

耳根圓通——聞思修

韓承敏

聽覺有別於其他的感官，它具有一個全然的開放機能。在開放式的聽覺感受中，森羅萬象的音頻與旋律組合成為生活中聽覺的背景。任何聲音來源、任何的頻率，任其自由注入，有大自然的音頻、有人類文明造作之音。我們沒有拒絕聽的權利，只能在雜亂無章的聲音題材中，擇取所需聽取的目標。

正因為聲音的題材豐富多樣，佛教將聽聞作為修行的路徑，《楞嚴經》介紹觀世音菩薩耳根圓通法門，強調於音聲觀，以耳根的聽聞作為修行觀照的對象，並且教導從聞思修下手。也就是說，藉由聽聞進入修行的方式。明憨山法師說：「從聞思修者：謂從聞中思而修之也！」。

《楞嚴經》卷六

爾時觀世音菩薩，即從座起，頂禮佛足，而白佛言：世尊。憶念我昔無數恒河沙劫，於時有佛出現於世，名觀世音。我於彼佛發菩

提心。彼佛教我從聞思修，入三摩地。初於聞中，入流亡所。所入既寂，動靜二相了然不生，如是漸增。聞所聞盡，盡聞不住。覺所覺空，空覺極圓。空所空滅，生滅既滅，寂滅現前，忽然超越世出世間。十方圓明，獲二殊勝。一者，上合十方諸佛本妙覺心，與佛如來同一慈力。二者，下合十方一切六道眾生，與諸眾生同一悲仰。

當今人們，外處世事多變之勢，內結千頭萬緒之心，處世事不易，解心結更難。我們不妨試著藉由認識聞、思、修的學習方式，相信可藉以提高我們專注、冷靜、穩定、沉著、淡定的特質，這是一種進入生命本質的探索。

修學佛法，古今同道，故亦以聞、思、修為標題，藉如下文句，略表心迹。

聞——聽聞的理性反應

就聽覺的功能來說，它是一種訊號的接收工具。我們聽到悅耳的旋律，聽到動聽的歌聲，聽到微細的聲音，聽到轟然的巨響，會隨著聲音的起滅，啟動聽聞的功能。藕益法師說：「隨聞一動一靜一聲一響。皆可觸發聞機。」

然而，聽覺訊號一旦進入我們感受之後，大腦會先做辨別，我們聽到悅耳的旋律會產生喜悅，聽到動聽的歌聲會感動，聽到微細的聲音會好奇，聽到轟然的巨響會驚嚇，這些都是聽覺感受的生理與心理所產生的作用。

就個人喜好來說，我們對於聽覺多半採取主觀意識的判斷，隨著聽覺所接收到的訊號、旋律、音頻、語言，依於個人的喜好作出回應。這個回應與個人的喜怒哀樂，悲歡離合有著密不可分的關係。一切的訊號、音頻、旋律、語言又會因個人的不同感受，成為悅耳的音聲或成為不好聽的雜音。怎樣的音頻或旋律是悅耳？怎樣的音頻或旋律是雜音？若以個人的主觀意識作為辨別的依據，喜歡的音頻或旋律是悅耳，不喜歡的音頻或旋律是雜音，所以說雜音的定義與個人喜好有著直接的關係。

這樣的問題通常是透過個人理性思維之後的現象。何謂聽聞的理性思維？依於根與塵來說，係指根與塵所

緣境的誘因，引發意根產生意識的作用。也就是說，所聽聞的聲音引發聽覺，經過思惟過程，產生相對分別與主觀意識的執取作用。所以，我們對於聲音的感覺，正因為受到個人思想變化的起伏所影響，對於所聽會顯現出自我好惡的反應。這是一種慣性的反應，也就是我們在五蘊作用之下所產生的現象。

當然，聽聞以外的其他感官接受外在塵緣，也會產生理性的思維，聽聞與其他感官聚合成整體的感受與反應，往往忽視了客觀的因素。這種情況很容易導致我們喪失了聽聞本身真實的作用。

