

不还
著

K
o
n
M
e
n
z



实的境界
生命的一部分
心的历程

真正读懂了梦

你就获得了人生的一大智慧

这是一条通往觉悟之路的捷径

叩梦



不还 著

GUANGDONG NORMAL UNIVERSITY PRESS
广东师范大学出版社



· 桂林 ·

图书在版编目(CIP)数据

叩梦 / 不还著. —桂林: 广西师范大学出版社,
2012.3

ISBN 978-7-5495-0935-5

I. 叩… II. 不… III. 梦—精神分析 IV. B845.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 228302 号

广西师范大学出版社出版发行

(广西桂林市中华路 22 号 邮政编码: 541001)
(网址: <http://www.bbtpress.com>)

出版人: 何林夏

全国新华书店经销

南宁市上英印刷有限责任公司印刷

(南宁市高新区高新大道东二路 19 号 邮政编码: 531001)

开本: 720 mm × 990 mm 1/16

印张: 21.25 字数: 250 千字

2012 年 3 月第 1 版 2012 年 3 月第 1 次印刷

印数: 0 001~6 000 册 定价: 38.00 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

揭示惊世大谜的继承者

——《叩梦》阅读札记(代序)

韩 起

一、揭示斯芬克斯之谜

一个震惊世人的大谜，曾经传遍了世界。设谜人叫斯芬克斯。他的谜语是：

“请问此为何物？早晨四只脚，中午两只脚，晚上三只脚。”

20 世纪伟大的精神分析学家弗洛伊德，为此进行了 50 年的研究，顽强地走向揭示斯芬克斯之谜的奋斗。他说，如果他死后，能在他的墓碑上刻下“揭开斯芬克斯之谜的人”，他就心满意足了。可见，揭开斯芬克斯之谜是如何艰难，而又是那么诱人。可以说，自有人类历史以来，人类中的智者，便在前赴后继地进行着探索。到弗洛伊德，他选择了梦这个特殊的路径，攻向斯芬克斯之谜的谜底，举世瞩目。在 20 世纪，现代西方思想界，凡是与人类精神生活有关的文化科学活动，以及探索人类命运和本质的学说，几乎都无例外地留下了



弗洛伊德的烙印。

但是，到了21世纪的公元2009年，陕西的一位学者不还，指出弗洛伊德“在解决了一个问题的同时，又给我们制造出了一个新的更大的问题”。她呕心沥血，写作了《叩梦》，揭示这个“新的更大的问题”。向斯芬克斯之谜的谜底，更接近了一步。所以，《叩梦》的作者不还居士，是揭示这个惊世大谜的又一个继承者。她从另一个崭新的角度，成为“揭开斯芬克斯之谜的人”。

二、人怎样认识自己

通读完《叩梦》，一股心香，浓浓的，清清的，携带着开悟者灵化了的芬芳，扑面而来。

这是一部智慧的书，一部揭示人本质的书。

斯芬克斯之谜的谜底并不难揭示。斯芬克斯是古希腊忒拜城里的一个怪物，她上半身是女人，下半身是狮子，却长了一条蛇的尾巴。她常常盘踞在忒拜城外，向每一个过路人提出一个谜语，猜不出来的人，就被她吃掉了。一天，一个叫俄狄浦斯的人经过这里，斯芬克斯便问：“请问此为何物？早晨四只脚，中午两只脚，晚上三只脚。”俄狄浦斯立即回答：“是人！”于是，斯芬克斯便自杀了。

