

# 從耳根「聞性」談「妙心」

／ 張湘娥

住持禪光師父宣佈從今年二月廿五日開始，每月法會以後，在我們法光寺的禪苑，由我宗謙，與大家一起來學習觀世音菩薩耳根圓通修行的法門。因為這個因緣，又正巧今天是慶祝觀世音菩薩的聖誕法會，我就利用今天的時間以「從耳根聞性談妙心」的主題，和大家分享。這主題與二年前我報告過的「走入禪宗十牛圖的世界」一樣，不是用我們分別的意識心聽，是用一念心聽，聽就是聽，看就是看，誰在聽？只管聽，聽久了，能聽的聞性，就會融合妙心了。

你在講什麼呢？請大家當下聽自己內心的聲音，說「你在講什麼呢？」大家都知道電氣有電流，空氣中有氣流、水有水流、身體內也有波動的氣流，身體的氣通，氣順，就不會堵塞。一旦流動有障礙就會斷電、會斷水、身體就會酸痛，有流動的作用，就會發出能量。我們的心同樣，也有心流，妙心的心流，有清淨光明的作用，若是我們生起妄念，我們的妙心就轉成妄心；妄心一起，將煩惱抓得緊緊地，我們的耳根聞性就受阻礙，聽什麼就分別什麼，將身心綁得緊緊地，所以身心都感覺很累。如果不想累，身體就要放鬆，心也要放鬆，身心都要放鬆。現在我們就親自用眼根來體驗，看一場見性的心流，也由耳根來體驗一場聞性的心流吧！

《楞嚴經》中，觀世音菩薩向佛陀報告：「記得在無數恆河沙劫前，有一位觀世音佛，我在古佛前發菩提心，古佛教我由聞思修入三摩地。」

觀世音菩薩在觀音佛前開始發一念清淨心，由這最初一念開始的覺悟，他迴光返照來認識本來覺性的妙心。觀世音菩薩如何由耳根下手呢？又如何學習聽聞的智慧？如何入定慧三昧的正定呢？以下我簡單來說明。

觀世音菩薩如何由耳根的聞性修行圓通？

我們平常以耳根聽聲，心就習慣跑出去攀緣外面的聲音，被別人無意中的一句話中傷或是稱讚，就有時候生氣、有時候歡喜。我們習慣跟著我們的意識之流，漂來盪去，被煩惱纏縛，如繩子打結，解不開，掉入生死之流。觀世音菩薩利用耳根，將習慣向外放逸的心收回，向內用心聽，入聞性之流，以最初始覺的妙智來觀照聞性，也就是說不聽外面的聲音，只聽能聽的聞性，就是生出始覺來照本覺，得到解脫。眾生入業識之流，生死不斷；觀世音菩薩呢？祂入聞性之流，所以自由自在，稱呼為觀自在菩薩。祂自利以後，再從妙心起妙用，所以有聞聲救苦的妙力，稱為觀世音菩薩。

為什麼我們「入意識之流」就起煩惱呢？

因為以我為主的「能」，就有「所」——我的對象。「能」是能聽的我、能看的我。「所」是所聽到的聲音，所看到的人、事、物。我們會起妄想執著，就是有能、有所的關係。心經說：「觀自在菩薩行深般若波羅蜜多時，照見五蘊皆空」。觀世音菩薩照見五蘊皆空，修耳根圓通就是從本體上用功，要一層一層地破五蘊，解許多層次的對象「所」。

只要對象「所」一出現，有了所見、所聞、所知，就不能「照見」，而只能「想」而已。想就有對待，心就不能再照了。我們身心五蘊的和合積聚，才有我們身心的活動。因為我們執取這個五取蘊，就是我們的「識」執著我們身體和物質；「識」執著自己的感受；「識」執著所想的事情；「識」又執著我們的意願志向。這就是佛經說的「四識住」的意識之流，就是說意識執著住在這四個地方，能執著的是「意識」。所執著的對象是「色、受、想、行」。因為執著，我們就陷入意識之流。

