

那些 极境 教我的事

陈维沧 著·摄影

HIMALAYAS

ANTARCTIC

NORTH POLE

DESERT



商務印書館

那些 极境 教我的事

陈维沧 著·摄影



商务印书馆

2012年·北京

图书在版编目(CIP)数据

那些极境教我的事/陈维沧著·摄影—北京:商务
印书馆,2011

ISBN 978-7-100-08510-6

I. ①那… II. ①陈… III. ①游记—作品集—
中国—当代 IV. ①I267.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 170625 号

所有权利保留。

未经许可,不得以任何方式使用。

那些极境教我的事

陈维沧 著·摄影

商 务 印 书 馆 出 版

(北京王府井大街 36 号 邮政编码 100710)

商 务 印 书 馆 发 行

北京雅迪彩色印刷有限公司印刷

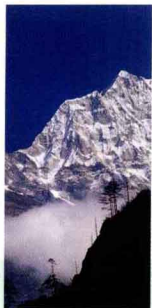
ISBN 978-7-100-08510-6

2012 年 1 月第 1 版

开本 787×1092 1/16

2012 年 1 月北京第 1 次印刷 印张 13

定价:58.50 元



推荐序 /

人生的三种境界



蔡志忠

人有三个阶段：

起初他崇拜文凭、地位、权势、财富。

再进一步，他思考自己来此一生的意义。

最后，他找到人生的目的，真正活出自己！于是，他已经从第一阶段，进入最后阶段。

我刚认识陈先生时，他正处于人的第二阶段，但他没有在此停留太久，早早进入最后一个阶段：融入生命之中，活出自己。

他用这本书告诉我们，生命可以这样活法，
而不只是把生命全部用来换取我们早就不再需要的东西。

我们只有一辈子，我们只能活一次，生命无法重新来过。
生命不是用来换取权势名位而已。

我们打开门走出去，都清楚知道自己要去哪里！

每个人更应该思考：这辈子到底是为了什么？

想清楚之后便知道自己真正要的是什么。自知该怎么活。



李伟文（台湾荒野保护协会荣誉理事长。著有：《教养可以这么浪漫》、《我的野人朋友》、《你每天都在改变世界》）

推荐序 /

美到极致就只是一声叹息

李伟文

南北极、沙漠、喜马拉雅山，这些名词对现代人而言，是既熟悉却又陌生的地方。说熟悉，是因为几乎每天在各种媒体与不同议题中不断出现，说陌生，是因为很少有人可以亲自探访，甚至我们周边认识的朋友，也很少有人去过。

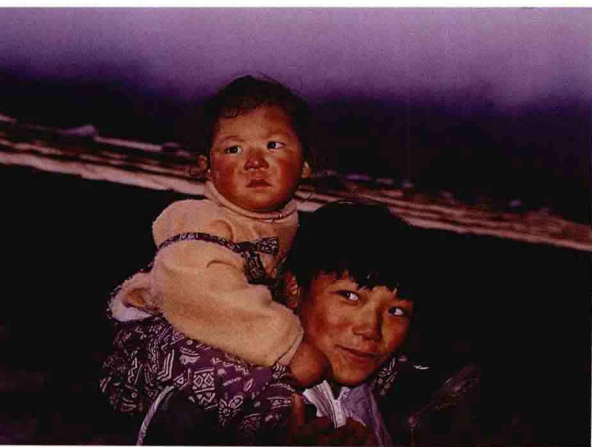
这些地方又称为极境，地球上极端的环境，要么冷得无法想象，要么又干又热，不然就是高到无法呼吸。这些极境，对任何生物而言，都是非常恶劣艰困的环境，可是就算是有人，包括维沧兄，常问自己，也是别人常问他的：“明知其艰苦，为何偏向艰苦行？”

的确，一个人要有多大的决心，多深的渴望，才能在六七十岁的年纪，一次又一次冒着生命危险以及肉体的困顿疲惫接受挑战？四次到南极，三次到北极，以及难以计数的沙漠与高山之行，这些动力，一定是来自生命里更深沉的呼唤。

我相信这种热情绝不是那种“我来，我见，我征服”的炫耀式的游览，而是当我们能够一次又一次把自己逼迫到最极端的绝境下，才能彰显出生命的深刻与意义，甚至寻得精神上与肉体上的重生与复苏。

维沧兄正是荒野保护协会义工们的典范，毫不藏私地把他毕生的经验与体会；加上他拍摄的精彩动人的照片，分享给大家，或许我们没有机会到这些极境之地，但是看完书，相信你会如同我一样，深深地叹一口气，因为，人们在面对极致的美与感动时，往往也只是一声叹息。





