

## 淨治睡眠的禪修傳統

釋開仁

### 提要

不管修行人如何意志堅定，或是異熟果報的根身有任何的差異，睡眠（middha）是五蘊身心無法避免的調適狀態，這項生理與心理必須克服的問題，端視我們如何依循世尊的教誨來實踐與對治。

世尊在《雜阿含》(241 經)對初學曾言「寧當睡眠，不於彼色而起覺想」，看似鼓勵初學可安心睡眠，然而實際上經文的末端，世尊則交代心性調善者應「我當不眠，亦不起覺想」，為解脫者必具之精神。

睡眠與昏忱息息相關，為五蓋之一，黑暗相乃其特徵，經論多以光明想為淨治方法，雖則說世尊並不反對調適色身的睡眠或小憩，不過始終提醒修行者必須保持正念正知以待之，勿讓此項生理無法避免的調適——睡眠，成為懈怠放逸的推力，讓白法隱沒。

關鍵字：睡眠，五蓋，光明想

## 一、前言

佛法中的道理既深又廣，若要從基礎學習，也得要按部就班，才能井然有序地體會出佛法由淺入深的堂奧。正如經論所言：唯有次第學、次第行，才有辦法次第證。

本文欲探討的主題，不是深奧的義理或哲學性思辨的問題，它是平實而且是每天都要面對與接受的考驗——睡眠（middha），<sup>1</sup>不管修行人如何意志堅定，或是異熟果報的根身有任何的差異，睡眠是五蘊身心無法避免的調適狀態，這項生理與心理必須克服的問題，端視我們如何依循世尊的教誨來實踐與對治。

佛法真的一點都不玄妙，它可以由認知到親身體證，因此每個想修行解脫的人，都可依著自己的能力逐步地實踐與完成整個過程。所以，筆者欲透過世尊在經律論中有關「睡眠」的開示，呈現出世尊對「睡眠」的看法，以及如何有效地淨治這項習慣，使修行人二六時中都能保持正念正知，不待時的如實體證正法之內涵與精髓。

眾所周知，古德曾說：「寧在大廟睡覺，不在小廟辦道。」這到底要表達什麼深義呢？是不是說在大廟住就可以大大方方的睡覺呢？這問題筆者曾在閱讀《阿含經》時，看過一則相似的說法，如《雜阿含》（241 經）世尊有說：

諸比丘！睡眠者是愚癡活，是癡命，無利、無福，然諸比丘寧當睡眠，不於彼色而起覺想。若起覺想者，必生纏縛、諍訟，能令多眾起於非義，不能饒益安樂天人。<sup>2</sup>

引文明顯的看出，世尊雖則說明睡眠有種種過患，卻也鼓勵比丘「寧願睡眠，也不要於外在的色等五蘊起種種的覺想」，因為這會帶來更多的世間煩惱，對人天安樂無所裨益。照這裡看來，世尊似乎也沒有反對睡眠。

<sup>1</sup> 在巴利語 middha 意義中，亦可譯為懶惰。

<sup>2</sup> 《雜阿含經》卷 9(CBETA, T02, no. 99, p. 58, a25-29)。《瑜伽師地論》卷 6 有相關「於五蘊起我覺」之分析，可供參考：(CBETA, T30, no. 1579, p. 305, b26-c26)。

不過，在《佛遺教經》中，世尊卻說：

中夜誦經以自消息，無以睡眠因緣，令一生空過，無所得也。<sup>3</sup>

在這裡世尊又為何要說「莫以睡眠因緣令一生空過」呢？而且，世尊於《雜阿含》（271 經）對比丘說的更明白，如說：

是低舍比丘是愚癡人，不守根門，飲食不知量，初夜、後夜心不覺悟，懈怠懶惰，不勤精進，不善觀察思惟善法。彼於分別法，心樂修梵行，離諸睡眠，於正法中離諸疑惑，無有是處。<sup>4</sup>

經義重點就是要勸發懈怠的比丘精進用功，修諸梵行。那麼，這與上述「寧當睡眠」的意義，就出現差異了！其中的理由，我想透過經律論對睡眠的看法中，多少釐清這些觀點，並提供世尊對睡眠的應對態度，換句話說，就是希望這些輔助止觀禪修的相關文獻——或稱為佛教禪修傳統的教理，清楚地呈現輔行的功用，以便能淨治睡眠這項習慣性。

## 二、睡眠的語義

佛法任何的世俗流布，皆有讓世俗認知的方式，也因為這樣，佛法裡頭的名相用語，都有各自的定義範疇。印順導師對於五蓋之昏沈睡眠蓋，詮釋為「昏沈的心情味劣下沈，與睡眠鄰近，這是從闇昧相而來的。」<sup>5</sup>然而，特重法相辨明的阿毘達磨論書，對此「睡眠」如此平常的用語，也存有許多定義。如《舍利弗阿毘曇論》卷 13 說：

云何睡眠？煩惱未斷，身不樂、不調、不輕、不軟、不除，是名睡。

<sup>3</sup> 《佛垂般涅槃略說教誡經》卷 1(CBETA, T12, no. 389, p. 1111, a28-29)。

<sup>4</sup> 《雜阿含經》卷 10(CBETA, T02, no. 99, p. 71, a12-16)。

<sup>5</sup> 印順導師《成佛之道（增註本）》(p.201)。

云何眠？煩惱未斷，心蒙蔽覆蔽，是名眠。<sup>6</sup>

此論將「睡」與「眠」分開來解釋，說「身」不調適是名「睡」；而「心」蒙蔽無光明，就是「眠」。另，此論亦有說睡眠是「心垢」，<sup>7</sup>值得留意。若依《八犍度論》相比對：睡，應是昏沈的另一譯；後來的《成實論》卷10亦云：「心重欲眠名睡，心攝離覺名眠。」<sup>8</sup>

然而，有部傳承的論典，也有不少有關「睡眠」之定義，現羅列如下：

《八犍度論》：染污心眠夢，是謂睡眠相應。<sup>9</sup>

《發智論》：諸心睡眠，昏微而轉，心昧略性，是謂睡眠。<sup>10</sup>

《法蘊足論》：謂諸眠夢，不能任持，心昧略性，總名睡眠。<sup>11</sup>

《集異門足論》：染污心中，所有眠夢，不能任持，心昧略性，是名睡眠。<sup>12</sup>

從上述論典的內容來看，只有《舍利弗阿毘曇論》有提及「身」不調適為睡的看法，很有意思！而《八犍度論》及《集異門足論》則直指此乃「染污心」，是《發智論》與《法蘊足論》所沒有的！

《發智論》的註解書《大毘婆沙論》卷37也有針對此作進一步的詮釋，如說：

云何睡眠？答：諸心睡眠，昏微而轉，心昧略性，是謂睡眠心。

睡眠者：顯此但與意識相應。昏微轉者：顯異覺時及無心定。心昧略

性者：顯此自性是心所法，謂略即簡五識相應，昧簡諸定及分別意。<sup>13</sup>

<sup>6</sup> 《舍利弗阿毘曇論》卷13〈非問分〉(CBETA, T28, no. 1548, p. 617, c25-27)。

<sup>7</sup> 《舍利弗阿毘曇論》卷20〈非問分〉(CBETA, T28, no. 1548, p. 655, c3)。

<sup>8</sup> 《成實論》卷10〈134 隨煩惱品〉(CBETA, T32, no. 1646, p. 319, b19)。

<sup>9</sup> 《阿毘曇八犍度論》卷2(CBETA, T26, no. 1543, p. 779, c19-20)。

<sup>10</sup> 《阿毘達磨發智論》卷2(CBETA, T26, no. 1544, p. 925, b13-14)。

<sup>11</sup> 《阿毘達磨法蘊足論》卷9〈16 雜事品〉(CBETA, T26, no. 1537, p. 497, a27-28)。

<sup>12</sup> 《阿毘達磨集異門足論》卷12〈6 五法品〉(CBETA, T26, no. 1536, p. 416, b15-16)。

<sup>13</sup> 《阿毘達磨大毘婆沙論》卷37(CBETA, T27, no. 1545, p. 192, a2-6)。

有部正宗的論師解釋睡眠是「但與意識相應」的狀況，而且還加以分別睡眠有二種，如說：

然諸睡眠略有二種：一、染污。二、不染污。

諸染污者：佛及獨覺、阿羅漢等，已斷遍知。

不染污者：為調身故，乃至諸佛，亦現在前，況餘不起。

故知諸佛亦有睡眠。是故睡眠通五趣有，中有亦有，在胎卵中諸根身分已滿足者亦有睡眠。<sup>14</sup>

有部論師說世尊的色身是有漏的，所以，也會因為調適色身而需要睡眠，但是這不與染污法相應。論師甚至於強調說：不只五趣眾生，乃至中有的有情也需要睡眠，或是還在胎、卵當中，諸根、身分都已經完具的幼兒也是一樣。由此觀之，有部認為睡眠是不定的法，能通善、惡、無記等三性，但這只是欲界眾生需要而已，色、無色界的眾生是不需要的；在修行的斷證上，則必須在見道位及修道位當中斷；而在我們的六識，也只是與意識相應的。

其實，水野弘元教授對「睡眠」的考察，甚為詳細，其中有提及：

關於睡眠的定義說明，在尼柯耶、阿含中並不存在，直到阿毗達磨時代才出現。而且，初期阿毗達磨的睡眠定義，也不是當作心所法的睡眠，而是說明五蓋之睡眠時的定義。原因是，諸派在初期論書中都尚未將睡眠算在心所法內，是後來才當作心所法。

將睡眠加到心所法分類中，世親的《俱舍論》是最早的，而他是將睡眠收置於不定心所中。

就巴利佛教而言，睡眠是不善心所，只和不善心相應，而這似乎是因為此一睡眠是只限於當作五蓋而說的睡眠。相反地，有部和瑜伽行派認為，睡眠存於欲界一切善、不善、無記。<sup>15</sup>

<sup>14</sup> 《阿毘達磨大毘婆沙論》卷 37(CBETA, T27, no. 1545, p. 194, a23-28)。

<sup>15</sup> 水野弘元《パーリ佛教を中心とした佛教の心識論》(ピタカ株式會社發行，昭和 39 年

這些內容可歸納出，睡眠的定義其實是到了阿毘達磨的時代才被提出來討論，不過早期論書談到睡眠的定義是在說五蓋之時，加到心所法中，是後來的論書才有的，其中又屬《俱舍論》最早，該論將睡眠攝在「不定心所」中，另外，有部與瑜伽行派認為睡眠是存在於欲界的善心、不善心、無記心中，這與巴利佛教不同。巴利佛教似乎囿於五蓋中的睡眠，而判攝睡眠是不善的心所。

