

科學圖書大庫

漢沙—青春永駐之谷

譯者 林玉如

徐氏基金會出版

科學圖書大庫

漢沙—青春永駐之谷

譯者 林玉如

徐氏基金會出版

美國徐氏基金會科學圖書編譯委員會

科學圖書大庫

監修人 徐銘信 科學圖書編譯委員會主任委員
編輯人 曾迺碩 科學圖書編譯委員會編譯委員

版權所有
不許翻印

中華民國五十九年九月二十日初版

漢沙—青春永駐之谷

定價 ~~新台幣三十元 港幣五元~~

改訂為基價 1.60 元

譯者 林玉如 私立淡江文理學院文學士

本出版部經內政部核准登記登記證為內版台業字第1347號

出版者 財團法人臺北市徐氏基金會出版部 臺北郵政信箱3261號 電話519784號

發行人 財團法人臺北市徐氏基金會出版部 林碧銓 郵政劃帳帳戶15795號

印刷 美華彩色印刷廠股份有限公司 排版 慧明排版打字行

我們的一個目標

文明的進步，因素很多，而科學居其首。科學知識的傳播，是提高工業生產，改善生活環境的主動力，在整個社會長期發展上，乃人類對未來世代的投資。科學宗旨，固在充實人類生活的幸福也。

近三十年來，科學發展速率急增，其成就超越既往之累積，昔之認為絕難若幻想者，今多已成事實。際茲太空時代，人類一再親履月球，這偉大的綜合貢獻，出諸各種科學建樹與科學家精誠合作，誠令人有無限興奮！

時代日新又新，如何推動科學教育，有效造就人才，促進科學研究與發展，允為社會、國家的急要責任，培養人才，起自中學階段，學生對普通科學，如生物、化學、物理、數學，漸作接觸，及至大專院校，便開始專科教育，均仰賴師資與圖書的啓發指導，不斷進行訓練。科學研究與教育的學者，志在將研究成果貢獻於世與啓導後學。旨趣崇高，立德立言，也是立功，至足欽佩。

科學本是互相啓發作用，富有國際合作性質，歷經長久的交互影響與演變，遂產生可喜的意外收穫。

我國國民中學一年級，便以英語作主科之一，然欲其直接閱讀外文圖書，而能深切瞭解，並非數年之間，所可苛求者。因此，從各種文字的科學圖書中，精選最新的基本或實用科學名著，譯成中文，依類順目，及時出版，分別充作大專課本、參考書，中學補充讀物，就業青年進修工具，合之則成宏大科學文庫，悉以精美形式，低廉價格，普遍供應，實深具積極意義。

本基金會為促進科學發展，過去八年，曾資助大學理工科畢業學生，前往國外深造，贈送一部份學校科學儀器設備，同時選譯出版世界著名科學技術圖書，供給在校學生及社會大眾閱讀，今後當本初衷，繼續邁進，謹祈：

自由中國大專院校教授，研究機構專家、學者；

旅居海外從事教育與研究學人、留學生；

大專院校及研究機構退休教授、專家、學者；

主動地精選最新、最佳外文學科技術名著，從事翻譯，以便青年閱讀，或就多年研究成果，撰著成書，公之於世，助益學者。本基金會樂於運用基金，並藉優良出版系統，善任傳播科學種子之媒介。掬誠奉陳，願學人們，惠然贊助，共襄盛舉，是禱。

徐氏基金會敬啓

歡迎至

青春永駐

之山谷來！

在高高的喜馬拉雅山，險峻不易到達的山谷中，隱藏着一個幾百年來爲人所樂道的「世外桃源」。而此「失落的種族」所通曉的駐顏術更激起了外界對此地問津的決心。

偶爾會有旅行者帶回來些有關這個國度令人難以置信的消息。那兒的百姓，年輕而富於朝氣地生活著。上百歲的「年輕」老人在那裡是司空見慣，而非珍奇之事。

如今，在兩千多年幾近孤立的生活中，漢沙（Hunza）的百姓已經建立了一種值得外界人士學習的獨特生活方式的秘訣。本書是由獲准去拜訪這偏遠、如迷宫似的青春永駐之谷的少數人之一所寫的。書裡娓娓透露了那種確能延長他們壽命及神奇化地豁免疾病之感染的食、住及思想的生活方式。

