

A detailed image of a violin and its bow, positioned vertically on the left side of the slide. The violin is light brown with a dark neck and a blue bow. The background is a soft, light purple gradient with a large, curved, darker purple shape behind the violin.

**MA02:心與夢的解析：**  
*(Sleeping, Dreaming and Dying): Chapter 2&4*

An Exploration of Consciousness  
with the Dalai Lama,

法蘭西斯·可凡瑞拉(Francisco  
Varela)英文編輯

楊書婷、姚怡平譯 (2004)

台北：四方書城有限公司

# 今日授課內容：

- 1. 前言：般若經云：「菩薩者，一切善法應當學。」
- 2. 天台宗：外方便【二十五種前方便】：
- Ex: 第三、棄五蓋：3. 棄睡眠蓋
- 第四、調五法：2. 調睡眠者
- 3. 佛法（出世間法）與世間知識學問（世間法）的結合：



## 1.1 禪觀的三個主要部份：

- 1. **前行** (*Foundation*)：依智者大師的《小止觀》的「二十五種前方便」、及《釋禪波羅密》的「前方便第六」、《摩訶止觀》的「第六、方便」
- 2. **正行** (*Formal Practice or Engagement*)：正修止與觀
- 3. **結行** (*Dedication*)：發願與迴向



## 1.2 前行 (*Foundation*) :

- **A.外方便 (External Preparation) :**  
【二十五種前方便】：第一、具五緣  
第二、訶五欲 第三、棄五蓋 第  
四、調五法 第五、行五法
- **B.內方便 (Internal Preparation) :**  
第六、正修 第七、善發 第八、覺  
魔 第九、治病 第十、證果





## 1.3 外方便【二十五種前方便】：

- 關於詳細內容，請看：
- 智者大師的《小止觀》的「二十五種前方便」、
- 及《釋禪波羅密》的「前方便第六」、
- 《摩訶止觀》的「第六、方便」。



# 1.4外方便【二十五種前方便】：

- 第一、具五緣：
- 第二、訶五欲：
- 第三、棄五蓋：
- 第四、調五法：
- 第五、行五法：



## 1.5 第三、棄五蓋：

- 1. 棄貪欲蓋
- 2. 棄瞋恚蓋
- 3. 棄睡眠蓋
- 4. 棄掉悔蓋
- 5. 棄疑蓋



## 1.6 第四、調五法：

- 一調食者、
- 二調睡眠者、
- 三調身、
- 四調息、
- 五調心。



## 2.1 參考書目：【世間學】

- 1. 明、劉伯溫著，姚文祺與程瑞麟編纂（2000）《斷夢秘書：真本占夢秘法》，台北：武陵出版有限公司。
- 2. Stephen Segaller & Merrill Berger《夢的智慧》（*The Wisdom of Dream*）（2000），曾廣志等譯，台北：立緒出版社。



## 2.2 參考資料 DVD: 【世間學】

- 3. 【 Discovery DVD 】: 《夢的解析》 *Great Books IV: Freud's Interpretation of Dreams.*
- 4. 【 Discovery DVD 】: 《夢的力量》  
( *Power of Dreams* ) (No.1~3)
  - No.1: 「神聖的世界」 ( *Sacred Sleep* )
  - No.2: 「潛意識分析」 ( *The Search for Meaning* )
  - No.3: 「靈感與創作」 ( *The Creative Spark* )
- 5. 【 Discovery DVD 】: 《快樂的力量》  
( *Science Frontiers: Pleasure Power* )



## 2.3 參考資料：【出世間學】

- 1. 《瑜伽、神修、禪觀》（1997）李開濟著，台北：文津出版社。
- 2. 《生與死的禪法》（2005）談錫永著，台北：全佛出版社。
- 3. 《中有聞教得度密法》（1991）趙洪濤譯，台北：新文豐出版社。
- 4. 《那洛六法》（*Six Yogas of Naropa*），台北：庵阿口牛出版社。



# Chapter 1: 自我之內有什麼？

- 1. 自我是什麼？自我（self; myself）具有精神與道德的重要性。
- 2. 自我擁有兩種型態的專注力與反思力：
  - A. 自我控制（Self-Control）
  - B. 自我探索（Self-Discovery）





# Chapter 1: 自我之內有什麼？

- B. 自我探索 (Self-Discovery)
- 1. 探索：省視自己的靈魂與生命
- 2. 自我表達很重要：藝術是最佳的語言
- 3. 西方道德與政治生活的最重要價值：  
自由 (Freedom)：ex: 不自由，無寧死。



## Chapter 2: 身睡，腦不睡

- 講題(Topic)：睡眠與夢境中的大腦
- 1. 睡覺時在幹嘛？
- 2. 活躍的快速動眼期
- 3. 鮮明的夢境
- 4. 驚人的睡眠進化論
- 5. 人為何要睡覺？



## Chapter 2: 身睡，腦不睡

- 講題(Topic)：睡眠與夢境中的大腦
- 6. ※西藏如何看待夢境？
- 7. ※睡眠：預演死亡
- 8. ※修行的動機與努力
- 9. 睡眠、性高潮、死亡
- 10. ※覺察空性



## Chapter 2:睡眠的三大特色 (pp.26)

- 1920年，法國科學家：亨利皮隆(Henri Pieron)提出主流的現代睡眠的觀點：
- 1.睡眠是週期性的生理需要
- 2.睡眠有自己的內在韻律：ex:日夜的生理週期、體溫控制。
- 3.睡眠的特色，就是運動與感覺機能的消失。←佛法的角度而言：六根的功能，暫時降到最低的程度。



