

觀音法門與心理輔導之關係初探

果 選

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。由我供養觀音如來。世尊！蒙彼如來授我「如幻聞薰聞修金剛三昧」；與佛如來同慈力故，令我身成三十二應入諸國土。

上文是《楞嚴經·觀世音菩薩耳根圓通章》（卷六）的開卷文，觀世音敘說自己成就「尋聲救苦能力」的因緣、方法和歷程，讓人感受到觀世音的同理心一望無

垠，不僅能上接十方佛心，也能下通十方六道眾生。觀世音具足這樣浩瀚、沒有限制的助人能量，是累劫修來的善根，而非一時的成就。那麼，居凡夫位的僧侶如何才能像觀世音那樣，自覺覺他、自度度人呢？

由於宗教的本質蘊含了「心理輔導與治療」的特性，能撫慰人心、予人特有的歸屬感，一旦遭遇災難或危機發生，人往往會尋求宗教信仰的精神支持與慰藉。聖嚴法師（以下省略敬稱）表示，華人社會有所謂「家家彌陀，戶戶觀音」的說法，當人們感到恐懼、駭怕時，總喜歡持誦經典、經偈或佛號。更多的人，只要一遭逢危難，即自然持誦起觀音菩薩聖號，恍如溺水之人，下意識地抓住救命的舟筏一般。¹筆者回憶起三十幾年前，有一次地震，我上班的公司在十二樓，搖晃得非常厲害，我感到很害怕，立刻躲到辦公桌下。我的老闆見狀，隨即出聲說：菩薩保佑、菩薩保佑。說也奇怪，當我一聽到「菩薩保佑」，內心的驚恐好像就不見了。又，

初學佛時，每天必於觀音聖像前持誦《心經》、《大悲咒》各數遍，方才出門拜訪壽險的客戶，以祛除內心莫名的恐懼感；另每到一陌生地方，下意識也會默誦觀音聖號，祈求觀音菩薩的加持，讓我找到素食餐飲店，安心用餐。這種油然而生的安全感，或許就是所謂的「宗教心靈安慰劑」。

觀音法門很多，包括《楞嚴經》的耳根圓通法門、《般若心經》的照見五蘊皆空法門、《法華經·普門品》的持名法門、《大悲心陀羅尼經》的大悲咒修持法門、六字大明咒、延命十句觀音經等。其中，耳根圓通法門是修定發慧的方法，較難修持，乃過去久遠劫前之「觀音古佛」所修證，一代代相傳，入佛深智。由觀音古佛所教導出的弟子也依其獨特的法門修行，名為「觀世音菩薩」。

這是一種很特殊的「聽聲音」方法，和一般人不一樣。一般人聽聲音，很快就會分辨出是什麼聲音，甚至可以想像出這個聲音發生在什麼方向？什麼位置？這種聽法，是把注意力或心念移向到身外的境界上去。觀音菩薩的聽法則是反過來，他是把注意力往內心裡面收攝，然後讓聲音自然地流進來，不去做任何刻意的分辨²。換句話說，如果把一般人聽聲音的方法稱為「順聽」

，那麼，觀音菩薩的方法就是一種「逆聽」。這種逆聽法練久了，或許會讓感官產生了某種程度的質變，所以觀音菩薩的耳根便超出了一般耳朵功能的限制，達到了一種整體的突破³。這種突破，在某種意義上可以理解成一種內心和外境的交融。同時，我們也很期待未來更多的腦科學研究，能夠予以證實這樣的質變。⁴

觀音菩薩就是從這樣的「耳根圓通」法門入手，所以才有這種特殊的「尋聲救苦」的能力。其實，觀音菩薩這種極專注聽聲音的能力，很相似於助人工作者的「專注與傾聽」技術，專注傾聽是輔導會談中最重要的基本行為。來談者所傳達的訊息，無論是口語或非口語，清晰或含混，透過輔導者的積極傾聽，使得來談者的主觀感受與情緒得以受到催化、宣洩，並被輔導者了解。這過程的淨化效果本身就具有治療效果。⁵

