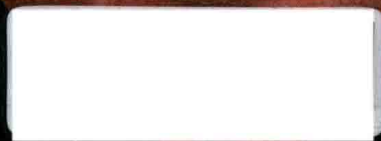
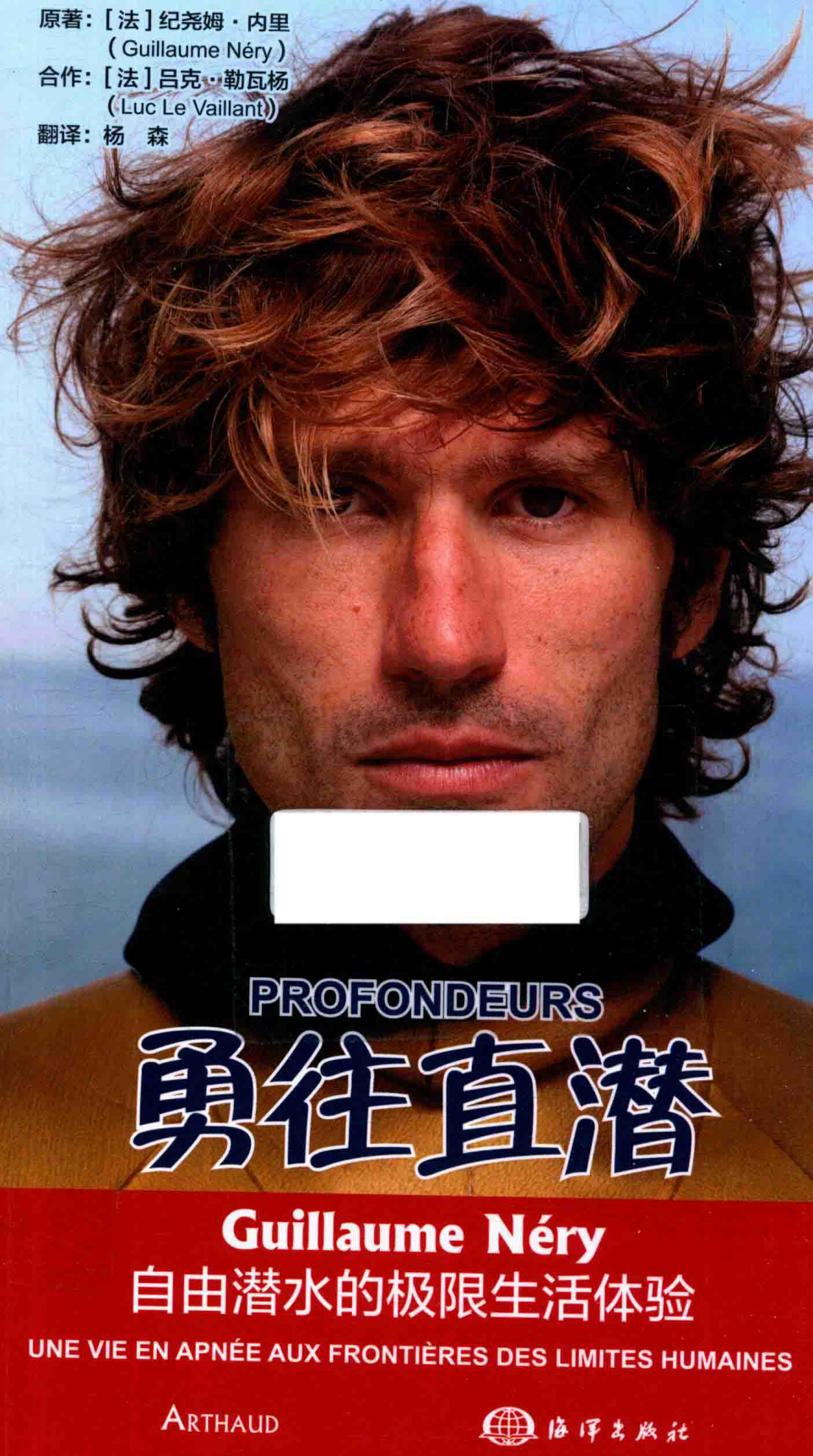


原著：[法] 纪尧姆·内里
(Guillaume Néry)

合作：[法] 吕克·勒瓦杨
(Luc Le Vaillant)

