

探索梦的奥秘

丹增嘉措活佛 著
沃雄汪波 译



北京八大处灵光寺



SWT/740/14

梦 解 脱

沃萨汪波

真没想到，在一般人心目中不起眼的满不在乎的梦也与解脱相关联，我想，这肯定能令许多人瞠目结舌。

活佛丹增嘉措继《动物欢喜园——藏传佛教放生功德文》和《如何面对痛苦》两部力作之后，又推出了第三部《探索梦的奥秘》一书。真让我们众弟子与普天下之有情喜蒙法雨，欢喜雀跃。

回顾与活佛从翻译、整理和校对书稿的全部经历，使我不禁钦佩至极，“语自在”的荣称，诚可谓名符其实。

我以为，真有才德的人总是喜良的、坦诚的、爽直的、决不矜持。他所涌溢出的美德也不是装饰品，而是美好心灵的自在表现。作为活佛的弟子，我真切地感受到那股慈悲的暖流，解脱的潇洒……这才是医治众生心灵与肉体创伤的神奇良药。

然而，普通人往往因先天和后天的种种桎梏，而闭塞了心地光明，也就回绝了美妙性灵的呼唤。

不过还好，亮光是能够使人产生信心的。书

中以许多栩栩如生，引人入胜的故事，穿插意识、梦、中阴与光明境界的理论纲要，呈现在有缘者面前的，是一条理据详实，真真切切的修行解脱之路……

正如人们常说的，“实践是检验真理的唯一标准。”对于那些喜欢先声夺人、盲目武断者，倒不妨实践实践。

大凡普通人都十分关心自己的命运。而人，仅是生命链锁中的一环，生命是无穷无尽的，它可通过人，从遥远的过去伸向渺茫的未来，也就使人扑朔迷离，惶恐不安。

梦境修法带给我们的，是不收取任何报酬的最好的人生实检场所。而且，祸与福的相倚相从，是一种耐人寻味又几乎普遍存在的现象，人们更加想探知一二……丹增活佛悲心于此，不吝笔墨，将梦境修法、未卜先知和禳解凶灾等法垂示于人，祈盼众生安乐幸福！

所以，作为上师三宝的弟子，我一直以为：朝美好的方向去，只有一条通路——它存在于佛教之中，这就是信仰。她指引着灵魂，发挥最大的潜力，走向解脱自在。

对于阅读此书的有缘者，我们应当感谢火焰带给你的光明，但是千万不要忘了那位高举火炬的人，因为他始终都在坚忍不拔地屹立在黑暗之中！

目 录

梦的产生.....	3
如何训练梦	
一、认知梦境.....	12
二、改变梦境.....	16
三、老明梦境.....	25
有关梦修法的几则故事	
一、骨肉情深泪洒中阴界.....	29
二、人间天上任遨游.....	52
三、超越时空的旅行.....	57
四、发现新世界——小兜率天.....	68
回溯前世.....	75
未卜先知.....	81
专一祈梦.....	95
化险为灾.....	98
结语.....	102

探索梦的奥秘

丹增嘉措活佛 著
沃萨汪波 译

在即将迈入二十一世纪之际，人类亟待重建精神家园，而梦学，作为精神家园中的琪花瑶树，已引起世界各国越来越多的科学家、心理学家和精神分析家的青睐。此一课题，比以往任何时候都得到重视。他们采用科学方法，结合宗教理论经验，大力探索梦学领域的奥秘。

研究人员发现，带有神秘主义色彩的梦，极其负有深刻的创造力。依靠训练梦境，有效医治心理与生理上的创伤，改善人生观与价值观，回溯前世……等等，都已在诸多领域获得了突破性的进展。如今已成为全世界人们的热门话题。尤其令人瞩目的是，在渊源流长的雪域藏传佛教中有关这方面的理论与实践琳琅满目，比比

皆是。在一千多年以前，自以莲花生大师传授“六中阴引导法”，特别是“梦境中阴修法”与相关窍诀之始——开创了前所未有的梦学研究的先河。

从此以降，藏传佛教诸宗各派高僧大德，前朝后代，言传身教，传授了众多殊胜窍诀，延传至今，积微成著，法宝流广……然而，由于历史与地理的局限，雪域大地一直与世隔绝，这些宝贵的佛教文化遗产，无法令世人知晓。随着时代的变迁，通讯技术的发展，沟通渠道快捷便利，世界仿佛变得越来越狭小了。由此海内外的专家学者相互交流日益频繁……在这样的文化共融的大潮流中，佛教——尤其是藏传佛教，不仅仅吸引着众多有识之士，而且，引发更多的人信仰皈依……

借助佛法的理论与实践，不仅可以拓宽科学研究视野与思路，增添应用方法，而且，佛法更能净化人心，造福人类。

为了能与从事梦学研究的专家学者共同探讨，更主要是为了真正学修佛法的善

男信女提供帮助，我依据雪域历代大德有关梦学的理论资料和传记记录，向大家阐释一点梦学方面的知识 with 修法。然而，由于本人才疏学浅，实修经验未敢启齿……恳切祈请诸方大德，予以指正。

