

# 初級禪修課--傾聽

2024 年 11 月 1 日，比丘近傳法師講

歡迎大家！感謝各位今晚前來，藉此機會一起學習如何通過打坐探索我們的心靈、思想和身體。

首先感謝金佛寺舉辦這樣一系列的講座和活動，並且嘗試在全球範圍內協調各方，這實際上並不容易。他們也配合我的時間，讓我有機會能跟大家分享。還有我們這位無畏的翻譯者 Michael 幫忙翻譯中文，以及其他協助技術的義工們，感謝他們的幫助與支持。

今天的主題是「**傾聽**」。我認為傾聽非常重要的一點是，要聽我們周圍一切能令所做的事情成為可能的種種條件。這絕對不是由單一條件促成的，而是來自於許許多多條件共同作用的結果。我還要提一下關於近威法師，今晚他無法出席，因為最近的亞洲之行，他身體有點不適，目前仍在休養中，希望下週他可以來參加。

在我們正式進入今天的主題之前，我想先跟大家一起來念誦觀音菩薩的聖號。這就是我們萬佛聖城佛殿的觀音像，我覺得她非常啟發人心，她代表著平和、寂靜和慈悲。「觀世音」這個名字的意思就是觀、傾聽世間的聲音，這也是我們在打坐的時候所用的法門。如果大家可以的話，請合掌，我們一起念「南無觀世音菩薩」，頂禮這位聆聽世間聲音的菩薩。我們一起念七聲，大家深呼吸，坐直，放鬆。南無觀世音菩薩（重複七遍）。再靜坐一分鐘。如果是坐在家裡的話，試試看能否把雙腳放在地上。如果是坐在地上，那也可以試著雙盤、單盤、或散盤。感受自己身體的重量，坐在椅子或者地上，讓後背挺直，深呼吸，呼氣的時候放鬆。就這樣靜坐一分鐘。可以把眼睛閉上，全神貫注就在當下，放下一切的憂慮、擔憂以及計劃等等，就在這個當下，這樣保持一分鐘。

大家晚上好，歡迎來到我們的打坐課。今天是我與近威師共同帶領的三堂打坐系列課程中的第一堂。我們將介紹這個打坐，至少對於我們來說，這真的是一個很好的貼合生活且非常實用的法門。打坐不僅僅是在坐墊上，而是一種生活方式。

一開始，我想先講一個故事，就是我怎麼開始打坐的。高中的時候我就開始打坐，當時的我想要尋找生命更深一層的意義，除了物質上的成功，找個女朋友，又或者出名、名利等等，我想說肯定還有更深的東西。因為我發現很多人在世俗上看起來很成功，有錢財、婚姻、權勢、等等，但這些成功不一定代表他們人生的快樂，不一定代表他們的人際關係都是很善良的。所以我就想生命的意義到底是什麼呢？我開始閱讀一些宗教的書籍，比如佛教或者天主教，還跟朋友甚至我父母的朋友探討生命意義的問題。我發現，其實打坐很重要，這是一個打開真正解脫和快樂的一扇門。

在《法句經》裡，佛說：「什麼會帶來比你所有的敵人加一起還會更傷害你的，是什麼東西？」你可以想像所有不喜歡你的人，也許你並沒有任何不喜歡你的人，但我們在這個世界上所恐懼的一切，有什麼比這些帶來更大的傷害呢？佛陀的回答是：「一顆未經訓練的心。」所以能帶來更多的傷害的，就是一顆沒有好好調伏的心。那什麼又是一個可以帶來更多的快樂，比所有你愛的人、家人和朋友帶來的還要高一層的快樂？那就是一顆好好調伏的心。這句話直指問題的核心，對吧？我們該如何去調伏這個心呢？在這堂課中，我們將討論這個身體，因為我們發現這是一個非常好的起點。我覺得這其實很重要，因為在我們的社會中，我們常常只談論外在的事物，比如怎樣擁有更多的朋友，如何在事業上更成功，怎麼買這個買那個，但我們卻常常忽略了離我們最近的東西，就是我們的心，意識和身體。