從中，筆者覺得擁有自相定義的法，雖則說在觀照中有其被認識的必要，真所謂認識它才能觀破它；然而，也不難發現，若某個內心的現象被附上特定的意義後，往往修行者不易進入無自性的領域，先不論有沒有先入為主的觀念，但可確定一點就是，有時佛說的法，有應機的因緣，猶如上舉「睡眠」即可明了，它到底應該判攝為心所法嗎？若是心所法，那它是屬於善、還是不善的心所呢？從中明確可以知道，「睡眠」已出現了分歧的說法。這難論對錯，而從早期側重五蓋的說明，或可得知修行者應對治會影響修行而與正念正知相反的「睡眠」，讓心回到明淨的境界。

### 三、世尊對睡眠的看法

#### (一)「內不正思惟」與「外親近惡友」是令五蓋生起的原因

對於睡眠在論典中的定義，已簡述過。現在，筆者欲透過經論中的資料，來探索世尊看待睡眠的態度。如《雜阿含》(716 經)世尊告諸比丘說：

於內法中，我不見一法，未生惡不善法令生，已生惡不善法重生令增廣，未生善法不生，已生則退，所謂不正思惟。諸比丘！不正思惟者，未生貪欲蓋令生，已生者重生令增廣；未生瞋恚、睡眠、掉悔、疑蓋令生，已生者重生令增廣。未生念覺分不生，已生者令退；未生擇法、

---

3 月 20 日初版，昭和 53 年 3 月 20 日改訂版)：「睡眠」，p.581-587，「惛沉」，p.575-581。

精進、喜、猗、定、捨覺分令不生；已生者令退。<sup>16</sup>

又《雜阿含》(717 經) 世尊對比丘們說：

於外法中，我不見一法，未生惡不善法令生，已生者重生令增廣，未生善法令不生，已生者令退，如惡知識、惡伴黨。惡知識、惡伴黨者，未生貪欲蓋令生，已生者重生令增廣；未生瞋恚、睡眠、掉悔、疑蓋令生，已生者重生令增廣。未生念覺分令不生，已生者令退；未生擇法、精進、喜、猗、定、捨覺分令不生，已生者令退。<sup>17</sup>

從這兩部契經看來，「內不正思惟」與「外親近惡知識」是令五蓋生起的原因。從此觀之，內在的不如理思惟，或外在與不善的朋友親近，都可能讓尚未生起的睡眠蓋生起，已生起的更加增盛！依此推知，對治睡眠的方法，內心應常思惟法義，而外在則應結交精進的善友！

## (二) 為何佛會說「寧當睡眠，不於彼色而起覺想」？

筆者在第一章的問題意識引文說世尊亦鼓勵「寧當睡眠」，而且出處來源為古老的《雜阿含經》，這到底理由何在呢？其實，從《雜阿含》(241 經) 的全文來看，是這樣的：

諸比丘！睡眠者是愚癡活，是癡命，無利、無福，然諸比丘寧當睡眠，不於彼色而起覺想。若起覺想者，必生纏縛、諍訟，能令多眾起於非義，不能饒益安樂天人。……多聞聖弟子作如是學：睡眠者，是愚癡活，癡命，無果、無利、無福。我當不眠，亦不起覺想，起想者生於纏縛、諍訟，令多人非義饒益，不得安樂。<sup>18</sup>

<sup>16</sup> 《雜阿含經》卷 27(CBETA, T02, no. 99, p. 193, a9-17)。

<sup>17</sup> 《雜阿含經》卷 27(CBETA, T02, no. 99, p. 193, a27-b4)。

<sup>18</sup> 《雜阿含經》卷 9(CBETA, T02, no. 99, p. 58, a25-b14)。

原來這部經所說的道理有兩個層次，首先世尊先以欲鉤牽，而說「寧當睡眠，不起覺想」，可是，當遠離諸外境的粗重煩惱之後，則次第令起正念正知，斷諸睡眠，亦不起覺想。這在有部的《大毘婆沙論》卷 37 中，有一註解：

問：若於夢中非福增長，何故佛說：「寧當睡眠勿起惡覺。」？

答：如人覺時數起種種增上惡覺，眠時則無，故作是說；非謂夢中一切非福皆不增長。<sup>19</sup>

由此觀之，世尊說「寧當睡眠」是相對於清醒時起無明造業而說的，也就是說莫讓粗重的煩惱串習，暫離塵境，自亦能暫息惡覺想。有部論師說這並非意味著睡覺作夢就不會讓惡法增長，如果只是遠離了境而心沒有遠離，連作夢也一直持續這種不善的想法，非福業也會隨之增長。另一方面，若反反覆覆的思惟，也會導致失眠等問題——所以離開境界也得放下不善的想法，不過遠離了境，至少減緩重業產生的可能性。又，《成實論》卷 14 亦有解說此經，如說：

寧當睡眠勿起此等諸不善覺，應當正念出等善覺。所謂出覺，不瞋惱覺、八大人覺。欲覺者，謂依欲生覺，於五欲中見有利樂，是名欲覺。為衰惱眾生，是名瞋覺、惱覺。行者不應念此三覺，所以者何？念此三覺則得重罪。<sup>20</sup>

起不善尋伺是造業的根本，所以，論師們皆依照世尊的教誨說「寧當睡眠勿起此等諸不善覺」。然而，值得思索一下就是，難道睡眠也可以對治不好的覺想嗎？又或是睡眠可作為惡覺熾盛的初學者之另類的對治法門呢？而這種習慣或方式，又是否適合於所有的修行者呢？諸如此類，下文多少會做一些討論，而無法辨明之處，則留待讀者自行思考了。

<sup>19</sup> 《阿毘達磨大毘婆沙論》卷 37(CBETA, T27, no. 1545, p. 193, a22-25)。

<sup>20</sup> 《成實論》卷 14〈182 惡覺品〉(CBETA, T32, no. 1646, p. 352, b3-8)。



### (三) 經論對於睡眠過患之說明

#### 1、《阿含經》所說

此外，同樣在《雜阿含經》中，還有不少世尊開示睡眠過患的佐證，如《雜阿含》(598 經)說：

沉沒於睡眠，欠去、不欣樂，飽食、心憤鬧，懈怠、不精勤，斯十覆眾生，聖道 不顯現。<sup>21</sup>

又《雜阿含》(715 經)亦說：

何等為睡眠蓋食？有五法。何等為五？微弱，不樂，欠去，多食，懈怠；於彼不正思惟，未起睡眠蓋令起，已起睡眠蓋能令增廣，是名睡眠蓋食。<sup>22</sup>

這個令「聖道不顯現」的「睡眠蓋」，有其本身特質所在，也有其生起的因緣條件，這是修行者應該要了解與克制的。

上述漢譯的《雜阿含經》經文，對應南傳《相應部》的內容，意義相當，<sup>23</sup>五個重要的術語，現比照如下：

《雜含》(715 經)	《雜含》(598 經)	相應部
1、微弱	沉沒於睡眠	cetaso linatta 心的退縮
2、不樂	不欣樂	arati 不樂

<sup>21</sup> 《雜阿含經》卷 22(CBETA, T02, no. 99, p. 160, b1-3)。

<sup>22</sup> 《雜阿含經》卷 27(CBETA, T02, no. 99, p. 192, b4-7)。

<sup>23</sup> S. V, p.64、p.103；A. I, p.3。另請參：《阿毘達磨大毘婆沙論》卷 48(CBETA, T27, no. 1545, p. 250, b28-c10)；《成實論》卷 10〈134 隨煩惱品〉：「若人有喜睡病，名單致利。若得好處行道因緣具足，而常愁憂名為不喜。若人頻申身不調適，為睡眠因緣名為頻申。若人不知調適飲食多少，名初不調。若不堪精進，名為退心。」(CBETA, T32, no. 1646, p. 319, b29-c5)

3、欠呿 <sup>24</sup>	欠呿	vijambhita 打呵欠
4、多食	飽食	bhattasammada 飯後的睡意
5、懈怠	懈怠	tandi 懶惰

這些是睡眠的因緣，實概括了「身」與「心」兩方面的羸弱。也由此得知，睡眠的生起是有因有緣的，其中更讓我們知道於什麼狀況它才會出現，例如：心無力、不快樂、腦部缺氧要打呵欠時、吃太飽或懈怠生起之時，都有可能侵蝕我們光明的心境。

## 2、《大智度論》所說

另外，像《大智度論》卷 17〈1 序品〉亦在解釋睡眠蓋時提及：

睡眠蓋者，能破今世三事：欲樂、利樂、福德。能破今世、後世、究竟樂，與死無異，唯有氣息。如一菩薩以偈呵眠睡弟子言：

『汝起勿抱臭身臥，種種不淨假名人！  
 如得重病箭入體，諸苦痛集安可眠！  
 一切世間死火燒，汝當求出安可眠！  
 如人被縛將去殺，災害垂至安可眠！  
 結賊不滅害未除，如共毒蛇同室宿，  
 亦如臨陣白刃間，爾時安可而睡眠！  
 眠為大闇無所見，日日侵誑奪人明，  
 以眠覆心無所識，如是大失安可眠！』

如是等種種因緣，呵睡眠蓋。<sup>25</sup>

上文龍樹菩薩語重心長的說到睡眠能破壞今世、後世的安樂，乃至涅槃的究竟樂，並說熟睡了，就與死沒有兩樣，只是氣息尚存而已。這實在是一

<sup>24</sup> 即「打呵欠」的意思。參高明道〈「頻申欠呿」略考〉，《中華佛學學報》第六期，p.136-141。

<sup>25</sup> 《大智度論》卷 17〈1 序品〉(CBETA, T25, no. 1509, p. 184, b22-c5)。

針見血！呵睡眠偈更精闢的說，我們煩惱未除猶如重病苦痛，哪可安眠！死亡的火焰熾盛的燒毀這個世間，正應求出離，怎麼還能安穩的睡眠呢！如果你就要被抓去砍頭了，還睡得下嗎？煩惱一天不除，臥室裡的毒蛇就一天不出，好比沙場上亮白的刀刃已經架在你的脖子上了，你怎還能安心的睡！心識被睡眠給蒙蔽而不明了，這樣大的過失安能不察！眠而不覺，死有誰哀？<sup>26</sup>