翻译：杨 森



PROFONDEURS

勇往直潜

Guillaume Néry

自由潜水的极限生活体验

UNE VIE EN APNÉE AUX FRONTIÈRES DES LIMITES HUMAINES

ARTHAUD

 海洋出版社

勇往直潜

Guillaume Néry

自由潜水的极限生活体验

PROFONDEURS

UNE VIE EN APNÉE AUX FRONTIÈRES DES LIMITES HUMAINES

原著：[法] 纪尧姆·内里 (Guillaume Néry)

合作：[法] 吕克·勒瓦杨 (Luc Le Vaillant)

翻译：杨 森

海洋出版社

2016年·北京

图书在版编目 (C I P) 数据

勇往直潜: Nery 自由潜水的极限生活体验 /

(法)纪尧姆·内里 (Guillaume Nery) 著; 杨森译.

—北京: 海洋出版社, 2016.10 (2017.1 重印)

书名原文: Profondeurs

ISBN 978-7-5027-9595-5

I. ①勇… II. ①纪… ②杨… III. ①潜水运动 IV. ①G861.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 253411 号

©Arthaud (Department of Flammarion), Paris, 2014

版权登记号: 图字 01-2016-6609

原 著: [法] 纪尧姆·内里 (Guillaume Néry)

合 作: [法] 吕克·勒瓦杨 (Luc Le Vaillant)

翻 译: 杨 森

责任编辑: 赵 武 黄新峰

排 版: 海洋计算机图书输出中心 晓阳

责任印制: 赵麟苏

出版发行: **海洋出版社**

地 址: 北京市海淀区大慧寺路 8 号 (716 室)
100081

技术支持: (010) 62100052

发 行 部: (010) 62132549 (传真) (010) 62173651
(010) 62100077 (邮购) (010) 68038093

网 址: www.oceanpress.com.cn

承 印: 北京朝阳印刷厂有限责任公司

版 次: 2016 年 10 月第 1 版
2017 年 1 月第 2 次印刷

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 15.5

字 数: 200 千字

印 数: 2001 ~ 3000 册

定 价: 68.00 元

献给茉莉和玛伊露

献给我的父母

献给洛克

序

提笔写这篇序言的时候，我和整个界拓团队刚刚结束南宁的出差任务，坐在赶回北京的飞机上。这种一个活动接着一个活动的忙碌，已经成了我们生活的常态。

一年里，界拓自由潜水学院形成了包括近 20 位教练在内的专业教学和管理团队，协助 AIDA CHINA 组织并承办了泳池和深度两次自由潜水国家级赛事、中国首届自由潜水国际裁判班和中国首届自由潜水教练班。邀请 Natalia Molchanova, Alexey Molchanov, William Trubridge, Jean-Pol Francois, Aharon Sololoms 以及 Guillaume Néry 等世界级的自由潜水名家来到中国进行教学和专业交流。在中国国内建设了北京，成都，武汉等十个训练基地及俱乐部，以及印度尼西亚，菲律宾，帕劳，墨西哥等地的海外训练营。

值得欣喜的是，界拓自由潜水学院带动的不只是中国自由潜水界的技术提升，更因为注重市场运营而让这项运动在中国得到了迅速普及。也正是因为如此，Guillaume Néry 这本书的中文译本才能如此顺利而迅速地出现在大家面前。这里我还想特别感谢一个人，我们的好兄弟张也，这本书的出版他功不可没。

Guillaume Néry, 一位将自由潜水从一项极限运动转变成一种生活方式的自由潜水艺术家, 震撼世人的不只是成绩, 更是情怀。

很幸运, 因为工作原因, 我成为这本书的前几位读者之一。在这本书中, 我看到 Guillaume Néry 对自由潜水的无限热爱, 从而更加了解像他和奥林这样真正爱着这项运动的人。而我和很多人, 则因为对这些美好人儿的爱, 愿意努力为他们创造一个更广阔的空间, 将自由潜水这项运动在中国推广并普及。

生于陆地, 长于深海;

拓界阔疆, 是为界拓。

敖德方

界拓自由潜水学院 CEO

2016 年 10 月 9 日 23:35

于南宁飞往北京的航班上

译者序

一日，师姐丙奎发来信息，问我有没有兴趣翻译一本跟潜水有关的书。书的作者叫纪尧姆·内里，我上网看了一下他的资料，发现他出生于1982年，是法国自由潜水世界冠军。同样是80后，拉近了我与作者的心理距离。封面的照片上内里外表英俊，眸子中仿佛闪烁着地中海的阳光，我心里暗暗花痴了一下：“真是本来可以靠颜值吃饭，却偏偏要靠才华呀。”

