| 瘟疫蔓延時，
我們閱讀山的蹤跡

| During the Pandemic,
We Read Mountains

高山症
神聖體驗

Magic Experience of Altitude Sickness

Text and Images by
劉梓潔（作家）

作家劉梓潔以自身登山經驗，透過身體去感受山帶給她的體驗來書寫。一次又一次的登山，她才知道原來自己有高山症，但她又著迷海拔上升的數字，她發現每個人走入山林的理由都不同，但都是透過身體感知，在呼吸之間，找尋撐起自己的全然感知……

其實，我著迷的不是山……

起初我並不知道，我著迷的，不是山。

曾在一場臺中在地脫口秀聽到這樣一個段子，表演者說他熱愛坐飛機，但其實是爲了起飛和降落那各自幾分鐘，因爲那讓他體會到瀕臨死亡的感覺，只要花一兩萬塊就可以接近死亡實在太划算了，所以他一次又一次地買機票、坐飛機，直到有次搭深夜統聯從臺北回臺中，司機在暗夜高速公路飛車狂飆根本像在開飛機，他才發現，原來，只要花 199 元就可以瀕臨死亡了。

我也熱愛飛機起飛降落時的快感，但我不曾將之與死亡連結，而是一種只有當下的全然臣服，你哪兒都去不了，就在這幾分鐘間，把自己裝進引擎聲中，想像與機艙外的氣壓融成一體，就這幾分鐘，血肉之軀是一段音波，一道空氣，身邊的家人或旅伴或也沒了連結。降落，便有如降生。

這樣的經驗，也發生在登山。甚至我發現，那是我熱愛登山的理由。

易發高山症的體質

腎上腺素分泌，凝視恐懼，全然專注。攀繩加手腳並用橫越斷崖，或在風強雨大的瘦稜上重裝行走，或在茫茫雪坡上一步一步踢出雪階，這些冒險犯難、驚險刺激的經驗，並不是我一次次上山的動力與目的。我熱愛大山。臺灣山友們皆知，相對於路線泥濘難行、雲霧繚繞方向難辨的中級山（2000 公尺左右的山區），在臺灣，海拔 3000 公尺以上的大山（或更響亮的名字：百岳），是更乾爽宜人、明亮開闊的健行路線。唯一要克服的，只有高度。

起初我並不知道，我是易發高山症的體質。

我的第一座百岳是小霸尖山。大一新生加入登山社兩個月，每個週末都在爬陽明山郊山，平溪以陡峭聞名的慈母峰孝子山也當踏青般輕輕鬆鬆上下自如，學長姐排定的行前訓練：十圈操場、負重二十公斤爬十層樓，也都愉快愜意地完成，並且還能馬上嘻嘻哈哈到夜市吃大盤滷味配剉冰。

能走、能背、能吃、能睡，適合登山的體質，學長姐這麼判斷。第一次三天三夜的大山體驗，就是大小霸。那是 1998 年，我 18 歲。那是輕量羽量登山裝備還不普及的時代，平價時尚戶外 look 也還未流行，更關鍵的是沒錢，錢花在刀口上，保命雙寶：一件排汗衣、一個羽絨睡袋，其他就交給三和牌與達新牌。據說每一屆新生之中都有「雨神」，我就是那位。三天三夜，雨不停歇。第一天走到海拔 2699 公尺的九九山莊時，內外濕透，毛襪可以擰出半杯水，所幸身體是熱的。學長姐引導，快進山屋、打

開睡袋、襪子丟進睡袋，排汗衣繼續穿在身上，不到晚餐時間就乾了，學姊說，是你的體溫把它烘乾了。

原來自身發熱力量這麼大，這麼重要。

與山神的一次交易

那晚在山屋裡，唱山歌、喝酒、說笑話、甜甜入睡。總是有不死心的學長，架了腳架，在接近零度的空氣中，等待銀河，拍攝星軌。睡夢中，時不時聽見青春昂揚的聲音喊著：有流星！

隔天雨仍下著，但今天要攻頂。裝備一一穿上，暖身後出發，雨水沿著雨衣的帽簷滴下，一行十多人濕淋淋地，扶著石頭上攀，小霸尖山攻頂，找到三角點，四周灰茫，啥都看不見，學長從背包中取出社旗，拍照留念，第一座百岳完成了。儘管所有的記憶都是潮濕的，一個月後的玉山主峰行，我仍飛快報名，一樣每晚到師大操場行前訓練，伴著山歌與宵夜，酒量越來越好。

