

## 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

锻炼中枢神经和  
内脏器官的姿势调节气息  
拉伸脊椎的姿势进行周身  
气血畅通练习锻炼关节、骨骼  
和肌肉的姿势

睡梦瑜伽的创始人——那洛巴



聚集能量的姿势

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



项目创意 / 设计制作 / 紫圖圖書 ZITQ®

插画 / 睿达点口插画 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



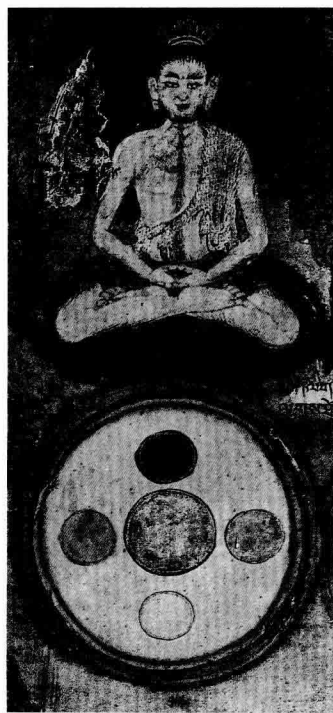
87

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。



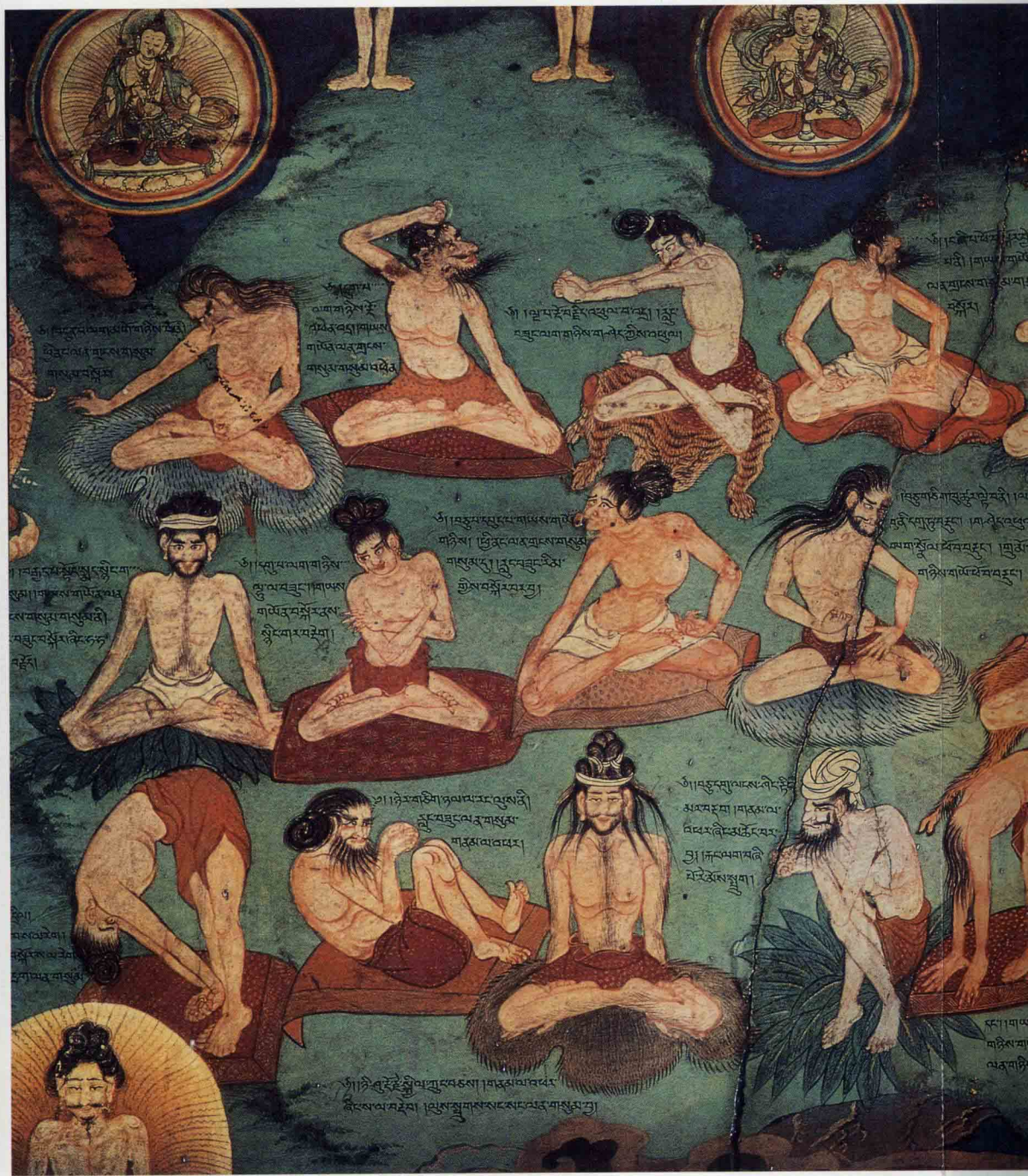
### 以特殊方式修行的大成就者

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

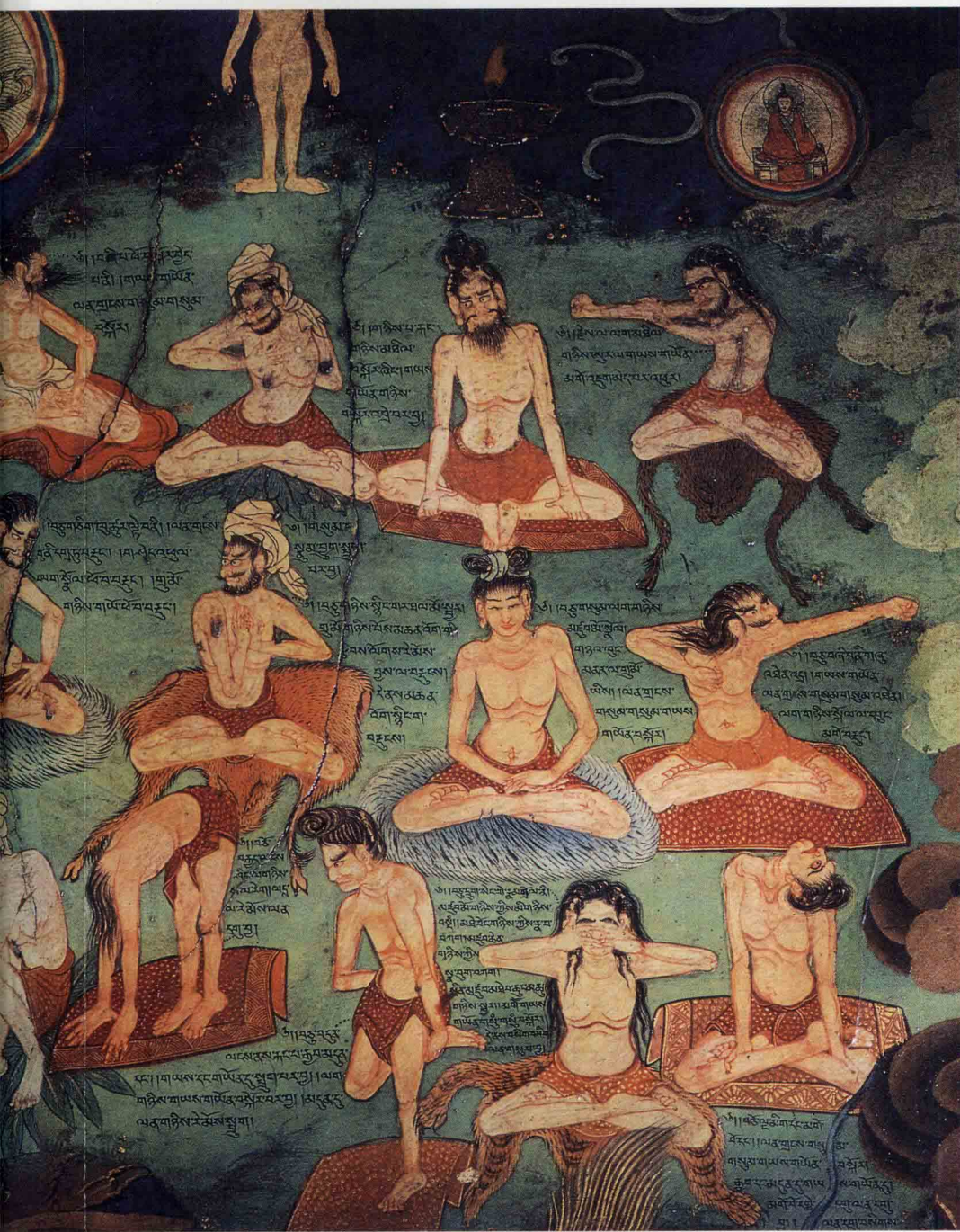
那洛巴是印度著名的大成就者，他是西藏新一代丰富佛法思潮的开创者，同时也达了一个古老传承的顶点。他所传授的那洛六瑜伽法成为后世的修持者修行的重要教法