斯芬克斯死了，但是她给人类留下了一个天大的命题：人，究竟是什么？

数千年中，斯芬克斯之谜，便震撼着人类的心灵。无数的智者，付出毕生的心血和精力，企图揭示“人是什么”这个斯芬克斯之谜。弗洛伊德自认为，是他最终揭示了这个谜底。

弗洛伊德是通过梦，完成了这个伟大工程的。不还则是通过佛学中的唯识论，对梦进行别开生面的解析，追索人生之谜。

不还居士说，《叩梦》“通过对佛教唯识论中八识层面的剖析，为我们一层层揭开了梦境的神秘面纱，让我们终于明白了这样一些问题：‘我’是谁？是谁在做梦？我为什么会做这个梦？有些梦为什么可按照约定俗成的意思去解读？梦为什么如此零乱、如此离奇？梦为什么多数醒来即忘？为什么梦总是视觉影像的？梦有预见性吗？



我为什么会梦见根本没去过的地方或根本不认识的人？真的会有托梦现象吗？在梦中与在白天，是同一个时空概念吗？生、死、梦三者之间，到底是怎样一个关系？通过对睡梦的修行，我们真的能把握住生死吗？”

历史永远不是个人树碑立传的舞台。斯芬克斯之谜，向人类提出一个伟大而深邃的谜团——人是什么？从历史文献中，我们知道从苏格拉底开始，人的注意力便开始转向了人自己。他的学生亚里士多德，总结了前人的探索成果，提出了对人的基本规定性——“人是社会的动物”、“人是理性的生物”。德国古典哲学的奠基人康德提出了“人是目的”的论点，说人有三种机能：认识机能、欲求机能；情感机能。以后的黑格尔、费尔巴哈等人，都对“人是什么”进行了探索。然而，弗洛伊德说，他们的探索都不对，他说：“你想追究你自己许多显然无意识的错误和疏忽吗？请走上特拉尔菲阿波罗神殿前的铭言（‘认识你自己’）所照耀的坦荡大道吧！”（弗洛伊德：《日常生活的心理分析》）

弗洛伊德通过梦的解析，企图揭示人的本质。但不还却认为，弗洛伊德最终也没能走出西方唯心主义者们的古老而狭小的窠臼。不还居士向我们详细地解说了西方唯心主义哲学和东方唯心主义（也即万法唯心所造思想）的根本不同之处，明确指出了直至弗洛伊德为止，西方人对“心”的探索与研究，始终都未能超出第六意识的范畴。因此，弗洛伊德对梦的解析，是极其不圆满的。

而不还在对梦境进行解析之时却引进了佛教中“八识”的理念，这就使得连弗洛伊德都无法自圆其说的许多重大疑团，得以迎刃而解，所以她说：“真正读懂了梦，你就获得了人生的一大智慧。这是一条通往觉悟之路的捷径。”

通过叩梦，认识人生，到达“觉悟”。这是《叩梦》的精髓所在。这是几乎所有哲学家没有涉足的领域。我相信，读了不还居士的《叩梦》，一个人会对生命有更新、更深的认知，获得一种柳暗花明的醒悟。



三、斯芬克斯之谜的家园

古今中外的哲学家、宗教家，无不在寻找斯芬克斯之谜的路途中苦苦奋斗。其中成就卓著的，当属宗教。哲学家中成功的，便是弗洛伊德。不还居士的《叩梦》，则综合宗教和哲学两家，别开生面地另辟蹊径。不还说：“梦是真实的境界，是我们生命的一部分，是我们心的历程。”

不还居士丰富的心灵历程，为她提供了研究的源头活水。

不还居士做过一个梦：

“那是在甲戌年戊辰月的一天，我曾经做过一个类似的奇怪的梦。我梦见一条恶狗扑到我的身上，它站立起来，两只前爪就搭在我的肩头，狗头冲着我的脸，十分可怕。梦中我也被吓坏了，动弹不得。但不知怎么，那条恶狗又变成了人，一个面目狰狞的恶人，方脸，寸头，小眼，目光凶狠，令人更加恐怖。随后恶人也不见了，我看见在我的面前是一个半人来高的土坎，土坎上整整齐齐地摆着一摞叠好的衣服，衣服上又摆了一双男人的大皮鞋。”

