

在阿那律睡著之後

顏石

「咄咄胡爲睡，蜚螺蚌蛤類，一睡一千年，不聞佛名字。」是佛陀斥責弟子阿那律老是愛睡覺而說的偈子，和孔子歎宰予：「朽木不可雕也。」有異曲同工的味道。睡眠在佛教裡是煩惱的一種，主要靠精進去除。經典記載，阿那律受此激勵後，一心精進多日不睡，最後竟然失明了。幸好佛陀傳了他玄妙的法門，結果他修成天眼第一，坐觀宇宙星辰於指掌之間。

有趣的是，前述偈子遍尋相關文獻，獨存明朝以後的文獻裡，之前並不見於經論之中。幾經流傳，這個偈子卻已經變成漢傳佛教裡佛陀呵斥睡眠的代表，經常被人和阿那律的天眼能力一同提起。

「阿那律」的譯名和意思

阿那律(Anuruddha)意思除了有無滅、不滅、如意、無貪、如意無貪等意思外。還有無障、隨順義人、不爭有無等詮釋。音譯也有多種版本，除了阿那律外，還

有作阿那律徒、阿那律陀，這是以阿那發音開頭的。也有以阿尼或阿泥發音開頭的，如阿尼盧陀、阿泥嚕多、阿泥婁駄、阿泥底耶、阿泥律陀、阿泥慮豆、阿泥樓豆、阿泥樓駄、阿泥樓陀、阿泥盧豆、阿泥盧陀、阿尼盧豆、阿尼律陀等。也有其他如阿樓陀、阿難律、阿菟盧豆、阿耨。或是阿菟(少)(兔)樓 等等。

佛陀弟子何止百千，單單阿那律在相關經典就有將近二十多種音譯，也有因為他而說的經典，可見他在佛經中的份量。台灣經常念誦的《阿彌陀經》裡，他的名字是阿(少)(兔)樓駄。然而，在《大智度論》裡，阿那律的譯名則是阿尼盧豆、阿那律。¹同樣的人物，同一譯者，為什麼有兩個譯名呢？這需要其他研究說明。本文還是關注於阿那律本身。

阿那律是佛陀的十大弟子之一，斛飯王或甘露飯王之子。不論斛飯王或是甘露飯王，都是佛陀父親淨飯王的弟弟，只是排行不同。²按中國的親屬關係稱謂，

阿那律是佛陀的「從弟」，也就是「堂弟」。他們同屬迦毗羅衛城裡的氏族。阿那律應該是在佛陀得道後第一次回國後，跟隨佛陀出家的。³

阿那律為什麼失明了？

阿那律出家後，即追隨佛陀用功修行，卻因為愛睡覺，被佛陀斥責。深感慚愧的他，開始不眠不休的修行，想不到竟然失明了。不過，也因此得到佛陀傳法，修成了天眼通，成為佛弟子裡的天眼第一。這則大家最熟悉的故事，是出自他在《楞嚴經》裡的心得報告：

阿那律陀即從座起，頂禮佛足而白佛言：「我初出家常樂睡眠，如來訶我為畜生類，我聞佛訶啼泣自責，七日不眠失其雙目，世尊示我樂見照明金剛三昧，我不因眼觀見十方，精真洞然如觀掌果，如來印我成阿羅漢。佛問圓通，如我所證，旋見循元斯為第一！」⁴

這則故事標出阿那律被訶責的時間點，是在他剛出家後沒多久，因為愛睡覺被訶責，他有七天不睡，所以失明了。而且，根據佛陀的開示，愛睡覺是畜生類的習氣。阿那律在失明後，佛陀傳授他「樂見照明金剛三昧

」，修成了天眼通，能夠眼觀十方世界，就像看著手中的果實。

《楞嚴經》裡也有其他幾處提到阿那律的天眼，卷二：「佛告阿難：『吾今問汝，今汝未得無漏清淨，承佛神力，見於初禪得無障礙；而阿那律見閻浮提，如觀掌中菴摩羅果；諸菩薩等見百千界；十方如來窮盡微塵清淨國土無所不矚。眾生洞視不過分寸。』」⁵；在這一段更寫實地描寫阿那律的天眼能力。原來手中果實的比喻，是「菴摩羅果」。《一切經音義》裡解釋它就是阿摩勒果，這種樹的葉子像小棗樹，果子和胡桃類似，帶點酸甜味，可以當作藥物服用。⁶另一處則是在卷四指出阿那律的視覺功能是從心而來，因為他的眼根壞了，所以「無目而見」。⁷

