

梦境与幻觉

杨新宇

一般来说，论证一个论点有两条路径，摆事实和讲道理。对佛教来说还有一条路径就是引经论。所以，成立幻觉说可以有三条论证路径。第一，引经论论证，如《四种解释外境的唯识模型》一文中已引用了多种经论，证明幻觉说确有经典依据。但林国良老师在《一种七现说之误》中指出，也有一部分经论可以按变现说理解，变现说也有经论依据。所以，引经典只能说到幻觉说有经论依据，不能说幻觉说是唯一符合佛说。要回应这个质疑，除非系统梳理经典，对相关内容一一做出解释，说明每一处经论实际上都支持幻觉说。但即便系统梳理做出解释，别人仍然可以不接受。所以，这条论证路线在现阶段只能走到“有经论依据”的程度，想得出更强的结论就不是现阶段能达到的了。等到阅藏读经蔚然成风，有一大批人广读原典、深入义理，并逐渐形成一批共识的时候，局面才有可能改变。

第二条路径，理论论证。一个容易理解的理由是奥卡姆剃刀原理。幻觉说不需要假设外境存在就能解释一切知觉现象，所以外境是一个不必要的假设。按照奥卡姆剃刀原理，应该把这类不必要的假设去掉。搞理论的人都理解奥卡姆剃刀原理的价值，在多种理论竞争时假设更少的一个往往更有可能正确。不过这个原理毕竟只能提供倾向性意见，比“可能正确”向前走了一步，“更可能正确”，但仍然不是肯定正确。反对者会说，“更可能正确”其实还是“可能正确可能不正确”，没有任何本质变化，仍然不接受。

最有力的理论论证是从主体与客体关系角度。如果身体是阿赖耶识变现的，那第六识是怎样与阿赖耶识所变的身体结合起来的？这个机制在变现说里没有说明，也不可能说明。任何解释只要涉及客体性的东西，都遇到主体和客体如何建立联系的问题。如果说有不同主体的客体，那就要说清楚主体和客体中的身体是怎么结合起来的。而既承认分离又要结合，这本身就是自我矛盾。这种矛盾类似《中论》中经常出现的模式，也是一切二元论终要面临的矛盾。化解这个矛盾只有两种办法，或者消解主体或者消解客体。而主体是消解不了的，因为主体的存在是直观的，客体存在则是安立的，所以只能消解客体。消解客体的最终结果就是幻觉说。在我看来，这一论证已经足够有力，幻觉说肯定是正确的，只要想明白这个道理的人都会接受这个结论。但大多数人对抽象理论总是抱有怀疑，这个论证对他们基本无效。

本文尝试第三条论证路径，用事实论证。基本逻辑是，如果有一些现象用幻觉说可以解释而用变现说不能解释，则必须接受幻觉说；如果一些现象用幻觉说解释简单而用变现说解释很困难，

则说明幻觉说比变现说“更可能正确”。

这种方法不用经论也不用抽象难懂的理论推导，直接用事实说话。只要找到有力的事实依据就可以直接得出结论。这是最容易说服大众的办法，大众都是“耳听为虚，眼见为实”，只认事实不认理论的。但这条路径也有难度，难度在于事实既要直接支持结论又要清晰可信，同时满足这两个条件的事实不好找，甚至找不到。于是只能降低标准。比如，事实不能明显直接支持结论，还要经过一定分析推理，但还是比完全靠理论论证容易接受。再如，要论证幻觉说必须使用特异经验，而特异经验的可信度比较低。这没有办法，如果大众化的经验就能支持幻觉说，那人们早就接受了。由于论证中使用了特异经验，所以只有相信这些经验的人才能接受，因而适用人群受到限制，且容易遭不信的人毁谤。但对相信的人来说，这比引经论和讲道理更有力。

1. 几种境界比较

1. 1. 内观境界

道教对物质和身体的执着很强，认为可以在肉体内凝结阳气长成阳神，就象怀胎长成胎儿一样。十月数足，阳神会从顶门出去，这叫身外有身。阳神出体后再慢慢长大，称为三年哺乳，最后可以成仙。按这一描述，整个工程似乎是积累、提纯、凝炼细微的物质性的气，凝结成丹，而人的身体中本来就有物质性的阴神，得丹气点化转成阳神，阳神养到足够强就可以出体了。这样解释听起来很清晰，但在养胎出胎时有“内观交换”和“天宫内院”一节，读来令人颇为困惑。《钟吕传道集》说：

“内观之法，乃阴阳变换之法，仙凡改易之时。奉道之士，毋得轻示而小用之矣。且以前项之事，交会有时日，行持有法则，凡能道节信心，依时行法，不差毫末，指日见功。若此内观，一无时日，二无法则。所居深静之室，昼夜端拱，识认阳神，赶逐阴鬼。达磨面壁九年，方超内院；世尊冥心六载，始出凡笼。故于内观，成为难事。始也自上而下，紫河车搬入天宫。天宫富贵，孰不钦羨？或往或来，繁华奢侈，人所不得见者，悉皆有之。奉道之士，平日清静而守于潇洒，寂寞既已久矣，功到数足，辄受快乐。楼台珠翠，女乐笙簧，珍馐异馔，异草奇花，景物风光，触目如昼。彼人不悟，将谓实到天宫。不知自身内院，认作真境。因循而不出入，乃曰困在昏衢，而留形住世，不得脱质以为神仙。未到天宫，方在内观。阴鬼外魔，因意生像，因像生境，以为魔军。奉道之人，因而狂荡而入于邪中。或而失身于外道，终不能成仙。”

如果把炼内丹养胎神理解成一个物质性的过程，则天宫内院只是养胎时的幻境，或胎神的梦境，应该消除才对。但不那么简单，最后出壳的似乎就是这个幻境中身体，而且是从这个幻境出去的。如《灵宝毕法》说：

“当择幽居，一依内观，三礼既毕，平身不须高升，正坐不须敛伸，闭目冥心，静极朝元之后，身躯如在空中，神气飘然，难为制御，默然内观，明明不昧，山川秀丽，楼阁依稀，紫气红光，纷纭为阵，祥鸾彩凤，音语如簧，异景繁华，可谓壶中真趣。而洞天别景，逍遥自在，冥然

不知有尘世之累。是真空之际，其气自转，不须用法依时。若见青气出东方，笙簧嘹亮，旌节车马，左右前后，不知多少，须臾南方赤气出，西方白气出，北方黑气出，中央黄气出，五气结聚而为彩云，乐声嗜杂，喜气熙熙。

金童玉女，扶拥自身，或跨火龙，或乘玄鹤，或骖彩鸾，或骑猛虎，升腾空中，自下而上，所遇之处，楼台观宇，不能尽陈，神祇官吏，不可备说。又到一处，女乐万行，官僚班列，如人间帝王之仪，圣贤毕至。当此之时，见之傍若无人，乘驾上升，以至一门，兵卫严肃而不可犯，左右前后，官僚女乐，留恋不已，终是过门不得入，轩盖覆面，自上而下，复入旧居之地。如此上下不厌其数，是调神出壳之法也。

积日纯熟，一升而到天宫，一降而还旧处，上下绝无碍滞，乃自下而上，或如登七级宝塔，或如上三层琼楼，始也一级而复一级，七级上尽，以至顶中，辄不得下视，恐神惊而恋躯不出，既至七级之上，则闭目便跳，如寐如寤，身外有身。形若婴儿，肌肤鲜洁，神采莹然，回观故躯，亦不见有，所见之者，乃如粪堆，又如枯木，憎愧万端。然不可顿弃而远游，盖其神出未熟，圣气结而未成，须是再入本躯，往来出入纯熟，一任遨游。”

这里最奇怪的是，为什么在内观幻境中闭目一跳就到了身外，按理闭目一跳或者还在幻境中，或者从幻境中出来而回到肉身意识，而这里却是闭目一跳而出阳神。似乎这幻境中的身体就是阳神本身，但阳神本身在体内感知到的应该是脉道、关窍，怎么成了内院幻境？这幻境和身体有关，但又不同于肉体的结构，到底该怎么理解呢？丹经中没有解释。

1. 2. 梦修境界

美洲印第安人有一套古老的梦修方法。梦修是从常人的梦境开始的，第一步是让梦境稳定下来。一种有效办法是在梦中看自己的双手。在梦中很难记起这个任务，要想很多办法才能做到，包括平时打坐以积累精神力量、持续的记录梦境以培养对梦的关注和控制、睡前心中反复重复这个任务等等。最初看到的手会是扭曲变形的，要经过努力才能让它稳定下来。手稳定下来后再从手出发看梦中的事物，看的时间稍长就会变形，这时就要再回到看手，稳定之后再去看别的事物。一个事物稳定后再练习看其它的事物，逐渐扩展同时观看的数量。经过这样的练习，梦境可以逐渐变得稳定。另外一些稳定梦境的技巧，如梦中用舌抵住上颚，这比找到手还困难，但可以使梦境更清晰。再如双重梦，以特定的姿势入睡（左侧卧、右侧卧、仰卧、俯卧等），在梦中再次以特定的姿势入睡。据说特定姿势的组合可以带来某个特定的梦境，并且非常清晰。还有一些辅助做梦的方法，比如，做一个特定形状的头带可以帮助做梦。

梦境稳定之后还要把梦境和日常世界融合起来，也就是在梦中梦到日常世界。此时梦中的身体会以无形的形态出现，有特异视觉的人能够看到。力量更强的人甚至能让普通人也看到他梦中的身体。虽然做梦体出现在日常世界中，但却可以轻而易举做出很多肉体不可能的事，比如跳到很高或很远乃至飞行等等。

做梦体的这些现象使人联想到出体。内观境界也像一个稳定的梦，这个梦有些特殊，它和身体有某种联系，梦境和身体结构对应。这个梦中也有一个做梦体，它在梦中游走纯熟，然后升到最高处闭目一跳，于是就到了体外。周围已经不是内观境界，而是日常世界。这与做梦体进入日常世界相似，或者说是梦境与日常世界融合。只不过丹道有一个明确的切换步骤，而梦修中的融合没有方法，完全靠做梦者的意愿自动完成。

从梦修的观点理解就知道为什么说“内观之法，乃阴阳变换之法，仙凡改易之时”了。积气炼丹等等乃是准备工作，从内观开始，才真正进入转凡为仙的阶段，是丹道修炼的关键。这个阶段相当于一种特殊的梦修，内观的境界不仅稳定而且都与身体有关，可能是因为已经有内丹的基础，而且是在打坐中进入内境，毕竟不同于普通人进入梦乡。在内观境界中做梦体越来越强壮，最后以闭目一跳的方式完成内观境界与日常境界的融合，做梦体进入日常世界。丹经还无法接受梦境与外境融合这种观念，一定要按物质性的阳神生长过程来理解，所以坚持把内观修炼称为养胎，把阳神出现称为出壳，尽管如此理解则内观境界显得很奇怪。

1. 3. 清醒梦与出体境界

以上分析也可以在实践者那里得到支持。网络上有一篇讲出体与清醒梦的文章（原文附后），作者所证到的境界相当于道家所说的出阴神，比丹道所说的出阳神低，但应属同类。重要的是他描述了大量细节，为丹经所没有，很有启发性。如此丰富的细节，应该是亲身经验，不像编造。其中有几处涉及到出体境界与梦境的关系：

第一，清醒梦与出体在经验上无法区分，差别只在有没有出体过程。

清醒梦和出体都寂灭了肉身的存在感，都会经历各种各样常人看来奇特的境界，如真实感受自己出行（或飞行）到某地，并亲闻到那里发生的一切，有时则仅出现光明、晴空、日月等境界，或看到远近等处人们的真实行为，及听闻、感受到他们所思所想等类似神通般的觉受，在这些境界中，二者都能清醒意识到自己的所作所为，并拥有一定程度的自主和控制能力。

二者间最大的区别的是，清醒梦是突然就出现的境界，不代表已出体，如突然自己出现在某个境界中；而出体则有非常明显的脱窍过程，也就是说，正在出体的心神，一定能清晰地看到并感受到自己正发生的整个分离过程，一旦心神成功从肉体分离后，他不会马上出现在异地场景，而是会在出体地周围活动，且这时所见的，与真实地也并无差别。而清醒梦或类似清醒梦的禅定及禅修境界中，都没有这个分离的过程。

第二，出体过程中的图像信号与清醒梦无法区分。

需要说明的是出体信号第六条中看到某种图像。如我有次看到一片湖水，清晰得就如同自己真的站在湖前一般，当我注视它时，突然就想扎水一样一头融入了其中，再出来时，自己就在出体后世界中了，因此，我将这种出体经验仍归纳于清醒梦的范围。

第三，出体者甚至还可以与他人的梦境交流，更说明出体与梦境无异。

记得有年春节我在寺院打禅七，大年初一的凌晨四点左右，我手接定印端坐在禅凳上养息，心识出体后高速穿透一个什么也没有的黑暗空间，眼前就出现了万里之遥的家乡，我飘过家中的院子后，从大门中进了家中。家中的面貌一如从前，没有什么变化，见到父母和弟弟都还在睡觉，还一眼瞧到书桌上放着那张年前我寄回家的汇款单，当准备返回时，熟睡的父亲突然走下床来抓着我的手不让我走，但这时我听到寺院传来新年的第一声钟声，刹那之间，我就飞了回来。现在想来，之所以父亲留我，可能是我进入了他的梦中，他的梦意识（潜意识）知道了我的到来。确实那天早上，父亲也梦到我回来并试图拉住我。

总的说，出体与清醒梦在经验上没有区别，出体者甚至能与梦中人交流，出体的分离过程也不构成绝对区别，因为有些分离过程与清醒梦无异，故出体的境界与清醒梦没有区别。

1. 4. 出体境界与日常境界

前面我们已经讨论了几种境界——梦境、清醒梦、出体境界、内观境界、阳神出体境界等。按照前面分析，这几种境界本质上都是一样的。那么它们和日常境界又是什么关系呢？其中，阳神出体可以被别人看到，而印第安梦修中还描述，力量足够强的人，其做梦体不仅可以被人看见，而且可以象常人一样行动，普通人看不出那只是替身。更不可思议的是，在力量足够强的情况下，做梦者甚至可以选择在做梦体所在的地方醒来。《力量的传奇》中有一段在做梦处醒来的描述。

（唐哲那罗说）“一天，我劳累了一个上午，在下午就睡得不省人事。天下起雨来，屋顶上有个漏洞，吵醒了我。我跳下床，爬上屋顶，想趁着大雨之前把洞补好。我感觉非常强壮有力，不到一分钟便补好了洞，我甚至没有被淋湿，我想那个午觉对我有很大的好处。当我弄好后，我进屋子里想吃点儿东西，但是却吃不下食物，我以为我生病了。我捣碎一些草药，敷在脖子上，准备上床休息。等我走到床前时，我再次差点儿没把裤子吓掉了。我就在床上睡觉！我想要把我摇醒，但我知道这件事不能做，于是我冲出屋外。我惊慌失措，在山中漫无目标地乱走。我不知道要去哪里，虽然我一辈子住在山中，但却迷了路。我在雨中走着，但感觉不到雨水。我似乎无法思考，然后一阵强烈的闪电与雷声再度使我惊醒。”

他停了片刻。

“你想知道我在什么地方醒来吗？”他问我。

“当然，”唐望替我回答。

“我在倾盆大雨的山中醒来，”他说。

“那么你怎么知道你醒来了？”我问。

“我的身体知道，”他回答。

……

“那是一种内在的声音，告诉你什么是什么。而当时，它告诉我我又醒来了一次。当然在我醒来后，我相信我是在做梦。显然这不是个普通的梦，但也不是正常的做梦，所以我把它想成也

许是半睡半醒的梦游。我无法找出其它的解释。”

如果出体和做梦体不仅能够被别人看到，而且能像肉体一样做事，甚至能在做梦位置醒来，那么只能说在这种情况下，梦境或出体境界与日常境界已经完全融为一体，说明二者虽有区别，但本质上相同。

1. 5. 梦境、观想与想象

如果梦境和日常境界本质相同，那么，醒来后这个空间又去哪了？是消失了吗？有这种可能，但另一种解释更合理——清醒时梦空间并没有消失，而是像白天星星被阳光盖住了。虽被盖住但仍然可以起作用，有照片显示，有些特异功能人集中注意力想一些形状，可以被照相机拍到，这些形象应该存在于观想境界中。白天，普通人的日常境界明显而观想境界很微细，而特异功能人那个境界较强，故可以被拍到。反过来，对特别敏感的人来说，普通人的梦境界或观想境界也可以看到，这就属于天眼通或他心通的范畴了。

