

本书入选2017年十大旅游图书

一场关于眼睛与心灵的探索之旅

南极 往南

噶玛梅朵 著



云南大学出版社
YUNNAN UNIVERSITY PRESS



作者简介

噶玛梅朵，本名曹嘉萍，“让身体与心灵一起在路上”的探索者与分享者。她创造性地构建起以“享受自然、获取新知与蜕变人生”相融合的旅行新方式，备受各界关注。

在历经10多年心灵探索、6年9次入藏、去往南极之后，她写下了30多万字的心途之旅探索游记，在携程论坛上有超百万人次阅读，被蜂鸟摄影论坛评为女性旅行摄影师。30多年的乖乖女，在地理与心灵的版图中慢慢找到了真实的自己。2014年，她辞去17年的银行工作，开始朝向梦想不断前行。近几年，她不断与大家分享自己的经历——做真实的自己，一辈子可以活出数段人生，实现不可思议的人生奇迹，创立与带领“梅朵·心途之旅”……为更多的人带去鼓舞。

梅朵的公众号：心途行者噶玛梅朵（ID: meiduo244）

梅朵的微博：<http://weibo.com/numenme>

梅朵的邮箱：iblessyounamaste@163.com

如有任何心灵与旅行问题，或想给梅朵留言，欢迎在公众号中留言。



梅朵的南极之旅，就是一段自我发现与实现之旅。在这个过程中，通过各种故事及细节呈现出一个事实：生命的意义，不通过行走，就无法发现更多的可能。

——陈钧钧

梅朵的这本书，是形薄而实厚之作。作为一本游记类的书，书中自然有对景物的优美描写，更有许多震撼人心的精美图片。然而，这本书更重要的价值，在于它对旅行的意义、对自我潜能、对人生哲理的探讨，在于它的励志性，在于它对生态环境、对南极的关爱。相信读者从阅读本书中，一定会获得丰厚的收获、感悟！

——本书编辑



ISBN 978-7-5482-2973-5



9 787548 229735 >

定价：41.80元

南极

往南

一场关于眼睛与心灵的探索之旅

噶玛梅朵 著



云南大学出版社
YUNNAN UNIVERSITY PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

南极往南：一场关于眼睛与心灵的探索之旅 / 噶玛
梅朵著. —昆明：云南大学出版社，2017
ISBN 978-7-5482-2973-5

I. ①南… II. ①噶… III. ①随笔—作品集—中国—
当代 IV. ①I267.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第096351号

出 品 人：施海涛
策划编辑：徐 曼
责任编辑：李春艳
装帧设计：郑明娟
刘 雨

南极

一场关于眼睛与心灵的探索之旅

噶玛梅朵 著

出版发行：云南大学出版社

印 装：昆明富新春彩色印务有限公司

开 本：787mm×1092mm 1/16

印 张：10.75

字 数：200千

版 次：2017年9月第1版

印 次：2017年9月第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5482-2973-5

定 价：41.80元

社 址：昆明市一二一大街182号（云南大学东陆校区英华园内）

邮 编：650091

电 话：0871-65033244 65031071

网 址：<http://www.ynup.com>

E-mail：market@ynup.com

本书若发现印装质量问题，请与印厂联系调换，联系电话：0871—64199616。

本书部分图片来源于网络，在此表示感谢。如有版权问题，请与出版社联系。

推荐序 一

在去南极的路上，我遇见了她——一个对一切充满好奇、热情与探索渴望的女孩——梅朵。她善于对事物进行细致的观察，善于敏锐思考与深刻反省，这本书就是她在南极透过看见、听见、体悟凝练的结果，亦是她用心行走后带给大家的分享，里面涉及的面向非常广阔，有梦想、自然、环保、宇宙法则、爱、生死……这些分享，足以带给我更为广阔的视角与启示。我想，这也是现在很多人所需要的。

梅朵曾告诉我，她的梦想是让旅行都可以成为心灵的旅行。她在南极，在这个世界上独一无二的纯净之境，也在践行她梦想的精髓——透过旅行，我们见到的不仅是独特的文化、壮美的风景，更是在拓展地理版图之外构建起愈加辽阔与深入的心灵疆域。借助于行走的力量，我们净化心灵、扩展视野，旅行便也成为我们心灵蜕变与新生的孵化器。



