坚定自己的信心，而把脚踏在火上。凡是在梦中见到的类似境相，都应该用脚去踏它。

将这种方法修炼成熟后，修行者继而转移心愿，深信自己能够在梦境中见到诸佛菩萨的净土。并且在入睡的时候，观想有一个红色的明点存在于喉轮之中，同时坚定诚恳地祈愿。这样，修行者将会在梦境中看到向往的净土，那里无比清净和庄严，修行者可以在心念中一一观想分明。总之，修行者只要能够这样专一心念地观修，就一定能够见到佛刹净土的庄严境界。这就是转变梦境的方法。

梦境的明悉与转变

影响梦境明悉的四种散失

突然醒来

这会打断修行者的梦境，造成梦境散失。可以多补充一些营养，多进行身体锻炼，这样睡梦就能安稳深沉。

过度疲劳

这会造成梦境多而繁杂，以至于难以明悉。可以在梦中练习禅定，坚定明悉梦境的决心。还可以配合使用宝瓶气呼吸，并观想眉间明点。



痛苦刺激

这会造成多梦且醒来后什么也记不清的情况。应避免一切不洁的外界刺激，并增加海底轮明点的观想。

沉寂消极

这会导致入睡时不产生梦境的情况。可以在修宝瓶气呼吸的同时，进行海底轮明点的观想。

梦境的转变



所谓“梦境的转变”，就是将不利的梦境看破，进而将其转变为对修行者的修持有利的梦境。这种转变包括两个步骤：

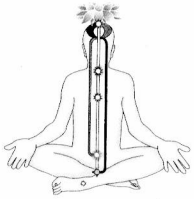
梦中的困境（大火）

❶

识破困境（用脚踩踏）

❷

转变梦境（观想净土）





梦观成就法（2）

认识梦境之幻并观其实相

整个宇宙都是虚幻，梦境也是虚幻。梦观成就法的最终目标就是认识梦境为幻变并进而禅定于梦境的实相。

认识梦境为幻变

整个宇宙都是虚幻，它无非是由众生的真如自性所示现；梦境也是虚幻，它是由众生的六识所示现的，而六识本身就是真如自性所现的幻象。因此，密法中便有了修梦成佛的法门。

通过修习明悉梦境法与转变梦境法，修行者自心便会慢慢发展出一种意志力，借助于这种意志力，修行者便可以将梦境中所看到的诸如水火、大小、一多等完全对立的幻象随心所欲地加以改变，即将水变为火，将大变为小，将一变为无数等。通过这种转变修行者就将明了，原来梦境都是随心所变现的，就如同海市蜃楼一样，并没有固定的实体。再进一步想，修行者又将明了现实的一切见闻和觉知都如同梦幻一般，都是幻变而非实存。更进一步思考，修行者将可获得大的认证：宇宙间的一切，即便是庄严如净土，肮脏如地狱；大至日月星辰，小至芸芸众生；无论是物质还是非物质，都是真如自性所示现的幻象，与六识所示现的梦境毫无二别。

修行者如果能够深入禅定，离于一切言语或思想，就能将宇宙间一切森罗万象都融入自心，达到一种不可言说的寂静光明之境。而一旦禅定被打破，修行者生起分别心，宇宙间的种种境相又会重新出现在眼前。这些更进一步证明，世界的融为一体或者呈现分别，都完全操纵在修行者的自心，世界无非就是自心的表现。

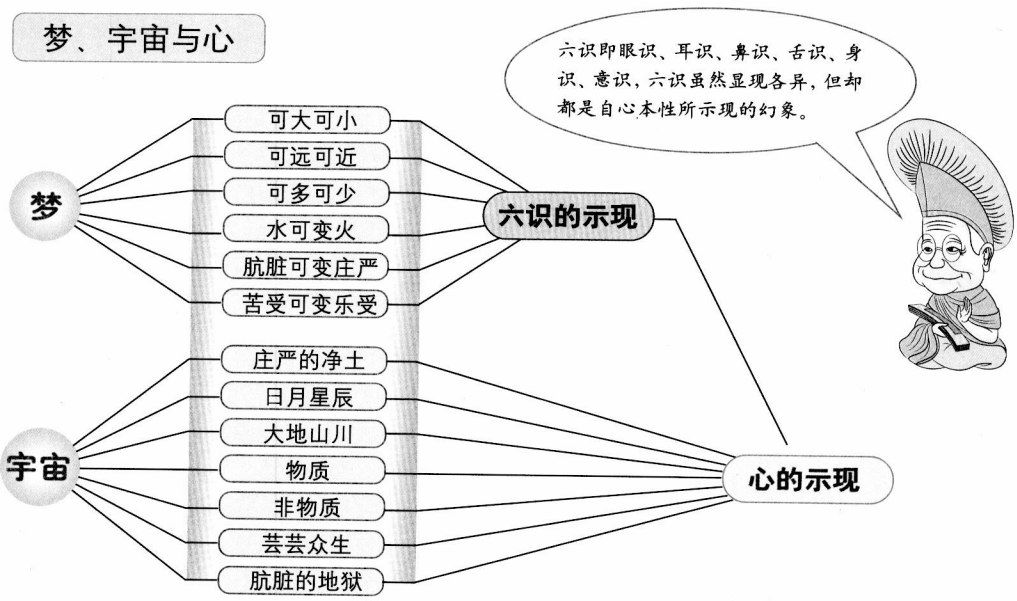
禅定于梦境的实相

修行者既然已经明了梦境的实相就是真空自性，那么当梦中出现本尊的圣相之时，就应该集中心神，熄灭妄念，保持绝对的安止。久而久之，面前这个圣净的本尊自会与修行者自己的无相之心融为一体，这时将会有清净光明发生，这种净光的本质就是真空。

修行者至此已经达到了梦观成就的成熟阶段，并可以在清醒时或睡梦中，认知宇宙的一切现象都是虚幻不实的，都是真如自性的示现。

观梦的启示

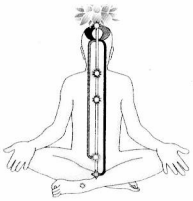
梦、宇宙与心



宇宙原出于心的例证



修行者如能在深入的禅定中，将宇宙一切万象都视为海市蜃楼，并融入自心，那么就会达到一种不可言说的寂静光明之境。而一旦禅定被打破，宇宙间的种种境相又会重新出现在眼前。这就证明，世界的融为一体或者呈现分别，完全操纵于修行者的自心。



净光成就法

根本净光、道净光与果净光

净光成就也叫做“光明成就”，是最高妙的法门。净光包括根本净光、道净光，以及果净光，它不可思议、无处不在，照耀一切有情的心。

根、道、果三种净光

根本净光：也叫做母光明，它是来自于宇宙的清净明体。修行者在达到无上清净的大安乐境时，于前念已灭、后念未生之际，将会证得根本净光，进而才能生出道净光。根本光明修持的境界有光、燃、持三个层次：证得根本净光即为“光”的层次；根本净光发光并且闪耀即是“燃”的层次；燃的时间持续下去，修行者长住于灵明之境，就是“持”的层次。

道净光：又叫作子光明，它是修行者自身所发生的清光明体。

果净光：又叫作和合净光，即根本净光与道净光融合为一的净光。修行者如果证得了果净光的境界，即能获得解脱的大乐，进入圆满的佛境。

净光的修习方法

净光的修习包括三部分，即：日间修行；夜间修行；中阴现前时的修行。

日间修行

根本净光（母净光）与道净光（子净光）的关系，就如同从母体内分娩出婴儿一般。因此，修行者修习净光成就法时应当首先求证根本净光，在此基础上才能获得道净光。根本净光必须要在前念方灭、后念未生的短暂瞬间内证得。而道净光的发生，则必须采用那洛巴祖师的“六不”法，即：不想象、不思虑、不分别、不禅定、不回忆、不动念。其中最难理解的就是“不禅定”，这里的“不禅定”并不是说不能进行禅定的修习，而是说在修定的过程中，修行者不要去思考从事禅定这件事，只有不思考禅定，才能够入定。

当修行者达到这样的禅定状态后，就会生出一种源于其无垢染的本元真心的清净光明，这就是道净光。修行者如果能够认证先前已发生的根本净光与此道净光融合为一，便能获得将二者融合为一的净光，即果净光。

夜间修行

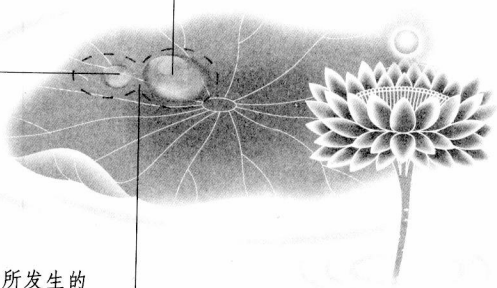
夜间修习的净光成就法与梦观成就法有一定的联系。净光的认证一定要选择在醒境将终、睡境初至的短暂瞬间，也就是修行者由清醒状态刚刚要转入睡

净光——宇宙的清净明体与行者自身的清光明体

根本净光、道净光与果净光的关系

根本净光也叫母光明，道净光也叫子光明，这是因为它们之间的关系，就如同母体娩出婴儿一般。修习净光成就法时，只有先求证根本净光，才能够获得道净光。而果净光则是根本净光与道净光融合为一的净光。

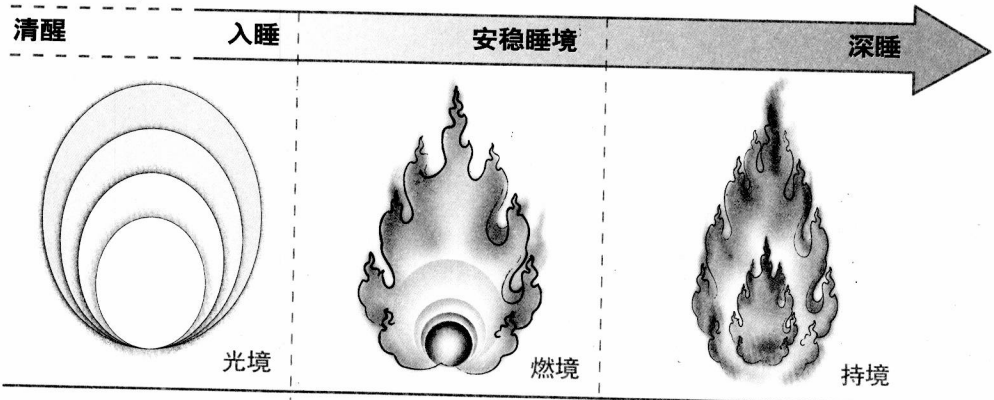
根本净光：它是来自于宇宙的清净明体，也是产生道净光的基础，正如莲叶上的一颗大露珠。