翻开了书的第一页：

人生是最后一口呼吸到第一口呼吸之间的距离。
我的潜水经历则是一次又一次地行走在最后一口呼吸到第一口呼吸之间……我像一个土地丈量员，丈量着一个隐匿的世界的底部，一米又一米地用眼睛记录下宇宙建筑的图景。我大口地呼吸，体内气息流动，不断追问着“我从哪里来，又要回到哪里？”这个问题，我是一个生活在垂直方向的人，如同肥皂泡，上下求索，追寻人生问题的答案。

越往后读，我越发现这本书不仅是一本传记，也关乎潜水，而且还有很多哲学的思考。我觉得这是一本丰富有趣的

书，所以很快决定接受这本书的翻译任务。

整本书的结构，总体看来，从准备活动到出发、下潜的最初几米，下潜至 30 米处、50 米处、100 米处、超过 100 米、回升、回升至 30 米、10 米、回到水面，就是一次潜水的过程。每一章围绕着特定的深度，描述在此深度自由潜水员产生的心理及生理反应，其间穿插着内里的成长回忆。整整一个夏天，我都沉浸在这本书的翻译过程中，仿佛跟随着内里，经历了他的成长，经历了一次想象中的自由潜水。

在翻译这本书之前，我无法想象有这样一群人，不凭借任何潜水设备，只穿着潜水服和脚蹼，吸上一口气，就潜到水下 100 多米深处。王安石在《游褒禅山记》中写道：“夫夷以近，则游者众；险以远，则至者少。而世之奇伟、瑰怪，非常之观，常在于险远，而人之所罕至焉，故非有志者不能至也。”确实，随着海水深度的增加，一个个不寻常的瑰丽的世界在内里的眼前打开了。我印象最深的就是他对尤卡坦的小天使洞穴盐跃层的描写：

这里就形成了一个魔鬼的漩涡，一条水下河流，一个靡菲斯特般的仙境，你可以听到咕噜咕噜的声音，水里冒着泡，就像是一杯饮料，有毒的气泡发出爆裂的声音。可是，你猜，从这个冒着气泡的稠液中产生了什么？产生了一个水下森林，由断裂的树枝，正在腐烂的树干和成堆成堆的腐烂的树叶组成的水下森林。

除了不寻常的景色之外，随着下潜，人会发生“沉浸反射”，即血液从四周流出而集中到心脏等要害部位，心跳放缓。这是人的一种生理机制，但是却长久被遗忘。所以，自由潜水的过

程也是一个唤起人类原始记忆的过程。并且，大海是人类诞生之地，人在大海深处，犹如处于子宫之中，会忘却人世的喧嚣，由此，自由潜水又提供了与自我产生连接，与自我相遇的机会。内里是个很内省的人，并且应该读了很多书。他在谈潜水的同时，还谈到人类的起源，宗教和哲学，谈到中西医学及健康饮食。所以，相信不同的人可以从这本书中汲取到不同的营养。

为了翻译这本书，我查阅了很多相关的资料，还看了一些关于海洋，关于潜水的影片，其中包括表现自由潜水员的经典电影《碧海蓝天》以及韩国电影《季春奶奶》。同时，内里的脸书和国内的各种潜水经验帖也给了我很大的帮助，增加了我对原文的理解。可以说，这次翻译过程中，互联网的作用功不可没。并且，通过浏览网上的帖子，我发现，我国的自由潜水事业也开始慢慢兴起，并且已经取得了一定的成绩，国内自由潜水爱好者也越来越多。希望这本小书可以让更多的人了解自由潜水这项运动，了解内里这位自由潜水大师。

在译稿付梓之际，我想借此机会感谢我的法语启蒙老师王猛老师，我的导师王宏印老师，法语老师李树芬老师，Lesly 老师；感谢我的父母；感谢李丙奎师姐、同学徐海龙、妹妹杨焱，表弟王钦；感谢海洋出版社的编辑们；感谢爱人王誉霖一直以来的支持与陪伴。如果没有他们，我是无法完成这本书的翻译任务的。

