

# 睡眠與圓滿生命：佛教與印度 阿育吠陀對睡眠看法的比較研究\*

香港大學哲學碩士、台灣南華大學宗教學研究所碩士生 梁國超

## 提要

睡眠是每個人都要面對的，可惜在佛教學術圈內少有專門論文詳談此一方面。本文為拋磚引玉，擬以之為題，嘗試透過小乘及大乘佛教（這兒以唯識及天台宗為主）的一些經論，及印度阿育吠陀醫療體系的兩部經典醫籍《妙聞集》（*Suśrute Samhitā*）及《闍羅迦集》（*Caraka Samhitā*）作為主要研究文本，並旁及一些相關現代著作，以比較佛教與阿育吠陀醫學對睡眠的傳統看法有什麼同異處。研究初步發現兩者的理想抱負都是要追求一種完美無暇的生命（雖然對完美有不同定義），因此它們對會妨礙此一目標的眠睡抱持一種負面的看法，例如傳統佛教視眠為一種會障蔽身心的「蓋」，不利比丘修行終極、究竟的來世解脫；阿育吠陀視眠為一種先天罪惡，不利人們追求健康、愉快的現世人生。可是，除此之外，它們其餘對睡眠的觀念差異較大，原因在於兩者的關懷對象不同——前者主要針對出家禪修眾，故強調眠的心理層面，後者主要針對在家眾，故強調眠的生理層面，針對不同

體質的人建議不同的睡眠規律；關懷時限亦不同——前者著重來世或出世間利益，後者著重今世或世間利益。

關鍵字：睡眠、中夜分、吉祥師子卧、昏眠蓋、眠心所、印度阿育吠陀、妙聞集、闍羅迦集、三體素

### 前言

#### 甲、佛教對睡眠的看法

- 一、大乘唯識的看法
- 二、大乘天台的看法

#### 乙、印度阿育吠陀對睡眠的看法

- 一、印度阿育吠陀醫學對睡眠的分類
  - A. 《妙聞集》的分類
  - B. 《闍羅迦集》的分類
- 二、「三體素」的增減與睡眠的關係
- 三、不同體素者的睡眠模式

#### 丙、結語

\* 2011/11/10 收稿，2012/4/10 通過審查。

## 前言

睡眠議題在佛教以外的學術圈其實很常見，例如醫學就有不少期刊以睡眠為主題的。在國外，睡眠醫學已是獨立的次專科學門，但台灣遲至八十年代才開始發展，因此睡眠基礎研究仍不多。<sup>1</sup>在國內，也只有歷史學界有學者撰文討論到中國佛教、道教、儒教的睡眠觀，<sup>2</sup>但對印度醫學的睡眠觀，甚至中印兩地對此的對比研究仍相當匱乏。因此，雖然在對「佛教醫學」的定位問題上，有學者認為佛教醫學與印度醫學在內涵上沒有直接關係，但仍有間接關係——前者仍可以說建立於後者的基礎上，或者可以說，是後者的一個分支，也不排除部份理論在中印佛學交流中是吸收自中國醫學。<sup>3</sup>故此本文還是嘗試對此議題作出初探，對照佛教與

\* 寫作期間先後承蒙多方協助，如政治大學宗教研究所黃柏棋教授此文部份初稿的點評，南華大學宗教學研究所黃國清教授借出《妙聞集》及《闍羅迦集》供研讀，及輔仁大學歷史學系陳識仁教授寄出兩篇論文供參考，謹致謝忱。

<sup>1</sup> 可參考台灣睡眠醫學學會(TSSM, Taiwan Society of Sleep Medicine)之「學會簡介」一欄，存取日：2011年10月26日，網址：<http://www.tssm.org.tw/about.php>

<sup>2</sup> 可參考：陳識仁，〈寤寐之道：中國中古時代的睡眠觀〉，發表於台灣大學歷史學系、中央研究院歷史語言研究所、新竹清華大學歷史研究所、北京大學中國古代史研究中心、日本中央大學文學部人文社會學科東洋史學專攻主辦：「第四屆中國中古史青年學者國際研討會」（臺灣大學文學院演講廳，2010.8.27-8.29）；及陳識仁，〈佛教經典中的睡眠觀〉，《早期中國史研究》2卷2期，2010.12，頁149-184。

<sup>3</sup> 參廖育群，《認識印度傳統醫學》，臺北：東大圖書股份有限公司，2003年，頁9，「概說」；及廖育群、傅芳、鄭金生著，《中國科學技術史：醫學卷》，北京：科學出版社，1998年，頁199，「二 佛道兩教與醫學」；頁215，「三 僧醫

印度醫學睡眠觀的異同。又因傳統印度醫學有多支醫學體系，如阿育吠陀、尤那尼、自然醫學、瑜珈等，但以阿育吠陀規模最大，<sup>4</sup>故本文後半部僅限於探討阿育吠陀部份。文獻所依主要是大小乘佛教的經論裡的相關段落，並特別詳論一向重禪修的唯識宗及天台宗的觀點，並將觸角延伸到阿育吠陀醫療體系的兩部梵文經典醫籍 *Suśrute Samhitā*（《妙聞集》）及 *Caraka Samhitā*（《闍羅迦集》），從其英譯本比較兩者的睡眠看法。

## 甲、佛教對睡眠的看法

從佛家的觀點來論，圓滿人生，一般來說，佛教不像道家或醫家著作般對睡眠這一問題有集中而系統的論述，其論點較分散零碎，為了系統解說，本節以大乘唯識及天台宗為切入點略述之，但不代表大乘以前沒有這方面的論述，本文亦一樣略為提及，<sup>5</sup>只是其論點零散各處，故會於印度阿育吠陀一節配合那兒的內容一併臚列出來以更易於比較。現在先談大乘（以唯識及天台為主）看法，要言之，它是將睡眠心理化，偏重在心理層次闡述問題。

及佛教醫學對傳統醫學的影響」。也有說「吠陀醫學」後來被佛教吸收並應用，參鄭懷林、甘利仁主編，《生命的聖火——宗教與醫學縱橫譚》，北京：中醫古籍出版社，2008年，頁98-101，「1.吠陀醫學」。

<sup>4</sup> 參廖育群，《認識印度傳統醫學》，頁30-32，「玖、印度的其它傳統醫學」。

<sup>5</sup> 篇幅所限，本文重點放在大乘的睡眠觀點。關於初期佛教觀點的更詳盡討論，可參考拙文〈初期佛教的睡眠觀：試談「時」與「非時」睡眠之種種〉，收於香光尼眾佛學院主編：《第21屆全國佛學論文聯合發表會論文集》（臺北：財團法人伽耶山基金會，2011年）。

## 一、大乘唯識的看法

佛教以坐禪為行門，故對會影響禪修的身心因素會加以重視，由此而將之定義、分類。大乘佛教基本上仍繼承早期佛教視睡眠為蓋的看法，但也有宗派因所持教義不同而衍伸出特殊的觀點——此即唯識宗，看法較前人更圓滿詳實，但同樣認為伴隨睡眠的那種心理狀態有其過失。早期《雜阿含經》及《阿毘達磨俱舍論》的「昏眠蓋」(thīna-middha-nīvaraṇam)，後來在唯識宗是重新分拆為二——「昏沈」<sup>6</sup>、「睡眠」，將「昏沈」歸為大隨煩惱心所，「睡眠」歸為不定心所。

這裡只談眠不定心所。唯識宗既談一切唯心造，自然地將「睡眠」心理化及歸為心所之一——「眠心所」，定義為睡眠前或睡眠時那種內心（第六識）朦朧懵懂的、有實體的心理狀態。<sup>7</sup>雖睡

<sup>6</sup>雖然本文重點不在談「昏沈」，但還是簡單引用相關經論以辨明其義。世親菩薩造、唐·玄奘譯《大乘五蘊論》說：「云何昏沈？謂心不調暢，無所堪能，蒙昧為性。」(CBETA, T31, no. 1612, p. 849, b16-17。CBETA 指中華電子佛典協會出版的「CBETA 電字佛典集成」；T 是冊數；no.是經號；p.是頁數；a,b,c 分指上中下欄；最後的數字是行數範圍。以後引例俱依此略式。)與早期佛教對「昏眠蓋」的定義並無太大不同。後來安慧論師於定義瑜伽派名相的《大乘廣五蘊論》亦只對此稍加闡析：「云何昏沈？謂心不調暢，無所堪任，蒙昧為性。是癡之分。與一切煩惱及隨煩惱所依為業。」(CBETA, T31, no. 1613, p. 853, c12-14)安慧指「昏沈」讓心無法調適，令人無法運用智慧如理思惟、明辨(「無所堪任」)，它是從六根本煩惱的「癡心所」所分出，故只是假法(「假法」者，由兩個或以上他法組合而成也)，當其它根本煩惱及各大中小隨煩惱起時，它亦隨之而起。

<sup>7</sup>雖然重點是放在心理上，沒有直接討論睡覺的生理行為，但前面已提過身固然離不開心，可是心也離不開身，所以如能了解唯識宗的「眠心所」，對本文的

眠被歸為不定心所(意即睡眠可善可惡而無一定)，但實際上，唯識的論典還是多少承襲早期佛教經論對非時睡眠(untimely sleep, 即非規定時間入睡)的負面態度，在界定何謂睡眠時，多側重發挖其染污性，例如從世親菩薩造、唐·玄奘譯的《大乘五蘊論》如何定義「眠心所」即可見其一：「云何睡眠？謂不自在轉，心極昧略為性。」<sup>8</sup>「轉」者生起也，「不自在」者謂不能主宰、控制其生起，「昧」者神智不清，「略」者感覺浮泛不踏實。世親說一個人睡眠心所一起，他將不能隨心所欲、自由自在地做要做的事，因為其心理狀態變得不夠澄清而浮略。唯識古學及今學對世親此頌看法大同小異。先看唯識古學的看法，安慧造、唐·地婆訶羅譯《大乘廣五蘊論》曰：「[世親論云：]云何睡眠？謂不自在轉，昧略為性。[安慧今釋：]不自在者，謂令心等不自在轉，是癡之分。又此自性不自在故，令心、心法極成昧略。此善、不善及無記性。能與過失所依為業。」<sup>9</sup>安慧以為「眠」是從別的心所分位假立出來的假法(此與他對「昏沈」的看法一樣)，是「癡」的一種變相。又說依此心所會引發行為偏差或過失(「能與過失」)，但未如唯識理論的巔峰代表作——《成唯識論》——具體地定義「過失」為障觀這麼狹義，可見安慧所言的「能與過失」其義較廣，也較符合事實——因為一個人在睡眠時應不止不能修觀而已，而是連帶影響其它各方面行為。至於唯識今學的看法，可參無著把《瑜伽師地論》之義理略出而成的《顯揚聖教論》，其卷一〈攝事品第一〉提到睡眠這一定心所：「睡眠者，謂略

睡眠研究也不無幫助。

<sup>8</sup> CBETA, T31, no. 1612, p. 849, b26-27

<sup>9</sup> CBETA, T31, no. 1613, p. 854, a14-17

攝於心不自在轉為體，能障毘鉢舍那為業，乃至增長睡眠為業。如經說：『貪著睡眠味，如大魚所吞。』<sup>10</sup>無著引經指出貪睡者為闇昧所籠罩，猶如被大魚吞沒進魚腹後身處黑暗一樣。《成唯識論》卷七則云：「『眠』謂睡眠，令身不自在，味略為性，障觀為業。謂睡眠位身不自在，心極闇劣，[第六識]一門轉故。『味』簡在定，『略』別寤時，令顯睡眠非無體、用。」<sup>11</sup>玄奘等人認為「眠」是實法<sup>12</sup>，與安慧認為是假法的看法不同。此外也說「眠」有「障觀」之過失，但跟安慧不同處在於今學所言的過失僅止於修觀方面而已，這或許是因為中土唯識宗本來就源自印度瑜伽派而來，因此是從瑜伽修行者的立場來說，沒有如安慧般擴大解釋。

唯識宗也將睡眠分為時與非時，早期經論一概將非合時的睡眠視為非時眠，才對睡眠有較負面的看法；到了唯識宗，將「眠心所」作合理評價，對睡眠（心所）的善惡性不置可否，因此將這心所與悔、尋、伺三心所另立為一類——「不定心所」，與其它五大類心所（遍行、別境、善、根本煩惱、隨煩惱）並列，依據此心所所相應的不同對象，才論斷它孰善孰惡。《成唯識論》卷七解釋為何眠是不定：「[悔、眠、尋、伺]此四皆通善等三性。」<sup>13</sup>「悔、眠、尋、伺，於善、染等，皆不定故，非如觸等定遍[八識]心故，非如欲等定遍[三界九]地故，立『不定』名。」<sup>14</sup>及「睡

<sup>10</sup> CBETA, T31, no. 1602, p. 483, a11-13

<sup>11</sup> CBETA, T31, no. 1585, p. 35, c14-17

<sup>12</sup> 「實法」者，於第八識中有體（種子）亦有用。《成唯識論》卷七：「悔、眠……此二是實物有。」（CBETA, T31, no. 1585, p. 36, a16-17, a18）。

<sup>13</sup> CBETA, T31, no. 1585, p. 36, b22

<sup>14</sup> CBETA, T31, no. 1585, p. 35, c9-11

眠唯欲界有。……悔、眠，生[欲界以上的]上[地時]，必不現起。」<sup>15</sup>說「眠心所」不定，固然是因它並非與一切識心及界地都相應。但除此之外，也與它到底是善是染是捨還不確定有關，例如睡時夢是善，代表善心所仍有運作，則「眠心所」亦善；夢是惡，代表惡心所仍有運作，則「眠心所」亦惡，端乎眾生白天做了些什麼，畢竟夢是一天下來的一個反映，所謂日有所思夜有所夢也；夢中所為都不能記是善是惡，或一覺無夢者，屬無記。「眠心所」只與第六識相應而已（其餘七個識皆無），並只在欲界眾生才有（其餘二界皆不再現行了）<sup>16</sup>。

唯識判眠有善等三性，主要繼承自部派的看法，有部論典中早已將「眠」分三種性了，例如迦旃延子造、五百羅漢釋、北涼浮陀跋摩及道泰等譯的《阿毘曇毘婆沙論》<sup>17</sup>卷廿〈雜捷度無慚愧品下〉：「問曰：『何等眾生善心中眠耶？』答曰：『不眠時，多修行善者，以多修行善故，眠時亦善。如行者不眠時，念其境界

<sup>15</sup> CBETA, T31, no. 1585, p. 36, b29-c1, c2

<sup>16</sup> 這觀點是繼承自有部的《俱舍論》說法，《俱舍論》有頌云：「初定除不善，及惡作、睡眠」，指初禪天沒有十不善、惡作、睡眠，沒有睡眠的原因，在於「睡眠是由段食來的，受用段食的有情，才會發生睡眠，初禪以禪悅為食，既然沒有段食，當然也就沒有睡眠。」見釋演培，《俱舍論頌講記(上)》，臺北：天華出版事業股份有限公司，1989年，二版，頁308，「分別根品第二」。

<sup>17</sup> 《阿毘曇毘婆沙論》的異譯為玄奘的新譯《阿毘達磨大毘婆沙論》，兩論同為說一切有部根本要典。後來兩論的精華含攝為六百多頌成為《阿毘達磨俱舍論》，是瑜伽派祖師世親為了概括毘婆沙義而日造一頌寫成的。參李潤生，《唯識三十頌導讀》，香港：密乘佛學會、博益出版集團有限公司，1994年，頁23~24，「甲、作者」。

耶，念境界而眠，眠中還見本境界，誦經施主亦如是。』<sup>18</sup>眠屬於三性哪一性，端視乎人在清醒時所作所為到底是善、不善或無記，並能於睡眠時仍憶念其（白天的）所作所為。故睡眠為善者，主要是（日間）多作善行又能善憶持之，故入睡後其眠亦善。相反地，如日間多行不善，則到其睡眠時，其眠為惡：「『何等眾生不善心眠耶？』答曰：『不眠時多作惡行者，如屠兒、獵師晝作不善。眠夢亦然。如屠獵師、盜賊、姪人亦如是。如是等眾生不善心眠。』」<sup>19</sup>至於眠為無記者，因白天行為為無記：「『何等眾生

