

走在台灣屋脊上——讓陽光灑在心上而非身上

文、圖 ■ 吳夏雄 ■ 台灣山岳文教協會理事長、台灣山岳雜誌總編輯

一、台灣山林

(一) 走過山林

多年來在國內外登過無數的高山名岳，爬過喜瑪拉雅山，走過台灣的五岳三尖；多少次享受著山徑之便捷及樂趣，也多少次在山徑上跌跌撞撞，甚至迷失了方向誤入歧途，但總是沿著山徑平安回來。曾經漫步在楓葉覆蓋的山徑，穿梭在綠蔭蔽天的山徑，走過流水潺潺的山徑，更曾經攀爬在碎石嶙峋的山徑，走進箭竹圍困的山徑，橫越冰雪及膝的山徑。這些山徑串聯著起點和終端，都是山區活動來往必經之路，都是上山和回家少不了的路。

每次上山都期盼著漫步在山徑的愉悅，山路總是有崎嶇有泥濘，有危橋有險隘，有綠蔭有草原，有流水有瀑布，但都具有不同的特色不同的意境，都能帶來變化萬千的景觀，帶來回味無窮的喜悅與快樂。在登山的過程中，登頂不過是一個目標、一種嚮往，它只是短暫的興奮與激情；走在山徑才是整個過程中最重要的一環，其中有痛苦有挫折，有驚險有驚奇，有歡笑有回憶，更有感動有震撼；這些感受才是登山之中最大的樂



▲ 漫步於能高越嶺山徑。

趣與目的，也是登山之中最吸引人最迷人的誘惑。

(二) 台灣屋脊

台灣山系分為五大山脈，中央山脈與玉山山脈及雪山山脈素有「台灣屋脊」之稱，中央山脈為其中最主要的山脈，北起宜蘭縣蘇澳附近的東澳嶺，南抵屏東縣最南端的



▲ 台灣山脈（載自 Wikipedia 網頁）。

鵝鑾鼻，位於台灣島中央偏東，全長約340餘公里，東西寬約80公里，為全島最長的山脈。它將台灣全島分成了西大、東小不對稱的兩半，東部地勢較險峻，西部則較寬緩。同時中央山脈也成為全島各水系的分水嶺。中央山脈高峰連綿，有許多

台灣百岳之名峰，如：南湖大山、中央尖山、奇萊主山、合歡山、能高山、秀姑巒山、向陽山、關山、卑南主山及北大武山等。根據統計，中央山脈中的台灣百岳名峰總計有69座，3,000公尺以上的高山，也達到181座，總數是台灣五大山脈之冠。

玉山山脈為台灣五大山脈最高的山脈。北起玉山山塊，南抵高雄縣的六龜鄉十八羅漢山附近，長約180公里。玉山山脈最高峰玉山海拔達3,952公尺，不僅是台灣、大東亞第一高峰，也使臺灣島成為世界地勢高度第四高的島嶼。著名的台灣百岳高峰中，玉山山脈有五座名列前十名，除了玉山主峰為第一高峰外還有玉山東峰為第三高峰、玉山北峰為第四高峰、玉山南峰為第五高峰、東小南山為第九高峰。這些高山皆位於玉山主峰周邊，合稱玉山群峰。

雪山山脈為台灣五大山脈中最北方的山脈，北起三貂角（或鼻頭角），南迄南投縣名

間鄉濁水溪北岸的濁水山，整個山脈長約260公里，寬約28公里。

台灣百岳名峰中，屬於雪山山脈的有全台灣第二高峰3,886公尺的雪山及大劍山、品田山、大雪山、佳陽山等。據統計，雪山山脈中屬於台灣百岳名峰的總計有19座，3,000公尺以上的高峰則有54座。

（三）高山步道

台灣有無數的高山，過去先民為了遷徙、打獵、開墾、伐木及工作而穿梭在山林中，也因此山上留下無數的小路，近年來登山旅遊活動更趨活絡，人們利用山徑進出山林，經由山徑享受大自然之美，因此路跡越明顯、路幅越寬闊，而形成登山步道。