杨森

目 录

1	呼吸（准备阶段）	/ 19
2	临界线（出发）	/ 32
3	谨慎（下潜之最初）	/ 46
4	失重（水下 30 米）	/ 70
5	引力（水下 50 米）	/ 84
6	探索（水下 100 米）	/ 112
7	和谐相处（100 米以下）	/ 129
8	暂停（深处）	/ 143

9
氮醉（上升，在大约 100 米深度） / 154

10
适应（上升中） / 175

11
安全（水下 30 米） / 194

12
最后的极限（水下 10 米） / 213

13
第一口呼吸（浮出水面） / 229

致谢 / 235

后记 / 236

勇往直潜

Guillaume Néry

自由潜水的极限生活体验

PROFONDEURS

UNE VIE EN APNÉE AUX FRONTIÈRES DES LIMITES HUMAINES

原著：[法] 纪尧姆·内里 (Guillaume Néry)

合作：[法] 吕克·勒瓦杨 (Luc Le Vaillant)

翻译：杨 森

海洋出版社

2016年·北京

“消失在深水中或者消失在遥远的地平线上，将自己连接深邃或者无限，这就是映照在水的命运之中的人类的命运。”

——加斯东·巴什拉（Gaston Bachelard）

《水与梦：论物质的想象》

献给茉莉和玛伊露

献给我的父母

献给洛克

序

提笔写这篇序言的时候，我和整个界拓团队刚刚结束南宁的出差任务，坐在赶回北京的飞机上。这种一个活动接着一个活动的忙碌，已经成了我们生活的常态。

一年里，界拓自由潜水学院形成了包括近 20 位教练在内的专业教学和管理团队，协助 AIDA CHINA 组织并承办了泳池和深度两次自由潜水国家级赛事、中国首届自由潜水国际裁判班和中国首届自由潜水教练班。邀请 Natalia Molchanova, Alexey Molchanov, William Trubridge, Jean-Pol Francois, Aharon Sololoms 以及 Guillaume Néry 等世界级的自由潜水名家来到中国进行教学和专业交流。在中国国内建设了北京，成都，武汉等十个训练基地及俱乐部，以及印度尼西亚，菲律宾，帕劳，墨西哥等地的海外训练营。

值得欣喜的是，界拓自由潜水学院带动的不只是中国自由潜水界的技术提升，更因为注重市场运营而让这项运动在中国得到了迅速普及。也正是因为如此，Guillaume Néry 这本书的中文译本才能如此顺利而迅速地出现在大家面前。这里我还想特别感谢一个人，我们的好兄弟张也，这本书的出版他功不可没。

Guillaume Néry, 一位将自由潜水从一项极限运动转变成一种生活方式的自由潜水艺术家, 震撼世人的不只是成绩, 更是情怀。

很幸运, 因为工作原因, 我成为这本书的前几位读者之一。在这本书中, 我看到 Guillaume Néry 对自由潜水的无限热爱, 从而更加了解像他和奥林这样真正爱着这项运动的人。而我和很多人, 则因为对这些美好人儿的爱, 愿意努力为他们创造一个更广阔的空间, 将自由潜水这项运动在中国推广并普及。

生于陆地, 长于深海;
拓界阔疆, 是为界拓。

敖慢方

界拓自由潜水学院 CEO

2016 年 10 月 9 日 23:35

于南宁飞往北京的航班上

译者序

一日，师姐丙奎发来信息，问我有没有兴趣翻译一本跟潜水有关的书。书的作者叫纪尧姆·内里，我上网看了一下他的资料，发现他出生于1982年，是法国自由潜水世界冠军。同样是80后，拉近了我与作者的心理距离。封面的照片上内里外表英俊，眸子中仿佛闪烁着地中海的阳光，我心里暗暗花痴了一下：“真是本来可以靠颜值吃饭，却偏偏要靠才华呀。”

翻开了书的第一页：

人生是最后一口呼吸到第一口呼吸之间的距离。
我的潜水经历则是一次又一次地行走在最后一口呼吸到第一口呼吸之间……我像一个土地丈量员，丈量着一个隐匿的世界的底部，一米又一米地用眼睛记录下宇宙建筑的图景。我大口地呼吸，体内气息流动，不断追问着“我从哪里来，又要回到哪里？”这个问题，我是一个生活在垂直方向的人，如同肥皂泡，上下求索，追寻人生问题的答案。

越往后读，我越发现这本书不仅是一本传记，也不仅关乎潜水，而且还有很多哲学的思考。我觉得这是一本丰富有趣的