

[首页](#)[归档](#)[关于](#)[订阅](#)

【转】利用睡眠修习禅定

📅 Mar 3, 2019 | 📁 道 | 📖 513 阅读

转 自 周 道 一 :

http://blog.sina.com.cn/s/blog_9672db5e01016wn6.html

一些同修的来信中反复讨论了到底该如何利用睡眠修行的各种问题，我曾在“再谈你不可能成功及佛法实证的若干问题”中简单提及，本文将比较详细的介绍我个人利用睡眠修习禅定的经验，分为四个部分：1，为什么要利用睡眠修习禅定。2，为什么能利用睡眠修习禅定。3，如何才能利用睡眠修习禅定。4，睡修过程中可能出现的现象。

为什么要利用睡眠修习禅定？

一：大部分人每天要睡8个小时，人一生中三分之一的生命基本是在昏睡中度过。尤其对于在家居士来说，大部分人每天的修行时间只有可怜巴巴的一两个小时，可能还难以保证每天持续修行，所以这8个小时的睡眠时间如果不加以利用，实在是浪费。

二：大部分人之所以能睡够8个小时，其实是多年以来养成的强大睡觉习性，不睡够，总觉得心里少了点什么，自我负面暗示。其实大部分人的睡眠质量并不高，如果能保证高质量的睡眠，三四个小时的深度睡眠就足以满足身体健康所需了。通过正确的练习，你不但会获得更多修习禅定的时间，还能获得更高质量的睡眠。对，保持相同或更少的睡眠时间，但精神更

文章目录

1. 为什么要利用睡眠修习禅定？
2. 为什么能利用睡眠修习禅定？
3. 如何才能利用睡眠修习禅定？
 - 3.1. 第一步：搞清楚睡梦修行的时间要求和安排：
 - 3.2. 第二步：利用睡眠时间的第一个部分修行：
 - 3.2.1. 步骤一：静心：主要目的是静心，有五种方法可供选择，也可以将此五种方法自由组合：
 - 3.2.2. 步骤二：忘随
 - 3.3. 第三步：利用睡眠的第二部分修行：
4. 睡修过程中可能出现的现象

好、身体更健康。反正你每天都要睡觉，为何不尝试一下这不费事又一举数得的方法呢？

三：想要在任何时候保持觉知其实是强大的“我执”的体现，但在得到开悟这个体验之前，你的任何修行基本上都是“我执”的体现。修行需不需要？当然需要，而且只有时时刻刻住在觉知上，住在你的意根上，也就是住在“我执”的根上，才有可能打破“我执”，回归如来本心。所以对于大部分修行者来说，利用睡眠修习禅定不仅是需要的，而且是必须的。

为什么能利用睡眠修习禅定？

一：无论是西藏密宗、汉地禅宗或净土宗、甚至道教，都有形式略有不同但本质实则一样的“醒梦如一”的“睡梦瑜伽”修行之法，利用睡眠修行在千百年来早已形成了非常成熟且行之有效的修行体系。

二：很多高僧大德都是通过睡眠来学习禅定，因为入定需要解决的就是散乱和昏沉，而入定与入睡的过程极为相似，首先都需要入静，心不静下来你就无法入睡或入定，当你困倦到要睡着的时候正是心静到一定程度的时候，此时心是很少散乱的，唯一要解决的就是昏沉，破除了昏沉自然入定。而昏沉实际上和痛痒、声光、情绪等等你所能感知到的一切在本质上没有区别，都是你脑中的念头，都是可以被观察的对象，当你能够熟练的观察昏沉这种念头之后，在你今后的修行生活中，你将不会再担心昏沉的出现，你已经了解并学会了处理昏沉这种念头，它将不再是你入定的障碍，而是入定的帮手，会睡觉就会入定。

三：一直以来，“你”都习惯于陪着你的身体入睡，而实际上，你的身体需要睡觉，你的那个“知”是不需要睡觉的。一流的大师可以一边瞌睡连天、东倒西歪、呼呼大睡，一边保持着清清楚楚的觉知，清清楚楚知道自己从哪个念头睡过去，清清楚楚知道自己打呼噜或东倒西歪，清清楚楚知道自己在做梦……想醒来就醒来并清清楚楚知道自己从哪个念头醒过来，这就是觉知力，这才是真正的专心睡觉。

