



མཐོང་མཐོང་མཐོང་མཐོང་མཐོང་

西藏的 睡梦瑜伽

作者◎ 丹增旺杰仁波且 译者◎ 向红笏 姜秀荣

这是一部关于西藏苯教和佛教瑜伽的修习指导手册

一生有三分之一的时间在睡梦中度过，本书旨
人们利用这个时间修行，让我们一生中的每时
断培养更大的觉识。

中国藏学出版社

图书在版编目(CIP)数据

西藏的睡梦瑜伽/丹增旺杰著;向红笏·姜秀荣译;—北京:

中国藏学出版社,2008

ISBN 978-7-80253-055-3

I. 西... II. ①丹...②向...③姜... III. 个人-修养-通俗读物-
藏传佛教-文集 IV. B825 B946.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 202602 号

版权登记 图字 01-2007-3544

国际中文简体字版权

THE TIBETAN YOGAS OF DREAM AND SLEEP by Tenzin Wangyal Rinpoche

Copyright©1998 by Tenzin Wangyal

Published by arrangement with Snow Lion Publications

Simplified Chinese translation copyright©2009

by China Tibetology Publishing House

ALL RIGHTS RESERVED

西藏的睡梦瑜伽 丹增旺杰仁波且著 向红笏 姜秀荣译

出版 中国藏学出版社

发行 新华书店

印刷 北京隆昌伟业印刷有限公司

版次 2009年1月第1版第1次印刷

开本 640×965毫米 1/16

印张 13

字数 180千

印数 5000册

书号 ISBN 978-7-80253-055-3/B·64

定价 25.00元

图书若有质量问题,请与本社联系

Email: dfhw@zzcb.com.cn 电话:010-64892902

版权所有 侵权必究

鸣 谢

我要对帮助此书出版的人表示谢意。首先，我要感谢与我一起共事的我的学生和亲密朋友马克·戴尔比。与他一起工作我感到非常愉悦。我们曾在伯克利的众多咖啡厅里度过了许多时光，探讨各种不同的问题。没有他，此书是不可能出版的。

此外，我还要感谢我的同事兼朋友斯蒂芬·古德曼，他给了我众多好的建议使手稿的质量得以提高。苏·艾利斯·蒂尔和克里斯·贝克对早期版本的编辑提出了建议；苏·戴维斯和劳拉·舍克剑阅读了文本并提出了他的反馈意见；出版社经验丰富的编辑克里斯丁·考克斯以她高超的技能改善了文本的不足，从而提高了此书的质量。

在此，我还要感谢那些我没有提及姓名但在不同的方面给予我帮助的人们。

谨以此书献给南喀诺布。在我的一生中，无论是在如何教授他人还是在自我修习方面，他对我的激励始终如一。

前 言



在西藏有一个著名的说法：“欲想消除对教法和传承的怀疑，就应该解释世系和历史。”因此，我以我简短一生的故事作为此书的开篇。

我是在父母离开西藏不久后出生的。当时的条件异常艰苦，父母把我安置在一所基督教寄宿学校，他们希望我在那里能得到悉心的照料。我的父亲是一名佛教喇嘛，母亲信奉苯教^①。我去寄宿学校后不久，父亲就去世了。后来，母亲与一位苯教喇嘛结了婚。继父和母亲都希望我能生活在自己的文化传统中。在我十岁的时候，我被送到印度多兰吉^②的一所苯教大寺院剃度为僧。

入寺后不久，我被洛本^③桑杰丹增^④仁波且^⑤（上师）确认为迥堆^⑥活佛的转世化身。迥堆活佛是一位著名的学者、教师、作家和禅修大师。此外，他还是杰出的星相大师，以降妖驱邪在西藏西部和印度北部闻名遐迩。作为一位具有神奇能力的医师，他受到人们的广泛欢迎。他的施主中有一位是印度北部喜马偕尔邦^⑦的土王。由于他与妻子未能生育子女，就请迥堆活佛为他们治病。迥堆仁波且将他们治愈。他们养育的孩子就是

