身體是一座正在癒合的山

廖家琳 平面設計師
流浪國家__紐西蘭
流浪計畫__探索受過傷的身體如何在自然中重建自我，在野地裡連結土地與身體

透過身體重新認識生命，透過土地重新認識自己。

22歲時被診斷出腦瘤，曾被醫生告知：「妳有可能會半身不遂或失明。」那時候的世界被按下暫停鍵，經歷開顱手術、漫長的復健、重新學習走路與喚醒肌肉，我開始意識到：身體不只是我存在的容器，而是我與世界連結的橋樑。
經歷術後身體失能，走出病房的那一天，我明白，真正的旅程才正要開始。
康復的路途上，大自然成了我最堅定的盟友，從簡單的步行直到有力量走進喜馬拉雅山脈與青藏高原。山也是我與生命重新對話的場域，每一次穿越風雨與野地，都像是一次身心的重建，這些年，我深刻體會到：身體可以疼痛、可以脆弱，但也擁有驚人的恢復力與意志。

因爲腦部膠質細胞異變，心智曾裝在一個有著奇幻意識又遲緩的身體裡，試圖一跛一跛的重新找到自己，摔了無數次跤，一再校準身體跟物質世界的邊界，也讓我著迷在山川草木裡走路，沉入感官跟自然萬物的連結。我成為一位戶外裝備品牌設計師、共編了登山書籍、舉辦山岳影展，但我更常想的是，怎麼從身體出發?
行前我不斷思索要如何和紐西蘭這片土地互動，在野地裡長回自己，我幾乎修訂了十個版本的行程，直到踏上長白雲之鄉，我開始在身體裡看見地景與自然萬物——骨骼像山稜、血管像河流、皮膚像葉脈，大自然自己會說話。





骨骼與岩石切面契合，皮膚像地質紋理，身體是宇宙億萬年層層變質融合的結晶



身體表皮乾燥像攀附岩石的植被，有著自己的生命週期與時序



爬上巨石堆，與終年積雪的庫克山相望



巨大冰河向下滑動時，把山壁的岩石巨木磨成了極其細小的微粒，懸浮在水中反射陽光，清澈又飽滿





獨自紮營在雪山腳下，不時傳來轟隆的雪崩巨響，夜裡只有我跟億萬顆星星穿梭在不同時間維度裡

野地裡可靠的家





Phase 1｜野地力量與喚醒

當我在山林裡，為了穿過地形以彎曲的姿勢走路，用雙腳感受土地落差，緩慢但以自己的速度跟身體建立連結。「身體是一座正在癒合的山」我帶著這樣的意圖出發，在徒步中感官覺醒，走進冰河粉末裡冷冽又濃郁的冰藍色，四肢並用爬上巨大的亂石堆，靠近庫克山的終年積雪，以超過百公里的重裝步行，在力竭與疼痛中親證土地，感受身體在山林間長出的原始力量。

重裝在 kepler track 路上，深刻連結自然、飢餓與身體耗能的狀態，因食物準備太少力竭到幾乎無法踏出步伐，我幸運撿起前人掉在路上的能量棒吃，才撐起身體，有力氣背負所有裝備前進，看見幻覺般把橘色三角形路標誤認為遠處的帳篷，續走十幾公里到深深的谷地裡獨自摸黑扎營，用高山爐燒好熱水，為了省錢只泡溫熱的麥片果腹，在兩度的低溫裡聽著萬籟無聲，好奇的kea鳥不時就會飛來帳篷邊啄骨架跟營繩，我不安穩蜷曲著睡覺，拍打帳篷內側製造聲響，深怕野生動物咬破我這三個月野地的家。一個女生在野地裡前進，我一直不確定獨自行走危險還是遇見陌生人危險。

隔日清晨，kea展開豔麗的羽翼在整片山稜間迴旋，交映唱著奇幻的叫聲，我看著金色的山谷，清晨霧氣不真實的瀰漫在野地裡，披著圍巾的女生抓住了我的視線。她一個人走著，我用凍僵的手指收好反潮濕透的帳篷也跟上，穿越谷地草坡、蕨類苔蘚森林，她的蹤跡消失在林道另一端，我開始聽見大型鹿的野獸叫聲，一直往聲音裡走去，卻始終不見身影，直到太陽高高升起的時刻又看見那個女生輕快的步伐，我們輪流超越對方，她似乎成了我漫長山徑裡前進的動力。後來她把自己浸在閃閃發亮的湖裡，上岸套上寬鬆條紋衣和灰色褲子，慢慢點起一支煙，靜止卻像在跳舞，身體裡有山有湖。那瞬間，我覺得她就是我聽見的鹿。



