

# 無畏山派的色法與睡眠色\*

林 隆嗣著

兒童教育寶仙大學教授 Ph. D

釋洞崧 譯

有關上座部大寺派所精闢分類、分析的「精神現象與物理現象」的體系，已經有水野弘元與 Karunadasa 之綜合研究<sup>1</sup>。他們除了精密考查從作為聖典的阿毘達磨至後代綱要書類的這類龐大文獻，更廣泛參照說一切有部與大乘佛教的學說。以這些資料為出發點，確實已經蓄積了不少研究。

然而，在斯里蘭卡，同屬上座部系統，與大寺派勢均力敵的無畏山派，雖然有將漢譯《解脫道論》(T1648, vol. 32) (Vim) 與《清淨道論》Visuddhimagga (Vism) 進行比較的

---

\*2017/10/8 收稿，2017/12/25 通過審稿。

\*譯者補充：原文刊登在林隆嗣(2010)，〈アバヤギリ派の色法と睡眠色〉，《佛教學》卷 52，pp. 19–41。於此，感謝林隆嗣老師的指教，並授權刊登本稿。同時，譯者於此要特別感謝評審老師的審閱，並給與翻譯上的建議與指正。於【】內的頁碼為原文的頁碼，方便讀者參考。按照徵文格式，本譯文不按照原文的「文後註」，而改為「隨頁註」。

\*編按：本篇為林隆嗣教授無畏山派研究系列文章之一，請參考刊登於《正觀》77 期的兩篇譯稿。

<sup>1</sup> 有關上座部的心、心所法，參照水野弘元《以巴利佛教為中心的佛教心識論》ピタカ 1964；有關色法，參照 Y. Karunadasa: *Buddhist Analysis of Matter*. Colombo 1967, reprint Singapore 1989.

基礎資料之研究<sup>2</sup>，加上到了近年也發現西藏語譯的《有為無為抉擇》*Saṃskṛtāsaṃskṛta-viniścaya* (Sav) 內與《解脫道論》的對應文句<sup>3</sup>，且也有 Vim 的新譯與詳細譯注（浪花宣明《新國譯大藏經》解脫道論 19·論集部 5）的出版，儘管如此，〔對於《解脫道論》〕思想面的解明方面幾乎沒有進展<sup>4</sup>。再者，在 Vim 中，睡眠被含攝於色法的範疇這一點雖然有

<sup>2</sup> P. V. Bapat: *Vimuttimagga and Visuddhimagga: A comparative Study*. Poona 1937 以及水野弘元 (1939/1996): 〈《解脫道論》與《清淨道論》之比較研究〉—P. V. Bapat: *Vimutti-magga and Visuddhi-magga: A comparative Study*〉《佛教研究》[舊誌]3-2, 1939: 114-137=《水野弘元著作選集第一卷：佛教文獻研究》，春秋社，1996：143-170。

<sup>3</sup> 有關全體概要，參照 Peter Skilling: “*The Saṃskṛtāsaṃskṛta-viniścaya of Dasabalasrimitra*”, *Buddhist Studies Review*, 4-1, 1987: 3-24. 又，有關 Sav 的第十三章所論述的色法，參照“*Vimuttimagga and Abhayagiri: The Form-Aggregate according to the Saṃskṛtāsaṃskṛta -viniścaya*”, *JPTS* 20, 1994: 171-210. 筆者曾進行了 Sav 第 13 章與第 14 章翻譯研究。〈アバヤギリ派の五蘊・十二処・十八界--『有為無為決擇』第 13 章〉，佛教研究 36, 2008：167-208，〈ア【p. 36】バヤギリ派の十二縁起——『有為無為決擇』第 14 章〉，佛教研究 38：191-222。

<sup>4</sup> 筆者於初期藏外文獻（特別是 Pet）尋找 Vim 思想的源泉而進行比較檢討。〈Petakopadesa と解脫道論について〉，《印度學佛教學研究》51-2，2003：852-848；“*The Vimuttimagga and Early Post-Canonical Literature (I)*”，《佛教研究》31, 2003: 91-122. “(II)”，《佛教研究》32, 2004: 59-82. “(III)”，《佛教研究》34, 2006: 5-33. “*Metaphors of Simultaneous Comprehension (abhisamaya) of the Truths in Theravāda Buddhism*”，*The Journal of Korean Association for Buddhist Studies, an Extra Number*, 2008：76-86.

名，然而到目前為止仍只是停留在把此睡眠色的議題當作是為了要斷定〔《解脫道論》〕所屬部派的根據這一事實的層次而已。

因此，本稿除了整理、復原上座部無畏山派的色法體系，還打算把無畏山派特徵的睡眠色當作焦點，在釐清聖典階段為始的睡眠之定義與定位是如何變遷的同時，更著手處理圍繞著迄今仍不受關注的睡眠色於此之論爭，希望嘗試檢討上座部思想的開展。

## 1. 上座部的色法體系與無畏山派文獻《解脫道論》

首先，若按照五世紀覺音（Buddhaghosa）的 Vism，上座部大寺派的色法可以列舉出以下四大種與二十四種類的大種所造色。【p. 19】

**四大種（4）：**地、水、火、風

**四大種所造色（24）：**眼、耳、鼻、舌、身、色、聲、香、味、女性機能（itthindriya）、男性機能（purisindriya）、生命機能（jīvitindriya）、心基（hadayavatthu）、身體表徵（kāyaviññatti）、語言表徵（vacīviññatti）、虛空界（ākāsadhātu）、色的輕性（rūpassa lahutā）、色的柔軟性（mudutā）、色的適業性（kammaññattā）、色的增長（upacaya）、相續（santati）、老性（jaratā）、色的無常性（aniccatā）、搏食（kabalīkāra āhāra）

有關這些〔色法〕，即使在一般認為成立於 10/11 世紀頃の《攝阿毘達磨義論》(Abhidhammatthasaṅgaha)，由於其數量與項目皆沒有變動，所以大寺派的色法可以確定是四大種與二十四所造色。然而，當試著追溯至註釋以前的聖典阿毘達磨的話，在《法集論》Dhammasaṅgaṇi (Dhs) 134 中，因為沒有「心基」，所以所造色的數量則變成二十三種類。

還有，在比聖典後出但比 Vism 更早時代成立的 Vim 裡，顯示了與上述記載的色法不同之內容。於 Vim 445c22-25 所敘述之從四大種所生起的所造色之列表，如下。

