

# 睡梦中阴

The Bardo of Dream

艾瑞克·贝玛·昆桑 讲授

| 完整文字记录 |

© 2023 Rangjung Yeshe Gomde Denmark

让炯耶喜丹麦禅修中心

鸣谢主办方：澳大利亚悉达多本愿会，《活着即是迈向死亡》课程

讲座主题：睡梦中阴

授课时间：2023 年 6 月 18 日

授课地点：让炯耶喜丹麦禅修中心

### 主持人致辞：

欢迎大家来到澳大利亚悉达多本愿会《活着即是迈向死亡》课程，我是主持人慈仁（Tsering）。在宗萨钦哲仁波切生日这个殊胜的场合，让我们热烈欢迎今天的特邀嘉宾，著名的翻译家和佛法老师，艾瑞克·贝玛·昆桑。

艾瑞克翻译了很多部伟大的教文，写作了很多本书，教导着全球各地的弟子，以及指导菩提修行课程。艾瑞克荣获 2022 年度钦哲基金会终身成就奖，他是“八万四千佛典传译”计划的编辑，也同时担任“钦哲愿景计划”的培训老师。但最为重要的是，对我们佛法修行人而言，艾瑞克是一盏指路明灯，是一个不可思议的典范。

正如宗萨钦哲仁波切在艾瑞克的获奖致辞中所写的：他是一个真正的佛法修行人。由于艾瑞克的慷慨，今天我们无论身在何处，都可以在线领受到他的教导的加持，以及他的上师通过他而传递的加持。深深地感恩您，艾瑞克，来给我们做《睡梦中阴》的开示。

### 艾瑞克老师：

我很高兴（在线上）见到许多老朋友。这段时间去世界各地旅行不是件容易的事——可以这样做，但不太容易。

我想以一种传统的方式进行这个讲座，从唱诵三个偈颂开始。在这个环节，我们要确保不仅仅是讲授者也包括聆听者，都能以真诚和虔心更好地趋入佛法，并且尤其是对我们的传承上师表达感恩。

吽 ॥  
邬金刹土西北隅 ॥  
莲花花茎莲胚上 ॥  
稀有殊胜成就者 ॥  
世称名号莲花生 ॥  
空行眷属众围绕 ॥  
我随汝尊而修持 ॥  
祈请降临赐加持 ॥  
咕汝贝玛悉地吽 ॥

普贤金萨极喜师利星，  
莲师君臣二十五弟子，  
索、素、努、娘百余伏藏师，  
祈请教传伏藏诸上师。

密严刹土法界宫殿中，  
三世一切诸佛之体性，  
开显指示自心即法身，  
根本上师足下敬祈请。

和平常一样，为了利益所有众生，我们也念诵皈依发心的四句偈文。

诸佛正法贤圣三宝尊，  
从今直至菩提永皈依，  
我以所修施等诸资粮，  
为利有情故愿大觉成。

当我们看电影时，最重要的不是导演，不是演员，不是编剧，而是屏幕。如果没有屏幕，就什么都看不到。同样的，在我们的人生中包含醒着的时候，那就是我们片刻片刻的体验，它们就像是在你内心的屏幕上显现的电影。而在梦中，一切梦境都发生在同一个心的屏幕上。

但是为什么很少人会觉察、留意到这个屏幕呢？在大乘教法中，我们把这一面智慧和慈悲的屏幕称做“大佛母”，因为她拥抱一切，并且允许一切体验得以开展——在我们人生中的每一刻。然而我们却从来不曾留意到她，也从未感恩过她。如果她是一个真人的话，她会感到很生气，会说：“你不给我写信，也不给我打电话，你不再爱我了。”（笑）

对于睡梦中阴而言，最重要的就是这位佛母，我们之后还会深入地讲。这位佛母指的就是超越世间的智慧——般若智慧。所以每一位对睡梦中阴感兴趣的人，我建议你们格外注意这位大佛母，要每天给这位佛母写信、打电话。尤其要在入睡之前这样做，因为在那一刻，心的开放，你对诸佛之母——般若佛母的爱会帮助你，在梦境之中认知到那一面屏幕就是你的基本存在。这是非常重要的。同时尤其要在白天醒着的时候，尽可能经常地忆念诸佛之母。

我曾经翻译过赞颂般若佛母的四句偈文，它不是西藏的上师所造，而是要追溯到印度的时期。它被念诵过千百万遍。这段偈文非常简短，而又十分优美。

无可言思般若度，  
不生不灭虚空体，  
各别自证智行境，  
三世佛母我敬礼。

这是四句偈颂的文字，但更重要的是它的含义。那是我们存在的基础，无论我们对此是否知晓。当大佛母不被知晓的时候，她被称为阿赖耶识。而当这个基础被了知的时候，这种超越性的了知，这种离于主体与客体的了知，就是三世诸佛之母，是一切时空一切宇宙当中，过去曾觉醒证悟之诸佛、现在正觉醒证悟之诸佛和未来将觉醒证悟之诸佛之母。

