

# 登山經驗的現象學探索

——在身與心之間

歐宗明\*

## 摘要

思考登山經驗問題的原點，應該摒除各項身體活動目的論與功能論的表層糖衣，直接深入身體經驗本身。本文採現象學進路，反思及直觀登山活動的身體經驗。發現鮮活生動的登山經驗內容包含：疾動與緩靜間的感官存在、苦痛與喜樂間的感性存在、欲求與需求間的感知存在、他控與主控間的人我存在、實境與幻境間的空間存在、流逝與靜止間的時間存在，及其於存在兩端的游動浮移。在經驗特質上則呈現親身履歷、超常越障、體驗自然、生存體察、孤獨孑然、身練心修六種經驗特質。最後，建議登山者要超脫蒐集山頭的唯一念頭，轉向關注於行程的親歷體驗，同時要迴向觀照未加細察或習焉不察的身體經驗內涵，啟發行走於「登山之道」中之「身心體驗」，在個人生命中的深化力道。

**關鍵詞：**登山經驗、身體經驗、經驗內容、經驗特質、現象學

---

\* 歐宗明，國立臺南護理專科學校通識教育中心副教授。E-mail: oz@mail.ntin.edu.tw

## **Toward a Phenomenological Description of the Mountaineering Lived-Experience: Between Body and Mind**

*Tzong-Ming Ou* \*

### **Abstract**

Any adequate account of the significance of mountaineering is to some extent dependent of the immediate body experience of mountaineering, and to remove the vision of teleology and functionalism. Thus, this paper aims to expose the essential features of the lives experience of mountaineering. In taking up phenomenological standpoints, it is exposed that there six major existentially dialectical clues and six essential characteristics in the mountaineering as it is lived through. The six clues consist of the dialectical relationships between speedy motion and slow relaxation on sensual existence, suffering and happiness on passionate existence, needing and wanting on cognitive existence, total other-control and total self-control on interpersonal existence, real world and wonder land on spatiality, and elapsing and standstill on temporality. Finally it is exposed in this paper that the essential characteristics of the mountaineering experience are walking-by-yourself, obstacle-surmounting, nature-experienced, survival-experienced, solitary, and body-and-mind-improving.

**Keywords:** mountaineering experience, body experience, content of mountaineering experience, essential characteristics of mountaineering experiences, phenomenology

---

\* Tzong-Ming Ou, Associate Professor, Center for General Education, National Tainan Institute of Nursing.

## 一、緒論

社會上有些人認為登山活動純粹僅只於接觸大自然放鬆心情的功能，對身體的健康有幫助，有些人則將登山視為體力訓練的絕佳方式。<sup>1</sup>有些人則利用每天的某一段時間，可能是清晨，可能是傍晚，每天到居家附近的小山丘走山，將走路當成是健身的手段之一。另一方面，有些人則在放假日背著沉重的背包，在夜間趕著車，有時甚至是請假或將店門關上，毫不猶豫地、逃命似地上山；<sup>2</sup>或只為蒐集山頭，攀登百岳，完成個人的使命。<sup>3</sup>有些人則將登山視為冒險體驗，<sup>4</sup>探索未知或失落之路；<sup>5</sup>同時亦有人視登山為戶外冒險教育，<sup>6</sup>期望透過課程的設計，讓參與者在活動後能增加面對事情的能力。<sup>7</sup>許多人上山是為了從事研究採集，<sup>8</sup>或從事為求得

<sup>1</sup> 相關論述請參閱張宗昌，〈登山、登山體能與健康促進〉，《學校體育》，112（臺北，2009.06）：46-51；林玫君，〈日治時期臺灣女學生的登山活動——以攀登「新高山」為例〉，《臺中技術學院人文社會學報》，3（臺中，2004.12）：199-224；林玫君，〈健康、實學與教化——日治時期臺灣公學校登山活動的論述分析〉，《臺中技術學院人文社會學報》，5（臺中，2006.12）：69-91。

<sup>2</sup> 請參閱張蕙芳，〈逃避與追尋——登山的社會學研究（以兩個登山團體為例）〉（臺北：國立臺灣大學社會學研究所碩士論文，2000）。

<sup>3</sup> 請參閱張宗昌、黃景耀，〈登山文本的詮釋性探討——以「臨界天堂」為例〉，《嶺東體育暨休閒學刊》，8（臺中，2010.06）：148-149。

<sup>4</sup> 請參閱張孝銘，〈遊客登山冒險遊憩參與行為模式之研究〉，《運動休閒管理學報》，3.2（彰化，2006.12）：50-62；張孝銘、蔡財富、洪珠媚，〈登山冒險遊憩體驗之分析〉，《休閒產業管理學刊》，3.2（彰化，2010.08）：59-76；張孝銘、李芑任、李城忠，〈登山冒險遊憩持續涉入模式之研究〉，《運動休閒管理學報》，6.1（彰化，2009.06）：133-151。

<sup>5</sup> 請參閱林克孝，《找路：月光、沙韻、Klesan》（臺北：遠流，2010）。

<sup>6</sup> 請參閱李潛龍，〈體制下可以改變的天空——臺東光明國小的戶外體驗教育〉，《學校體育》，112（臺北，2009.06）：52-58。

<sup>7</sup> 請參閱張昫、謝智謀，〈「探險，最能建立性格的力量」——戶外冒險教育與復原力〉，《體驗教育學報》，3（桃園，2009.12）：1-12；謝智謀，〈以戶外冒險教育為本的登山課程對復原力之影響〉，《體育學報》，43.3（臺北，2010.09）：127-146。

<sup>8</sup> 請參閱鹿野忠雄著，《山、雲與蕃人——臺灣高山紀行》（楊南郡譯註）（臺北：玉山

溫飽的工作或經濟活動；<sup>9</sup>有些人則是將登某座山視為對土地、鄉土或國家的認同表現，<sup>10</sup>是展現其對地方的依戀。<sup>11</sup>面對上述這麼多登山目的和現象，<sup>12</sup>令人對登山所能帶給登山者的東西感到相當好奇，它們僅是在身體上有幫助而已呢？亦或是能帶給登山者更深層的東西呢？

同樣是登山，但對登山的目的不同，對其賦予的功能不同，在登山的過程應會出現極為不同的行為模式，同時也反映出極為不同的價值觀。然而，撇開這些不同的行為模式和價值觀，不論何種型式的登山，參與者的登山過程，其實具有同一種移動型態，即皆背負大小輕重不同的背包，以雙腳行走於山林小徑，感受著大自然的變化，同時亦接受來自大自然的挑戰。在此種單一的移動型態中，其帶給登山者的不只是身體親歷體驗，對於登山者的心理亦會引起偌大的影響，甚至對登山者的靈性產生巨大的變化，有不同以往的生命體悟。<sup>13</sup>其帶給人們的是極為豐富、又深刻的身體驗經和活動經驗，此種經驗就如同運動經驗的內容一般。筆者早年曾接受運動訓練，現為運動愛好者，亦從事登山活動多年，從自身多年的登山活動體驗及登山文獻閱讀中，深深察覺登山蘊涵許多不同於現代運動

社，2000)。

<sup>9</sup> 請參閱蔡文科，〈臺灣高山地區原住民挑夫工作經驗傳承之研究〉(高雄：國立高雄師範大學成人教育研究所碩士論文，2006)。

<sup>10</sup> 新觀念雜誌曾發起「玉山運動」，標舉玉山為臺灣人民的精神堡壘，登玉山就是愛臺灣的舉動，臺灣人一輩子至少要爬一次玉山，登玉山於是被形塑為一種對國家及土地的認同。請參閱林政君，〈臺灣登山一百年〉(臺北：玉山社，2008)，165-168。

<sup>11</sup> 有關登山與地方之依戀，請參閱張良漢，〈建構登山健行者活動涉入與地方依戀影響模式〉，《體育學報》，39.4 (臺北，2006.12)：163-178。

<sup>12</sup> 不同的登山目的及功能之綜合討論，可參閱何元春、陳媛媛，〈從「探險」到「休閒」——對日據時期臺灣登山活動開展的價值認知研究〉，《武漢體育學院學報》，44.5 (武漢，2010.05)：52-54；林政君，〈從探險到休閒：日治時期臺灣登山活動之歷史圖像〉(臺北：博揚文化，2006)，530-541；蕭振邦，〈Touching The Void 的登山哲反省〉，《鵝湖月刊》，373 (臺北，2006.07)：49-52。

