

<<西藏睡梦瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<西藏睡梦瑜伽>>

13位ISBN编号：9789866362453

10位ISBN编号：9866362450

作者：丹津·旺賈仁波切,Tenzin Wangya

译者：林如茵

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>

## <<西藏睡梦瑜伽>>

### 内容概要

這是第一本可以直接運用「睡夢」密法，  
將自己的夢境與睡眠轉化為真正覺醒的智慧書。

看看自己在夢中的狀態，就會明白自己面臨死亡時可能的遭遇；  
看看自己透過夢修的睡眠狀態，就能知道自己的修行程度。

我們的一生有三分之一的時間都在睡覺，每晚都會閉上雙眼，以相同的方式結束一天，在這由清醒到  
做夢、再恢復清醒的轉換過程，你有能力掌控你的夢幻世界嗎？

在西藏有一套法門，可以訓練你在「睡覺」與「做夢」中主控睡夢之心，進而培養高度的覺知、創造  
與改變夢的現象，並且在夢境中完成各種修持。  
幾百年來，睡覺與夢境，對於許多靈修的大師和成就的瑜伽士而言，不僅是為此生解脫做好準備的重要  
法門，更是開悟的重要時刻。

睡覺也能修行，夢境也可以被掌控，你知道嗎？

《西藏睡夢瑜伽》分別給予「夢瑜伽」與「睡眠瑜伽」詳細的教導。  
首先，從夢的根源、生成過程到如何利用「夢瑜伽」（dream yoga）來知夢、轉化夢境，以及克服障  
礙。  
它主要的修持是透過對於氣、脈輪和心的理解，而去增強夢中的覺知和觀照力。  
修持夢瑜伽不僅能預測未來、指引、淨化不健康的「業」、療癒等利益自己的日常生活，最終，更能  
以意念控制夢的修習來克服及轉化心的習氣與束縛，從中獲得解脫。

而「睡眠瑜伽」（sleep yoga），就是大家所熟知的「明光瑜伽」（yoga of clear light），這是更為進階  
的修持。  
睡眠瑜伽不只是睡眠的修持，它是貫穿清醒、睡眠、禪修和死亡的四種狀態，幫助修學者持續地安住  
在自心本然狀態的一種修持，一旦死亡來臨時，幫助我們達到明光的體驗。

這兩種修持是相輔相成的，都是增長心的穩定性、將覺知帶入當下，幫助我們獲得控制力與主宰自心  
的法門。

<<西藏睡梦瑜伽>>

作者简介

丹津·旺賈 (Tenzin Wangyal) 仁波切

是西藏苯教傳承的上師，現居美國維吉尼亞州 (Virginia) 的夏洛特斯維爾 (Charlottesville)。他是理格明洽學院 (Ligmincha Institute) 的創始人和院長，這是一個提供苯教傳承教法的學習和修持的機構。

丹津·旺賈仁波切的雙親在逃離中國對西藏的入侵後不久，於印度的艾理莎 (Amritsar) 生下了他。後來，他接受佛教和苯教上師們的訓練，最後獲得傳統西藏文化中最高的格西學位。

從一九九一年起，他旅居美國，並在歐美地區廣傳教法。

相關網站：[www.ligmincha.org](http://www.ligmincha.org)

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>