如何才能利用睡眠修习禅定？

以下所述方法是本人在曾经的修行过程中，为了逐步缩短睡眠时间以及充分利用睡眠时间修行，亲自实证过的方法，在此将自己的实证经验分享出来，供有缘者参考借鉴。

出于每个人体质不同且对于睡眠的心理及生理的依赖性不同的原因，以下方法已做了适当调整，主要调整在于修行者无需缩短自己的睡眠时间，在尽量保证睡眠充足的情况下，利用睡眠修习禅定。

第一步：搞清楚睡梦修行的时间要求和安排：

你可以保持你现在的睡眠时间，无需缩短，但需要将睡眠时间分为两个部分：

如果你每晚要睡8个小时，那么在开始阶段，睡眠的第一个部分应为7小时，第二个部分1小时。逐步（大约一个星期后）改变为第一个部分6小时，第二个部分2小时。再逐步（大约一个月后）改变为第一个部分4小时，第二个部分4小时。

如果你每晚要睡7个小时，那么在开始阶段，睡眠的第一个部分应为6小时，第二个部分1小时。逐步（大约一个星期后）改变为第一个部分5小时，第二个部分2小时。再逐步（大约一个月后）改变为第一个部分4小时，第二个部分3小时。

如果你每天只睡6个小时，那么在开始阶段，睡眠的第一个部分应为5小时，第二个部分1小时。逐步（大约一个星期后）改变为第一个部分4小时，第二个部分2小时。因为对大部分人来说，要保证每天至少4个小时的熟睡，所以如你每天只睡6个小时，就保持4：2的时间安排就好。

Ok，对于大部分人来说，这样的时间安排就足够了，保持就好，当你能够入定后，对于练习时间的分配自然会心里有数并根据实际情况做出调整。初步阶段，请严格遵守这样的时间比例分配。

开始阶段可用闹钟控制时间，熟练后你的生物钟就会起作用。

第二步：利用睡眠时间的第一个部分修行：

因为大部分人习惯了长时间的睡眠，如果忽然缩短睡眠时间用来修行，身体的健康容易出现问題，所以要先能睡的更快更好更有效。利用睡眠时间的第一个部分的主要目的，就是要达到能够迅速入睡且深沉香甜。

真正能够迅速入睡并不是一件容易的事情，别看你从小就练习睡觉，当工作压力大的时候，失意的时候，心中有事的时候，甚至当你明天准备旅游的时候.....各种兴奋或沮丧的情绪，都会影响你的睡眠，令你辗转反侧、彻夜难眠。但还有另一些人，无论什么情况下，只要条件允许，倒头就能睡，几分钟内就进入熟睡状态，两三个小时便能将全身的疲劳一扫而光，全身充满能量、神采奕奕。这些人除了性格方面的因素之外，都是有意无意的采用了适合自己的放松方法，即快速入静的方法，让自己迅速进入睡眠（此处不去讨论睡眠的环境，因为一个稳定的快速入眠方法应该适应大部分的环境）。

现在介绍具体修习方法：“静心忘随”

步骤一：静心：主要目的是静心，有五种方法可供选择，也可以将此五种方法自由组合：

第一种是拿破仑睡眠法：拿破仑的事务非常繁忙，但是他非常善于休息，无论是每天仅有的三四个小时的睡眠时间，或者是公务之间几分钟的打盹，都能够获得高质量的休息效果：“各种事情在我的头脑中就像放在橱柜里一样。当我想要打断一段思绪时，我就关上那个抽屉而打开另一个抽屉。当我希望要睡觉时，我只是简简单单关上所有的抽屉，然后我就——睡着了。”