<sup>18</sup> CBETA, T28, no. 1546, p. 144, a28-b2

<sup>19</sup> CBETA, T28, no. 1546, p. 144, b3-6。中土養生典籍甚至認為，如夢屬不善，則不宜說予人知，例如南朝陶弘景擷取古中國各家的養生諸說而成之《養性延命錄》表示，不對人說自己的不善夢，此舉可延壽也：「月蝕宜救活人，除殃。活萬人，與天同功（天不好殺，聖人則之。不好殺者，是助天地長養，故招勝福）。善夢可說，惡夢默之，則養性延年也。」參見曾召南注譯、劉正浩校閱，《新譯養性延命錄》，臺北：三民股份有限公司，1997年，頁173，「卷上，〈雜誠忌禳書祈善篇第三〉」。這跟印度阿育吠陀《妙聞集》的看法相近：該書也認為不要把不祥夢向別人透露（Having seen such [bad] dreams at night, the person after getting up in the morning should ... not reveal inauspicious dreams to any one,....），以求消除這些惡夢的壞影響，可見中印兩地對此都有驚人相似的看法。參 Murthy, K. R. S. (trans.), *Illustrated Sūtrute Samhitā: Text, English Translation, Notes, Appendices and Index (Vol. I – Sūtrasthāna, Nidāna Sthāna and Śārīra Sthāna)* (Varanasi: Chaukhambha Orientalia, 2004, 2<sup>nd</sup> ed.), p.219, Section 1: Sūtra Sthāna, Chapter XXIX(29): Viparītāvīparīta Svapna Nidarśanīya (Knowledge of dreams etc)。此書之後略作 *Illustrated Sūtrute Samhitā (Vol. I)*。筆者按：“Knowledge of dreams etc”為內文標題，書前目錄頁則為“auspicious and inauspicious dreams”，這種前後章名不同的情況於此書屢

無記心眠耶？』答曰：『不眠時，多作無記行，亦無記心眠。』」<sup>20</sup>，因此唯識宗也多少繼承了毘婆沙的義理，而說眠有三性。

說它是善，則又可細分為以下情況：首先，按《俱舍論》，善可分為七種——生得善（自然而起的善）、聞善、思善、修善（上三屬見道前的加行善）、學善（有學修道位中所修的善）、無學善（無學究竟位中所修的善）、勝義善（無為無漏的善）。<sup>21</sup>《成唯識論》在對眠的劃分上，部份應用了《俱舍論》對善的分法，這可從卷七看出來：「[四不定的]初二[種：眠、悔，]唯生得善，[悔]行相麁鄙及[眠行相]味略故；……亦加行善，聞、思位中有悔、眠故。」<sup>22</sup>意謂瘡味簡略的「眠心所」是自然而有的，因此是「生得善」；於加行位用功聞思修佛法時亦難免有眠，因此亦同時是「加行善」（聞善、思善、修善）。眠此時被視作「加行善」，與早期佛教視之為修行障礙的昏眠蓋可謂大相逕庭。

至於眠是無記方面，可分為有覆無記及無覆無記，《成唯識論》卷七：「[眠、尋、伺]後三皆通染[無記]、淨無記。……[異熟、

見不鮮，此書英語拼字錯誤亦所在多有（如 heaviness 錯寫成 heavyness，tying 寫成 tieing，見 Section 1, p.133），讀者宜多留心。

<sup>20</sup>CBETA, T28, no. 1546, p. 144, b6-7。在白天作無記事，雖屬無記，畢竟還是有為。至若都無為，則可以連夢亦無，如古代戰國時代慎到所指出「晝無事者，夜不夢。」（曾召南注譯、劉正浩校閱，《新譯養性延命錄》，頁83，「卷上，〈教誡篇第一〉」）無夢者，是因為白天清靜無為，都無所作，才能如此。

<sup>21</sup>參林國良，《成唯識論直解 2》，臺北：佛光文化事業有限公司，2002年，頁606，「5.不定心所的性質」。另見釋慈怡主編，《佛光大辭典》，臺北：佛光出版社，1988年，第三版，「七種善」條，頁117。

<sup>22</sup>CBETA, T31, no. 1585, p. 36, b23 及 b25

威儀路、工巧、能變]四[淨]無記中，……眠除第四[能變無記，皆屬餘三種無記，因為它]非定引生，異熟生[的第六識]心亦得眠故。」<sup>23</sup>眠可以是有覆無記，亦可以是無覆無記。染無記即有覆無記，障聖道；淨無記即無覆無記，屬中性，不感異熟又不障聖道。無覆無記又分四種不同的心，大概都是依說一切有部的說法而來：異熟（前六識對六境認識的心）、威儀路（支使肢體動作的心）、工巧（掌握工藝技巧的心）、能變無記（定中自在化物的心）。<sup>24</sup>因眠繫屬欲界，不生於色無色界，而後二界以定見長，故論中乃云它不與定中的能變無記相應。

眠是屬有學位、無學位、非學非無學位，故《成唯識論》卷七說：「睡眠、尋、伺，皆通三種[有學位、無學位、非學非無學位]。」<sup>25</sup>眠的「斷」亦可分三種：見所斷、修所斷、非所斷。有學位的「眠，唯通見、修所斷，[說它見所斷是因為它]亦邪見等勢力起故，[說它修所斷是因為它]非無漏道親所引生故。……無學眠，非所斷攝。」<sup>26</sup>既然眠是通三種斷，可知眠可分作三類了，因《成唯識論》未有為此三類分別命名，故這裡姑且先名之以「見所斷的眠」、「修所斷的眠」、「非所斷的眠」。「見所斷的眠」是由個人邪知見惑而生起，開悟見道時即已能斷除（當然眠這種懵懂心理狀態為何會是由邪知見引生，較不易聯想其關係）。悟後的十地修道位中，行者仍難免有眠及眠那種懵懂心理——即「修所

<sup>23</sup> CBETA, T31, no. 1585, p. 36, b25-26, b26-27, b27-28

<sup>24</sup> 見水野弘元，《水野弘元著作選集 2：仏教教理研究》，東京：株式会社春秋社，1997年，頁169，〈業について〉。

<sup>25</sup> CBETA, T31, no. 1585, p. 36, c6-7

<sup>26</sup> CBETA, T31, no. 1585, p. 36, c8-10, c11

斷的眠」，這是應於修道位中逐步斷除的修惑。無學位（的羅漢、佛）仍有不用斷的眠心所，這到底是怎樣的一種眠，《成唯識論》未有說明。但此宗依追求解脫的現實需要，在關於世間的理論上提到不少凡夫的切身問題，如心理運作、煩惱等；故相對地，在出世間的理論上亦有點像是凡夫界的一個延伸，將人的情況加諸於已解脫的羅漢、佛身上，說無學位仍有非所斷的眠。<sup>27</sup>

正因為其不定的性格，它可與其它五大類或善或惡的心所相應，遍行心所固然與它相應，這自不待言，《成唯識論》卷七也分別列出它與餘四類心所亦同樣相應：「[悔、眠、尋、伺]四皆容與五別境俱。」<sup>28</sup>眠與所有別境心所相應。「悔、眠但與十善容俱，此唯在欲[界]，無輕安故。」<sup>29</sup>眠與十一善中之十種（輕安除外）相應。「睡眠、尋、伺[與]十煩惱俱，此彼展轉，不相違故。」<sup>30</sup>眠與八大二中隨煩惱相應。「睡眠、尋、伺[與]二十[煩惱]容俱，眠等位中，皆起彼故。」<sup>31</sup>眠與廿小隨煩惱相應。「睡眠喜、憂、捨

<sup>27</sup> 但此觀點也可能繼承部派有部的《阿毘曇毘婆沙論》卷廿（雜捷度無慚愧品下）而來，該品清楚指明佛亦有眠：「五道中有眠，中陰中亦眠，在母胎諸根具者亦眠，乃至佛世尊亦眠。」(CBETA, T28, no. 1546, p. 145, c12-14)但又指出佛的眠有時是蓋又有時不是蓋：「非一切眠盡是蓋，有眠是蓋，有眠非蓋。眠非蓋者，佛起現在前，欲調適身故；眠是蓋者，佛不起現在前。」(CBETA, T28, no. 1546, p. 145, c16-18)「佛起現在前」及「佛不起現在前」語義未明，但總之論者認為佛的眠有時竟屬「蓋」，反映出該論的佛陀觀很人性化，沒有大眾系那種超越的、全知全能的佛陀觀。

<sup>28</sup> CBETA, T31, no. 1585, p. 36, b15

<sup>29</sup> CBETA, T31, no. 1585, p. 36, b16-17

<sup>30</sup> CBETA, T31, no. 1585, p. 36, b19-20

<sup>31</sup> CBETA, T31, no. 1585, p. 36, b21-22

受俱起，……亦苦受俱。」<sup>32</sup>「眠」亦與五受中的四受（喜、憂、苦、捨）相應。

睡眠依第六識作用與否而分成「有心睡眠」及「無心睡眠」，「心」指第六意識，「有心睡眠」即唯識宗所立的「眠心所」，指睡眠時第六識（及第七識）仍運作而有夢。<sup>33</sup>至於「無心睡眠」，則連第六識亦不運作了。需留意在唯識宗來說，「無心睡眠」不是心所（跟「有心睡眠」是「眠心所」的情況不一樣），而只是指一種極重睡眠，卷七解釋為何仍要取「無心睡眠」之名：「謂有極重睡眠……，令前六識皆不現行。疲極等緣所引身位，違前六識，故名極重睡眠。此睡眠時雖無彼[眠心所]體，而由彼[眠心所]而生，亦[似彼[眠心所]]，故假說彼名。」<sup>34</sup>「無心睡眠」只是一種無實體的狀態，是屬於「觸心所」的一小部份，指身體因太疲累，睡眠時第六識乃至前五識盡皆暫停運作而無夢，只第七識仍有作用。它既然是在無心位，故當然不等於有心位的「眠心

<sup>32</sup> CBETA, T31, no. 1585, p. 36, b12, b14

<sup>33</sup> 但已解脫的無學位人是否有夢則未見《成唯識論》有相關論述，但翻查《阿毘曇毘婆沙論》卷廿〈雜捷度無慚愧品下〉有云：「凡夫、聖人俱夢（聖人從須陀洹至辟支佛盡夢），唯有諸佛不夢。所以者何？唯有諸佛，無有疑故，亦離一切無巧便習氣故。」（CBETA, T28, no. 1546, p. 145, b1-4）此觀點即表示除了佛以外的一切未解脫凡夫或已解脫聖人，都必有夢。如對照南朝陶弘景集注的道教養生書《養生延命錄》（二卷，共六篇）的〈教誡篇第一〉，有記載：「《莊子》曰：真人其寢不夢。」道家（莊子）似認為得道真人有眠但無夢，與佛教的證終究涅槃的佛有眠但無夢說法有異曲同工之妙。參見曾召南注譯、劉正浩校閱，《新譯養生延命錄》，頁 83，「卷上，〈教誡篇第一〉」。

<sup>34</sup> CBETA, T31, no. 1585, p. 38, a22-25

所」；<sup>35</sup>但畢竟也是由眠心所生起，性質也相似，故出於方便，同樣地用上「眠」一字。

## 二、大乘天台的看法

重視禪觀的早期佛教，其視「昏眠」為「蓋」的看法，為後代同樣重禪的天台宗智顛襲用。他的著作教學重點為止觀的修習，自然也對障礙止觀的睡眠蓋有詳細論述，其所述大致不出《阿毘達磨俱舍論》的範圍，只是用字不同而有個人解釋而已。在其《修習止觀坐禪法要》（又名《童蒙止觀》、《小止觀》）中他討論到修止觀前的二十五前方便（《摩訶止觀》及《釋禪波羅蜜次第法門》亦有相同記載），其中第三項「棄五蓋」中就教人摒除睡眠蓋，他將之如此定義：

內心昏闇名為「睡」；[眼、耳、鼻、舌、身]五情[識]闇蔽，放恣支節，委卧睡熟為「眠」。以是因緣，名為「睡眠蓋」，能破今世後世實樂法心，及後世生天及涅槃樂。如是惡法，最為不善，何以故？諸餘蓋情，覺故可除；睡眠如死，無所覺識；以不覺故，難可除滅。……夫眠是無明惑覆，不可縱之。若其眠寐過多，

<sup>35</sup> 此點參李潤生，《唯識三十頌導讀》，頁 240，「二、一、三 明了境能變」。與「無心睡眠」情況類似的還有「悶絕」，（可分有心（如被麻醉或暈倒時）及無心（連意識亦失去了）），引發因素是因外部環境觸發身體意識昏死過去：「風、熱等緣所引身位，亦違六識，故名極重悶絕。或此[無心睡眠及悶絕]俱是觸處少分。」（CBETA, T31, no. 1585, p. 38, a25-27）「悶絕」時也是第六識暫停運作，亦一樣不屬「眠心所」，而只是「觸心所」的一小部份。

非唯廢修聖法，亦復喪失功夫，而能令心闇昧，善根沈沒。<sup>36</sup>

與《阿毘達磨俱舍論》一樣，智顛指睡眠不善，是令人忘失修行正道的一種心理闇昧狀態，只是與唯識宗將他將「眠」歸為心理心所不同，他將睡眠拆開解釋，以「睡」屬心理（「內心昏闇」），而「眠」屬生理（「五情闇蔽，放恣支節，委卧睡熟」）。又唐·智顛說、灌頂記的《摩訶止觀》卷四亦云：「睡眠蓋者，心神昏昏為『睡』；六識闇塞，四支倚放為『眠』。『眠』名增心數法，烏闇沈塞，密來覆人，難可防衛，五情無識，猶如死人，但於片息，名為小死。」<sup>37</sup>智者從修行角度出發，指出過度睡眠是諸惡法中最惡者，因為人處於犯貪、瞋、掉悔、疑這四蓋時，意識清醒，故尚有意志力除障；然人睡眠時，毫無意識乃至前五識，整個人昏沈闇昧，人昏睡時如死人一般，如此如何可奢求他能努力除障？這會對求取善法形成障礙，勢將影響來世求取解脫的機會，這一看法也與《雜阿含經》以睡眠為「不善聚」的觀點一致，甚至跟龍樹勸人前後夜應精勤用功，乃至亦應把中夜（約現代時

<sup>36</sup> CBETA, T46, no. 1915, p. 464, b14-19 及 b27-29。類似的話亦見於智顛述，《修習止觀坐禪法要》：「汝起勿抱臭屍卧，種種不淨假名人，如得重病箭入體。諸苦痛集安可眠？如人被縛將去殺，災害垂至安可眠？結賊不滅害未除，如共毒蛇同室居，亦如臨陣兩刀間。爾時云何安可眠？眠為大闇無所見，日日欺誑奪人明；以眠覆心無所見，如是大失安可眠？」(CBETA, T46, no. 1915, p. 464, b20-26)

<sup>37</sup> CBETA, T46, no. 1911, p. 44, c27-p. 45, a2

制的 10pm~2am) 睡眠化作修行一部份的觀點一致。<sup>38</sup>例如他曾親函南天竺某國王，透過頌言形式，為他介紹基礎佛教義理，並勸其學佛，其中一頌即勸國主要晝夜精進，如唐代義淨譯的《龍樹菩薩勸誡王頌》提到「勤軀度永日，於初後夜中，眠夢猶存念，勿使命虛終」<sup>39</sup>。從他諫言國王不止在白天要精進，就算在晚上

<sup>38</sup>吳清忠認為「人體造血的最佳時段，是從下午六點到午夜一點四十分，而且人體必需達到深度睡眠的狀態。」因此「如果每天十一點睡，加上前一章的敲膽經改善營養的吸收，血氣至少可以保持平衡，而且有很少部份的餘蓄，如果十點睡，就可以使人體的血氣形成上升的趨勢。」意指 11 點睡可平衡血氣，10 點睡更可促進血氣。其觀點見吳清忠《人體使用手冊》

(<http://su5118.myweb.hinet.net/Handbook.htm>) 的「第二篇、日常保養」之「第二節、早睡早起」(<http://su5118.myweb.hinet.net/Handbook2-1.2.htm>)。關於中夜睡眠的問題，請參拙文〈初期佛教的睡眠觀：試談「時」與「非時」睡眠之種種〉之「甲、大小乘佛教對睡眠的看法——一個偏於出家眾的觀點」一節。

<sup>39</sup> CBETA, T32, no. 1674, p. 752, b4-5。此信收於《大正新脩大藏經》，有三種異譯，故國王名稱亦有三譯：義淨譯為「乘土國王」，求那跋摩譯為「禪陀迦王」，僧伽跋摩譯為「明勝功德王」。今列出其餘兩異譯本之相關偈頌如後：宋代求那跋摩譯的《龍樹菩薩為禪陀迦王說法要偈》曰：「一夜分別有五時，於二時中當眠息，初中後夜觀生死，宜勤求度勿空過」<sup>39</sup> (CBETA, T32, no. 1672, p. 746, a25-26)；宋代僧伽跋摩譯的《勸發諸王要偈》則云「晝則勤修業，初後夜亦然，中夜亦正念，無令空夢過」(CBETA, T32, no. 1673, p. 749, a22-23)。宋代求那跋摩譯本將一夜分作五時，似是譯者直接借用了中國古代十時辰制的五更(其它二譯都只提到印度夜三時制)。十時辰制為先秦用。晝分朝、禺、中、晡、夕；夜分甲、乙、丙、丁、戊，即「五夜」(或分為一、二、三、四、五「五更」)，分別為 7-9 時、9-11 時、11-1 時、1-3 時、3-5 時。如配屬佛教的「夜三時」，「中夜」當約為乙夜至丙夜(二更至三更)，參釋慈怡主編，《佛



