

到了南极，才明白这是我不该去到的地方，
真正的美好和真正的财富总是如此的静默纯粹，
也许不拥有的地方才是天堂。

陈春花 / 著

让心

淡然

让心

淡然

陈春花
／
著



机械工业出版社
China Machine Press

图书在版编目(CIP)数据

让心淡然 / 陈春花著. —北京: 机械工业出版社, 2014.1

ISBN 978-7-111-44724-5

I. 让… II. 陈… III. 人生哲学 IV. B821

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 268414 号

版权所有·侵权必究

封底无防伪标均为盗版

本书法律顾问 北京市展达律师事务所

无论是浩瀚的大洋、无际的天宇、变幻的冰川, 还是活跃的企鹅、日月同辉的天空、深不见底的海, 足以衬托人之渺小。自然即为自然而然, 正是其不在意自己, 随境而变, 随遇而安, 这样的“无我”, 使其自由、独立而幸福。

作者用深邃的思想和细腻的笔触, 与读者分享了一段自我省思的南极之旅, 不仅展示了南极世界的神奇壮美, 还通过对自然法则的思索体认出内心的真正追求。

机械工业出版社(北京市西城区百万庄大街 22 号 邮政编码 100037)

责任编辑: 桑叶 版式设计: SPARKS 灵星广告

中国电影出版社印刷厂印刷

2014 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

147mm×210mm·8.5 印张

标准书号: ISBN 978-7-111-44724-5

定 价: 39.00 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社发行部调换

客服热线: (010) 68995261 88361066

投稿热线: (010) 88379007

购书热线: (010) 68326294 88379649 68995259 读者信箱: hzjg@hzbook.com



让心淡然

陈春花 / 著



目 录

- 布宜诺斯艾利斯·上船 | 1
- 福克兰群岛·企鹅 | 29
- 布朗斯菲尔海峡·冰川胡同 | 59
- 南设得兰群岛·梦幻岛 | 113
- 南极半岛巡航·南极的呼吸 | 137
- 太平洋与大西洋分界线·合恩角 | 169
- 乌斯怀亚·世界的尽头 | 189
- 乔治王岛·登陆南极大陆 | 225
- 后记 | 261



让心淡然

布宜诺斯艾利斯

上船



从梦想到现实，似乎很遥远，但真到实现梦想的那天，好像也很平常。历经两年的犹豫，终于被旅行公司发布的所谓最后一次允许大邮轮巡游南极的通告所定案——走，去南极！

从广州出发，先飞到迪拜，然后转飞巴西圣保罗，由于遇到飞机晚点，就没能赶上预订好的下一个航班，只好压制住忐忑的心，在机场过夜。想象着将要展开的行程，心愉快地沉浸在未知的壮丽和空明里，知道美好在前方，一切等待都值得。经过协商，一组人换乘两个航班到达布宜诺斯艾利斯的两个不同机场，幸运的是，我们居然还可以浮光掠影地看到布市的一些街景。南美的都市繁华超过我的想象，乍看与欧洲别无二致，不过在贫民居住



区里，欢快的足球场和为简陋房屋刷上鲜明色彩的特色，触动心弦——无法选择生活，但可以选择生活的态度。

当赶到邮轮码头时，我不禁被这个庞然大物震撼了，虽然有邮轮尺寸说明，当它高耸静卧在海面，真切地扑面而来，我还是不敢相信——一路悬着的心终于可以安分一些了。

上船组织的第一项活动是安全演习。当来到指定的剧场，不禁莞尔，我之前是奔着探险来的，做足了精神和装备的准备，而现在站立在几百位白发苍苍的老人家中间的时候，内心忍不住地大笑。南极之旅变得更加的扑朔迷离，是度假还是探险？站在这个多国队伍里，沟通不需要语言，每个人都在友善地颌首微笑。