<sup>13</sup> 相關論述請參閱黃漢青，〈臨界天堂〉(臺北：晴天，2008)；石明宗，〈登山客與博士：山難、運動與宗教之體驗〉(臺北：頂點文化，2007)，217-286；張嚴仁、石明宗，〈由海德格思想探討登山意義的形成〉，《大專體育》，72 (臺北，2004.06)：76-80。

的獨特身體經驗，值得登山參與者仔細地認知與領會，同時亦有待學術關照和探索。

思考身體經驗問題的原點，應該摒除各項身體活動目的論與功能論的表層糖衣，直接深入身體經驗本身。而要進行此種直指經驗本身之探索，現象學即是最佳方法，現象學即是對人類經驗的探索，是對事物在經驗中向我們顯現之方式的探索。<sup>14</sup>基於此，本文擬以一位登山參與者，循現象學進路，重新思考登山身體經驗之原點，反思及直觀登山活動的身體經驗，試著從自身的登山經驗及登山的相關文本中，進行登山經驗的考察。本文共分五部分，其一為緒論，簡要說明本文關注之問題與研究目的；其二為身體經驗研究概覽，對於身體經驗研究文獻進行探索，並敘明所採用之研究進路；其三為登山經驗內容考察，運用現象學反省，試著揭露登山經驗可能的豐富內容；其四為登山經驗特質考察，指出登山經驗的基本特質；其五為結論，總結本文大意，並提出登山之道的建議。部分文獻將登山提升至性靈修養的層面，<sup>15</sup>由於其涉及層面過廣，非本文可掌握，是以本文僅將探索焦點置於「身」與「心」之間。

## 二、身體經驗研究概覽

有關身體的議題，是近二、三十年來才開始受到學術研究的重視，對於身體觀之研究也才陸續出現，傳統中國思想系統的身體觀之探討，綜攝了意識的、形氣的、自然的和文化的主體四個向度，對每一個獨立身體所蘊涵的意義，開始從物理層面逐漸朝倫理層面挪移。<sup>16</sup>西方對身體議題的

<sup>14</sup> Robert Sokolowski 著，《現象學十四講 (Introduction to Phenomenology)》(李維倫譯)(臺北：心靈工坊文化，2004)，16。

<sup>15</sup> 林金龍，〈與生命對話——為何登山〉，《運動文學》，5 (臺北，2009.06)，40-42。

<sup>16</sup> 張威克，〈身體／知識／權力：論我國學校體育演進的系譜〉(臺北：國立臺灣師範

討論，在當代哲學思潮開顯下，身體與世界的互動於焉展開，透過眼、耳、鼻、舌、身、意的身體經驗，開啟人類知識活動的大門。<sup>17</sup>在臺灣，有關身體經驗的研究，係從劉一民的〈運動身體經驗探源：主體性與創造性經驗的反省〉一文肇其端，其內文揭露人在運動當中，經歷到的不只是客觀空間、客觀時間，或抽象活動的計量、計劃，更廣泛的經驗是主體身體在運動中，直接涉入了時間、空間和活動，和它們分享同一脈動，構成活生生的身體經驗網絡。<sup>18</sup>而運動經驗的最根本處，身體則是以「無我」的姿態出現，「我是我的身體」的基層變成「我是身體、身體是我」，在無與有間，我既是 nobody，也是 somebody，一方面沈浸在時間、空間及活動裡，具體地享受運動世界豐富的意義，另一方面，又翱遊於自由、體知表達、與無我經驗的創造性天地，對世界開顯。<sup>19</sup>

對「身體主體」經驗之探索，其後在胡天玫、劉一民的〈運動身體經驗的雙重性——「是」與「有」的反省〉、劉一民的〈運動經驗的現象學考察：透過運動觀照生命本體〉，及黃芳進的〈運動「身體主體」經驗探索——「時間性」與「空間性」的省思〉三文中，有更深入的解析。胡文考察「是」與「有」兩種人對自己身體的態度，前者（吾體）把身體當作主體 (body-subject)，而感覺和分享之，後者把身體當作客體，而使用、操控和處置之，其文發現運動中的身體經驗是吾體與「是」的關係，運動具「體」和「同感」經驗，運動身體是「共融」和「分享」經驗，將身體經驗的有、無、是議題進一步地闡釋。<sup>20</sup>劉文則透過現象學反省，意圖超脫社會文化面紗，回到運動經驗本身，探查運動活絡生動的經驗，其文發

---

大學體育學系博士論文，2002），6-10。

<sup>17</sup> 張威克，〈身體／知識／權力：論我國學校體育演進的系譜〉，10-13。

<sup>18</sup> 劉一民，〈運動身體經驗探源：主體性與創造性經驗的反省〉，《體育學報》，13（臺北，1991.12）：54-57。

<sup>19</sup> 劉一民，〈運動身體經驗探源：主體性與創造性經驗的反省〉，57-60。

<sup>20</sup> 胡天玫、劉一民，〈運動身體經驗的雙重性——「是」與「有」的反省〉，《體育學報》，15（臺北，1993.07）：181-192。

現內容包含極動與極靜間的感官存在、苦澀與愉悅間的感性存在、意識與非意識間的感知存在、外控與主控間的人我存在、虛幻與真實間的空間存在、後顧與前瞻間的時間存在等，並於存在兩端遊走轉化。文內更進一步揭露運動經驗具有創意的、深化的、內心不斷成長的、直指生命本體的，和富含象徵的特質；並建議運動事主一方面用參與者的態度，去體驗運動過程的點點滴滴，另一方面當用反省者的態度，去觀照習焉不察的經驗內涵，體貼出運動經驗道出的生命之「情」、「理」。<sup>21</sup>

黃文則聚焦身體主體的空間性和時間性經驗，以運動者自身、運動者與運動者、觀眾與運動者等三個層面，揭露運動者自身的時間性，主要在於現在、過去、未來相互流通且交織著，運動者間則相互建構快、慢、停止、開始、結束以及剎那即永恆等，觀眾與運動者方面經常出現快、慢、暫停、剎那即永恆、美感的等時間性。在空間性方面，前後、左右、上下的三個層面亦相當活絡，運動者自身常經驗到身體的延長、遠近、高低等空間性，在運動者間則經常經驗到擁擠、寬敞、遠近、疏離、交融等空間性；觀眾與運動者間則常感受到壓迫、美的空間、疏離、交融等空間性。常見的運動時空交錯經驗有「時空互換的運動經驗」與「互為主體的時空經驗」，身體主體極度地與運動世界交融，則會達到超越時空的運動經驗。運動的時空經驗優先於量化時空，運動參與者置身運動世界，直接地、具體地開顯時間性和空間性，而運動的時間性與空間性經驗皆具有非測量性、獨特性、相對性、整體性、多變性等特質。<sup>22</sup>上述四文的出現奠定了臺灣運動經驗研究的基石，其後許多不同的身體經驗及運動經驗的研究，均由此開展。近年由此基石開展的身體經驗研究主題相當多元化，數量亦

<sup>21</sup> 劉一民，〈運動經驗的現象學考察：透過運動觀照生命本體〉，《臺灣師大體育研究》，3（臺北，1997.04）：83-100。

<sup>22</sup> 更完整詳細的論述請參閱黃芳進，〈運動「身體主體」經驗探索——「時間性」與「空間性」的省思〉（臺北：國立臺灣師範大學體育學系碩士論文，1995）。

不少，如石明宗從山難與苦痛身體經驗的一系列探討、<sup>23</sup>周育萍以自身柔道參與的身體經驗為主題的剖析、<sup>24</sup>呂碧琴針對女性運動身體痛／苦經驗的敘事分析、<sup>25</sup>常嫻芸對身體經驗的擬像與真實之探究、<sup>26</sup>黃秋琴在跆拳道對戰之身體經驗上的探索等。<sup>27</sup>於身體經驗與運動經驗的各項揭露，皆使得運動經驗及身體經驗原本隱晦的，但卻可真實活絡的體察，得以呈現在吾人眼前。

登山與一般的運動不同，是一種很特殊的身體活動。登山者純粹依靠著雙腳移動，肩上則背負著沈甸甸的背包，在雙腳持續不斷交替的單調動作模式下，一天大約要走上六至八個小時的路。行走的過程中，非必要登山者通常很少交談，講話的機會通常是為同伴打氣，及進行路途上必要溝通，感覺上就是一直地走著自己的路。登山通常是行走有一定高度以上，稀薄的空氣和遞減的壓力，常常引來登山者身體的不適，再加上肩上背包的重量，在行進過程中對登山者身體來說是種不小的折磨。登山更不像平時在街上閒逛一般，周遭有很多不同的刺激，有時只是依循路線，一步一腳印地走在預訂的路線上，從外觀看來，不只無趣而且還很無聊。若是行走平緩、綿延，像是無止盡的林道中，雙腳可能走到些許麻痺而幾失去乎知覺；而鑽行在高逾人身的箭竹林中，既無可供觀賞的優美風景，又無徐徐吹來的涼風，有的只是悶熱和汗珠，路又像永無盡頭，自覺走了很久，