(初夜及後夜)亦要如此,暗示中夜還是要入眠的(只是睡時要如比丘一樣,心中保持正念,作為修行一部份,這樣才不會虛渡人生)。

智者於《修習止觀坐禪法要》中建議從身心兩方面入手去除昏睡:「警覺無常,減損睡眠,令無昏覆。若昏睡心重,當用禪鎮杖却之。」<sup>40</sup>身者,以坐禪代臥睡;心者,消極地以無常觀消睡意,與後秦鳩摩羅什譯的《佛垂般涅槃略說教誡經》(又名《佛遺教經》)要人正視無常不要耽著睡眠的立場一致。<sup>41</sup>如此則能「令神氣清白,念心明淨,如是乃可棲心聖境,三昧現前。」<sup>42</sup>又於《摩訶止觀》卷四中詳釋如何積極地從心方面用功以對治之:

若睡蓋多者,當勤精進,策勵身心,加意防擬,思惟法相,分別選擇善惡之法,勿令睡蓋得入。又當撰擇善惡之心,令生法喜。心既明淨,睡蓋自除。莫以睡眠因緣,失二世樂,徒生徒死,無一可獲。如入寶山,空手而歸,深可傷歎。當好制心,善巧防禦也。杖、

光大辭典》,「五更」條(頁1098)。

<sup>40</sup> CBETA, T46, no. 1915, p. 464, b27-29

<sup>41</sup> 《佛遺教經》云:「汝等比丘,晝則勤心修習善法無令失時,初夜、後夜亦勿有廢,中夜誦經以自消息,無以睡眠因緣,令一生空過無所得也。當念無常之火燒諸世間,早求自度勿睡眠也。諸煩惱賊常伺殺人,甚於怨家,安可睡眠不自驚寤?煩惱毒蛇睡在汝心,譬如黑虻在汝室睡,當以持戒之鉤早摒除之。睡蛇既出,乃可安眠,不出而眠,是無慚人也。」CBETA, T12, no. 389, p. 1111, a27-b5

<sup>42</sup> CBETA, T46, no. 1915, p. 465, b29-c2

毬、貝、申脚、起星、水洗。<sup>43</sup>

此段話中,智者苦口婆心的勸眠蓋熾盛的行者要好好防護身心,可多動腦筋,除了觀修時要擇善法棄惡法使內心得法喜而淨化,他還具體建議「[1]杖、[2]毬、[3]貝、[4]申脚、[5]起星、[6]水洗」,惜太言簡意賅,需參考唐代湛然述《止觀輔行傳弘決》卷四之四方知其意,其云:

[1]杖者,謂禪堂中行。《祇律》云:「以竹為杖,長八肘,物裹兩頭。」令下座行之,不得拄脇,以拄其前,三搖不覺,左邊拄之。[2]言毬者,皆以毛毬著其頂上,睡則墮地,覺已策發。《律》云:「若有睡者,以毬擲之。」[3]貝者,吹令出聲,以警睡者。[5]星者,佛法唯許解睡觀星,餘一切時制。[6]或復以水洗其足面。<sup>44</sup>

簡單說,[1]杖,指禪堂中執行類似打香板之動作,巡香者以兩頭包裹起來的禪杖,在打瞌睡者身前搖三下,如沒反應,方可以杖輕觸其膝蓋,萬萬不可直接把人叫醒或以杖捅人脇肋。<sup>45</sup>[2]毬,指於頭頂上放一毛毬,人在打盹時,毛毬即掉下,有使人驚醒之

<sup>43</sup> CBETA, T46, no. 1911, p. 45, b12-18

<sup>44</sup> CBETA, T46, no. 1912, p. 271, c29-p. 272, a7

<sup>45</sup> 佛陀製定用禪杖之禁忌之根據見東晉佛陀跋陀羅及法顯譯《摩訶僧祇律》卷三十五〈明威儀法之二〉:六群比丘見一比丘打坐時打瞌睡,即以禪杖擣擊其脅,讓比丘飽受驚嚇,佛陀乃製定禪杖使用宜忌如前述,詳可參CBETA, T22, no. 1425, p. 513, a5-23。

效。[3]貝，指吹貝殼發出聲響以提振睡者精神。[4]申脚，湛然未有提及，當指伸腿。[5]起星，指起來抬頭觀星解暈。[6]水洗，指用水洗臉、腳。其實智者的[5]起星、[6]水洗二項亦只是沿襲佛陀原有的教導而已，因為在《增支部》的 *Sattakanipatapali* (七集) 的「2. Dutiyapannasakam」(「第二個五十經」) 中，“Abyakatavaggo” (「第六無記品」) 裡的第 58(6-8) 經 ‘Pacalayamanasuttam’ (〈(具壽目犍連) 打瞌睡〉)<sup>46</sup>，有一段話也提到類似「起星」、「水洗」的建議：“*uṭṭhāyāsanā udakena akkhīni anumajjitvā disā anuvilokeyyāsi nakkhattāni tārarūpāni ullokeyyāsi*”<sup>47</sup> 整句或可譯為：「從座上起來後，以水搓揉眼睛，之後，目犍連你應環顧各方，[也]應往上看星群。」意味著佛陀對目犍連所建議的動作是一氣呵成的，但在智者原文或讓人以為各動作可獨立分開做。無論如何，既然巴利藏及漢文大藏經都有此二項，可見其對一般人克服昏睡亦多少有參考價值。至於 [1] 杖、[2] 毬、[3] 貝、[4] 申脚 四項，

<sup>46</sup> 即 AN.7.58，其對應漢譯為《中阿含經》〈長壽王品長老上尊睡眠經第十二〉，但經筆者比對，此經原文並非全數與瞿曇僧伽提婆中譯對應，有部份中譯不見於原文中，應是傳誦本不同故。本文所引巴利文片段的相對漢譯為：「外觀四方，瞻視星宿」(CBETA, T01, no. 26, p. 559, c24) 及「以冷水澡洗面目及灑身體」(CBETA, T01, no. 26, p. 559, c21-22)。

<sup>47</sup> *uṭṭhāyāsanā* 可拆成 *uṭṭhāyā* (*uṭṭhāti* 的連續體 ger. 起立以後) 及 *āsanā* (neut. sg. abl. 從[禪]座位)；*udakena* (neut. sg. ins. -a, 以水)；*akkhīni* (neut. pl. acc. 對雙眼)；*anumajjitvā* (*anumajjati* 的 ger. 搓揉摸之後)；*disā* (f. pl. acc. 諸方)；*anuvilokeyyāsi* (*anuviloketi* 的祈願式 2sg. opt. 你[指 Moggallāna 目犍連]應當環視)；*nakkhattāni* (neut. pl. acc. 星座)；*tāra-rūpāni* (*tāra-kā* 為 neut. 星星，這裡作 compound 一部分；*rūpāni*, neut. pl. acc. 色)；*ullokeyyāsi* (*ulloketi* 的 2sg. opt. 你應當往上看)。

‘Pacalayamanasuttam’ (〈(具壽目犍連) 打瞌睡〉) 或其漢譯本〈長壽王品長老上尊睡眠經〉都未有提到，可看作是智者或後代人針對坐禪遇上昏睡時特別說的。<sup>48</sup>

## 乙、印度阿育吠陀對睡眠的看法

原始佛教時，佛陀針對出家眾而訂下中夜應休息的規條，至於在家眾則在文獻中看不到相關記述，這當然是因為初期佛教的出家與在家兩眾的地位並非平起平坐有關，出家眾以在家眾的精神指導者自居，在家眾則純粹是護持及聽法的角色，可以說在家眾是附屬於出家眾之下，而與後來大乘佛教法師與居士地位差距收窄甚至視兩造為教之雙軌的情況不一樣。出家弟子的唯一人生目標當然是追求如何擺脫肉身的羈絆，故他們視肉體為不淨物，而中夜就寢是讓身體稍事休息，以便次日於見道上再作衝刺，可說是純粹作為解脫的助道。對在家眾男女，既然他們的地位與角色都與出家眾不一樣，當然出家眾的睡眠規範在他們身上就不適用了，因此也就沒有規定就寢的明確時間，原因當然是因為他們的人生目標並非要求解脫，再者他們也有自己的俗務要處理，往往難以如僧侶一樣規律地準時休息。<sup>49</sup> 以下述說印度阿育吠陀的

<sup>48</sup> 南朝陶弘景《養性延命錄》另有說明如何消除早上起床後的悶悶倦意：「峻坐，以左手托頭，仰，右手向頭上，盡勢托以身，並手振動三；右手托頭，振動亦三，除人睡悶。」(端正坐，左手托著頭使之後仰，頭手振動三次，之後換成右手重複以上動作) 參見曾召南注譯、劉正浩校閱，《新譯養性延命錄》，頁 220~221，「卷上，〈導引按摩篇第五〉」。

<sup>49</sup> 雖然在家眾不用依嚴格遵從中夜休息之規矩，但還是會有正常的作息，這正是八正道裡的「正命」所規範的，水野弘元就認為「正命」是指一個人平時生

睡眠觀點，它的進路剛好與前節的佛教心理化進路相反，走的是生理化進路。

## 一、印度阿育吠陀醫學對睡眠的分類

阿育吠陀 (Āyurveda, 有譯為「阿輸吠陀」) 是印度數個醫學體系中歷史最悠久、規模最大的，其醫學理論建基於印度數論宇宙哲學上，它繼承婆羅門教 (及後來的印度教) 聖典「四吠陀」<sup>50</sup> 的重要醫書《阿育吠陀》之主張，並以成於印度中、東部的《妙聞集》( *Suśrute Samhitā*, 妙聞是公元前五世紀印度一位有名外科醫生) 及成於印度西北方的《闍羅迦集》( *Caraka Samhitā*) 為兩大醫書經典<sup>51</sup>。它亦由《阿闍婆吠陀》發展而來，名為醫術而實

活習慣——包括起臥——要正常：「**なお正命としては、職業や環境に応じて、毎日二十四時間を起床、食事、仕事、勉強、運動、休養、就寝、睡眠等について、規則正しい生活を送ることであるとも考えられる。**」(中譯：另外關於正命是依職業及環境，於每日二十四小時之起床、飲食、上班、上學、運動、休養、就寢、睡眠等方面，正當有規律地生活) 日文原文見水野弘元，《水野弘元著作選集 2：仏教教理研究》，頁 189，〈業に関する若干の考察〉。在這短短的引文當中，他就提到起床、就寢、睡眠三事，皆屬「正命」的範圍。

<sup>50</sup> 《梨俱吠陀》(梵 *Rg-veda*)、《沙摩吠陀》(梵 *Sāma-veda*)、《夜柔吠陀》(梵 *Yajur-veda*)、《阿闍婆吠陀》(梵 *Atharva-veda*)。前三書統稱「三吠陀」，後一書為後來加入，故較後出。

<sup>51</sup> 然《妙聞集》(較重外科, the School of Surgery) 及《闍羅迦集》(較重內科, the School of Medicine) 可能並非一時一人所成，而是在長時間裡由不同人編著而成。參廖育群，《認識印度傳統醫學》，頁 36~37，「貳、兩大古典醫學書的形成」；另有認為 Caraka 是某一部族／部派的名字，故編寫《闍羅迦集》的

際亦涵括某種宗教及哲學理念，例如認為生命的歷程是神聖的，生活也以信仰準則來指導，故說它含有宗教意味；它追求真理，《闍羅迦集》說在諸種追求中，真理／實相 (指一種本我或大我) 之追求為第一<sup>52</sup>，故說它也有哲學的意味。<sup>53</sup> 正如「阿育」(Āyus) 字頭含有「身、感官、心、自我的結合」(‘Āyus’ means the conjunction of body, sense organs, mind and self....)<sup>54</sup> 的字義，認為人與外部環境或宇宙互動良好、關係和諧的話，人自然身心健康，這是因為有情無情都是互相關連的，可以說它是追求現世長壽、健康為目的<sup>55</sup>。這就與佛教明顯不同，佛教強調心要超越身，身是不淨<sup>56</sup>而

---

人不著本名，而只使用此部族／部派名，參 Sharma, P. V., *Caraka Samhita: Text with English Translation (Vol. I)* (Varanasi: Chaukhamba Orientalia, 2005, 9th ed.), p.(v)-(ix), INTRODUCTION. 本書之後略作 *Caraka Samhita (Vol. I)*。

<sup>52</sup> “... knowledge of reality is the best among the pleasure-promoting [factors]” See Sharma, P. V., *Caraka Samhita (Vol. I)*, p. 238, Chapter XXX – On great vessels of heart etc.

<sup>53</sup> 以上參 Lad, Vasant, *Ayurveda: The Science of Self-healing* (Delhi: Motilal Banarsidass Publishers, 1994), p.15, Chapter I: History and Philosophy.

<sup>54</sup> See Sharma, P. V., *Caraka Samhita (Vol. I)*, p. 6, Chapter I – On Longevity. 同書頁 239 亦指出 Āyus 的同義詞有意識的延續 (continuance of consciousness)、生氣 (animation)、持續的流動 (continuous flow)、維持肉身生命 (sustaining the body)。

<sup>55</sup> 阿育吠陀雖沒有解脫思想成份，但《闍羅迦集》曾說阿育吠陀可利益此世及他世的人類，故可視為神聖。“A major difference between Āyurveda and Yoga is that Āyurveda is primarily directed toward the earthly goals of health and longevity, while Yoga has spiritual liberation as its aim. ... Though Āyurveda is not a mokṣa-sāstra, the *Caraka-samhitā* states that Āyurveda is sacred because it

要於最後被摒棄的，心（之解放）才是真正人生目標；對照之下，阿育吠陀強調身、心的一致性與和諧，沒有誰超越誰的問題，身雖然是苦來源，但只要奉行養生習慣，仍不礙美滿人生之追求，不用被摒棄，身、心是同等重要的。<sup>57</sup>

因此它不是西方醫學單純的「有病治病」的醫療系統，而

---

benefits humankind in 'both worlds,' this one, and the life beyond." See Fields, G. P., *Religious Therapeutics: Body and Health in Yoga, Āyurveda, and Tantra* (New York: State University of New York, 2001), pp. 37-38, Chapter One: Body and Philosophies of Healing.

<sup>56</sup> 早期佛教視肉身為一臭皮囊，遍滿諸不淨物，劉宋·求那跋陀羅譯《雜阿含經》卷四十三第 1165 經就云：「此身從足至頂，骨幹肉塗，覆以薄皮，種種不淨充滿其中；周遍觀察，髮、毛、爪、齒、塵垢、流涎、皮、肉、白骨、筋、脈、心、肝、肺、脾、腎、腸、肚、生藏、熟藏、胞、淚、汗、涕、沫、肪、脂、髓、痰、癢、膿、血、腦、汁、尿、溺。」(CBETA, T02, no. 99, p. 311, a27-b2) 以這三十六種不淨物是父精母血所成。因為此種態度，原始佛教才有「不淨觀」之修，例如姚秦·鳩摩羅什譯的《坐禪三昧經》卷上即教淫欲增上者觀想不淨以呵除欲蓋：「從足至髮不淨充滿。髮、毛、爪、齒、薄皮、厚皮、血、肉、筋、脈、骨、髓、肝、肺、心、脾、腎、胃、大小腸、屎、尿、淚、唾、汗、淚、垢、垢、膿、腦胞、膽水、微脂肪、腦膜，身中如是種種不淨。」(CBETA, T15, no. 614, p. 271, c7-10) 三十六物之名目各經所列互有出入，可參二本柳賢司，《佛教医学概要》，京都：法藏館，1994 年，頁 1，「第 1 節 佛教医学の佛典の根拠」。

<sup>57</sup> "While Yoga regards the person's ultimate nature as *puruṣa* or pure consciousness, and its aim is the freeing of this spiritual Self from the body, Āyurveda inclines toward the cooperation of the physical and the spiritual." See Fields, G. P., *Religious Therapeutics: Body and Health in Yoga, Āyurveda, and Tantra*, p.43, Chapter One: Body and Philosophies of Healing.