所以我想先講講這一點。首先，這真的至關重要，可能是你一生中最好的投資，就是我們投入多少時間去**活在當下**。我們訓練自己**活在當下**，這將影響我們未來每一個當下的時刻。如果你仔細想想，每一個未來的時刻都將成為當下。因此，我們在當下的怎樣的修持，將對所有未來的軌跡產生深遠的影響。我想用一則故事，講講我是如何開始的。我從高中時期開始，我個人喜歡競爭，喜歡第一，喜歡成功，喜歡一切都做到，我想要做到某種程度上的完美，就是想把事情做好，想要做到對。所以我一開始打坐時，我把這種心態帶入了其中。當你聽到那些偉大修行者的故事，像虛雲老和尚他們的事跡，他們都是很偉大的。

比如虛雲老和尚行腳到金山寺，然後掉到河裡，差點淹死，有人把他從河裡撈出來，奄奄一息，然後跟他說你應該要好好休息，但他就是奮不顧身，要去參加禪七。到了那裡，他們想給他一個責任，主持禪七，因為他是一個大家都崇拜的法師，但他拒絕了，說他只想參加禪七。他們說如果你只參加的話，我們還要打你，因為這是禪堂的規矩，我們必須遵守。我也不知道是誰制定了這個規矩，但好吧，於是他們對虛雲大師打了香板。大師在禪七的過程中漸漸恢復了體力，最終在那一次的禪七開悟了。

我聽到這個故事後，心想，我也應該這樣子，我也要這麼精進，忍受痛苦，承受一切，然後在某個時刻，也許茶杯掉到地上的那一刻，我可能會開悟，或許會發生些什麼吧。

所以，當時我們在聖城的禪七，大家如果熟悉聖城的話，會知道聖城的禪七時間很長，從早上四點一直到晚上十點或十二點，幾乎一整天都在進行。每支香一個小時，甚至一個半小時，有時或兩個小時。那樣坐上一整天，並鼓勵要結雙跏趺坐，你知道，那是真正的打坐。雙盤然後忍痛，好吧，我給自己設定了任務，每支香我都要結雙跏坐，這才是所謂的成功，我必須全程都**保持專注**，非常非常地專注。我記得早上大概三點半，三點四十起床，準備打禪七。第一支香開始，我感覺就好像進入了一個搏鬥圈，我在禪堂邊行香邊暗自對自己說「第一支香」，行香，行香，我要集中精力結雙跏趺坐，這將是非常專注的第一支香，我在跟我的心搏鬥。行香，行香，行香，然後坐下，雙跏趺坐，有點痛，但還行，還能堅持一個小時。起身，再行香，行香二十分鐘後，又坐下來第二支香，第三支香，第四支香，到第十支香的時候，我幾乎無法忍受下去，身體已經在顫抖，劇烈的疼痛讓我感覺身體忽冷忽熱，好像冰火交加一樣。晚上睡覺時全身都在痛。聖城的冬天真的很冷，有些人可能知道冬季禪七的情況，你坐在那裡，甚至都可以看到對面牆上有水從上往下淌。屋裡只有華氏 40 度（攝氏約為 4 度），外面反而更暖和，我記得那段經歷。而且，我發現，隨著時間的推移，我的身體越來越緊繃，呼吸也開始變得越來越急促，心中對打坐竟生起些許害怕。我從一開始的以為打坐是通往真正快樂和解脫的殊勝法門，卻漸漸變得懷疑，也許我做不到，也許這太難了，也許我只是個失敗者。

我想分享這段經歷，是因為我覺得當初的我忽略了一些打坐的基本步驟。這也是我今天想和各位分享的，我近威師稱之為「**四種傾聽**」的方式。在我開始之前，我想先查一下對話框，看看有沒有遺漏的疑問。

講到「**四種傾聽**」的方式，我想跟大家分享這張圖片。第一種就是「**身體的聆聽**（somatic listening）」，這也是我今天要重點講的內容。關於**傾聽身體**，放下心或腦袋所湧現的許多妄想或評判。我們甚至可以把這種身體的傾聽帶入到我們的人際關係中，當我們跟別人講話時，注意到這個身體就安住在當下。我們發現這是一種非常強有力的修行，假如我們可以專注於當下，在我們和別人溝通時，你會驚訝地發現，其實別人潛意識中也會感受到我們身體和情緒所散發的能量反應。如果我需要進行一個比較困難的話題，在跟別人討論前，我會先讓自己身體放鬆，或者當有人帶著強烈的情緒來找我時，比如悲傷、沮喪、焦躁或憤怒，我先讓自己身體安住，我發現，當我身體能夠安住，慢慢地，慢慢地，對方也會開始與我的頻率同步。他們也會逐漸放鬆，並開始聆聽他們內心、身體和意識中真正發生的事情。所以，這真的是一種很有力的修行。

