



從《還我本來面目》到《我在·生生世世》

● 駱育萱*

上吳至青老師的課已經兩次，這次是第三次了。第一次上課時，是聽到好友淑惠的推薦，那年我不知道為什麼對於死亡這個議題很是關注，當時因為做好多年的教育部教學計畫，心靈雖然還很滿足，因為總覺得可以陪著年輕人一起成長，在他們需要的時候給予支持。這幾年的我走向生命書寫，透過書寫和述說生命故事，去修補心中的傷，去陪伴內在小孩，成為自己的內在父母。後來又接觸到海寧格家族排列，了解家族能量傳遞，每個人都有自己的位置；但有些未竟之事，如果沒有被後輩看見而得以和解，那這股能量就會存留而影響到後代。

教學計畫做了幾年，明白生命的療癒之路是一件重要的事。但自己到底是誰？人活在世上的意義到底是什麼？卻回過頭來，要我好好思考我的生命藍圖到底是什麼？所以第一次接觸到吳至青老師的課程，是看到《還我本來面目》裡面把人分成分裂性型、口腔型、忍吞型、控制型、刻板型五種人格，我一直想或許來聽課，也可以明白我是那一型，找到人生目標，才能繼續往下走，繼續修正。結果聽了三天課後，我還在納悶我到底是那一型？其實是課程重點根本不是在找到每一個人個性差異的人生目標。至青老師給的目標：就是提升個人振動頻率、提升他人振動頻率、提升世界振動頻率的三大原則。課程裡也談到人四個身體，中陰身階段要注意的事。雖然沒找到我個人的人生藍圖，卻也解答了心中一直想知道人死之後的會遇到什麼疑惑，反而緩解我面對「死亡」的恐懼，就是跟著那道光。

* 駱育萱，南台科技大學通識教育中心人文藝術組副教授。

課程回去之後，沒多久碰到孩子身體出狀況，當時醫生還診斷是直腸癌，孩子才十五歲，淑惠馬上幫我請教老師，老師說願意的話去唸種子文，轉歌。結果後來詳細切片報告出來，還好不是癌症。剛好老師又要開第二次課，我帶著孩子來上課，兒子很乖地一邊聽課一邊還用漫畫做筆記，這次我對老師的課程更聚焦到「意識」一事，起心動念，如何修正？但又不是一般教條的方式，修正外在行為而已，而是打從心裡改變對某些事物的看法，改變自己的習性。

在老師那邊打下了萬般帶不走，唯有業隨身；而這個業，就是自己的意識。課堂上老師分享了一個小女孩送老婆婆剩飯吃的例子，後來在《我在·生生世世》這書中也談到這個例子，起心動念反而是最後人生回顧畫面的重點。名利權情帶不走，但這些意識卻種在我們的阿賴耶識，跟隨著我們到下一世乃至下下世。我突然覺得修行還真不是容易，對我來說，外在行為我或許還可以因為理智而不致太違反常道，但是直修心性，再也沒有遮罩，真是太困難了。尤其是這次看《我在·生生世世》裡面談到在我們中陰階段，沒有三維肉體的限制，四維的我們，意識是可以直接被讀取的。哇，這實在太刺激而赤裸了。想到特斯拉（Tesla）創辦人伊隆·馬斯克（Elon Musk），發展的「人腦與機器介面」，已於2020年8月28日公開展示被晶片植入豬的腦部活動數據。有天人與人之間的溝通說一定不是靠語言，而是意念了。

從去年疫情開始，我就對唯識這個主題很有興趣，跟著楊定一博士帶領的一個月的音頻共修，其中楊定一博士談的很多東西，都和至青老師《我在·生生世世》書中所談有所呼應，特別是對自性本體的描述，這個部份我也看到書中大師在走過中陰階段，那種輕鬆自若和至青老師對談的那段也特別有感。楊定一博士也談到人間的一切，雖有業力作用，但真正的我們其實是圓滿自足的，這和至青老師書中所講「我們是具有人類經驗的靈」有所呼應。體認到宇宙的愛，油然而地感激，全然地快樂起來。才有可能在面對中陰階段播放人生回顧影片時，能用正向意識去看。就目前現階段來說，修心念，提昇振動頻率，培養無條件的愛，是當前要務。最近因為新冠肺炎病毒肆虐，籠罩在疾病和死亡的恐懼之下，了解中陰階段，也是幫助自己安心的一個方式。

最近又跟著開始上進階課程，一開始是因為聽聞至青老師會在此課程中說明金剛經談論空性而吸引著我。記得20多歲時，跟著中山大學中諦社去澎湖坐禪七，被禪師



幾棒打得心服口服，當時禪師問我們「過去心不可得，現在心不可得，未來心不可得」，那此刻我們又是用什麼心在此？這個疑惑我至今未解；尤其對於經文中「若菩薩心不住法而行布施，如人有目，日光明照，見種種色」特別有感，然此感又非文字可以言說。上了三堂課，對於佛法中修道次第有初步了解，不過重點除「上求正知見」外，更重實踐無相布施「無條件的愛」。發現對於以往受批判思考影響甚深的我來說，最大的是放下心中對於許多事物的價值判斷，抱持比較開放的態度。