原序

這本書是講述關於漢沙 (Hunza) 及其百姓的故事。在兩千多年幾近孤立的景況中，他們似乎已孕育出一種獨特的飲食和思考的生活方式，這方式曾著實地延長了他們壽命，且很奇妙的，這方式也使得他們對於一些文明人易於感染的疾病致病率大減。

原先漢沙是個獨立且神祕的國度；如今它是西巴基斯坦的一部份，但在職權上就如一個有國王的獨立城邦。它是世上那些最小的君主政體之一，整個國家長度有一百英里，寬度不到一英里。

這是由一些醫生和科學家們敘述出來的故事。他們獲准進入漢沙，且拍攝一部伊甸園——一個世上的樂園的電影。漢沙的人民及其駐顏養身之術，對於現代的世界已成一個栩栩如生的傳奇故事。

漢沙的百姓年歲雖已逾百歲，仍具有健全的心智和體力；甚至於在九十高齡仍有生兒育女的能力。但他們最大的成就仍在減低疾病率，例如癌症、心臟病、心臟突發症、高血壓、低血壓或者小孩子的疾病，更是聞所未聞。彼處沒有少年犯罪，離婚也是罕見之事；沒有監獄、警察或者軍隊，事實上也不需要，因在最近一百三十年內沒有一個控訴的案件。

很可能他們是西爾頓 (James Hilton) 失落的國度 (Lost Horizon) 筆下的人物，人們開始希望永生。一個象徵着人們內心深處渴望健康、快樂和長壽的名詞也應運而生——香格里拉 (Shangri-la)；人間的烏托邦)。

當這樂園外的文明世界，正在談及核子毀滅與輻射性微塵防護時，這屬於巴基斯坦的偏遠國度裡的百姓，生活在和平、和諧及手足之愛中，沒有恐懼、懷恨也沒有嫉妬。他們是一群友善、好客、且有宗教信仰的百姓。

他們的國王米爾·墨罕默德·詹姆·漢 (Mir Mohammed Jamal Khan)，是個為他百姓所愛戴的民主政體統治者。他不需要任何侍衛或警察。他皇宮的大門是為每個人而開的。由於它的地理位置與阿富汗、蘇俄、中國和喀什米爾接壤，且與兩條著名的且具有歷史性的隘口——啟里克到蘇俄，明達加到中國，僅有幾里之隔，所以漢沙遂成為戰略要地。然而漢沙的米爾卻仍遠離外界的恐怖和困擾。

旅客的入境很受限制。理由很明顯——旅途驚險非常。到吉爾吉德 (G-Ilgiv-) 的航線非常狹隘，且有輕微的變向氣流足致人於死，所以，首先

你得很老練的飛越那些山嶺。如果你能幸運的到達吉爾吉德——現代航空的終點站，那麼以下的路程你就得靠你自己了。要是你能僥倖地，避過幾乎每天都會發生的雪崩時，你就能繼續騎騾、走路或乘吉普車，越過許多隘口，再沿着一條急流而曲折的冰河——那是一二六九年馬可波羅，從中國航行到印度的航線前進。

沒有一個旅行社，敢大膽的鼓勵，支助旅客們去遊覽漢沙。而事實上，我懷疑到底有多少人知道它的存在。要拜訪這小小的樂園，是絕對需要一個特別的入境許可，而往往只有少數的人能幸運地得到這不可或缺的證件。一張漢沙國王的請柬是最基本的，然而那些官樣文章似的手續，却仍使得入境複雜化；這以性命為賭注，翻山越嶺的冒險，還得經巴基斯坦總統親自批准。