① 苯教，亦称“苯波教”。藏族本土宗教。约于公元前5世纪由古象雄王子辛饶米沃创建。在松赞干布时期，苯教一直是象雄和吐蕃唯一的宗教。松赞干布征服了象雄并引进了佛教，才开始了苯教与佛教并存的时期。

② Dolanji，多兰吉，印度地名。

③ ལྷོ་དཔོན། 洛本，藏文音译，诵经师，即：主持诵念经文的僧人。

④ ལངས་བླ་བུ་འཇུག་འཛིན། 桑杰丹增，藏文音译，人名。

⑤ རིན་པོ་ཆེ། 仁波且，藏文音译，意为“化身”，俗称“活佛”，常指高级僧侣的转世。

⑥ རྩེ་བུ་ལྷོ་ལ། 迥堆，藏文音译，人名。

⑦ Himachal，喜马偕尔邦，印度一邦名。

喜马偕尔邦首席大臣巴哈杜尔^①。

我的根本上师桑杰丹增大师是一位知识渊博的圆满大师。在我十三岁时，他准备教授苯教中最重要的、最神秘的教义之一《象雄耳传》^②（《象雄年居》）。尽管当时我十分年幼，但继父还是拜访了桑杰丹增仁波且，恳请允许我学习教法（每天学习，期限三年）。桑杰丹增仁波且亲切和蔼地表示赞同，但他提出我必须与其他准备参加学习的学生一样把传法前一晚所做的梦讲给他听，以便他决定我们是否做好了准备。

一些学生记不住所做的梦，这被视为是有“障”^③的标志。桑杰丹增就让他们开始进行适当的净化修习，并推迟了传法时间，直到他们都做了梦。另外一些学生的梦暗示他们需要特殊的修习（例如：进行与苯教护法神联系的修习）以便为学习教法做好准备。

我梦见一辆公共汽车绕着老师的房子转，但实际上那里并没有路。梦中，公共汽车的售票员是我的朋友。我站在他身边向上车的乘客发票。票是一张张纸片，上面印有藏文字母ཨ^④。当时是我在多兰吉接受教育的第二年或第三年，年仅十三岁，我并不知道藏文字母ཨ是大圆满教法中最具重大意义的象征符号。我的老师很少提及梦，这正是他的方式。他对什么是好梦极少给予评论。但只要能获准接触教法我就感到很高兴。

在西藏的精神传统中，老师通常用这样的方式：根据学生的梦来确定他是否适合接受某一种独特的教法，这是十分常见的。尽管还需要等一段时间我才能开始学习并修行梦瑜伽，但这段经历是我对梦产生兴趣的开始。我深切地感受到，在藏族

① Virbhardur，巴哈杜尔，人名。

② འདྲ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་། 《象雄耳传》，全称为《左巴辰颇象雄年句拉考罗之拉朱所》，汉译为《大圆满教法之象雄口授具足四轮和合》。在现代文中习惯称之为《象雄耳传》，是古老的象雄语经典。

③ obstacles，障，亦称“障碍”，烦恼的异名。这是开展圣道的主要障碍。这种障碍可以归为两大类：烦恼障与所知障。

④ ཨ། 藏文字母。藏文是由三十个辅音字母和四个元音符号组成。ཨ是三十个藏文辅音字母中的最后一个。

文化和苯教中，梦得到高度重视，并意识到出自无意识的信息往往比出自有意识的内心的信息价值更高。

三年的学习期间包括了数次与一同修行的人闭关禅修，也曾独自进行过多次闭关。之后，我进入了寺院的经辩学院，学习期限通常为九年至十三年，涉及一些传统的培训。我们学习了一些普通学科，如：语法、梵文、诗学、星相学、艺术等。此外，还要学习不同寻常的学科，如：知识论、宇宙论、显密两宗经文及大圆满法^①。在寺院学习期间，我接触了几部关于梦的教法和传承，最重要的教法点均以《象雄年居》、《母续》^②，以及夏扎^③的经文为依据。