至於其他的聆聽方式，我今天只是稍微提及，但會在未來幾週詳細講解。第二種「**同理心的聆聽**（Empathic Listening）」，就是**傾聽內心**；第三種「**大環境的聆聽**（Panoramic Listening）」，就是**傾聽周圍的環境**。比如開頭講到的我們有著種種因緣，讓我們能夠同聚在一起。如果我們更深入地觀察，你會發現。以我個人為例，我自己有特別殊勝難得的因緣，能夠成為一名佛教法師，因為釋迦牟尼佛的教誨，並且由祖師大德代代相傳，傳到宣公上人，他來到西方建立了道場，以及到上人的資深弟子，我有機會去親近他們，最後能夠學到佛法，這也是當下的一部分。同樣地，所有在這裡的人，乃至我們以後會遇到的人，會影響到的人，這都是屬於我們的大環境，我們所做的一切都會影響到宇宙的每一個角落，我們都是相互連結的。這就是大環境的聆聽，就是對整個環境的覺察。第四種「**神聖的傾聽**（Sacred Listening）」，就是**傾聽自己的佛性**，就是觀音菩薩的反聞聞自性。這些內容我們將在之後兩堂課再講，今天主要講第一種「**身體的聆聽**（somatic listening）」，傾聽自己的身體，我認為這是我們建立一切的基礎。

我首先想問大家一個問題，你可以在對話框中回應，在最底下有一個聊天的方塊，你點一下應該會出現。我給大家的問題是：什麼會讓你的身體緊繃起來？你可以想想是什麼時候會發生，例如，有人對你發脾氣，或者你擔心某些事情，或者你丟了鑰匙，什麼會讓身體緊起來？大家可以在對話框裡打字留言，我會讀出來。有兩個人說感到壓力。面試，是什麼面試，工作面試，學校面試嗎？恐懼、焦躁、妄想。截止日期，是的，截止日期的確是會讓人感到緊張，比如法會要開始了，我們需要在法會前全部

準備好。有人說找不到手機的時候會緊張，是的，確實有這樣的情況發生。身體的疼痛。怕鬼，比如人們發現在寺廟或旅店裡有鬼的時候，會感到緊張。當我擔心某些事情時，害怕 EVR、擔憂、生病、生氣、壓力、腿痛、趕時間、當我們時間不夠的時候，身體也會不自覺地緊起來，工作中遇到麻煩的情況，發怒的時候等等。非常好，如果你想接著寫，可以繼續。我先暫停一下，很抱歉我的中文不太好。你們可以看對話框中的中文回應，感謝這些輸入中文的居士。

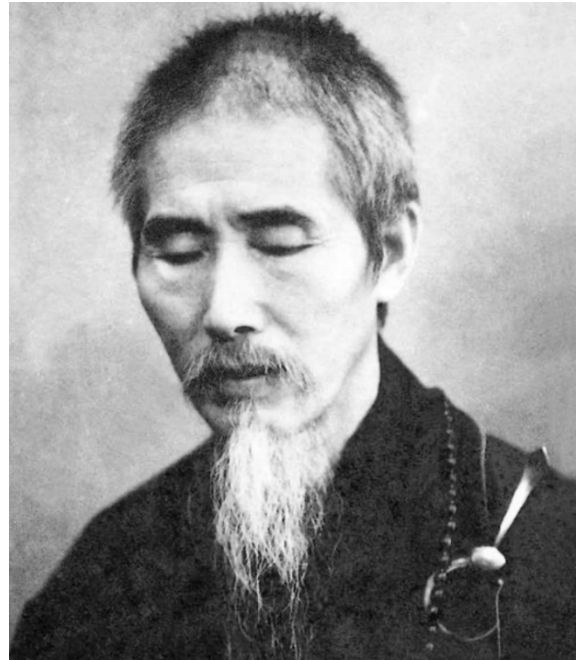
我想說，其實有很多東西會造成我們身體的緊繃，而我發現一個很實用的技巧是我們可以試著記錄那些身體最緊張的時候，然後有意識地提醒我們放鬆，安住當下，回到我們的身體裡。比如，對我來說，像有人提及的，當有截止日期，必須按時完成的時候，我就會感到壓力緊張。這樣發生的時候，我會首先深呼吸，然後放鬆。我最近在中國大陸有很多活動，當我們作為團體的一部分時，我跟大家說首先要放鬆。我們在第一次巴士旅程中，就試著來做這個。因為我們乘坐的巴士上還有其他人，而這些人說他們非常緊張，因為車上有法師，他們以為法師會非常嚴肅，所以他們在車上感到緊張。我們就跟他們說不會的，你們先深呼吸，放鬆，回到身體，我們都是道友，都是來一起修行佛法的，這是一個非常好的開始。