### 3、《瑜伽師地論》所說

另外，在《瑜伽師地論》中，說到與積集涅槃資糧相違逆的有五法，其中就有「喜眠」的過患，如說：

復次，為住涅槃，仍未積集善資糧者，略有五種違資糧法：

一者、憶念往昔笑戲、歡娛、承奉等事，因發思慕俱行作意，生愁歎等。

二者、由彼種種為依，於所領受究竟法中，多生忘念，令於諸法不能顯了。

三者、所食或過、或少，由此令身沈重、羸劣，於諸梵行不樂修行。

四者、喜眠，不串習斷，故為上品睡眠所纏。

五者、親近猥雜而住，遠離諦思正法加行。

如是五種違資糧法。<sup>27</sup>

睡眠，是調適色身（生理）的方式之一，有部阿毘達磨論師認為世尊也會有與不染污相應的睡眠，因此，以生理的負荷壓力來說，睡眠有恢復體力

<sup>26</sup> 寂天菩薩的《入菩薩行(譯注)》第七品〈精進品〉亦有談到貪睡的過患：「貪圖懶樂味、習臥嗜睡眠、不厭輪迴苦，頻生強懈怠。云何猶不知：身陷惑網者，必入生死獄，終至死神口？有生必有死，汝豈不見乎？然樂睡眠者，如牛見屠夫。通道遍封已，死神正凝望；此時汝何能，貪食復耽眠？死時速臨故，及時應積資。屆時方斷懶，遲矣有何用！未肇或始做，或為半成時，死神突然至，嗚呼吾命休！因憂眼紅腫，面頰淚雙垂，親友已絕望，吾見閻魔使。憶罪懷憂苦，聞聲懼墮獄，狂亂穢覆身，屆時復何如？…依此人身筏，能度大苦海；此筏難復得，愚者勿貪眠！」(p.125-128)

<sup>27</sup> 《瑜伽師地論》卷 86(CBETA, T30, no. 1579, p. 783, b26-c5)。

的正面意義。可是，像《瑜伽師地論》所言的「喜眠」，反應出將睡眠養成了習慣性，而且讓善法或聖道法不串習修，相對的，也就難以獲得聖道的取證了。

《瑜伽師地論》是一部對止觀禪修解說非常詳盡的論典，對此睡眠的問題，當然會多加筆墨，除了上述與積集涅槃資糧相違逆的五法之外，其在論究三學的修習與障礙時，亦提說：

謂於修學增上戒時，無慚、無愧數數現行，能為障礙；  
若於修學增上心時，昏沈、睡眠數數現行，能為障礙；  
若於修學增上慧時，簡擇法故，掉舉、惡作數數現行，能為障礙。<sup>28</sup>

這裡明顯的說禪定的獲得，必然要將心長時間安住於所緣境上，若沒有耐心，或是意志薄弱，時常被「昏沈、睡眠」所戰勝，當然就難以成就三學中的定學了。

然而，有趣的是，在《瑜伽師地論》卷 77 則翻此說，如：

世尊！於五蓋中幾是奢摩他障？幾是毘鉢舍那障？幾是俱障？善男子！掉舉惡作是奢摩他障；昏沈睡眠、疑是毘鉢舍那障；貪欲、瞋恚當知俱障。<sup>29</sup>

這裡所說的「昏沈、睡眠、疑，是毘鉢舍那障」明白的指出「睡眠」是障礙慧觀的因緣，也就是說與上面談「昏沈、睡眠」是修習禪定的障礙之說法，有明顯的不同。這兩種說法的差異性，有待考察。

同此，《成實論》存有比較吻合睡眠是障礙慧觀的說法，如說：

貪欲、瞋恚能覆戒品；掉悔能覆定品；睡眠能覆慧品；有人為除此蓋

<sup>28</sup> 《瑜伽師地論》卷 89(CBETA, T30, no. 1579, p. 803, b5-9)。

<sup>29</sup> 《瑜伽師地論》卷 77(CBETA, T30, no. 1579, p. 727, b7-10)。另可參《阿毘達磨俱舍論》卷 21〈5 分別隨眠品〉(CBETA, T29, no. 1558, p. 110, c24-p. 111, a13)。

故，說是善、是不善，是人於中生疑：為有為無，此疑成故能覆三品。

30

睡眠以慧為藥，掉悔以定為藥。<sup>31</sup>

不過，若從《大毘婆沙論》卷 48 多處說「昏沈睡眠障智慧」來看的話，<sup>32</sup>則此類異說不僅存於《瑜伽師地論》了。總之，「睡眠」會障礙「定、慧」的修習就對了。

此外，《瑜伽師地論》卷 34 更提及因睡眠而起增上慢的說明，如說：

復有一類闇昧愚癡，於美睡眠之所覆蓋其心，似滅非實滅中起增上慢，謂為現觀。<sup>33</sup>

由此觀之，修習止觀的時候，假如忘失正念正知，有時會因「似滅非實滅中」，或潛藏的隨眠煩惱讓自心不知覺地萌生增上慢而謂為見道，實是不得不加以提高警惕了。

## 四、睡眠對修道的意義

### （一）合適的睡眠方法

既然上一節多處提到「睡眠」障礙「定、慧」的修習，那修行者究竟應該如何讓身體可以適度休息，而又不障礙修行定、慧呢？在《瑜伽師地論》有相當精湛的闡述，今分幾個部分來做說明：<sup>34</sup>

<sup>30</sup> 《成實論》卷 10〈136 雜煩惱品〉(CBETA, T32, no. 1646, p. 320, c9-12)。

<sup>31</sup> 《成實論》卷 10〈136 雜煩惱品〉(CBETA, T32, no. 1646, p. 320, c17-18)。

<sup>32</sup> 《阿毘達磨大毘婆沙論》卷 48(CBETA, T27, no. 1545, p. 250, a1-18)。

<sup>33</sup> 《瑜伽師地論》卷 34(CBETA, T30, no. 1579, p. 475, c18-20)。

<sup>34</sup> 有關《瑜伽師地論》的詮釋，參考了惠敏法師〈佛教禪修之對治「睡眠蓋」傳統〉一文。

## 1、修習覺寤瑜伽是爲了要對治「順障法」

《瑜伽師地論》卷 21〈聲聞地〉說：

云何初夜後夜常勤修習覺寤瑜伽？謂彼如是食知量已，  
於晝日分，經行、宴坐二種威儀，從順障法淨修其心。  
於初夜分，經行、宴坐二種威儀，從順障法淨修其心。  
過此分已，出住處外，洗濯其足，右脇而臥，重累其足：住光明想、  
正念、正知、思惟起想。  
於夜後分，速疾覺寤，經行、宴坐二種威儀，從順障法淨修其心。  
如是名為初夜後夜常勤修習覺寤瑜伽。<sup>35</sup>

從上獲悉，修習覺寤瑜伽就是爲了要對治「順障法」，而順障法依卷 24 來看就是指「能引生五蓋之法」。其實，《瑜伽師地論》卷 21 所敘述的「覺寤瑜伽法」，與《中阿含·33 侍者經》中，世尊教導阿難「獸王師子臥法」之內容非常相合，多了獸王師子的譬喻，比論書來得生動有趣。<sup>36</sup>

不過，卷 24 只羅列種種的順障法，並無與五蓋相配對，然而，比對卷 11 五蓋之食的地方，自可明了「淨妙相能引生貪欲蓋」、「瞋恚相能引生瞋恚

<sup>35</sup> 《瑜伽師地論》卷 21(CBETA, T30, no. 1579, p. 397, b7-16)。關於「右脇而臥，重累其足」之威儀，請見「附表三」。

<sup>36</sup> 《中阿含·33 侍者經》卷 8〈4 未曾有法品〉：「復次，一時，世尊遊王舍城，在巖山中。是時，世尊告曰：『阿難！汝臥當如師子臥法。』尊者阿難白曰：『世尊！獸王師子臥法云何？』世尊答曰：『阿難！獸王師子晝為食行，行已入窟，若欲眠時，足足相累，伸尾在後，右脅而臥。過夜平旦，回顧視身，若獸王師子身體不正，見已不喜；若獸王師子其身周正，見已便喜。彼若臥起，從窟而出，出已頻呻，頻呻已自觀身體，自觀身已四顧而望，四顧望已便再三吼，再三吼已便行求食，獸王師子臥法如是。』尊者阿難白曰：『世尊！獸王師子臥法如是，比丘臥法當復云何？』世尊答曰：『阿難！若比丘依村邑，過夜平旦，著衣持鉢，入村乞食，善護持身，守攝諸根，立於正念。彼從村邑乞食已竟，收舉衣鉢，澡洗手足，以尼師檀著於肩上，至無事處，或至樹下，或空室中，或經行，或坐禪，淨除心中諸障礙法。晝或經行或坐禪，淨除心中諸障礙已，復於初夜或經行，或坐禪，淨除心中諸障礙法。於初夜時，或經行，或坐禪，淨除心中諸障礙法已，於中夜時，入室欲臥，四疊優哆邏僧敷著床上，裝僧伽梨作枕，右脅而臥，足足相累，意係明相，正念正智，恒念起想。彼後夜時速從臥起，或經行，或坐禪，淨除心中諸障礙法，如是比丘師子臥法。』尊者阿難白曰：『世尊！如是比丘師子臥法。』」(CBETA, T01, no. 26, p. 473, c9-p. 474, a8)

蓋」、「黑闇相能引生昏沈睡眠蓋」、「親屬、國土、不死尋思，追憶昔時笑戲、喜樂、承事隨念，能引生掉舉惡作蓋」以及「於三世非理法思能引生疑蓋」。<sup>37</sup>當然，與本文相關者，以「黑闇相能引生昏沈睡眠蓋」為首，這「黑闇相」接下去會詳細討論。

其實，若比照《大毘婆沙論》，即知彼此關係相當密切，簡略如下表：

	《瑜伽師地論》		《大毘婆沙論》卷 48 <sup>38</sup>	
五蓋	卷 24 <sup>39</sup>	卷 11 <sup>40</sup>	食	對治
貪欲	淨妙相	不淨相	淨妙相	不淨觀
瞋恚	瞋恚相	仁慈賢善	可憎相	慈觀
昏沈睡眠	黑闇相	光明相	五法為食：一、瞢憤。二、不樂。三、頻欠。四、食不平性。五、心羸劣性	毘鉢舍那
掉舉惡作	親屬、國土、不死尋思，追憶昔時笑戲、喜樂、承事隨念	奢摩他	四法為食：一、親里尋。二、國土尋。三、不死尋。四、念昔樂事	奢摩他
疑	於三世非理法思	緣、緣起	三世相	緣起觀

由上表清楚得知，《瑜伽師地論》對於「昏沈睡眠」的生因，只簡單的說為「黑闇相」，或「沈相」，為癡行性所攝；<sup>41</sup>然而，《大毘婆沙論》則詳述的說有五法滋養「昏沈睡眠」，與後來的《成實論》所言相同。<sup>42</sup>

<sup>37</sup> 《瑜伽師地論》卷 24 (CBETA, T30, no. 1579, p. 412, a3-5)之「順障法」；卷 11 (CBETA, T30, 329c-330c)之「五蓋之食」。

<sup>38</sup> 《阿毘達磨大毘婆沙論》卷 48(CBETA, T27, no. 1545, p. 250, b28-c10)。另參閱：《阿毘達磨俱舍論》卷 21〈5 分別隨眠品〉(CBETA, T29, no. 1558, p. 110, c11-24)。

