

〈伏地挺身〉

每一場雨都有自己的段落，有的歡欣，有的唏噓，有的像清脆的風鈴，有的像荒城的呼吸。他不喜歡雨的陰沉，尤其是夜晚的雨。夜雨通常伴隨綿延的無奈。他覺得人們都被時間選擇，被時間決定，被時間捏塑成顛躓的玩偶。

回到多雨的台北，他竟一夜恍惚。午夜突來的滴答，把夢境變成模糊的窗景，起身時，已無法確知裡面的光影，只記得自己不斷在奔跑，沿著海，一圈又一圈。有些說不出來的憂傷，彷彿折扣優惠的定期票券；有些足不出戶的怨怒，像是複雜多變的路況。還有一些無法敘明的繩結，猶如重層的糕點，排列漸次疊起的情意。

凌晨六點，雨逕自停了，兩塊破損的烏雲之間，一個金色的光點向外探頭，彷彿尋找些什麼。或許雨過天晴不是一句勸世的良言，而是盼望的出口。他好不容易睜開倦怠的眼瞼，看見撐起的天幕，等候腳印踏著腳印，背影接駁背影，於通勤的激流，划著危殆的獨木舟，穿越人性的叢林。

他開始練習伏地挺身，是為了傾倒淹滿胸口的黃泥，反覆以雙臂操弄類似的句法，就可以逼迫這個世界跟自己一樣充滿黑暗的濁氣。下壓時，手臂要與地面平行，那時他可以望著地表，不看世界的哀傷。但上挺時，則必須用力打直彎曲的手臂，撐起全身的重量，像是措起一座永遠也翻不過的山，撐不住就會癱軟在地，變成積木的疊影。

在那間隨時會溺斃的課室，有些隱喻像是地表的伏流，需要一位守夜者，備忘睡醒就會遺失的人生。厭世彷彿鈍鈍的空虛，每一個字的間距，都是寬得可以讓人摔死的縫隙。他對遠方發生的事，或許無能為力，但某些事情總在近處，彷彿先知的預言。只要進入那間課室，就有許多惡魔一般的眼神從後張望，想要吞沒他好不容易採集到的一點光明，而厭世有如一群螞蟻，在他心底挖了洞穴，儲存情緒的碎屑，看能否撐到每一年過冬之後。

連續幾天，他一下課就逃到陰暗的牆角，不到十個人也能圍成看不見前方的人牆，他低著頭，被迫說著重複的話，聲音在耳道裡迴盪，重重疊疊，像是陰魂，不見也不散。撐到週五放學，他變成一隻逃出蛛網的活物，翻耕貧瘠的日常，至少每週總有兩天，不用再表演馬戲，乾脆變成蠕動的蟲，與文字的溫差一起入冬。

伏地挺身的基本動作：身體豎成一直線，像一塊平整的木板，為了避免塌腰，雙手需與肩同寬，同時下壓臀部，穩定收緊肩胛骨，將身體保持為一條斜斜的直線，下地時夾緊肩胛骨，上推時則要自然打開，手指不能內扣，肘部靠近軀幹，不得過度外展。伏挺的過程需注意呼吸，往下以鼻子吸氣，上挺時則用鼻子與嘴巴吐氣，有韻律的呼吸能調節肌肉的施力與鬆緊，避免運動傷害。

對於一百六十五公分、九十六公斤的他，伏地挺身雖是對體力的折磨，他卻充分感受拉伸胸肌的快感，似乎吐出了一口長長的惡氣、濁氣，縱使沒有一下是標準動作，他似乎也不特別在意，因為這世界沒有比伏地挺身更對應他生命歷程的運動。

天濛濛亮了，他好不容易擺脫國、高中的哀傷，進入可以抬頭挺胸的大學，但每天卻不明不白、不清不楚地醒來，假裝自己什麼都懂、什麼都會，彷彿這樣活著才有價值，才是燦爛的天色、蔚藍的晴空，才不會進入過去幾年的惡夢。但他從未明白過，記憶往往藏在時間的碑誌裡，或是光陰的角落，等待某個複沓的時節突然到來，無以名狀且難以承受。