接着，她遇见了一个道士。她向道士叙述了这个梦，请道士圆梦。下面是她记录的和道士的对话：

“施主是属什么的？”道人问。

“牛。”我回答说。

“不好，”那道士说，“你今年要见一个死人。”

“有破解的方法吗？”我问。

“唉，只能试试。谁家要是死人了，你去给帮忙料理吧，也许能冲过去。”道人说。

不还居士说，“那年我一直过得很平安，从三月份一直到十二月初，什么事都没发生。”但是，到了年底，“就在十二月九号的凌晨三点，我突然接到了儿子车祸的消息。更加让我目瞪口呆的是，那天，当我赶到医院，刚进大门，就看见儿子的战友从房间里出来，手上捧着一摞叠得整整齐齐的衣服，上面还摆了一双大皮鞋！我未满十八岁的儿子，就这样突然之间离开了人世。”



一个离奇的梦，就这样地应验了。

弗洛伊德关于梦的基本观点是，“所有的梦都是愿望的达成”。那么，有谁会希望自己挚爱的儿子死亡呢？一个母亲，绝对不会有这种愿望的。“梦是愿望的达成”，在这里遇见了悖逆。

这一个梦，对不还居士来说，就像斯芬克斯之谜那样神秘而深邃。于是，她开始了叩梦的历程。叩梦的本质，当然是叩问人生：人，究竟是什么？特拉尔菲阿波罗神殿门的铭言：“认识你自己”。怎么能够认识自己？出生西藏的索甲仁波切上师，在他伟大的著作《西藏生死之书》中说：“死亡是反映生命整体意义的一面镜子。”而“我们每睡眠一次，就等于是对死亡的一次演习”。这就是人类的无数智者，向梦中探悉芬克斯之谜的原因。不还居士正是通过叩梦，企望向人们揭示人类生命的整体意义。

四、从阿赖耶识求证生命之谜

不还居士于公元1994年在西安兴教寺皈依佛教，后又在终南山中皈依了正在东沟闭关的密宗金刚乘实证大成就者秋英多杰上师。2008年再次皈依大圆满法成就者江嘎仁波切活佛。2007年起，她开始在终南山茅棚苦修。孑然一身，与蛇鼠为伴，超然红尘之外，宁静中追索人生的真谛。

她是一个学者型的居士、行持中的学者。她的最可贵之处，就是从不迷信，总是要对自己所信仰的东西深究其理；但又从不夸夸其谈，而是一定要把自己学到的东西，在实践中得到求证，从信、解、行、证各个方面去全方位地完善和提升自己。

尤其她在山溪边搭的草棚，从山中的任何一个位置，都不容易看见它。除非下到溪底。一块巨石上，支起一个木架子，上面盖了茅草。夏天，她会在木架子里支一顶蚊帐。看不见通往这里的道路。因为小径被茂密的草莽覆盖了。这里背风，宁静，身边溪水的玲玲的清音，有如释迦牟尼的广长舌，向她讲述着缘起、人空、法空……

在这里，她终于领悟了唯识论，体验了阿赖耶识的深邃与广袤。

不还居士说：“原来‘我’从来就没有睡着过。”



关于阿赖耶识，古尊宿们的著作不少。它的别名也极多。从别名中，我们可以隐约理解一点它的意义。它在大德们的开示中，有各种名相：一曰心。《唯识论三》说：“或名心，由种种法，熏习种子所积集故。”二曰阿陀那；三曰所知依；四曰种子识；五曰异熟识；六曰无垢识；七曰第八识；八曰现识，九曰无没识；十曰本识；十一曰宅识；十二曰执持识；十三曰根本识；十四曰第一识。从这些别名中，我们悟到了什么？

不还居士以唯识论的观点，追索睡梦之谜，这是《叩梦》的极大创见。她说：“一句话，梦的象征意义，是‘我’、‘我们’和全体人类自己所赋与的，是阿赖耶识中别业与共业的业迹的产物。个人的别业，产生了除了自己，永远都无法破解的千奇百怪的梦；人类的共业，则产生了可以由梦书中似乎是约定俗成的意象规律来进行破解的梦。是我们自己付与了梦的象征意义，然后我们再回过头来破解它们，产生了许多许多解梦的书，形成了梦的文化，我们还认为这种梦文化非常之神秘。”