听明白了吗？这是适合拿破仑的方式，实际上你可以将这个方式作为一个模板，发挥想象力，开发出适合自己的方式，原则是只要能够迅速忘掉手头上的事务，快速入静即可。

第二种是全身肌肉放松法：采用自我暗示放松全身肌肉的催眠方式也能够达到迅速入睡的目的，这种方法已经被广泛应用了上百年。一般来说可以想象一道柔和的白光如同水一般，慢慢由空中从头到脚流过，柔和的白光流过之处都变的晶莹剔透然后分解化为虚空，感觉完全的放松了。无需在意白光流过的位置顺序，一记顺序，就不易入静了，最好是顺其自然，从头到脚，白光流到哪就是哪，很可能在放松的过程之中，瞌睡就来了。

第三种是安那般那—观出入息法：将注意力轻轻放在鼻尖之下、人中之上约1厘米左右的方寸虚空之处，范围大一点或小一点都没关系，自己觉得舒适就好，注意力就守在这个虚空中，然后用鼻子先做三次深深的呼吸，在鼻外虚空中去觉知自己的呼吸，觉知到你深深的吸气，觉知到你深深的呼气；然后让呼吸自然，不要控制呼吸，像旁观者一样被动的觉知着你的出入息，无需计数，随意即可，一旦你觉得心开始静下来，就要立刻放下觉知呼吸的企图，转入下一步（记住哦，这是快速入睡的关键，也是睡觉时观出入息和平时打坐专门观出入息不一样的地方）。

第四种是念佛法：默念“阿弥陀佛”或其它合适你的佛号，大约每秒一个字的频率，念时一定要心念耳闻，每个字都听的清清楚楚，每一句佛号之间自自然然的间隔三五秒钟，再念第二句，如此反复。此方法的重点是，将所有的注意力放在每句佛号间的三五秒钟的清清楚楚的空档上（此时切勿计算时间，佛号间的空档可能是二三秒、也可能是三五秒或者更长时间，一切以心的状态为准，心清净，就继续保持清净，心乱了，就念佛号摄心）。数句佛号之后，就可放下心念，转入下一步。

第五种是耳根圆通法：用心去听你周围的一切声音，可以是周围人的说话声、走动声、汽车声、雨滴声、风声、或者是你自己的耳鸣声、心跳声等等一切声音。你只用静静的躺在床上

上，静静的听着一切声音在你心中如溪水般流过，但你只是溪流旁的旁观者，不去分辨到底是什么声音，不去跟随声音展开逻辑思考，只是让声音从你心中流过。若你无法理解到底该如何去做，那么可以尝试在操场上跑步到精疲力尽，然后躺在操场上看着天空发呆，心里什么都不想，这时周围的一切都知道，周围的各种声音都从你心中流过，但你对一切都不关心。就是这种状态，保持即可。

步骤二：忘随

一旦心开始静下来，先记住一个字“忘”：忘掉呼吸、忘掉佛号……自自然然保持心的安静，总之什么都不想，一切顺其自然，在顺其自然的基础上自然而然出现一个随（非常重要哦，这是有为法转为无为法的关键之处，不仅仅能应用到此处）。

什么是“随”？随就是随顺的意思。轻轻的保持一个“知”，切勿用力，切勿思考，如同一个旁观者，观察你的思想和一切感知觉，观察着你在想什么，观察着你什么都没想……你尽管让你的心走神，放弃对身体和思想的任何控制，无论你的心是什么状态，就顺其自然的、毫不费力的随顺着你的心而保持一个轻轻的“知”。困倦来了“知道”就好，恍惚来了“知道”就好……最佳的状态就是很快的、不知不觉的在恍惚中自然睡去。

至于很多人关心的睡眠姿势，我个人认为无所谓。你几十年来习惯于用什么姿势能让你睡的最舒服，就可以且应该继续采用这种姿势睡觉。非要说个标准的睡眠姿势？那就只有搬出佛陀了，佛陀提倡吉祥卧，就是右侧卧，这种姿势无论是佛陀还是现代人都一致称赞，至于侧卧时手脚怎么摆，你可以先卧在地板上试一下，就知道佛陀那个时候怎样侧卧和侧卧时手脚怎么放，才能让身体最舒服，你的身体会告诉你最舒适和持久的睡姿。

