

藏密无上瑜伽

藏密梦观成就法

——藏密睡功

张伟杰(图丹·班玛华丹)

· 据师传整理 ·

中国气功科学研究会实用气功科研中心
广东省气功科学研究协会藏密无上瑜伽功研究会

敬礼：

诸位传法上师！

密宗秘法

最重师承

密无师承

窃法无益

张伟杰（图丹·丹玛华丹）

梦观成就法函授课程安排表

注：重点内容——修梦大法（是本功法的核心内容）

功法内容	学习时间	说 明
功理部分	约 3 天	反复阅读
根本法	约 5 天	熟练掌握
基础法卧姿修习	约 25 天	每种卧姿修习 5 天,然后选择一种自己最合适的卧姿,全面掌握,同时练习动功.
加行法		每次练习修梦大法前练习
入梦法之一	7 天	即莲花咒轮法,同时阅读修持要诀.
观梦法	7 天	即红白明点法.
观梦法、入梦法之二	28 天	即红白明点法+融空法, 为修梦大法中最重要的内容.
净梦法、变梦法		在练习中,能达到梦中知梦后,即在梦中练习此两法.
睡眠光明定	24 天	能作到梦中知梦后,即可自然进入睡眠定,至此可舍弃前面的功法,直接修习睡眠定.
神通法		练功满 100 天后修习本法
藏密四大秘法		选修内容
提高法		在修观梦法的同时,可训练本法.
睡梦疗法		患病学员可在练习修梦大法的同时,练习本法.

目 录

功 理

- 一、意识的四种状态 1
- 二、梦观成就法的最高境界——超觉状态 5
- 三、梦观成就法与特异功能开发 6

功 法

- 一、根本法 7
 - (一) 通经法 9
 - (二) 明点运行法 11
- 二、基础法——睡姿修习法 12
 - (一) 本尊观照法（大摊尸姿势） 13
 - (二) 狮子卧（狮子卧姿） 14
 - (三) 天目观光法（金刚卧姿） 15
 - (四) 信息加持法（吉祥卧姿） 16
 - (五) 培元法（盘龙卧姿） 17
- 三、加行法 18
 - (一) 四皈依 19
 - (二) 上师灵力加持法 19
 - (三) 本尊法 20
- 四、修梦大法 20
 - (一) 入梦法 21
 - (二) 观梦法 22
 - (三) 忆梦法 23
 - (四) 净梦法 25

(五) 变梦法	
(六) 除幻入定——睡眠定	26
五、睡功神通开发法	28
(一) 天眼通	30
(二) 天耳通	32
(三) 他心通	33
(四) 宿命通	33
(五) 预测法	33
(六) 梦知一切法	34
(七) 睡眠学习成就法	34
(八) 慧眼通与法眼通	36
(九) 意念致动（搬运法）	36
六、藏密瑜伽四大秘法	37
(一) 息灾法	37
(二) 增益法	38
(三) 敬爱法	38
(四) 降伏法	39
七、提高法	40
(一) 请师入梦法	40
(二) 瑜伽八法（动功）	42
(三) 睡梦疗法	48
辅导	
一、功法理论综述	51
二、功法修持指导	53
三、附：汉藏语对应字表	50

功 理

一、意识的四种状态

意识具有四种状态，即清醒、作梦、深睡和超觉状态。前三种状态，为个体的小我，第四种状态，为宇宙的大我，也就是禅定所说的入定状态，也是最高状态，并且包含了前三种状态。个体的小我和宇宙的大我是一体的、同一的。修持的目的，就是通过各种修持方法，达到超觉状态，也就是通常所说的入定，入三摩地。三摩地，又叫等至，就是平等达于极至的意思，也就是说，在这种境界中，个体的小我融于宇宙的大我，达到天人合一、天人相应的境界。在这种境界中，了悟到宇宙人生的真谛，了悟到自身和宇宙乃是合一的本体，宇宙间万法（万有现象）是平等的，无分别的，正如佛经所说：“诸法平等无有高下”。修持到这一境界，就称为入定、入三摩地、也就是超觉状态，到达这种境界，才是真正的“不二”法门。这种境界也就是瑜珈的最终目的。瑜珈，就是相应，就是通过修持达到天人合一、天人相应的境界。

如果不能超越前三种状态进入超觉状态，人体本有的潜能、灵性、神通就不能彻底地开发出来就不能达到天人合一的境界，不能彻悟宇宙人生的真谛，不能洞察宇宙的奥秘。那么在前面这三种状态中，人和宇宙是对立的，心物也是二元对立。只有通过各种修持的方法，才能通过前三种状态，进入第四种状态。各种修炼气、脉、明点以及观心等各种修

持方法，最终目的都是为了达到这种超觉状态——入定，并不是为了修气脉而修气脉，观心而观心。各种修持方法，只是一种达到天人合一的法门和方法，也就是达到天人合一的一种入门方法。

在印度瑜珈学中，有一本《唵声奥义书》，是古圣先贤在最深沉的禅定状态下，得到的卓越的真知。

《唵声奥义书》包含十二个偈颂，具体地说明了意识的四种形态——清醒、作梦、深睡、超觉的相互关系，并说明只有把前三种状态融入第四种状态，即扩展到宇宙意识（至上意识、宇宙本体、大我）才能开悟和证果，达到天人合一的境界，也就是见性成佛的境界。此书把一元论的观点，绝对不二的哲理浓缩在短短的十二个偈颂中，使人们了解到法门虽有千万，然而目标却只有一个，并且是相同的。后世许多的哲学学说，东方心理学、藏密瑜珈、密宗、显宗的基本观念，都是根据这个哲学发展出来的，是它的精深的奥妙。

下面分别讲述意识的四种状态。

1、清醒状态

清醒状态是人们最平常最普通的状态。这种清醒状态，是由七个工具和十九管道，来体验感觉，经历外在世界的事物。

七个工具是地、水、火、风、空五种元素以及呼吸和自我的执着（以我为实有、产生“我”的观念，并且执着于这个“我”，即佛法中所讲的“我执”，由我而产生各种欲望、妄想和烦恼）。十九个管道是五个运动器官（声带、手、脚、生殖器、肛门），五种感觉器官（眼、耳、鼻、舌、皮肤），五种气（命根气、下行气、上行气、平住气、遍行气）和四种内在工具（心灵、自我、智力和记忆贮藏所）。

处于清醒状态下，来自外界环境的大多数信息资料、现象被自我的执着或狭隘的自我感所限制和忽略，受到更多的空间、时间、以往的经验、知识和因果作用的束缚，将绝大部分的潜能压在最低处，限制了潜能、灵性和神通的开发，这种状态下，人和宇宙是二元的，对立的。

2、作梦状态

梦境的状态比清醒状态更精细，意识由外界环境转向内心。梦境来自贮藏在元意识心灵里曾经经历过的精细印象。在梦境中，人的意识也同清醒状态一样，有七种工具和十九种管道。在清醒状态下，人们是利用感官从外部世界收集各种信息、资料；在作梦状态，人们只是回忆起过去贮藏的资料。作梦时，人的意识是用来补充清醒时意识功能的不足，作梦是替清醒的意识提供信息的一种工具。只了解清醒状态，人们无法了解梦境；但是了解梦境，却可以了解清醒状态。梦境超越了清醒状态。

3、深睡状态

深睡状态是一种较高的意识状态，比清醒、作梦状态又更为精细。在这种状态中，人们既无欲求，也不作梦，也不能体验、感觉事物，是一种空境而具有喜悦的无意识状态。人只要每天有一段时间进入这种深睡状态，就能使身体充满能量，恢复各种疲劳。此种深睡状态，也就是一种空的状态。到达此状态，人我俱空、心物俱空。但这种状态，还不是最高的状态，还应更进一步，进入到第四种状态。

4、超觉状态

此种状态就是甚深的气功态，或禅定状态。《依沙奥义书》对超觉状态的描述：“遍及一切处，彼为光明，无形无象，完美无疵，一切不可分割，纯净，邪恶所不能侵，无所

不见，无所不知，超越一切，本自存在，它永恒监临一切众生之行业。”这种意识的超觉状态，又叫做至上意识、宇宙本体，或者叫自性呈现的境界，在这种状态中，可以见得自性，使自己融入宇宙的绝对本体，能一步一步体验认证清醒、作梦、深睡三种状态，从而悟得意识的一切境界，了悟这三种意识状态产生于它们的本源——超觉、自性、宇宙本体，或至上意识，三摩地。而且，这一本源，是永恒的、无限的、不变的。佛法讲“诸行无常”，这是说：宇宙间的万事万物都不是永恒不变的，都没有常性，都是无常的，包括人和生命也是一样。但一旦通过修持，达到这种境界，就可洞察宇宙人生的奥秘，也只有这种境界，才是不变的、是永恒的。通过修持，从内在得到至上意识，认识自我就是宇宙的大我，就是开悟，就是解脱。悟明宇宙和我是相应的，不二的，解脱烦恼、生死轮回。

这种超觉状态，超越一切感觉、知觉，是四种意识状态中最精细和最高的状态，超越了时间、空间和因果范畴，是无所不在的，永恒不变的。它是意识真正的本质，是生命存在的根本，无法用感官加以辩识，它隐藏在内心的最深处，我们不应以外在来追寻它，而应向内心深处来感受。所以说，修持佛法的关键在于修心，修持自己的内心，内心清静，才是真正的清静；内心清静，就是诸佛的净土，所以，佛经讲“唯其心净，则佛土净”，禅宗六祖慧能大师也讲：“愚人向外求佛，智者向内求佛。”

超觉状态，不是空，而是超越了空，达到“色空不二”的境界。在这种境界当中，人本具的各种特异灵能和神通才不会被压制，才能更好地被开发出来。这即是佛法所说的“定中生慧、定慧双修”。

意识四种状态之间的联系：

从清醒状态，进入作梦状态，从梦中进入深沉的睡眠，最后从深沉的睡眠进到超觉状态，达到天人合一的境界。

二、梦观成就法的最高境界——超觉状态

修持者要达到修持的最高境界——超觉状态，就要破除无明。无明就是不明宇宙万法的本相，从而成为掩盖至上意识（自性）的一种障碍。

清醒、作梦、深睡就是放置于修持者和至上意识之间的三层遮障，如不除去这三层遮障，至上意识就无法显现出来，就无法放射出它的光芒。这三种状态，虽然是三种遮障，却也是达到超觉状态的必由之路，因为睡觉、作梦是每一个人都需要经历过的境界。

其他法门虽然有很多的方法帮助人们达于超觉状态，但却不易掌握，许多人修持了很多年甚至一辈子，也不能达到这种境界。因为很多人修持各种方法入静，反而更引起紧张，越想静越静不下来，越是排除杂念，杂念反而越多。其它法门也是通过修持达于入定（超觉状态），但很多人执于幻境而不能进一步深入。入静气机发动，产生幻境，却误以为是沟通信息，出现神通，却不知此正是白日作梦，以为真实。而修持梦观成就法，却可以自然通过这一关。

在其它法门中，意识从清醒状态进升到深睡状态，需要相当长的一段时间和不断努力。而梦观成就法却可以自然而然地进入这种状态，几乎每一个人，在每一次睡眠中，都有一段长短不一的深睡状态，达到空境。

许多人都有这样的经历：于睡眠中作了一个梦，醒后仍

记得很清楚。过一段时间后，发生的事情正好和梦境相吻合。其实，这是由于在睡眠中自然进入超觉状态，接收到信息，以梦的形式反映出来。这种进入超觉状态的方式，是自然而然的，是最自然的。事前并没有想如何如何，但于睡中，潜在的灵能被调动起来，自然产生这种效应。修习梦观成就法，功深后就可很容易达到这种境界——超觉状态，超越了清醒、作梦、深睡三者的范畴，体验到与至上意识合而为一，天人相应的至高境界。

