

沒帶手機出門 也能澄心

「2026 澄心小旅行」收穫反饋

作者／閻俊傑

【前言】

這是我第一次嘗試用「找路的過程」（生活化的過程）來轉譯「澄心的內在歷程」（不容易說清楚的部分）。如果您是初學者，請特別留意文中【澄心註記】，那是我事後回看時，想補充給您的提醒。

另外，第二部分寫給對《過程模型》感到陌生的學習者，分享我如何從此次活動中，親身體會身體與環境（En#1/#2/#3/#0）的互動。

Part 1：找路的過程，就是一場生活的澄心

活動結束後第4天，我回想著活動的歷程，好奇為何這次的澄心經驗如此不同？

當我看到講義中這句話，終於比較清楚：

「通過與『我們』這個活著的世界生命體的連結，探索和接納『我』整個活著的身體。」

活動第一天出門忘了帶手機。7:30 到了羅東轉運站，下車後方向感全亂，只依稀記得活動地點在「日光XX」——兩座橋中間、靠近高速公路右邊。模糊的記憶讓我難以啟齒問路。

我想找個旅遊簡圖來確認方向，但資訊站的架子空空如也。走到火車站，只有公佈欄上一張簡易示意圖。當下我冒出批判：「這麼好的旅遊環境，卻對背包客這麼不友善？」

隨即覺察到——我在用台北捷運地圖的標準在看羅東。

當意識到這件事的時候，腦中跳出一句話：「遠離一切形式的自以為是。」我微笑，哈！放下「應該有地圖」的預設，感覺肩膀鬆了一下。重新看那張簡圖，方向清楚了，就繼續出發。

【澄心註記 1】 當發現沒帶手機、方向感全失時，內心的不安轉化成了對環境的批判。此時，先跟那個「想找人怪罪的批判感」打個招呼：「喔，我在這裡陪伴你。」當我們不急著趕走負面情緒，內在的空間（Space）就會自然長出來。

【澄心註記 2】 我放下的是「應該」，從批判轉為自嘲與放下，那是長期練習澄心之後逐漸形成的內在節奏。初學者若做不到這麼快，完全正常。有時候光是「覺察到自己正在批判」，就已經很好了。

接下來一邊走一邊買東西吃。那是跟當地環境「打招呼」的方式——幾句對話、一點食物，就成了我與這個地方具體的連結。

經過茄苳橋、沿冬山河堤防步行，樹蔭與河風很舒服。到了兩座橋中間，右邊是大水溝過不去，繼續走到「風箏小木屋」才找到小徑借道，進入稻田區。

沒有手機定位，只能一間一間找。遠遠看到橘色旗幟「日光綠築 T 棟」——找到了。坐上椅子那一刻，8:40，安心下來，才認真記住「日光綠築」。

由於距離報到還有 1 個多小時，我就在附近慢慢走，走到了利澤簡橋、52 甲濕地。這段時間，都在跟這個環境慢慢熟起來。

【澄心註記 3】 當過程出現意外的狀況，不急著做什麼。去感受身體哪個部位有反應，也可以請陪伴者協助引導（類似跟旁人問路）。得到陪伴者協助後，自己要核對感受，再繼續前行。

【澄心註記 4】 到達目的地後，扎根一下：身體感覺如何？心情如何？有什麼新發現？





回頭看這段「找路」的過程，和澄心歷程非常相似：有目標、從模糊到清楚、逐步接近、核對、carry forward，還有「騰出空間」——「提早出門」幫我騰出了一個可以容納更多感受的空間。

會想寫這段，還有一個背景。活動中一位夥伴建議我分享「生活中的澄心經驗」，我第一個反應是「在一群前輩面前班門弄斧？」所以說了種種不適合的理由。但也種下好奇：為什麼對方覺得我有東西可分享？

直到「全身聚焦」練習，我才慢慢發現——原來我之前那些「看起來有點奇怪的練習」（閉關、在美術館練習交叉感受(crossing)、跟著媽祖走路——用吃與走路來感受人與環境），都在默默累積。它們內化到身體裡，然後在這次澄心小旅行中自然被帶出來（carry forward）。

講義中有一句話：「當我們感受到彼此間真摯的連結時，對話就會自然而然地流動。」這次我真的感受到了。也因為這樣，我願意開始分享一些生活裡的澄心經驗。

Part 2：兩天活動的收穫 —— 從理論到身體的對應

之前在讀”過程模型”《A Process Model, APM》時，一直搞不懂為什麼簡德林要把環境（Environment）區分為 En#1、En#2、En#3、En#0。讀到第四章，因為覺得太深奧就先放下了。但這個疑問一直留在我心裡。

活動結束後的第二天，我重新翻開《過程模型》，看到書中提到「身體和環境是相互暗含（imply）的」，突然對上這次活動的經驗。

在「日光綠築」的這兩天，四周有土地的香味，稻田裡能看到野鳥，天空中偶爾有小群野鴨飛過，空氣是涼爽的。因為喜歡這樣的環境，就會自然地想多看看、多走走，於是在活動之外的時間，我去探索了一小時內可以走到的地方。

在這個探索過程中，我對 En#1~En#3 & En#0 有了一些具體的體會：

En#1（觀察者的環境）—— 茄苳橋

《過程模型》提到，En#1 是由觀察者所界定的環境。

站在茄苳橋上，看著遠方紅色的利澤簡橋、廣闊的冬山河面與微風，那一刻的「環境」，是我作為觀察者所經驗到的世界。這是我們每個人最習慣的視角。

En#2（互動的環境）—— 利澤沙丘海岸

《過程模型》提到，En#2 的範例是行走：腳對地面的壓力，與地面對腳的回應，其實是一個整體的過程。

沙灘是練習觀察 En#2 的好場地。當感受腳踩在鬆軟沙地上，並看著沙地出現的腳印，容易理解

「腳對地面的壓力」與「地面對腳的回應」是同時、同步發生的——這是一個整體的過程，是「身體和環境沒有分開」的互動。

En#3（內化的環境）— 日光綠築

《過程模型》提到，En#3 是經由「身體—環境（En#2）」的歷程所形成、在身體中累積並延續環境的影響。

在李蔚老師帶領的活動中，我選了一張紅花卡，上面是一個坐著的小男生，旁邊有一隻大狗。當下只覺得那是一種溫暖、熟悉的感覺，但說不上原因。直到寫這段回饋時，才發現，那可能和日光綠築周圍的土地氣味與稻田景象有關（En#2），勾起了我童年在外公家（鄉下）的記憶（En#3）。

En#0（可能性的環境）— 冬山河、日光綠築、利澤沙丘海岸、茄苳橋

《過程模型》提到，En#0 是現在還沒有、但會在某個時候給予生命過程影響的，會成為環境#2 的什麼。

這次的澄心小旅行，在出門前都只是手機裡的資料。踏上旅程後，才真的看到冬山河、吃到有蘿蔔的蘿蔔糕、跟活生生的澄心夥伴說話、住在稻田與落羽杉環繞的環境。如果我沒出門，這一切體驗就只是手機裡的資料與圖片。

這次的澄心小旅行，幫我把 APM 中 En#1、En#2、En#3、En#0 的概念，從「不知為何要如此看的理論」，轉成「可以在經驗中對應到的東西」。

願這些文字，能陪伴到某位正在學習澄心的人。

俊傑 2026.5.1