在寺院学习期间，我成绩优异。十九岁时便应邀开始为他人授课。大约与此同时，我撰写并出版了苯教创始人辛饶米沃^④的传记概要。随后，我担任了经辩学院的院长，为期四年，全身心地投入到学院的建设与发展之中。1986年，我荣获西藏寺院教育的最高学位——格西学位^⑤。

1989年，应南喀诺布^⑥的意大利大圆满学院^⑦的邀请，我来到西方。尽管我没有讲学方面的计划，但应学社学员之邀，

① རྫོགས་པ་ཚེན་པའི་ཚུལ། 大圆满法。藏族宗教文化中的一个特殊的文化传统。从理论上讲，大圆满就是将基（གཞི）、道（ལམ）、果（འབྲས）三位集于同一菩提心而圆满之。

② Mother Tantra, 《母续》，亦称《空行母续》或《般若续》，时轮金刚密法。着重讲方便慈悲、智慧空性、方便行、智慧见、方便幻身、智慧光明、方便生起次第、智慧圆满次第等。凡是正说空点、细微瑜伽圆满次第的经和正说咏清浄的经皆属于母续。

③ བཤད་ལྷ། 夏尔扎，藏文音译，人名。

④ ཀཤེན་རབ་མེད། 辛饶米沃，亦称“辛饶·米沃且”。生卒年代不详，据说与佛祖释迦牟尼是同时代人。西藏本土宗教苯教的鼻祖。他的一生可以概括为12件大事：1) 讲述苯典；2) 弘扬苯教；3) 调伏众生；4) 引渡众生；5) 主持国家；6) 神变子嗣；7) 降妖伏魔；8) 果道兴旺；9) 成道明相；10) 断除轮回；11) 证果解脱；12) 终得成就。

⑤ དགོ་བཤེས། 藏传佛教显宗学位名。藏文音译。拉萨三大寺院的格西学位分为4等，即：拉然巴格西、措然巴格西、林嘎巴赛格西和朵然巴格西。

⑥ བླ་མཁའ་འཛིན་ལུ། 南喀诺布，现旅居意大利，是意大利那不勒斯大学东方学院的终身教授，知名的藏学家，是在西方影响颇大的藏传佛教高僧之一。

⑦ Dzogchen Community, 大圆满学院，意大利机构名。

我还是做了讲座。一天，我给人发放禅定修习用的小纸片，每张纸片上都写有藏文字母^㉑。恰在那时，十五年前做过的那个梦又回到我的脑海中。在那个梦中我向乘车人发放的是同样的纸片。此时，我的头仿佛被猛击了一下。

我在西方留住下来。1991年，我获得资助开始在里兹大学^①从事科研工作。1993年，我出版了在西方撰写的第一本著作《自然之心的奇观》^②。在书中，我试图简明扼要地阐述大圆满教法。1994年，我与里兹大学宗教研究协会主席安妮·柯林^③教授一道从事苯教的因明学和哲学方面的研究。

就这样，我不断展示自己的学术才能。但实践总是最重要的。在此期间，我一直对梦和梦修颇感兴趣，但我的兴趣并不仅仅停留在理论上。因为从很早的时候起就受到老师和母亲梦体验及苯教对梦的应用的影响，我相信我从我的梦中获得的智慧。在过去的十年里，我一直修炼梦瑜伽。每晚上床之后，我会感到自由自在。白天的忙碌已经结束。有些晚上，我的修习获得成功，有些则以失败告终。在修行尚未获得极大成功之前，这是正常的。不过，我几乎每天晚上都怀着实现梦瑜伽的目的入睡。本书中的教法源自我的修行体验以及我在上面引述的三部经文。

