

<<西藏的睡梦瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<西藏的睡梦瑜伽>>

13位ISBN编号：9787802530553

10位ISBN编号：7802530555

出版时间：2009-1

出版时间：中国藏学

作者：丹增旺杰

页数：182

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<西藏的睡梦瑜伽>>

前言

人一生有三分之一的时间是在睡梦中度过的。

不论我们做什么，是有功德的还是无功德的，也不论我们是凶手还是圣徒，是僧人还是无拘无束之人，我们的终结都是相同的。

我们都会闭上双眼，进入黑暗之中。

尽管我们所熟知的“我”渐渐消失，但我们都会毫不畏惧地合上双眼。

短暂的时间过后，各种景象开始显现，自我意识也随之而生。

我们再次出现在似乎是无穷无尽的梦幻世界之中。

每个夜晚，我们都会置身于最深邃的神秘之中，体验着一种又一种不同的经历，在失去自我后再次发现自我。

我们对于这一切早已习以为常。

清晨醒来，我们继续在这个“真实”的生活中。

但从某种意义上来说，我们仍然在沉睡，依旧在做着梦。

教法告诉我们，人能够在这个混沌的、不真实的状态中日复一日，也可以从梦中醒来，了悟现实的真谛。

当我们修行睡梦瑜伽时，我们就成为那悠久传统的一部分。

几百年来，与我们一样，世间男女都进行着同样的修习，面临着同样的困惑与心障，也同样受益匪浅。

众多高僧大德和杰出的瑜伽师都把睡梦瑜伽作为他们主要的修行。

通过这样的修习，他们最终获得圆满。

他们为教法贡献了毕生的精力并通过这些教法把修行的成果传递给我们，他们是我们的精神祖先。

回忆这段历史，铭记他们，将会激发我们对睡梦瑜伽的信念及对教法的感激之情。

我准备向未进行过初级修行或对修行知之甚少的西方人教授此法。

或许这种做法会令一些藏族上师大惑不解。

依照传统，教法一直是秘密传承的。

这既是表示尊重，又是一种保护，以免尚未做好准备的修持者产生误解。

这些教法从不公开传授，也不会轻易透漏外人，而是专门传授给已经做好准备接受教法的人。

睡梦瑜伽的修行仍然像过去一样灵验有效，但世界的环境在变。

因此，我试图进行一些不同的尝试。

我希望通过公开、简洁的方法教授一些行之有效的东西，使睡梦瑜伽这一传统得到更好的保留，从而使更多的人能从中受益。

当然，尊重教法对保护教义、促进我们的修行是至关重要的。

要尽量从正宗的上师那里接受直接传承。

阅读有关睡梦瑜伽的书籍固然很好，但最好还得接受口头传承。

这将使你与这一教法建立更为紧密的联系。

另一方面，在修习过程中，我们会遇到一些自身难以克服的障碍，但经验丰富的上师能够辨识它们并帮我们除障，这是必须牢记的重要一点。

人的生命是宝贵的。

我们健全的身心蕴藏着巨大的潜能。

可能我们已经见过上师并接受了教法，也可能已经享受着遵循精神之路的自由。

我们知道修行对于我们的精神之旅及实现帮助他人的愿望是十分必要的。

我们也明白生命的转瞬即逝，死亡是不可避免的。

但在繁忙的生活中，我们总觉得很难按自己的意愿进行修习。

或许，每天我们可能只有一两个小时在静修，而余下的二十二个小时是散乱的，在轮回的波涛之中颠簸着。

但人总会有睡觉的时间，我们可以把一生中三分之一的睡梦时间用来修习。

<<西藏的睡梦瑜伽>>

