《聖嚴法師教觀音法門》

07 如吸音板的耳根訓練

目　錄

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P. 33 ～ P. 37	無	1.《楞嚴經》的耳根圓通是一個高深的修行法門	1.1 觀世音菩薩因修習此法門而證入佛智 1.2 修學這個法門之前應學習基礎的耳根訓練
		2. 基礎的耳根訓練-靜態下的訓練	2.1 透過聲音使得心靈獲得安靜的簡易方法 2.2 方法一：聽鳥聲 2.3 方法二：聽雨聲 2.4 方法三：聽水聲
		3. 將耳朵變成吸音板－現實生活與吵雜環境下的練習	3.1 閉上眼睛用耳朵來「享受」 3.2 修學的要點

讀懂一句 受用一世 法鼓山心靈環保讀書會

07 如吸音板的耳根訓練

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P. 33	無	1.《楞嚴經》的耳根圓通是一個高深的修行法門	1.1 觀世音菩薩因修習此法門而證入佛智 1.2 修學這個法門之前應學習基礎的耳根訓練

1 《楞嚴經》的「耳根圓通」是一個高深的修行法門

1.1 觀世音菩薩因修習此法門而證入佛智

1.2 修學這個門法之前應學習基礎的耳根訓練

1.2.1 使我們能於修行的時候，透過聲音，使心靈安靜、穩定下來。

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P. 33 ～ P. 35	無	2. 基礎的耳根訓練 – 靜態下的訓練	2.1 透過聲音使得心靈獲得安靜的簡易方法 2.2 方法一：聽鳥聲 2.3 方法二：聽雨聲 2.4 方法三：聽水聲

2 基礎的耳根訓練：靜態下的訓練

2.1 透過聲音使得心靈獲得安靜的簡易方法

2.1.1每一個人皆可憑著自身獨特的經驗，發覺、開展適合自我的形式。

2.2 方法一：聽鳥聲

2.2.1沉澱煩躁的心，帶來安靜、開朗、明亮的感覺

2.2.2也可以使用現成灌製的 CD 或錄音帶。

2.3 方法二：聽雨聲

2.3.1規律、持續、統合的節奏，較之於鳥鳴聲，更容易靜定下來。

2.3.2倘若風雨夾雜，聲音變化急速，初學者即可能追隨著它倏起倏跌，使心變得浮動，此時也可改聽水聲。

2.4 方法三：聽水聲

讀懂一句 受用一世 法鼓山心靈環保讀書會

2.4.1尋找一條小河或小溪，坐在河畔，閉上眼睛，以耳朵聆聽。

2.4.2心漸漸融入水聲中，進入統一的狀態，內外靜寂，可能因此入定。

2.4.2.1 水的聲音永遠持續同樣的節奏與旋律。

2.4.2.2 能夠帶著你忘掉自己，也忘掉環境，甚至於忘掉水的聲音。

2.4.2.3 例：明朝末年的憨山大師聽水聲入定

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.35 ～ P.37	無	3. 將耳朵變成吸音板 － 現實生活與吵雜環境下的練習	3.1 閉上眼睛用耳朵來「享受」 3.2 修學的要點

3 將耳朵變成吸音板：現實生活與吵雜環境中的練習

3.1 閉上眼睛用耳朵來「享受」

3.1.1於心煩意亂或愁惱悲苦的時刻，將眼睛閉上，僅僅用耳朵來「享受」。

3.1.1.1 不刻意聽什麼，有什麼聲音就是什麼聲音。

3.1.1.2 送過來便接受它，並不主動地尋找聲音，只是被動的接收。

3.1.1.3 大的聲音不抗拒，小的聲音不去追。只是聽著，聽到多少算多少。

3.1.1.4 不要給與任何名字，也不去分辨它。

3.1.1.5 維持「吸音板」的角色，不尋找、追隨聲音，也不與聲音作回應。

3.2 修學的要點

3.2.1 學習做「吸音板」：

3.2.1.1 聲音到板上後就不見了，並不積澱、儲存於板上，也沒有反彈的作用。

3.2.1.2 有反彈的作用，便不是吸音板，而是「回音板」了。

3.2.2 只是以耳朵傾聽，心中不昇起任何情緒

3.2.2.1 無論是痛苦、憂愁或興奮、激動，甚至連快樂都不要有。

3.2.2.2 不反應，本身即是一種很寧靜的愉悅。

3.2.3 成為一只吸音板，讓你成為一個善於安頓、自在，而沒有壓力的人。

3.2.4 初步修行音聲法門，可以入淺定，可以避煩惱，但尚不能開智慧，不能得圓通。

讀懂一句 受用一生
法鼓山心靈環保讀書會

討論題目

1. 「耳根圓通」是個高深的修行法門，在進入這個層次之前，我們該先做甚麼？

2. 在作基礎的耳根訓練時，如何用耳朵「享受」呢？

3. 在現實生活中或吵雜環境中如何作耳根的訓練呢？

4. 在作耳根訓練時，為何要當吸音板，而不能當回音板呢？

讀懂一句 受用一生
法鼓山心靈環保讀書會