幸運地你能完好無損地到那兒，緊接的難題是沒有旅社、餐館或商店可買到吃的。因此，除非你做國王的上賓，接受他的款待，否則就得成為一個偉大的冒險者，露天而宿，席地而食。

漢沙的起源，流傳許多的故事。至於這些高加索人，如何在這樣的高山上找到他們的住所——他們是夾在棕色皮膚的印族及回教徒中唯一的白種人——實在令人費解。而他們語言的起源也是令人費解的，因它們都不同於那一帶的任何口音。聽說：這群漢沙人是那些為了尋求自由，脫離了亞歷山大大帝軍隊的逃兵們的後裔。這些軍人和他們的波斯太太，為了尋求安身之處到處漂泊，來過着太平日子。最後，他們終於找到了一個山谷，也就是眾所周知的漢沙。

不久他們發現附近就是中國人用來運輸貴重貨物的通道——從新疆到喀什米爾的通路。因此他們又重回軍旅生涯。他們開始輕而易舉地搶劫那些商旅。用大石頭投擊惶恐無知的他們，再把他們推到深坑裡，跟著揚長而去。喜馬拉雅山的安寧，就被這少數的土匪給擾亂了。他們退隱的山谷，堅固如堡壘，沒有一個軍隊能征服他們。巾尼斯·可汗（Genghis Khan）和英國都對它無可奈何。恐懼充滿了這些山嶺。長達幾個世紀老年人把這些令人毛骨悚然的先人軼事，繪聲繪影地講給孩子們聽。

今日漢沙的人民有着美好的性情，健康和長壽。他們相信只有統一才能興盛。然而老一輩的時代他們的土壤他們的農作物無不是得自戰爭的。在播種或是收穫時期，沒有一個人，能用任何方法，使他們離開他們的崗位。事實上，他們的精力和耐力都是隣國所望塵莫及的。他們永遠是熟練的農事從業員。

談到他們的故事，每個人都不得不欽佩，他們那殺改邪歸正的潛力；由

好戰一躍而成和平的愛好者。在受教之先，他們必須心智純良，這是內發而非外鑲的。一個人可能擁有它而不自覺，一旦獲得，將永不失去。這就是爲什麼，漢沙人能祛除氣憤，怨恨，強烈的貪婪和破壞性的野心，而建立起，身、心、靈平衡的原因。他們是值得崇敬的。這與一個人在身體，心智和精神上的理性具有密切的關連。一個充滿了犯罪意念的人，能很快的被美、愛與和平的恬靜所催眠，而忘掉他所有的劣性。因運用他的良知，而協調他的身、心、靈，來控制自己。否則，如何解釋，這群過好幾世紀野蠻生活的人類會像奇蹟出現似地改變他們的生活方式？

愛是與生俱來的力量，它能改變每一種不和諧。這種愛的感受和內心的平安，使得漢沙人青春長駐。愛是人的天賦，只要被點通，就能發光。愛，使我們的生活和諧，美好和健康；能扭轉噩運，成爲和諧及快樂。眼睛無法掩飾一個有著仁慈，不自私，體貼的內在，所謂「出乎其內，發乎其表」。即是。內在美能使人光芒四射。不凡的愛像個磁石吸引了所有的美好事物。

從漢沙這國度，我帶回了健康、快樂、和平和愛的信息。

溫尼泰勒 R T

目 錄

原序	1
第一章 喜馬拉雅山之旅	1
第二章 到漢沙的途中	7
第三章 到達了人間樂園	12
第四章 僅足夠用的土地	18
第五章 安貧樂道	22
第六章 女人世界	26
第七章 爭執、樂趣和遊戲	33
第八章 漢沙的延年益壽之道	37
第九章 奇異的漢沙食譜	50
第十章 世界脊峯上的食譜	60
第十一章 礦物質、酶及食物對人的重要性	89
第十二章 禁食與哲學	99
第十三章 增進健康與長壽的運動	103
第十四章 土壤與生存者	114
第十五章 漢沙的魅力	123
第十六章 快樂之道	128