《西藏的睡梦瑜伽》依据的是我过去几年间在加利福尼亚州和新墨西哥州进行的口头传承，还保留着教法部分的通俗性。

梦瑜伽是我自己进行修习的主要支撑，对上师和藏族瑜伽师^④亦是如此。例如，夏扎的故事一直给我留下颇深的印象。夏扎是杰出的藏族上师。他在1934年圆寂时获得了虹

① Rice University, 里兹大学, 大学名。

② The Wonders of the Natural Mind, 《自然之心的奇观》, 书名。

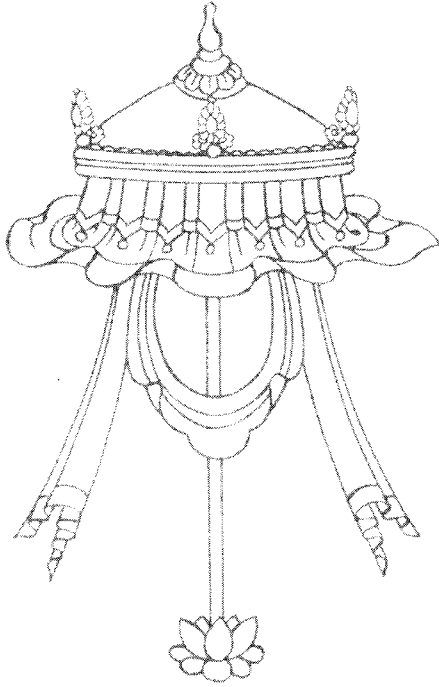
③ Ann. Klein, 安妮·柯林, 人名。

④ Yogi, 瑜伽师, 亦称“成道者”、“观行者”或“瑜伽行者”。即修行的佛教徒。

身^①，这是大圆满的标志。终其一生，他培养了众多成绩斐然的学生，撰写了许多重要文章，为他的居住地之福祉努力工作。很难想像他在世俗生活中能取得那么多的成果，履行了那么多的责任并完成了那么多利益众生的长期项目，而与此同时，他还能在精神修行中获得这样的圆满。他之所以能够做到这一切不是因为他一半时间当作家，一半时间任教师，余下的几小时用来修习，而在于他终生都在修习，不论是坐禅、写作，授业或睡觉。他曾写到，梦修是其精神之旅中的重中之重，也是他获得圆满的不可分割的一部分。对我们来说亦是如此。

① རྗེ་ལྷ་མོ། 虹身，大圆满中获得圆满的标志。

引言



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。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。

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^①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^②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。

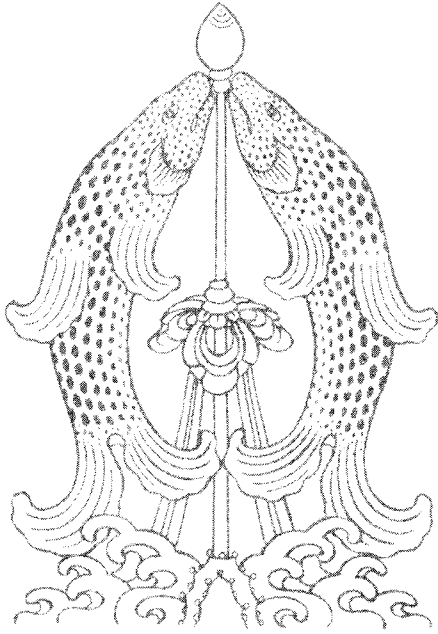
不能急于求成。我们已经在轮回的虚幻中游荡了很久，但却未进行过修习。浏览一下有关精神方面的一本书，然后忘掉它，这几乎不会对生活有任何改变。如果我们能将这些修习坚持到底，那么，我们就会意识到我们的原初本性，即：圆满。