## Chapter 2: 1. 睡覺時在幹嘛？

- 1. 睡眠有自己的內在韻律：ex: 日夜的生理週期、體溫控制 → 多半是獨立自主的進行。
- 2. 睡眠的週期性 → 以腦波圖為研究根據分為兩類：
  - (1) 非快速動眼期：階段：1 → 2 → 3 → 4
  - (2) 快速動眼期（階段回溯；逆理睡眠）：  
階段：4 → 3 → 2 → 1 >> 個體會作夢
- 3. 唯一不變的是：每一個階段都不能跳過



## Chapter 2: 2.活躍的快速動眼期

- (2) 快速動眼期：階段：4 → 3 → 2 → 1 > > 個體會作夢
- ○三種特色，可作為清楚的判斷標準：
  - 1.清醒的腦波圖
  - 2.眼動圖
  - 3.平坦的肌電圖



## Chapter 2: 3.鮮明的夢境

- ◎睡眠的大腦模式 $\longleftrightarrow$ 夢境狀態：相互影響的。Ex:實驗內容：那個階段被叫醒？
- (1) 非快速動眼期：個體也會作夢>>短暫的幻想片段。Ex:日有所思，夜有所夢。
- (2) 快速動眼期（階段回溯）：個體會作夢>>產生生動、視覺性，有故事情節的夢境。Ex:有啟示性、或有意義性的夢境。
- Ex:在無上瑜伽的前行灌頂中：喝甘露水、手臂上綁金剛繩、枕頭下放吉祥草 $\rightarrow$ 發願與祈夢 $\rightarrow$ 此種夢是真實而有意義的，並非虛幻。



## Chapter 2: 4. 驚人的睡眠進化論

- 1. 驚訝的是發現：其他靈長類動物的睡眠模式，幾乎和人類一樣。
- (1.) 睡眠的方式不同：躺著、站著、趴著等等
- (2.) 睡眠的時間長短不同：3—12hrs
- 2. 一切時都在作夢：
- 無庸置疑地，比爬蟲類更高等的動物，都要睡覺，並且在三個時期（快速動眼期睡眠、非快速動眼期睡眠、清醒時期），都會作夢。





## Chapter 2:5.人為何要睡覺？

- Q1:人為何要睡覺？
- A1:理由有二：
  - 1)養精蓄銳，或補充精神。
  - 2)睡眠時的作夢，提供更多的空間，讓人對白天的有些狀況，可以重新想像、重新構思、重新再思考。
- Q2:西藏佛教如何看待夢境？



## Chapter 2: 6. 西藏如何看待夢境？

- 白教五祖：（印度）帝洛巴(*Tilopa*)→那洛巴(*Naropa*)→（西藏）瑪爾巴(*Marpa*)→密勒日巴(*Milarepa*)→岡波巴(*Gampopa*)
- 那洛六法：Six Yogas of Naropa
- 1. 拙火      2. 遷識
- 3. 睡夢      4. 幻身
- 5. 光明      6. 中有（中陰）







# 白教五祖







五祖：01 帝洛巴  
(Tilopa, 988 - 1069)



# *Tilopur Ani Gompa, India*





左：禪修洞。右：瀑布





在禪修洞內：誦極樂淨土迴向文







帝洛巴祖師在山洞  
製作酥油燈的木杵







五祖：  
那洛巴  
(Naropa,  
1002-  
1064)

































## Chapter 2: 7.睡眠：預演死亡 (pp.43)

- Q1: 冥想（禪定）：屬於清淨心→繼續訓練清淨心
- 性高潮：屬於不清淨心→轉化為清淨心
- A1:讓身體的氣，改變有三種方式：(pp. 246)
  - (1)自然的生理過程
  - (2)（因）特定禪修的結果→（果）氣的改變 ex:藏傳佛教：氣脈明點的修持
  - (3)透過性交的行為：這點要非常小心與謹慎，因為迷與悟，就在一念之間。



## Chapter 2: 7.睡眠：預演死亡 (pp.44)

- Q2 & A2:

- 1.淨光 (*clear light*) : pp.247
- 2.死亡八相 (*eightfold process of dying*) 或  
分解八相 (*eightfold process of dis-  
solution*) : pp.243
- 3.附錄一：死亡過程與中陰狀態 : pp.237
- 4.看回原來的問題 : pp.44



## Chapter 2: 7.睡眠：預演死亡 (pp.45)

- Q3 & A3:
- 1.淨土宗：「蓮華觀想法」：青、黃、赤、白等四色
- 2.四部瑜伽：
  - (1) 事部 (2) 行部 (3) 瑜伽部
  - (4) ※無上瑜伽部 (*Highest Yoga Tantra*)
- 3.睡夢瑜伽，本身就是一種完整的修持。



## Chapter 2: 7.睡眠：預演死亡

- Q4&A4: 看法不同：(pp.45)
- 1. 自然顯現：人本具佛性，所以不需太多的準備
- 2. 有條件性的：藏傳佛教的系統：四加行十有四部瑜伽的前三部為基礎十止與觀的工夫→才能教授與修持睡夢瑜伽。
- 3. 印度的瑜伽士：每天練瑜伽→隨時放鬆身心→修持睡夢瑜伽