另一趟山行在routeburn山裡迷路，兩度誤闖隱密的私人山屋，一天把30公里的路走成40公里，從茂密樹林穿越接近200公尺高的瀑布，一路爬升到陡峭山壁，俯瞰藍綠交織的彩豔湖泊，上升超過1000公尺的路上隨著天色漸暗，迎面而來幾位山友關心：「天快黑了，你只有一個人走嗎？」「今天要到哪裏？路還很遠哦」我忍不住想這些是否山神帶來的提醒，記起在基督城認識的叔叔叮嚀：「自己人一個要小心，山上常有人失蹤。」

想著如果再遇見第五個人提醒就要撤退，直到巨大山體裡剩下我的腳步，我評估體力、距離、天氣、迫降、失溫、受傷的各種可能後，確認可以活著走出這裡，戴上頭燈我邊告訴自己必須比太陽還快，束緊60公升的大登山包在接近零度的雨露中快步，幾乎跑了起來，霧氣開始覆蓋山徑，路線變得幽暗模糊，我不斷衝破斜織的雨，在山腰、稜線、山谷、雨霧之間，在黑夜抵達之前。全力往目的地前進，一步一步把恐懼踩進腳下，全然的相信自己。



為了走向 Mackenzie Lake 向山神致意而迷路



隨著海拔不斷上升回望玉綠色的湖泊，僅穿著一件薄排汗衣在體感零度的雨霧中前進，身體不感覺冷，野地總能給我力量，在黑暗寒冷中體驗懼怕與不安、卻也在山川湖海裡得到滋養，靠近身與心的經盈。

Phase 2｜古老森林與毛利尋根

從冰川到火山，從地熱到凍土，我用身體去經歷這些以毛利語命名的土地意象，親眼看低雲綿延萬里的島嶼，為什麼紐西蘭叫做Aotearoa——長白雲之鄉；去感受Wakatipu Lake自然有力的脈動，在神話裡象徵著巨人的心臟。

我逢人便問「Whenua」這個詞，如何在毛利語同時代表土地與胎盤？
幾乎是一股執念驅使我前進，想去追尋這個詞背後的故事。

費盡心力探尋實踐毛利文化的族人，時間線總是無法交集，聯繫從事源自紐西蘭的療法Contact Care康復護理師、住在毛利社群的奶奶、一位擁有自己馬匹生活在北方草原的毛利姊姊，以及好多願意，都在我抵達他們的城市時錯過。於是千迴百轉認識了實踐傳統草藥療癒的毛利家庭，以工換宿住進他們家，生活在動物包圍與自然之中，一起撿清晨產下的新鮮雞蛋、採果樹、除草，天冷了就燒起爐火，在晚餐後Erina會拿出滿是孔洞的kawakawa葉片，毛尺蛾咬痕越多代表生命力與更好的藥用價值，沖泡成抗發炎與舒緩療效的傳統草本茶，是深秋裡最滋養身心的暖意。他們也帶領我進到山林裡採集、拜訪毛利集會所，分享古老的部落禮儀，Rīhari說：「會有一位戰士手裡拿著 Taiaha（傳統木棍/長矛）走出來，把樹葉放下，如果首領撿起樹葉，就代表他們是和平而來；但如果他們不撿，主方就知道對方不懷好意，將會開啟一場戰鬥。」分享聚落文化的同時也意外認識了毛利人獵頭、食人歷史與人頭保存的傳統，傳說會吃酋長的腦來得到力量！

「我們毛利語有一句俗諺：『Ūpoko kōhua』意思就是『Go boil your head.』那是毛利文化中最大的侮辱，你會為此決一死戰，如果有人轉過身對你挑釁『去煮你的頭吧』，就是他們要吃掉你的頭，你會拼死決鬥，因為頭是如此神聖，那是毛利語中最大的侮辱，當時沒有別的髒話！」



