

# 《阿拉斯加歸來》

## 图书基本信息

书名：《阿拉斯加歸來》

13位ISBN编号：9789869055745

出版时间：2014-5-28

作者：李後聰

页数：256

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《阿拉斯加歸來》

## 內容概要

一個放射師脫下白袍，走進山林的人生故事。

一趟都市人逐漸轉變為自然人的旅程。

深入松林追蹤師學校，以美洲原住民文化為師，學習老祖宗的生活智慧，運用覺察在山林裡優遊，在曠野裡享受自然；在阿拉斯加深入荒野35天，依賴大地母親生活，重尋人與自然的連結。

三年前，後璉是一位只懂得攻頂的登山客，雖然走在山裡卻對自然裡發生的種種奇蹟彷彿無視，在偶然的機遇下得知美國有一所專門教授人與自然和諧共生的「追蹤師學校」（Tracker School）

因為嚮往美洲原住民文化中人與自然和諧共存的生命哲學，後璉花了一年時間準備，賺錢存錢、學英文，申請各種補助與贊助，最終獲得客委會「築夢計畫」的贊助，飛往美國紐澤西學習。橫越了高山和海洋，踏進沒有網路與水電、力求原始的追蹤師學校，成為草原狼導師的傳人。從學校中習得的徒手生火、隱身潛行與狩獵解剖等等，開發了捕捉自然之聲的感官觸角，由裡至外地改變了整個人的身心狀態，讓他了解：一名追蹤師，不只追蹤的是野獸足跡，更重要的是，深刻體認如何追尋與大地互依的共生和諧！

修業完成後，還有什麼比立刻以實境體驗「驗收成果」更棒的呢？於是他揹著超越體重的裝備跋涉渡河、深入方圓四十公里杳無人煙的曠野裡，尋訪《阿拉斯加之死》中的傳奇巴士，每日在荒原中流浪，夜宿親手蓋成的庇護所、飢餓時生火煮飯、佐以野莓、閒時啜飲松針茶、觀察麋鹿、棕熊與狼的足印方向……在不易求生卻也充滿生命力的極北大地，以最原始的方式踏實「生活」，學習感受每個片刻自然中豐富細微的生命變化，並與野生動物們有時驚險有時和睦地相處在大地之母懷抱裡。

「每到一個新場域，我都會傾聽那塊土地訴說的話語，

聽到越多，越了解土地是多麼支持、保護著我們啊！

即使一株萌發的綠芽、一顆甜美的野莓，也用自己的語言訴說生命，

麋鹿、棕熊、狼群、渡鴉、黑莓、松木、石塊、小溪……

全都是宇宙網路的一環，提供著重要的陪伴。

如果我們背過頭去，忘記生養自己的根源，那麼最終我們又該回到哪裡呢？」

流浪的終點是家 從阿拉斯加回歸台灣山林大地，他跟隨原住民獵人遊走學習，繼續體驗自然的呼吸與心跳，將追蹤師學校與多處野地生活獲得的經歷回饋母土。這是一趟都市人逐漸轉變為自然人的旅程。更是一個以雙手、笑聲、疲累與生命體驗寫下的故事。

當你第一次親手觸摸到野生動物，才是真正認識牠們的開始，當心不再被想像與感官的幻相所束縛，那就是自由的起點，透過基因裡的古老記憶，喚醒對土地的依存與敬仰之心，當你懂得讀取足跡裡大地隱藏的祕密，你就握有了與天地造物平衡共存的鑰匙，打開這本書，也如同打開一扇新的門、點燃一簇小小的火苗，你將重新認識人與自然之間，無比和諧又無比珍貴的共生力量！

【追蹤師學校簡介】

《追蹤師》是許多入探尋阿帕契文化、與自然共生共存的啟蒙讀物。1978年起，美國最著名的野外求生專家，也是《追蹤師》的作者Tom Brown Jr.在美國紐澤西州創建了追蹤師學校，教授傳承自阿帕契印第安族的追蹤、自然和求生等信念和智慧，將「追蹤師」的古老智慧與技能，運用於現代社會中，並以教學方式推廣傳承下去。

Tom Brown Jr.說：「這是一所不同於一般教授野外求生技能的學校，而是必須準備好以不同視野來觀看生活與周遭事物……我相信，假使你希望能與大地『合而為一』，所需要的就不只是良好的求生技能，還需要在更完整生命哲學與技能結合下努力發展。因此，這裡的每堂課都包含了三個主要課題：追蹤、自然觀察、知覺。假使你要的是專注於挑戰性的求生與自我肯定的學校，那麼，世界上有許多重視『向極限推進』的求生學校，建議你加入那些學校。但你如果是希望能與大地更加親近，想要追尋能夠與天地造物和諧平衡地一起生活的技術與哲學，那麼，請來加入我們。」