第一章 喜馬拉雅山之旅

破曉前，我們一行六人——出版商馬爾佛德·傑·若佈斯夫婦（Mr. and Mrs. Mulford J. Nobbs）；導演兼製片家吉克盟·蘇黎斯拖拉斯基（Zygmunt Sulistrowski）；攝影家威尼·米契爾（Wayne Mitchell）；哲人詹姆士·比·邱尼士博士（Dr. James B. Jones）和我本人抵達了巴基斯坦的拉羅瓶地（Rawalpindi）機場。

經過將近一萬五千里的長途跋涉。香港、東京、夏威夷、洛杉磯和廣大無垠的太平洋，都已在身後。前面就是神話似的國度。那兒，都能健壯地活到百歲以上；沒有疾病，犯罪；戰爭的念頭也不復存在。

我們計劃在這世外桃源——漢沙，拍攝一部電影，而却因此發現了導致漢沙人不同於世外人的因素。

曙光初透，廣場的一幢小屋邊，正停放着一架DC—3飛機，小巧，孤單地，正等着載我們到吉爾吉德的巴基斯坦村莊。它與載着我們飛越半個地球的大噴射機比起來，真是小得可憐。此時，大地正沐浴在清晨的恬靜中。

當第一道曙光露出地面時，晴空碧穹，萬里無雲。飛機能起飛！沒有一點壞天氣的徵兆能取消這次飛行。要到吉爾吉德，飛機得飛越過許多狹得使飛機無法轉頭飛行的山隘，所以，飛機一旦進入此處，必須勇往直前。既然飛機的性能無法翻越高聳的喜馬拉雅山，所以，飛行員們就得在重山疊嶂間，找尋他們穿越的航線。低懸的雲彩朦朧了視線，而隨時都有發生意外的可能。

機場的服務員用粗大的繩子，把我們的行李緊紮在機艙中間。當這龐大物件縛綁穩當後，再罩上一個保護網，就如一些瘋狂的困獸一般。貨物兩旁存留著很小的空間乘客，坐位都緊緊在機艙的地板上。旅行即將序幕。

實際上，從拉羅瓶地到吉爾吉德的飛行，這些小型的DC—3，是外界與這非常原始區域間唯一的交往工具，所以，它也只有運輸貨物的裝備

。貨物優先，在重量及空間許可的情形之下，旅客們才能上機。

那天，機上却剩有足夠裝幾個五加侖汽油桶的空間，當我們獲知將與好幾百加倫的高單位汽油同做冒險飛行時，真大為吃驚。

這小飛機像隻小鳥兒，很美妙的昇騰入天空。從拉羅瓶地到吉爾吉德，這段三百七十五英里的航程，是全世界最壯觀也是最危險的，

飛離拉羅瓶地後，飛機就像要直衝入群山裡而穿過它們似的。

駕駛員操縱着飛機，上昇，轉彎於僅只百呎之距，有如鋸齒迴廊的迷宮道裡。雲封的山尖，峭壁聳立在我們的兩旁。這真是「驚心動魄的飛行」。我忽然頓悟，飛行時的天氣情況是何等的重要。想到要飛入雲裡，真令我不寒而慄。

雖然機艙裡並沒保有正常氣壓，而我們也沒察覺到大氣的稀薄；因我們正忙於欣賞那圍繞着我們，粗獷但却美麗的景色。這兩個駕駛員以驚人的特技，操縱着飛機。

有一次，當機翼只差幾呎就擦上峽谷粗突的岩石時，我驚嚇得僵直且喘。

「別擔心！」有人這麼說。「他們已有十五年的這種飛行經驗，而且幾乎沒有一次失事!!!」。突然飛機快速地傾斜轉彎。我屏息！但並無濟於事。

由窗口，我們看到絕無人煙的群山由我們身邊及腳下飛逝。我們看到喜馬拉雅山的壯麗——群山褶疊楠加帕巴峯Moun (Nanga Parbat) 高二萬六千六百呎，而它的支峯也林立對稱地高聳着。紅色和棕色的石頭，零散在白雲上有如圖案，像一張魔氈在陽光下閃爍，視野所及只是一片的荒野，沒有路也沒小徑。低處我們瞥見了樹林生長的界線，翠綠的樹林與溶解了的冰河水成強烈的對比。