頂部的雕像Tiki-tiki，正看守著整個山谷，觀察山谷裡發生了什麼事，所有的雕刻都記載著這個特定Marae（集會所）的歷史。

我們也在山裡一起禮敬最純淨的水源、唱誦古老的祈禱文、訴說著天地之間人與自然交織的故事，Rīhari的分享幾乎讓我熱淚盈眶：「當胎兒還在子宮裡時，介於靈魂與物質世界之間，這塊Whenua（胎盤）在子宮中餵養著胎兒、那個未出生的孩子。而這正是土地為我們所做的事：她餵養我們，撫育並滋養我們，胎盤本身是非常Tapu（毛利語：神聖、禁忌）的，因為它的使命是在孩子仍處於現實與精神世界的交界時，承載著這個未出生的生命。胎兒雖然已經有了靈魂，但它還沒有真正誕生到這個世界上。

當土地從海水中浮現時，就像嬰兒從母親的子宮中誕生一樣；而當嬰兒出生、從子宮（羊水）來到這個光明的世界時，與之相連的胎盤也同樣被賦予了『土地、生命源泉』的深層意涵，展現了人與土地之間密不可分的生命連結，這樣從水下到陸地的生命演變與誕生過程，就是毛利文化中所稱的 Whakapapa（世系與根源）。」

在毛利文化中家譜是人類與宇宙至高存在之間的直接紐帶。透過這種世代相傳的世系，不僅與祖先和神明相連，也與宇宙、土地、動物以及世間的每一種生命體緊密相依。土地滋養人類，正如胎盤滋養胎兒，形成一種生生不息的雙向循環。

「如果你帶著正確的意圖，在你的心中和心靈裡想要療癒某個人，然後你找到了正確的植物，你與那株植物就會連結，在傳統上，毛利人走進森林採集植物之前，絕對不會大搖大擺地直接動手。他們會先唱誦 Karakia（祈禱文/咒語），向植物的守護神 Tāne Mahuta 致敬，說明自己來的目的，並祈求允許。
意圖必須是出於需要而非貪婪，出於尊重而非征服。如果你帶著自私、掠奪或傲慢的心態去對待植物，你與植物之間的能量通道就是封閉的。相反地，當你帶著謙遜、感恩與保護土地的心願時，植物的Mauri（生命力）就會與你的能量共振，從而回應你。」

這些分享讓我相信：當一個人帶著正確且平靜的意圖去靠近自然時，呼吸會放慢，感官會變得敏銳，這時候，更容易注意到植物細微的姿態、氣味變化，這種回應，不是植物突然說人類的語言，而是透過當下的狀態，像一面鏡子般照映出內心的答案。



毛利朋友採集前唱誦祈禱文，向守護神致意



dancing sand/泉底湧出細小的沙，象徵土地的歡迎

Phase 3｜修復與連結

「身體只是我們生命的容器，精神跟心靈才是真正重要的」旅途中一位毛利朋友說。

我把額頭輕輕靠在每棵我遇見的大樹，雙手感受樹皮紋理，向土地生長出來的生命深深致意：「謝謝，謝謝你在這裡」有一次我把手伸進一棵大樹的心臟，眼淚突然掉下來，你知道植物也感覺得到我們嗎？

當進入微觀世界像擁有超能力，以百年前毛利人的方式感受世間萬物相連，在清澈泉水中瞥見細小白沙飛舞，不斷從底部像絲線湧出，毛利朋友說這是祖靈熱情迎接我來到這片土地。

我也在Tauranga深入毛利學校教育現場，看孩子以毛利語學習自己的文化，用稚嫩的聲音賣力喊出haka戰舞，充滿力量勇氣、深厚的部族認同與驕傲的精神；跟孩子一起赤腳在雨中的土地上奔跑嘻笑，在大自然裡就像回家。

校長熱情分享毛利人的世界觀以及人類與大自然、傳統神祇之間的緊密連結：「毛利傳統深信世界源於天空之父（Ranginu)與大地之母（Papatūānuku)，祂們的子嗣代表自然的各種元素，如海洋之神（Tangaroa)、森林之神（Tāne Mahuta)與風神（Tāwhirimātea)。大自然被視為巨大的食物儲藏庫，其中不同的星星也指引著不同的自然資源。」

他們坦然於生命的自然循環，嬰兒出生如同大地孕育萬物，而人們去世後會落葉歸根，重新回歸大地之母的懷抱，也深信大自然的療癒力，河流、雨水和海洋都有治癒功能，親身去感受來自天空之父的雨水拍打，以及降雨之星帶來的洗禮，讓雙腳踩進土地，藉由接觸這些自然元素來修復身心。