在台灣高山登山步道最令人嚮往的一段，應是能高安東軍稜線縱走，從海拔2,800公尺之天池保線所起，經海拔3,000公尺左右之卡賀爾山、能高山、能高山南峰、知亞千山、白石山至安東軍山，全程20餘公里路幾乎都是矮箭竹林，遠看像是一片起伏漫長的大草原；特別是沿途有最美麗的高山湖泊群，白石池、萬里池及屯鹿池，串連成中央山脈最珍貴的藍寶石項鍊。在中秋節前後走這段步道，一路秋高氣爽，箭竹草原襯在藍天白雲之下，美得讓人陶醉；夜晚銀色的月光灑在湖面上，那簡直是人間幻境。

而八通關古道在登山旅遊更是頗富盛名，從東埔溫泉沿著古道經雲龍瀑布、觀高至八通關，可攀爬玉山、秀姑巒山及達芬尖山。由東埔至八通關約10餘公里路，沿途需



▲峰峰相連的中央山脈。

經過無數的斷崖險壁，有父子斷崖、八通關斷崖及金門峒斷崖；更有水量豐沛的雲龍瀑布，萬丈深淵的乙女瀑布。這條古道係清朝為開山撫番而建，日據時期重行闢建新路，即為現今之越嶺古道，因此走在這條步道倍感懷遠思古之情。古道海拔在2,000至3,000公尺之間，沿途植生景觀非常豐富，較低海拔沿路有楓樹成林，秋末冬初走在鋪滿楓葉的步道，深感濃得化不開的詩情；初夏的法國菊淹沒了關高坪，浪漫美麗使人迷醉。春天來訪八通關，滿山遍野的玉山杜鵑令人驚豔；冬天路經荖濃溪，鐵杉林耐寒抗旱，不畏懼霜雪的凜冽聳立在山崖上。八通關古道一路走來，有看不完的自然景觀，有數不盡的奇花異草，更有說不完的古今故事。

二、我行我思

（一）登山觀念與倫理

登山固然是一種冒險的活動，上山之前必然要有周全的準備及計劃，並俱備因應突發事故之能力；但山區惡劣的環境及無法預料的氣候變化，抉擇究應如何拿捏，行動究應如何取捨，非有豐富的經驗及平日的訓練是難以應付自如的。因此登山活動必須具備正確的登山觀念，應具有尊重自然、謙卑為懷、包容萬物之胸襟；應能認識浩瀚之偉大、自然之奧妙、山林之珍貴；應能體悟到人生之目的、生命之價值、生活之意義，才是一個真正有內涵的登山人。

在山區活動難免會遭遇不可抗力之危機，但事前的準備及臨場應變是非常重要的



▲走過斷崖險壁。

的，出發前應充分、確實的掌握氣象資料，判斷活動期間天氣可能的變化，作萬全之準備以防萬一。活動期間更應隨時觀察地形地物的變化，提高警覺性冷靜應變，該放棄活動就後撤，不要心存僥倖。登山的人應珍愛山林更應珍惜生命，天有不測風雲不可不慎，登山不能逞強更不可大意，登峰值何價？生命更可貴，留得青山在，不怕沒柴燒。

(二) 山岳文化的新體悟

舉凡登山之觀念、理論、哲理、學術、行政、科學、技術、裝備、器材，以及文學、藝術等等均可稱為「山岳文化」。早期登山叫做「砍山頭」，具有草莽氣勢，以佔據領域征服山頭的心態去登山，當然那個時代登山風氣始開，觀念及目標或許侷限於滿足征服及佔有的慾望，所以當時產生的「山岳文化」自然比較膚淺低劣。後來登山叫做「攻山頭」，具有英雄氣慨，以攻下多少山頭為傲，以創新更多紀錄為榮，因此有攀登五岳三尖、完成百岳、南北大縱走及雪期冬攀等等壯舉，自然也產生非常豐碩的「山岳文化」。到了近代人們的思想比較有深度，對大自然懂得謙虛、產生敬畏，也更富感情、更

