

<<图解西藏睡梦瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<图解西藏睡梦瑜伽>>

13位ISBN编号：9787800478567

10位ISBN编号：7800478564

出版时间：2009

出版时间：紫禁城出版社

作者：诺布旺典

页数：319

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<图解西藏睡梦瑜伽>>

### 前言

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。

## <<图解西藏睡梦瑜伽>>

### 内容概要

西藏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。

## &lt;&lt;图解西藏睡梦瑜伽&gt;&gt;

## 书籍目录

神秘的西藏睡梦瑜伽 护佑睡眠的神圣空间——空行母净土 编者序 揭开睡梦的真正秘密 本书阅读导航

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 2.梦境形成的根源：无明 3.三种最主要的无明：贪、嗔、痴 4.制造梦的能量：业迹 5.情绪的奥秘：六种情绪对应六道轮回 6.同理：梦中的六道 7.意念怎样导演出梦：梦的形成过程 8.梦的功用：梦与健康 9.你所不知道的：梦中治病 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 2.那洛六瑜伽的创始人：那洛巴 3.那洛六瑜伽在西藏的发展：噶举派 4.意识的四种状态：清醒、做梦、深睡、超觉 5.我们能在梦中得到什么：梦的功用 6.睡梦瑜伽能做到的：清醒地做梦，在梦中解脱 7.修行不同，梦境不同：梦的种类 8.从入梦到睡眠光明定：睡梦瑜伽的六个层次 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 2.一切善恶种子的所在：阿赖耶识 3.生命的能量：气 4.瞎马与无腿骑士：以心驭气的比喻 5.气的通道：脉 6.能量脉道的交汇点：脉轮 7.气的运行方向：五种气 8.生命能量的凝聚点：明点 9.类似于梦中的死后阶段：中阴 10.获取能量的神秘种子字：“喻”、“阿”、“吽” 第四章 对梦的把握：梦瑜伽修法 壹 序曲 1.保持正确的坐姿：七支禅坐 2.为什么采取七支禅坐：身、口、意的宁静 3.种子字或者画像：观修对象的选择 4.培养定力的第一阶段：强力止修 5.培养定力的第二阶段：自然止修 6.培养定力的第三阶段：终极止修 7.修定过程中常见的三种问题：焦虑、困乏、懈怠 贰 修法前的热身：加行 1.将凡俗心转向佛法：三乘必修的四共加行 2.人身难得：理解人身的可贵 3.生命无常：将对死亡的恐惧化为修行的动力 4.因果业报：认识轮回与解脱的关键 5.轮回皆苦：舍离六道轮回 6.西藏密宗特有的加行：四不共加行 7.皈依大礼拜：免于误入歧途 8.观想金刚萨：清除障碍 9.供奉曼达：最圆满的资粮 10.上师相应法：来自上师的悲智加持 11.四种基本练习：梦瑜伽特有的四加行 12.改变业迹：告诉自己一切皆梦 13.消除贪嗔：将不良情绪视为梦 14.强化意图：临睡前的功课 15.培养记忆力：早晨醒来的功课 16.四加行的关键：保持连贯性 叁 正行 1.夜晚的准备：不要将白天的情绪带到夜间 2.放松身心的两种方法：通经法和明点法 3.彻底放松的睡眠姿势：大摊尸 4.释迦牟尼的卧姿：吉祥狮子卧 5.利于汇聚能量的卧姿：金刚卧 6.平和的第一步修习：让意识集中于中脉 7.愉悦的第二步修习：增加梦的光明度 8.有力的第三步修习：增强专注力 9.忿怒的第四步修习：培养对恐怖的无畏 10.一种练习呼吸的方法：九净呼吸 11.提高睡眠的安全感：观想空行母护佑 12.培养灵活性：用11种体验转化梦境 肆 总结 1.梦瑜伽修行的关键（1）：姿势的重要性 2.梦瑜伽修行的关键（2）：集中心念于一点 3.梦瑜伽修行的关键（3）：把握修习的次序 4.修习梦瑜伽的障碍（1）：外部的干扰 5.修习梦瑜伽的障碍（2）：懒散 6.修习梦瑜伽的障碍（3）：焦躁与遗忘 7.另一种观点：夏尔扎仁波且提出的四种障碍 8.日常可做的辅助练习（1）：专注于当下 9.日常可做的辅助练习（2）：睡眠的准备 10.梦瑜伽修行的目的：影响梦 11.梦瑜伽的功效：将幻相与梦境相融合 第五章 对睡的把握：睡瑜伽修法 1.“睡”与“梦”的区别：意识是否“睡着”了 2.黑暗还是光明：睡眠的种类 3.睡瑜伽与梦瑜伽的区别：是否有主角 4.睡眠的守护者：金刚空行母 5.修睡瑜伽前的准备：前行修法 6.睡瑜伽的修习过程：明点的观想 7.修行的进展：不要急于求成 8.修行的障碍：失去对净光的专注 9.辅助修习：帮助你获得成功 10.修习睡瑜伽的功效（1）：明光与三毒的融合 11.修习睡瑜伽的功效（2）：明光与日月周期的融合 12.修习睡瑜伽的功效（3）：明光与睡眠周期的融合 13.修习睡瑜伽的功效（4）：明光与中阴的融合 第六章 来自印度的古老传承：那洛六成就法 1.灵热成就法（1）：前行修习 2.灵热成就法（2）：根本修习之灵热发生 3.灵热成就法（3）：根本修习之灵热经验与灵热超胜 4.灵热成就法（4）：实验修习 5.幻观成就法：认证一切皆为虚幻 6.梦观成就法（1）：明悉梦境法与转变梦境法 7.梦观成就法（2）：认识梦境之幻并观其实相 8.净光成就法：根本净光、道净光与果净光 9.中阴成就法（1）：证入清净法身 10.中阴成就法（2）：证入净报身 11.中阴成就法（3）：证入胜化身 12.转识成就法：殊胜的破瓦法 附录一 藏密瑜伽四大秘法 附录二 修持睡梦瑜伽的提高法 附录三 《龙钦宁提》日常诵念与观想