作为一名天使投资人，我会特别关注创业者，关注他们在做项目时是否抱有真爱，是否诚心诚意。梅朵是一个智慧的女孩，她心中有爱。她看风景，看得到风景深处的启迪；她见人，不仅学他人的长处，更会思考其中的深意。我相信，这是爱给予她成长与蜕变的力量，她同样也可以带给他人更多的鼓舞与爱。我支持她成为她想成为的人。

祝福梅朵！不忘初心，更多地去献出爱……让每一个人因为你而变得更好！未来很美，我们一路向前！

李丽金

二〇一七年五月

李丽金，厦门原链投资管理有限公司创始人，晋江留联副会长。2015年获“海西最具影响力女企业家”称号、“中国青年影响力最佳潜力价值投资人奖”。



推荐序 二

当年曾有一本《世界上最险恶之旅》深深打动过无数像我一样对自然中未知领域里的一切都保持强烈好奇和探究之心的人，曾催生出许多有着与斯科特一样情怀的人对南极大陆进行一浪高过一浪的探险潮。说实话，2009年攀登过珠峰后，其实我最想去的，就是南极了，却因为各种原因未能成行。好在，现在能借助梅朵的眼睛实现梦想。

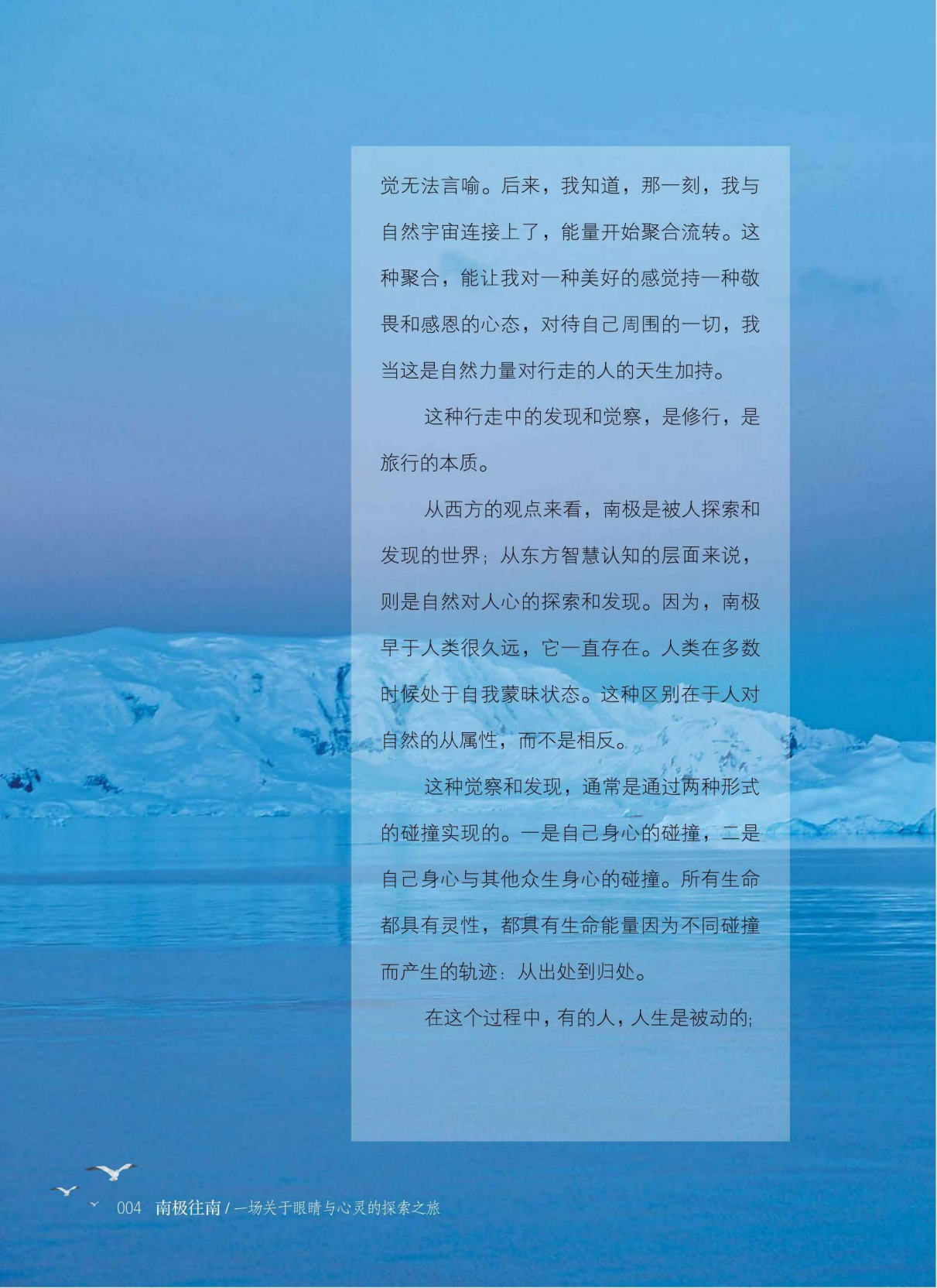
并且，眼睛后面的心灵感受到的世界可能更接近事物的真相，以帮助我们认清自己与世界的关系而得以成长。