具感性，因此登山也就叫做「走山頭」，以謙恭的態度、學習的心境、悠閒的心情去登山，自然有閒情逸緻書寫遊記、研究生態、觀察自然、記錄大地，更進而思考親近山野、享受自然、創作藝術、怡然自得，因此產生了具有深度、富有內涵的「山岳文化」。

「山岳文化」因時代變遷而提昇，今日之登山觀念已非昔日可比，現代之思考模式已隨著科技之進步而改變。為了強化文化層面，提昇登山素質，登山界必須覺醒，如何改變一般社會所認為的「登山只是一群頭腦簡單、四肢發達的人，無所事事的做無聊的事」，又如何讓社會大眾了解「登山」的內涵、認識「山岳文化」的深度，以提昇「登山」的社會地位，讓大眾關心「山岳文化」，更重要的是大家應體認，登山已不只是一項運動，更是文化的一環。同時應表現出登山人對山的熱愛與對山岳文化的關切，這種情懷將是未來登山活動得以永續發展，山岳文化得以延續不斷的原動力。

(三) 中央山脈大縱走之省思

近年來很多登山社團舉辦中央山脈大縱走活動，其承先啟後的意義與繼往開來的目的是大家所認同，但這項活動最重大的意義，不僅止於完成縱走的任務及展現堅苦卓絕的毅力，其背後所蘊涵的使命應遠高於表面所呈現的成果。

1. 精密完整的策劃

長達20餘天的行程，所需要的裝備和糧食數量很龐大，如何計量如何打包，又如何補給，就如同海外登山一樣的繁雜，一點也

疏忽不得，特別是行程的計劃及隊伍體能與腳程之估算，都得精準才不會出差錯。

2. 防災的應變能力

行程中可能遭遇到的災變或意外，這都是事前應預測並推演預防之計。如遇上強風豪雨時應如何防範應變，如有隊員身體健康狀況不佳時應如何處置，如遭逢地震或土石流時又應如何因應，這都是長程跋涉必需面對的問題。

3. 新高科技的運用

高山地區的通訊及深谷幽徑的定位問題，都得借助新高科技之設備，如海事衛星、定位儀之精確熟稔之使用，將可避免失聯或迷路，並可事半功倍安全的完成任務。

4. 最新山況的彙報

中央山脈由北到南，全程約300餘公里，涵蓋面積廣闊，縱走隊伍行進間可邊觀察邊記錄沿線路況，以提供山友參考，對登山資訊之彙整，將有莫大之貢獻。

5. 生態環境的勘查

長時間在山區活動，有充裕的時間及悠閒的心境，可以仔細的觀察沿路周邊的生態環境與地形變化狀況，並詳實的蒐集資料建立圖文檔案，那將是另一方面的收穫。

中央山脈大縱走活動在完成艱鉅任務之餘，更應思考活動背後的使命及責任，如何詳實的將活動策劃的過程、活動實錄、山況及生態資料、面臨的困境及問題的解決、活動實質的效益及活動檢討與建議事項等等，提供登山界參考及運用，這才是一項大規模活動最有意義的成果。

(四) 登山運動的展望

當我們邁入21世紀的新時代，各項社會活動都有了新的走向、新的發展，而登山運動自然受到社會脈動之影響，也有了新思維、新趨勢。社會的變遷，人類活動行為的異動，大環境進化的衝擊，使登山運動將走向一種多元化的新趨勢。

新世紀的來臨，登山的新趨勢將改變登山型式、登山觀念及登山結構，登山界自當思維因應之道，以開創新的局面，帶領登山界走向另一個高峰，期使登山觀念更具時代性、登山模式更具探險性、登山設備更具科技性、登山運動更具文化性、登山活動更具全民化。

台灣登山運動在前輩貢獻心力，後人努力不懈的奉獻下，雖然有了今天的成就，但我們不能因此自滿，我們應付出更多的心血，期盼愛好登山的朋友，能肩負起承先啟後之責任，創造繼往開來之使命，讓國內登山運動更形蓬勃發展，使台灣登山運動活躍於國際舞台。