目录

推荐序

人生的三种境界 ◎蔡志忠

美到极致就只是一声叹息 ◎李伟文

01

心的力量，超乎想象 **Himalayas**

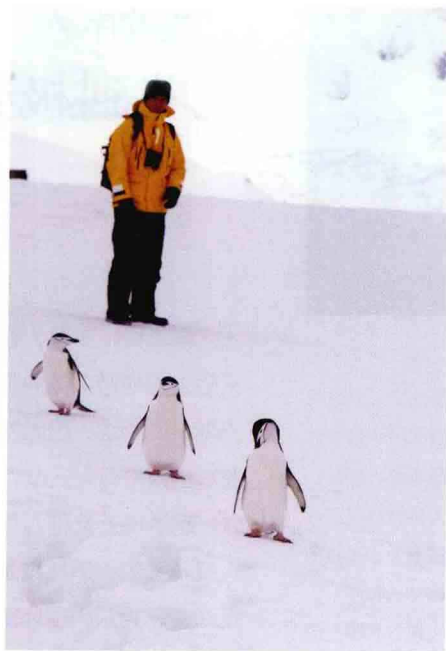
喜马拉雅——天堂与地狱之间¹

疲惫的身心，浸润在对未知的恐惧与绚丽美景的期盼中。

一面追逐着跌宕起伏的景象，

一面领略着危机四伏的惊悚，

心灵与身体不断交涉，任何一个念头的改变，都牵动着下一步的安危。



02

生命渺小可贵，心域无限宽广

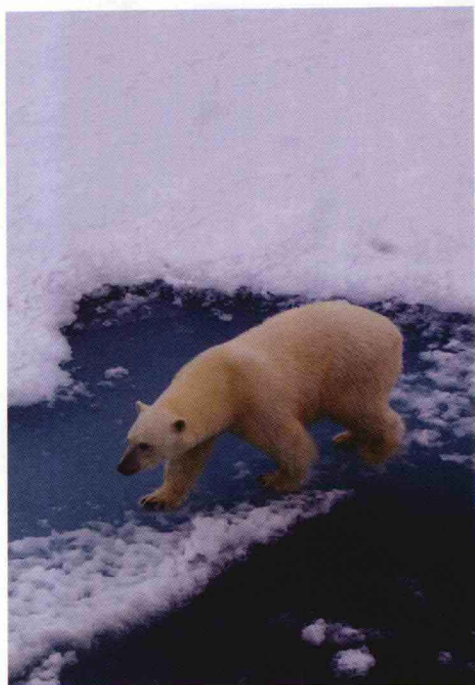
Antarctic

南极——一本接近灵魂的大书^{/31}

这瞬息万变的景象，以及数度身涉险境，让我深刻体会到：

生命，是如此的渺小而可贵；

心域，是如此的宽广而无限。



03

世间事如极光，梦幻生灭 North Pole

北极——世界的顶点/89

凝视北极熊白色的身影，
倒影在晶蓝色的浮冰上；
放眼夜空中幽幽渺渺的极光，梦幻的生灭；
细数苔原上的小生命，坚韧的成长……
当我来到北极正90度，
站在地球的最顶点，
心境却是如此宁静与和平。



