

## 2006.07.08 南部山谷行腳

時間：2006.07.08.08:00-16:00。

地點：屏東山區。雨天。

參加人數：共 5 人，一車。其中四人為 50 歲之約，一起參加。

方式：靜默體驗、簡單午餐、可泡水、撿垃圾、分享。

進行流程：

### 一、出發：

在高雄後火車站集合後搭一部車往屏東山區出發，由於其中四人為 50 歲之約，一起參加，所以先了解她們的 50 歲之約意義，再了解他們的自然經驗。由於考量雨天及一位腳受傷、一位較沒自然經驗，地點改到較安全、有自然步道及休息亭可做分享的溪谷。（有大小瀑布 3 道、可下溪流、但遊客多。原先安排的點較沒人去且無明顯路徑，適合自由探索落差大的溪谷，有大水水潭可各自蹲一潭不受干擾。）

0930 到登山口休息亭列作休息準備（背包儘量簡單輕鬆），說明大致路況，發體驗單”自然觀享受——Into the Wild”（附錄一），沒有特定目的地，全程靜默，4 小時後回到休息亭分享，依自己狀況決定何時行走、休息、體驗什麼、午餐、、、。

### 二、各自體驗：

雨不大，時停，有登山客及溯溪隊伍，也有因下雨純粹在休息亭烤肉聚餐的。

### 三、分享：1400 在休息亭進行分享

#### （一）老鷹帶：

1. 如果帶著相機重走一遍，且只能拍兩張相片，你想拍下什麼？
2. 發”感受元素表”（附錄二），圈出你覺得拍的兩張像片中的感覺元素。
3. 在該元素前後加字成句形容你的感受來源。
4. 再將寫好的巨排列成詩或散文。（附錄三）
5. 交換看，感覺對方拍的畫面是什麼。
6. 各自補充說明。

#### （二）50 歲之約主角帶：（因她已參加過三次不同地點方式體驗分享，且又是老師，所以讓她試帶分享）

在自然中你看到什麼、想到什麼？

1. 對自然的敬畏、在瀑布正下方仰頭上望時更感受到宇宙神明的存在。
2. 單純、看到瀑布想到負離子。
3. 用今天的體驗方式回家鄉南投約朋友一起走溪谷、樹直、林向單純—與家鄉溪谷的比較。用心，新詩也可以這樣寫。
4. 下次想全程赤腳溯溪，人造橋不比溪石好走，小蟲也要躲雨——當撐傘時。閉眼休息時仍會被以為的人聲嚇起——其實只是水流聲。

5 · 50 歲之約有如水的洗禮，很自然的改名後，幾次參加活動都在溪谷，都有水，一切都完美不假外求、一切具足。名字有澗（ㄨㄣˋㄨㄢˋ）表無邊無際。

### 附錄一：

#### 自然觀享受——Into the Wild

第一階段：上山的路上，選擇一項專一感受

- |           |          |
|-----------|----------|
| 1 赤腳——觀腳受 | 6 觀樹姿    |
| 2 觀水聲     | 7 觀石形    |
| 3 觀呼吸     | 8 觀山的氣息  |
| 4 觀水流     | 9 觀蟲鳴或鳥叫 |
| 5 觀心跳     | 10 觀”沒有” |

第二階段：到達定點後

關閉一種感官愈久愈好（如閉眼、塞耳）

第三階段：

如石不動  
如樹直立  
如雲飄  
如風輕佛

第四階段：

不觀  
不想  
不受

（回程撿拾非自然物）

### 附錄二：感受元素表

#### 感受元素表

- |            |               |
|------------|---------------|
| 1.調皮·····  | 2.新生·····     |
| 3.等待·····  | 4.長老·····     |
| 5.力量·····  | 6.深沉的思考·····  |
| 7.蛻變·····  | 8.永恆不變的·····  |
| 9.和諧·····  | 10.一直在變的····· |
| 11.愛·····  | 12.無用的·····   |
| 13.寧靜····· | 14.孤獨的·····   |
| 15.對話····· | 16.”家”·····   |
| 17.凝視····· | 18.秩序·····    |

### 附錄三：感受圖片詩或散文

1 a – 我努力的爬上岩縫，弓著身體醞釀生命的”力量”。

1 b – 我在岩縫中，水柱從天而降，把外面的世界隔絕，我是”孤獨的”。

2 a – 恆古的”凝視”

山與水的”對話”

”寧靜”

雖然不同屬性但在自然裡就是這麼”和諧”

(溪谷)

2 b – 它總是那麼”調皮”的扮鬼臉

是那麼強勁有”力”

它一直在變的”新生”

從每個角度看都不同

(瀑布正下方仰望飄下的水柱水花)

3 a – 一群黃蝶聚攏”和諧”之”愛”

我”寧靜”地”凝視”它們”一直在變的””新生”的”家”的”秩序”。

3 b – 第一次與瀑布這麼接近

與其對抗”孤獨””長老”的肉體

”深沉思考””永恆不變的”流水

4 a – 面對著瀑布讓身心靈感到非常”寧靜”

4 b – ”凝視”著在吸取水份的小黃蝶，可感受自然界的奧秘。

5 a – ”新生”的鮮綠

”凝視”流水與靜石的”對話”

”寧靜”中有著無限的”力量”

孕涵”和諧”的”秩序”

(溪谷)

5 b – ”孤獨的”曲線

鋪陳著”深沉的思考”

等待回”家”的步履

(彎曲的山徑)