

吉力馬札羅，非洲大地最明亮的山。(三稿)

7/27 出發

在斯瓦西里語中，吉力馬札羅 (Mt. Kilimanjaro) 意為『白色發光的山』。它聳立於坦尚尼亞東北，靠近肯亞邊界，海拔 5,895 公尺，是非洲的最高峰。在世界七頂峰之中，攀登難度低，不需冰雪岩裝備即可登頂。但是這是心理與意志的挑戰，儘管是「徒步登山」而非「技術攀登」，人們說它是七頂峰中最容易的山，但我感受到的，卻是意志的試煉。連續的頭痛、失眠、乾冷、嘔吐，不是肉體的崩潰，而是心靈被推到邊緣。

堂妹問我，為什麼要去這座山。我一時語塞。好像很多登山者都知道這裡，好像這是一種必然的路。或許，每個人心裡都藏著一座山。不是為了征服，而是為了靠近，為了看清自己。我無法給她一個理性的答案。我只是覺得，這座山呼喚了我。於是我回應了它。



7/28 Machame Gate- Machame Camp

早餐後，在出發之前，兩個從紐約山川會來隊伍的成員聚集在停車場，接受當地迎賓舞的款待。雙手打著節拍，他們以交錯或齊聲的吟唱唱出屬於自己語言的歌，身體隨節奏扭動搖擺。兩個領隊熱情地牽起我們的手，把我

們拉進舞圈，共同踏步。那一刻，不再有陌生與距離，取而代之的是融入的喜悅與團隊之間更緊密的情感。

我們搭車前往 Machame Camp 的進口，開始健行。此處海拔約 1640 公尺，林相與亞熱帶地區類似。領隊說途中有機會看見猴子。我們從熱帶的濕林出發，將穿越高原荒漠，最後踏上冰雪的寂境。要經驗白天攝氏三十度的炙熱，夜晚卻可能跌落到零下的溫度。

向導在隊伍的最前面，沒有人可以超越他，他的脚步循著一秒一步的節奏，緩緩前進，隊伍像緩慢的心跳，大家覺得無奈也不解。

傍晚抵達 Machame Camp 營地天色已經昏暗。此後，每天晚飯後都會有健康檢查和報告，血氧和脈搏都是必測項目。血氧，脈搏數字高低各有天地，在營帳裏，每個人都試圖了解自己的極限。隨著高度變化，我們學會放慢脚步，在呼吸裡找到與空氣共生的節奏。



7/29 Machame camp - Shira camp (Shiva cave)

今日是行程中輕鬆的一天，一路緩上坡。沿路挑夫和登山者在狹窄卻陡峭的山路互相交錯，常常爲了讓身負大件行李的挑夫先走，我的步伐開始凌

亂無序。林相開始變化，茂密森林被灌木叢取代，沿路大多是顏色單調的野花，還有吉利馬札羅山區造型奇特的草本植物-木本千里光。途中可看見吉利馬札羅山最高峰 Kibo Peak & 次高峰 Mawenzi Peak。我看到西側和北側的山已經完全裸露，像一顆被蛀蝕了的白齒，和前兩天在云層裏透出覆蓋了冰河，白色秀麗的南側山峰相比，心裏竟有些失落。原來，山也有它衰老的樣子。

傍晚時分，高原反應悄悄攀上我的身體。食欲被強風吹得蕩然無存，胃中翻湧著難以名狀的噁心。只想能夠儘早躺下，讓身體獲得片刻的安靜。幸而，我向來沒有失眠的困擾。像往常一樣，夜幕垂下，我便沉沉睡去。山的靜默，包裹著無夢的我，直到挑夫拿熱飲在帳篷外，輕輕喚醒新的一天。



7/30 Shira camp - Shira Tower - Baranco camp

今日是重要的高度適應日。從 New Shira Camp (3840 公尺) 緩緩攀升至 Lava Tower (4530 公尺)，再一路下降至 Barranco Camp (3950 公尺) 紮營。這裡是四條路線的交會處，被譽為最美的營地，視野開闊，可以遠眺 Moshi 鎮的燈火。