因此，我希望大家能够特别关注到自身体验的这一个部分，因为它通常是被忽略的，是不可见的，是无形无相的，也是不被欣赏的。让我们改变这种状况，让我们感恩一切诸佛的伟大的母亲。她通常被描绘成一位美丽的女身佛，有四个手臂，手中持有不同的东西。但诚实地说，诸佛之母并不是一位女身佛。她不是一个有头、有手臂、有腿的人。

## 无可言思般若度

正如偈文中提到的，她是无可言思的体性。我们没有办法形容、描绘这位大佛母。没有词语可以用来表述她，她也并非我们的思维能够触及的对象。那些精通“不二”的行家们现在应该很开心，这恰好是你们擅长的领域。她是无形无相的，是不可思议的，然而却是我们自身的一部分——在任何时候、每时每刻都是如此。

但是，仅仅谈论“不二”是不够的。她需要一次又一次地被我们认出来，而不仅仅只是去书写或谈论她，不仅仅只是去思考她，或者找到一些比喻来形容她。

如果没有这一面体验的屏幕，我们就不可能做梦，不可能思考，也不可能对任何事情有情绪反应。

## 不生不灭虚空体

佛陀说，这个本性如同虚空。这是为什么如天空般的三摩地——成为如同虚空一般——被称赞为最殊胜的禅修方式。作为睡梦中阴的准备，在那之前的是禅定中阴，而禅定中阴的本质就是一次一次又一次地成为如同虚空一般。

那是指什么呢？我们通常称为禅修的那些时间往往被我们用来“做”些什么。但是我们如何能够造作出虚空？这是不可能的。虚空是无为的。我们能做的是制造云朵，制造阳光，制造彩虹，但是我们无法制造虚空。虚空不是人为制造的，它是非造作的，它不需要我们的帮助来使它变得广阔。

我们只用做一件事：欣赏它，承认它，认出它——你可以选自己喜欢的用词。我们需要承认、接受我们本质上是如同虚空一般的。如同天空一般。保任这种认同，就是最无上的安忍。那被称为天空般的三摩地，也被称为真如、空性、法性等许多美丽的词语。

有一点是确定的：它从未从无到有地诞生，所以它是无生的；它没有一刻停止存在，所以它不可能被摧毁，它是无灭的。它的体性不仅是三世佛母的体性，也是我们的体性，这是我们都必须接受的一点。

如果我们是佛陀的追随者，如果我们自称是佛教徒的话，那么请跟随佛陀的足迹，认同自身如同虚空一般。但不是死的虚空，不是物理的虚空，不是外在的虚空，而是内在的

广空，也就是般若波罗蜜多——超越世间的智慧。如果这不容易明白，那么就要去学习，如果感觉不熟悉，那么就要去修持。

### 各别自证智行境

这里的“自证”指的不是了知自己，或者自己的了知，而是指自然地证知。这种了知不需要造作，在每一个人的心中都是如此，所有菩萨、所有众生都是如此。这种各别自证的智慧，诸佛已经全然证悟，菩萨正在全然证悟的过程中，而对于众生而言，每一刻都有潜在的机会现前。只要我们不闭上眼睛看向别处，那么它是完全可以被看到的。

### 三世佛母我敬礼

我们向她致敬，并且用思维、言语和画像一再一再提醒自己，去认出一切轮涅体验都在其中发生的这一面屏幕。这是一个开始，这是睡梦中阴的序曲。

我爱这位母亲，而这有很多原因。我在很小的时候失去了自己的母亲，所以在世俗的层面上，“母亲”这个想法和我的心是离得很近的。而在心灵的层面上，再也没有比这更重要的了。我一直对能让我们超越凡俗概念的教法特别感兴趣，并不是说我对此特别擅长，而是说它让我十分着迷。我常常会去阅读一个仪轨，从开头读到最后一个字，到一切消融，去看它正在使用怎样的词汇来表达，并且去熟悉那些词语，而目的则是为了理解那超越言语的东西。

如果没有这些，就很难在睡梦中阴当中取得成功。我们需要在白天醒着的体验当中去修持这一点，这是一方面。而另一面则是屏幕上的显现——我们每日体验的实质内容，以及在睡眠当中不可思议的多种多样的梦境。