## Chapter 2: 7.睡眠：預演死亡

- Q6&A6: (pp.46)
- 五種氣：ex:
- 上行氣：以腰為分界點，在上半身所流動的各種氣。
- 下行氣：以腰為分界點，在下半身所流動的各種氣。
- 遍行氣：在身體各部位，無所不在



## Chapter 2: 7.睡眠：預演死亡 (pp.47)

- Q8&A8: 醫學界與佛教界，對「死亡定義」與「臨終現象」看法有很大的不同：
- ○佛教界認定的「死亡定義」：
  - 1. 心跳結束：心電圖
  - 2. 呼吸減弱到停止
  - 3. 腦部活動停止：腦波圖
  - 4. ※體溫冷透
  - 5. ※四大徹底分離
- ○醫學界的「死亡定義」：No. 1--3







文武百尊（忿怒尊）

中陰身：





## Chapter 2: 7.睡眠：預演死亡

• 小結：【心宏法師補充】(pp.48)

- ○禪修者，不但有腦波，也有光波。
  - 腦波←來自生理的作用
  - 光波←來自念力的修持
- ○事實上，有許多人未知的活動，在繼續進行著。ex：
  - (1) 身心本身
  - (2) 人 $\longleftrightarrow$ 周遭的事物
  - (3) 人 $\longleftrightarrow$ 周遭的人
  - (4) 人 $\longleftrightarrow$ 一切的外境





## Chapter 2: 8. 修行的動機與努力

- Q1&A1: (pp.48)
- 努力：有意識→作意
- 不予努力：身心放鬆→無作意
- Q2&A2: 兩種不同的修持：
  - (1)從粗重身，分離出微細的睡夢身
  - (2)培養經歷睡眠淨光的能力
- ○認出夢境→刻意轉變夢境→控制夢境



## Chapter 2: 9.睡眠、性高潮、死亡

- 【補充資料】：(pp.49)
- 印度哲學中生命的四大目標：
  1. 健康
  2. 財富
  3. 性愛
  4. 永生
- ○南傳與北傳：採取否定的態度
- ○藏傳：採取接受並轉化的態度
- ○見本書pp.174 「性愛修行法正解」



## Chapter 2: 9.睡眠、性高潮、死亡

- 【補充資料】 (pp.50) : 大圓滿的教法中
- Q:何時自性會顯現，而應如實觀照它？
- A:1.發生意外事件：ex:車禍
- 2.受到驚嚇時：一般人不易察覺1&2
- 3.男女作愛時：當性交而達到高潮時（大樂生起）；但是一般人，都迷失在肉體的享樂中。
- 4.死亡時：當四大分離時，紅白明點相互消融時
  - 一般人：進入昏迷狀態
  - 修行者：依止觀的工夫，清楚地身心分離



## Chapter 2: 10. 覺察空性 (pp.51-53)

- ○對於「無我法（人無我、法無我）」的深入體悟與禪修
- ○分別此三種概念的差異：
- 1. 認知(understanding)：與一般的感覺（feeling）、情緒(emotion)（包含真心與妄心）等相連接著
- 2. 覺察(recognize; identify)：與覺性（awareness）相關連
- 3. 意念(mindfulness)：透過冥想或禪修，看到自己的念頭，如流動的河水
- ○人類目前科學的局限：無內容的覺察？無內容的認知？







止觀的過程：九住心



## Chapter 3: 佛教中有潛意識嗎？ (pp.72)

- ○ 心識的兩種狀態：
  - 1. 顯明的：appearing mindfulness
  - 2. 潛藏的：hidden mindfulness
- ○ 兩種障礙：
  - 1. 煩惱障：obstacle of defilement
  - 2. 所知障：obstacle of mis-understanding
- ○ 中觀派的論書把「習性」分為兩種：
  - 1. 回想：
  - 2. 激發：





## Chapter 3: 根本識是潛意識嗎？ (pp.81)

- ○部派佛教 (ex: 阿毗達磨論 = 俱舍論) →→  
唯識學派：
- ○阿賴耶識 (第八識、所知依) = 含藏識 = 根本識：從道德上而言，根本識是中性的
- ○根本識與潛意識最大的不同：
  - 根本識：顯明的 (appearing mindfulness) →→顯現於日常的身、口、意的行為中
  - 潛意識：潛藏的 (hidden mindfulness) →→必需透過夢境、催眠才能顯現
- ○pp.91：很重要的小結與建議



## Chapter 4: 掌握夢境

- 1. 清明夢：我知道我在作夢
- 2. 清明夢的特色
- 3. 見證夢：旁觀我的夢
- 4. 佛教如何看待自我？
- 5. 「我」的感覺





## Chapter 4: 掌握夢境

- 6. 解脫煩惱，追求快樂
- 7. 不斷變化的心識
- 8. ※心識：一切的根本
- 9. ※化睡眠為修行
- 10. ※善用化現身修行
- 11. ※修持睡夢瑜伽



## Chapter 4:1. 清明夢：我知道我在作夢

- ○具有較高程度的自我觀照(pp.99) ←  
「淨心覺照」
- ○【心宏法師的法語】：自我觀照的三大條件：
  - 1.止的工夫：調伏自己的心念
  - 2.觀的工夫：安住自己的心念
  - 3.對空性的體悟：覺瞭心念的本質



## Chapter 4:1. 清明夢：我知道我在作夢

- ○Good Question：(pp.99)
- Q:睡夢期間的慈悲，與清醒狀態的慈悲，是否有不同？
- A:???





