

以夢作為修行的對境？還是方法？（五）

李建弘

禪定會和於睡眠，攝取夢境以為道，幻身轉識之習練，此三夜間修法也。

岡波巴（一〇七九—一一五三）

43

藏傳佛教：中陰與夢

與夢有關的佛教修持方法，目前最知名的莫過於藏傳佛教的夢瑜伽，這是那洛六法之一。那洛六法分別是拙火瑜伽、明光瑜伽、睡夢瑜伽、幻身瑜伽、遷識瑜伽、中陰瑜伽，由印度的密教僧人那洛巴（二〇一六—一一〇〇）所創。那洛巴是藏傳佛教噶舉派傳承者，噶舉也就是俗稱的白教。但在格魯派，也就是俗稱的黃教，宗喀巴（一三五七—一四一九）也注釋那洛六法，並有英譯本。⁴⁴由於藏傳佛教重視論著、上師傳承，相關的論述散見在各種不同傳承裡，且因為牽涉到口訣、實修的內容，在藏傳佛教都強調需經由上師親授才能夠學習，不比漢傳佛教的內容公開、流通。所以此階段的討論就只能就目前流通的各種夢瑜伽或夢的相關論述加以分析。

夢境，在《西藏度亡經》裡是中陰的境相之一。中陰藏文作（bar do），直譯是中間狀態，換言之，也可說是過渡階段。⁴⁵中陰有六種，它們分別是「此生」、「睡夢」、「禪定」、「臨終」、「法性」、「受生」，這六種階段的分類主要是依照人一生的段落而分。「六種中陰境界根本警策偈」：

啊！而今夢境中陰境相已在面前顯現，不要再長眠痴睡下去了，像死屍一般！應當一心不亂，住於法爾本然之境。⁴⁶

夢境是中陰的一種境相。換言之，在藏傳佛教裡面，夢並不是像我們從夢瑜伽望文生義得來的解釋，把夢當成一種方法，而是如同漢傳佛教，也是一種身心狀態。只不過，有別於先前討論的《大毗婆沙論》、《善見律毘婆沙》等論著的觀點：夢境不是修行的對治標的。藏傳佛教卻主張要以修行來對治夢境的。然而，還要先討論，它要對治的究竟是睡眠？還是夢？在這個偈子顯

然跳過了這一點。

不睡著就沒有夢

首先暫且回到漢傳經典裡的脈絡。佛陀的弟子裡，天眼第一的阿那律尊者，就是因為在佛陀講經時打瞌睡，被佛陀呵責，生起了大慚愧後，因為精進不睡而弄瞎了眼睛，後來也因為精進修行，證得了阿羅漢。在佛教傳統裡，睡眠本身就是一種煩惱，要以精進克服。

佛經記載佛陀要大家精進，只有「中夜」才可誦經休息，「初夜」和「後夜」也要努力修行。印度把一天分為晝與夜，夜晚又分為初、中、後三段，這是大約從傍晚六點到隔天清晨六點之間。中夜是指大約晚上十點到第二天兩點之間。即使中夜也未得閒，要誦經休息。按照這個標準，只有打瞌睡的可能，因為根據現代的各種研究，人要進入深度睡眠才有可能做夢。既然不深睡，做夢其實是不需要討論的修行狀況。

也就是說，可以根據律學和相關資料推測，佛陀在世的時候並沒有所謂「夢中修行」的問題，因為還未能斷除睡眠是修行的程度根本還不夠，或許因此也規定夢中行爲不犯戒律。先前的討論裡也引述過相關內容，佛是不睡的，只有因為食悶而眠。

惺寤瑜伽

以上說明夢其實可能是在佛陀時代，並不需考慮的修行情境。因為成就阿羅漢以上，是要克服睡眠問題的。既然克服睡眠是修行成就的要件，也就沒有夢的問題，對照戒律不規範夢，而是要求不在醒來後對夢憶想，也潛藏同樣的邏輯。「六種中陰境界根本警策偈」雖然標舉和睡夢有關，主旨是要人不要昏睡，像死屍一樣。在藏傳佛教裡，也是同樣要修行者精進，避免睡眠失念。《菩提道次第廣論》有「惺寤瑜伽」：

精勤修習惺寤瑜伽，於眠息時如何行者。親友書云：「種性之主於永晝，夜間亦過初後分，眠時亦莫空無果，具足正念於中眠。」……，過初分已至中分時，應當眠息，諸為睡眠所養大種，由須睡眠而增長故。若能如是長養其身，於諸善品修二精進，極有堪能，極為利益。臨睡息時，應出房外，洗足入內，右脅而臥，重疊左足於右足上，猶如獅子而正睡眠……。如是修習惺寤瑜伽，……。彼等一切悉具懈怠，精進微劣，少伏他故。又有異門，猶如獅子右脇臥者，法爾令身，能不緩散，雖睡沈已，亦不忘念，睡不濃

