

謙遜地存在 走一段不論長短的太平洋屋脊

文、圖／劉崇鳳（作家、自然引導員）

一個滿是松針的營地，下方有小溪蜿蜒，因連日天候炎熱，松林的蔭涼和乾爽讓我滿心歡喜，鬆軟厚實的松針地給我一種熟悉的感覺，像臺灣山中會有的景致。搭好帳後，先生整理裝備，我記起有人提及下游有個美麗的水潭，便順沿溪流，信步往下游而去，卻遇見一個難忘的畫面，讓我停步久久。

那是一個女子蹲在水潭前的背影，那背影極其安然，周遭呈現出一種出奇的沉靜氛圍，像蔓雜沉重的人生突然間完全沉澱，讓人大氣都不敢喘一聲。

一個年輕的行走者，在礫灘上凝視著水潭中自己的倒影，時空凝結了。我怎麼可能走過去打破？

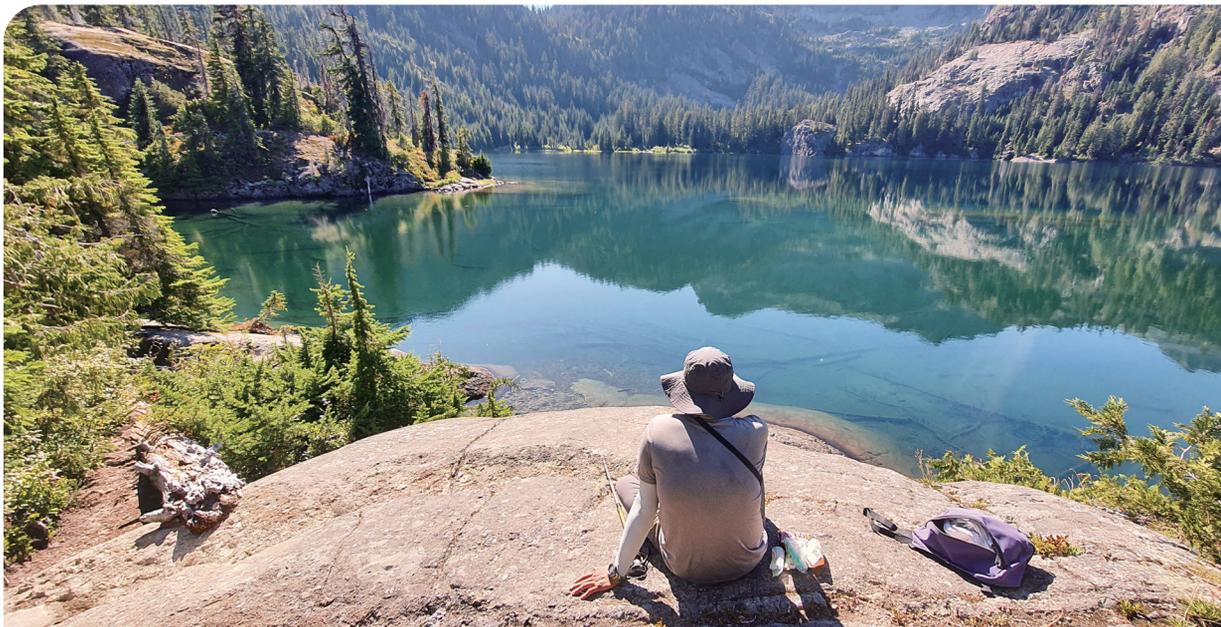
靜靜站了一會兒，但總不能一直屏息吧，在她改變姿勢的下一秒鐘，我出聲與她招呼，還是嚇著她了。

她像裸顏之人即刻換上一副社交者面具和我閒聊，年輕女子從加拿大邊境徒步而來，準備南向走往墨西哥，這是她第一次為人生做這樣瘋狂的決定——成為一位 PCT（Pacific Crest Trail，太平洋屋脊步道）全程行者。

