新加坡证道学学会

https://chinesetheosophy.net/

您可通过以下途径观看本视频：

- “证道学世界”公众号。订阅关注可获得最新讲座、书籍及活动信息
- 在官网的“证道学入门视频”一栏里免费下载
- 在新加坡证道学学会 YouTube 网站上观看

大家好。大家刚刚听到的是甲壳虫乐队的经典之一，由保罗 ．麦卡特尼（Paul McCartney）演唱的《昨天》。这首歌是 20 世纪最流行的单曲之一。之所以用这首歌开场，是因为它与我们的主题有关。歌手麦卡特尼有一天做了一个梦，梦见了整首旋律。醒来后，他赶紧用钢琴弹出了这首曲子，以免忘记了。起初，他以为是在梦中回忆起了其他人做的曲子，于是他到处去找音乐界的人，问他们以前是否听过这首曲子。结果没人认领，于是就用这首曲子填了词，久唱不衰。

我们今天开始一个以梦境为主题的系列。由于大多数人做梦是在睡眠时发生的，所以今天先讲“有意识地睡觉”，会包括一个冥想，以及有意识入睡的方法。非常感谢 Brandon 提供了原稿，讲座结束后他也会为大家解答问题。下一个讲座的主题是《从证道学的角度说梦》，那时我们会具体地解释梦的引发机制，各种不同类型的梦境，以及它们的意义等。

照例提醒大家，证道学学会的宗旨之一是“探索自然的奥秘及人类的潜能”，今天所有内容，属于个人分享，不自称是权威论述。学会也不做算命解梦之类的服务。

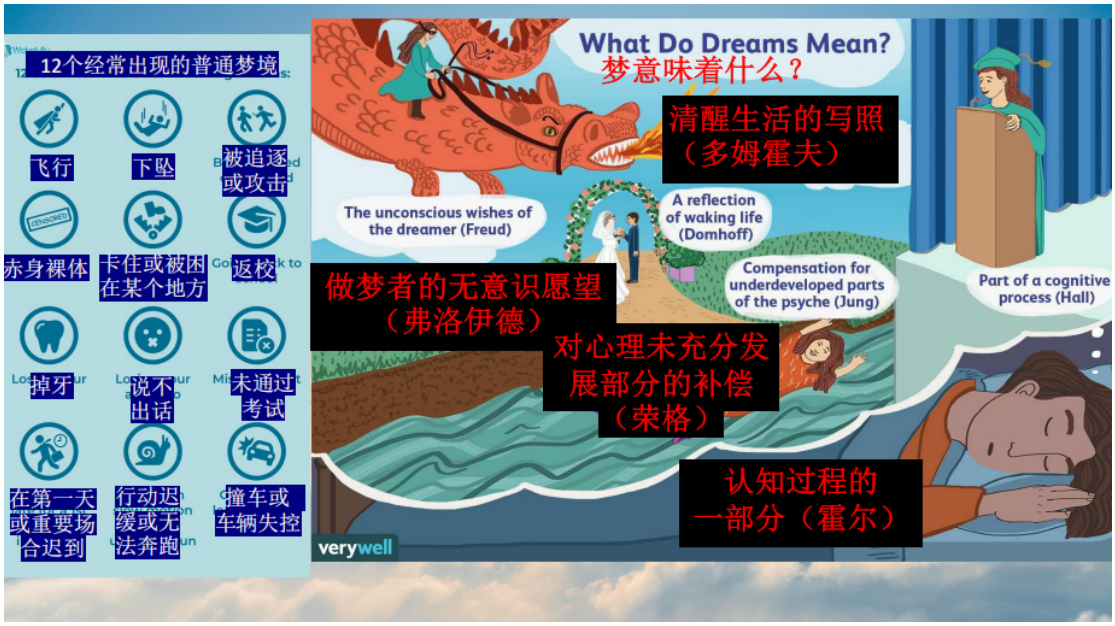
每个人都睡觉，我们生命的大约 1/3 的时间是在睡眠中度过的，长达 20 多年。大多数人睡觉时就像昏过去一样，对在睡眠中发生的事情一无所知。睡眠只是物质身体的休息，而梦只是一种睡眠的副产品。梦境对他们来说是不可预测，不可控制，光怪陆离，毫无意义的。

可是，有史以来，很多人做的梦又是那么有意义，先知先觉，充满灵感。拿近代的例子来说，在科学界，有几个改变世界的发现是“做梦”做出来的。爱因斯坦有一天梦见自己用接近光的速度滑雪橇，周围的星球都变了样，光色合而为一，这个梦给了他提出相对论的灵感。物理学家玻尔梦见行星被一根线连着，绕着太阳转，这就是我们今天熟悉的原子结构。化学家凯库勒想研究苯的化学结构，结果做了一个蛇衔着自己尾巴的梦，得到了灵感。DNA 的发现者华生博士梦见两条蛇头尾颠倒，相互缠绕，正是 DNA 的形状。门捷列夫在梦中看到化学元素自己排列成了一张表，醒后记录下来，就是我们熟知的元素周期表。我们自己也可能遇到过这种现象，睡觉前有一个没有解决的问题，一觉醒来，找到了答案。

在一些发明和科技创新方面，22 岁的斯坦福大学学生佩奇梦见他把整个互联网的内容都下载了，只需要保存几个链接。醒来后，他马上提笔写下了那个最初的程式算法，他利用这种算法开发出一种新的网络搜索引擎，这就是谷歌。缝纫机的发明者豪尔有一天做了一个噩梦。梦见自己自己由于没有找到解决缝纫机的针孔问题的答案，被判处被一群野人用长矛扎死，而这些长矛的尖上都有一个孔，这就是后来缝纫机的机针。我们现在常用的智能芯片（比如信用卡，身份证，手机卡等），是法国发明家莫雷诺在梦里梦见的。

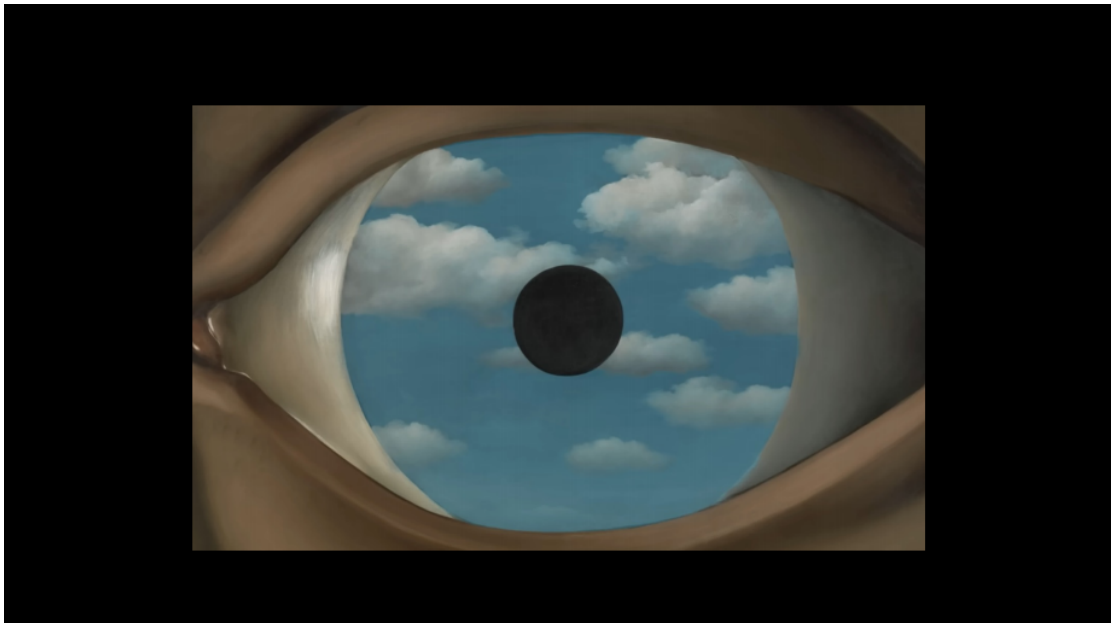
在文学艺术界，除了刚刚说到的曲子《昨天》。英国浪漫主义运动的创始人之一柯勒律治（Coleridge）的长诗《忽必烈》就是梦见后记录下来的。在记录的过程中，有人打搅，害得他忘记了很多内容。玛丽.雪莱的《科学怪人》，是在梦见情节后成书的。现在被做成系列的《慕城之光》，也是作者迈耶梦见一个闪光的非人类男孩和一个人类女孩的对话而写成的。

你可能问，问什么这些人做这些改变世界，惊天动地的梦，而我的梦要么忘了，要了是日常琐事，或者是一些从楼上摔下啦，被追逐，被困住，说不出话，考试不及格，在公众场合赤身裸体，出车祸，飞行等等呢？



