香光閱讀室

睡眠、夢、死亡 《達賴：心與夢的解析》導讀

釋自衍

夢是如何產生的？作夢時，我們的心在哪裡？什麼是死亡？
我們從達賴喇嘛與科學家的對話中，了解睡眠、夢、死亡與意識之間的關係，幫助我們探索自我內在心靈，發展內心的詳和。

前言

每個人都有做夢的經驗？而夢是如何產生的？作夢時，我們的心在哪裡？這些問題在心理學、腦神經學、精神治療學家等各學門領域，都有其詮釋的說法。佛教對於夢境產生的原因在《阿毘達磨大毘婆沙論》（大正27，頁193）提到：「說五緣見所夢事：一由他引，謂若諸天諸仙神鬼咒術藥草親勝所念及諸聖賢所引故夢。二由曾更，謂先見聞覺知是事；或曾串習種種事業今便夢見。三由當有，謂若將有吉不吉事，法爾夢中先見其相。四由分別，謂若思惟希求疑慮即便夢見。五由諸病，謂若諸大不調適時，便隨所增夢見彼類。」《大智度論》（大正25，頁103）說夢有五種：「若身中不調，若熱氣多則多夢見火、見黃、見赤；若冷氣多則多見水、見白；若風氣多則多見飛、見黑。又復所聞見事，多思惟念故則夢見，或天與夢欲令知未來事故。是五種夢皆無實事而妄見。」《善見律毘婆》（大正24，頁760）也說到夢的產生，原因有四種：「一者四大不和，二者先見，三者天人，四者想夢。」由此可知，夢的產生，與我們身與心的作用有很大關係。

隨著時代進步，身與心關聯的議題也不斷提出來討論。當今最被關注的是達賴喇嘛自1987年起，定期與西方學者做一系列「心與生

香光莊嚴雜誌社出版
國立臺灣大學佛學數位圖書館典藏

命」的研討。達賴喇嘛與西方頂尖的心理學家、腦神經學家、精神治療家等專家學者，就「身與心的關係」與佛法的觀點，做精采對談。

研討會至今，已出版八本的專書。目前台灣已翻譯出版的有五冊——《揭開心智的奧秘》（第一屆）、《意識的歧路》（第二屆）、《情緒療癒》（第三屆）、《達賴：心與夢的解析》（第四屆）、《破壞性情緒管理》（第八屆）。而最近出版的《達賴：心與夢的解析》一書，將睡眠、夢境與死亡的意識狀態，藉由現代科學的觀點與佛法的對話，將「心與夢」種種狀態，解析地相當詳盡。故本文特別導讀概介本書內容，除能對「心與夢」之間關係與影響有較深刻的認識外，也讓我們對一代宗師如何結合佛法與科學知識，有更進一步的認識。

「心與生命」研討會

《達賴：心與夢的解析》這本書的誕生因緣，首先要溯源於「心與生命」研討會。本會議從1987年10月開始，達賴喇嘛定期與一批科學家，討論心智科學和生命科學，如生物學、認知科學、神經科學、心理學和心靈哲學等，欲建立科學與宗教的溝通橋樑與介面，截至2004年，已共舉辦過十二屆。

第一屆至第五屆的主題有「達賴喇嘛對談心智科學」、「神經科學」、「情緒與健康的關係」、「睡眠、夢與死亡」、「利他主義、倫理學和慈悲」。第六屆主題由生物科學轉到物理學和宇宙論。第七屆討論「量子物理學」。第八屆討論「認知科學」，並集中在情緒傷害。第九屆主題探討如何有效運用功能性磁振造影、腦電圖等技術，來研究禪定、知覺、情緒、神經可塑性與禪定的關係。第十屆「何謂物質？何謂生命？」，第十一屆「心靈的探討：佛教與行為科學的對話」，第十二屆「意識與生命」深入的討論大腦神經、記憶、意識，及佛教和科學，對人的兒童期經歷，及未來人生的影響等。今年2005年11月將於華盛頓舉行第十三屆會議，主題是禪修的科學和臨

香光莊嚴雜誌社出版
經臺灣大學圖書館典藏數位圖書館典藏

床的應用。有關「心與生命」研討會議的相關訊息，可以在以下兩個網站得知。（http://www.mindandlife.org/ http://www.investigatingthemind.org/）

內容概介

《達賴：心與夢的解析》一書是1992年10月，在達蘭薩拉舉行第四屆的「心與生命會議」，主題是「睡眠、夢與死亡」。此次會議西文結集為《睡眠、夢與死亡：與達賴喇嘛探討意識》（Sleeping, Dreaming, and Dying: An Exploration of Consciousness with the Dalai Lama）由波士頓智慧出版社（Varela Wisdom Publications）於1997年出版。中譯本書名為《達賴：心與夢的解析》，由楊書婷、姚怡平翻譯，民國93年由四方書城公司出版。