我還想分享一些故事，關於 Dr. Martin Verhoeven，他是一位資深的教授，也是原來的恒朝法師，跟恒實法師一起，在 70 年代三步一拜。他講過一則故事，令我印象深刻。他說有一次跟上人一起坐在車後座上，上人雙跏趺坐，他們當時好像沒有安全帶，車突然急剎車，恒朝法師猛然向前傾，差點撞上前面的座椅。他本能地伸出手去擋在上人面前，以防他撞到前座的椅背。當他的手觸碰到上人身體的瞬間，感覺彷彿碰到嬰兒的身體那般柔軟綿密，好像棉花一般，他的手掌幾乎要陷入到上人的身體裡那樣。其實在這種理應緊繃的危急時刻（比如車輛急停，或者眼看就要撞到什麼東西），而上人的身體卻猶如絲綢般那麼柔軟。Martin 說這對他而言是極好的教導，他練過武術，他領悟到，這就是我們身體要達到的一種程度，讓我們的身體完全放鬆、柔軟、綿密。

我認為這是個很好的例子，說明無論我們選擇何種修行法門，首先要做的就是安住於身體並放鬆。這種放鬆並非是那種懶散地靠在椅子上的前僕後仰，而是正確地坐在椅子上，脊椎筆直，耳垂對齊肩膀，肩與髖保持垂直、微收下頷，頭頂似有虛線吊著，讓整個身體自然而然地懸垂。如此身體全然調和，徹底放鬆，這是很好的訓練。我們

放鬆時，不要像這樣，好比低著頭看手機，頭往前看或後仰，持續緊張的姿勢，而是要找到一個中道的狀態——警覺卻放鬆。就像觀世音菩薩，觀自在菩薩，自在，「自」就是 SELF（自己），「在」就是 HERE（這裡），完全安住當下，自己全部專注當下此時此刻。

另一個我想分享的故事是關於虛雲大師的，更準確地說，是虛雲大師的一張照片。我在中國大陸的時候曾做一個演講，如果你有興趣，我可以稍後發送。我稱之為西方的禪，作為一種法藥。西方有些人對「禪」有誤解，誤認為這是對自身傷害，而非療癒和內在覺悟。這是一篇比較長的文章，談論了一些身體覺察的問題。但是我現在主要想分享的是這張虛雲老和尚的照片。我認為這張照片震懾力很大，你有沒有看出他（照片中的虛雲大師）有沒有任何的身體上的緊繃呢？他保持著一種正而有力的姿勢，但卻是非常柔軟。你可以想像一下，當虛雲老和尚掉到河裡，在禪堂裡被打香板，你會以為在那個時候的他會緊張，他的心會變得憤怒，或者開始抱怨：「為什麼這事會發生到我身上？我是大禪師，又如此誠心，諸佛菩薩難道不應該保護我嗎？」我想他肯定不會想這些的。雖然我不知道究竟發生了什麼，但是從他祥和的面容與鬆柔卻中正的體態中，我可以感受到他的這種真正的自在和合相。如果你讀宣化上人的自傳，在上人深入佛法之前，他曾學習道教，隱居山中，獨自修行，學到了讓身體自在的一些方法。我認為這是一個很容易被大家忽視的基礎練習，真的很容易被忽視，卻很重要的一個話題，所以我想藉此照片展示給大家。如果你對這篇文章感興趣，或許我可以將它分享到金佛寺，供大家索取。