是亦考慮到心病亦會引發身病，由此身心觀（psychosomatic）而能進而關懷身、心、靈健康的一個整全系統（holistic）。<sup>58</sup>正如《妙聞集》所簡單定義：「阿育吠陀是呈現或了解『生命（真理）』，或達到『（長而健康）生命』[的科學]」（Āyurveda is that (science) in which "life" (knowledge of life) is present (or understood) or by which "life" (long and healthy life) is attained.）<sup>59</sup>；《闍羅迦集》亦定義為：「阿育吠陀是關於如何應付好壞、苦樂生命，及此[生命的]促進或不促進因素、衡量、性質。」(Āyurveda is that which deals with good, bad, happy and unhappy life, its promoters and non-promoters, measurement and nature.)<sup>60</sup>。又如此書指出一個人如能擁有促進生命、促進力量、促進碩軀、促進幸福、促進愉快、依道而行這些因素，則可視為人之最上等者。這五項因素實質包括很多個別因素（例如促進生命的因素就有很多），故五項實為五「類」，各類當中分別以非暴力、無畏、學習、控制感官、了

---

<sup>58</sup> 參 Sharma, P. V., *Caraka Samhita (Vol. I)*, p.(xxviii), 7. CONTRIBUTIONS OF THE CARAKA SAMHITA, 及廖育群，《認識印度傳統醫學》，頁 24，「概說」。要留意的，是本文雖集中討論睡眠與健康的關係，但其實其它生活各種因素亦與健康有不可分割的關係，因此才會說阿育吠陀醫學系統是關懷整體而非個別部份。但篇幅所限，不可能面面都說到，筆者只能擇一——睡眠——來詳論。

<sup>59</sup> See Murthy, K. R. S. (trans.), *Illustrated Suśrute Samhita (Vol. I)*, p. 6, Section 1: Sūtra Sthāna, Chapter I(1): Vedotpatti adhyāya (origin of Āyurveda).

<sup>60</sup> See Sharma, P. V., *Caraka Samhita (Vol. I)*, p. 6, Chapter I – On Longevity. 它亦指出一個有益的人生（beneficial life）應是指一個人能祝福所有眾生（不特指人）、不予取、說實話、冷靜、伺機而行、小心翼翼等，見同書頁 240。

知實相、禁欲此五項個別因素為最佳。<sup>61</sup>以下就《妙聞集》及《闍羅迦集》對眠的分類簡略一談。

#### A. 《妙聞集》的分類

前面剛提到讓生命圓滿的因素，當然相對來說亦有使生命不圓滿的因素——即疾病，在印度醫典中，睡眠是被歸在自然性疾病。在《妙聞集》認為疾病有四類：1.身體性（*śārīrā/somatic*，指因飲食令三體素<sup>62</sup>失衡引起的疾病）、2.精神性（*mānasa/psychic*，指因怒、憂、恐、喜、樂、忍、妒、貪等情緒干擾引起的疾病）、3.自然性（*svābhāvika/natural*，指老、死、饑、渴、睡等自然生理需求：“*Svābhāvika diseases are hunger, thirst, oldage(sic), death, sleep and constitution.*”）、4.外因性（*āgañtu/exogenous*，指因外力而受傷）。<sup>63</sup>可以說前三是內因，後一為外因。在別章中，主張「苦」

<sup>61</sup> “One is the best among each of these factors – life-promoting, strength-promoting, bulk-promoting, happiness-promoting[, pleasure-promoting] and the paths. In the living beings, non-violence is the best among the life-promoting factors, prowess is the best among the strength-promoting ones, learning is the best among the bulk-promoting ones, control on sense organs is the best among the happiness-promoting ones, knowledge of reality is the best among the pleasure-promoting ones and celibacy is the best among the paths – Thus hold the Ayurvedists.” See Sharma, P. V., *Caraka Samhita (Vol. I)*, p. 238, Chapter XXX – On great vessels of heart etc.

<sup>62</sup> 「三體素」的定義稍後於「三、『三體素』的增減與睡眠的關係」一節會有介紹。

<sup>63</sup> See Murthy, K. R. S. (trans.), *Illustrated Suśrute Samhitā (Vol. I)*, p.8, Section 1: Sūtra Sthāna, Chapter I(1): Vedotpatti adhyāya (origin of Āyurveda). 「外因性

（生命的不圓滿）是致病源頭，此「苦」有三種：1.自所引苦（*Ādhyātmika*，與一己的身、心、感官等相關）、2.他所引苦（*Ādhibhautika*，與動植物、微生物等相關）、3.超自然所引苦（*Ādhi daivika*，與鬼神、天雨雷電等相關）<sup>64</sup>。這三苦引申出七類「病」：1.生殖力（*Ādibala pravṛtta/produced by the strength of the origin*，指因父精母血質劣引起的疾病）、2.胎育力（*Janmabala pravṛtta/produced by the strength of birth*，與妊娠相關的疾病）、3.體素力（*Doṣabala pravṛtta/produced by the strength of doṣas*，相當於前述四類病中的精神性疾病）、4.外傷力（*Sañghāta bala pravṛtta/produced by the strength of assault*，相當於前述四類病中的外因性疾病）、5.時力（*Kāla bala pravṛtta/produced by the strength of time & season*，指因風雨天氣或寒熱氣候引起的疾病）、6.超自然力（*Daivabala pravṛtta/produced by the strength of superhuman beings*，指由鬼神或咒力引起的疾病）、7.自然力（*Svabhāva bala pravṛtta/produced by the strength of nature*，相當於前述四類病中的自然性疾病）。<sup>65</sup>

《妙聞集》說包括睡眠在內的這些自然力引起的「病」，又可分為「時」（*kālaja/timely*）與「非時」（*akālaja/untimely*）兩種，

（*āgañtu*）在廖育群書中譯為「偶發性」。

<sup>64</sup> 廖育群中譯作依內、依外、依天。參廖育群，《認識印度傳統醫學》，頁 81，「染、疾病的性質」。

<sup>65</sup> 以上參 Murthy, K. R. S. (trans.), *Illustrated Suśrute Samhitā (Vol. I)*, pp. 176-178, Section 1: Sūtra Sthāna, Chapter XXIV(24): Vyādhi Samuddeśīya (knowledge of diseases).各詞中譯部份參考廖育群，《認識印度傳統醫學》，頁 80~82，「染、疾病的性質」。

「時病」指一個人平時正常甚至注重養生的情況下也會生起的「病」，「非時病」指在一個人不正常的情況下才會生起的「病」。<sup>66</sup>如此看來，睡眠也應該有兩種了：一種是每個正常人每天晚上都有的睡眠（或者說是一個人就算生活正常而仍有的現象），這是屬「時病」的（雖曰「病」，但依筆者見解，這與其餘幾類真正意義上的疾病還是不同的，它是覺得睡眠是維繫人類生命的能量之一）；另一種是人在不正常的情況下出現的睡眠障礙，如失眠或嗜睡，這是名副其實的病，因為失眠代表「風」和「膽」太多了，或是組織失去或身體受傷<sup>67</sup>。因此，不論睡眠是「自然力所生病」也好，還是「自然性疾病」也好，都應該要知道這只是一個大概的分類法，當中還是可再細分成屬於人人皆有的正常生理需要之睡眠（「時」），及非人人皆有、因身心偏差才生的睡眠障礙（「非時」）。事實上，《妙聞集》在別處提到，如人能適時而睡，可獲得營養、美好膚色、力氣、熱情、良好消化能力、生殖力、覺醒、組織保持正常、不過肥不過瘦、無病痛。<sup>68</sup>如此看來，

<sup>66</sup> See Murthy, K. R. S. (trans.), *Illustrated Suśrute Saṁhitā (Vol. I)*, p.178, Section 1: Sūtra Sthāna, Chapter XXIV(24): Vyādhi Samuddeśīya (knowledge of diseases).

<sup>67</sup> See Murthy, K. R. S. (trans.), *Illustrated Suśrute Saṁhitā (Vol. I)*, p.66, Section 3: Śārīra Sthāna, Chapter IV(4): Garbha vyākaraṇa (Details of foetus).

<sup>68</sup> 原文對 Nidrā (sleep) 的論述如下：“...the person will be free from diseases, will have a pleasant mind, endowed with strength, colour/complexion and virility; neither stout nor very lean, with beautiful appearance and lives for a hundred years.” See Murthy, K. R. S. (trans.), *Illustrated Suśrute Saṁhitā (Vol. I)*, p.65, Section 3: Śārīra Sthāna, Chapter IV(4): Garbha vyākaraṇa (Details of foetus).又提到平時慣於晝眠或熬夜者不會因此受傷害：“Those who are habituated to either day sleep or keeping awake at night, such sleep and wakefulness do not

這兒可引發眾多利益的「睡」，原文雖未有指明是哪一種，但當指「時」的「自然力所生病」（名曰「病」，而非現代嚴格意義上的「病」；當然，如依《妙聞集》，則把它看作病）。

以上無論是疾病四分法或七分法，《妙聞集》都把睡眠視作自然性或因自然力而起的「病」，說它是「病」可能會引起某些人不解，我們要探討的是為什麼它會有這樣的一個看法？睡眠是「病」的箇中原因在於《妙聞集》認為它本質是罪惡的。在說胎兒的那一章中，《妙聞集》即開宗明義地說：「睡眠跟毘濕笈神有關；它是罪惡的（會導致罪惡產生），其本質是侵蝕每個眾生。」（It has been described that Nidrā (sleep) is vaiṣṇavī (related to Viṣṇu), it is sinful (makes for committing of sin) and encroaches upon all living beings by nature.）<sup>69</sup>。它將睡眠分作三類：一、自然的（Svābhāvīkī）——如人以鈍質（tamo guṇa）<sup>70</sup>為主者，則睡

---

cause any harm to them.”惜沒有加以說明為何如此。第二冊中也言：“Sleep enjoyed at the proper time bestows nourishment, good colour (complexion), strength, enthusiasm, keen-ness of digestive power[,] wakefulness and maintains normalcy of the tissues(sic)” See *Illustrated Suśrute Saṁhitā: Text, English Translation, Notes, Appendices and Index (Vol. II – Cikitsā sthāna and Kalpa sthāna)* (Varanasi: Chaukhambha Orientalia, 2005, 2<sup>nd</sup> ed.), p. 234, Section IV: Cikitsā sthāna, Chapter XXIV(24): Anāgatābādha pratiṣedha (Prevention of future diseases).

<sup>69</sup> See Murthy, K. R. S. (trans.), *Illustrated Suśrute Saṁhitā (Vol. I)*, p.63, Section 3: Śārīra Sthāna, Chapter IV(4): Garbha vyākaraṇa (Details of foetus). 查林光明·林怡馨合編，《梵漢大辭典(下)》，臺北：嘉豐出版社，2005年，頁1376，“vaiṣṇavī”（f.）一字亦帶有「Viṣṇu 神的女性性能力」。

<sup>70</sup> “tamoguṇa is the cause for sleep and satvagūṇa is the cause for wakeing(sic),” See

眠日及夜皆出現；激質（*rajo guṇa*）為主者，則睡眠可於任何時候毫無原因地出現；純質（*satva guṇa*）為主者，則睡眠只於半夜出現。<sup>71</sup>二、不正常的（*Vaikārikī*）——如人「痰」減「風」增，或身心有病者，睡眠將不會生起。三、死亡的（*Tāmasī*）——臨死前，當帶動知覺的管道（*srotāmsi*）被「痰」充斥，鈍質盛行時，此人將不能起來。<sup>72</sup>第一類相當於前述四分說中的「自然性疾病」或七分說中的「自然力所生病」之「時病」；第二類相當於前述七分說中的「非時病」；第三類則難歸入前述的四分說或七分說，似乎跟一般人理解的「睡」很不同了，但它只於臨終時出現，非本文研究範圍，在此可暫且不管。

---

Murthy, K. R. S. (trans.), *Illustrated Suśrute Samhitā (Vol. I)*, p.64, Section 3: Śārīra Sthāna, Chapter IV(4): Garbha vyākaraṇa (Details of foetus). 每一體素各有三部份：量（*pramāṇa*）、質（*guṇa*）、業（*karma*），參 Caldecott, Todd, *Āyurveda: The Divine Science of Life* (Edinburgh: Elsevier-Mosby, 2006), p. 15, Chapter 2 THEORY, 2.3 THE *tridoṣa* THEORY。

<sup>71</sup>如果說「三體素」是生理體質，則 *satva*（純質、悅性）、*rajas*（激質、變性）及 *tamas*（鈍質、惰性）這「三元質」是心理體質，構成一個人的性情及氣質（食物亦可作此三種劃分，故多吃悅性食物對人體健康有益）。參 Lad, Vasant, *Ayurveda: The Science of Self-healing*, p.36, MENTAL CONSTITUTIONS. *Satva* 代表能量、穩定、光明、清淨的一面；*rajas* 表運動、動態；*tamas* 表靜態，可指惰性、黑暗、無知等，參同書 p.17, Chart 1: Samkhya Philosophy of Creation。又，在數論派中「三元質」與「三體素」的關係，其圖表可參閱 Caldecott, Todd, *Āyurveda: The Divine Science of Life*, p. 13, Chapter 2 THEORY, Figure 2.1 The *sāṅkhya darśana*。

<sup>72</sup> See Murthy, K. R. S. (trans.), *Illustrated Suśrute Samhitā (Vol. I)*, p.63, Section 3: Śārīra Sthāna, Chapter IV(4): Garbha vyākaraṇa (Details of foetus).

## B. 《闍羅迦集》的分類

《闍羅迦集》的疾病分類稍有不同而較簡單，主要分四種：

1. 外在的（*extrinsic*）因素、
  2. 風、
  3. 膽、
  4. 痰，
- 前一屬外因（*exogenous*），後三者屬內因（*innate*），又各進一步分為身、心（*mind and body*）。<sup>73</sup>為便於對照，今將兩大印度醫典對疾病的分類畫成一表如下：

---

<sup>73</sup> See Sharma, P. V., *Caraka Samhita (Vol. I)*, p. 137, Chapter XX – On major diseases. 在佛典中也隱約有將病因分內外的說法，如龍樹造、後秦·鳩摩羅什譯《大智度論》卷八〈大智度初品中放光釋論第十四之餘〉提到得病的因由之一是作息不定時（方引號為筆者所加，以區分前世及今世病）：「病有二種：[1]先世行業報故，得種種病。[2]今世冷熱風發故，亦得種種病。[2]今世病有二種：[2a]一者、內病，五藏不調，結堅宿疹；[2b]二者、外病，奔車逸馬，墮壓墜落，兵刃刀杖，種種諸病。……[1]先世好行鞭杖、拷掠、閉繫，種種惱故，今世得病。[2a]現世病，不知將身，飲食不節，卧起無常；以是事故，得種種諸病。」（CBETA, T25, no. 1509, p. 119, c8-11 及 c12-15）[1]前世造業故今世得病，可以說是「業障病」；另[2]今世的內外原因亦可致病，龍樹指明內在因素正是「不知將身，飲食不節，卧起無常」（CBETA, T25, no. 1509, p. 119, c9）。「將」者，據中華民國教育部國語推行委員會編纂的《重編國語辭典》（修訂本，見 <http://dict.revised.moe.edu.tw/index.html>），有「休息、休養」之意，如：「將養」，宋·李清照〈聲聲慢·尋尋覓覓〉詞：「乍暖還寒時候，最難將息。」至於後果，則是造成「五藏不調，結堅宿疹」（CBETA, T25, no. 1509, p. 119, c10）。「疹」者，據中華民國教育部國語推行委員會編纂的《重編國語辭典》，有「疾病」之意，《國語·越語上》：「令孤子、寡婦、疾疹、貧病者，納宦其子。」此中雖未指明中夜休息不休息的問題，但人不知要休養身體，弄得生活起居無常，睡眠不規律，最終引致慢性病或頑疾（「堅宿疹」）纏身的道理是不言自明的。

《妙聞集》		《闍羅迦集》
四分法	七分法	四分法
外因性	外傷力	外在的
身體性	體素力	風
		膽
		痰
自然性	自	
	然	
	力	時
		非時
精神性		
	生殖力	
	胎育力	
	時力	
	超自然力	

《闍羅迦集》似未有睡眠是病的觀點，但還是認為睡眠失調（睡太多或不去睡）都是引致病態身形的原因之一，認為某一類人會因自身身體條件而有睡眠障礙，例如在描述八類可卑者（the eight despicables），即：過高、過矮、多毛、無毛、過黑、過白、過胖、過瘦<sup>74</sup>，特別指出過胖、過瘦者比其餘六類人更可卑，可

<sup>74</sup> “In the context of body, eight persons are despicable such as - over-tall, overs-hort(sic), over-hairy, hairless, over-black, over-fair, over-obese, over-lean.” See Sharma, P. V., *Caraka Samhita (Vol. I)*, p. 144, Chapter XXI – On the eight despicables etc.