梦的产生

睡眠是产生梦的基础。在认识梦的产生之前，先追本溯源，谈一谈睡眠的话题。

睡眠与死亡的过程是十分相似的。

一般人在正常死亡过程中，都要经历隐没次第，所谓隐没次第，就是组成肉体生命的有机质能——地（固态性）、水（湿性）、火（热性）、风（气性）、识（空）五大中，前者依次隐没于后者的过程。同样，人们在正常进入睡眠状态时，也要经过细微隐没次第：头部出现轻微沉重感，有人会不自觉地口角流涎——此即是地融入水；渐感昏沉，额头出现热感，眼睛闭合，眼睑不动——此即是水融入火；自感

朦胧心念，沉缓而动，呼吸清晰均匀——此即是火融入风；五识（眼识、耳识、鼻识、舌识和身识）融入意识，意识融入阿赖耶识，身心进入沉睡状态——此即是风融入识；无任何分别念，完全沉浸于虚空般氛围——此即是识融入光明。

这里所讲的光明，如果我们梦中已能清明认知，那就有可能在临终出现光明时，加以识别。但是，未曾修习梦境修法的普通人，在“识融入光明”之际，无任何感受而沉入昏睡之中，无法予以认识和把握。又因为每个人四大与风脉明点的构成基质并非完全相同。所以，在隐没次第出现时，也有时间先后，次第交错的差别。

另外，人在死亡过程中，一般要出现明、增、得，也就是白光、红光、黑光三种现象。人在入睡时，也要经过细微的明、增、得（白光、红光、和黑光）三种征象。一般而言，人们在入睡过程中，对这三种征象是没有什么感觉的。而某些较为特别的人则存在明显感受。

乔美仁波且回顾他三十六岁时的情況时说：“我当时体弱乏力，一天到晚都在昏睡。”有天深更半夜，发生了一件特殊的事情。在半醒半睡假寐之际，眼前黑影晃动，影影绰绰，仿佛有什么东西，我心里感到有些惊恐，吓得瑟瑟发抖。突然间，耳畔响起“呜、呜、呜……”、“轰隆隆”一连串莫名其妙的声音。我见到这种情形，马上修生起次第来加以遣除，但没有多大作用。我只好观察自心，寻找恐惧的来源，凝视而住。这时，眼前出现一束皎洁之光，就象射进窗棂的月光一样……我想这肯定是白光现象。我觉得自己已经死了，感到更加害怕，万不得已放下一切，坦然安住在“恐惧”的念头上，心中的畏惧感顿时缓解。后来，面前出现如火星四射般红光闪烁的景象——也就是红光现象……我又感到恐怖，仍采用前西“坦然安住”的方法予以化解。接着，身心出现从未有过的沉重感，直觉告诉我，有可能黑光现象出现了……身体动也不能动……

猛然间，我内心深处有种感觉：这发生的一切，不是死亡现象而是梦境显现.....既然如此，应该醒过来！我使劲挣扎着从睡眠中醒来.....

堪布鄂琼仁波且¹也有类似的经历。他在年仅一岁时，受到一位仁慈的老奶奶无微不至的照看。平时，他就在老奶奶的温暖怀抱中入睡。他回忆当时的情景说：“夜晚我在老奶奶怀里要睡觉时，耳边总响起‘轰隆隆’的雷声，眼前则突然出现如同太阳照射在雪山上的反光，晶亮耀眼.....过了一会儿白光变成浑然一体的红色光蕴，宛如一片彩霞红得似火.....我心里感到一阵憋闷。忽然，蓝光滚裹着白光，红光被光蕴吸卷到里面，瞬间，我闷绝过去了.....片刻之后，我处于无有中边的明空境界。接着，一切都充满白、红、黄、

¹ 鄂琼仁波且：19世纪末20世纪初人。他是华智仁波且的上首弟子龙多上师的大弟子。是大圆满成就者，所传大圆满法系统明确，极具加持力。由其所传大圆满耳传窍诀，至今已令无量众生获得解脱。

蓝、绿五种色光，艳丽缤纷……中间是象簇簇灌木丛的光团，周围有大大小小晶晶莹莹的颗颗明点，散射着无量光焰。与此同时许多状如兵器般的束束光芒刺入眼帘，心中感到万分恐惧……我一边喊着奶奶，一边嚷着：‘怕、怕……’老奶奶赶紧点起酥油灯，照着我说：‘不用怕，你着看不是什么都没有嘛！……’”

通过以上事例，我们深入分析，就会得到一个结论。每个人在睡眠中所出现的三种现象，因人而异，景象纷呈。乔美仁波且和鄂琼仁波且的各自经历，从总的方面着是很相似的。但若仔细观察，将他们各自现象作比较就能发现，无论是显现形态还是整个过程，都有许多差异。乔美仁波且显现三种现象尚未结束，就已从睡眠状态中苏醒。而鄂琼仁波且却是三种现象结束后，进入明空无别境界，甚至与法性中阴显相相似的光与力都出现了……