本書內容主要探討睡眠、作夢和臨終過程等領域的心意識狀態，內容共分七章：

＞第一章：自我之內有什麼？

內容有西方學者探索「自我是什麼？」「開發人類未知潛能的現代定義」、「科學家如何探索自我？」等主題。達賴喇嘛則直指一般人所稱的這個「我」或「我是」，這個「我」是否必然就是被假設為獨立或自主的，來回應佛教所言「我」的定義。

＞第二章：身睡，腦不睡

凡瑞拉生物學博士測試人類睡眠活動，透過人從清醒到入睡間的腦波變化，以及人為何會作夢與為何要睡覺，說明睡眠與夢境中大腦的狀態。就此達賴喇嘛提出西藏佛教如何看待夢境——夢境來自身體不同粗細層次的交互作用，同時表示修持睡夢瑜珈，可以了悟空性。

＞第三章：透視夢境與潛意識

學者提出佛洛伊德改變西方對於心、人、治療介入的看法，並就

Publishing Association Alumni Association Buddhist Studies Web Library of Buddhist Studies 香光莊嚴雜誌社出版 國立臺灣大學佛學數位圖書館典藏

佛洛伊德的潛意識概念，探討佛教有無潛意識。達賴喇嘛就此與佛教中阿賴耶識做區別，由心識的相續，說明「我」的存在概念。

＞第四章：掌握夢境

由珍・蓋肯巴心理學家提出：如何知道自己在作夢的實驗報告。就此達賴喇嘛精闢地解說佛教如何看待自我、面對不斷變化的心識，論述身與心的關係，即粗重層次的心與氣依賴粗重的色蘊，只要腦部功能維持運作，就有粗重的心識，一旦腦死，就沒有粗重的心識，若大腦無法正常運作，便不會生起粗重的心識，佛教的觀點與神經學是相合的。接著就此闡述如何化睡眠為修行，修持睡夢瑜珈，本章內容相當精彩，值得閱讀，有助於瞭解藏傳佛教對心識的看法。

＞第五章：西方人眼中的死亡

西方學者查爾斯・泰勒哲學博士先就基督宗教如何看待死亡，再簡述西方對死亡的看法，來談為何我們避諱談死亡。

＞第六章：何謂肉體死亡

彼特・恩格爾教授以神經科醫師的角度，說明肉體經歷死亡的過程，及醫學如何定義死亡。達賴喇嘛認為死亡的定義應相對於生命的定義。生命被定義為一種心識的基礎，當身體不再有能力，做為心識的支持者時，便是死亡。此為達賴喇嘛闡釋的佛教死亡定義。本章節精彩的部分還有探討「器官移植」、「腦死就是死亡嗎？」、「大腦與意識的改變」、「癲癇症」等相關內容，很值得閱讀。

＞第七章：瀕死經歷

學者介紹古代如何看待死亡，還有西方所發現的死後世界、瀕死經歷見證、附身與癲癇等心與腦的狀態。達賴喇嘛則精闢地分析藏傳

Published from Seminary Publishing Association of Buddhist Studies, NTU Digital Library
本光莊嚴社出版
國立臺灣大學佛學數位圖書館典藏

佛教對瀕死經歷的看法，以中陰狀態為例，說明心識的死亡。

本書的尾聲也針對此次會議結果做省思。達賴喇嘛對西方研究瀕死經歷抱持質疑態度，認為將瀕死經歷紀錄當作預示自己死亡的景象太輕率了。同時也發現西方在生理學上的研究發現，與佛教睡夢瑜伽的理論，之間有密切的關聯。透過彼此間的交流，確實可以讓現代科學與佛教教義之間搭建交流的橋樑。

結語

本書中譯本題名為《達賴：心與夢的解析》，若依英文題名，譯為《睡眠、夢與死亡：與達賴喇嘛探討意識》，相信更能彰顯本書的內容。「睡眠、夢、死亡」是所有人類都有的共通經歷，誠如達賴喇嘛所說：我們都會睡眠，無論我們察覺與否，我們都會作夢，且我們每一個人都必須面臨死亡。藉由夢境可以解讀我們的身體狀況，反應我們的心識內容。由此可更清晰觀察心的去向，乃至掌握了臨終那一念，就能自在地決定我們的來生。因此，若能瞭解「睡眠、夢、死亡」的課題，可以更深層瞭解我們的心意識，幫助我們探索自我內在心靈，發展內心的詳和。達賴喇嘛也提出，若能夠堅持禪定的修持，平時模擬死亡的過程，當生命的大限來臨時，我們的心識便不會張惶失措，可以運用禪修的力量來克服臨終的恐懼，使人投生寂靜安詳的極樂境地。

【延伸閱讀】

心智科學／達賴與高曼等著（眾生文化）
揭開心智的奧秘／傑瑞米．海華，法蘭西斯可．瓦瑞拉編（眾生文化）
慈悲：與八位精神治療、心理輔導界頂尖人士的對談／葉文可譯（立緒文化）
情緒療癒：21世紀的醫療挑戰／丹尼爾．高曼主編（立緒文化）
意識的歧路：佛法vs.科學；心vs.腦／鄭振煌譯（立緒文化）
破壞性情緒管理：達賴喇嘛與西方科學大師的智慧／尼爾．高曼著（時報文化）