在飛機裡，一面因高度而冷得發抖，而一面也因怕撞山而顫慄。我試着只想這次長途旅行的目的地。這次旅程的目的，是爲了探討和拍攝在喜馬拉雅山區內一個人間樂園——漢沙，的生活方式。我認爲漢沙的真實故事，對這浮華世界是具有啓迪和挑戰性的。

聽說在漢沙的人們都長壽且活力充沛：無論男女在一百多歲時仍是健壯且精神飽滿；肉體和心智都仍健全。據說：男人在九十歲時仍能生兒育女，女人八十歲看來就如西方四十歲的婦女。那兒沒有癌症，沒有心臟病或血管的疾病，總之，沒有任何能使壯年時期的男女引起疾病的因素存在。

來自此處的教導已風靡了全世界。在此原子能威脅的時代裡，竟有一群人能活在完全的和平及得以免除人類最大的恐懼——疾病和戰爭真是不可思議。如果真相能公諸於世，則必有助於改善我們的方活方式，來增進內心的

平安，身體的健康和長壽。

脚下的地域特徵開始起了變化，星散在原野的小農舍已可望見。群山似乎從狹窄的岩石迴廊中突升了起來。飛機開始下降，小心地滑下。當機輪觸及地面時，飛機在這粗糙多灰的跑道上反躍了好幾次，然後才停下來。吉爾吉德！唔！我們到了。

就像進入烤箱似的，沒有一絲風，太陽也無情地直射着我們。氣溫是熱烘烘的一百度。

此刻是我們與文明世界最後的接觸。我焦慮地望着飛機展翼飛過了高山。下一步，我們後半段的旅程得靠吉普車和步行。還得走六十八英里的路，在這長遠，陡峭且彎曲之路程的盡處，就是我們目的地：漢沙的首都，巴爾蒂 (Baltit)。

在那些來看我們着陸的人群中，有位吉爾吉德的政府官員——哈比甫·雷門可汗 (Habibur Rehman Kan)。

吉爾吉德是由一個政府官員來管轄，他一人身兼政府人員，法官，警察和朋友。吉爾吉德距一些動盪不安的國家，只有幾哩之遙，所以，雖是偏遠但却成為亞洲一個很重要的戰略地區。

在得到訪問漢沙的許可，也得有通過吉爾吉德的允許。政府官員很小心地核對每個旅客，而且邊境的巡邏很嚴謹。他就是喜馬拉雅山區的法律。

巴基斯坦的每個村莊，都有政府建造的客房，專供那些來訪的軍事人員及政府官員們居住。我們被邀宿在那兒，雷門可汗先生也派他的司機和吉普車供我們使用。然而，當我們到達時發覺，那麼小的兩個房間怎夠住下我們一行六人呢！吉克盟，威尼和邱尼士醫生用一個房間，若布斯夫婦和我則用另一間。這房間很小，很樸實，傢具也很少，但却很乾淨。我們真是擠得很，但並不是過着亞洲的禁慾生活。「有床墊就當高興！」，威尼很哲理地寬慰着。他是對的！

食物是排備在潔淨的餐廳裡，吃起來很開胃，而且每個人都告訴我很可口。然而，當別人都痛快地吃着那些香熱的食物時，我還是盡力克制自己，除了那些剛從客房四周的杏園裡採下的鮮美杏子外，我還是滴水未沾。

真想看看這村莊，所以我就漫步至小山崗上的政府所在地。我看到在一個漂亮的花園中，有一所極吸引人的石頭房子。果樹果實累累。喜馬拉雅山脈的宏偉，壯麗，成了花園外一個護城河。這是我第一次欣賞到環繞在我四周的美，深深的吸入一口清新的空氣。真是仙境！而這只是開始罷了。漢沙在我們前頭六十八里遠的地方。我的思維飛越了山嶺。再過幾天，我就在漢