毛利也緬懷先人與家族羈絆，她笑談父親那個年代的童年，家中的兄弟姊妹在寒冷的清晨必須赤腳步行上學，在沒有鞋襪的情況下，他們會調皮地把腳伸進剛排泄、正冒著熱氣的牛糞堆裡取暖，她幽默地說這也是一種舊時代特有的天然療癒。
看見毛利人描述自身家族與自然萬物時的神情，深刻理解他們閃閃發亮的眼睛裡滿是來自對土地的愛與崇敬。







毛利朋友手上的刺青代表家族，不同符號象徵父母親、兄弟姊妹，還會刺上自己的成長脈絡與生命志向。



與實踐傳統植物療癒的毛利家庭一起生活

Phase 4｜身體與土地的整合

一路上我深受這些故事感動，毛利將祖先的故事轉化成看得見的脈絡，把家族刻畫在身上，去看見孕育自己的胎盤，在出生後被埋入的土地怎樣滋養了這片大地，土地又如何支持自己成長，這種命脈相連，一代傳承一代的故事，讓每個人都有根，也更有力量去長成自己。

那我在這裡癒合了嗎？

經歷身體免疫系統失衡反覆過敏，在野地被蚊蟲叮咬滿身，刺癢到無法入睡、夜晚遇見醉漢拎著酒瓶逼近騷擾、濱海小鎮怪異的陰謀論叔叔糾纏。也在9000公里外經歷了相伴15年的愛犬在台灣逝世、接連父親送急診的惶恐，曾日日惡夢相伴，我虔心跟毛利人一起深入古老山林，接受靈鳥引導，走向身體之路。相信土地會接納那些不屬於我的，並給予我需要的。

生命中那些可貴的瞬間，往往來自最平凡簡單的事物，在幾小時缺水健行的一口水；在沒有力氣煮飯的時候，有人願意為你料理的食物；在勞碌奔波時，最平凡可以躺下的一張墊子。路途上我也因為懷疑素未謀面的善意而感到自責，卻不停收到陌生人的幫助；在不斷督促自己前進時消耗殆盡，也開啟更多可能；不斷試探自己的邊界，一再往恐懼逼近，再深深被土地接住，知道自己不會看著同一片海落淚，不會在相同的野地被巨大孤獨包圍，感受世間上所有純粹的善意，也不停害怕可能心懷不軌的靠近，在將近一百個日月星辰裡我學會接受，學習道別，看見人與大自然間最純粹的羈絆，我的身體和心智像一座山，經歷崩塌潰堤，也在日月滋養裡逐漸繁盛。

把自己一再打碎，丟進未知和恐懼，
才知道，心安靜下來，哪裏都是家，
原來流浪是這樣，在路上把自己撿起來，孤獨的要命，美的要命。



行進在活火山裡感受地熱及土地脈動





沙灘上長鰭領航鯨赤裸巨大的骨骸
紐西蘭環保局有時會將自然死亡或擱淺後的鯨魚骨骼留在原地，讓健行者了解當地的海洋生態與歷史。對於當地的毛利人來說，鯨魚是神聖的，處埋遺骸通常會經過文化儀式，有時骨頭會被留在土地上與自然交融。





在日月交接裡獵風景的人



在北島小鎮孤立無援時，給我力量的溫暖爺爺，總是掛著大大的笑臉，他說 “The only way to be happy is to give it away.”



隨處可見的紐西蘭亞麻 Harakeke 傳統採集以家庭成員（父親、母親和嬰兒）來比喻植物中心的構造，並強調在採收時絕對不能砍斷中心這三個核心部分，否則植物將會枯死。其餘周圍的外層葉子則比喻為叔叔、阿姨和祖父母，這些才是可以收割的部分。植物纖維可以用來編織籃子、衣服和斗篷等器物。









Oamaru是在南島印象最深刻的小鎮之一，保存完整的19　世紀維多利亞時期建築，有許多藝術家在這裡潛心創作，每個轉角都像進入時空隧道，感覺很多靈魂在這裡漂泊。



喜歡觀察紐西蘭人跟大自然互動的樣子





Aotearoa是人類有限的感官中經驗到最豐富藍與綠色彩層次的島