「耳根」是五根中之一，我們所看到的眼睛、耳朵、鼻子、舌頭、身體是五官——五種感覺器官，並非佛經中的「五根」。聖嚴指出，梵文的「根」分成兩種⁶：「浮塵根」，是表面的、是浮動的，可以感覺到、看到、摸到，還可以用科學的方法研究分析，這是粗的塵所形成的根；「淨色根」是一種清淨物質體的根，而不是塵，這才是真正的「五根」，用解剖或者顯微鏡儀器都

無法看到。

《楞嚴經》講的「五根」是淨色根，而不是浮塵根。所以，「耳根圓通法門」對於初習禪者來說，未必人人能夠得其要領。聖嚴授「聞聲音法」⁷為前行，步驟有四：專念普聽一切聲音，不選擇對象，不分別對象，由大至小，由近至遠，不以耳根去聽，乃讓聲音自來。二、知道自己在聽聲音，也有聲音在被自己所聽，此時只有聲音和自己的和應，沒有任何雜念現前。三、僅有聲音而忘失了自己，自己已融入無分別、無界限的聲音之中。四、聲音與自己雙亡雙照，雙亡則無內外自他，雙照則仍歷歷分明，此與世間的四禪八定僅存獨頭意識的境界不同，也與小乘的滅受想定有異。經此四階，再對照〈耳根圓通法門〉，繼續用功修行。

沈家楨在〈觀世音菩薩的修行方法及證悟過程〉之研究中亦指出，我們大多數人都只能說是在修行初期，所以觀世音的初期經驗對我們特別有用。「我」、「聞性」、「聞」、「聽」及「聲」這五個名詞，實際上代表妄想執著的五個層次。「聲」是最淺最粗的妄想執著，「我」則是最深最細，也是最難消除的妄想執著。「聲」、「聽」、「聞」及「聞性」很容易被混淆，觀世音的初期修行，就是從認識這種區別開始。⁸

觀世音菩薩在海灘邊修禪定，因聽潮聲的來去，悟到聲音在聞性中剎那生滅，並非永久、實有，而人卻對此聲音產生種種執著和煩惱。所以，觀世音菩薩採用「入流亡所」的方法，使聲音不再成為煩惱的來源。

耳朵是聽聲音的感覺器官，更具體地說，是外面的波動震動耳膜，此一聲波訊息經由耳朵的構造傳達到大腦的聽神經，於是我們聽到聲音。也就是說，「聽」是「聞性」經耳和腦兩種器官而產生聲音的感覺及知覺作用。但發生有聲音的感覺，並不一定需要耳朵，如夢中聽人說話，並未用耳朵。另外，加拿大蒙特婁城（Montreal）的范宣德（Vincet）博士曾用電極接觸人的大腦來做實驗，他將一位太太的腦殼打開一部分，當一對極細的電棒微觸大腦的某一點時，這位太太忽然說她聽到了某種熟悉的歌聲，但當時並沒有人在唱歌。當電棒移開時，歌聲亦即終止；電棒再觸此點時，同樣的歌聲卻又重來，她聽到歌聲的感覺，很顯然地只用了大腦，並未用到耳朵。沈家楨認為這種作用是「聞」，而不是「聽」。⁹

由此可知，「聞性」是人聽聲音的本能，即所謂的聽覺。或有人因基因或染色體異常，導致先天性聽力障礙；或因傳染病原或老化等因素而導致後天性聽力障礙

，基本上，人一息尚存時，「聞性」既無來去，也無生滅。聞性由大腦及耳而起聞之作用稱為「聽」；單由大腦而起聞之作用稱為「聞」。¹⁰「聲音」則是聽或聞的對象，它是有來去、生滅的。初學者如對這四個名詞有初步的認識，就比較容易了解觀世音所講的修行歷程。

至於「入流亡所」的「入流」，歷代疏解多作逆流解，據沈家楨的定義，是指不要停留每一個因耳朵與外界接觸所感覺到的單獨聲音（單音），而要讓每個單音像流水般地繼續不絕地流去。¹¹「聲音」有來去生滅，人卻「跟追」此暫時生滅的聲音，將之連貫起來，組成名詞，連成句子，產生意義，妄想執著因此而生，煩惱痛苦也由此而來。