隨著《楞嚴經》的流傳，阿那律的心得發表成為他愛睡覺故事的濫觴。也才出現了一開始我們舉出的例子：「咄咄胡為睡，螺螄蚌蛤類，一睡一千年，不聞佛名字。」這個偈子大約在明清開始出現，現在有許多開示裡都引用它。最早可能是在紫柏真可（一五四一—一六〇三）、憨山德清（一五四六—一六二三）為主的僧人間流傳，後來《楞嚴經》注解則引用它們。⁸但是，這個偈子其實很有可能是民間自創的。

故事最早的版本

關於阿那律尊者失明的故事，目前可找到的最初版本其實是在《增壹阿含經》卷三十一〈力品〉裡⁹，它是在舍衛國祇樹給孤獨園裡發生的。當時佛陀正在說法，並不知道原來說法的主旨是什麼，而是阿那律不知為何打起了瞌睡，可能是身體不好，或是習氣使然。但是佛陀並沒有直接呵責阿那律，而是說了偈子：

受法快睡眠，意無有錯亂，
賢聖所說法，智者之所樂。
猶如深淵水，澄清無瑕疵，
如是聞法人，清淨心樂受。
亦如大方石，風所不能動，
如是得毀譽，心無有傾動。

這個偈子其實是用容器做比喻，指睡眠就像水裡有雜質，不清淨。之後，佛陀喚醒了阿那律，問了他一連串的問題，要他省思出家原來的發心。

世尊告阿那律：「汝畏王法及畏盜賊而作道乎？」

阿那律報曰：「不也。世尊！」

佛告阿那律：「汝何故出家學道？」

阿那律白佛言：「厭患此老、病、死、愁、

憂、苦、惱，爲苦所惱，故欲捨之，是故出家學道。」

世尊告曰：「汝今，族姓子！信心堅固，出家學道。世尊今日躬自說法，云何於中睡眠？」

是時，尊者阿那律即從座起，偏露右肩，長跪叉手，白世尊言：「自今已後形融體爛，終不在如來前坐睡。」

佛陀的問題很簡單：阿那律，你是爲了怕王法或盜賊才來出家的嗎？不是的！而是爲了出離生老病死的苦惱。所以佛陀說：既然如此，你要信心堅固的學道，不應該打瞌睡。此外，佛陀還訴諸以社會階層的榮譽感，說你是「族姓子」呢！也就是說，你是社會裡有身分地位的人啊！怎麼可以打瞌睡。阿那律覺得很丟臉，於是起身發誓今後決對不在如來座前睡。

爾時，尊者阿那律達曉不眠，然不能除去睡眠，眼根遂損。爾時，世尊告阿那律曰：「勤加精進者與調戲蓋相應，設復懈怠與結相應，汝今所行當處其中。」

阿那律白佛：「前已在如來前誓，今不能復違本要。」

是時，世尊告耆域曰：「療治阿那律眼根。」

阿那律堅持說到就要做到，但終究無法去除睡眠，卻嚴重地傷害了自己的視力。佛陀也勸阻他，要他調和中道，但阿那律不為所動。於是佛陀請了舍衛城的名醫耆婆（耆域）來為他診治。

耆域報曰：「若阿那律小睡眠者，我當治目。」

世尊告阿那律曰：「汝可寢寐。所以然者，一切諸法由食而存，非食不存。眼者以眠為食，耳者以聲為食，鼻者以香為食，舌者以味為食，身者以細滑為食，意者以法為食，我今亦說涅槃有食。」

阿那律白佛言：「涅槃者以何等為食？」

佛告阿那律：「涅槃者以無放逸為食，乘無放逸，得至於無為。」

阿那律白佛言：「世尊！雖言眼者以眠為食，然我不堪睡眠。」

耆婆說：如果阿那律願意小睡一下，我可以治好他。佛陀也開示阿那律以睡眠就是眼睛的食物，要他睡一下。不意，卻因為佛陀還開示了涅槃大意，阿那律更是一心追求涅槃，以不放逸為食，還是不願意睡。後來為了親自縫衣服，他的眼睛也真的壞了，即使得到純淨的天眼通，卻也不能自己穿針線、縫衣服。不料，卻有個