<sup>39</sup> 《瑜伽師地論》卷 24(CBETA, T30, no. 1579, p. 412, a1-5)；詳參見：《瑜伽師地論》卷 11(CBETA, T30, no. 1579, p. 329, b9-c23)。

<sup>40</sup> 《瑜伽師地論》卷 11(CBETA, T30, no. 1579, p. 329, c23- p. 330, c13)。

<sup>41</sup> 《瑜伽師地論》卷 11(CBETA, T30, no. 1579, p. 334, a1-6)。

<sup>42</sup> 《成實論》卷 10〈136 雜煩惱品〉：「睡眠因緣五法，謂單致利、不喜、頻申、食不調、心退沒。掉悔因緣四法，謂親里覺、國土覺、不死覺、憶念先所戲樂言笑，是名生因。」(CBETA, T32, no. 1646, p. 320, c14-17)

## 2、合理的睡眠時間

按論卷 21 說：修行者在白天應保持在經行與坐禪兩種威儀中，至於天色暗後，論說「初夜分」與「後夜分」同樣要做到像白天保持在經行與坐禪兩種威儀中。只有「中夜分」才允許「右脇而臥」，不過卻要求「住光明想」、「正念」、「正知」以及「思惟起想」。按現代的晝夜各十二小時來計算，「夜為三分」就是將十二小時除於三，一分有四小時（ $4 \times 3 = 12$ ）。言下之意，可躺臥的「中夜分」只有四小時。

攸關於此，印順導師在《成佛之道》中詮述，明顯的同意中夜四小時的看法，如說：

為了休養身心，保持身心的健康，睡眠是必要的。依佛制：初夜（以六時天黑，夜分十二小時計，初夜是下午六時到十時），後夜（上午二時到六時），出家弟子都應過著經行及靜坐的生活。中夜（下午十時到上午二時）是應該睡眠的，但應勤修覺寤瑜伽。換言之，連睡眠也還在修習善行的境界中。<sup>43</sup>

有趣的是，同樣是《瑜伽師地論》，對於「中夜分」卻出現另外一說，如卷 24 說：

言初夜者，謂夜四分中過初一分是夜初分。

言後夜者，謂夜四分中過後一分是夜後分。<sup>44</sup>

<sup>43</sup> 印順導師《成佛之道》（增注本），p.195。

<sup>44</sup> 《瑜伽師地論》卷 24(CBETA, T30, no. 1579, p. 411, c10-12)。《瑜伽師地論略纂》卷 8：「論謂夜四分中過初一分是夜初分等者，彼土世俗，晝夜各立四分。佛法晝夜各立三時，以三時攝四分。從初向後過初一分，名初時。從後向前過後一分，名後時。中間二半分，名夜中時。其晝亦爾，此中順世俗。」(CBETA, T43, no. 1829, p. 110, b3-7)；《瑜伽論記》卷 6：「泰基同云：彼土世俗，晝夜各立四分。佛法晝夜各立三時，以三時攝四分。從初向後過初一分，名初時。從後向前過後一分，名後時。中間二半分，名夜中時。其晝亦爾，此中順世俗。」(CBETA, T42, no. 1828, p. 435, b7-11)



由上述的論意可了知，這裡分別「夜為四分」，一分則為三小時(4x3=12)。初夜分為三小時，後夜分亦然，那中夜分則應有兩分，各三小時計算的話，休息時間達六個小時。文中明顯有說：「初夜分」與「後夜分」均要「經行、宴坐，從順障法淨修其心」，而「中夜分」應該「洗足、右脅而臥、住光明想而臥」。由此可知，中夜應該修養生息，但非放逸而眠。至於要休息四小時或六小時，則請讀者各自抉擇了。

### 3、中夜分有關睡眠的修法：住光明想、正念、正知和思惟起想

論在卷 24 說到「常勤修習覺寤瑜伽者」的內涵，與卷 21 相當，略為不同之處，乃如下所言為了精進力求「當成辦佛所聽許覺寤瑜伽」之法：

常勤修習覺寤瑜伽者，謂如有一世尊弟子，聽聞覺寤瑜伽法已，欲樂修學，便依如是覺寤瑜伽，作如是念：我當成辦佛所聽許覺寤瑜伽，發生樂欲，精進勤劬，超越、勇猛、勢力發起，勇悍、剛決、不可制伏，策勵其心，無間相續。<sup>45</sup>

此外，卷 24 即說明對治昏沈睡眠蓋的方法，如說：

問：於經行時從幾障法淨修其心？云何從彼淨修其心？

答：從昏沈睡眠蓋及能引昏沈睡眠障法，淨修其心，為除彼故。於光明想善巧精懇，善取善思善了善達，以有明俱心及有光俱心。或於屏處、或於露處往返經行。

於經行時，隨緣一種淨妙境界，極善示現勸導讚勵慶慰其心。謂或念佛、或法、或僧、或戒、或捨、或復念天。

或於宣說昏沈睡眠過患相應所有正法，於此法中為除彼故；以無

<sup>45</sup> 《瑜伽師地論》卷 24(CBETA, T30, no. 1579, p. 411, c18-23)。

量門訶責毀咎惛沈睡眠所有過失，以無量門稱揚讚歎惛沈睡眠永斷功德。所謂契經、應頌、記別、諷誦、自說、因緣、譬喻、本事、本生、方廣、希法及以論議。為除彼故，於此正法聽聞受持，以大音聲若讀若誦，為他開示思惟其義，稱量觀察。

或觀方隅、或瞻星月諸宿道度、或以冷水洗灑面目。

由是惛沈睡眠纏蓋，未生不生，已生除遣，如是方便從順障法，淨修其心。<sup>46</sup>

從上兩段引文看來，論文提及於「晝日分、初夜分及後夜分」三個階段，均以「經行、宴坐」二威儀來調治順障法。於經行時，隨緣一種淨妙境界，應該就是用「光明想」善巧，或用六隨念來淨修其心，莫讓黑闇相入心。

接著論文提到應該要掌握說明「惛沈睡眠過患」的教義，以便能根治這個問題。由於能正視惛沈睡眠過患與功德，故而對相應的教法能了達，論說若行者面對惛沈睡眠時，可以「大音聲若讀若誦」，或去「為他開示思惟其義，稱量觀察」，乃至還可以外出去觀方隅，或瞻星月，或以冷水洗灑面目等平易近人的方法，讓初學者得以重獲信心。有關這項對治法，爾後會多加說明。

再者，來看看論中廣辨「中夜分」的四項修法：「住光明想」、「正念」、「正知」以及「思惟起想」。

第一，住光明想就是令心不惛暗。有關光明想的內涵，後當廣說。第二，住於正念能使已聞、已思及已熟修習之善法，於睡夢中「常隨轉」（如有部論師認為連作夢也可持續善的想法，讓福業隨之增長<sup>47</sup>）、「常記憶、多隨觀」（如後面會說明的思惟法光明等而入睡），由正念入睡的緣故，瑜伽師認為當住於善心眠，或無記心眠。第三，住於正知即能覺了任何一煩惱的現前，並速令棄捨，令心轉還到光明與正念的情況中。第四，思惟起想分別三個要點來做說明：首先，時刻都保持覺醒，如林野之鹿，念茲在茲的守住生命，唯恐猛獸的襲擊，修行者應視煩惱如猛獸一般，不容輕忽片刻，也因此，不會有沉

<sup>46</sup> 《瑜伽師地論》卷 24(CBETA, T30, no. 1579, p. 412, a5-23)。

<sup>47</sup> 《摩訶般若波羅蜜經》卷 16〈55 不退品〉：「復次，須菩提！菩薩摩訶薩乃至夢中，亦不行十不善道。以是行、類、相貌，當知是名阿惟越致菩薩摩訶薩。」(CBETA, T08, no. 223, p. 339, b18-21)

重的睡眠，時間一到立即能起，絕不越時。其次，思惟自己應效法諸佛所修的覺寤瑜伽，學習獅子王臥，如法而臥。最後，自心應為修學此覺寤瑜伽而勇猛精進不懈，或許偶而會有失念之時，而能展轉受學此法，令善欲樂無有絕斷。<sup>48</sup>

印順導師在《成佛之道》針對上述的文義，作過如此貼切的解說：

睡眠時間到了，先洗洗足，然後如法而臥。身體要右脅而臥，把左足疊在右足上，這叫做獅子臥法，是最有益於身心的。在睡眠時，應作光明想；修習純熟了，連睡夢中也是一片光明。這就不會過分的昏沈；不但容易醒覺，也不會作夢；作夢也不起煩惱，會念佛、念法、念僧。等到將要睡熟時，要保持警覺；要求在睡夢中，仍然努力進修善法。這樣的睡眠慣習了，對身心的休養，最為有效。而且不會亂夢顛倒，不會懶惰而貪睡眠的佚樂。……在初夜靜坐時，如有昏沈現象，就應該起來經行，如還要昏睡，可以用冷水洗面，誦讀經典。<sup>49</sup>

關於《瑜伽師地論》卷 24 所討論的「覺寤瑜伽」的內涵，末後提出四個要點，來略為收攝：

復云何知此中略義？謂常勤修習覺寤瑜伽所有士夫補特伽羅，略有四種正所作事，何等為四？

一者、乃至覺寤常不捨離所修善品，無間常委修善法中勇猛精進。

二者、以時而臥，不以非時。

三者、無染污心而習睡眠，非染污心。

四者、以時覺寤，起不過時。

是名四種常勤修習覺寤瑜伽所有士夫補特伽羅正所作事。依此四種正所作事，諸佛世尊為聲聞眾宣說修習覺寤瑜伽。<sup>50</sup>

<sup>48</sup> 《瑜伽師地論》卷 24 (CBETA, T30, no. 1579, p. 412c-413b)。

<sup>49</sup> 印順導師《成佛之道》(增注本)，p.195-p.196。

<sup>50</sup> 《瑜伽師地論》卷 24(CBETA, T30, no. 1579, p. 413, b24-c4)。

淺白的說，這四項就是：第一、身休息而心不捨善法，無間斷的勇猛精進。第二、該睡的時間才睡（《遺教經》說「睡蛇既出乃可安眠」），莫養成非時補眠。第三、非與貪愛睡眠的心相應而睡，念念保持無染污心。最後，到時間該起來用功時，則不可超時，或故意懈怠不起。當然，除有病緣或調時差等因素，或可開緣。