如果有人对于梦境以及梦境的含义特别感兴趣的话，我会让你们失望的，因为我一点都不看重梦境。我很幸运有一位上师，他说：“梦是双重的妄想。白天是妄想，梦境是双重的妄想。”所以相信梦境的人是双倍的愚蠢，因为它并不在那里。无论你在梦中见到什么，等你醒来之后，它一定不在那里。有少数几个例外，但是我不会提到它们。“继续做梦吧”这句话的意思是：你就继续去幻想吧，因为它是不真实的，因为它毫无实质。

做梦是一个最常见的比喻，用来形容没有意义，什么都不是，没有实质。“它什么都没有，只是一个梦”，不是这样吗？

尽管如此，是有一个睡梦中阴。它发生在我们入睡一段时间以后，我们的感官已经全部关闭，活跃的概念心也已经关闭。这时会有一段深度睡眠的时间，在这段期间并没有做梦。这样的一段无梦的睡眠对我们而言是非常重要的，对于身体的再生和各个部分、各个脏腑的能量修复而言很重要。

当能量进入中脉之后，它再度被激活。这有一点点像人死后在中阴阶段醒来。而当我们还没有死去时，我们会在梦境中醒来，然后能量开始在身体中游走，我们开始能够看到、听到、嗅到、尝到、感触到，但却并非通过感官来体验这一切，而是通过梦中的身体来感受的，这是一种意生身。在梦境当中发生的一切对于其他人而言是不可见的。

如果我说我见到了这个那个，其他人是看不到的，这就被称作睡梦中阴，它会持续到浅睡眠开始为止。浅睡眠是指：我们一半在做梦，但一半能听到外界房间里的响声，如果有人敲门的话，我们是起来应答的。那已经不是真正的睡梦状态了，这被称为非常浅的睡眠。我们已经准备好站起来，说“给我把咖啡拿过来”，或者去洗手间等等。我们已经不在睡梦状态了。那时五种感官已经向外在的世界打开，如果有鸟儿在鸣唱，我们在浅睡眠中是会听到的，但在通常的睡梦状态中则听不到，而在深度睡眠当中我们什么都听不到。即使有人在房间里开枪，我们也不会从深度睡眠中醒来。

如果人们从深度睡眠当中突然被叫醒，他需要一些时间才能清醒过来，就像一个出了故障的机器人一样，呆呆地坐在那里，谁都认不出来。人们常说，把人从深度睡眠中唤醒是不好的，这样做对健康不好。不过把人从睡梦中叫醒则问题不大。幸运的是，在夜里深度睡眠并不会持续很长时间，大部分时间我们是在做梦或者处于浅睡眠当中。

然后便是醒来的时刻。所有的上师都说，醒来的第一刻是为接下来的这一天下决心发愿的重要时刻。有时，为了禅修，修行人会发出某种声音，让自己清醒过来，并且扩展自心。但通常而言，这个时刻可以只是自受菩萨戒。

我想在这里介绍一种发愿的方式，它包含四个愿望。这四个愿望不必然要遵循某种特定的顺序，但是一个接一个地这样发愿，对（转化）我们的业力有非常好的效果。因为通过生起这样的一种意愿，能立即转化我们的业。这是佛陀所宣说的，它的出处是《三摩地王经》。

我非常喜爱这四句话。当你醒来的那一刻或在你即将醒来的时刻，如果你能够记得的话，

立下这样的愿心：

愿有更多的时刻离于偏见；

愿有更多的时刻离于嗔恨；

愿有更多的时刻有利他之爱；

愿有更多的时刻有全然开放的心。

做这样的发愿是很简单的，它并不是一个很费力的修持，并不需要我们打开一个书本，读上好多页。这只是四个愿望，其中任何一个都会带来不可思议的巨大利益。它会改变我们业力的相续，从偏离轨道带回正轨。

对于每一个人的人生而言，这都是极为重要的。愿有更多的时刻离于嗔恨，这是多么美好，不是吗？不是仅仅针对这个心，而是希望那个疯狂的人，他的心也会这样。如果我们想为那个人做一些发愿的话，那么这是一个简单的发愿：愿你的心中有更多的时刻离于嗔恨。但也同样可以为这个疯狂的心去祈愿。这个愿望是开放的，你可以自己决定。而更好的是，愿所有人的心中都有更多的时刻离于嗔恨，有更多的爱。这是一种非常美的发愿，它可以是二元的，它也可以是非二元的，这取决于个人。

第四个愿望是：愿有更多的时刻是全然开放的心。全然开放的心意味着离戏，它的本质就是成为如同虚空一般。我们祈愿这个心有更多这样的时刻，亦即希望这样的时刻出现地更经常一些，持续地更久一些。那是真正的禅修。真正的禅修并不是要去到某个地方独处，那样会有帮助，但却不是禅修的本质。禅修的本质是全然开放的心，如同虚空一般。而不是想着：“哦，现在他们闭嘴了，我终于可以有一些寂静了。”那是一种非常肤浅的禅修，执着于安静、静止，这并不是佛陀所给的建言。