云何四大所造色？眼入、耳入、鼻入、舌入、身入、色入、聲入、香入、味入、女根、男根、命根、身作、口作、虛空界色、輕色、軟色、堪受持色、增長色、相續色、生色、老色、無常、揣食、處色、眠色。

此處，在之前的日譯，雖最後三個項目的解讀混亂<sup>5</sup>，然

---

<sup>5</sup> 干潟龍祥，《國譯一切經論集部 7 解脫道論》，大東出版社，1933：212 解讀為「揣食處色、〔界處色、睡眠〕色」(cf. also 森祖道《巴利佛教註釋文獻之研究》—Atthakathā 之上座部的樣式 山喜房佛書林 1984：592)；浪花 2001：249 解讀為「揣食處色、〔界處色〕、睡眠色」，註解為缺少心基 (hadayavatthu)，這是誤譯 (英譯不顯示原文的解釋，此處則為正確的翻譯)。hadayavatthu 被稱為 vatthurūpa，相當於「處色」。即使在 Sav 也記載為 dngos po 'i ngo bo=\*vatthubhāva。參照林隆嗣〈アバヤギリ派の五蘊・十二処・十八界——『有為無為決訳』第 13 章〉，佛教学研究 36, 2008：195-196, n.10.

只要對照藏譯 Sav（北京版 no. 5865, 90b7-91a3; 德格板 no. 3897, 179a5-7）就可以確定。

'byung ba chen po las byung ba 'i gzugs ni nyi shu nyer drug ste/ 'di ltarmig dang/ rna ba dang/ sna dang/ lee dang/ lus dang/ gzugs dang/ sgra 【p. 20】 dang/ dri dang/ ro dang/ reg pa dang/ bud med kyi dbang po dang/ skyes pa 'i dbang po dang/ srog gi dbang po dang/ lus kyi rig byed dang/ ngag gi rig byed (QN reg byed) dang/ nam mkha 'i khams dang/ gzugs kyi yang ba (DC: spang ba) nyid dang/ gzugs kyi 'jam pa nyid dang/ gzugs kyi las su rung ba nyid dang/ gzugs kyi 'phel ba dang/ gzugs kyi rgyud dang/ gzugs kyi skye ba dang/ gzugs kyi rga ba dang/ gzugs kyid mi rtag pa dang/ kham gyi (Q: khams kyi. D: kyi?) zas dang/dngos po 'i ngo bo dang/ gnyid do de 'i phir 'byung ba chen po bzhi dang nye bar bslang ba 'i gzugs nyi shu nyer drug ste/ gzugs (QN: rdzas) sum cur 'gyur ro//

從大種生起的色有二十六，即：眼耳、鼻、舌、身、色、聲、香、味、〔觸〕<sup>6</sup>、女性機能、男性機能、生命機能、身體表徵、語言表徵、虛空界、色的輕性、色的柔軟性、色的適業性、色的增長、色的相續、**色的發生**、色的老化、色的無常、搏食、

---

<sup>6</sup> 有關「觸」的誤入，參照林 2008：175-177。

基盤的狀態、睡眠。也就是說，四大種與二十六所造色〔合計〕成三十色。

如此，在 Vim，四大種與二十六種所造色被認為是色法。當相互比較這些〔色法〕時，首先可以理解的是：於 Dhs 所沒有的心基並非覺音獨自附加的，至少可追溯至 Vim（處色，*dn̄gos po 'i ngo bo*）階段。於 Vim 有而於 Vism 沒有的色法，是「生色/ 色的發生 *gzugs kyi skye ba*（\**jātirūpa*, \**rūpassa jāti*）」與「眠色/ 睡眠 *gnyid*」二法。特別是，就如已在之前的研究（Bapat 1937: xil. 95; 水野 1939/ 1996: 150–151; 森 1984 : 591, Skilling 1987: 186–188, 201）數度指出，「睡眠色」的存在成為特別指定 Vim 所屬部派的根據。即：在說明二十四所造色各各定義之後，Vism 如下敘述。

Vism. xiv. 71: *Aṭṭhakathāyaṃ pana balarūpaṃ sambhavarūpaṃ jātirūpaṃ rogarūpaṃ ekaccānaṃ matena middharūpanti evaṃ aññānīpi rūpāni āharitvā “ addhā munīsi sambuddho, natthi nīvaraṇā tavā (Sn 541) ”*  
**【p. 21】** *ti ādīni vatvā middharūpaṃ tāva na atthi yevā” ti paṭikkhittaṃ. Itaresu. “ rogarūpaṃ ..... tasmā tesu ekampi visuṃ natthī” ti sanniṭṭhānaṃ kataṃ.*

另一方面，在《義疏》，「〔加入至二十四色〕，〔有〕力色、生成色、發生色、病色，根據某些人的見解，〔有〕睡眠色」，引用介紹如此的其他諸色以後，說：

「聖者！〔您〕確實是完全覺醒之人。您沒有

〔煩惱〕的覆蓋 (nivāraṇa)」（Sn 541）  
 云云，首先，否定「睡眠色決不存在」。  
 關於其他，則結論為「病色……」。因此，是其中  
 任何一項也無法別立而存在」。

覺音參照的古註釋 (aṭṭhakathā)<sup>7</sup>，除了於大寺派所承認的所造色以外列舉「力色、生成色、發生色 (jātirūpa)、病色」四種，更介紹「睡眠色 (middharūpa)」為某些人的見解 (ekaccānaṃ mata)。然而，古註釋立即以 Suttanipāta 《經集》第 541 偈為教證，在否定睡眠色的同時，以力色等含攝於各別色法（風界、水界，色的增長與相續，色的老性與無常性）的理由，不承認這些〔色法〕作為獨立的法。與這些類似的說明，也可見於 Dhs 的註釋書 Atthasālinī (As iv. 112)。無論是在此處主張睡眠色的「某些人」(keci)，或力色等匿名為「別的人」(apare)，對於前者以 Sn 541 加以否定，對於後者含攝於其他色法這點也與 Vism 相同<sup>8</sup>。

---

<sup>7</sup> 在聖典中，體系化地顯示色法的只有《法集論》Dhammasaṅgaṇi。於註釋聖典之際，若必須議論如此的上座部正規色法的數量與異說，則應處理此聖典的註釋書。事實上，在 As iv. 112，由於可以發現相同的內容，所以 Vism xiv. 71 所引用的 Atthakathā，認為是對於 Dhs（的內容）之古註釋或許恰當。