觀世音菩薩的修行，深入法性之流，以般若妙智返照妙心，所以

不執著住在五蘊，能照見五蘊皆空。我們的眼耳鼻舌身意，六根一觸境，就動心；一根動，六根就互相影響牽連，造成我們身心不舒服。不舒服，看到什麼、聽到什麼，就想說幾句。各位大德應該很多人聽過《六祖壇經》的一個故事，六祖惠能大師——有一天看見兩位和尚，為了在空中飄動的旗幡爭論，一位和尚說：「是旗幡在動。」另一位說：「是風在動。」惠能大師說：「不是風動，也不是旗幡動，是你們的心在動。」我們本覺的妙心在如如不動中，有作用、有功能，六根對六塵生起六識，有見聞覺知的功能；眼根有看見的功能。如果看就是看、聽就是聽，就不會起煩惱，與人爭論。這故事重點告訴我們，吾人的眼根看到旗幡在空中受風吹在飄動，但是我們習慣起生滅的意識心，面對境界就有意見，所以才有風動、還是旗幡在動的爭論。

為什麼「入法性之流」就解脫？

「入法性之流」就是入聞的本體。「入法性流」以後，聞性如是，遍滿一切，非內非外非中間，這時候所聞的任何聲音，就慢慢消失了，對象就沒有，就是同入聞性。我們的心流沒阻礙，才能發出光明的妙用，就是《金剛經》說：「……不住色生心，不住聲、香、味、觸、法生心」。「不住」就是說不執著、不抓取。「不住聲生心」，聽就是聽，像電流、水流、氣流的流動沒阻礙，才能有妙用。譬如在「大悲心會」，維那敲大磬，大家聽到，就是大家耳根的聞性作用。聲音過去了，沒有聲音，耳根的聞性，還是聽到沒聲音的作用。所以有聲、無聲，聞性都存在。有人在客廳看電視時，聽到車聲、音樂聲、人說話的聲音，非常大聲清楚。但是一旦專心看書，或是寫文章，漸漸聽不到電視的聲音，因為心進入了文字，文字進入了心，文字和心互相融合，就沒聽到外面的聲音。可能也有人看過得到奧斯卡最佳影片獎，真人實事改編的一部電影，名為「美麗的心靈」。這部電影演一位美國天才數學家，約翰納什一生卓越的才華，以及與心魔決鬥的故事，而獲得 1994 年諾貝爾經濟學獎。但是他不幸罹患精神分裂症，時常看到別人看不到的影像、聽到別人沒聽到的聲音，住院吃藥治

療，並未好轉。最後解決的方法就是面對幻境，看到腦海中出現的人、聽到的聲音不理會、不拒絕、不排除，於是就恢復了正常的生活。

禪宗祖師說：「千年暗室，一燈即破。」就是說一間千年黑暗的房間，突然間一開燈，整個房間忽然就亮起來。說到這裡，就想到令人尊敬的夢參老和尚，他去年一百零三歲，在山西省五台山圓寂。他一生前後親近過講法、持戒、參禪的四位高僧：倓虛、慈舟、虛雲、弘一大師。夢參長老在廿六歲時，前往西藏學法。他一生為了求法，經歷許多苦難，在三十五歲時，蒙冤入獄，被關了三十二年。出獄後，他還是堅持說法利生。一直到去年十一月廿七日下午，在院子走了一圈就說：「行了，圓滿了，圓滿了，任務完成了！」回到屋內以後，就坐化圓寂了。夢參長老說：如果真要修行，就修一個「觀」。他說：「觀一光驅除千年暗」，他說：「我們把這個『光』修到開悟了，就成就了。」所以長老說「觀一光」，就是觀照妙心清淨光明，也就是入法性之流，我們就解脫了。

如學禪師教導「只管」，走出「我」舒適的境地

我深深地感覺：在生活中過得平靜安定的日子時，覺得自己似乎修得很好；一旦遇到逆境，就很不舒服。譬如子孫對我們說話沒大沒小，或是家人身體不好，就會擾亂我們的心。順境時一家人很快樂，遇到要與親人分別時，習慣在一起的內心，就因放不下而感覺不安恐怖。法光寺開山祖師——如學禪師，常常提醒我們：做任何事都要「只管」，如果面對境界被打擾時，常常練習「只管」，聽就是聽，不用意識心在聽，就不會生出討厭的心；「只管」做，不是用意識心在做，就不怕事情麻煩。同時也要時常練習在歡喜的境界中：「只管」看，就不是用意識心在看。有我，就有歡喜、不歡喜的人和事情。「只管」，心就不受迷惑。

一般人一直在尋找一個安穩的地方。在舒適安逸的地方住久了，我們的心有所歸屬，要離開就感覺不安。有人請教一位智者，「什麼地方最安全？」智者回答說：「沒有安全的地方，就是最安全的地方。」一般人都想要抓取、想要躲避、想

