

# 黑森林自然體驗

文／詹立筠〈台北分會思源組解說志工，自然名：木蘭花〉

圖／莊耀鴻〈台北分會思源組解說志工，自然名：獵戶座〉

**思**源心靈風之旅，「黑森林」是很獨特無二的自然體驗。  
「暗黑」讓一般人有很多的想像，而高山上的暗夜更具神秘與未知感。  
所以我喜歡暗黑的森林、也害怕暗黑的森林。

黑森林的入口，抬頭仰望星空，眾山環繞、星空暗夜為幕，皓月、二葉松樹影相互輝映，大自然顯露的視野變化與清新寧靜感，大大有別於都會城市的夜色。

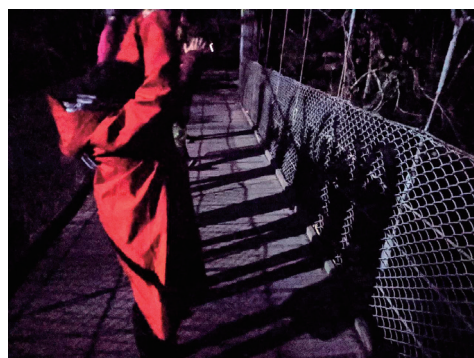
月初之夜，眾人靜語牽手緩步前進黑森林，  
伸手不見五指下，更具靜瑟神秘感，  
途經一只吊橋，眾人躺在橋上，  
滿天星斗映入眼簾，心中有萬般驚喜；  
潺潺溪水聲，從身下穿流而過，  
清澈溪水的清涼感，似洗滌心中內在的塵垢，  
讓恐懼、緊張的心情，稍具緩解。

片刻後，一行隊伍繼續魚貫的摸黑前進，  
邁入黑森林，解說員的我，一手本能的揮動探尋有無障礙物，另一手牽著一列夥伴前行，  
行進的每一步，因責任而給足勇氣來挑戰我對暗黑信念的自我恐懼，  
而夥伴手掌間傳來的信任與支持，是很大的安定力量。

在黑暗中，身體的感官特別活躍敏銳，  
適應黑暗後的雙眼，頓時清明可見週遭一切景物；  
山羌啼喚聲、貓頭鷹叫聲、溪流聲…….. 各種聲音在暗黑中特別有感，  
小組定位後，圍圈就坐、就躺、就臥，用最舒服之姿自在的安身於黑森林裡，  
瞬間，高山獨有的松濤聲，呈現多種的音景如耳畔，  
有時像遠遠的車聲、有時像海浪聲、有時又像是只有風聲。



▲ 思源滿天星斗的暗夜星空



▲ 吊橋上的月亮之影



▲ 皓月、二葉松樹影相互輝映的暗夜星空

月圓之夜，皎白明月懸掛天上，  
月色從樹冠層間灑落下來、映照在筆直松杉林間，  
一閃一閃亮的螢火蟲偶現穿梭～畫面唯美夢幻！  
大地、雲、霧、風、月光、萬物，彼此間對話，  
因為寧靜，我的心似乎聽得更清楚大地在說什麼了。

躺臥在厚實的松針林下，也是自己與心中的內在小孩絕佳的獨處時光，  
因為寧靜，似乎也更清楚聽見自己內在小孩的話語。

在小組分享時，

有人說，看見自己在工作、生活的喜怒哀樂現況，  
看見自己在充斥著壓力的繁忙中，思緒失去控制、過度上腦、身體沒有充份休息，看見自己  
和大自然的疏離；

也有人說，看見自己和他人關係上的盲點，有所領悟的想把感受體驗分享給他人；  
分享中，也有人只是做自己的不發一語、純粹的聆聽、欣賞大自然；  
亦有人在黑森林裡高歌一曲，讓樂音響徹雲霄，創造獨有的生命印記。

對於「黑夜」每個人的感受不同，

有人害怕、有人興奮，因童年經驗，我是屬於害怕的那一類。

但在荒野，我慢慢克服了對暗黑的恐懼焦慮，

而在思源一次一次的黑森林中，我也一次一次的穿越心中對黑夜的陰影，獲得生命的力量。

在思源埡口，透過接觸大自然，讓我漸悟生命的「美善」與「驚奇」。

思源的一切，烙印心靈深處，讓我四季皆想上山體驗、記住思源不同的樣子、氣味，感受  
和自然之間的連結與依存。♡



▲ 松杉林間，躺臥在厚實松針林下的獨處時光