<sup>23</sup> 請參閱石明宗，《登山客與博士：山難、運動與宗教之體驗》；石明宗，《運動哲學：愉悅+智慧之旅》（臺北：師大書苑，2009）。

<sup>24</sup> 請參閱周育萍，〈一段運動生命與經驗的剪輯——在憶與思之間〉，《運動技藝：運動英雄與運動哲學》，胡天玫編（臺北：師大書苑，2007），97-110；周育萍，〈約束—失序—鬆綁：「我的」身體經驗回溯〉，《運動哲學心靈饗宴》，劉一民、周育萍編（臺北：師大書苑，2005），167-178。

<sup>25</sup> 請參閱呂碧琴〈銘刻在身的痛：優秀女性運動員運動身體痛／苦經驗之敘事〉（臺北：國立臺灣師範大學體育學系博士論文，2010）。

<sup>26</sup> 請參閱常嫻芸，〈運動與「看」運動——身體經驗的擬像與真實〉（臺北：國立臺灣師範大學體育學系碩士論文，2003）。

<sup>27</sup> 請參閱黃秋琴，〈跆拳道對戰之身體經驗探索〉，《運動書寫》，石明宗、呂潔如編（臺北：師大書苑，2006），145-159。



卻一直都走不到目的地。從其外顯現象來看，怎麼看，都覺得這是個無聊、單調、乏味，而又無趣的身體活動。此種活動方式與一般的運動經驗，怎麼比較，都令人覺得差異極大。不過登山亦如同一般運動，基本上都是身體性的，其經驗亦需通過身體，向世界開放，在提供心理上意義，又提供運動者一個客觀基礎的前題上；依靠著雙腳不斷交替而移動的登山活動，在行走、攀爬、坐臥、吃喝、拉撒的身體體驗中，其經驗如何，是否與運動經驗一樣富豐、活絡又迷人，亦或單調、乏味又無趣，實是值得吾人深入探究。

各種身體經驗和運動經驗之本質，基本上都是身體性的，皆通過身體，向世界開放，身體使運動富含心理上意義，同時又提供運動者一個客觀的基礎；其理由是因為身體既是精神的，又是物質，既是知覺的主體，亦是被自己、別人或萬物知覺的客體，它是我們與世界發生關係的中介，也是運動經驗的源頭，是以回到身體經驗，是運動經驗研究窮極原委的作法。<sup>28</sup>此種「回到事物本身 (Zu den Sachen selbst! / To the things themselves!)」，與「存而不論 (Epochè)」即是描繪現象學 (descriptive phenomenology) 研究進路的兩個重要概念；前者即是對於事物的觀察，拋棄一切預設，先用括弧起來，放到一邊，而後者則是回歸到事物自身，觀察其真正的物象，亦即觀察其「自明事物的本質 (self-evidence essence)」。<sup>29</sup>依 Heidegger 的看法，此即始終是要讓所欲探討的事物由自身以自顯自明，是要促使「現象」真能成為「在自身顯現其自身者 (das sich-an-ihm-selbst-zeigend / that which shows itself in itself)」而後始能如實加以把握。<sup>30</sup>若將其放在存有學研究上來說，即不以較容易探討的此類或

<sup>28</sup> 劉一民，〈運動身體經驗探源：主體性與創造性經驗的反省〉，53-54。

<sup>29</sup> 詳細討論請參閱劉一民，〈描繪現象學與休閒概念的研究〉，《體育學報》，3 (臺北，1981.12)：43-46。

<sup>30</sup> 張鼎國，〈海德格的「現象學方法概念」再探〉，《鵝湖學誌》，15 (臺北，1995.12)：97。

彼類存有者為足，而是要進一步地深入究理，瞭解一切存有者背後的存有，亦即追問存有者如何由無遮蔽之真實本然 (Unvergorgenheit) 開顯出來的。<sup>31</sup>

此種針對身體經驗探討之研究進路，劉一民在肇其端之〈運動身體經驗探源〉一文中，更清楚提出要將身體經驗作為研究課題，其研究方法除了可引用哲學家有關身體哲學的論點，來加強現象的說明外，更需要採取此種現象學研究之進路，「源根究本反省 (radical reflection)」，試圖將人的意識經驗，層層剝落，直至前意識的部分，進而到主客不分或主客同體的原初狀況，以探求經驗的意義根本。這個方法的具體步驟有四：其一，源根究本反省的對象，除了意識支配的經驗外，還要反省非意識支配的經驗，即尚未自覺的部分；其二，源根究本反省應探討意識和非意識經驗之間的關係；其三，源根究本反省應探討反省者本身，進而瞭解自身就是一種自覺性的、意識性的思維；其四，源根究本反省應探討反省者本身，進行瞭解反省者在反省時，是介入式而非價值中立的主體，是身體性的主體，是存在於世界上的主體，也是一個非「主」體的主體。<sup>32</sup>其後又提出思考運動問題的原點，應該超脫社會文化的面紗，回到運動經驗本身，並採用上述的現象學方法進路，探索運動經驗的內容及特質，而得以揭露活絡、生動又豐富的運動經驗本質。<sup>33</sup>此種現象學研究途徑在上述討論之文獻中，成為最主要的研究進路，是以本文擬採此種現象學研究進路，反思及直觀登山過程中身體經驗，對其經驗內容與經驗特質，進行深入之探索。

<sup>31</sup> 張鼎國，〈海德格的「現象學方法概念」再探〉，101。

<sup>32</sup> 劉一民，〈運動身體經驗探源：主體性與創造性經驗的反省〉，54。

<sup>33</sup> 劉一民，〈運動經驗的現象學考察：透過運動觀照生命本體〉，83-100。

### 三、登山經驗內容考察

登山經驗是人們生命當中最具體、最深刻、亦最獨特的一種活動經驗，它會銘刻在身體及心靈的最深處，永久不褪色。臺灣女性首次攀上南美最高峰之一的林乙華即在其記錄攀登過程的《南美攀登記》一書中道出：「山帶來的挫折與磨練才是登山的價值，登山的過程比結果更為重要。……最重要的是，我們平安歸返。這表示著我們已能夠獨當一面的解決困境，面對自己。」<sup>34</sup>而另一位攀登上世界第一高峰，在下撤時與死神照面，但也九死一生，奇蹟式存活下來，卻失去了手指、腳趾和鼻子的高銘和，就曾向其友人坦言：從事登山二十年，他才慢慢了解，山幫助他實現的原來就是自我，突破身體、心理和外界的限制，完成心中更高的目標。<sup>35</sup>登山之所以能夠使得參與者留下深刻的印象，並訴諸文字來加以表達自身感動之萬一，究其因概來自於活動過程中，透過身體感知的獨特和殊異經驗，迥異於人們其他一般性的活動。

從下列這段登山者的敘說與描述中，應能管窺此種獨特殊異於一般活動的身體經驗之輪廓，及蠡測此種經驗在身心的銘刻程度。

凌晨 2 點鐘，大夥帶著既興奮又惶恐的心情，整裝出發，攻頂大戲正式揭幕……。腳踩狹窄的碎石路，手拉著潮溼冰凍的安全鐵鍊，一側是風化的岩壁，另一側則是莫測高深的懸崖峭壁。經過 2 個小時的走走停停，終於到了最令人心驚膽寒的碎石坡。雖然大夥戰戰兢兢拉著鐵鍊往上爬，但舉步維艱。手套早已濕透，冰凍的露水凍

<sup>34</sup> 李美涼、林乙華，《南美攀登記》（臺北：大塊文化，2001），182。

<sup>35</sup> 高銘和、梁永安，《九死一生：高銘和聖母峰登頂記》（臺北：大地地理，1997），298。

得雙手逐漸失去知覺。破曉前，我們終於踏上了全臺灣最高的土地上……，攻頂的熱情令人忘掉嚴寒。再環視著遠端……，一望無際的雲海更襯托於群峰之間，美景如畫，令人飄飄欲仙……，這三天路上吃不好、睡不著、晨昏顛倒以及過度疲憊，……似乎全部消失殆盡。……攻頂之舉，讓我們留下難以抹滅的回憶，也讓我內心極度地感動。……尤其在頂峰大夥擁抱在一起激動地高喊：「我愛你！」其震撼心靈之程度百倍於平地。……要感謝這一座……大山，提供我們一個修煉心性與突破自我極限的美麗道場。<sup>36</sup>