被拍到的思想属于观想境界，即观想境界和梦境本质相同。而普通人的想象和观想本质上也相同，想象经过练习由弱变强就变成了观想。普通人都同意梦境、观想、想象本质上相同，他们认为这些都是人脑的机能，所以本质相同。我们这里也说它们本质相同，是说它们都是某种境界，根据情况不同而分别称为梦境、观想境界和形象思维。

观想境界不仅可以被敏感的人观察到，还能对日常境界产生的作用。有位篮球爱好者说过这样的经历：在某次比赛时他特别希望自己支持的球队赢，就在比赛时关上电视不看比赛，静坐观想自己球队那些擅长三分球的队员一次次投出三分球，划出一道弧线入篮得分。观想完一个人再观想下一个，都观想一遍再从头开始。整场比赛他一直观想，直到最后一分钟打开电视，看到自己的球队以大比分领先。后来看重放，发现整场比赛中三分球确实比较多，而且每每在将要被对手追平时靠三分球重新拉开比分，击溃了对手刚刚升起的热情。

可见，观想可以在日常境界产生影响，说明观想境界也和日常境界本质相同。从主观经验看，观想境界和梦境界应该在同一个空间。白天用于形象思维和想象，夜里用于做梦。就是通常所说的脑海、形象思维空间等等。白天这个空间受意识的影响，要更加剧烈的切换和变化以适应环境，比梦境更加不稳定、不连续、更没有力量。睡眠切断了日常世界的影响，梦境按自己的线索发展，比白天的思维活动跳变少，比清醒的思维更连续更稳定。

1. 6. 几种境界本质相同

梦境、清醒梦、出体境界、内观境界、观想境界等等和日常境界本质上都相同，这和普通人的认识有很大差异。新义唯识的三类境理论在这一点上随顺普通人的理解，它区分梦境和日常境界，说梦境是独影境，日常境界是性境，性境是第八识变现的，独影境只是第六识分别。这符合一般人的直觉，梦和醒时差别那么大，当然有所不同。一般认为日常境界是实有，所以是第八识

变现的，梦境没有，所以只是第六识分别。

但这种区分只适用一般人的经验，没有考虑清醒梦、做梦体、出体境界等特异体验，当一连串渐变的境界形成一条谱带的时候，还怎么区分性境和独影境？对有这些经验或相信这些经验存在的人来说，独影境和性境的区分无法与经验相符。

另外，在做梦位置醒来肉体消失又如何解释？在主观经验上只是选择不同地点醒来，在日常世界却要发生一次肉体瞬间转移，解释不通。再次，它没有给出区分两类梦境的方法，既然两种梦如此不同，那知觉上有什么区别吗？再者，这样解释把一次出体分成了两步，先变出一个身体，意识再与身体结合。怎么变出身体和怎么结合都没说清楚，等于把一个解释不清的问题换成了两个解释不清的问题。当然不能令人满意。

实际上，三类境的划分在印度唯识学中根本没有，在无著世亲那里没有，在护法那里也没有，它是玄奘法师根据中国人的普遍经验和理解力提出来的。因为一般人没有清醒梦和做梦体的体验，梦与日常世界区别显然。即便个别有此类经验的人提出来也可以置之不理，因为没人会跟着少数派跑，个别议论过段时间就自行消失了。这种背景下，安立一个虽然不究竟但简便易懂的理论有利于佛教的延续和弘扬。但在印度好辩论的风气，有禅修境界的人又多，异议一定会被提出来，而且不能指望其自行消失，这种理论肯定立不住。

2. 奇异境界证明外境不存在

2. 1. 奇异梦境证明幻觉说

由梦境与日常境界本质相同，立刻就可以推论日常境界也是幻觉。因为，如果梦境与日常境界本质上都相同，那么就有两种可能。梦境像日常境界一样也是实有的，或者日常境界像梦境一样也是幻觉。如果梦境和出体境界像日常境界一样都是实有，则梦中也不该出现过于奇异的境界。但奇怪的梦境肯定存在，各种奇异的、变形的、不符合空间关系的梦境都存在，梦里虽然不觉得，醒后一想都是不可能的。这类梦只能用幻觉来解释。如果梦是幻觉，而日常境界与梦本质上相同，那日常境界也是幻觉。

一般人可能会觉得这样论证很奇怪，甚至像开玩笑，怎么能用梦的幻觉性论证日常境界的幻觉性呢？普通人一方面认为外境是实有，一方面又认为梦境是幻觉，并不觉得这里面有任何矛盾。因为他们不承认梦境和日常境界有相同的本质。这就又回到了前面讨论的三类境问题。如果承认梦是独影境而日常境界是性境，那么梦再奇怪也只能说梦是幻觉，不能说日常境界是幻觉。如果接受梦和日常境界本质上相同，则如果梦是幻觉则日常境界也是幻觉。前面已经给出多种理由论证梦和日常境界本质相同，认真考虑那些理由之后会明白，用梦来论证日常境界的幻觉性是认真严肃的论证。

2. 2. 奇异定境证明幻觉说

对不接受梦和日常境界本质相同的人，则必须在清醒境界中找出只能用幻觉解释的奇异境界，才能证明日常世界是幻觉。

有位法师讲她在禅修中的体验。“有一回入定，定中不知道进一个什么房间，看到台灯是一个影子，就像太阳底下照出来的影子。影子还在原来的位置。但是平面的，不是立体的。房间中其它物体也都是影子。她指着灯光下一盆绿色植物的影子，说看到影子就是这样，灰色的。看到植物也没颜色，也是灰色的影子。”

这个影子境界不像真实世界，像是幻觉。这个境界不是梦境，是清醒时的境界，如果这个境界是幻觉，那么日常境界也应该是幻觉。因为日常境界与观想境界本质相同。当然，这也会遇到类似质疑，说这个境界是幻觉也不能说明日常世界是幻觉。不过，对这类经验的修行人，仔细思考之后应该可以辨别这些境界和日常境界是否一致，应该能够得出日常境界也是幻觉的结论。

2. 3. 奇异体验证明幻觉说

如果说梦境、定境都不同于日常境界，再怎么奇幻也不能拿来证明日常境界是幻觉。那么只能在日常境界中寻找证据证明其幻觉性。还是那位法师：

“还有一次夜里特别吵，做不了功课，就到五楼阳台上打坐，什么也不观，只听声音。心安住在声音上，连续坐了六小时以上，到清晨的时候，这时候有辆大卡车开来，走到阳台下方，（卡车冲击力很大）。卡车开过时，定中现出一个网的相，大致五楼阳台高度（窗外，根据声音感觉大致在卡车上方位置），有一张灰白色（类似灰袍）的网（像展开的渔网一样）随车开过来，微微波动着前进过来。她想，这声音怎么还是网状的？”

后来还看到很多东西都是网状，苹果是网状的，我们的手是网状的，墙也是网状的。（有时是定中看的，有时是睁眼看的）不同物体的网格不一样大，那次看声音网格是最大的，她用手比划，大概三十多公分见方。手的网格小，和毛孔纹理差不多大，比较细碎。这种状态下看的物体都是灰的，或者没颜色。

有一次老师考大家，把一个苹果切成两半，拿在手里，有核一面向上，问这个苹果是什么形状？别人瞎猜，她看到网状，老师说对了。（切开部分看到网状，就像卖苹果时上面包的塑料网膜的网格大小，不是一个大格，也不是密密的小格）

还有一次早上醒来，一睁眼看到墙是网状的，一起意识就没了。她住处对面和左面都是白墙，没东西。这种墙是网状的现象又出现过很多次。”

这种网格似乎是看到了事物的底层结构，像计算机设计，先画出一个框架再在表面铺上颜色。这很像一种投射出来的幻觉。不过，普通人会说这是她的幻觉，不能说明什么。即使承认确实有这种网格，不是幻觉，也可以用变现说解释：变现的外境也可以有底层结构，是层层构造出来的。所以看到网格不能证明一定是幻觉，也可能是变现的结构。

2. 4. 奇异现象证明幻觉说

如果个人见到的现象可能是自己的幻觉，不能证明日常境界是幻觉。那么必须找众人共同见到的奇异现象才能证明日常境界的幻觉性。《清净道论》里有这样一个故事：

“还有铜镮洲的小海长老。据说：正在饥谨时期，一天早晨来了七百比丘。长老想道：‘这样的大比丘众，到什么地方去乞食呢？’他知道在全铜镮洲中实无可去的地方，只有在对岸（印度）的华氏城。于是令诸比丘著衣持钵而后说：‘道友，我们去乞食吧。’他便缩近其地而至华氏城。诸比丘问：‘尊师，这是什么城市？’‘道友，是华氏城。’‘尊师，华氏城多么远啊！’‘道友，大耆宿的长老，缩远方而为近。’‘尊师，那里是大洋？’‘道友，在路上不是经过一条青水沟吗？’‘然而尊师，大洋多么大呀！’‘道友，大耆宿的长老，令大为小。’”

如果外境是已经变现出来的，这样缩小还可能吗？至少不太容易解释。如果接受一切知觉经验都是幻觉，则这样缩小也没有什么不可以。当然，反对者会说，既然外境是变现出来的，缩小变现的外境也没什么不可以。

2. 5. 微观奇异现象论证幻觉说

对接受必须统一解释梦境到日常境界的人来说，梦中奇异知觉的存在已经证明必须用幻觉来解释我们的感觉，没有外境只有幻觉。对有着奇异修行境界的人来说，他知道只能用幻觉来解释自己的境界。如果自己境界是幻觉，那日常境界也是幻觉，所以没有外境只有幻觉。对普通人来说，有没有更直接的理由要求接受“没有外境只有幻觉”呢？

微观粒子的波粒二相性是一个被普遍认可的奇异现象。不管是波还是用粒子观点解释物理实验的结果都会有不符合的情况，只能对有些现象用波解释，对有些现象用粒子解释，这就是波粒二相性。波粒二相性说明波和粒子都是不存在的，它们只是解释现象的概念工具，二者对立互补，共同用来解释微观世界。但在真实的世界里，其实波和粒子都是不存在的。由于波和粒子不存在，进而可以推论微观世界也不存在，从而外境也是不存在的。这个论证基本结构仍然是一些奇异现象难以用存在外境来解释，从而论证幻觉说。只不过没有到梦境、定境和神通中找奇异现象，而是到微观世界找奇异现象。

不过，反对者可以质疑，这个论证只能说真实的世界不可能像波和粒子所描述的那样，甚至可以说不是任何语言可以描述的，但完全可能是某种语言所不能描述的境界。所以不能由此论证外境不存在。比如物理学家都知道波粒二相性，知道微观粒子既不是波也不是粒子，但他们不会说微观粒子不存在，而是说微观粒子存在，但具有波粒二相性。虽然他们很难解释波动性和粒子性怎么能出现在同一对象上，但不会怀疑其存在性。

2. 6. 中观论证外境不存在

实际上不要求助波粒二相性，就在日常现象中就可以发现类似的矛盾，比如运动概念，只

不过普通人早已习惯了。叶少勇《龙树《六十如理颂》思想概介》中说：

对于龙树的对手来说，一方面为了完成概念的指向，其所指对象必须是孤立静止的；另一方面，这个概念的任务是要建构世界，其指示对象又须参与相互观待和运动变化。也就是说，对于其理论体系，主体的存在性和变化性须同时成立。而在封闭原则之下，这两者恰恰不能同时成立——存在的事物不可能变化，变化的事物不可能存在。于是，任何存在概念都无可避免地自相矛盾，而自相矛盾的概念是不可能有所指向的。举例来说，“行走者”这个概念，可以不限男女老少，但其指示对象绝不可能拥有“停止”的属性，否则有违其定义。这样，一个不可能有停止的行为主体，自然不会停止，也就是永远在行走。这又有违概念常识，因为公认行走者终会停止。于是，“行走者”的概念就被推演成一个“不会停止又会停止的人”，这样的自相矛盾不可能指向任何存在。

一个概念如果没有了指示物，就是“无自性”（*niḥsvabhāva*），也就无所标定而破灭，像“石女儿”一样唯是空名，实无所有。《中论颂》（1.10）中说：“于无自性诸事物，存在性即不可得。”无自性就是不存在，而不是一种生灭无常的存在形式。

在日常生活中充斥着这类严格说来自相矛盾的概念，但人们已经习焉不察。严格说来，这些矛盾已经证明这些概念所描述的世界根本不存在，所以外境不可能存在。但一般人会说，这只能说明概念本身有问题，不能因此说世界不存在。僵硬的概念不能描述真实的世界，僵硬的概念所描述的那个僵硬的世界根本不可能存在，但真实的世界还是存在的，真实的世界是概念所描述不了的。

3. 各种境界的变现说解释

前面用境界的奇异性论证它不可能实有，只能是幻觉。虽然这些论证其实已经足够了，但普通人会找出这样那样理由拒绝，而且他们有一个终极的解决方案——“不可言说”。不管外境如何奇异、不真实，他都可以说，外境本质上是超越语言的、不可言说的，你所指出的奇异性、不合理性只是证明了外境的不可言说性，不能证明“外境根本没有，感觉只是幻觉”。而且他们实际上只需要承认外境不可言说，甚至连外境是阿赖耶识所变都不需要接受。

梳理上一节的论证顺序，发现最关键的一步是在“梦境与日常境界本质相同”这一点上退让了，退一步就是定境与日常境界相同，再退则只能在日常境界本身找奇异性，而日常境界本身的奇异性不显然，反对者最后可以推到“不可言说”。找到这个说法后就没法继续讨论了。所以，要想把各种理由和借口都堵住，必须坚持“出体境界、梦境和日常境界本质上都相同”。对此，人们的第一反应当然是不接受，这时候不能随顺退让，必须摆事实讲道理力争。在这一点上一退，最后就是上一节的结果。

实际上，我们在第一节中已经给出了充分的理由，完全可以证明“出体境界、梦境和日常境界本质上都相同”。这时候人们可能会说：为什么梦一定是幻觉？也许梦像日常境界一样也是真

实存在的，只不过比较微细罢了。因为微细，故可以出现很奇异的梦境，但不能因此说它一定是幻觉。也就是，既然不能否定“出体境界、梦境和日常境界本质上都相同”，那就承认这些境界也是心识变现出来的，反正不承认日常境界是幻觉。

本文的基本逻辑是尝试解释各种现象，如果有些现象不能用变现说解释，只能用幻觉说解释，则必须接受幻觉说。既然提出了新的可能性，我们只能认真对待，看看能不能用变现说解释梦境和出体境界。

3. 1. 微细境界解释

首先，如果这些境界中的事物也是实有的，为什么我们看不到？最简单的回答是它们太微细，所以普通人看不到，但有特异功能的人能看到。如《阅微草堂笔记》卷三载，“王半仙尝访其狐友，狐迎笑曰：‘君昨夜梦至范住家，欢娱乃尔。’范住者，邑之名妓也。王回忆实有是梦，问何以知。曰：‘人秉阳气以生，阳气上升，恒发越于顶。睡则神聚于心，灵光与阳气相映，如镜取影。梦生于心，其影皆现于阳气中，往来生灭，倏忽变形一二寸小人，如画图，如戏剧，如虫之蠕动。即不可告人之事亦百态毕露，鬼神皆得而见之，狐之通灵者亦得见之，但不闻其语耳。昨偶过君家，是以见君之梦。’”

这个解释可以说明为什么我们看不到他人的梦，因为它们太微细了。也可以说明为什么内观境界和身体有关又不同，因为它们是微细的“气”变现的境界，不是身体本身。但变现时受身体结构影响，所以又和身体有关。另外，古代笔记中多有梦中境界和现实关联的例子，也都可以这样解释。

3. 2. 平行空间解释

如果内境是微细气变现的，那么人体内被器官和组织充满了，怎么有空间变出内境呢？除非气与组织脏器可以存在于同一个空间互不妨碍。如果是这样，那内境就不仅仅微细，而且还处于不同于肉体的空间中，也就是平行空间中。也就是说，内境已经不在这个物理空间，而在平行于这个空间的另一个空间。它就对应于这个空间中身体的位置，但在另一个空间中，身体组织和器官对其没有任何妨碍，只是相应位置的景物和身体器官有某种关系。

平行空间解释还可以兼容微细境界解释。所谓微细境界不是这个空间里的境界，而是另一个平行空间里的境界。它可能本身是微细、微弱的，如普通的梦境；但也不可能本身并不微弱，如内境，但因为在另一个空间里不能被察觉，所以显得微细。

平行空间还可以解释为什么出体后的境界，有时与日常境界相同，有时又与日常境界不同。因为二者本来就在两个空间，就象两张叠在一起的纸，如果上面画着相同或相似的画，则出体境界与日常境界相同或相似，如果画着完全不同的画，则出体境界与日常境界完全不同。