## （二）對治睡眠的方法

### 1、佛在《阿含經》所說的睡眠對治法：明照思惟

綜合來說，睡眠還是需要的，但是一定要與佛法相應。另外，若習慣性的「非時睡眠」，是應該要尋求對治法的。這類對治法，在三藏中提及不少，如《雜阿含》（715 經）說：

何等為睡眠蓋不食？彼明照思惟，未生睡眠蓋不起，已生睡眠蓋令滅，是名睡眠蓋不食。<sup>51</sup>

佛法中所談的「食」與「不食」，主要針對染著與對治來說。如這裡所謂的「睡眠蓋不食」，就是談睡眠的對治法，或說是不讓它滋長成為修道上的障礙。經中的對治法是「明照思惟」，那麼到底什麼是「明照思惟」呢？此用語若對應《相應部》（S.46.51.(1)Āhāra）則為「於努力界（ārambha-dhātu）、精勤界（nikkama-dhātu）、更精勤界（parakkama-dhātu），多正思惟。」而此《相應部》（S.46.2.Kāya）的三界，若從七覺支來看，其明白的說為相應於「精進覺支」。

其實，若從漢譯「明照思惟」來看，可以簡單的解釋為「思惟光明」，這在一般的認知而言，凡於中夜入睡時，才作此「光明想」，殊不知其功能一樣是通用於平常心境昏暗的狀態。

<sup>51</sup> 《雜阿含經》卷 27(CBETA, T02, no. 99, p. 192, c10-12)。

在世尊的開示當中，睡眠一樣可以精勤修習善法，不放過任何心念與時間，最一般的，如《雜阿含》(275 經)世尊對難陀所說：

於初夜時，經行、坐禪，除去陰障，以淨其身。於中夜時，房外洗足，入於室中，右脅而臥，屈膝累足，係念明想，作起覺想。於後夜時，徐覺徐起，經行、坐禪。是名善男子難陀初夜、後夜精勤修集。<sup>52</sup>

這裡的「明想」，就是最一般的「光明想」。而若論及不是睡眠的時間時，或睡覺之前，應如理的思惟佛法，讓這串習力形成強而有力的反流作用，至於睡覺前或睡覺起來後的修習法，通常世尊都以思惟三十七道品的內容為主，如《增壹阿含·8 經》〈49 放牛品〉說：

云何比丘恒知景寤？於是，比丘初夜、後夜恒知景寤，思惟三十七道之法。若晝日經行，除去惡念諸結之想。復於初夜、後夜經行，除去惡結不善之想。復於中夜右脅著地，以腳相累，唯向明之想。復於後夜，出入經行，除去不善之念。如是！比丘知時景寤。<sup>53</sup>

又《增壹阿含·4 經》〈44 九眾生居品〉亦說：

云何比丘少睡眠？於是，比丘初夜時，習於警寤，習三十七品無有漏脫，恒以經行、臥覺而淨其意。復於中夜，思惟深奧。至後夜時，右脅著地，腳腳相累，思惟計明之想。復起經行而淨其意。如是！比丘少於睡眠。<sup>54</sup>

上述兩部經，同樣的以思惟三十七道品為初夜和後夜的主要方法。從中，也可以校勘一個問題就是，「中夜」的內容，兩經是相左的，倘若可再比對上

<sup>52</sup> 《雜阿含經》卷 11(CBETA, T02, no. 99, p. 73, b15-19)。

<sup>53</sup> 《增壹阿含經》卷 47 〈49 放牛品〉(CBETA, T02, no. 125, p. 802, a14-21)。

<sup>54</sup> 《增壹阿含經》卷 40 〈44 九眾生居品〉(CBETA, T02, no. 125, p. 765, c13-18)。

面的《雜阿含》(275 經)，則可明白知道《增壹阿含·4 經》的「中夜，思惟深奧」不太合乎常理。

順此一提印順導師對《遺教經》所說的「中夜誦經以自消息」一句，評為譯文過簡的語病，如說：

佛制：中夜是應該睡眠而將息身心的。頭陀行有常坐不臥的，俗稱不倒單，其實是不臥，並非沒有睡眠，只是充分保持警覺而已。《遺教經》說：「中夜誦經以自消息，無以睡眠因緣，令一生空過」。然依一切經論開示，中夜是應該睡眠將息的。……所以，不可誤會為：中夜都要誦經，整夜都不睡眠。這也許譯文過簡而有了語病，把初夜（後夜）誦經譯在中夜裏，或者「誦經以自消息」，就是睡眠時（聞思修習純熟了的）法義的正念不忘。<sup>55</sup>

然而，筆者卻發現，《大智度論》在談及「菩薩的精進相」時，不止一處出現「初夜、中夜、後夜」以誦經、坐禪，或思惟、憶念、籌量、分別諸法實相，來展現具精進相的菩薩面貌，實值得深入考察。<sup>56</sup>當然，常態不提中夜，即表示休息，也還是《大智度論》用於形容菩薩精進不息的面貌。<sup>57</sup>

## 2、佛在《離睡經》與《四分律》所說的離睡眠之法

至於所謂「處於非時睡眠」之狀態的話，則應該要誠懇地克制它。方法

<sup>55</sup> 印順導師《成佛之道》(增注本)，p.195-p.196；印順導師《華雨集》第三冊，p.152 - p.153。

<sup>56</sup> 《大智度論》卷 16〈1 序品〉：「行者如是，於善法中，初夜、中夜、後夜，誦經、坐禪，求諸法實相，不為諸結使所覆，身心不懈，是名精進相。」(大正 25，174b14-16)  
《大智度論》卷 16〈1 序品〉：「復次，菩薩精進求法，不懈身心，勩力供養法師，種種恭敬供給給使，初不違失，亦不廢退，不惜身命，以為法故。誦讀問答，初、中、後夜，思惟憶念，籌量分別，求其因緣，選擇同、異，欲知實相；一切諸法自相、異相，總相、別相，一相，有相、無相，如實相，諸佛菩薩無量智慧，心不沒不退，是名菩薩精進。」(大正 25，177c20-27)

<sup>57</sup> 《大智度論》卷 47〈18 摩訶衍品〉：「(\*百八三昧之第 69 個三昧)集諸功德三昧者，得是三昧，集諸功德，從信至智慧。初夜、後夜修習不息；如日月運轉，初不休息。」(CBETA, T25, no. 1509, p. 401, a19-22)

在三藏中均有提示，誠如《佛說離睡經》中，佛知尊者目乾連在靜處欲睡，故現眼前，而慈示離睡眠之法，如佛說：

為何以念而欲睡耶？莫行想，莫分別想，莫多分別，如是睡當離。  
汝若睡不離者，汝目乾連！如所聞法，如所誦法，廣當誦習，如是睡當離。  
若不離者，汝目乾連！如所聞法，如所誦法，當廣為他說，如是睡當離。  
若不離者，汝目乾連！如所誦法，如所聞法，意當念、當行，如是睡當離。  
若不離者，汝目乾連！當以冷水洗眼，及洗身支節，如是睡當離。  
若不離者，汝目乾連！當以兩手相挑兩耳，如是睡當離。  
若不離者，汝目乾連！當起出講堂，四方視及觀星宿，如是睡當離。  
若不離者，汝目乾連！當在空處仿佯行，當護諸根，意念諸施，後當具想，如是睡當離。  
若不離者，汝目乾連！當還離仿佯，舉尼師壇，敷著床上，結跏趺坐，如是睡當離。  
若不離者，汝目乾連！當還入講堂，四疊敷鬱多羅僧著床上，舉僧伽梨著頭前，右脅著床上，足足相累，當作明想，當無亂意，常作起想思惟住。<sup>58</sup>

由世尊慈悲開示的十個次第來看，世尊是何等疼惜修行的弟子們，盡其所知全然地告知弟子，為的就是要讓弟子們自依自力，遠離種種雜染之法，趨近圓滿解脫之道。順此一提，與此經的異譯本《中阿含·83 長老上尊睡眠經》，譯語及順序稍有差異，比對如「附表一」。<sup>59</sup>

<sup>58</sup> 《離睡經》卷 1(CBETA, T01, no. 47, p. 837, a19-b7)。

<sup>59</sup> 異譯本尚有《增支部》(A. 7. 58. Pacala 睡眠)，其只有八句分別，內容也稍有不同，請酌參：班迪達禪師(Sayadaw U Pandita)著·溫宗堃等人中譯《佛陀的勇士們》[台北：MBSC 佛陀原始正法中心出版，2009 年 5 月]，p.265-p.266，以及班迪達禪師著·馬來西亞峇株吧禪修中心(Sayalay Khemanandi)中譯《就在今生》[2006 年 5 月]，p.86-p.89，對此經的

比較需要稍為解釋的項目應為第一項，按班迪達禪師的說明，約略可會通漢譯經文的意義。所謂「莫行想，莫分別想，莫多分別」，是指當昏沈睡意來襲時，莫順應它的誘惑而去想：「我身體累了，應稍作休息，恢復精神再繼續。」只要您懷有此想法，昏沈睡眠便會受到鼓勵而繼續存在。此外，或當禪修的狀況相當容易及順暢時，不須很精進就能安住所緣，很自然的，心就容易鬆懈休息，此時昏沈睡眠便會潛入，這即吻合所謂「如所相著睡眠，汝莫修彼相！亦莫廣布」。此中，禪師也提及對治的方法，如：行者決然立志克服這種昏沈及睡意：「若不坐到它們都消失誓不起座。」或是增加觀察的所緣，改變策略，亦可達至遣除昏沈與睡眠。<sup>60</sup>

又，世尊於《四分律》亦有相當於上述的說法：

佛言：若夜集說法者，座高卑無在。時，諸比丘，夜集欲坐禪。

佛言：聽。

時，諸比丘睡眠。

佛言：比〔丘〕坐者，當覺之；

若手不相及者，當持戶鑰，若拂柄覺之；

若與同意者，當持革屣擲之；

若猶故睡眠，當持禪杖覺之；

中有得禪杖覺已，呵〔而〕不受。佛言：不應爾；

若呵〔而〕不受者，當如法治；

若復睡眠。佛言：聽以水灑之；

其中有得水灑者，若呵〔而〕不受，亦當如法治；

若故復睡眠。佛言：當扱<sup>61</sup>眼，若以水洗面。

時，諸比丘猶故復睡眠。佛言：當自摘耳、鼻，若摩額上；

若復睡眠，當披張鬱多羅僧，以手摩捫其身；

若當起出戶外，瞻視四方，仰觀星宿；

---

註解，然其所詮的對治善巧，以馬哈希系統觀腹部上下為方便。

另參：帕奧禪師 講述《正念之道》，p.249。

<sup>60</sup> 班迪達禪師著，馬來西亞峇株吧禪修中心中譯《就在今生》，p.87-p.88。

<sup>61</sup> 扱〔ㄨㄣˇ〕：擦拭。(《漢語大辭典(六)》，p.410)