在攻頂的過程中，登山者馳騁在複雜流動，又極度深刻的經驗中，時而感到即將攻頂的興奮，時而感到對未知路途的恐懼，情緒流轉快速；時而專注行走的步步踩踏，時而又被美景吸引，人與自然互動不斷；時而回思路途中的艱辛，時而感受心靈的震撼，思緒前後飄移；時而認知山徑的險惡，時而忘情自然的洗禮，穿梭於實與虛的情境中；時而意識外在氣候風凜嚴寒，時而體察內在感受熱血沸騰，知性與感性不時交戰。

不論是攀爬世界級大山的冒險家、經驗老道的百岳挑戰者、韋路藍縷的中級山探勘者，或城郊山林的漫遊者，在其登山的過程中，均有類似的經驗產出，其深入各種感官運作，引發多種感性情懷，感知欲求與需求的變化，在人與自己、人與他人間不斷來回溝通，在行走中感受時間的流逝與靜止，仿若在實境與虛境間來回穿梭。登山者身處在一種多元的存在面向裡，開發了各存在面向層出不窮的可能性，同時也豐富了登山經驗的內涵。本節即採上述現象學反省進路，直觀登山經驗的種種可能，藉由現象學描繪，揭露登山經驗內容中，感官、感性、感知、人我、空間和時間等六個存在面向，作為論述框架，同時又以其相關兩端進行對比論述。此種單獨且割切各個存在面向，而未能顧及其彼此間相互隸屬、相互影響，及

<sup>36</sup> 可可，〈腳踩玉山巔心懷萬里情〉，《中興工程》，98（臺北，2008.01）：123。

相關兩端間動態的聯貫發展，實是一種寫作上的妥協，雖無法窮盡所有內容，但仍希望可以呈顯出登山經驗內涵豐富性和複雜性，向外延展和向內統一的可能性，及對比的流動活潑性。<sup>37</sup>

### (一) 感官面向——身處於疾動與緩靜之間

登山是依靠雙腳交替而行，是以身體體驗最多，感受也最為豐實、複雜，身體不斷接受外來訊息，感官隨之活絡，不斷地對外環境有所回應，人體的感官必然發揮到某種極致狀態。如「在攀爬時，危險變得具體。……感官的警覺和精準，還有肌肉的力量感比較起來，……其他時間簡直就可以說都在睡覺」。<sup>38</sup>行走和平緩的林道、草徑，不論背負重裝或輕裝，雙腳不自覺得輕盈起來，交替頻率比起上坡陡行，也會不自主地快了起來。當處於下坡，登山者自身會有緩不住之感，處於疾走狀態；而當需要以飛奔的速度趕路或追人，登山者亦必需處於疾走狀態，不得緩，雙腳不停歇地不斷地交替，讓身體處於一種極動狀態。當行走於上坡時，雙足猶似千金重，再加上沉甸甸的背包氣壓得人喘噓噓，舉步更是維艱，想要走快些，但行進速度卻不得疾。遇到狹路、斷崖，「走在僅容一足的瘦削絕頂，兩邊都是千仞斷崖，……幾乎站不直身子……，行動緩慢。」<sup>39</sup>想要走快，卻不僅是行也疾不得，心也急不得，反而必須在緩慢的寸步移動下，極度地控制好自己身體動作之精準性，更要保持最佳平衡，讓身體進入極靜的控制要求中。疾走以身體極限的速度移動，可謂處於極動之中，而緩行又時常次次僅移動寸步，近似處於極靜之中，在登山的過程，兩者快速又頻繁地交替著。登山者不論在疾進或緩行間，皆可以深刻地感覺到每一個呼吸，每一下心跳，及身體每一部位回傳的訊息。身處於疾走與緩行之間的

<sup>37</sup> 此六種存在面向及存在面向兩端之論述架構係由劉一民提出，詳細內容請參閱劉一民，〈運動經驗的現象學考察：透過運動觀照生命本體〉，88-93。

<sup>38</sup> 張蕙芳，〈逃避與追尋——登山的社會學研究（以兩個登山團體為例）〉，55。

<sup>39</sup> 黃漢青，〈臨界天堂〉，59。

登山過程，讓此種疾緩交替，動靜頻繁的感官線索，向我們呈顯了身體經驗的流動性。

## (二)感性面向——流轉於苦痛與喜樂之間

一提到登山，有人就想到不斷地負重走路，是一種苦行。的確，登山者行於山中，除了負重走遠，遇到上坡時，肩負著沈重的背包，無止盡似的山路，令人氣喘噓噓，不只雙腳痠痛無力，身體感到悶熱難耐。若在「一條山路坡度很大，即使不用背東西，……腳也不聽使喚」，然而，令人痛苦的還不只是如此，因壓力變小，「在山風的吹拂下……感到頭痛」，耳鳴、飢餓、口渴、凍寒也接踵而來，對路的無窮無盡「也感到沮喪，心理面有很多負面的想法。」<sup>40</sup>登山者常常會陷入一種自我交戰：「問自己幹嘛花錢上山？」<sup>41</sup>或是「經過這樣一番折騰，很多人幾乎已經開始詛咒自己，為什麼要來這裡受這種罪。」<sup>42</sup>的確，登山的苦與痛常令人難以忍受，在當下使用最直接的情緒來表達，然而，在苦痛的背後，時常伴隨著的卻是單純的喜悅。如「下至溪邊，長野義虎所云可容 20 人之大石洞赫然出現眼前，一身疲累，就在這大發現中消盡了。」<sup>43</sup>、「好不容易看到遠處的登山口，雀躍之心緒，久久難以平息。」<sup>44</sup>終於登頂遠眺山巒墨翠的群峰，美景天成，令人感動不已，高呼辛苦是值得的。登山者時而感受路途中的艱辛，時而感動心靈的震撼，時而感到對未知路途的恐懼，時而感到即將攻頂的興奮，情緒前後飄移。情緒流轉快速，往往引發心裡最深層的悸動，銘刻於心靈深處，終身難忘。苦痛與喜樂之間的流轉，在感性面向兩端的轉換，成就了個人生命的歷練。

<sup>40</sup> 李崇建，〈天使的淚滴〉，《學校體育》，112（臺北，2009.06）：62-63。

<sup>41</sup> 張蕙芳，〈逃避與追尋——登山的社會學研究（以兩個登山團體為例）〉，27。

<sup>42</sup> 莊忠勳，〈玉山之巔的嘉年華會〉，《學校體育》，112（臺北，2009.06）：82。

<sup>43</sup> 何英傑編，〈丹大札記〉（臺北：玉山社，1999），83。

<sup>44</sup> 可可，〈腳踩玉山巔心懷萬里情〉，123。

### (三)感知面向——猶疑在欲求與需求之間

登山是種高度運動和高度肢體勞動的過程，登山者對於飲食的需求非常的在意及重視，足夠的糧食是登山者首要的考量，但要吃什麼？吃多少才算夠？吃什麼才會飽？則與山下生活的考量完全不同。登山者在歷經長時間或整天的奮戰及掙扎，體力都已消耗殆盡，進入一種極度飢渴的身體狀態，這是在山下食物充裕、唾手可食，是整天處於坐式生活模式中的人，罕難體驗的。在飢渴時，通常腦中會出現想要與需要的拉鋸戰，腦中欲求的是冰涼的西瓜、冰淇淋、炸雞、可樂，但身體其實只需要一杯熱湯和一碗泡麵，即可獲得絕大的滿足，通常登山者下山之後可能也不會刻意去吃這些東西。在山上生活所有用具亦極簡化，以簡單、輕便、多用途為主，個人想要舒適一些，就得多背負一些物品，但在考量身體荷負時，又會從背包取出某些東西，登山者在選擇裝備時，理智也陷在欲求與需求兩端間拉鋸。登山因其行動方式係由人背負著沈重裝備行走於高低起伏的重山峻嶺間，對於飲食及生活上的要求程度被迫減至最低。一方面是身體對於維生需求的增加，但所能獲得的物資卻相對稀少，一方面是身體極度的勞累疲乏，而令人想起山下的安逸生活，是以在登山的行進間，混雜著強烈的欲求與需求，相較於人們日常生活的活動，在頻率、強度和具體感上，不論質或量均超出許多。登山者在需求與欲求間，不停地掙扎的體驗，更具體，更深入人心肌理，亦更能引發登山者的知性思考，深思生命存在的基點及問題。