这是一般人所没有的见识。不还居士特地引用了《八识规矩颂》，解说阿赖耶识：

浩浩三藏不可穷，
渊深七浪境为风；
受熏持种根身器，
去后来先作主公。

这几句话不好懂。不还特别将它译为现代汉语：

具有能藏、所藏、执藏这三藏作用的阿赖耶识啊
就像浩瀚的大海一样无边无际；
眼、耳、鼻、舌、身、意、末那这七识啊，
一遇到外境之风的鼓动，
就会在这深不可测的阿赖耶识的大海里兴风作浪。
而阿赖耶识就能将前七识所有一切受过熏染的记忆
都储藏起来，同时又把这些所储藏的东西作为种子，
带到我们未来各种形态的生命中去。
这个阿赖耶识啊，它在受胎时是在前七识之前最先进入的，



而在死亡时却在前七识之后最后一个离开，

它被第七末那识执持为“我”，

它才是我们生命中的真正主人！

通过不还的翻译，我们结合阅读《叩梦》，会渐渐地接触生命的真如。您可以将这几句话作为纲领，作为提示，作为向导，作为疑问，向《叩梦》中寻求结论，寻求生命的密码，寻求那神圣的、无比高远的精神境界，寻求解脱的欢乐。

当我一口气阅读了不还居士的《叩梦》，灵魂再次被震撼。我的耳边，不由回荡起古尊宿的一段颂语：

佛即心兮心即佛，心佛从来皆妄物。若知无佛复无心，始是真如法身佛。法身佛，没模样，一颗圆光含万象。无体之体即真体，无相之相即实相；非色非空非不空，不动不静不来往；无异无同无有无，难取难舍难听望；内外圆通到处通，一佛国在一沙中。一粒沙含大千界，一个身心万个同，知之须会无心法，不染不滞为净业，善恶千端无所为，便是如来及迦叶。

这一段话，我在与许多同修居士切磋佛法真谛时，被我常常引用。我觉得，不还居士真的通过讲解唯识论，结合自己的生命体验，对破解生命之谜，进行了卓有成就的探索。“知之须会无心法。不染不滞为净业，善恶千端无所为，便是如来及迦叶。”

愿不还居士终能成为未来之如来及迦叶！

2009年11月20日梵淑居





目 录

第一章 梦是人生的重大问题

- | | |
|------------|---|
| 1. 有言在先 | 2 |
| 2. 狗年之梦 | 3 |
| 3. 启程问梦之旅 | 5 |
| 4. 四种睡眠状态 | 6 |
| 5. 第一次面对灵魂 | 8 |

第二章 东方有周公

- | | |
|-------------|----|
| 1. 世界级的名梦 | 14 |
| 2. 周公如何解梦 | 18 |
| 3. 再说周公如何解梦 | 21 |
| 4. 三说周公如何解梦 | 24 |
| 5. 木, 风, 长女 | 27 |

第三章 西方有弗洛伊德

- | | |
|---------------|----|
| 1. 当周公遇见弗洛伊德 | 32 |
| 2. 一项庞大而复杂的工程 | 33 |
| 3. 我们这样做梦 | 36 |
| 4. 从来就没有巧合 | 40 |
| 5. 到底谁在做梦 | 41 |

第四章 意识的瀑流

- | | |
|------------------|----|
| 1. 潜意识, 前意识, 意识流 | 46 |
|------------------|----|