两个平行空间的事物是不能直接比较大小的。比如，前面《阅微草堂笔记》的例子，是不是

说梦境就像他描述的那么小呢？也不一定，也许他看到的只是梦境空间在这个空间的一个三维投影，是缩小了的，实际上梦境中的人和日常世界的人一样大。或者说，不能说梦境中的事物到日常空间有多大，因为它们就不在同一个空间中，没法比较。如果一定要比较，那合理解释还是梦中的人和普通人一样大。

3. 3. 梦空间

人一晚上可以做很多梦，是每个梦都对应于一个平行空间呢？还是只有一个空间一会儿变成这样，一会儿变成那样？比较合理的解释是只有一个平行空间，它变成不同样子就是不同梦境。因为如果每个梦都对应于一个空间，那梦境转换后那些空间怎么样了？1) 一直保持着吗？那一个晚上要留下多少梦境，怎么可能一一保持着。而且如果所有梦境都保持着，那人应该很容易进入过去的梦境，即做重复的梦，但这种情况并不多。

2) 如果说保持一段时间后消失，那梦境消失后这些空间又怎么样呢？2.1) 释放出来重新使用吗？那就是说有若干个梦空间，有一个当前使用的，有若干个保留着过去梦境等待释放。但问题是等待释放的梦境一般也不会再用到，为什么还要保留一段时间呢？当时释放掉不就行了。如果当时释放掉回到只有一个空间的情况。即使保留一段时间再释放，即有若干个梦空间循环使用，差别也不大，就像一个大舞台有若干个场景一样。2.2) 同时消失了吗？那就是说每一次都在创造一个新的空间，同时旧的空间在消失。这和只有一个空间有什么区别？都是只有一个当前使用的空间，旧的境界消失。只不过多个空间的情况下新境界和旧境界有一段同时存在，而一个空间变化则不可能同时存在。但一般来说，人们感觉不到正在消失的旧境界，不敢说一定存在不同空间。总的来说，只有一个梦空间在不断变化的可能性比较大；但另一种可能也存在，即有多个梦空间切换，用过的场景变更或消失。

以上讨论说明了梦空间和日常空间的一个区别。日常空间只有一个，而且是稳定、连续、有力量的，梦空间可能有多个同时并存，至少是剧烈变化的、不稳定、不连续、没有力量的。所以日常空间和梦空间有明显区别。但这个区别也不是绝对的。通过梦修，梦境也可以变得稳定、连续、有力量，甚至能和日常空间融合，这时候就和日常空间没有区别了。所以，人的心识变现了两个空间，一个是日常空间一个是梦空间，日常空间稳定连续有力量，梦空间不稳定不连续没力量，用古人的话讲是日常空间属阳梦空间属阴，阴性物质就是没力量、不可见，所以叫阴性物质。

3. 4. 平行空间的分离和融合

阴神虽能看到和日常世界相同的境界，但不能被别人看到，也不能造成明显的现象，可以解释说阴神在另一个相似的平行空间里。但阳神可以被他人看到，或做梦替身可以像普通人一样行动，这个时候已经出现在我们这个空间中了，这又怎么解释呢？第一种解释，阳神和替身仍然在另一个空间里，但两个空间并不是绝对分离的，如梦境也可以被一些人看到，内境虽然和身体

器官无碍，但景象也和身体器官有关。说明两个空间的事物也存在相互作用，只不过相互作用较弱。这种相互作用可能在一定条件下变强，这时另一空间中的人体就可以被看到了。第二种解释，两个空间在一定条件下能完全融合，这时候就不是两个空间而是一个空间，替身直接出现在我们这个空间。

或许两个平行空间近到足够程度就会融合成一个；分开一些就是两个空间，但还有相互作用；再分开则是两个不同空间，连相互作用也没有了。其实，所谓融合也就是用事物之间的相互作用定义的。空间本身并不是实体，没有事物的地方就是空间。所以，两类事物各成体系的相互作用时，就说它们在两个空间。两类事物完全相互作用时，空间就融合了。融合的本质还是事物之间相互作用的强弱。

为什么两个空间能相互作用乃至融合呢？因为它们本质上是相同的，都是一些相互作用的事物。按照唯识学的变现说，不同空间的事物都是心识所变，当然可以相互作用。需要解释的反倒是为什么它们能分成不同空间，不相互作用。似乎在一般情况下心识被分成两部分，分别变现两个境界，这就是两个平行空间。但这个划分又不绝对，在一定条件下这两部分相互作用变强，就成了一个空间。

形象的说，把意识想象成一个面团或胶泥，一般情况下它成哑铃形，两个空间，中间有一个很弱的相互联系。可能有某种机制使这种状态较为稳定，所以普通人只能停在这个状态，不能自由调整。就像普通人的身体很硬，不能自由做各种柔术动作一样。经过练习，意识的柔韧性变强，就可以变成别的形状，乃至变成单一球形，这时候就是一个融合的空间了。

如果再追问，是什么机制让哑铃形的状态比较稳定？很可能就是追求稳定的结果。日常境界本身也是意识变现的，本质上是容易保持连续稳定的，为了保持一部分境界连续稳定，就要在其它部分产生更多的变形、扭曲、跳跃、破裂，为了让这些不影响日常境界的稳定，就要把它们和日常境界分的远远的，让它们自行化解。当这套机制运行熟练时，日常世界变得高度稳定、顺畅，下面的维护体系也自成一个体系运转着，二者被远远分隔开，这就成了哑铃的两头。普通人的心识已经习惯于在这种状态下运转，慢慢变得只会在这种状态运转，也就是僵化了。就好比双盘对很多人来说很难，因为他们的身体已经僵化了，平时生活需要的活动能力还保持着，但平时关节不需要像双盘时那么伸展，这些能力已经没有了，这就是僵化。必须通过练习把关节打开才行。

3. 5. 平行世界

平行空间理论还可以用来解释平行世界。古今中外有很多进入另一世界的故事，如《后汉书》记载：汉代汝南有个卖药翁，经常在市场上卖药，生意兴隆，每天能赚钱数万。他居住的房子中央悬挂着一只空壶。人们不知道他从何而来，也不知道他叫什么名字，就称他“壶公”。那时管理汝南市场的人叫费长房，对壶公很留意。恰好，壶公的住处就在费长房所住楼房的对街。经过

观察费长房发现，每天晚上，壶公向空房壶一跳，直到清晨壶公才又从壶中出来。费长房决心要了解这个秘密。于是经常到壶公住处为之打扫灰尘，进献菜肴花果。一天，壶公对费长房说：“今晚没有行人后，你到我这儿来。”晚上，费长房依约而来，壶公对他说：“我要跳进壶中了，你就跟着我一起跳进吧。”费长房随后一跳，也轻而易举地进入壶中。费长房发现，壶中竟然是一个相当广阔的神仙世界，只见楼观重重叠叠，阁道横空，宛若飞虹。

古人认为这个世界在那个壶中，人进入时被缩小了。现在看这个壶中天地也应该属于平行空间，它平行于我们这个世界，那个壶是沟通两个世界的通道。此类世界还有很多，比如道家所说的洞天，也是一些不同于人间的空间，但里面住的不是一个人，而有一群仙人在里面。此类世界如何形成呢？《做梦的艺术》中有一个例子。

有一次，唐望的门徒卡斯塔尼达在古代死亡拒绝者的带领下进入了她的梦境。在一个教堂里，“有一会儿，我无法集中我的视线，就像是水跑进了我的眼睛。等我调整视线后，我知道某种惊人的事发生了，教堂已经变了，变得更黑暗、更阴森、更沉重。我站起来朝教堂中央走近数步，吸引我注意的是那些跪凳，它们已不再是由木板做成，而是变成细长扭曲的木条。教堂的灯火也不一样了，变得比较昏黄，投射出的阴影是我从未见过的黑暗。”

死亡拒绝者说他已经进入了她的梦中，并要教给他做梦的知识作为礼物。

“‘如果你真的要送我礼物，’我说，‘陪我在这镇上逛一逛，在这月光下。’

她肯定地点点头，‘除非你答应我不说话。’她说。

‘为什么？’我问，但我已经知道答案。

‘因为我们在做梦，’她说，‘我会带你更深入我的梦中。’

她解释说只要我们留在教堂中，我就有足够的能量思考与交谈，但若离开这教堂的范围，情况就不一样了。

‘为什么？’我大胆地问。

她的语气严肃无比，不仅使她更为奇怪，也使我害怕。她说：‘因为根本没有外面，这是一个梦，你正在梦的第四道关口，梦见我的梦。’”

死亡拒绝者又带他在镇上转，“一共只有两条交叉的街道，每条有三段房屋。我们走遍了两条街，不是一次，而是四次之多。没有什么噪音，只有远处狗吠，或一些人在我们经过时的耳语。狗吠声带给我一种莫名而深沉的渴望，我必须停止前进，把身体靠在墙上来寻求纾解。与墙的接触对我是一大震惊，不是因为墙有什么特别，而是因为我所靠的是坚硬的墙，就像真正的墙。我用手抚摸它，感觉它的粗糙表面，这真的是一道墙！”

“在月光下，小镇周围的山丘清晰可见。我想要弄清楚方向，观察着月亮与星星，就像在日常现实中一样。月亮很圆，也许刚过满月，高挂在天空，现在大约是晚上八、九点。我可以看见猎户座在月亮右边，它的两颗主星与月亮排成一直线，我推测现在是十二月初。而现实中是五月，五月时猎户座在那个时间是看不到的。我尽可能长久地注视着月亮，没有任何变化，就我所能判

断的，这是个月亮没错，但时间上的差异使我非常兴奋。”

死亡拒绝者说，“她那一传统的巫士练习在梦中投射思想，来真实地重建他们所选择的任何物体，也许是建筑或名胜古迹。开始时通常先注视一个简单的物体，记忆住一切的细节，然后他们会闭上眼睛，在脑海中重现那件物体，然后与真实物体相对照，更正错误，直到他们能闭上眼睛完整地看见那物体为止。下一阶段便是带那物体入梦，然后在梦中完全使那物体实质化，至少从他们自己的知觉观点而言是如此。从简单的物体开始，那些巫士继续尝试更复杂的事物。最终目标是他们全体一致想像出一个完整的世界，然后梦见那世界，重新创造一个可以让它们生存的完整真实空间。‘当我的传统中的巫士都能这样做时，他们能轻易地把任何人拉入他们的意愿中、他们的梦中。整个巫士团体消失在做梦之中。’”

普通人的梦境也是一个平行空间，通过练习，这个空间可以变得稳定、坚固和精细，乃至可以让肉身进入其中。壶天应该与此类似。不同人的梦的空间还可以相互融合，就像个人梦空间和日常世界融合一样。融合的梦空间将比个人的梦更坚固稳定，洞天与此类似。所以，仙境都是仙人造的梦境。但世界也是梦境，是众生共同造的梦境。

3. 6. 肉身如何进入另一世界

肉身如何进入另一世界？或肉身如何进入仙境或梦境呢？这与做梦体如何现身日常世界是同样的，都是一个空间中的事物如何出现在另一空间的问题。做梦体现身的解释也很简单，因为发生了空间融合。做梦空间与日常空间融合时，做梦体就出现在日常世界。反过来，肉体和其它事物也同时出现在做梦境界中。

做梦体现身时，做梦境界变得和日常世界一样，进而空间融合，而肉身进入仙境时，日常世界不可能变化，仙境也不能变得跟日常境界一样，只可能局部融合。肉身进入这个局部则同时身在日常世界和仙境，然后在仙境中前进到非融合位置，在日常世界消失。这个局部也就是仙境与日常世界的通道。由于两边境界相异，这个融合当然比做梦体出现更难，通常也只能是暂时的，即通道只能短暂开通。

肉身进入到融合区，这个时候肉身还在这个世界上，只是同时又在另一个世界了。这个时候他或许能看到仙境和这个世界的景物重叠在一起。如果一切到此为止，他只是经验到一次奇异的体验，见到一些奇妙的境界。如果他继续向前进入非融合区，才真正进入仙境。这其实比上一步还难，因为前面他并没有离开这个世界，这时才离开日常世界进入仙境。

为什么本是这个世界的身体在融合解除之后能在另一个世界？如果是客观的日常世界，很难想象一个世界的肉体进入另一个世界，这是跨两个平行宇宙的移动。但唯识学认为，人们并非生活在同一个客观世界上，而是生活在各自变现的境界中，只不过各自变现的境界相同。在进入融合区之前，他和这个世界的众生同步，变现出这个世界的景象。在进入融合区时，他同时和两个世界同步，会出现景象的重叠。经过一段时间，如果他的个人境界恢复与日常世界的同步，则奇

异景象消失，人回到日常世界。如果他的个人境界足够灵活，或者和那个仙境有缘（容易变出那个仙境的境界），就可能转变成和仙境一样。这时他就进入仙境了。说到底还是一次空间融合，个人境界本来和这个世界融合，经过一个过渡区域，转变成和仙境融合，人也就同时进入仙境了。

个人怎么进入另一世界说清楚了，但仍有一个问题。这个世界是很多众生共同维系着，每个人的身体既在自己境界中变现出来，也在别人境界中变现出来。前面只解释了他自己的境界从日常境界转变为仙境，可以解释他自己的经验。但别人的境界没跟着转变，仍然会变现出他的身体，这个身体又是怎么消失的？有几种可能。第一，在进入仙境时周围没人，也就不存在别人境界的转变问题。第二，如果这个人力量足够强，也可以直接改变他人的境界，让他的肉身在别人境界中消失。具体形式可以有很多，比如打开一个门进去，这是进入另一世界；或者飞到空中越飞越高最后消失，这称为白日飞升；或者身体放出虹光同时越变越小最后消失，这是虹化。第三，如果既没有这么强的力量，又不能避开所有人，则他人境界可能缠住他，让他的个人境界很难完全融入另一世界。早期道教所说的尸解可能正是为了解决这一问题想出来的办法。

道教有尸解一说，通常认为是指肉身死亡而神识离开成仙。但在早期道教经典中尸解是说以竹杖代替肉身，别人看到本人躺在那里，其实只是一根竹杖，而人已悄悄离开成仙。过一段时间别人发现尸体变成竹杖，才知道人已经走了。在普通人看来，这只是一种法术，怎么能称做尸解成仙呢？

按照前面的解释，个人境界完全和另一世界同步，人就是进入了另一个世界。唯一问题是他人境界中仍变现出他的肉身，这反过来又会影响他完整的进入另一个世界。怎么想办法既让他人境界保持连续，又不影响自己境界的转变呢？把竹杖变成自己，自己趁机离开就是一个很自然的办法。这还是一种肉身成仙，但难度比飞升成仙低，所以称为尸解成仙。后世人们把肉身看得太实，对此难以理解。早期道教没有那么强的观念束缚，才会有这样的说法。

3. 7. 进入个人世界

进入仙境是个人境界脱离这个世界和仙境融合，那是否可能脱离这个世界又不和任何世界融合，处于一种纯个人的境界中呢？《力量的传奇》中有一个例子。

某个星期三上午，卡斯塔尼达和唐望走在墨西哥市的街上，他发现一个想见唐望的朋友在跟踪他，于是感到心烦意乱。当他们想穿过街边一个航空公司办事处到另一条街上时，“我一定是叹了口气，或者刚好吐气，因为接下来我发现自己胸中的空气突然被唐望大力一推而全部挤出。唐望一定是推着我穿过了办公室的门，我几乎是飞进了那个房间里。唐望的大力一推是如此出乎意料，我的身体毫无抗拒的准备。在我冲进办公室时，我感觉像在往下坠，我几乎失去平衡，必须做出很大努力才不至于跌倒。我在昏眩中来到通往革新大道的开着的门口，走了出去。”

“我睁开眼睛，或者说，我把焦点集中在我面前的某物上，我感到一阵麻木，许久之后才明白发生了什么事。我不是在革新大道上，而是在一里路之外的拉瓜尼拉集市中。这时我所经验到

的震撼是如此强烈，我只能目瞪口呆地站在那里。我立刻转身想走回办事处，但我身后只有一排卖旧书报的摊位。唐望站在我身边，在我右侧，他满脸笑容。

我清楚听到唐望说我不应该谈话或思考‘这不是用来谈论的，’他说，‘这只是用来观察的。观察！观察一切事物！’我望着四周，在我正前方有一个中年男子，穿著短袖粉红色衬衫及深灰色裤子。他似乎是个美国人，有一个矮胖的妇人显然是他太太，挽着他的手臂。那人正在玩弄一些钱币，一个十三四岁的男孩，也许是店主的儿子，正在监视他。那男孩注意着中年男子的一举一动，最后，那人把钱币放回桌上，男孩立刻松了口气。人们来来去去，没有什么不寻常的事好观察。

我们开始走路后，我注意到我的身体非常轻。事实上，我感觉我的鞋跟像海棉一样，有一种很奇怪的弹性。唐望一定注意到了我的感觉。他用力抓住我，仿佛不让我逃走。他压着我，仿佛怕我会像气球一样向上飞走。