人的一生，有近一半的时间是在睡梦中度过。许多光阴都在睡梦中白白流失，十分可惜。梦境的幻妄和颠倒，对修持者产生很大的影响。白天修持达于禅定，进入一种净境，夜间思想任意奔驰，梦境颠倒，各种爱憎、烦恼不易控制，妄念纷飞，甚至梦泄元精，使白天夜间两种不同的意识形态不能连接起来，是生命和修持中的一种病态。藏密瑜伽六成就法中的梦观成就法，就是防止梦境散失，而明悉梦境是虚幻，转变梦境而不为其迷惑，认证梦境无一实存，均为幻变，最后禅定于梦境实相，成眠空光明，正是白天修持的延续。把白天夜间的修持连成一体，打成一片，不只在白天修，也在睡梦中修，使白天夜间都安住于净境，如此就可以在睡梦中长功祛病，开发潜能，达到即身成佛的目的。

修持梦观成就法，可以说是达到天人合一，开发特异功能，以至开悟成佛的一条最简便、最自然的捷径。

三、梦观成就法与特异功能开发

特异功能在佛法中称为神通，从佛法的角度来讲，在拂去无明，显现佛性的过程当中，出现神通是自然而然的事

情。特异功能只是修持佛法的副产品。

在超觉状态中，人的神经系统处于最小激发状态，在这种状态当中，可以开发人体固有的、潜在的、超越的智慧，即所谓“定中生慧”。

梦观成就法，就是以梦的形式来开发人体潜在的特异功能。在梦观成就法当中，很多潜能和信息是以梦的形式显现出来的。但这种梦，和意识的四种状态中的梦状态不同。作梦状态中的梦，是人体八识（即眼识、耳识、鼻识、舌识、身识、意识、末那识和阿赖耶识）心田所幻现，是一种虚幻的幻象。而梦观成就法中的梦观，却是在超越作梦状态，达于超觉状态，在这种状态中，充分开发出人体的潜在特异灵能，接收宇宙间各种事物的信息，使信息再以梦的形式显出来。正像天眼通和天耳通所出现的图像和声音一样，这种梦观是宇宙信息的显现，是真实不虚的。到功夫高深境界，不但可以接收、显现宇宙间的各种信息，而且还可以在这种禅定状态中改变这种信息，达到消灾除患趋吉避凶的效果，即法眼通的境界，到达这种境界，再运用各种秘法，就可以成办各种心愿，使梦想成真。

很多人于梦中预测未来之事，正是梦观成就法的一种表现。于自然的睡眠达到了超觉状态，感知了事物的信息，以梦的形式表现出来，这种情形，正好与梦观预测法相吻合。但这种情况，是不随意的。而修持梦观成就法，却可以随意预测各种事情。

在梦观成就法中，有一种改变梦境的修持方法。在作梦状态下出现梦境，可以按照自己的意志改变梦境，此法成功后，就可能达到法眼通的层次，进入超觉状态，接收事物信息，并以梦的形式显现出来。那么，此时你就可以改变这种

梦境，因为这种梦境本身就是事物的信息，改变了梦境，就改变了事物结果，比如在超觉状态中，出现梦境预知到一个人要发生车祸，那么你在这种状态下改变这个梦境，避免车祸的发生，实际上就是转变了这个车祸本身的信息，所以就真的可以避免这次车祸，这就是法眼通。

达到法眼通的关键，就是要进入超觉状态，并改变梦境。修持梦观成就法，就可以自然轻易地达到这种境界。

修持梦观成就法，可以使自己经常处于禅定超觉状态，迅速开发提高自己的功力，增功激能，祛病强身，见性成佛。

修持梦观成就法，可以更迅速地开发出预测、天眼通、天耳通、法眼通、搬运、元神出游等各种神通。

功 法

一、根本法

放松是修练藏密瑜珈梦观成就法的关键，也是修持所有密法的关键。只有在充分放松的情况下，人体的潜在功能（神通、特异功能）才能很好地开发出来。这种放松，包括身体上的放松和精神上的放松。

在修持梦观成就法时，有许多人因为精神紧张或肌肉紧张，不能从清醒状态进入更深的状态甚至造成失眠，不但功练不了，觉也睡不着，影响了身体的健康和密法的修持。

人们平时从事许多日常活动，肌肉多处于紧张状态。所谓紧张有余而放松不足，这也是萌发各种疾病的根本原因之一。现代医学科学认为，全身血液的血流速度与肌肉的紧张

程度成反比。肌肉不紧张，血流量大，速度快；肌肉紧张，则血液流通量小，流速也小。肌肉紧张，直接对血管造成压力，使该部分血流量减少，使这一部分造成缺血、缺氧。如果肌肉的紧张比平时增加10%，血液流动可能全部中断。

肌肉的紧张需要消耗一部分氧气和能量。分解出来的乳酸和水分如果不能及时排出，在肌肉堆积起来的部位就会出现肌肉酸痛的现象，放松则会使这一现象得到改善。肌肉如果充分放松，血流量可提高15倍左右，能最大限度地促进全身血液循环，为全身各个脏腑器官输送大量的氧气和营养物质。因此，放松可以达到健身祛病的功效。甚至是治包括癌症在内的各种疾病的一种有效的辅助治疗方法。

放松的练习，应顺其自然，不要急于求成，急于求成易使自己产生急躁心理，急躁本身也是一种紧张。放松时，要作到松而不懈，松而不散。有许多人把身体放松理解成像一堆泥一样堆在那里。那样就不是松而是懈、是散。放松不同于松散、松懈。放松要作到松、静、空、灵。放松才能静，静才能空，空才能开发出灵能。

（一）通经法

以下动作每次由紧张放松后，都要体会一下放松后轻松愉快的感觉。

①深呼吸和闭气训练。慢慢吸气，吸满后，闭气不出，约5秒钟左右，用口将气呼出，反复5~10次。

②将眉毛尽量抬高，约3~5秒后，再轻缓地放下，反复作5次左右；皱眉3~5秒后，再轻轻放松，反复作5次左右。

③眼睛尽量睁大，约3~5秒，再轻轻闭上，作5次左右。

④将牙齿咬紧约3~5秒后，再轻轻放松，作5次左右。

⑤低头使颈部肌肉拉紧，用下巴去接触胸部，约3~5秒后，再慢慢放松，作5~10次。

⑥把肩胛骨尽力向后拉，约3~5秒后，轻轻放松。再把肩胛骨向前拉，约3~5秒后，轻轻放松。把肩胛骨向上提约3~5秒后，再轻轻放松。以上三个动作，各作5~10次。

⑦将整个臂部肌肉绷紧，约3~5秒后，再轻轻放松，作5~10次。

⑧双手用力握拳约3~5秒后，再轻轻放松，作5~10次。

⑨鼓气、把腹部肌肉鼓起绷紧，又慢慢放松，作5次左右。

⑩用力向上提肛门和睾丸（女同志上提肛门和阴道肌肉）约3~5秒后，然后放松，作5~10次左右。

⑪整个腿部肌肉绷紧约3~5秒，再轻轻放松，作5~10次。

⑫脚腕向上翘，将小腿肌肉绷紧约3~5秒，再轻轻放松，作5~10次。脚腕向下绷直，将小腿肌肉绷紧5~10秒，再轻轻放松5~10次。

⑬脚趾向上翘，将肌肉绷紧3~5秒，再轻轻放松5~10次。脚趾向下绷直，将肌肉绷紧5~10秒，再轻轻放松5~10次。

身体各部位全部放松后，尽量保持不动，体会全身放松

后的轻松愉快，舒服的感觉，如同沐浴在一片温水之中，五脏六腑、四肢百骸都非常舒适，又像沐浴在五色光明之中，自己也被光明融化，变为光明，和五色光明融为一体。

功效：本法是通过全身各部位的松紧训练，牵动人体的五脏六腑，促进人体的气血运行，可以疏通自己全身各部的经脉。同时，身体的一松一紧，像大的呼吸一样，将体内的病气、浊气都排出体外，吸收大量的宇宙能量，达到增功激能的效果。本法虽然是作为一种放松方法进行训练，但所达到的效果，却远远大于放松时效果。本法是藏密瑜伽通经大法（藏密佛掌功）的第一步修持法，收益宏大。

（二）明点运行法

以大摊尸姿势躺好，观想自己躺在莲花上，通体透明、洁净如水晶。观面前的虚空中，有代表五方五佛五智本体的藏文吽字（藏文见 50 页附汉藏语对应字表，以下同），此字凝聚了诸佛之无量功德，吽字逐渐缩小，并化为一个白色明点，大小如豆，闪烁光明而不刺眼，像一颗洁净无瑕、光亮透明的水晶一样，进入自己的眉心，然后观想明点从眉心开始游走，顺序是：

眉心——喉结——右肩——右肘——右腕（拇指侧）——拇指——食指——中指——无名指——小指，再按原路按部位从手臂内侧返回到喉结部位。再按同一顺序和部位在左臂游走一遍回至喉结。

然后再下至臆中穴——右乳头，再回至臆中穴——左乳头——臆中穴——胃部——肚脐。再游走至右胯（大脚根内侧）——膝部——脚腕——小趾到大趾——再原路按部位回至右胯

部，再至肚脐。

再从肚脐按右脚同样的部位顺序在左腿游走一遍回到肚脐下方。

再顺中线向上至眉心，即肚脐——胃部——膻中——喉部——眉心。

观想明点时，想明点每到一个部位，都停留 3 秒钟左右，明点所到之处，立刻产生一种轻松、舒适、愉快的感觉。当明点在全身游走一遍回到眉心后，全身都有一种轻松、舒适、愉快的感觉，遍体光明，如躺卧在莲花之上，或如卧摇兰之中，舒适飘渺。

明点游走时，虽然是在身体表面游走，但明点的力量却达到内部，有一种穿透力，从前面透过身体一直达于身体背部，整个部位从前面到内部到背部都有一种轻松舒适和愉悦的感受。

功效：本法利用明点，调集宇宙信息能量，补充自身的能量，并疏通百脉，获无上的灵力加持。

二、基础法——睡姿修习法

本部分的修持法，为藏密瑜珈梦观成就法的基础。主要是掌握各种卧姿，并使身体能作到最好的放松状态，从而使自己处于一种最佳的修持状态之中，并且充分补充自己的元气和灵能，畅通身中诸脉。为后面修梦观成就法作好充分的准备，以使自己能尽快地达至后面功法所要求的功效，进入超觉状态。

本法的训练，是使身体进入似睡非睡状态，可以超越清醒、梦境和深睡的意识领域，进入超觉意识。在修持时，不

要把本法当作是促进睡眠的方法，在身体和精力都非常疲劳的时候，不要修持本法，而是应该在精力充沛的时候去修持。

修持本法，可以凭自己的意志进入深睡状态和超觉状态，又可以回到清醒状态。本法以修练卧姿为主，卧姿修习练熟后，在以后诸法中，可选用自己最舒适的姿势，再按梦观成就法和各种观想法修习。

（一）本尊观照法（大摊尸姿势）

姿势：大摊尸姿势，身体仰卧，四肢自然伸直，双手十指自然张开，手心向上，置于胯部两侧。

观想：自己躺在一朵洁白透明的莲花之上，化为本尊的形象，身体清净，透明，像只有形象而没有实质的一种光态，全身上下没有丝毫的阻碍，各种物体可以任意穿过自己的身体而不受到障碍，自己的身体也不会受到任何的破坏。自己的身体，只是一种清净光明的光态。这种清净的颜色，可以想象成像一块透明的玻璃一样，是金刚玻璃之体，只有玻璃般透明的形态但无玻璃般的实质。