媒體推薦

有許多朋友在聽聞「追蹤師」的事蹟時，總認為只是一則遙遠的傳說或是虛構的神話，但是從「阿拉斯加歸來」這本書我們可以看到「追蹤師」不僅真實的存在，而且人人可以是那追蹤師，只要我們願意傾聽自己內心的召喚，也願意柔軟地謙卑地回應來自世界萬物細微的呼喚。這本書可以帶領我們探索我們視而不見的世界。 李偉文（荒野保護協會前理事長）

我們從這本書的作者身上看到：追尋自己人生的理想，實踐人生的夢，永遠不會太遲。人生之旅是在追

## 《阿拉斯加歸來》

尋精彩，如果這個不敢，那個也害怕，怎麼可能精彩?記住：人生沒有甚麼可以損失。作者李後聰用他的經歷與故事證明了這句話。 徐仁修（荒野基金會董事長）

「看著後聰鑽木起火，你似乎也就跟著他一起進入了另外一個世界，是的，一個被遺忘的「舊」世界，一個人類離不開自然的世界。火星並不會輕易的就點著了，就好像這個被遺忘的舊世界也無法輕易就回得去一般。當白煙逐漸從後聰快速旋轉的樹枝間冒出，一顆小小的紅色火星，珍貴的引燃了細心構築的枯葉火種，一股來自那舊世界的、經常被遺忘的情緒也被引燃了，那是一種單純的感動、感恩與滿足，滿足於我不再只是一個孤單的生命，感動的再度看見，我也依然還是這個整體的其中一份子。誠摯的推薦後聰的新書，讓大家都機會再接起那條早已遺忘的、與舊世界的生命連結。」 連志展（台灣野地教育基地/歐都納八千米攀登計畫統籌執行）

後聰追求的，不是能攻下多少座山頭，也不是荒野求生的極限。他從古老智慧中學習運用最原始的五感，與自然共存。 辜雅穗（《孤獨星球》國際中文版總編輯）

## 作者簡介

李後瓏

重尋人與自然連結的大地生活家。

一位在醫院工作的放射師，一趟追尋玄奘取經路的單車旅行，體悟「回歸自然」的人生哲學。2012年脫下白袍，前往美國紐澤西州追蹤師學校，學習傳承自美國阿帕契印第安族與自然共生的生活智慧。經過荒野的淬鍊，完成重生與回歸的追尋後，立願回到家鄉，將所學回饋給孕育自己的土地，引導人們感受自然裡陪伴與支持的力量。著有《白馬換鐵馬 重返西遊記》（大塊文化出版）。

經歷

《張老師月刊》專欄作者

山野樂活初級登山嚮導

台灣生態登山學校輔導員

荒野保護協會推廣講師

美國追蹤師學校研習、志工參與

2012年環遊美國、加拿大與阿拉斯加荒野生活體驗

山鹿自然工作室創辦人

山鹿自然工作室

「透過分享、幸福快樂才會真實。」

我相信分享與自然一起生活的美好，幸福與快樂會更加真實，因此與一群在大地裡遊走的夥伴，組成了山鹿自然工作室。

山鹿自然，深入自然，由山路走向自然，希望以山鹿般的輕盈腳步，引導人們，學習依賴土地的供給，了解與自然連結的和諧與寧靜，不再是過客而是住民，不僅是到自然裡生活，而是與她一起生活，那裡是我們每個人的原鄉，大地供給著我們最沉穩的平靜。

我是一個翻譯者，轉述大地的話語；也是橋樑，幫助看見人與自然的連結性，一起跟隨著自然的教導，學會尊重、感謝與珍惜，期許我們相遇，一起把對大地的愛放在心裡，以赤足去親吻土地，輕聲分享她的音律，帶著溫柔與堅定，跟著大地母親學習，期待與您的相遇，一起在山路學著山鹿深入自然裡。

電郵 leoease@gmail.com

網路搜尋 山鹿自然

## 書籍目錄

### 目次

前言：藏在心裡的小小火焰

第一章：草原狼導師的學習：追蹤師學校與松林荒原

1.1 林深不知處的追蹤師學校

1.2 火的教誨

1.3 一繩懸命

1.4 我是一棵樹；一棵奇怪的樹

1.5 與鹿媽媽相遇

1.6 足跡，大地的言語

1.7 松鼠先生對不起，謝謝你。

1.8 我的第一把弓與浣熊大叔

1.9 植物的祕密（噓）

1.10 我在森林裡有個家

1.11 我們都是猴子...的近親

1.12 與森林一起生活的日子。

第二章：夢土的真實與粹鍊：阿拉斯加Into the Wild

2.1 踏上新旅程

2.2 遠古洞穴探秘

2.3 拓荒大西部，拓了誰的原鄉？

2.4 無盡的草原與眾神的花園

2.5 流浪與追尋

2.6 走入曠野中

2.7 追尋克里斯的腳印，尋找神奇巴士

2.8 巴士生活紀實

2.9 荒野人生的相遇

2.10 西雅圖酋長的夢

2.11 返回社會/公園野地

結語：旅途終點的名字      回家

致謝

# 《阿拉斯加歸來》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)