一切就这么简单，先静心，比如在鼻端观几次深呼吸和自然呼吸，然后“忘随”，什么都不想，一切顺其自然的轻轻的保持一个随顺的“知”而恍然睡去。虽这么简单，效果却不简单，“静心忘随”是各宗派的本质相通的千锤百炼的核心修行之法。如果你能坚持三个月，每天晚上睡觉都如此练习，你会发现你的睡眠质量非常之高，具体的其它现象不用在文中描述，只要你坚持不懈的练习至少三个月，便知其效果：)

好了，第二步的初级阶段的主要目的是让修习者能够在睡眠的第一个部分时间内获得更高效高质量的睡眠。还是那句话，反正你每天都要睡觉，为何不试一试这个会对你终身有益的方法呢？

第三步：利用睡眠的第二个部分修行：

睡眠的第二个部分一般都是在凌晨3点之后了，实际上大部分人在这个时区内正是冒出浓浓睡

意的时刻，这种浓浓的瞌睡就是最好的观察对象，我们的主要目的就是要因势利导的通过观察瞌睡来修习禅定。

不用担心这个过程会影响你的健康。第一，你的身体其实在睡眠的第一个部分已经获得了充沛的休息，现在的瞌睡主要是身体对于睡眠的习惯性依赖；第二，在初级阶段，在睡眠的第二个部分观瞌睡的过程中，你基本上还是会不断的短暂睡过去，相当于在不断的打盹，身体还是会得到不断的休息；第三，在初级阶段，你的睡眠的第二个部分只需要一个小时，然后逐步的延长时间，不一定非要在一个星期或一个月后就增加到二三个小时，完全可以一直保持一个小时的修习时间，一切取决于你自己的身体情况和判断。

现在来介绍睡眠的第二个部分的修行方法：坐（靠）着睡觉！

非常简单，就是坐着观察自己打瞌睡。每个人都会有这种经验，比如上课的时候，工作的时候，看书的时候...基本都是在坐着的时候困了，一下子睡过去，头就会猛的向前一点，然后人一下子惊醒片刻，如此反复。

我们就是要利用这个现象修行。为什么？

首先要从修行的角度正确认识瞌睡，瞌睡是一种感觉，任何的感觉都是一种念头，任何的念头都可以是被那个“知”观察的对象。在教条主义者的眼中，瞌睡是修行的大患，应远远离弃，实际上瞌睡不但可以成为被观察的对象，而且是极为有效的被观察对象（修行者一定要深入理论、勇于实践、善于总结、抓住本质、灵活思考、鄙视教条）。其次因为瞌睡的力量是十分强大的，如果是在床上如同睡觉一样躺着练习，几乎没人能在开始阶段观察住瞌睡这个念头。当瞌睡覆盖过来的时候，你根本不会有任何的抵抗力，等到你有知觉时，已经是第二天清晨该起床了。所以在睡眠的第二个部分的修行就要求我们以特殊的姿势来“睡觉”，比如端坐着，如同你平时学习工作时打瞌睡，当你睡过去的瞬间，身体会因为失去平衡而唤醒你的意识，从而能够重新观察打瞌睡。

其实在实际的操作过程中，端坐着睡觉并非如同想象中的那么容易。为什么不容易？

第一是可能会有危险。这主要取决于你端坐的地方，如果在床边上、椅子上等高出地面的地方盘腿而坐，那么在没有经过坐睡练习的情况下，可能会出现侧倒的现象，万一失去平衡，就易摔倒，如周围有坚硬之处，就易受伤。

第二是大部分人在初始阶段绝对不适应端坐着睡觉，会觉得非常难受不适应，对于初学者来说，经常的难受不适应容易成为一种心理打击，让其惧怕这种练习，产生退心，非常可惜。

第三是如果你渐渐习惯于脑袋低下、整个身体前屈的坐睡，而此时最大的问题就是你习惯了这种比较稳固的姿势，打瞌睡时你会自然保持这种姿势，由于身体已经习惯，你可能会一睡几个小时甚至一觉到天亮，身体难以通过失去平衡唤醒你的意识了。

当然如果你的环境不会有摔倒磕碰的危险；如果你能够适应端坐着打瞌睡；如果能够一直保持端坐的姿势打瞌睡，那么端坐着睡觉没有任何问题。但如果你有以上的问题，那么我这里还有一个曾经在练习时摸索出来的解决方案，也许更适合你：

