

遊必有方

# 見山是山， 不是山

文·圖 / 周仁偉

原本單純聖母峰基地營(EBC)健走旅程，  
最後遇到7.9級大地震之逃生，  
從山路轉往心路之生命體驗。



作者為健康  
科技KC研發  
高級工程師

我沒有「環遊世界」的夢想，也沒有實現人家說「人生必去的十大世界景點」那種口袋名單的渴望，我只單純的想接近山林，讓自己在這段前公司結束營運而資遣所有員工後的這期間，好像能藉由外在這「不動如山」的感覺，而獲得一種心境的歸零，伺機再出發。

四月十日，我以中年大叔所剩餘的那一點冒險精神，將自己空投在3680公里外，當時我對尼泊爾的認知只有：「全世界14座大於8000公尺高山，有八座在尼泊爾，包含聖母峰」，而我就以這樣僅有的印象跟著一群完全不認識的夥伴一步一腳印，從陌生開始走向那聖母峰的起跑線-EBC (Everest Base Camp)！

進入山區，還要從首都加德滿都機場轉搭16人座的小飛機飛到盧卡拉機場，上了飛機空姐發給了兩坨棉花+一顆糖果，她的親切微笑甜美到讓我忘了這趟餐點的不尋常，搖晃顛簸的飛行，雙螺旋槳尖刺的轟隆聲早已穿過塞在耳朵裡的棉花拍打著耳膜，經過這輩子最長的30分鐘，終於降落在一端就是700公尺近乎垂直斷崖的短短跑道，這裡是全世界最危險的機場！

## 遊必有方



我們預計以七天的時間從盧卡拉走到EBC，全程約54公里，每天約走6~8公里，5~7個小時！一上路，隨處的「地雷」（動物的糞便，上方小圖），在目光與它對峙的瞬間便毫不客氣的炸掉你那於陌生地方會習慣產生的心防，雖然還是會故作鎮靜的通過，但其實心裡是在碎念著：「這……這到底是什麼地方啊！」

這裡天然的有機品都是來自於騾、驢子或犛牛，原來尼泊爾有大於75%的人口務農，人民年平均收入約二萬元新台幣，我踏上的是個世界級的貧窮國家。

家境普遍的貧窮，更是讓很多小孩無法正常的接受教育，很多人從小就得當porter（揹工），因此全國人口的識字率少於60%。看到年紀輕幼的小孩子用雙手緊抓著行李提袋尾隨在家人的身旁共同頂起每一個今天，這樣的畫面真的很令人鼻酸……

一路上到處都是揹負物資行李的porter，這是尼泊爾山區很普遍的職業，為了生存而選擇，而一揹，通常就是揹一輩子，路再陡再彎都要撐下去，你會好奇把人壓到半彎那有多重，我問了porter，他緩緩的說：「100斤。」我們真的肅然起敬！而他們的休息，是將壓到半彎的腰挺直站著，背後仍要頂著那沉重的負擔，當用嘴咬著行走支撐的手杖，此時，雙手終於獲得了短暫的自由……

下雨要揹，下雪要揹，下冰雹了也要揹，我深深的呼了一口氣，心想：「我們短短的旅程體驗，是他們一輩子埋首的生存方式；我們咋舌認為的重量，是他們一種提起來的自然習慣。」



## 尼泊爾給我的第一堂生命體驗

知足常樂的道理我們都知道，但怎常常還是不快樂？我想是因為一直都只是在知道，並沒有常常做到！



每天的行程其實滿愜意的，很悠閒地慢慢走，且都會在沿途村莊的tea house休息，喝喝當地的奶茶(Masala tea)或檸檬茶(Lemon tea)，而一路上呈現在眼前的畫面都是那令人讚嘆的大山大景，以及當地人那種樂天知命、隨遇而安的純真。



山路行走的第四天，高度就會超過海拔4000公尺，少於平地60%的含氧量，從這裡開始是高山症最容易發作的階段，能不能繼續走往EBC更是決定性的關鍵。住在4260公尺高度的山屋，夜裡躺在格格乍響的木板床上，稀薄的氧氣讓我幾乎是窒息般的輾轉難眠，吸不到空氣的感覺會令人緊張，趕快坐起來斜躺於床頭，減少胸悶的壓迫感，稍微舒緩後慢慢轉向一側側躺，繼續深吸慢吐了幾次，覺得比較暢通了，這才能逐漸入睡……



當「呼吸」這我們認為再自然不過的事，都需要一步步很細微的去感覺與調整時，在那伸手不見五指的深夜，突然發現「能呼吸」的本身就是一種幸福。



## 尼泊爾給我的第二堂生命體驗

幸福，原來在出生的那一刻就一直跟著了！

而從4000公尺之後就慢慢進入一個雪白純淨的世界，眼前所見都是冰封的景象，溫度也就更低更冷了，偶爾遠方的山壁還會傳來「蹦、蹦」的巨大聲響帶起一片片揚起又滾落的雪霧，原來這是雪崩。第七天，沿著昆布冰河陳年的冰跡，經過一段高低大落差的碎石區，最後，看到那被五色風馬旗交織圍起的石堆，一陣的歡呼聲我們終於來到EBC聖母峰基地營，海拔5364公尺高度，是我人生站立的新高點，拿出旗子往山外指，彷彿也有種I came、I saw、I conquered的氣勢！