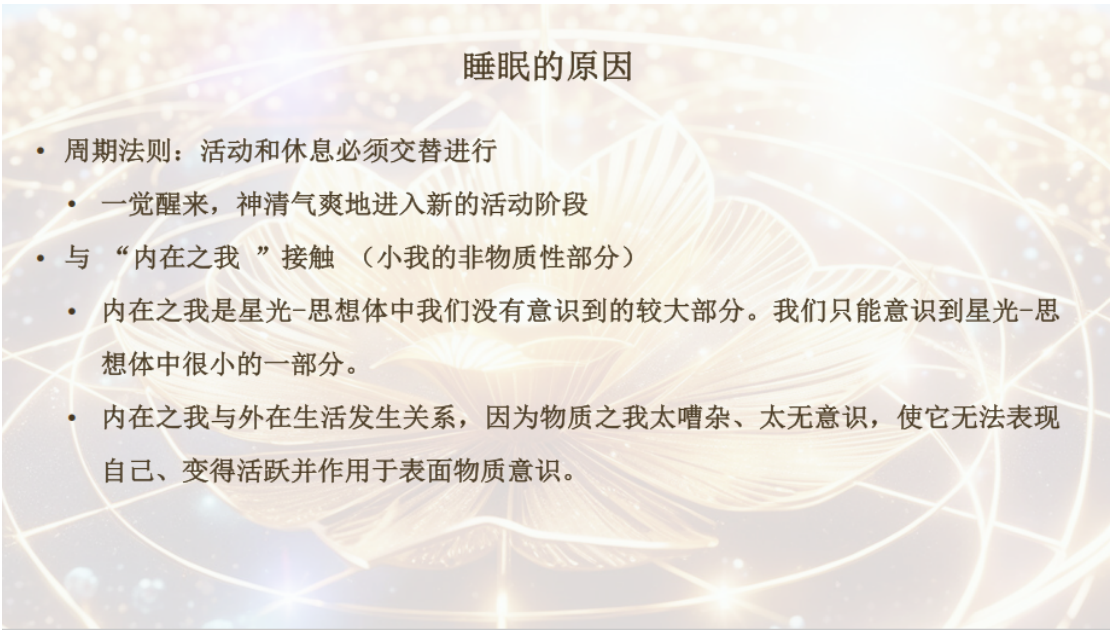
对于梦意味着什么，现代心理学有多种说法，比如佛洛依德说是做梦者无意识的愿望，荣格说是对心理未充分发展部分的补偿，更现代一点的多姆霍夫说梦是清醒生活的写照，他的同事霍尔说，梦是认知过程的一部分。对梦的研究一直在继续。

对梦的关注和研究不是从近代心理学才开始的。远在古代，中国就有《周公解梦》，公元 2 世纪的希腊也有《解梦》一书。有的梦似乎蕴含了一种神秘的力量，与灵性启示有关，在所有的宗教和传统中都有一席之地。比如，圣经中有很多关于梦的开示，耶和华说：”你们听我说，你们中间若有先知，我耶和华必在灵象中向他显现，在梦中跟他说话“。道家有名的“庄生梦蝶”，哪是现实哪是虚幻？布拉瓦茨基谈到自己获得奥义知识的方法时说：“知识来自灵象（vision)，首先出现在梦境里，然后是冥想时呈现在内眼中的画面。”



做梦的经验，是人类所共有的。梦是窥探内心的一面隐秘之镜，是一种虚幻却真实的人生体验。梦是窃听自己潜意识和显意识相互交流的机会，它是通往自我整合的大门钥匙。

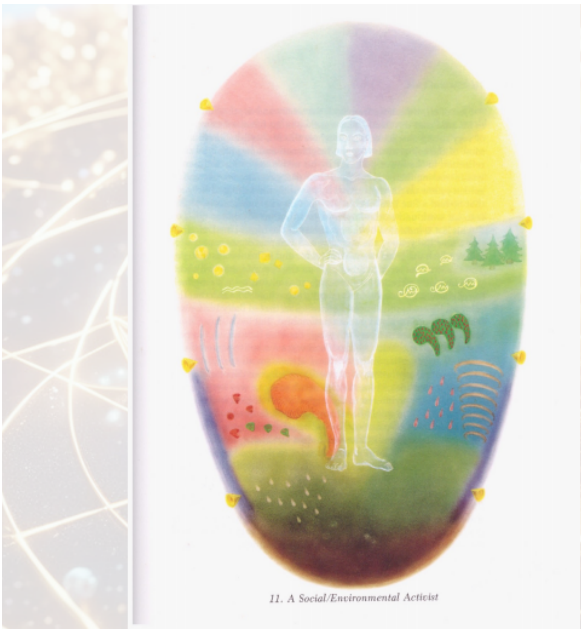
要想了解梦，我们先来看一下睡眠。我们为什么要睡觉？很多人就是每天吃喝拉撒睡，从来没有问过自己这些问题。有人认为，睡觉就是让身体休息，从来没有想过在这 7-8 个小时中发生了什么，有什么更深的意义。

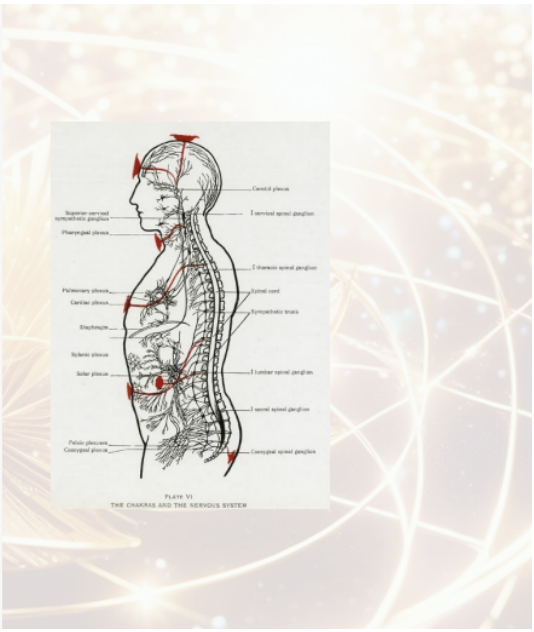


人是自然的一部分，自然界有周期法则，比如有昼夜更替，同样，睡眠体现的是周期法则：

- 周期法则：活动和休息必须交替进行
  - 忙碌一天后，一觉醒来，神清气爽地进入新的活动阶段
- 它提供了一个与 “内在之我 ”接触的机会
  - 内在之我不是灵魂，是星光-思想体中我们没有意识到的较大部分。今天的人类只能意识到星光-思想体中很小的一部分。
  - 内在之我很少与外在生活发生关系，因为物质之我太嘈杂、太无意识，使它无法表现自己、变得活跃并作用于表面物质意识。

现代心理学大多研究的是人的性格体，根据不同的学派，可能这部分叫做“潜意识”或者“无意识”。





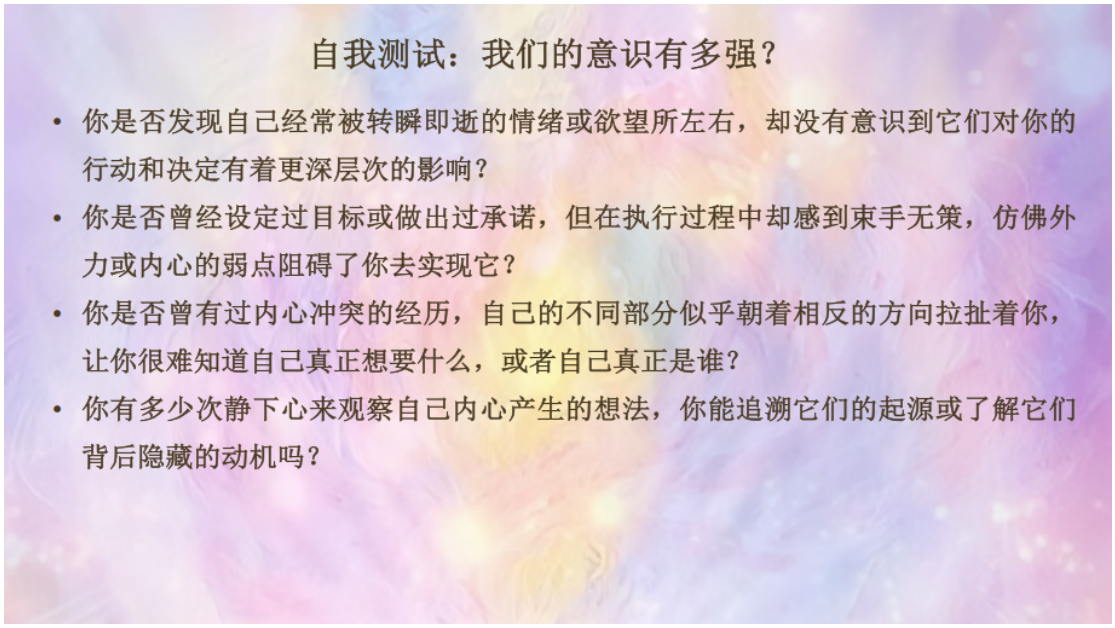
在我们更深的星光和思想体中，不断有能量的相互作用，不断的活动，我们很多人能够感知到内在世界中的许多事物。但是我们的头脑太忙碌、太活跃，只有大脑保持安静时，我们才能在清醒时感知这些内在意识。这就是为什么我们经常在睡眠中、在梦中，或冥想中，而不是在清醒意识中，才有直觉、预感或问题的解决方案。

左侧的图片是多拉 .昆兹用灵视看到的一个人的灵光圈。大家看到，他的星光思想体是不停地翻腾活动的，内有一些积聚的东西，而且呈现不同的色彩。要想使内外意识进行交流，还需要以太体中的脉轮作为媒介，通过大脑和神经系统才能传递到外界。所以内外意识交流需要条件和媒介。

这两张图很好地显示了普通人的意识的表面性和局限性。我们的所谓的“清醒意识”只是冰山露出水面那部分的一个尖尖角，是一个有很多层次的圆的最外层圆周。我们认为自己起码知道在物质界发生了什么，而事实是，在物质界发生的很明显的事也被忽略。我们都看过那个黑猩猩的录像，现在我们看一个跟进版本。