意想不到的事，聽見他的心聲，來為他穿針縫衣服。

爾時，阿那律縫故衣裳。是時，眼遂敗壞，而得天眼，無有瑕穢。

是時，阿那律以凡常之法而縫衣裳，不能得使縷通針孔中。是時，阿那律便作是念：「諸世間得道羅漢，當與我貫針。」是時，世尊以天耳清淨，聞此音聲：「諸世間得道阿羅漢者，當與我貫針。」爾時，世尊至阿那律所而告之曰：「汝持針來，吾與貫之。」

阿那律很是詫異：佛陀為什麼還要求福？來為他穿針縫衣。

阿那律白佛言：「向所稱說者，謂諸世間欲求其福者，與我貫針。」

世尊告曰：「世間求福之人無復過我，如來於六法無有厭足。云何為六？一者施；二者教誡；三者忍，四者法說、義說；五者將護眾生，六者求無上正真之道。是謂，阿那律！如來於此六法無有厭足。」

阿那律曰：「如來身者真法之身，復欲更求何法？如來已度生死之海，又脫愛著。然今日故求為福之首。」

世尊告曰：「如是，阿那律！如汝所說，如

來亦知此六法為無厭足。若當眾生知罪惡之
 原身、口、意所行者，終不墮三惡趣；以其
 眾生不知罪惡之原，故墜墮三惡趣中。」

爾時，世尊便說此偈：「世間所有力，遊在
 天人中，福力最為勝，由福成佛道。「是故
 ，阿那律！當求方便，得此六法。如是，諸
 比丘！當作是學。」

爾時，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。

原來，佛陀說：世間最能求福的莫過於佛自己了。
 對於布施這件事，他從來沒有感到滿足，即使已度生死
 之海也不會停止。而且，福力是成佛道的重要力量。這
 個故事的結果，算是阿那律和睡眠的小插曲啊！

佛教與睡眠

以上的分析告訴我們，「咄咄胡為睡，蜩螗蚌蛤類
 ，一睡一千年，不聞佛名字」的偈子其實是到很晚近才
 流傳的。雖然《楞嚴經》有提到愛睡覺可能會墮落成畜
 生類，但沒有指定變成蚌蛤類的動物。甚至更早的經典
 完全沒有涉及三世因果關係的分析，佛陀是要阿那律去
 探討自己為何出家開始。所以，這個偈子是後人的詮釋
 變化的結果。

然而，不論如何，佛教的確是視睡眠為煩惱之一的

。例如佛教以木魚為法器，魚就是象徵精進，因為魚從
 不閉上眼睛，這就是藉由日常生活器物的象徵勉勵人。

佛經裡也記載佛陀鼓勵大家精進，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。

換句話說，依照佛的教誨，每天最多最多，大概也
 只能睡四個小時了，而且這段時間其實是在誦經的。相
 信這是大多數一般人都無法達成的。甚至，有許多人還
 因為睡不好，為著每天只能睡四小時而煩心不已。

六波羅蜜中的精進，展現它的方式之一就是減少
 睡眠，把握時間修行。然而，休息、空閒，也是每天都
 需要的，而睡個好覺就是最好的休息方法。在精進和好
 好睡上一覺之間如何拿捏？這不只是日常的問題，也是
 佛教生活的課題之一。我們可有機會讓心歇息，卻又是
 在精進修行呢？

當然，不論是阿那律故事裡的醫生，或是現代醫學
 ，告訴我們不睡覺是不可能的。不論是人還是魚，不論
 是現代或是佛陀時代，睡覺是一切生物的自然生理現象
 。根據生物學研究，魚只是因為沒有眼皮，沒辦法閉上

眼睛，但魚和人類都一樣需要睡眠的。佛教固然要人精進，還是要自己權衡斟酌。

睡覺是必需的，但是佛教怎麼看待睡眠呢？這還有待相關的探討。尤其在失眠成為現代人的困擾時，佛教與睡眠的關係，相信是很值得了解的。

註：

1. 《大智度論》有阿尼盧豆、阿那律兩人，但有可能是指同一人。阿尼盧豆的使用次數比阿那律多，因為阿那律只使用了兩次，〈序品〉裡全部都採用阿尼盧豆。
2. 《眾許摩訶帝經》卷二：「星賀賀努王生其四子：一名淨飯王；二名白飯王；三曰斛飯王；四名甘露飯王。淨飯王有二子：一名悉達多；二名難陀。白飯王有二子：一名娑帝疎嚕；二名婆捺哩賀。斛飯王有二子：一名摩賀曩麼；二名阿彌樓駄。甘露飯王有二子：一名阿難陀；二名提婆達多。」於《大正藏》第三卷，九三七頁，下；《大智度論》卷三〈序品〉：「甘露飯王有二子：摩訶男、阿尼盧豆。」於《大正藏》第二十五冊，八十三頁，下。
3. 參考《佛所行讚》卷四〈父子相見品〉：「國中諸人