端坐的目的是通过让你在睡过去的瞬间身体失去平衡而唤醒你的意识，实际上只需让头部失去平衡即可。还记得你曾经在学校身体手肘撑着课桌，脑袋随着瞌睡虫的到来一点一点的吗？就是这样，只是我们将姿势反过来。

1：你需要在床头放一床被子或者你有一个舒适可调、能当靠枕的床头（起床坐在舒适的沙发上也是一个不错的选择，但很多人会觉得各种不方便，所以我们直接就在床上解决一切问题），斜靠在被子上，对，斜靠，身体和床不要垂直，就是不要坐直，背部和床保持大约70度左右的夹角（根据各人身体情况和环境调整），这时你的身体应该获得一个比较稳固的支撑，非常舒适的斜靠。重点在于，此时轻微略收下巴，你的头部可以非常自然的垂直于你的床，脖颈的肌肉无需使用任何力量来支撑你的头部，头部保持正直、自然和舒适。

2：向后仰头到极限，看看仰头时你的脑后勺会不会磕碰到墙壁或任何坚硬的物体，再看看如果在左右歪倒的姿势下，脑袋会不会碰到什么东西，要保证你的脑袋无论倒向任何方向都不会碰到任何坚硬的物体，在这里有个建议，最好在你斜靠的被子之上，你的脑后勺下方，再放一个枕头。Ok，现在你有了一个相对比较舒适而稳固的靠坐姿势。当你一下子睡过去时，你的头部就会自然而然的后仰，倒向脑后方向，瞬间你就会被头部的失衡唤醒你的意识，重新将脑袋恢复到正直的位置。因为身体稳固及相对舒适，所以基本上杜绝了安全隐患以及可以长时间的练习观打瞌睡了，只要你还有瞌睡，就能一直练习下去。不要担心你的脖颈，对于正常成年人的脖颈肌肉而言，这种练习如同挠痒一般（有颈椎病者除外，颈椎病患者以及腰椎病患者，请千万不要练习坐睡，老老实实的躺着睡觉吧，否则后果自负），但如上所说，身体角度和脖颈角度一定要调整好，一定要保持头部的正直，脖颈的轻松。

好了，现在我们来了解如何具体观察瞌睡。

在每天睡眠的第一个部分结束后醒来，调整好练习姿势，观察瞌睡。具体观察瞌睡的方法如下：

我们每个人其实都有观察瞌睡的经验，只是谁也没有用心、仔细和持续的观察。当瞌睡到来

的时候，我们的身体会有一系列的反应，比如会感到身体某个地方的麻痹，大脑的神经系统“泛酸”，眼前黑幕出现各种颜色的幻化光明等等……当这些信号来临后，能量巨大的睡眠念头接下来就会出现，此时恰如同一个岔路口，一边是昏沉睡眠，一边是定境。

观察打瞌睡，就是观察瞌睡信号的到来、瞌睡到来、睡着、醒来，这一系列过程中你的身体的反应和细节，其中有两个重要的界面需要重点体会。比如你感觉到困倦来了，你就如同旁观者一样盯着困倦来时身体的一系列反应，或者换句话说，你就盯住那个瞌睡，你不要管瞌睡在哪，你怎么感觉到瞌睡的？你只要盯住瞌睡的那个感觉就行。当瞌睡这个念头还没到时，你能够保持觉知的清楚，此时你会觉得自己很清醒，但只要一个念头盯不住，瞌睡瞬间就会插入覆盖（此处是第一个重要的界面），你瞬间就会睡过去，然后头部立刻失衡后仰，因为失衡唤醒意识，你会立刻醒过来（此处是第二个重要的界面）。