### (四)人我面向——擺盪於他控與主控之間

登山活動過程表面來看是一個主控感十足的活動，自己決定參與某項行程，自己收拾及背負著沈重的裝備，依靠自己的雙腳行走。但參加過登山團體舉辦的登山行程者應都知曉，登山的整個行程，都有一定的參與規

範存在。參與活動前，要依據既定行程遠近及路線難易，讓領隊評估自己參與的能力，依規定時間參與行前講習及說明，依規定時間集合、上車、整裝；在行走時，依領隊或嚮導指示而行，有時要配合伙伴的腳程而減緩速度，有時又要依領隊的要求跟上隊伍，依照領隊的分配床位睡覺，依據領隊的指示飲食和休憩。即使是自己獨自上山，也要考量其他上山者，做出相對應的行為，如在狹小山徑中停下來讓路、被團隊要求更換床位、排隊等待使用廁所等。這些情況，基本上，又是他控感十足。《臨界天堂》的作者就明白指出：「前幾次的登山活動，都是參加……登山社。坐臥行止都不在自己的掌握，簡直就是只為攻山頭而爬山，毫無樂趣可言。」<sup>45</sup>然而，場景再轉回登山行進本身，登山者每一次的雙腳移動均操之在己，每一次的攀繩而上均要依靠自己，走在峭壁懸崖上，即使再怎麼怕也需要依靠自己。「都沒有人幫得了你，因為其他人也很危險，他們也沒辦法幫你。」<sup>46</sup>當自己的雙「腳再也不聽使喚，最終跌坐在山路上……，眼淚汨汨的流下來……也感到沮喪」，登山伙伴僅能在旁「默默陪伴……唱著鼓勵的歌」，讓你能「重拾力量，也拾回信心……重新提起步伐，在山風中前進」。<sup>47</sup>也是操之在己，他人無絲毫的代行空間，又回到主控感十足的狀態。其實登山者本身，經常是孤獨、寂寞與高度主控的，他人的規範、指導和協助，永遠只是短暫。在登山的行進中，登山者不斷地忍受體力超荷的煎熬，克服有形及無形的困境，再崎嶇不平的路途，終究得要依靠自己的雙腳踏過。登山者本身在此時主動地進入一種自己體能、毅力和心靈建構的情境中，高度的孤獨感、強烈的寂寞感、極度的主控感，強襲著登山者的心靈深處。登山的過程，讓登山者擺盪於他控與主控之間，對人我的感受既強烈又具體。

<sup>45</sup> 黃漢青，《臨界天堂》，157。

<sup>46</sup> 張蕙芳，〈逃避與追尋——登山的社會學研究（以兩個登山團體為例）〉，28。

<sup>47</sup> 李崇建，〈天使的淚滴〉，63。



### (五)空間面向——穿梭在實境與幻境之間

人們生活的空間當透過度量衡的數字來計算，此種物理性質的客觀空間理解，人與環境被化約在無法具體體會的計衡數量中。而在運動經驗中，落「後」、超「前」、拉「近」、跳「遠」、閃「左」、躲「右」……等，以運動事主為主體，其與情境的整個交錯關係，是活生生的經驗，看似無科學上的客觀，卻是運動事主真實和空間介入。<sup>48</sup>登山的過程中，亦與運動雷同，客觀的數量計衡對登山者而言僅是參考，登山口起步的一公里與到營地前的一公里，客觀計量相同，但對其身體主觀而言，卻是極為不同的距離，前者感覺瞬間而至，後者卻覺遠若天邊。而人若行入比人高的箭竹林中，彼此即使僅相距十公尺，仍可藉由言語交談，但因箭竹阻隔視線，常使人迷失行進路線，客觀距離的十公尺轉瞬間可能變為主觀距離的一公里。對登山者而言，何者為實？何者為虛？已難分辨。登山是行走於山野小徑中，路面崎嶇，奇岩、怪石、斷崖、峭壁、枯木、倒樹隨處可見，是個具體存在的實境。然而，隨著高度上升，漫步在雲端時，雲霧飄渺，島山飄浮，美景夢土，似真亦幻，會令人感覺猶如處在人間仙境。《臨界天堂》的作者在南湖圈谷，望天冥想的心境，讓心神自由馳聘，宛如九龍在天，鑽入廣瀚浩邈，無邊無際的宇宙，精神任意翱翔之際，回神覺察，生命仍固守腳下的寸土。<sup>49</sup>此種實中有虛、虛中有實的空間體驗，在登山的過程中，時常出現，穿梭在實境與幻境之間，則成了登山者最具體的體驗及感受。

### (六)時間面向——游移在流逝與靜止之間

登山者對時間的體驗，有如空間體驗一般，不在年、月、日、時、分、

<sup>48</sup> 劉一民，〈運動經驗的現象學考察：透過運動觀照生命本體〉，92。

<sup>49</sup> 黃漢青，〈臨界天堂〉，149。

秒的客觀時間上，而是植基於主體對內在身體的及對外在環境的訊息反應上。當積跬步行在無止境的山路及陡坡時，拉遠來看，緩慢的步態在空間距離似無寸進，望不見、行不及的目的地，使得登山者感覺時間是靜止的，其實行走的那段時間，在物理時間上已然經過數個小時。而當停留在山顛小徑，靜靜地欣賞著瞬息萬變萬變的雲彩霞光，時間彷彿飛快的在眼前流逝，然而鐘錶上的分針才不過移動半格。當我們能愈快完成一樣事情的時候，我們就處於「沒時間」的狀態；當做一件事要花很長的時間的時候，我們反而占有時間，而得到更長的時間。<sup>50</sup>而當「蒼莽荒野躺著古人的心血，踏著前人足跡尋覓，時空忽然倒轉，自己儼然成了歷史中的人物。」<sup>51</sup>登山者的過去與當下快速游移，忽而在前，瞬而在後。對登山者而言，「真正吸引我一次又一次走進山林荒野的原因，……是山中無拘束的歲月與悠閒的感覺。……Messner 形容這種光景說：這是時間的恩賜，而不是浪費時間。」<sup>52</sup>在山中無甲子、無歲月，只有週遭景物的變化，和個人的生理時鐘與天地的自然時鐘，登山者游移在時間的流逝與靜止之間，亦時與天地萬物融為一體。

#### 四、登山經驗特質考察

登山，作為經驗的對象，表面上看來是無趣、單調、辛苦、勞累、冒險，或被視為工作之餘放鬆身心的活動，對人的益處僅在於身體的健康促進，讓人忽略了登山對個人身心深刻體驗和成長之價值，忽略了登山在感性、感知、感官、人我、時間、空間經驗上，對登山者的啟發與開顯。然而從上述經驗內容的考察中發展，登山經驗在各面向上，蘊含著可內在

<sup>50</sup> 張蕙芳，〈逃避與追尋——登山的社會學研究（以兩個登山團體為例）〉，42。

<sup>51</sup> 何英傑編，〈丹大札記〉，9。

<sup>52</sup> 呂紹煒，〈臺灣高山曆誌〉（臺北：玉山社，1998），29-30。

整合及外在延展的豐富、鮮明、活絡的體察存在。下文將再進一步考察此種具豐實內容之登山經驗的特質，以彰顯其身體經驗的特殊本質。

### (一) 登山必是親身履歷的經驗

登山是一種無可比擬的親身體驗，也是一種忍受磨難、意志探險的藝術。<sup>53</sup>你無法躺在床上臥遊，就能進出實境與幻境的體驗；也無法在家中客廳看著電視，而期望有身體的疲累，與滿腔欣喜的真實體驗；更無法透過閱讀，而切實體察一杯熱湯及一碗白飯的可貴。當「從登山口進入……森林，路似乎永遠都走不完，……感覺到背了一整座山，身體被壓得喘不過氣。」<sup>54</sup>沒有親身行走，將無法體會山為何會被背在身上。而「當環視著遠端，群峰臣服於周圍，一望無際的雲海更襯托於群峰之間，美景如畫，令人飄飄欲仙，也感受到『君臨天下』高高在上的得意忘形。」<sup>55</sup>未能親臨現場，美景、忘形皆不真實，亦不能體現。登山最大的魅力是它帶給你強烈的、密集的體驗，全身上下所有的感官都無比敏銳：你聽、你看、你大口呼吸、你全心投入而「當下活著」，這種狀態，在這個時候就有了最深刻、最具體的表達。<sup>56</sup>登山必需依靠雙腳行走，不論你是達官、貴人，或是販夫、走卒，一旦入山，所體驗到的心緒煎熬、筋骨勞動、肌膚飢寒，皆無法免除。不親身走入山林之中，就無法體察種種經驗內容，親身履歷是登山經驗之充要條件，亦為其基本特質。