本书旨在通过修行让我们在一生中每时每刻不断培养更大的觉识。

倘若能做到这一点，我们就会更加自在和自如，较少受习惯性的贪执和散乱的控制。

我们展现的是一种沉稳、生机勃勃的风度，这使我们能更加熟练地选择对生成之物的积极反应及对利益他人和我们自己的精神之旅的反应。

最终，我们形成具有连续性的“觉识”，这使我们能在梦中及醒后一直保持完全清醒的“觉识”。

那么，我们就会以各种创造性的、积极的方式对梦中出现的现象做出反应并能在睡眠状态下完成各种修习。

当我们完全具备这种能力之时，我们就会发现，不论是在清醒之时还是在睡眠状态下，我们都会感到更大的自在、舒适、明了和感激。

我们还将会为在死后的中阴状态下获得解脱做好准备。

教法提供给我们改进日常生活质量的许多方法。

这是非常好的，因为，今生今世的生活十分重要，值得认真对待。

修习瑜伽的终极一定是引导我们得到解脱。

为此目的，最好将此书理解为一部修习手册或西藏苯教和佛教瑜伽的指导手册。

苯教和佛教瑜伽运用梦境使人从日常生活的混沌状态中解脱出来，利用睡眠将人从无明中唤醒。

倘若用这种方式使用此书，你应与一位有资质的上师取得联系。

然后根据第三章进行止修以使自己心境平和。

当你感到一切准备就绪之时，可以开始进行初级修习，坚持一段时间后，将其融入你的生活。

最后再进行主要的修习。

不能急于求成。

我们已经在轮回的虚幻中游荡了很久，但却未进行过修习。

浏览一下有关精神方面的一本书，然后忘掉它，这几乎不会对生活有任何改变。

如果我们能将这些修习坚持到底，那么，我们就会意识到我们的原初本性，即：圆满。

如果我们不能在睡眠状态中保持清醒专注，如果每天晚上我们都迷失自我，那么，当死亡降临之时，我们还会有什么机会保持觉识？

如果进入梦境，与心中的影像互动，仿佛它们是真实的，那么，我们就不该对死后能获得自由抱有任何期待。

靠你的梦中体验来了解死亡的境况吧！

靠你的梦中体验发现你是否真正觉悟吧！

<<西藏的睡梦瑜伽>>

内容概要

当我们修行睡梦瑜伽时，我们就成为那悠久传统的一部分。

几百年来，与我们一样，世间男女都进行着同样的修习，面临着同样的困惑与心障，也同样受益匪浅。

众多高僧大德和杰出的瑜伽师都把睡梦瑜伽作为他们主要的修行。

通过这样的修习，他们最终获得圆满。

他们为教法贡献了毕生的精力并通过这些教法把修行的成果传递给我们，他们是我们的精神祖先。

回忆这段历史，铭记他们，将会激发我们对睡梦瑜伽的信念及对教法的感激之情。

本书旨在通过修行让我们在一生中每时每刻不断培养更大的觉识。

<<西藏的睡梦瑜伽>>

书籍目录

鸣谢前言引言接受教法第一章 梦的本质 1.梦与现实 2.体验是如何产生的 3.精进身 4.概述：梦的产生
5.来自《母续》的形象第二章 梦的类型与用途 1.三种梦 2.梦的用途 3.断修的发现 4.两个层次的修习
第三章 梦瑜伽的修习 1.幻相、业、梦与死亡 2.止修 3.四加行 4.为晚间做好准备 5.主要修持 6.清醒 7.
障 8.控制并尊重梦 9.简单的修习 10.融合第四章 睡眠 1.睡眠与熟睡 2.三种睡眠 3.睡修持与梦修持第
五章 睡瑜伽的修持 1.空行母——赛杰度达玛 2.前行修持 3.睡修持 4.明点 5.进展 6.障 7.辅助修持 8.融
合 9.持续性第六章 详述 1.背景 2.心与本觉 3.阿赖耶 4.领悟 5.认知明空 6.自我 7.无实质性自我的自相
矛盾结束语附录 梦瑜伽修持纲要词汇表