## <<图解西藏睡梦瑜伽>>

### 章节摘录

插图：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：梦境做梦是一件很奇怪的事情，不论是否记得梦的内容，我们每个人都是要做梦的。

从出生到死亡，梦境可以说一直伴随着我们。

夜晚，我们会进入一个陌生的世界。

在那个未知世界中，我们好像是真实的自己，又好像是完全不同的另一个人。

我们会遇到自己认识或不认识的、健在或离世的人。

我们可以像鸟一样飞翔，遇到我们从未见过的生灵，有一些不同寻常的体验。

我们会大笑，会哭泣或惊恐万状。

然而，我们很少去关注这些不同寻常的体验，也不知道这是怎样一回事。

在西方，对梦的理解是以心理学为依据的。

在中国，人们也只是根据梦的内容来判断未来一段时间的吉凶而已。

无论是中国的《周公解梦》还是西方的心理学研究，它们都通常侧重梦的内容及含义，而对梦自身特质的研究则少之又少，即便进行了深刻的研究，也往往是研究那些神秘的过程，而这些过程则并不仅仅是我们的梦中生活，而往往是强调我们生存的全部。

本书将要介绍的睡梦瑜伽将为我们了解梦境的真相提供一把钥匙。

修习睡梦瑜伽的前提是：我们要承认梦对精神和未来的影响具有巨大的潜能，承认梦会对我们的生活产生影响，甚至影响我们的一生。

人们通常认为做梦是“不真实的”，是一种虚幻的想象而已，不会太认真地对待，这是完全错误的。

其实，没有什么比梦更真实的了。

从某种意义上讲，我们虽然在一个“真实”的生活中，有时候我们仍然在沉睡，依旧在做梦。

只要我们明白平常的清醒生活与梦一样都是不真实的，我们就能理解上述说法。

随后就会进一步理解睡梦瑜伽不但适用于所有的体验，也适用于白天和夜晚所做的梦。

教法将告诉我们人能够在这个繁杂的、不真实的状态中日复一日地重复生活，我们也可以从这种梦境中醒来，了悟现实的真谛，明晰心性的本源。

## <<图解西藏睡梦瑜伽>>

### 媒体关注与评论

《西藏睡梦瑜伽》是与普通人的生活紧密相关的一部重要经典，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。

——释空 这本书讲述详尽，分别从两个方面来介绍睡梦瑜伽，睡瑜伽和梦瑜伽。解读了睡、梦之间的不同，以及如何通过睡梦瑜伽修习给自己创造一个安静的睡眠空间。

——网友 小路 即使你不懂佛法，通过阅读这本书也能从中了解和学习到更多的知识。

——路过的人

## <<图解西藏睡梦瑜伽>>

### 编辑推荐

《图解西藏睡梦瑜伽》：紫图书馆“图解经典”系列第87本，以现代手法诠释梦的真相的佛教经典。

梦是什么？

为什么在睡眠中会出现让我们难以置信的景象？

相信每个人都有过做梦的奇幻体验。

在古老的印度，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，成为了密宗非常重要的一套修法体系。

很多高僧大德都将其作为他们的主要修行，并借以获得圆满。

而对于普通人来说，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。

《图解西藏睡梦瑜伽》将从睡瑜伽法和梦瑜伽法两个角度出发.详细阐述睡梦的真相。

从梦的根源、生成过程到如何利用睡梦瑜伽修法来实现意识的专注和圆满.都做了详细的解读。

为了方便读者的阅读，本书特别插入大量清晰直观的手绘插画和图表。

相信只要我们细心阅读，必然可以获得智慧和启示，最终达到转换身心、改造命运的目的。

睡瑜伽：培养修持者生成清醒、健康的梦，让梦成为我们真实生活的一部分。

梦瑜伽：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。

全新图解手法，100多幅手绘插图，生动展现观修全过程。

热搜：睡梦瑜伽、西藏瑜伽、那洛六成就法、修习前行准备、正行。

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。



<<图解西藏睡梦瑜伽>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>