厚，無諸惡夢。若不如是而睡眠者，違前四種，一切過失，悉當生起。⁴⁷

顯然的，不論在漢傳或藏傳佛教裡，睡眠都是要加以克服的，只能少量的睡眠，所以「中分」眠息，而且睡覺要右側臥。既然如此，藏傳佛教的夢瑜伽又是怎麼回事？

睡夢瑜伽

睡夢瑜伽所化顯，宛若良駒馴其技，依此調和晝夜相，行者專精其化顯，是為正道之度量，此乃吾心誠摯諫。⁴⁸

第二世直貢瓊贊法王（一七〇四—一七五四）《寶藏諫論》裡的偈子。按照堪布昆秋嘉稱的理解，這是要在睡夢中調伏心。藏傳佛教認為，經由睡夢瑜伽調伏的心特別具有力量，可以在夢境中隨意轉換顯現。睡夢就是作清晰的夢，然後，將這樣的修行功力和體驗帶入醒著的生活裡時，見到醒著也沒有實性，如同夢境。因為見到一切如夢，就能漸次體驗其實晝醒與夜夢沒有差別，視一切如夢、如海市蜃樓、亦如幻，就是法性所顯萬象變化的體性，所以能「調和晝夜」。

如此，那洛六法夢瑜伽和《金剛經》的夢喻主旨類

同，這是所謂「大手印」系統的解釋。

然而，這裡面並沒說明，為何不需要討論睡眠的原因？我們還是不能忽略了，在身心經驗的先後順序裡，沒有睡眠，就不會有夢。睡著了才會有夢，除非是白日夢。夢和睡眠有著必然的因果關係。

格魯派格西，格桑嘉措 (Kelsang Gyatso) 《大樂光明》裡，有「睡時三行」，也就是在睡眠時修法、報、化三身的說法。這是利用觀想，修氣脈，修習專注，也就是修止，強調要清醒的睡。這當然是重新定義了睡眠，因為常人的理解，睡著了也就失去了知覺。什麼是如清醒的睡？這本身就有著困難。相信如果阿那律知道這個修行方法，也不會因為精進而瞎了。不過，格桑嘉措卻提到，達到這個目標未必要靠密宗的修法，只要決心和專注即可。這和漢傳佛教裡，佛陀要人以精進去除睡眠是相同的。

必須一提的是，《大樂光明》是格魯派新噶當巴的傳承，它和前述直貢瓊贊法王所屬的噶舉派是不相同的。藏傳佛教不同教派間，在夢與睡眠的解釋上，究竟有多少細微的差異？是否主旨也不盡相同？還需要大家自行分辨。

但不論藏傳佛教教派間存有多少差異，對照《大毗

婆沙論》、《善見律毘婆沙》和《大智度論》等，討論夢境和相關修行的基本問題意識，如果夢是虛無的，也不產生作用，其實並不需要針對夢加以對治才是。如同戒律的規定，夢中的行為是不需要約束的，重點是在醒來之後，不要對夢境生起好壞分別才是。

因此，藏傳佛教雖然提出睡眠、夢境的修法，卻跳過了夢境和人未來的身、語、意三業之間，是否有著因果關係的討論。尤其是夢到底對於我們接下來的業，究竟有沒有影響？這是最根本的問題。

睡眠是一種死亡

在《大樂光明》的「睡時三行」說明，睡眠時有所謂的「睡光明」，睡光明是隨著的睡眠深淺程度不同變化，睡得越深，「睡光明」也越弱。睡眠和作夢是依照睡光明來區分，分為有夢、無夢，有夢睡眠就是指睡光明消失了。隨著睡眠漸深，睡光明漸弱，夢才會出現，而夢和睡的狀態變化和氣與脈輪有關。

又因為藏傳佛教裡認為睡眠類似死亡的過程，所以睡眠中如果能夠達成所謂子母光明的結合，死亡時的解脫也就能夠同樣達成。至於什麼是子母光明，這已涉及藏密修持的概念，無法述及。

然而，即使睡眠是一種死亡，它還是不足以說明為什麼要在夢中修行。因為，只要能克服睡眠就好，克服了睡眠的問題，按理就不需要再去考慮夢的問題。所以不論如何解釋夢中修行，按照這些根本的邏輯，它們並沒有解釋其中的關聯，也未能說明夢境和因果業報的關係。

夢，是業力的反射

南開諾布(Namkhai Norbu)的《夢瑜伽與自然光的修習》裡，指出夢和業力是有關的，也就是夢和人的身心行為、病痛有關，而這些身心行為有的是前世的，有的是今生的。同時，他也引用現代的觀點，指出人的壓力、焦慮、童年經驗等等，也是夢境的主要成因。所以，夢是業力的反射。強調《夢瑜伽與自然光的修習》裡也引述未說明來源的解釋，如果能在夢中修行，其修行的功效是清醒時的九倍。