一会儿后，他说我们必须离开那地方，因为我已经破坏了它，它对我会越来越有害无益。我们离开了集市，走到阿拉米达公园。”

后来唐望解释，在那一刻卡斯塔尼达是单独的，那影像是属于他个人的。唐望并不在他身边，不在卡斯塔尼达所到的特定地点，而是以另一种方式跟随着卡斯塔尼达。

“第二天上午，星期四，我请我的一个朋友陪我从航空公司办事处的门口走到拉瓜尼拉集市。我对一个在用拂尘清理服饰的年轻女店员问道。‘那些卖古币及旧书的摊位在什么地方？我在集市中的某处看到过，就在昨天。’‘你不可能在昨天看见那些摊位。那些摊位只有在星期日才会出现，就在这条街上，其它时候是不会有。其它日子那些摊位会阻碍交通。’”

这个故事中，卡斯塔尼达以为自己发生了瞬间位移，实际情况却更惊人，他进入了一个只属于他自己的世界。在那段时间，他的个人境界脱离了这个世界，又没有融入别的世界，而是变现了一个独立的境界。

卡斯塔尼达问唐望，当他们出现在集市上时，航空公司办公室的人会看到什么？唐望说不知道，nagual 会处理好一切。nagual 可以简单理解为能创造奇迹的潜意识。如果有人问一个人进入仙境时别人会看到什么，可以用同样的话回答。

3. 8. 个人境界与做梦境界的关系

现在有了两种个人境界，一个是做梦境界，另一个是通常和这个世界一样的个人境界。这两种境界又是什么关系呢？

个人境界与做梦境界似乎是一体两面或阴阳两极的关系，看起来是两个，实则是联在一起的整体；表面上差异极大，本质则完全相同。为什么一体要分为两面呢？就像人为什么要做梦一样。心理学解释说，人要在梦中整合意识，梦是白天被压抑的心理能量的释放。梦境界从日常世界分离可能一样，日常世界如此坚固、稳定、精细，变现它的心识全力维持这样一个境界时，难免有

压抑、扭曲、破碎，这些怎么解决？只能被压到日常世界之外，压到外境心识的一个角落里修复。所以，日常世界越坚固、稳定、精细，梦境界越要走向它的反面。普通人的日常境界极为坚固，梦境则微细而不真实；日常境界极为稳定，梦境则变化不定；日常境界有精细有序的结构，梦境则模糊而凌乱。

作为一体的两面，二者是同一力量建构的，一方面分配多了另一方面分配必须少。白天，日常境界信息充斥我们的感官和意识，梦境界不可见。夜晚，日常境界退后，梦境才有机会出现在意识中。背后原因可能是，白天日常境界占用了大部分能量，梦境界得不到能量变得非常微细。夜晚，部分能量从日常境界抽出，用于整理和修复一天活动留下的压抑、扭曲、破碎，表现为梦境界的活动，而被意识所觉知。

做梦修行就是设法加强梦境，使其变得坚固、稳定、精细。而梦境界的加强要从日常境界抽出力量，所以在白天要配合一系列修行。力量抽出使日常世界不那么坚固、稳定、精细。一升一降会把两者拉到相近的程度，做梦体变强可以进入日常世界，而日常世界则变得不那么坚固，可以像梦境一样转变。其极致就是梦境界强化到足以展现为一个小世界，而日常世界软化到可以从这个世界抽离，变成一个纯个人的世界。这两种世界分别从两极发展而来，最后成为相似的东西。

禅修似乎也有加强梦境界的作用。禅修中的取相是意识想出来的，还在意识之内，似相则不仅仅是想出来的，还具有某种客观性，是意识之外的境界。似相又不同于日常世界，可能正属于它的对立面——梦境界。外境心识中日常境界之外的一切聚到一起就成了梦境界。梦是它最常见的显现形式，但不限于梦，一切异于日常世界又具有某种客观性的东西都在那里。

气功所炼的气是一种微细的不同于日常世界的物质，也可以用梦境界解释。另一方面气功在清醒状态下练习，气又好像是一种物质，比较稳定，而且能和普通物质有相互作用，好像日常境界进行了扩展或升级，可以支持气这种物质了。如果这样理解就是个人境界在软化，开始出现不同于日常世界的东西。即气功在与日常世界不发生明显矛盾的情况下悄悄改变了个人境界，引入了一些新的东西。严格说来它们已经不属于通常的世界，但它们没有脱离日常世界另建一个，而是继续依附在日常世界上，表现为日常境界的微细变化。有日常境界做依附，故比另修一个境界容易，但日常境界限制其自由变化，只能表现为几类特定的异常变化。

3. 9. 肉体和做梦体

与日常世界对应的是肉体，与梦境界对应的是做梦体。关于做梦体和肉体，有一系列让人困惑的问题。

当梦境变换时，原来的梦境去哪了？原来的梦中身体去哪了？

答：原来的梦境消失了，重新变现了新的梦境，梦中身体也跟着换了。

从梦中醒来时，梦境去哪了？梦中身体又去哪了？

答：梦境界的能量被抽走，梦境消失或变得很弱，梦中身体也跟着消失或变得很弱。

能在日常世界现身的做梦体已经具有一定物质性了，这样的做梦体也会凭空消失吗？

答：是的，就像普通的梦境和梦中身体在醒来时消失一样，能现身的做梦体也会凭空消失。其实，做梦体出现时，同时出现的还有梦境界，只不过梦境界与日常世界融合了。当做梦体消失时，支撑梦境界的能量被收回了，梦境界和做梦体也就消失了。

但做梦体是逐步成长的，如果已经能够现身，那么下次还能现身。下次现身的做梦体就不是上次的了？如果不是上次的，为什么做梦体的现身能力在延续呢？

答：下次现身的当然不是上次的做梦体，做梦体的能力能够延续，是因为在意识有相关的记忆和能力，重新现身时和上次相似。这种相似让人觉得似乎做梦体一直存在，只是中间隐藏了。其实每一次现身和消失都相当于一次做梦体的生死，每一次都是重新建造，并没有什么从上次传到下次。佛教说生死轮回中没有一个我，情况与此相似。

做梦体现身和消失还容易理解，最奇异的是人在做梦位置醒来，肉身消失，做梦体变成了肉体，这又如何解释？

答：一般情况梦境界微细，从梦中醒来是能量从梦境界收回，梦境界消失。发展做梦体的过程梦境界越来越强，日常境界越来越软，到做梦体能自在现身时，梦境界与日常境界已经势均力敌。这时候出现了另一种可能性，外境心识来一次大翻身，把能量从原日常境界收回，日常境界消失，只剩下梦境界，这个境界就成为日常境界。即在做梦位置醒来。

在做梦位置醒来时原来的肉身去哪了？

答：和梦中醒来时梦中身体的去处一样，消失了。

做梦体消失可以理解，肉身怎么能消失呢？

答：肉身和做梦体一样，都是外境心识建构出来的，既然做梦体能现身和消失，肉身为什么不能现身和消失呢？只不过通常日常境界力量强，梦境界力量弱，所以总是在日常境界醒来，梦境界和做梦体消失。当梦境界的力量与日常境界势均力敌时，就可能肉身消失而在梦境界醒来。

是否可以理解为肉身发生了瞬间转移呢？

答：这样理解是基于承认肉身实有，而肉身只是外境心识变现的境界，并非实有，故这样理解不合理。合理的理解还是心识图画发生了一次比较大的修改，先是画出了梦境界和做梦体，两个画面同时出现。通常接下来会把新画的擦掉，保留原来的境界。但这次不同，原来的画面被擦掉新画面被保留了。为了描述方便，也可以说是瞬间转移，但要知道这只是方便说。

这种极端情况说明瞬间转移解释不合理。其实，解释运动也有同样问题。物体从一点运动到另一点是方便说，正确解释应该是心识一次次擦去旧的画出新的。就像电影画面，不能说影像从一点运动到另一点，应该说是一次次的影像。

做梦体现身和消失相当于一次生死，那肉身原来位置消失并在做梦位置出现，是否也相当于一次生死？

答：是的。

做梦体生死时肉身保持延续，所以认为生命在延续。现在肉身也不连续了，那么到底什么是一期生命延续的标志？

答：肉身和做梦体都是外境心识变现的，没有本质不同。它们的消失和现身都只是心识境界变化，不能把任何一个当作生命延续的标志。在它们消失和现身时，外境心识整体保持连续，它比肉身更适合作为一期生命的标志。不过，做梦位置醒来对外境心识也是一次很大的变化，如果再大到在另一个世界醒来，则实在说不清到底该算作同一期生命呢还是干脆算作另一期生命。

4. 知觉重叠与转换

加上平行空间理论后，变现说已经相当强大，可以解释出体、做梦位置醒来等神奇现象了。有没有更明确的、用变现说解释不了的现象呢？我们发现，以上现象虽然神奇，但有一个共同点，它们只讨论境界和境界中的身体，身体还是境界的一部分，所以说到底只讨论了境界。没有涉及到意识。要寻找更清晰的、变现说解释不了的现象，需要考察涉及意识的现象。下面要梳理另一类现象——知觉重叠和转换现象。

4. 1. 大小同现

有位法师描述了一个令他感到困惑的经验：

有一次他打坐看到自己的身体非常巨大。“毛孔都有那么大”，他用手比划，有三四十厘米，还看到毛孔中的筋，一根一根的，就像老式旧窗户上糊着黄表纸。但周围房间还是原来那么大，只是身体变大了。当时感觉房间都是虚影，身体很大，超出房间了。当时也说不清自己在哪里，是从体外看，看到毛孔。

这确实是一次比较奇特的经验，难怪他提出来。如果毛孔有三四十厘米大，那他的身体应该缩到很小，头和毛孔大小差不多。这类似心识缩成很小在体内游走的经验。但又不是，房间还是原来那么大，说明身体并没有缩小。那就是身体变大了，看到的是变化身不是肉身。但又看到毛孔和毛孔中的筋，应该还是肉身。而且他一边觉得在从外向内看到毛孔，一边觉得自己在房间里，房间并没有变大，所以说不清自己在哪。如果说他在外面看到一个巨大的变化身，那就不应同时感觉在房间里呀。总之，相互矛盾的信息使我们很难解释这个场景，即便用平行空间理论也无法解释。就算是平行空间，也要符合大小关系吧。这个场景大小内外关系全乱了，根本无法在一个空间中得到解释。

就这个景象，一种可行的解释是：他在同时用两个视角观察。一个是心识缩成很小在观察肉身，看到很大的毛孔；另一个是正常身体大小觉知到房间。大小两双眼睛同时在看，两个视角的景象在意识中叠加，就成了这个样子。

4. 2. 双重知觉

同时两个视角的景象在意识中叠加可称为双重知觉，《寂静的知识》中描写唐望被他的老师推到双重知觉状态的经历。

唐望说，他与 NAGUAL 时常争论，最后 NAGUAL 在全体成员面前答应唐望，他将要一举向唐望证明力量是什么，及如何解释它。他同时答应要举办一场大宴会，甚至邀请邻居，来庆祝唐望的学习。

在一个周日的下午，他带领全体成员到河边，那时河水因为雨季而高涨。NAGUAL 选择了河岸较高处作为郊游宴会的地点，女人们准备了食物与饮料，NAGUAL 甚至从镇上带来一群乐师。

在一个特定时刻，NAGUAL 胡里安询问在场的人，尤其是他的门徒，愿不愿意分享唐望的课程。他们都拒绝了，因为他们都熟悉 NAGUAL 的严厉诡计。然后他问唐望是否确定要知道力量是什么。唐望无法说不，他不能退缩，他宣布说他早已准备妥当。NAGUAL 带领他到波涛汹涌的河边，要他跪下来，然后 NAGUAL 开始念一段很长的咒语，召唤风的力量、山的力量及河的力量来教导唐望。

他念完后，叫唐望闭起眼睛站起来，然后他像抱小孩一样抱起唐望，丢进急速的河流中，大叫：“不要恨河流，看在老天的份上！”

唐望说，他以为这是他的死期了。他不善游泳，当他沉到河底时，他责骂他自己竟然容许这种事情发生在自己身上。他是如此地生气，以至于没有时间惊慌。这条河并不深，但水流使河变宽许多，急流带着他前进。他像狗一样打水，努力着不被水流所冲翻。

突然间，不知道发生了什么，他发觉自己已不在河水中，而是在沿着河岸奔跑，他跑得非常快，没有时间思索。一种强大的力量拉着他，使他越过岩石及树干，仿佛毫无阻碍。

他以这种绝望的方式奔跑了好一阵子，但他不靠思想就知道自己正身处二地，而在其中之一，那汹涌的河水中，他正陷于无助与绝望中。于是他所有的能量都集中于拯救他自己。

没有经过思考，他开始试着离开河岸。他用尽了所有力气与决心，才稍微拉开了一点距离。他感觉自己好像在拉着一棵树奔跑，似乎花了一辈子时间才离开了数码而已。

他用尽了力量，忽然间却已经不再奔跑，仿佛掉落到一个深井中。他冲进水中，水的冰冷使他尖叫，然后他发现自己又回到河流中，被急流冲滚着。他的惊恐极为强烈，他用尽力量希望自己安全地回到河岸上，于是他立刻就回到了岸上，以惊人的速度在河岸上奔跑着。

奔跑时，他看着河流，看见自己在水中挣扎。他想要叫出一个命令，他想要命令自己游向河岸，但他没有声音。他对于水中的那个自己所感到的惊恐是非常强烈的，这像是在两个望·马特斯之间的一道桥梁。他立刻又回到水中，逐渐朝河岸挣扎接近。

这种交替于两地之间的惊人知觉，足以驱散恐惧。他不再关心自己的命运。他自由地交替存在于河流中及河岸上。但不管在何处，他都持续地朝左边靠近，不管是在岸上奔跑，或在水中拍打。

他在下游五里处爬上了河的左岸。他必须躲在树丛中一个星期，等待河水消退，好到对岸去。

同时他必须等待他的恐惧消退，以再度恢复为一个整体。

他的双重性持续了好几天，他可以变成两者中的任何一个，或者同时成为两者。当他成为两者时，知觉就变得模糊不清，所以他放弃了这个选择。但能够交替存在，已经足以提供无法想象的可能性。

这种在濒于死亡的危机下出体的体验在很多宗教和民间传说中都有，值得注意的是关于两地知觉的描述。一般的出体体验只有出体的视角，可以被理解成一个身体离开肉身，肉身处于近似昏睡的状态。这个例子是知觉在两视角之间自由切换，甚至可以同时保持两个知觉，这就无法简单理解为出体，而更像是两只眼睛，可以睁开一个闭上一个，也可以同时睁开。

相信双重知觉在很多出体经验中都存在，但一般人按出体来认识，很难理解这种现象，于是在描述中被忽略了。而唐望的传承很敏锐的捕捉到这一细节，并把这一点作为质疑实体性外境（包括变现出来的实体外境）的重要论据。那位法师的经验甚至比唐望提供的双重知觉案例更奇异，是分别从大小悬殊的两个角度知觉世界的双重知觉。不同人不同形式的经验，证明此类经验的真实性。

4. 3. 常见的知觉重叠

以上两例都是肉体知觉和做梦体（或出体）知觉同时出现，而且由于出体和做梦体的境界还在这个世界上，因而造成一种奇异的双重知觉的效果。如果认识到，它的本质是肉体知觉和做梦体知觉同时呈现在意识中，则这种现象并不少见，而且每个人都亲身经历过。

一种常见的中间状态是半梦半醒之间。人们都有这种体会，梦境还没有消失，一部分外境开始显现，两种知觉叠加着，意识还不清醒。然后醒来，外境变清晰，梦境消失。有时候醒来一会之后，还可以感觉到梦境虽然消失但还没有完全离去，如果此时睡着似乎可以重新回到刚才的梦中。

这种经验每个人都有，一般人认为这就是睡醒时的正常过程。但是，如果认为存在梦境和梦中身体，梦的知觉是梦中身体接触梦境产生的，那这个过程就是意识从梦中身体切换到肉体的过渡过程。可以看出，这个切换完全是两幅图像叠加显现、此消彼长的过程。这就是一种双重知觉，只不过它出现在过渡过程中，而且由于梦境不稳定和日常境界有很大差异，因而显得不那么神奇，容易让人忽略掉。如果梦境稳定且与日常世界融合，而且重叠状态能稳定保持一段时间，那就成了双重知觉。可见，双重知觉离普通人并不遥远。

4. 4. 从做梦境界醒来的知觉重叠

普通人从梦中醒来都会出现知觉重叠现象，做梦者从做梦境界中醒来又会出现什么现象呢？《力量的传奇》中这样描述：

接下来我感觉到唐哲那罗在移动我的身体，然后我产生了肉体上的感觉，一股强烈的颤动使

我看不见四周的一切。

我又感觉有人扶我坐起，我又看见唐哲那罗蹲在我面前。他伸手扶着我腋下，帮助我站起来走路。我不清楚我在什么地方，我感觉我是在一个梦中，但是我有完全连贯的时间感，我清楚知道我刚才是与唐哲那罗及唐望一起在唐望家的前院中。

