

作者 :李維榕博士

刊登日期 : 2021 年 6 月 12 日

原文刊載於信報財經新聞專欄〈故事從家開始〉

我的頌鉢

我的頌鉢，是我的一個新拍檔！

每當聽到不愉快的聲音，就用內力敲打大鉢，讓它那深沉的餘音，洗滌我的聽覺。每當我沒有好話想說的時候，就輕輕敲打小鉢，讓它那天籟之音，為別人帶來一陣清亮。

我其實只跟法鼓山的常展法師上了幾堂課，每次都要花很長時間舒展筋骨，放鬆身體，才去敲鉢。法師說，在聽到「聲音」之前，先要學習聽到「沒有聲音」。那是一種很有趣的意識，我們在聆聽時，總是聚焦在聽到什麼，原來聲音是在無聲中產生的，又會消失在無聲中。頌鉢的聲音尤其特別，它好像只有一個單音，卻會產生不同頻道的振動，劃破寂靜，又好像與寂靜在對話。

盤起雙膝，細細感受不同大小銅鉢所發放的音波，很多人都在這過程中找到安寧。在身體各種感官當中，聽覺往往被忽視。當我們全神貫注於一種聲音時，才驚訝那是多麼神奇的經驗。

很久以前讀過一段話：真正的聆聽，就是天地萬物一切都終止了，只剩下一只大耳朵！

怪不得在莎士比亞《凱撒大帝》的劇本中，安東尼在殺掉凱撒大帝後，對全城人的自辯是這樣開始的：「朋友們！同胞們！請把你的耳朵借給我！（Lend me your ears！）」

聽覺當然不止於用耳朵，那是一種整體經歷。聲音的振盪，透過耳膜，進入五臟六腑，直通你的靈魂！說來慚愧，聆聽應該是我工作的大部分，但是在練習頌鉢之前，好像也沒有經歷到這個層次的聆聽。

一般人把聆聽當作一種技巧，教授聆聽的書籍，大都集中在聆聽的步驟上：所謂 **active listening**（積極聆聽），就是如何不去打斷別人的說話，重覆別人的句子以表示你真的在聽着，不要作判斷，不要露出不耐煩等。這也是很多學習心理治療者，都體驗過的階段。

但是如果聆聽只是一種技巧，我們很容易就忙於應對，不但聽不到說話的內容，還常常會問非所答，或是答非所問。Michael P. Nichols 一本暢銷書定名為 *The Lost Art of Listening* 《聆聽是一種失傳的藝術》，單看書名，就可知聆聽並不是容易把握的一回事。

最難突破的地方，就是大多數人都用腦子去聆聽，而不是用「耳朵」！

用腦子聽，就會思前想後，思考不斷在大腦中盤旋，根本上很難聽到別人在說什麼。我在訓練治療師的時候，在觀察他們與來訪者一段對話後，問起他們聽到對方在說什麼時，他們往往都會說：「讓我想想！」

讓我想想！就是用大腦去聆聽，因此就只能用思考去回應。用耳朵去聽，就會聚焦在當下，不用分析，不必立刻有回應，才會聽得清楚。

為什麼安東尼在發言前，先要求群眾把耳朵借給他？因為用耳朵去聽，他的話就會聽入心中，不會去錯地方。如果走入負責理性的「腦額葉」，就無法激起他希望激發的集體認同。所謂同理心，必須先從「聽得入耳」開始。

再說，思考可以橫貫古今，聽覺卻只能發生在當下。細聽頌鉢的聲音，讓人停留在此時此刻，在無聲與有聲的音波起落之間去體驗，世界突然變得無限簡單，卻又清清楚楚、舒舒服服，無所事、無所為。

這種近乎「無我」的心態，對治療師接收來訪者的訊息，十分重要，也很難做到。有研究指出，冥想可以增加治療師的敏感度，我把我的頌鉢帶到教學中，發覺一同打開聽覺時，也能達到一種心理上的騰空。

頌鉢又叫唱歌的銅盆，其實它的聲音本身並沒有旋律，只是一下一下敲入你的心靈，擁抱着你的存在。我也把它介紹給三個企圖自殺的青年人，其中兩人細心聆聽，她們驚訝地表示：那音波的洗滌，真的為她們帶來片刻的寧靜。另一人卻說，這聲音給她帶來很大的困擾，甚至不能忍受。根據她自己的分析：「也許我一直都把自己牢牢地收藏起來，對一切外來的介入都很抗拒！」

頌鉢的音響，的確會打破我們的防衛。這回饋也讓我頓悟，連這天籟之音，都會被視為干擾，人間的語言，就更為微弱，我們的治療工作，也許仍然沒有到位，治療師真的不能過於自以為是。

其實說話的內容，遠不如說話的方式來得重要。治療師的工作，尤其是要聽得出言外之音。早在 1971 年，Albert Mehrabian 在他的著作 *Silent Messages* 就指出：人的溝通只有 7% 是靠語言，其餘 93% 都是靠非語言的「身體語言」來表達，包括 38% 是聲線和語調，55% 是面部表情。這個 7/38/55 的比例，尤其適用於在情緒和態度有關的表達。而頌鉢的操作，正正就是把音質的內容和形式都同時表達出來，讓人不單是聽到聲音，還要經歷聲音。

最近與一對完全無法溝通的夫婦工作，女的不斷向男的表達自己內心的渴求；男的卻全無反應，他最不想面對的就是妻子的強烈情緒。一個愈怕被拋棄，一個就愈跑得遠，這種互動形式，發出來的全是一種噪音，讓彼此苦不堪言。

我讓他們各自拿起一個頌鉢，把想說的話用敲鉢來代替，一和一應，夫妻間的阻塞，突然找到通道。

但願人間一切怨恨，都可化作頌鉢之音！