有谁看到幕布变颜色了，黑队的人有人离队了？为什么我们没有意识到这些在眼皮底下发生的事情呢？因为专注找大猩猩了，意识被局限了，失去了意识的广度和敏感度。

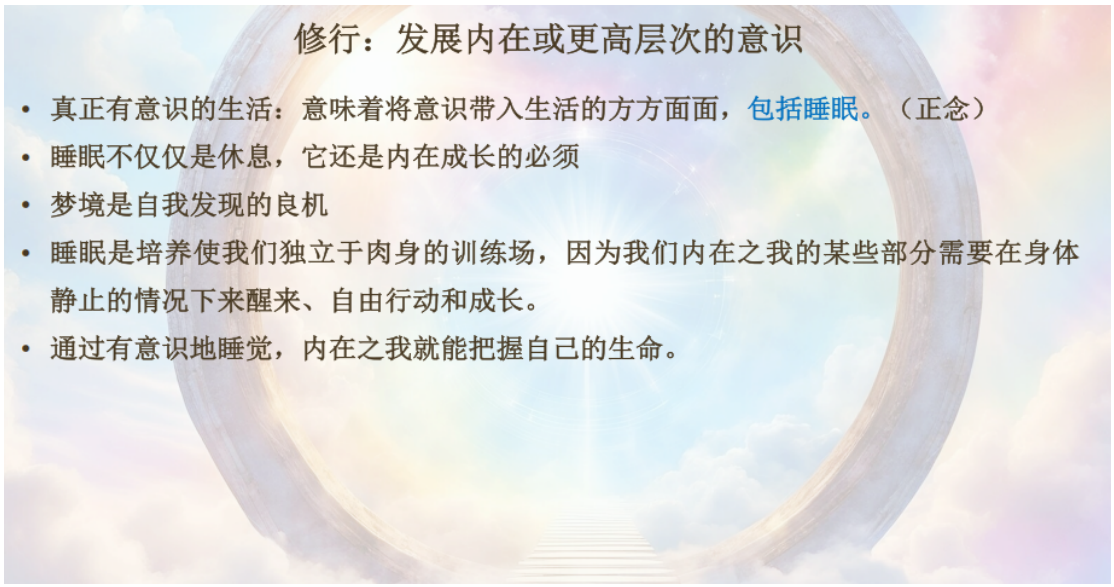
如此看来，我们对自己知道多少，对这个世界知道多少呢？在我们内心世界里，那些隐约感到的，莫名其妙的情感或者思绪，它们为什么出现，是从哪里来的呢？为什么在葛印卡的止观 10 天静修中，虽然没有外界干扰，打坐时有人哭有人笑，那是因为积聚在心里的东西在大脑平静时泛上来了。所有发生的意识活动，如果没有被意识到，都积聚在星光思想体中，迟早都会显现出来，这可能是梦，也可能是病，也可能是一些性格特征，或者是思维模式。换句话说，如果我们有完全的意识，那就没有积聚。所以说，全面感知，及时处理对身心健康极其有利。



那么，我们无意识的仓库里有多少东西呢？我们可以做一个自我测试，看看我们的意识有多强:

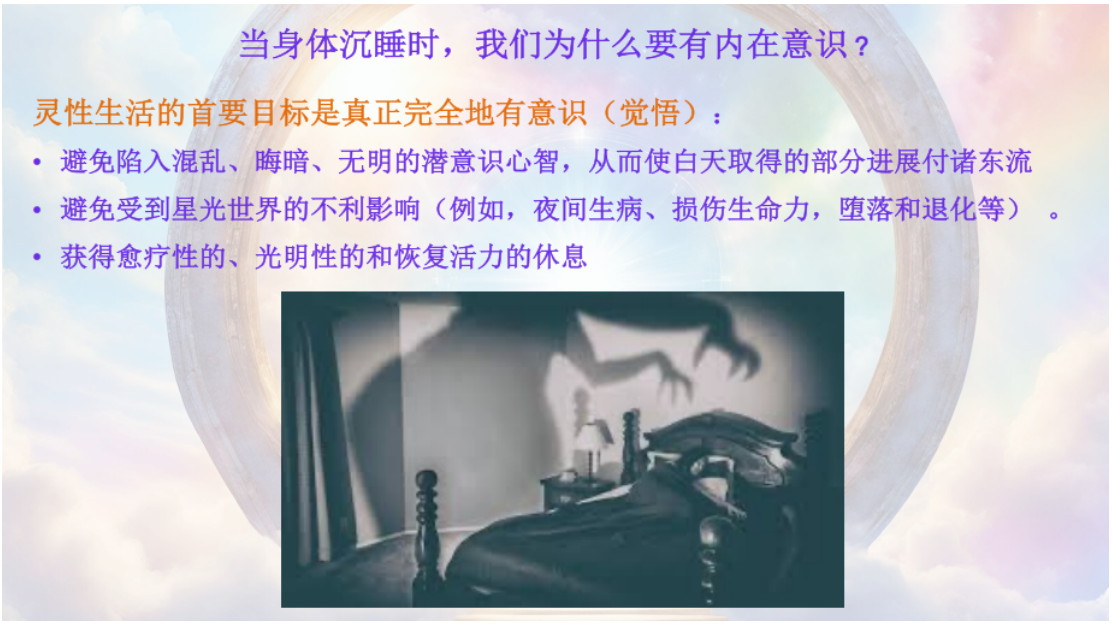
- 你是否发现自己经常被转瞬即逝的情绪或欲望所左右，却没有意识到它们对你的行动和决定有着更深层次的影响？
- 你是否曾经设定过目标或做出过承诺，但在执行过程中却感到束手无策，仿佛外力或内心的弱点阻碍了你去实现它？尤其是修行，我们的一些障碍和弱点隐蔽在内心深处，是一种模糊的倾向，我们有时进一步退一步，甚至退两步，正是因为这些隐秘的因素在发挥作用。
- 你是否曾有过内心冲突的经历，自己的不同部分似乎朝着相反的方向拉扯着你，让你很难知道自己真正想要什么，或者自己真正是谁？
- 你有多少次静下心来观察自己内心产生的想法，你能追溯它们的起源或了解它们背后隐藏的动机吗？

比如，你回家的路上，发现自己在想某件事，如果你问自己，我为什么要想这个？你或许发现最初是看到了一个人穿了什么衣服，然后你就浮想联翩，自己被脱缰的思想野马带到哪里也不知道。这是一种意识微弱的表现。



所谓的修行，就是发展内在和更高层次的意识。

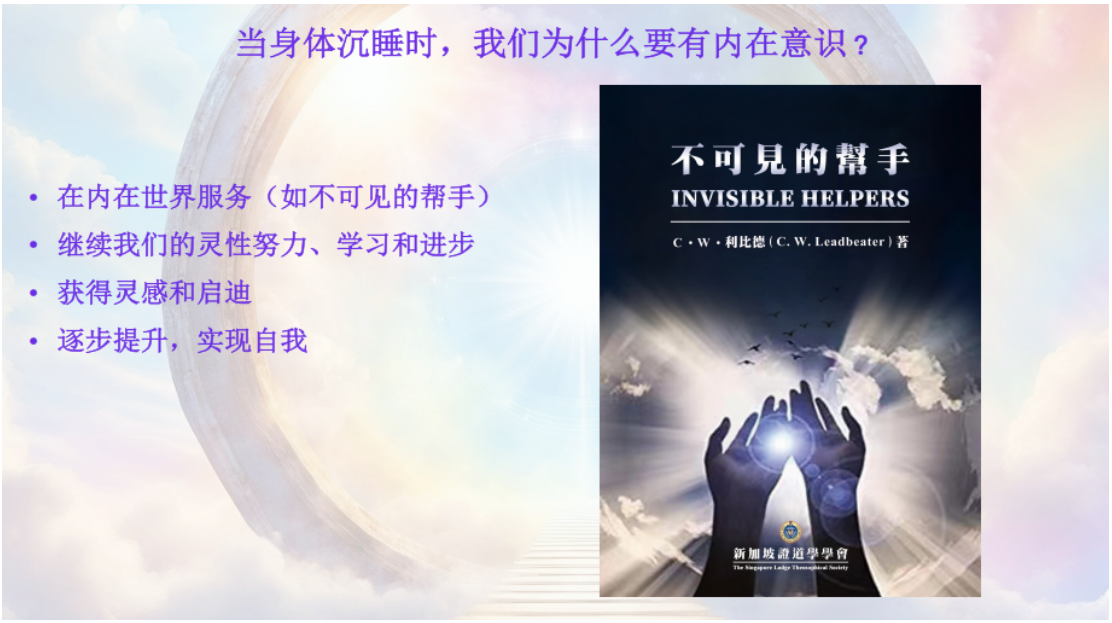
- 真正有意识的生活是什么？它意味着将意识带入生活的方方面面，包括睡眠。这就是正念，知道当下发生了什么。
- 睡眠不仅仅是休息，它还是内在成长。只有在身体睡眠时，星光体才能得到发展。虽然它还没有达到完全独立活动的程度，但是起码它可以组织自己，意识到各种情况和状态，而大多数人在肉体有清醒意识时是做不到的。
- 梦境是自我发现的良机。当你梦到一个事件时，梦的内容本身可能是夸张的，没有意义的，但它们有时确实会释放某些压抑的情绪，有些可能会向我们展示在一天中的某些时刻是多么无意识。我们似乎在白天梦游，而在我们各种梦中，所有那些我们被我们忽略的印象，选择不接受，否认，压抑并刻意关闭的欲望、隐藏的动机或反应，这些在我们的睡眠时冒出来。
- 睡眠是培养使我们独立于肉身的训练场，因为我们内在之我的某些部分需要在身体静止的情况下来醒来、自由行动和成长。比如在星光界服务。
- 通过有意识地睡觉，内在之我就能把握自己的生命。如果你注意的话，会看到梦是会变的，因为内在之我在不断发展。



为什么有意识地睡觉那么重要？

灵性生活的首要目标是真正完全地有意识。如果时刻都有正念，在所有境界都有正念，这就是觉悟，没有想象的那么神秘。所以吃喝拉撒睡，一言一行一举一动，都要知道在干什么，不把睡眠排除在外。