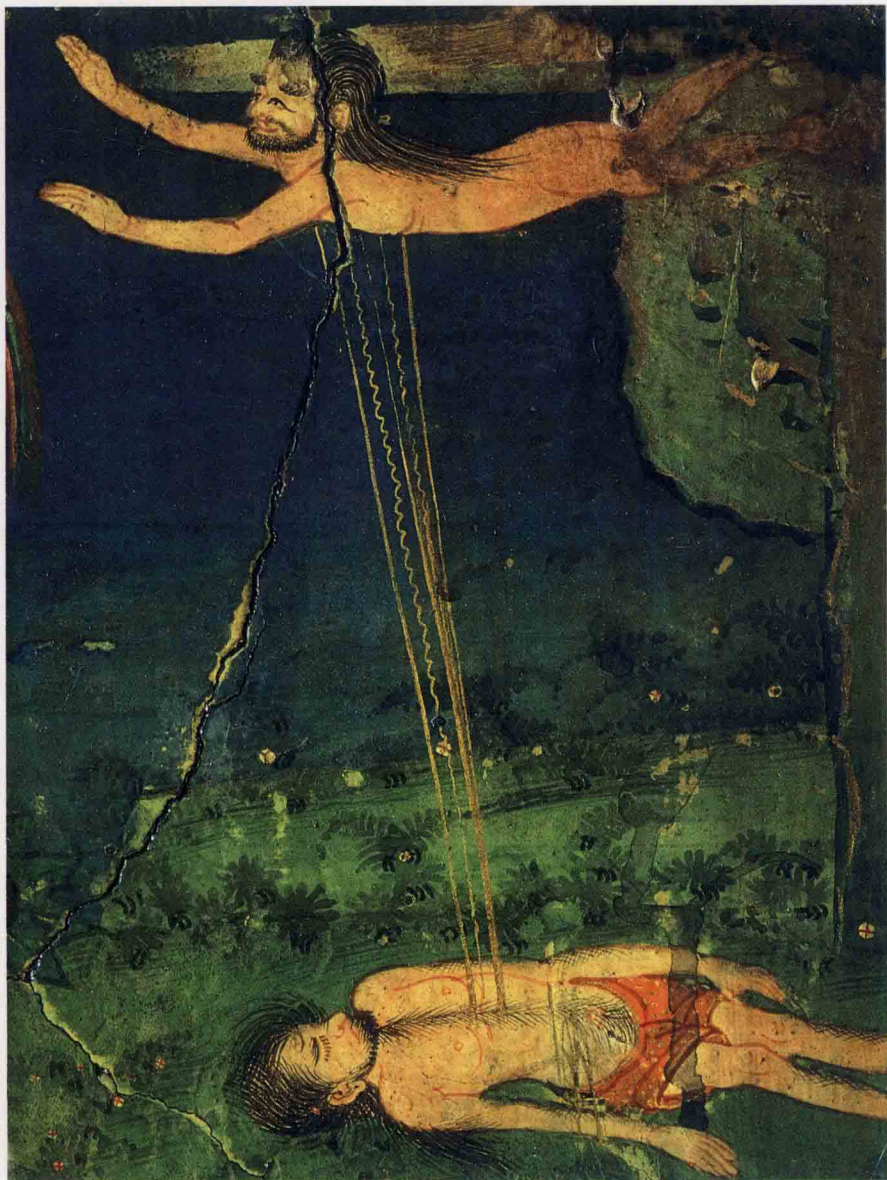


## 二十三式密法动作

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



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  
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基础。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瓣幻化成明点，前面是黄色明点，后面是红色明点，右侧则是蓝色的明点。壁画中所展现的正