要做到「入流」並不難，我們的耳朵和外界接觸而產生的音聲很多：有小孩吵鬧的聲音，有車輛經過的聲音，甚至有臨座呼吸的聲音，還有很多其他的聲音，我們很自然地將這些聲音都「流」而「不住」。所「不流」的，是我們選擇性注意的對象，也就是說，我們選擇想要聽的、有興趣聽的對象，不會讓這些「入流」去，反將這些「入流」住，於是我們聽見了，更產生許多認知、情緒和行為上的反應。以此推之，我們自然而然就會覺得觀世音的「入流」方法很奧妙。

「亡所」的亡是「亡失」、「消除」之意；「所」是所聽到的對象及因聽到而引起的一切對象之簡稱。佛經中常提到「能」、「所」這兩個名詞，「能」是指能起此作用的主體，譬如能聽的我；「所」是指此作用所及的對象，譬如所聽到的聲音。世界上有許多的現象，都由此相對的「能」、「所」造成，是妄想執著的主要形態。沈家楨表示「亡所」是指在修行中「亡失了聽到的對象及因此對象而產生的一切對象。」¹²

觀世音在其修行初期採用「入流亡所」的意義，即是在聞性中，耳入不住，亡失對象。當他的禪定功夫漸深時，聞性中清清淨淨，沒有任何可聽的對象，也沒有耳根和外界接觸的現象，但不是昏沉或木然無知覺。他所感覺的是既沒有動的，也沒有靜的形相，進入「初定」的境界。所以，觀世音接著說：「所入既寂，動靜二相，了然不生。」在此境界中，「我」、「聞性」、「聞」、「聽」及「聲」只去掉「聲」和「聽」。但是，去掉「聲」和「聽」這兩樣妄想執著，人類的許多痛苦就可以減少許多了。沈家楨認為世人能修到此境界，已有很多快樂自在的受用。¹³

證悟後的觀世音自動現起大慈大悲、普度衆生的心，與十方諸佛、十方衆生合而為一；此時，他的心和

諸佛以及衆生的心是不一不二，這與《華嚴經》的「心佛衆生，三無差別」觀念相同。他的慈悲心本來就在那裡，與佛心相同，聽到衆生所感受到的痛苦，就等於他自己所感受到的痛苦一樣，這種「將心比心」的感受能力，就是西方心理學者所說的「同理心」。而且他那強大的慈悲力量，沒有一定的衆生可度，也沒有自己要度的衆生，此即為《楞嚴經》的同體悲，無緣慈；「同體」是佛心、衆生心一體無二，「無緣」是度盡衆生做為拔苦的對象；「慈」是施衆生解脫之樂，沒有一定的對象，是平等的慈悲；「悲」是悲衆生的苦，站在衆生的立場，全部都是因衆生的需要而產生一切的反應、一切的救濟。這似乎比西方心理諮商輔導有一定的對象更上一層，範圍更廣，但要修證到這樣的層次，不是短短三、五年就能成辦的。

佛法的目的是解除衆生的痛苦。佛說：人的一切痛苦，皆因妄想執著而來，而妄想執著則來自於攀緣的心。佛陀傳下的根本教法，就是叫我們不要攀緣（止），集中心力來觀照宇宙人生的真相（觀），即為禪那。所以，習禪並不叫人像頑石枯木一樣地呆坐，而是叫人全心全意將心力專注一處或一事、一物，使生理逐漸起變化，以達到三昧的境界。這種專注沉浸，往往是層層深

入，層層剝落，所謂過了一重山，又是一重山，就如同觀世音修證的「耳根圓通法門」歷程一樣，由淺入深。

佛法與心理輔導都是在了解人的心理，幫助人處理煩惱和痛苦，只是兩者所探討與處理的層次不同。心理輔導著力於直接而有效的方法，幫助個人修復內在深處的創傷，重建健康的自我感；佛法則關注於個人精神層面，提供人從出生至死亡的煩惱與受苦完整性的說明，使人從中能深刻地覺醒，進而修行以邁向離苦得樂的終極目的。