这，也许才是这本书出世的意义所在。

与西方文化中利用极限地理环境突出自我的闯入、征服欲不同的是，中国文化内在特质是强调在山水中的自我泯灭，以体验自然奥妙为体验者所带来的持续喜悦的状态。

这是真实可信的。我曾经有过四次在野外的山水中痛哭流涕的经历。在哭的过程中，那种通透的感动在身体里自上而下流淌的感





觉无法言喻。后来，我知道，那一刻，我与自然宇宙连接上了，能量开始聚合流转。这种聚合，能让我对一种美好的感觉持一种敬畏和感恩的心态，对待自己周围的一切，我当这是自然力量对行走的人的天生加持。

这种行走中的发现和觉察，是修行，是旅行的本质。

从西方的观点来看，南极是被人探索和发现的世界；从东方智慧认知的层面来说，则是自然对人心的探索和发现。因为，南极早于人类很久远，它一直存在。人类在多数时候处于自我蒙昧状态。这种区别在于人对自然的从属性，而不是相反。

这种觉察和发现，通常是通过两种形式的碰撞实现的。一是自己身心的碰撞，二是自己身心与其他众生身心的碰撞。所有生命都具有灵性，都具有生命能量因为不同碰撞而产生的轨迹：从出处到归处。

在这个过程中，有的人，人生是被动的；



有的人，人生可以自己掌控。

尼采描述过三种人类生活，最后一种叫作“英雄之旅”。内心因召唤产生的使命感，带他（她）走向一个崭新美好却充满险恶的世界，面对恶魔，如何找到生命的守护者，经历灵性觉醒，最终完成自我实现。

梅朵的南极之旅，就是一段自我发现与自我实现之旅。在这个过程中，通过各种故事及细节呈现出一个事实：生命的意义，不通过行走，就无法发现更多的可能。如同梅朵在书的结尾描述的那样：Fin Del Mundo, Principio De Todo！走出“世界的尽头”，我们又将踏上新的征程。载上满满的收获，回航至我们的出生地，生活又将重新开始，却已完全不同……

行走是为了什么？行走是为了觉察。觉察的目的，是为了安住。安住，就是让自己的心灵找到归处。

陈钧钧

二〇一七年三月

陈钧钧，网名青衣佐刀，多维教育创始人。曾登顶珠峰的国家健将级登山运动员，专业从事青少年心理韧性品质培养和训练工作。中国摄影家协会会员，写过《永无高处》《在高处遇见自己》两本励志图书。



推荐序 三

七年前，第一次见到梅朵，是她参加我的《找回内心的真爱》工作坊。那时候的她娇小柔弱，浑身充满紧张，眼神中带有很大的怀疑与恐惧。但她在工作坊中无比投入，倔强而勇敢地寻找着生命的意义，给我留下了很深的印象。

在身心成长的路上，最难的，就是直面真实的自己，尤其是我们所不愿见到和接受的黑暗面。梅朵是非常勇敢的，不管有多么大的痛苦与黑暗，不管有多难，她都勇往直前。在这里，我恭喜梅朵通过了这些磨炼，我看到梅朵一层层地褪掉自己的“盔甲”，开始绽放出真实的光芒。