## Chapter 4:1. 清明夢：我知道我在作夢

- Q:睡夢期間的慈悲，與清醒狀態的慈悲，是否有不同？(pp.99)

- A:                   1.凡夫 2.聲聞 3.佛菩薩

- 睡夢期間的慈悲：

- 清醒狀態的慈悲：



## Chapter 4: 2. 清明夢的特色

- 1. 身體的平衡
- 2. 情感的平衡
- 3. 身體的方位感 + 智商
  - 4. 冥想
- 5. 複雜的空間技巧
  - 6. 清醒意象
  - 7. 性格特色



## Chapter 4: 2. 清明夢的特色

- Q: 如何提昇夢中的清明性？
- A: 1. 睡前保持清明的意願 ex: 明天幾點起床
- 2. 用冥想來增加夢中的清明性
- 3. 念佛或持咒：訓練自我的心念
- 4. 觀想佛、菩薩的本尊或壇城：但不要太強的作意
- 5. 放鬆身心，修數息觀
- 6. 修大手印的無相法門：無相與無念





## Chapter 4: 3. 見證夢：旁觀我的夢

- 個案分析的四個階段：(pp.102-104)
  - 1. 夢境有「彼、此」的對立概念
  - 2. 夢境無「彼、此」的對立概念
  - 3. 夢境變短了
  - 4. 內心充滿醒覺感 → 見證夢境
- 1. 清醒 ↔ 1. 死亡 (pp.105)
- 2. 睡眠 ↔ 2. 中陰
- 3. 夢境 ↔ 3. 入胎



## Chapter 4: 4. 佛教如何看待自我？ 09/Feb., 2006

- ○依照佛教四聖諦的角度，自我概念的形  
成：【心宏法師所整理】
- 【止的工夫】：自己→A.感到痛苦（feeling  
suffering）
- 【觀的工夫】：自己→B.尋找去除痛苦的方  
法（finding solutions of removing your own  
suffering）
- 【對空性的體悟】：自己→C.觀察生起痛苦  
的內在原因（observing the internal arising  
cause of suffering）



## Chapter 4: 4. 佛教如何看待自我？

- ○非佛教徒的想法：有個永恆不變的自我存在。
- ○佛教徒的正見：沒有個永恆不變的自我存在。
- 1.部派佛教：心識＝自我
- 2.瑜伽行派：根本識＝自我
- 3.中觀應成派：五蘊的身心＝自我所經歷的
- 4.中觀應成派：龍樹菩薩在《寶曼論》云：一個人  
≠ 六種元素之一 ≠ 六種元素之總集。
- 【不一亦不異】 ∴我只是因緣合和的假名安立。
- ○事實上，當前許多佛弟子的見解是混搖不清的。





## Chapter 4: 5. 「我」的感覺

- ○1. 【能觀的心】
- ∴我覺得.....(I feel that....,
- or I'm thinking that....)
- 【所觀的境】
- ∴我的感覺是...(so my feeling is.....)
- ○2. 自我 = 行為者 = 經歷者
- ○3. 【自我】：A. 自我感 → B. 動機 → C. 經歷  
→ D. 記憶 → E. 習慣與習性 → F. 個性與特質。



## Chapter 4: 5. 「我」的感覺

- ○4. 強烈的自我感 → 產生人我、是非的對立 = 這就是利害衝突的根源。
- A. 負面效應：瞋恨、嫉妒、報復、仇恨等等的生起
- B. 正面功能：決心 + 努力 → 自信 + 強烈意願
- ex: 中國人所謂：人定勝天
- ○5. 三種不同的自我理解的方式：
- A. 將自我理解為真實存在 → 屬於常見者
- B. 將自我理解為非真實存在 → 屬於斷見者
- C. 不作任何區別性的理解 → 屬於無記者



## Chapter 4: 6. 解脫煩惱，追求快樂

- 心念變化的過程：心mind（心念mindfulness）  
←→ 動機(motivation) ←→ 意圖(intention) ←→ 渴望  
(desire; ambition)
- 心念（mind）←→ 動機(motivation)：在互動的過程中，影響的因素，至少有四為主因：
  1. 見解(view)：正確或不正確（not correct view）
  2. 思考模式(thinking pattern)：樂觀或悲觀
  3. 習性(past habits)：屬過去式的造作多：利他的或自私的
  4. 習慣(present behaviour)：屬現在式的薰習：適當的或不適當的





## Chapter 4: 6. 解脫煩惱，追求快樂

- ○ 追求的目的：解脫（liberation）證悟（complete enlightenment）
- ○ 1. 【心性】 心的自性：the nature of mind ↔
- 2. 【心智】 心智活動的本質：the essence of mental activity ↔
- 3. 【方式】 溝通的方式或途徑：the ways (or approach) of communication ↔
- 4. 【態度】 討論與處理事務的態度：the attitudes of discussion and arrangement ↔
- 5. 【動機】 當下內在心念的動機：the present motivation of inner mind.



