

諦聽呼吸的喜樂

宗謙

師父、各位護法居士、在家菩薩，阿彌陀佛！

時間過得真快，還記得我是三十一年前(1985年)到法光寺的。因為師父的鼓勵，五年後(1990年)我在法光寺作第一次的心得報告；而在一年半前(2014年)我還報告了「走入十牛圖的意境」。就這樣在過去幾十年中陸續報告了我在生活中學習佛法的經驗。我非常感恩這段學佛的歷程中，有法光寺的住持師父禪光法師，已圓寂的我的師父如學禪師，和照弘法師在佛法上的教導，使我有機會接觸佛法，常常講佛法。

有人問過我，你為什麼喜歡講佛法？因為英文有一句話說的很貼切："You are what you eat" - 你吃什麼就變什麼。同樣道理，我們可以說："We are what we see" - 我們看什麼就學什麼；"We are what we hear" - 我們聽什麼就說什麼；"We are what we think" - 我們想什麼就呈現什麼形象。因為我想要學佛陀清淨的身語意，所以每天的興趣就是學習佛法、印證佛法。當然，我學什麼就會說什麼。英語說"I am what I learn"。

我們常會問人家說，你怎麼能夠做這個呢？其實在做之前，誰都不知道是否可以做得好，每一次都是做了以後，才知道我能做。我常常熏習佛法、常常與法友談論佛法，練習、熏習使我增加信心。今天要報告的主題就是我平時練習觀察呼吸的心得與體悟，題目是「諦聽呼吸的喜樂」。

“諦聽”的意思就是仔細地聽、用心聽、沒有加上自己的意見、看法、批評，讓聲音穿流過，來去不抓取、不排斥。

生命在呼吸之間

說到呼吸，「四十二章」經文中，佛陀問弟子：「生命有多長時間」。其中一位弟子回說：「生命在呼吸之間」。佛陀笑著對弟子說：「你說對了。」出息不返，即是後世。

我們知道呼吸的寶貴，就要珍惜每分每秒的呼吸。如果能過有意義的生活，生命才有價值。要想生活過得有意義，最簡單方法就是覺察呼吸，念念覺悟。

我在學習坐禪過程中，為了要進

一步了解禪定的內容，曾經研讀過《The Sutra of Mindfulness of Breathing「入出息念經」》，受到啓發。其中提到佛陀在修行時，對自己一呼一吸諦聽觀想，從帶動全身呼吸而引起喜樂的感受。此外，佛陀令心的喜悅、平靜以及對無常、滅苦、智慧的觀察，也在《安那般那念》經中有非常清楚詳細的指示。本來我從少年時就對呼吸練氣很有興趣，所以以呼吸出入法，作為我坐禪的念處。所謂「念處」即目標，這對於自身非常適合。

呼吸會影響身體健康

空氣由鼻孔吸入肺部後，氧氣從肺泡進入血液，同時血液中代謝產生的二氧化碳進入肺泡，在肺部完成氣體的交換，二氧化碳再經由鼻孔排出，完成一次呼吸的循環。血氧再由心臟發動血液循環，由動脈帶至全身，而全身各器官暗紫色血液則經由靜脈回到肺部；在肺部所進行的氣體交換，新鮮氧氣進入血液，並同時釋出二氧化碳，血液就轉成鮮紅色。氧氣帶給我們全身細胞所需要的能量轉換，讓我們能維持生命的機能，並進行各種活動。

呼吸靠許多器官、神經和呼吸中樞的調節才能作用。我們一般對食物看得比呼吸重要，因為空氣不要錢。但呼吸的作用依靠許多因緣，並不是有空氣就能作用，所以人的生命在呼吸之間。

我們每天應該感恩能夠自在的呼吸，這就是幸福快樂。這個我們無時無刻不斷進行的活動，雖然是常被忽略未受關注，卻扮演如此重要的角色；而我們的生活以及生命之中，是不是還有許多類似的情形在進行呢？

人出生之後，靠著呼吸而存在，可是我們常常不去注意它，只注意心裡想的、外面看的，容易起煩惱，所以身不由己，妄念紛飛。如果學習觀察呼吸，就較能調整身體和內心的變化，這樣當到達此生的最後一刻，還是能提起正念正知，觀察呼吸，就不會有罣礙，無罣礙就不會恐怖。