### (二) 登山就是超常越障的經驗

入境歷險，是登山者短暫脫離文明，進入蠻荒的重要目的之一，亦是登山者所要面對的基本情境。歷險，代表著外在地域環境的阻絕和障礙，

<sup>53</sup> 林金龍，〈與生命對話——為何登山〉，40。

<sup>54</sup> 李崇建，〈天使的淚滴〉，62。

<sup>55</sup> 可可，〈腳踩玉山巔心懷萬里情〉，123。

<sup>56</sup> 林金龍，〈與生命對話——為何登山〉，41。

可能是林道崩坍，可能是路程遙遠，可能是天氣惡劣，更可能是高度造成的腦、肺傷害。這些有形障礙，隨時隨地會出現在眼前，在行進的過程中，均需登山者克服和穿越，才有到達目的地的可能。此種越過有形的環境難關，是一種登山的外在障礙，亦是登山經驗的本質之一。入境，代表著離開每日生活慣常的行動場域，進入另一個不熟悉的行動場域，登山者其實正體驗著不同於日常生活的另一種生活型態。這對登山者而言，代表著在食、衣、住、行的日常必要面中，均無法與平時一樣，登山者無論在心理、生理、習慣、情感等層面，將面對一堆無形的障礙。腿痠腳軟、背痛頭疼、口乾舌燥是常見的情形，對「骯髒」、「不潔」的認知、生活作息的巨幅變化，則必需加以調適，才有可能繼續走下去。此外，日常生活中的被歸屬於瑣碎小事的「吃喝拉睡」，在山上就變成一等一的重要事件，亦是每日的主要事件，吃什麼？喝多少？有否拉？如何睡？皆需移轉為以山上的模式，超越山下每日生活的身體「常」規，就成為能否持續行走的關鍵。尤其是如廁，在山下的日子中是件極平常的事，而在山上，「因為沒有廁所，所以登山者得找個地方『辦事』……後來習慣，才可以上得出來，可是還是有心理障礙。」<sup>57</sup>

入境的另一個面向是將山下的身分卸除，同時重新組構個人在山上的地位及角色。在山上發言權力和支配權力，通常是依據山上的生活實力重新進行排序，而非沿襲山下的身分。領隊通常是團隊中擁有絕對發言及支配權力的人，有權決定團隊中的重大事務，因為領隊有「帶誰去」的選擇權，這點構成了領隊權力的來源。<sup>58</sup>嚮導則走於隊伍最前方，具備足夠判斷地形、地勢的能力，也是全隊中最具有發言權力者。<sup>59</sup>其餘的隊員則各司其職，在登山過程中照顧好自己，做好各自職責內的事，而通常登山經驗愈豐富，入山適應力愈強的人，其就愈有發言權。因此上山後，自己山

<sup>57</sup> 張蕙芳，〈逃避與追尋——登山的社會學研究（以兩個登山團體為例）〉，28-29。

<sup>58</sup> 張蕙芳，〈逃避與追尋——登山的社會學研究（以兩個登山團體為例）〉，25。

<sup>59</sup> 張蕙芳，〈逃避與追尋——登山的社會學研究（以兩個登山團體為例）〉，23。

下原有身分所帶來的優越和困擾，通常都被棄置或忽視了，山下總經理的身分，上山後所具有的權力，可能比一位工友都還不如。但也由於如此，很多時候淨空了山下的許多身分，可以暫時切斷原有的關係及脈絡所帶來的優越和困擾，遠離俗世，裸身的人反而可以因此靜心，面對真實的自己，登山因此讓人變得更輕靈，而令人有再生之感。山友晨曦就用了一個頗為傳神的比喻來說明這種情形，「我跟山的關係……它是加油站，我是汽車……它可以補充你的能量。對，就沒油啦，我就開去加油站，就把你九五就加滿啊！」<sup>60</sup>對登山者個人而言，於外要越障，跨越外在有形的環境障礙，對內得超常，超脫內在無形的身體常規及社會身分。是以，有些登山者認為：「到頭來，最後要克服的，不是高山峻嶺，不是激流險灘，而是自己。」<sup>61</sup>

### (三) 登山即是體驗自然的經驗

登山是一種接觸大自然的活動，登山者一旦進入山林，大部分的時間都必須暴露在大自然中，這意味著登山者主要的經驗都在山林中發生。在自然環境中，人與自然如此接近，可以真實的看見、聽見，甚至觸摸到真實的自然，人透身體感官、感覺，來與外界進行交流，知覺各種處於戶外林野的自然經驗。當登山者走在落葉的松林裡，林道上舖滿了掉落的松針，即使穿著厚重的登山鞋，走起來仍可感覺其地毯般的柔軟；而行走於闊葉林中，枯黃的葉子，因登山者的踏踩而沙沙作響，不僅聲音清晰可聞，更顯得林野中的靜謐。而當原本只在書籍和電視畫面中出現的動植物或山景，驀然地出現在自己眼前時，此種親身經歷常令人感受到「真實的震撼 (reality shock)」。登山者小威就深刻記得：

<sup>60</sup> 陳渭璇，〈登山者的自然經驗〉(臺北：國立臺灣師範大學環境教育研究所碩士論文，2012)，94。

<sup>61</sup> 黃漢青，《臨界天堂》，37。

去爬八通關古道、清代的，有看到黑熊……隔著一條溪流……我們……就趕快把相機拿出來，……那一次經驗就是也蠻讓人家感動的，嗯，第一次看到，在野外看到黑熊……，我們那時候很興奮……。然後牠要靠近時……大家把鍋子拿出來。拿出來敲，然後開始叫。<sup>62</sup>

登山者亦經常被不預期的地景和特殊天候振奮內心，登山者晨曦第一次登山，到了百岳之一的閃山，上去之後有一片大草原，這讓晨曦忍不住地大叫「哇！這大草原好棒」，並向同行的人說：「喔！BB，以後我要住這裡！」。<sup>63</sup>在晨曦的登山歷程中，不但遇過大雨、大霧，大風，或熱到不行的大太陽，甚至是下雪和地震，「就是各種天氣都遇到了，就覺得好爽」。<sup>64</sup>筆者亦曾在攀登奇萊東稜途中，於帕托魯山附近，親身經歷雙層的觀音圈，親眼看見虹與霓同時存在的大自然奇景，令筆者內心振撼不已。此種登山者與大自然的互動，環境教育學者 David W. Orr 將其稱為心景 (mindscape) 與地景 (landscape) 的交流，人透過移動、碰觸、觀察大自然的方式，將影響人對自然的情感與態度，進而使人們對於日常生活周遭及自然環境的各種決定產生巨大影響。<sup>65</sup>登山者能有機會，以開放的態度去直觀與感受物質自然界的歷程，有時甚至可以超越物體與人為的區別，重返個體內在的本性，此皆因登山的本質即是一種複雜的、流動改變的自然體驗。<sup>66</sup>

#### (四) 登山即是生存體察的經驗

挪威著名哲學家奈斯 (Arne Naess) 認為最重要的事是成為完整的

<sup>62</sup> 陳渭璇，〈登山者的自然經驗〉，52。

<sup>63</sup> 陳渭璇，〈登山者的自然經驗〉，91。

<sup>64</sup> 陳渭璇，〈登山者的自然經驗〉，92-93。

<sup>65</sup> 陳渭璇，〈登山者的自然經驗〉，20。

<sup>66</sup> 陳俊甫，〈自然體驗的理念與思維——返照初心見自然〉(花蓮：國立東華大學自然資源管理研究所碩士論文，2001)，100-102。

人，亦即「在自然之中生存 (being in nature)」，這種生存是動態意義的、不斷擴展自我的、自我實現的意思。<sup>67</sup>所謂在自然之中生存，是將生活回歸到最為原初的需求，生存下去的最基礎維生事務，就是關注每日的吃、喝、拉、睡，這是一種最簡單的生活方式，亦即每日均需自己面對及解決生存問題。登山者入山需徒步負重，這是種最原始的移動方式，最原初的載物方式。儘管肩、背、腿、腰已超過日常負荷，疼痛難耐，生命透過痛具體的展現。每餐均得自行準備，即使在風雨飄搖中，窩在帳篷裡，用嘴咬著手電筒，也要作二菜一湯的晚餐。<sup>68</sup>不煮無法食，會餓肚子，生命透過餓真實地體察。每天需自行取水、背水，「即使四瓶裝滿水的保特瓶一上肩，重量幾近 30 公斤！」，但是「抱著寧可重死絕不渴死的決心，毅然扛起沈重的背包上路。」<sup>69</sup>在行進或休息中，仍需自行拉撒一番，解決生理需求；在臭、濕、痛、累、渴、餓的身體狀態下，仍需鑽進睡袋中，讓自己得以休生養息，有足夠的體力行進。走在峭壁懸崖，攀繩而上時，生命猶如懸於一線，「牽引你的只有繩子那端傳來繩友生命的脈動」，「面對攀登的危險，似乎感到死神與你同行，……在此感到生命特別真實。」<sup>70</sup>登山過程中，登山者在行走、坐臥、吃喝、拉睡間，比參與一般活動都更容易體察生命的實存，每個行為與動作都展現了求生存の意涵，生存不再僅為書中的文字，而是具體且鮮活地在登山者每日的行動中。