唐哲那罗陪我走着，他扶着我的左手臂。我所看到的影像不停地改变，我无法判断我所看到的是什么。在我眼前出现的更像是一种感觉的影像，而造成这些改变的中心是源于我的腹部。这种觉察并不是思想上的领悟，而是一种突然变得明确的身体上的感觉。四周的一切变化是来自我的肚子，我正在创造一个世界，充满无限的感觉与影像。我所知道的一切都在其中，而这是一种感觉，不是思想或意识上的判断。

我想要保持住记忆，这是因为我那怀疑一切的顽固习惯所致，但是在某个时刻，我的记忆考证便停止了作用，某种无名无形的事物笼罩了我，我陷入各种各样的感觉与影像中。

在某个时候，我身体内部又开始了记忆的工作。我注意到有一幅影像不断重复出现：唐望与唐哲那罗，他们似乎想要抓住我。这幅影像一闪而逝，像是在快速火车中看到窗外的路人，他们似乎想在我经过时抓住我。这幅影像在重复出现中的停留时间越来越长，我意识到我是在刻意把这幅影像从其它的缤纷万像中隔离出来。我轻松掠过其它的影像，而强调这一幅，最后我能用思维把它固定住。一旦我开始了思维，我的正常反应便发生了作用。它们不像平常那样清楚，但是已足以让我知道，我所隔离的画面是唐望及唐哲那罗站在唐望的前院中，扶着我的腋下。

我想要继续浏览其它的影像及感觉，但是他们不让我去做。我努力了一会儿，感到十分快活。我知道我喜欢他们两个，我也知道我并不怕他们，我甚至想跟他们开玩笑！我不知道该如何做，只好笑着拍打他们的肩膀。我又产生另一种奇特的觉察，我确定我是在做梦，如果我注视任何事物，它立刻会开始变得模糊。

唐望与唐哲那罗在跟我说话，我听不懂，也分辨不出是谁在说话。这时唐望转动我的身子，指着地上的一块物体，唐哲那罗推我靠近物体一些。那是一个人俯卧在地上，他的脸朝右边。他们不停向我指着那人，说着我听不懂的话。他们拉我绕着那人时，我完全无法把视线集中在那人身上，但是我逐渐产生了宁静与清醒的感觉。我看着那人，慢慢地觉察到那个躺在地上的人就是我。我的觉察并没有带给我恐惧或不适，我只是毫无情绪地接受了它。

在那时我不是完全睡着的，也不是完全清醒的。我能够觉察到唐望和唐哲那罗，知道是谁在对我说话。唐望说我们准备去沙漠树丛中那块圆形的力量之处，他说完后，那地方的影像便出现在我脑海中。我看见四周树丛的黑色阴影，我转向右侧，唐望与唐哲那罗也在那里。我吓了一跳，感觉我害怕他们，也许因为他们看起来像两个不怀好意的黑影。他们靠近了一些，等我看清楚他们的五官后，我的恐惧便消失了，我又喜欢他们了。

我仿佛喝醉了酒，无法控制任何事。他们抓住我的肩膀，一起摇着我。他们命令我醒来，我能够清楚听见他们的声音，然后我进入一种奇异的状态。我的脑海中出现两幅影像，两个梦。我

感觉我内部有某种东西正从沉睡中苏醒过来，我发现自己躺在唐望家前院的地上，而唐望及唐哲那罗正在摇我；但我同时也在力量之处，唐望与唐哲那罗仍然在摇着我。在这个紧要关头，我既不在唐望家，也不在力量之处，但我倒像是在两个地方同时旁观着两种情况。在那时候，我不可思议地感觉我可以随意选择要去的地方，我只需要改变我的观点，从旁观者变成当事者的观点即可。

唐望的前院让我感觉十分温暖，我较喜欢那幅画面。

然后我感到了一阵可怕的痉挛，强烈得使我整个正常的知觉在一瞬间完全回来。唐望与唐哲那罗正把一整桶水泼到我身上，我躺在唐望家的前院中。

在这段经验中，有两种知觉影像同时呈现在卡斯塔尼达的意识中，意识可以选择以哪一个为醒来后的知觉。他可以选择在入睡处醒来，也可以选择在做梦体所在位置醒来。如果他选择从入睡处醒来，那么做梦体消失，一切就像正常睡醒一样。如果他选择了从做梦体的位置醒来，那么肉体在入睡处消失，在做梦处出现。

这个例子中，知觉重叠出现在知觉转换过程中。或者说，在发生知觉转换的地方容易出现知觉重叠现象。

4. 5. 出体信号

从梦中醒来会有知觉重叠现象，反过来入睡过程也可能有知觉重叠。但正常入睡时开始没有梦，所以那个状态不容易出现。但有时候特别疲劳，一闭眼就开始做梦，这时候也可能出现梦境和日常境界重叠的现象。但由于处于半清醒状态，说不上那是梦境还是想象，所以更像是日常境界和某种想象或幻觉的重叠。

前面讨论过梦境和出体境界本质上都是相同的，而出体境界比普通人的梦境要稳定和清晰，从日常境界到梦境的知觉重叠不容易观察到，但对出体者来说，从日常境界进入出体境界的过程应该更清晰。想明白这一点再看网络上那篇讲出体的文章，其中描述の出体信号正是这样一种知觉重叠的中间过程。

每当我将要达到出窍的状态时，首先会经历一些出窍前的特有讯号。我把这种特有讯号归纳为外讯号和内讯号。这些讯号在每次出体时都不尽相同，但多数是以下几种，它们在出体前，或只单独出现一种，或多种同时出现，或次第出现多种：

1: 在讯号来临时，往往会有一个为时极短的心迷状态，之后心神一转，变得异常清明，其清明状态要超出平常正常的清醒状态。

2: 身心突然一百八十度的翻转；

3: 听到身体内的声音，如气机的流动声，心脏的跳动声，其声往往巨大而猛烈，犹如江河澎湃一般；

4: 耳中响起呼呼风声，有时犹如狂风刮起一般；如果听到自己的呼吸声，则会听到如抽风

机一样的往来风声；

5: 进入一种绝对的整体寂静中，就连平常独自静处时，耳中总能听到的滋滋声也断绝了，这时也断绝了身体的所有感觉。

6: 看到清晰如明镜的图像。如一汪清水，一缕轻烟，一线（或一片）光明、飞溅的火花等等。

7: 突然听到室内外种种不同声音。

以上前六点，或类似这六点的内在信息我称之为内讯号。而第七点则称为外讯号。只要出现以上任何一种讯号，就知道已达到了可以脱体的状态，这时，只要轻轻动个念头，我就能不费吹灰之力地从肉身中脱离出来——现在，我已没有了肉身的任何累赘和感觉，取而代之的是呈气状的身心，大多时候，我只在刚刚出体时看到自己气体状的身体，一旦游行外出后，多数就不再注意到自己身体的存在，似乎只剩下一个纯意识体而已。

这些出体信号的描述是可信的，因为丹经中有类似的描述，只是没有这么详细。而且我认识的人，有次禅修一段时间后忽然听到自己体内的声音，一吸气骨骼撑开，听到肌肉和骨骼摩擦发出巨大的咯吱咯吱的声音，就像一台老式机器缺乏润滑，运转起来发出的声音一样。一呼气也是这样。声音大的让人睡不着觉。这和文中他描述的“听到身体内的声音，如气机的流动声，心脏的跳动声，其声往往巨大而猛烈，犹如江河澎湃一般”非常像。说明这些现象的存在是可信的。只不过他只出现这个境界，没有出体。

这些信号都是一些声音、图像、感觉或知觉，它们叠加在日常感觉之上，说明意识正在从肉体上脱离，出体知觉开始出现，两种知觉叠加在一起。这时候出体身体已经与肉身分离，剩下的就是如何脱离出来了，所以才会说“能不费吹灰之力地从肉身中脱离出来”。

4. 6. 做梦体现身与婴儿现行

一般人凭直觉会把出体知觉出现理解为出体身与肉身分离。但按照前面出体和做梦体的比较，实际上应该称作出体身出现或现身，不是分离，而是从无到有的现身。只不过对出体者来说，出体身总是在肉身中现身，然后脱离，所以区分不清是现身还是分离。而在唐望传承中，做梦体总是在肉身之外忽然出现，故他们称之为“做梦体现身”。

联系“出体信号”和“做梦体现身”再看丹经中的内观养胎，其中肯定也有一个从肉身视角到心神视角的转换过程，转换的同时另一个身体在内观境界中也出现了，这就是“婴儿现形”。丹经中“婴儿现行”是内观转换的重要一步，但到底是怎么回事讲的不清楚。从以上分析下来就清楚了，“婴儿现形”是一次知觉方式的转换，同时伴随着梦中身体的出现。然后是养胎并练习转换纯熟，心神足够强后调神出体。

“做梦体现身”和“婴儿现形”不是两种知觉重叠，而是知觉转换。前一瞬间是肉体视角的知觉，后一瞬间变成做梦体或阳神视角的知觉，中间瞬间切换。做梦体现身可能有往复切换的过

程，甚至有重叠，这就是双重知觉了。即便一次完成切换，也是两种知觉呈现在意识中，只不过不是同时，而是一先一后。

4. 7. 内观的知觉转换

婴儿现形时必然有一次从肉身视角到阳神视角的转换，这当然是一次知觉转换。在此之前，内境已经出现，婴儿还未现形，从肉身角度观内境，其实也是一次知觉转换。通常闭目内观是无法见此境界的，观到脏腑、经络还可说是透视，观到一个小世界则是一次知觉转换了。也就是说，在知觉显现的窗口上出现了一套不同于日常境界的知觉，只不过这套知觉还保持着肉身观点，可以在一定程度上纳入日常境界的框架而被解释成内境。

所以，丹道修炼实际上是分三次知觉转换才完成出体的：第一步，肉身视角不变而观到内境；第二步，内境不变，从肉身视角转换为阳神视角，婴儿在内境中现形；第三步，阳神视角不变，从内境转换为外境，阳神出体。每次只走一小步，而且在第二步要长时间练习纯熟，让阳神变稳定。整个工程非常保守稳妥。

4. 8. 三种出体与知觉转换

做梦、出阴神、出阳神都发生知觉转换，转换的同时另一个身体就产生了。三种转换方法中以做梦最容易，普通梦也有知觉转换，做梦只是把普通梦变稳定。但梦境是开放和不稳定的，存在受到阴性生命（印第安梦修中称为无机生物）攻击的危险。

出阴神用自心迫自心的方法，就是《楞严经》说的：“又以此心研究深远。忽于中夜，遥见远方市井街巷，亲族眷属，或闻其语。此名迫心逼极飞出，故多隔见。非为圣证。不作圣心，名善境界。若作圣解，即受群邪。”也就是用强迫式的方法让意识脱离现在的知觉，进入另一知觉境界。这种方法生起的新知觉和原知觉相去不远，故感觉到还在这个世界上之内。

丹道先结丹，有内丹的基础后意识的力量会变强，然后在内观中忽然发生知觉的转换，生起内观境界。再由肉身视角转为阳神视角，进入内观境界。这个幻觉境界就在体内，而且非常稳定，保护阳神不受伤害。意识在这个境界中进出纯熟，境中幻身养炼强壮，然后出壳，进入类似日常境界的幻觉境界。这种方法基础打得牢，每一次只迈一小步，比较安全稳妥，但修炼难度大。

4. 9. 临终的知觉转换与双重知觉

还有一个发生知觉转换的地方是临终，人死后意识会在业力牵引下自然转向其它境界，或善道或恶道，其原理与出体现身或做梦体现身的知觉转换相似。《清净道论》说：“在欲界善趣而有恶业之人，依据‘临终之时他的恶业悬于他前’等语，当他卧在临终的床上，依他生前所积的恶业或恶业之相，即来现于他的意门之前。由于那（恶业或业相之）缘的生起，即在以彼所缘为终的速行的路线之后，以有分之境为所缘而生起死心。在（死心）灭时，即以那现（于意门的）业

或业相为缘而生起由于未断烦恼之力的倾向及为恶趣所摄的结生心。这是即在以过去所缘(为缘)的死心之后而转起以过去所缘(为缘)的结生。

... ..另一种人,在临终之时,由于欲界的非恶业,那在人界而称为母胎的形相,或于天界而称为游苑、宫殿、劫波树等形相的善趣之相,来现于意门之前。在他的死心之后,如在恶趣相中所示的程序相同的生起结生心。这是在以过去所缘(为缘)的死心之后而转起以现在所缘(为缘)的结生。”

临终还经常伴随着此世的知觉没有消失之前,来世的境界已经出现。这种案例非常多。这也是一种双重知觉。

4. 10. 出体与转生

死亡和转生伴随着知觉转换,由此想到,婴儿现形就相当于一次死亡和转生——从日常境界转生到内境之中,然后在其中成长,最后阳神出体。阳神出体后再经过长时间练习,最后可以抛开肉体,阳神进入仙界。那么生命形态由肉身转生为阳神的起点在哪呢?就在婴儿现行。所以说,婴儿现形相当于一次死亡和转生。这个转生的特殊性在于,意识在相当长时间内可以在两个境界之间自由转换,直到最后主动抛弃肉体,肉体才最后死亡。等于把一次性的死亡和转生拉长成了一个阶段。但这似乎并没有太大意义,因为生时出体是不正常状态,为这个不正常的目标必须付出巨大的努力,而这些努力和未来去处没有直接关系,未来还要受固有的善恶业力牵引,最终的去处未必比一生行善念佛的普通人更好。所以道家又说在阳神出体后要积满三千善功才能生为天仙,这与生时积累善行死后转生天道又有什么差别呢?似乎只是把一次断然的生死,拉长成了一段时间的反复出体和回来,保持了身体的连续性。但这身体本来就是虚幻的,虚幻身体的连续性也是虚幻的。即使没有连续的身体,意识本身也是连续的,维持身体的连续性其实完全没有意义。所以,阳神出体只是一种奇特的能力,类似难得稀有而无实用价值的宝物,除非有特殊需要,一般不值得追求。

阴神出体同样相当于一次死亡和转生,不过阴神的稳定性不如阳神,出体长时间离开肉身不能稳定存在还是问题,即使能存在也是阴神状态,所以它更像是死亡并转生到阴间。

做梦体出现在日常境界和出体相当,也像死亡并转生到阴间。那么,在梦境与日常境界融合之前,做梦体出现在自己的境界中,这相当于什么呢?再进一步,普通人做梦又该如何理解呢?这两种情况都是梦中身体出现在自身境界中,而且境界不太稳定。这接近中阴境界,因为中阴境界就是没有投生到任何一道之前,暂时处于自己的境界中,而且境界不稳定,最多七日就要经历一次生死(中阴身死亡并再次转生为中阴身,中阴境界重新来过)。所以,普通的梦和初级的做梦相当于死亡并进入中阴境界。这时走的不远,容易回来。实现梦境和日常世界融合,就走得比较远了。

5. 意识与身体结合的困难

5. 1. 意识在哪里？

变现说怎样解释知觉重叠和知觉转换呢？首先，变现说认为每个境界和身体都是阿赖耶识变现出来了，所以知觉重叠时肯定有两个身体，意识同时接受两个身体的感觉信息，就产生知觉重叠。如果前一刻接受一个身体的信息，后一刻换成另一身体的信息，则是知觉转换。下面我们考虑意识和身体是什么关系。

第一，意识和身体是什么关系？最简单的理解认为意识是某种无形的东西，附身在身体内。但如果是这样，那么出现知觉重叠时意识又在哪个身体内？1) 一种解释是意识分成两部分，分别附身在两个身体上，而这两部分之间又有感应和联系，所以会有双重知觉。那么就要追问，如果意识分成了两部分，为什么还会有统一的意识？改进后的回答是，2) 意识还是一个，但分出了两个触角分别与两个身体结合。如果这样解释则意识本体不在这两个身体内，因为只是两个触角在与两个身体结合，意识本体当然在身体之外的什么地方。还可以把2)继续改进成3)，3) 意识本体可以在其中一个身体上，同时伸出一个触角与另一个身体结合。这样，两个身体有主次之分，有意识附着的为主，只通过触角与之相联的为辅。