有人问佛：“若一个勇敢的男子、女人想要迅速达至无上正等正觉，什么是必要的？”佛陀回答了这四句话。他说：“如果你能趋近于这四句话的含义，时常修持它，你将必定会迅速达至无上正等正觉。”

培养离于偏见之心；

培养离于嗔恨之心；

培养具有无私之爱的心；

培养全然自由的心——如同无根的虚空，全然开放的心。



然后你会发现睡梦中阴成为你可以下功夫修持的情境。

我们一起来唱诵《六中阴根本颂》。这个伏藏教法实际上来自于耶喜措嘉，她是莲师的女弟子。在一个傍晚，莲师目光坚定地注视着耶喜措嘉说：“留意你的梦境，记住它，就是这样。”耶喜措嘉想：为什么呢？我并没有什么特殊的梦。她通常都是这样讲，但是晚上她确实做了一个非常奇特的梦。（梦中）她被邀请前往空行母的刹土，那里被称为“邬金天宫” (Celestial Uddiyana)。她受邀去面见三位主要的空行母，一位站在中间，两位站在两旁，她走上前领受了灌顶和教授。其中一位空行母对她说：“孩子，你是不是忘记了你是谁？”显然她是忘记了，因为她融入了三位空行母中的一位，并且领受到了更多的加持。在她醒来之后，她把其所记得的所有教言都书写下来，这个合集被称为《母续—秘密之应用》 (Mother Tantra - Secret Applications)，而《六中阴根本颂》就是来源于这个合集。我发现这些偈颂有巨大的加持力。在《中阴闻教救度》中，有一段文字和它几乎相同，那是其中一个补充教法，名为《自省之歌》 (Song of Reminding Oneself)。

#### 慈诚罗珠堪布中译

呜呼！

梦之中阴现前时，  
不作放逸愚躺卧，  
无散正念性中住，  
依梦修炼幻光明，  
莫若旁生酣痴眠，  
应当梦明融合修。

#### 其他译本（译者不详）

呜呼！

我于此梦中有现起时  
应舍愚痴放逸如尸眠  
正念无散安住真实境

持守梦境修幻身光明  
莫如畜生贪睡于其中  
如实融合睡梦为修要

这是法身瑜伽母，也就是一切空行母的母亲所给的教言。

它的用词很简单，每个人都可以理解。它不是那种复杂的，需要很多思维，需要熟悉很多复杂术语的哲学。它指的是在做梦时要记得这些偈颂。而为了能记得，就需要在入睡之前多次念诵它，这样我们不会像尸体一样沉睡，这会帮助我们变得更为醒觉。对我来说这是有帮助的。

如果有人跟我说：“你睡得像尸体一样，又放逸又愚痴。”我会想：“我吗？我怎么会 有任何过失呢？”这种抗拒承认本身就说明我们是有过失的。因为从深度睡眠中生起的梦境是完全愚痴的，就像尸体一般，完全不在意自己未来的安乐，也不在意一切众生、任何其他有情，没有比这种深度睡眠更自私的了。

了知一切都是自心的显现，无论生起怎样的梦境，我们都应该有所认知，从而对开展的梦境保持觉知。首先要认知到“哦，这是在做梦”。然后我们持守梦境，也就是当梦境展开的时候保持觉知。在那之后，我们可以使用附加的修持，例如幻身、幻变，那些是更高阶的修持。但尤其是修持光明，也就是认出法身佛母——超越画像、超越言语、超越念头的般若智慧。

你需要已经领受过这一类教法——或者是直接的认知，或者是先止后观的过程。意味着这个心可以自主地觉知到它自身的本性，不是偶然一次，不是十年才有一次这样的体验，而是每一次你提醒自己时，你都能够自如地又一次认知出自心真实的本性，就如同你第一次体验到自心本性那样，完全一样。

我曾见到一位藏族的老妇人，她是乌金督佳仁波切、吉噶康楚仁波切和另外两个儿女的母亲。她告诉我，从她年轻时认知到心的本性，直到现在她已是白发苍苍的老人，这其中绝对没有任何变化——没有提升，也没有退堕——认知自心本性的实质是完全没有变化的。正如偈文所说：“不生不灭虚空体”，它也应该如此。

所以你现在就要下定决心，如颂词所说：“莫若旁生酣痴眠，应当梦明融合修。”我也

是这样发愿的：在梦中如在醒时一般地修持。有概念分别的佛法，就是确保这个心较少陷入自我中心的情绪，更多地相应于菩萨之心，亦即过往一切圣者修行者之心。

我将如同醒时一样地运用佛法，生起相对菩提心和究竟菩提心。什么是究竟（胜义）菩提心？它不是别的，就是面对面地认知一切诸佛之母。它并不是有别于你的自心本性的事物，它无别于空性、法身。事实上它是一切佛法修持的基础，它也是令佛陀的教法尤为殊胜、不可思议之处，佛法的真正价值就体现在这里。