- 有意识地睡觉会避免陷入混乱、晦暗、无明的潜意识心智，从而使白天取得的进步付诸东流 。就象白天晾衣服，晚上不收进来，结果早上衣服是潮的。
- 避免受到星光世界的不利影响（例如，夜间生病、损伤生命力，堕落和退化等） 。 我们有些时候一觉醒来不舒服，头疼脑热，或者很累，很多情况不是受到物质影响而至，而是受到不良的星光界影响。
- 有意识的睡眠可以使我们获得愈疗性的、光明性的和恢复活力的休息。既然睡觉时受不利影响可以使我们生病，做混乱的梦，消耗我们的生命力，那么睡眠时受有利影响肯定让人健康，有精神，意识上升到和平的光明境界。

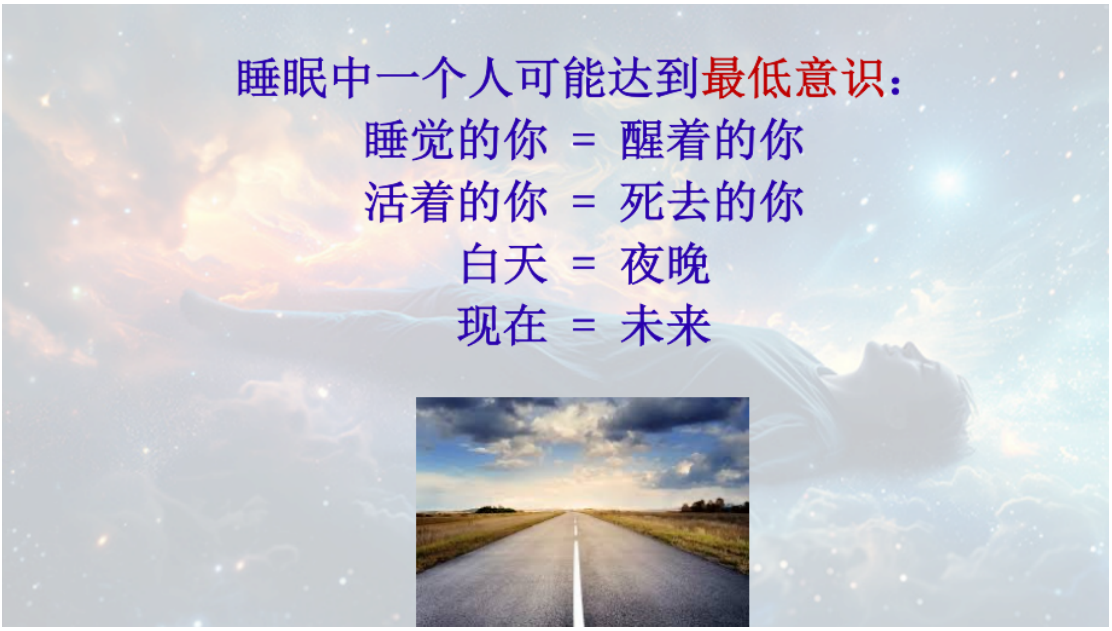


- 在内在世界服务（如不可见的帮手）。我们中的一些人因为职责召唤，必须进入一些较低的层面去做一些工作。
- 继续我们的灵性努力、学习和进步。在内在世界中服务的前提，是在星光界中有意识地行动、学习、接受训练。对这个话题感兴趣的人，可以读一下《不可见的帮手》。
- 获得灵感和启迪。前面说的那些在梦中得到灵感的科学和艺术家，就是这种情况。
- 逐步提升，实现自我。这是什么意思呢？随着我们越来越意识到一个更高的层面，下一个更高的层面会打开，然后我们变得越来越有意识，在更高级的层面上服务。

所以，学习有意识地睡觉是有意识生活过程中不可或缺的一部分，

完整的灵性生活是每天 24 小时的生活，是时时刻刻。在这其中，正式冥想很重要，它能使我们升华到可能达到的最高境界，但是，获得的心理甚至灵性体验在实际生活中可能站不住脚。内在所得必须外化，必须将那种更高的意识带入日常生活，在灵性自我的光芒下转化性格体。这实际上是最难的部分。在日常中，包括睡觉时，让我们时刻记住我们所知道的最崇高、最真实、最美好、最能激励我们的东西，并把它表达出来。不管是否在冥想，不管是醒是睡，无论在学会内外，持之以恒的积极净化和转化的过程，是真正灵性成长的考验。

这就像冥想之花，离不开日常根茎和枝叶的健康成长。冥想向我们展示走了多远，而日常向我们展示了冥想到底多有效，两者相辅相成，要性命双修，要学习，冥想，服务。



如果冥想可以达到最高意识，那么在睡眠中意识可能达到最低点。这同样重要。在睡眠中有时你会做一些你在清醒生活中永远不会做并且会感到羞耻的事情，比如性乱，杀人，欺骗等。你不能说，那只是一个梦。睡觉的你就是醒着的你，活着的你就是死后的你，你就是你。

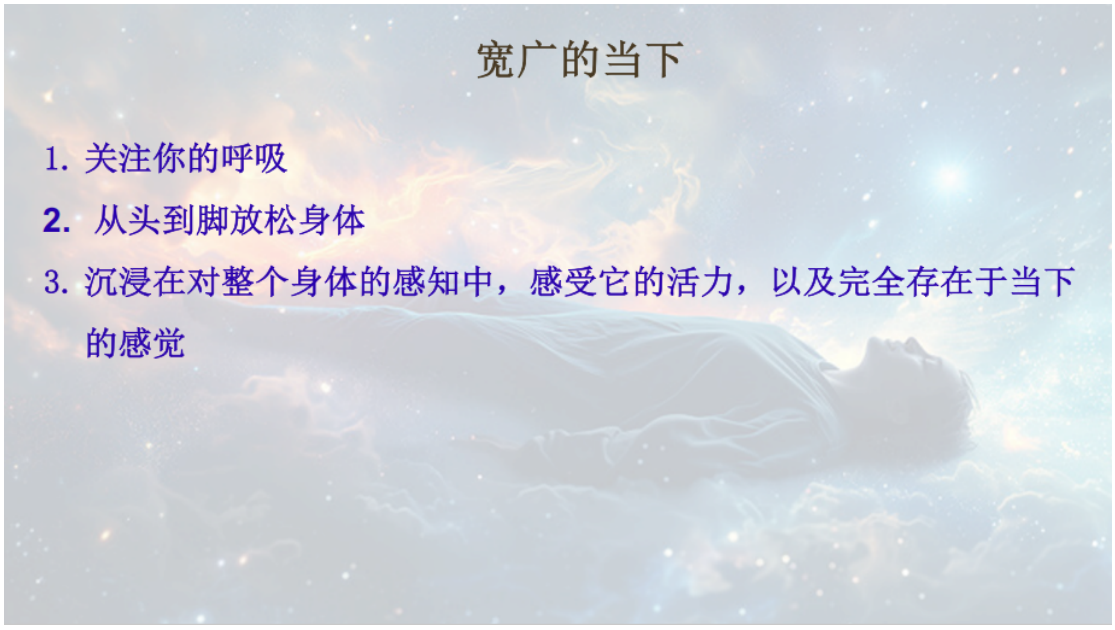
我跟大家分享自己的经历。我曾在梦中经常和我妈妈吵架，甚至动手打架，这种状况持续了起码 20 年。这真是一个下限，我在现实生活中绝对不会打我妈。我知道这是一个长期积聚的大心结，用了大概 10 年时间有意识地改正自己，终于有一天我不再做这样的梦了。我陪伴妈妈度过她生命中最后那段时光，那是我们在一起最幸福的时光。是什么帮助了我？《在真师膝下》。这本薄薄的小书真的是现代人修行指南。我心怀无限感激！

再举一个例子：美国学会的李兰德在自己家的壁橱里发现了一个“鬼”，也就是抛掉了肉体的人，是个女的。问她为什么藏在壁橱里，那个人说：“我发现自己现在走路脚不着地，别人看到我这么怪，肯定会笑话我的。”这个人活着时很在意别人对自己的说法，并且不知道星光界与物质界不同，她死后并没有改变多少。

所以，我们醒着时必须有拓展意识的习惯，睡觉时才可能有更高的意识；我们活着时要谨防思维僵化，死后才能充分利用更高境界的机会。把握白天，就是把握夜晚，把握现在，就是把握未来。灵性生活是全天候，跨生死的。

我们下面做一个能够使自己更加有意识，并且有持续意识的练习。怎样习惯性地拥有宽广的当下意识，走出狭隘的监狱意识。

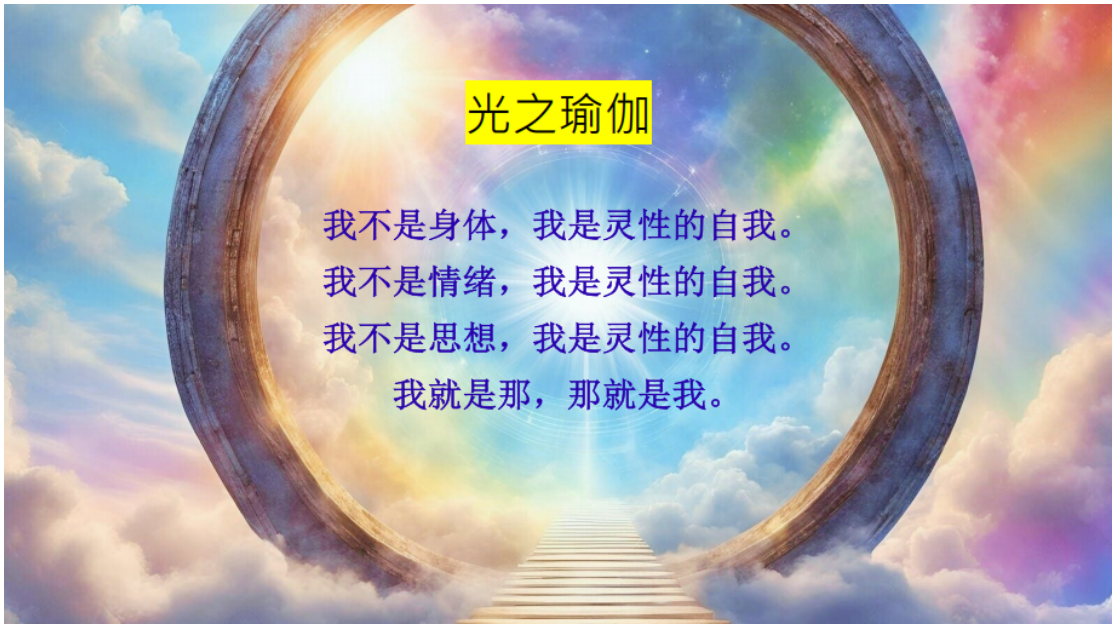
监狱意识是当你的内心不停地躁动，充满各种担忧和焦虑，总在思考过去未来。你把自己困在某个思维模式，名相概念，个人利益中，不知道周围到底发生了什么。而宽广的当下意识发生在你完全放松的时候，你完全生活在当下并且时刻警觉。你有很多心理和情感上的空间，就好像你可以一览无余。