謂卑中之卑。例如過胖者有八種可卑的缺點（despicable features and defects），<sup>75</sup>造成這些缺點的原因有多種，其一是過胖者耽著於晝眠（indulgence in day-sleeping）。另外，過瘦者太瘦的主因亦有多種，其一是他們抑制包括睡眠在內的自然生理衝動（suppression of natural urges including those of sleep）<sup>76</sup>。要預防過胖及過瘦，很簡單，分別就是不耽著睡眠及應睡則睡，如《闍羅迦集》所言：“Sleep ... remove[s] the over-leanness and provide[s] good development to the person. One becomes corpulent like a boar by not minding about business, saturating diet and indulgence in sleep.”<sup>77</sup>

至於睡眠發生的原因，《闍羅迦集》分作七類，即：1.因 tama（caused by tamas）而起的，這是罪惡的根本（the root of sin）；2.晚上正常出現的（normally occurring in(sic) night），這被視為支持生物的力量之一（regarded as supporting of creatures）。以下五種則是病態的眠（sleep observed in diseases）：3.因「痰」（caused by kapha）而起的；4.因體力消耗過度（caused by physical exertion）而起的；5.因心力消耗過度（caused by mental exertion）而起的；

<sup>75</sup>如短壽、活動受限、衰弱、臭味、多汗、飢渴嚴重（shortening of life-span, hampered movement, difficulty in sexual intercourse, debility, foul smell, over-sweating, too much hunger and excessive thirst.） See Sharma, P. V., *Caraka Samhita (Vol. I)*, p. 144, Chapter XXI – On the eight despicables etc.

<sup>76</sup> See Sharma, P. V., *Caraka Samhita (Vol. I)*, p. 145, Chapter XXI – On the eight despicables etc.

<sup>77</sup> See Sharma, P. V., *Caraka Samhita (Vol. I)*, p. 147, Chapter XXI – On the eight despicables etc.



6.因後天或偶發因素 (adventitious) 而起的；7.因疾病後遺症 (as sequelae to a disease) 而起的。<sup>78</sup>這基本上是對《妙聞集》睡眠之三分法的再細分，即從《妙聞集》的「不正常」中再分作五種病中的眠。以下簡列兩大印度醫典對睡眠的分類：

《妙聞集》(罪惡根本)		《闍羅迦集》	
三分法		七分法	
死亡的		tama 所引(罪惡根本)	
自然的	鈍質為主	晚上正常出現的	
	激質為主		
	純質為主		
不正常的	病態的眠	「痰」所引	
		用體力過度	
		用心力過度	
		後天或偶發	
		疾病後遺症	

早期佛經已有概略地說非時睡眠無益，到了後來，更是詳列非時睡眠的諸般過失了，如唐菩提流志譯的《大寶積經》卷九十二〈發勝志樂會第二十五之二〉即有詳明：

初業菩薩，應當觀察睡眠過失有二十種。……一者懈怠懶惰，二者身體沈重，三者顏色憔悴，四者增諸疾

<sup>78</sup> See Sharma, P. V., *Caraka Samhita (Vol. I)*, p. 149, Chapter XXI – On the eight despicable etc.

病，五者火界羸弱，六者食不消化，七者體生瘡疤，八者不勤修習，九者增長愚癡，十者智慧羸劣，十一者皮膚闇濁，十二者非人不敬，十三者為行愚鈍，十四者煩惱纏縛，十五者隨眠覆心，十六者不樂善法，十七者白法減損，十八者行下劣行，十九者憎嫌精進，二十者為人輕賤。<sup>79</sup>

以上一段話是佛陀對彌勒列舉憤鬧及世俗言話的過失後，進而再指出耽於睡眠的廿種過失。這種種過失的排列乍看之下好像毫無章法可言，筆者認為可分作三類：七項對身體有害的 (2,3,4,5,6,7,11)；五項對心智有害的 (9,10,13,14,15)；八項對修行不利的 (1,8,12,16,17,18,19,20)。與修行有關的八項，是佛陀針對比丘修行障礙而說。例如，既然比丘「懈怠懶惰」，他自然「不勤修習」、「憎嫌精進」了；既然「不樂善法」，自然「白法減損」了；既然「行下劣行」，當然會「為人輕賤」甚至「非人不敬」，可見沈迷睡眠是有大過失的。如果對印度醫療系統阿育吠陀有認識，更應知道以上這廿項並非隨便列舉，而是有所本的。例如第廿項「為人輕賤」，如對照阿育吠陀醫典《闍羅迦集》，有提到睡太多會變胖而成為八類可卑眾之一。第二項「身體沈重」，阿育吠陀指出「痰」體素者睡太多會產生身體沈重感。第五項「火界羸弱」指過多的睡眠使「膽」體素 (由火組成) 減少。第十一項「皮膚闇濁」，阿育吠陀指出起臥定時則膚色好，可見相反則膚色變差。由此可證明，佛經雖沒有詳細說明其某些說法背後的醫

<sup>79</sup> CBETA, T11, no. 310, p. 525, c21-22, 及 p. 525, c24-p. 526, a2

學理由，但如有印度阿育吠陀的背景知識，則可知佛經的說法很可能就是依阿育吠陀而來。

## 二、「三體素」的增減與睡眠的關係

阿育吠陀提出獨特的人體體質 (prakriti) 論，認為人的體質有三種重要的身體物質元素——「三體素」(tridoṣas / the three bodily organizations / the three principles of functions)，有時可譯為「三原素」、「三體液」、「三大」。具體指「風」(vāta，又名「氣」)、「膽」(pitta)、「痰」(kapha，又名「黏液」)。<sup>80</sup>如配以五行，則「風」是由風、空所組成；「膽」由火所組成；「痰」由地、水所組成。從其所屬五行，大概可猜出各體素的作用了：「風」有運動（指各身體部份）、感知、補給（食物）、分離（指吸收精華去其糟粕）、保持（指暫存排泄物於體內並稍後排出）五種主要作用（當然還有很多其它次要作用，下同）；「膽」有為乳糜染赤色、消化、產生活力素、生起智慧、產生體溫等五作用；「痰」有連接（關節）、潤滑食物、療癒、填滿各器官、長養體力等五作用。<sup>81</sup>三體素又可生出身體的七種「體組織」(dhatus)：血、肉、脂、骨、髓、精、乳糜（食物消化過後之物質）。<sup>82</sup>物質上的三體素又

<sup>80</sup>後來的《妙聞集》，於「三體素」說上加入了「血」而成「四體素」——風、膽、痰、血。

<sup>81</sup>參 Murthy, K. R. S. (trans.), *Illustrated Suśrute Samhitā* (Vol. I), pp. 97-98, Section 1: Sūtra Sthāna, Chapter XV(15): Doṣadhātumala Kṣayavṛddhi Vijñāniya (Knowledge of decrease and increase of Doṣās etc).另可參廖育群，《認識印度傳統醫學》，頁 60~61，「一、三要素的基質與功能」。

<sup>82</sup>《瑜伽師地論》卷二十三「本地分中聲聞地第十三 初瑜伽處出離地第三之二」

分別與精神上的三毒（貪、瞋、癡）有關，例如癡增則痰亦增<sup>83</sup>。三體素依增加、減少而各有廿五種組合，這兩個廿五種組可有十二種配搭，總言之，可得出六十二種組合。<sup>84</sup>

按阿育吠陀的觀點，一個人的日常作息與健康有莫大關係，如身心康泰，人可以享盡天壽一百歲，<sup>85</sup>前提是預防疾病及養生，這須從生活小節入手，並依個人體質／體素調整生活習慣。生活

---

教人飲食知量，因此要人觀察美食經過段食後變成體內的諸不淨物，當中說到：「此飲食既噉食已，一分消變，至中夜分或後夜分，於其身中便能生起、養育、增長血、肉、筋、脈、骨、髓、皮等，非一、眾多種種品類諸不淨物，次後一分變成便秘，變已趣下，展轉流出。」(CBETA, T30, no. 1579, p. 408, b3-7) 論中指出食物在中或後夜時，會在體內經過消化，轉變成人體的血、肉、筋、脈、骨、髓、皮，這跟阿育吠陀說乳糜可製造或生出血、肉、脂、骨、髓、精，說法稍有不同。

<sup>83</sup>大衛·克羅(David Crow)著、余慧敏譯，《尋找藥師佛：尼泊爾山居歲月》(*In Search of the Medicine Buddha: A Himalayan Journey*)，臺北：馬可孛羅文化出版，2003年，頁150，「第六章 欲望和解放」。

<sup>84</sup>其相互配搭關係複雜，詳參 Sharma, P. V., *Caraka Samhitā* (Vol. I), pp. 117-118, Chapter XVII – On the number of head disease etc, 及 K. R. S. Murthy, *Illustrated Suśrute Samhitā: Text, English Translation, Notes, Appendices and Index* (Vol. III – Uttara Sthāna) (Varanasi: Chaukhambha Orientalia, 2005, 2<sup>nd</sup> ed.), pp. 444-447, Section VI: Uttara Sthāna, Chapter LXVI(66): Doṣabheda vikalpa (Categories of doṣās).

<sup>85</sup>“The Caraka Samhitā shows the path by which a man, devoid of any ailment, can live happily and enjoy the normal life-span (100 years).” See Sharma, P. V., *Caraka Samhitā* (Vol. I), p.(xxx), 7. CONTRIBUTIONS OF THE CARAKA SAMHITA. 三體素及其組合，又可因為外部干擾因素（如氣候變遷、不良飲食與生活習慣等），而產生負面變化，各有相應的內在體質與引生疾病。

習慣有行住坐臥等，本文以睡眠為主題，故只就有關方面來說：它建議晚十點前睡覺（sleep before 10:00 p.m.）、日出前起床（awaken before sunrise，即不要日上三竿才起身），<sup>86</sup>這些都算是「悅性（sattvic）養生」<sup>87</sup>的一部份。一個體素、消化力、體組織、排泄物、感官、心、靈等都正常或清淨者，可視作一個健康人（svastha (adj.)，梵文指身體及精神健康之意），<sup>88</sup>而睡眠當然也是息息相關的一個環節。

一些研究指出睡眠不足與死亡率有關，<sup>89</sup>可見睡眠的重要。

<sup>86</sup> 參 Lad, Vasant, *Ayurveda: The Science of Self-healing*, pp. 101-102.

<sup>87</sup> 成效最佳的最高層次的醫療，需要病人去改變自己的日常行為，見大衛·克羅 (David Crow) 著、余慧敏譯，《尋找藥師佛：尼泊爾山居歲月》，頁 241，「第九章 悅性療法」。擁有 satvic 性情者，不但有健康身體，行為與心性亦很純潔：“People of *satvic* temperament have healthy bodies and their behavior and consciousness are very pure. They believe in the existence of God and are religious and often very holy people.” Lad, Vasant, *Ayurveda: The Science of Self-healing*, p.36, Chapter III: The Human Constitution.

<sup>88</sup> See Murthy, K. R. S. (trans.), *Illustrated Suśrute Samhitā (Vol. I)*, p.110, Section 1: Sūtra Sthāna, Chapter XV(15): Doṣadhātumala Kṣayavṛddhi Vijñānīya (Knowledge of decrease and increase of Doṣās etc).

<sup>89</sup> 據日本某一八十年代末展開的為期三年的全國性調查，每天睡 6.5 至 7.4 小時的人死亡率最低；睡太多的人死亡率亦高，例如假期補眠，結果醒來還是整天恍神，而且遲起床引致三餐不定時或併餐吃，打亂腸胃生理活動。參方笑一，《清淨自在——佛教養生觀》，頁 98，「3、“訶欲”與“棄蓋”」。據英國一項長達十多年、針對 35 至 55 歲白領公務員的睡眠時數研究，每日睡六至八小時的參與者，當睡眠時數減少時，其與心血管疾病相關的死亡率會提高；同時，每日睡七至八小時的參與者，當睡眠時數增加時，其與非心血管疾病相

印度阿育吠陀內科醫典《闍羅迦集》視睡眠為保健兩大要素之一（另一為飲食）。<sup>90</sup>《闍羅迦集》視睡眠為決定一個人是悲是喜、是肥是瘦、是強是弱、（性能力方面）是有能無能、是智是愚、是生是死的關鍵。如能定時起臥，則猶如瑜伽修持者瞬間得成就一樣，獲得生命力及愉悅；反之，如起臥都無定時，或太耽著之，則如死亡暗夜一樣，毫無生命力及愉悅：

Dependent on sleep are happiness and misery, corpulence and leanness, strength and weakness, potency and impotency, intellect and non-intellect, life and death. Sleep observed untimely, excessively and negatively takes away happiness and life like the other death-night. The same, if properly observed, provides happiness and life like the flashed true knowledge providing accomplishment to a

關的死亡率同樣提高。參看 Ferrie JE; Shipley MJ; Cappuccio FP; Brunner E; Miller MA; Kumari M; Marmot MG. A prospective study of change in sleep duration: associations with mortality in the whitehall II cohort. *SLEEP* 2007; 30(12):1659。從東、西方對睡眠的研究可看出一共通點：睡六、七甚至八小時死亡率較睡超過此時數者為低。

<sup>90</sup> 鄭懷林、甘利仁主編，《生命的聖火——宗教與醫學縱橫譚》言《闍羅迦集》說保健要素有三（睡眠、營養及節食），見頁 103，「2.吠陀醫學大師」一節。但筆者查《闍羅迦集》譯文：“As [a] wholesome diet is needed for [the] maintenance of body so is the sleep. Obesity and leanness are particularly caused by sleep and diet.”只提及睡眠及飲食（diet）兩種而已。在英文裡 diet 有二義：1.飲食、2.節食，應是該書把“diet”誤取另一義而譯作「節食」。

yogin.<sup>91</sup>

特別是對瘦弱病者或慣於晝眠者而言，更應任何時間都奉行良好睡眠習慣，因為這樣可使四大平衡、「痰」滋潤身體各部份、生命更穩定。<sup>92</sup>平時睡眠受干擾者，可睡前按摩、喝奶等，準備隱蔽性良好的床、舒適的房間，及選定適當的時間去睡，即可迅速入眠。<sup>93</sup>

<sup>91</sup> See Sharma, P. V., *Caraka Samhita (Vol. I)*, p. 147, Chapter XXI – On the eight despicables etc.

<sup>92</sup> “Those who are emaciated ... and are accustomed(sic) to day-sleep should observe it[sleep] in all times. Thus they are endowed with equilibrium of dhātus and strength, kapha nourishes thier(sic) body-parts and their life-span becomes stable.” See Sharma, P. V., *Caraka Samhita (Vol. I)*, p. 147, Chapter XXI – On the eight despicables etc.

<sup>93</sup> “Massage, ... milk, ..., well-covered bed, comfortable room and proper time – these bring shortly the sleep which is disturbed by some factor.” See Sharma, P. V., *Caraka Samhita (Vol. I)*, p. 148, Chapter XXI – On the eight despicables etc. 一個人能否安睡，亦與床等因素有關，例如床不夠舒適等，則易失眠，見同書頁 149：“... uncomfortable bed, predominance of sattwa and subduing tamas – these check [the wholesome sleep and lead to] the unwholesome and excessive occurrence(sic) of sleep. These very factors may be taken as causes of insomnia, alongwith (over) work, time (old age), disorder (vātika), constitution (vātika) and aggravation of vāta itself.”引文中另提到失眠的其它原因為：工作過量、純質上升、鈍質下降。此外，引文末詳述如何按摩(massage)，但阿育吠陀有提到說可按全身 107 個儲存有「生命氣/元氣」(prāṇa/life energy)的「要處」(marma/vital point)。對「要處」的釋述，見林立盛的研討會論文，〈中醫膈穴與阿育吠陀要處之比較研究——以《黃帝內經·靈樞》與《妙聞集》為核

又《闍羅迦集》主張在諸種不可壓抑正常生理衝動或需求中(如排泄等)，睡眠(午睡等)亦算其中之一：“The wise should not suppress the impending urges of urine, faeces, semen, flatus, vomiting, sneezing, eructation, yawning, hunger, thirst, tears, sleep and breathing after exertion.”<sup>94</sup>太壓抑睡眠會引致諸如打呵欠、身痛、昏昏欲睡、頭部不適、眼皮重等反應，建議可輕輕按摩來消除睡意<sup>95</sup>，或直接去睡眠<sup>96</sup>。但不可壓抑睡眠的建議，跟部份佛教

心)。而西方的能量醫療(Energy Medicine)也主張人體有不少 centers of energy(能量中心點)及 energy pathways(能量管道)，它們非固定一處而是隨著身、心狀態而隨時變化中，此可參 Donna Eden, *Introduction to Energy Medicine DVD*(producer: Innersource, [www.innersource.net](http://www.innersource.net), 2005)，據作者唐娜·伊頓(Donna Eden)受訪自稱，她在擷取了古代瑜伽、針灸、氣功等術後，在西方世界推廣能量治療的健身法。她與大衛·費恩斯坦(David Feinstein)合著、蔡孟璇譯的另一書《能量醫療》(Energy Medicine: Balance Your Body's Energies for Optimal Health, Joy, and Vitality)(臺北：琉璃光出版股份有限公司，2004年)，則認為有八個主要能量系統：meridians(經絡)，chakras(氣輪)，aura(氣場)，Celtic weave(凱爾特網)，basic grid(基礎網格)，five rhythms(五行)，triple warmer(三焦)，strange flows(奇經八脈)，見頁一七。至於提升經絡能量的功法，可看陳煥章、許瑞云：《九心喜悅——快速能量調整法》教學 DVD ([台灣]：崗華影視傳播有限公司製作，2012年)裡「走經絡：調整加強十四經絡法」單元。