04

在险恶与美丽之间学习谦卑 Desert

沙漠——陆上的海洋/151

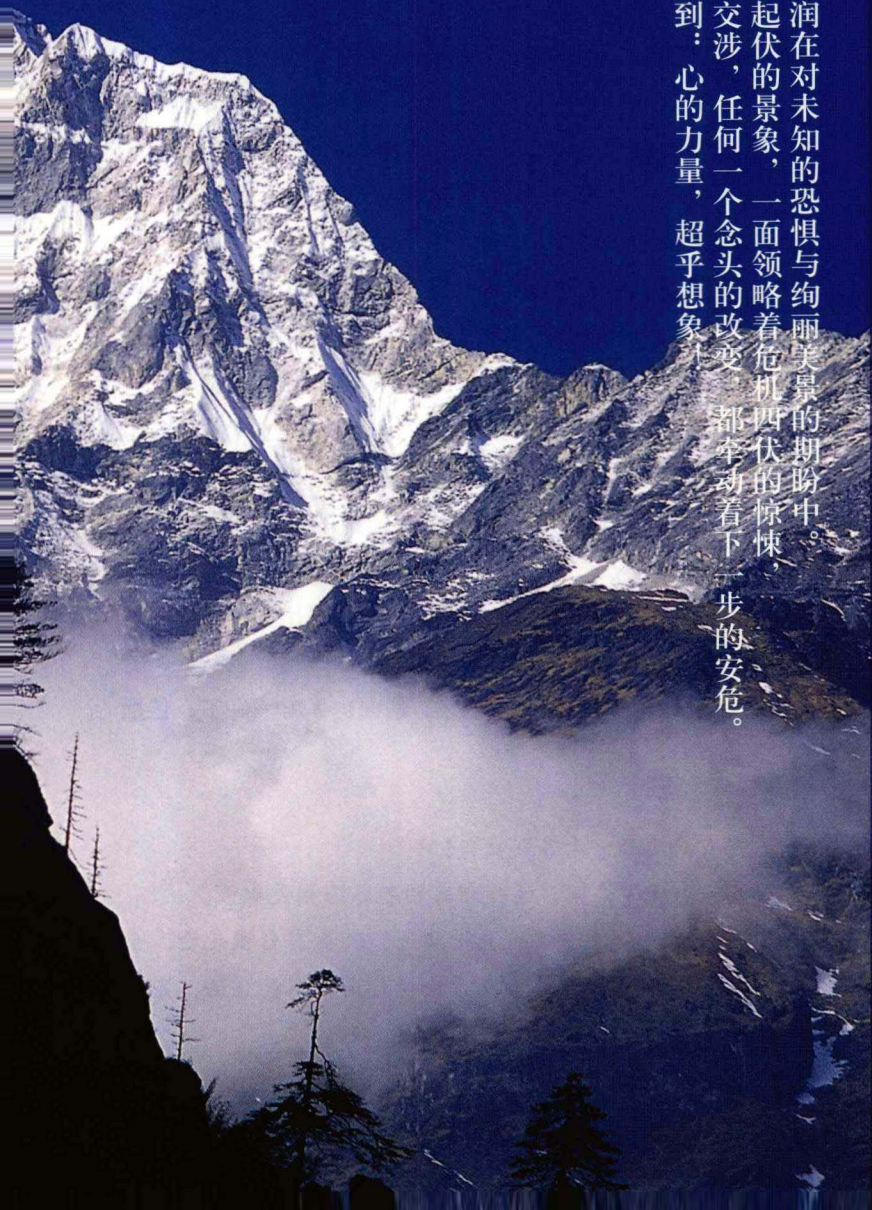
汹涌澎湃的沙浪蛮横而来，
沙漠瞬间变了样貌。
它的美，美得让人不由自主地想接近，
而暂时忘了那些柔美、幻变的光影背后
潜在的危机。
正因为沙漠的危险，让人更加谦卑；
沙漠的虚无与宁静，让人亲近孤独。
从孤独中，照见自己的心，看见生命的美丽。

后记/188

心的力量，超乎想象 Himalayas

喜马拉雅——天堂与地狱之间

疲惫的身心，浸润在对未知的恐惧与绚丽美景的期盼中。
一面追逐着跌宕起伏的景象，一面领略着危机四伏的惊悚，
心灵与身体不断交涉，任何一个念头的改变，都牵动着下一步的安危。
这时才深深体会到：心的力量，超乎想象。



想亲睹珠穆朗玛峰之美， 只有走向她

寒风冰凉刺骨，湿蒙蒙的云雾穿梭往返，一支气喘吁吁的队伍，挣扎在空气稀薄的尼泊尔山区。我怀里揣着澎湃汹涌的心跳，眼睛盯着沉重的双脚，弯着腰缩着脖子，紧紧跟着队伍慢慢往上爬……回想1998年年初登喜马拉雅山的一幕幕影像，至今仍历历在目。

当初听说我要去喜马拉雅山，亲友们纷纷出面劝阻，要我打消念头。家人说，搭直升机穿梭高山峻岭，太危险了！同事说，年壮的团员都有登山经验，你有足够的体力随团完成行程吗？好友甚至以激将法说我逞强好胜，从不曾爬过高山，必定无法适应高海拔环境，未免也太自不量力了！

尽管众说纷纭，但我攀峰的动机太强烈了，一方面想亲自看一眼珠穆朗玛峰，另一方面想证明自己的体能足以挑战登山的恐惧感。即使未曾受到任何鼓励和祝福，我还是出发了！抱着破釜沉舟的信念，把要交代的事都列好清单——嘱咐，包括资产的明细，以及特别为父母保留的一笔钱。遗嘱也早就拟好了，包括最后的心愿：