<sup>8</sup> 有關此處，無論復註 (Ānanda 作) 或復復註 (Dhammapāla 作) 兩者都沒有提到。

作為否定睡眠色的根據所引用的 Sn 一節，只根據這些〔引用〕，其到底意指何義實在難以理解。然而，於此，以本稿後述的 As 睡眠色之論爭為背景，顯示大寺派的主張，即：以覆蓋（nivāraṇa=蓋）是妨礙覺醒（覺悟）的不善煩惱，除掉心的覆蓋之狀態是覺悟為理由，屬於蓋的睡眠必須是精神作用。【p. 22】

如此，清楚的是：在巴利註釋以前成立的古註釋階段眾所周知的異說中，不僅只是古註釋或是大寺派（巴利註釋）中作為獨自的法不被承認的「發生色」而已，在 Vim 積極主張應該排除的「睡眠色」的時候，Vim 就已經是流傳反對大寺派正統說之教義的文獻。而且，從與阿毘達磨最基本之法的體系相違這一點來看，難以認同這些是大寺派內部的異說。再加上，從與覺音大致同時代的法護（Dhammapāla），把主張睡眠色的上述記載之「某些人」清楚說是「諸無畏山住者」（Vism-mht le ii. 988: ekaccānaṃ ti Abhayagirivāsīnaṃ）這一點來看，且從找不到把睡眠當作色法的其他部派或大乘學說（cf. 水野 1964: 581–587）這一點來看，只要沒有決定性的否定根據，視 Vim 為無畏山派所屬〔的文獻〕，在目前是最合理的解釋。

## 2. 根據阿毘達磨的定義：作為五蓋的惛沉睡眠

於此，希望把區別無畏山派與大寺派關鍵之睡眠的解釋，試著追溯至聖典阿毘達磨來考察。在聖典的階段，完全



不把睡眠分類至心所法、色法，只是提出五蓋之一的「昏沉睡眠<sup>9</sup>」，給與個別的定義。

Dhs 204–205, 216; Vibh 253, MNd 423: cittassa akalyatā  
akammaññatā olīyanā sallīyanā līnaṃ līyanā līyitattaṃ  
thīnaṃ thīyanā thiyitattaṃ citassa,

〔所謂昏沉，〕心缺乏即應能力的（akalyatā，不健全的）狀態，〔心的〕不適業性（akammaññatā，不適於行為的狀態），沉滯、滯留、停滯、使停滯、停滯的狀態、昏沉、使昏沉、心昏沉的狀態。

Dhs. 205, Vibh. 254, MNd 423:

Dhs 205. Vibh 254. MNd 423: kāyassa akalyatā  
akammaññatā onāho pariyanāho antosamorodho middhaṃ  
soppaṃ pacalāyikā supinā supitattaṃ.

〔所謂睡眠，〕身體缺乏即應能力的狀態，〔身體的〕不適業性，〔身體的〕閉塞、完全閉塞、內在遲鈍、睡眠（困倦）、打瞌睡【p. 23】、假寐、入眠、入眠的狀態。

---

<sup>9</sup> 有關兩者的語形與語義，參照將吠陀與耆那教的用例納入視野的版本（後藤）純子「Pāli thīna-middha-「昏沈・睡眠」，Amg. thīṇagiddhi-/thīṇaddhi-と Vedic mardh/mṛdh」『印度學佛教學研究』54-2, 2006: 901-895。有關佛教諸文獻這兩種語詞的分類，參照水野 1964：575-587。【p. 37】

根據此定義，昏沉與睡眠關係到「心」與「身體」的狀態而被對比性地區別開來，〔昏沉、睡眠二者〕共通的則是用 *akalyatā akammaññatā* 的語詞來說明。即：不管〔處於〕哪一個狀況，都是無法柔軟對應，機能遲鈍且無法堅強與專注於行為之狀態。定義的後半部分雖不同，然昏沉與睡眠相互關連，就心凝固、沉重，倦怠感覆蓋心身，陷入睡眠，失去活力的總合狀態之意義而言，兩者可以一組來看待。

如此，雖也有其他區別身心狀態（作用）的諸法，例如在尼柯耶裡頻頻出現之身心的輕安（*passaddhi*），然而兩者在聖典阿毘達磨的階段皆已被視為是心所法。又，作為不存在於尼柯耶，且其他部派文獻也幾乎沒有發現的諸法，身心的輕快性（*lahutā*）、身心的柔軟性（*mudutā*）、身心的適業性（*kammaññatā*）、身心的練達性（*pāguññatā*）、身心的直性（*ujukatā*）這十種列舉於聖典阿毘達磨。值得注意的是於此出現所謂「身（*kāya*）」的這種概念。於此，「身」並非指物質的肉體，藉由給與受想行三蘊之集合體的解釋（Dhs 14. etc），所以全部被納入在心所法<sup>10</sup>。

就如將在後面所檢討的，根據上座部大寺派，於阿毘達磨的法體系中，在新加入意指心身的停滯感、閉塞感的昏沉睡眠之際，使用與上述記載諸法同樣的解釋法，皆將兩者視為心所法。然而，在聖典阿毘達磨的階段，對待未分類的昏

<sup>10</sup> 然而，在《舍利弗阿毘曇論》，身心的輕安被區別為法處所攝色法與心所法（水野 1964：640, 642）。又，身心的適業性，在有部等被視為與「輕安」同一，在瑜伽行派，將前者視為色法，將後者視為心所法（水野 1964：650）。

沉睡覺，因部派而有所不同。根據被視為是法藏部的初期阿毘達磨《舍利弗阿毘曇論》，不把睡眠計為心所法（水野 1964: 582）。在說一切有部的場合，在《大毘婆沙論》，於「大不善地法」「大煩惱地法」等所重複列舉的昏沉，到了《俱舍論》有所整理而被收攝於「大煩惱地法」。另一方面，睡眠雖長久以來沒有體系化地被納入為心所法，然到了《俱舍論》的階段，似乎開始施設「不定法」（善不善無記）的項目，將睡眠並尋伺惡作一起【p. 24】來分類<sup>11</sup>。