所以颂词中说“应当梦明融合修”，我将如醒时一般地运用佛法。首先要尽一切可能的努力，在醒着的时候运用佛法。然后在你入睡之时，将你的心指向认知伟大的佛母。那也是你的根本上师之心——你最主要、最重要的上师的心意。这即是他的证悟，也正是你所热爱的、你所追随的那种慈悲和智慧，并不是任何别的东西。

所以当我们祈请伟大的佛母，我们就是在祈请自己的根本上师以及传承上师们。因为他们正是如此认知，如此修习，并从中获得稳定。若非如此，就不会有传承上师，佛法的精髓就无以传递。那样的话，即使有人能够大声念诵佛法经典，能够做一些解释，但证悟传承却已中断了。

幸运的是，直至今日，传承并没有中断，我们仍然可以遇见智慧上师。对于他们来说，诸佛之母是鲜活的、几乎从不间断的体验。这样的老师我们应该追随他的足迹，这样的老师我们应该依止。不仅是遇到他，喝一杯茶而已，而是要依止他。

莲师说过：在我们的传承当中，我们依止上师许多许多年，不只是偶尔拜访他，让他把宝瓶放在我们头顶，把那称为灌顶，而是要比那更多。我们需要让身语意全然臣服，从而与这智慧传承的实质、精髓融为一体。

如果还做不到的话，那就发愿有一天能做到，愿这一天尽快到来，最好是在此生就能实现。如果没有实现的话，愿未来的所有生生世世，愿我永远不与真正的上师分离。我们在每一座的最后都要这样发愿。

现在让我们先花一些时间来呼唤、热爱、敬仰和靠近、面对面见到我们真正的母亲，一切诸佛之母，也就是般若智慧。在每一刻她都可以被我们触及到，但尤其是在禅定当中，在我们如同虚空一般之时。

(短禅修)

一座禅修不见得要比这更长，但它需要在一天当中多次重复。对于初学者而言，与其连续禅修很多个小时，更有效的方法是短时间多次数的禅修。因为那样的禅修更清新，你更加准备就绪，你更加自由，亦即心不被占据。这三点——清新，准备就绪，心不被占据——可以说正是奢摩他（寂止）禅修最初的三种品质。清新、准备就绪，心不被占据。之后，过一会儿再修持一次。这是获得快速进步的方法。不要半睡半醒地打坐好几个小时，然后又对自己分心散乱感觉不好。

当然我们会分心散乱，那是我们的习气。你可以说我们天性如此（一种相对意义上的天性），我们热爱散乱。所以并不是散乱伤害了我们的禅修，而是我们在伤害自己的禅修，不是别人。分心散乱是完全自然的事情，而对治的办法就是再来一次，就像这样（馨声）。

(短禅修)

深深地放松。“深深地”指的是从你的内在深处，从你的内心，从你的骨髓，从你的脚底完全地放松，尤其是在你呼气的最后，随着呼气把所有一切都放下，然后在短短片刻之中成为如同虚空一般。之后如果你开始起心动念，没关系，每个人都会那样，这没有什么大不了的。只要生起一个善愿：愿这个修持能够帮助到这个心，并且同样帮助到所有其他的心。

现在我想以回向来结束今天的讲座，把这一座的善根回向给持明者之王宗萨钦哲仁波切，以及与他同类型的所有上师。要知道，还有其他这样的上师。虽然你们都非常热爱宗萨钦哲仁波切，我也很爱他，但确实还有许多和他同样伟大的上师。并不能说为数众多，但也不少，我们不应该心胸狭隘，而是应该有开放之心。

无论是谁，只要证悟这伟大的佛母，愿所有这样的人长久住世，愿他们的心愿和事业都圆满成就。愿一切善妙之事发生于此世间，愿战争、胡言乱语、饥馑、疾病减少，愿善妙增长。

我们一起来唱诵回向偈。之后休息三分钟，然后我会尽力做一些答疑。

显声觉乃尊咒与法身，  
身与本智化现极浩瀚，

甚深秘密修持大瑜伽，  
愿证一味无别意明点。

生生世世不离师，  
恒时享用胜法乐，  
圆满地道功德已，  
唯愿速得金刚持。

菩提心妙宝，  
未生者当生，  
已生勿退失，  
展转益增长。

### **主持人致辞：**

非常感谢艾瑞克的殊胜开示。在等待他回来的这段时间，我们想向大家展示一部睡梦中阴的短片。这是澳大利亚悉达多本愿会成员利安·莱卡特别为了今天这个场合而制作的，是一个供养。