我們隨意閒聊，包含森林野火訊息和行程計畫，但我始終想的是，尚



▣ 松林間紮營



■ 有時我們自己也會靜靜走到水面前靜默

未交談前我所見的那個背影：如此孤獨、如此滿足、如此勇敢、又如此安靜。其實她已下水游泳，游了個幾圈上來，早該準備離開，卻在離開前，在水潭前兀自發呆了起來。

記得她提及走完 PCT 全程的夢想時，一雙閃閃發亮的眼睛，濕透的髮絲還垂著水珠，比深潭水面上的點點光斑還更引人。是呀，這一路沒有人是孤單的，無論是全程行者的大夢或是區域分段行者的壯志，都是值得實踐的現實。

她的背影讓我記憶猶新，大概是因為無論路途中多少風霜雨雪和野火，都會因那一刻安靜收攝的感動而被原諒。

我便是為這份深刻而來的。

健行者面容

太平洋屋脊步道自墨西哥邊境至加拿大邊境，全長近 4,300 公里，縱穿美東加州、奧勒岡州、華盛頓三大州，貫穿 7 個國家公園和 25 座國家森林，途經沙漠、雪山、森林、草原……，年復一年，來自四面八方的人馬整裝來此，或挑戰、或體驗，人人上路的原因不一而足，但能將日常責任義務暫且放下，到這裡走一段長長的步道，無論是半個月、一季或是半年，都令人肅然起敬。

我不是抱著走全程的大夢而來，打從一開始，我就很清楚我們是來「休假」的。中年的需求和少年不同，習慣了臺灣崇山峻嶺的陡上陡下，能到



■ 一條長長的步道，多少人曾無邊嚮往。

美國山裡走一段緩升降的長距離步道，對我們來說是種放鬆。在 10 年前走過美東阿帕拉契山徑 45 天的區域性健行之後，我念念不忘，在疫情過後 2024 年的夏天，邀先生至加拿大拜訪友人。

「不然走美國華盛頓州太平洋屋脊步道，入境加拿大找他們玩吧？」我笑瞇瞇和先生提出建議，他也見怪不怪。

想不到一路讓我印象深刻的不盡然是風景，而是人。早先遇到那蹲踞池畔的女子不過是其一，其後還有許許多多。除了伴侶同行者，更多的是獨行者；青年占多數，卻也不乏年長者。一次在山徑途中，因停步採野莓果吃食，迎面走來一對老夫妻，頭髮皆已花白，雙方寒暄，我才知他們也從加拿大邊境走來，相遇之時，他們已走了一個多月，那位老太太甚至穿著戶外迷你短裙！炯

炯有神地向我宣告他們要挑戰全程，看著她遠去的背影我吃驚不已，眼睛一直離不開老太太的短裙；又有在步道上我們反覆相遇的一位老母親，她孤身一人前來，是分段健行者，因森林野火步道封閉的訊息而臨時掉頭，因計畫變更而導致食糧不足，使得她必須加快腳步下撤。我跟著操心，問她為何選擇一人獨行？（獨行致使風險提高）她笑答“*Oh, I don't care!*”，她只管估算好糧食，照顧好自己，下山後兒子會來接駁，送她跳過野火山區直抵下一個登山口。

老母親那句“*I don't care!*”如此響亮，打破了我對傳統老者的刻板印象，年齡原來無關乎執行力。在這條步道上，什麼人都有、什麼都可能發生，與其說來走長距離步道，不如說來拓展嶄新的世界觀。

折返的意義

徒步大概是一種挑戰未知最簡便的方式。一路上不可控因素太多，比如一場森林野火，便中斷所有健行者的步行。

老母親有兒子可以接送，我們可是費盡千辛萬苦才搭到便車，抵達懷特隘口的登山口。跳過野火封閉路段後，應該繼續向北行，但因聽聞往南走不久，即會遇到 PCT 數一數二著名的「山羊石自然保護區」，我想像不出那是什麼樣的美景，既然該區仍開放，便跟先生說：「不然我們折返走吧！」