宽广的当下这个冥想，看起来很简单，

1. 关注你的呼吸,
2. 从头到脚放松身体,
3. 沉浸在对整个身体的感知中，感受它的活力，以及完全存在于当下的宽广的感觉。

但是做起来并不简单。我们一起试一试。

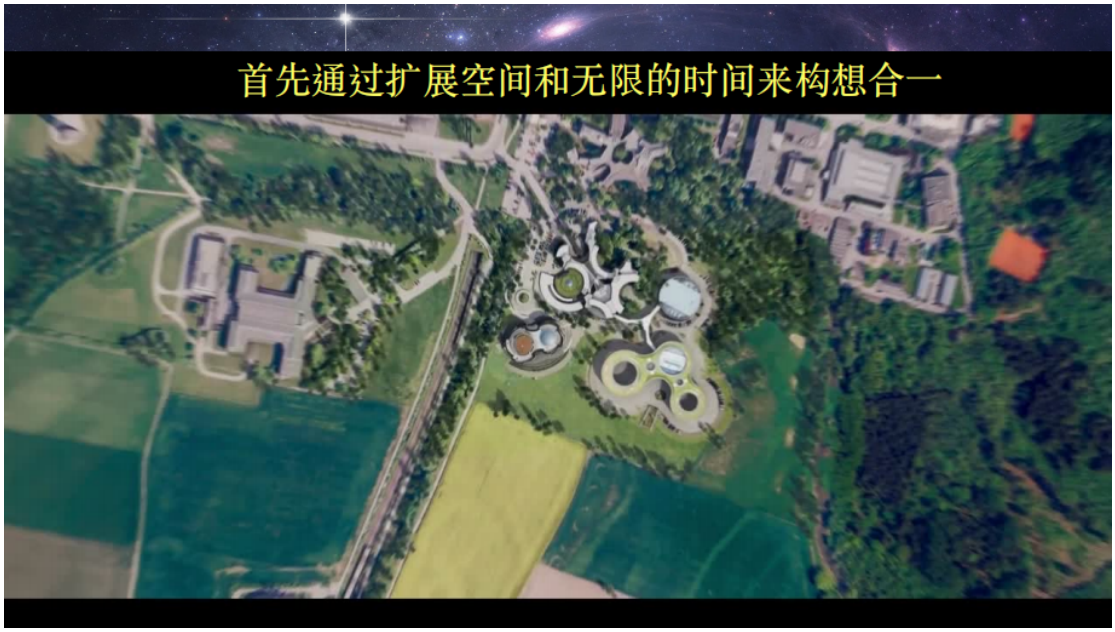


什么是宽广的概念呢？

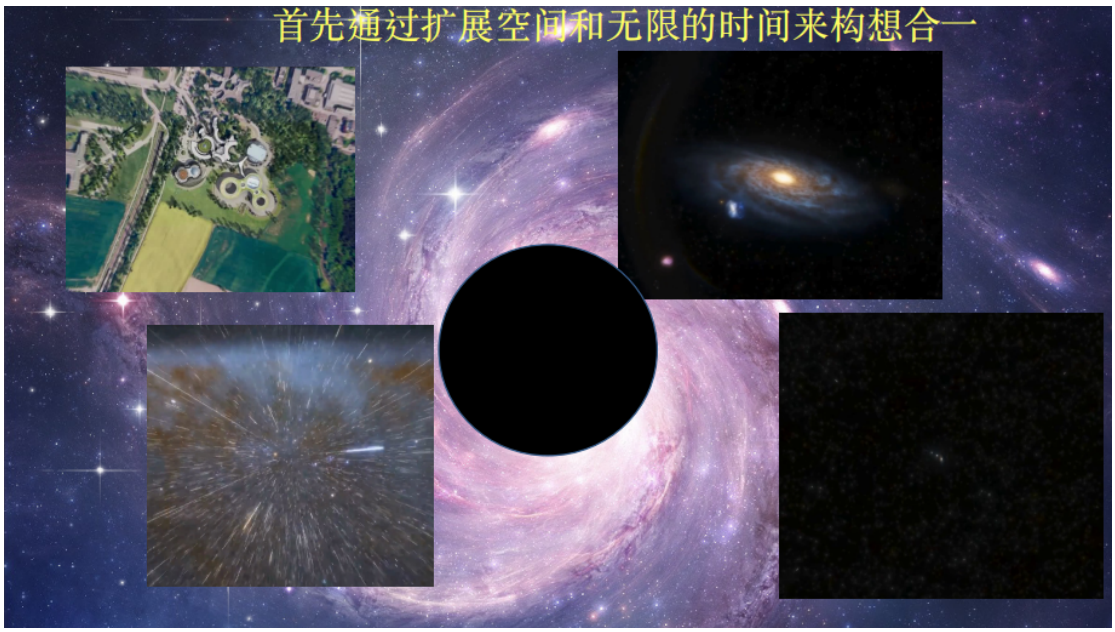
参加过证道服务社集体愈疗冥想的同修应该对郝德森的“光之瑜伽”有些熟悉。

我不是身体，我是灵性的自我。
我不是情绪，我是灵性的自我。
我不是思想，我是灵性的自我。
我就是那，那就是我。

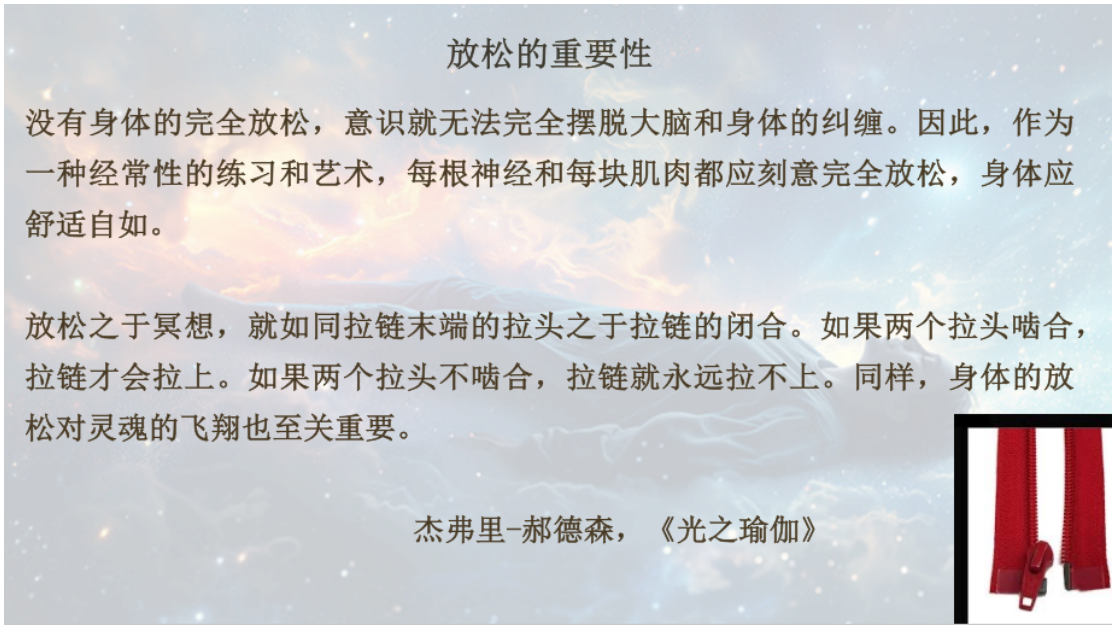
“那”是什么？那种完全存在于当下的感觉是什么？那个支撑着一切感觉，思想，生命的东西是什么？只有打破监狱才知道。



布拉瓦茨基夫人的冥想图第一句话是：首先通过扩展空间和无限的时间来构想合一。粉碎时空，粉碎一切概念。舍弃就是扩大。如果大家还不习惯扩大意识，但愿这个录像能够帮助大家。（具体请见“证道学世界”公众号的“心比天地宽”小视频。）