人本心理學者卡爾·羅傑斯（Carl Ransom Rogers，一九〇二～一九八七）所創設的個人中心學派，認為人具有正向的自我導向，而且是有選擇的、有方向的、積極的。每個人只要在自由氣氛中，就有積極的功能完成其目標。雖然各人的人生目標不同，但自我實現的動力是相同的。自我實現是一種不斷地成長與形成的過程，而此過程是透過困難、痛苦的考驗，來觸發個人不虛飾地表現原來真正自身的行為。在諮商輔導歷程中，羅氏非常重視輔導者與受輔者間的互動之動力，這種動力能使兩者在不知不覺中，互換其個人的內在經驗，特別是此時此地的經驗與感覺的表達。為建立良好的諮商輔導關係，輔導者必須具備以下三種態度或個人特質：

一、真誠或一致，二、無條件積極尊重或溫暖的接納，三、正確的同理心。¹⁴

據周文欽等人的定義，「同理心」亦即「同理的瞭解」(empathic understanding)，是指輔導者能感受到受輔者的情感，就好像自己的情感一樣，能在受輔者的經驗世界裡，不僅對受輔者已知的部分表示了解，且對受輔者覺察到的模糊經驗，指出其所代表的意義。而高層次同理心，除了要認識受輔者的明顯情感，更要能感受到不清晰的情感，並協助他擴展對情感的覺察能力。這是一種對受輔者本身以及與受輔者共同所做的深入的和主觀的了解，更是一種與受輔者共有的認同感。¹⁵

由此可見，觀世音的修證歷程與個人中心學派的觀點非常近似，甚至超越許多層次，相信更能幫助受苦者發展為成熟的個體，能完全發揮功能的人。然而，依筆者經驗，側重人間佛教、菩薩道的寺院，每天活動很多，法務繁重，幾無個人時間可用來精進。雖說生活就是修行，但居凡夫位的現代僧侶，自己必須面對的生命內在議題很多，應付不足之餘，想要藉事練就「耳根圓通」談何容易？在內修外弘的過程中，屢屢因方法不得力而受挫，自傷又傷人之情境時有所聞。因此，筆者認為佛教團體若能於初出家法師的養成中，參酌西方科學化

的助人歷程架構和技巧訓練，讓法師預先習得一般助人的歷程與技巧，才能讓佛法不著痕跡地流入受苦者心田，令其佛性自然萌芽。另一方面，初出家者在「生轉熟、熟轉生」的歷程中，西方心理學的理論或可作為檢視自己生命發展歷程的工具，以增加對「自我」的認識，相信對出家生活的適應以及出家心態的轉換也會有莫大的幫助。俟法師歷時修成觀世音「耳根圓通法門」，提升其助人的心理能量與技巧，必能大大增益人類社會的福祉。

註釋：

1. 釋聖嚴，《聖嚴法師教觀音法門》法鼓全集網路版，第四輯第十三冊，（台北：法鼓文化出版），頁七。
2. 大方廣學會，二〇〇八，〈紅塵自在第十一講〉，加州：大方廣學會，網址：<http://www.mba-1a.org/201713205735264388993376934217.html>。最後瀏覽日：二〇一五年九月十四日。另，聖嚴法師也在《聖嚴法師教觀音法門》一書中提到類似的方法，亦即將耳朵變成「吸音板」，不去尋找、追隨聲音，也不與聲音作回應，（頁三十六）。
3. 同前註。