三、體悟哲理

(一) 以虔敬謙卑之心重回山林

「我們可以引領朋友，讓他們見識森林和林中生物的美，我們還可以問問森林，他們想要什麼？我們能為他們做什麼？我們不再追求虛妄、貪婪，我們應以虔敬、謙卑之心重回山林。」在戴立克與喬治兩人合著的「森林大滅絕」一書中，以這麼一段話做為結語，讓我有深刻的感觸與覺醒。



▲以虔敬謙卑之心重回山林。

當全球化的時代來臨，企業無所不用其極的大肆砍伐森林，對環境生態造成無法彌補的浩劫，我們應回頭想想，那些追求成長，追逐私利的種種「文明」手段，已剝奪多少曾經擁有而不復再見的美麗山林？

山林的利用與生態保育總是糾結難解的課題，由於企業過度的鼓勵民眾消費，因此木材的大量利用，紙張無止境的使用，都影響森林砍伐的需要量；當森林被貪婪的開發，青山將不再翠綠，碧水也不再清澈，土石流滾滾而下，落石阻斷路徑，山林的容貌將傷痕累累，山徑柔腸寸斷不復暢通，愛山的人還想去登山嗎？登山活動還有安全保障嗎？

近年來政府大力推動「永續發展」與「國土規劃」，就是為了讓民眾了解山林保育

的重要性，但如何讓民眾體認它的重要性？必先使每個人知道砍掉一棵樹對生態造成的影響，以及對我們切身的日常生活產生之衝擊，從而讓每個人了解如何學習與大自然共生共榮，並避免環境生態的惡化。

國土永續政策的推動，必然對山林的開發及山區的活動行為有所限制，對登山活動也將造成某種程度的不便；我們因為愛山而去登山，也為了登山而更珍愛這片山林，為了讓青山常在、綠水長流，為了擁有一片優美的山岳自然景觀，更為我們人類永續的生命，登山人理當響應國土的永續政策。印第安人的一句諺語「青蛙不會飲盡生存於其中的池塘之水」，我們也應該這麼說「愛山的人不願看見悠遊於其間的山林不復美麗」。

（二）登峰造極全身而退

在辭源裡「登峰造極」一詞被喻為造詣精絕也，「世說文學」裡也有一段話：佛經以為祛練神明，則聖人可致，簡文云，知便可「登峰造極」，不然，陶練之功，尚不可誣。古文已知登峰可造極，今人更用「登峰造極」來形容事業成就已達巔峰，「登峰造極」便成流行用詞，也是人人追尋的目標。

在登山界對於這種風潮，自然是樂觀其成，社會上總算了解「登峰」之意涵，對登山活動的正確目標也有了粗淺的認識。但登峰就可造極嗎？其實也不盡其然，登峰只不過是每次登山的目標，完成一峰還期待著攀登另一峰，永遠有另一目標等待我們去完成；或許會在特殊的理想下，訂定非常艱難且具有非凡意義的目標，當完成這項目標

時，我們可以自傲已「造極」。就像攀登世界最高峰應可定為登山領域的最終目標，體育競賽創造世界新紀錄也可定為運動領域的特定目標，企業經營達成超乎預期的績效也可定為事業領域的極限目標；諸如這些理想的實現，應可自傲為「登峰造極」。

以登山的同生死、共患難、互助合作來培養團隊的精神；以吃苦耐勞、堅苦卓絕、體能鍛鍊來考驗堅定的毅力；以認識生態、愛護環境、珍惜自然來孕育非凡的情操，因此人們常以「登峰」做為某種成就的考驗試煉，以達成「造極」之目標。

我曾寫了一篇文章「登峰造極固可喜，全身而退更可貴」來警惕山友；人在登頂之前，會格外小心謹慎，而且注意力集中，特別是目標只有唯一的山頂，但登峰之後，常被興奮沖昏了頭，而且體力已透支，注意力也鬆懈，下山的路又寬又多叉路，在精神恍惚的時候，最容易迷路而誤入歧途。人生的路就像是登山的路，崎嶇又坎坷，事業未有成就之前，特別積極努力，戰戰兢兢唯恐有任何閃失，一旦功成名就常忘記路是怎麼走過來的，因而迷失在得意忘形之中，最後還是功敗垂成。