後來，他成了一位詩人，出版幾本詩集，裡面的詩句只有自己才懂，譬如：「在一個潮濕的世界 / 哭是徒勞 / 有時連呼吸裡 / 都充滿匆促的荒涼」，寫的是那幾年被同學用洗拖把的污水從頭傾倒的荒誕。詩句本來就比天色隱晦，內斂的暗昧亦即變奏的意象。他靜靜看著站在公車站前的一排制服、一排墨綠色的書包，那些尚未甦醒的青春，正比較著誰更皺褶、更蜿蜒。斑馬線像是一座地面的浮橋，鞋底是移動的舢舨，我們從一個隘口轉到另一個渡頭，輪替不同的天色，卻不知轉過身離愛最近，再回頭離家最遠。

他總在南下北上的列車裡，望著窗外流動的風景出神，他的背包放著裝幀的知識，卻沒有任何論點是清晰的，在這座暫停的城市，他告訴自己是岸，不是波浪、不是洋流。「緊握扶手，站穩踏階」，又有誰會按著反覆播送的提醒去做？我們都喜歡歷險，總有一種非你不可，非他莫屬的衝動，於是奮不顧身，不斷經歷每段從無到有，從有至無的十年。

伏地挺身對於胸肌、二頭肌、腹肌、股肌等核心肌群都有訓練效果，每天固定做幾下，既能增強肌肉強度，也能燃燒熱量、減緩老化，甚至可以提昇男性的性愛表現，強化各種體位需運用到的肌群。他想起這些在網路上查到的知識，苦笑起來。好不容易因為詩人的身份或者魔力交到女友，但交往不久他就發現自己肥胖的身軀，無法負荷午夜的放縱與荒誕。他縫合零碎的疲倦，檢測宿醉的指數，總是於凌晨突然清醒，或許是因為難以側身的夢境，從偏硬的枕芯溢出。

他從不缺孤獨，寂寞時總想找點憤慨的事，填補遺憾的空隙，寬容從來無法接班，只是一種鄉愿的假象，那些被侮辱的青春時期，在詩裡變成回憶的糖衣。他總以苦笑迎接清晨，以困乏通往午夜，狂歡變成想像，彷彿虛幻的獨舞。其實他早已萎頓，竟日與暮色格鬥，等陽光更新酸痛的軀體，卻假意一種盛開的姿勢，以詩人的身份，向他人炫耀自己在憂傷之中，但活得光明磊落。陰冷，雨比針更扎得人疼。

他信步走在街頭，又是上班上課的時間，活力的人群快速通過每個十字路

口，步入各自的捷運入口，每個人都有去處或走向，沒有誰會阻擋誰的流動與進出。還有一些販賣憂鬱的市集，每一種情緒的香料都定了價，成為標籤上的詩句。至於那些大道無形或是佛法無邊的書冊與人生，也逐漸變成信奉者的海洛因。他從不相信這些，在那些年之後，他反而遺忘了包圍他的每張臉孔與表情，只記得好幾雙沼澤一般的白眼，佈滿紅色絲線，看著正在發生的殺戮，卻沒有可憐或同情的表意。每每浮出這些畫面，他就著了魔似的做著伏地挺身。

除了一般雙手、單手的伏地挺身之外，他知道還有以指爪抓地的「中國式」伏地挺身、下頷觸地但腹部必須懸空的「印度式」伏地挺身，以及最高難度、只能用手撐地、身體其他部位都得懸空、依靠身體傾斜重心維持力量的「俄國式」伏地挺身，他從來沒有嘗試過不同的招式，他覺得該是時候了。最近身體正在蛻皮，情緒在頓挫中浮沉，似乎一碰就會碎裂，唯有伏地挺身，能夠召喚他的熱情，於伏、挺之間，發現自己真確地活著，活得像個人，會掙扎、會矛盾、會感覺到酸痛並快樂著。

他曾經瘋狂地寫，一天可以書寫多首長短不一的詩，那時他相信詩是生命困頓的救贖，是自我療癒的一種方式，但後來發現從來沒有因著寫詩而得到療癒，寫詩根本救贖不了生命的艱難，最多只能短暫宣洩那些憤懣，像是藥癮，服用之後，感覺迷幻，藥效一過卻得繼續面對頓挫的人生。