若至經行處，守攝諸根，令心不散。<sup>62</sup>

在上述的對治方法中，我們可以輕易的發現，世尊教導的方法，是非常人性化的教育，而且是凡夫身所可以感同身受的。然《四分律》與《離睡經》或有不同之處，如：想要休息或小睡的念頭會加深睡意，因此禪修者應立即捨棄這種懶惰的念頭，或可以增加所觀目標的數目，而莫讓睡意滋長。又，或以他人為其警策之方式，持物觸身使其警覺，如果是同心向道的，竟還有丟鞋子的方法，或者用水灑昏沉者等，皆是由外人警策之法。然而相同之處，卻都是自我提醒的，可見世尊不只重視外護，更重視修行者的自我醒覺；自己要怎麼讓自己清醒呢？《離睡經》與《四分律》相同之處，例如：以水洗臉、四肢，拉拉耳朵，或按摩自己的臉、身體，也可走到室外觀視寬闊之處，令心寬放，或者經行亦可。順此一提，《出曜經》更提及「若睡欲至時，當舒一脚垂於床下；若睡纏綿不解，當垂兩脚到於床下。」<sup>63</sup>

而《離睡經》亦提到自己思惟法義、讀誦，或者為他人誦習、說法的方法；若真的睡意不止，佛陀也慈允稍事小睡，但仍提醒具足威儀、作光明想、起想，乃至警策「莫樂床、莫樂右脅眠、莫樂睡、莫樂世間恭敬以為味」，可見釋尊的慈悲與寸度。此外，亦可注意到《四分律》到底是重視戒法守持的，所以在「以手摩捫其身」之前，還要披上「鬱多羅僧」，以免貪觸而致淫心生起。世尊的：「我不說近一切法，我亦不說不近一切法。」或可視為其對睡眠的態度。

除此之外，上一節在《瑜伽師地論》卷 24 亦有相當於《四分律》與《離睡經》的對治法，今不再贅言。為了一目了然，今對照如「附表二」。

### 3、《瑜伽師地論》與《法蘊足論》對光明想之說明

除了上一節的種種對治法之外，亦可運用「止、舉、捨」來平衡的修習所面對的一切困境，如說修行者要善於調心，若心下劣欲眠，就要「修舉」，

<sup>62</sup> 《四分律》卷 35(CBETA, T22, no. 1428, p. 817, b9-22)。

<sup>63</sup> 《出曜經》卷 9〈7 戒品〉(CBETA, T04, no. 212, p. 655, c16-18)。

令心生起力量。如論卷 68 云：

彼於如是止、舉、捨相得善巧已，由下劣心慮恐下劣便正修「舉」；由掉舉心慮恐掉舉便修內「止」；心得平等便修上「捨」。<sup>64</sup>

上述攸關「光明想」的修法，今再舉《瑜伽師地論》來作補充說明。如卷 28 有說：

當知此中有四光明：一、法光明，二、義光明，三、奢摩他光明，四、毘鉢舍那光明。依此四種光明增上立光明想。<sup>65</sup>

由此觀之，光明想實是可分別為四種的不同。第一、法光明，就是表達義的文句，能詮顯種種道理的文句，皆可叫做法。第二、義光明，是指文句裡邊所詮顯的道理，是種種道理或意義。第三、奢摩他光明，就是修止。第四、毘鉢舍那光明，即是修觀。

法光明和義光明，代表的是聞所成慧和思所成慧的階段。至於奢摩他光明和毘鉢舍那光明，則是修所成慧的階段。其實，聞思修三慧的光明都能夠破除內心的煩惱，煩惱猶如黑暗一般，而這四種內容——法、義、止和觀，能破除這些黑暗，所以叫做光明。就好像你內心裡面有煩惱生起時，若果你能把經論中的法句憶持不忘，這個煩惱就不現行，就隱沒了。當然法光明對我們而言是比較容易學習的，這義光明就比較深，奢摩他與毘鉢舍那光明是更進一步能夠轉凡成聖的光明了。然而，奢摩他和毘鉢舍那的光明，實是必須依於法和義的光明為根據的，所以整個聞思修的階段，四種光明的學習是不可以分離的。<sup>66</sup>

<sup>64</sup> 《瑜伽師地論》卷 68(CBETA, T30, no. 1579, p. 676, c20-22)。

<sup>65</sup> 《瑜伽師地論》卷 28(CBETA, T30, no. 1579, p. 437, a11-14)。

<sup>66</sup> 詳參：遁倫集撰《瑜伽論記》卷 7：「此則下以光明想為治，光明有四：一、法光明，即是聞慧了達教法故名也；二、義光明，即是思慧於義決了故名也，後二可知。景師判云：此十一中若於教法心暗惑者即以聞慧法光明治，若於教所詮義心暗起障即以思慧義光明治，若於起行能為障者即以止觀光明為治，亦可此中但取聞思法義光明治彼思惟諸法所有過患，不取止、觀光明為治，以此止、觀正是學體。今此門中，但明隨順學法不明學體，

又《瑜伽師地論》卷 11 亦說：

問：昏沈睡眠蓋，以何為食？

答：有黑暗相，及於彼相不正思惟，多所修習以之為食。

問：此蓋，誰為非食？

答：有光明相，及於彼相如理作意，多所修習以為非食。

明有三種：一、治暗光明，二、法光明，三、依身光明。

治暗光明，復有三種：一、在夜分，謂星月等。

二、在晝分，謂日光明。

三、在俱分，謂火珠等。

法光明者：謂如有一，隨其所受所思所觸，觀察諸法；或復修習隨念佛等。

依身光明者：謂諸有情自然身光。

當知初明，治三種暗：一者、夜暗，二者、雲暗，

三者、障暗，謂窟宅等。

法明能治三種黑暗，由不如實知諸法故，於去、來、今，多生疑惑。於佛法等，亦復如是。此中無明及疑，俱名黑暗。又證觀察，能治昏沈睡眠黑暗，以能顯了諸法性故。<sup>67</sup>

論中說明昏沈睡眠蓋的食與非食，食即是對於此睡眠蓋有資長增生的作用，而非食則對於此睡眠蓋有損減斷滅的作用。那什麼是能滋生增長昏沈睡眠蓋呢？是黑暗相，然而從內容上的三大類別來看，這應可分為內外兩種的黑暗。現代醫學談到黑暗、少光線可以幫助睡眠的品質，但是修行者在禪坐、誦經時，睡眠則荒廢道業，因此有必要去除之。那什麼是損減斷滅昏沈睡眠

---

故除止觀，故下文中，引四光明後即除取云：今此義中意取能斷思惟諸法瑜伽作意障礙法者，未得聞思之前思惟諸法不可為障。今得聞思故能除斷，基師復云：今此義中意取能斷等者，即解例前光明中唯有四種，意取法義二光明能斷思惟瑜伽時障礙法。」(CBETA, T42, no. 1828, p. 452, a28-b14)；以及妙境法師的解釋：

(<http://tw.myblog.yahoo.com/jw!bUootnScBhnu.N3bNA--/article?mid=667&prev=669&l=f&fid=27>)。

<sup>67</sup> 《瑜伽師地論》卷 11(CBETA, T30, no. 1579, p. 330, a21-b7)。

蓋呢？論中說是光明相。其又分光明為三種：

首先，來談外在的黑暗。這項黑暗對治的光明可區分為三種，如在夜晚黑暗昏沉，則教導觀察星星月亮等的光明；若在白天禪修，有雲等遮暗，則觀太陽的光明（或可選擇坐於陽光明朗之處）；若是星月日光所無法照耀的洞窟（或是靜室內），則可透過火珠（燈光、火把、燈燭）等的光明以用於對治黑暗。

其次，思惟觀察法所生的光明，然能成就此法光明的方法有二種：隨我們所受持、思惟或觸證的任何一法，相應於聞思修慧；或是修習念佛等六隨念，此皆是能令內心生起喜悅之法光明的內容。以自己曾經受習、思惟、接觸的教理，來觀察諸法，有助於無明力量之削弱；而由六隨念的憶念所產生的信等功德，亦可幫助疑的去除；觀察法義能顯了法性，可令昏沉睡眠的黑暗消滅。因此，外在環境光線的充裕是一助緣，而內心亦要經常思惟法義，令心光明、決定、明了，皆有助於昏沉睡眠的對治。

最後，第三種光明是指某些有情自身所放的自然光明，如天人等，<sup>68</sup>所以憶其身光，亦能達到遣散黑暗的效果。<sup>69</sup>

雖然光明的種類有此三種，但真能損滅斷滅昏沈睡眠蓋的唯有法光明，因它能顯了諸法的本性。

其實，《瑜伽師地論》對於光明想的說明，甚為周詳，如卷 20 即有辨明思（四法）<sup>70</sup>與修（七法）<sup>71</sup>慧階段的光明想，共有十一法為所對治，此不贅

<sup>68</sup> 《瑜伽師地論》卷 24：「思惟諸天光明俱心，巧便而臥。」(CBETA, T30, no. 1579, p. 413, a15-16)

<sup>69</sup> 大乘法的百八三昧，與光明有關者，如下可參考：

第 13 個三昧：《大智度論》卷 47〈18 摩訶衍品〉：「放光三昧者，常修火一切入故，生神通力，隨意放種種色光；隨眾生所樂，若熱、若冷、若不熱不冷。照諸三昧者，光明有二種：一者、色光；二者、智慧光。住是三昧中，照諸三昧，無有邪見、無明等。」(CBETA, T25, no. 1509, p. 399, b12-17)

第 30 個三昧：《大智度論》卷 47〈18 摩訶衍品〉：「無邊明三昧者，無邊，名無量無數。明有二種：一者、度眾生故，身放光明；二者、分別諸法總相、別相故，智慧光明。得是三昧，能照十方無邊世界，及無邊諸法。」(CBETA, T25, no. 1509, p. 399, c22-26)

第 50 個三昧：《大智度論》卷 47〈18 摩訶衍品〉：「普明三昧者，得是三昧，於一切法見光明相，無黑闇相。如晝所見，夜亦如是；如見前，見後亦爾；如見上，見下亦爾，心中無礙。修是三昧故，得天眼通，普見光明，了了無礙。善修是神通故，得成慧眼，普照諸法，所見無礙。」(CBETA, T25, no. 1509, p. 400, c6-12)

<sup>70</sup> 《瑜伽師地論》卷 20：「思所成慧俱光明想有四法者：一、不善觀察故，不善決定故，於

述。

雖然在《瑜伽師地論》談到以星月等明遮夜暗等，似是遣除外在黑暗的意義，然在《法蘊足論》提到以月輪等為修光明定之加行，如卷 8 說：

云何光明定加行？修何加行，入光明定？謂於此定，初修業者，先應善取淨月輪相，或復善取淨日輪相，或復善取藥物、末尼、諸天宮殿星宿光明，或復善取燈燭光明，或復善取焚燒城邑川土光明，或復善取焚燒山澤曠野光明，…隨取一種光明相已，審諦思惟解了觀察勝解堅住，而分別之。…彼若爾時攝錄自心，令不散亂馳流餘境，能令一趣，住念一緣，思惟如是諸光明相，如是思惟，發勤精進，乃至勵意不息，是名光明定加行，亦名入光明定。<sup>72</sup>