沙了！

在吉爾吉德時，我們被邀去參加一個由雷門可汗先生所主持的聚會，地點是在一個極為可愛花園裡的一株參天大樹下將近有三十個人，分坐在一張排滿了許多鮮糕餅的桌子兩旁，雷門·漢先生安排我坐在他右邊的座位上，且將我介紹給在坐的西裝革履的紳士們。我很訝異他們大部份人名字不是阿利就是漢，所以即使我記不得某人的名字，而我仍有猜對一半的機會。這些人都是吉爾吉德的顯要人物，醫院的醫師，學校的老師，軍隊裡的首長；及政府官員的代表。雖然他們是住在世界最孤立的角落裡，却仍讀了不少東西，而且談論的不只是他們本地的問題，也談論到整個世界的事件。邴·若布斯（Pat Nobbs）和我是唯一在場的女人。回教的婦女很少參加這樣的社交。特別是在更偏僻的地方，婦女們仍得遵守回教的古舊風俗。（然而，在在大一點的城市，婦女們已漸漸同化於西風了，在巴基斯坦，婦女的面紗已較少見，只有少數的人仍保持着深閨制度，停留在完全的隔離中）。這次聚集，真是個東、西分庭抗禮的聚會，但却盡興。

吉爾吉德的政治領袖；雷門·漢先生是這小地方唯一的權威。他的決定具有如法律的份量——甚至操着生死大權。次日早晨，我發現他在花園裡聽判一個被告謀殺了妻子情人的案件。當這個帶着手銬的被告被帶開後，雷門·漢就解釋這類案件的處理法。對於這樣的被告是否有罪，是決定於被告開槍地點的遠近。如果開槍的距離是近得足夠使這個丈夫看清他太太私通的行為，那麼法律就判這殺人者無罪。反之則否。此案，他被宣判為謀殺，處以死刑。有些情況則判為終身監禁。

那天晚上，我們就在雷門·漢先生家裡作客，吃晚飯。這次我不顧以前的禁忌，好好地享用了許多擺在面前的珍饈，因我確信所有的菜蔬和水果，都是由他那美好的園子長出，而且是他那位上等廚師小心調製過的。

漢先生也為我們安排了一次在電話裡與陛下一——漢沙的統治者；米爾·穆罕默德·詹姆·漢交談。這是我第一次與國王做私人的接觸。他的聲音很友善，溫和，且對我們這群人旅程的進展表示關心。「一切都很好」，我告訴他。「明天我們就在巴爾蒂了！」。

「是的，我的人民將一路上幫助你們！」

次日清晨，四輛吉普車和四個司機出現在馬路上。

吉克盟第一個看見他們。他走出房間，興奮地倚在走廊的欄杆，帶著不信任的眼光望着這些古老的交通工具。其中有個司機是個大眼睛，年紀不會超過十五歲的男孩，我們到了走廊，站在吉克盟的身邊時，他的臉閃過一絲

熱切的微笑。

「早安」，這男孩用方言請安，阿喀先生 (Mr. Agha) 繙譯給我們聽，他是巴基斯坦政府電影公司裡的一位導演。

「早安」，吉克說，且品頭論足著其他三位坐在古舊吉普車裡，還很孩子氣的司機。他轉過頭來，滿臉狐疑地向著阿喀先生。「不會是這些孩子們要載我們到漢沙吧！」。

阿喀先生笑笑。「我保證他們知道如何做。」

吉克沈思片刻，有些猶豫的點著頭。他的眼睛却仍忙著審視這些車子。它們甚至在好萊塢的大公路上行駛都不安全，更別說要行駛在開往漢沙的那種彎曲，不穩靠，且高入雲霄的路上。

阿喀先生似乎看透他的想法。

「蘇黎斯托拉斯基先生，這些是唯一可用的車子。能夠找到這樣的車，都已是很不容易的。如果不是政府首長的首肯，恐怕你們這群人都得步行或乘高蹺 (Pogo stick) 了。」