当我病危时，千万别救我！

当我离开了人间，请捐赠我的躯体给相关单位。

当我成为无法治愈的濒死病患，我要求自然死亡。如果能治愈，但得长期卧床或靠轮椅行动，不能言语，事事

仰赖他人，或形同植物人时，我不愿苟延残喘，我要求个人的尊严，选择自然死亡。

我随时可以奉主召，欣然面对死亡，但不愿忍受剧痛，忍受病魔的折磨。因此当我病危期间，除非有复原的可能，过正常人的生活，否则千万别送往医院。我无须点滴、强心剂、升血压药物、输血或洗肾，不做心肺复苏的急救手术，更不必装呼吸器。前三天断食只给饮水，之后中断一切饮食，对我最大的爱护，是给我止痛剂，打吗啡或任何镇静剂，请让我自然死亡。

我的生命终止之后，可以办理躯体捐赠手续，不要举行任何告别式。如果能将我的骨灰以树葬、洒葬或海葬等任何不占空间、不污染环境的方式处理，更为理想。

这是我在神智清醒，经过深思熟虑，所作的决定。我希望这个愿望能得到尊重，并由相关的人员执行。

当我将身后事说清楚，锁进保险柜，又将保险柜密码告诉内人之后，就了无牵挂地启程，参加由摄影家黄丁盛领队的跋山摄影之旅，作为人生壮游的第一步。期待能借由这趟健行摄影之旅，沿途捕捉美的瞬间，在摄影中观察，在观察中学习与领悟。

珠穆朗玛峰震撼人心的美，越过万丈深谷的险，以及在高山症发作下攀登陡坡时的刻骨铭心，令人永难忘怀。这趟旅程，是我旅游摄影的起点，是往后探险南北极与沙漠极境的开端，也是我探索生命之旅的启程。

挑战恐惧， 把危险当作人生的学习



天气晴朗的早晨，俄罗斯直升机载着 19 位队友兴奋的期待，从尼泊尔首都加德满都出发，直飞鲁克拉（Lukla）失事率排行全世界第六的机场。40 分钟的飞行里程，节省了一星期的健行时间。

这一趟跋山摄影的健行路线，位于尼泊尔境内，喜马拉雅山南坡的萨伽玛塔国家公园（Sagarmatha National Park）。搭直升机抵达起点鲁克拉（海拔 2835 米），往珠穆朗玛峰基地营（Everest Base Camp，简称 EBC，海拔 5360 米）来回总长 100 公里，全程走完需费时 12 到 15 天，海拔高度从 2500 米攀升至



5500 米，一望无际的冰川与雪山，是此路线最大的特色。

世界十大高峰中，有八座位于尼泊尔境内。半世纪前开始，各国专业登山队相继征服世界高峰，自此，尼泊尔健行事业日趋发达。健行步道散布在各山区，每隔 1 到 3 小时的行程，就有客栈供应食宿，游客可在此雇请向导与挑夫，分担行囊的重量，轻装健行。每年的 10 月开始，到翌年的 5 月较适合健行，尤其 10 月、11 月之间雨季结束，气温最为凉爽舒适。

尼泊尔的健行路线设计多样化，可选择当日往返或长达一个月的行程。热门路线有五条：珠穆朗玛峰基地营、蓝塘山区的蓝塘路线（Langtang）、安娜普娜基地营（Annapurna Base Camp，简称 ABC）、普恩山（Poon Hill）和佐莫索姆（Jomsom）路线。

破旧的直升机飞向连绵雪山，机舱里塞满了行李、相机和脚架，我们挤在没有安全带的小座位上，双手紧抓着椅子，再用双脚紧抵座位前的行李，以免滑动。队员们个个表情凝重，彼此只有眼神的交会，而无丝毫攀谈的兴致，仿佛绝地任务的

执行小组，共同等待着未知的命运。尼泊尔的飞行纪录恶名昭彰，早有耳闻。直到置身于机内，领受机身忽上忽下的跳动，以及乱流中异常的抖动，好像随时都有坠落的危机，才知恶名也非浪得！

我眺望机窗外一座座雪亮的大山，内心混杂着恐惧和兴奋。这趟旅行，有太多未知的变量！这架设备普通的破旧直升机，能安全飞过高山峻岭抵达鲁克拉吗？我的身体能适应高山气候吗？我是唯一没有登山经验的团员，有足够的体力走完全程平安归返吗？

虽然满脑子都是问号，但是亲临喜马拉雅山的念头，一直萦绕我心。勇敢面对危险的情境，是人生不可避免的学习。我固然渴望顺利安全的人生，但更想挑战内心的恐惧。望着窗外雪白的山头，不禁在心中低语：“喜马拉雅山，我，终于来了！”