观想清楚后，再由头部开始观照。将自己的头部各个部分都充分放松，使头有一种松静、空明的感觉，再观想自己的头部非常清净，光明透彻，沐浴在温暖的甘露之中，又像沐浴在一片温煦的春风之中，舒适异常，怡然自然，整个头部和内心，都有一种宁静、安逸、松静空明的感觉。

头部观照清楚以后，按照同样的方法，依次放松，观照颈部、右臂（从肩部、上臂、肘部、小臂、手腕、手掌、手指）、左臂（与右臂相同）、胸部、腹部、胯部、右腿（大

腿、膝、小腿、脚、脚趾)、左腿(与右腿相同)。

每个部位观想的时间可以根据自己的习惯而定，以达到要求为准，一般来讲，每个部位观想 10 秒钟左右。

练习结束时，轻轻起身或进入似睡非睡的超觉状态。

功效：本法的练习，是以自己的神光反观内照，观照自己的身体。可以进一步发现和诊断出自己的疾病。同时，通过放松、观光，对自己体内的疾病起到治疗作用。如为了治病，可加上“痊愈、健康”的意念，并观想此部位清净、透明，就可以使自己的身体逐渐达到健康正常的状态。

同时，本法也是一种集光的方式，通过观想，可以使宇宙的光明信息，进入自己体内，增加自己体内的光明，是一种修光的功法，可以打开天目，达天眼通，开发出内视透视功能。

观想自身成本尊，卧在莲花之上，可以进一步沟通信息，获得灵力和法力的加持，达到增功激能的功效和目的。

(二) 狮子卧(狮子卧姿)

姿势：身体向右侧卧，屈腿，右手大拇指及无名指抵压喉部，左手掌置于鼻孔之前，遮住鼻闭口以鼻呼吸。

观想：自身为本尊，卧于莲花之上，在喉轮中，有红色阿字，放射红色光明，遍照十方，周遍法界，摧毁粉碎一切障碍，破除无明，观宇宙间一切如镜中之花，睡中之梦，幻而不真，观想此光明入睡。

功效：本法向右侧卧，不压迫心脏；两指抵压喉部神经丛，可使无梦者产生梦，并可以梦中知梦，梦中观梦。左手置于鼻，可以睡中自然调息。观想喉轮阿字，可以进一步修

喉轮，加强入梦、观梦功能。如此进入睡眠，则可以使自己很快地达到超觉状态。观想喉部阿字红光照射世界，也就是照向宇宙的十个方向，摧毁粉碎世间一切障碍，可以照见世间的一切现象，都是虚幻不真的，同样梦境也是八识所现的幻象。表示阿字红光破除包括梦境在内的种种幻境。屈腿而卧符合“醒宜伸展，卧宜屈”的养生原理，因倦卧而眠，可以聚集元气，增功激能。

（三）天目观光法（金刚卧姿）

姿势：金刚仰卧姿势，身体仰卧，双手握金刚拳俯置于两胯，右腿放在左腿之上，即右后脚腕压于左前脚腕处，也可双脚互换。

观想：自身为本尊，卧于莲花之上。观想心轮莲花，意念不要太重，似守非守，顺其自然，如有睡意，自然入睡，约 10 分钟后，转守眉心轮。这时，眼前会出现光明或图象，就观看这些图象或光，不管图象如何，均认其为幻象，心不为其所动，善恶都不住于心。自己就像一旁观者，看热闹一样观看此图象。如有睡意，自然入睡，进入超觉状态。

功效：人体的生法宫（下丹田）为能量，心轮（中丹田）为神通和信息，眉心轮（上丹田）为功能。生法宫即下丹田的位置，为各种功能提供足够的能源；心轮即中丹田的位置，可以更好地开发出神通，并搜索提取宇宙间的各种信息；眉心轮即上丹田（天目穴）的位置，在接收到生法宫提供的能源和心轮提供的信息后，显示出图象来。

本法中，双手握金刚拳，可以补充人体的能量（在传统的中医气功中称“握固”，可以固本接元，强肾固精），在藏

密瑜伽中，开发神通，不但不损耗元气，反而补充了能量，在开发神通（特异功能）的过程中，接收宇宙信息能量，提高了功力，具有开发神通，聚能增功的双重功效。

左右腿交叉相压，可以调节阴阳，使阴阳平衡。

先意守心轮莲花，可以自动调动人体潜能，接收宇宙间的各种信息，为开发其它神通打下基础，最后就可以获得信息能量，打开眉心轮，开发天眼通功能。

（四）信息加持法（吉祥卧姿）

功法：

1、自观成本尊后，念诵十方佛加持咒 21 遍，诵咒时观想十方诸佛云集，各种能量信息化为五色光明，灌入自己体内，使自己获十方诸佛的加持，遍体通明，清净光明。

咒语：纳嘛洒哇，打他嘎打雅，阿努嘎得，嗡，古汝格尼娑哈。

2、念诵十方佛心咒 7 遍或 21 遍，咒语：嗡，司以底司以底，布打布打，波打雅波打雅，巴拉巴拉，底义底义啥以，冈把风把品，嘎扎嘎扎把哇底，嘛比朗把，阿勒娑哈。

姿势：念诵后，吹一口气于右掌上，加持右掌，然后右掌托肋或卧时置于面前之枕上，向右侧卧成吉祥卧姿，双腿微屈，左掌置于左胯处。

观想自己睡眠于佛本尊净土中的智慧光明中，或者观想自己忱于本尊的膝上，如同子女在慈母的怀中一样，自己得到本尊的慈悲加持。

功效：修持本法可以很快达到超觉状态，在此状态中，自己得到信息加持，会很快现出各种神通变化，种种功德也

可以在睡眠定中显现出来。

(五) 培元法 (盘龙卧姿)

姿势：身体仰卧，双腿弯曲，双脚心相对，双膝放平。双掌十指交叉，掌心对小腹，置于小腹上。

观想自身为本尊，仰卧在莲花之上。吸气时，观想宇宙元气由左右二脉进入生法宫，呼气时，观想生法宫充满能量。共作 21 或 36 次。

如睡着就任意睡去。起床后握拳捶打两肾，然后再双手握金刚拳，前击小腹（气海、丹田），后击命门。

功效：本法可以迅速补充人体元气，壮大生法宫能量。双脚心相对，双掌重叠置于小腹，可促进人体气血运行，畅通百脉，吸收宇宙元气补充自身能量，并使自身能量于睡中不至外泄。身体元气不足者修习本法，可迅速增强元气，固本培元。

附：加持功法——灵能聚集法

本法可以使气聚生法宫，补充生法宫能量。对于初学者或体弱多病的人，修持本法，更具效应。生法宫位于脐下四横指处，中医称气海或下丹田。气海即元气汇聚之海，丹田即采药炼丹之田，前面对肚脐，后面对命门。脐中是吸元气的重要通道，人在母胎中，就靠这个通道来吸收各种能量和营养，以促进胎儿在母胎中完成人类所有的进化过程。命门，为人体肾阳，是人体生命阳气（元阳）所在之处。通过本法的修持，可以迅速补充人体元气和生命能量，达到祛病强身，固本、培元、固精的功能。对于身体虚弱、肾虚及寒症所引起的各种疾患有神奇的功效。所以，本法又称固本培

元法。

另外，在修持过程中，由于元气充足，气机发动后，生理功能旺盛，往往会于睡梦中发生遗精现象，走失元气，十分可惜。对于女性而言，虽没有精虫外泄却一样会走失元气。因为元气是否走失，关键在于人的心念。在睡梦中产生生理欲望，伴随着遗精（分泌物）现象，而发生精气外泄现象。这里所说的精，并不是专指精虫，而是人体生命中的一种能量，这种能量会在梦中随着生理欲望而走失。这是练功的大忌，是最可惜的。在这种情况下，就可以练习本法，达到预防梦中遗精现象，减少精的走失。

功法：站姿或坐姿

①双手握金刚拳，俯置于两胯，观想自己的左右脉和生法宫。

吸气，观五色元气从左右脉进入生法宫。

闭气，将气聚于生法宫内，同时上提肛门和睾丸（女性收缩会阴及阴道肌肉，使生殖系统和肛门上提），如忍大便状。

呼气，观想生法宫充满元气。

共作 21 次或 49 次。

②双手握金刚拳捶打两肾，用力要适度，次数不限。

③双手握金刚拳，前击小腹（丹田），后击命门，同时会阴肛门上提，以鼻喷气，共作 18 次。

然后全身颤抖 36 次，作一放二收三停，3 次，收功。

三、加行法

加行（又叫前行）功法是修习后面各种功法的基础，又

叫做预备功法。

(一) 四皈依

四皈依就是皈依上师，皈依佛，皈依法，皈依僧。各种密法均以四皈依为根本。

双手合掌，念诵四皈依真言（七遍）。

南无噶惹呗，南无布达雅，南无达乐玛呀，南无僧伽呀。

(二) 上师灵力加持法

观想上师于对面空中。注意行者的根本上师，他以莲花生大士身形出现，也可观想为金刚总持或平常看到的传法上师样子。

观上师眉心白色嗡字，放射白光，照射自己眉心，自身变为白色。

观上师喉际红色啊字，放射红光，照射自己喉部，自身变成红色。

观想上师心际蓝色吽字，放射蓝光，照射自己心际，自身成为蓝色。

观想上师化为一颗米粒大小的光点，画一弧线，从自己头顶梵穴进入自己体内；顺中脉下落自心中，从心轮的莲花上再化为原来的形象，跏趺坐于莲花之上。

中脉上通于顶，头上方有历代上师，一代一代向上端坐于一条垂直线上（观想成一个喇嘛坐到另一个喇嘛头上也行），最高为金刚总持，均面向前方（和自己同一方向），上师身体周围都有虹圆光明。

想清楚后，祈请上师加持：“祈请诸上师，赐予大加持，成就梦观法，速证无上道。”念诵三或七遍后，观想历代上师一一融化，顺自己中脉入于传法上师身中，然后观想传法上师逐渐增大充满自己身中，与自己合为一体，自己变为传法上师形象。

(三) 本尊法

自己变为本尊形象，与本尊无二无别，于本尊的莲花之上。念诵本尊真言，至少 108 遍。（见《实修教程》）

四、修梦大法

观梦成就法修持要诀

①将白天所见到的一切都看成是梦中所见，把一切都当成是梦。时刻提醒，告诉自己，这一切都只不过是做梦。如果白天能经常如此观想，就会“日有所思，夜有所梦”，晚上自然会出现梦境。而且在梦中自然会知道是作梦，并且想：“这只不过是作梦罢了。”白天的想法越强，晚间修持的主动性越大。

②修习前面的四皈依、上师灵力加持法和本尊法，坚定自己的信心。无论如何也要作一梦，并能将梦境观看清梦，能在梦中知梦，醒后梦境不散失，将梦境回想清楚。

③将自己卧房中的床、卧具、花物以及自己的伴侣、各种动物等所见闻的一切，都当成梦境，抱着这样的意念入睡。

④加强宝瓶气的修持，使气入中脉。

(一) 入梦法

修持入梦法，可以使自己于睡时快速进入于梦境。因为此法将心气摄集于喉中，喉部是神经丛，可使梦多而明显。

入梦法之一：莲花咒轮法

对于无梦或虽有梦但醒后忘失可以多修此法。此法以卧姿练习，可在白天和醒时修持，并且坚持不断。修持此法，不要吃得太饱，也不要吃刺激性太大的食物，不能过度疲劳。

①观想根本上师，住于喉中。

②观想喉轮中有四叶莲花，每叶的颜色，都是上白下红，花中央莲台处有白色嗡字，前叶有蓝色阿字，右叶有黄色努字，后叶有红色打字，左叶有绿色品字，每种颜色和字都非常清晰，并且具有安乐的状态。