道净光：它是修行者自身所发生的清光明体，是在根本净光的基础上获得的，正如从根本净光的大露珠上分离出来的一颗小露珠。

果净光：如果根本净光与道净光重逢，也就是将二者融合为一个整体，那么就会获得果净光，正如两颗露珠重新结合一样。

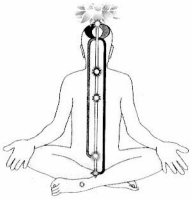
根本光明的三个境界



在醒境向睡境过渡的一瞬间里，修行者可以证得根本净光，这就是“光”的境界。

根本净光发光并且闪耀，也就是修行者通过光境而获得安稳的睡境，这就是“燃”的境界。

“燃”的时间持续下去，修行者最终深入到睡眠定，并长住于灵明之境，这就是“持”的境界。





着状态的时候。

要想获得净光成就，就必须将禅定的法门与睡眠的境界相融合。具体方法是：首先要虔诚地恳求上师加持，期望能够认证净光，并且要坚定自己的心愿。

然后准备入睡，睡时采用右侧卧的“狮子卧姿”。观想自身变成了本尊，并且在自心内有一朵四瓣莲花，在莲花的中心蕊台上，有一个种子字“吽”，在正前方的花瓣上面，有一个种子字“阿”，右侧花瓣上有种子字“努”，后面花瓣上有种子字“打”，左侧花瓣上有种子字“罗”。

在修行者感觉睡意蒙胧的时候，将自己的一切见闻和觉知都融入自身，然后再将自己的整个身体都融入到四瓣莲花之中。

修行者在睡意渐浓的时候，继续观想自己的一切觉知和见闻，都融入到四瓣莲花正前面的“阿”字内，继而又融入右侧“努”字内，然后又依次融入后面的“打”字、左侧“罗”字，最后融入中央蕊台的“吽”字内。紧接着再观想“吽”字从最下端开始，融入到中间部位，然后又融入到颈部的半仰月符号中，最后又融入顶端的圆圈及如火焰一般的尖处。最后，连这个极细微的火焰尖端也完全融化，进入到大自在的真空之中。

修行者依照上述方法观空并进入睡境后，将成就安然而入的“睡眠净光定”境。通过这种“睡眠净光定”的观修，修行者可以在醒境与睡境中间的交替时刻，证得根本净光，这就是“光”的境界；修行者通过此光境而获得安稳的睡境，这就是“燃”的境界；当修行者最终深入到睡眠定时，就是“持”的境界。

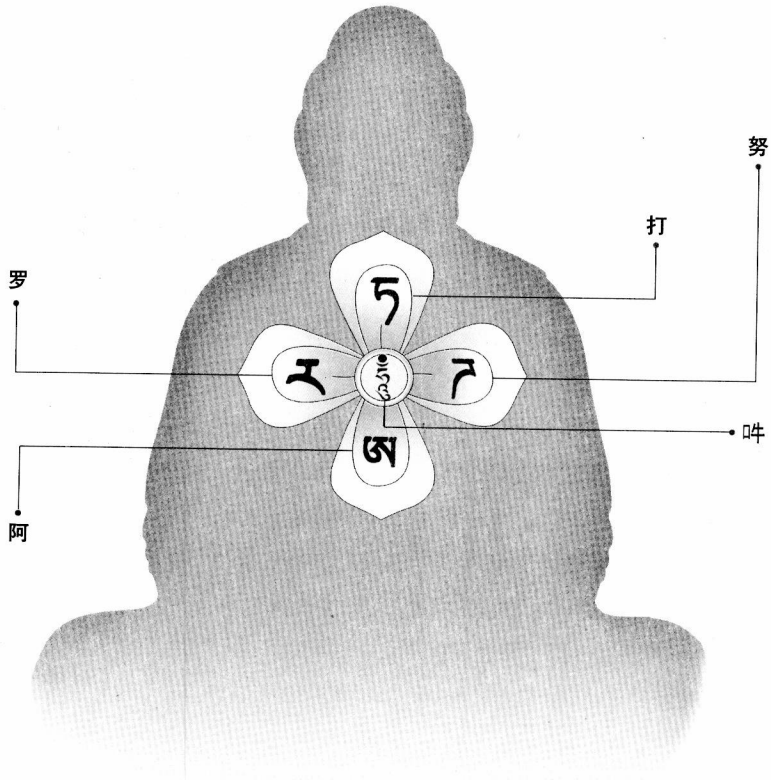
修行者专注于根本净光，心无他念，并依法而修，就会获得道净光。让根本净光与道净光如同旧相识重逢一样，一见面就加以认证，使二者融合无间，这就是果净光的境界。

中阴现前时的修行

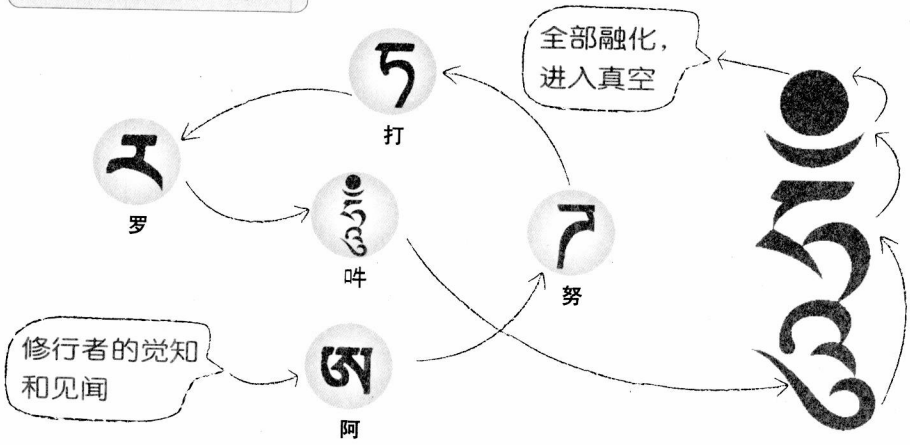
关于中阴现前时的净光修行，在后面的“中阴成就法”中将有详细的介绍，这里不再赘述。

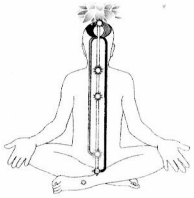
净光的睡梦修行

修行者将禅定的法门与睡眠的境界相结合，可以获得净光成就。修习时应采用“狮子卧姿”入睡，并观想自身变为本尊，在心内有一朵四瓣莲花。然后观想自身及莲花依次化空。



化空的观想过程







中阴成就法（1）

证入清净法身

中阴也译作“中有”，特指情境与情境之间的间隔或过渡。中阴成就法主要探讨的是在人临终至转生之间这段“中阴”里的修行法门。

人在临终到转生之间的这段时间里，一般要经历三个中阴阶段，即临终中阴、法性中阴、投胎中阴。修习中阴成就法可以在这三个中阴阶段中证得三种成就，即：清净的法身成就——在临终中阴证得、净报身成就——在法性中阴证得、胜化身成就——在投胎中阴证得。这里首先来介绍如何在临终中阴证入清净的法身。



临终中阴的境况

人在临终时的一段时间称为临终中阴，它是死后中阴阶段的开端。临终中阴也有光、燃、持三种界分。

人在临终前将会经历五大相继分解以及五官感觉一一消失的过程。

首先是地大分解，溶入水大，此时临终者会感觉一股强大的压力逼近肉身且侵入心脏，视觉随之失效；其次是水大分解，溶入火大，临终者感觉口鼻干苦，听觉随之失效；再次是火大分解，溶入风大，临终者体温消失，嗅觉随之失效；最后，风大开始分解，溶入空大，这时临终者会感觉像是处在狂风之中，同时味觉开始失效，不久触觉也随之失效。生前恶业深重的人，此时将会遭受巨大的痛苦；而善业积累丰厚的人，则会有诸佛菩萨等陆续前来接引。这样，人体的五大全部分解，眼、耳、鼻、舌、身五识也相继消失，所有一切幻色知觉的对象都内返退灭。

当临终者的呼吸停止、一切幻色知觉全部退灭的时候，其体内的灵力却并没有立刻散失。就在这段气息已停但神识犹存的时间里，临终者面前会生起各种认知的觉境，其外在感觉就像是月亮的光明，其内在感觉则如同烟雾一般，这就是临终之时“光”的境界。

不久，“光”境转为“燃”境。临终者在观察自己死时的境相时，如果能够遣除自己的33种嗔恨妄性，就会从外在感受到像被太阳照耀一般，并从内在感受到像萤火虫一样星星点点的光，这就是“燃”的境界。

又过不久，“燃”境开始转为“持”境。临终者遣除自己内心的40种贪欲妄性，就会在外在感受到像是日食时太阳中所显现的黑色月影，并在内在感觉

临终中阴的境况：知觉退灭

死后中阴的类型

临终中阴

人在死亡前会有短暂的昏迷状态，时间长短不一，通常是3天半。

证得法身成就

法性中阴

人真正死后，意识会重新恢复，死者这时会感受到心所发出的各种幻象。

证得报身成就

投胎中阴

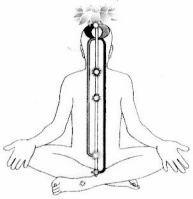
准备投生到六道时的意识状态，这时意识会寻找投生的母体，直至出生。

证得化身成就



死亡的过程：五大分解与五识消失

五大分解	五识消失	临终者的感觉
地 → 地大溶入水大 → 水	视觉失效	临终者感觉一股强大的压力逼近肉身且侵入心脏。
水 → 水大溶入火大 → 火	听觉失效	临终者感觉口鼻干苦。
火 → 火大溶入风大 → 风	嗅觉失效	临终者体温消失。
风 → 风大溶入空大 → 空	味觉失效，不久后触觉也失效	临终者感觉像是处在狂风之中。



到如同被蒙住罩子的油灯所发出的朦胧的光，这就是将死时期的“持”境。

最后，“持”境将转入净光明的境界，临终者彻底遣除了内心中的7种愚痴妄性。此时临终者的一切幻识已经彻底被消灭，其外在的感受就像是黎明时出现的曙光，而其内在的感觉又像是秋日里无云的晴空，这就是人在刚刚死去时的“净光”境。

临终修习的要诀

临终者要抓住时机，在世间知觉刚刚平息，而死后知觉尚未生起的这一段时间里认证净光。这需要运用密法中所教授的要诀，使修行与真心融合为一。具体来说：

当临终之时，临终者要断然割舍一切世缘，放弃在世间所拥有的一切，并将一切爱恋或者仇恨的情感全部忘记。在上述的死灭退降过程中，临终者只要能够让心保持安止状态，不起任何想念，那么其面前所出现的各种退降境象，自然就会安静下来，这时子净光（也就是道光明）出现。母净光（即根本光明）出现在子净光之后，因为生“子”以后，其“母”才能成立。当母净光出现时，临终者要洞悉两种净光的真实体性，并使母净光与子净光融合为一，就像母子重逢一般。此后，修行者要安住于这种净光的明境之中，运用“三步反观”瑜伽法，使灵识由顶门梵穴射出。

● **“三步反观”瑜伽法**　这是一种极高深的修行法门。首先，人在临终前的短暂时间里，将会有白如月、红如日，以及黑如昏的三种光现前。接受过反观法训练的临终者可以按照相反的次序进行观想，即观想黑昏、红日、白月。然后再逆向观想人死后的三境——母净光、幻识的消亡、色身的消亡。在做反向观想的同时，临终者还应自己问自己：我现在在哪里?我究竟是什么?我现在经历的是一种什么样的境界?