生活越简单，
越靠近自己的心

直升机降落时，扬起一片尘烟，直到尘沙缓缓落定，我那颗随着飞行一起颠簸动荡的心，才算稳定踏实下来，暗自松了一口气。

刚走下飞机，附近的居民就迎上前来，带着好奇和微笑，想帮我们搬行李。虽然互不相识，但他们纯朴的眼神，却为旅人心中注入一丝温暖。让我感觉到有朋自远方来的喜悦，似乎存在于世界任何角落。举目四顾之下，陌生的环境，伴随着未知的艰险，一股即将出征的激昂情绪，莫名涌出。

午后，大家把所有的行李、干粮、器材都清点好，摄影队 19 人连同雪巴挑夫们共四十多人，引领着驮重的牦牛队伍，浩浩荡荡踏上健行之旅。

健行 (trekking) 这个词源于南非，原意是指带着家当和牲口长途跋涉，为寻求下一个新的居所而迁移。现代的健行则意指携带维生必需品，按计划路线在山中步行，深入探寻山林之美。我们此次的健行，更倾向于前者。此外尼泊尔的健行还分为两个等级，1000~3500 米属于中海拔健行。此趟健行摄影之旅，属于 3500 米以上的高海拔健行，必须有登高山的体力、经验和装备才行。

响咚咚的牛铃声，一路带领我们在起起伏伏的山路上慢行，尽情拍摄美景。沿路有高耸的山峰、清澈的溪流，以及井然有序的梯田为伴。迎面而来的陌生人，亲切问候“Namaste”，是这人间天上的共通语言，表达着真诚与友善。一路上共穿越了二十几座桥，时而下切河谷沿河岸行走，时而

一听见牛铃响，就知道该让路了。牦牛是山区运送货物的好帮手，既耐寒又善于行走陡坡，能到达的极限高度是海拔6500米。



向上爬升，时而“之”字形陡上……

因为一路上有雪巴相伴，替我背负行李器材，一对一悉心照顾，让我有幸重拾大学时代的摄影兴趣，并从这趟旅途开始，展开了旅游摄影的生涯。我的雪巴经常提醒我要小心步伐，走在前头的他，有时甚至主动帮我寻找拍摄景点，架起脚架，等我一走近，便指着远方说：“Good picture！”

每当远远看见藏传佛教的五色风马旗在风中飘扬，便知道前方有小村落出现。入村的路旁堆着刻有经文的玛尼石，我学着当地人的习俗信仰，绕着这些玛尼石转圈祈福。小村里零星分布的小屋，色彩明亮，多半是提供食宿的小客栈。走累了，就往小屋里坐坐，喝杯暖暖的奶茶，看着太阳下闪着光芒的雪山，小憩一番。一路上的客栈聚落，都可作为旅人食宿的休憩站。

高山缺水是普遍的现象，而这里水的价格比汽油还贵，资源短缺可见一斑。沿路我们甚至看到三岁的小孩子，卖力提水桶的景象，令人看了有些心疼。但孩子们天真无邪、纯

朴友善的眼神，又让人心生欢喜。当地人的居住质量，可以用家徒四壁来形容，但从他们嘴边展现的笑容，不难感受到他们心灵的富足。

洗澡在当地是一项奢侈的享受，队员若想要洗澡，只能买一桶水，将就着洗洗，即便这样，费用也比房租高出一倍。在山上的八天，我们只洗过一次澡。客

雪巴是藏族的一支，500年前从西藏东部迁徙至尼泊尔喜马拉雅山区，以游牧为生。





栈里甚至没有电，随团厨师只点支蜡烛。为了省水也不洗菜，直接切一切就下锅。

就着昏黄的灯光，我们这群台湾登山客、雪巴以及各国的背包客共处小屋，享用烤饼及沾料的尼泊尔式晚餐。有人困了，就躺在一张简单的小床上，呼吸着冰冷而洁净的空气，沉沉地进入梦乡。虽然屋窄人稠，众人挤作一堆，但初探秘境的心情是愉悦的，灵魂是释放的。我不自觉地哼起记忆中的歌曲来：“记得当时年纪小，我爱谈天你爱笑，有一回并肩坐在桃树下，风在林梢鸟在叫，我们不知怎样睡着了，梦里花落知多少。”这是卢前作词，黄自作曲的《本事》，曾经沉淀在我年幼的心灵深处，却在此时此刻浮现嘴边，真是令人不可思议！可见环境极单纯、物质极简朴的生活，让人更接近大自然的美好，也更向自己的心靠近。