如全观不清楚，可于上述顺序依次观想一遍后，专心观想莲台上白色嗡字。

③练习宝瓶气，持气时，专注观想“嗡”字。

④默诵“嗡”字，观想“嗡”字。

⑤收功。

入梦法之二：融空法

睡前练习，练后直接入睡。

①先修四皈依法、上师灵力加持法、本尊法。

②修习红白明点法（见后面“观梦法”）。

③选择一种最舒适的睡姿躺下，观想喉轮莲花上有上师，上师心中有“吽”字。

④观想宇宙及宇宙间的一切有情众生都尽数融入自己身中，自己再入于喉轮中的上师身中，上师再入其自身心中的

“吽”字，“吽”字再从底部向上，融入半月，半月再融入锯齿形的小火焰，然后再像彩虹融入天空一样消失。于此空境入睡。

(二) 观梦法

观梦法在藏密六成就法中称明悉梦境或认知梦境，主要的目的，就是要将梦境看得清晰、明白。并且还要能在梦中明确知道是在做梦，所有的梦境，都是虚幻的、不真实的。这样，就要求无梦而得有梦，有梦并且知道是作梦，并将梦境牢牢记住，不至于散失、忘掉，明白所有的梦境都是幻想。

观梦法可以用跏趺坐、蹲踞坐或卧姿练习。可于睡前练习，练后直接入睡，如睡后达不到功效，则接练入梦法之“融空法”入睡。

观梦法又称作“红白明点法”：

①观自身成本尊后，观想自身中脉。在生法宫处，有红色短啊字，约有半指高，直立，笔画细而明亮。上部发出火焰，极其明亮、灼热，观想顶轮上有吽字，白色，像一个明点。

②吸气时，将生法宫的短啊字火焰上提至顶轮，与吽字汇合，并将明点融化成菩提月液（甘露）。

呼气时，观想甘露自顶降下，注满全身。反复 21 次。

③观想由啊字放出一个红明点，由吽字放出一个白明点。这两个明点都由光组成，且发亮发光。它们顺中脉至心轮汇合，并且像走马灯一样，围绕心轮（在心轮莲花的莲台上）互相追逐旋转。

④然后准备入睡，下决心要作梦，并且能梦中知梦。将梦看得清清楚楚。

⑤将明点提到喉轮莲花上，再一次下决心，发愿：一定能作梦，并且能梦中知梦，将梦看得清清楚楚。

⑥选择一种最舒适的姿势躺下，按照前面所讲的“入梦法”观想莲花入睡。

观梦法要求在夜间睡眠时修持，但在白天也可以修持，只要是在睡前修持就可以。一但自己可以随意进入梦境，并能将梦境观看清楚，认知是梦，就说明此法已经成就，就不须练习此法入睡了。

入梦法和观梦法，包括了气、脉轮、明点、上师、本尊、种子字等的修法。在这两种修持方法中，特别注重喉轮的修持，因为喉部的神经丛，是控制梦境反射的地方，由呼吸引起动荡、产生梦境，当灵力静止时，则无梦，喉轮的修持，则进一步激发了灵力。

附：特别加持法：

①如果按照入梦法和观梦法仍然达不到功效，就应该专注喉轮莲花上字的观想。观想喉轮莲花叶上的四个字，快速猛烈向右旋转。然后观想四个字收入于嗡字，嗡字变成无量红光，充满全身，如此观想入睡。

②另外在白天，应该不断持诵喉轮莲花上的字“嗡、啊、努、打、品”。此为梦观成就法真言密咒，应多多持诵。

③用藏密瑜伽“狮子卧”姿势入睡。

（三）忆梦法

忆梦法就是于早晨起来后，清晰完整地将梦境回忆起来，使梦不至于散失、忘掉。这样，就可以为后面修持梦观预测法打下坚实的基础；为梦观成就法的各种应用，做好了准备。有些人，虽然作了许多梦，但醒来后，梦境都散失了，忘掉了，一件也想不起来，或者想起来也是断断续续的、连接不上。这样虽然梦观预测法中出现了预测结果，但醒来后，却一无所知，更不能很好地在超觉状态中成办各种心愿。

忆梦法修持不好，以后的一系列修持法就无法继续下去。因为你不知道自己梦中的情况，所以你就不知道自己到了何种境界，不知道下一步该修何法。忆梦法是一个承前启后的修持法，千万不可忽视。忆梦法可在早晨醒来后修练。

忆梦法之一：

①作九节佛风。

②作宝瓶气。

③深呼吸 7 次。

④修上师灵力加持法。

⑤念诵祈祷文。念诵时，心里也要有相应的欲求。不要只是在嘴上念，每个字都应从内心深处发出来，真正从心里祈请。共念 11 次，同时内心也祈请 11 次：“祈请诸上师，赐与大加持，明悉诸梦境，成就梦观法。”

⑥然后集中精神，观想自己两眉中间，有一颗白色明点，大小如豆、晶莹剔透。闪闪发光，明亮而不刺眼。如果是脾气急躁之人，应当改观此明点为红色；如果是神经过敏之人，则应当改观此明点为绿色。

如果修持上面的方法仍不能回忆起全部梦境，夜间睡眠之前应当修持“控制红白明点法”，观想明点位于喉轮莲花之

上，然后用入梦法入睡。

如此修持，就可以加快回忆起昨夜的所有梦境。

忆梦法之二

①做九节佛风。

②宝瓶气 1-3 遍。

③深呼吸 21 次。

④上师灵力加持法。

⑤念诵祈请文 21 遍，祈请上师加持，使自己明悉梦境：“祈请诸上师，赐予大加持，明悉诸梦境，成就梦观法。”

⑥观想在自己密轮（会阴穴）位置上，有一颗黑色明点，黑得透明、发光、晶莹剔透。

（四）净梦法

梦境是唯心所现，是自己八识心田中的种子于睡梦中所现的幻象，无论善梦、恶梦，都是虚幻不实的。正如贡噶上师所说：“断恶梦之恐怖、勘善梦为假相。”看到恶梦，心中不生恐怖；出现善梦，心中不生欢喜，善恶都不予理睬。

善梦可以使人心生欢喜，恶梦使人恐怖、悲哀、愤怒、困苦等。使做梦的人受到种种刺激，而使内心颠倒迷离久久不得安宁，白天与夜晚的修持不能相连续。净梦法就是净化梦境，只有净化了梦境，才能使白天与夜间的修持连成一片，使净念相继，见性开悟。

同时，正因为梦为八识心田所变现，净化了梦境，同时也净化了八识心田。八识心田得到净化，自己本具的佛性才能更好显现出来。自己本具的潜在特异功能才能更好地开发出来。八识心田得到净才能进一步“转识成智”，即身成佛。

吽字净化法

观想自己身上的每一个毛孔中，都有一个蓝色吽字，字的字首在毛孔内，字尾在毛孔外，一半淹没一半突出。它们都放出蓝光，充满了自己的身体，并使身体空明纯净，成为琉璃之体，身心得到净化。

无我母净化法

无我母是一位空行母，是真金刚的明妃。观想在自己面前虚空中有无我母，身蓝色，右手执弯刀，左手执天灵盖。念诵咒语：“嗡、啊、梭、哈。”观想无我母身体发出蓝光，蓝光由自己的生殖器进入自己身体之后，自身充满蓝色光明。无我母也从生殖器进入自己身体，并且融入蓝光之中。然后再观想自己也融入蓝色光明之中，就像彩虹融入天空一样消失了。所有的一切，都成了永恒的空性。

观心净化法

当自己进入梦后，自己知道自己在作梦，即梦中知梦，这时，应当用心观察、思想：我自己的身体正睡在床上，现在所显现的一切只不过是梦境罢了，所有的一切都是梦境。

上面所讲的三种方法，前面二种方法可以在醒时练习，因为自己修持了入梦法、观梦法以后，可以随意进入梦境和作到梦中知梦，到此时，入梦法和观梦法就可以不再修持，直接修持净梦法。第三种方法，则是要梦中修持，做到在梦中净梦。

（五）变梦法

变梦法就是转化自己的梦境，在梦境之中，以自己的心愿转变梦境。这实际是一种力量的修持法，即法眼通的修持

法。法眼通即是慧眼通（取得事物信息，追查预知未来）的基础上，可以进一步改变事物的信息，使事物得到纠正，获得吉祥。这种纠正事物信息的方法，需要力量，这个力量，就是法眼通的力量。如果没有这种力量，虽然知道事物有前因后果，却无法改变，只是慧眼通的层次。有了这种力量，就可以改变事物，这就是法眼通。

修持法眼通的方法有许多。通过修持变梦法是修持法眼通的一条捷径。因为修持功法已能够作到梦中知梦，就可以在梦中改变梦境。改变的虽然是梦境，获得的力量却是法眼通的力量和方法。

对立物转变法

在梦中梦到火，就变化出水加以克制；梦到小的物体，将其变化成大的物体；梦到多的物体将它转化成少的等等。就是变化出梦到物体所对立的物体，加以转变梦境。

自身神变法

在梦中，自己具足神通变化，如梦到蛇，就变成金翅鸟加以克制；梦到妖魔，变成金刚加以降伏；将自己变化成各种人物；或将自己变成狮、虎、龙、大鹏、孔雀等种种动物；或将自己化为山林、楼房，以及地、水、火、风等等；或将自身化为本尊，变大或者变小。总之，在梦中自己具足神通变化，随意变化自身形象。

外境神变法

改变梦境中所梦到的一切，如将动物变成人，人变成动物；地变成水，水变成地；折枝植叶回春，叶变大变小；将有变成无，将无变成有，将一变成多，将多变成一等等。又将梦中所现的有情众生都变成本尊，将宇宙变成佛的净土，将山河大地变成本尊所住的坛城。

增减神变法

在梦中知梦，将所出现的事物复制，由一变二，二变为四，四增为八，以至于无量无边。又将各种景物由无量无边变化收摄为一。观想自身的本尊，由一变成多，及至无量，又由无量逐渐收为一尊。

不定神变法

梦中知梦，随意变化自身，如上天入地身上出火、身下出水、脚踏日月、以及自己一个身体充满三千大千世界等，具足各种神通变化。

修习此法，应该在平时及睡时，不断祈请上师，获得加持，使自己产生强烈的愿望，想在梦中获得这种神变能力。如此修持，定能成就。

（六）除幻入定——睡眠定

明白梦为幻境，是八识所示现的虚幻境界。通过“变梦法”的修持，进一步证得了这一真理。

正如偈所说：

云何认识梦幻境，
当先遣除恐怖想。
梦火转水以对治，
梦微物者转成大，
梦见大物变成小，
如是了达形式幻。
一变成多多变一，
一多等幻亦皆了。
依此精进不断修，

直至究竟了如幻。

修持到这一步境界，彻底认识梦境为八识所示现的幻象，就可以对于各种梦境都不去执着。经过前面的修持，亲自证得这一真理，就可以自然而然地除去各种幻梦，进入意识的第四种状态——超觉状态，梦观成就法又称为睡眠定或睡眠光明定。

在前面的修持中，从清醒状态进入作梦状态，在作梦状态中，能够梦中知梦，进行修持观梦法，净化梦境和转化梦境，使人体保持最佳状态，不论从心理上还是生理上都得到了锻炼。人体在这种状态中，有时会转入深睡状态。在一整夜的修持中会有一段无梦状态，人实际是处于作梦和深睡状态的交替之中。因为正确的修持法，在清晨起床后，会感到身体充满了活力，精力充沛，这正说明人在深睡状态中，元气得到充分的补充，就充电一样。

