

# 「人流亡所」啟發的 以聽聞入禪修門的要領

上 下  
悟 禪長老指導  
釋心傳 整理與白話翻譯

## 一、經證片段：

1.1 [古漢譯] 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。」<sup>1</sup>

1.2. [白話翻譯] 那個時候，觀世音(Avalokita-svara; Avalokitēśvara)菩薩，從座位起身，以頭部敬禮在佛陀的雙腳，然後向佛陀報告：「世尊！回憶起我在過去無數的恒河沙粒(*gaṅgā-nadī-vālikā*)那麼久遠的劫(*kalpa*)數，在那個時候，有一尊佛出現在世間，其名號為觀世音。我在那一位佛陀面前，發起菩提心。那一位佛陀教導我，從聽聞、思惟、修行，進入三摩地(*samādhi* 等持)。起初，在聽聞的歷程當中[初，於聞中]，在外部的聲音之知覺通路(*śabd'āyatana* 聲入處)與內部的聽覺之知覺通路(*śrotr'āyatana* 耳入處)之間流動的內容(*srotas* 流)，<sup>2</sup>並無(*na* 亡)之所從來的來處或之所至去的去處(*kva-cit* 所) [入流·亡所]。在所謂之所從來的來處或之所至去的去處(所)之間構成來去的流轉(入)，既然無所從來亦無至去而寂靜(*sānti* 寂) [所入·既寂]，連帶地，以來去表徵的動態，以及相對於動態之靜態，這二個相對的特徵(*lakṣaṇa* 相) [動靜二相]，全然不具有本身的生起性[了然不生]。以如此的方式，繼續且逐漸增強修為的功力[如是漸增]。涉及現象和語詞而分別的能聽聞(*śravaṇa*)與所聽聞(*śruta*)，在實修的探究上，並不立即接受或停留在表面的二分，而是致力於窮盡(*kṣīṇa*; *kṣaya*)之探究，從而彰顯其實相並非存在為能聽聞與所聽聞的二分[聞、所聞·盡]。就聽聞予以窮盡之探究——話雖如此，在實相上，卻非有一個

窮盡或盡頭可得，因此，也不固定居住在所謂的聽聞之窮盡[盡聞·不住]。所謂的能覺知與觀待的所覺知，藉由觀待才稱為能覺知與所覺知，並非本身固定存在為能覺知與所覺知；因此，所謂的能覺知與所覺知，都是空的(*sūnya*) [覺、所覺·空]。就能覺知與所覺知展開的如此空性之了悟[空覺]，不因此就停留在如此了悟的初階，而是還要將如此的了悟開通到極盡圓滿的境界[極圓]；這當中藉由觀待而施設的能空與所空的二分，也隨著觀待之施設任務的結束，而自動熄滅[空、所空·滅]。隨著因緣而生起(*ut-pāda*)，以及隨著促成生起之因緣在任務的告終而熄滅(*ni-rodha*)——順著如此作用的視角，即能領悟生起與熄滅若不在關聯的脈絡，其本身皆非觀待之生起或觀待之熄滅，而只是單純的寂滅(*vy-upa-śama; upa-śānti*) [生、滅·既滅]；就這樣，即現前作證如此的寂滅(*vy-upa-śamābhi-mukhatā; upa-śānty-abhi-mukhatā*) [寂滅現前]。關聯於世間(*laukika*)與關聯於出世間(*lokōt-tara*)之間的分，也頓然打通而超越了(*vy-ut-thāna*) [忽然超越世、出世間]。在時空解開的十方世界，朗現為既圓滿且光明的境界[十方圓明]；如此的修證，獲致二項特別優秀的特色[獲二殊勝]。第一[一者]，修持往上提昇的方向，會合十方諸佛如來之根本的(*pra-kṛti*)、微妙的(*sūkṣma*)、覺悟的(*saṃ-bodhi*)心(*citta*) [上合十方諸佛本妙覺心]，而且具足與諸佛如來共同一致的慈心之力(*maitrī-bala*) [與佛如來·同一慈力]。第二[二者]，修持往下度化的方向，切合十方(*daśa-diś*)世界一切的(*sarva*)六道眾生(*ṣaṭsu gatiṣu sattvāḥ*) [下合十方一切六道眾生]，與諸眾生站在同一陣線深切體會眾生仰望諸佛菩薩悲憫(*karuṇā*)之熱切[與諸眾生·同一悲仰]」。