這些外在的光明，如月、日、火藥、珠寶、星、燈燭、火等光明相，都是修光明定的所緣，隨取一種光明相，審諦思惟如是光明，攝持自心令不散亂，念住一緣，精進修習，是為光明定的加行，亦可名為入光明定。

順此一提，這類光明想，南傳經論也有提及，如《空小經》所說「依光明想故昏沈睡眠消除空」，即相同於此。<sup>73</sup>而南傳的覺音論師，也在其《中部註釋書》(MA i, p.280-286)說：昏、眠之原因為食過量，而若能改換姿態(行、住、坐、臥)，或住於光明思惟，或處於空曠地，或親近善知識，或有助於去除昏、眠之談話等，則是降伏睡眠蓋的最有效方法。

---

所思惟有疑隨逐。二、住於夜分懶惰懈怠故，多習睡眠故，虛度時分。三、住於晝分，習近邪惡食故，身不調柔，不能隨順諦觀諸法。四、與在家出家共相雜住，於隨所聞所究竟法，不能如理作意思惟。」(CBETA, T30, no. 1579, p. 390, c15-21)

<sup>71</sup> 《瑜伽師地論》卷 20：「何等名為修所成慧俱光明想所治七法？一、依舉相修，極勇精進所對治法。二、依止相修，極劣精進所對治法。三、依捨相修，貪著定味與愛俱行所有喜悅。四、於般涅槃心懷恐怖，與瞋恚俱其心怯弱，二所治法。五、即依如是方便作意，於法精勤論議決擇，於立破門多生言論，相續不捨。此於寂靜正思惟時，能為障礙。六、於色聲香味觸中，不如正理執取相好，不正尋思令心散亂。七、於不應思處，強攝其心，思擇諸法。」(CBETA, T30, no. 1579, p. 390, c24-p. 391, a5)

<sup>72</sup> 《阿毘達磨法蘊足論》卷 8〈14 修定品〉(CBETA, T26, no. 1537, p. 490, a11-28)。

<sup>73</sup> 《空小經》(日譯南傳四一，p.117)。

## 五、徹底根治睡眠蓋之道品

話雖說用種種方法可以除去睡眠蓋，可是，若要分別「遠、近方便」來談的話，上述所謂的「經行、念佛、讀誦、觀方隅、瞻星月、冷水洗灑面目」等的方法，是屬於遠方便，換句話說，這是比較粗顯的方法。然而，若說真正要論及以道品來對治這睡眠蓋的話，則必須如《雜阿含》(709 經)所說的：

若比丘專一其心，側聽正法，能斷五法，修習七法，令其轉進滿足。何等為斷五法？謂貪欲蓋，瞋恚蓋，睡眠蓋，掉悔蓋，疑蓋，是名五法斷。何等修習七法？謂念覺支，擇法覺支，精進覺支，猗覺支，喜覺支，定覺支，捨覺支，修此七法，轉進滿足。<sup>74</sup>

睡眠蓋，是五蓋之一，不管它的屬性歸屬於煩惱或染污與否，在世尊的教誨中，都必然是要用心去對治它的，然而依上經文來說，七覺支是降伏五蓋的有力方法。為什麼「側聽正法，能斷五法」呢？「側聽」在漢語的意思是「側身而聽」，乃表示尊敬。<sup>75</sup>但專注的聽聞，如何能斷五蓋呢？又怎麼修七覺支，讓達漏盡呢？這在有部論師有過如此的註解，如《阿毘達磨大毘婆沙論》卷 96 云：

如契經說：「諸聖弟子，若以一心屬耳<sup>76</sup>聽法，能斷五蓋，修七覺支，速令圓滿。」

問：要在意識修所成慧能斷煩惱，非在五識生得（慧）聞思（所成慧）能斷煩惱。如何乃說「若以一心屬耳聽法能斷五蓋」？

答：依展轉因，故作是說。謂善耳識無間，引生善意識；此善意識無間，引生聞所成慧；此聞所成慧無間，引生思所成慧；此思所成慧無間，引生修所成慧；此修所成慧，修習純熟能斷五蓋，故不違理。

問：斷五蓋時，未能圓滿修七覺支，何故契經作如是說：「能斷五蓋，修

<sup>74</sup> 《雜阿含經》卷 26(CBETA, T02, no. 99, p. 190, b2-7)。

<sup>75</sup> 側聽：側身而聽。表示尊敬。(《漢語大詞典(一)》，p.1540)

<sup>76</sup> 屬耳：注意傾聽。(《漢語大詞典(四)》，p.63)

七覺支，速令圓滿。」

答：離欲染時，名能斷五蓋；離色染時，名修七覺支；離無色染時，名速令圓滿，故無有失。

有作是說：「離欲染時，名能斷五蓋；離無色染時，名修七覺支速令圓滿。」

此說初後，略去中間，故無有失。

復有說者：「無間道時，名能斷五蓋；解脫道時，名修七覺支速令圓滿。」相鄰近故，說名為速。<sup>77</sup>

由上觀之，論師認為契經所言乃「因中說果」，其間尚須明了「依展轉因，故作是說」，也就是「善耳識→善意識→聞、思、修所成慧→修慧純熟能斷五蓋」。聽聞正法是耳識（屬前五識），事實上再怎麼專注的聽，也不太可能斷除五蓋的，然若按禪修傳統而言，聞法後須要憶持法義——由耳識轉為意識，再藉由意識對應的法所緣，才能順利獲得定力，其中當然必須要先做到征服五蓋，對所緣產生明淨之效，則可逾越種種蓋障而與禪相融合一體。不過，這還只是修止的階段，繼此必須再善觀加行的種種自共相，止觀雙運，完成聞思修的過程，才有辦法以如實知見法性，頓斷五蓋，順入聖流。至於有能力斷除五蓋的話，七覺支的平衡與修習自不會陌生（如《清淨道論》說昏沈時以擇法、精進與喜覺支來對治；掉舉則以輕安、定與捨覺支對治，當然貫徹始終者為念覺支<sup>78</sup>），且由止觀力的結合，可速令聖道圓滿，其中的修習內涵，礙於篇幅，於此不再贅述。

此外，在《中阿含·181 多界經》亦說：

阿難！若不斷五蓋，心穢、慧羸，心不正立四念處，欲修七覺意者，終無是處。若斷五蓋，心穢、慧羸，心正立四念處，修七覺意者，必有是處。<sup>79</sup>

因此，從這裡可以知道說，不論是《雜阿含經》或《中阿含經》所說的

<sup>77</sup> 《阿毘達磨大毘婆沙論》卷 96(CBETA, T27, no. 1545, p. 499, b14-c2)。

<sup>78</sup> 覺音（葉均譯）《清淨道論》（底本），p.131。

<sup>79</sup> 《中阿含經》卷 47〈3 心品〉(CBETA, T01, no. 26, p. 724, b14-17)。

對治法，內容均扣緊著四念處和七覺支。

## 六、睡眠與人間依報的關係

人性化的教育，當然也能體諒出休息是爲了走更長遠的路。不過，修行者應該要如實地觀察與了解本身的身心狀況，更要明白自己道心的向度，莫把違逆聖涅槃之法，當作調適的藉口才好。「解勞睡」是現代的小睡，爲不讓善品損減，應如《瑜伽師地論》所言：

又於熱分極炎暑時，勇猛策勵，發勤精進，隨作一種所應作事，勞倦因緣遂於非時發起昏睡。為此義故，暫應寢息，欲令昏睡疾疾除遣，勿經久時損減善品、障礙善品。於寢息時，或關閉門，或令苾芻在傍看守，或毘奈耶隱密軌則以衣蔽身，在深隱處，須臾寢息，令諸勞睡皆悉除遣。<sup>80</sup>

由此觀之，不放逸對修行人來說，是一項貫徹始終的崇高指南。其實，世尊在《中部》第 36 經《薩遮迦大經》曾說過：「午睡不是癡的表現。」<sup>81</sup>又，《增壹阿含經》卷 31 世尊亦勸告因精進而導致雙眼失明的阿那律說：「眼者，以眠為食。」<sup>82</sup>意即中道精進的方式，要如調絃一般，鬆緊要恰當，才能奏

<sup>80</sup> 《瑜伽師地論》卷 24(CBETA, T30, no. 1579, p. 416, b29-c7)。

<sup>81</sup> MN I, p.249-250。Bhikkhu Ñāṇamoli and Bhikkhu Bodhi(1995), --*The Middle Length Discourse of the Buddha*, Wisdom Pub. USA. (p.342) : But does Master Gotama recall sleeping during the day(*divā supitā*)? (Rf. note.393) : “I recall, Aggivessana, in the last month of the hot season, on returning from my almsround, after my meal I lay out my outer robe folded in four, and lying down on my right side, I fall asleep mindful and fully aware.” ※(p.1230, note.393) : This was the question that Saccaka originally intended to ask the Buddha. MA explains that though arahants have eliminated all sloth and torpor, they still need to sleep in order to dispel the physical tiredness intrinsic to the body.

<sup>82</sup> 《增壹阿含經》卷 31〈38 力品〉世尊告阿那律說：「汝可寢寐。所以然者？一切諸法由食而存，非食不存。眼者，以眠為食。耳者，以聲為食。鼻者，以香為食。舌者，以味



出美妙的音樂。精進固然分秒必爭，但適度的讓眼睛及五蘊身心休息，也應是合理的。

然而，在印順導師的《佛法是救世之光》一書中，曾說過有兩種不由自主的內心活動，值得我們深入的思惟。如說：

關於內心不由自主的活動，且說兩類：

- 一、由醒而睡眠，在未到熟睡以前（真正的熟睡是無夢的）；
- 二、由散亂而凝定，在未得真正禪定以前。當我們從清醒而漸入夢境時，明了的意識，漸失去制導力，昏昧而鬆弛了。那時，明了意識所制導的，一向被抑制遺落的種種心象，就會伴著「夢中意識」而活動起來。不由自主的夢境，糊糊塗塗，顛顛倒倒，就由此出現。<sup>83</sup>

由此可知，內心的任何情形，都是修習聖道的人所不可輕忽的環節，因為滴水穿石，點滴的不留心，或許會醞釀成日後欲契入正法的絆腳石。

其實，若修行者有了禪定的力量，自會減少飲食與睡眠，這是修行的必然規則。如印順導師說：

出定以後，由於定力的資熏，飲食睡眠，都會減少；身心輕安，非常人可及。<sup>84</sup>

由此看來，修行者絕不會不睡眠，只是會因為修行的資熏，讓飲食與睡眠自然的減少而已，因為這是修定修慧的功德，是自然現象，不必刻意去勉強。

---

為食。身者，以細滑為食。意者，以法為食。我今亦說涅槃有食。」(CBETA, T02, no. 125, p. 719, a14-18)

