

【生命教育議題討論 第一組 生命源起】

華梵大學助理教授 仁朗法師

睡眠與夢

睡眠與夢境是人生命中有關自身經驗中最不易掌控的情境。而二者之間又有著不可分的關係，因夢的產生經常是在睡眠中產生的。每個人都需要睡眠，而每個人也應都有作夢的經驗。在一般的常識與佛法看待這兩件狀況也各有差異。

睡眠在一般人來說，是必要的。肉體的色身在一天繁忙的工作之後都需要休息，猶如機器需要休養一般。但有些人睡眠時間較長，有些則較少。據醫者的建議，一般正常身體狀況晚上應睡眠六至八小時，而嬰兒與病患體力不支者則有到十二小時之多。至於年老人則睡眠時間較少，或許三至五小時即可。有些人體質天生就嗜睡，而且屢睡不夠；相反的，有些則睡不多，卻能維持精神奕奕。有些藝術家、發明家，或對人生有明確生命目標者，則在全心投入工作時，可以不眠不休。據記載法國拿破崙一天只需睡三小時。而以筆者親近先師上曉下雲法師的實例，在她身體健朗的時候（尤其是六十幾歲到八十歲之間），每天工作到半夜二、三點，一早六時左右又開始工作。

可見睡眠的多少是因人而異，因人的意志可以調整的。尤其在佛法或禪修者的眼中，睡眠更被當作是修禪定，培養內心證悟解脫的一種障礙。在佛陀的教義中，睡眠(sloth and torpor)與貪欲(sense desire)，瞋恚(ill-will)，掉悔(restlessness and scruple)，與疑(sceptical doubt)合稱為障礙心靈開展的「五蓋」(hindrances)，因此五蓋各別障礙了不同

的禪修。所以許多禪修者晚上習禪（佛陀時代皆云「樹下一宿」，應即指通夜修禪定）不倒單。如此的精進修禪對治昏睡，保持精神清明。

在佛法的修行以對治五蓋的成就，而為證果，由初果、二果、三果、四果（阿羅漢果），其中昏睡要到證四果才能斷除，可見睡眠對人的影響，不易對治。

天台智者大師在其《小止觀》中解釋睡眠，有徹底的令人警覺其對人之障礙，云：「內心昏闇名為睡，五情闇蔽，放恣支節，委臥睡熟為眠，以是因緣名為睡眠蓋。……睡眠如死，無所覺識，以不覺故，難可除滅。」

由於睡眠如此難以對治，故在佛陀教化記載之中，許多提及對治睡眠之法，在《四念身住經》中提供了六種對治昏睡的方法：

1. 知道飲食過量乃造成昏睡的原因。
2. 轉換身體姿勢。
3. 作光明想。
4. 到戶外去。
5. 親近善知識，培養正知正見。
6. 適當交談。

基本上，一般人皆需睡眠的基礎上，是可以訓練不嗜睡，而能保持身疲累，但心要不累，保持心靈清明。

夢境是在人睡眠之中顯現的，一般都或多或少有作夢的經驗，這種情況，

依佛典《大毘婆沙論》敘述夢產生之緣由，乃於睡眠時，心法（眼、耳、鼻、舌、身、意、末那、阿賴耶識共八識）與心所法（觸、受、思、想、作意、欲、進、念、定、慧、善、信、慚、愧等十一法），煩惱（貪、瞋、痴等六法），二十隨煩惱（忿、恨、覆、惱、嫉等二十法）及

悔、睡、尋、伺四不定法共五十一法)所緣對而轉現，而於睡醒之後，能所記憶，或對他人敘述睡眠所見境，稱之為「夢」。

以上是說明了一般人在睡眠中，「夢」境產生的基本原理；不過在佛法中所提到的「夢」，常是指世間一切諸法存在的現象，都是夢。夢醒時所接觸，與自己能觸覺知者也無非是夢。

在佛法用夢來喻一切存在現象，主要是從諸法（一切存在現象）的產生皆由因緣和合，若因緣變化或消失，則諸法亦隨之而變而消逝。故如此因緣而生者無實性，乃虛假不實，故以夢喻之。

《金剛經》經文有云：「一切有為法，如夢幻泡影，如露亦如電，應作如是觀。」夢、幻、焰（海市蜃樓）、泡沫、影子、露水、電光，六樣皆是世間存在時間短暫即逝的事物，故以這六樣來作譬喻世間因緣和合的有為法最為恰當。

以夢來喻人生乃至世間一切現象，主要的教化在於讓人不執著而不起貪瞋癡業煩惱。否則，夢是虛假，但若起煩惱而造惡業，則苦果惡報現前時，則生命受障礙束縛，則不易自主自覺，而致迷妄輪轉。

近代天台第四十四代祖師倈虛大師，曾開示其弟子，有關夢境之法語：「人生是一夢，事事皆若夢，能夢無非夢，所夢更是夢。合眼也是夢，開眼也是夢，夢雖有久暫，是夢無差別。夢中造諸業，同一受夢報。享樂一剎那，受苦無窮劫。同是夢中人，無智愚貴賤。心生夢境生，心滅夢境滅。夢中知是夢，當體即醒夢，能所夢雙亡，清淨心非夢。」

由此開示文中可知，一般人日有思，夜有所夢，當然是夢。甚至連開眼白天未睡未作夢也是夢。這不但依如上因緣和合故假如夢之理之外，也是依據，人生認知之根本為五蘊：色（內外物質）、受、想、行、識（合為色心二法）無非如機械性的對境生心，根本無有一主體的存在。而一般

人則於此五蘊中強生一個「我」，則於「我」中起種種分別異想，故也是夢。由夢而造作的諸種活動（業），皆有所報。故應知夢之虛假而覺醒。

開眼的夢，即是白天心對境所運作種種也是夢的這種觀察，不是一般所能了解與實踐的，必須透過知識的理解，與配合禪觀止觀的修學，才能實質觀察到五蘊：色、受、想、行、識的運轉只是吾人心體所顯現的作用，如影像一般，乃不真實的。五蘊在心中的過程，以受、想、行、識中的識為心念的部份，更是吾人所運用習以為常的主觀觀念，意識，主見種種現象。或許有些人習性較為客觀，較能調整自己的見解，但也未能全然自我觀察覺知。要能覺知，如此才能對破五蘊虛假。如此則是「心滅夢境滅」，也才能醒夢。

睡眠與夢在佛法的修行層面上，都是有礙對諸法實相的體悟，也皆需依禪定觀照來破除。