

閒窺石鏡我心清—— 我的攀岩經歷

● 文／醫學系 羅百尉

● 上方確保的攀登形式，這裡是北投大砲岩，台灣攀岩發祥地。許永暉／攝

海風猛烈的吹襲，金黃的崖壁上，攀爬者企圖以手腳，挑戰那只有飛鳥和海蟑螂能夠觸及的高度。眼前有個表淺的石縫，深度略嫌不足，但也沒有更好的選擇。外傾的岩壁正迅速消耗雙臂的氣力，攀爬者騰出一隻手，從裝備環上取下一顆 0.5 號的 camalot，將它放進岩縫，用手扯了扯，隨後掛上繩子。直到這時攀爬者才能真正放心，這是第一個固定點，在它之前要是失足，可是會掉落 6 米深斷崖，直接墜地。

這是在攀爬龍洞 - 獨木橋畔的傳統攀登路線《一刀屠龍》時的心情，我學習自由攀登（free climbing）的時間已近兩年。從大三擔任登山社社長時開始，那時學校還保有著一流的抱石場。

攀岩（rock climbing）起初並不是一項獨立的運動，而是在阿爾卑斯式登山（alpine climb）中所需具備的多項技術之一。登山者運用岩攀技術來突破路線中的



● 龍洞岩場是台灣攀岩的聖地。田凱仁／攝

● 中央盃抱石賽初賽的困難路線，需要強大的核心肌群。李涵茹 / 攝

困難岩壁，做法沒有限制，更無規則可言，一切是為了完成路線登上頂峰。但人類終究厭倦了腳踩繩梯，用手敲入一根根的岩釘，這並不是在爬石頭，而是在爬繩子，人們想要跟岩壁來場公平的對決。於是誕生出自由攀登，即我們一般所謂攀岩，自由攀登的規則是無論手抓腳踩都必須是天然的，而繩子和任何岩壁上的固定點只是用來保障攀登者的安全，不得用來協助攀登。(相較於自由攀登，原先被廣泛應用在登山、大岩壁攀登的岩攀形式，它有了新的名字，人工攀登 (aid climbing)。

攀岩乍看之下是個純粹力量的運動，實則不然，技巧其實也很重要，有些女生拉不了一下引體向上，卻有著相當好的攀登實力。說起來，攀岩像是解數學題目，舉凡出哪隻手，重心如何轉移，每個人都有各自的解法，只要能完攀，就是正解。



● 我在下攀時仰賴繩子的支撐，這就不算是自由攀登。圖為品田斷崖。田凱仁 / 攝



● 人工攀登的時候用繩梯扣在固定點上當作踏足點，於北投熱海岩場。田凱仁 / 攝

我開始接觸攀岩是從抱石（bouldering）入門，這是不需要繩索的自由攀登，以軟墊做為保護，確保人身安全。抱石的路線通常較短，比起上攀更需要爆發力，也因為爬起來比上攀方便，更適合練習特定的動作。



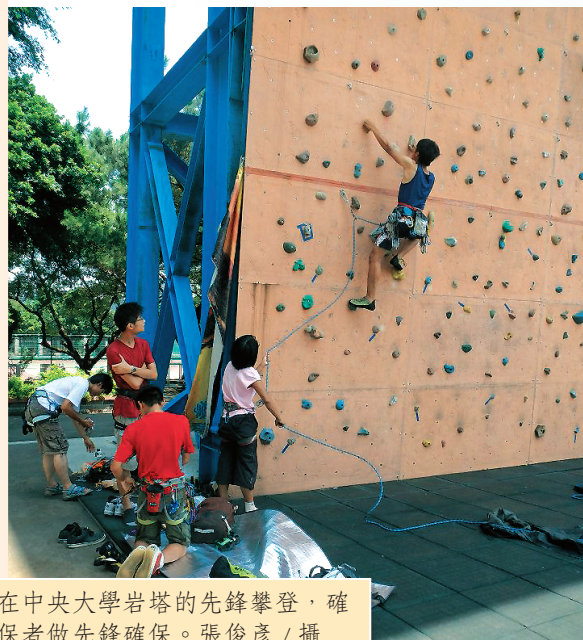
● 野外抱石，需攜帶抱石墊做人身確保。
圖為谷關麗陽岩場。李涵茹 / 攝

今年寒假我跟朋友規劃到泰國 Krabi 攀岩旅行，Railey 半島是當地的觀光聖地，有眾多的高級旅館，金黃的沙灘，還有完美的石灰岩壁。緊鄰的 Tonsai 海灣是競技攀岩者的天堂，少了遊客的喧囂，多了高手的嘶吼。石灰岩如黏土般易受自然力的雕琢，此處千奇百怪的路線都有，有的須攀爬在鍾乳石柱上，有的則需鑽入水管似的溝槽。

