

好書介紹

# 走路：獨處的 實踐



# 作者介紹

## 龍應台

作家。2012-14年為台灣首任文化部長。2015年為香港大學「孔梁巧玲傑出人文學者」。2017年移居台灣屏東潮州鎮，開始鄉居，行走於鳳梨田、香蕉園、大山大海之間，與果農、漁民、獵人、原住民為伍。2021年開始在太平洋畔、台東都蘭山中生活。

作者開始「走路」是為了不想被網路綁架。走路的時候，她的文學眼睛看見山的磅薄、雲的飄渺，看見荷葉上紅蜻蜓的翅膀透明、草地裡金龜子的驚紅駭綠、貓兒躍上窗口眼睛圓睜的閃電一瞬，她著迷地拍下，回家就畫。《走路——獨處的實踐》是她的首部圖文創作，收錄18幅親手電腦繪圖，40則自然思索。



# 走一條沒走過的路 做一件沒做過的事

走路，就不會是觥籌交錯的時候。  
走路，就不會是把心分給他人的時候。  
走路，就不會是掛在網上、陷入其中的時候。  
即便是熙攘擁擠的市集，只要是走路，也是我  
帶著「自己」在熱的喧鬧中以冷靜聽、靜觀、  
靜思，更何況是行走山中野路，明月照亮青  
苔，溪水攪動碎星。  
只要走路，就一定是我的身體和我的「自己」  
單獨有約。





新的一年，無論如何  
忙碌，每天走路，而  
且走路時，全神貫  
注，心無罣礙：



# 用走路學習獨處 龍應台的20個日常實踐

1. 走一條沒走過的路
2. 去菜市場，跟十個人說話
3. 去墳場走走
4. 在路邊一棵樹下，坐著
5. 找到沒有光的地方
6. 了解一種作物
7. 走進一方田
8. 跟著水聲走
9. 了解一種動物
10. 了解一株樹

11. 踏入一片空曠田野
12. 認識一個從前不認識的人
13. 去一個沒去過的村
14. 跟一條溪流，往上游走，往下游走
15. 問一個以前沒想過的問題
16. 親手寫封信，走到郵局寄出
17. 發現一件驚奇的事
18. 進入一片森林
19. 窗口有一隻貓，凝視
20. 斷網，坐在黑暗裡，看

## 龍前部長說：

獨處對一個人的身心修養，對於眼光的培育，對於心胸的開闊、對於自省的能力，其實都跟獨處有關。在現在這個網路滲透到所有生活的最細的末端的時侯，其實獨處變成一種需要需要高度自覺的挑戰。要問自己說，你有沒有誠實的、真誠的、深度的獨處，是一個現代人滿重要的課題。就去走路吧！

索書號

855

0102-5

033306