另外，我接下來想說的第二個問題，什麼讓你的身體能夠放鬆？大家也可以在對話框裡面回應。有人說就是呼吸呀。這很好，如果呼吸能幫助你放鬆，這是很好的事情，因為你一直在呼吸，所以你隨時可以放鬆，這是一個超級有用的技巧。如果你能夠呼吸，你什麼時候一緊張就可以呼吸，讓氧氣充滿自己的身體，獲得內在的調和，然後再呼出來，就可以放鬆。用我們的這個呼吸，自然地讓身體保持一種直的姿勢，並且

放鬆。還有人說享用美食，這確實也是一個方法。當我們吃了好吃的食物，身體會覺得安全和被照顧，因此也會放鬆。我們處在安全的空間中，身體就會放鬆。比如我當時打禪七時，在我的腦海中，好像在這個搏鬥圈裡一樣。我其實已經給自己製造一個很恐怖的環境，好像跟我的心在搏鬥，而不是想像自己在被佛菩薩加被，護佑，在這種傳承千年的禪宗的修行裡，我很感恩能安住於當下，盡我所能地保持專注，本應創造一個在由諸位善知識及同參道友圍繞之中的安全空間；反而我卻在心裡生起一種充滿焦慮的處境。我們打禪七的時候，一般不會吃太多或者太豐盛的食物，而且也可以找別的方式來放鬆。有人說睡覺，睡眠確實可以的，如果你能在睡覺時放鬆的話。有人提到瑜伽，是的，瑜伽，我也很推薦，我可以展示幾個我認為對打坐至關重要的瑜伽體式。還有人說音樂，唱歌，放下，打坐，讀書，心在當下，以及忽略難相處的人，這是另一個我們可以探討的話題。我們該如何與難相處的人相處？有一種方式可以真正關心他們，但不被他們控制。我們實際上應對自己的內在情緒狀態負責，打坐是可以幫助我們做到這一點的絕佳法門。有人說泡熱水澡，是的，這確實很有用。又有人說念觀音菩薩的聖號，非常好。

好的，這裡（對話框）還有很多內容，考慮到時間限制，我將稍微跳過一些。

下面我想和大家分享一些瑜伽的體式，因為我發現對於打坐來說，瑜伽或某些運動是另外一個關鍵，可以**聆聽感知身體**。有一位瑜伽老師來到柏克萊聖寺，他是寺院的朋友，教了近威師和我一些瑜伽動作和體勢，我們還會經常練習。第一個體式叫做**嬰兒式**，看著很像禮拜，真的是有助於放鬆呼吸。**貓牛式**可以幫助脊椎前後移動。**雷電坐式一和二**有益於我們打開肩膀。這裡的有個關鍵點，你可以自己嘗試下，把兩個手交叉，然後往上推，你會伸直手臂，在這樣推的時候，常常會發生的是聳肩緊繃，這時候就要刻意放鬆肩膀。可以找到身體的一種自然的姿勢和協調狀態，且肩膀和身體得到鬆弛。所以這就是你要開始練習的協調感和輕鬆感。**門門式**可以伸展身體側面，**下犬式**可以輕微拉伸腿筋。**平板式**可以鍛煉核心肌群，這對雙盤打坐非常有用，因為你需要強壯的核心力量。你坐直了，核心肌群就可以自然地支撐你。我本人覺得非常有幫助的就是**半鴿式**，如果你想雙盤的話，這是一個非常重要的體式。然後還有**睡鴿式**，你可以完全趴下來。如果你想學動作細節，可以在網路上搜索相關教學，我這裡只是簡單介紹一下。如果只能選擇一個拉伸動作，我會選**蝴蝶式**，雙腳貼合，膝蓋向外打開。但要注意如果你想雙盤，兩個膝蓋必須或多或少有觸到地。因為如果做不正確的

話，很容易受傷。近威師的兩個膝蓋不得不動手術，就是因為他撕裂了半月板。我們發現關鍵在於膝蓋不能向上彎，但髖關節可以朝多個不同方向旋轉。所以必須先拉伸髖部，才能安全雙盤。