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！

① བར་དོ། 中阴状态，亦称“中有”。前身已弃，后身未得。即死后未投身中间。

② མ་རིག་པ། 无明，没有理性光明的状态。人生的生老病死等一切痛苦都由无明而来。佛教所谓六根本烦恼之一。是世界与生命的最原始状态。

接受教法



接受口头或书面教法的最好方法是“聆听、总结和体验”，即：听懂所述内容，概括其含义并将其付诸于实践。如果按此法进行学习，那么，学习过程就是连续的。但是，如果仅停留在知识的层面上，那么，它就成了修习的障碍。

就听法或学法而言，好学生宛如一面涂胶的墙，杂草扔上去都会被牢牢粘住；而坏学生则像一面干墙，任你往它上面扔什么，都会滑落地上。接受的教法不应遗忘或者荒废。学生应将教法牢记于心，并运用它们。没有被深入理解的教法就像扔向干墙的杂草，终究会落到地上，被人遗忘。

从教法的内涵得出的结论宛如暗室点亮的一盏明灯，隐蔽之物一目了然。当那些散乱的知识内涵变得清晰，最终被理解时，我们就有了一种茅塞顿开的体验。这与简单的概念化的理解迥然不同，因为它是我们了解的东西而不是我们仅仅听说过的东西。例如，有人告诉你房间有红色和黄色靠垫，这就获得了对它们的知性认知。但如果我们走进一间漆黑的房间，你就无法去分辨哪个是红的、哪个是黄的。从其含义得出结论宛如点亮一盏灯。随后，我们可以对红黄靠垫做出直接判断。教法不再是我们只能重复的东西，而成了我们的一部分。

“在实践中应用”指的是把已经在概念上理解的东西，即已经被吸收、思考，甚至使之富有含义的东西，变成直接的体验。这个过程好比品盐一样。人们经常谈到盐，并能解释它的化学特性等，但是对它的直接体验就是品尝它。那种体验无法从书本上获取，也不能言传。如果我们试图向一个从未尝过盐滋味的人讲述我们的体验，他们不会理解我们体验的到底是什么。但是，如果与已经有了相似体验的人谈起盐，彼此之间都

会明白所言何物。教法亦是如此。这就是学习教法的方法。要听法或是读法，还要进行思索，理解其内涵并在直接体验中领悟其内涵。

在西藏，新的皮革要放在太阳底下晾晒并用酥油鞣搓才能使之变得更软。修持者就像一张新的皮革，粗糙坚硬，思想狭隘，观念僵化。教法就像酥油，通过修习被“鞣搓”进入皮革，太阳亦如直接体验。如果同时使用晾晒和反复“鞣搓”，修持者就会变得柔顺。但酥油也可储存在皮口袋里，酥油在口袋中存放几年后，口袋的皮革就会变得像木头一般坚硬，用再多的酥油都无法使之变软。如果一个人耗费多年时光学习教法，掌握了大量的知识却没有修习的体验，那么，他就像那张变硬的皮革。教法能够软化无明和所知障的硬皮，但是，当它们仅作为知识被束之高阁而没有通过修习渗入修持者的心，也没有通过直接体验得到温暖，那么，这个人对教法的理解就会僵化，变得固执。于是，新的教法无法软化他，也不会渗入他心，更不会改变他。因此，我们必须小心谨慎，不要把教法仅仅作为概念化的理解储存起来，防止概念化的理解成为获得智慧的绊脚石。教法不是被人收集起来的概念，而是需要遵循的一条道路。

目 录

鸣谢	(1)
前言	(1)
引言	(1)
接受教法	(1)
第一章 梦的本质	(1)
1. 梦与现实	(3)
2. 体验是如何产生的	(4)
3. 精进身	(22)
4. 概述：梦的产生	(30)
5. 来自《母续》的形象	(31)
第二章 梦的类型与用途	(37)
1. 三种梦	(39)
2. 梦的用途	(42)
3. 断修的发现	(49)
4. 两个层次的修习	(53)
第三章 梦瑜伽的修习	(57)
1. 幻相、业、梦与死亡	(59)
2. 止修	(61)
3. 四加行	(65)
4. 为晚间做好准备	(72)