让心淡然

布宜诺斯艾利斯·上船



热情的船长穿着崭新的制服向我们介绍了这段旅程的安排。从登上邮轮开始，去到南极圈需要在南大西洋（South Atlantic Cruising）航行 5 天的时间，邮轮上安排了大量的活动来丰富人们的生活。可以容纳 700 人的剧院上演着不同的剧目；室内及户外影院播放着不同的影片；有关南极、摄影、健身、生物以及名家名画的讲座层出不穷；运动项目有高尔夫、篮球、乒乓球、健身操；休闲项目有探戈舞、卡拉 OK、健身活动、温泉和 SPA；还有读书会、棋牌室，每天不同国家的主题餐食，丰富人生阅历的世界级艺术品展示及拍卖、海上学习课程、24 小时网吧、图书馆与写字间、会议中心、结婚礼堂；船上还有精品免税商店，供客人选择精美礼品，等等。

我偏爱每天早晨起来围着甲板绕行一圈，仿佛在绕行一个水上小花园，看到很多同船客人也在这样徒步晨练时，觉得并没有离开陆地，如果不是四周全是水面，根本感受不到正行走于大洋的浩瀚之中。上船后一切都是“免费”的，包括 24 小时的餐饮，餐食非常丰富，出品极佳。在二楼的中庭里，有优美的萨克斯风、淡淡的咖啡以及美味的曲奇饼，随着音乐翩翩的舞步，安逸而又温馨。让我惊讶的是邮轮厨师还会集体出动做雕花表演，看着一个个蔬菜、水果在厨师的手中变为“小狗”“汽车”“企鹅”“玫瑰花”，真是让人叹为观止，惊喜万分……船上的活动



让心淡然

布宜诺斯艾利斯·上船



“在这个阳光明媚的甲板上，满船的热闹绕过我的一隅天地，手握一杯清水、让活跃的灵魂，穿越清透的空气，与先哲的思想交汇。”



多到没时间去感受无聊。

散步是我的开胃菜，对我而言，途中阅读才是最愉快的主菜之选。当在海面漂行时，全球通也不通了，我可以不受任何打扰、安静地在一个由完全陌生人组成的场景中，找一个最舒服的沙发，在海风与南美洲暖阳下，舒展自己，此时最适合的读物莫过于哲学书籍。爱默生提倡一种“创造性的阅读”，此时我正体验着这种阅读方式带来的愉悦。书籍注解着我的思想，词语宣泄着我的想象，在这个阳光明媚的甲板上，满船的热闹绕过我的一隅天地，手握一杯清水，让活跃的灵魂穿越清透的空气，与先哲的思想交汇。

在字里行间，看到公元前 399 年 6 月的那个傍晚，雅典监狱中一位年届七旬的老人。只见他衣衫褴褛，散发赤足，面容却镇定自若。打发走妻子、家属后，他与几个朋友侃侃而谈，似乎忘记了即将到来的处决。直到狱卒端了一杯毒汁进来，他才收住“话匣子”，接过杯子，一饮而尽。之后，他躺下来，微笑着对前来告别的朋友说，他曾吃过邻人的一只鸡，还没给钱，请替他偿还。说完，老人安详地闭上双眼，睡去了。这



是苏格拉底给我印象至深的场景，一个不违背自己信仰而安然的场景：象征着对雅典法律的服从，又象征着对自己内心召唤的忠诚，这是生命完成升华的那一刻。

阿兰·德波顿 (Alain de Botton) 在看到描述苏格拉底之死的画作之后，这样反思过自己：“我在与人谈话时总是重视取悦于人甚于讲真话。为了讨好别人我常常为索然无味的笑话大笑……我从不对大多数人认同的观点公开表示怀疑……但是这位哲学家宁愿失欢于众，获罪于邦，也绝不折腰。他绝不因别人指责而收回自己的思想。”德波顿的表达引发我的思考。苏格拉底能够既遵从于法律又谨守自己的信仰，正是源于他内在的自信，这份自信来自于内在的、深层次的哲学底蕴，使他能够面对不公正却保持合乎理性、安然自若的选择，并以其非凡的智慧流传于后世。这种思想的独立性给我巨大的启迪与震撼，它也向我揭示了一种内在的力量，一种可以抗衡曲意迎俗的力量。

跟随着苏格拉底，我此刻身处希腊雅典历史悠久的阿格拉 (Agora)，Agora 这个名词源于希腊文的动词 ageiro，意为“聚集”。千百年前聚集到商业及市民生活中心的人，不只是来此地以物易物，寻求生活的满足，也是来这里交换并检验彼此的观念，寻求理想与人性的光辉。Agora 坐落在雅典城邦的中心，而雅典