### **短片画外音：**

当我们从人生的梦境中醒来，我们便了悟到一切经历都只是一个幻觉，如同转瞬即逝的梦。

我发现我是许多个不同的做梦者，每一刹那都在做梦，醒来吧！

事实上一切都是如梦如幻。

思维梦的本质挑战了我所有的预设。如果这一切都是梦，又当如何？瞬间的清醒，明晰，同时探索心的创造力。

向真相醒来，人生本就只是一场梦。

做梦者和梦境并不是分离的，他们同时生起。认知到生有如梦一般的本质，你将会觉醒

于自身的真实本性。

永远发愿去认出你的梦就仅仅只是梦。

你想知道这是梦，那就是你的修持。

梦是深层自我的轻声细语，它想要唤醒我们俱生的智慧，在开放的心中聆听梦的讯息。

梦是心的反映，而心是一切万法的本质。

梦见这日日夜夜悲伤欲望的流动风景，我们不在此处，不在彼处，不在任何一处。

梦就像魔术表演中的幻觉。

做梦的时间。

(课间休息)

**艾瑞克答疑：**

**问题一：如何在做梦时认出这是梦？**

答：要先有修持才会发生这样的结果。有决心、有发愿，尤其是要有加持，这个加持是指来自一位具格导师的启迪。我不会给出那种临床式的佛法修持建议，好比说你要先做 A 再做 B 等等，像是飞行员的起飞检查那样。在这里，你的真诚、虔心和悲心是最为重要的。

**问题二：禅修会如何有助于睡梦中阴？禅定中阴和睡梦中阴是否互相增进？**

答：是的，一定是这样。如果是真正的禅修，它会削弱我们把这面屏幕执为实体的倾向，会削弱我们把屏幕上发生的一切执为真实、坚固、恒常的实体的这种倾向。真正的、真实的禅修是没有那些的，因此它一定会稀释、消融实执的习气。这样一来，在梦中认出这是梦就变得更加容易了。

**问题三：前段时间我读到一本书，里面说梦的修持可能会有危险，这是真的吗？**

答：那做梦有没有危险呢？（笑）那种说法是胡说八道的。事实上你不需要害怕，因为最糟糕的情形已经发生了——我们已经困在这个轮回心当中，试着想要突破出去。因此可能发生的最糟糕情况实际上已经发生了。这是一种极致的阴谋论（笑）。没有人跑出来抓住你，这个始作俑者是你自己。不是现在的你，而是过去的你。你甚至不能说声抱歉就从中退出。这是最终极的阴谋。但它不是真实的，我们需要尽快领悟到这一点，只是嘴上说说它不是真实的并没有多大帮助。

**问题四：什么是梦瑜伽？**

答：梦瑜伽通常归属于那洛巴或莲师的六瑜伽之一。这个教法被给予那些已经完成前行修持，并且已经完成本尊修持和咒语修诵等等的人。这时，按理说这个心就已经准备好修持六种瑜伽——首先是拙火，然后是其他支持性的修法。所以梦瑜伽不是给予初学者的修持。行者的心必须已经具备某种弹性，尤其是修习过六波罗蜜多，因此真正的慈心不会是某种陌生的东西。他不会说：“嗨，怎么回事，我怎么这么好心？”（笑）

**问题五：当我在做梦时去看向心的广空，梦境就消失了，我就醒过来了。有没有办法让我继续做梦，同时又能保持修持？**

答：有的，回去接着睡。

**问题六：我们是不是可以相信某一些梦是有加持力的，比如梦到自己的上师？**

答：是的，但这不是究竟的。我曾经听过一个禅修者的故事。他所有的时间都在闭关，在某种净相或者梦境中，他见到莲师出现在他面前，对他说：“你应该把你的铃杵扔下山崖，扔到山谷中去。”于是他照做了。之后当他再次见到上师时，上师说：“你这个傻瓜，不要相信这样的事情。”所以你必须非常小心，不要太过天真，把梦当成真实。

莲花生大师和过去一切诸佛都曾说过：幻相或者说不真实的事物，它的一个主要的例子就是梦。我们为什么背道而驰，认为我的梦是真实的呢？为什么？因为我很重要，我很特别，所以我的幻觉，我的妄念也一定是特别的。我可以告诉你，它们不是特别的。