<<西藏的睡梦瑜伽>>

章节摘录

第一章 梦的本质1.梦境与现实不论记得与否，我们都会做梦。

从生到死，梦境一直伴随着我们。

每晚，我们会进入一个未知的世界。

在那个世界中，我们似乎是普通的自己或是完全不同的另一个人。

我们会遇到我们认识或不认识的人，健在的或是离世的人。

我们可以飞行，遇到非人类的生灵，有一些欢愉的体验。

我们会开怀大笑，会哭泣或惊恐万状，也会兴高采烈或转生。

然而，我们普遍很少关注这些不同寻常的体验。

许多学习教法的西方人同样如此，因为他们对梦的理解是以心理学为依据的。

后来，当他们对在其精神生活中使用梦愈发产生兴趣之时，他们通常侧重梦的内容及含义。

他们对梦自身的特质鲜有研究，即便进行研究，也往往研究那些神秘的过程，而这些过程强调的是我们生存的全部，而不仅仅是我们的梦中生活。

梦修习的第一步相当简单：要承认梦对精神之旅具有巨大的潜能。

人们通常认为梦是“不真实的”，与“真实”的清醒生活相反。

其实，没有什么比梦更真实的了。

一旦明白了我们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。

2.体验是如何产生的无明我们所有的体验，包括梦境，均源自无明。

在西方，这是一个令人感到诧异的观点。

因此，让我们首先解释一下无明的含义。

西藏传统把无明分为两种：天生无明和文化无明。

天生无明是轮回的基础，是普通众生的特定特征。

无明是对我们的真实本性和世界的真实本性的无知，它会导致陷入二元论 的迷惑之中。

二元论把极性和二峻式 具体化了。

它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。

我们要这个而不要那个；信仰这个而不信仰那个；尊敬这个而鄙视那个。

我们渴望欢愉、舒适、财富和名誉，竭尽全力避开痛苦、贫穷、耻辱与不适之感。

我们为自己或我们所爱之人的欲而想得到这些东西，而对他人漠不关心。

我们想要获得与我们现有体验完全不同的体验，或者我们想要固守一种体验，并避开将会导致终结的不可避免的变化。

另一种无明是建立在文化基础之上的。

它以贪欲和嗔恚的形式出现。

嗔恚在一种文化中已被制度化和模式化从而进入了价值体系当中。

从哲学的内部冲突中可以找到另外一例。

许多哲学体系是根据互相之间在某些细枝末节上的某种分歧而确定的。

尽管这些体系的创立旨在启迪人的智慧，但它们都造成了愚痴，因为它们追随者都依循着对现实的二元理解。

在任何一个建立概念化的体系当中，都是不可避免的，因为概念化心智本身就是无知的表现。

文化无明产生于传统并在传统中保留下来。

文化无明渗入每一种习俗、每一种观念、每一套价值体系和知识体系之中。

个人和文化都把偏好看得如此重要，以致它们被看作常识或神圣的律法。

在成长过程中，我们依附各种信仰、依附一个政党、一种医疗体系、一种宗教及有关事物之原貌该是怎样的某种观点。

<<西藏的睡梦瑜伽>>

我们接受小学教育、中学教育，或许还有大学教育。

但在某种意义上，每一张文凭都是对把我们变得更加无明的一种奖赏。

教育强化了透过镜片看世界的习惯。

我们可能会成为用错误的观点看问题的专家，在理解上十分拘谨并向其他专家阐述自己的理解。

哲学的情况亦是如此。

在哲学中，人们学习详尽的哲学体系，把头脑培养成善于提出疑问的灵敏工具。

但是，在刺破天生无明之前，人们培养出的仅仅是一种后天习得的偏见，而不是根本智慧。

我们甚至贪恋于最琐碎的事情，例如：特殊品牌的肥皂或剪出来的时髦发型。

我们大张旗鼓地发展宗教、哲学、心理学和科学。

但是，没有人生来就认为吃什么或者不吃什么就是错误的，或这个哲学体系是对的而那个体系是错的，或这个宗教是真的而那个宗教是伪的。

所有这一切都是学来的。

对特定价值观的认同是文化无明的产物，但接受有限的观点的倾向则源自二元论。

二元论就是天生无明的表现。

这并非坏事，情况就是这样。

我们的取向能够导致战争，但它们也表现为使世界受益匪浅的有用的科学技术和不同形式的艺术。

只要我们依然处于懵懂状态，我们会深陷二元论之中，这是完全可能的。

藏族有这么一种说法：“如果是猴身就会喜欢草的味道。”

