

[首頁](#) > [文章列表](#)

花蓮豐濱高山森林基地 | 大樹、老鷹、部落——療癒旅行正當時【部落旅行】

發布時間：2020.10.28  552  0 [分享](#) [分享](#)

「自由就在群山之中」—— 出自最偉大的科學旅行家·洪堡德《自然的諸相》

日前，參與文化社會研究者詹偉雄的講座，他提到每個人都該去尋找讓自己「活著」的方式。我們每日為了薪酬、戴著口罩、搭乘大眾運輸去工作，外表看來活著，實際上卻有百分之7、80的身體潛能沒有開發到。如果覺得這樣度過一生很可惜的話，為何不找個方法，讓自己的感官好好活一次呢？

「去登山吧！」他說。演講廳裡四周昏暗，而這席話在空氣中熠熠發亮，令人神往。

過去，由於山林管制的緣故，穿梭於都市裡的人們，對於山林常是敬而遠之。我們的生命源自於水澤、佇立於大地、滋養於山林，曾幾何時，卻遺忘了來路。而許多仍棲息在秘境的原住民部落，他們傳統文化裡許多的思想，取之於自然的生活方式，便提供我們很好的借鑑。如果此刻你，感到自己快在生活壓力中溺斃，不妨鬆開脖子上的鈕扣，跟著部落獵人的步伐，一同喚醒沉睡的感官吧！



生活在都市久了，需要走入自然，重新找回感官。 / 圖片來源：Pixabay

沉浸百年時光，傾聽部落遷徙故事

如果沒有特別留意，過往車輛很容易錯過位在花蓮台11線的高山森林基地。名為「高山」，並非指這裡位在深山之中，而是因為這裡的居民，是為名「高山族」的少數布農人。一走近高山森林基地，首先你會聽到「咚、咚、咚」的迎賓鼓聲，隨之見到煙霧漫漫，好似走進了異空間。

遠道而來的我們，被領著坐在一座低窪地的簡單木棚，看見基地創辦人馬中原（小馬）站在石階，以木棍敲擊木箱，發出響徹林地的聲響，旁邊有一幅油布畫繪有布農族過去在這裡生活的景況。

部落原本棲息在深遠的中央山脈，小馬娓娓訴說近百年前，他的爺爺馬大山為了保全族人、躲避日本人迫害，跋山涉水走到海岸山脈尋找新家園。馬大山發現了這個樹洞，見到這裡動植物富饒，便將族人遷移至此。當眾人聆聽小馬說到原本居於深山的爺爺，第一次親眼見證太平洋時的悸動，陽光恰巧自樹梢灑落在他身上，彷彿神諭，令人為之動容。之後，一串族語祝禱、一聲鳴槍，造訪的旅人便被賦予新身分，成為了一名獵人。



高山森林基地創辦人馬中原，訴說祖先遷徙至此的過程。 / 圖片來源：Angela Kuo攝影

爬上百年老樹，尋訪老鷹的家

如果你平日是個逞強的人，那麼獵人攀樹體驗應該很適合你。高山森林基地另一位創辦人徐堅璽（璽哥），擁有臨床心理師執照的他，在園區裡負責帶領攀樹體驗。高山部落的森林裡，保留了許多百年大樹，璽哥運用了冒險治療的方式，引導學員攀爬百年雀榕，前進老鷹哺育孩子的家，重新體察自我身體的狀態。起初，雖然有教練引導，身上也都配備安全機制，但攀樹的時候，難免還是覺得不踏實。接著，你會發現疏於一些鍛鍊的肌肉被拉扯到，手掌撫摸著冰涼而粗糙的樹皮，雙腳在樹幹之間踏下的反饋，呼吸到樹葉、塵土、汗水混合的氣味。遠遠的，看見前方橫向的樹幹，有個基地放置的老鷹窩，裡頭有幾顆藏了紙條的蛋等待你。

然後，你會忽略掉底下旁觀者的呼喊，逐漸安心地將自己託付給大樹，一起邁向更高處的視野。覺得孤獨的人們，來爬樹的話，或許可以在沉默又如此貼近的過程中，獲得到一刻的陪伴吧！大汗淋漓之後，璽哥會拿出一盒混合基地泥土還有蔬果廚餘的天然堆肥，邀請獵人們為老樹施肥。每個人小心撥取一把

