



跟著唯識去走走：奮起湖的神木

● 駱育萱*

這幾年一直在做教育部計畫，去年因為兒子一場誤以為是癌症的診斷，讓我好好重新思考人生的意義。說來也有意思，十年前我做生命教育和閱讀書寫的計畫，是因為個人的重大挫折而開始接觸身心靈課程，尤其聚焦在敘事療癒和海寧格家族排列。體認到這些心理或心靈的知識觀點對於個人是非常重要的，所以在教學課程裡，或多或少都會安排相關教材。但隨著時日，或許計畫做久了，有種新意不足，又無法達成心中某種四海一家的生命共同體感覺，毅然決定暫先放下申請計畫，重新審視自我。



* 駱育萱，南台科技大學通識教育中心人文藝術組副教授。

109年8月跟著楊定一博士的唯識音頻一個月的共修，每天耳濡目染下，竟開始走出戶外，在這些獨自出走的過程中，體認感知到不少有意思的事，今天先來分享我遇到的奮起湖神木。

109年9月2日利用開學前出遊，先是自己一人開車上阿里山公路這事，對我就是一個挑戰，跟著 google 地圖來到奮起湖，心想神木耶，一定是又高又直的神木群吧！費了不少力氣，終於看到“她”了。我從沒想到原來神木這麼不高啊，更沒想到神木這麼豐腴呢！實在是與我的原先的設想差距太大了。

底下的標示牌以「神木的房客」為題，寫著這棵巨大的神木有著樟樹般的葉子和槭樹的翅果，我們稱它為「樟葉槭」，雖是楓樹家族的成員之一，但秋、冬葉子卻不會變紅；全株軀幹密密麻麻附生了許多山蘇、崖薑蕨等植物，巨木宛如「吉屋出租」。看著這段文字，感覺頓時複雜。

我心想，這吉屋出租一語，可不知神木收到多少房租了？一棵本該像阿里山神木一般乾乾淨淨的神木，身上掛了這麼多房客，如果是我，我可能很悶悶不樂；也很巧，當天竟沒什麼人，我就坐在樹上唯一的一條椅子上，打開手機，靜靜地聆聽楊定一博士的唯識音頻，他強調臣服和參。

「你在呼吸當中有進息有吐氣，佛教稱為安那般那（巴利語 anapana），進入長呼吸長吐氣，用慶祝生命的心，用感動、呼吸、感恩，接下來就輕輕鬆鬆的方式，活出你優雅、莊嚴的本質，接下來你跟任何人互動，活出豐盛。人是能量組成，是能量互動，雖然有肉體架構限制，但還是可能在片刻中與萬物有能量的互動。能量的互動交流本身就是豐盛，而且更重視把自己交出來，懂得給，布施的精神。首先自己要大方，要先給出正向的能量，補回來的也正向的。無條件的快樂，你自己不快樂，別人也無法給你快樂。即使對於自己負面的念頭，你也選擇接受，自然也會轉變回來。……透過豐盛的觀念，希望你試試看隨時給，給你過去認為不值得給的人，試試看給你一個最好的友善，他本身後面會來加持你的。」

我坐在椅子上，看著這棵神木，這一段語音，也未免太合時了，太有同步性。神木給出他的身，讓其他山蘇、崖薑蕨等植物一起居住，創造一種共榮的感覺，神木和



房客整個狀態是豐腴的，整個能量場是打開的。瞬間，我看到的不是少了堅孤巨高的神木，而是一團又一團快樂的植物家族，這些家族可以聚在一起，是因為神木提供了他自己，看起來她真像個超大母親，遂將「有容乃大」這詞給具象化了。回頭想想，如果只有一棵高直的神木，多麼的孤單；現在一整團的植物家族，好不熱鬧。

轉念一想，人生好像也是這樣，有些時刻確實我們很想依自己所想，活得堅持有自我的價值，旁邊那些人事物少來侵擾，自是清流。但有時或許因緣際會，與人為善，對於那些外來的人事物，容得他來，自也由得他走，一切是流動，我還是我，我也可以是我們。