我们刚才讲到的隐没次第和三种现象二者，在理论上它们的出现有一定次序。

然而，正如在《修行明灯论》一书中所说的那样，在实际情况下它们出现没有一定规律。无论怎样，隐没次第和三种现象都要融入阿赖耶识——本来，阿赖耶识最终也要融入光明，但我们一般人，这一感受丝毫无法觉察到，一直都处在阿赖耶识的状态当中。

在了解了一些有关睡眠方面的基本知识之后，我们转入正式话题，谈谈梦是如何产生的……

印度仙达薄日大师讲到梦的产生时说，“于此增相阿赖耶，唯生意识即成梦。”这颂偈词是说，阿赖耶识中生起意识是梦形成的基础。而意识包括无分别意识和分别意识两种。无分别意识是产生梦境现象的基源，它不存在任何辨别；分别意识是在无分别意识上生起现象之后，加以是非判断。不论无分别意识还是分别意识，在形我梦时，往往带有习气成份。要形成梦，虽然也需要其它因素，但产生的主因就是迷乱的习气。

那若巴大师²指出：“昼依外境迷乱心，夜依习气而迷失，中阴依业现错乱。”这个意思是讲，我们白天的迷乱不能排除习气与业力的作用，但主要是受外部诱惑；夜晚的迷乱同样不能排除外境与业力的作用，但习气起主导作用；同理，中阴的迷乱也不排除外境与习气的作用，但主要是受业力牵引而扰乱自心。

具有习气的意识，自阿赖耶识生起，在风的鼓作推动下，进入身体各部位经脉网络中，从而开始做梦……

意识进入身体脉络网中，若是清净善脉，则是吉祥之梦；若是浊滞恶脉，则是凶险之梦……意识分别进入胃、肝、脾等内脏脉络，就会梦到非人凶猛野兽，妖魔鬼怪。意识进入秘处脉络，就会有男女贪欲之梦。意识进入肛门或者脚底部位脉络，就是堕入地狱之梦。意识进入脐部脉

² 那若巴大师：印度公元十一世纪人，系大成就者帝洛巴弟子。西藏玛尔巴译师之师，对玛尔巴译师传授胜乐及那若六法等。

络，就能出现六道轮回混杂交错的景象.....

如果意识进入宽脉，就会到广阔无垠之境；若进入窄脉，则会到狭山僻壤.....意识进入活跃脉络，会梦屋厦富广，悦意欢喜；意识进入僵萎脉络，会梦贫穷饥饿，困苦难忍.....

如果以前意识早已习惯进入某一脉络，所觉所感，就如熟人旧舍，似曾相识；如果意识进到以前很少去入的脉络中，就会梦到人生地疏之处.....

意识进入眼部脉络，则见五颜六色，缤纷显现；若进入耳部脉络，则闻歌乐萦绕，声声不断；若进入鼻部脉络，则嗅气味，知于何处；若进入舌部脉络，则品尝百味，享用饮食.....

如果意识进入心脏前方部位脉络中，就是去往东方之梦。意识分别进入心脏左方、右方和后方部位脉络中，就是前往北方、南方、与西方之梦。意识进入心脏下方部位脉络，就会梦往崎岖峡谷、落入深

洞或处在黑暗之中……意识进入心脏上方部位脉络，就会梦到攀山上岗，或者高空飞行……

如果意识进入脑部脉络，就会梦到愤怒像和佛殿等景象。本来，大脑是人类复杂又重要的器官，在大脑各个部位，也就是以梵穴为中心的八方区域，都存在着极其丰富敏感的脉络群。例如，在枕骨部位有一名叫“瓦门角”（借用某一动物之名）的脉络，诸如此类特殊脉络在大脑中是有许多的……由此所作之梦，也是各具特色的。

对于风推动意识进入脉络产生梦这一观点，一般人总感到太神秘了。往往人们对百思不得其解的事，就自以为如何如何主观臆断，这也是人之常情。但事实并非如人们所想象的那样。经验告诉我们，因身患某些疾病，有时作些噩梦。或者，手按放在胸口，常常梦觉沉重压迫感……造成这些情况的原因正是身体某一部位因病痛，脉络壅塞或压滞所致。反之，假如脉

络运行与梦之产生毫不相关，那么身体罹患疾病与重物按压也就不会对梦有任何影响了——这在西藏医典《月光论》中有明确阐释。

如何训练梦

一、认知梦境

训练梦境，是有着重要而深刻意义的。

那么，如何训练梦境？“欲要修习训练梦，认知变化与光明，勿如傍生痴昏沉，梦境光明当双运”——依据莲华生大士的教诲，训练梦境需要三个阶段。首先是认知梦境。在白天之时，我们必须时常修习“醒时幻身法”。无论眼前所见环境场所，日常居舍，还是平时行住坐卧，待人处事，都要观知“这些都是梦境”，而且，在夜晚也要同样提醒自己——此是训练梦境修法不可或缺的首要条件。