吉克淡淡地笑了笑。

當其他四個男孩從杏樹園裡出來時，我們簡直無法相信：我們將搭乘如此破舊的吉普車，由孩子氣的司機試着通過這旅程中，最後而最危險的路程。

我轉向阿喀先生。「他們是誰？」

「司機的助手。」

「助手？」

「哦！是的，司機到那裡，他們就跟到那裡。」

「為什麼？」

「因他們是絕對需要跟着車子的。」

「幹什麼呢？」吉克強調着。

「蘇黎斯托拉斯基先生，因為，到漢沙的路是與世界上任何一條路迥然不同。在有些地方，助手得跳下車，將石塊放在車輪底下。」

「胡扯，」吉克說。「如果他們需要的話，我會幫助司機。我們都能幫助。這兒有四個強壯的人，連你五個。」

「嗯！如果你要安安全全的話，至少還得有二十幾個人呢！你必需明瞭，在高隘口處，有時地面突然高起，那時你急需所有可用的助手，而且會盼望如果能再有三十多個來幫助多好。」

當吉克跟我們其他的人交換憂煩的臉色時，另外四個男孩又出現了。像

其他八個，年輕，友善且笑容滿面。

「他們又是誰呢？」我謙和地問阿喀先生。

「這些是漢沙元首派來的助手」。

我相信他還有話要說，但話說了一半，又四個漢沙的男孩從杏林的蔭影裡冒了出來。一個較年長很英俊，約十九歲光景的男孩，向前跨了一步。一身漢沙本地風俗的打扮——鬆弛及膝的褲子，白色粗質料的襯衫套在外面，樣式與我們西方的一樣，還有一頂傳統式的寬邊毛織帽。

「早安，」他用英語說。「漢沙的元首派我們來護送您們到敝國首都——巴爾蒂。」

吉克逼視着阿喀。「那麼這些又是助手們的助手嗎？」

這些漢沙人都愉快地點點頭。

「好吧！阿喀先生，現在你告訴我，我們怎麼將四個司機，四個司機的助手，八個助手的助手，我們七個人，外加三十五件行李擠進四輛吉普車裡。如果你能安排好這件事，我真就佩服你，再也不跟你爭論些什麼了。」

說完，他轉身走向客房。

經過一陣沈寂。當我們注視那些滿臉笑容，誠摯地望着我們的當地軍士時，吉克再度出現。他似乎已較讓步地再問阿喀先生，「我們當真需要這所有的人嗎？」

「我們絕對需要！」

「既然如此，我們就用他們好了。」

因此，四個司機，四個司機的助手，八個助手的助手，和七個探險隊員著手將三十五件行李裝入四輛吉普車裡。

於是，這些載着人和配件的吉普車，一輛接一輛地從招待所開出，經過橋，開上了蜿蜒無盡的路上。我們這些美國人都迷惘著；在吉爾吉德的另一個寧靜村莊裡，又會是一種什麼景況呢？

第二章 到漢沙的途中

在整整一個小時中，我們的座車在微伏的山區中，慢慢而穩定在往上爬。

愈往前走路面變得愈狹窄，而且原始味道也愈濃。有時山路急轉，因此迫得車子轉彎時，得先來回的調轉幾次。在路的邊緣處有些地方，因崩陷而留下的凹洞，就好像某些怪獸曾在這邊上深深地咬了一口似的。在下面幾百尺的地方我們可以看到，細水長流，而當岩塊從路旁無聲無息地滾落到無底深淵時，更使人心悸。我們很快地修補好這些缺口。先堆些大石塊把凹洞填滿，然後再用些鬆散的雜物塞入大石塊與石塊之間，鋪成了一個足以負荷車重的平面。