如此，在各別部的部派，對於解釋不確定的昏沉睡眠，在聖典後的上座部，是經過怎樣的經緯來整理呢？初期藏外文獻 *Petaḥopadesa* 與 *Nettipakarana*，雖〔二者〕原來的所屬部派與成立前後關係等有未解決的問題，然若要說有關昏沉睡眠的定義，*Nett* 所使用的術語，可與聖典 *Dhs* 的那些內容比較。

*Nett* 86: *thīnaṃ nāma yā cittassa akallatā akammaniyatā.*  
*middhaṃ nāma yaṃ kāyassa līnattaṃ.*

所謂昏沉，是心缺乏即應能力的狀態，〔心的〕不適業性，睡眠是身體的停滯狀態。

*Nett* 108: *thīnaṃ nāma yā cittassa akammaññatā.* *middhaṃ nāma yaṃ kāyassa līnattaṃ.*

---

<sup>11</sup> 例如，參照西村實則《阿毘達磨教學—俱舍論之煩惱論—》，法藏館 2002：156–205。

所謂昏沉，是心的不適業性，睡眠是身體的停滯狀態。

另一方面，無論是術語或是內容，只有殘缺不全傳承寫本的 Peṭ，昏沉睡眠的說明順序相反，心身的狀態也相反（昏沉=身體，睡眠=心），更無發現與 Dhs 的對應，就〔寫本的〕原樣，也有許多無法解讀的部分。承襲英譯者 Ñāṇamoli 提示的修正建議，進一步將心身的對應關係更替來修正。修正的內文是以下的文章。

\*Peṭ 137 : Tattha katamaṃ middhaṃ. yaṃ kāyassa jaḷatā kāyassa garuttaṃ kāyassa akammaniyaṭā kāyassa nikkhepo niddāyanā pacalikatā pacalāyanā pacalāyanam. idaṃ middhaṃ. Tattha katamaṃ thinam. yā cittaṃ thinatā jaḷatā cittaṃ garuttā cittaṃ appassaddhi. idaṃ thinam.

其中，何謂睡眠？身體的遲鈍、身體的沉重、身體的不適業性、把身體投向〔臥床〕、熟睡、使令迷糊、打瞌睡、假寐，這些是睡眠。其中，〔若說〕何謂昏沉？心的昏沉狀態、遲鈍、心的沉重【p. 25】、心的不沉靜，這些是昏沉<sup>12</sup>。

---

<sup>12</sup> 安世高的《陰持入經》（大正 No. 603，Vol.15，180a21-26），有與此 Peṭ 的對應之文句，這更成為了難以理解的文章：彼睡瞑蓋為何等？睡為身跂、為意跂，為身止、為意止，為身癡、為意癡，為身重、為意重，為身不便、為意不便，為身不使、為意不使，是為睡。瞑為何等？為意相，從令瞑動相動，令不作事，是為瞑。上頭為睡，後為瞑。這些不完

這些是被定義作為五蓋的內容，與聖典階段同樣，不特別考慮〔這些內容〕在法體系的地位。然而，在 *Peṭ* 存在從聖典邁進一步的重要記述。

\**Peṭ* 138 : yā pana kāyassa akammaniyatā kiñcāpi taṃ  
 middhaṃ no tu sabhā-va-kilesa-tāya kilesa, iti yā ca \*cittasa'  
 allīyanā yā (cittasallīyanāya) ca kāyākammaniyatā, ayaṃ  
 pakkhopakilesa na tu sabhāvakilesa. tatha  
 attasaññānupacittaṃ kilamatho kukkuccānupacittaṃ thināṃ  
 yā cittassa līyanā, iti ime pañca nīvaraṇā cattāri nīvaraṇāni  
 sabhāvakilesā thinamiddhaṃ nīvaraṇa-pakkhopakilesa.

身體不適於行為（不適業性），無論這些都是睡眠。然而，從本性的煩惱狀態（sabhāvakilesatā）這點來看不是煩惱。也即是說，並非心的停滯，而是身體不適於行為的狀態。這些是存在於〔煩惱之〕側的污染（隨煩惱）（pakkhopakilesa）。儘管如此，並非本性的煩惱。在（五蓋）當中，……這些是五蓋。

---

全與上座部的教理相合的內容，若白話語譯的話，或許為「其中，什麼是睡眠昏沉（睡眠）蓋？睡眠是使身體停滯、使意停滯、使身體停止、使意停止、使身體遲鈍、使意遲鈍、使身體沉重、使意沉重、使身體不便、使意不便、使身體不聽使喚、使意不停使喚。這是睡眠。什麼是昏沉（眠）？……使令不作事（akammaññatā？），這是昏沉」。當再次考慮 *Peṭ* 的混淆時，我想兩者的資料自身源頭是有問題的。也或許既非錯誤也非混淆，而是本來就有這樣子的思想。

四種蓋是本性的煩惱，昏沉、睡眠是蓋、存在於  
〔煩惱之〕側的污染（隨煩惱）。

也就是，Peṭ 說明為：屬於身體問題的睡眠，並非作為本性的煩惱，只是「存在於煩惱之側的隨煩惱」。因此，與屬於「蓋」的昏沉組合在一起，能夠視為是五蓋之一。睡眠徹底被扣緊為物理的身體現象；於此，完全沒有發現大寺派在之後為了將睡眠納入心所法而使用的「身體=受想行三蘊」這種發想。而且，在與 Nett 或 Peṭ 同樣出處不明的藏外文獻 Milindapañha 253，提到昏沉睡眠是屬於身體之法（kāyānugatā dhammā），並寒暖、渴、大小便、老病死，〔這些〕甚至對於阿羅漢【p. 26】而言被視為是控制之外的對象（cf. Bapat 1937：xxxi）。但是，在 Mil 300，於將睡眠的深淺分為三個階段來說明之處，雖也可看到自 Dhs 以來的術語，然於此不將身體與精神的區別明確化<sup>13</sup>。

### 3. 無畏山派：作為色法的睡眠

無畏山派，將自聖典以來未分類的昏沉睡眠加入阿毘達磨的法體系，於此之際，以昏沉為心所法，把睡眠視為色法來分類。Vim 的睡眠定義，出現以下兩個地方。

---

<sup>13</sup> Mil 300: yo mahārāja kāyassa onāho pariyañāho dubbalyaṃ mandatā akammaññatā kāyassa, ayaṃ middhassa ādi; yo, mahārāja, kapiniddāpareto vokiṇṇakam jaggati, idaṃ middhassa majjham; bhavaṅgagati pariyañānam.