**问题七：有没有一种我们能做的修持，可以帮助我们入睡之后在梦中修持？**

答：有的，但你应该从自己的上师那里学习。这是一个一般性的讲座，所以我不会给出具体的建议，说你要修这个或是那个。这不是我的工作。

#### **问题八：对于初学者而言，在认知出这是梦之后，下一步应该怎么做？**

答：要善良，不要专注于自私的心态。当一个人被给予很多财富或者很多自由，可以为所欲为的时候，你可以问问他们想要做什么。通常他们的回答都是自私的。你必须要战胜证悟的主要障碍，那就是自私的情绪，自我中心的心态。对于初学者而言，这是需要下功夫的主要修持，无论是在梦中还是在醒时都是如此。要松解自私的结缚。

不然的话，一切的梦境都是关乎于“我”：我想要怎么样，我能得到什么。这种表达方式，这种话语就是来自那些被我执之魔主宰的人。如果你梦中发生的是“我如何能够帮助不只是一个，而是许多人，不只是暂时地利益他们，而是永久地利益他们”，那么你才算开始了真正的梦瑜伽。不然的话，你就只是在做梦而已。这没什么大不了的，每一个人都会做梦。晚上会做梦，白天也会做梦——白日梦。

那是个坏消息，是吗？要解开自私的结缚，然而这个结打得是这么紧，因为我们把这个结打了一次一次又一次，几乎每一刻的思维都是关于“我、我、我”。很难把这样的习气一脚踢开。我们可以柔和地解开这个结缚，或者试着在禅修中一下子解开，但是要保保持这样并不容易。如果我们被教导过真正的禅修，那么一瞬间解开缠缚是可能的，但不会持续很久，你可以自己尝试一下是不是这样。

祖古乌金仁波切曾经举过一个例子。有一卷纸被卷起来很长时间，你试着把它展平，然后一松手——在“不二”中放下——会发生什么？这张纸立即自动地卷回去了。我们就像是那样——当然不能说每一个人都这样，只是一般而言众生就是这样的。所以，让我们柔软的这个相对菩提心就非常重要：修持慈心，培育无私的爱，诸如此类。也就是我在讲座开始的时候念出的四个决心/发愿。它们非常重要：对于禅修，对于成为广空一般，尤其是对拥有全然开放的心来说非常地重要。

要是我能这么说就好了：“你只要按下这个按钮，那么在你开始梦瑜伽的时候，你就能直接飞到诸佛的刹土。”这听起来是不是更棒？而不是听艾瑞克在这里说“要解开自私的结缚”，这听起来注定失败。但其实不然。这是唯一的道路，这是可靠的道路，因为它已经被数以百万计和你一样的修行人所践履过，他们成功了。



### **问题九：您能否再多说一些如何信任、认出般若佛母？**

答：一方面是通过思维它，这是一部分的解决方法。也就是去思维过去一切诸佛菩萨为了达至正觉，他们究竟了悟了什么？他们又是如何了悟的？去阅读过往大师的传记，去发现在他们的人生中发生了什么。他们是如何抵达那里的？他们经历了什么才对此做好了准备？然后你可以依循他们的轨迹去做好准备，去培养一种准备就绪的感觉。这是最重要的，而不是去紧紧盯着那个结果，因为结果只有在你准备就绪之后才会发生。要下功夫做好准备。

### **问题十：我如何去净化在梦中造作的行为，是和净化醒时的行为一样的方法吗？**

答：是的，你通过培育爱和慈悲来净化嗔恨，无论是梦、是醒都是一样。如果你在梦中感觉到快要溺水了，那就看看四周有没有其他人或者动物也在溺水，先救他们。这是净化业的一种好办法。

### **问题十一：我如何能在日常活动当中找到这位大佛母？您可否给我们一些建议？**

答：只有一个办法，那就是停下，然后看。当一个人完全陷入日常生活当中时，这是很困难的。当你全然地陷在其中，非常忙碌，心非常被占据的时候，你很难做到同时自由又被占据。那就好像你要在看电影的同时看到屏幕。你可以自己试试看。

停下来，指的是你需要有一个刻意的造作，要停下来，暂停，暂时的中断，然后去看。在那之后，你可以继续做你的日常事务。换言之，先止，后观。这是一个被实践所验证的方法。

### **问题十二：为什么醒时的体验比梦境要更真实呢？幻觉的特性不都是一样的吗？**

答：不一样的，醒着的时候你可以被枪击死去，而在梦里你被枪击却不会死去，两者并不一样。醒着的时候，如果你发现装着 100 万美元的手提箱，你就发财了。但是如果在梦中找到这样一个手提箱，你醒来之后并没有变得富有。两者有很大的差别。

### **问题十三：把自己所见的一切都视为梦境，这样的修持有哪些利益？如何将它与我们的日常生活相结合？**

答：提醒自己去检视，从而得到一些理解。去检视我所称的“那个”，它是可以找到

的吗，还是找不到的？我所称的“我、我自己”，是找得到的吗，还是找不到的？通过这样的探寻检视，你会发现某种结论，它要么是找得到，要么是找不到。这被称为智慧（洞见）。