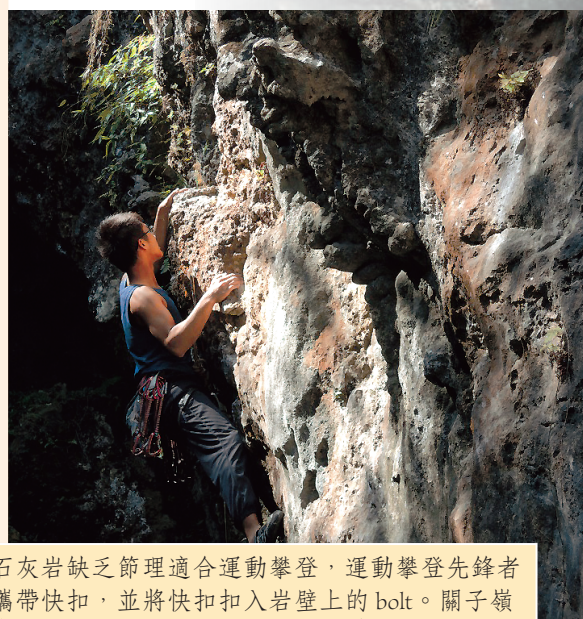
我在 Tonsai Beach 爬了 Beauty and Beast，這是個高難度的挑戰。勇氣，是破解這條路線的關鍵。路線難關位在第三個快扣處的小平台，要爬上一根懸空的鐘乳石。身高、柔軟度都不夠的我只剩下一種選擇。距離稍遠，但尚有把握。手點看起來也不差，然而視覺的恐懼、墜落可能的後果讓我猶豫。要跳、退縮、摸粉這三件事不斷重複，此時巧遇來此度假的 Matt 從岩壁下經過，一句 take easy 讓我心情沉澱。這種距離，沒有抓不住的可能！閉上眼睛再張開，輕鬆也是奮力的一跳。Beauty and Beast，flash!!



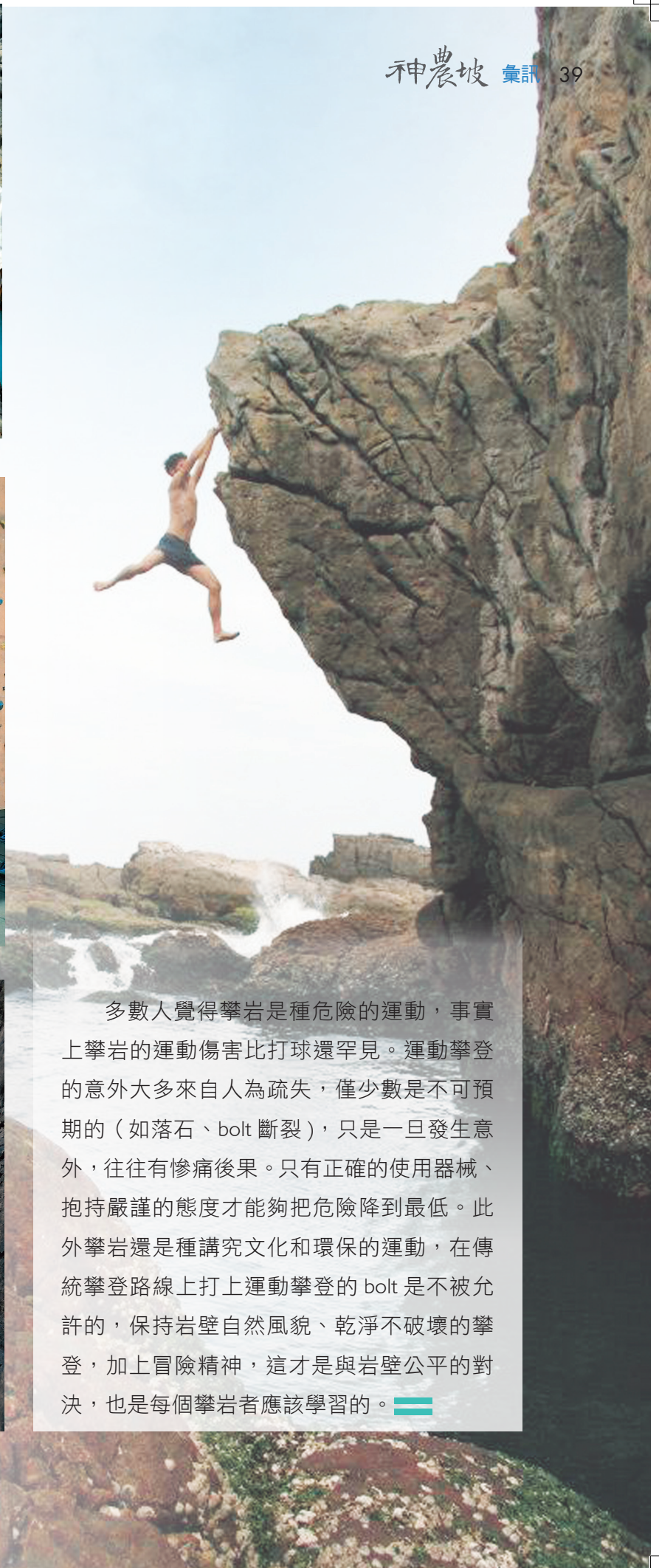
● 傳統攀登先鋒者需要攜帶各式的岩械。田凱仁 / 攝



● 在中央大學岩塔的先鋒攀登，確保者做先鋒確保。張俊彥 / 攝



● 石灰岩缺乏節理適合運動攀登，運動攀登先鋒者攜帶快扣，並將快扣扣入岩壁上的 bolt。關子嶺岩場《一陽指》。Sophia Deimer / 攝



多數人覺得攀岩是種危險的運動，事實上攀岩的運動傷害比打球還罕見。運動攀登的意外大多來自人為疏失，僅少數是不可預期的（如落石、bolt 斷裂），只是一旦發生意外，往往有慘痛後果。只有正確的使用器械、抱持嚴謹的態度才能夠把危險降到最低。此外攀岩還是種講究文化和環保的運動，在傳統攀登路線上打上運動攀登的 bolt 是不被允許的，保持岩壁自然風貌、乾淨不破壞的攀登，加上冒險精神，這才是與岩壁公平的對決，也是每個攀岩者應該學習的。