另一個關鍵的傾聽，就是學會**聆聽身體**，聽聽是什麼樣的痛？當身體開始找到內在協調，當這種氣流動的時後，有時可能伴有疼痛，因為我們的身體很久沒有進入到這種很自然調和的狀態。但是若感到尖銳、撕裂般的疼痛，你就要非常小心，那樣的痛可能會導致傷害。所以，這就要求你學會傾聽自己的身體，仔細**聆聽身體**。想一想這是會造成長期傷痛的一種痛呢，還是可以忍受，只需要耐心等待身體自癒的痛呢？

現在我只剩一分鐘了，雖然我還有很多的內容想分享。不過由於時間關係，我想給大家布置個功課。下週課前的一個作業。名字叫做**全然安住於身體**，我將給你介紹以下幾種方法：

一種就是**地心引力**。當下如果你是坐在椅子上，或地上，又或許是站著，走著，無論你做什麼，都嘗試去感受自己身體的重量。比如說我正坐在椅子上，我能感受到這個身體的重量往椅子上壓。當我這樣感受的時候，我馬上從思緒回到我的身體，感受到，哦，我就在這裡，我的心聽到這個的時候，馬上又覺得，哦，好無聊啊，然後又開始想東想西，等再把這個心帶回來，暫停思緒，回到這個身體，去感受這個重量，去放鬆。又有些人說可以去按摩或是泡個熱水澡，就這樣放鬆，專注當下。這真的是很奇妙，我可以告訴你，對我而言，這個方法改變了生命。每當焦慮、緊繃或恐懼時，只要記得這麼做，許多煩惱自然消散，因為情緒往往積累在身體裡，或被身體所逼迫。所以只要放鬆就行了。另外一種方法，叫做**中心線**。找到脊椎，找到身體內對齊的直線，感受直立感，這就是中心線。然後，通過呼吸，我教你一個方法，那就是吸氣時，感受身體內的協調，感受到氧氣充滿整個身體，再呼出去，呼氣時放鬆，這就是第三種方法。最後一種方式就是**感受這個知覺**，感受手上、臉上的感覺。我本人的臉很敏感，如果我的臉頰突然緊繃，我就知道自己開始緊張了，因此我會告訴自己要放鬆。

所以這一週的功課就是**放鬆**，練習自在。但是，放鬆不是指隨意的耷拉腦袋，而是挺拔且鬆弛地坐在那裡。具體該如何練習呢？我建議你可以從日常活動入手，比如說，你要開車，就在啟動開車之前，先深呼吸放鬆，感受自己的身體沉入座椅，放鬆之後再開始駕車，你會發現，放鬆駕駛反而能讓下車時感覺更精力充沛。或者開會前也可



以深呼吸放鬆。或者每次要看手機之前，先放鬆。或者吃飯前，或者做功課之前，念普門品、念阿彌陀佛聖號之前，先用片刻讓自己**放鬆**。不要拼命地趕著去做，而要十分放鬆地去念南無阿彌陀佛，南無阿彌陀佛，非常地放鬆做功課。所以這一週呢，先試著一天檢視三到四次，在每日做功課前，試試哪怕只有一分鐘的**放鬆**，去體會這樣做對自己生活的改變。試著如何把打坐融入生命的每個當下。如果你想時時刻刻保持這種狀態，當然再好不過，我也會極力推薦這麼做。但即便每天只是練習三到四次，或在正式作功課前花一分鐘來靜心，根據我的親身體驗，這都足以帶來生命質的變化。

以上就是我今晚想和大家分享的內容。在結束之前，我想和大家一起迴向功德，迴向偈是由 **Eve Decker** 寫的「**May we**」。我覺得這首偈可以連接我們的心靈，也與我們下週課程的主題「聆聽內心」相呼應，因為它所講的就是傾聽心聲。

我們會重複 **3** 遍，希望大家可以跟著一起唱迴向偈。在唱誦前，讓我們先坐直身體，並且放鬆，想一想誰是我們心中所關心的，想將功德迴向給的。

**May we be safe and protected from inner and outer harm**

**May we be truly happy and deeply peaceful**

**May we be healthy and strong, and physically at ease**

**May we take care of ourselves, and live with well being**

祝大家都好，我們下週見，請不要忘記放鬆。