所以你自己去看，你是找得到的，还是找不到的？我问过的大多数人回来告诉我说：“对不起，我找不到。”然后我说：“非常好！”世界上的任何其他东西如果找不到了，那是一种损失，但“找不到自己”的这种损失却是非常好的，它被称作是成功。

你还可以继续往前。这个找不到自己的开放的心，这种没有中心的觉知，你可以很容易地令它充满悲心，因为它是开放的，不被占据的。这是一条很好的道途。首先去发现那个无迹可寻的觉知，然后将它与慈悲相融，如此你就相当接近于发现诸佛之母了。为什么？因为诸佛之母就是爱的开放广空，就是你充满爱的无中心的觉知，这是一条非常美的捷径。

**问题十四：有时候我起床时精神焕发，有时候却感觉更加疲惫。我想在入睡之前记得要修持，但我的心力似乎很微弱。如何在睡眠中认知和驾驭自己的心？可以给我一些建议吗？**

答：我无法给你具体的建议，很抱歉。但这是一个认真的尝试，所以你应该得到奖励，比如一杯更贵的咖啡，一杯好的咖啡。因为你是好孩子，所以你可以给自己一点奖励，然后继续下去。不要过多关注结果，关注是否成功，而是要更多关注你所运用的方法。

**问题十五：在深度睡眠当中有没有办法修持？**

答：是的。在进入深度睡眠之前的那一刻可以修持。

首先你从呼唤诸佛之母开始，比如它可以以你根本上师的身相出现，因为你对根本上师有一种特别的开放之心，并且你的根本上师为你示现了法身佛母。呼唤他说：“请加持这个心，让它不要沉入大愚痴，请赐予您的加持！”然后观想上师从你的顶轮下降到你的心轮，而你只需要放松，以一种柔和的、非常单纯的方式入睡。

明就仁波切告诉我，如果你真的想好好修持梦瑜伽，那么你需要两个人，一个人醒着，一个人入睡。每当你的感官渐渐关闭，你越来越昏沉，风息进入中脉，即将昏睡过去的那一刻，另外一个人就会摇晃你，把你摇醒。这样做并没有危险，这是一种修持。然后

你再一次经历入睡前的过程，又一次被摇醒。如此你将会越来越习惯于不再紧紧执着于睡眠，不再对这种无意识的昏睡抱有真诚的意乐。

所以你首先得对睡眠不那么执着。老实说，我们对沉入深深的睡眠有多大的执着？它有点像是一种祈求，像是向无知之神请求：能不能让我好好睡一觉？这是人们入睡时的心态。而那需要改变，那是在追随一种错误的宗教，追随一个错误的神——无明之神。我们需要改变这一点，然而这个习气很难断除。

很抱歉，这是个坏消息，你已经向那位神祈祷了如此之多的生世。所以当风息进入中脉，你终于昏睡过去的那一刻，你是这样高兴：哦，我回家了！回到了无明的城镇，这个令人沉醉的无意识昏睡状态，这感觉真是美好……

但这是需要改变的。这种对无意识昏睡的信仰是需要改变的，否则你就无法修持深睡瑜伽。因为你无法同时追随两个神——明觉之神与无明之神，这是不可能的。那只会是一种装腔作势：我想要在深度睡眠中保持醒觉，但真到了那时候，我还是喜欢深度睡眠。

这就像是同时骑乘两匹相反方向的马，你只会从马背上掉下来。我就是那样，大多数人都是那样。所以首先要去了解信仰无明、昏睡的过患，它有什么好处、什么坏处。由此生起确信：一条道路通向不怎么好的投生，而另一条道路则可以通向证悟。然后问问自己，你真正想要的是什么？你人生的主要兴趣是什么？试着不要欺骗自己。

这是困难的，但这也是必须的，我们需要下定决心。我们想把这短暂的一生用在哪里？归根结底就是这一点。说谎话是更为容易的，说“我想要的是证悟”，“我想要帮助一切众生”。但这是真的吗？是，还是不是？还是我们只是想得到一些甜头，然后就跑掉？

### **主持人致辞：**

谢谢艾瑞克。《活着即是迈向死亡》课程请您来做讲座，真是非常荣幸。希望您身体健康，长久住世，愿您广大的佛行事业结出丰硕的果实。希望您能够再次回来更多地讲授莲师的《六中阴根本颂》，非常期待您未来再给我们讲课。

您是否可以带领大家一起回向？

### **艾瑞克带领回向：**

好的，我们一起念诵回向偈：

菩提心妙宝，  
未生者当生，  
已生勿退失，  
展转益增长。