认识梦为虚幻并且亲自修证到以后，在修法当中，就会自然而然的经过前三种状态，进入了超觉状态。在这一状态中，人体的各种潜能会充分地调动起来，可以彻悟人生和宇宙的真谛。在梦中经常出现本尊形象，说明自己的八识已经在净化，可证知梦的本性。在这个情况下，可观自身为本尊（观自身为本尊的清静光明之身，是为梦幻，但在梦幻中修法是最为殊胜的），集中精神，不但会自然出现净光（光明），自己也会自然禅定于光明之中，达于非空非有的超觉状态，显现出自性的光明。

梦观成就法的修持，正如《金刚经》所说：“凡所有相，皆是虚妄，若见诸相非相，即见如来。”修持至此，认清诸梦境皆是幻相，就会生起自性的光明，明心见性。其实不光是梦境，宇宙间万事万物，生命、地、水、火、风等一切见闻

知觉，都同梦境中可以随意变化的梦幻一样，都只是梦幻而已，都像八识示现的梦境一样，是真如所示现的幻象。证到如此境界，才是真正的大彻大悟，见悟成佛。这也正是藏密瑜珈修梦成佛的无上法门。

修持到了这一境界，就可以于睡前减去其它功法，直接修持本法，进入睡眠定：

- 1、四皈依。
- 2、上师加持法。
- 3、本尊法。

4、选择一个舒适的睡姿。观想自己躺在莲花之上，莲花和自己通体透明、明如水晶，成净琉璃之体。观想自己心轮四叶白色莲花，前叶为蓝色啊字，右叶为黄色努字，后叶为红色打字，右叶为绿色𑖀字。

将宇宙及宇宙间的一切，全部融入自己身中，自己又融入心轮四叶莲花之中，进入前面的蓝色啊字，啊字融入右叶的黄色努字，努字融入后叶的红色打字，打字融入右叶的绿色𑖀字，𑖀字再融入于中央的白色吽字，再继续观想由最下端开始向上融入，融入，再融入，再融入，再融入火焰（明点），火焰继续由下端开始向上融入，最后完全融化，如同彩虹消融于天空，入于自然真空。

按照这种方法观空入睡，就可自然入于睡眠定，进入超觉状态。或者于梦境中，按此方法观空，也可入于定境。

在本法的修持中，可以显现出自性（人人本具的佛性）光明，所以本法又叫做“睡眠光明定”。

五、睡功神通开发法

通过前面的修持，可以很好地进入超觉状态以后，便可以修持本法，使各种心愿在睡眠中得到成就。

修持本法的关键是能进入睡眠定——超觉状态，因为在这种定境当中，人体意识与宇宙至上意识合为一体，即达到天人相应，天人合一的境界。在这种境界当中，人体的各种潜能才能充分地开发出来。如果修持者不能进入睡眠定，那么掌握再多的方法，也终是镜中花，水中月，吸是虚幻而已。所以，在修持本法之前一定要修持好前面的功法，为修持本法打下坚实的基础。

修持本法，于入睡前加上特定的意念信息和咒语、观想，就可以接收到特定的信息，由于有前面的修持作为基础，所以，入睡后便能很快进入睡眠定，也即是超觉意识状态，在这种状态中，调动人体的潜能，其原理就像给电子计算机输入程序一样。

在传统的藏密瑜珈中，修持本法一般都独处一室，闭关修持，闭关时间以三日、七日、二十一日为期，时间长短，以各人的修持效果而定，以成就为准。在各种修持法当中，梦观成就法开发特异功能是最为快捷的，可以说是一条开发神通的捷径。前面的基础打好，这些方法是一点就通的。有些人也许一夜就得到成就，关键在于前面和个人的根基悟性。

由于时代不同，每人都有自己的工作生活等特定的条件，不能同传统的修持条件相比。这样，只要做到以下几条就可以了：

- ①卧室必须洁净。
- ②环境安静，练功时别人不要打扰。
- ③练功期间不要饮酒。

④ 尽量保持内心的平稳，不要大喜大怒。

⑤ 不吃别人的剩饭剩菜。

⑥ 发大悲心，以解除众生的痛苦，给予众生以欢乐为己任；发菩提心，成就超越的智慧，洞察宇宙人生的真谛为目的。神通只是自己度人、修道的一种方便手段。

加行法

在修持以下神通法时，均应先习此加行功法，然后接行正行功法：

1、四皈依。

2、上师灵力加持法。

3、本尊法（至少诵本尊咒 108 遍）。

4、以自己最舒适的一种卧姿卧好，观自己为本尊，睡在一朵莲花之上。自身和莲花都清净透明，洁净无比，成为琉璃之体。

以上修持好以后，接修正行功法。如果修持进入睡眠，出现梦境，则应该观自身为本尊，按照入睡前正行的方法继续修持，使清醒时与睡梦时的修持连成一片。这样修持，则可以很快进入睡眠定。

（一）天眼通

观想自己的眉心轮莲花放射光明，光照宇宙，同宇宙的光明融为一体。光明具有藏密瑜珈的所有信息、能量，加持自己，使自己开发出天眼通功能。同时念诵咒语：嗡、杂秋杂秋、假纳杂秋也梭哈。

如此修持，身、口、意三密相应进入睡眠定。

(二) 天耳通

观想自己喉轮莲花放射光明，光照宇宙，同宇宙的光明融为一体。此光明具有藏密瑜珈的所有信息和能量，加持自己，使自己开发出天耳通功能。同时念诵咒语：嗡、尼哩日以底、雅底打也、把下纳梭哈。

念诵咒语时，一边念诵，一边听自己念诵的声音，口出耳入，三密相应，进入睡眠定。或者听宇宙间的各种声音，或自己体内的各种声音，进入睡眠定。

(三) 他心通

观想心轮莲花放射光明，光照宇宙，和宇宙的光明融为一体，光中有所有藏密瑜珈的各种信息、灵力和能量，加持自己，使自己开发出他心通功能，同时念诵咒语：嗡、娑娑嘛嘛、梭哈。

于此境界中，推测、感知他人或其他众生的心理思维，如此三密相应，进入睡眠定。

(四) 宿命通

观想心轮莲花放射光明，光照宇宙，同宇宙的光明融为一体，光明具有所有藏密瑜珈的各种信息、灵力和能量，加持自己，获得宿命通。同时念咒语：嗡，啊嘛杂哩，遮杂遮杂。

于此境界中，感知自己及其他众生的前生前世的各种情况以及因果关系，如此三密相应，进入睡眠定。

(五) 预测法

念诵“睡功预测真言”至少 108 遍，念诵时一边念诵，一边想着自己要预测的事情，念诵以后，自然进入睡眠定，真言：那打阿勒唾，打纳得摩尼，摩底尼，摩资勒洒母，打下纳洒摩雅，梭哈。

进入睡眠定，达到超觉状态，在此状态中会接收到将要发生的事物的信息。这种信息，再以梦境的形式表现出来，达到预测效果和目的。

在大多数情况下，预测的结果都很明了很直接地显示出来的。这种情况，很容易理解，但在少数情况下，预测的结果往往是以暗示、比喻等情景出现的，在这种情况下，就要结合自己的具体情况，对梦境进行分析和判断，得出正确的结果。

（六）梦知一切法

此法的道理同预测法相似，在睡前行功时念诵梦知一切法咒语：打阿勒，纳唾打纳得摩尼，摩底尼，摩资勒洒母，打下纳洒摩雅，梭哈。

念诵时，心中要想着所要知道的事情，进入睡眠定，于定中可以得知自己想要知道的一切事情。

（七）睡眠学习成就法

凡是学习方面的各种问题，包括学习、记忆、理解、思考等，都可以用这种方法进行学习。

白天遇到难以解答的问题，如《周易》、佛学、气功，以及数学、物理等，那么可以用此方法进行思考。入睡眠定以后，接收到问题的信息，然后再以梦的形式呈现出来。这

时，灵光突然显现，多年解决不了的难题，就会在这瞬间得到答案。

需要背诵的内容，不容易背诵下来，也可以按此方法进行记忆和背诵，效果往往出人意料之外。

功法：

先将自己需要学习的内容看一遍，或是在心中仔细回想一遍（也可以将学习的内容放在枕头下面，枕在头下），然后念诵：“梦知一切法真言”，念诵时，想着自己所要学习的内容（大概想着就可以，不用具体详细地去想，只想着内容的主题就可以了），念诵真言 108 遍以后，就可以自然进入睡眠定）。

如果是记忆背诵外语单词一类，可以将磁带放在录音机中（最好带上耳机），将音量调小，以自己能听清为适度。念诵真言之后，就听此录音，不要用心去听，似听非听就可以，边听边入睡，自然进入睡眠定。再不用去管录音机，任其放完自动跳带。醒来后，可将内容再重复听一遍。这种方法的效率可比正常的背诵效果提高几倍甚至几十倍。

（八）慧眼通与法眼通

佛法把眼的特异功能分为五个层次即肉眼通、天眼通、慧眼通、法眼通和佛眼通。

肉眼通是指比一般人的视觉更好，一般人只能看近不能看远，只能看明不能看暗，只能看前不能看后，肉眼通就前后、远近、明暗都能看到。

天眼通指天目穴（眉心轮）打开。大多数人是用前额或松果体的位置，但也有用劳宫、腹部呈现图象的，关键是利

用辉光或开启光效应器呈象。天眼通可透视，比如透视人体，也可遥视，包括穿越各种障碍，比如看隔壁房间的情况等等。

慧眼通具备四种功能：第一多眼通，即从事物的多个方位、角度去看；第二析眼通，即能分析事物，一看就知道是什么东西、叫什么名字、有什么用处；第三是追眼通，即能追查过去，比如一个碗，追查到十年前也许是一堆泥土；第四是预眼通即预测，看到事物的发展趋势、过程和结果。

法眼通就是“力”，是一种力量，搬运术就是运用这种力，慧眼通预测到事物的结果，却无力改变。法眼通在此基础上却可以改变事物的结果，这就需要这种力。法眼通是种高能量的视觉。

佛眼通只有即身成佛才能达到，即“佛光普照”，可以自然而然地纠正事物，普渡众生。

肉眼通一般要闭关修持。天眼通在前面已经讲了具体的修炼方法，依法修持即可。在睡眠定中（超觉状态）接收宇宙间事物的信息，再以梦的形式反映出来，就是慧眼通的修炼方法。事物以梦境反映出来，再改变这种梦境，也就是改变了事物的信息，就可以改变这种事物的结果，就是法眼通。睡功中，入梦法、净梦法、变梦法都是修炼慧眼通和法眼通的功法，可反复研练、参悟。

（九）意念致动（搬运法）

此法也属于法眼通的一种，除此以外，还包括穿墙透壁、拨云见日、呼风唤雨等，睡功修持到一定境界，可以迅速由清醒状态进入超觉状态——睡眠定，信息在定中以梦境

显现出来，即所谓的“凭空入梦”法，在此基础上，按照自己的心愿改变梦境，完成自己的心愿，改变事物信息，即变梦为真，反复修持，即可达到搬运、穿墙透壁、呼风唤雨、拨云见日等。

以搬运法为例，首先确定搬运目标，然后按照梦观成就法进入睡眠定（超觉状态），将事物周围环境在此状态中以梦境显示出来。然后在梦中改变梦境，将搬运的目标搬到所要搬的位置。这时就由超觉状态回到清醒状态，所搬运的目标就会改变位置，当然这需要不断地进行修持。