我們一般人根本不知如何聆聽，更不用說諦聽。有的人聽話時自己內心先有固定模式的想法、有的沒

有耐性、有的太懶散無精神不能專心、有的人太全神貫注聽話，造成血壓上升。因為不知道聆聽的方法，很多人會嫌太費神而懶得聆聽。此外，沒有經過聆聽的訓練，如何能聽懂對方的意思，所以常造成誤解或是聽不懂，甚至不想聽。

聆聽有六種技巧，以下參考《引爆力》書中的內容，簡述如下：

第一、集中注意力(Concentration)：專心聽別人說話，但不需費力。

第二、回應說話者(Acknowledge)：專注地聽，並回應說話者。譬如簡單地回應說：是是或點頭。

第三、探究問答(Research)：確知說話者的目的，在適當時間問對方：「你是這個意思嗎？」

第四、練習(Practice)：要練習控制情緒，聽完全部內容才反應。不要說話者一開口，我們就認為知道他要說的全部內容，或聽一半就打斷。

第五、覺察(Sense)：注意說話者的肢體語言、表情。可幫助了解他想表達什麼，尤其對父母從他們的表情語氣更能了解他們想要交代什麼。

第六、訓練組織(Structure)的能力：利用聽話與說話之間的速度差距來整理我們聽到的訊息。譬如有人說聽到對方英文講得很快，一開始就排斥不想聽，自動關機。可是如果開頭就放棄，不可能訓練組織，即使對方說的很簡單的英文，也會聽不懂。

呼吸和諦聽的關係

那麼如何專心又放鬆的諦聽呢？簡單地說，就是在一呼一吸中去體會自己身心的感覺，以及別人的身體和內心的感受。至於對方的身體和內心我們怎麼會知道呢？其實只要誠心，可以從對方的表情，和說話反應中去感受到對方的心境。

如何諦聽？諦聽些什麼？

聽只是聽！清楚每剎那聲音的流動，不必追憶已流過的思潮，不必譴責流過的任何思潮。

例如：晚上睡不著，思緒紛飛，於是抗拒與思潮在拉扯，又增加腦部與身體的壓力。突然間覺察：知道就是知道！呼吸隨著思路同進同出，雜念如斷了線的風箏飛走了，進入睡眠狀態。

又例如：我們看到電視新聞報導的內容、音聲、影像在腦海中浮現，知道出現就出現，一幕一幕讓它們來去，不迎也不拒。

再例如：看到對面的女孩是混血兒，於是想她父親是美國人，還是母

親是美國人？你看！左邊那位女人穿的衣服很怪。哦！心怎麼會隨著眼睛所看見的景象跑來跑去，這些事與我有何相干？這都是自己忙碌的思緒，還是再回到觀察呼吸罷！

感受久久未理睬的身體

放鬆！放鬆！知道呼吸，身體的運作就會放鬆！

兩眼儘量睜大再放鬆；接著輕輕地前俯、後仰、左右轉動一下脖子；聳聳兩肩膀，往後繞一圈再放鬆；肩胛骨儘量往後擠放鬆、又往前拉放鬆；手指握拳然後放開；挺直背脊再放鬆；縮緊肚子再放鬆；伸直雙腿再放鬆。身體每一個部位繃緊、放鬆。繃緊、放鬆。漸漸地注意到：過去說話做事都聳著肩、緊握著拳頭而完全不知道，也常聽人說：「我不知道什麼是放鬆？如何放鬆？」放鬆！放鬆！生活中，覺察到呼吸，身體自然就會放鬆。真是知易行難。知道道理，在生活中要實行時卻做不到。

這時候，先聽聽自己發出的音調、口氣、說出的話語。哦！啊哈！覺察到就放鬆。

生活中的感言

一般人聽到溫馨話、柔軟語、喜悅的音調就很放鬆。但是聽到說教、訓話，就感覺有壓力，不是嗎？

我們要諦聽的對象有很多種，除了面對自己的念頭，聽內心不同聲音出現之外，還要面對變化多端的外境，有更多不同的聲音。所以讓我們來學習諦聽！

一般人不開口則已，一開口就是：傾訴內心的壓力、談論昨日的風光、傳達自己的理念、抱怨家人、吹噓自己。說話中每個人針對自己的感受傾訴。他盡情地傾訴，談得很起勁；我說得很得意，我知道他沒興趣聽我的，他只是講他的，我何嘗不是講我的呢？

又如觀看政治或社會新聞報導時，由於每個人知見和立場不同，支持的黨派不同，一聽到報導不合自己的想法，內心就開始批判，在場有些人甚至就發表意見。哦！奇怪怎麼自己的心怦怦跳、臉上發熱、呼吸急促、聲音漸漸高昂，猛然覺察，發現自己好像是脫離觀察呼吸太遠了。