慢慢地順著原路下山，回到市區加德滿都後就是自由行的行程，四月二十五日是來尼泊爾的第16天，當天與同行的夥伴提議到離市區約20分鐘的世界文化遺產——杜爾巴廣場去逛逛，這裡曾經是皇室駐地的皇宮，附近有許多當地人虔信的古蹟神廟，因此到處都是祭祀祈福的人與旅客。耳旁傳來的是市集叫賣吆喝的聲浪，鼻尖飄來的是廟裡燭台上瀰漫出的油香味，五色五香夾雜出的繁忙與熱鬧應該是從16世紀開始到現在的唯一不變！

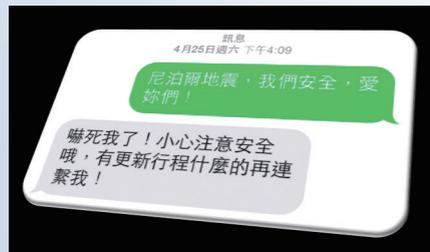




就在尼泊爾時間早上的11時56分25秒（台灣下午02：11），突然一陣驚恐嘶吼的尖叫聲殘酷的撕毀剛剛鏡頭中小女孩（見前頁）的那抹微笑。地面好似有種起伏的力量來得很快很快，瞬間自己已被這股力量強力的甩出，來不及反應就已倒地與人群、機車雜疊在一起，左腳的鞋子在擠壓中也掉了，望著頭上磚造古建築持續的擠壓餘晃與不斷散落的雜物，前方的小巷弄更被掀起的整片灰黃塵土所籠罩，從未有如此巨大的害怕與恐慌，腦筋空白到不知所措，當下覺得已接近死亡……

聽到有人喊我的聲音才稍回神，趕緊站起來尋找其他五位夥伴並確認狀況，兩位女夥伴早已驚嚇過度臉色發白，且雙手直發抖哭著說：「怎怎……怎會這樣？」一陣安撫後，我們決定要趕緊在慌亂的人群窄巷中衝出可通往較空曠處的出路，且六個人都要在一起，都要一起出去，狂奔的這一路閃入眼中的絕對是這輩子最驚嚇的畫面，倒塌的房子，被壓住的人……

終於跑到空曠處了，這時才比較意識到是活著出來，此時腦中都是家人小孩的畫面，很想以最快的速度告訴她們：「我安全跑出來了！」但電話不通，網路中斷，只能試著傳簡訊，打完「尼泊爾」三個字，之後要接的「地震」，猶豫要不要打「大地震」，最後還是決定把「大」留在自己的感受裡，而接著的「愛妳們」是這輩子說愛最困難的時刻……



## 尼泊爾給我的第三堂生命體驗

曾有一首歌寫到：相聚離開都有時候，沒有什麼會永垂不朽

我想：真的不要客氣

有時，深深的抱抱家人

有時，輕輕的拍拍家人

有時，細細的看看家人

有時，不在那有時，而是及時……

回顧這趟旅程，當我以為沉浸在那風裡來雨裡去還算僕僕風塵的走到那山頭，最後耍個帥比個讚就會是最美麗的結束，沒想到老天另有安排而讓我繼續走往內在心路；直接迎面而來的生死課題，更將我帶回生命的最原點，讓我用最赤裸的態度去重新檢視與調整自己生命重心的次第。若非親身經歷這場生死交關，生命的脆弱與無常不會這麼深刻地烙印在我身上！

而在這對生命想法轉變的過程，對周遭人事物間屬於精神層面的正念感受突然變得更多更敏銳了，很容易感覺到被關愛的溫暖，能容易察覺到很多身邊不曾注意到的美好，很容易也想去付出關懷與幫忙，這種心境極其平和，好像這人生開始變得不疾不徐了，是一種淡淡的卻非常有餘味兒的感覺……

原來這才是真正的EBC trekking（辛苦的健走），老天用生命的脆弱來強化我面對的勇敢，用生命的無常來豁達我處世的淡然，四月二十五日我重新呱呱墜地，不只是肉體生命的重生，也是心靈生命的重生，往後的每一天都是老天給的恩賜，我想起禪宗法門見山是山，見山不是山的階段領悟……這19天我並不只在於走完EBC，而是要準備從EBC繼續一段更好的人生旅程……



### 送給讀者

總結此趟尼泊爾給我的生命體驗：「面對要勇敢，處世要淡然，一切都是最好的安排！」