通过以上的反观修习，然后再修下一章的“破瓦”转识法，便可以使灵识任意运转，并由顶门梵穴射出，直接证得佛果。

临终中阴的境况：神识经历四种觉境

当临终者的一切幻色知觉全都退灭时，其体内的灵力却并没有立刻散失。就在这段气息已停但神识犹存的时间里，临终者面前将先后生起四种认知的觉境，并最终获得认证净光的机会。

	外在感觉	内在感觉	转入条件
光境	月亮的光明	如同烟雾	
燃境	太阳的光明	萤火虫般星星点点的光	遣除33种嗔恨妄性
持境	日食时太阳中显现的黑色月影	朦胧的光	遣除40种贪欲妄性
净光明境	黎明前的曙光	秋日无云的晴空	遣除7种愚痴妄性

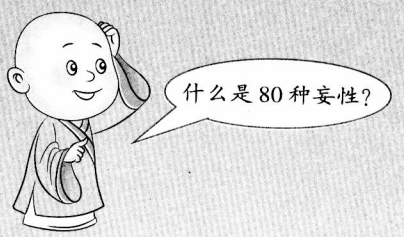
“三步反观”瑜伽法

第一步：反观三种光

白如月　红如日　黑如昏

出现次序：→

观想次序：←



第二步：反观三境

母净光　幻识消亡　色身消亡

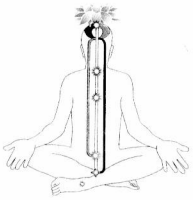
出现次序：→

观想次序：←

80种妄性是指80种与生俱来的具有迷妄性的心理功能。其中包括33种嗔恨妄性、40种贪欲妄性和7种愚痴妄性。



第三步：问自己三个问题





中阴成就法（2）

证入净报身

亡者在临终中阴无法获证净光，接下来就要进入法性中阴。在法性中阴获证净光，将会取得报身成就。



法性中阴的境况

亡者如果在临终中阴未能认证净光，紧接着就会有如下境况生起：

首先是由愚痴而引发的7种妄性生起，亡者将会看到“业果光”显现在眼前。这种“业果光”不同于果净光，它是由未觉悟的业障遮蔽了净光而造成的，就像乌云遮住了太阳一样。这是“持”的境界。

此后又有由贪欲而引发的40种妄性生起，“燃”境从而出现；又有由嗔恨而引发的33种妄性相继生起，于是“光”境出现。亡者如果由于未获得觉悟，而妄自生起轮回的灵力，就会导致其神识由梵穴以外的其他各窍离开肉体，从而变为“中阴身”。

● **中阴身**　也叫做“意生身”，它并非血肉之躯，而是一种由意识所生的心识身。中阴身具有一定的神通能力，不论生前有什么生理缺陷的人，当他变为中阴身后，都会六根俱全。中阴身还可以自由出入很远的地方，毫无障碍。中阴身是亡者未转世前的状态，因此其形状、颜色都依其所投生的地方而不同，将要投生到相同道趣的中阴身们，彼此之间可以看到对方。在中阴境中是没有昼夜的，天上不见日月，总像处在破晓或黄昏时分。中阴身在经历了临终中阴3天半的昏迷状态后，这时醒来，已经明白自己已死，于是十分悲哀和苦恼。但是一旦认证了所处的中阴境界，其心中又会马上生出许多猛烈的妄念。因此在这个关键时刻，对于修行者最重要的，就是要牢记生前接受过的有关中阴的训导，从而纠正错误的妄念，并抓住机遇，证得圆满。



法性中阴的要诀

身处法性中阴的中阴身，首先一定要了知自己已死，并且清楚地认知中阴境中的灵识。一旦获得了这种认识，就要立即观想自身变成本尊，然后依照净光成就之夜间修习的方法，修持“阿”“努”“打”“罗”“吽”五真言观空法，使自己置身于净光境中。接着再修持“三步返观”瑜伽法。这样，就一定可以证得金刚总持悲空不二的圣净境相，并最终成就圆满的报身佛地。

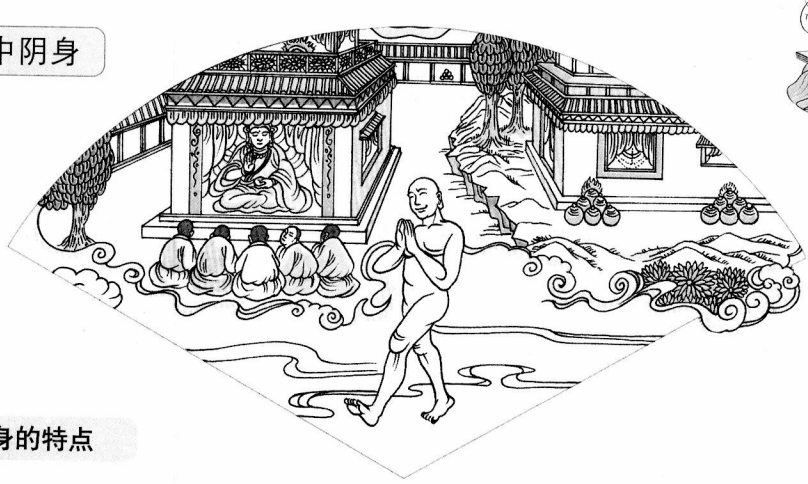
在法性中阴证入报身

进入法性中阴的经过

1. 7种愚痴引发的妄性生起　业果光显现　持境出现
2. 40种贪欲引发的妄性生起　燃境出现
3. 33种嗔恨引发的妄性生起　光境出现
4. 神识由9窍之一离开肉体　亡者变为中阴身



认识中阴身

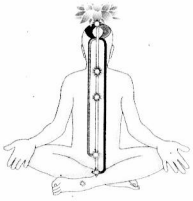


中阴身的特点

- ◎ 并非血肉之躯，而是意识身。
- ◎ 具有神通，可以自由出入很远的地方。
- ◎ 其形状、颜色依其所投生的地方而不同。
- ◎ 投生道趣相同的中阴身彼此可以看到对方。
- ◎ 中阴境不见日月，总像处在破晓或黄昏时分。

中阴身的选择

- 依照教法认证净光
  - 认知中阴处境
  - 观自身为本尊
  - 修五真言观空法
  - 修三步返观法
  - → 获得圆满成就
- 贪恋神通心生妄念 → 进入投胎中阴





中阴成就法（3）

证入胜化身

亡灵在法性中阴无法获证净光，接下来就要进入投胎中阴。在投胎中阴获证净光，将会取得化身成就。

投胎中阴的境况

当法性中阴结束，而亡灵未能证得报身成就，就会继续进入投胎中阴。这时，亡灵会听到四种恐怖的声音：由地大的生命力所发出的山崩地裂的巨响；由水大的生命力所发出的海啸之声；由火大的生命力所发出的呼呼作响的燃烧声；由风大的生命力所发出的千雷齐鸣之声。

这四种巨响催逼着亡灵匆忙投胎。亡灵由于恐惧而四散奔逃，这时面前的道路又被红色、黑色和白色的三道悬崖绝壁所阻断，这些悬崖实际上分别是人身贪、嗔、痴三毒所幻化出来的景象，亡灵堕入白色悬崖会投生天道；红色悬崖将投生饿鬼道；黑色悬崖通往地狱，这些地方的众生都要继续受轮回之苦，因此亡灵一定不要前往。

紧接着，亡灵面前又出现五条发不同颜色光的道路，它们同样分别通往不同的轮回之处：白色光径通往天道，如烟雾般朦胧的光径通往地狱，黄色光径通往人道，红色光径通往饿鬼道，绿色光径通往阿修罗道。除此以外，亡灵还会遇到许多其他危险重重的现象：一会儿是可怕的狂风暴雨从身后逼迫而来，一会儿是一群面目狰狞的罗刹在后面呐喊追赶，一会儿又是在阴曹地府接受阎魔鬼王用业镜进行审判，还会看到各种恐怖的酷刑惩罚……

所有这些恐怖的幻境都是由于亡灵的业力积习所造成的，它们催逼亡灵入胎，继续在轮回中受苦。

投胎中阴的要诀

在恐怖的中阴境相面前，亡灵如果能够了悟各种恐怖的声音形色都是业力所造成的幻象，或者能够回忆起生前所接受过的瑜伽训练以及上师本尊，那么险恶的胎门就会自动关闭。那些生前曾精勤修持过密法的修行者，即使在临终时没有证得净光，也能够脱离轮回，不退菩萨之位，随愿往生十方净土。如果亡灵缺乏这方面的修行而不得不投胎，那么也应祈愿自己能够投生到一个尊贵富有的积善人家，以期来世能够听闻佛法，证得圆满，这就是胜化身。

投胎中阴一定要了解的：胎门的秘密

进入投胎中阴，亡灵即将投胎转生，如果由于业力的缘故而不得不投胎，就须慎重选择投生的胎门。亡灵将要投生的四大洲都有明显的特征。

东胜神洲

可见到一片湖水，水面上有天鹅游玩于其间。这里富足安乐，但是却不兴佛法，因此不要投生在这里。

北俱卢洲

可见到有雌雄牲畜散布于丛林之中。投生这里可以长寿延年，但是由于不兴佛法，因此也不是一个投生的好去处。



南瞻部洲

可见到有华美的屋舍排排坐落。这里也是亡灵生前所居住的地方，如果亡灵不得不投胎，那么最好选择投生在此处，因为这里有机会听闻佛法，以便来世证得圆满。

西牛贺洲

可以看见有雌雄牛马正在一个湖边吃草。这里生活富足，但是由于不兴佛法，所以也不是一个投生的好去处。

投生六道的景象

天道

可以看到珠宝为材的多层神殿。

人道

可以看到一朵云彩。

阿修罗道

可以看到两个相反旋转的火圈。

畜生道

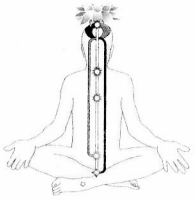
可以看到充满雾气的山岩洞穴和茅草屋。

饿鬼道

可以看到树穴或地洞。

地狱道

可以听到痛苦的歌声，看到黑色大地及红白交错的房屋。





转识成就法

殊胜的破瓦法

转识成就法也就是迁识法，藏文称“破瓦法”，它是一种可使人在临终时将意识迁移到净土的殊胜法门。

修习转识成就法可以获得三种不同等级的成就：最上等的修行者可以在死后的临终中阴阶段认知净光，从而转识成就法身；中等的修行者可以在死后的法性中阴阶段实施转识成就法，从而成就报身；下等的修行者也可以在死后的投胎中阴阶段实施转识成就法，从而成就胜化身。

虽然修习转识成就法所获得的成就有三种，但是无论获得哪种成就，其修习的方法却是一样的。上师本尊瑜伽转识法可以分为恒常修习法与临终所用法两种。



恒常修习法

平时修习转识成就法，首先要虔诚发愿。然后观想自身变成金刚瑜伽母，通体红色而空明。进而观想，在自己身体的正中有一条中脉，上大下小，下端直抵会阴处，闭口；上端则通往头顶梵穴，像天窗一样打开。继续观想在梵穴中脉的开口处，上面坐着自己的金刚上师，其身体同样中空而透明，身体正中的智慧中脉清晰可见，同时这条中脉与修行者自己的中脉连通，形成一条连续的管道，修行者的自心也与本尊的心相通。

在清晰做出以上观想之后，修行者进而要观想在上师金刚总持的心间，有一个蓝色的“吽”字，放射出光明，笔画细如毫毛。而自己的心间也有一个同样的“吽”字，这就是修行者自己的神识。此后，修行者要专一修习宝瓶气呼吸21遍。