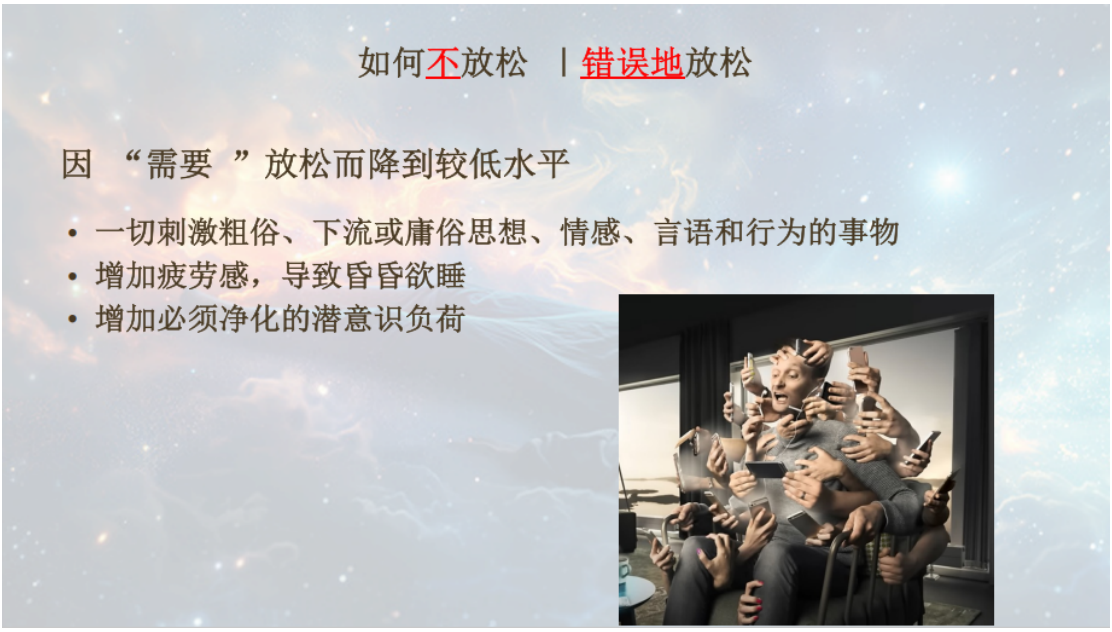
大家在这个录像里看到，最开始飞出地球时速度较慢，后面越来越快，到后来有一个跳跃，但是跳出来后，我们看到这只是无数星系中的一个而已，只是茫茫宇宙的一个小光点而已。我在录像的最后特地保留了几秒钟黑暗的寂静，是为了便利大家领悟那个无形和无声，能够承载三千大千世界的，比任何都宽广的“那个”。 据说，它是可以被感知的，寂静的声音是可以被听到的。



要想意识宽广，身体必需放松。

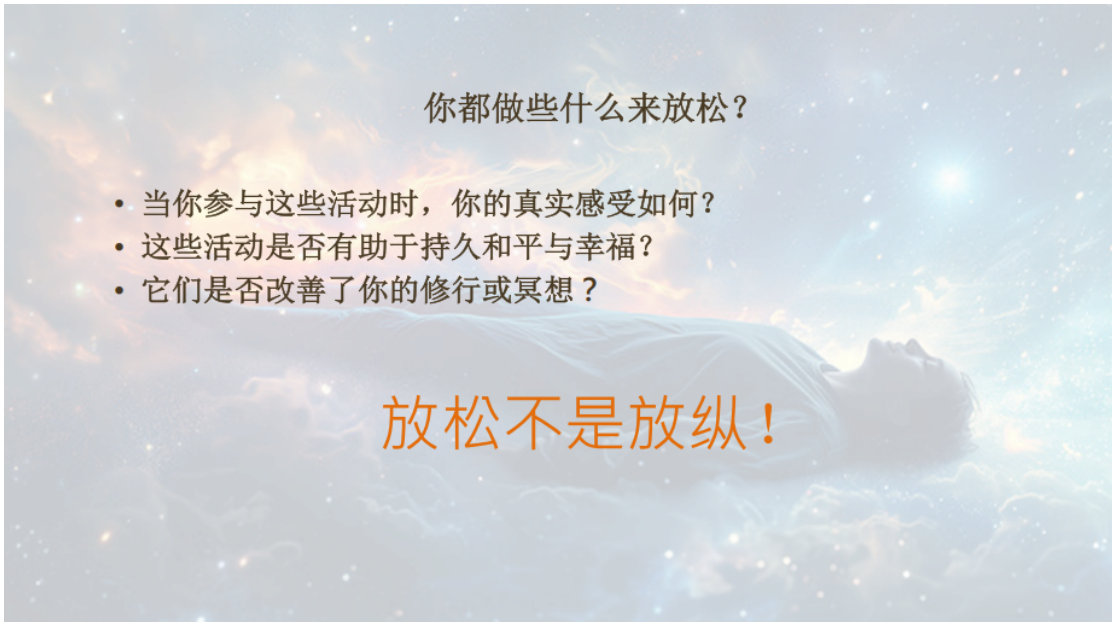
郝德森在《光之瑜伽》一书中说，没有身体的完全放松，意识就无法完全摆脱大脑和身体的纠缠。因此，作为一种经常性的练习和艺术，每根神经和每块肌肉都应刻意完全放松，身体应舒适自如。

放松之于冥想，就如同拉链末端的拉头之于拉链的闭合。如果两个拉头啮合，拉链才会拉上。如果两个拉头不啮合，拉链就永远拉不上。同样，身体的放松对灵魂的飞翔也至关重要。这跟打太极很相似，四两拨千斤，不靠绷紧，靠放松。



那么，什么是放松呢？放松不仅在冥想中重要，在我们的日常生活中也同样重要。在繁忙的生活中我们承受着如此多的紧张，我们需要有意识地放松我们的身体和有意识地让自己回到宽广的当下。但是很多人采取的放松方式是错误的，其实是让自己不放松。他们把自己降低到一个更低的水平，最常见的就是胡吃海喝，低级娱乐，纵欲吸毒。

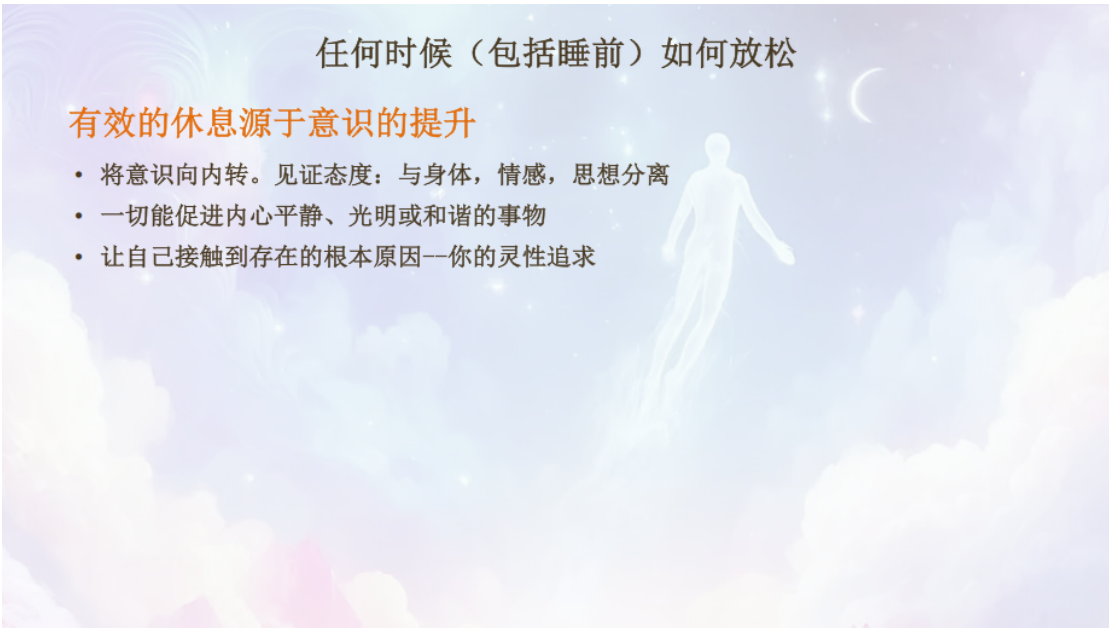
要知道，一切刺激粗俗、下流或庸俗的思想、情感、言语和行为的事物，不仅不是放松的方式，而且是增加疲劳感，导致昏昏欲睡的原因。有人工作很紧张，为了放松，打游戏，刷视频，聊废话，弄到深更半夜。人一劳累就迟钝，一迟钝防御能力就差，防御能力差就导致更多不良因素的入侵，所有这些，只是增加必须净化的潜意识负荷 。这就好比你因为背着一袋子垃圾而劳累，还在往袋子里添加垃圾。最后搞清洁的还是你自己，双倍劳动，恶性循环。



所以当我们所谓的放松时，要问问自己：

- 当你参与这些活动时，你的真实感受如何？
- 这些活动是否有助于持久和平与幸福？
- 它们是否改善了你的修行或冥想？

放松不是放纵！



那么，任何时候，包括冥想和睡前，我们可以怎样有效地放松呢？有效的休息源于意识的提升。

- 首先，保持将意识向内转的习惯。与身体，情感，思想分离，用见证人的角色看待所有发生在外界和低级载体的事物。这不是麻木不仁，而是一种洞见式的脱离。
- 接触一切能促进内心平静、光明或和谐的事物 ，比如加入一个修行团体，或者到大自然中去。
- 让自己接触到存在的根本原因，把这作为你的灵性追求。

好，我们现在就来试一下。

“宽广的当下”这个冥想在正常情况下大概 15-20 分钟左右。如果这个概念太抽象，大家可以用“长空不碍白云飞”这句话来帮助自己，让自己的意识象天空一样。

冥想：宽广的当下（15-20 分钟左右）

准备

请找一个舒适的姿势坐着。确保颈部和头部的竖直，肩部放松。如果肩部太紧张，可以将肩部向上提，然后放下，做任何需要的轻微调整。

舒适地坐在座位上，双手放在大腿上，掌心朝上或朝下都可。可以闭上眼睛，但当你感到困倦时，可以睁开眼睛，低垂眼睑，目光略微向下。（稍停一会）

呼吸

首先我们做三次深呼吸。用鼻子深吸气，充满肺部，扩张胸部和腹部，然后用嘴呼气。深沉和盈满地吸气，然后缓慢地呼气，让身体放松。（稍停一会）

现在，让我们自然呼吸，继续放松。开始意识到自己身体的坐感，感受臀部与椅面的接触，感觉手在大腿上的重量，感觉身体与座位和地面的接触点。我们只需静静地坐着，感受和观察，呼吸开始渐渐缓慢下来。（稍停一会）