初冬的涼意在體內泥濘成淤塞的河道，換季的憂傷尚未回溫，他完成了今天的儀式之後，出門領取走丟的掛號信。時間比水窪更淺、更暗，霧散了，青春就將嘶啞，光陰的步履，就得降低分貝與音準。他把腳印藏在階梯，陽光遲到，貧瘠的街道，正等待掃帚搔抓，驅逐寒意與無端的癢，他知道自己必須轉出疲倦的編碼，繼續荊棘的苦旅。

掛號信裏是情人節時與女友玩笑訂定的合約，一式兩份。倘若無法滿足她的需求，就得接受分手協議。那是好些次纏綿未果後，為了止息不滿才首肯的條件，他想藉此延長愛情的保存期限。

看著信，他突然想起那年剛交往時，知道女友討厭蚊子，又喜歡植栽，於是買了一小盆可以防蚊的石蓮，作為紀念日的小物。據說，東羅馬帝國的查理曼（Charlemagne）大帝，在屋頂上栽植石蓮花，墨西哥人更認為這種植物可以當作避雷針使用。再加上石蓮花繁殖力很強，葉面多肉可食，富含膳食纖維，以及各種礦物質與維生素，聽說也可以治療肝功能異常、牙周病、皮膚病。對他而言，這簡直就是充滿詩意的象徵，原來石蓮是如此多義，彷彿自己的詩，也像是自己的愛情。

他告訴女友，有人說石蓮的味道如蓮霧，他倒是覺得石蓮花沾蜂蜜食用，可能也蓋不住澀味，不如與蜂蜜一同打成石蓮花汁，澀味或許就沒有那麼沉重。於是，他又訂了一台榨汁機，準備等到石蓮長滿盆栽的那天，親手調製飲

品。

但愛情只是誤植的盆栽，後窗之內，灰塵是書桌的主義，記憶有如摺角，光陰變成夾頁的書籤。他還是他，他的詩有如語言的瀑布，以暴行征服黑夜，就算煙火瞬間凋零，他希望一推開窗就是破曉的世界。但自己的詩太過深邃，彷彿潰爛的壁癌，滲漏憂鬱的水聲。

對於一百六十五公分、九十六公斤的他，一般的伏地挺身，一回的極限是十五下左右，至於各國的特殊做法，他頂多只能一、兩下，就無以為繼。據說只要持續幾個月天天伏地挺身超過六十下，無論是肌群或是性愛，就能產生明顯的效果。但六十是他無能為力的數字，就像這段愛情，以及那些青春期的惡夢與回憶。

才轉過頭，手機收到一則潦草的訊息，女友說這兩天會過來搬東西，並將鑰匙放在信箱裡。簡訊好心地建議他不要在家，以免大家難堪，也建議他不要諱疾忌醫。他竟沒有任何憤怒，濕冷是一種詭譎的觸感，記憶的刀刃容易割裂近況，難以言喻的不安逐漸蔓延，臉上的淚與窗外的雨一同傾盆。收音機裡的路況沒有一處完好如初，任何龜裂都來自陳舊，或是破壞。他招搖過市，卻無能唱出高亢的音階。他按下馬桶的沖水鍵，沖去那些淡黃色且多泡的胃液，他突然懂了，嘔吐的意義就是證明自己真的活著。

他沒有暖身，直接將兩手打直，掌心貼地，以腳尖支撐身體，完全不理會預備的姿勢，也不管肩膀有沒有放鬆、背部有沒有挺直、雙手與肩有沒有同寬，他像是自我放棄，快速且用力連續做了二十個伏地挺身後，好像聽見布帛撕裂的聲音，接踵而來的是一陣劇痛，他猛然倒地，肩頭的稜線坍塌成蛛網，一隻蜘蛛撐著身體朝他慢慢爬來，眼前似乎看見那盆尚未發育完成的石蓮。

他知道自己只是渴愛的小孩，不是文字的巫師。他每天都死過一次，於晝夜換場的夢醒時分，繼續伏地挺身的循環，像是得到強迫症的薛西弗斯，日復一日……