於是改變計畫，我們自懷特隘口先往南走一段至山羊石自然保護區後，折返回懷特隘口，然後再正式北行，



■ 太平洋屋脊步道標示牌

■ 走在繁花似錦間，山羊石自然保護區讓我們深深感動。





■ 忍不住拍下美麗的亞當斯雪山

那意味著完全不符合時間效益，南向折返的決定將讓我們耗費加倍的時間。

與其步履不停推進，我更常為同一條路線走兩遍以上的重複性感到平靜。在同一個山區反覆來去，堆疊出來的足跡更讓人感到親切踏實。為什麼呢？因為山有千百種面容呀！前一天還大霧瀰漫，風大又低溫到讓人崩潰，隔天就風和日麗、晴空萬里，雪山赫然矗立在眼前要你不得不臣服。多麼慶幸我們決定折返，才能遇見山羊石自然保護區繽紛多彩的連綿山谷，野花盛放，繽紛到讓人如置身電影場景。而明明去程已為天地的秀麗讚嘆過一次，回程竟還愈發激動？才發現去程和回程看望的角度不同，精神也不同，去時沉浸在探索趕路的節奏裡，回程卻像在散步，邊走邊回想

前日經過此地的曾經。「好奇怪喔，你有沒有發現回去的路比來時路更美？」我停步問先生，他點了點頭，說此時他才感受到，這片山谷像電影《魔戒》中哈比人的故鄉。此後，我便一路魔戒魔戒地喊著，既是原路折返，放鬆的心情為我們加持，任由深處的記憶和感受自然湧現。山賦予不同條件的天氣和時機，讓我與昔日的自己相遇，這是步道最美的風景之一。

某天下午紮營，我和先生拖出帳篷裡的睡墊，在營地上曬著太陽煮熱茶，這裡的高緯度使得晚間 8 點才迎來夕陽，入帳前，我還捨不得絕美的黃昏，即使冷，還是上切回到步道，南方清楚可見亞當斯山，雪白寬平的山頭在橙紅色霞光的照耀下顯得益加輝耀。面朝雪山，我不由得想起了前日在刀刀之路緩

慢上坡途中，赫然驚見瑞尼爾雪山，布滿積雪的火山口優雅又高貴，在遼闊的藍天底下，充滿沉靜的爆發力。那瞬間的震撼和驚奇讓我感受到某種不可侵犯的神聖性，突然間明白了什麼。

「雪山不是我們要去的地方，而是仰望學會謙遜的存在。」瞭解了藏人轉山的意義，意會到山的神聖性何等重要，但有多少人會真正體驗到呢？驀地懂了，我們的任務是在土地上踏實耕耘、認真生活，關於絕冷雪白的高處，可以親近，卻非得爬上巔峰不可。山在人們心中，確實可以是信仰的存在。

我在亞當斯山前站了一會兒，搓著手不停呵氣，浩瀚長空，雪山巍峨，五感在這裡得到醒覺，才心甘情願回到營地。彼時，先生已在帳內睡著了。

看天吃飯

美國華盛頓州，每年夏天都有森林野火發生，如同颱風地震之於臺灣，

屬經年常態型天災，由於氣候乾燥，森林自燃是既有的風險，為此禁止健行者在步道上生火，也是正常。

穿梭於大火燎原後的白木林中，我不免想起臺灣經驗，如雪山下志佳陽那一面圓柏墳場的山坡，慢慢走總會過，可是在這裡，有時白木林怎麼走也沒有盡頭，山路腰繞無數回，仍在一片悽愴的焦黑痕跡中，我難以想像幾年前這裡焚燒的景況，不得不為森林的壯烈犧牲而噤聲，沒有動物、沒有蟲叫鳥鳴、什麼也沒有，毫無生命跡象的步道讓人悶得發慌，好乾、好熱、好荒涼……，感官慢慢麻痺，開始無感，終於我忍不住停下腳步問先生：「還要多久我們才能穿越？」先生搖搖頭，地圖沒有標示，他的表情木然，我才知道我們是如此渴望生機。