换句话说，我们应该欣赏和享受今生今世，因为它本身很有意义，很有价值，也因为这是我们正在过的生活。

如果我们莽撞行事，教法就会被用来支持我们的无明。

有人会说，一个人获得高学位并不好，或限制饮食是错误的，但这根本不是问题所在。

有人还会说，无明不好或普通生活只是轮回的愚痴。

但是，无明不过是觉识的障。

贪恋无明或因无明而不快只不过是二元论在无明界中玩耍的老把戏。

我们可以看到无明的无子不入。

甚至教法都必须与二元论并存，例如鼓励人们贪执功德、憎恶无功德，自相矛盾地用无明的二元论来战胜无明。

我们的理解一定会变得多么难以捉摸，我们又会多么容易地迷失自我！这就是修习的必要性，以此来获得直接的体验而不是仅仅建立另一种用来详述和捍卫的概念体系。

站在一个更高的角度看待事物，事物的发展就顺理成章了。

从非二元的智慧的角度来看，就没有了重要和不重要之分。

业果：业与业迹我们赖以生存的文化决定了我们，但无论我们去向何方，决定我们的种子都会如影相随，困扰我们的东西实际就在我们的心中。

我们把自己的不幸归于环境和我们的处境，认为只要环境改变了，我们会快乐。

但是，我们发现自己所处的环境只是我们遭受痛苦的次因。

主要原因还是天生无明及由此产生的对身外之物的欲望。

或许，我们决定搬到海边或群山之中以逃避城市生活的压力。

或许，我们也会离开农村的艰辛生活和与世隔绝的孤独生活以享受城市带来的激情。

这种改变可能不错，因为随着外在条件的改变，人们会获得一定的满足感，但这种满足感是短暂的。

使我们产生不满的根源会伴随我们一起搬到新家。

在新家中，新的不满又会产生。

很快，我们再次陷入希望与恐惧的折磨之中。

我们也许会认为，如果我们有更多的钱、有个更善解人意的伴侣、有更健康的体魄、更好的工作或接受过更好的教育，我们会感到幸福。

但我们知道事实并非如此。

富人并没有摆脱痛苦，新的伴侣在某些方面仍旧令我们不满意，身体终究要逐渐衰老，新的工作也会

<<西藏的睡梦瑜伽>>

变得越来越索然无味。

如果我们认为从外部世界可以找到治愈我们不快乐的方法，那么，我们的欲望只能得到暂时的满足。不明白这一点，我们会在欲望的漩涡中饱受煎熬之苦，甚至永远不会休止，无法得到满足。

