

“ Experiencing the present moment with the help of sound.” - Godwin Samararatne  
“以（聆聽）聲音來回到當下。” - 葛榮居士

## （二十一）請聆聽外境與內境 - 路

你可以不加添評價於聲音之上嗎？

### 向大自然學習

葛榮居士曾好幾次在大嶼山舉辦禪修營。每天都有時段在戶外修習，親近大自然。他建議每位同修獨自往戶外學習聆聽大自然的聲音，以喚醒感官。當我們覺醒地聆聽時，便漸漸脫離半夢半醒的生活模式。

葛榮居士提醒，一方面無需用力去集中精神來聽，另一方面也不是懶散地聽，否則身體的感官便會變得緊張或呆滯，不能發揮它們的自然功能。中道便是覺醒地讓聲音自然地跌落耳朵，感官自然會清晰接收這聲音。

在禪修營所聽到的都是雀鳥昆蟲，風和樹木擺動的聲音。聆聽一陣子，心便像有了空間，漸變得清晰。這清晰而覺醒的心的狀態，跟被情緒所充斥的心的狀態，截然不同。

經過多次禪修營的修習，漸漸在這聆聽的過程中明白到聲音表面上是幾秒或幾分鐘才停下來，也有高音、低音、尖音、沉音，但其實相卻是由一連串的單音所組成。每一單音都是一生即滅、虛空、不屬於這雀鳥或昆蟲的，也不屬於我的。亦即「三法印」所指的無常、無實質和無我所。原來佛陀所講的「佛法」，便是大自然規律與法則的實相。

繼續向聆聽學習，漸漸明白到當我分別哪些聲音是我所喜歡，哪些聲音是我所不喜歡時，我是將我的評價附加於本質一樣的單音上。這些單音本身是沒有好聽或不好聽的。

往後假日到郊外時，會離群一段時間，獨自修習聆聽。安然享受這些聲音的同時亦無需留戀。任何無常生滅的聲音，都是不可能執取的。

### 運用於都市中

回到繁忙的都市，聽到的往往是各種機器聲或喧鬧聲，容易被煩擾，心沒有空間。但經過戶外禪修的訓練，卻可嘗試聆聽這些都市的聲音，就像聆聽郊外的聲音一樣，聽時只是聽，無需加添評價。經一次又一次的修習，便從實際的經驗層面明白到這些都市的聲音和郊外的聲音的本質都一樣，也是一連串一生即滅的單音所組成，也是無常、無實質、不屬於任何物件或人的。噪音這個「噪」字其實是心所附加的，它只是聲音(sound)，不是噪音(noise)。當有了此明白，也受過訓練，受它們所困擾的程度便漸漸減少。

當然，不受困擾，並不是指麻木不動，像木頭公仔一樣。而是若環境許可的話，便安然離

開，不是煩躁地跑開。若環境不許可的話，便以這聲音為禪修對象，學習如何可以身處於它們之中，但讓其自然生滅，不受其影響，到有機會時便安然離開。

當此修習善巧之後，還可以嘗試聆聽身體種種不同的感受(內境)。經一次又一次的聆聽，便明白到它們也是由一連串一生即滅的單一感受所組成。它們的本性與聲音一樣，也是無常、無實質和不屬於我的。

下一步便是學習如何回應這些表面不一樣但本質一樣的感受。從實際經驗層面明白到任何感受最終都會自然離去的。無需為必會自然消失的快樂或舒適的感受雀躍，也無需為必會自然消失的不快樂或不舒適的感受苦惱。無需以執取或抗拒來為它們加添燃料。

就像聆聽郊外的聲音一樣，聆聽快樂舒適的感受時，可以安然享受，但當這些感受離去時，沒任何留戀。聆聽不快樂或不舒適的感受時，也像聆聽都市的聲音一樣，以它們為禪修對象，訓練如何可以處於這些感受之中，讓其自然生滅，不受其影響，安然讓它們自然離去、消失。

同樣，聆聽的對象可以是周邊的人和事(外境)。任何處境都是在無常變遷。我們可以聆聽自己在這處境裏所扮演的角色，好好履行這角色的任務，然後讓事物遷流而過。可否做得到，在乎曾經付出過多少努力修習。

祝願各位由大自然開始修習聆聽，喚醒六根，繼而覺醒地清晰地向外境與內境學習。