我們選擇行程時就刻意安排給身體多一天適應的時間。有人說，適應高原反應的方式，正是從高處下到較低的地方，讓身體在落差中學會調整。今日的 7 公里路程，途中和選擇西側 Lemosho 路線出發的紐約隊伍相遇。挑夫們在半路，找平地搭起餐桌與帳篷，讓我們能停下腳步，喝一口熱湯，吃一口簡單的餐食。那一份細緻，帶著英國式的情調，把艱苦的攀登點綴成生活裡的儀式。我在高山稀薄的空氣裡，覺得旅途本身也可以是一種優雅。

7/31 – Karanga Valley

今日要翻越 Barranco Wall。它真如一道高牆，突兀而立。我們保持腳步安穩，這面牆也就是試探呼吸調和節奏的路。

沿途，我們紮下營帳。每一位登山者將十五公斤的行囊，交付給挑夫的肩背。帳篷、炊具、行動廁所，一切生存的必需品，組成一支龐大的隊伍。我們九個人，加上挑夫，竟是四十二人的行列。再加上旺季的人潮，遠望而去，登山的隊伍宛若一條流動的河，蜿蜒向上。

半途，看見一位女挑夫，氣喘吁吁，走兩步便停下。她低聲對我們領隊說，這份工她做不來，太累了。我突然意識到。山路的艱難，不僅僅是對登山者，對那些背負接近二十公斤重擔的挑夫，更是另一種無聲的考驗。我們繼續走，卻忍不住回頭，想知道她如何走完這條路。

接下來兩次的下坡和上坡，經過美麗的 V 型溪谷，來到 Karanga Valley Camp。下午儘早休息，順便適應高度。6 公里，看似不長的行程，可是走起來仍然不輕鬆。偶爾傳來直升機的轟鳴，提醒我們：並非所有人都能平安繼續。



8/1 Barafu

今日我們移駐至最高的 Barafu Camp—攻頂前的最後一個營地。這裡沒有水源，每一滴水都珍貴。人們洗手時格外謹慎，我看著自己昨日才剪短的指甲，指縫間依然殘留著細細的泥沙。手指因乾裂而微微腫脹，多處龜裂的紋路宛如山的皺痕，刻在我的皮膚上。我忍不住想像，下山之後能有一次真正的沐浴。清水滑過身體，沖洗風沙與疲憊。那畫面在心中，如同一種慰藉。

午後抵達營地，先休息以儲備體力，風使勁地吹著，望著天邊厚又黑的雲層，我問領隊，有可能下雨嗎？伊瑪利說：在這裏只會下雪，不會下雨了。他又說，這裏氣象變化很大，會好，會壞，都很難說。我默默禱告天氣會變好。

五點的晚餐後儘早就寢，今晚 12 點以前就起床，準備出發攻頂！



8/2, 星期六 黑夜中的行走

午夜前，我們被叫醒，簡單用過茶點後，穿上帶著所有的衣服、褲子。我穿了兩件羊毛衫、羽毛夾克和風衣，還有兩條長褲加雨褲，戴上兩層手套，頭巾、毛線帽，我覺得腫脹地像一個太空人。

十二點半，戴上頭燈，我們由伊瑪利帶頭，朝著山頭出發。翻過山脊，之字形頭燈列隊緩緩前進。這幾天的緩步訓練，我們已很習慣配合腳步呼吸，讓身體得到更多的氧氣。

冰冷漆黑的夜晚，風微微吹著，這幾天被強風吹到幾乎崩潰，現在有上天的眷顧，我覺得非常幸運。我們只能循著頭燈的方向走去。每半小時就會休息五分鐘，喝少許的水、吃點食物，讓身體保持能量抗拒寒冷。到了清晨三四點左右，我開始覺得自己意識模糊，我開始數步數，重複的從一數到千，讓自己能夠專心，希望藉此保持清醒。往前往後都看得到許多頭燈在默默前進，光芒忽隱忽現。這一大群登山客來自世界各地，背景語言各異，但現在所有人只有一個目標 - 往山頂前進！