梅朵在西藏、南极的经历，也都成为了她绽放生命历程的修炼场。透过心灵旅行的方式，她探索自我、坚定梦想，变得越来越广阔。在南极，她能够从自然界中洞悉到万物相连、时间都是幻象、二元不是对立而是和谐……这些都是她用自己的心投入这个世界所收获的智慧。我相信每个人都可以勇敢地面对自己，从而获得属于自己清透的内在



智慧与无限潜能。这些已经在梅朵身上显现，
也会通过梅朵激励更多的人不断向前……

现在，梅朵愿意分享自己的经历与体悟，
她已经可以带领更多人去走出自己独一无二
的路。作为老师，我为她感到骄傲。祝福所
有的人都与梅朵一样，活出绽放、独一无二
的人生。

张芝华

二〇一七年三月

张芝华，身心美
学创始人，全息宇宙
催眠创始人，知名留美
华人催眠培训导师，敦
煌回春舞专业系统课
程培训导师。



自序

让生命的每一次相遇创造奇迹，因为生命本身，它就是奇迹

走进南极，它完全是一场意外——

在我很小的时候，我就对这个世界怀有许多好奇。多年前偶然去西藏的经历，更令我对纯净宁静的地方怀有深情。于是，在六度走入西藏之后，我发现有一个机会，可以前往这个最遥远、神秘的地球净土——南极。虽然，这是我第一次走出国门，可是探索未知，获得更为广阔与深远的发现、成长与蜕变，是我每一次旅程中的共同主题。

这本书的出版，也完全是一场意外——

从南极回来之后，南极带给我的震撼依然令我无比激荡。我将从南极得到的启迪、感悟透过文字与图片记录的方式让其自然流淌，继而在微信公众平台分享给朋友，朋友也因受到某种感染而分享给更多的人……直



到有一天，出版社的总编联系到我，问我是否愿意出书，我高兴得无法自己，因为这就是我当年的梦想之一。

如果说，为自己取名“噶玛梅朵”，源自于我对西藏的热爱，那么，从一个打小起就被安排好人生走向的乖乖女，透过十多年对自己深入而充满好奇的探索，去认知世界、感知生命、获得人生的体悟与成长……慢慢地，我在旅途与生活中历练出勇气、力量、坚韧、乐观与不放弃；一次次地，我从自我设限的高墙壁垒中走了出来，发现了自身不可思议的种种可能……一个按部就班过生活的迷茫的人转变成了一个勇追梦想、具有生命活力与坚定信念的女子。这对我的人生来说，是一个奇迹。

走入南极，天地大美、世界之辽阔再一次打开了我的心，它们令我看到了生命更大的可能。这是一趟关于梦想、关于生命、关于生死、关于勇敢、关于自然法则、关于环保、关于信念与爱的心灵之旅。我也在旅程中重新审视了自己与自己、自己与他人、自己与地球之间的关系。我发现，我们走过的每一段路与所经历过的所有磨难，它们都在引导我们找回真正



的自己，发现远超过我们想象的人生的意义，激励我们以更大的信心与希望去活出无限制的绽放的人生。

谨以此书感谢曾经经历过的所有，你们都是我成长路上一路相伴的朋友。感谢一直给予我默默陪伴与支持的父母；感谢所有爱我、支持我与我的朋友，尤为感谢张芝华导师、Judith DeLozier 导师、Bertold Ulsamer 导师、李欣频老师、Amei 姐（李丽金）、Amy 姨、闻莹、方阳姐、张舢琿、尹飞、Shirley、刘涛、陈光、茹雷、米雪等良师益友；亦感谢张智毓对我南极之行的支持；感谢姚松乔，她的分享也为本书提供了许多珍贵的资料；感谢云南大学出版社殷永林总编无比耐心与用心的处理书稿。

祝愿每一个人都走出自己的路，活出属于自己的丰盛绽放的人生。让梦想引领着我们，成就我们不可思议的奇迹人生。

噶玛梅朵（曹嘉萍）

2017 年 4 月 8 日 于西藏拉萨