<sup>94</sup> See Sharma, P. V., *Caraka Samhita (Vol. I)*, p. 47, Chapter VII – On non-suppression of urges etc.另見 Lad, Vasant, *Ayurveda: The Science of Self-healing*, p. 102, “Do not repress the natural urges of the body, i.e., defecation, urination, coughing, sneezing, yawning, belching and passing gas.”正常生理需求指屎、尿、屁、咳嗽、嘔吐、呵欠、打嗝。

<sup>95</sup> “By suppression of sleep, yawning, body-ache, drowsiness, head disorders and heaviness in eyes are caused for which sleep and gently pressing the body are

教內人士的主張明顯相反，這當然與後者是從解脫道來看問題有關。佛制一天之中，除中夜外，其餘時間比丘皆不得睡眠，佛陀固然亦建議禪修比丘可按摩來消除睡意，卻不鼓勵多睡，因為這不是精進求解脫的表現；更有些人熱衷於不倒單（即夜間以身體不躺下來的方式入睡）<sup>97</sup>。唐代義淨《南海寄歸內法傳》卷三〈三

---

recommended.” See Sharma, P. V., *Caraka Samhita (Vol. I)*, p. 49, Chapter VII – On non-suppression of urges etc. 另可參廖育群，《認識印度傳統醫學》，頁 76~77，「伍、生理要求不可抑制」。晚上睡覺前自行按摩據載好處不少，在中國的養生書所述甚詳：「每旦初起，以兩手又兩耳，極上下熱接之，二七止，令人耳不聾。」（以雙手盡力上下搓挪耳朵共十四下）及「夜欲卧時，常以兩手揩摩身體，名曰乾浴，辟風邪。」參見曾召南注譯、劉正浩校閱，《新譯養生性延命錄》，頁 218 及 220，「卷上，〈導引按摩篇第五〉」。又如「凡夜卧，兩手摩令熱，揉眼，永無眼疾。凡夜卧，兩手摩令熱，摩面，不生瘡。一呵十搓，一搓十摩，久而行之，皺少顏多。」（頁 6）意思指睡前向手掌吹熱氣並搓熱之，再按摩眼、臉，自無眼病或乾黑面瘡，亦能除皺。睡前熱水泡腳亦是按摩之一種：「凡夜卧，濯足而卧，四肢無冷疾。」（頁 7）。見元·忽思慧撰、劉玉書點校的《飲膳正要》卷一〈養生避忌〉，收於謝文全重輯，《神農本草經與飲膳正要》，[n.p.]：(台灣)中國醫藥學院中國藥學研究所，[1995?]。

<sup>96</sup> “Loss of sleep ...gets cured by indulgence in opposites. For loss of sleep, anointing the body, oiling the head, massaging and trampling over the body are beneficial.” See Murthy, K. R. S. (trans.), *Illustrated Suśrute Samhitā (Vol. I)*, p.66, Section 3: Śārīra Sthāna, Chapter IV(4): Garbha vyākaraṇa (Details of foetus).

<sup>97</sup> 唐·宗密述的《禪源諸詮集都序》卷上之一就記載禪宗道信幾十年不倒單：「四祖數十年中脇不至席」（CBETA, T48, no. 2015, p. 404, a3）。可是，筆者六年前聽嶺南唯識學大家羅時憲的「佛家的禪學」講座（第 2 講，00:25:40~00:25:55），羅公自言曾於廣州一齋宴上，當面詢問虛雲老和尚，是否坐禪可完全不用或減少睡眠？虛雲說只能減少，但不主張不睡覺，並坦言他自己也要睡覺的（羅

十、旋右觀時）解釋右繞佛像及日非時食問題時，進一步指出僧眾前後夜不睡及中夜養息是佛陀教法，可利己利人，他表示：「初分、後分，念誦、思惟；處中[分]一時，繫心而睡。無病乖此，便招違教之愆；敬而奉行，卒有自他之利矣。」<sup>98</sup>義淨指除非有病，僧眾須於中夜制心一處入睡，及前後夜如法念誦修行，否則會有違反佛制之罪過。從內容上看，佛陀以前只規定前後夜不可睡而已，似沒那麼強調中夜不能不睡，這與睡眠與修行掛勾有莫大關係，就算談睡眠，出家人的終極關注點還是在會否影響修行上，這已如前述。

因此，與《闍羅迦集》不可壓抑睡眠之觀點對反，佛陀對貪著睡眠一貫抱持苛斥態度，例如《增壹阿含經》卷三十一〈力品第三十八之一〉的第（五），記載他於舍衛國祇樹給孤獨園說法時，阿那律於聽經時睡著了。佛陀乃訓示說出家學道的目的既然

---

時憲引述的虛雲原話：「我不主張人作不倒單，我[自己]也睡。」）「佛家的禪學」講座錄音（廣府話）可於「佛教法相學會」網站下載：[http://www.dhalbi.org/dhalbi/downloads/download\\_main.php?p\\_id=S.12.0](http://www.dhalbi.org/dhalbi/downloads/download_main.php?p_id=S.12.0)，點選「第 2 講」，網站未註明此講座年份，但因羅公提到他已六十多歲，故應講於八十年代。另在「解深密經」講座（第 111 講，00:02:53~00:03:54），羅公又曾親問虛雲到底入定多久？是否真的入定十三日？虛雲說因為當時他住處根本無曆書，故已忘記多久了（羅時憲口述虛雲當時之回答：「我都忘記了。……我在終南山茅房無通書[通勝、黃曆]。」）故現今傳記確切記下日數的說法有出入，參講於羅公 74 歲、1988 年的「解深密經」講座錄音（廣府話）可於「佛教法相學會」網站下載：[http://www.dhalbi.org/dhalbi/downloads/download\\_main.php?p\\_id=S.1.0](http://www.dhalbi.org/dhalbi/downloads/download_main.php?p_id=S.1.0)，點選「第 111 講」。

<sup>98</sup> CBETA, T54, no. 2125, p. 226, a26-28

是爲了捨除苦惱，他今天正是開示說法，爲何還於此時睡眠呢。阿那律因此大感慚愧，發誓「自今已後形融體爛，終不在如來前坐睡。爾時，尊者阿那律達曉不眠，然不能除去睡眠，眼根遂損。」<sup>99</sup>他從此發奮修道，每天破曉前亦不休息，終於有天在縫補舊衣時眼睛瞎了，卻因此得天眼通：「阿那律縫故衣裳，是時，眼遂敗壞，而得天眼，無有瑕穢。」<sup>100</sup>因此阿那律有「天眼第一」之美名。阿那律被訓斥是因爲把寶貴修行時間浪費掉了，可見在佛陀眼中，耽於睡眠是修道得解脫的障礙，睡眠如欠法度，後果可以是生生不值佛世，是非常嚴重的。正如《中阿含經》〈長壽王品長老上尊睡眠經第十二〉提到，佛陀爲目捷連開示十種滅除睡眠之法，頭九種都還是要比丘採用按摩或冷水抖擻精神等消除手段，如這些最後都不成，他才會轉而提議「還入室，四疊優多羅僧以敷床上，裝僧伽梨作枕，右脇而卧，足足相累」睡覺去。可見以睡覺對治想睡的生理欲望，在佛陀看來是迫不得已的方法，這與阿育吠陀的主張是大相逕庭的。

在理想狀態下，體素平時可以看作是一種平衡 (equilibrium)

<sup>99</sup> CBETA, T02, no. 125, p. 719, a6-8。故有說佛陀因此斥責阿那律：「咄咄汝好睡，螺螄蚌蛤內，一睡一千年，不聞佛名字。」但此廣爲論典所引的話，筆者於經中卻未能找到出處，只在唐代湛然述《止觀輔行傳弘決》卷四曾這樣提到：「《增一》云：『佛在給孤獨園爲多人說法，阿那律於中眼睡，佛說偈曰：「咄咄何爲睡，螺螄蚌蛤類。」』」(CBETA, T46, no. 1912, p. 274, c7-9)但也只是引用前半偈內容而已。

<sup>100</sup> CBETA, T02, no. 125, p. 719, a23-24，經中雖未明言其得天眼通之原因，但有說是佛陀教其修金剛照明三昧之故。

或正常狀態 (avikṛta)，而達致無病無痛 (arogya) 的結果。<sup>101</sup> 著有幾種阿育吠陀著作的佛教龍樹 (Bhadanta Nāgārjuna) 曾列出三體素完全平衡時可達致的十五種特質或結果，最後兩種俱與睡眠有關，即：sleeping without difficulty (毫無困難的入睡) 及 arising easily with renewed energy in the early morning (清早輕鬆醒來，活力一新)。<sup>102</sup>

相反，如體素失衡，則易產生異常情況而生病。<sup>103</sup> 所謂失衡，又可分爲增加及減少兩種情況，通常，如習慣、環境、食物與某一體素相順相似時，該體素會 (大爲) 增加 (例如熬夜 (keeping awake at night) 可致「風」激增<sup>104</sup>，晝眠 (day sleep) 可致「痰」激

<sup>101</sup> 體素平衡是因其在追求道德價值、財富、享樂三者中取得平衡是，而有好的結果。其它好的結果爲感覺器官、力氣、膚色、開心情緒不受影響，乃至長壽，下生亦可得幸福：“All vāta, pitta and kapha, in normal state, endow the person with unaffected sense organs, strength, complexion and happiness and also with a long life-span as virtue, wealth and enjoyment pursued properly endow the person with great well-being here and in the world hereafter; ....” See Sharma, P. V., *Caraka Samhita (Vol. I)*, p. 84, Chapter XII – On merits and demerits of Vāta etc. 及同書 p. 137, Chapter XX – On major diseases 亦有類似說法。另亦可參閱 Caldecott, Todd, *Āyurveda: The Divine Science of Life*, p. 15, Chapter 2 THEORY, 2.3 THE tridoṣa THEORY.

<sup>102</sup> Caldecott, Todd, *Āyurveda: The Divine Science of Life*, p.24.

<sup>103</sup> “...on the contrary, in abnormal state, they[the tridoṣa] give rise to severe abnormalities as three seasons, when abnormal, produce harmful effects in the world particularly at the time of final destruction.” See Sharma, P. V., *Caraka Samhita (Vol. I)*, p. 84, Chapter XII – On merits and demerits of Vāta etc.

<sup>104</sup> See Murthy, K. R. S. (trans.), *Illustrated Suśrute Saṁhitā (Vol. I)*, p.158, Section

增<sup>105</sup>)；反之，如與之相違時，則會(大為)減少。不論增加或減少，都屬不正常(vikṛta)。只是體素的增加引致的干擾較顯著；體素的減少，如係因日夜、季節、食物、年齡等因素屬經常發生者，其引致的干擾則較輕微，對身體不致構成太大影響；但如減少的原因是習慣、環境、食物與某一體素相違者，則一樣會引起疾病。<sup>106</sup>因本文主要探討睡眠，故這裡集中討論各體素太多或太少時，所引致的睡眠障礙。以下表列出三體素失衡對睡眠的影響<sup>107</sup>：

1: Sūtra Sthāna, Chapter XXI(21): Vraṇapraśna Adhyāya (Questions concerning wounds). 對此《闍羅迦集》也提到：“Night-vigil is rough while day-sleep is unctuous; ...” (通宵不睡致粗澀，晝眠致油潤)，這是因為熬夜令「風」盛使人體易於乾澀，晝眠讓「痰」增使人體易於黏稠，見 Sharma, P. V., *Caraka Samhita (Vol. I)*, p.148, Chapter XXI – On the eight despicable etc.

<sup>105</sup> See Murthy, K. R. S. (trans.), *Illustrated Suśrute Samhitā (Vol. I)*, p.159, Section 1: Sūtra Sthāna, Chapter XXI(21): Vraṇapraśna Adhyāya (Questions concerning wounds). 晝眠(sleeping at day)可導致「血」(《妙聞集》於「三體素」以外所立的第四體素)激增，見同書頁 160。

<sup>106</sup> See Murthy, K. R. S. (trans.), *Illustrated Suśrute Samhitā (Vol. I)*, p. 104, Section 1: Sūtra Sthāna, Chapter XV(15): Doṣadhātumala Kṣayavṛddhi Vijñāniya (Knowledge of decrease and increase of Doṣās etc); Caldecott, Todd, *Āyurveda: The Divine Science of Life*, p. 15, Chapter 2 THEORY, 2.3 THE tridoṣa THEORY.

<sup>107</sup> 參考改寫自 Sharma, P. V., *Caraka Samhita (Vol. I)*, pp. 139-142, Chapter XX – On major diseases, 及 Murthy, K. R. S. (trans.), *Illustrated Suśrute Samhitā (Vol. I)*, pp.100 & 102, Section 1: Sūtra Sthāna, Chapter XV(15): Doṣadhātumala Kṣayavṛddhi Vijñāniya (Knowledge of decrease and increase of Doṣās etc), 及廖育群,《認識印度傳統醫學》，頁 63,「表 7 三要素『過增』與『衰減』時的

三體素	(大)增	平衡	(大)減
風(vāta)	失眠(insomnia/loss of sleep)	睡得好,醒來也精神飽滿	不活潑而少活動、意識朦朧
膽(pitta)	睡眠減少(diminished sleep)		——
痰(kapha)	嗜睡(drowsiness, excessive sleep)、沉重感(feeling of heaviness)、stupor(恍神)		失眠

不同體素的人亦應遵行不同睡眠模式，這方面阿育吠陀比佛教的簡單論述更是細緻，也比中醫學只單以四季來建議起臥時間，印度醫學能結合到個人體質上——即「三體素」——去考慮(此正是阿育吠陀的特點之一)，這是因為阿育吠陀的醫典《妙聞集》，已率先強調個人體質，認為單一定律不能通通適用於所有人，因為每個人都有甚獨特性及差異。<sup>108</sup>以下建議為特別針對某一體質的相同體素太多的人而說(如風性體質者的風體素過多時)：

1. 「風」體素者因特性是冷、乾、輕、不穩、無規律、易變(cold, dry, light, unstable, erratic, changeable)，故生活習慣要朝暖、濕、重、穩、固(warming, moistening, heavy, stable,

表現」。然而《闍羅迦集》於「膽」(pitta)項中並未提及對睡眠的影響，表中「膽」一項說為「失眠」純係據廖氏一書所補充。

<sup>108</sup> “Man is not a machine and as such can't be operated equally with a uniform law. Every person has got his own individuality and normal variations.” 廖育群,《認識印度傳統醫學》，頁 26,「柒、關於阿輸吠陀」。

grounding) 方面發展。這表現在睡眠方面，其睡眠易受干擾，睡得也較其餘兩種體素者為少。<sup>109</sup>因此睡眠乃至飲食、工作等要定時 (regular hours for eating, sleeping and working)，不可睡眠不足 (inadequate sleep)。<sup>110</sup>

2. 「膽」體素者特性是熱、輕、上升、快、利 (hot, light, ascending, fast, sharp)，故生活習慣要朝涼、重、下降、平衡、安定、放鬆 (cooling, heavy, descending, balanced, calm, relaxing) 方面發展。<sup>111</sup>其睡眠時間屬中度 (即不多不少之謂)，且睡眠不受干擾。<sup>112</sup>
3. 「痰」體素者特性是冷、重、平順、濕、潮、鈍 (cold, heavy, smooth, wet, moist, dull)，故生活習慣要朝暖、輕、澀、乾、利、活躍、精力旺盛、激奮 (warming, light, rough, dry, sharp, active, energetic, stimulating) 方面發展。此類體質者睡得

<sup>109</sup> “Their sleep may be disturbed and they will sleep less than the other types. Their hands and feet are often cold.” Lad, Vasant, *Ayurveda: The Science of Self-healing*, p.32, Chapter III: The Human Constitution.

<sup>110</sup> Caldecott, Todd, *Āyurveda: The Divine Science of Life*, pp. 301-302。到底如何才算睡足，則書中並未提及。但筆者對照下發現，Todd 的不可睡眠不足 (inadequate sleep) 一項，又與廖育群的說法相違，廖氏表示風性體質者的特點是較「能熬夜」，參廖育群，《認識印度傳統醫學》，頁 61，「一、三要素的基質與功能」，這只會讓「風」更偏強而更難讓人入睡，似不合於印度醫書方面的一貫看法。

<sup>111</sup> Caldecott, Todd, *Āyurveda: The Divine Science of Life*, pp. 302-303。作者並未對此「膽」體素者有任何睡眠建議。

<sup>112</sup> “Their sleep is of medium duration but uninterrupted.” Lad, Vasant, *Ayurveda: The Science of Self-healing*, p.33, Chapter III: The Human Constitution.