4. 自一九八七年起，陸續舉辦的「心性與生命會議」，由美國威斯康辛大學 (University of Wisconsin) 心理學家戴維森 (Richard J. Davidson) 與威斯曼腦造影和行為實驗室 (Waisman Laboratory for Brain Imaging and Behavior) 的研究團隊所主持有關大腦可塑性的研究，其結果顯示心智訓練可以徹底轉化一個人，甚至是他的腦部功能與結構。請參閱戴維森，〈情緒大腦的秘密檔案〉。
 5. 張德聰、黃正旭、黃素菲，〈諮商技術——助人策略與技術〉，(新北市：國立空中大學出版，二〇一〇)，頁一〇九。
 6. 釋聖嚴，〈觀音妙智：觀音菩薩耳根圓通法門講要〉，(台北：法鼓文化出版，二〇一〇)，頁一八二。
 7. 釋聖嚴，〈佛教入門〉下篇，〈觀世音菩薩〉，(台北：法鼓文化，頁二〇三)。法鼓全集網路版，第五輯第一冊，
 8. 沈家楨，〈觀世音菩薩的修行方法及證悟過程演講稿〉(一九八二·八·廿六)，紐約：美國佛教會，網址：<http://www.baus.org/tc/?p=29>。最後瀏覽日：二〇一五年九月十四日。
 9. 同前註。
 10. 同前註。
 11. 同前註。
 12. 同前註。
 13. 同前註。
 14. 周文欽、賴保禎、金樹人、張德聰，〈諮商理論〉，(新北市：國立空中大學，二〇〇四)，頁一三〇—一三一；一三九—一四三。
 15. 同前註，頁一四二。
- 參考文獻：**
1. 大方廣學會(二〇〇八)，〈紅塵自在第十一講〉，加州：大方廣學會，網址：<http://www.mba-la.org/201713205735264388993376934217.html>。
 2. 沈家楨，〈觀世音菩薩的修行方法及證悟過程演講稿〉(一九八二·八·廿六)，紐約美：國佛教會，網址：<http://www.baus.org/tc/?p=29>。
 3. 周文欽、賴保禎、金樹人、張德聰(二〇〇四)，〈諮商理論〉，新北市：國立空中大學。
 4. 張德聰、黃正旭、黃素菲(二〇一〇)，〈諮商技術——助人策略與技術〉，新北市：國立空中大學。

5. 釋聖嚴，《佛教入門》（法鼓全集網路版），台北市：法鼓文化。

6. 釋聖嚴，《聖嚴法師教觀音法門》（法鼓全集網路版）

），台北市：法鼓文化。

7. 釋聖嚴（二〇一〇），《觀音妙智：觀音菩薩耳根圓通法門講要》，台北市：法鼓文化。

印順導師語錄

約一切法空性說，一切衆生有佛性，但並不因此說一切衆生是菩薩。要「發」菩提「心」，才「名」爲「菩薩」。菩薩，是梵語菩提薩埵的簡譯，意義爲『覺有情』，從上求菩提（覺），下化衆生（有情）得名。也可解說爲：求大菩提的有情。發了菩提心，就是菩薩。菩薩是修學大乘道的通稱，從初學，久學到最後身菩薩，真是淺深萬類。但一般人總是想到觀音等大菩薩，這才不敢自稱菩薩了。初發心菩薩，雖還沒有大功德，可是已經是一切「衆生之上首」；不但爲凡夫，而且爲二乘賢聖所尊敬了。經中比喻爲：如王子初生，就爲耆年的大臣所尊敬；獅子兒初生，就爲百獸所畏敬；迦陵頻伽鳥在殼中，音聲已勝過了一切鳥類；新月的微明，就爲人類所愛敬。菩薩發心以來，就是這樣可尊可敬的，大菩薩們是更不必說了。

。爲什麼這樣呢？因爲「世出世」間的一切「功德」，「悉由菩薩」而「有」的。這是說：世間善法，聲聞緣覺等善法，都依佛菩薩而有；佛功德也是依菩薩而有的——所以菩薩爲一切善法的根源。以世間善法來說，如說：『菩薩受身種種，或時受業因緣身，或受變化身，於世間教化，說諸善法及世界法，王法，世俗法』等。有些修菩薩行而暫時失敗了的，名『敗壞菩薩』，亦有悲心。治以國法，無所貪利；雖有所惱，所安者多，治一惡人以成一家』等。菩薩爲一切善法的根源，可尊可敬，而菩薩是從發菩提心而來的。所以大乘經中，無邊讚歎菩提心的功德，說他是『一切佛法種子』。

《成佛之道》，第五章，頁二七一～二