接着，修行者要观想上师心间“吽”字下端的母音符，慢慢伸长如钩，一直下垂到自己的心中，将自己心中的“吽”字慢慢向上拉长提起。于是高呼一声“嘿”，观想“吽”字冲上梵穴。此后再高呼“降”，观想“吽”字又循着中脉下降到心轮。按照这样的方法观想“吽”字升降共21次，一定要将此法修炼纯熟。



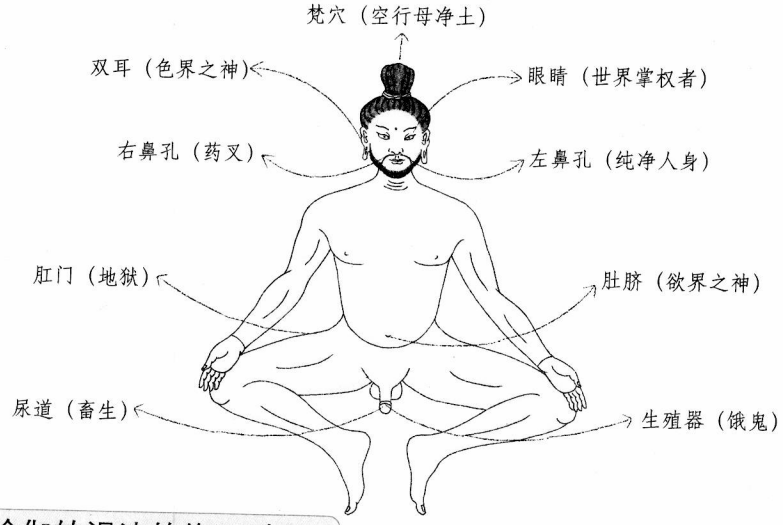
临终所用法

平时修习转识成就法的目的就是为了临终时使用。这时只要使自己心中“吽”字向上冲入上师心中的“吽”字，使之合而为一，那么修行者自己的整个身体就会与上师融合，神识也随其往生于净土，到达不可言喻的圣境。

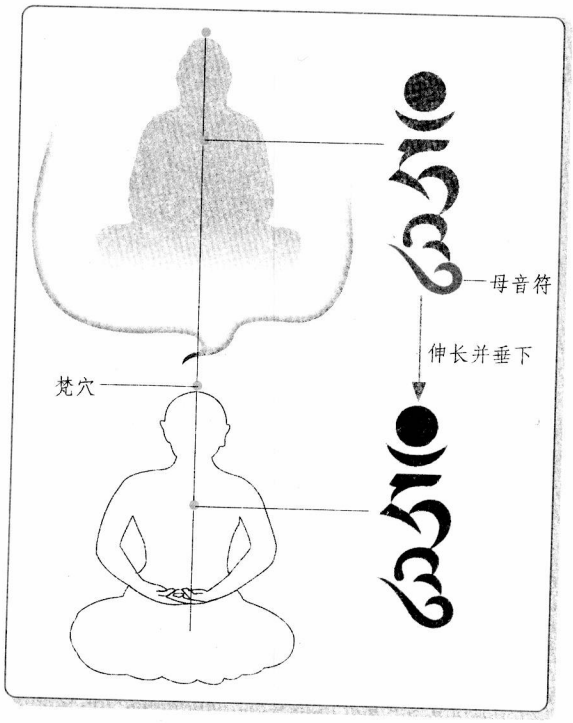
将神识迁移到净土的法门

神识脱离肉身的通道

当人死亡后，其神识可以从身体的九个孔窍脱离肉身。如果神识从头顶的梵穴冲出，就可以到达净土；但是如果神识是从其他孔窍逃逸，那么就会堕入恶道。



上师瑜伽转识法的修习过程



第一步

观想自身为金刚瑜伽母，中脉与头顶之金刚上师中脉贯通。

第二步

观想上师心间与自己心间各有一个“吽”字。

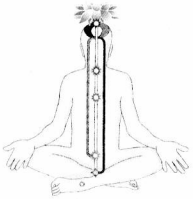
第三步

修习宝瓶气呼吸21遍。

第四步

观想自己心间的“吽”字迅速上升和下降。







附录一

藏密瑜伽四大秘法

摘自张伟杰（图丹·班玛华丹）《藏密梦观成就法——藏密睡功》

1.息灾法

息除各种灾难、业障，或欲增长富慧，或祈证圣果，息除烦恼、恶业重罪、鬼魅所着、恶星逼陵及各种灾难、官事、口舌是非等，当修此法。

修持此法，于每月初一至初八修持。于睡前观想一个白色圆坛，在白色圆坛中，本尊像面向南而坐，自己面向北而坐。自己的坐姿是双脚交叉，竖膝而坐。双臂交叉抱于双脚上，右臂和右脚在外，左臂和左脚在内。

观想本尊为白色，同时观想自己所献花果、饮食和自身的衣服也都是白色。

观想清楚后，即开始念诵本尊咒语，念诵时以此心相应。念诵的声音清和均匀，声静自知，即在诵完本尊咒以后，以清静匀和之声，念诵“梭哈”。

念满108遍以后，以最舒适的姿势入睡，进入睡眠定，于定中再以梦的形式显现出此观想的境界，然后于此境界中依法修持。即可成就此法，息除各种灾难和不祥。

2.增益法

为求加官进爵，增长寿命，求得福德、聪明、智慧，眷属势力，钱财丰盛，五谷丰收，及求伏藏珠宝、仙药；求五通（即天眼通、天耳通、他心通、宿命通、神变通五种特异功能）等，当修此法。

修持此法，于每月初九至十五日修持。于睡前观想黄色方坛。将本尊、供俱和自己都观想在黄色方坛之中。本尊像面向西方，自己面向东方，跏趺（双盘）而坐。

观想本尊为黄色，同时自己所献花果饮食以及自己的衣服也都是黄色。

观想清楚后，开始念诵本尊咒语，念时以喜悦心相应。不大不小，调喋捷利，句末喜利。在本尊咒的句末，紧称“吽”字。

念满108遍以后，以最合适的姿势入睡，进入睡眠定，于定中现此观想的境界，于此境界中依法修持。从初九修至十五，就可成就此法，给自己带来无限益处。以后如欲增益某种事情，就可修持此法以成就。

3.敬爱法

为求一切圣贤加护，天龙八部，护法空行欢喜，以及为说法辩才（演说各种法及辩论时口才）说话的声音清雅、闻者喜悦，及一切人尊敬、爱护、乐于亲近、冤家和顺等，当修此法。

修持此法，于每月十六日至二十三日修持。于睡前观想一个红色半月形坛。将本尊、供品和自己都观想在红色半月形坛中。本尊像面向东，自己面向西方，一脚竖膝，一脚盘屈而坐。

观想本尊为红色，同时自己所献花果供品和自己的衣服也都是红色。

观想清楚后，开始念诵本尊咒语，念时以喜怒心相应，紧捷旋利，声固外闻，句末震啸喜怒，连称“吽”字。

念满108遍以后，以最舒适的姿势入睡，进入睡眠定，将观想的境界于定中显现出来，于此境界中依法修持。从十六至二十三日，即可成就此法，令人天敬爱。

4.降伏法

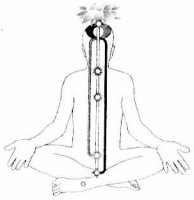
降伏一切恶魔鬼神，外道邪魔，毒虫猛兽，一切怨敌以及一切损害有情众生的恶毒者，当修此法。如果用此法加害善良之人，达到自己不正当的目的，按照佛经所讲，不但无益，反而自招其害，望修者慎之。

修持此法，于每月二十四日至月末修持。于睡前观想黑色三角坛。将本尊，供品和自己都观想在黑色三角坛当中。本尊面向北，自己面向南。

观想本尊为黑色，同时观想自己所献花果饮食，以及自己的衣服也都是黑色，自己作蹲踞坐，左脚压右脚。

观想清楚后，开始念诵本尊咒语，念时以忿怒心相应。声音愤怒有如风暴，声畏远闻。于句末倍加愤怒，加诵“吽、拍”。

念满108遍以后，以最合适的姿势入睡，进入睡眠定，于定中现此观想之境界，并依法修持。从二十四日起修至月末，即可成就此法，降伏一切怨敌恶神。





附录二

修持睡梦瑜伽的提高法

1.请师入梦法

请师入梦法是梦观成就法中特有的一个密传功法，通过修炼，可使自己与上师信息相通，使上师的灵力和法流入法身，进入自己的梦中，从而获得甚深的加持，在藏密传统的传承当中，此法一般只传门内弟子。

此法最重要的一点，就是要心诚，要有一种虔诚、恭敬的心情，通常讲以心印心，只有这样，才能迅速沟通信息，获得加持。

功法：

①双手虚心合掌，置于胸前。观想上师坐在自己对面空中的莲花上。

观想上师的眉心发出一道白光，照射自己的眉心，自己全身变成白色。同时默念“嗡”字，手印轻触眉心。然后将白光收入到自己的眉心之内。自己获得上师“身”的灌顶和加持。

观想上师的喉轮发出一道红光，照射自己的喉轮，自己全身变成红色。同时默念“啊”字，手印轻触喉轮。然后将红光收入到自己的喉轮。自己获得上师“语”的加持。

观想上师的心轮发出一道蓝光，照射自己的心轮，自己全身变成蓝色。同时默念“吽”字，手印轻触心轮（膻中穴）。然后将蓝光收入到自己的心轮之中。自己获得上师“意”的灌顶、加持。

再同时观想上师的眉心、喉轮、心轮分别发出白、红、蓝三种光，同时照射自己的眉心、喉轮、心轮，自己获得上师“密”的灌顶、加持。

②手印再上升到额前，轻触眉心，然后散印。手在脐下结法界定印，即左手在下、右手在上，双掌掌心向上，大拇指相对，观想上师化为一白色明点从头顶进入自己体内，自己变成上师的形象，与上师无二无别坐在莲花之上，然后念诵上师加持咒：嗡，南无图丹班玛华丹、娑哈。共念诵21遍。

③然后躺下入睡，睡时观想自己为上师的形象，躺在莲花之上。

如此即可与上师的信息相通，获得上师的秘密加持，上师的法身便可进入你的梦中，或是指导你练功，为你解答各种问题；或是为你治疗疾病；或为你消除各种灾难；可为你灌顶、加持；或者是梦中有难以言喻的感受都证明你与上师的信息沟通了。如此便可迅速达到增功激能、祛病转运、强身的功效。

在修持本法时，有以下四个要点：

第一，想本尊就是上师，上师就是本尊，上师、本尊与大日如来（毗卢遮那佛）三位一体、无二无别，这样可获得更大的加持力。

第二，虚心合掌时，双手的大拇指要按在无名指的指根处，掌心虚空，双手合十，整个手印成一个塔形，这个手印有特殊的含义。表示虚心、恭敬，有表示佛法所说的空相，以无上的般若智慧断除无明。手印的十指，外对宇宙的十方，内对人体五脏六腑，接受宇宙能量和信息，使宇宙的地、水、火、风、空五大相应，天人合一。