## 二、何謂「入流亡所」？

2.1. 上一小節引證經文的關鍵語句——「初，於聞中，入流·亡所。」——翻譯為：「起初，在聽聞的歷程當中[初，於聞中]，在外部的聲音之知覺通路(*śabd'āyatana* 聲入處)與內部的聽覺之知覺通路(*śrotr'āyatana* 耳入處)之間流動的內容(*srotas* 流)，並無(*na* 亡)之所從來的來處或之所至去的去處(*kva-cit* 所) [入流·亡所]。」

2.2. 簡言之，在聽聞的時候，不論外部聲源的振動所引起在聲波的系列流動，或內部沿著聽覺系統在聽聞作用的系列流動，都無所從來，且無所至去。

### 三、「入流亡所」在講什麼：

3.1. 「入流亡所」，並非侷限於一般的聲學(acoustics 涉及聲波(sound wave; acoustic wave)、超聲波(ultrasound)、次聲波(infrasound)、或聲音(sound)的產生、控制、轉換、傳輸、接收、和效應的科學)的描述或陳述。

3.2. 「入流亡所」，並非侷限於耳朵或聽覺器官在解剖學(anatomy)或生理學(physiology)的描述或陳述。

3.3. 「入流亡所」，並非侷限於一般的語音學(phonetics 涉及語音(speech sounds)的產生(articulatory phonetics 發音語音學)，語音如何從說者的嘴巴傳遞到聽者的耳朵(acoustic phonetics 聲學語音學)，以及聽者如何獲得、感知、和辨識語音(auditory phonetics 聽覺語音學)的描述或陳述。

3.4. 「入流亡所」，不是在講一般日常閒聊所談論的聽覺官能的外觀、結構、增強、退化之類的事情。

3.5. 「入流亡所」，大致在講透過現場實境(live reality)，以聽聞為主要作用，如何可藉以趣入禪定與開發智慧的修煉要務。

### 四、經證在鄰近「入流亡所」的脈絡呈現的要點：

4.1. 「入流亡所」，並非孤立的語詞，而是有其所在的前後文，適合進行語詞脈絡的解讀。

4.2. 「入流亡所」開啟的法門，並非孤芳自賞，而是有其久遠的傳承，尤其傳承自久遠劫之前出現在世間的觀世音佛。

4.3. 「入流亡所」，並非切割開來孤立的技術操作，而是以發起菩提心為背景，從聽聞、思惟、修行以進入三摩地的連貫程序當中的一個修行要務。

4.4. 「入流亡所」，既非急功近利式的炒作，亦非修行的終結，而是正好可開啟之後在修行道路相續不斷的邁進，一方面，能通往十方諸佛如來之心境；另一方面，能通往十方世界一切的六道眾生之苦難。

### 五、「入流亡所」在涉及「聲音」或「聲音之聽聞」初步可予以認識的特點：

5.1. 不先入為主地將世俗知見投射或強加在聲音或聲音之聽聞。

5.2. 既不預先綁定聲音或聲音之聽聞，也不預先畫地自限，尤其不預先給後續所能修到的水準設定上限。因此，不論過去或現在涉及身體、情緒、認知、方法、或能力的不足或缺失，都沒必要一直拿出來匡限、障礙、扭曲、或