##### (五) 登山亦是孤獨子然的經驗

登山活動通常都是團隊行進，較少獨自行動，表面上似乎與孤、獨沾不上邊，然而，登山的過程中，孤與獨的狀態卻從開始到結束，一直存在，甚少遠離。登山的活動型式是依靠參與者雙腳，在不斷互換中前進，踏過

<sup>67</sup> 林金龍，〈與生命對話——為何登山〉，42。

<sup>68</sup> 何英傑編，《丹大札記》，228。

<sup>69</sup> 何英傑編，《丹大札記》，81。

<sup>70</sup> 呂紹煒，《臺灣高山曆誌》，38。

崎嶇不平的山徑，越過湍急的溪水，達到計畫中的目的地。不論有多少人同行，不論身邊的人是誰，移動雙腳的永遠是登山者本身。當遇到狀況，解決克服的人仍是登山者自己。登山者「每一個人都直接面對天地、日月、草木，夫妻、父女、母女的關係暫時都不存在了」，「我們同樣是天地裡的一棵樹，一株草或一朵花。」<sup>71</sup>對登山者自身來說，不論身邊有多少隊友或伙伴，每一步踩踏均得登山者獨自決定，無人可代決。在一般的山徑林道上「有好幾個人一起走，但我總覺得一極深的孤獨情緒在心中滋長，大家都因專注走路而很少說話。」<sup>72</sup>

登山者此刻最是寂寞，雖然與友伴同行，但是行進間，則永遠是自己走著……因為很多時間都只是你一個人走，你會有一段時間和別人隔離。我會覺得孤獨就像橄欖樹[歌詞所描寫的]一樣……。<sup>73</sup>

當要橫越斷崖時，「在不見谷底的懸崖邊看見順勢滑下的碎石，雙腳不聽使喚地直發抖。」<sup>74</sup>同伴僅能在一旁使用口語及利用器材協助，協助只是短暫的，登山者必需自行克服內心煎熬，懼怕心態，用自己雙腳走過。此時若稍有閃失，則會發生不可預期的災難，登山者本身就會進入某種自己用體能、技術和心靈所創造的新世界，這種孤獨、寂寞、高度主控的感覺，對參與者的心靈深處刺激相當大，他將意識到，此時此刻，絲毫無他人介入幫助的餘地，而孤獨之感會瀰漫全身。在夜晚休息時，雖然同伴在不遠處，但山中黑得不見五指，登山者是處在孤獨的狀態。「因為就算只有五公尺，那燈光也會被黑暗吸進去，在十公尺以外就不會知道你身旁有任何人」、「剛開始覺得很害怕，但是後來就愛上單獨面對自己的感覺」<sup>75</sup>

<sup>71</sup> 黃漢青，《臨界天堂》，121。

<sup>72</sup> 陳列，《永遠的山》（臺北：玉山國家公園出版社，1991），106。

<sup>73</sup> 張蕙芳，〈逃避與追尋——登山的社會學研究（以兩個登山團體為例）〉，64。引文中[歌詞所描寫的]等字係筆者加註。

<sup>74</sup> 莊忠勳，〈玉山之巔的嘉年華會〉，80-81。

<sup>75</sup> 張蕙芳，〈逃避與追尋——登山的社會學研究（以兩個登山團體為例）〉，33。



是以有人認為：登山者是一種獨與天地來往的智者。<sup>76</sup>登山的過程很多的「事」、「務」都得自行決策與執行，登山者經常處於「無暇能他顧」、「有援卻孤立」的狀態，在此種特殊氛圍中，登山者孤獨、寂寞、高度主控的體驗，將漸次強烈，襲身而來，無所閃躲。

#### (六) 登山也是身練心修的經驗

在登山的過程中，負重行走讓身體不斷地受到刺激，不僅讓四肢、肩背肌力及肌耐力的負荷力增長，心、肺、循環系統、呼吸系統的功能增強，達到「強體」的功能。登山者更不斷地受到各種有形外在環境障礙和無形內在身體常規的挑戰，更在感官、感知、感性、人我、時間和空間等經驗內容兩端快速遊走、來回穿梭的激盪，登山者的心、意志、情緒亦不斷地遭到磨難，而有「健魄」的功能。透過登山過程磨練個人的意志，亦提升了生命的強韌度；而超乎尋常環境之刺激，亦促使了心身的極速成長。這就如一位登山參與者所言：「也許在那樣痛苦的經驗中，你才能真實的感覺到自己吧！太順的環境，你無法感覺自己存在……。」<sup>77</sup>「因為在那的勞動過程中，感受到自己的生命。因為生命不只是靈魂與精神、思考，還包括你的身體……。」<sup>77</sup>簡單地說，「我，在山裡，看見自己」，更認識了自己；在上坡與下坡起伏中，除了承認自己的懦弱以外，發現原來自己的毅力比想像中的多一點點。<sup>78</sup>登山者時常非為練身而入山，非為修心而入山，但入山後，負重行走就自然而然地使登山者身體獲得鍛鍊，就循循善誘地漸次使得登山者內心獲得修練，「身練」、「心修」自然而然地成為登山最殊異的身體經驗。

<sup>76</sup> 黃漢青，《臨界天堂》，149。

<sup>77</sup> 張蕙芳，〈逃避與追尋——登山的社會學研究（以兩個登山團體為例）〉，38。

<sup>78</sup> 洪慧楠，〈我，在山裡，看見自己〉，《學校體育》，112（臺北，2009.06）：65-68。

## 五、結語

近年來休閒意識的抬頭，登山活動蓬勃發展，參與人口數也逐年上升，會讓人們以為登山參與者對登山活動的直接體驗，必然隨之驟增，同時更為深刻。但登山者依其各種目的而入山，讚許者依其各種功能而鼓吹，並不必然使身歷其境的登山者直接的身體經驗與擴張的參與人數一同成長。有時強烈的山頭蒐集意念，忽略了登山歷程的啟發；有時百岳山徑的匆匆行程，忽略了身體經驗線索兩端的強烈訊息；有時為冒險和探索獨尊預先設定之目標，忽略了內在心靈的細微變化；有時為了國家和土地認同的鼓吹，忽略了山林之美。

登山經驗的奇妙處，在於它必需是你的「親身」參與，依靠雙腳「履歷」；它讓你能脫離日常生活而「超常」，克服環境而「越障」；它讓你置身林野，貼近自然，體驗自然，同時可以透過感官與其對話；它使你在單純步行間獲得「生存體察」，強烈感受「孤獨孑然」，不知不覺中已然「身練」，已然「心修」。其經驗品質的精良處，在於它使登山者分分秒秒的經驗都是創造的、獨特的、無可比擬的；而其內容的豐富處，則在於感官、感知、感性、人我、時間、空間等存在線索間，登山者在疾動與緩靜、苦痛與喜樂、欲求與需求、他控與主控、實境與幻境、流逝與靜止等之間游移、轉化、穿梭，讓登山者體受到生命的實存。是以「山下的每一天你都會忘記，但是在山上的每一天，你都會記得。」<sup>79</sup>

一般人認為登山是必須走到山頂才算完成整個活動，而過程中的行走只是為了攻頂的一個必要行為。然而，登山不應該只是踏上山頂才是唯一目標，在行走過程中所接觸的東西，是可以開啟個人不同體驗的。在登山

---

<sup>79</sup> 張蕙芳，〈逃避與追尋——登山的社會學研究（以兩個登山團體為例）〉，37。

過程中，可以透過感官與週遭林野環境連結及流，獲得聽、看、聞、摸等與自然接觸的直接經驗；可以跨越時空與族群，從其他的角度看待自己、他人和環境，更加認識自己所踏的這塊土地；可以與自然對話，感受當下的自己，體會天地的浩瀚，與人的渺小。太在乎自己有否攻頂，很多時候看到的其實只有自己，唯有放下攻頂為登山唯一的目標時，反而能夠讓人開始注意沿途的其他經驗、自己與自己、自己與他人、自己和環境的關係。享受此間過程，遠比僅在意是否攻頂，會讓登山者有更多的身心體驗。