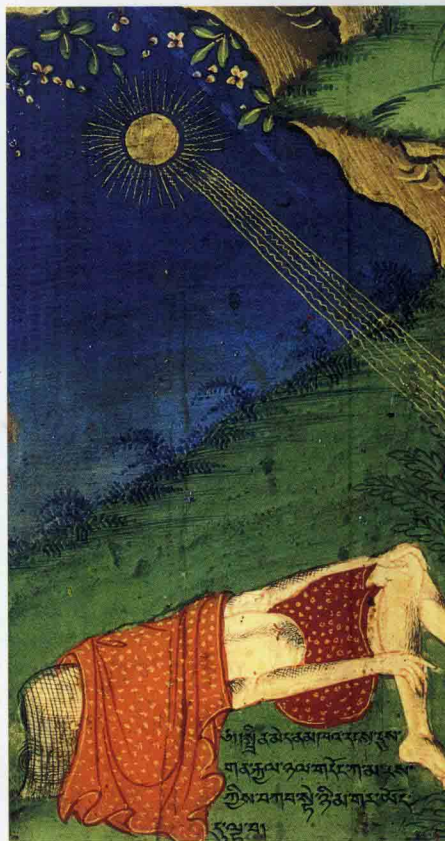


### 过程——明点观想

修习过程中，修持者要观想在自己一个蓝色莲花花瓣，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

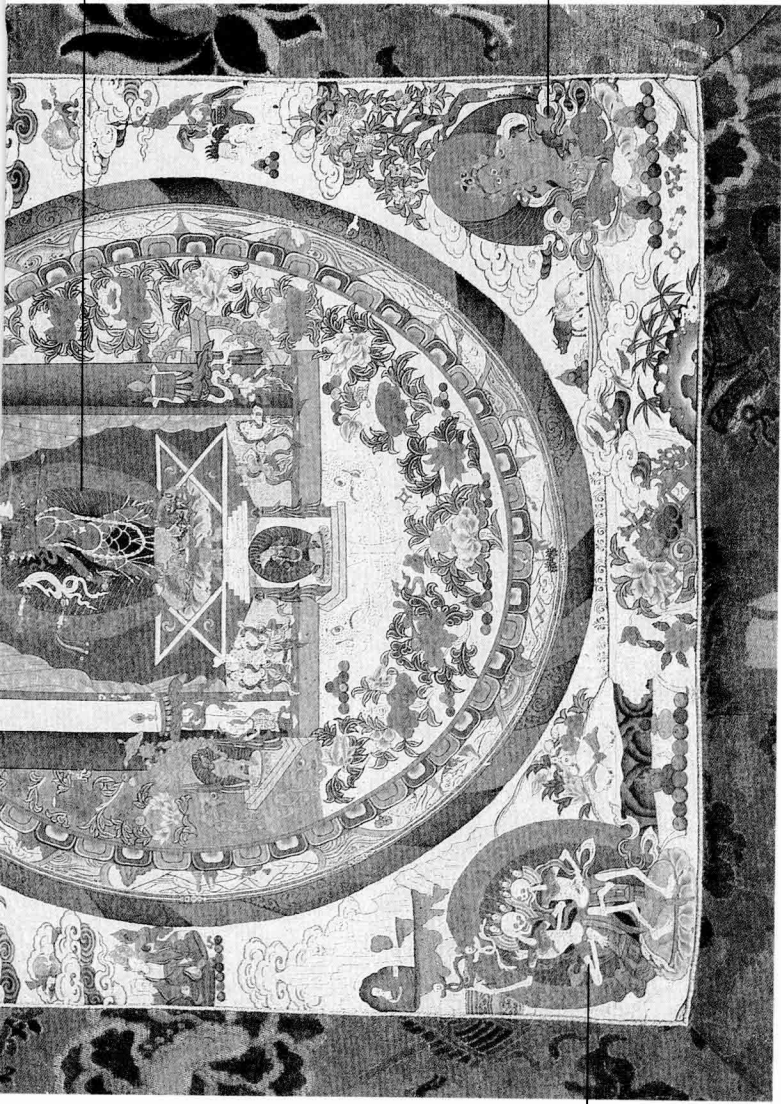
唐卡的上层是传授空行母教法的历代上师，其中就包括传授睡梦瑜伽修持法的上师，他们是各种教法的集大成者。这些上师引导投生净土的人走上密续修行的道路，同时也派出自己的化身利益众生。

护佑修行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，修行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行环境。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，代表教法修行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髏体、两尊均头戴五骷髏冠，系彩带，束短裙；左手持盛满鲜血的嘎巴拉碗，右手持骷髏杖。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 .....        | I  |
| 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 |