我們也會發現到這些由聽覺產生的理性反應，會使得我們被動地認同聽到的內容，因而造成錯覺或誤解是經常發生的事。這是不善於用心在聽聞過程所致。

思——認識聽聞的理性干擾

何謂聽聞的理性干擾？簡單的說，係指聽聞的感官導入理性思維，執著於自我意識，而形成思惟主導的作用，干擾了聽聞本質的作用。所以，理性思維所產生的主導性是干擾的關鍵。

我們從兩個方面來說：一方面，是聽聞本身所發生的理性思維，因自我意識的變化而生起的反應，引起對於聽聞本身的干擾。另一方面，是聽聞以外的其他感官

，經理性思惟生起自我意識的作用，對於聽聞所產生的干擾。

因此，對於聽聞所遭受的干擾，我們可以從這兩個方面簡略地來說明：

一、聽聞因受自我喜好的選擇而遭受干擾

我們所接收到的聽聞，經過聽覺得到聽的感受，會選擇喜歡聽自己喜歡聽的。所以，會因為不喜歡聽而忽略，會因為喜歡聽而專注。聽音樂如此，聽歌唱如此，聽說話也是如此。因此，我們會刻意選擇悅耳的音樂，優美的歌聲，甜蜜的言語。選擇這些來取悅於自己，這種取悅往往讓我們心甘情願接受於刻意的美化，甘願受制於自我意識的主導，而不願推敲它的真實，這是人性的弱點。相對地，當我們執取於自己喜歡聽的同時，對於不喜歡聽的部份就會產生排斥或是聽而不聞的作用。

二、聽聞因受其他感官的影響而遭受干擾

聽覺是較次於視覺的一種感覺能力。因為聽覺的開放性，會有多重音頻同時傳入，所以養成我們不專注於聽的習慣。另外，聽聞常伴隨其他的感官共存，也常借助其他的感官來豐富它的感受，譬如聽一場音樂會，純粹聆聽的同時搭配視覺所傳達的臨場感，襯托聆聽的感

受；吃一餐豐富的佳餚，伴隨著悅耳的旋律。

因此，我們聽聞的同時，一旦有觸覺、味覺、嗅覺、視覺的加入，很容易就會造成對聽覺的影響，而失去聽聞獨立存在的敏銳性。又因為聽覺與其他感官的配合，而讓聽聞本身成為個人感官整體的陪襯。

事實上，若執著於自我意識的理性思惟，除了造成干擾的問題，也必然破壞了聽聞原來的本質。所以，我們是不是應該試著軟化這種對於聽聞的理性反應呢？是不是應該學習讓聽聞的能力更寬廣、更靈敏呢？這是理性與非理性的衝突，而這樣的衝突需要智慧來化解。

修——聽聞的專注練習

一般來說，在眼睛的視覺、鼻子的嗅覺、口腔的味覺、耳朵的聽覺與皮膚的觸覺當中，視覺較為優先，而聽覺次之。所以，嗅覺、味覺、觸覺等其他感官功能的主觀感覺比較容易受到視覺與聽覺的影響，相較之下也顯得相對的遲鈍。

就感官的功能來說，視覺與聽覺的範圍較廣，也是人們較為依賴的感覺器官。然而，聽覺更為寬廣，當視覺受到障礙的阻隔，有時聽覺就能發揮彌補的功能。

因此，對於專注力的訓練，我們選擇專注於聽聞，會是一個非常好的方法。我們可以藉由聽聞的專注，收

攝其他感官對外在訊息的主觀感受，強化內在的定性。

聽聞專注的練習基本上需要透過兩個方面的練習：

一、專注於聽聞的主題

我們可以試著按照以下幾個步驟：首先可以練習將聽覺專注在某個所聽的特定主題上。第二，不要在聽聞的空隙中刻意地捕捉其他感官的訊號，或刻意地啟動思維的反應。第三，藉由聽聞的專注，同時進行覺察練習，在覺察的過程中關注所聽聞到的特定主題，或發現思維邏輯的啟動變化，並且在清楚明白的情況下，啟動思想卻不受思想的主導。安住於專注的主題，不要有任何的否定，它只是一個純然的接受。在過程中，能夠持續是重要的關鍵行為。