民，觀佛神通力，聞說深妙法，兼見王敬重，合掌頭面禮，悉生奇特想，厭患居俗累，咸生出家心。釋種諸王子，心悟道果成，悉厭世榮樂，捨親愛出家。阿難陀難陀，金毘阿那律，難圖跋難陀，及軍荼陀那，如是等上首，及餘釋種子，悉從於佛教，受法為弟子。」《大正藏》第四冊，三七頁，下。

4. 《大佛頂如來密因修證了義諸菩薩萬行首楞嚴經》卷五。於《大正藏》第十九冊，一二六頁，上到中。
5. 《大佛頂如來密因修證了義諸菩薩萬行首楞嚴經》卷二，於《大正藏》第十九冊，一一一頁，中。
6. 《一切經音義》卷二十八：「其葉似小棗，果如胡桃，味酸而且甜，可入藥分也。」於《大正藏》第五十四冊，四九六頁，下。
7. 參見《大佛頂如來密因修證了義諸菩薩萬行首楞嚴經》卷四：「阿難！汝豈不知，今此會中阿那律陀無目而見；跋難陀龍無耳而聽；殑伽神女非鼻聞香；驕梵鉢提異舌知味；舜若多神無身有觸，如來光中映令暫現，既為風質其體元無；諸滅盡定得寂聲聞，如此會中摩訶迦葉，久滅意根。圓明了知不因心念。」於《大正藏》第十九冊，一二三頁，中到下。
8. 最早可能是《紫柏尊者全集》卷一：「咄咄胡為睡，

螺螄蚌蛤類，一睡一千年，不聞佛名字。此偈釋迦老子為弟子阿那律陀正聞經時，貪睡交眼，警其昏惰而說也。」於《卍新纂續藏經》第七十三冊，第一四五頁，下。後來有錢謙益（一五八二—一六六四）的《楞嚴經疏解蒙鈔》卷五，於《卍新纂續藏經》第十三

冊，第六六四頁，下。通潤（一五六五—一六二四）的《楞嚴經合轍》卷五，於《卍新纂續藏經》第十四冊，第二一九頁，上。

9.《增壹阿含經》卷三十一〈力品〉，於《大正藏》第二冊，七一八頁下至九頁上。

佛化婚禮皈依佛慶新年 六四對新人佛前結緣

「2014愛你一世佛化集體婚禮」一月十一日下午在法鼓山世界佛教教育園區舉行，共有六十四對來自美國、香港、馬來西亞以及臺灣等國家和地區的新人，在佛菩薩與法鼓山方丈果東法師、伯仲基金會董事長吳伯雄等貴賓的祝福下，許下牽手一生的承諾。

自法鼓山開辦佛化集體婚禮以來，參與的佳偶已經超過一千對。儀式由果東法師為新人授三皈五戒、伯仲基金會董事長吳伯雄擔任證婚人，商業研究院董事長徐重仁伉儷主婚、富邦證券董事長許仁壽伉儷擔任介紹人。婚禮從新人敲鐘掀開序幕。果東法師以創

辦人聖嚴法師的法語開示：勉勵新人「感恩接受順逆緣，報恩奉獻結善緣，四攝六度菩薩緣，和樂無諍福慧緣」，好好珍惜彼此相識的緣分，要將彼此視為生命共同體，把自我縮小、心量擴大，互敬、互諒、包容，讓家庭氣氛保持和諧。吳伯雄先生也分享經營婚姻的秘訣是要互相禮讓避免爭吵，並以自己有十一個孫子，鼓勵新人回應生育政策，早生貴子讓婚姻生活更圓滿。集團婚禮在難得的大晴天中圓滿，全體新人也和果東法師、證婚人吳伯雄先生、主婚人徐重仁先生、介紹人許仁壽先生等合影留念。