（作為五蓋）Vim 416b9-10：睡眠者，謂身悶重，欲得寤寐。

（作為色法）Vim 446a28：是諸界<sup>14</sup>懈怠<sup>15</sup>，此謂睡眠色。

睡眠是身體變得鈍重、想要求得臥床的物理肉體的現象，是所謂身體的四界集合體不活躍的狀態。在 Vim，被加至色法體系的睡眠，更以種種的分析方法來分類。根據上座部，無論無畏山派或大寺派，有關色法生起的原因，說業生起（kammaja）、食生起（āhāraja）、時節生起（utuja）、心生起（cittaja）四種；根據 Vim，睡眠色被認為是藉由業以外的三種（食、時節、心）而生起。

Vim 446b10-11：四色時、心、食因緣所起，所謂色輕、色軟、色堪受持、眠色<sup>16</sup>。

藉由三因的生起，色的輕快性、柔軟性、適業性與睡眠

<sup>14</sup> 諸界是指身體。cf. Vim 438c8：此身唯有界。

<sup>15</sup> 「懈怠」一般所知道是 kosajja（kausīdyam）的譯語，在巴利佛教與放逸被視為同一（水野 1964：692ff），在 Vim，是 thīna（惛沉）的譯語。See 林 2008：175，184n. 25.

<sup>16</sup> cf. Sav Q91a7-8, D179b3: dus dang sems dang zas kyis kun tu bsang ba bzhi ste/ 'di ltar/gzugs kyi yang ba dang/ gzugs kyi 'jam pa dang/ gzugs kyi las su rung ba dang/ gnyid (QN: nyid=ātman) do（時、心、食等起有四種，即：【p. 38】色輕、色柔軟、色的適業〔性〕與睡眠。）

色合計四種；另一方面，在 Vism xiv. 79，由於輕快性等三種記載為三因，若排除睡眠，大寺派的看法也相同。又，在後面敘述的 As，由於批判性地論及睡【p. 27】眠色的三因生起說，所以可以理解大寺派也十分了知〔這種學說〕。而且，關於此睡眠的生起與捨斷，於 Vim 的別處有說明。

Vim 416b10-13：眠有三種，一、從食生，二、從時節生，三、從心生。若從心生，以思惟斷。若從飲食及時節生，是羅漢眠，不從心生無所蓋故。若眠從食及時節生者，以精進能斷。

也就是，三因生起的意思是：當攝取食物時生起睡眠（食生起），在生活時間的週期當中，根據一定的時間生起睡眠（時節生起），更作為精神狀態鬆弛、集中力與意欲低劣，心模糊而生起睡眠（心生起）。其中，將作為自然現象（生理現象）而生起的食、時節生起之睡眠與障礙禪定的心生起之睡眠加以區別，並敘述心生起的睡眠能夠以「思惟」斷除。關係到禪定而斷除睡眠的「思惟」，顯然是指初禪的尋（vitakka）<sup>17</sup>。另一方面，無畏山派認為：因食與時節〔造成的〕睡眠甚至連阿羅漢都會生起（參照上述 Mil 253），這些

---

<sup>17</sup> 在 Vim 416c27 作「如三藏所說」，記載為「覺是懈怠睡眠對治」，從對應的 Vism iv.86 理解是術語 vitakka。雖 Vism 是引用自 Peṭaka，然〔此引用〕於現存的 Peṭ 不存在。水野弘元〈Petakopadesa について〉，《巴利論書研究》，春秋社 1997（originally IBK 7-2, 1959）：125-126, 135-136。



有可能藉由精進努力來控制。

其他，有關 Vim 所整理的色法分類項目之睡眠色的位置，整理如下表。此項目與內容，若排除對無畏山派特有的睡眠色與發生色的處理<sup>18</sup>，Vism 與 Vim 之間大體上<sup>19</sup>一致。

【p. 28】

睡眠色的分類	
大色（眼根 9 色+三界）	細色○
內色（眼等 5 色）	外色○

<sup>18</sup> 在 Vim 「自性色、形色、相色、分別色」與 Vism 的四種分類

（*rūparūpa*, *vikārarūpa*, *lakkhaṇarūpa*, *paricchedarūpa*），只是睡眠的有無與發生色的解釋之相違，後面則相同。參照浪花 2001：393–394（補註二二五 4）、林 2008：190。而且，有關形色的 Vim 文章，現代語譯全部不準確。「七形色。所謂身作口作色。輕色軟色堪受持色受色相續自性色。以變」（Vim447a29–b2），解讀為「七形色，所謂：身作、口作、色輕、色軟、色堪受持、色聚、色相續。自性色以變。」

<sup>19</sup> 兩派最大的不同，是 Vim 「受色、非受色、有壞色」的分類。這三種分類在 Vism 沒有發現，從對應的 Sav 藏語（*zin pa 'i gzugs*, *ma zin pa 'i gzugs*），可以理解至少前二項是 *upādiṇṇarūpa*, *aupādiṇṇarūpa*。針對無畏山派認為將眼根～命根八根與心基合為的九色來作為受色，大寺派於這些〔九色〕加入八不可分色與虛空合計為十八色。又、有關非受色，對於包含睡眠而作九種色的無畏山派，大寺派將睡眠除外，加入增長與相續作十種色。有壞色（*rnam par phyed ba 'i gzugs*（分斷色）），是指業生色或從其他生起的色的四因生起色，是指八不可分色與虛空，增長與相續，以及發生色合計十二色。參照浪花 2001：393（補註二二四 15），林 2008：197, n. 35.

命根（眼等 5 色+3 根）		不命根○	
受色（8 根+心基）	非受色○ （聲、表、色 性、睡眠）	有壞色（12 色）	
有見有對（色入）	無見有對（色入 以外的大色）	無見無對○	
自性色○	形色	相色	分別色

（○包含睡眠色的項目）

#### 4. 大寺派：作為心所的睡眠

上座部大寺派的睡眠，到了巴利註釋文獻的時代，在給與「身=受等三蘊」的解釋（As v. 79）上，與昏沉一起被加入至心所法作為「被聖典所省略的心所（ye-vā-panaka）」。這些在 Vism 與 As 有所定義。

Vism. xiv. 167, As iii. 557: Tattha thinanatā thinam.  
Middhanatā middham. anussāhasamhananatā  
sattivighāto(āsattivighāto,asattivighāto) cā ti attho. Thinañ  
ca middhañ ca thinamiddham. Tattha thinam  
anussāhalakkhaṇam, vīriyavinodanarasam,  
saṃsīdanapaccupaṭṭhānam. middham  
akammaññātālakkaṇam, onahanarasam,  
līnatāpaccupaṭṭhānam, pacalāyikāniddāpaccupaṭṭhānam vā.  
Ubhayam pi arati (tandi) vijambhikādīsu  
ayonisomanasikārapadaṭṭhānam.