在第一个界面处只要一个念头盯不住你就会睡过去，经过反复练习，持续而专注的盯着这个界面，你会知道你是从哪个念头睡过去的。经过长时间的练习，就可以通过这个地方入定。在第二个界面处，因为采用后仰失衡唤醒意识的方法，会有两种情况出现，第一种情况是失衡后立刻惊醒，此时你的下巴脖颈会自然保护性收缩制止头部后仰，此时一定要极其缓慢的将头部恢复到正直自然舒适的状态（极其缓慢的移动过程中，要仔细的观察每次移动的起心动念，每次的移动都是由无数的心念所组成，这就是四念处，这就是观心，不要放过每一个修习的机会），恢复靠坐的姿势后，继续坐睡观打瞌睡，如此反复；第二种情况是因为你还未习惯坐睡，如果你抵抗不住瞌睡、内心拥有强烈的睡觉欲望而不是借此修习禅定的欲望，那么当瞌睡袭来，你睡过去时，你的身体也可能直接就势溜躺下去睡着了。这种情况发生时不用气馁，毕竟你练习睡眠几十年了，需要一些时间来做一个转变，醒过来后以缓慢的动作恢复靠坐的姿势继续修习即可。需要注意的是，当你睡过去后醒来时，一定不要先动，一定要养成立刻回忆自己刚才是如何醒过来、从哪个念头醒过来的习惯，如果做梦了，还可以回忆一下刚才梦境的详细内容，开始回忆不起来很正常，逐渐就能够回忆起来，逐步就能够知道自己是从哪一个念头醒过来的。经过反复的训练，你就会发现自己可以控制睡眠了。

以上就是利用睡眠的第二个部分修习禅定的方法了，非常简单且切实可行。

实际上，利用睡眠修习禅定是分三个阶段的：

在初级阶段，睡眠的第一个部分是为了快速进入熟睡、提高睡眠质量、保证身体健康，而睡眠的第二个部分是主要的利用睡眠修习禅定的手段。

在中级阶段，睡眠的第一个部分应该不但能够迅速熟睡，还能够开始觉知睡眠了，此时睡眠的第一个部分已经在不知不觉中自然而然的成为了重要的修行，但在此阶段还应继续利用睡

眠的第二个部分修习禅定。

在高级阶段，不再需要有睡眠部分的区分了，因为你已经完全能够做到醒梦如一轻松入定了。

睡修过程中可能出现的现象

一：在睡眠的第一个部分不容易入睡，本来躺下就睡，现在好像越静心越睡不着了。这种情况少见，但也会出现。一是睡前“静心忘随”还未习惯，总觉得有个形式。二是把睡觉当修行的企图过重，总想赶快练出点神奇效果，心有所求，难以清静，如何尽快入睡？越想睡越睡不着。

所以一是必须将“静心忘随”当作睡觉的习惯，反复几天的适应就好，极少数人可能需要更长时间的适应，二三个星期也足够了。二是对“静心忘随”这种睡觉的习惯别无所求，至少不要把睡梦修行当作主要的修行手段，睡梦修行只是一种助行，最好的状态就是仅仅当作自己喜欢的睡眠习惯。由于睡眠的强大习性，利用睡眠修习禅定注定是一个长时间反复斗争的事情，不要指望很快就能获得神奇的效果，而是应该对修行有一个正确的认识，就是将修行融入到你生活中的每个部分中去。对于睡眠，反正你每天都要睡，那就每天都去利用睡眠修行，轻轻松松，一举数得，何乐而不为？

二：经过一段时间的练习，非常容易出现两种“清明梦”的现象：

先简单说一下什么是清明梦？清明梦是一种极为常见的梦境现象，在国外已经形成了一系列的研究体系。一般情况下睡眠时，你的身体与显意识的休息是同步的，但在一些特殊情况下，身体在沉睡，而你的显意识与潜意识却同时活跃，显意识和潜意识之间达到一种微妙平衡，就形成了有显意识参与控制的梦，被称为“清明梦”，“清明”对应的是显意识活跃，“梦”对应的是潜意识活跃，清明梦就是在清醒与梦之间的一个中间状态。在本文中，因为睡梦修行很可能会遇到这种现象，所以需要对“清明梦”有所了解，解除因无知而引起的恐惧或沉溺，但仅限于对比较常出现的现象进行简单的解释，了解即可，因为我们追求的是见证实相，而不是另一个梦幻之境，凡所有相，皆是虚妄，万勿将生命浪费于此！