若不是到異鄉感受不同自然條件的土地，我們不能領會一場又一場的森林野火有多麼威脅生命。胸口的緊窒感淤塞了好長一段時間，直到過了一個界線，突然間被鋪天蓋地的綠意包覆——



■ 大火重挫山林，總也要好幾年才能慢慢恢復。



■ 參天林木從來不是理所當然的存在



■ 湖泊充滿令人喟嘆的療癒之力

其實也就是平常我們熟悉的任何森林，我才恍然大悟，一座健康森林存在的意義與重量，到底有多麼珍貴。

死寂已久的空氣突然活絡，空間像會膨脹，灌入芬多精、氧氣與負離子，直到那時我才體認到空氣本身有味道的差別，深淺不同的綠意堆疊，樹幹從全面性的灰白轉換為不同層次的咖啡色，樹皮代表著水，水代表著生存。抬頭，蓊蓊鬱鬱的樹冠層贈予蔭涼。此刻，我真心想為森林的健康而歡慶！

沒有什麼是理所當然的。

儘管前一週才在某個區段遇到一週連雨的天氣，乾爽的袖口和領口從濡濕到完全濕透，但我們其實習慣雨天，那是臺灣人熟悉的氣候，裝備衣物會濕，但不遠的未來太陽總會到來。過去諸多淋雨負重走路的經驗襲上，走著走著總會乾的，「風乾過程是一種神奇的轉化」，如同眼淚，因濕而復乾而充滿故事，有歷練的裝備衣物會因此而不同，那是健行者的戰友啊。

畢竟是海島來的子民，比起被拋在大火燎原了無生機的荒原裡，我寧可承受雨的淋洗，即使潮濕寒冷，仍與萬物生機共存。我來自臺灣，是水養大的孩子，步道上遇到岔路標示有湖泊的時候，甚至折返跑一趟探看也在所不惜。後來，我們都會特別留意每日可能行經的湖泊，將中餐時光安排在湖畔進行，那令我特別期待，儘管可能只是半根能量棒與一把堅果。



■ 斯克希金發現的農園，走進兩側都是花朵。



■ 步道天使的帳篷常出現在隘口、登山口、林道盡頭等地。

徒步風格

於是不知不覺，形塑了這樣的徒步風格；能不趕路就不趕路，遇到喜歡的地方就停下來。森林野火迫使大家跳過部分區段，多出來的時間就順勢留用，遇到鍾愛的小鎮或別緻的景點就大膽逗留，我們只有當下。

總有幾個地方會讓你念念不忘，也許不是山谷或營地，而是轉車的小鎮、登山口不遠處一間麵包店、又或是一位步道天使的家。

那位於奇蘭湖北端的斯特希金小鎮就是這樣的地方，這裡少有訊號，至今

沒有對外通聯的道路，多數人藉由搭渡輪的方式抵達最近的城市，光是航行與轉車的時間，也至少要4個小時。

而有一個登山口，便得從這小鎮進入。

我們沒有想到會在斯特希金小鎮待上2晚。一天下午，閒來無事，兩人相約徒步至鎮上唯一一間，也是最著名的烘培坊買肉桂捲，邊走邊想，什麼樣的人會選擇住在這樣的地方？還沒到烘培坊前，發現一座農園，一位老伯正好下車，告知我們可以進去買菜。傻頭傻腦地推門走入，滿園的花椰菜、甜菜根、玉米筍、櫛瓜和番茄，農園主人是位赤腳大仙，笑彎了眼問我們從哪裡來，這才驚訝地說，從沒見過臺灣人出現於此！先生也很