将你的意识停留在呼吸上，舒缓均匀地吸气，呼气。如果你觉得对你的专注有帮助的话，可以找一下呼吸过程中最明显的地方。这可能是空气从鼻孔进出的感觉，也可能是胸部或腹部的起伏。（稍停一会）

身体扫描

现在，放松从头到脚的每一根神经和每一块肌肉。

将注意力集中到头顶。当你吸气时，意识到头顶可能存在的紧张。当你呼气时，让紧张自行消散。在自然呼吸的过程中，让平静的感觉进入身体。（稍停一会）

将注意力移向前额，向下到眉毛、眉间、头的两侧和太阳穴、眼睛和眼睛周围的所有肌肉、脸颊、鼻子、嘴巴，舌头，让所有部位放松。放松下颌和颈部，尤其是后颈，可以将下巴微微下收，感受后颈的拉长和放松。（稍停一会）

将注意力向下移到肩部，做几次呼吸，让肩部的紧张化解，向下流入大地。当你吸气时，觉察到肩部的紧张，当你呼气时，让紧张向下流动并消失。如果有强烈的紧张感，可以先绷紧肌肉，然后再放松。（稍停一会）

现在扫描手臂的上部、肱二头肌、肘部、前臂、手腕、手掌，一直放松到手指，花点时间从内向外感受整个手臂，注意到任何轻微的麻刺感。（稍停一会）

将注意力拉回到胸部和背部上方，渐渐移向腹部和背的中部，进而向下移到下腹部和背部下方，让整个躯干充满宁静感。让任何紧张消融。（稍停一会）

现在，将你的意识向下延伸至臀部、大腿、大腿的内侧，外侧，后侧、膝盖、胫骨、小腿、脚踝、脚跟、足弓，一直延伸到脚趾。（稍停一会）

将你的意识引向整个身体，感受此刻身体的感觉。身体的感觉没有对错之分；只需让身体保持它自己的状态，就在此时此地，感受身体内部的宽广。（稍停一会）

观察思想

现在，感受身体轮廓渐渐模糊，并与周围的环境相融。觉察自己之内和之外的意识空间，思想和情感在这个空间里产生和消失。（稍停一会）

你只需全神贯注地观察自己的想法，不做评判，不做辩解。让自己对头脑中的杂念失去兴趣，只观察它们的升起和消失。如果注意力分散了，将注意力拉回到呼吸上。（稍停一会）

让思绪来来去去，就像云在长空中飘荡一样。感受觉知的空间，就像这广阔的晴空，长空不碍白云飞，让自己融入这个存在的空间。（稍停一会）

结束

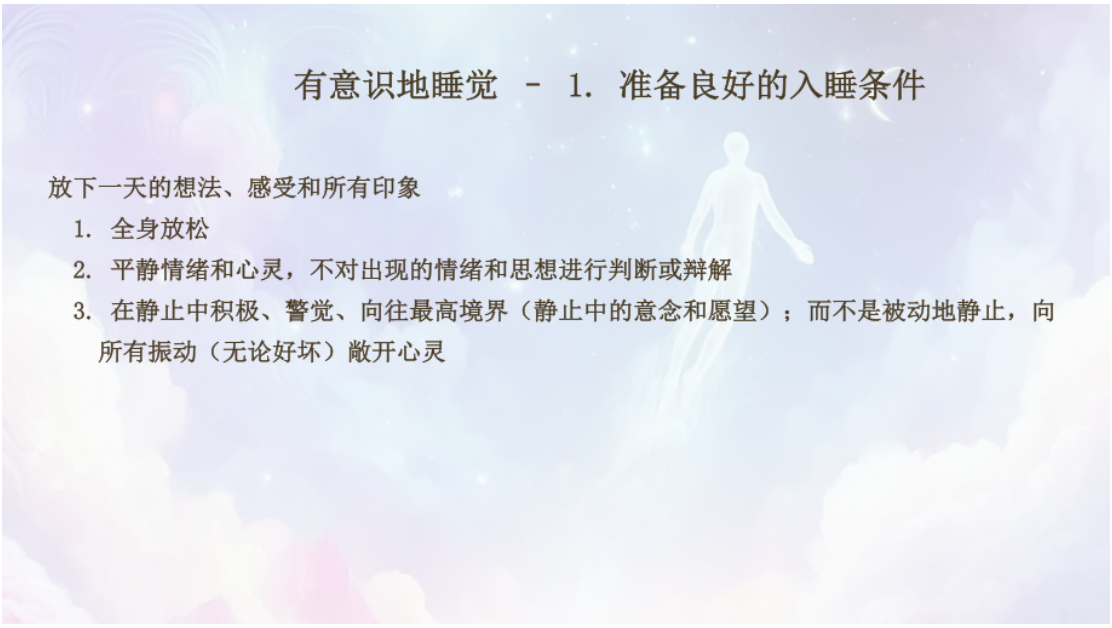
感受这种宽广的空间感和宁静，慢慢将意识带回身体。注意任何感觉和声音。

当我们处于当下时，一切感觉都会更加明显，我们会更清楚地意识到周围发生的一切，活着的感觉比以往任何时候都要强烈。我们看到的是事物的本来面目，而不是通过以前的想法、感觉和经历的滤镜去看世界。

当我们完全沉浸在当下时，我们会感到与自己和周围的世界和平相处。

愿众生平安。

冥想到此结束。

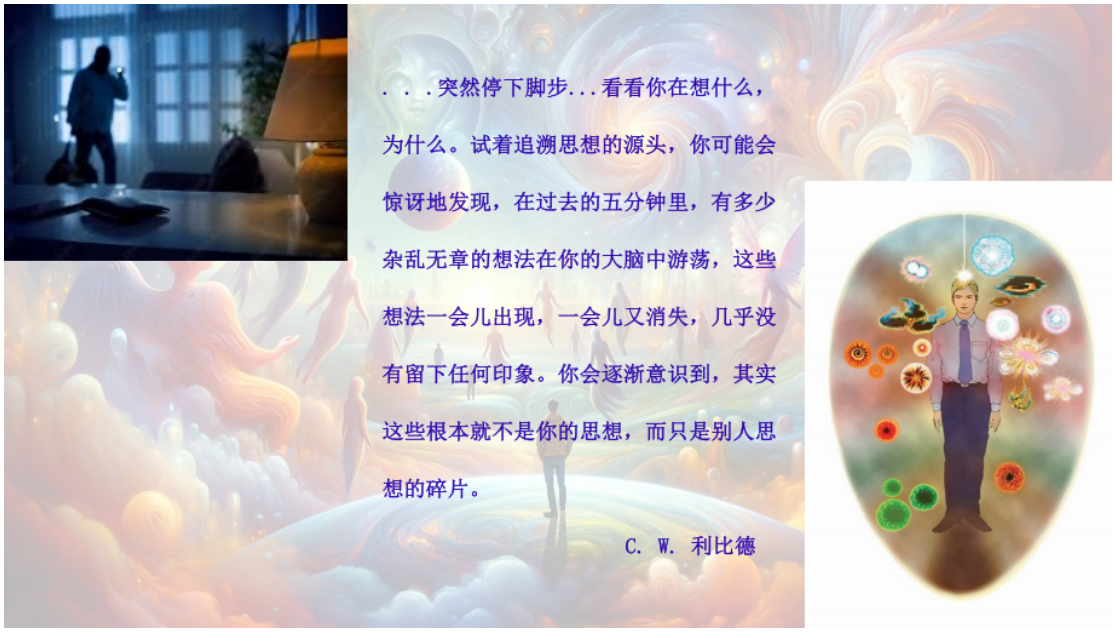


好，现在我分享一些可以将我们引向有意识的睡觉的一些步骤，程序和技巧：

首先，准备良好的入睡条件

放下一天的想法、感受和所有印象

1. 全身放松
2. 平静情绪和心灵 ，不对出现的情绪和思想进行判断或辩解
3. 在静止中积极、警觉、向往最高境界（静止中的意念和愿望）；而不是被动地静止，向所有振动（无论好坏）敞开心灵 。这一点特别重要。

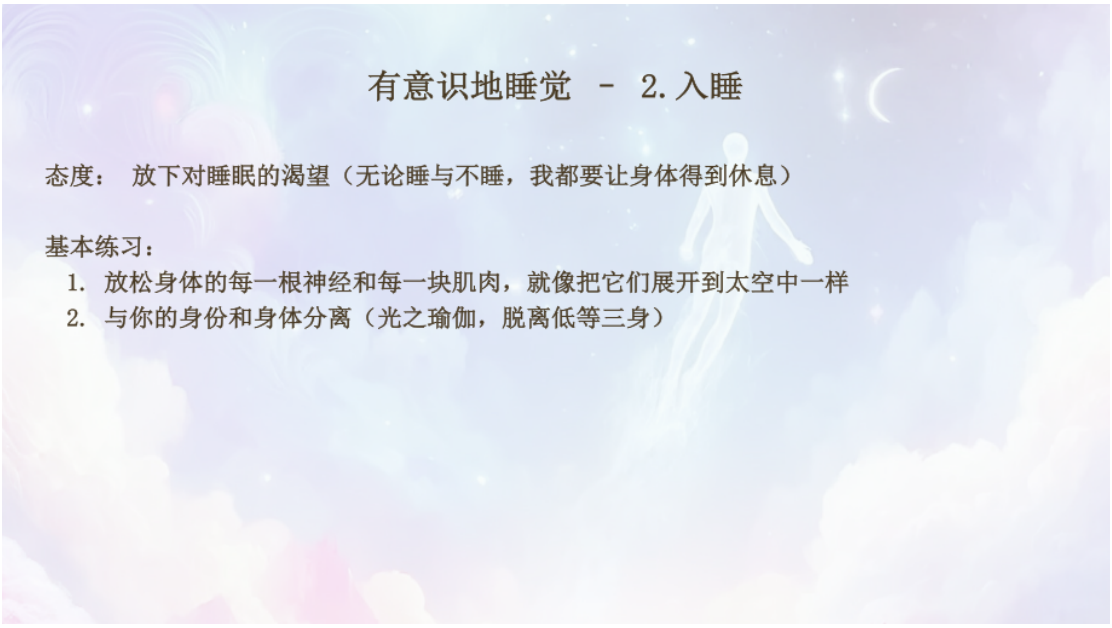


在清醒时经常有这种被动静止习惯的人，晚上做各种荒诞怪异的梦是不足为奇的。为什么呢？利比德提醒我们：

“ . .突然停下脚步...看看你在想什么，为什么。试着追溯思想的源头，你可能会惊讶地发现，在过去的五分钟里，有多少杂乱无章的想法在你的大脑中游荡，这些想法一会儿