2. 意识流的说法并非西方人的发明	49
3. 心脏想还是大脑想	52
4. 看意识如何流啊流	55
5. 人生的三分之一	56

第五章 十方三世任我行

1. 鬼国一日游	60
2. 第一个梦例：制衣作坊的故事	63
3. 第二个梦例：再续前缘	67
4. 第三个梦例：正气凛然吓退鬼	69
5. 第一个死亡案例：魂兮归来	71
6. 第二个死亡案例：剪子在缸盖上	72
7. 第三个死亡案例：炫丽的五色云彩	74
8. 睡梦中阴与死亡中阴	78

第六章 必须认清的前五识

1. 看景与闻钟	84
2. 《八识规矩颂》如何说五识	87
3. 五识的现量疑似非量	92
4. 你把净瓶叫什么	95
5. 荔枝味是什么味	101

第七章 亦敌亦友的第六识

1. 这根竹长，这根竹短	106
2. 通天通地第六识	110
3. “肛门之眼”	114
4. 有贼	121

5. 我变我变我变变变	124
6. 如此一指禅	126
7. 藏头白,海头黑	128
8. 七笔勾	132
9. 梦中独头	135

第八章 天上天下,唯我独尊

1. 我是谁	142
2. 《八识规矩颂》说末那	145
3. 深山里的老太太	151
4. 有没有原罪	155
5. 你想当男人还是女人	157
6. 梦是真正的意识	160
7. “我”从来就没有睡着过	161

第九章 认清主人公

1. 风流鬼	168
2. 每个人都是潜在的杀人犯	173
3. 《八识规矩颂》说阿赖耶	176
4. 心的科学	183
5. 正解《西游记》	187
6. 唐僧最不好玩	193
7. 心外无法,满目青山	199
8. 我怎么出来了	203
9. 换一种思维方式	206
10. 一时	210
11. 一念	216
12. 月是故乡明	221

13. 当心弄假成真	225
14. 到底有没有鬼	226
15. 真实不虚	233
16. 大爱无边	239
17. 大梦无垠	242

第十章 叩开梦的神秘之门

1. 梦也有文化传统	246
2. 托梦与附体	252
3. 人鬼之间	257
4. 从比象之梦看物我关系	262
5. 再说独影境	265
6. 白天的独影境	270
7. 非关文字	274
8. 万花筒	276
9. 梦有	281
10. 君从何方来	283
11. 一丝不挂	286

第十一章 将睡梦纳入修行

1. 死亡的练习	294
2. 一路打去	297
3. 醒梦一如	303
4. 转变梦境	306
5. 悬崖撒手	311
6. 告冤家债主书	314
7. 梦瑜伽与睡瑜伽	317
8. 终南岁月长	319

第一章

梦是人生的重大问题



1 | 有言在先

在这里我首先要提出一个观点,即:所有的梦都属于意识的范畴。关于这一点,是非常之重要的。因为本章的题目叫做“梦是人生的重大问题”,而它之所以重大,就是因为它属于我们的意识活动。而且,我还要请大家特别留意,我这里所说的是“意识活动”,而并非“思维活动”,可千万别将这两个概念搞混了。我所以要在这儿特别强调这一点,就是因为一般粗心的人们,往往会混淆“意识”与“思维”之间的差别,会以为它们是一回事呢。

所有的梦都属于意识的范畴,这本来是一个结论,在我们今后的叙述中,我会通过一层层的分析,把这个问题逐步展开。而且,这一观点不仅仅包括梦,也适用于诸如灵魂、中阴身等多方面的生命现象。但是,我现在不得不首先把这个结论提出来放在开头,是因为长久以来,许多人都有一种先入为主的观念,认为谈论梦、谈论灵魂就是谈论迷信,就是务虚而不务实。因此,为了首先给大家吃一颗定心丸,不要因为担心有迷信之嫌而感到惴惴不安,特别是在读到了我所列举的大量案例后,不要因其不可思议而感到毛骨悚然,所以我采用了首先提出结论而后展开叙述的方法,首先把结论提前摆在大家面前。请牢牢地记住这一结论,这一点非常重要。因为在今后的讨论中,这一命题自始至终都是我们关注的中心,它并非像一些人所认为