其中，昏沉的狀態是昏沉。睡眠的狀態是睡眠。是不奮鬥、僵硬、捲縮的狀態，且是使活力停止的意思。昏沉與睡眠是昏沉睡眠。其中，昏沉以不奮鬥（*anussāha*）為特徵，以除遣精進（*vīriyavinodana*）為作用，以使令沉滯（*saṃsīdana*）為現象。睡眠以不適業性（*akammaññatā*）為特徵，以使令閉塞（*onahana*）為作用，以停滯的狀態【p. 29】（*līnatā*）為現象，又以打瞌睡與熟睡（*pacalāyikāniddā*）為現象。當兩者皆毫無悅樂（疲勞）、打哈欠等時，以不傾向於適當地注意（*ayoniso manasikāra*）為足處。

根據 Dhs 昏沉睡眠的定義，使用心身的不適業性（*akammaññatā*）的術語；與 Peṭ 相同，此用語只有殘存於睡眠的定義。雖也確實有顯示兩者與不適業性的關聯之處（*Vism. iv. 105*），然於此對於昏沉的定義，不使用此術語，而是作停止活潑的奮鬥，令精進萎靡。即使發現適業性作為心所法之定義，然沒有特別意識到昏沉睡眠，反倒是在輕快性（*lahutā*）的定義中，就如敘述「以使身心沉重的昏沉睡眠為始的煩惱對治」（*Vism. xiv. 145, cf. 147*），於註釋期，比起動作無法如想像那樣隨意，似乎更強調停滯、沉重的意思。

有關昏沉睡眠的發生，根據上述記載的定義，認為不適切地傾注注意（*ayoniso manasikāra*，不如理作意）是足處

(直接原因)。此看法追溯至聖典<sup>20</sup>。根據 *Vism* xiii. 12，當隨順昏沉睡眠時，由於造成凝滯萎縮的心 (*saṅkhitta*)，所以於此的不如理作意並非注意散漫，或許是意識遲鈍、模糊而無法集中的狀態<sup>21</sup>。

另一方面，有關捨斷與除去，可從各處收集片斷性的記述。在初禪，藉由令思考產生作用的 *vitakka* 而遠離心的停止這種見解 (*Vism* 141, *Peṭaka* 說)，如上所說，即使是無畏山派 (*Vim* 416b) 也如此說明。特別是在禪定藉由觀想光 (*āloka*) 的光明想而遠離昏沉睡眠的見解存在於聖典 *Paṭi* i. 46 (睡眠的捨斷更可追溯至 *AN* iv. 86)，在 *Vism* 也數度顯示藉由白遍、光明遍來除去昏沉睡眠<sup>22</sup>。無畏山派 (*Vim* 415b7-8, 430 等) 也繼承了藉由光明相來捨離昏沉睡眠。而且，在頭陀行，作為露地住的功德，有除去、捨斷兩者 (*Vism* ii. 62)；作為常坐不臥的功德，指斷除睡眠樂這種心的束縛 (*Vism* ii. 75)。這些見解也與無畏山派共通 (*Vim* 【p. 30】405c15, 406a11<sup>23</sup>)。再來，根據上述定義所列舉的特徵與作

<sup>20</sup> 根據 *SN* v. 103，不快 *arati* 等 (怠惰、哈欠、飯後的睡眠、心的停止) 被認為在某場合因不如理作意而生起 (cf. *Ps* i.283, *Vibh-a* 272)。

<sup>21</sup> 在 *Vism* iii.95，於愚癡性質的人 (*mohacarita*) 經常生起，或許是因為遲鈍、精神恍惚的腦袋。cf. *Dhp* 325。

<sup>22</sup> *Paṭi* i. 46 被 *Vism* i. 140 所引用。其他，*Vism* v. 35, 36, cf. iv.55 作為精進覺支的緣，更在 *Vibh-a* 244 敘述光明想與正念治斷除昏沉睡眠【p. 39】。*Vibh-a* 272-273 列舉包含光明想的六種除去方法。

<sup>23</sup> 此處，也可由藏譯確認。See P. V. Bapat: *Vimuktimārga Dhutagaṇa-Nirdeśa: A Tibetan Text Critically Edited and Translated into English*. 1964:

用、足處，依相反內容的努力精進而捨斷、除去昏沉睡眠的見解，可見於 Vism iv. 124, vi. 67 以及無畏山派的 Vim416b。

## 5. 圍繞在睡眠的論爭

如上所說，作為色法體系的大致架構與分類方法，無論大寺派或無畏山派大體上一致，即使是除去昏沉睡眠的方法，也可在多處看到共通的見解。然而，關於睡眠分類的相違，作為雙方難以認同決定性的問題，即產生圍繞在這些解釋的論爭；這一點，可以從各自的文獻窺見。首先，在 Vim416b，記載對於睡眠色的兩個批判與反論<sup>24</sup>。

Vim416b16–18：問：若眠成色法，何故為心數煩惱？

答：色者，一向成心數惱煩，如我見人飲酒及食，是則可知。

這是指〔以下的〕批判：基於頻頻出現在聖典的慣用句（phrase）「捨斷五蓋，了知使力量衰弱的心之污染（*cetaso upakkileśa*）」<sup>25</sup>，如果五蓋是心的污染（心數煩惱）<sup>26</sup>，就不

---

51, 62. cf. 佐々木現順《ウパティッサ解脱道論—〈頭陀品〉チベット校訂本文並びに訳註—》，法藏館，1958：41, 49。

<sup>24</sup> 此議論的存在，已被森祖道所採取（森 1984：593）。

<sup>25</sup> DN ii. 83, MN i. 181, SN v. 94, AN iii. 93, Vibh 245 etc: *pañca nīvaraṇe pahāya cetaso upakkileśe paññāya dubbalīkaṇe*.