出现，一会儿又消失，几乎没有留下任何印象。你会逐渐意识到，其实这些根本就不是你的思想，而只是别人思想的碎片”。

我们在物质界从来不会不锁门，让陌生人随便进屋乱翻，但是我们对自己的内部境界就是这么疏忽。我们不仅让漂浮的思想碎片进入到我们的心灵，而且通过无选择的使用媒体，邀请这些没用，甚至有害的碎片进入意识，在睡眠时杂乱无章地泛上来。所以，我们要做到不收垃圾，还有不捡垃圾。话又说回原处，修行是 24 小时的事。晚上想做到的事，白天就要做到。晚上不想发生的事，白天就不让它发生。

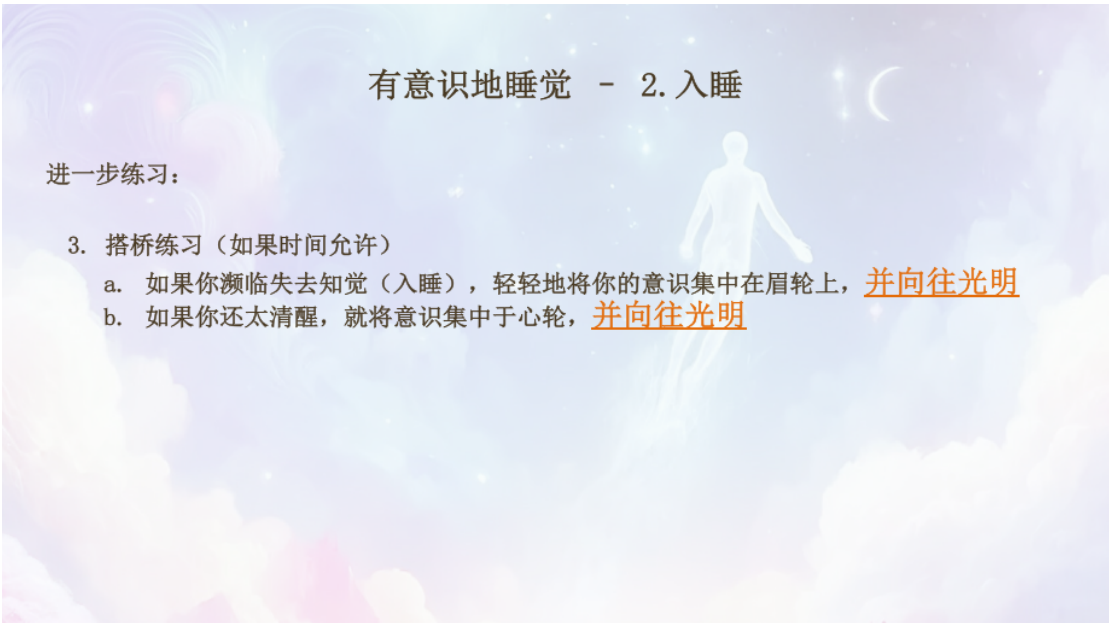


所以，我们在白天就开始准备，在入睡前特别准备好了有利睡眠的条件后，下一步自然就是入睡。大部分人不知道自己什么时候入睡，好像进入了一种昏迷状态。

下面这些技巧，有利于我们有意识地进入睡眠。首先，最重要的态度是放下对睡眠的渴望，因为有时候我们越是想睡，越是睡不着。所以，睡不睡得着不是我们的关注点，重要的是身体和大脑得到休息。只要你以正确的方式休息，有时不用完全睡着也可以恢复活力，当然能睡着更好。我这里想说的是，不要因为睡不着而紧张。

1. 放松身体的每一根神经和每一块肌肉，就像把它们展开到太空中一样。身体象化掉了一样，融入光之海洋，或者融入无边的，和平的静寂，或者是融入一个充满活力和愈疗能量的世界，总之，用你的创造性想象力进入到一个不障碍你入睡的更高世界。
2. 与你的身份和身体分离，用光之瑜伽，脱离低等载体的意识 。抛弃你对自己和世界的定义。有人可能问，那我学的那些证道学或者其他一些真理的知识，忘了怎么办？不用发愁，真理就在你心中，你超越的都是形式。越是超越，真理越能在物质大脑中映现。所有真正的知识，都是为了帮助你进入到更高的意识，而不是让你执着这些知识本身。

睡前的一念，或者是睡前意识的一个行进方向，在肉体入睡后会继续，所以，不管你记不记得，一般来说，你入睡后是继续向这个理想的境地走的。以上两个方式应该已经足够把我们引向一个有意识的睡眠。



在这个基础上，下面这个练习是更进一步。如果你有时间，第二天不赶着早起，可以试一下。如果不想以一种空白的，昏迷的方式跨到非物质境界，是可以在物质和非物质界

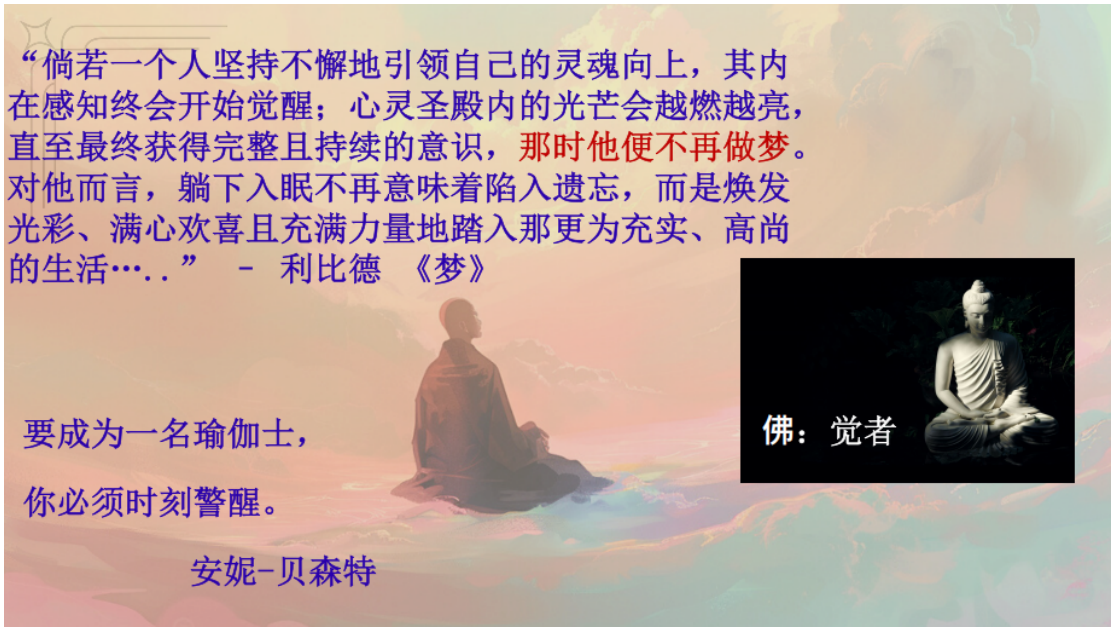
之间搭的一个桥的。这个桥要在即将入睡时搭，这个时刻是一个从物质跨入星光界的跨界点：

1）如果你一般来说入睡很快，在你濒临失去知觉时，轻轻地将你的意识集中在眉轮上，**并向往光明**

2）如果你入睡需要一段时间，或者发现没有失去知觉，还是太清醒，就将意识集中在心轮上，**并向往光明**

我在向往光明下面加了线，就是请大家有意识地引导自己到一个更高境界，给自己一个指引，而不是单单把意识集中在眉轮和心轮上，否则，习惯性的思维会把我们带入潜意识境界，而不是更高的境界。

总之，以上的练习都是为了引导大家有意识的睡眠，而不是随机的，无意识的，昏迷式的，被自己奔腾的胡思乱想带入不知什么境界。这是在培养一个新的习惯，走一条我们在过去生生世世中不熟悉的一条道路。



最后，当我们做到了有意识地睡觉时，会发生什么呢？

利比德 在《梦》一书中写道：“倘若一个人坚持不懈地引领自己的灵魂向上，其内在感知终会开始觉醒；心灵圣殿内的光芒会越燃越亮，直至最终获得完整且持续的意识，那时他便不再做梦。对他而言，躺下入眠不再意味着陷入遗忘，而是焕发光彩、满心欢喜且充满力量地踏入那更为充实、高尚的生活…..” -

安妮贝森特说：“要成为一名瑜伽士，你必须时刻警醒”。

当人类达到最高的觉悟境界时，我们说，这个人成佛了。佛就是觉者的意思，不是说他的身体不休息，而是指他的意识在各个境界都持续，真实，清醒。

总有一天，我们也会做到！

新加坡证道学学会
公众号：证道学世界

证道学世界公众號

證道學學會中文網站

中文网站：https://chinesetheosophy.net/
英文资料网站：Theosophy World
https://www.theosophy.world
如有任何关于证道学，证道学学会和入会的问题，
请微信至：SLTS1875
或电邮至：admin@chinesetheosophy.net
如果决定入会，请登录新加坡证道学学会的中文网站，在“联系我们”
一栏里直接在网上填表申请