決定聲音或聲音之聽聞。

5.3. 盡可能放下自身的限制或拋開無謂的添加，而只是謙虛地、單純地、正確地經驗聲音或練習聲音之聽聞。

5.4. 接著，就聲音或聲音之聽聞，盡可能既不停留，且不抓取在任何一點、一團、或一個區塊，而只是正確且順暢地經驗聲音或練習聲音之聽聞。

5.5. 由於不使用凡夫式的分別、認識、投射、抓取、捕獲、擁有、扭曲、或宰制，因此，心，在經驗聲音或練習聲音之聽聞的時候，即不至於反過來被自己凡夫式的分別乃至宰制所攪動、污染、或拖累。以**無所攪動、無所污染的心，單純地經驗聲音或練習聲音之聽聞**——透過如此的經驗或練習——心，即得以入禪修門，乃至安住禪定之境界。

5.6. 順著如此的經驗或練習，進入禪修，**心**，不僅維持在禪修乃至禪定的水平，而且就所涉及的聲音，既不分別、且不包裹在凡俗知見的窠臼，而是一**心穿透所涉及聲音之緣起與流程**。在所涉及的聲音以如此的禪修乃至禪定為後盾，即能開發就所涉及的聲音之**通達理解與空性智慧**。

5.7. 順著如此理路在所涉及的聲音修煉出禪定與智慧，再反觀一般眾生大都受困於涉及聲音的各種散亂、情緒、攀緣、執著、困惑、與障礙——基於如此的反觀，在菩薩行上，即油然而生起**慈心與悲心**。

## 六、藉由「入流亡所」之解讀可嘗試入門的禪修步驟：

6.1. 可先完整地研讀《大佛頂如來密因修證了義諸菩薩萬行首楞嚴經》，或者至少在經典有關「入流亡所」的教學，並且透過前後文脈絡的研讀，形成以觀世音菩薩的教導在第一手的經文的研讀為依據的認識、理解、與信念。

6.2. 有關聲源的方面，海潮音，的確適合納入首選。如果所在環境不方便，則周遭自然界帶有至少一段相當持續的聲音，例如，風聲、雨聲、樹木搖曳的聲音、蟲鳴鳥叫聲，也可就地利用。再不方便的話，似乎也可嘗試使用機器錄製或人工智能模擬自然界合成的聲音。雖然一切的聲音都是緣起、空性、如幻似化，但是在禪修的初階，用以練習禪觀的聲源，應盡量避免納入自己以前曾經連帶地遭受情緒劇烈波動或情感巨大傷痛的聲音；否則，用了對當事者還不適當或不適應的聲源，觸景生情，那禪修大致就跟著泡湯了。

6.3. 在預備練習階段，設置的重心步驟為①調心，②進而納入調息，③之後才納入聽聞所設定的聲源：

6.3.1. 如果預期僅止於業餘的涉獵或嚐鮮，當然可從立即耳聞的聲音上路。這相當於在音樂市場一般的消費大眾在聽音樂的樣態。同樣地，一般世人隨緣、隨興到海邊走走，望著緩慢西沉的夕陽，看著潮起潮落的景象，聽著潮起潮落的聲音，享受海風的輕拂，乃至感受整座海洋包容一切的療癒能量，覺得時間過得特快，心情得到淺層且短暫的舒服，但是，大致也僅止於此，沒過多久，幾乎又被打回原形。