第三，再请师入梦法当中，颜色至关重要，在密法当中每种颜色都有着特定的意义。

如果是请师为自己的作息灾法，如治病、息灭各种灾难等，应将上师观想为白色。

如果是为作增益法，请上师为自己灌顶、加持，或指导自己练功，或提高自己的功能、功力，或快速成就某一密法，或为求财、事业发达、婚姻如意等。就将上师观想成金黄色。

如果是为作敬爱法，使自己人缘和美，使他人都尊敬、拥护、爱戴自己，增加权威，则应将各种不良信息，降伏怨敌，则应将上师观想成黑色。

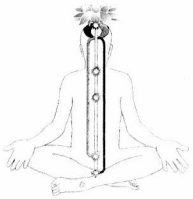
以上可参照《藏密瑜伽四大秘法》一节。

第四，在每次请师之前，应将上师观想在面前空中，虚心合掌，诚心祈请：祈请上师入梦，为弟子秘密加持。

共诵七遍，口心相应，口中念诵七次，心中也祈请七次，然后再依法请师。

2.瑜伽八法（动功）

瑜伽八法是藏密梦观成就法中的一套动功。瑜伽既是相应，久练此功，可使身心相应，人与宇宙相应，天人合一，开通百脉，培养自身的浩然正气，达祛病、强



身、增功、激能的巨大功效。

本套瑜伽八法，全部在床上进行训练。

第一节 三密加持

姿势：采用坐姿，双盘、单盘、散盘均可，全身放松，上体正直。

①身密加持——嗡

双手于胸前结莲花印，即双手合掌，掌根、拇指、小指相贴，余指散开，有如八叶莲花。

然后双指散印划弧举到头顶上方合十，观想宇宙中充满了白色元气，如白雪般洁白。

双手结“嗡”字手印，即双手合掌，中指交叉放倒，余指伸直。发“嗡”音，手印下落，同时观想宇宙中白色元气，从头顶百会进入顶轮、并充满顶轮。手印轻触眉心，然后离开观眉心轮白色越来越亮，越来越纯，同时数发“嗡”音，声振顶轮，并和宇宙产生共振。声音可大可小，随方便而定。

②口密加持——啊

双手散印，向外划一弧形，于胸前结莲花印。

然后散印划弧举到头顶上方合十，观想宇宙中充满了红色元气，红如血中红莲。

双手结“啊”字手印，即双手合掌，食指、无名指交叉放倒，余指伸直。

发“啊”音，手印下落只喉轮，同时观想宇宙中红色光明随手印一起下落，由头顶入中脉至喉轮，手印轻触喉轮，然后离开。观想宇宙红色元气进入喉轮，喉轮越来越红，越来越亮、越来越纯，同时数发“啊”音，使喉轮和宇宙共振。

③意密加持——吽

双手散印，划一弧形，于胸前结莲花印。

然后散印划弧由胸前举至头顶上方合十，观想宇宙中充满了蓝色元气，如湛蓝之天空。

双手结“吽”字手印，即双手合掌，食指、中指、无名指交叉放倒，余指伸直。

发“吽”音，手印下落只心轮，同时观想宇宙中蓝色元气由头顶入中脉至心轮，手印轻触喉轮，然后离开，观心轮越来越蓝，越来越纯，同时数发“吽”

音，并和宇宙产生共振。

以上三密加持毕，双手散印，由内向外划一弧形，于胸前结莲花印，再散印。

在藏密瑜伽中：

嗡为天部音，可调取宇宙原始生命能量。嗡声的频率遍满宇宙，过去、现在和未来的一切都是“嗡”，超越时间、空间和因果作用，遍一切处都是嗡，嗡有代表藏密瑜伽所有的信息中“身”的功德能量。结印、发声，观想能量进入并充满顶轮，可使自己获得藏密所有信息能量的加持，使自己的身与藏密瑜伽无数历代祖师的“身”的信息相应，净化身体，获金刚身。

啊为人部音，为一切声音之母，开辟万有生命能量。又代表藏密瑜伽历代祖师的“口”之功德能量，结印、诵咒（发声）、三密相应，加持喉轮，可获得藏密历代祖师“语”的加持，使自己的口与藏密历代祖师的口相应，净化语业，获金刚语。

吽为地部音，开发宇宙万有生命所潜藏的能量。代表藏密历代祖师之“意”的功德与能量，三密相应，加持心轮，可获得藏密历代祖师“意”的加持，使自己的意与藏密历代祖师的口相应，净化心灵，获金刚心。

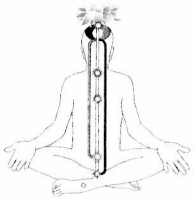
嗡、啊、吽，可净化自己的身体；
嗡、啊、吽，可净化自己的语言；
嗡、啊、吽，可净化自己的心灵；
嗡、啊、吽，可祛病、长寿、增福、开慧；
嗡、啊、吽，可天、地、人合一；
嗡、啊、吽，三字总持，三字大光明之音声。

第二节 聚集灵能

姿势：同第一节。

双手结火球印，即双手五指张开，十指尖相接成球行，把双手大拇指点在肚脐上，其余手指放在下丹田外。意念观想自己脐下四指处的红色生法宫（下丹田）。

每次吸气，心里默念“嗡—啊—吽”，每次呼气，用自己刚刚能听得到的声音念“嗡—啊—吽”念诵“嗡、啊、吽”，都要感觉到这声音从头到脚在自己全身回响，要感觉到这平和、安详的语音在大地与天空产生共振，在宇宙中回响、共鸣。同时观想宇宙中的五色元气，源源不断的聚集在自己的生法宫当中。吸气时，舌尖





轻抵上腭，把气自然吸入小腹（下丹田），小腹自然微微鼓起，从内心深处默发“嗡、啊、吽”。呼气时，气自然呼出，一口气有多长，便发多长的“嗡、啊、吽”，气尽而止，注意不要勉强，呼气时，小腹自然凹下去，呼吸要自然，作到深、长、细、匀，如此一呼一吸，绵绵密密，“嗡、啊、吽”之声不断，共作5～15分钟。

“嗡啊吽”，又叫三字总持，总括一切发音。

先练上一节三密加持，再练此节，即增强了人体顶、喉、心三轮的功能，又聚集了生法宫能量，为进一步开发人体潜能，提供了源源不断的能源。

双手大指对准脐部，余指照气海脐又称神阙，意为神所居住之宫殿。气海，意为元气之海，内部为丹田，藏密称为生法宫，意为诸法生起之宫，这两处为人体的重要穴位。人体十指，外通宇宙，内接人体五脏六腑和四肢百骸，结印置于此处，念动音频，可使宇宙能量源源不断进入生法宫，壮大生法宫的灵能。

第三节 神龙翻雾

跪坐姿。双膝跪地，左大脚趾压右大脚趾。臀部作在两脚上，两膝并拢。双手手心向下放在双膝上。

①双手于胸前合掌。吸气，从胸前上举至头顶，臀部不要抬起，把上体挺直，脊椎一节一节拉直。呼气。双手分开，掌心向下放在体前床上。上体前俯，头部触床面。注意臀部不要抬起。手臂尽力向前伸，将脊椎尽力拉开。

②吸气起身，双手贴床面略向前移，双手臂伸直，将上体支起，头尽力后仰。双腿伸直贴床不动。

③略呼一口气。吸气。上体左转，眼从左侧向后看自己的右脚跟，呼气还原。吸气，上体右转，眼从右脚向后看自己的左脚跟。呼气还原。

④吸气，双手推床，臀部向后，带动身体向后，臀部坐于双脚上，双手放于膝上，恢复预备势。

共作7次。

此节是全身性运动，使人体的大小关节、四肢百骸、骨骼肌肉都得到锻炼，利于气入中脉，打通三脉七轮，特别是对人体中枢神经和内脏器官是一个很好的锻炼。

第四节 灵猫伸展

①双掌双膝着床，似爬行之姿势。吸气，头向上仰，腰推下榻成凹形。呼气，头尽力下低， 小腹收缩，脊背腰椎向上拱起似猫之弓腰。反复七次。

②腰背放平，腰部放松，以尾闾带动身体，背部向左右摆动，左右各七次。

第五节 神龙摆尾

身体仰卧，双手手心向下置于身体两侧。

吸气，屈膝上提，收腹，使膝提升至胸部。

呼气，头向左转，双膝向右落下，使右腿外侧着床，整个动作是身体扭曲。

吸气，头转向前面朝前，双膝收至胸前。呼气，双腿伸直放平。

此为右势，左势动作相同，姿势相反。左右各作七次。

第六节 灵猫洗脸

双掌搓热，十指成虎爪形，以指尖由前向后梳头次。由下往上按摩脸部七次。

双手按摩耳轮七次。双手捂耳，双手十指在中指指背上弹动叩击后脑（鸣天鼓七次）。

第七节 灵元归真

双掌按摩两腰肾俞穴36次。

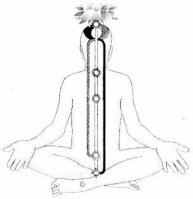
左手心贴于命门，右掌心贴于丹田。叩齿36次。

舌头在口腔内搅动（赤龙搅海）36次，将口内的津液分三口咽下丹田（吞津），吞下时如吞食物状，要汩汩有声。

双手握金刚拳，轮番捶打命门和丹田36次，捶时鼻喷气。

第八节 护持菩提

藏密将精气作为白菩提。本法放在瑜伽八法中的最后一节，可进一步防止因精气充足而发生漏失的现象，并有还精补脑的作用。





3.睡眠疗法简述

梦对我们睡眠好坏有着最直接的影响关系。我们要正确的认识梦，研究分析它应用它，破除它的迷信成分，提取它的科学成分，来为我们所用，造福全人类。

一年之计在于春，一天之计在于晨。怎样才算睡得好呢？简单地说：

①睡眠时间一天为八小时左右。

②晚上翻身少，做梦少而记不清或记住具有典型性的一两个梦。

③一觉醒来，不感到什么头昏脑胀，没有多少疲劳感，而且还比较有精神。

主要修习方法方面有：

睡前锻炼一会。

放松入睡。

编入睡觉时间程序。

加正念睡觉。

睡眠姿势。

诱导入睡。

保持室内良好的气场。

带着问题思考入睡。

第一步 睡前锻炼一会

在睡觉前最好锻炼一会，做操、散步、打太极拳均可，把全身各部位都轻轻松松地多活动活动，待较累了、困了再睡。

这是因为锻炼能加快我们身体上的气血循环，当我们劳累了，就不想动、想休息，身体和大脑困乏了，胡思乱想也就大大减少了，晚上睡觉自然会很少翻身、做梦，必然会睡得安稳、踏实，一觉到天亮。

第二步 放松入睡

我们每人白天都会遇到很多烦心事，还要花费心思，勾心斗角、唇枪舌剑般地较量一番，每天总有解决不完的事。你老想着、老担心，你心情怎么能受

得了，晚上睡觉怎么能睡得安稳。脑神经、脑细胞、脑血管总是处在紧张、担心之中，自然就会使脑神经、脑细胞、脑血管发生病变，而使你休息不好，做梦多、翻身多，大脑也昏昏沉沉，睡眠效率大大降低。白天困乏，精力不能很好的集中，常常一心多用，在工作上、生活上忙于应付、疲于奔命，一切都不主动，变成被迫式的运转，自然生活和工作不尽心意，身体也会承受不了，必然会容易生病，形成各种各样的不舒服。