思考登山身體經驗問題的原點，應該摒除各項身體活動目的論與功能論的表層糖衣，直接深入身體經驗本身。要有超乎尋常的身體體驗，必須轉而依賴「實踐地開發」去親身體驗和找尋答案，爬山正是此類「實踐地開發」以尋找答案的活動之一，而且由於它可能具備高風險性，促使有以「開發」和「理解」的程度俱不同於尋常，換言之，爬山足以令人體現和經驗到更深邃人之「個性」，也從而使人們得以明白「生命的意義和價值」之真諦所在。<sup>80</sup>是以，期望登山者能純粹的將生命力投入登山活動，並從活動中開創登山的意義，而不再只為了外在目的而爬山，如完成百岳、比賽技術與負重能力等，而將登山回歸到生命意義的體驗與創造。<sup>81</sup>最後，建議要超脫「蒐集山頭為登山唯一目的」的念頭，轉而關注於行程的親歷體驗，同時要迴向觀照未加細察或習焉不察的身體經驗內涵，啟發行走於「登山之道」中之「身心體驗」，在個人生命中的深化力道。

（本文特別感謝劉一民老師在寫作上的啟發，及兩位審查者用心的建議及指正。）

<sup>80</sup> 蕭振邦，〈Touching The Void 的登山哲反省〉，52。

<sup>81</sup> 張嚴仁、石明宗，〈由海德格思想探討登山意義的形成〉，80。

## 引用文獻

- Robert Sokolowski 著，《現象學十四講 (Introduction to Phenomenology) 》  
(李維倫譯)，臺北：心靈工坊文化，2004。
- 可可，〈腳踩玉山巔心懷萬里情〉，《中興工程》，98(臺北，2008.01)：122-123。
- 石明宗，《登山客與博士：山難、運動與宗教之體驗》，臺北：頂點文化，  
2007。
- 石明宗，《運動哲學：愉悅+智慧之旅》，臺北：師大書苑，2009。
- 何元春、陳媛媛，〈從「探險」到「休閒」——對日據時期臺灣登山活動  
開展的價值認知研究〉，《武漢體育學院學報》，44.5(武漢，2010.05)：  
52-54。
- 何英傑編，《丹大札記》，臺北：玉山社，1999。
- 呂紹煒，《臺灣高山曆誌》，臺北：玉山社，1998。
- 呂碧琴〈銘刻在身的痛：優秀女性運動員運動身體痛／苦經驗之敘事〉，  
臺北：國立臺灣師範大學體育學系博士論文，2010。
- 李美涼、林乙華，《南美攀登記》，臺北：大塊文化，2001。
- 李崇建，〈天使的淚滴〉，《學校體育》，112(臺北，2009.06)：60-64。
- 李潛龍，〈體制下可以改變的天空——臺東光明國小的戶外體驗教育〉，《學  
校體育》，112(臺北，2009.06)：52-58。
- 周育萍，〈一段運動生命與經驗的剪輯——在憶與思之間〉，《運動技藝：  
運動英雄與運動哲學》，胡天玫編，臺北：師大書苑，2007，97-110。
- 周育萍，〈約束—失序—鬆綁：「我的」身體經驗回溯〉，《運動哲學心靈饗  
宴》，劉一民、周育萍編，臺北：師大書苑，2005，167-178。
- 林克孝，《找路：月光、沙韻、Klesan》，臺北：遠流，2010。

- 林玫君，〈日治時期臺灣女學生的登山活動——以攀登「新高山」為例〉，  
《臺中技術學院人文社會學報》，3（臺中，2004.12）：199-224。
- 林玫君，〈健康、實學與教化——日治時期臺灣公學校登山活動的論述分  
析〉，《臺中技術學院人文社會學報》，5（臺中，2006.12）：69-91。
- 林玫君，《臺灣登山一百年》，臺北：玉山社，2008。
- 林玫君，《從探險到休閒：日治時期臺灣登山活動之歷史圖像》，臺北：博  
揚文化，2006。
- 林金龍，〈與生命對話——為何登山〉，《運動文學》，5（臺北，2009.06）：  
40-42。
- 洪慧檣，〈我，在山裡，看見自己〉，《學校體育》，112（臺北，2009.06）：  
65-68。
- 胡天玫、劉一民，〈運動身體經驗的雙重性——「是」與「有」的反省〉，  
《體育學報》，15（臺北，1993.07）：181-192。
- 高銘和、梁永安，《九死一生：高銘和聖母峰登頂記》，臺北：大地地理，  
1997。
- 常嫚芸，〈運動與「看」運動——身體經驗的擬像與真實〉，臺北：國立臺  
灣師範大學體育學系碩士論文，2003。
- 張孝銘，〈遊客登山冒險遊憩參與行為模式之研究〉，《運動休閒管理學  
報》，3.2（彰化，2006.12）：50-62。
- 張孝銘、李莞任、李城忠，〈登山冒險遊憩持續涉入模式之研究〉，《運動  
休閒管理學報》，6.1（彰化，2009.06）：133-151。
- 張孝銘、蔡財富、洪珠媚，〈登山冒險遊憩體驗之分析〉，《休閒產業管理  
學刊》，3.2（彰化，2010.08）：59-76。
- 張良漢，〈建構登山健行者活動涉入與地方依戀影響模式〉，《體育學報》，  
39.4（臺北，2006.12）：163-178。
- 張宗昌，〈登山、登山體能與健康促進〉，《學校體育》，112（臺北，2009.06）：

46-51。

張宗昌、黃景耀，〈登山文本的詮釋性探討——以「臨界天堂」為例〉，《嶺東體育暨休閒學刊》，8（臺中，2010.06）：141-154。

張威克，〈身體／知識／權力：論我國學校體育演進的系譜〉，臺北：國立臺灣師範大學體育學系博士論文，2002。

張昀、謝智謀，〈「探險，最能建立性格的力量」——戶外冒險教育與復原力〉，《體驗教育學報》，3（桃園，2009.12）：1-12。

張鼎國，〈海德格的「現象學方法概念」再探〉，《鵝湖學誌》，15（臺北，1995.12）：93-115。

張蕙芳，〈逃避與追尋——登山的社會學研究（以兩個登山團體為例）〉，臺北：國立臺灣大學社會學研究所碩士論文，2000。

張嚴仁、石明宗，〈由海德格思想探討登山意義的形成〉，《大專體育》，72（臺北，2004.06）：76-80。

莊忠勳，〈玉山之巔的嘉年華會〉，《學校體育》，112（臺北，2009.06）：80-87。

陳列，《永遠的山》，南投：玉山國家公園出版社，1991。

陳俊甫，〈自然體驗的理念與思維——返照初心見自然〉，花蓮：國立東華大學自然資源管理研究所碩士論文，2001。

陳渭璇，〈登山者的自然經驗〉，臺北：國立臺灣師範大學環境教育研究所碩士論文，2012。

鹿野忠雄著，《山、雲與蕃人——臺灣高山紀行》（楊南郡譯註），臺北：玉山社，2000。

黃芳進，〈運動「身體主體」經驗探索——「時間性」與「空間性」的省思〉，臺北：國立臺灣師範大學體育學系碩士論文，1995。

黃秋琴，〈跆拳道對戰之身體經驗探索〉，《運動書寫》，石明宗、呂潔如編，臺北：師大書苑，2006，145-159。

- 黃漢青，《臨界天堂》，臺北：晴天，2008。
- 劉一民，〈描繪現象學與休閒概念的研究〉，《體育學報》，3（臺北，1981.12）：43-46。
- 劉一民，〈運動身體經驗探源：主體性與創造性經驗的反省〉，《體育學報》，13（臺北，1991.12）：53-61。
- 劉一民，〈運動經驗的現象學考察：透過運動觀照生命本體〉，《臺灣師大體育研究》，3（臺北，1997.04）：83-100。
- 蔡文科，〈臺灣高山地區原住民挑夫工作經驗傳承之研究〉，高雄：國立高雄師範大學成人教育研究所碩士論文，2006。
- 蕭振邦，〈Touching The Void 的登山哲反省〉，《鵝湖月刊》，373（臺北，2006.07）：47-60。
- 謝智謀，〈以戶外冒險教育為本的登山課程對復原力之影響〉，《體育學報》，43.3（臺北，2010.09）：127-146。