

西藏睡夢瑜伽



[西藏睡夢瑜伽 下载链接1](#)

著者:丹津．旺賈仁波切

出版者:橡實文化

出版时间:2012-3-29

装帧:平装

isbn:9789866362453

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。

作者介绍:

目录: 前言

導言

第一部 夢的本質

我們通常認為夢的「非真實」（unreal）和清醒生活的「真實」（real），
兩者是相反的，但是，沒有什麼比夢更為真實的了。

第一章 夢與實相

第二章 體驗如何生起？

第三章 能量身

第四章 夢如何生起？

第五章 來自《母續》的意象

第二部 夢的種類與用途

我們以健康、預測未來、淨化負面的情緒、心理習性、療癒等作為夢修持的目的。
然而，究竟而言，我們不只是一要運用夢來改善世俗的狀況，而是要從中獲得解脫。

第一章 三種夢

第二章 夢的用途

第三章 施身法的發現

第四章 修持的兩個階段

第三部 夢瑜伽的修持

夢瑜伽依據的是清醒生活時我們運用自心的狀態。

我們如何運用自心，會決定睡覺時做夢的種類與清醒時的生活品質。

第一章 境相、行為、夢與死亡

第二章 修持「止」

第三章 四種基礎修持

第四章 夜晚的準備

第五章 主要修持

第六章 清明

第七章 障礙

第八章 控制夢和尊重夢

第九章 簡易的修持

第十章 融合

第四部 睡眠

夢瑜伽培養的是與夢中影像之間的清明關係，
但是在睡眠瑜伽中，並無影像，它是覺知直接認出覺知。

第一章 睡眠與睡著

第二章 三種睡眠

第三章 睡眠修持與夢修持

第五部 睡眠瑜伽的修持

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，
修行者能持續地安住在無二覺性的一種修持。

第一章 空行母薩潔．度．達瑪

第二章 前行

第三章 睡眠修持

第四章 明點

第五章 進展

第六章 障礙

第七章 輔助修持

第八章 融合

第九章 持續性

第六部 詳述

這部內容是有關於睡夢瑜伽的附加釋論，用意是幫助大家建立對於修持的認識。

第一章 背景

第二章 心與本覺

第三章 根基：阿賴耶

第四章 了知

第五章 認識明性與空性

第六章 世俗我

第七章 無實質自我的矛盾

結語

致謝詞

【附錄一】 夢瑜伽修持綱要

【附錄二】 詞彙表

【附錄三】 參考書目

．．．．． (收起)

[西藏睡夢瑜伽_下载链接1](#)

标签

睡梦瑜伽

佛教

密宗

dream

yoga

五星

评论

书名第一眼看就觉得挺神秘，会觉得是密宗的深奥书籍，其实不然，是一本关于睡眠的修行之书；如何让人在现实生活中与梦境之中保持正念修行，破处贪嗔痴慢疑，让身心的负面都破除……里面还有详细的关于如何睡去的人体解构，男女不同的睡眠之法；最深刻的还是如何让人放下心中的戾气及执着的心。学佛学做人，学无止境啊

[西藏睡夢瑜伽 下载链接1](#)

书评

[西藏睡夢瑜伽 下载链接1](#)