如果意识在其中一个身体里，通过触角与另一个身体联系。通常理解，意识本体应该在肉体这边，通过触角联系出体或做梦体。但在做梦位置醒来的时候，肉体 and 做梦体已经难以区分。在醒来之前，可以说意识在肉体一边，如果下一刻在做梦位置醒来，那意识本体无疑已经瞬间转移到这边了。醒来之前，两种知觉交替出现，是不是意识在两者之间移动呢？移动过程中必然有脱离两个身体处于中间状态的情况。至少这种状态下不能说意识本体在其中一个身体中。所以，准确地说应该还是2)，即意识通过某种触角和身体联系，意识本体不在身体里。当然，意识和两个身体的联系有侧重，可以近似描述为意识在一个身体上而通过触角与另一身体结合，但这种描述是不准确的。

如果意识在身体之外，通过触角与身体联系。那么意识到底在不在日常境界或梦境界中？考虑梦境没有与日常境界融合的情况，肉体 and 做梦体分处在不同空间中。不管意识本体在哪，反正意识触角要分别进到两个空间，所以意识能跨空间穿越。既然意识能跨空间的穿越，那么它本身就不能属于其中任何一个空间，而在两个空间之外。

如果意识及其触角既在日常空间之外也在梦空间之外，那么还能简单地意识或其触角附在身体上吗？它都不在这个空间中还怎么附在身体上呢？为了回答这个问题就要继续改进。4) 重新解释意识如何附身。把空间想象为一张纸，纸外面的一个物体虽然不在纸上，但也可以指向纸上的一个点。同理，意识及其触角在日常空间和梦空间之外，但可以指向日常空间和梦空间的主体，这就被称为意识附在身体上，并不是这两个空间的物体附在两个身体上。

按照解释4，可以想象有个包括了日常空间和梦空间的高维空间，意识是这个高维空间的某种物体，从高维空间把触角伸进日常空间和梦空间，附在身体上。这样，意识本身相当于一个高

维空间的主体，操纵着三维空间中的肉体 and 做梦体。这样解释仍然有问题。考虑意识有没有大小？由于有大小两种身体知觉重叠的现象，说明意识可以同时附在大小悬殊的身体上。如果意识是高维空间中的身体，那它也有一定大小，有大小就只能附着在与其大小相应的身体上，不能同时附着在相差如此悬殊的身体上。所以，意识应该没有大小。古人说“其大无外，其小无内”，最简单的理解是说一个东西像金箍棒一样能忽大忽小，但也有可能是根本不能用大小概念来说。

超越了大小概念的意识，不仅不可能是日常空间的事物，甚至不能说是高维空间的事物，因为高维空间也有大小。超越大小概念的意识，不能说它占据着空间，不能说它在这里或那里，不能说它在空间中运动或在多个空间中穿越，不能说它有来有去。意识不能被理解为任何有形有相或有形无相的事物，所以也不能被理解为任何形式的身体了。

意识如果不是任何空间中的事物，有形（占据一定空间）的事物，那么下一种可能，意识会不会是某个空间本身？当然，意识不会是日常空间和梦空间，但意识本身是不是也是一个空间？这是解释 5。这比物质性解释合理，一时看不出和前面所描述的现象有什么矛盾。不过更合理的是下一种解释。6) 如果日常境界与梦境界都是阿赖耶识变现的，那阿赖耶识就是比空间更基本的存在。同理，意识也应该是比空间更基本的存在。意识可能变现出一个空间，但不能说意识是空间本身，它是比空间更基本的存在。

什么是比空间更基本的存在？一般人会觉得物质很实在，但如果日常世界和梦境界本质相同，那物质只不过是梦境一样的影像，甚至作为一切事物存在背景的空间也只是影像，真正实在的是变现这些影像的东西。所以，意识和物质性的东西不在同一层级上，虽然看不见、摸不到、不能想象为任何东西，但它是比物质性的东西更基本的存在。

意识没有大小，甚至不能用大小衡量；意识不是任何空间中的物体；意识甚至不是空间本身。我们无法用习惯的观念想象它，虽然当下思考的正是它。

5. 2. 什么是意识与身体结合

以上解释已经玄之又玄，但仍然回答不了一个问题，意识怎样和境界中的身体建立联系。意识不在任何境界之内，所以它既不在这个身体里也不在那个身体里。不在身体里的意识怎么和身体结合？又怎么做到同时接受两个身体的信号？又怎么在不同身体之间快速切换？

首先要明确，意识与身体的结合与意识是否在身体里面没关系。前面知觉重叠的讨论说明意识不需要在身体内也能与身体结合。反过来，意识在身体里也不一定与身体结合。比如，通常说到出体都是出到身体外，甚至到了很远的地方。有时候，出体回到了身体，但却没有和肉身合体，而是在体内游走。这其实仍然是一种出体境界，是在自己体内的出体境界。比如那位网络上的作者说：

心神有时也会缩小成微粒般的一点，在身体内脉轮中旅行，这也是一种以语言极难以描叙的体验，我也不知道该以什么表达方法来准确地说明这种经验，只好这样打个比方：假如有人在禅

修时，觉受到气在体内某个方向流动，那么这时在体内流动的气是被了知的客体或对象，而自心则是能了解的主体；但在这种经验中，恰如交换了位置般，流动的心神成为了主体。如我在一次中午禅修昏昏欲睡中时，心神突然从尾椎冲到了头顶，心神就是主体，没有谁去了知它。这次经验也给我带来了很大的变化——在半年的时间内，我竟没有躺下来睡过觉而依然觉得精力充沛非常。

再者，当心神在不同部位的脉中或身体部位中旅行时，也照样会见闻到不同的世界，如当心神到头脑时（或心神从头部出体时），会经验在无边的蓝色晴空或星空中。心神如果旅行在毛孔中，则会经验在树林中穿梭，如果看到树干上或地面上很多虫类，那就是寄生在毛孔和皮肤表面的细菌。

出体虽然回到了身体中，但还是在身心分离的状态。而且它所见境界也不同于解剖，而与丹道内观境界相似，也说明这实际上还是一种和身体有关的“梦境”，仍在出体境界中，只不过出到了自己身体里。由此看出，出体的关键不是离开肉身，而是以肉体为知觉主体还是以另一个身体为知觉主体。只要知觉主体从肉身切换到了另一身体，那么即使没有离开肉身也属于出体。相应的，意识与身体的结合就体现为从身体的角度知觉，从哪个身体角度知觉就是与哪个身体结合。

5. 3. 身体与知觉窗口

境界和身体的转换过程在主体经验上是一次经验的转换，知觉转换完成后会感到进入了另一个世界，这时再返观自己才会见到另一个身体。换句话说，觉知到一个境界就是进入了这个境界中身体。身体不是境界中的一个普通物体，它是意识觉知境界的窗口，整个境界都从此呈现。

那么，是身体本身就是觉知的窗口，还是另有一个更纯粹的觉知境界的窗口，它和身体结合后身体才成为觉知的窗口？应该是后者。考虑知觉重叠现象，两种知觉同时呈现在意识中。它们是不同的身体传过来的，却是从同一个窗口进入的。身体是两个，而意识窗口是一个，所以应该有另外的意识窗口，它和身体结合，身体才成为窗口。窗口属于意识，身体属于境界。但这样基本没有前进，只是把意识和身体结合具体化为意识觉知窗口和身体结合，仍然需要解释窗口是怎么和身体结合的。

更令人不解的是意识与身体结合会造成惊人的后果。考虑在做梦位置醒来，入睡位置和做梦体所在位置的两种知觉同时呈现在意识中，选择做梦位置的知觉，就会从做梦位置醒来，原来的肉身就消失了？为什么会出现这种情况？为什么仅仅主观上的选择，就会造成客观上这么大的差别。如果说意识窗口和身体结合造成觉知，为什么意识窗口有这么大的力量？仅仅和身体结合会产生这么大的影响？意识窗口到底是什么神奇的东西？和身体的结合又是什么神奇的事情？

如果说，意识有一种神奇的力量，做梦体要和意识结合才能存在，脱离意识的做梦体（甚至身体）会很快（甚至立刻）消失，那么，可以提出一个问题：在意识没有和做梦体连接之前，做梦体是否存在？如果做梦体没有意识结合就会很快消失，那么在没有和意识结合之前做梦体也无

法存在。做梦体不存在意识又怎么和它结合？总要先有身体才谈得上意识和它结合吧。如果说在和意识结合之前没有做梦体，那么只有一种可能，并非先有做梦体后有意识与之结合，而是在与意识结合的同时产生了做梦体。所以，这个过程也不应该叫做做梦体与意识结合，应该称为意识转换，意识转换过来的同时身体产生了。比如，丹道内观中的婴儿现行就是在知觉转换的同时婴儿出现。

如果意识转换过来的同时产生身体，意识不转换过来就没有身体，而身体都是某个境界中的身体，那么，在意识没转换过来时这个境界还有吗？身体都没有，境界肯定也没有。不做梦的时候既没有梦中的身体也没有梦中的境界。如果身体和境界都依赖于意识，那意识为什么会有这么神奇的力量？意识和身体及境界又是什么关系？还是相互独立存在再发生联系的关系吗？已经不是了。既然意识没有转换过来就没有做梦体和梦境界，则做梦体和梦境界应该附属于意识？而身体和境界又怎么附属于意识呢？如果认为境界和身体都是实有，则很难解释。

我们再考虑知觉重叠。还有一点值得注意，两个知觉同时呈现在意识窗口，而这两个知觉来自两个身体，也就意味着一个觉知窗口可以同时和两个身体结合。一个窗口怎么同时和两个身体结合？如果时间上交错开，还可以理解，窗口和这个身体脱离再转换到另一个。同时和两个身体结合，两个身体位于不同地点，甚至在不同空间中，怎么可能做到呢？窗口分裂为两个吗？两个窗口可以和不同身体结合而在意识中它们仍然是一个窗口？实在难以理解。

6. 多重知觉及其困难

6. 1. 多重知觉

双重知觉、知觉重叠和知觉转换还可以理解为一个知觉窗口，窗口外面是日常境界或梦境界，意识在窗口里面，唯一困难是难以意识如何与身体结合。下面的情况则出现多个知觉窗口，让什么是身体、什么是意识、什么是主体变得更难解释。

卡洛斯·卡斯塔尼达在《力量的传奇》中描述自己进入过一种极为奇异的境界，称为“展开知觉之翼”。它不是同时有双重知觉，而是同时有众多知觉碎片共存。这种境界至今只在卡洛斯·卡斯塔尼达的书中描述过。

唐望在经过一番引导后把他从悬崖上抛下，“我感觉自己冲入空中，以极高速度朝地面坠落。当我坠落时，我觉得我的衣服被扯光了，然后我的血肉之躯也脱离了，最后只剩下我的头。我极清楚地感觉到，当我的身体分解时，我的体重也消失了，于是我的坠落失去了速度，不再垂直下降，而像树叶般来回飘荡。接着我的头也失去了重量，所有剩下来的我只是一小立方体，像石子般的残余物，我所有的知觉都集中在那里。然后，那一小块似乎爆开了，我变成了千块碎片。我知道，或者某种东西知道，我能够同时觉察到所有的千块碎片，我就是知觉本身。”

看了这段描述人们可能会说，即使他产生了多种知觉的体验，这也只是类似梦境或幻觉，当成幻觉就可以了。实际上作者本人也怀疑自己的经验，于是回到墨西哥，听另外一个门徒讲他所

见到的，那个门徒在旁边看着他跳下了悬崖，他说：“据我所知，你们两个跳了，哲那罗与 Nagual 没有给你们其它选择。那就是他们的艺术，围捕你们，然后领导你们到唯一的出口。于是你们俩越过了边缘。那就是我所目击的。”

然后他又讲了自己跳下悬崖的经历：“我感觉在我坠落时，我的土狼身体变成了空气。然后我又成为我自己，在空中旋转。但是在我落到谷底时，我变得非常轻，不再坠落，而飘了起来。空气穿过了我身体。我轻得不得了！我相信我的死亡终于进入了我身体中。有某种东西在我内部搅动，我像砂石般散了开来。我对自己的处境感到非常平静与满足。我知道我在那里，但是我又不在那里。那就是我能说的。然后，很突然地，使我像沙子的东西又使我聚合为一体。我回到了生命中，我发现自己坐在一个马札提克老巫士的小屋中。他告诉我他的名字是普费里欧。他说他很高兴见到我，开始教我某些关于植物的事，是哲那罗没有教我的。他带我跟他去那些植物生长的地方，让我看植物的原型，尤其是那些原型的记号。他说如果我观察那些植物的记号，我可以轻易辨认出它们有什么好处，即使我从来没见过那些植物。然后当他知道我学会了那些记号后，他向我说再见，但是他邀请我再去看他。这时候我感觉到一阵强大的拉力，我又分解了，像以前一样，成为了百万碎片。”

“然后我又被拉成我自己，回到普费里欧的地方。毕竟，他邀请了我。我知道我可以去我想去的任何地方，但是我选择普费里欧的小屋，因为他对我很仁慈，教导我。我不想冒险找到什么可怕的东西。这次普费里欧带我去看动物的原型。在那里我看见了我自己的 nagual 动物。我们一见如故。普费里欧很高兴看到如此的友谊。……我在 tonal 与 nagual 之间来回了十一次。然而每一次我都会见到普费里欧，他会教我更多事物。每次我的力量耗尽后，我都在 nagual 之中得到恢复，直到最后我恢复了足够的力量，我发现自己回到了这个地球上。”

“我没有像你一样的恐怖故事。我只是去拜访了普费里欧十次。如果能由我来决定，我会永远留在那里，但是我的第十一次跳跃太有力量了，改变了我的方向。我觉得我越过了普费里欧的小屋，结果我没有落在他的门口，却发现自己到了城市里，很靠近我的一个朋友的地方。我觉得这很有趣。我知道我是在 tonal 与 nagual 之间穿梭。没有人告诉我，这样的旅程有什么特别之处。所以我就好奇了起来，决定去看我的朋友。我开始好奇我是否真的能看到他。我来到他的屋子，像以往一样敲了他的门。他的妻子如往常般让我进去，而当然地，我的朋友在家。我告诉他，我来城市中办事，他甚至还了我一些欠我的钱。我把钱放进我的口袋。我知道我的朋友，他的妻子，而那些钱，他的屋子，及这个城市，都是像普费里欧的小屋，只是一个幻象。我知道随时会有一股力量来把我分解。所以我坐着，尽情享受我朋友的陪伴。我们谈笑戏谑。我敢说我是轻松幽默而又迷人。我在那儿停留了很久，等待那一击；但是它都没有来，我就决定告辞。我说了再见，谢谢他的钱与他的友谊。我步行离去。我想要在那力量带我走之前看看这个城市。我晃了整晚。我一直走到俯视城市的山头上，就在朝阳升起的那一刻，一阵领悟如闪电般击中了我。我回到了这个世界上，而那个会分解我的力量已经平息了，要让我再多留一会儿。我可以再看见我的

家乡，及这个美丽的世界久一点时间了。这是多么大的喜悦，大师！但我不能说我不喜欢普费里欧的友谊。这两个幻象是平等的，但我比较喜欢我的形象与这个世界。或许这是我的放纵。”

多种知觉不是幻觉，因为在进入多重知觉的同时，他们的肉体消失了。当多重知觉重新整合成一个完整知觉时，他们进入了相应的境界，或到了这世界上另一处地方。也就是说，知觉有两种状态，完整知觉状态和离散状态。在完整状态人会知觉到一个完整境界，也就进入了这个境界。在离散状态下，知觉成无数碎片，没有完整境界，如果知觉停在这个状态，人就不在任何境界里。

6. 2. 知觉与境界的关系

这种状态不是双重知觉而是千块知觉碎片同时存在。当只有一个知觉时，它被认为是由外境引起的，意识主体（我）就在这个外境的身体中。当两个知觉交替出现时，可以认为有两个身体，还有一个独立的意识，意识和两个身体交替结合。当两个知觉重叠出现时，仍然可以按两个身体一个意识一个知觉窗口理解，但意识怎么同时和两身体结合变得难以解释。

当众多知觉同时呈现时，境界、身体和意识的关系变得更难理解。

问：首先，如果每个知觉都对应于一个境界和身体，则这么多知觉意味着同时有众多境界和身体。数量太大，实在有些难以接受。答：既然日常世界和梦境界可以同时存在，众多境界同时存在也不是不可能。

问：那么，在进入多重知觉之前，这些境界和身体存在吗？答：应该不存在。因为脱离意识的境界和身体会很快（或立刻）消失。在没有进入多重知觉前这些境界也不存在。

问：那么，在进入多重知觉后，这些境界是怎么突然创造出来的？答：既然有了知觉，同时也就有了知觉背后的境界。

问：那么，假设意识的神奇力量让境界出现，那么出现一个两个境界是一回事，同时出现上千个境界是另一回事。每个境界是否都像日常境界或梦境界那么真实呢？答：根据原文的描述应该不是。实际上作者只说它们是千块知觉碎片，说明每一个都不是那么完整，不能据此说其背后都有个像日常境界一样完整的境界，只能说是一些知觉碎片。

