



跟著唯識去旅行(二)

● 駱育萱*

上期談到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；首先介紹了奮起湖神木，那段時間裡，我幾乎有體力有時間就往山裡去，能與之相應的是阿里山或奮起湖。今年三月開始，竟有種往海邊走走的吸引力。順著這股能量，我也跑了好幾次墾丁。

隨著楊博士的音頻作品，在海邊靜坐看著海浪。https://youtu.be/FO8LGO7wg_c

靜坐就是你最自然的狀態，跟著聲音，進入生命場，隨時守住自己，不往外求，回到心裡不動的層面。你可以回應生活的各種層面，但仍回到那個生命不動中沈默，在每一個瞬間。……聽到海浪和海鳥的各種聲音，他們本身雖是侷限的，是意識組合的，是客體化的，但可以同時存在的，我們是利用意識才能注意到聲音。不管是聲音、念頭都離不開意識場，隨時與意識同步，體會到無邊的沒有任何侷限，是永恆的。眼前的水、鳥都是在意識內而非意識外。聆聽海、鳥，所帶來的生命場，退到一直到最後，挪開一切動的狀態，之後生命那個不動的層面，充滿著潛能，是最單純最放鬆不費力的狀態。

隨著這場的靜坐音頻，聽進我心中留下莫名的印記。想聽到海浪的濤聲，想聽到鳥兒的叫聲，於是往海走去，但海在哪？雖住在台南二十多年了，想到海，不單是台南的黃金海岸，更是西灣，更是枋山、墾丁那一段的海。回想自己與海的經驗，大學

* 駱育萱，南台科技大學通識教育中心人文藝術組副教授。

研究所這七年，都在中山聽著濤聲，或讀書或休息或睡眠。與海的相處，也就駐足於身體，變成一種回憶，一種回到年少的美好的鑰匙。但最近的我卻不知為何，彷彿近鄉情怯，或是感念人事景物已非，回鄉不若不回鄉。只好往更美的枋山、墾丁走去，單純當個觀光客，從觀光客慢慢進階到越走越熟悉感的狀態，那是種揚升。

一個人開著車就走，年少時看海聽海總是為情為友為前程而愁悵，中年的我看海聽海隨著浪濤，反而有種清新的輕安，真是太有意思了。以前或登高或觀海總有一堆念頭滿腹思緒化為詩句，此刻的我，雖是說不出半句，卻也得意忘筌。有日帶著兒子來到茉莉灣，是砂岩，不預期她有多美，但我竟有雅興排幾塊石塊，拍幾張天光。



有天，想到一句「海山生明月」，那是張九齡：「海上生明月，天涯共此時。情人怨遙夜，竟夕起相思。滅燭憐光滿，披衣覺露滋。不堪盈手贈，還寢夢佳期。」不過此刻，我沒有思親懷友，真的是衝著「海上生明月」的畫面，真的拉著小兒陪我二小時車程開去，在茉莉灣，在枋山海邊，吹著海風，陰曆 22 日，未能見海上明月，但就是充電了，身體疲憊不堪，心卻有種悸動被滿足。對我來說這真是太有趣了，因為幾年下來，我常為了追求教學計畫，力求進步，參與多場教師知能研習，卻鮮少為了「自然景物」而移動，聽到的海聲只是幫助人眠心靈音樂中的海浪聲。但跟著楊定一博士的唯識音頻，耳濡目染之下，竟有與大自然為伍的衝動，有著自然書寫的動力。





應該是吸引力法則，二天後友人跟我講起漫步於墾丁的小灣沙灘的喜悅，隨著心流，利用週末，就來到小灣，靜靜走在沙灘上，看著雲、海、沙，無思無念。這種無思無念，難以名狀，不是如林文月〈遙遠〉一文中所寫：「這個時候的心境，連自己也莫以名之。好像在想一些甚麼，卻又說不出是在想甚麼，但心中分明不是空洞的；我知道有些情緒自心底深處冉冉升起，但又瞬即飄忽逸去；似乎在懷念著甚麼，然而更像是在忘懷著甚麼。這種心境該如何稱說呢？一時找不著適當的字眼來形容。也許可以說是遙遠，就稱做「遙遠」吧。」

對我而言，這不是一種遙遠，這是一種「回家」，回到大自然這個家的悸動，而這個悸動，不用我特別去作為，去努力達標，而是放下一切，就只是「在」。