另外，在這學習的過程中，我們將會在聽聞專注的同時，發現到其他感官功能的消失，所以眼、耳、鼻、舌與身體的觸覺這五種感官功能在專注練習的同時，似乎會感覺到這五種感官無法共存。事實上，眼、耳、鼻、舌與身體的觸覺這五種感官功能在一般的情況下是同時的展開。所以，感官功能的相互搭配或伴隨，只是不同感官的感覺在每次專注與專注的間隙中，做功能性的

分別與選擇。這種不同感官搭配在整體感覺的過程中，會運行的天衣無縫，讓我們誤認為感官具備同時並用的能力。

二、專注於聽聞的整體

我們練習將聽聞專注在所聽的整體，只要順其自然，開放式的聽著，讓週遭所有的聲音完全的收錄。它沒有聽的特定主題點，也沒有任何的聽取。也就是說，沒有任何因思想意識而起的作用，只有聽著，讓聲音的整體存在，讓整體處於穩定的狀態。重點是要保持內在靈敏的覺察以及與外在互動時的回應。

專注的練習關鍵在於聽聞的同時不升起分別的作用，讓聽聞轉換進入覺察的現象，經覺察而發現聽聞在聽取時的那種存在，發現聽聞在聽取時思想的生起。經過這樣的練習，不但可以提升我們專注的能力與觀察的能力，更加強我們內心穩定的品質。

三慧——聞思修

聞、思、修也稱三慧(梵語tīśrah prajñā)：聞慧、思慧、修慧。聞、思、修是修行的程序，一般認為，首先聽聞佛法，次則聽聞思義，再則依義修行，這樣的解說似乎次第分明，言之成理。事實上，佛法乃智慧之

學，若從智慧的角度來看，不難發現一般的認知大多是一種理性的模式，若一味執著於自我理性的認知，就不難發現，看似認真修學佛道，實則反成為修行的障礙。

在《楞嚴經》當中不難發現，聞、思、修雖然是三個階段，卻是一個整體，名稱有三，其義為一。所以，也可以說，一即是三，三即是一的修行方式。簡單地說，由聽聞入手，聲音的動靜起止，觸發聽聞的作用，即是聞；聲音入耳，能思、所思皆能觀照明白，不盲目隨順思想主觀的分別作用，雖有分別亦不受其主導，即是思。如《金剛經》云：「一切有為法，如夢幻泡影，如露亦如電，應作如是觀。」；依此現象，若能獲得一分

的體驗，即是一分的修行，即是修。如《圓覺經》云：「善男子，知幻即離，不作方便，離幻即覺，亦無漸次。一切菩薩及末世眾生，依此修行，如是乃能永離諸幻。」所以，聞、思、修三個步驟，由修養智慧的層面來說，是一個可以當下整合為一的修行方式。

聞、思、修的修行是一種開發覺性的訓練方式，這種修行體驗的結果必然會長養我們內在觀察的能力，提昇我們心性穩定的品質。觀世音菩薩耳根圓通法門一向被譽為佛教智慧的修行法門。有人說，採學習聆聽的方式，來探索生命真實的現象，此法門之殊勝，唯有自我的親身體驗方能獲知一二啊！

太虛大師法語——構成佛教的要素(中)

講明佛所以稱為覺者的意義，就真正知道：第一、佛與世間聖人不同，佛是出世的大聖；第二、還須知道佛與所謂「神道」亦不同。神和佛，在一般中國人的觀念中，都是混在一起，不能辨別清楚，而知佛是覺者之後，則佛不同於天神地祇的意義，也自然會明白。知道佛是出世的大聖人，大覺者，不但『天上天下，唯佛獨尊』，而且是『十方所有我盡見，一切無有如佛者』。若以世間神聖來比較，無異螢火之

鬥日月了。既知道佛非禍福於人的神鬼，進一步，還要知道佛亦非萬能創造萬物的主宰神，而是一個覺悟真理的人而已。

我們眾生自無始以來，迷昧不覺，所以流轉生死；若要了脫生死的苦痛；便非依無上正遍覺的佛的法來修學不為功。如此信佛，把信心與佛打成一片，便再也不會改途易轍去信仰別的宗教和別的主義了。