问：如果这么说，那并不能确定这些知觉碎片背后都有一个境界？答：应该是。前面说众多知觉背后有众多境界是根据通常知觉推测，而作者显然并没有说它们背后有境界，反而倾向于它们仅仅是知觉碎片。

问：也就是说，有知觉不一定有境界，有没有境界对应的知觉（碎片）。既然有的知觉不对应境界，那我们的日常知觉是不是也可能不对应境界呢？答：不能排除这种可能。但也不能说一定如此。也可能，只有知觉碎片不对应境界，而完整的知觉有对应境界。

至此，至少说明有的知觉可以不对应境界，知觉比境界更基本。也就是说，最基本的不是境界、身体与意识的关系，而是知觉与意识的关系。

6. 3. 知觉与意识的关系

另外，知觉与意识的关系也要重新考虑。如果只有一个身体，人们想象意识在身体里。有两个知觉同时出现，会认为意识在两个境界之外。但是具体状态很难描述。如果有众多知觉碎片同时出现，而且每个知觉碎片不能对应于一个境界，则第一，意识已经完全不可能在某个境界中，在某个身体里；第二，意识也不在境界之外，因为根本没有境界，只有知觉。那么，意识是不是在知觉之外呢？是不是在知觉之外有一个意识，就像在境界之外有一个意识一样？也不是。因为知觉不等于境界。境界是客体，而知觉不是客体。意识在知觉之外，但知觉在意识之内，和知觉并不是两个东西。按作者的描述，“我”不在某个知觉中，也不在所有知觉外，而是同时知觉着所有知觉，“我知道，或者某种东西知道，我能够同时觉察到所有的千块碎片，我就是知觉本身。”“我就是知觉本身。”也就是说，意识就是知觉本身。并非离开众多知觉另有意识，意识就是众多知觉本身。

通常人们用境界与身体相互作用理解知觉，通过以上讨论，为了解释众多知觉共存现象，必须放弃用境界与身体解释一切知觉的想法，至少有些知觉没有对应境界。同时，也要放弃意识在境界之内或之外的理解模式。因为境界可能不存在，所以意识不可能在境界之内。说意识在境界之外也要谨慎，想象知觉是境界的窗口，在窗口之外另有一个意识也是不行的。因为知觉本身就是意识，窗口本身就是意识。

7. 幻觉说

7. 1. 放弃境界实有

多知觉要求我们要承认并非每个知觉后面都有境界和身体。退一步有人会说，那就是有的知觉后面有境界，有的知觉仅仅是知觉，背后并没有境界和身体。只要认为有的知觉背后有境界，就要面临分析做梦位置醒来、知觉重叠得出来的一系列难以解释的问题。

怎样才能避免这些困难呢？我们分析一下，为什么从普通梦中醒来梦中身体消失我们不觉得奇怪，而做梦体出现在世界上之后再消失就觉得奇怪了呢？因为人们把普通梦当作意识的幻觉，本来就不存在，醒来后消失当然也不奇怪。当做梦体可以对物质世界产生影响时，我们认为它已经是一种物质性的存在，它的出现和消失就显得奇怪了。更奇怪的则是日常世界中身体的消失，实有的身体怎么会忽然消失呢？可见，所有的奇怪都是因为实有观念，做梦体实有观念和日常世界实有观念。反过来，必须放弃实有观念才能合理解释一切。

放弃实有观念后又该怎么解释做梦体和日常世界的身体呢？回答是，它们不再是实有，而是像梦境一样。如果像普通梦境一样看待日常境界，则做梦体消失并不奇怪，甚至在做梦位置醒来也不奇怪。说日常境界像普通梦一样，意味着它们仅仅是一些幻觉，并无实体性的物质，只不过这个幻觉比较稳定罢了。也就是说，心识不需要变现外境和身体，认为有外境和身体引起知觉是错误的观念，只要放弃这个观念就没有以上矛盾和困惑了。

说日常境界像普通梦一样，意味着它们仅仅是一些幻觉，并无实体性的物质，只不过这个幻觉比较稳定罢了。既然只是幻觉没有物质，则肉体突然消失也没有什么奇怪，因为消失的只是一些幻觉，只不过这些幻觉比较稳定。在出体的时候肉体之所以没有消失，也是因为幻觉的连续性稳定性，其中也包括他人幻觉的连续。如果有足够强的力量，能打破幻觉的连续性，则肉身也可以消失，就像做梦者在做梦位置醒来时肉身消失一样。

所谓的身体根本不存在，境界也根本不存在，知觉的转换本质上也并不是知觉窗口从一个境界转换到另一个境界，而是意识在不同幻觉之间切换。还是可以理解为一个窗口，但不是意识觉知境界的窗口，而是以个投射幻觉的窗口，知觉的转换就是投射了不同幻觉，因不同幻觉而觉知不同境界。如果认境界为实有，然后再反观这个窗口，就会认为有不同的身体。说到底，既没有不同身体，也没有不同境界，只是意识在不同幻觉之间切换。

幻觉转换造成境界转换，或者说当我们企图用有外境的观点去描述发生了什么时，幻觉转换就被解释为知觉转换，知觉转换又被解释成了境界转换。回到主观体验上，其实只有知觉转换。

7. 2. 幻觉说对现象的解释

用幻觉说解释前面所讲的各种现象非常简单。日常境界基于人的感觉，而感觉本质上是一套精心安排的幻觉，以维持境界的稳定性。做梦境界是另外一种自然产生的幻觉，当它足够稳定时也俨然对应了一个境界。出体境界是一种和日常境界融合的做梦境界，也就是一套按类似做梦方式运行、又和日常境界一致的幻觉。内观境界类似做梦境界，但它不是自然产生的，而是丹道功夫有一定基础后坐中内观产生的一套精致、稳定的幻觉体系。其实一切观想都可以创造幻觉，但一般人的力量弱且不稳定，不能形成明显境界。如果不修内丹，只是持续禅修观想，到一定水平时，观想境界也可以变清晰，并且能对日常境界产生影响。这种影响实际上是两种幻觉同时出现并相互影响。做梦境界与日常境界融合也是两种幻觉同步并相互影响。

每个幻觉体系背后都有一个机制在维护着它，就像一个程序运行投射出一个画面。各种修行往往都是在开发另一套幻觉，也就是在培养建立另一套投射幻觉的机制。当它形成体系稳定运转的时候，就会出现异于常人的知觉。如果这个体系强大到足以和日常幻觉的运行体系相抗衡，则会出现很多神奇的现象。

如果有两个程序同时运行就会出现两个画面重叠的现象，这就是双重知觉。两套机制切换投射就是知觉的转换。多重知觉似乎是两套机制都停止运行，或者说成体系的投射机制崩解了，知觉还原为无数知觉碎片。这是知觉的原始状态，如果没有一套体系维护，知觉就是这样子。

7. 3. 修行人的观点

前面通过分析比较各种境界，推论出一切知觉都是幻觉的结论。我们通过他人的描述推理，当然比较费劲。有修行境界的人直接经验到更多细节，若做反思应该很容易得到类似结论。比如，

网络上那位作者就感觉到似乎一切都是意识境界。

我理解，所谓“鬼压床”就是前五识暂时（相似地）停止了现行作用，而意识仍在单独运行、攀缘后出现的精神现象。这时因前五识暂时被抑伏，所以当事者感到全身不能动弹，但意识却仍在继续波动，思想并攀缘外境。正在经历鬼压床的人，会试图挣扎如被捆绑了的身体，以唤醒前五识的知觉。这时就有两种情况发生：

一种在挣扎中醒来而恢复与前五俱意识的常态。

二是在暂时抑制住前五识的状态中，断离了色（物质身）蕴与受（触受）蕴的觉受，因而觉得意识挣开了身体成为灵魂出窍的经历，道家称此为出阴神，实际上都是自己的意识境界而已。

我自己则并不怎么计较是否真为所谓灵魂出窍，从某些见地来说，身心与世界也并无内外之分，离者无所能离，出者并无所出。

他对出体是意识境界说的比较明确，日常世界是否是意识境界说的有些含混。“从某些见地来说，身心与世界并无内外之分”一句，透露出世界也是意识境界的意思，但还不太肯定。毕竟他只修到出体，还没有转化日常境界的能力。

如果是能自在转化日常境界的人，认识到外境只是意识幻觉应该并不难。《坛经》里行昌行刺六祖慧能时，“师舒颈就之，行昌挥刃者三，悉无所损。”说明六祖已经能自在转化外境，外境对他来说完全是幻化不真的。故六祖说“外无一法能建立，皆是自心生一切法”时决不是背诵经论，而是实实在在的境界。故禅修者虽不讲唯识无境理论，但禅修到一定境界是可以了知外境如梦、唯心所现的，这一见地一直隐约闪现在禅修者中间。

唐以后，今义唯识成为唯识主流，人们说唯识学名相繁琐的时候，所说的都是今义唯识。这当然可以解释古人为不喜欢理论思维，但是不是也可以有另外解释：那些有修证的祖师直觉地感到今义唯识难以自圆其说，更难以解释各种禅修境界。但玄奘法师的名气加上后人的崇拜容不得有丝毫否定，所以只能用一句名相繁琐轻轻带过。

2012年9月17日星期一

2013年9月3日星期二修改

2015年5月27日星期三 在前次基础上重写

关于《梦境与幻觉》

2012年9月初来到柏林寺，一周之后就开始写讨论出体境界与幻觉的文章，《出体境界的幻觉说解释》。这一篇文章比较好写，因为都是引用资料，也是我比较熟悉的，资料大多收集过，一个星期就写完了。对幻觉说、幻境也有了更深的理解。本来还想联系梦、易学等等更广泛的讨论，但出体问题已经篇幅够长，就独立成篇了。

2014年慈氏学研讨会上，林国梁老师同意幻觉说有经论依据，但提出变现说也有经论依据。

他举出的经论至少更容易按今义理解。这样，幻觉说就仅仅是一种有经论支持的可能性，不能说必然如此。因为既然存在两方面的经论支持，那么，最终既有可能把表面支持今义的经论解释成古义，也有可能把支持古义的经论解释成今义，也有可能同时保留两种解释，两种理论并存。而这个过程必然是非常复杂漫长的，现在无法下结论。这种情况下，即便举出更多经论支持也还是可能性。以前论证幻觉说最有力的论据就是经论支持，现在看来，这个论证路径现阶段只能达到可能性。要达到必然性不是不可能，但工程量太大了。这个工程的前提是对全部佛经和重要论典通读一遍，然后系统解释经论。从2014年10月，我开始梳理大藏佛经目录，发现大藏规模不像开始想象的那么大，后来开始阅藏规划。

佛学院的张刚老师也一直说，我只论证到不一定有外境，但不能说一定没有外境。康德也知道感觉之外是物自体，人类不能认识物自体。但康德没有说感觉之外没有东西，感觉只是幻觉。走到物自体这一步论证够充分，否则康德哲学也不会那么重要了。但进一步走到幻觉说他认为不充分，不能接受。说到底，张老师也是认为幻觉说只是一种可能性，不是必然性。叶少勇老师认为，论证没有外境最有力的理由是中论的方法，别的路径只能达到可能性，很难推进到必然性。但我认为中观的论证也有问题，因为中观论证无法否定“不可言说的外境”，也不能彻底否定外境。所以，2014年会议之后，下一步的工作方向就明确了，要把幻觉说由可能性推进到必然性。

2014年9月，一位有功能的法师来寺里，讲起定中看到自己毛孔很大，同时又看到房子还是原来那么大，问这是怎么回事。我说，这说明看到的都是幻觉，这么奇异的现象只能用幻觉说解释。在考虑他这个境界的时候又想起两年前写的文章，当时的思路是用幻觉说来解释内观交换、出体等境界，既可以为修行提供有价值的启发，也可以反过来为幻觉说提供支持。不过这种支持只能是可能性。随着这类支持变多，人们会越来越倾向于接受这种可能性，但不能达到必然性。但是，如果能证明，有些境界只能用幻觉说解释不能用变现说解释，则必须接受幻觉说。当然，论证一个现象不能用变现说解释要在变现说框架下穷尽一切可能性，把每种可能都堵死之后才能说不能用变现说解释，这比论证它能用幻觉说解释要难多了。不过仍然比系统解释所有经论容易。

2014年10月开始写这篇文章，开始一段时间后就被教学工作拉走，然后又发现阅藏工程量其实不像想象的那么大，开始制定阅藏规划，在佛学院推进阅藏。直到现在——2015年5月，在今年会议交稿前才完成。

从1999年质疑外境开始，到2010年提出幻觉说，再经过几年论证，到这篇文章。探索和论证幻觉说的工作基本可以告一段落了。这篇文章修改完善之后，这一系列文章可以考虑整理出版了。

2015年5月27日星期三

附：离体与修行经验（略有整理）

离体经验略史

首先稍说一下自己的经历。我因身体羸弱多病，自幼便习武练功，从未间断，到了十五六岁时，随着全国练功热的出现，对各种所谓的奇功异能充满好奇，希望自己也能获得并体验一番，因此学练了许多“大师们”的功法，但除了花去许多冤枉钱外，奇迹也从未出现。此间我跑了不少道观，结交了不少道者，看了不少丹书，虽依之修炼不断，却从未产生过任何丹书上的觉受。二十一岁后，我拜师并归依了佛门，性喜参禅，问究死生来去。对于各种追求心灵净化、解脱烦恼的宗教和修行法门及人物，我都试图发现其中的共同之处并包容其不同看法和观点。

初期心识（或称心识、意识体、灵体以及灵魂都无所谓啦）出离体，自己觉得倒和打坐等修炼之间没有什么必然联系，一般都是在没有预料与准备的情况下突然发生的。回想我的第一次脱体经验，大约发生在十九岁左右，那时刚在一家机械厂上班。有一天中午疲倦时半靠半躺在床上休息，似睡非睡间突然全身一振，清醒过来时一个非肉身的自己已轻飘飘地到了窗口，向窗外看了看后正要飘出时，心中突然害怕起来，因为自己住在三楼，担心摔下去死了，犹豫的刹那间就回到了体内。过了几天，照例中午短暂休息时，也不知怎么搞的又离体来到单位传达室，这时被一个自己看不见，但能感觉到的人按在传达室的长椅上，用力将一个钻锥似的东西旋入后脑，顿时看到头脑内如虚空般的闪耀光芒，这时我想上班的时间要到了，急着回去，因此用力一挣，就弹了回来，上班的电铃这时也正好响起。

此后还出现过好几次半脱体（半脱体是我自己后来想当然的名词，就是在出体前奏到来时，由于状态不充足，意识没有完全离体，而只有身体某一部分发生出体的现象。如在状态中，自己的双手可以随自己的心念而动作，而这时自己也能清晰地看到意识形成的手在自如地活动着，一如清醒时地真实。如果这时以手抚摩身体任何一个部位，所获得的触受不但与常态下抚摩感受并无差别，甚至比常态时更清晰和更有力。）事后对最初这几次出体经历，虽然也有点兴奋莫名，但更多的还是疑惑，因为我没有丝毫控制与掌握它发生的能力，我觉得只是睡眠中的一种偶然现象而已。

两三年后，我辞去原来的工作来到沿海某个省城。城郊风景区有一座历史悠久的禅宗古寺，我在那里交识了很多专门参禅打坐的出家师傅，并拜了一位老和尚为师，数度萌生出家修行的念头，因此平常所有空闲时间基本上都在禅堂或山中度过。

在这期间，虽然妄想不断，但倒也经验了不少觉受，其中又以频频出现脱体为最多。记得有年春节我在寺院打禅七，大年初一的凌晨四点左右，我手接定印端坐在禅凳上养息，心识出体后高速穿透一个什么也没有的黑暗空间，眼前就出现了万里之遥的家乡，我飘过家中的院子后，从大门中进了家中。家中的面貌一如从前，没有什么变化，见到父母和弟弟都还在睡觉，还一眼瞧到书桌上放着那张年前我寄回家的汇款单，当准备返回时，熟睡的父亲突然走下床来抓着我的手不让我走，但这时我听到寺院传来新年的第一声钟声，刹那之间，我就飞了回来。现在想来，

之所以父亲留我，可能是我进入了他的梦中，他的梦意识（潜意识）知道了我的到来。确实那天早上，父亲也梦到我回来并试图拉住我。

此后，我疲于劳碌，身心动荡不安，没有想到去发展自己的脱体经验，直到在网上冲浪时发现“新时代”后，才重新提起兴趣，开始有意训练脱体使趋成熟。转眼一年又过去了，我又经历了各种各样的脱体经历，特别是在一次盘腿坐禅时，脑中突然如晴空霹雳般地爆炸，心神当场游历十方。此后出体便变得轻而易举起来，频率繁时，按自己已掌握到的方法，迅速进入状态，天天都能做出体的旅行。如果要详细写出所见所闻来，写成砖头厚的书怕也不是什么难事，不过心想没有这个必要（文字垃圾故）。