要有所歸屬，心就永遠不安。住「只管」住，住是作用，沒有那裡安全和不安全的問題，我們的意識心生起妄想，才會感覺不安，聽禪師教導「只管」不起妄想，心自然就安，則到處都是安全的地方。

放鬆、放鬆、再放鬆

入佛門真正想要修行的人，面對周圍環境，會懂得隨時返回來看自己內心的活動，自己內心情緒的起起落落，也都看得非常清楚；但是，修行人還是會遇到有想不開的時候，雖然自己知道，心就是放不下，身體不能放鬆，也就笑不出來。放鬆大家都知道，但是走入了我的「意識之流」是無法放鬆的；放鬆才能「入法性之流」。

舉一個例子：記得二年前回台灣，在電視上，看到西藏第十七世大寶法王噶瑪巴在歐洲演講，有人請教他有關白教最高深的「大手印」之修行方法。法王說：「太簡單了，但是我說出來，大家做不到」。法王說：「就是放鬆、放鬆、再放鬆」。又一例，我在二年前與一位來自不丹的喇嘛尼瑪堪布學習紅教最高「大圓滿」的修行方法。這位上師教導也是強調放鬆。

觀音菩薩耳根圓通學習的過程也是一切了不可得，必須破除、放掉所有我執、法執，放掉所有修行過程的方法、境界、二元的我能、我所。放鬆、放鬆、再放鬆，身心才能自由自在。

什麼是妙心呢？

根據《解深密經》說：阿賴耶識的「心」是指最深層的潛意識。原始佛法解釋心是五蘊的識蘊中最微妙心的層面，稱「有分心」或「清淨光明心」，也是大乘佛法所說的「如來藏」。我們剎那心識未生起前的心，是最微細的清淨光明心。當修行時覺察到連續不斷的意識流，其實只是幻覺。若能察覺前念與後念兩個剎那心識中間的空隙時，當下就體悟到本心無限廣大，沒有能、所，就是心的「本來面目」。

交光真鑑大師在《楞嚴正脈疏》中說：「捨識用根」。我們的意識和六根是同時作用，那麼如何使用六根，不動到意識呢？「捨識用根」的意思是因為大多數的人用意識心修行較難成就，大師教我們不跟隨意識心去分別，用六根的根性來聽、來見，用耳根聞性來聽，聽就

是聽、不是打妄想聽、不是思考其中的意思來聽，聽就是聽。觀音菩薩從耳根聽外面的海潮音、進一步到耳根向內聽聞性的作用。這方法也可以顯妙眼、妙音、妙手。

有人天生眼力好，看書、看電視，可以一目十行。雖然看得遠、看得快，但是常常看到別人在看她、跟蹤她。好眼力不會用，看外面，把外境的影相留在腦海中，不但擾亂自己，又擾亂家庭，太可惜。不用眼根見性，用意識心起妄想，就無法發揮妙眼的作用。

有些人的手非常巧，又喜歡幫助人。譬如別人的雨傘、電風扇、腳踏車壞了，他會幫忙修理；盆栽快凋謝了，他都會用心幫忙培養。有人對電腦很內行，別人遇到運作的問題，他會很熱心地幫忙解決。就像在座的有些人到處替人服務，作素菜、種菜、作糕餅與人結緣。

《楞嚴經》中提到：眾生妙心比喻四種古樂器，琴、瑟、箏、篳篥、琵琶，妙智比喻是妙指。眾生雖有妙明真心、妙音真性，若無妙指，則不能發出妙音，不能合於真理。由妙指來撥彈四樂，就發出妙音，妙音比喻如來藏，具有不可思議的妙用。眾生心起塵勞妄念，失去妙用。觀音菩薩發出妙音、清淨的梵音，以及海潮音可以說法不待時。我們大家來學習觀世音菩薩在古佛前發菩提心，由妙心起妙智，再由妙智返聞照妙心，雙運融入定慧均等的正定三昧，再發出妙用，以觀世音菩薩耳根圓通成就佛道。

**七言八句結偈：**

觀音菩薩妙耳門	妙智反聞照妙心
照破五蘊解能所	覺妄心出意識流
不住聲生心放鬆	修三昧入聞性流
妙心妙音起妙用	耳根圓通成佛道