<sup>26</sup> 之前的研究者（干瀉 1933，Bapat 1937，森 1984，浪花 2001），全部將

可能是色法。針對這點，Vim 舉飲酒與食物（由此造成的睡眠）為例，主張物理的存在影響精神，造成心的污染之可能性。

Vim 416b18–20：問：若眠身法，懈怠心數法，何故二法合成一蓋？答：此二種法，一事、一相，所謂疲、懈共為一。

其次，第二項批判，是色法與心所法這性質不同的二法，在五蓋被當作一個要素來處理，將這種不平衡（unbalance）視為問題。然而，Vim 反駁：由於兩者對象（事）相同，具有同樣特徵（相），身體的疲勞（疲）與心的沉滯（懈）可以合在一起。

對於這一連串之交鋒，雖然無法確認對論者的來歷，然同座上座部的聖典並且不承認睡眠色的，一般認為只有大寺派。實際上，除了大寺派，在巴利註釋文獻 *As v. 81–94*<sup>27</sup>，記載了與 Vim 相反立場而圍繞在睡眠色的論爭。由於此議論如

---

「心數」理解、註記為 *cetasika*（心所）是錯誤的。作為心所法，不構成這樣的意思。

<sup>27</sup> 再來，即使於 *Vism* 的復註，也展開了與 *As* 議論類似的睡眠色批判（*Vism-mhṭ le ii.988–989*）。與覺音同時代的 *Buddhadatta* 所作的《入阿毘達磨論》*Abhidhammāvātāra p. 72* 也有同樣的議論。更於 AD 1200 年頃所著的 *Mohavicchedanī* 是阿毘達磨註釋七書的摘要版，雖在此如此簡略，然也特意揭載 *As* 的議論（*Moh 58*），或許暗示在此時代，也有必要排斥睡眠色說。

此執拗、詳細，所以對當時的大寺派而言，睡眠色的主張者們無論怎樣都是不可忽視的對手；正因為如此，或許才可想像〔這些〕必須徹底地論破的事情。就書面的情形上，筆者翻譯 As 的議論，雖無法將此內容一一檢討，然作為全體而言，可以彙整如以下七個論點（框內的内容是睡眠色的主張）。

1. 睡眠並非不善。色故所以無記。根據 Dhs 的定義，「身體」是指「**身體缺乏即應能力的狀態，〔身體的〕不適業性（kāyassa akalyatā akammaññatā）**」。

→即是那樣，身輕安等或許也就變成色法了<sup>28</sup>。於此的「身」意味名身（nāmakāya）。

2. 若睡眠是名身，根據 Dhs 的定義怎麼說是「**打瞌睡、假寐（soppaṃ pacalāyikā）**」呢？心所不造成打瞌睡。

→身體的睡眠狀態只不過是作為心所法的睡眠結果（phala）<sup>29</sup>。睡眠並非色。原因是，色無法使名身閉塞。

3. 相反地，倒不如說正因如此所以是色。在 Dhs 的定義記

<sup>28</sup> 在 Vim，不將心所法的輕安（猗）分為身心而認為是單一法，由於身心的輕快性等從心所法完全脫落，所以此批判不恰當。

<sup>29</sup> 在 As v.79，註釋為「因此，〔人〕因為睡眠所以是 soppa。由於眨眼等，所以是打瞌睡」（supanti），與論點 4「緣」一致。大寺派把身體現象理解為屬於心所法的睡眠是結果的表現。

載為「閉塞、完全閉塞、內在遲鈍 (onāho pariyonāho antosamorodho)，無色（心所）絕不使令任何事物閉塞【p. 32】」。所以睡眠=心所法違反阿毘達磨的定義」。

→即是那樣，難道〔睡眠〕不也是造成覆蓋 (āvaraṇa) 嗎？欲貪 kāmaccanda 等無色法是覆蓋的意思，就如「蓋」一樣，此〔睡眠〕也相同。

〈大寺派的反駁 1〉由於在聖典記載為「捨去污染心、削弱智慧的五蓋」<sup>30</sup>，所以是無色。色絕不污染心、削弱智慧。

4. 與酒污染心，削弱智慧一樣，睡眠色污染心、削弱智慧<sup>31</sup>。

→這只有顯示「緣 (paccaya)」。於飲酒的人生起的煩惱會污染心、削弱智慧。酒只是緣，由於睡眠其自體污染心、削弱

<sup>30</sup> 雖與本稿 n. 25 顯示的 DN ii. 83 等是同一處，然巴利註釋文獻將 paññāya 理解為女性名詞單數 Gen。【p. 40】

<sup>31</sup> 此處 (As v. 87) 是與 Vim 議論一致的重要主張的點 (point)，翻譯如下。「怎麼不是那樣嗎？難道不是說『諸比丘！有沙門、婆羅門，飲用穀酒、〔飲用〕果酒。作為完全都不遠離飲用穀酒、果酒的人，諸比丘！這些是對於沙門、婆羅門的第一污染』(AN ii. 53)。即使在其他地方也有所敘述。『長者子！藉由穀酒、果酒這些酒，當耽溺於放逸之原因時，這就有六種危難：現世財產的損失、言語爭論的擴大、諸病的生處、名譽掃地、露出慚愧的可恥部分、成為削弱智慧的第六根據』(DN iii. 182-183)，而且，比起直接體驗，光這件事也成立。凡於酒入胃之時，由於心即有所雜染，造成智慧劣弱，所以就如酒，睡眠確實也是心的雜染，應成為削弱智慧的法」。



智慧，所以是非色。

〈大寺派的反駁 2〉於聖典記載「昏沉睡眠蓋，以無明蓋是蓋，與蓋相應 (nīvaraṇasampayuttam)」(Dhs 206)，相應 (sampayoga) 與色無關<sup>32</sup>。

5. 確實，若是睡眠色，則不構成「相應」，這表現就同「貝、砂、魚群在動」(正確只有貝與魚群在動，總的來說)，嚴謹來說，是所謂「昏沉是蓋，且與蓋相應」、「睡眠是蓋」的意思。

→若是如此，「睡眠是色」不成立。

〈大寺派的反駁 3〉於聖典記載「放棄、遠離昏沉、睡眠」(Vibh 254)，色不作如此說。

6. 睡眠有心生起、時節生起、食生起三種，而於此是指「心生起的睡眠」不生。意思是：心生起的睡眠會因為禪定而不存在。(斷除從心的遲緩生起的睡眠現象)