開心，因為在臺灣高雄美濃，我們也耕耘自家農田，種稻米、地瓜，也有番茄和玉米。即使天南地北，兩個親土的小農相遇了，便熱絡地交流起農事來。

這與健行者的視野和體會全然不同，但都是與自然連結，並且融於步道風景之中，毫不違和。

所以你問我，太平洋屋脊步道好玩嗎？該怎麼走？一時間我很難說得上來，因為腳程不在我的追求裡，要很清楚自己想走什麼樣的路，想留下什麼樣的生命風景。有些人，加拿大/墨西哥邊境終點是他們傾盡所有努力要抵達的目標；有些人，選擇區段性健行，有毅力地分段健行並將之串聯，最後完成全程；也有些人，像我們一

■ 每每踏入步道天使的家，常常像踏入另一個國度。



樣，沒有一定要完成什麼，單純劃定一個區域，保持前進，隨興而停；而更有這樣的人，選定登山口周末進出，露營個一天一夜，而後開開心心回家上班。

與其問哪一種方案比較好，不如問哪一種方案適合你呢？

不管是哪一種，路途中巧遇的步道天使絕不會讓人失望。他們是快閃於步道中途補給熟食冰品或新鮮水果的志願者，這是PCT揚名世界的魅力。健行者執行實踐，步道天使串接補給並充電；健行者在實踐夢想的路上，步道天使助一臂之力參與他們的夢想。有人說這瘋狂，但走久了就知道，一切瘋狂都是正常的，重點是看清種

種看似瘋狂行徑的背後，那對步道與人的深情，才是真正更新我們的力量。

歸返新生

徒步能打造濾鏡，協助我們看見本來已經存在、又或不可思議存在的事物。長距離步道經驗能為生命注入新的活力與洞見，走得愈久，愈是如此。也是一路上得到的幫助實在太多了，正因不能歸功於自己的努力，所以深切地感到快樂。我曾對步道天使無條件付出的行動充滿困惑，但當對方說”It makes me happy!”，說得那樣輕鬆自在、毫不猶豫，簡單到無需再有更多解釋，我也隨之重新定義了世界。

■ 補給小鎮的超市永遠會讓人迅速愛上文明





■ 令人懷念的刀刀之路

於我而言，PCT 根本是有別於正規社會的另一個國度。旅程結束前，我在一位步道天使的家喃喃著就要離開這離奇的國度了，「所以，你即將回去普通世界了嗎？」其中一位步道天使這樣問我，只因我跟他強調 PCT 步道文化有多麼不凡。

他這一問，我反而失語了。怎麼說呢，難道普通世界是無聊乏味的地方嗎？當我們抵達西雅圖，搭乘飛機回到臺灣高雄，那個普通世界會讓我失望不適嗎？

一點也不。

步道中途某日，夜雨受凍讓我怎麼睡也睡不好，翻來覆去直到清晨，只覺得頭痛欲裂，正值經期的我敏感又脆弱，想到還要套上冰冷濕透的毛襪繼續走一整天的路，突然無限委屈，翻身坐起，竟掉出一顆眼淚，只因忽然想起家

鄉美濃，那是黃昏，我在馬路上大搖大擺地走，邊聽 podcast 邊遛狗，夕照溫暖，兩側是青青稻田，黑狗在前方奔跑，一扭一扭的屁股煞是可愛。

正因走過一個半月的長距離步道，才醒悟到那些瑣碎平凡的時光，是山中吹風淋雨受凍的我多麼想念的日常。比如日復一日遛狗、比如清早和先生去旗山吃燒餅油條、比如邀集朋友來家裡晚餐、比如安坐在書桌前敲字……，那些尋常，是因為走到了那麼遠，才確信是唾手可得的幸福。

有一種行腳是這樣的，壯遊不在走得遠走得快，而在深刻。無論走步道的哪一段，都能在一腳印一腳印的前行中，品嚐新世界的非凡、並證實平凡生活的光亮。

「嗨文明，好久不見！」抵達加拿大以後，我對溫哥華說。🇨🇦