夢境反應日常的行爲，是業力的反映，《大毗婆沙論》裡也曾提及，同時強調夢境中出現善業是代表清醒時的修行有成，是值得鼓勵的。然而，不論是《大毗婆沙論》、《大智度論》、或是《善見律毘婆沙》，都沒有提及要在夢中修行，藏傳佛教的見解顯然是一種新的

發展。

藏傳佛教認為夢不只是業力的反應，更希望要在這裡面能對境修行，增進修行的力量。丹津旺賈(Jen-tin Wangyal)的《西藏睡夢瑜伽》有類似的解釋：「在夢瑜伽中，會運用我們對業的理解來練習自心，讓心以不同的方式回應，創造新的體驗」。

換言之，夢瑜伽裡，夢不是一種修行方法，而是身心境界。因此，在夢和業力的因果關係上，有其新的詮釋和理解，因為，夢中的行為也是有意義，對我們的身心是有影響的，所以要在夢中修行。

結語

經由長篇的討論，大致整理分析了佛教裡四種關於夢的論述，從波斯匿王的十夢，夢是人生世界的徵相，標示著未來的發展，提醒人們要依循佛教生活開始；其次是《大毗婆沙論》分析了夢的本質，認為夢是在因果法則的世界裡實有的現象，所以夢中出現像布施這樣的善行，正代表平時落實了善行，夢有這樣的效果，它就是實有的；第三，《大智度論》裡，則一貫般若的主張，夢不是實有的，就像林林總總的宇宙人生現象，作為身心現象的夢，也是如夢般的虛幻。第四，《善現律毗

婆沙》則採取折中的立場，拒絕對於夢中的善行有任何判斷，也不解釋它和日常生活的行為有著因果關係，只是重申戒律不規範夢中行為的立場。對於夢中行為是否能招感果報，則和般若經的立場一致。認為它的力量小，不能招感果報。最重要的，夢醒後，要對於夢境中的一切不加思維、分別。

至於最近流行的藏傳佛教夢瑜伽，幾乎是反轉了前面的所有論述，主張夢中修行的意義，是它代表著心的強大力量，甚至它還有一套方法，讓人夢中修行。然而，這個概念還是包含著一個未經討論的前提：如果沒有睡眠，則沒有在夢中修行的必要了。夢瑜伽按照人的生理順序來說，它是未克服睡眠才會成立的。

根據現有有限的資料，不論是所謂的夢瑜伽，或是如夢觀，嚴格說來，夢，在佛教裡算不上是一個或一套修行方法，甚至可能在佛陀時代也不算是一個修行上必須克服的境界。當然，對我們來說，夢，是個還有待我們去注意、了解的身心世界。除非有一天，我們不再入睡了，也就沒有了迷夢。

(全文完)

註：

43. 岡波巴著，張澄基譯，於《張澄基先生佛學翻譯與

- 論著全集》第四冊，〈岡波巴大師全集選譯〉，頁三五四。
44. 英譯書名是The Six Yogas Of Naropa: Tsongkhapa's Commentary Entitled A Book Of Three Inspirations: A Treatise On The Stages Of Training In The Profound Path Of Naro's Six Dharmas.
45. 《西藏生死書》，分別有生處中陰、夢裏中陰、禪定中陰、臨終中陰、實相中陰、投生中陰。
46. 徐進夫譯，《西藏度亡經》，頁三〇九。
47. 宗喀巴著，法尊法師譯，《菩提道次第廣論》的「道前基礎」。
48. 直貢瓊贊，堪布昆秋嘉稱注，《是起點也是終點》，台北：眾生，二〇一三，頁一八九。
49. 同前註，頁一八九—九〇。
50. 格桑嘉措(Kelsang Gyatso)著，崔忠鎮譯，《大樂光明》，台北：文殊，一九八八。
51. 《大樂光明》，頁一三〇。
52. 《大樂光明》，頁一三〇。
53. 南開諾布，歌者譯，《夢瑜伽與自然光的修習》，台北：橡樹林，頁六十四—八。

54. 同前註，第七十一頁。
55. 頁三十三。

普陀舉辦學術研討會 紀念羅什大師圓寂日

浙江省普陀山佛教協會自十二月十四日起舉行「紀念鳩摩羅什大師圓寂一六〇〇周年暨佛教教育現代化論壇」。此次論壇的目的是共同探討羅什大師的生平、思想及佛教教育的回顧、現狀及未來走向，為推動佛教教育、弘法及研究等事業獻計獻策。

包括政治大學哲學系林鎮國教授、西北大學的李立安教授，中國大陸清華大學副教授聖凱法師等，分別以《五、六世紀中國佛教徒如何瞭解來自印度的知識論：從鳩摩羅什到地論宗》、《普陀山學院觀音學方向研究生教育工作中的一些想法》、《對當代佛教教育的一些思考》為主題發表。參與者包括中國大陸、臺灣、斯里蘭卡等各地法師及佛教學者。此次研討會共邀集論文九十多篇。

開幕式由中國佛學院普陀山佛學院常務副院長會閑法師以中英文雙語主持。