據說：從吉爾吉德就跟我們一起上路的那群人當中，很多都已年逾百齡。看着他們來往奔跑地搬着粗重的大石塊時，我們真不敢相信我們的眼睛。當這些年長者與年輕人並肩工作時，他們並沒有因比他人年長五十多歲而受到特別待遇，而他們也不會懈怠或停止工作來休息。

我們的年輕司機們一派老馬識途的樣子。他們事先警告我們，那裡的路面不平，那裡是斜坡或急轉彎。他們駕駛吉普車的技術，與那些用DC-3載我們飛穿過拉吉隘口的飛行員們不分軒輊。在有些路面與車子一般寬的路上，這些助手們就得經常推車上路。他們在前頭引着司機如何轉彎，如何通過較窄的路面。我不時地把頭探出車外，但總看不見路面，看到的只是令人眩暈而筆直通底，長達數千呎的陡岩峭壁。

一路上，這些漢沙助手們搭坐在行李上閒談。

「去年一部吉普車，就是在這兒失事。」一個男孩回憶着，感傷地加了一句：「沒有一個生還。」

其他的人也說：「最近漢沙元首也在這路上一物不存地損失了一宗很有價值的物品。」

有些人很哲理且半開玩笑地說：「這有什麼可怕，前頭的路更壞呢！」的確如此！

車行愈高，景色也愈壯麗。這些羊腸小道，就好像攀附在參差嵯峨的岩壁上。延伸在兩旁的，是我有生以來所未曾見過的絢麗，遼闊的空間。鋸齒形的雪嶺高聳入雲，白條棕底相映成趣。頭上的青天像個巨大的真空器一般，慢慢地，引拉我們進入它的懷抱清澈、寬廣而湛藍。看不到一片浮雲，好像白色之塔，已將雲氣一掃而空，使得它們晶亮的白色孤立傲視，而與穹蒼之藍一較高低。

突然，遠處傳來一陣耳語，漸而低沉有如撕裂聲。最前頭的司機立即停車，其他的駕駛員們也跟着停車。跳到車與山面間的狹小空間。

「退回！退回靠着！」

慌張地爬過行李，駕駛盤及踏板；再跨過每一個人。一陣騷動後，我們盡量使自己平貼着崖壁，事情的發生真是迅雷不及掩耳。

就在最前面車子的幾公尺前，土塊和石頭轟然地崩落下來，塞滿了窄狹的山路，不斷地掉入下面的山崖。灰塵飛揚充塞空間，岩石飛穿於我們眼前。

「碰」然一聲，一塊巨石飛落在幾分鐘前我坐的那輛車子的前座上。

夾衣飛塵和靜寂之中的是山谷裡滾石的回音。沒有一個人說話，我們面面相覷、沉默不語。吉克打破了沉靜。

「我要照個相！」

他爬回去拿照相機，然後走過去跟那些開始搬動路上碎石的人在一塊兒。坐在車旁的若氏、培蒂和我，鬆了一口氣。我們可以聽到腳在黃沙裡拖動，和石塊被搬動的聲音。我們靜默幾許，回味着口裡的灰塵，忍受冷風的吹打，而還心存餘悸，不敢相信我們是活生生的。

我傾聽着喜馬拉雅山風無奈的哭訴。世界上，再也聽不到比這個更無助孤單的聲響。這風聲如泣如訴像流離失所的動物，將它的悲憤，化在擊打山崖，牽動岩石，使得岩層鬆散，飛石滾落。立刻，幾千噸的大石塊盲目地飛奔而下，墮入百呎深淵。

「這通路至少得花六個鐘頭才清除得了！」負責人告訴我們。「我們會派個跑腿回到剛才路過的村裡去，為你們找些食物和飲水。」

我們只能點頭同意。這些人繼續在路上工作着。安靜且有節奏地清除着石塊；填補路上的圪方。這些大石塊被他們且很優雅輕快地搬運着。從漢沙來的這些人不費吹灰之力地工作着，若布斯有些土木工程的知識，他說：「照現在進行的速度看來，他們真能在六個鐘頭內把路清好。真驚人！如果用我們的方法和人工，這工程得需好幾天呢！」