

徒步

我才知道徒步靠得不是蠻力，它似乎有一些智慧隱藏在身體力行裏，有一些經驗不去走是無法知曉的。

一 十歲的暑假，曾經一個人從臺中到臺北、宜蘭、獨自旅行，打算一路南下，沿著花東海岸繼續走。從南澳出發，往花蓮行經蘇花公路的巴士上，記得那天的乘客特別冷清，在總站上車的只有我一人，然後零零星星地有一兩個太魯閣族的原住民上車，很快又在中途下車，就這樣乘客上上下下，有一個老外也跟著在蘇花公路中途的小站上車了。

與老外徒步中橫

我還記得當天車內的乘客，除了那個顯眼的老外之外，其它都是當地人，另外一個比較特別的可能就是我了。那個看起來年紀有五、六十歲的老外，長得清瘦，紅光滿面，沒多久就拿著地圖來向我求救，表示他下一站想要到天祥，他是一個徒步者，不過不是徒步走遍地球的方式，他退休了，計劃旅行全世界，找尋各地適合徒步的美景，以健行的方式在當地旅行，他聽說臺灣的天祥

到太魯閣那段峽谷公路有世界上數一數二的奇景，所以在完成中國大陸與日本的旅程之後，便轉機到臺灣來，計劃輕裝從天祥徒步到太魯閣。

我看看天祥到太魯閣，距離十九公里，無法想像走路輕不輕鬆，剛好我要去天祥，不過從來沒想到要以雙腳去走那一段路，我跟他達成協議，帶他在



太魯閣站下車，然後轉搭到天祥的班車。在鄉下的巴士轉車換車對一個老外來說的確是困難了點，就這樣我不但協助他帶路，而且還順便走了生平第一次的長距離徒步，四個小時完成十九公里的路程，然後結伴而行，一路搭車轉車又走路地旅行到臺東，最後去走了知本森林才分手。

一路上他啟發我自助旅行的方式和一些想法，比我協助他的還多很多，我只是用半生不熟的英文帶路，他卻事先做了功課，知道天祥有天主堂，裏頭有個法國神父，一晚的住宿，通舖只要八十元，他還有預算控制的原則，絕不住一晚超過五百元以上的旅店；午餐的花費不能超過二十元。

我跟他旅行的那十幾天，午餐的問題比較好解決，只是沒見過這麼節省的老外，他堅持各自付費，連請他吃飯他也不要，於是我只好陪他吃同樣價錢的食物，有時候肚子實在太餓或食指大動，連我這個學生吃得都比他好，感覺有點不好意思，因為當時一頓自助餐起碼已經要三十元，二十元只能啃麵包；住宿的問題更麻煩，若沒有教師會館或救國團學苑等有通舖的公營單位，我還容許

自己住當時最便宜的小旅館，一晚也要七百元，這個老外卻能夠找到資料，知道那裏有提供免費或很便宜住宿的寺廟教堂或民宿，無論多晚多遠，一定要找到當晚計劃住宿的地方。

過人的毅力

記得最後一夜我們到達知本已經很晚了，這個老外還要依著資料上註明的免費提供住宿的地點，去找大概在知本山上的一間不知道在哪裏的寺廟，沿途我們疲倦地走著，目的似乎遙不可及，看了看觀光飯店的價格暗自咋舌，我心知

這個老外絕不會屈服於夜色已深而疲倦不堪的窘境，非要找到個便宜的住宿不可。就在進退不得之際，我靈機一動向當地人求援，結果當晚一個善意的年輕人讓我們住進農家養雞場的看守工寮，免費是免費，這個老外對一整晚蚊子兇猛的攻擊，和滿是蛆蛆的古老糞坑竟然一點也不為意，比他年輕三十歲的我感動之餘，當然也不好意思叫苦。

我記得這輩子第一次靠兩隻腳走那麼長的路，是在無法想像的情況下糊里糊塗跟著走的，當天傍晚我們住進天主堂，隔天一早五點我便被叫醒，那個老

外也許在我的爛英文溝通不良下，誤會我想跟他一起走，或者他還需要我繼續做伴帶路，我則抱著與老外練習英語對話的心態下，心裏想著這個老頭子又能走多快多遠？況且我是個森林系的學生，在林場實習的時候，森林裏爬上爬下的體力還不錯，我便毫無畏懼地上路了。

整整十九公里的路程，那個老外頭子只休息一次，五分鐘，走不到一半，我便落後一大段，始終追不上他的腳程，我不服氣，咬牙硬撐，到達終點時，我的雙腳都磨破皮，痛苦難當了！他立刻



攝影／林枝旺

感謝過去長久以來的贈予，使我們真理大學全校師生獲益良多。因為《源》，我們知道有人在關心著這塊土地，並願為它努力耕耘，這樣的人事物令我們感動。感謝《源》。
——真理大學（台北縣淡水鎮）