在这个社会环境下，我们为了自身更好地发展，要学会创造“团结、紧张、严肃、活泼”的生活气氛，一切建立在放松的基础上，该团结时就团结，该紧张时就紧张，该严肃时就严肃，该活泼时就活泼。白天在放松中学习、工作、生活，晚上在放松中入睡。由精神放松带动身体放松，这样脑神经、脑细胞、脑血管就会较好的放松，进而带动全身的气血始终在缓慢柔和地循环，而不滋生杂质与病菌。这样，你才能长期保持比较旺盛的精力，始终充满了青春的活力。

第三步 编入睡觉时间程序

编入睡觉时间程序，是指应用思维意识来向大脑深处脑神经元输入几点起的程序命令。这就好比电视节目的安排时间，几点几分演什么节目，事先都是定好的。同理，我们的人体的生物钟原理也可同电视、电脑一样，设计好程序及其时间，并且要加正念深化到大脑思维神经元程序里，那么到定好的起床时间我们自动就会醒来的，至于起床否，那就是你的事了。

第四步 加正念睡觉

有很多人都要做一些可怕的梦，梦见鬼、猛兽、死人、坏人、坏事、天灾人祸等，你在梦中就会感到十分害怕，找地方躲藏或难受或被惊醒。醒来后还心惊胆战，怕出什么意外，自己人心慌慌，还会闹得全家也同样慌慌。这种梦主要由以下原因引起：

心里胆小、担心、操心所引起

胆小怕事，怕得罪人，怕他人侵犯自己，怕出什么意外，怕这怕那，老是担心、多疑，这些想法就会往大脑深层神经元意识储存起来，并且会越来越多。自然会做这些不好的梦，可怕的梦也就会出现越多。历史上曹操的多疑就是一个很明显

的例子，在睡眠中杀死了为他拾起被子的侍从，又因长期头痛而病亡，这就是多心多疑者的表现。

心虚引起

做了不好的事，我们就会怕被别人发现与指责，感到脸上很不光彩，就如鲁迅先生所说，“中国人其实是死要面子活受罪”，表面上常常伪装起来，心里始终在受罪。俗话说得好，“日有所思，夜有所梦。”晚上做梦是再现你内心深处的思想，它可以毫不掩饰、淋漓尽致地通过各种形式表现出来。自然就会做一些不好的梦，往往越是心虚，做的梦也就越恐怖、次数也就会越多。

运气不顺，心烦引起

你运气不顺了，心烦了。再造成大脑深层意识接受不顺的信息多了，自然就不会做什么好梦；反而你越是心烦，就越会做不好、恐怖的梦。

体虚多病引起

中医学认为，生理功能异常就会做一些不好的梦。阳盛则易梦见大火烧身、气候炎热、烈日当空、乱跑、乱跳、乱飞等等。阴盛则梦见溺于水中，涉冰水、淋雨而感觉不适，鬼妖、坏人来追你等等。肢体酸痛易梦见别人把你的手脚捆住，想动不能动，被别人打断腿脚等等。像这样的情况，只要多锻炼，使病得到减轻或治愈，自然就会越来越少做这方面梦了。

贪欲达不到引起

春秋时期，孔子提出了“民以食为天”这一人类本性，其实还少了“民以贪为天”这一大本性。在我们每个人心中，贪欲是很强很多的，大的简直无法估量。人是永远不会知足的，表面上常常喊，但是实际上又能做到几分。在现实生活中，由于伦理道德的约束和各种规章制度的限制，常常使我们的贪欲大大降低，但是在大脑深层神经元意识中，在睡眠中，就会做很多关于欲达目的而不能达到，看似在眼前却远在天边的欲望梦。(对于现在很多人沉迷在网络游戏中的胜利者或在弱势群体、善良群体中明显蛮横、说话不算数、坑蒙拐骗就是一个很明显的说明与证明。)

总结　针对上述几个方面原因，在睡觉时用正念压倒一切邪念，迎风破浪、克服困难般的向前进。佛学大师教育弟子时常说道：练功、静坐、睡觉中见到的图象都是你自然生成的，都是虚幻的，要见魔诛魔、见佛诛佛。梦中的情景都是假的，要把这一切假的打跑、消灭掉，这样才能入定开悟，寻回真正

的自我。只有这样，我们在社会上遇到的困难方能较好的克服，把这些可怕的鬼、猛兽、坏人等用自己的正念打跑，战胜困难，再降低自己的贪欲，扎根于现实之中，那么你以后的梦就会越做越少。

第五步 睡眠姿势

主要方面有：

对枕头的要求高低适合

这是因为：过高则使头部处于强迫屈曲位，使颈后软组织长期处于牵拉状态而造成软组织的慢性劳损、松弛、压迫颈部血管神经，引起脑供血不足，诱发颈椎病或加重病情。过低的枕头也同样改变颈椎的生理状态；同时，因头部的静脉脉血回流减慢，动脉供血相对不足，而使头脑发生病变，昏沉、不清醒。因此，枕头要高低合适，并且软硬适中，有一定的弹性和保暖性，置于颈后部，使颈部呈圆弧形，从而保持颈椎正常的前凸生理弯曲，使颈部得到充分的休息。侧卧时枕头置于颈侧部，使头部与床面平行，颈椎处于中立，保持颈部平衡。

床铺宜硬，铺上软厚适中的垫子

不要睡在又厚又软的床上，否则容易使脊柱变形，支撑身体能力下降，睡眠效率低下，引发全身性的各种病变。

睡眠朝向

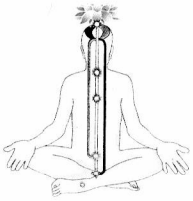
地球磁场是从北朝向南的，体弱阴虚者可头朝南，这样可以补阳气；体强阳盛者可头朝北，这样可泻阳补阴，达到阴阳平衡。

姿势要求

一般是平面躺，全身放松，与床铺平行，这样内脏器官谁也不压谁，必会得到很好的放松。供血不足的人可右侧身睡，右手放于头侧，头不必压住手，双腿蜷曲起来，自然放松入睡。因为心脏在左边，右侧身睡，可使心脏不受挤压，反而更有力地增强血液循环。（其他姿势在符合身体生长不变形的常规条件下，怎样睡得舒服就用什么样的姿势。不能因为睡得舒服而影响身体发育或骨骼变形。一般来说，还是采取上述两种姿势。）

第六步 诱导入睡

可想着在美好的环境下入睡。根据自己的爱好而定，俗话说“梦由心造”，只





要用意念往深层意识不断地输入程序并加以优化和强化，就能创造一个良好的梦中境界，从而使自己睡得舒服、香甜。

第七步 保持室内良好的气场

家庭居室小气候的好坏，直接影响到人体的健康，也直接影响到我们的睡眠效率。如何保持室内良好的气场，简述性地说，有以下方面：

有良好的温湿度。夏天要经常开窗通风，保持良好的通气性能；还要经常洒水或拖地板，以保持一定湿度，给人以凉爽感。为了有利于人体健康，一般室温在20℃～25℃，湿度在60%左右。

经常打扫卫生，保持室内的清洁，合理摆放家具，给人一种美观感。

在室内、阳台、庭院种植一些花草树木，保持室内氧气含量充足。

除夏季以外，其他季节，尤其是冬季更要保持室内良好的气场，否则冬天最易患病。

第八步 带着问题思考入睡

表层意识可以思考入睡，它可以传递到深层意识当中以梦或灵感的形式来思考问题。当我们白天思考不容易获得结果时，就要借助我们的深层意识来完成白天没有思考好的问题，或许在某一时刻，深层意识思考出了结果，通过梦的形式显现出来。这样的事例举不胜数，相当多了。根据国外科学家的确定，世界上70%以上的发明创造及其理论创新都是靠梦或灵感来悟创的。这种现象我们也都是深有体会的，往往掌握的知识越丰富，思考问题越强烈，创新意识就越容易出现。这也就是古人常说的“圣人无梦”的真正含义：圣人不是无梦，而是做的梦很有用。

附录三

《龙钦宁提》日常诵念与观想

晋美林巴尊者、给尊桑给仁波切

1.共加行

第一步 身加持

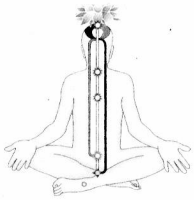
早上你一醒来，就观想莲花生大士和佛母益西措嘉与菩萨众，在你面前栩栩如生出现，摇响金刚铃，并击打小鼓。铃鼓声消除昏睡的感觉，让你完全清醒过来。为了驱赶体内相反方向的风(能量)，开始净化呼气修行。

观想被加持的一道白光，从莲花生大士和佛母益西措嘉那儿出来，进入你的左鼻。左手微握拳伸向前方，伸出食指，引导白光朝向你的左侧鼻孔，表示引入莲花生大士和眷属的祝福进入你的左鼻孔。观想你只用左鼻吸气，并想象吸入的白光充满你全身。接着，非常用力地，把气从右鼻呼出去，象征把所有怨气(嗔)排出去。怨气像一条淡棕色的蛇，在眼前远远的地方消失。

再来，用右手食指，引导加持过的白光过来，用右鼻孔把白光吸进去，白光再次充满你的身体。这次要赶走所有的贪念。贪念像一只暗红色羽毛的公鸡，从你的左鼻孔静静地被呼出去，很快在远处消失不见。

最后，使用左右手的食指，同时引进被加持过的白光，从两鼻孔吸入。白光先经过左右脉道下降，然后由中脉回升，赶走所有好像灰猪的无知(痴)。想象灰猪被以适量的呼气，从你头上梵穴排出去，蛇、公鸡和猪，代表你体内贪嗔痴之毒素的凝聚体，才能驱走粗大的、中等的和微细形体的贪嗔痴。

观想有灼热的红色种子字“荣”，在你舌根上。观想的某些时候，把它想成很微细，另外有些时候，想象成庞然大物。它的颜色变得越来越亮，好像你的舌头被它的火烫到，感觉语言上所有的业障(语业障)完全清净。然后，舌头全部被烧光，并出现了带有红色纹路的黄金三钴金刚杵，钴内有三个梵文排成同心圆，内圈的梵文母音，象征智慧；中间的梵文，象征方法；外圈的梵文，象征“共生成就自性”，





它包括互相生起甚深传承的意义在内。

佛陀、善知识为了停止众生苦，而讲述克服苦难的修行法。佛陀传了八万四千种教义，其本质包含在所有共生成就现象中：许多现象的发生，都是有因有果而共生的。共生成就秘咒，以梵语念诵为宜，因为梵语包含了特别的祝福，透过重复念诵，使梵语的业力得以确定。然而，也可以使用英文或藏语来念诵。早上的时候，念诵字母和秘咒七遍，可以省略最后一个字“娑哈”(汉译音为娑婆诃)，意思是“我得成就”。

在晚上，当你的头碰到枕头时，说“娑哈”来完成你早上开始的密咒。密咒分享了祝福的赐力给你的舌头和言语。当你念诵密咒时，观想有光束从你嘴里的种子字中散发出来，光束尽头的女神是献给佛陀和菩萨不可思议的供物，像雪融化成湖水，佛陀和菩萨的仁慈和祝福合并成光束，然后回向你，并祝福你本身语言的才能。