玉山，從塔塔加出發後，要直上一千公尺。這次是晴爽的豔陽天，步道乾爽，邁步向前，時而停下學習辨識鳥類與植物，我們作爲先攻的幾人，午後很快抵達排雲山莊，在外面搭好了帳篷。下午四點，陽光倏地消失，我也瞬間沒了電力，陣陣冷風直往太陽穴刮，頭頂心一陣陣鈍痛，在大夥陸續抵達準備晚餐時，我轉爲天旋地轉，反胃翻攪，蹲到茅廁吐了幾番後，鑽進睡袋裡，山友和原住民大哥們囑著學長姐：「跟她說話！別讓她睡著！會失溫！」我只能斜倚著，把頭撐在帳篷薄薄的布上，學姊一再問我：冷嗎？但我覺得很暖。

其實只過了半小時或一小時，我的頭痛完全消失了，而且像睡了 8 小時似的，元氣飽滿，我出帳篷，所有人驚嚇欣喜，傳上盛著熱湯麵的鋼杯給我。「吃不下的話不要勉強」，學姊好心吩咐，但我毫無勉強，快速完食。隔天彷彿脫胎換骨，甚比上山前功力大增，身體輕盈，頭腦清明。像是與山神進行了一次交易，那麼我交出的，是什麼呢？是白天吃的那些食物（外加經年累月師大夜市小吃美食）？是平日在山下縈繞腦海的胡思亂想形成業障卡在腦裡，藉由疼痛消除？

我沒有答案。這是我的第一次高山症經驗，後來，又有了第二次、第三次，便知道，那是「體質」。

……而是海拔高度

大三時當了領隊，冬至聖誕連假率大隊到七彩湖，在湖邊紮營畢，起火煮大鍋水，好心學長來送行時送了一大袋湯圓，得快煮掉以減輕負重，招呼隊員吃完，我才進入與高山症的交易，這次我知道，十顆小湯圓下肚，會在胃裡快速聚合成一個大湯圓，再交由與高山氣壓調和我的食道，還諸天地。

後來，因爲知道一定會吐，吐前要吃什麼可以才吐得比較舒心，我也一併考量。去雲南藏區，在香格里拉街邊喝完了酥油茶，我對旅伴說，不行了，便蹲到排水溝去吐，吐完回青年旅館倒頭就睡，等待天亮時帶著酥油奶香的無限覺醒。

紅景天在登山界紅起來時，我也吃了，但高山症照常發作。2017 年，準備去後藏的岡仁波齊轉山時，發現了另一個高山症預防藥物，叫丹木斯，聽起來像一座杉原、森林或湖泊的名字，但其實是一種利尿劑，Diamox。白色，直徑 0.5 公分，小到掉到地上會找不到，它成爲我的救命劑。

吃下丹木斯，進入高原，彷彿 3000 公尺是一道結界。這時我知道，我著迷的，其實是海拔高度。

空氣變得稀薄，陽光變得猛烈，天空與雲都變得更近、更清晰。它與搭飛機穿入雲端不一樣，因爲腳踩得到地，雙腳還帶著身體繼續上攀，雖然知悉花了大筆旅費與裝備費才得以到達，但眼前一切，又是如此無欲無求。或許是這種弔詭，讓我著迷登山。

上山，在呼吸與覺知之間

最近一次登臺灣大山，竟是一日單攻來回的合歡東峰加小奇萊。和家人開車到清境農場過一夜，海拔上升之前吃下半顆丹木斯，一邊感受副作用帶來的手指微麻，一邊持登山杖輕裝上行。連綿不絕的合歡群峰，看似和緩，但每一步都得與心肺對抗。修整完善的山徑與棧道上，滿滿的登山客，那是多麼夢幻的感覺，一小時不到的腳程就可到達百岳。以往我可能會認爲那是沒挑戰性的觀光路線，但若能逼近或品嚐到那一點神智清明的高海拔狀態，其實與探勘攀爬無人山徑是一樣的，就像坐飛機與坐深夜統聯都能獲得快感一樣。

每個人上路登山的理由都不同，但帶著自己的身體、自己的一呼一吸，只有自己能夠撐起自己的全然覺知，卻是一致的。每個人登山的目的也不同，但進入高海拔的結界，進入至福充盈的片刻，我相信我們必能在某處相遇。

劉梓潔

國立臺灣師範大學社教系新聞組畢業，清華大學臺灣文學研究所肄業。曾獲得聯合文學小說新人獎、林榮三文學獎散文首獎、臺北電影節最佳編劇與金馬獎最佳改編劇本。著有短篇小說集《遇見》、《親愛的小孩》，散文集《父後七日》、《此時此地》，現爲專職作家、編劇。