<sup>83</sup> 印順導師《佛法是救世之光》，p.322。

<sup>84</sup> 印順導師《佛法是救世之光》p.172。《十住毘婆沙論》卷4〈8 阿惟越致相品〉阿惟越致相之一：「少於眠睡，行來進止，心不散亂，威儀庠雅，憶念堅固。」(CBETA, T26, no. 1521, p. 40, b7-8)

順道一提，睡眠雖說是修解脫道必須克制的障蓋之一，然而，在《中阿含·79 有勝天經》亦提到此睡眠亦與生天之果報有關，如經說：雖則說大家都生在遍淨光天——「意解遍淨光天遍滿成就遊」，但此天的身光，亦會因障蓋之調伏而出現差別的，如說「不極止睡眠，不善息調（調，是掉舉的舊譯）悔」，那就「彼生（天）已，光不極淨」，反則說若「極止睡眠，善息調悔」，「彼生（天）已，光極明淨」。<sup>85</sup>

## 七、結語

從上述的討論可以了解，所謂的「睡眠蓋」，是因為睡眠已造成修行者滋長善法或聖道法的毒素。這明顯的是偏重於染污性來說的。因為，若就有部阿毘達磨論師的意見看來，人間的世尊依然要有調適色身的睡眠時段，不過，卻也指出這不與染污相應。由此得知，從由人成佛的角度而言，理應佛法是會允許由淺至深，由粗到細的修行方法才是。畢竟世尊於《阿含經》中曾透露過修行不能太緊繃，也不能太鬆弛，如彈琴一般，恰到好處，成道則易。

人間的世尊，在有部系統來看，色身與我們沒什麼不同，有勞累、有疲倦的時候，所以當然也需要有睡眠來恢復體力。在《雜阿含》（1090 經）<sup>86</sup>、《雜阿含》（1087 經）<sup>87</sup>及《A.4.77.Acintita》<sup>88</sup>等都有說到世尊需要睡眠的內容，只是有特別強調這是沒有染污的睡眠，是色身的調適需要。

《瑜伽師地論》同樣在說明出家者不虛度時光的要求中，提及：「又有二法，令修善品諸苾芻等時無虛度：一者、於諸根境，正勤方便，研究法相。

<sup>85</sup> 《中阿含經》卷 19〈2 長壽王品〉(CBETA, T01, no. 26, p. 551, b13-c2)。

<sup>86</sup> 《雜阿含·1090 經》卷 39：「爾時、世尊作是念：惡魔波旬，欲作燒亂。即說偈言：『不因汝故眠，非為最後邊，亦無多錢財，唯集無憂寶，哀愍世間故，右脅而臥息。覺亦不疑惑，眠亦不恐怖，若晝若復夜，無增亦無損，為哀眾生眠，故無有損滅。正復以百槍，貫身常掘動，猶得安隱眠，已離內槍故。』時魔波旬作是念：沙門瞿曇已知我心。內懷憂感，即沒不現。」(CBETA, T02, no. 99, p. 285, c19-p. 286, a1)；S.4.1.6.Sappa。

<sup>87</sup> 《雜阿含·1087 經》卷 39：「爾時、世尊作是念：惡魔波旬欲作燒亂。即說偈言：『愛網故染著，無愛誰持去！一切有餘盡，唯佛得安眠。汝惡魔波旬，於此何所說！』時魔波旬作是念：沙門瞿曇已知我心。慚愧憂感，即沒不現。」(CBETA, T02, no. 99, p. 285, a24-b1)。

<sup>88</sup> A.ii, p.80。

二者、知時知量，少習睡眠。」<sup>89</sup>

末了，此主題讓筆者聯想到的就是，假如修行者能有持之以恆的正念正知，不急不緩地守住覺照，那因緣具足的話，縱使讓這臭皮囊小小憩息，或許亦可如多聞第一的阿難尊者那般，「欲少時消息，倚身欲臥。脚已離地，頭未至枕。於此中間，便得羅漢。」<sup>90</sup>

(筆者初稿寫於 2002/12/27，重新修訂於 2010/1/18)

「附表一」：

《離睡經》 西晉(公元 265-316 年)·竺法護譯	《中阿含·長老上尊睡眠經》 <sup>91</sup> 東晉(公元 317-420 年)·僧伽提婆譯
1)莫行想，莫分別想，莫多分別	1)如所相著睡眠，汝莫修彼相！亦莫廣布
2)如所聞法，如所誦法，廣當誦習	2)當隨本所聞法，隨而受持廣布誦習
3)如所聞法，如所誦法，當廣爲他說	3)當隨本所聞法，隨而受持爲他廣說
4)如所誦法，如所聞法，意當念、當行	4)當隨本所聞法，隨而受持、心念、心思
5)當以冷水洗眼，及洗身支節	6)當以冷水澡洗面目及灑身體
6)當以兩手相挑兩耳	5)當以兩手捫摸於耳
7)當起出講堂，四方視及觀星宿	7)當從室出，外觀四方，瞻視星宿
8)當在空處仿佯行，當護諸根，意念諸施，後當具想	8)當從室出，而至屋頭，露地經行，守護諸根，心安 在內，於後前想
9)當還離仿佯，舉尼師壇，敷著床上，結跏趺坐	9)當捨經行道，至經行道頭，敷尼師壇，結跏趺坐
10)當還入講堂，四疊敷鬱多羅僧著床上，舉僧伽梨著頭前，右脅著床上，足足相累，當作明想，當無亂意，常作起想思惟住	10)當還入室，四疊優多羅僧以敷床上，褰僧伽梨作 枕，右脇而臥，足足相累，心作明想，立正念正智， 常欲起想

<sup>89</sup> 《瑜伽師地論》卷 13 (CBETA, T30, no. 1579, p. 348, a3-6)。

<sup>90</sup> 《善見律毘婆沙》卷 1〈1 序品〉：「於是阿難從經行處下至洗脚處。洗脚已入房却坐床上。欲少時消息，倚身欲臥。脚已離地，頭未至枕。於此中間，便得羅漢。若有人問於佛法中，離行住坐臥而得道者，阿難是也。」(CBETA, T24, no. 1462, p. 674, c10-14)。《中阿含·33 侍者經》卷 8〈4 未曾有法品〉：「尊者阿難作是說：諸賢！我坐床上，下頭未至枕頃，便斷一切漏，得心解脫。」(CBETA, T01, no. 26, p. 475, a2-3)

<sup>91</sup> 《中阿含經》卷 20〈2 長壽王品〉(CBETA, T01, no. 26, p. 559, c10-p. 560, a4)。

「附表二」：

	《離睡經》	《四分律》	《瑜伽師地論》
對應的項目			
01	當還入講堂，四疊敷鬱多羅僧著床上，舉僧伽梨著頭前，右脅著床上，足足相累，當作明想，當無亂意，常作起想思惟住		於光明想善巧精懇，以有明俱心及有光俱心
02	當在空處仿佯行，當護諸根，意念諸施，後當具想	若至經行處，守攝諸根，令心不散	或於屏處、或於露處往返經行
03	當以冷水洗眼，及洗身支節	聽以水灑之	或以冷水洗灑面目
04		當拭眼，若以水洗面	
05	當以兩手相挑兩耳	當自摘耳、鼻，若摩額上	
06	當起出講堂，四方視及觀星宿	若當起出戶外，瞻視四方，仰觀星宿	或觀方隅、或瞻星月諸宿道度
07	如所聞法、誦法，廣當誦習		於此正法聽聞受持，以大音聲若讀若誦，爲他開示思惟其義，稱量觀察
08	如所聞法、誦法，當廣爲他說		
09	如所誦法、聞法，意當念當行		
無法對應的項目			
10	莫行想，莫分別想，莫多分別	當覺之	或於宣說昏沈睡眠過患相應所有正法，以無量門訶責毀訾昏沈睡眠所有過失，以無量門稱揚讚歎昏沈睡眠永斷功德
11	當還離仿佯，舉尼師壇，敷著床上，結跏趺坐	若手不相及者，當持戶鑰，若拂柄覺之	
12		若與同意者，當持革屣擲之	
13		若猶故睡眠，當持禪杖覺之	
14		若復睡眠，當披張鬱多羅僧，以手摩捫其身	

「附表三」：「右脇而臥，重累其足」之佛像。



※此照片攝於印度阿江達石窟。(2009.10)

## 參考書目

CBETA 電子佛典，中華電子佛典協會(Chinese Buddhist Electronic Text Association)，2008 年。

※《大正新脩大藏經》與《卍新纂續藏經》的資料引用是出自「中華電子佛典協會」(Chinese Buddhist Electronic Text Association, 簡稱 CBETA) 的電子佛典系列光碟 (2005)。引用《大正新脩大藏經》出處是依冊數、經號、頁數、欄數、行數之順序紀錄，例如：(T30, no. 1579, p. 517, b6~17)。引用《卍新纂續藏經》出處的記錄，採用《卍新纂大日本續藏經》( X: Xuzangjing 卍新纂續藏。東京：國書刊行會)、《卍大日本續藏經》( Z: Zokuzokyo 卍續藏。京都：藏經書院)、《卍續藏經·新文豐影印本》( R: Reprint。台北：新文豐) 三種版本並列，例如：(CBETA, X78, no. 1553, p. 420, a4-5 // Z 2B:8, p. 298, a1-2 // R135, p. 595, a1-2)。

Bhikkhu Ñāṇamoli and Bhikkhu Bodhi, --*The Middle Length Discourse of the Buddha*, Wisdom Pub. USA., 1995.

覺音論師著·葉均譯《清淨道論》(簡體版)，馬來西亞，檳城，1998年。

印順法師佛學著作集(Accelon) (Ver.4)。新竹：財團法人印順文教基金會，2000年。

水野弘元《パーリ佛教を中心とした佛教の心識論》，ピタカ株式會社發行，昭和39年3月20日初版，昭和53年3月20日改訂版。

如石法師譯注《入菩薩行(譯注)》，高雄：諦聽文化，1997年10月。

班迪達禪師(Sayadaw U Pandita)著·溫宗堃等人中譯《佛陀的勇士們》，台北：MBSC 佛陀原始正法中心出版，2009年5月。

班迪達禪師著·馬來西亞峇株吧禪修中心(Sayalay Khemanandi)中譯《就在今生》，2006年5月。

帕奧禪師講述·弟子合譯《正念之道》，高雄淨心文教基金會，民90年5月初版。

惠敏法師〈佛教禪修之對治「睡眠蓋」傳統〉，發表於「東亞靜坐傳統暨佛教的禪坐傳統國際學術研討會」，新竹清華大學，2009年10月29日~31日。

高明道〈「頻申欠呿」略考〉，《中華佛學學報》第六期，1993年7月。

王濤等編：《漢語大詞典》(v.2.0)，香港，商務，1990-2000年。