我们受到我们所造之业的支配，不断地播撒将来业果丰收的种子。

这种业的模式不仅使我们偏离精神之旅，而且也使我们在日常生活中无法获得满足与幸福。

只要我们认同游移之心的贪与嗔，就会产生消极情绪。

这些消极情绪生成于客观实际与我们欲望之间的差距。

由此产生的行为，包括我们日常生活中的一切行为，都会留下业迹。

“Karma”的意思是“业（行为）”。

业迹是业的结果，存在于精神意识之中并影响我们的未来。

如果我们把业迹理解为西方人所说的无意识的倾向，我们就能部分地理解它的含义。

业迹是有欲向的，是内外行为举止的模式、根深蒂固的反应和惯性的概念化。

它们决定我们对外界环境、对我们的认知及我们独特的习惯和知识的僵化反应。

它们创造并决定我们对每一次普通体验的反应。

举一个有关业迹的比较生硬的例子，但在更细微、更广泛的体验层面上，其机理是相同的。

一位男子从小就生长在一个争吵不断的家庭中。

后来，在他离家三四十年后的一天，他走在街上，经过了一所房子，房内的人正在互相争吵。

当天晚上，他做了一个梦，梦见他与妻子或伴侣争吵。

清早醒来，他感到十分郁闷和孤独。

他的伴侣注意到了他的变化，对他的情绪做出了回应，这进一步激怒了他。

这个体验的结果告诉我们有关业迹的事情。

在年幼之时，这位男子用恐惧、愤怒和伤害对家中的争吵做出了回应，对争吵感到了“嗔恚”，这是一种正常的反应，这种“嗔恚”在他的心中留下了痕迹。

几十年后，他经过一所房子，听到有人吵架。

这是刺激旧业迹的次要条件。

旧业迹就显现在当晚的梦中。

<<西藏的睡梦瑜伽>>

后记

睡梦瑜伽并非藏族普遍的修习。

睡梦瑜伽通常不会传授给年轻的修持者，也不会和普通大众中进行教授。

但情况已经改变。

我现在教授这些东西是因为西方的很多人对梦、做梦及从事梦的研究怀有浓厚的兴趣。

通常，这种兴趣是在心理上的。

我希望通过讲解这些教法，使梦的研究可以进入一个更深的层面。

从心理上研究梦可以使人在轮回中获得更大的愉悦之感，这是件好事。

如果以获得圆满为目的，那就需要做更多的事情，这是梦瑜伽尤为重要的一点，也是大圆满法修习的核心。

这可以概括为：生活中每时每刻(无论是醒后、做梦还是睡觉时)都要安住在纯净的非二元觉识之中。

这是通往大圆满的唯一之路，是所有圆满大师选择的途径，也是睡瑜伽的精髓。

如何才能体验到明光呢？

我认为思考这个问题极为重要，因为它与你对待教法的态度有关。

一切教法之精髓是同一的。

我是指“本觉”，也就是指“明光”。

不管你学了多少知识，研读了多少部经文，接受了多少教法，但如果你不领悟这一精髓，你就不会获得这一要点。

藏族有种说法：“你可能获得众多教法，而你的头却会因碰触灌顶瓶变得扁平。

但如果你不了解其精髓，一切均不会改变。

”当一个人不能直接领悟本觉时，教法也就难于理解。

教法似乎指的是一些不可能的东西，因为本觉是超越概念化心智的，也不能用概念化心智领悟之。

尝试一下通过概念来掌握本觉，就像试图通过观察阴影来理解太阳的本质一样。

有些东西可以学会，但精髓却无人知晓。

这就是修习之必要的原因。

要超越游移之心，直接领悟本觉。

一些人渐渐因累积的各种教法而感到不堪重负，这是因为对道的错误理解。

要学习并接受教法，但要进行深刻的领悟，这样，你就能从中获得支撑。

一旦你领悟了教法并能运用自如，教法就不再是一种义务责任。

它们是获得解脱之路，并使人在解脱之路上感到身心愉悦。

如果你只迷恋教法的形式而不能领悟其意图，那么，它们就让人感到是一种负担。

有必要学会如何总结教法。

不是通过词汇或概念而是要在体验中进行总结。

另一方面，不要让自己深陷修习之中。

这是何意呢？

如果你坚持修习却没有任何成效，生活中也没有发生积极的改变，那么，这样的修习是徒劳无功的。

如果你只是做着动作而没有领悟，那就不要认为自己是正在修习。

空洞的仪式不会有任何成效。

你需要带着领悟来进行修习，要确定精髓所在并知道如何运用之。

佛法的确是灵活的，但这并不是说你该丢掉传统去建立自己的传统。

这些修持是有力和有效的，它们始终都是无数人获得解脱的途径。

如果修习无效，要试着去弄清这个修习的目的，咨询你的上师是上乘之举。