鬼压床

在自己初期无意间的自发出体中，也经历了一段时期鬼压床及清醒梦的现象后，才经历心神出窍。所谓鬼压床就是全身如被什么东西压着或被捆绑般不能动弹，而意识却很清醒，多在身心疲乏后睡眠，突然醒来时后出现。对于鬼压床，网站的解释是：睡眠中的灵魂出窍是由于肉体比精神疲倦，所以肉体比精神更快地入睡，这个时候便是发生鬼压床的时候，即是头脑清醒而身体入睡。当肉体完全入睡之后，那个人的意识便有可能离开肉体活动了。

当然，也不是每次都一定要经历鬼压床，而是在倒向床头的一瞬间就心神脱体了，这种现象在初期时和后来的经验中也出现了好几次。如有一次清晨早早起床后，看看家中其他人都还没起床，于是我在一头倒向客厅沙发上的刹那间，就脱体出来，心神在套房的每一个房间内察看了一圈后又弹了回来。

出体机理分析

历来对于出体的机理与真实性，研究者所谓仁者见仁，智者见智，到现在也还是没有定论。肯定者坚持捍卫灵魂已真的离开了身体，而另一部分人则持仅是浅层意识进入睡眠休息状态后，深层意识（潜意识）浮出表面活动时出现的高度幻想，后者坚持，无论如何都是大脑被抑制后的结果，一切都仅发生在大脑内。我觉得前者倾向唯心，后者则偏于唯物，因后者的观点，已成为意识从属于大脑产物的原因。但目前有报道说，全世界已发现十多例无脑儿，而他们的智力、情感与行为等却和正常人没有什么差别。

我自己则并不怎么计较是否真为所谓灵魂出窍，从某些见地来说，身心与世界也并无内外之分，离者无所能离，出者并无所出，这也许就是我目前对灵魂出窍所持的总体看法。

虽然如此，我还是试着从佛法唯识宗的一些理论，对出体现象作一番分析：当经历越来越多的脱体经验后，我即总结以往经验，试图摸索其中规律以发现其实质，也使出体变得越来越容易及完全自我控制之目的。后来我的出体方法与理论，大多来自自己过去某一段时间内，极力参究话头得来的启发。一次，在追顶了一天的疑情后上床准备休息，当向着墙壁内方侧卧时仍极力保

持清明的状态参究、审视自心。突然，整个人在轻飘飘中向后穿透了蚊帐，一下就飘到了卧室中并站稳在地面上，这时床上的那个肉我已失去任何感觉，就如同另一个人一样，与自己无关。而飘忽出来的自己也清晰地见到室内的所有摆设与实际中一模一样。但在站立地面的同时，心神涌出一股从来没有过的恐惧，那就是普通观念中丢弃肉身，迎来死亡的恐惧。恐慌中我很快又弹回了体内，整个过程就好像从弹弓中弹出了一片羽毛，碰到物体后又反弹回原处一样。此后我反复琢磨并得出结论：“所谓灵魂出体，不过就是自己那个平常日用中，一直向外攀缘虑想，并由此而产生种种喜怒哀乐的思想、情绪之心而已。”由于被自己观照之力逼迫到极处时，暂时断（空）掉了五蕴中的色蕴感受所致。这在唯识宗来说，属于独影意识（或独头意识）的境界。

平常我们意识的现起功能，是第六意识心配合了眼、耳、鼻、舌、身等前五识同时生起的，这个境界，就是我们平常日用生活中的“明了意识状态”，又称“五俱意识状态”。如果离开了五俱意识，比方在梦中时，眼不再向外看，耳不向外听、身不再感受时，仍会现出意识的单独境界，这就是“梦中独头”。

我理解，所谓“鬼压床”就是前五识暂时（相似地）停止了现行作用，而意识仍在单独运行、攀缘后出现的精神现象。这时因前五识暂时被抑伏，所以当事者感到全身不能动弹，但意识却仍在继续波动，思想并攀缘外境。正在经历鬼压床的人，会试图挣扎如被捆绑了的身体，以唤醒前五识的知觉。这时就有两种情况发生：

一种在挣扎中醒来而恢复与前五俱意识的常态。

二是在暂时抑制住前五识的状态中，断离了色（物质身）蕴与受（触受）蕴（蕴含阻碍之义，包括精神阻碍与物质阻碍）的觉受，因而觉得意识挣开了身体成为灵魂出窍的经历，据说道家称此为出阴神，实际上都是自己的意识境界而已。

出体与清醒梦

清醒梦是梦中突然知道自己是在做梦，梦者因此得以梦中无畏，并能改变或制造梦境。据说，梦中知梦是当事人比较有修行善根或转化部分执著习气的原因，在许多实践修行的教法中（如藏传佛法），往往以梦中自在的程度来检验修行者的程度。

以自己的经验，对出体与清醒梦之间分析一番同异。相同的是，清醒梦和出体都寂灭了肉身的存在感，都会经历各种各样常人看来奇特的境界，如真实感受自己出行（或飞行）到某地，并亲闻到那里发生的一切，有时则仅出现光明、晴空、日月等境界，或看到远近等处人们的真实行为，及听闻、感受到他们所思所想等类似神通般的觉受，在这些境界中，二者都能清醒意识到自己的所作所为，并拥有一定程度的自主和控制能力。

二者间最大的区别的是，清醒梦是突然就出现的境界，不代表已出体，如突然自己出现在某个境界中；而出体则有非常明显的脱窍过程，也就是说，正在出体的心神，一定能清晰地看到并感受到自己正发生的整个分离过程（情景和《西游记》中孙悟空的分身术差不多），一旦心神成

功从肉体分离后，他不会马上出现在异地场景，而是会在出体地周围活动，且这时所见的，与真实地也并无差别。每次出体时，我都会在蚊帐内的空中绕转几圈，然后再穿过蚊帐飘到室内巡游几个来回，此后方决定去何处旅行或返回体内。而清醒梦或类似清醒梦的禅定及禅修境界中，都没有这个分离的过程。

另外，我的频繁出体是在经历了很多次的清醒梦和鬼压床现象后才出现的，而达到基本自如、熟练与自我控制的程度则并配合了佛家禅定方面的修持。

出体方法

我的出体方法和自己全部出体经验一样，并没有参考其它资料（不是不想参考，而是一直得不到这方面的资料）都是根据自己的参究，并结合自己禅修而逐渐琢磨并总结出来的方法。前面说过，我在那次参禅观心中，发生将心逼迫出来的经验后，就意识到只要逼迫自心，便有可能达到出体的目的，因此我就躺在床上做“自心迫自心”的练习。所谓“自心迫自心”，就是先将一切思虑停歇下来，单单提一个观看、审视自心面貌或来源的观照念头。之所以这样做，是因为欲想出体，就是要保持意识的高度的清明，绝对不能睡着。否则一旦进如梦乡的话，则出体必不能成功（但有可能在梦中突然经历清醒梦）。

时间的安排上，则在早上最佳。就我自己而言，我应该在早上四五点左右就起床。我已习惯了在四点左右起床，作一个半小时的显密等祈祷常课后使用一些简单的早点，如稀饭等等，但不要喝水。以免上洗手间。此后散步几分钟，保持意识清醒。然后在六时半左右盘腿观心静坐半小时左右，如果生起一点昏沉也不要紧，如是改成躺姿，做“自心迫自心”的观照，静待自然出体前的讯号来临。一般说来，不要期盼自己一定成功会出体，而是要心无所求，只管做“自心迫自心”的观照功夫，否则，可能反而导致出体不成功。但可以稍微做一下自己出体后想作什么或达成什么愿望的暗示，但切忌不要多，重点还是在“自心迫自心”的观照上。

选择这样的时间安排，是给身体创造一点疲劳的因，以压抑前五识，使前五识在意识清醒时，就能尽快进入不起作用的睡眠或休息状态，因为只有暂时压伏前五识的状态下，而又保留意识在清明的状态中，才能自由而单独地指挥自心。很多人都有这个经验：往往在早上三四点醒来时，人会觉得很精神，怎么也睡不着，但到了五六点时，却昏昏欲睡，这是时间选择的理由。

另外，在出体经验中，我也摸索到在某种特定的姿势下，最容易达成出体旅行（或清醒梦）的目的。通常我的姿势是：头与肩部位要高枕一些，枕物不可太柔软，通常我都是将头背垫在一床叠好的薄被上。而双手掌则交结环绕在头顶上（手容易酸麻的，放在大腿上或其他舒适的地方都可以，就我来说，放在头顶最易成功。双腿则交叉盘着不要伸直（为令舒适，我在腿下颠了个枕头）。之所以以躺姿而不用坐着的姿势，是因为躺着比盘腿坐全身更易放松，当然，如果能坐着出体的话也不妨盘腿安坐（我自己有时也以双盘腿进入出体状态，但较之躺姿要难得多。实践也告诉我，经常作出体修行会使自己平常的禅修迅速进入禅定中；反过来，随着禅定程度的提

高也极大地帮助了出体修行)。至于双手交于头顶，则可能与气机的运行有关。

出体讯号

到了后来，由于越来越熟练的缘故，每次出体时，我再也没有经历鬼压床，取而代之的是出体前的讯号（自认为这与气机的运行和脉道畅通有关。因为在出体初期，我的身体状况不佳，后来常年坚持坐禅，逐步恢复了身心的本有功能。以前出体后，虽然没有疲倦等不适感，但也没有任何身心怡然的感觉。但到了现在，每次出体归来后，身心都处在融化一般的乐受中，即使是行住坐卧，也常有身轻无骨的飘飘之感，且精力充沛，心态明和。）每当我将要达到出窍的状态时，首先会经历一些出窍前的特有讯号，我把这种特有讯号归纳为外讯号和内讯号，这些讯号在每次出体时都不尽相同，但多数是以下几种，它们在出体前，或只单独出现一种，或多种同时出现，或次第出现多种：

1：在讯号来临时，往往会有一个为时极短的心迷状态，之后心神一转，变得异常清明，其清明状态要超出平常正常的清醒状态。

2：身心突然一百八十度的翻转；

3：听到身体内的声音，如气机的流动声，心脏的跳动声，其声往往巨大而猛烈，犹如江河澎湃一般；

4：耳中响起呼呼风声，有时犹如狂风刮起一般；如果听到自己的呼吸声，则会听到如抽风机一样的往来风声；

5：进入一种绝对的整体寂静中，就连平常独自静处时，耳中总能听到的滋滋声也断绝了，这时也断绝了身体的所有感觉。

6：看到清晰如明镜的图像。如一汪清水，一缕轻烟，一线（或一片）光明、飞溅的火花等等。

7：突然听到室内外种种不同声音。

以上前六点，或类似这六点的内在信息我称之为内讯号。而第七点则称为外讯号。只要出现以上任何一种讯号，就知道已达到了可以脱体的状态，这时，只要轻轻动个念头，我就能不费吹灰之力地从肉身中脱离出来——现在，我已没有了肉身的任何累赘和感觉，取而代之的是呈气状的身心，大多时候，我只在刚刚出体时看到自己气体状的身体，一旦游行外出后，多数就不再注意到自己身体的存在，似乎只剩下一个纯意识体而已。从最初进入“自心迫自心”开始，到最终脱体成功，一般在几分钟到一刻钟左右，若超出这个范围，太长时间还没有脱体的话，则说明这次出体不能成功（除非没有讯号，讯号来临一定能成功）。

但也偶有在没有经历任何信号的情况下，突然就出体。这种情况非常特殊，如前面所说躺向沙发的刹那那次，但我还是认为经历了讯号阶段，只是因为发生得非常迅速，以致在意识还没有来得及察觉到的情况下就发生了脱体。

需要说明的是第六条中看到某种图像。如我有次看到一片湖水，清晰得就如同自己真的站在湖前一般，当我注视它时，突然就想扎水一样一头融入了其中，再出来时，自己就在出体后世界中了，因此，我将这种出体经验仍归纳于清醒梦的范围（理由可参见清醒梦与出体的区别部分）。

不论何种内讯号出现时，都很容易将其认出，因为内讯号出现时，给人的经验都比较奇特。而第七点的外讯号不经过一段时间的经验，往往很不容易认出来。因为这时会很自然地把自己听到的那些外面声音，当成了是现实世界中的真实声音。这些声音并不是什么奇特的声音，这些声音就和我们所有日常生活中所能听到的声音并无二致，如一次在出体前，我听到院子里传来的很多人搬运木头的声音，于是我想：“哦，他们在劳动。”然后我就出体了。回来后，我才意识到根本就没有什么人在搬运木头，院子里的大门紧关着，周围一片静悄悄，压根就没有人在劳动。而我竟当真了（实际上，这是听到了此地以前曾发生的事）。另几次，则听到隔壁房中很多人的喧哗声，于是我又当真了。实际上隔壁根本就是空无一人（但也是过去发生的事留下的信息），而当时就如在现实世界中一样真实，根本就想不到自己是进入了意识的非物质世界中。

出体后的见闻

基本上我在心神每次出体后，都会先在蚊帐的空间内（本人一直用透明蚊帐）转几圈，然后才穿过蚊帐，在室内游行几个来回，很长一段时间内，我的心神都充满好奇，出来后都要看看周围环境与出体前是否一样，一般来说，这时所见的一切还与出体前的真实环境没有两样。但后来，也常发现本来没有的有，而有的却没有，遇到这种情况，我就会思考这是怎么回事并找到或直觉到答案。

在出体初期，心神游历在暗蒙蒙中，然后又经历如清月的夜晚场景，再后来，现出如烛火的光明，照在自己周围三五尺的范围，再后来，出现如电灯的光明，甚至如太阳的光明，照耀在一室、一地以至更广大无边的范围，起初有时不知光源的来处，有时又看到或了知光源，总之，如清月的夜晚场景和光明朗照的场景会交替出现。（后来则悟到：光明根源于身心中某些脉道的开发，但也不否认外光明，因为内在的光是与外光明互相含摄的，然而自己的内在脉道光明得不到开发的话，自然也就难以见到外光明，这就像一个瞎子，虽然外面有太阳光，他照样见不到）。

一旦穿过墙壁，来到外面，情况就起了很大变化，不再是原来的场景。后来自己分析，可能是在穿过墙壁时，经历的是高速度的瞬间移动，因此一不小心，自己也不知道到了哪里，于是在后来出体后，想到隔壁邻居家中看看时，不用穿墙的方法而是打开房门飘出去，此举果然获得成功，自己就能像平时窜门一样到邻里上下看看。随着出体次数的增加，出体的见闻也越来越丰富，有时自觉到了中东，看到那里穆斯林的祈祷，并见到那里的武装与流血；有时到了雪域，有时到了乡村，有时到了某处高楼林立的城市，总之，国内国外，甚至包括上达星际天界、下入地府幽冥等等不一而足，在这些穿越中，就像其他资料中介绍的一样，在这里游历没有时空的限制，只要心神当时想达到的，就可能达到，因此也经历过很多过去未来、前生后世的信息，如在

游历中，从前生活中的经历，重新历历现前，而我就在那些场景中来回穿梭着，如果愿意，还可以将身心融回当时的状态，如变回一岁时的身形，并重现一岁时的心态。因此之故，我将过去早已忘记，平常无论如何也无法回忆起来的童年往事都想起来了。如我第一次咿呀学语叫妈妈情景，还不会爬时，躺在摇篮中看到父母亲举动的情景，乃至到从前了结生命的地方，来到现生父母的场景，住在母胎中的感受情景等都如回忆昨天（准确地说是刚才）发生的事样回想起来。如此等等实难尽述，即使说了大部分人也不会相信。

另外，心神有时也会缩小成微粒般的一点，在身体内脉轮中旅行，这也是一种以语言极难以描叙的体验，我也不知道该以什么表达方法来准确地说明这种经验，只好这样打个比方：假如有人在禅修时，觉受到气在体内某个方向流动，那么这时在体内流动的气是被了知的客体或对象，而自心则是能了解的主体；但在这种经验中，恰如交换了位置般，流动的心神成为了主体。如我在一次中午禅修昏昏欲睡中时，心神突然从尾椎冲到了头顶，心神就是主体，没有谁去了知它，这次经验也给我带来了很大的变化——在半年的时间内，我竟没有躺下来睡过觉而依然觉得精力充沛非常。再者，当心神在不同部位的脉中或身体部位中旅行时，也照样会见闻到不同的世界，如当心神到头脑时（或心神从头部出体时），会经验在无边的蓝色晴空或星空中。心神如果旅行在毛孔中，则会经验在树林中穿梭，如果看到树干上或地面上很多虫类，那就是寄生在毛孔和皮肤表面的细菌，这些经验积累到一定时候，无须思考，自己就能马上得到答案。