自己的內心上下起伏：「他人應該這樣作、不該那樣作！」看到了嗎？感受到那一股莫名其妙的煩躁不安嗎？事情不順自己的意願，就開始挑剔、胡亂批評別人，當下我們能聽到自己內心的聲音嗎？譬如吃素

的兒女看不慣吃葷的父母，對父母的態度就沒有像對三寶的恭敬。父母不是不知道、不抱怨，而是委曲無奈、有話說不出。其實那也是學佛的過程，有一天兒女真正體驗到三寶的覺悟、正法、清淨三種特性，會更加尊重父母習慣的生活方式。

人在無意中，習慣聽到別人的煩惱情況，再敘述給另一個人聽，忘記自己的戲還演不完，接著就演他人的連續劇。聆聽劇情而忘記諦聽呼吸的快樂。

諦聽！願永遠擁有美好順利！

有位朋友大病之後，常有吉祥和不祥預感，所以每當感到不祥之事呈現腦海，就舉起手，做切斷的手勢，這樣作就覺得不祥事不會發生。所以一直很不喜歡這樣好壞預感的感覺重覆出現。

我們不管內心如何呈現、平靜或不平靜，只要養成習慣回到諦聽呼吸之道，之後不管好的壞的很多問題可迎刃而解。

如果我們習慣以教條、概念，強加壓力來降伏自己的煩惱，雖然稍微能降伏煩惱。但是如果不以調整呼吸使內心柔軟，就沒有真正感化、感動自己。只以語言概念灌輸自己與他人，是對自己和他人的壓力。所以先要感動自己，才能感動別人，影響他人。講話、寫文章也一樣，先要感動自己，才能感動他人。諦聽呼吸！調整心的造作，才不會陷入我要令心這樣、不要令心那樣！

每個人猶如透明清澈的水晶，在陽光與不同光線照射下，呈現不同的光及色彩，散放不同的光彩。因為每個人來到世間，所帶的業習不同、成長環境不同、教育背景不同，當然在生命中展現光彩不同。我們應尊重個人的特質，給予空間發揮。有人舉止正正經經、有人表現嘻嘻哈哈、有人表現木訥寡言，多采多姿的人生百態，如紅花綠葉、楊柳松柏，景色富麗，我們要學習諦聽欣賞。

諦聽無情說法的暗喻

聽聽那無情(器世間)散發的聲音帶給我們的感覺：自然界山河大地壯觀雄偉的能量，轟隆隆的海潮音、風雨瀟瀟聲，震盪我們的胸懷。諦聽呼吸、身體、心，與大自然的聲音融為一體。

諦聽音樂的回響

鋼琴、古琴、古典音樂等等各類音樂是情感交流共振共鳴的管道。交響樂經由各種樂器的合響，奏出和諧

優美的旋律。

傾聽或是唱讚、唸佛號、念咒語，誦經，身心投入佛的境界，平靜自然使人感受到安詳的心境。

有位美國朋友參加非洲式的拍鼓班，全體用雙手拍鼓解除壓力，因為沒雜念，全心投入，而能身心鼓合一。自他內外身心在同一段時間空間交流而和諧。

諦聽！大悲心會共修時，鐘鼓、木魚、引磬、大眾唱頌，種種音響交織，身口意在同一時空和諧共振。這就是好的氣場，使人安詳愉快。

《念處經 (Foundation of Mindfulness)》中曾提到佛對比丘說：…內身是自己的身體、外身是他人的身體、內身外身自他都要觀察。從觀察呼吸的長短出入到全身的呼吸，在一呼一吸中使身體安靜不躁動中，觀察到身體不舒服與痛苦的生起及痛苦的消失，體驗到身體沒有可依靠、沒有可執取，就不執著這身體。在一呼一吸中也可體驗心的起伏，也一樣不可執取，就不執著這心。佛說身心就是我們的世間，不執著身心，我們就不執著這世間。聆聽呼吸出入，內身、外身、內外身，內心、外心、內外心，你我他交流、共響共振，奏出美妙的極樂妙音。

總結七言八句偈

生命就在呼吸間	覺察呼吸不待時
觀察呼吸淨身心	諦聽呼吸喜樂受
內境外境戲劇情	聽來聽去無大事
說來說去傷感情	念念呼吸出入法

願我們在呼吸中智慧、慈悲增長，有能力諦聽自己內心的聲音和別人的心聲，讓我們共同勉勵，念念走入佛道。

並祝福大家身體健康、法喜充滿。