→藉由禪定心，則不可能有睡眠等。即然從最初不應生起的睡眠就不會生起【p. 33】，所以無法放棄不生起的睡眠。

〈大寺派的反駁 4〉說「昏沉、睡眠的捨離 (pahāna)」，並非

---

<sup>32</sup> 作為阿毘達磨的用語，此語的意思有所限定，無法使用於色法，在 As iii. 50 顯示「相應」的觀念成為區別色與非色的點 (point)。在 Kv 12, 3，對於將聲視為異熟 (非色) 的抗辯者，提出若是非色，則「與受、觸、思等相應？」「與心相應？」這種問題來論難。

捨離色。

7. 捨離色有可能。色的捨離在經典（SN iii. 33）有所敘述。

→並非捨離色自身，是指「捨離對於色的欲貪」的意思。若要引經典為例，反倒是暗示「昏沉睡眠於心蔓延」、「昏沉睡眠遍布的心」、「五蓋是不善」等非色的表現佔大多數。再來，就如聖典《發趣論》Paṭṭhāna<sup>33</sup>所說，正是由於這些非色，才依於其他非色的蓋而發生。

主張睡眠色的眾人（無畏山派）之論點到底是否正確地被站在反對者立場的 As 所傳承，〔此事實〕不清楚。然而，彼等索性對於聖典 Dhs 的定義文句加以檢討，同時認為身體停止動作而入眠的狀態是睡眠，由於是物理現象，所以才認為使令「閉塞」，就如屬於物質的酒一樣，睡眠色能夠污染心、削弱智慧。從議論的後半部分來看，作為煩惱的睡眠與它的捨離成為問題，造成次第地針對大寺派的批判作出迫不得已之抗辯，也可理解為是大寺派為了導向勝利的強行展開。

另一方面，睡眠的定義在以 kāya 為 nāmakāya，視睡眠等的身體現象徹底為結果性質的表現，伴隨睡眠這種心裡狀態之身體反應的部派是大寺派。彼等認為飲酒等對於心的污染

---

<sup>33</sup> Dukap 291: āruppe kāmacchandaniṅvāraṇaṃ paṭicca thīnamiddhaṃ ... uddhaccaṃ avijjānīvaraṇaṃ. (在非色的狀態，以欲貪蓋為緣而昏沉睡眠……有掉舉、無明蓋。)

而言只不過是因緣條件而駁斥睡眠色。進一步，於入初禪之際捨離五蓋，承襲所謂「色蘊應被證知，應完全被了知，並非應被捨離」<sup>34</sup>聖典的一節，主張睡眠不可能是色。【p. 34】

## 6. 結論

被睡眠侵襲的身體倦怠，變得無法思考，迷迷糊糊地前後搖晃。然而，在修行中不能熟睡。在每日的禪定中，怎樣來理解如此面對的睡魔？如何克服？與僅僅只是形式上的分類不同的是，對修行者而言，這或許經常說具體、切實的問題。根據 AN iv. 85–87，對於邊禪坐邊睡眠的摩訶目犍連，釋尊為了使其覺醒，所以教導了數種方法。試著想像脫離睡眠、摩擦手足、試著拉耳朵、以水洗擦眼睛、眺望夜空的星星；這些姿勢或許滑稽，然於此可以窺視與睡眠拼死搏鬥，想要控制自己心與身的修行者們活生生的奮鬥。

一旦考慮作為被納入於五蓋的煩惱之整合性這點時，確實大寺派對於睡眠解釋或許有可能。然而，就教理上，或許不能說為是煩惱，甚至連蓋也不是；對於說為自身現起的事絕不是精神現象，而毫無疑問是身體的事實這種無畏山派不動搖〔的見解〕，是否是反映〔那些〕超越了已建構起來的教理體系之修行者的現實性（reality）呢？

---

<sup>34</sup> Vibh 426: rūpakkhandho abhiññeyyo pariññeyyo na pahātabbo bhāvetabbo.

有關此 As v. 92 的引文，校訂者 Bapat 指出為 SN iii. 26 錯誤。【p. 41】

在聖典阿毘達磨的階段，不納入於諸法分類體系的昏沉睡眠，在此之後，在整理教義的階段，產生不同的解釋。在 *Pet* 158，關於身體的睡眠，在本性上並非煩惱，因而想盡辦法能夠使之與屬於煩惱的昏沉變成一組而認為是五蓋之一。而且，在 *Vism* 所引用的古註釋階段已經得知有人將睡眠視為色法。這是無畏山派，或是繼承此見解的是無畏山派，若然，則可以說積極主張睡眠色的 *Vim* 正是顯示無畏山派獨立立場的文獻。在 *As* 睡眠色論爭的論點 5，使睡眠色與昏沉成為一組，顯示了表現為「與蓋相應之法」這種強行的主意（*idea*），作為發想這方面與之前的 *Pet* 相同。【p. 35】

大寺派的註釋文獻，根據存在於 *Vim* 睡眠色說的要點（身體、飲酒、三因生起）的同時，在斟酌這些根據之上加以批判。又，我認為，由於都將聖典的語句 *cetaso upakkilesa* 作為議論關鍵，所以大寺派、無畏山派兩派於共同的平台，在互相熟知對手的主張之上，展開論爭。

也因此，上座部精密的思想，從聖典至巴利註釋文獻並非一蹴而成，於其途中，在部派內外產生種種的解釋，或許可以清楚的是：〔這些思想是〕乘載過往的議論，經許多重複檢討的階段，進行教理體系的再編輯之結果。無畏山派的思想在受到許多源自 *Pet* 影響的 *Vim* 中確立；另一方面，對大寺派而言是思想集大成的 *Vism* 乃承襲了 *Vim* 而成的著作之看法要是正確的話，則在考察上座部大寺派的思想形成之際，作為聖典與巴利註釋文獻之間橋樑的文獻思想解明應該變得

更加重要才對。【p. 35】

## 略符說明

As *Aṭṭhasālinī*. Edited by P. V. Bapat and R. D. Vadekar,  
Poona, 1942

Vim 《解脫道論》，T1648，vol. 32

Vism *Visuddhimagga of Buddhaghosācariya*. Edited by Henry  
Clark Warren and Dhammananda Kosambi, HOS 1950.  
Reprint Delhi 1989

其他於本稿使用的巴利文本（如 Dhs 等），是以 Pali Text Society 刊行的版本為標準來標記頁碼。