泥土，灑在盤錯的樹根之間，感謝它長久以來餵養了許多生命，也撫平了遠道而來的我們。



攀樹體驗藉由冒險挑戰，使人建立起自信心。 / 圖片來源：Angela Kuo攝影

取之有道，與自然共生共存

一提起對獵人生活的想像，腦中常會浮現茂密森林之中，令人腎上腺素急升，緊湊的殺伐場面。令人驚訝的是，高山森林基地獵人訓練的過程中，反而十分強調清楚、分明的規範。

步行於草叢之間，部落獵人教導我們如何以五結草辨認獵人地盤，避免誤入他人獵場，還要遠離巫師留下的記號，以免被咒語影響。獵人們對幾乎沒有拿過弓箭的我們說，射箭時不是光用眼睛瞄準，而是要用整個身體感受律動。面向獵物，跨出腳步、手輕鬆持弓與箭，像猜拳出布一樣手掌釋放，手中的箭隨即拋物線快速飛去，插中模型山豬。練習的過程，有的見習獵人即刻上手，有的尚待磨練，但紛紛流露出興奮之情。

「小馬是我們的，教我的過往了」中自產工「佳以感」欲以何口已足工物的工十「亦而即有竹獵刀是山於生存的需求，我們只取用需要的資源。傳授打獵看似是磨練技術，實則是學習倫理。像是帶領幼獸的野獸不打、看得到但拿不到的獵物也不打、必須直視獵物眼睛，以尊敬而精準的態度了結獵物痛苦.....。這讓人聯想到小時候學習《孟子》，裡頭提到捕魚、砍伐都要配合時節，不可盡取。原來在時間長流之中，前人智慧隱隱都是相互扣合的。



獵人體驗不只講求四肢協調，更要求成熟的心智。 / 圖片來源：許凱鈞攝影

以老鷹的高度，重新看世界

在小馬小時候，會被父親帶到森林，從下午四點獨自待到晚上八點，經歷森林從白日到黑夜降臨，學習以感官體會山林，也學習孤單。而我們這些見習獵人，為了模擬夜間在森林行進的情況，被要求閉上眼睛，手搭著前方同伴的肩膀，一行人一步一步小心行走在森林之中。剝除了視覺，忽而覺得聽覺、觸覺、嗅覺的感官放大了，忐忑之中，我們逐漸感知風拂過草叢、地形起伏高低、穿越洞穴的溫差，甚至是遠方規律的海潮拍打。原來這些變化一直存在，只是我們習慣忽略。

「好了，接下來請各位慢慢睜開雙眼！」小馬他們說。重新接受光線的瞬間，先是一片寂靜，接著有人嗚咽出聲音，然後一一讚嘆。「嗚哇！好美！」原來走過重重森林，我們已走上了一片平台，此刻在我們眼前的是一望無際的湛藍太平洋。近百年前，小馬爺爺為了守護族人，長途跋涉來到海岸山脈，穿過高聳的草叢，他生命裡第一次見到的大海，就是我們此刻看到的景像。就在當下，不同的時間點，不同的人在此交疊。我們忽而懂得那名獵人的哀愁與堅強，我聽到旁邊伙伴的啜泣聲，仔細一摸，才發現自

己也是熱淚盈眶。

還來不及收拾情緒，部落獵人又帶領我們走往獵人體驗的終點，我們分批小心爬上木梯，爬上了巨石。腳下是一片小平台，只可容數人站立。平台底下左側是寬闊高山與森林，樹木青鬱連綿。中間有蜿蜒如河流的公路貫穿，右側則是白浪與藍海交織而成的海岸線。他們說，我們所在的這塊石頭喚作「勇氣石」，確如其名，迎面撞見這麼遼闊的天地，再怎麼糾結的情緒也將鬆綁，油然流出暖暖的心情。



踏上勇氣石，放聲吶喊，釋放壓抑已久的壓力。 / 圖片來源：許凱鈞攝影

向山學習，找回原始的自我

知名登山家娜恩·雪柏德，在她的《山之生》自陳：「當我對山的生命體察的越深，對自己的瞭解就更加深一層。」身為凡人的我們，終日為過去懊悔、為未來不安，活在頭腦編織出來的知識遊戲裡競逐，遺忘了此刻，正身處於流轉變換的景色中。

每當為了生活、為了人際關係覺得不被了解，感到寂寞時，請試著走入山林裡。山林祂將以一種雋永的姿態對待你，剝去層層文飾，回復到原初的狀態。通過大樹、山林、部落的體驗，我們得以一窺回家的路，我們正走向回家的路。



通過大樹、山林、部落的體驗，我們得以一窺回家的路。 / 圖片來源：許凱鈞攝影。

閱讀本期【欣旅誌 No.14 癒森林】

- > [全球瘋迷—森林療癒基地在台灣！森林覆蓋率第四的國家](#)
- > [讓山林走入日常—專訪森林療癒引導員 馮冠達](#)
- > [大樹就是最好的醫生：神木群大搜查](#)
- > [森林療癒路線TOP10 愛情事業健康通通有效](#)
- > [從零開始的森林療癒知識—《森林癒》開啟自然與我們的連結](#)

=====

撰文整理 / 許凱鈞

高山森林基地

花蓮

布農族

高山部落

山林

療癒

馬中原

台灣台北市114內湖區石潭路151號

Copyright © 2020 Xinmedia All rights reserved.