天色漸漸明亮起來，我還是在努力地往前踏步，此刻也覺得清醒了不少，終於上了火山口邊緣，Stella Point 5756 公尺。這是一個里程碑，也是心裡最艱難時刻的轉折。我們休息一會兒，再緩緩向上，抵達最高點——Uhuru Peak 5895 公尺。那時我必須用加倍的速度吸進更多的氧氣，我感到這是我呼吸的極至。不失約的太陽，光芒萬丈，將殘存的冰河映照成金色宮殿，閃耀著異世界的色彩。那一刻，我無法語言，只剩下心裡的顫動。

半夜十二點出發，六小時黑暗的陡坡，沒有交談，只有腳步與呼吸。抵達後，又不得不再下山，回到營地僅休息片刻，然後繼續三小時的下降。一天超過十二個小時的路程，體力被掏空，意志也在邊緣顫抖。然而，當我們回望這一天，沒有一個人覺得遺憾。疲憊與狂喜交錯，大家心裡都知道：這是屬於生命一次無可取代的挑戰。



8/3, 星期天 下山

早上醒來，天氣陰陰的，風微微的吹著，同伴在洗手盆裏看到一大塊冰，才知道昨晚的氣溫是那麼酷寒。我們的營地在 3900 公尺的高度，剛好在雲層裏，背後的吉力馬札羅山在雲霧裡忽隱忽現。今天要下山了，還有 10 公里、五千英里下降的路程，嚮導說，路並不難走，很多是泥土路。我聽到泥土路，心裡就覺得放鬆許多。我們必須帶三公升水的規定已經取消了，我的背包也不再那麼麼沈重。

下山檢查哨的門口，幾個人手裡各自拿著刷子，一隻腳、一塊錢，替登山客洗去鞋上的泥巴。我低頭，看著自己那雙已由棕轉白的登山鞋，沾滿泥濘，連登山杖尖端都裹著厚厚的泥塊。心裡有一瞬的抗拒—那泥土，是我與這座山最真實的連結。我想親手清洗。可是當我將登山杖折疊，準備收進背包時，望著那片仍無法處理的厚泥，終究還是伸手掏出三元美金。

回到旅館，全體隊員與向導、挑夫們再次在停車場圍成一個大圈。手中捧著象徵榮耀的登頂證書，伴隨著我們準備的心意小費，他們的歌聲與舞步再度在夜色中響起、舞動。對生活清苦的他們而言，這些美金是一份實際而珍貴的支持；而對我們而言，則是對這段旅程中他們細心照顧的回報與感謝。之後，所有成員分成兩個同心圓，迎面相向而行。一個個走到眼前時，

有的伸手握握，有的輕輕擊拳，有的彎身致意，我們逐一告別。那一刻，彷彿誰都不願先轉身離去，因為這段共同走過的旅程，就將落下句點。

晚上躺在旅館床上，溫度適中，棉被乾淨，我累了，卻翻轉數次，久久無法入眠，前天以馬內利曾經說：下山後你們可能會有「低原反應」，我一頭霧水，問：「那，會有哪些症狀？」他開心地笑了，伊瑪利又恢復他愛說笑的心情。

下山了，沒有預料到這是一場各種層面的挑戰。我們全隊都抵達最高點，每個人都有自己的挑戰。73歲、71歲、69歲的三位長者原本都持著走多遠算多遠的態度，也堅持到底走完。也許，真正的挑戰不在山上，而在下山之後，如何回到日常，仍能保有那份對生命的敬畏。

吉力馬札羅，讓我理解：登頂不是征服，而是一次身、心、靈的對話。走到最高點，在沉默裡，看清自己。

純琍 --- 紐約 2025年九月