当你理解了这些修习，你也会发现形式不是问题所在。

需要完善的恰恰是申请表格。

这个修持适合你，而不是你适合它。

要学习形式，领悟其目的，在实践中运用之并获得成效。

<<西藏的睡梦瑜伽>>

在何处最终终止修习呢？

在死亡过程中，即中阴状态。

死后中阴就像一个大型飞机场，它们是人生旅途的必经之地。

中阴是轮回和涅槃的分界线。

安住在非二元觉识的能力就是进入涅槃的通行证。

如果你在睡眠中从未体验过明光，那就很难在中阴阶段超越轮回。

这仿佛就像沉睡遮蔽了明光，朦胧的思绪遮蔽了本觉。

如果你能与睡时明光融为一体，那么，你就能与死时明光融为一体。

与睡时明光融为一体就像通过了中考，你考得不错，就有可能通过中阴阶段的最后考试。

与死时明光融为一体意味着发现佛在心中，你就能直接意识到生成的东西都是无实质的表象。

本觉的出现会从今生持续到来世，因此，现在就要修习它，变成它并要安住其中。

这就是道，是明净和无止智慧的持续。

所有顿悟成佛的人都已跨越了这个界限进入明光。

领悟到这一点，你就会知道该做何种准备。

尽量领悟教法的整个内涵：你身处何地，去往何方？

然后，你会知道如何和何时运用教法，也会知道结果如何。

教法就像一幅地图，它能告诉你该如何走，在何处能找到自己要找的东西。

地图一目了然。

没有地图，你就会迷路。

要进行祈祷以求能在死亡期间与明光建立联系。

要进行祈祷以求在死亡濒临时刻每个人都能与本觉建立起联系。

祈祷的力量强大异常。

在进行祈祷时，你就会有意愿，你所祈祷的东西都会使你朝着圆满的方向前行。

所有有情众生都体验过平静和愉悦的时刻。

明光似乎是一个遥远的目标，要不断地试一试保持对平静与愉悦的积极体验。

或许，当你想起上师或空行母时，你会感到愉悦。

或者，当亲身享受大自然的美丽时，快乐之感会油然而生。

要让做这一切成为一种修习。

每天的时时刻刻都要心生感激，心怀赞赏。

明光是神秘体验的巅峰，是大乐和大静。

因此，要把乐与静作为特性加以保留，作为培养觉识之持久性的支撑。

要感觉到体内的这些特质，要在世界中看到它们并希望他人也具有这些特质。

通过这种做法，你就可以产生觉识，而同时生成慈悲之心和积极的特性。

持续性是把生活与修习互融的关键。

有了觉识和意愿，就可以培养出持续性。

有了持续性，你的生活就会有所不同，你就会对你身边的人产生积极的影响。

睡梦瑜伽是认知明光，并在整个一生的时时刻刻(包括醒后、禅修、做梦、睡觉和死亡时)都安住明光的一种方法。

从根本上来讲，教法专门用来帮助我们认知本觉、领悟修习之障并克服之，还能帮助我们彻底安住在本觉中。

我们可以用同样的方法保持愉悦，在世界的骚乱中寻求安宁，使我们能生活幸福，享受我们人类生动的时刻。

大师们曾经写到，他们是经过多年不懈的修习才完成了睡瑜伽的修持。

因此，如果第一次没有任何体验或第一百次你还在努力去尝试，一定不要气馁。

只要进行尝试就会受益匪浅。

把更多的觉识带入生活中的任何东西都是有益的。

实现这一目标是一个长期、持久的意愿和修习。

<<西藏的睡梦瑜伽>>

不要让自己心灰意冷。

要全身心地投入修习。

怀有强烈的意愿和愉悦的努力，你一定会发现自己的生活在以积极的方式发生变化，你一定会完成这些修习。

我希望阅读过此书的人能够发现他们对睡眠和梦有一种崭新的认识。

这个新认识将有助于改善他们的日常生活，最终引领他们获得圆满。

<<西藏的睡梦瑜伽>>

编辑推荐

《西藏的睡梦瑜伽》是一部关于西藏苯教和佛教瑜伽的修习指导手册。

人一生有三分之一的时间是在睡梦中度过的。

不论我们做什么，是有功德的还是无功德的，也不论我们是凶手还是圣徒，是僧人还是无拘无束之人，我们的终结都是相同的。

我们都会闭上双眼，进入黑暗之中。

尽管我们所熟知的“我”渐渐消失，但我们都会毫不畏惧地合上双眼。

每个夜晚，我们都会置身于最深奥的神秘之中，体验着一种又一种不同的经历，在失去自我后再次发现自我。

《西藏的睡梦瑜伽》旨在引导人们利用这个时间修行，让我们一生中的每时每刻不断培养更大的觉识

。

<<西藏的睡梦瑜伽>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>