## Chapter 4: 6. 解脫煩惱，追求快樂

- ○追求的目的：解脫（liberation）證悟（complete enlightenment）
- ○1. 【心性】心的自性：【在精進的閉關修持】  
↔
- 2. 【心智】心智活動的本質：※【在止觀的禪修中】  
↔
- 3. 【方式】溝通的方式：【日常生活的三業運作中】  
↔
- 4. 【態度】處理的態度：【日常生活的三業運作中】  
↔
- 5. 【動機】當下的動機：【日常生活的三業運作中】



## Chapter 4: 6. 解脫煩惱，追求快樂

- ○追求的目的：
- 解脫 (liberation)：從每日的、內在念頭的訓練與修持，特別是除去內在的煩惱：the daily practice of your internal mindfulness, especially from removing inner defilements.
- 證悟 (complete enlightenment)：從持續不段地、生生世世至少累積三種功德：出世般若空慧、廣大平等的慈悲心、無有窮盡的願行：from continuous increasing merits of three major points: ultimate wisdom, universal compassion and, endless practices and vows.





## Chapter 4: 6. 解脫煩惱，追求快樂

- ○轉化自心：
- 1. 說一切有部：知覺的心 $\longleftrightarrow$ x 沒有媒介  
 $\longleftrightarrow$ 被知覺的對象（客體）
- 2. 經續派與中觀派：知覺的心 $\longleftrightarrow$ ○有媒介  
 $\longleftrightarrow$ 被知覺的對象（客體） ex: 感官訊息
- ○轉化自心：從沒有強烈的比較心、得失心下手；因為得失與比較，就是嫉妒的根本誘因 == 心念輪迴的根源
- ○常常觀照自己：世間與出世間的一切境（人事物）是如夢如幻地不真實的 $\longleftrightarrow$ 產生很大的覺性



## Chapter 4: 7. 不斷變化的心識

- ○華嚴經云：「若人欲了知，三世一切佛；應觀法界性，一切唯心造。」
- ○每日修持的重點：訓練自己的心念。
- 【網站上：心宏法師的法語】：如今天所發的講義
- ○所以禪修是佛法生命的核心。
- ○Ex:白教的波卡仁波切（Bokar Rinpoche）在一生中修過三次的三年三個月的閉關（共十年）。Ex:為父親發願與迴向



Chapter 4: 7. 不斷變化的心識【書籍推薦】：

- 1) Bokar Rinpoche, *Meditation Advice to Beginners*, USA: Clear Point Press
- 2) Bokar Rinpoche, *Opening the Door to Certainty*, (*the ninth Karmapa's work titled *The Ocean of Certainty* as an introduction to meditation practice*) USA: Clear Point Press.
- 3) *Pointing Out the Dharmakaya* of *the Ninth Karmapa Wangchug Dorje* (2001), by Thrangu Rinpoche & Geshe Lharampa, trans., by Yeshe Gyampso, India:Sri Satguru Publications.





## Chapter 4: 7. 不斷變化的心識

- ○禪修的訓練：印度、西藏、中國的禪修都重視「九住心（*the Nine Stages of Placing the Mind*）」的學習與訓練。
- Ex: 中國禪宗的十牛圖
  - ○十牛圖的內容：宋代廓庵禪師《十牛圖頌》
    - 1. 尋牛 2. 見跡 3. 見牛 4. 得牛 5. 牧牛
    - 6. 騎牛歸家 7. 忘牛存人 8. 人牛俱忘
    - 9. 返本還源 10. 入？垂手



## Chapter 4: 7. 不斷變化的心識

- ○「十牛圖頌所展示的禪的實踐，與終極關懷」
- 吳汝鈞、香港浸會學院副教授
- 中華佛學學報、第4期、頁313~339







止觀的過程：九住心





## Chapter 4: 7. 不斷變化的心識

- ○ 【書籍推薦】：

- ※1. 心的導引 (*Turning the Mind into an Ally*)：從忙亂到安住的藝術—調心九階段 (2003)，薩雍米龐仁波切 (the Sakyong, Jamgon Mipham) 著，周和君譯；台北：橡樹林。
- ※2. 達賴喇嘛著「禪修地圖」 (2003) (H.H. Dalai Lama, *Stages of Meditation*)，項慧齡與廖本聖譯，台北：橡樹林。



## Chapter 4: 7. 不斷變化的心識

- ○ 【書籍推薦】：3.Tharngu Rinpoche (2000), *The Middle-Way Meditation Instructions of Mipham Rinpoche: Chapter 5: the Nine Stages of Placing the Mind*, trans. by Ken and Katia Holmes, USA: Nammo Buddha Seminar.
- 4.Khenpo Tsultrim Gyamtso Rinpoche, (2001) *Progressive Stages of Meditation on Emptiness*, trans. by Shenpen Hookham, New Zealand: Zhyisil Chokyi Ghatsal Publications.