至于在梦中完成各种心愿，使各种心愿成为现实，也都是按照这种方法进行修持，就可以改变事物信息，使事物得到纠正，即所为“变梦成真”。

六、藏密瑜珈四大秘法

（一）息灾法

息除各种灾难、业障，或欲增长福慧，或祈证圣果，息除烦恼、恶业、重罪、鬼魅所著、恶星逼陵及各种灾难、官事、口舌是非等，当修此法。

修持此法，于每月初一至初八修持。于睡前观想一个白色圆坛，在白色圆坛中，本尊像面向南而坐，自己面向北而坐。自己的坐姿是双脚交叉，竖膝而坐。双臂交叉抱于双腿上，右臂和右腿在外，左臂和左腿在内。

观想本尊为白色，同时观想自己所献花果、饮食和自身的衣服也都是白色。

观想清楚后，即开始念诵本尊咒语，念诵时以慈心相应。念诵的声音清和调匀，声静自知，即在诵完本尊咒以

后，以清静匀和之声，念诵“梭哈”。

念满 108 遍以后，以最舒适的姿势入睡，进入睡眠定，于定中再以梦的形式显现出此观想的境界，然后于此境界中依法修持。即可成就此法，息除各种灾难和不祥。

（二）增益法

为求加官进爵，增长寿命，求得福德、聪明、智慧，眷属势力，钱财丰盛，五谷丰收，及求伏藏珠宝、仙药；求五通（即天眼通、天耳通、他心通，宿命通、神变通五种特异功能）等，当修此法。

修持此法，于每月初九至十五日修持。于睡前观想黄色方坛。将本尊、供具和自己都观想在黄色方坛之中。本尊像面向西方。自己面向东方，跏趺（双盘）而坐。

观想本尊为黄色，同时自己所献花果饮食以及自己的衣服都是黄色。

观想清楚后，开始念诵本尊咒语，念时以喜悦心相应。不大不小，调喋捷利，句末喜利，在本尊咒的句末，紧称“吽”字。

念满 108 遍以后，以最合适的姿势入睡，进入睡眠定，于定中现此观想的境界，于此境界中依法修持。从初九修至十五，就可成就此法，给自己带来无限益处。以后如欲增益某种事情，即可修持此法以成就。

（三）敬爱法

为求一切圣贤加护，天龙八部，护法空行欢喜，以及为求说法辩才（演说各种法及辩论时口才）说话的声音清雅、

闻者喜悦，及一切人尊敬、爱护、乐于亲近，冤家和顺等，当修此法。

修持此法，于每月十六日至二十三日修持。于睡前观想一个红色半月形坛。将本尊、供具和自己都观想在红色半月坛中，本尊像面向东，自己面向西方。一腿竖膝，一腿盘屈而坐。

观想本尊为红色，同时观想自己所献花果供品和自己的衣服都是红色。

观想清楚以后，开始念诵本尊咒语，念时以喜怒心相应，紧捷旋利，声固外闻，句末震啸喜怒，连称“品、品”字。

念满 108 遍以后，以最舒适的姿势入睡，进入睡眠定，将观想的境界于定中显现出来，在此境界中依法修持。从十六至二十三日，即可成就此法，令人天敬爱。

（四）降伏法

降伏一切邪魔鬼神，外道邪魔，毒虫猛兽，一切怨敌以及一切损害有情众生的恶毒者，当修此法。如果用此法加害善良之人，达到自己不正当的目的，按照佛经所讲，不但无益，反而自招其害，望修者慎之。

修持此法，于每月二十四日至月末修持。于睡前观想黑色三角坛，将本尊，供品和自己都观想在黑色三角坛当中，本尊面向北，自己面向南。

观想本尊为黑色，同时观想自己所献花果饮食，以及自己的衣服都是黑色，自己作蹲踞坐，左脚压右脚。

观想清楚以后，开始念诵本尊咒语，念时以忿怒心相

应。声音愤怒有如风暴，声畏远闻，于句末倍加愤怒，加诵“吽、拍”。

念诵 108 遍以后，以最舒适的姿势入睡，进入睡眠定，于定中现此观想之境界，并依法修持。从二十四日起修至月末，即可成就此法，降伏一切怨敌恶神。

七、提高法

（一）请师入梦法

请师入梦法是梦观成就法中特有的一个秘传功法，通过修练，可使自己与上师信息相通，使上师的灵力和法流——法身，进入自己的梦中，从而获得甚深的加持，在藏密传统的传承当中，此法一般只传门内弟子。

此法最重要的一点，就是要心诚，要有一种虔诚、恭敬的心情，通常讲以心印心，只有这样，才能迅速沟通信息，获得加持。

功法：

1、双手虚心合掌，置于胸前。观想上师坐在自己对面空中的莲花上。

观想上师的眉心发出一道白光，照射自己的眉心，自己全身变成白色。同时默念“嗡”字，手印轻触眉心。然后将白光收入到自己的眉心之内。自己获得上师“身”的灌顶和加持。

观想上师的喉轮发出一道红光，照射自己的喉轮，自己全身变成红色，同时默念“啊”字，手印轻触喉轮。然后将红光收入自己的喉轮，自己获得上师“语”的加持。

观想上师的心轮发出一道蓝光，照射自己的心轮，自己全身变成蓝色、同时发“吽”音，手印轻触心轮（膻中穴），然后将蓝光收入到自己的心轮之中。自己获得上师“意”的灌顶、加持。

再同时观想上师的眉心、喉轮、心轮分别发出白、红、蓝三种光，同时照身自己的眉心、喉轮、心轮，自己获得上师“密”的灌顶、加持。

2、手印再上升到额前，轻触眉心，然后散印。手在脐下结法界定印，即左手在下、右手在上，双掌掌心向上，大拇指相对，观想上师化为一白色明点从头顶进入自己体内，自己变成上师的形象，与上师无二无别坐在莲花之上，然后念诵上师加持咒：嗡，南无图丹·班玛华丹、娑哈，共念诵21遍。

3、然后躺下入睡，睡时观想自己为上师的形象，躺在莲花之上。

如此即可与上师的信息相通，获得上师的秘密加持，上师的法身便可进入你的梦中，或是指导你练功，为你解答各种问题；或是为你治疗疾病；或为你消除各种灾难；可为你灌顶、加持；或者是梦中有难以言喻的感受……都证明你与上师的信息沟通了。如此便可迅速达到增功激能、祛病转运、强身的功效。

在修持本法时，有以下四个要点：

①想本尊就是上师，上师就是本尊，上师、本尊与大日如来（昆卢遮那佛）三位一体、无二无别，这样可获得更大的加持力。

②虚心合掌时，双手的大拇指要按在无名指的指根处，掌心虚空，双手十合，整个手印成一个塔形，这个手印有特

殊的含义，表示虚心、恭敬，又表示佛法所说的空相，以无上的般若智慧断除无明。手印的十指，外对宇宙的十方，内对人体五脏六腑，接收宇宙能量和信息，使宇宙的地、水、火、风、空五大与人体的地、水、火、风、空五大相应，天人合一。

③在请师入梦法当中，颜色至关重要，在密法当中每种颜色都有着特定的意义。

如果是请师为自己的作息灾法，如治病、息灭各种灾难等，应将上师观想为白色。

如果是为作增益法，请上师为自己灌顶、加持，或指导自己练功，或提高自己的功能、功力，或快速成就某一密法，或为求财、事业发达、婚姻如意等，就将上师观想成金黄色。

如果是为作敬爱法，使自己人缘和美，使他人尊敬、拥护、爱戴自己，增加权威，则应将上师观想为红色。

如果是作降伏法，除去各种不良信息，降伏怨敌，则应将上师观想成黑色。

以上可参照“藏密瑜珈四大秘法”一节。

④在每次请师之前，应将上师观想在面前空中，虚心合掌，诚心祈请：祈请上师入梦，为弟子×××作××事。

共诵七遍，口心相应，口中念诵七次，心中也祈请七次，然后再依法请师。

（二）瑜珈八法（动功）

瑜珈八法是藏密梦观成就法中的一套动功。瑜珈即是相应，久练此功，可使身心相应，人与宇宙相应，天人合一，

开通百脉，培养自身的浩然正气，达祛病、强身、增功、激能的巨大功效。

本套瑜珈八法，全部在床上进行训练。

第一节 三密加持

姿势：采用坐姿，双盘、单盘、散盘均可，全身放松，上体正直。

1、身密加持——嗡

双手于胸前结莲花印，即双手合掌，掌根、拇指、小指相贴，余指散开，有如八叶莲花。

然后双手散印划弧举到头顶上方合十，观想宇宙中充满了白色元气，如白雪般洁白。

双手结“嗡”字手印，即双手合掌，中指交叉放倒，余指伸直，

发“嗡”音，手印下落，同时观想宇宙中白色元气，从头顶百会进入顶轮、并充满顶轮。手印轻触眉心，然后离开观眉心轮白色越来越亮，越来越纯，同时数发“嗡”音，声振顶轮，并和宇宙产生共振。声音可大可小，随方便而定。

2、口密加持——啊

双手散印，向外划一弧形，于胸前结莲花印。

然后散印划弧举至头顶上方合十，观想宇宙中充满红色元气，红如雪中红莲。

双手结“啊”字手印，即双手合掌，食指、无名指交叉放倒，余指伸直。

发“啊”音，手印下落至喉轮，同时观想宇宙中红色光明随手印一起下落，由头顶入中脉至喉轮，手印轻触喉轮，然后离开。观宇宙中红色元气进入喉轮，喉轮越来越红，越来

越亮、越来越纯，同时数发“啊”音，使喉轮和宇宙共振。

3、意密加持——吽

双手散印，划一弧形，于胸前结莲花印。

然后散印划弧由胸前举至头顶上方合十，观想宇宙中充满蓝色元气，如湛蓝之天空。

双手结“吽”字手印，即双手合掌，食指、中指、无名指交叉放倒，余指伸直。

发“吽”音，手印下落至心轮，同时观想宇宙中蓝色元气由头顶入中脉至心轮，手印轻触心轮、然后离开，观心轮越来越蓝、越来越亮，同时数发“吽”音，和宇宙产生共振。

以上三密加持毕，双手散印，由内向外划一弧形，于胸前结莲花印。再散印。

在藏密瑜伽中：

嗡为天部音，可调取宇宙原始生命能量。嗡声的频率遍满宇宙，过去、现在和未来的一切都是“嗡”，超越时间、空间和因果作用，遍一切处都是嗡。嗡又代表藏密瑜伽所有的信息中“身”的功德能量。结印、发声，观想能量进入并充满顶轮，可使自己获得藏密所有信息能量的加持，使自己的身与藏密瑜伽无数历代祖师的“身”的信息相应，净化身体，获金刚身。

啊为人部音，为一切声音之母，开辟万有生命能量。又代表藏密瑜伽历代祖师的“口”之功德能量，结印、诵咒（发声）、三密相应，加持喉轮，可获得藏密历代祖师“语”的加持，使自己的口与藏密历代祖师的口相应，净化语业，获金刚语。

吽为地部音，开发宇宙万有生命所潜藏的能量。代表藏密历代祖师之“意”的功德与能量，三密相应，加持心轮，可

获得藏密历代祖师“意”的加持，使自己的意与藏密历代祖师之意相应，净化心灵，获金刚心。

嗡、啊、吽，可净化自己的身体；
嗡、啊、吽，可净化自己的语言；
嗡、啊、吽，可净化自己的心灵；
嗡、啊、吽，可祛病、长寿、增乔、开慧；
嗡、啊、吽，可天、地、人合一；
嗡、啊、吽，三字总持，三字大光明之音声。