第二步 语加持

为清净口业，使所言皆为慈悲圣音，此时请念诵：

喳阿吽

种子字荣升火灼蚀舌　散放红光三钴金刚杵

杵孔罗列梵文子母音　共生成就牵引自性心

放光珍珠念珠种子字　依怙主尊眷属我供养

再次聚集净化口业障　证金刚语加持得成就

念诵“语加持”七遍：

阿阿　依易　呜悟　日依日易　哩利　耶榔　喔我　昂阿

尬嗦噶嘎　乍岔札炸酿阿

乍岔札渣拿阿　大踏达搭拿

罢帕拔巴麻　雅日阿喇瓦

峡夏萨哈岔

耶达玛黑蠹礼拔瓦　黑杜迭看达踏噶舵

哈瓦达大　迭看札由尼若达

耶汪拔迪　玛哈夏玛拿耶　娑哈

* 编注：日，与小字“依”或“易”，合并发音。日，与小字“阿”，合并发音。

第三步 意加持

关于那些现象(真正的苦难)从因缘(真正的来源：恶业与烦恼)而起，五方佛传法讲述因缘(以如实修行加以克服)，此外，许多善知识讲述因缘止观(切断苦难和烦恼的来源)，使修行者更容易获得成就。为打动上师的心，而念诵以下“上师知”赞：

喇嘛知　喇嘛知　喇嘛知

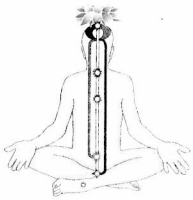
哦

莲花怒放心中起坚信　唯一上师为我赐加被
业力垢障涌现受困顿　愚痴如我期盼得救护
请住严饰胜境大乐轮　去除心智茅塞我祈请

第四步 人身难得

如是无暇人身，圆满难得，为永离恶趣道，请念诵下文：

我今解脱远离地狱道　畜生饿鬼以及长寿天
生边地者本性自偏执　远离佛法邪见皆排除
五自圆满为我暇满身　善得人身生于殊胜处
诸根无缺远离众业障　诸佛圣教圆满生正信
五他圆满教法亦随转　释迦牟尼转世演妙法
佛法驻世饶益信者众　有情众生顺缘善知识
自他暇满圆满我悉有　因缘际会弃此无常世
游丝气息断后转他界　回心转意修行上师知
勿堕恶趣偏离正法道　全知导航慈悲上师知
若今暇满人身无意义　自此而后难修解脱因
喜乐之身福德尽销蚀　阖眼大去游荡恶趣道
不知善恶不闻佛法声　不遇上师所见皆惊悚
修得人身稀少如麟角　非行恶业只缘不知法
知修法者罕若白日星　回心转意修行上师知
勿堕恶趣偏离正法道　全知导航慈悲上师知





已得人身幸居珍宝地　此身是善恶习却难离
解脱之道欲修难有成　眼前仍存八大阻碍绊
受制邪恶难脱五毒侵　恶业无间歧途不精进
沉迷好闲不近佛净土　嫌恶修行我执甚坚固
修法逆境现前挠我行　回心转意修行上师知
勿堕恶趣偏离正法道　全知导航慈悲上师知
夺心垢障嫌厌轮回苦　信念乖离贪恋受绳缚
所为粗暴修行尽受毁　破坏戒律更违昔誓言
非行加身形同逆水舟　回心转意修行上师知
勿堕恶趣偏离正法道　全知导航慈悲上师知

第五步 生死无常

外境与内心，随时在变化，心怀无常观，则可了知生死，此时请念诵：

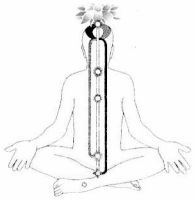
现今已脱疾病苦难扰　随心所欲殊异奴隶身
相互升起巧合因缘时　荒废疏懒暇满尽消褪
知交促膝怜悯及受福　难得人身于我为仅存
安眠卧榻被移蛮荒地　野狼秃鹰鬣狗裂我身
入中阴身惊惧极怖畏　回心转意修行上师知
勿堕恶趣偏离正法道　全知导航慈悲上师知

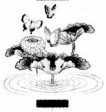
第六步 轮回是苦

了解轮回的恶趣与行为因果关系，请念诵此文：

善行恶业果报随后到　倏然转世堕落地狱界
八大地狱我受切头身　立足热铁任由武器割
锯我身子热铁锤压碾　抢天哭地无门铁屋里
热耙穿体铜浆滚烫来　焚人灼热迎面不留情
另有八大地狱迎我去　群山环绕白雪皑皑上
胆战心惊狭窄冰道中　干雪风暴冷风猛打击

肌肤冻伤无数脓疱裂　无法忍受痛苦发呻吟
精疲力尽形同濒病亡　如今更苦哀号牙颤抖
已鞭肌肤肉绽更迸裂　穿越刀山直切又横削
刀砍剑劈肉身成片落　进入腐臭尸骸泥泞内
履足燃烧高热灰烬堆　我成门柱炉灶绳索等
惩前毖后狭隘难旋身　此为十八地狱惩恶处
强烈嗔恚生起即恶业　回心转意修行上师知
勿堕恶趣偏离正法道　全知导航慈悲上师知
穷困苦难贫瘠难居处　食物饮水享福未听闻
饿鬼饥渴乏力站挺身　数月数年无食无水饮
悲惨可怜追孽有三型　弱肉强食不知何时亡
搏击他人未逞遭杀戮　杂乱章法取舍两相难
苦难无边无知是根源　回心转意修行上师知
勿堕恶趣偏离正法道　全知导航慈悲上师知
一心修行恶业无止境　入大乘门却无利他心
得四灌顶未起圆满道　祈请上师拔乱度解脱
不明正见行为自傲慢　偏离法轨自满常炫耀
过失满溢强行掩垢障　祈请上师除我修行魔
明白了知翌日将大去　家庭衣物财富仍不舍
青春已过厌恶今岁月　偶有耳闻自言愿勤修
祈请上师度我无明中　已然即将堕入恶趣道
心思所系仍陷红尘里　孤寂隐居内心如枯树
空言修行依旧怀贪嗔　祈请上师涤我八正法
酣睡梦中催我速转醒　烦恼暗黯黑牢得脱困





2.不共加行

第一步 皈依

如实三贤善逝三根本　气脉明点证悟净三身
自性悲悯敬礼曼荼罗　菩提发心自此得皈依

第二步 皈依发心

无上开悟，生起忘我利他之心，而念诵下文：

霍
虚假影像形似水中月　轮回锁链众生受牵系
自性光明领域得安歇　四大无量利他我发心

第三步 金刚萨埵观想和念诵

于起菩提心之后，进而清净无始以来诸业障，此时请念诵：

阿
起自凡庸现前头顶上
清净月轮白色莲花座　心间浮现玄妙吽种字
金刚萨埵晶莹现报身　双手杵铃结跏抱明妃
祈请皈依忏罪涤恶障　已生悔悟今世不二过
心间宽广明月种字吽　四周曼达绵延密咒语
父母双身结合极乐境　甘露云朵发心喜悟道
红白明点凝聚如樟脑　有染恶业苦难烦恼因
疾病心忧罪恶及障碍　触犯戒律违约失自性
三界众生与我污浊垢　自今起始完全清除尽

尽可能地念诵很多次的百字明咒：

班杂萨埵萨玛雅　嘛努巴拉雅　班杂萨埵迭诺巴谛刹
只多每巴哇　苏多喀又每巴哇　苏玻喀又每巴哇
阿努日阿多每巴哇　萨哇悉地每札雅刹　萨哇噶玛苏札每

记当萨央　古鲁吽　哈哈哈哈哈霍巴噶万　萨哇大它噶大

班杂玛每木乍 班杂巴哇 玛哈萨玛雅萨埵阿吽呸

“百字明”的原意为：

金刚萨埵，请遵守你对我的承诺。金刚萨埵，请长驻我心中，使我坚定、使我满足、使我富裕，赐我充满慈悲心、赐我所有成就。此外，请让我的所作所为，皆存善念。吽！哈哈哈哈霍！所有加持我的五方佛，请不要放弃我，使我坚实如一，伟大的三昧耶金刚萨捶，阿吽呸！

于此念诵：

至尊依怙主

我因愚昧无知毁戒律　祈请上师怜悯来救护

祈请本尊怙主金刚持　众生主前领我受皈依

自性大悲怙主金刚持　谛听忏罪垢染身口意

根本支分违誓皆忏悔　清净业障堕犯我祈请

高兴地微笑着，金刚萨埵允诺，“哦，善男子，你所有的罪、业障、过失和违反都被净化了。”

金刚萨埵融化成光，并透过消融进入我身上，而我也变成了金刚萨埵，有形体却是空的，就像在镜中的形象一样。光从吽四周的四组种子字发出光芒，三道的众生以及所有的环境，都全部开悟成为金刚萨埵五传承性质的众生和环境。

尽可能念诵无数次，同时将你自己投入静虑观想中：

班杂萨埵吽

第四步 供曼达

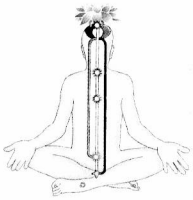
献曼达为积福德与智慧资粮之善巧法门，此时请念诵：

嗡阿吽

十万世界净土我供养　俱胝佛地满盈七珍宝

人天财富具足及我身　转轮圣王教义誓愿证

大乐净土严饰我供养　五大业力转现五决定





报身净土殊胜我献供　万有清净内明纯童身
大悲永存如实缀法性　身与明点化现菩提心
诚心念诵愿证法身境

第五步 施身法

不须具备身外财物，以自身为供品之乞者福报积聚法：

呸！

不贪肉身降服叛道魔　梵穴开启心灵现苍穹
摧毁死魔化身忿怒母　左手执持法器髑髅杯
右手钺刀战胜烦恼障　切髑髅杯斩除色蕴魔
迎迓安置三身髑髅杯　三千大千气散于杯内
种字阿憾炼成甘露水　三字咒音清净且增长
重复念诵三字嗡阿吽

接着请念诵：

呸！

献上供品上宾皆如愿　资粮圆成凡胜共成就
轮回下施满足亦适悦　偿偿更使残障的舒适
病碍宿疾消逝境域中　恶业我执化为尘与土
涓滴供养授受皆无余　入大圆满自性种字阿

第六步 上师瑜伽昭应

为如实了知自身佛性，念诵并观想：

耶玛嘉

无量净土周遍我自显　铜色德山圆满庄严相
舞立至尊金刚瑜伽女　鲜红人形钺刀髑髅杯
二足舞立三眼视虚空　千瓣莲座日轮及月轮
日月宝冠光芒莲花生　根本上师不二悉摄护
白里透红光泽童子身　秘衣长袍法衣及披风

一面二臂庄严游戏坐　左髑髏杯宝瓶右持杵
顶戴观见解脱莲花帽　左肩天杖乐空殊胜母
彩虹圈中光蕴罩明点　胁侍王臣曼妙云端现
王臣化身弟子二十五　天竺藏地持明成就者
本尊护法空行皆具誓　同现自性殊胜明空境
吽

邬金延那国土西北隅　杂色多彩莲花茎上蕊
获证希有殊胜妙成就　名相尊号大士莲花生
空行母众围绕为胁侍　我随大士法旨勤修持
现身降临加持我祈请
古鲁贝玛悉地吽(莲花上师赐我成就)