## 桑耶精舍共修時、禪修的方法：

- 每日應修持的內容：【四念處】
- 1. 無常觀：對治昏沉心
- 2. 數息觀：對治散亂心
- 3. 不淨觀或白骨觀：對治貪心與惡念
- 4. 慈悲觀：對治瞋心與殺心
- 5. 無量壽佛觀：對治愚癡心





發願與迴向：願您心中常常有  
一盞正法的光明之燈



## Chapter 4: 7. 不斷變化的心識

- ○大腦的運作 $\longleftrightarrow$ 粗重心識（心與氣）的生起
- ○西藏佛教強調：修持氣、脈、明點的重要性 $\leftarrow$ 部份源自於印度教的「軍荼利（Kundalini）瑜伽」；尤其是「三脈與七輪」的思想，是非常重要的。
- ○Home-work：《瑜伽、神修、禪觀》（1997）李開濟著，台北：文津出版社。
- Chapter 2：「印度瑜伽術」pp.65--103



## Chapter 4: 7. 不斷變化的心識

- ○印度教的「軍荼利 (Kundalini) 瑜伽」；「三脈與七輪」的思想：
- ○三脈：左脈 (Ida)、右脈 (Pingala)、中脈 (Susumna)
- ex：岡波巴大師在密勒日巴的指導下，修習氣、脈、明點之法門，所以親見報身佛顯現，進而親証法身而當生成佛。





## Chapter 4: 7. 不斷變化的心識

- ○七輪:(由下而上)

- 1. 海底輪 (Maladhara Chakra) : 金黃色
- 2. 生殖輪 (Svadhithana Chakra) : 血紅色
- 3. 臍輪 (Maniputra Chakra) : 黑雲色
- 4. 心輪 (Anahata Chakra) : 深紅色
- 5. 喉輪 (Visuddha Chakra) : 白色
- 6. 眉間輪 (Ajnacakra Chakra) : 淨白色
- 7. 頂輪 (Sahasradala Chakra) : 色
- ○修習氣、脈、明點之法門，所得到的瑜伽成就：一、八種神通；二、二十六種小成就



## Chapter 4: 7. 不斷變化的心識

- ○大腦的運作 $\longleftrightarrow$ 粗重心識（心與氣）的生起：屬於因果關係
- 1. 實質原因：（因）
- 2. 輔助情況：（緣）
- ○要讓甲和乙之間，產生因果關係，必需具備三種條件：這些條件，必然是無常的—不可能永恆不變
- ○兩種性質不同的現象：
  - 1. 物質現象：可用數值測量
  - 2. 心智現象：純粹的經驗



## Chapter 4: 7. 不斷變化的心識

- ○根本識→根本（original; foundational）：
- 1.心的客體：空性（emptiness）
  - 它是一切輪迴，或究竟解脫的根本
- 2.主體的覺性：淨光（pure light）
  - 淨光（pure light）會轉化為証悟的心（the mind of complete enlightenment）
- Ex: 虹光身（rainbow body）







7. 不斷變化的心識：  
虹光身







7. 不斷變化的心識：  
蓮師的虹光身



## Chapter 4: 7. 不斷變化的心識

- ○ 【大圓滿的教法】（Great Perfection）
- Ex:第五世 Dalai Lama及，現在第十四世 Dalai Lama(從頂果法王而學)才弘揚大圓滿的教法。
- ○ 「一切的根本」有二義：
  - 1.潛藏習氣的基礎      2.本初實相
- ○此兩義的相同點與不同點：
  - 1.相同點：他們不隨著外相（或外境）跟著走
  - 2.不同點：潛藏習氣 >> 有妄念
  - 本初實相 >> 光明而解脫（明空雙運）





7. 不斷變化的心識：  
法身佛







7. 不斷變化的心識：  
報身佛





## 7. 不斷變化的心識：化身佛



## Chapter 4: 7. 不斷變化的心識

- ○本初覺性，有三種：
  - 1. 基本的本初覺性
  - 2. 光明的本初覺性
  - 3. 自然的本初覺性
- ○∴瞭解心識是很重要的
- 夢境是通往本初覺性的橋樑





## Chapter 4: 8. 心識：一切的根本

Q：何謂心識本身的起源？

- A：【經續派//大乘佛教→因乘】：
  - 1. 前面的心識→轉化為後的心識
  - 2. 潛藏的習性→轉化為心識
- 【金剛乘//西藏佛教→果乘】：
  - 1. 不同的名稱：極微細心、本初心識、本初淨光
  - 2. 「氣一心」：是一切輪迴與涅槃的根本
  - 3. 「氣一光」：也是緣起，而無實體、無自性的



## 《般舟三昧經》：

- 得般舟三昧，需要三種力：
  1. 佛力 (*the power of Buddha*)：「佛力加持」→發願求佛加持←常念佛、常持咒
  2. 法力 (*the power of Dharma or Concentration*)：「緣三昧力」→止觀的重要←每天靜坐
  3. 自力 (*the power of Yourself*)：「自善根熟」→自己的信願行←常懺悔業障、常誦大乘經典ex:般若經



# 心宏法師的法語：心地法門

## • 【訶斥五欲】：

- 1. 色欲：一念貪著眼根（感官）的享受
- 2. 聲欲：一念貪著耳根（聲音）的享受
- 3. 香欲：一念貪著鼻根（香氣）的享受
- 4. 味欲：一念貪著舌根（美食）的享受
- 5. 觸欲：一念貪著身根（肉體）的享受

• 知足淡泊，清心寡欲。

• 一切言行，合乎中道。





## Chapter 4: 9. 化睡眠為修行

- ○心的自性，可區分為：
  - 1.心(mind)和心智(mental activity)的功能
  - 2.覺性分二：
    - A.概念性的：有能所的概念
    - B.非概念性的：超越能所的概念
- ○無著菩薩的《阿毗達磨大乘集論》：
  - 五十一種的心智因素中，有四種會變異的因素，睡眠就是其中之一。