第二节 聚集灵能

姿势：同第一节。

双手结火球印，即双手五指张开，十指尖相接成球形，把双手大拇指点在肚脐上，其余手指自然放在下丹田外。

意念观想自己脐下四指处的红色生法宫（下丹田）。

每次吸气，心里默念“嗡——啊——吽”，每次呼气，用自己刚刚能听得到的声音念“嗡——啊——吽”念诵“嗡、啊、吽”，都要感觉到这声音从头到脚在自己全身回响，要感觉到这平和、安祥的语音在大地与天空产生共振，在宇宙中回响、共鸣。

同时观想宇宙中的五色元气，源源不断地聚集在自己的生法宫当中。

吸气时，舌尖轻抵上腭，把气自然吸入小腹（下丹田），小腹自然微微鼓起，从内心深处默发“嗡、啊、吽”。呼气时，气自然呼出，一口气有多长，便发多长的“嗡、啊、吽”，气尽而止，注意不要勉强，呼气时，小腹自然凹下去，呼吸要自然，作到深、长、细、匀，如此一呼一吸，绵绵密密，“嗡、啊、吽”之声不断，共作5~15分钟。

“喻啊吽”，又叫三字总持，总括一切发音。

先练上一节三密加持，再练此节，即增强了人体顶、喉、心三轮的功能，又聚集了生法宫能量，为进一步开发人体潜能，提供了源源不断的能源。

双手大指对准脐部，余指照气海。脐又称神阙，意为神所居住之宫殿。气海，意为元气之海，内部为丹田，藏密称为生法宫，意为诸法生起之宫，这两处为人体的重要穴位。人体十指，外通宇宙，内接人体五脏六腑和四肢百骸，结印置于此处，念动音频，可使宇宙能量源源不断进入生法宫，壮大生法宫的灵能。

第三节 神龙翻雾

跪坐姿。双膝跪地，左大脚趾压右大脚趾。臀部坐在两脚上，两膝并拢。双手手心向下放在双膝上。

1、双手于胸前合掌。吸气，从胸前上举至头顶，臀部不要抬起，把上体挺直，脊椎一节一节拉直。呼气，双手分开，掌心向下放在体前床上。上体前俯，头部触床面。注意臀部不要抬起。手臂尽力向前伸，将脊柱尽力拉开。

2、吸气起身，双手贴床面略向前移，双手臂伸直，将上体支起，头尽力后仰。双腿伸直贴床不动。

3、略呼一口气。吸气。上体左转，眼从左侧向后看自己的右脚跟，呼气还原。吸气，上体右转，眼从右侧向后看自己的左脚跟。呼气还原。

4、吸气，双手推床，臀部向后，带动身体向后，臀部坐于双脚上，双手放于膝上，恢复预备势。

共作7次。

此节是全身性运动，使人体大小关节、四肢百骸、骨

骼肌肉都得到锻炼，利于气入中脉，打通三脉七轮，特别是对人体中枢神经和内脏器官是一个很好的锻炼。

第四节 灵猫伸展

1、双掌双膝着床，似爬行之姿势。吸气，头向上仰，腰椎下塌成凹形。呼气，头尽力下低，小腹收缩，脊背、腰椎向上拱起似猫之弓腰。反复7次。

2、腰背放平，腰部放松，以尾闾带动身体，臀部向左右摆动。左右各7次。

第五节 神龙摆尾

身体仰卧，双手手心向下置于身体两侧。

吸气，屈膝上提，收腹，使膝提升至胸部。

呼气，头向左转，双膝向右落下，使右腿外侧着床，整个动作使身体扭曲。

吸气，头转向前面朝前，双膝收至胸前。呼气，双腿伸直放平。

此为右势，左势动作相同，姿势相反。左右各作7次。

第六节 灵猫洗脸

坐姿。

双掌搓热，十指成虎爪形，以指尖由前向后梳头7次。

由下往上按摩脸部7次。

双手按摩耳轮7次。

双手捂耳，双手食指在中指指背上弹动叩击后脑（鸣天鼓7次）。

第七节 灵元归真

双掌按摩两腰肾俞穴 36 次。

左手心贴于命门，右掌心贴于丹田。叩齿 36 次。

舌头在口腔内搅动（赤龙搅海）36 次。将口内的津液分三口咽入下丹田（吞津），吞下时如吞食物状，要汨汨有声。

双手握金刚拳，轮番捶打命门和丹田 36 次，捶时鼻喷气。

第八节 护持菩提

藏密将精气作为白菩提。本法放在瑜伽八法中的最后一节，可进一步防止因精气充足而发生漏失的现象，并有还精补脑的作用。

1、盘坐。双手十指交叉俯置于体前床上。吸气入腹，然后闭气，上提肛门，收腹，有腹部紧贴后背的感觉，同时舌抵上腭。意念放松，头部缓慢向右、向左、向上各看一次。然后呼气放松。共作 7 次。

2、仰卧。双手手心向下置于两胯旁。吸气入腹，然后闭气，提肛，收腹，使臀部腾空，四肢着床，头部放松，缓慢向右、向左、向上各看一次。然后呼气，全身放松。共作 7 次。

（三）睡梦疗法

睡梦法，是梦观成就法特有的医疗功法，不但可以给自己治疗疾病，而且还可以提高自己的功力，掌握为别人治病的技术与能力。分为吽字明点疗法和请师疗法两部。

第一部 吽字明点疗法

1、念诵祈祷文：祈请诸上师，入梦大加持，梦中除病

苦，身心皆安康。

2、大摊尸姿势，似躺在莲花之上。

观想无量诸佛菩萨云集，遍满空中。

自己对面空中现出一朵莲花，莲花上有“吽”字，“吽”字放出五色光明，充满宇宙，和诸佛菩萨的光明相应。诸佛菩萨也化为光明，和宇宙的光明、能量一起进入到“件”字中。

“吽”字逐渐缩小，变成一颗白色明点，洁净明亮。

明点从头顶进自己体内，然后开始在周身游走。观想明点的光明具有无上神通威力，明点所到之处，光明照彻体内外，粉碎一切病灶，一切病气、毒素、烦恼、业障四散奔逃，从毛孔逃遁出体外，无影无踪。自己变得洁净透明，身心安乐，舒适、愉悦。

观想明点按以下的顺序在体内游走（每个部位5秒左右）：头部-颈部-右肩-右大臂-右小臂-右手掌指-右小臂-右大臂-右肩-颈部。

左肩-左大臂-左小臂-左手掌指-左小臂-左大臂-左肩-颈部。

前胸-右胸-左胸-前胸-胃部-右腹-胃部-左腹-胃部-小腹-右小腹-左小腹-丹田。

右大腿-右膝-右小腿-右脚腕-右脚掌趾-右脚腕-右小腿-右大腿-丹田。

左大腿-左膝-左小腿-左脚腕-左脚掌趾-左脚腕-左小腿-左大腿-丹田。

明点在运行时，可在有病的处地方多停留一会，在病灶处旋转放光。

如果病症较少、较单一，可观想明点进入体内已直接进入病灶处，最后再到下丹田处。

明点回到下丹田处以后，再观想明点还原成“吽”字，逐渐放大，和自己融为一体，自己变为“吽”字，百邪不侵，躺在莲花之上，犹如婴儿躺在摇篮之中，自己就像透明的光态，各种物体可以随意穿过自己身体，而自己不受伤害。用身体体会宇宙间的各种信息能量、光、声、电、磁、波，自己和宇宙产生共振，天人相应，如此观想，自然入睡。

收功：将宇宙间各种光明信息能量收入自身。吽字再逐渐由四周向下丹田处缩小，在下丹田处缩小成一颗白色透明的明点。十指交叉置于小腹，静卧三分钟。

第二部 请师疗法

1、念诵祈请文：祈请诸上师，入梦大加持，梦中除病苦，身心皆安康。

2、自然仰卧。睡前先用手掌轻轻按摩病灶 36 次。然后一手轻轻点按病灶 36 次。再用空心掌轻轻拍打病灶 36 次。然后再按请师入梦法入睡。于睡梦中可得到上师加持，为自己治疗疾病。


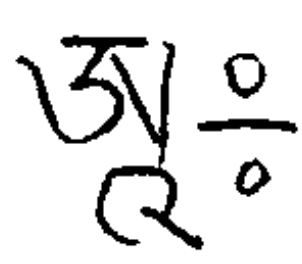





附：汉藏语对应字表

注：本教材汉语印刷，其中功理功法的某些用字的藏语写法如下，希学员在学习、修持中碰到时对应参照，特别是观想字意时，更应以藏语写法为准。

ཨུ
ཨུ

ཨུ
ཨུ

ཨུ
ཨུ

嗡	啊	努	呿	喝
				
半啊字	短啊字			
				

辅 导

一、功法理论综述

藏密梦观成就法的核心内容是修梦大法，即入梦法→观梦法→忆梦法→净梦法→变梦法→睡眠光明定，一步一步修练，一层一层深入。

入梦法是修梦大法的第一步。修梦，首先要能够作梦，即在入睡过程中要有梦境出现。许多人说自己睡觉从来不作梦，一睡睡到天亮，什么梦也没有。其实，每个人在睡眠当中，在正相睡眠和异相睡眠交替过程中，当处于异相睡眠时，都会有梦境出现，所以，梦是每个人都有的，不作梦的人是不存在的。在佛家来讲，就是因为前世或今世的无记业重，使梦境不清晰，感觉不到自己作过梦，通常就说这类人不作梦。入梦法就是为这类人准备的，通过训练，使他可以感到自己作过梦，为进修下一步打好基础。到了可以经常感到自己作梦的程度，这一步就可以不练，进修下一步→观梦法。

观梦法是修梦大法的第二步，也是整个修梦大法的最关键的一步，是很重要的一个环节。观梦法，就是要做到梦中知梦，即正在作梦的同时，头脑和心灵保持高度的清醒和警觉，清楚知道自己正在作梦，并将梦境观看得清清楚楚。为以后修练净化梦境和转变梦境打下坚实的基础。有些人虽然有梦，但梦境很杂乱或者很模糊，这些人也应加强观梦法的训练。在修练过程中，应在观梦法上多下些功夫，把观梦法当作一个重点内容来修。

忆梦法是修梦大法的第三步内容。在修练过程中，忆梦法可以和入梦法与观梦法同时修。即白天和入睡前修练入梦法和观梦法，早起后修练忆梦法。忆梦法，就是要将睡时所出现的梦境完全、清楚地回忆出来。拿观梦预测来讲，梦中出现预测结果，但醒后忘记了，仍然达不到目的，所以，忆梦法也是相当关键的一步内容。在修练时，应将忆梦法当作是每天的必修内容。以后，先练一遍忆梦法，将睡中的梦境快速地回忆一遍，如果有条件，可写梦的日记，把特别清晰或重复出现的梦境记录下来，这样进行练习，过一段时间，很快会发现你自己的梦非常有价值，而且也会提高自己修练的兴趣。

在以上三步内容中，每天白天可以随时随地多念梦观成就法的咒语（即入梦法的咒语），并把自己所做的一切都当成是梦境，抽十分钟左右的时间，练几遍入梦法之一——莲花咒轮法。晚睡前练习观梦法（红白明点法），再接练入梦法之二——融空法，然后入睡，早晨起来之后，练习忆梦法。这样练习，就不会每天花费许多时间来专门练习，又省时又方便，很适合现代人修练。用不了多长时间，就可以有很大进步，达到功法的要求，进入一新的境界，这时，就可

以修练下一步净梦法。

净梦法就是净化梦境。当认知梦的特征以后，就可以通过修练，将梦境完全净化掉，使修梦大法进入到一个崭新的层次，到了这一个层次，除了有预示性的梦之外，一般是无梦的，而且可以有意识地控制自己作梦或不作梦。有梦出现，往往是具有预示性的，且可保持觉醒，能够梦中知梦。