熟也持久，<sup>113</sup>因此睡眠方面有如下禁忌：不宜多睡 (excessive sleeping)、晝眠 (day sleep)、睡至日中 (sleeping until late morning)。<sup>114</sup>反而，如能晚上不睡，會有所裨益。<sup>115</sup>

### 三、不同體素者的睡眠模式

三體素的特色在於它們會依每日時段不同而各有盛衰變化週期，例如：「風」盛於日出及日落前數小時；「膽」盛於日中及半夜；「痰」盛於日出及日落之後，<sup>116</sup>由是影響體內體素的平衡，

<sup>113</sup> “Sleep is sound and prolonged.” Lad, Vasant, *Ayurveda: The Science of Self-healing*, p.34, Chapter III: The Human Constitution.

<sup>114</sup> Caldecott, Todd, *Āyurveda: The Divine Science of Life*, pp. 303-304。不單痰性體質者要避免晝眠，接受了刺絡、灌腸、上吐劑、下瀉劑、塗油等治療法的患者，一個月間亦不宜晝眠，參廖育群，《認識印度傳統醫學》，頁 109，「四、刺絡——放血療法」。

<sup>115</sup> “For person suffering from aggravation of kapha, meda (fat) and viṣa (poisons) keeping awake at nights is beneficial”. See Murthy, K. R. S. (trans.), *Illustrated Suśrute Samhita (Vol. I)*, p.66, Section 3: Śārīra Sthāna, Chapter IV(4): Garbha vyākaraṇa (Details of foetus).

<sup>116</sup> “Generally speaking, kapha is dominant after sunrise and sunset, .... Pitta is dominant at midday and midnight, .... Vāta is dominant in the hours before dawn and sunset, ....” Caldecott, Todd, *Āyurveda: The Divine Science of Life*, p. 16, Chapter 2 THEORY, 2.5 Kāla: TIMING OF THE doṣas。在頁 19 的表 2.4 Tridoṣa lakṣaṇas: signs and symptoms of the doṣas 中，描述風、膽、痰三體素增加後出現的症狀時，亦分別寫道：“symptoms worse in early morning and late afternoon”、“symptoms worse at mid-day and in mid-night”、“symptoms worse in



故阿育吠陀醫學的養生法 (Dinācaryā) 建議人應根據各時段的體素變化來調整作息，現敍列其每日循環如下<sup>117</sup> (留意所列時限僅是一個大概，體素變化是漸變式的，即本時段的體素會變少，次時段的體素會變多，漸漸邁入下一時段去，故要劃分一個確切的時刻表並不實際)：

1. 6am~10am (此期間以「痰」為主)
2. 10am~2pm (「膽」)
3. 2pm~6pm (「風」)
4. 6pm~10pm (「痰」, "... *kapha* time, a period of cool air, inertia and little energy"): 「痰」體液，此時空氣清涼，人怠懶，少能量／活力。
5. 10pm~2am (「膽」, "... the peak hours of *pitta* when food is digested"): 「膽」體液的高峰期，此時正值食物消化中。<sup>118</sup>

---

mid-morning and mid-evening”。

<sup>117</sup> 撮引自 Caldecott, Todd, *Āyurveda: The Divine Science of Life*, p.48, Table 5.1; Lad, Vasant, *Ayurveda: The Science of Self-healing*, p. 104。留意 Caldecott 的時段是兩小時為一區間的：7-11am, 11am-3pm, 3-7pm, 7-11pm, 11pm-3am, 3-7am。

<sup>118</sup> 此點不其然讓人想起中醫學中，說子時 (11pm~1am) 膽經最旺之時，故人要於此時睡眠以免干擾肝膽更換膽汁的動作。當然，阿育吠陀的「膽」體素也不一定跟中醫裡的膽汁劃上等號，但古代出土醫書倒是曾發現「睡覺可幫忙消化」的觀點，如 1973 年大陸湖南長沙馬王堆三號漢墓曾出土一批竹簡，其中有題為《十問》的醫書記載一段話：「夫臥，使食靡宵 [=消]，散藥以流刑者也。辟 [=譬] 臥於食，如火於金。故一昔 [=夕] 不臥，百日不復。食不化，必如拖鞠 [=鞠]，是生甘心密墨，(米\*危) 湯剗惑，故道者敬臥。」意謂臥睡

6. 2am~6am (「風」)：此時段稱為 Brāhma-muhūrta (可直譯為「梵時」)，傳統乃至現代印度人都特別重視於此時段早起<sup>119</sup> (具體言，是日出之前一個半小時起床)<sup>120</sup>。此段時間宜採行某些養生習慣，原因在於，從精神方面來說，此時段是接收神性知識 (brahman (divine knowledge)) 的最佳時間，適宜打坐及學習。睡眠可讓人的感官放鬆，使「活力素」(ojas, 一種支持生命的能量)<sup>121</sup>可自

---

如火煉金一樣，有助消化，使營養輸送到全身各處；反之，一天不睡，則於健康的危害哪怕百天也恢復不過來，因為消化有阻礙是生理問題，但也勢將連帶影響到心理，內心易變得悶悶。參周一謀等，《馬王堆醫學文化》(上海：文匯出版社，1994)，頁 217，轉引自陳識仁，〈寤寐之道：中國中古時代的睡眠觀〉(研討會論文)，頁 51。

<sup>119</sup> 但老、弱、孺童、孕婦、哺乳期婦女、生病者例外，參 Caldecott, Todd, *Āyurveda: The Divine Science of Life*, p.49。

<sup>120</sup> 參廖育群，《認識印度傳統醫學》，頁 250，「三、對季節要因的修正」。事實上，自然界生物都比人類早起：“By and large the habit in the West of ‘sleeping in’ is an artifact of our artificial living environment. As anyone knows who has gone camping in the wilderness, the world awakes much earlier than we might otherwise be accustomed to.” See Caldecott, Todd, *Āyurveda: The Divine Science of Life*, pp. 48-49.

<sup>121</sup> 除了三體素，活力素 (ojas) 亦會影響睡眠，當其充足時可安寢無憂，減損時可使人睡意加重甚至昏死。所謂活力素，是一種由七種「體組織」(dhatus) 而來的精華，滿布全身，最初從母親處獲得，亦可從食物中攝取，賜予人類生命活力。它有兩種：一為根本活力素 (para ojas)，存於心臟中，如有損耗則會引起嚴重疾病甚至引亡；二為次要活力素 (apara ojas)，如有損耗則會引致體力衰減等。如活力素因受傷、發怒、飢餓等原因而受擾亂，則人會嗜睡及倦怠。如活力素進一步衰耗，則會引起失常的三階段：第一階段身體轉弱、三體素位移等；第二階段感到僵硬、沈重感、力竭、恍神、多睡 (more of sleep)；

由流動以滋養全身。據Todd Caldecott，睡眠時可驅散自我（ego, ahaṁkāra）的蒙蔽，在一段短時間內不受感官經驗的制約，因此也就不會產生什麼身份認同（identity），內心也就跳脫肉體感官而能無所羈絆。在此狀態下，「風」體素能將具精神啓發效果的夢意象或夢境，從無意識底層帶到意識層次，人可透過它即可體會深層精神境界。人如能在此時段醒來，即可在生活中將此等精神啓示應用，猶如太陽從黑暗底層帶到天上，照亮萬物。從生理方面來說，「風」可清除睡眠時體內積聚的「痰」，故如能於此時段早起，可有效控制一些微小症狀，諸如昏睡、疲乏。<sup>122</sup>「風」體素代表活動，因此人們才有醒來、排泄的活動或動作。

至於臥睡姿勢，阿育吠陀醫學依個人體質而定側臥位置，這有其背後的印度醫學理論，詳如下：

Certain sleeping habits are advisable. Since the left side of a person contains female, or lunar, energy and the right side contains male, or solar, energy, the position in which one sleeps and breathes has a significant effect on the constitution and the balance of energies in the body. ... So,

第三階段會錯亂、暈倒、死亡。首二階段可採用與風、膽不相違的療法以加強活力素；第三階段則屬無藥可救了。以上參見 Murthy, K. R. S. (trans.), *Illustrated Suśrute Saṁhitā (Vol. I)*, pp.105-107, Section 1: Sūtra Sthāna, Chapter XV(15): Doṣadhātumala Kṣayavṛddhi Vijñānīya (Knowledge of decrease and increase of Doṣās etc), 及廖育群,《認識印度傳統醫學》,頁 74~76,「三、力」。

<sup>122</sup> 其它症狀還有黏液積聚（mucus accumulation）、肝或腸充血、頭痛等，以上參 Caldecott, Todd, *Āyurveda: The Divine Science of Life*, pp.48-49。

a person of *pitta* constitution should sleep on the right side. When one sleeps on the left side, lunar energy is suppressed and solar energy is opened. Sleeping in this position is recommended for *vata* and *kapha* types.<sup>123</sup>

例如右側臥只適宜體質屬「膽」者；體質屬「風」或「痰」者則只宜左側臥，因左側臥可壓抑陰性能量而促進陽性能量，分泌「膽」體素，原因在於阿育吠陀認為人體左方屬陰，右方屬陽，側臥在哪一方是會影響人體體質及體內能量平衡。但無論如何是不主張俯臥的。<sup>124</sup>這與佛教的觀點顯然不一樣，因佛教只推崇右側臥，即所謂吉祥臥，如後秦佛陀耶舍及竺佛念譯《長阿含經》卷三〈遊行經第二中〉所寫，此臥法是佛陀所採用的：「世尊自四牒僧伽梨，偃右脇如師子王，累足而臥。」<sup>125</sup>經文將吉祥臥比

<sup>123</sup> 參 Lad, Vasant, *Āyurveda: The Science of Self-healing*, p. 101。南朝陶弘景《養性延命錄》中亦有一條提到側臥云：「凡人睡，欲得屈膝側臥，益人氣力。凡臥，欲得數轉側。」引自曾召南注譯、劉正浩校閱，《新譯養性延命錄》，頁 155，「卷上，〈雜誠忌禳書祈善篇第三〉」。引文教人睡時將其中一腿彎曲，作側臥，手枕臉頰等，可增強體力；又指人須於睡中數數變換臥姿，故側臥已不一定限定指右側臥（獅子臥）了。可見側臥有其生理上的理由，只是佛教少言其原理而已。

<sup>124</sup> “Do not sleep on the belly.” 見 Lad, Vasant, *Āyurveda: The Science of Self-healing*, p. 102,

<sup>125</sup> CBETA, T01, no. 1, p. 21, a6-7。同經卷八〈（九）佛說長阿含第二分眾集經第五〉用字亦幾乎一模一樣：「世尊即四牒僧伽梨，偃右脇如師子，累足而臥。」（CBETA, T01, no. 1, p. 49, c4-6）卷九〈（一〇）第二分十上經第六〉：「世尊即四牒僧伽梨，偃右脅臥如師子，累足而臥。」（CBETA, T01, no. 1, p. 52, c24-25）

喻成象獅子卧睡一樣，以表示比丘以此卧姿修覺寤瑜伽時，能精進、勇悍、堅猛，猶如猛獅一樣，<sup>126</sup>故此卧亦名獅子卧或吉祥獅子卧，也是佛陀臨涅槃前採取的姿勢，自然佛教人士亦是依教而行，視之為最佳卧式。

阿育吠陀對晝眠（包括午睡）的看法，主要認為要依個人體素才能論定它是好是壞。一般來說，睡眠還是在晚上為宜。《妙聞集》就指出晝眠及熬夜都應避免，因此二習慣會使體素增加；<sup>127</sup>讓體素維持正常而不增減的生活習慣包括：在晚上睡眠（sleeping at nights）、在沒風的地方睡、禁欲（celibacy）、泡熱澡、運動等。<sup>128</sup>按印度阿育吠陀理論，午睡會增加「痰」及體重，對「痰」體質者的健康很不利；<sup>129</sup>並且認為，在南北印度六季節中，

<sup>126</sup>參《瑜伽師地論》卷二十四「本地分中聲聞地第十三 初瑜伽處出離地第三之三」：「比丘亦爾，於常修習覺寤瑜伽，發勤精進、勇悍、堅猛，最為第一。由是因緣與師子王卧法相似，非如其餘鬼卧、天卧、受欲者卧，由彼一切懶墮、懈怠下劣，精進勢力薄弱。」(CBETA, T30, no. 1579, p. 413, a6-9)

<sup>127</sup>“Hence, persons should not keep awake at night and should avoid sleeping during day; knowing that both these aggravate the doṣās, the wise man should indulge in sleep moderately[.]” See Murthy, K. R. S. (trans.), *Illustrated Suśrute Samhitā (Vol. I)*, p.65, Section 3: Śārīra Sthāna, Chapter IV(4): Garbha vyākaraṇa (Details of foetus).

<sup>128</sup>“Similarly celibacy, sleeping at a place devoid of breeze, bathing in hot water, sleeping at night, physical exercise etc., are also best suited [for health] always.” See Murthy, K. R. S. (trans.), *Illustrated Suśrute Samhitā (Vol. I)*, p.145, Section 1: Sūtra Sthāna, Chapter XX(20): Hitāhitīya Adhyāya (Suitables and unsuitables for health).

<sup>129</sup>“Taking a nap after lunch will increase *kapha* and body weight.”見 Lad, Vasant,

夏季可午睡或晝眠，原因在於太陽北回歸後，環境亦變得不太好，晚間時間縮短，故可白天補足睡眠；其餘所有季節都不適宜晝眠，因為這是不正常的<sup>130</sup>，會有損於「膽」和「痰」，特別是肥胖者、「痰」過多或失調者兩類人更忌白天睡眠，不然會引致無胃口、水腫、昏沈、頭或身覺沈重、記憶或智能紊亂等等。<sup>131</sup>

從以上可知阿育吠陀是反對晝眠的，但也有允許晝眠的例外情況，並限定時數。<sup>132</sup>首先，夏天可晝眠；第二，如晚上沒有去

---

*Ayurveda: The Science of Self-healing*, p. 102.

<sup>130</sup>“Day sleep is definitely abnormal; it is unrighteousness (improper) on the part of the sleeper and aggravates all the doṣās; ....” See Murthy, K. R. S. (trans.), *Illustrated Suśrute Samhitā (Vol. I)*, p.65, Section 3: Śārīra Sthāna, Chapter IV(4): Garbha vyākaraṇa (Details of foetus).

<sup>131</sup>“In the summer season, because of roughness due to ādāna, aggravation of vāyu and shortness of nights, day-sleep is recommended. By day-sleep in seasons other than summer, kapha and pitta are vitiated, hence day-sleep is not indicated in those seasons. The obese, those having regular fatty diet, plenty of kapha, kaphaja disorders and suffering from latent poisons should never sleep during [the] day.” See Sharma, P. V., *Caraka Samhita (Vol. I)*, p. 148, Chapter XXI – On the eight despicable etc. “Sleeping during [the] day is prohibited in all seasons except summer....” See Murthy, K. R. S. (trans.), *Illustrated Suśrute Samhitā (Vol. I)*, p.65, Section 3: Śārīra Sthāna, Chapter IV(4): Garbha vyākaraṇa (Details of foetus).亦可參閱廖育群，《認識印度傳統醫學》，頁 250，「三、對季節要因的修正」。

<sup>132</sup>關注現代人睡眠失調問題、並於最近三年每年舉辦 World Sleep Day（「世界睡眠日」）的 The World Association of Sleep Medicine (WASM,「世界睡眠醫學聯會」)亦提出“10 Commandments of sleep hygiene”（「睡眠保健十誡」），其中第二誡即“If you are in the habit of taking siestas do not exceed 45 minutes of

睡，則白天可補眠，但不能睡多於前天晚上失眠或清醒時間的一半，例如晚上熬夜四小時，則可晝眠兩小時：“For those who had kept awake at night, sleeping during day for half of that period (of wakefulness) is desirable.”<sup>133</sup>；第三，以下人士得晝眠不多於廿八分鐘：“sleep of one muhūrta (28 minutes) during [the] day is not prohibited for children, the aged, those fatigued from woman (copulation), the injured, the emaciated; ...exhausted by journey in chariots, ..., walking long distances, hard physical activities; those who have not partaken food, who are having decrease of ... kapha, rasa and rakta”<sup>134</sup>，意思指老幼病弱、受傷者、旅途舟車勞頓、長途步行、粗重體力勞動、未進食者、「痰」及 rasa（味覺）和 rakta（血液）減少者，等等。至於佛教對午休的觀點反而較與阿育吠陀一致，它對中午休息一下的做法是允許的，因為比丘午齋過後，太陽正盛，少不免會有人有昏昏欲睡的問題（佛典中偶有比丘白天打盹的記載，那可能是禪修還未得力的初學僧吧），例如佛陀因此特別允許比丘「午休」——或如借用漢譯《阿含經》譯語，

---

daytime sleep.”（有午睡習慣者，日間睡眠不可多於四十五分鐘）參 The World Association of Sleep Medicine (WASM)的“10 COMMANDMENTS OF SLEEP HYGIENE”，網址：

<http://worldsleepday.wasmonline.org/index.php/10-commandments> 或  
<http://sleepbetter.org/home/sleep-tips-for-world-sleep-day/>。

<sup>133</sup> See Murthy, K. R. S. (trans.), *Illustrated Suśrute Saṃhitā (Vol. I)*, p.64, Section 3: Śārīra Sthāna, Chapter IV(4): Garbha vyākaraṇa (Details of foetus).