## Chapter 4: 9. 化睡眠為修行

- ○如何依靠睡眠來修行？
- 【經續派//大乘佛教】：
  - 1. 睡前試著完善的心智狀態：
    - A. 慈悲觀      B. 無常觀      C. 觀照空性
    - D. 淨土觀法：蓮花觀（四色：青黃赤白）
  - 2. 利用夢境，來檢驗自我的修持。
- 【金剛乘//西藏佛教】：四部密續



## Chapter 4: 9. 化睡眠為修行

- T14, No. 494 阿難七夢經：東晉、天竺三藏、竺曇無蘭譯
- [0758a04] 阿難在舍衛國。有七種夢。來問於佛。一者、陂池火炎滔天。
- 二者、夢日月沒星宿亦沒。
- 三者、夢出家比丘。轉在於不淨坑塹之中。在家白衣。登頭而出。
- 四者、夢群猪來。舐揆梅檀林怪之。





## Chapter 4: No. 494 阿難七夢經

- [0758a04] 五者、夢頭戴須彌山。不以為重。
- 六者、夢大象棄小象。
- 七者、夢師子王。名華撒頭上。有七毫毛。在地而死。一切禽獸。見故怖畏。後見身中蟲出。然後食之。
- 以此惡夢。來問於佛。



## Chapter 4: No. 494 阿難七夢經

- 佛時在舍衛國普會講堂上。與波斯匿王。說法苦習滅。得道為樂。見阿難憂色愁苦叵言。
- 佛告阿難。汝於夢者。皆為當來五濁惡世。不損汝也。何為憂色。
- 第一、夢陂池火炎滔天者。當來比丘。善心轉少。惡逆熾盛。共相殺害。不可稱計。
- 第二夢者、日月沒星宿亦沒。佛泥洹後。一切聲聞。隨佛泥洹不在世。眾生眼滅。



## Chapter 4: No. 494 阿難七夢經

- 第三、夢出家比丘。轉在於不淨坑塹之中。在家白衣。登頭出者。當來比丘懷毒嫉妬。至相殺害。道士斬頭。白衣視之。諫訶不從。死入地獄。白衣精進。死生天上。
- 第四夢者。群猪來舐揆梅檀林。怪之者。當來白衣。來入塔寺。誹謗眾僧。求其長短。破塔害僧。



## Chapter 4: No. 494 阿難七夢經

- 第五夢者。頭戴須彌山。不以為重者。佛泥洹後。阿難當為千阿羅漢。出經之師。一句不忘。受悟亦多。不以為重。
- 第六夢者。大象棄小象。將來邪見熾盛。壞我佛法。有德之人。皆隱不現。
- 第七、夢師子死者。佛泥洹後。一千四百七十歲。我諸弟子修德之心。一切惡魔不得擾亂。七毫者。七百歲後事。





## Chapter 4: 9. 化睡眠為修行【補充資料】

- 南開諾布仁波切等主講（2004）「寶曼法集 No.21」：《睡夢瑜伽》pp.207-298，台北：寶曼印經會
- ○產生夢境的形成因緣，可分為兩大類：
  - 1. 來自業力的軌跡：與身語意的壓力有關
    - A. 過去世的複雜的業力
    - B. 今生童年時期所留的影響
    - C. 最近三業的造作
  - 2. 來自心念的明性：因為精進修持而產生的夢境



## Chapter 4: 9. 化睡眠為修行

- ○如何依靠睡眠來修行？
- 【金剛乘//西藏佛教】：
- 四部密續（事部、行部、瑜伽部、無上瑜伽部）
  - 1. 前三部：透過自己本尊的禪定瑜伽，可提昇作夢狀態的澄明性。Ex:念佛三昧，或專修六字大明咒
  - 2. 第四部：無上瑜伽部



## Chapter 4: 9. 化睡眠為修行

### • 2. 第四部：無上瑜伽部

- A. 內涵：內涵分三：
  - 1) 討論修行道的本質
  - 2) 討論修行成佛的目標
  - 3) 討論實相的基本自性：心的實相
- B. 狀態：身心的狀態分三：
  - 1) 粗重身心
  - 2) 微細身心
  - 3) 極微細身心



## Chapter 4: 9. 化睡眠為修行

### • 2. 第四部：無上瑜伽部

- A. 內涵：內涵分三：
- B. 狀態：身心的狀態分三：
- C. 修持過程：
  - 1) 粗重身心 → 2) 止觀的修持 →
  - 3) 睡夢狀態（生起特殊睡夢身） →
  - 4) 微細身心 → 5) 中陰狀態 →
  - 6) 極微細身心（本初淨光）





## Chapter 4: 10. 善用化現身修行

- 【法身—死亡】：睡眠
  - 1.一切粗重層次的氣與心，皆融入根本淨光
  - 2.一切擴增的現象，也融入法界體性（實相 *dharmadhatu*；究竟實相界的自然本性 the very nature of the sphere of ultimate reality）
- 【報身—中陰】：作夢
  - 1.從死亡淨光裡，會生起極微細的氣與心
  - 2.報身與特殊睡夢身，都是微細的狀態
- 【化身—入胎】：清醒
  - 1.入胎時，從微細的狀態中，會形成粗重身與粗重心
  - 2.十二因緣：上、中、下根器的人，從不同處下手。