「登峰造極固可喜，全身而退更可貴」成了我每次登山不能忘記的警語，更是人生事業最佳的座右銘；今天社會上風行以「登峰造極」來表現個人事業上、地位上的成就，但千萬要記得「全身而退」才是最可貴。

（三）登山不只是登頂而已

一大群人去爬山，一位年輕人，年輕氣



▲走在台灣屋脊上。

盛，急於登頂當英雄，因此不顧一切一路超越前面的登山客，直到氣喘如牛、滿身疲憊，終於第一個登頂；但當他站在山頂上，內心卻絲毫感受不到任何的興奮與快樂，而不禁茫然思索起我自己為何要登山；隨後他見到一個個年長者沿途有說有笑，一路欣賞美麗的景色，真正享受著大自然之美，大夥也歡心愉悅的陸續抵達山頂，他這才恍然大悟，登山不在乎誰先登頂，最重要的是登山的過程中，你是否曾好好把握每一時刻，享受每一點滴，這才是登山的真諦。

這一段小故事，雖然不是什麼深奧的人生哲理，卻常常發生在現實生活中，有人一味的追求事業的成功，當他終於站上了事業的巔峰，卻忘記路是如何走過來，他回顧過往，發現自己早已迷失！這樣的小故事也發生在我們海外的登山活動，當國內登山界終能登上了世界最高峰的時候，我們不能沾沾自喜，我們應該檢討這十餘年來從事海外登山活動的得失；我們走過的路是否正確，我們努力的過程是否踏實，我們付出的代價是



▲能高越嶺縱走。

否盡可能減低，我們得到的成就是什麼？我們也可以在這些計劃、執行到檢討的過程中，享受愉快的點點滴滴。

（四）登高應自謙，功成勿忘本

有些人爬過國際名山，就以專家自居，對國內的山岳再沒興趣；不得已上山時，又怕走不動或揹不動，面子掛不住，所以乾脆就不上山。於是原本喜愛的登山運動，便成了一種壓力，不再輕鬆愉快；也有一些人，雖然擁有無數的登高紀錄，但從不忘本，對山永遠是那麼謙卑、誠心的去親近它。不管大山小山，都怡然自得的攀爬不拒，因為他們永遠不忘記爬小山是爬大山的基礎，爬國內的山是海外登山必備的根本道理。

事實上大自然的一草一木，是很容易接近的。而山林萬物是恆常不變的迎接著人們

的登臨，也永遠包容人們的投入。我們應以多元的方式去親近大自然。山是無法征服的，爬得上山頂，就要能夠走下山。山永遠屹立在那兒，所以要以一種尊重、虔誠、虛心的態度去親近、去體驗。

稻穗越飽滿越低垂，事業成功的人也越謙虛。我們登山人也一樣，爬得越高看得越遠，但絕不因此傲倨自我、得意忘形。當登山者逐末忘本時，就像中了彩券的捨荒者，丟棄那藏著彩券的破舊拐杖一樣。我們登山要爬得快樂、爬得怡然自得，更該體認「登高要自謙，功成勿忘本」的道理。

四、無痕環境

（一）登山環境品質之提升

隨著登山活動頻繁，登山人口之劇增現

象，如何能享受優質安全之山林遊憩體驗，同時不衝擊影響山林生態環境，已是登山環境優質化的一項重要課題。

無痕旅遊運動（Leave No Trace）簡稱為L. N. T.，係於60年代肇因美國大眾旅遊對環境產生的嚴重衝擊，有感於供遊憩使用之土地，因逐年使用人數和頻率倍增，造成土地經營管理者面臨最棘手的問題，就是如何在提供良好遊憩品質的同時，降低因頻繁使用而造成自然和文化資源的衝擊和破壞。

