

身體和心境 的自我修行——攀岩

文、圖——臥斧

Q1 攀岩緣起？

從小就不是體能優異的孩子，後來維持運動習慣的主因是為了寫作。但在運動時開始好奇：在不改變作息飲食之類習慣的前提下，自己的身體可以做到哪些事？攀岩一直是讓我好奇的運動，爬到現在大約七年了。運動型的 Free climbing 使用的器材不多，大多靠自己的身體，也不一定去做很誇張的劇烈動作，一般人都可嘗試。

Q2 攀岩中的學習與體驗。

攀岩是個非常需要練習自己平衡感及重心轉移的運動，這些技巧可以省下許多體力及肌耐力。我在每個岩點上短暫停留的時間裡，都會與自己的身體對話，攀岩前大多會在地面進行觀察、想像自己上了岩壁之後要怎麼攀爬，同時要能夠在正式攀登前放鬆心情和肌肉，因為如果太緊張，肌力會難以發揮，視界也會變窄，可能無法按照計畫行進，所以得學習如何讓自己保持在專注但放鬆的狀態。攀岩對我來說是一種身體和心境的自我修行。



Q3 推薦攀岩的地方？

台灣其實人工岩場不少，台北市的各運動中心幾乎都有，萬華和內湖都很不錯。北海岸的龍洞是很有名的天然岩場，國外攀岩者都會慕名前來，路線很多，也很推薦。

臥斧，雄性。想做的事情很多。能睡覺的時間很少。工作時數很長。錢包很薄。覺得書店唱片行電影院很可怕。隻身犯險的次數很頻繁。出了八本書。喜歡說故事。討厭自我介紹。