



跟著唯識去走走：公園篇（三）

● 駱育萱*

一直都很喜歡一個人開著車到阿里山、奮起湖森林走走，但 2021 下半年，一來因為疫情，二來因為車子狀況不佳，所以只好改走市區。但是有了前面山林美好經驗，說實話要在市區找到具有「大自然」感覺的地方並不多。對於不運動的我來說，尋找適合的公園也是件有意思而不容易的事。最初的公園經驗是小東路、中華路附近平實公園，因為離家近，停車方便，往往耳機一戴聽著楊定一博士的音頻課程，又是一天的開始；平實公園的台灣欒樹很美，9、10 月開花時節，從滿株綠葉到開花時呈黃色，到 11-12 月結果時轉為紅褐色，直至蒴果乾枯成為褐色而掉落，共有四色，觀賞期特長，又稱「四色樹」；平實公園中最多的還是芒果樹，每每到結果時期，就會吸引群鳥聚集，鳴聲不斷。最讓我駐足的是這五六棵黑板樹，高大參天。



* 駱育萱，南台科技大學通識教育中心人文藝術組副教授。

不過平實公園走久了，還是覺得有些「小」，畢竟我的重點不在運動，就是走出去觀察，或者說走出去而已。我的第二個公園經驗是火車站附近的中山公園，一樣是邊走邊聽著楊定一博士的音頻課程「沒有路的路」共修課程；中山公園的植物多樣，人也更多，太極拳，廣場舞等等團體非常熱鬧，走了幾次之後，有一區味道很奇特，竟然有「香蘭」的味道，幾次循香而至，就是找不到香蘭這植物。後來極有趣的是看到肯式南洋杉的眼淚，才知道原來是樹脂的香味。繞個公園兩圈後我往往在這區樹下石椅坐著，仰天看樹梢。或許是受到面前剛好有一個大媽團在練舞，我竟也敢一個人在戶外練著螺旋舞，練完通體舒暢。唯一的不足，就是中山公園的人氣太旺，少了點寧靜的感覺。



這兩個月被友人推薦一公園，這是我目前最滿意的公園，真的是市區內的森林—億載公園。佔地夠大樹木也夠多，走上兩圈就花了半小時。常是在早上送完孩子到中山國中後就開車過來。一開始也覺得這公園「老人家」也太多了，練功的團體也更多，直到有一天被停車場的收費員叫大姊，才驚嚇到「哇！原來我在別人眼中也是長輩了？」但那收費員少說也是 60 歲，實在太不合理，還是我該該反省一下。不過反倒驗證不久前和友人聊天講到的，或許在我們自己眼中，都自我形象都還是年輕的，所以 60 歲的收費員眼中看到我自然是大姊。公園裡泡茶聊天的老人家很多，這是在前面兩個公園沒看到的景像，想想家中如果有長者，早上像這樣到公園走走和朋友聊天喝茶，身心自是開懷舒暢。想到在台北的爸媽，因為疫情的關係，根本不敢出外走走，覺得台南真是生活的好地方。億載公園走到外圈，繞著億載金城護城河這段被形容是祕密花園，強力推薦，因為大部份的人不會走裡面這段路徑，所以十分幽靜。有時坐



上二十分鐘也不會有人從面前走過，目前時節，風雖寒涼，卻更適合坐下來看書。尤其聽著楊博士的共修音頻，進到這個大自然的場域，有種說不出的平靜。這次和大家分享公園篇，也很希望大家能在工作之餘，疫情受到控制時，到戶外靜心一遊。

