

我與峰瑪朗穆珠

程嚴釋

在新加坡土生土長的我，陪伴著我成長的只有高樓大廈，沒有高山。可能是這個緣故，從小我就很盼望有朝一日，能夠攀登高山。

在一九九八年的年初，我突然心血來潮，做了一個大膽的決定——我要攀登舉世聞名的世界最高峰，珠穆朗瑪峰。當然，鎖定的終點不敢是山頂，而是海拔五五四五米，靠近基地營的KataPatar。當我向家人宣布我的決定，他們竟然異口同聲地說：「你瘋了！」好不容易找到三個志同道合的朋友，擬定訓練計畫後，立刻展開十個月的密集訓練。背著沉重的沙包，大約爬了六十四萬級的樓梯，走了上百公里的斜坡，把大腿鬆軟的贅肉鍛鍊成結實又強

壯的肌肉。在訓練過程中，其中一個隊員可惜因體力不足而退出。我們剩下的三人就在那年的十月，各自背著兩個背包，在一群好友的歡送與祝福下，搭飛機到尼泊爾，展開攀登地球山脊之旅。

抵達機場後，一個皮膚黝黑，個子矮小的中年人迎面而來，臉上帶著燦爛的笑容，露出了一排潔白又整齊的牙齒。他就是我們的領隊——迪帕。離開機場，眼前的景物頓時深深吸引住我，腳步也不知不覺的停了下來。遠處層巒疊翠的喜馬拉雅山，雄視一切地呈現在我眼前，其中幾座山頂被白雪覆蓋著，在太陽的照射下，散發出耀眼的光芒，令人陶醉。迪帕指著右邊最高的山峰說：「那就是珠穆朗瑪峰，也是你們的目的

地。」順著他手指的方向望過去，看見了珠穆朗瑪峰。它除了讓我感受到雄偉與寧靜外，還帶有幾分神秘感。望著八八四八米的高峰，我突然生起望而卻步的感受，懷疑自己是否能在十二天後抵達半山腰？轉而又忍不住想像，自己到達目的地，腳下踩著世界最高峰時，是什麼感覺呢？

雖然只有三人爬山，卻需要請四個挑夫和一個領隊。挑夫兼負廚師的責任，照顧我們的飲食起居，並帶著我們的背包、十五天的糧食、帳篷、臥具、桌椅、廚房用具和餐具等等，陪伴我們度過這畢生難忘的十五天（上山十天，下山五天）。領隊的責任則是把我們三人安全地帶到目的地。

在這十五天裡，我們三個人過著一種前所未有的生活——沒有電話的鈴聲、沒有汽車的引擎聲、沒有電視的吵雜聲、沒有污染的空氣、沒有電腦的陪伴、沒有舒適的床鋪、沒有乾淨的廁所、沒有水電的供應。過著日出而行，日落而眠的日子。雖然生活很簡單、很原始，但它卻帶給我筆墨所無法形容的寧靜與安詳。每天除了看見迷人的高山與雪景外，就是小心翼翼的看著自己的每個腳步；除了聽到小鳥清脆悅耳的叫聲與掛在犛牛身上的鈴鐺聲外，就是清楚地聽著自己的呼吸聲。

在冰天雪地而沒有自來水和熱水的供應下，我創下了個人紀錄——七天沒有沐浴。到了第八天，終於以五美元

買了一桶大約十五公升的熱水。在周全的計畫下，我在一間破陋不堪而又可以感覺到刺骨寒風的小茅廁裡，以驚人的速度，用僅有的一桶水，成功地從頭到腳，大洗一番。有了那次的體驗，才知道可以在溫適的家中，好好的洗個熱水澡，算是人生一大享受。

在海拔四千米以上，因為空氣稀薄，人體、動物、植物，都得面對高海拔的挑戰與壓力——植物不能生存，母雞也不再生蛋。我們其中一個隊員得了高山症候群，出現嚴重的頭痛與嘔吐，食物無法消化，晚上也因呼吸困難而無法入睡。若不做出適當的處理，嚴重的高山症可能導致死亡。幸好領隊迪帕的經驗豐富，我們在飲食和攀爬速度上做了適

當的調整，才能繼續行程。聽迪帕說，長期在海拔的惡劣環境生活的挑夫，平均壽命只有四十來歲，所以寡婦特別多，人也蒼老得很快。後來才曉得看似四十多歲的迪帕，其實只有三十二歲。

登臨世界屋脊的行程非常艱難與辛苦，每天得攀爬八到九小時，過程中也有許多難忘的小插曲：我的右耳，在零下十多度又沒有做足防範措施的情況下凍傷了，變成褐色；幸虧隊友及時發現，才不致丟了一隻耳朵。又有一晚，半夜覺得口渴，在黑暗中拿起放在睡袋旁的水瓶，掀開瓶蓋把水往嘴裡倒時，才發現瓶子裡的水早已結冰。當攀爬到海拔五千兩百米以上，因為氧氣只有陸地的三分之一，走起路來非常吃力，每

走三十步就氣喘如牛，必須停下來休息片刻才能繼續。

我們三人在互相勉勵與扶持下，有驚無險地在原訂計畫的第十天，平安抵達預定終點。那是金錢無法買到的經驗，也是人生寶貴的體驗！

要到達山頂，不是一直往上爬就行了。當前路被障礙物阻擋時，就必須繞道而行，或想法子跨越障礙。有不少人爬過珠穆朗瑪峰，但能到達山頂的人，都是意志堅定，克服無數障礙，經過長時間的磨練後才做到。有的人因為氧氣筒出問題，或其他不幸的遭遇而斷送生命。但是，從他們的同伴為他們在山上所立的墓碑上的遺言來看，他們死無遺憾。那種勇於嘗試，勇於實踐夢想和挑

戰自我極限的精神，是我所敬佩的！

在二〇〇七年的年中，我再次做一個人人生重大的決定——我出家了。我踏出多年來的舒適圈，邁向修行的大道。修行的路好比崎嶇不平的山路，而珠穆朗瑪峰的山頂，就像圓滿修行的最終目標——成佛。登山者的夢想，是登上珠峰的山頂；修行者的目標，是達到成佛的圓滿境界。登山的過程有順境，也有逆境和障礙，需要訓練、磨練。什麼時候能達到山頂呢？我相信憑著那顆堅決的出離心，認定方向與目標，勇往直前，只要不向困難低頭，精進不懈怠，一步一步走向目標，總有一天會成功。

（本文作者是新加坡籍法師。二〇〇七年來台，就讀香光尼眾佛學院。二〇一一年畢業，回新加坡弘法服務。）