信心的建立，絕不是外塑或強加的，而是對自我的認識。感謝《源》，讓退休在家的我，重新體認本土的美，原來美就在“燈火闌珊處”，就在眼前。珍惜擁有，更有福！
——張春火（自耕農，高雄縣林園鄉）

《源》媲美「讀者文摘」，但是具本土化的報導及精美版面設計，更讓人倍感親切、賞心悅目，《源》加油！
——蔡雪英（世新塑膠製造公司）

藉由《源》進一步認識了解幾代來生於此，長於此的鄉土的風情、生態、環境、教育與族群的融合，藉此致敬由衷的謝意，非常謝謝，並向在颱風、地震等天災地變時不分晝夜、不眠不休或冒著大風大雨，忘我地搶修被毀損的電力設施，以求早日復電的台電員工，表示萬分的敬意與謝意。
——邱創富（台南市）

九二一震災讓人體會大地無情，蒼生何辜？惟這塊美麗山河，係我們生命濃郁情懷之所繫；為追隨祖先披荊斬棘的步履，珍惜血與淚的代價，讓我們戮力走出悲情，無畏無懼，共同珍惜並耕耘這塊土地，為後代子孫之美好家園奠基。
——吳福榮（台北市）

拿出一小塊用來黏貼在鞋內的鞋墊送我，說這個小東西對破皮的腳有用，徒步者都會隨身攜帶，他拍拍我的肩膀安慰我說，第一次徒步的人腳一定會破皮的，熬過幾次就習慣了。

我無法明瞭的是，有時候我為了趕上他的速度幾乎是半跑半走的，弄得上氣不接下氣，而他的雙腿始終維持一定的頻率前後振動著，不特別加快也從來不曾放慢，卻一直讓我追趕得很辛苦；最後步履蹣跚的我，見到一位紅光滿面，氣定神閒的徒步者，坐在終點的石階上等候多時，我才知道徒步靠得不是蠻力，它似乎有一些智慧隱藏在身體力行裏，有一些經驗不去走是無法知曉的。

醞釀一種嚮往

十年以後我才開始浮現想要將腳放在大地上結實地徒步的衝動，又過了幾年，這個衝動才越來越清晰，蘊釀成一種嚮往。平常的走路跟徒步可不一樣，徒步似乎有一些氣氛圍繞在心境，是流浪的心情嗎？某種自發的儀式嗎？靜心的法門嗎？不同的生活方式？譬如對時間的解讀？對平日習以為常的視野的顛覆，對自己身體極限的瞭解，對幽微心

理的深入探觸，我正試圖找尋。

決定開始走，源自於我體內隱隱不安的一股騷動，當我的身與心彷彿陷在一處泥沼動彈不得，唯一的法子就是離開那裏！要離開可不容易，那處泥沼並不一定是有形的，沒有面積，沒有範圍，沒有里程，無所不在，我常常不由自主地觀想，想像我正在啟動。

我不知道為什麼我越想走走？我的經驗告訴我，徒步時頭頂就是天空，很完全的天空，可以慢慢地閱讀日影的位置，雲的變妝，風的流動，群樹的身姿，那是一種無限寬廣的印象，你必須把自己完全放在大地之上，才能擁有那種與天地密合連接的感覺，你的腳必須仔細去感受這片大地的起伏遠近，各種角度，甚至那礙腳的小石子和太陽炙烤地面的熱度，走久了你便能瞭解你的身體，你的身體會改變。

愛上徒步

我開始練習徒步，選擇適合徒步的地點，逐漸拉長目的地的距離，從一天十公里、二十公里，再到三十公里，探測身體的極限與耐力。對於雙腿，我毫無把握它一天能走多遠多久？速度應該如

何保持才不致後繼無力？我能夠一天接著一天，一週、一個月、繼續走下去嗎？還有、面對漫漫長路時，我心理變化的狀態？太陽下山，下一站還未到怎麼辦？我會不會恐懼？會不會挫折？會不會因某些無法克服的原因而中途放棄？還有假如有挫折，那種感覺是什麼？是肌肉的疲倦酸痛困擾著心理？還是對未知路程感到壓力的心理影響到生理？沒有實際親身去走是無法體會到的。

那個老外疾走如飛卻氣定神閒的身影一直深藏在我內心，那種專注行走和協振動的頻率，在身體上顯現的氣息是我羨慕而無法解讀的，我甚至還不知道我為什麼要走的原因，有一天竟然開始走起來了！然後我的身體產生了短暫寧靜的感覺。可是隨著路程的加長，心境也會隨著起伏變化，走一段路就可以當下察覺自己心理的流動，想辦法排除萬難放下庶務就是對時間的解放，因為長距離徒步的確是需要不急不徐的時間的，第一步，我才剛學會如何看待時間，然後我很清楚自己還不行，心不持腳又不穩，但我的身體已愛上徒步了！直覺地愛上，走了再來想。