<sup>134</sup> See Murthy, K. R. S. (trans.), *Illustrated Suśrute Saṃhitā (Vol. I)*, p.64, Section 3: Śārīra Sthāna, Chapter IV(4): Garbha vyākaraṇa (Details of foetus).

叫「日住」(divāvihāra)<sup>135</sup>，所以水野弘元才如此形容：「一回で一日分の食事を取るから、食後は昼住と言って、一～二時間は自由に休息することを許された。その間は涼しい木蔭で寛いだり、横卧したり、坐禅したりすることができる。これは釈尊自身の経験によって、健康維持のために昼住が必要であると認められたためであろう。」<sup>136</sup>他說比丘可允許於日中一食後自由選擇休息（包括但不限於午睡）一至兩小時，休息方法不拘，可到陰涼的樹底下放輕鬆，也可躺下休息，亦可坐禪，這是世尊從自身經驗出發，考慮到要維持比丘身體健康而允許如此。

## 丙、結語

本文在對佛教及印度阿育吠陀醫療系統的睡眠思想比對研究後，發現佛教對睡眠的論述雖可能受阿育吠陀醫學知識影響，但在幾方面的看法都大有不同，原因應是跟佛教是以修行為取態，與以求現世安樂的為取態的阿育吠陀立場明顯有異，以下特將所得出一點結論分不同方面列出：

在基本精神方面，傳統佛教追求將心或精神從身體內解脫，視肉身為生命的一個暫時的、非終極依存處，追求的是身外的精

---

<sup>135</sup> 「比丘、比丘尼們吃過午飯之後，通常就到森林裡禪坐，這在《阿含經》常翻作「日住」，巴利語是 divavihara，就是中午的安住或禪坐。」引自蔡奇林主講，〈相應部選讀·第一單元：諸天相應·2003/3/8〉。但實際上「日住」廣義上亦可指經行、宴坐、論法等僧團活動，甚至是宴默打坐，參郭忠生，〈晝日住、入晝正受與宴默〉，《正觀》，52期（2010年3月15日），頁25-27、43-45。

<sup>136</sup> 日文原文見水野弘元，《水野弘元著作選集2：仏教教理研究》，頁21，〈原始仏教における生命観〉。

神境界，因此只視睡眠為長養肉身的手段而非目的，非時睡眠基本上不予提倡。阿育吠陀視身、心為一有機整體而不是兩個獨立不相屬的東西，因此，它著重如何於現世中讓身、心和諧共處，而不是讓心從身體中脫離出去，這反映在它對睡眠的觀點亦很靈活，依各人體質不同而有不同的個人化建議。

在睡眠時數方面，佛教將全日分作六（個）時，中夜約佔四個小時（10pm~2am），硬性規定中夜睡覺。印度則將全日分作八（個）時，中夜約佔六個小時，阿育吠陀大體認為晚上應按時正常起臥（例如日出前個半小時起來），以免引致三體素異常；但實際操作上沒硬性規定就寢時間，主張應依據個人體質來決定何時去睡。

在晝眠或午睡方面，佛教開許比丘晝眠，午餐後可作休息或打坐一兩個小時。阿育吠陀的主張更靈活些，認為應視乎外部及內部因素而定，外部因素如季節，夏天「風」盛且夜短，故可以晝眠或午睡的；內部因素如個人體質，「痰」體素者不宜晝眠或午睡，因會加劇「痰」體素，但老弱疲勞等有特殊需求人士白天可睡約半小時。

在熬夜方面，佛教禁止比丘熬夜，中夜必須休息，要補充的是，睡時要作光明想，因光明正好對治性質闇昧的睡眠，使睡時頭腦清明易醒。阿育吠陀大體不鼓勵熬夜，尤其是「風」體素者，但「痰」體素者晚上熬夜卻是無妨。（特別的是，《妙聞集》第二冊頁 234 更提到，如已習慣熬夜或晝眠，而此一習慣亦沒有對健康構成任何危害者，可以熬夜或晝眠，這是很特別的觀點）

在臥姿方面，佛教只提倡右側臥，視其餘臥法：伏臥、仰臥、左脇臥，為餓鬼臥、阿脩羅臥、貪欲人臥而加以反對。阿育吠陀

則沒有獨尊某一臥，雖然它也不主張伏臥，但主張側臥，可是是左是右則要視乎個人體素而定，如「膽」體素者可右側臥，但「風」、「痰」體素者最好左側臥。

在睡意對治方面，佛教主要採行抑制方法以消除睡意，例如經行、按摩、洗臉等，非不得已時才提議直接去睡。阿育吠陀剛好相反，不提倡遏抑正常自然生理需求，因此想睡就去睡（前提是不違反個人體質，如「痰」多或過肥者不宜睡過多；也不要違反當季睡眠原則，如夏季外的其餘各季皆不建議晝眠）。

傳統佛教對睡眠的觀點完全以比丘角度出發，以修行為導向，反觀現今佛教，尤其是大乘佛教，是在家眾與出家眾並重的佛教，與傳統佛教視在家眾為附屬於出家眾之下的局面已大有不同。對照之下，阿育吠陀醫學的睡眠觀較適合在家學佛人士，也對我們在遵行睡眠行為方面有頗多啟發，例如右側臥是否一定對人人都有益，或某些學佛者追求的不倒單又是否值得實踐等，阿育吠陀的觀點很值得參考，我們不妨取此之長補彼之短，以建構一套適合個人需要的睡眠模式，達致一個圓滿人生——此一共同目標也是學佛者及遵行阿育吠陀者同樣追求的。

## 引用書目

### 甲·書籍

#### 一、原始資料

##### (1) 原典

唐·智顛述：《修習止觀坐禪法要》（全 1 卷），《大正新脩大藏經》第 46 冊，No.1915。

唐·智顛說、灌頂記：《摩訶止觀》（全 10 卷），《大正新脩大藏經》第 46 冊，No.1911。

唐·湛然述：《止觀輔行傳弘決》（全 10 卷），《大正新脩大藏經》第 46 冊，No.1912。

##### (2) 翻譯

世親菩薩造、唐·玄奘譯：《大乘五蘊論》（全 1 卷），《大正新脩大藏經》第 31 冊，No.1612。

安慧菩薩造、唐·地婆訶羅譯：《大乘廣五蘊論》（全 1 卷），《大正新脩大藏經》第 31 冊，No.1613。

姚秦·鳩摩羅什譯：《坐禪三昧經》（全 2 卷），《大正新脩大藏經》第 15 冊，No.0614。

後秦·佛陀耶舍、竺佛念譯：《長阿含經》（全 22 卷），《大正新脩大藏經》第 1 冊，No.0001。

後秦·鳩摩羅什譯：《佛垂般涅槃略說教誡經》（全 1 卷），《大正新脩大藏經》第 12 冊，No.389。

迦旃延子造、五百羅漢釋、北涼浮陀跋摩及道泰等譯：《阿毘曇

毘婆沙論》（全 60 卷），《大正新脩大藏經》第 28 冊，No.1546。  
唐·菩提流志譯：《大寶積經》（全 120 卷），《大正新脩大藏經》第 11 冊，No.310。

唐·義淨譯：《龍樹菩薩勸誡王頌》（全 1 卷），《大正新脩大藏經》第 32 冊，No.1674。

無著菩薩造、唐·玄奘譯：《顯揚聖教論》（全 20 卷），《大正新脩大藏經》第 31 冊，No.1602。

劉宋·求那跋陀羅譯：《雜阿含經》（全 50 卷），《大正新脩大藏經》第 2 冊，No.0099。

龍樹造、後秦·鳩摩羅什譯：《大智度論》（全 100 卷），《大正新脩大藏經》第 25 冊，No.1509。

龍樹菩薩撰、宋·僧伽跋摩譯：《勸發諸王要偈》（全 1 卷），《大正新脩大藏經》第 32 冊，No.1673。

彌勒菩薩說、唐·玄奘譯：《瑜伽師地論》（全 100 卷），《大正新脩大藏經》第 30 冊，No.1579。

護法等菩薩造、唐·玄奘譯：《成唯識論》（全 10 卷），《大正新脩大藏經》第 31 冊，No.1585。

#### 二、今版書籍

Caldecott, Todd, *Āyurveda: The Divine Science of Life* (Edinburgh: Elsevier-Mosby, 2006).

Fields, Gregory P., *Religious Therapeutics: Body and Health in Yoga, Āyurveda, and Tantra* (New York: State University of New York, 2001).

Lad, Vasant, *Ayurveda: The Science of Self-healing* (Delhi: Motilal

- Banarsidass Publishers, 1994).
- Liu, Zhanwen, & Liu, Liang (eds.), *Essentials of Chinese Medicine (Vol. 3: Essentials of the Clinical Specialties in Chinese Medicine)* (London: Springer-Verlag London Limited, 2009).
- Murthy, K. R. Srikantha (trans.), *Illustrated Suśrute Samhitā: Text, English Translation, Notes, Appendices and Index (Vol. I – Sūtrasthāna, Nidāna Sthāna and Śārīra Sthāna)* (Varanasi: Chaukhambha Orientalia, 2004, 2<sup>nd</sup> ed.).
- Murthy, K. R. Srikantha (trans.), *Illustrated Suśrute Samhitā: Text, English Translation, Notes, Appendices and Index (Vol. II – Cikitsā sthāna and Kalpa sthāna)* (Varanasi: Chaukhambha Orientalia, 2005, 2<sup>nd</sup> ed.).
- Murthy, K. R. Srikantha (trans.), *Illustrated Suśrute Samhitā: Text, English Translation, Notes, Appendices and Index (Vol. III – Uttara Sthāna)* (Varanasi: Chaukhambha Orientalia, 2005, 2<sup>nd</sup> ed.).
- Sharma, Priya Vrat (trans.), *Caraka Samhita: Text with English Translation (Vol. I)* (Varanasi: Chaukhambha Orientalia, 2005, 9th ed.).
- 二本柳賢司：《佛教医学概要》（京都：法藏館，1994年）。
- 大衛·克羅(David Crow)著、余慧敏譯：《尋找藥師佛：尼泊爾山居歲月》(*In Search of the Medicine Buddha: A Himalayan Journey*)（臺北：馬可孛羅文化出版，2003年）。
- 方笑一：《清淨自在——佛教養生觀》（北京：宗教文化出版社，2008年）。

- 水野弘元：《水野弘元著作選集 2：仏教教理研究》（東京：株式會社春秋社，1997年）。
- 王彤：《黃帝內經 12 時辰養生時間表》（新北：人類智庫數位科技股份有限公司，2012年）。
- 匡調元：《人體體質學——中醫學個性化診療原理》(*Human Constitutionology——Principles of Individualized Diagnosis and Treatment in Traditional Chinese Medicine*)（臺北：文光圖書有限公司，2008年）。
- 李潤生：《唯識三十頌導讀》（香港：密乘佛學會、博益出版集團有限公司，1994年）。
- 林國良：《成唯識論直解 2》（臺北：佛光文化事業有限公司，2002年）。
- 曾召南注譯、劉正浩校閱：《新譯養性延命錄》（臺北：三民股份有限公司，1997年）。
- 廖育群、傅芳、鄭金生著：《中國科學技術史：醫學卷》（北京：科學出版社，1998年）。
- 廖育群：《認識中國傳統醫學》（臺北：東大圖書股份有限公司，2003年）。
- 鄭懷林、甘利仁主編：《生命的聖火——宗教與醫學縱橫譚》（北京：中醫古籍出版社，2008年）。
- 謝文全重輯：《神農本草經與飲膳正要》（[n.p.]：(台灣)中國醫藥學院中國藥學研究所，[1995?])。
- 釋演培：《俱舍論頌講記(上)》（臺北：天華出版事業股份有限公司，1989年，二版）。

## 乙·文章

### 一、單篇論文

Ferrie JE; Shipley MJ; Cappuccio FP; Brunner E; Miller MA; Kumari M; Marmot MG. A prospective study of change in sleep duration: associations with mortality in the whitehall II cohort. *SLEEP* 2007; 30(12):1659-1666.

林立盛：〈中醫腧穴與阿育吠陀要處之比較研究——以《黃帝內經·靈樞》與《妙聞集》為核心〉，載《第四屆印度學學術研討會》（嘉義：南華大學宗教學研究所，2009），頁1~18。

郭忠生：〈晝日住、入晝正受與宴默〉，《正觀》，52期（2010年3月15日），頁5-112。

梁國超：〈初期佛教的睡眠觀：試談「時」與「非時」睡眠之種種〉，載香光尼眾佛學院主編：《第21屆全國佛學論文聯合發表會論文集》（臺北：財團法人伽耶山基金會，2011年）。

陳識仁：〈佛教經典中的睡眠觀〉，《早期中國史研究》，二卷二期（2010年12月），頁149-184。

陳識仁：〈寢寤之道：中國中古時代的睡眠觀〉，載《第四屆中國中古史青年學者國際研討會會議論文集》（臺北：臺灣大學歷史學系，2010年），頁73-72。

蔡奇林主講：〈相應部選讀·第一單元：諸天相應·2003/3/8〉（台南：國立成功大學中文系「宗教與文化研究室」原始佛教讀書會），<http://www.ncku.edu.tw/~chinese/zon/01.doc>，存取日期：2011年10月16日。

### 二、網路

The World Association of Sleep Medicine (WASM)，網址：<http://worldsleepday.wasmonline.org>。

台灣睡眠醫學學會(TSSM, Taiwan Society of Sleep Medicine)，網址：<http://www.tssm.org.tw/news.php>（存取日期：2011年10月16日）。

佛教法相學會(The Dharmalakshana Buddhist Institute, Hong Kong)，網址：<http://www.dhalbi.org/dhalbi>（存取日期：2011年10月18日）。

吳清忠《人體使用手冊》，網址：<http://su5118.myweb.hinet.net/Handbook.htm>（存取日期：2012年5月17日）。

## 丙·工具書或光碟

Eden, Donna, *Introduction to Energy Medicine DVD* (producer: Innersource, [www.innersource.net](http://www.innersource.net), 2005).

「CBETA 電字佛典集成」(臺北：中華電子佛典協會，2009年)。  
中華民國教育部國語推行委員會編纂：《重編國語辭典》(修訂本)，<http://dict.revised.moe.edu.tw/index.html>。

水野弘元：《パーリ語辭典》(東京：春秋社，2005年，增補改訂版)。

林光明、林怡馨合編：《梵漢大辭典(下)》(臺北：嘉豐出版社，2005年)。

陳煥章、許瑞云：《九心喜悅——快速能量調整法》教學DVD([台灣]：崗華影視傳播有限公司製作，2012年)。

藍吉富主編：《中華佛教百科全書》(臺南：中華佛教百科文獻基



金會，1994年)。

釋慈怡主編：《佛光大辭典》(臺北：佛光出版社，1988年，第三版)。

## Sleep and A Perfect Life: A Comparative Study of the Views on Sleep Between Buddhism and India's Āyurveda

Leung, Kok Chiu

*MPhil*, University of Hong Kong; *MA student*, Graduate Institute of  
Religious Studies, Nanhua University, Taiwan

### abstract

A good sleep is a *sine qua non* of a healthy perfect life. In the Buddhist discipline, research on this topic is limited, though in other disciplines research outputs are, rather, abundant. Therefore, this paper intends to do a preliminary research on the topic and tries to compare and contrast the views on sleep between Buddhism and India's Āyurveda by resorting to literature such as the early and later Buddhist scriptures, especially those from the schools of Mere-consciousness and Tientai, as well as two of the medical classics in ancient India, i.e. *Susrute Samhitā* and *Caraka Samhitā*. Modern works that cover the topic will also be cited and discussed. Our research shows that both systems of thought target at the pursuit of a perfect life. Influenced by their views on sleep, they concur with each other that (abnormal) sleep itself is a hindrance to the divine attainment of liberation mental and physical.

However, there are also significant differences between

Buddhism and Āyurveda regarding sleep, as the target collectives of the two are, basically speaking, not the same crowd – the former has Buddhist cultivators as its target audience, and the latter household laity as readership. This inevitably brings considerable variations in their analyses on sleep. Buddhists tend to look at the problem from the mental perspectives, while Āyurveda from the physical perspectives. It should be noted that Āyurveda practitioners also give fitting sleeping guidelines according to one's constitution (or to be more precise, doṣas), which the Buddhists, more often than not, fail to do the same.

Keywords: sleep, madhyama-yāma/majjhima-yāma, recumbent position, thīna-middha-nīvaraṇaṃ, the mental factor of middha, India's Āyurveda, *Suśrute Saṃhitā*, *Caraka Saṃhitā*, tridoṣas