6.3.2. 然而，如果預期成為較專門的禪修者，則應考慮直接由調心入手，先把能禪修的方面調好，並且讓能禪修的方面——包括能覺察、能聽聞、能覺知——各就各位。

6.4. 經由適當地調心、調息，在心情平靜、思緒與情懷不輕易被牽動的基礎，單純地聽聞預先選定或設置的聲音。

6.4.1. 禪修很基礎的練習要項，就在於專注力的形成與培養。

6.4.2. 通常——尤其生活在當代密集群聚的場所——周遭經常都會有各式各樣、此起彼落、大大小小的聲音或噪音。

6.4.3. 如果在初學階段，周遭的任何聲音都在聽，那不僅容易開始就散亂、當中更散亂、收場還是散亂，更容易讓每一次的練習都被周遭的雜亂聲源疲勞轟炸而不了了之。

6.4.4. 因此，尤其身處開放空間，縱使在海邊，對禪修的初學者而言，選定且練習專注在某一特定的聲源或聲音——例如，海潮音——是很有必要的。

6.5. 在如此正專心聽聞預先選定或設置的聲音的時候，應該避免對於聽到的任何聲音投射或套上凡俗的認定或分別。

6.5.1. 初階禪修時，由於能力不足，當然只能容許妄念不由自主地冒出，卻應盡可能避免在禪修的現場一直有意或無意地做著認定或分別。

6.5.2. 凡俗的認定，例如，這是海潮音、風聲、雨聲。

6.5.3. 凡俗的分別，例如，這個聲音大、長、好聽，那個聲音小、短、難聽。

6.5.4. 在禪修的現場，只要有意地投射或套上凡俗的認定或分別，當場就阻礙或偏離了禪修，而退回凡俗日常的局面。

6.6. 進行如此的練習，既不片面地被所聽聞的聲音牽動、刺激、蒙蔽、或打亂能聽聞的心，不是在煞有介事地頑強抗拒所聽聞的聲音，也不是以類似「坐忘」的方式當場忘記在聽什麼聲音或聽了什麼聲音，更不是勉強關閉能聽

聞的心而變成類似槁木死灰的狀態，而是不僅聽得很清新、乾淨、專注、細膩、深入、通透，而且聽得很放鬆、舒坦、平靜、穩定。依循如此的方針，修煉到這個地步，即大致修出以**聽聞聲音**而能**入定**的主要本領。

6.7. 順著這樣的方式，通過**聽聞聲音**，不僅能入定，而且能開發通達聲音之**智慧**。

6.7.1. 在如此定力的後台，並沒有關閉、消除、阻遏、干擾、或破壞任何聲音，而是在現實聲音之既然的生滅、來去的情形，**加強修煉、開發、且維持能聽聞心之定力**。

6.7.2. 如此修煉的心，既能容受現實聲音的生滅、來去的流程，一直維持相當水準的定力，且能解開、穿透、深入一個段落又一個段落的聲音奔流、以及一個環圈又一個環圈的聲音網絡——包括浪起浪滅、潮漲潮退——從而開發以**海潮音**為代表事項**在聲音之聽聞的智慧**。

6.7.3. 若以凡俗習以為常的方式，不論涉及潮汐現象或潮音現象，或者藉以散散心，排遣煩悶，讓心情暫時舒暢，或者就觀察的現象積累有關地球科學的知識，進而提供萬有引力(gravitation)之科學的解釋。

6.7.4. 若以觀音菩薩在「入流亡所」或「耳根圓通法門」為代表的佛法，不論涉及潮汐現象或潮音現象，皆借力使力，亦即，正好借助現場的潮汐、潮音，修煉且開通**以潮汐、潮音為緣的禪定與智慧**。

6.7.5. 觀音菩薩就這樣借用「入流亡所」，提出如何以聽聞入禪修門典範式的開示。

## 註釋

1. 《大佛頂如來密因修證了義諸菩薩萬行首楞嚴經·第六卷》，唐·般刺蜜諦(Pāramiti)譯，T. 945, vol. 19, pp. 128b15-b25.
2. 解讀之一：入(*āyatana* 處、入處)：知覺通路。入，可分為六項內部的知覺通路(六內入、六內處、六內入處)——包括視覺之知覺通路(眼入處)、聽覺之知覺通路(耳入處)、嗅覺之知覺通路(鼻入處)、味覺之知覺通路(舌入處)、身覺之知覺通路(身入處)、知覺之知覺通路(意入處)——以及六項外部的知覺通路(六外入、六外處、六外入處)——包括[視覺所對的]物質之知覺通路(色入處)、[聽覺所對的]聲音之知覺通路(聲入處)、[嗅覺所對的]氣息之知覺通路(香入處)、[味覺所對的]滋味之知覺通路(味入處)、[身覺所對的]觸境之知覺通路(觸入處)、[知覺所對的]法日之知覺通路(法入處)。解讀之二：入：進入。