## 研討題目：

- 1. 分想您這生曾經做過的好夢與惡夢？
- 2. 你【內在】如何面對這些夢境，與【外在】如何處理他們？
- 3. 他們對你的修持有何啟示？



## Chapter 4: 10. 善用化現身修行

- 【法身—死亡】：睡眠
  - 1.一切粗重層次的氣與心，皆融入根本淨光
  - 2.一切擴增的現象，也融入法界體性（實相 *dharmadhatu*；究竟實相界的自然本性 the very nature of the sphere of ultimate reality）
- 【報身—中陰】：作夢
  - 1.從死亡淨光裡，會生起極微細的氣與心
  - 2.報身與特殊睡夢身，都是微細的狀態
- 【化身—入胎】：清醒
  - 1.入胎時，從微細的狀態中，會形成粗重身與粗重心
  - 2.十二因緣：上、中、下根器的人，從不同處下手。



## Chapter 4: 10. 善用化現身修行

### • 小結：

- ○ 死亡淨光可被當作達到法身境界的修行道 ex: 宗喀巴大師
- ○ 中陰狀態也可被用來成就報身的境界
- ○ 入胎則是成就化身境界的途徑





## Chapter 4: 11. 修持睡夢瑜伽

- ○ 1.三組的狀態：
- ○ 2.觀修的過程：
- ○ 3.兩種次第：
- ○ 4.影響因素：
- ○ 5.睡夢瑜伽的目的：



## Chapter 4: 11. 修持睡夢瑜伽

- ○ 1. 三組的狀態：
  - 1) 死亡、中陰、入胎：
  - 2) 法身、報身、化身：
  - 3) 睡眠、作夢、清醒：



## Chapter 4: 11. 修持睡夢瑜伽

- ○2.觀修的過程：
  - 1) 「**觀想(visulization)**」讓自己熟悉死亡的八種過程（Note:參考本書pp.237的附錄一）
  - 2) 不斷地訓練自己，安住於**心識的淨光層次**
  - 3) **【互為因果的關係】**：
    - **【A1:因】**：白天的禪修經驗→ **【B1:果】**：入睡後**認出**分解的過程
    - **【B1//A2:因】**：睡眠中清楚的**覺知**→ **【B2:果】**：臨終時自在的**解脫**



# Chapter 4: 11. 修持睡夢瑜伽

- ○ 3.兩種次第：
- 1) 生起次第：
- 單純地只是透過觀想，來進行修持
- 2) 圓滿次第：
- A. 透過觀想 + 氣瑜伽的練習（包含寶瓶氣）  
→ 將氣帶入中脈 → 淨光就會真實顯現 → 進行完整的修持（理論與實際的結合）
- B. 很輕易地辨認出睡眠的淨光：這是「心、氣、光」三者的結合。





## Chapter 4: 11. 修持睡夢瑜伽

### • ○ 4. 影響因素：

- 1) 飲食因素：讓飲食符合自己的代謝功能
- 飲食的量減少→睡眠較為淺薄→夢境較為清晰。【建議】：作禪修日記（Ex:以一個月的一個星期為單位）
- 2) 氣的引導方向：將自己的注意力引導至前額
  - A. 睡的太淺：注意力引導至臍輪或密輪
  - B. 睡的太深：注意力引導至喉輪



## Chapter 4: 11. 修持睡夢瑜伽

- ○ 5.睡夢瑜伽的目的：
  - 1) 要在夢中知道那是個夢
  - 2) 專注於心中的睡夢身，試著把身體的氣納入中脈的心輪
  - 3) 體驗到睡眠淨光
- Ex: 觀想上師或本尊在心輪間



## ◎參考書目：【世間學】

- 1. 西格蒙德、佛洛伊德著，孫名之譯、巫毓筌審定（2000）《夢的解析：*Die Traumdeutung*》，台北：貓頭鷹出版社。
- 2. Stephen Segaller & Merrill Berger 《夢的智慧：榮格的世界》（*The Wisdom of Dream*）（2000），曾廣志等譯，台北：立緒出版社。



## ◎參考資料：【出世間學】

- 1. 《瑜伽、神修、禪觀》（1997）李開濟著，台北：文津出版社。
- 2. 《生與死的禪法》（2005）談錫永著，台北：全佛出版社。
- 3. 《睡夢瑜伽》（2004）南開諾布仁波切等主講「寶曼法集No.21」：pp.207-298，台北：寶曼印經會
- 4. 宗喀巴大師的《那羅巴六瑜伽》上、下兩冊（Tsongkhapa's *Six Yogas of Naropa*），台北：庵阿口十牛出版社。







止觀的過程：九住心



## 研討題目：

- 1. 分想您這生曾經做過的好夢與惡夢？
- 2. 你【內在】如何面對這些夢境，與【外在】如何處理他們？
- 3. 他們對你的修持有何啟示？





## 早期禪宗的修持包含五個步驟:

- 1. 懺悔：拜佛
- 2. 發願：發四弘誓願
- 3. 誦經：誦般若經、金剛經
- 4. 靜坐：修大乘【ex:無量壽佛觀】或小乘禪觀【ex:四念處】
- 5. 迴向：三種迴向：迴向眾生、菩提、法界



## 《般舟三昧經》：

- 得般舟三昧，需要三種力：
  1. 佛力 (*the power of Buddha*)：「佛力加持」→發願求佛加持←常念佛、常持咒
  2. 法力 (*the power of Dharma or Concentration*)：「緣三昧力」→止觀的重要←每天靜坐
  3. 自力 (*the power of Yourself*)：「自善根熟」→自己的信願行←常懺悔業障、常誦大乘經典ex:般若經