城邦则是第一个真正民主政体的摇篮。史学家丹尼尔·布尔斯汀 (Daniel Boorstin) 赞其为“西方世界赖以定义道德、肇造社群、陶铸国族、建立帝国”的发祥地。

就在 Agora，就在这样一个聚集之地，苏格拉底不断用反问和对话来启示人的崇高境界：何谓正义 (dikeosyni)，何谓德 (arete)，何谓中庸 (sophrosune)，何谓勇 (andreia)，何谓善 (agathos)，何谓虔心 (eusebeia) ……正如苏格拉底自己所说，他虽无知，却能帮助别人获得知识，好像他的母亲是一个助产婆一样，虽年老不能生育，但能接生，能够帮助新的生命诞生。苏格拉底从不给对方现成的答案，而是用反问和反驳的方法使学生在不知不觉中接受他的思想影响。下面是他和学生问答的有趣例子。

学生：苏格拉底，请问什么是善行？

苏格拉底：盗窃、欺骗、把人当奴隶贩卖，这几种行为是善行还是恶行？

学生：是恶行。

苏格拉底：欺骗敌人是恶行吗？把俘虏来的敌人卖作奴隶是恶行吗？

学生：这是善行。不过，我说的是朋友而不是敌人。

苏格拉底：照你说，盗窃对朋友是恶行。但是，如果朋友要自



杀，你盗窃了他准备用来自杀的工具，这是恶行吗？

学生：是善行。

苏格拉底：你说对朋友行骗是恶行，可是，在战争中，军队的统帅为了鼓舞士气，对士兵说，援军就要到了。但实际上并无援军，这种欺骗是恶行吗？

学生：这是善行。

何谓善，经由苏格拉底的不断反问，学生自己在内心中获得确认。苏格拉底不只是想获得一种对于善的本旨及其特质的更好的理解，更想让每个人在自己的内心升腾出属于自己的内在精神世界，以便使自己及他人借以了解到自身的禀赋和更为崇高的潜力。这是反思的力量，也是对话与辩论的力量。

可惜现下的我们几乎没有时间去对话，没有时间去反思。在一个不做思考的世界里，人们盲从于所看到的现象，对世事茫然而彷徨，甚至无法界定真正的信仰。观念不健全几乎成为常态，人们没有先论证其逻辑性就全盘吸收流行的规范。人们坚定信仰的，往往是一种被奉为常识的思想，却浑然不知，这也是经验本身而非真理。人们日复一日乏味地生活，即使是拥有巨大的财富，依然觉得贫困；即使拥有实现可能的创新技术，依然觉得匮乏；即使生活在

充满生机的现实中，也觉得毫无出路可言。在一个过度物质化的世界里面，人们赖以抚慰痛苦、寄予希望的灵魂，已经不再真实。

凝思间，脑海中映出在西藏哲蚌寺看到的辩经场景。寺院的四周没有草木，都是砂石荒山，寺内却有几处树木繁盛的院场，这便是哲蚌寺的辩经场。介绍说每个札仓（即僧院）都有两个这样的辩经场。辩经场一般设于札仓附近，主位有一级一级的辩经台，辩经的时候喇嘛依次就坐，原则上全寺喇嘛都可辩经，但实际上能够凭着足够的佛学知识而登上辩经台的喇嘛中，只有少数能够逐级在札仓和全院性的大辩论中获胜，最终取得最高荣誉“格西”学位。

西藏的佛教僧侣对于佛教经典的学习有着十分严谨的程序，宗喀巴大师及其以后的历代祖师制定了完整的学经体系：两年学因明《量释论》，四年学《现观庄严论》，两年学《俱舍论》，两年学《入中论》，一年学《戒律论》，习完五部经典共需十一年时间。喇嘛在学习经典上有独特之处，并不是光靠师父讲经开示或死记硬背，他们最主要的学习方法，是在辩经场上通过辩论彼此印证，互相学习，进而达到对经论的理解和融会贯通，这就是辩经。每个喇嘛都必须参加辩经，每个人的水平在辩论场上显露无遗。

在佛法辩论上，辩者则只可答“是”“不是”或“不定”三种可能之一，绝不可能以胡言应付过去，即使不懂藏语，观看辩经