变梦法即转变梦境修练法。在熟练掌握前面的修练，能够达到梦中知梦的层次以后，就可以进行变梦法的修练。变梦法实际上是一种力的训练，也就是法眼通的修练方法。一般情况下，运用变梦法转变梦境，将恶梦或预示将来有灾难或不好的情况发生，就可于梦中加以改变，就可大灾化小，小灾化无，往往可以收到改变命运的奇效。在实践中，多次证明了这一功法的殊胜效果。

睡眠定是修梦大法的第六步，也是最后一步。可以说，前面的一切修法，都是围绕睡眠定而修的，认知梦的特性，就可以在睡中除掉幻想，而进入禅定的高级意识状态——超觉状态，此即除幻入定——入于睡眠光明定中，在睡中显现自性的光明。修练功深，就可以迅速由意识的清醒状态进入超觉状态，即瞬间入定，如于定中成办各种事情，或预测、或转变梦境，就称为凭空入梦。又可以迅速由超觉状态回到清醒状态，佛家将此境界称为“狮子奋迅三昧”，意即像一头雄狮一样，迅捷地前进、后退，迅速地入定、出定。睡眠定才是修法的根本目的，于睡中显现自性的光明，才是梦观成就法——藏密睡功的最终目标和最高境界。

二、功法修持指导

(一) 关于睡姿修习中的培元卧

观想气由左右二脉进入生法宫，藏密的左右二脉通左右两鼻孔，上行入脑，夹中脉下行，至脐下四指处的生法宫处汇合。生法宫即是下丹田的位置。所以，在练习中，直接由鼻孔吸气入小腹，气就会自然左右二脉至生法宫。

(二) 关于加行功法中的本尊法

如果修习过藏密功法中的本尊法，直接观想自己所修的本尊即可。如没有修过本尊法，则念诵观音菩萨的六字真言一百零八遍，同时观想自己为观音菩萨即可。观音六字真言：嗡、嘛、呢、叭、吽、吽，此声音频率与宇宙频率共振，接收宇宙信息能量。

(三) 关于人梦法之莲花咒轮法

莲花咒轮法是观想喉轮四叶莲花，并念诵咒语。喉部神经丛是控制梦境的，修持喉轮，可激发喉轮中静止的灵力，刺激喉轮神经丛，使人产生梦境。

修入梦法时所念诵、观想的咒语，是藏密梦观成就法的五字真言。念诵此真言，可以提高功效，接收信息，使梦清晰，所以，平时也应多持诵此咒语。对于事务繁忙的现代人，没时间修太多的法，可随时持诵此真言，使真言的音声频率和宇宙的频率共振，久之也可达到一定的功效，这是梦观成就法的最简要的修法。

观想四叶莲花和莲台，代表宇宙的五方，共有五种颜色，代表组成宇宙和人体的地、水、火、风、空五大。

本法中提到之宝瓶气，只由鼻吸满一口气，将气闭在下

丹田处即可。闭气时间长短视自己的情况而定，不要太勉强。同时集中心念，观想喉轮中的“喻”字，并默发“喻”音，可反复观想数次。

（四）关于人梦法之融空法

将上师观想在喉轮，可于梦中获得上师的加持。观想宇宙中的一切山河大地及所有众生等等，尽数融于自己身中，可吸收宇宙中各种事物的信息与能量，众生融入自己身中，可使众生与自己同修同证，培养自己的慈悲心和菩提心。

自己再融入上师身中，可进一步与上师的信息沟通，获得上师加持。

上师融入于吽字，即为大相应法，天人合一。因吽字总集诸佛之无量功德，代表五方五佛五智本体。

最精要的部分是观吽字融空法。

涅槃道大手印（相当于大圆满法）其中的五智瑜伽观空法即是观此五色吽字在面前，渐次融入，最后融空，是密法的无上心要，可清静身心，转化四大，祛病，无烦恼，长乐长寿，且能获得中阴成就，能预知时至，诸根愉悦，正念分明，吉祥往生。

吽字为总持，由上至下分别代表中央昆卢遮那佛即法身佛大日如来，转贪烦恼为法界体性智；东方不动尊佛，转嗔烦恼为大圆镜智；南方宝生佛，转疾烦恼为平等性智；西方阿弥陀佛，转慢烦恼为平等性智；北方不空成就佛，转疑烦恼为成所性智。如此转三毒五烦恼为五智慧。

吽字由下往上渐次融入，最后融空，有如彩虹消失长空之中，则由有到空，进入一种永恒的空性之中。对于杂念

多，不能入静者来说，本法又是一个很好的入静法，会进入一种空明的境界，证到乐、明、无念的境界之中，证到色空不二之真如自性，达常、乐、我、净的圆满涅槃（即得圆满，灭过失）。

（五）有关观梦法之红白明点修持法

生法宫的红明点为阴，顶轮白明点为阳。人降生以后，从父亲处得到的先天灵力和元气——即白菩提，又称父精，居留在顶轮，从母亲处得到的先天灵力的元气——即红菩提，又称母血，居留在生法宫处。观想两个明点汇合，并化成甘露，灌满周身各处，为阴阳结合，父精母血结合，可使灵能流注全身，充盈各处，并可开发先天潜能、有脱胎换骨之妙。

红白明点于心轮处旋转，心轮主人体神通和接收宇宙间的信息，此法可进一步开发心轮功能，并接收宇宙间各种事物的信息，为以后训练睡功的神通开发法作好准备。

最后二明点停于喉轮，激发喉轮灵气，产生梦境，在梦中对接收到的信息进行筛选、分析判断，提高梦的质量，这一切，都是在自动进行的。

红色短阿字代表母血，白色吽字代表父精，这其中又有念咒语音频的奥妙。

（六）忆梦法之九节佛风和宝瓶气

修过藏密九节佛风和宝瓶气的，可依法修持。如没有修过，则按以下方法修持：

1、吐故纳新。由鼻吸入清新空气、把气吸满，然后开

口吐出体内浊气，把气吐尽，如此反复深呼吸数次。

2、练习闭气。吸气入下丹田，然后闭气，闭气时，意念集中在下丹田处。闭气时间长短应量力而行，至不能闭气时，再用口把气吐出。

3、深呼吸。鼻吸鼻呼，呼吸尽量作到深、长、细、匀，目的是为了将心静下来。

(七) 有关练功反应

在练功的过程中，由于功力的提高，身体相应也会出现各种各样的反应，是正常的现象，不要紧张，也不要故意追求，应顺其自然。这里谈一下排病反应。

有些学员在练功中，会出现打嗝、放屁（矢气增多），短期腹泻，病情暂时加重，困倦、嗜睡等反应。一般来讲，练一段时间以后，会出现病情好转的情况。紧接着就会出现排病反应，表现为病情加重，或旧疾复发，或潜在的疾病发出来，这时，应继续练功，就会显著好转，直至痊愈。

(八) 有关功能开发与幻觉

由于梦观成就法和神通预测法开发功能迅速，而在出现功能的同时，会相伴出现一系列的幻觉。因此，在此时应正确对待这些反应。处理正确，功能很快就会开发出来；处理不妥，就会前功尽弃，甚至出现偏差，因此，对此现象不可轻视。

在练功中看到各种图象，或看到仙佛，有些人就把这些称为功能开发。对不对？有一定道理，但不完全正确。出现这种现象，只表明你有眼通的慧根，但还不是眼通，只是眼

通的入门。人体练功，气机增强，刺激人的感觉神经，就会出现一些幻觉，比如刺激视觉神经，就会出现光明图象；刺激听觉神经，就会听到各种声音等等。这样，气机影响人体的神经、意识，就会引起各种的幻象，由于第六意识的潜在功能——潜意识和由于第八识——藏识的原因，就会出现各种幻觉，甚至亦幻亦真，这里面含有信息，过去的、现在的、未来的信息，都在里面。所以有些人在这时候预测很准，有时候又一点都不灵，就是这个原因，分不清真与假，或者说是蒙上了一层假象，看不透。这时，就相当人体意识四种状态中的作梦状态，睡觉作梦，都知是梦，然而练功中出现梦境（幻觉），却当作真实。实际上你是白日作梦呢。

在佛家，把这些幻觉称为魔障，即是指定中的各种幻觉和身心的各种病态变化。一般认为，能破坏、扰乱、障碍修持的人，并使其误入歧途的东西，都称为魔，魔有五种：1、烦恼魔；2、阴魔（指“五阴”即身心）；3、死魔；4、天魔（一种专门防害修持者的“六欲天”魔王）；5、鬼神魔。

那么如何消除这些幻觉呢，可以念诵咒语，我们在修持时，可以对着幻觉念诵“吽吽呸”，幻觉就可以消失。

佛法中，有一种观心的方法，是一种非常有效的方法。观即观察，一切的幻觉，不论何种形象，或使自己欢喜、或恐怖，或看见佛菩萨，都是定中在意识当中所现起的幻觉，并非实有，绝不可当真，不为其所动，如此观察，则幻境自灭。《起信论》说：“当念唯心，境界则灭，终不为恼。”意思是说一切都是心念所变化产生的，有此想法，则幻象自会消灭，即谓“魔由心生，亦由心灭”。

修持者应有一种坦然的态度，应有一身的浩然正气，“正气内存、邪不可干”，纠正自己的身心，端正思想，则自会

百邪不侵。见到各种幻境不应执着，好的境相，不生欢喜，见到不好的境相，心不恼怒，不好不坏的境相，不去区别，如此，幻象自会消除。“见怪不怪、其怪自败”就是这个道理。

如此进一步修练，则会消除幻境，进入甚深的定境——超觉状态，开发出本具的潜能。

广东省气功科学研究协会藏密无上瑜伽功研究会

通讯地址：广州市署前路邮局 9218 信箱

邮 编：510080

[G e n e r a l I n f o r m a t i o n]

书名 = 藏密无上瑜伽 藏密梦观成就法 - 藏密睡功

作者 = 张伟杰 (图丹 · 班玛华丹)

页数 = 5 9

S S 号 = 1 0 2 2 9 4 9 8

出版日期 =

出版社 = 中国气功科学研究会实用气功科研中心 广东省气功科学研究
协会藏密无上瑜伽功研究会

- 一、意识的四种状态
- 二、梦观成就法的最高境界——超觉状态
- 三、梦观成就法与特异功能开发

- 一、根本法
 - (一) 通经法
 - (二) 明点运行法
- 二、基础法——睡姿修习法
 - (一) 本尊观照法 (大摊尸姿势)
 - (二) 狮子卧 (狮子卧姿)
 - (三) 天目观光法 (金刚卧姿)
 - (四) 信息加持法 (吉祥卧姿)
 - (五) 培元法 (盘龙卧姿)
- 三、加行法
 - (一) 四皈依
 - (二) 上师灵力加持法
 - (三) 本尊法
- 四、修梦大法
 - (一) 入梦法
 - (二) 观梦法
 - (三) 忆梦法
 - (四) 净梦法
 - (六) 除幻入定——睡眠定
- 五、睡功神通开发法
 - (一) 天眼通
 - (二) 天耳通
 - (三) 他心通
 - (四) 宿命通
 - (五) 预测法
 - (六) 梦知一切法
 - (七) 睡眠学习成就法
 - (八) 慧眼通与法眼通
 - (九) 意念致动 (搬运法)
- 六、藏密瑜伽四大秘法
 - (一) 息灾法
 - (二) 增益法

(三) 敬爱法

(四) 降伏法

七、提高法

(一) 请师入梦法

(二) 瑜伽八法 (动功)

(三) 睡梦疗法

辅导

一、功法理论综述

二、功法修持指导

三、附：汉藏语对应字表