至70年代，山林遊憩環境惡化的狀況更逐漸引起美國相關單位之關切，美國林業署荒野管理部門發展出一套教育系統，他們在受歡迎的各個野外景點入口，加強個人宣導服務，並由荒野資訊專家鎖定特定遊客族群，以親善的姿態，主動提供無痕旅遊的觀念及露營技巧，同時更導入戶外道德教育理念，宣揚荒野地的保育及遊客應有的尊重。自80年代起更提出無痕旅遊的行動概念，全面推動負責任的品質旅遊，教導大眾對待環境的正確觀念與技巧，協助將山林遊憩活動對自然環境的衝擊降到最低。

無痕旅遊的觀念之推廣為國際時勢所趨，本土化的山林無痕守則之研訂也迫在眉睫，關懷山林環境的登山界應積極的參與各項推廣計劃，更應強化無痕旅遊的觀念之教育工作。讓我們能享受一個優質的登山環境，讓我們生長的這塊土地更美麗！

（二）無痕的最深境界

無痕旅遊運動具有極為深層的意涵，而其所強調的思考核心，就是人類應對環境具

備尊重與善良的態度與使用方式，因此需要長期的宣導與推廣，才能逐漸深化至每個人的心中，進而反應至環境的行為上。

登山行為的劇急改變，不當的方式進出山林，過度的使用山林資源，在在都造成對山林環境的衝擊與破壞。如何藉由正確的環境態度，配套正確的環境行為，以引導使用者、管理者合理永續的與環境相容共存，這正是今天我們要面對的重要課題。

為保護台灣這片僅有的淨土，為創造優質的山林旅遊環境，L. N. T.的及時倡導，正是解決當前面臨的環境倫理與登山教育等重大課題的策略之一。L. N. T.是一種改變觀念的宣導與教育工作，登山教育是一種多元性的教育，包含登山觀念、環境倫理、人文地理、自然生態、登山計畫、登山技術、裝備、登山醫學，以及垃圾、排遺、廢棄物處理等等戶外活動的環境規範。完善的登山教育需整合許多行政部門資源，更需藉由政府和民間團體建立伙伴關係才能大力推動；其實最為重要而有效的教育方式，就是把守則變成日常生活的習慣一樣，每位登山的朋友都能自動自發的從改變觀念做起。

目前由100餘政府單位及民間團體，連署一項全國步道環境優化宣言，許自己一個親炙健康土地的現在與未來，大家深知自然有權，親近山林應兼具關懷土地倫理與履行生態保育之責，認同推動無痕山林的理念與宗旨；最後應以合作來實踐知識的最大力量，以謙卑為愛護環境的最高情操，並以無痕為走過山林的最深境界。



五、深耕我心

(一) 讓陽光灑在心上而非身上

美國「國家公園之父」約翰·繆爾於1869年寫的「夏日走過山間」一書，是走訪內華達山區的日記。在那兒的高山地區，他遇見了優勝美地山谷，它以深具哲理的詞句寫下了其對大自然的熱情、珍愛與讚歎，就如他所說「你要讓陽光灑在心上而非身上，溪流穿軀而過而非從旁流過」。看過這本書，內心有了很滿足的感覺，好像享受一頓豐盛的大自然文學饗宴，悠遊於字裡行間，慢慢品嚐那山野的美景，深深感受那豐富之旅。

(二) 走在山間的小徑

走在山間的小徑，盡情的享受大自然之

美，陶醉在天地之間，何其愉悅何其快樂！前人種樹、後人乘涼，當該感念前人輩路藍縷以啟山林之苦勞，更珍惜上蒼賜予我們這片美麗的山林。

人生的路，有時一帆風順，有時波折難行，正如走在山間的小徑，當你累了就停下來歇歇腳，好好欣賞周邊美麗的風光，休息夠了再上路吧！萬一迷失了，也該停下來休息，好好冷靜思考，並回顧走過的路，再繼續走你的路吧！你將發現正確的路就在你眼前。讓我們一起攜手走在台灣的屋脊，走過山間小徑，走出自己健康、坦蕩、快樂的路。🌲

參考文獻（請逕洽作者）



（圖片由林務局提供，攝影：黃慧錦）