观想皈依境

面对诸大成就者及正法，请念诵此文：

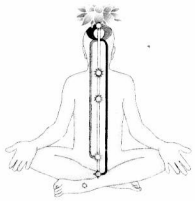
舍

我身幻化等同微尘数　心意坚实诚敬我顶礼
禅定观想奉献诸情器　实有虚无皆成供养印
缘因三门所为诸恶业　光明法身之中我忏悔
世俗胜义二谛诸资粮　无生嫉妒艳羡而随喜
祈请传法赐与三乘道　利益众生法轮请常转
生死轮回烦恼未脱困　祈请上师长驻勿涅槃
三世聚积善根诸资粮　回向众生成就菩提因

以强烈的感情和信心，念诵下文

至尊上师为我大珍宝　诸尊总集无上大慈悲
集佛菩萨赐福吉祥力　有情众生唯一依怙主
身体心识心脏及肺腑　无有不舍欢喜悉供养
始今发心而后证菩提　至尊大士殊胜莲师智
知我苦乐善恶及尊卑

念诵100次：





阿吽　班杂古鲁贝玛　悉地吽

请再念诵：

我心单纯其他无所求　混浊恶世众生遭堕落

沉沦苦难如陷泥沼中　离难加护大士莲花生

赐福加持并及四灌顶　启我心智证悟菩提心

二障尽除增进大势力

请以强烈感情和信仰，请至少念诵100次：

阿哞　班杂古鲁贝玛　悉地吽

请念诵并观想：

上师眉间有种子字“喳”，发出光束，如水晶般光彩夺目，渗入我顶上，清除身体行为的业障和脉道的垢障。加持过的身金刚，住入我体内，因而得到宝瓶灌顶。缘于获得化身位，成为道次第的容器，接受了承载知识的种子，并在心念意识中发芽生根。

上师喉间有种子字“阿”，发出光束，如红色莲花燃烧放光，进入我喉间，净化语言所造业障，以及清静风(脉道上产生的能量)的垢障。加持过的语金刚，住进我体内，因而得到秘密灌顶。缘于获得喜乐身(即报身)位，变成相续密咒的容器，接受承载知识及掌握生命的种子，并在我心念意识中发芽生根。

上师心间有种子字“吽”，发出光束，如虚空色，进入我喉间，净化内心意念的业障，以及增长明点的垢障。加持过的意金刚，住入我体内，因而得到智慧灌顶。缘于获得法身位成就。为大乐和空性的容器，接受了承载知识印记的种子，并在我心念意识中发芽生根。

再次，从上师心间放出第二个种子字“吽”，像流星般投射出来，它与我的心毫无差别地混合为一，净化阿赖耶识业，以及全知全能的垢障(所知障)。加持过的智慧金刚，住进我体内，因而得到最后的胜义灌顶。缘于获得究竟果体性身位，变成纯净大圆满容器，接受了承载知识的种子，并在我心念意识中发芽生根。

此时请念诵：

油枯灯残生命即将竭　莲花师尊谨请领我去

清净刹土铜色吉祥山　我身幻化大地满光芒

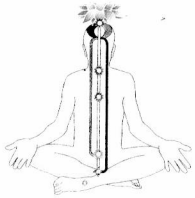
又成真身金刚瑜伽女　法相无违至尊莲花生
成大智慧引领三道众　大乐空性殊胜神妙法
内心深处诚敬我祈请　既非空口亦非敷衍语
莲花师尊谨请赐加持　所欲义利如愿圆满意

从上师的心中发出温暖的红光。一边观想我自己是金刚瑜伽女，一边就只有温暖触动我的心，而我变成了一大片的红光，消融成为珍贵的上师的心。因此你就变成和古鲁仁波切一样的感觉和性质。

透过念诵和观想的结合，就完成了灌顶。之后你的身、口和意像火光一样的散开，与喇嘛的身、口、意在珍贵的莲花生大士的心中混合一起，在自由自在的观想中，思想和言语让你自己设身于静虑观想之中。

祈祷上师的观想中，请念诵：

耶玛霍
初佛法身普贤王如来　来自灭绝偏向刹土域
金刚萨埵水月喜乐身　祈请加持为我赐灌顶
吉祥师子瑰宝胜法藏　文殊知识九乘转法轮
智经以及大智无垢友　祈祷教授各种解脱道
举世唯一庄严莲师尊　又及心子上师诸伴友
揭橥心海尊者龙钦巴　吉美林巴空行传承宝
诵祷祈请赐予解脱果　无畏佛牙持明传承者
普贤利他可敬善成就　本依怙智博学悲自在
大恩上师为我皈依处　祈请赐我凡圣皆成就
缘此请求期盼获加持　修得教义愿能清净化
四大知识修行急进展　速证成就即登四佛身
嫌恶轮回排斥当远离　仰赖金刚上师只眼观
修行不断精进永循序　皆因口密深奥愿修行
冀能传递心识加持力　所显真相如实赤裸现
勿取勿弃勤行大圆满　心识凌越所知洞察见
出凡入圣果实具神性　净化语密渚识如法身





外现作业轮回及涅槃　一切所见悉自净土来
盘旋下离思绪获释放　进而遍及纯洁虹光身
身与明点体验同增长　心如报身净土得如愿
佛性永存心识圆正觉　情器世间究竟童瓶身
上师瑜伽若果无成就　粗身根基未能获解脱
此生结束面临大去前　期盼明光纯净法身现
心识虽去转入中阴身　形如报身圆满以显现
恒常修行终得大超越　若坐母膝稚子大解脱
若我无能佛境难解脱　无上神性明光上顶端
遍寻不着诸佛法身相　愿免观想得修五正道
邬金圣地持明助解脱　殊胜佛智海会善知识
希愿转世自性五刹土　莲花宫殿光照寰宇间
伟大教义传承善知识　教诲众生了知色蕴处
持明海众为我赐加持　无远弗届成就得真谛
悉于暇满地基愿望现　圆熟清净相生入佛位

第七步 七支供善

积聚资粮不二法门为修行七支供养，请念诵此文：

喔

光荣珍贵至尊我上师　安住我心所造莲花座
无上仁慈悉心惠照顾　完全加持成就身口意
至尊上师言诠解脱法　电光石火纯净无邪思
心怀敬意所见皆吉祥　祈请上师赐福植我心
有情众生下离至尊师　荣耀殊胜教义尽赐授
圆成佛地修行我祈请　金刚持位急速得登临
所行善业悉为有情众　聚积智慧资粮得福报
勤修勤行分秒不懈怠　回向众生三身法报化
芸芸众生思念积善业　将行已行或是善行中

或思或行巧妙方便法　各具殊胜遍处现吉祥
毕生善业果报我供养　文殊师利是我传承师
普贤如来以及胜三世　悉为至尊受我献顶礼
根本善业充塞虚空间　吉祥大海感恩我供养

第八步 殊胜祈请

于结束时，为增进法益，请念诵殊胜祈请文：

轮回转世何处无怨尤　七支供养勤修如今生
愿于出生速与佛法遇　始能如意确实窥正法
殊胜上师因缘喜亲近　日夜修行教义永不断
证悟圆成佛法意义重　轮回大海誓愿渡彼岸
此生世间完整传教义　愿无懈怠喜悦助众生
执持无偏利他大力量　一切有情同得佛果位

[General Information]
书名=图解西藏睡梦瑜伽
作者=诺布旺典著
页数=319
出版社=紫禁城出版社
出版日期=2009.09
SS号=12533560
DX号=000006781639
url=http://book.duxiu.com/bookDetail.jsp?dxNumber=000006781639&d=33771F5ECAAFEF43090E63BA0C4411B7&fenlei=02140601&sw=%CD%BC%BD%E2%CE%F7%B2%D8%CB%AF%C3%CE%E8%A4%D9%A4

封面
版权
神秘的西藏睡梦瑜伽
护佑睡眠的神圣空间——空行母净土
编者序　揭开睡梦的真正秘密
本书阅读导航
第一章　你是否真正了解它：梦的解析
１．每晚都要进入的神秘世界：梦境
２．梦境形成的根源：无明
３．三种最主要的无明：贪、嗔、痴
４．制造梦的能量：业迹
５．情绪的奥秘：六种情绪对应六道轮回
６．同理：梦中的六道
７．意念怎样导演出梦：梦的形成过程
８．梦的功用：梦与健康
９．你所不知道的：梦中治病
第二章　把握生命中被忽略的三分之一：西藏睡梦瑜伽
１．何谓睡梦瑜伽：那洛六瑜伽之一
２．那洛六瑜伽的创始人：那洛巴
３．那洛六瑜伽在西藏的发展：噶举派
４．意识的四种状态：清醒、做梦、深睡、超觉
５．我们能在梦中得到什么：梦的功用
６．睡梦瑜伽能做到的：清醒地做梦，在梦中解脱
７．修行不同，梦境不同：梦的种类
８．从入梦到睡眠光明定：睡梦瑜伽的六个层次
第三章　与睡梦瑜伽有关的概念：气、脉、明点……
１．人所具有的八种心：八识
２．一切善恶种子的所在：阿赖耶识
３．生命的能量：气
４．瞎马与无腿骑士：以心驭气的比喻
５．气的通道：脉
６．能量脉道的交汇点：脉轮
７．气的运行方向：五种气
８．生命能量的凝聚点：明点
９．类似于梦中的死后阶段：中阴
１０．获取能量的神秘种子字：“嗡”、“阿”、“吽”
第四章　对梦的把握：梦瑜伽修法壹　序曲
１．保持正确的坐姿：七支禅坐
２．为什么采取七支禅坐：身、口、意的宁静
３．种子字或者画像：观修对象的选择
４．培养定力的第一阶段：强力止修
５．培养定力的第二阶段：自然止修

６．培养定力的第三阶段：终极止修
７．修定过程中常见的三种问题：焦虑、困乏、懈怠
贰　修法前的热身：加行
１．将凡俗心转向佛法：三乘必修的四共加行
２．人身难得：理解人身的可贵
３．生命无常：将对死亡的恐惧化为修行的动力
４．因果业报：认识轮回与解脱的关键
５．轮回皆苦：舍离六道轮回
６．西藏密宗特有的加行：四不共加行
７．皈依大礼拜：免于误入歧途
８．观想金刚萨埵：清除障难
９．供奉曼达：最圆满的资粮
１０．上师相应法：来自上师的悲智加持
１１．四种基本练习：梦瑜伽特有的四加行
１２．改变业迹：告诉自己一切皆梦
１３．消除贪嗔：将不良情绪视为梦
１４．强化意图：临睡前的功课
１５．培养记忆力：早晨醒来的功课
１６．四加行的关键：保持连贯性
叁　正行
１．夜晚的准备：不要将白天的情绪带到夜间
２．放松身心的两种方法：通经法和明点法
３．彻底放松的睡眠姿势：大摊尸
４．释迦牟尼的卧姿：吉祥狮子卧
５．利于汇聚能量的卧姿：金刚卧
６．平和的第一步修习：让意识集中于中脉
７．愉悦的第二步修习：增加梦的光明度
８．有力的第三步修习：增强专注力
９．忿怒的第四步修习：培养对恐怖的无畏
１０．一种练习呼吸的方法：九净呼吸
１１．提高睡眠的安全感：观想空行母护佑
１２．培养灵活性：用１１种体验转化梦境
肆　总结
１．梦瑜伽修行的关键（１）：姿势的重要性