1：出体（出体清明梦）：呵呵，是不是吓了一跳，其实此出体只是清明梦境的一种。出现“出体清明梦”的最简单原因是：当你处在“清明梦”的状态时，在你的显意识和潜意识之间的微妙平衡中，潜意识的活跃度稍大于显意识的活跃度。此时你的潜意识会模拟出你睡前所在的环境（这是最常见的情况），而你的显意识会让你觉得自己好像是在清醒的状态，所以你感觉自己就躺在床上没有睡着，实际上你已经在梦境中了，此时你会发现一些所谓的“出体信

号”，最常见的是“鬼压床—即身体不能动了”、身体有比较明显的振动感、身体不断下坠或上升等等……一般情况下，你只要“摇晃身体”，就会发现你如同一个灵魂，从你的肉体分离，飞起来了，可以看到自己的身体就躺在床上、可以瞬间移动、可以穿墙、可以……，大部分人因为害怕，“出体”后会直接醒过来，或者能保持一段“出体”，但因心力不强，所以梦境模糊，而且很快就掉线（梦醒），只有经过长时间的练习，才能保持梦境的相对稳定和逼真。本文不研究“清明梦”，只是介绍此种现象，如果出现，不用害怕，知道这只是一梦就好，可以尝试在梦中修行，最好直接醒过来，不要在这上边浪费时间生命，抓紧一切时间见证实相才是正道。

2：梦中知梦（知梦清明梦）：看过“盗梦空间”吗？这种清明梦和“盗梦空间”表现的情况是基本一样的，我估计“盗梦空间”的作者中，应该有玩清明梦的高手。出现这种清明梦的最简单原因是，当你处在“清明梦”的状态时，在你的显意识和潜意识之间的微妙平衡中，显意识的活跃度稍大于潜意识的活跃度。这种清明梦极其逼真，如同在现实生活中一样，如果你的觉知力不足够，你很难察觉到自己正在做梦，但随着练习的深入，你的觉知力会逐步提高，此时便能察觉到梦中很多地方还是不合理，这时可以采用一些方法来验梦，比如在梦中你可以“板指头”，把同一只手的手指往手背板，梦中你可以让同一只手的手指背面贴住手背，这时你就知道是在梦境中了。虽然这种梦不影响你的休息，但你完全可以利用梦境来修行，最简单的做法就是立刻在梦中如同在现实生活中一样的修行（其实如果你平时修行精进，在梦中会习惯性修行，你立刻就会察觉到这是梦境）。开始可能很快就掉线（梦醒），逐步你的觉知力和心力都会随着练习不断增强，如果出现清明梦，梦境也会越来越逼真和稳定，这就是西藏睡梦瑜伽中的知梦变梦了。

三：经过一段时间练习，在睡眠的第二个部分，几乎没有瞌睡了，或者经过一两次瞌睡后，基本上就清醒了，这时该怎么办？这种情况也是会出现的，原因有二，一是经过适应，你的身体已经形成了新的睡眠习惯；二是经过练习，在睡眠的第一个部分你的身体已经获得了足够的充电休息，所谓神足不思睡。无论是什么情况，只要你感到精力充沛，那就不要强迫自己再去睡，还有什么怎么办的？睡眠的第二个部分是为那些非要在床上待够8小时才觉得能活下去的人准备的利用睡眠修习禅定的方法，如果你在睡眠的第一个部分就获得了足够的休息，那么在睡眠的第二个部分，就直接修习禅定吧，瞌睡可以作为被观察的对象，那是因为你瞌睡了，如果没瞌睡了，你守株待兔干嘛？

本文暂止与此，望有缘者珍之而勇猛精进，若有助益，实乃我幸。

祝诸位同修大菩萨阖家幸福！圆证菩提！阿弥陀佛！

本文作者： shengdie

本文链接： <http://shengdie.github.io/2019/03/03/shuimian-dao/>

版权声明： 本博客所有文章除特别声明外，均采用 CC BY-NC-SA 3.0 CN 许可协议。转载请注明出处！

 分享

◀ 关于虚拟币的思考

Linux设置VNC服务器 ▶

Copyright © 2021 晴天. Powered by Hexo. Theme by Cho.