

忍性

彭勁老師

沿着水泥石階攀跑而上，大腿傳來脹痛感，股四頭肌漸漸脫力、僵硬，像是綁了一條向下緊縮的皮圈，只能勉強蹬抬。呼吸逐漸急促，汗珠自額頭急促湧出，沿着泛紅的臉頰、頸項滑落，體內的氣息早已翻江倒海。這絕對是意志力的考驗。我勉力維持一深一急的呼吸，盡可能讓整個腹部乃至整個胸腔吸入氧氣，以減少細胞的能量代謝，將節奏自混亂中拯救出來。再來則是控制我凌亂的步伐，確保腿部均勻受力，不至於讓膝蓋骨承受過多的負擔。終於，全身節奏維持在一定的秩序下，哪怕是高強度的顛簸也不能使其分崩離析。

石階兩旁長長的綠色欄杆依山的陡峭向上延伸着，欄杆上部分油漆脫落，露出內裏包裹着的、生鏽的金屬支架。咬緊牙關，經過好一陣子緩慢的爬升，視野終於迎來綠色欄杆的盡頭。邁着蹣跚的步履越過了欄杆，告別了這兩百來級的石階，眼前一片遼闊，蜿蜒的山路自右傾下，在昏黃路燈的照耀下如一條暗黃綢帶，微風迎面拂來，撫摸我滾燙的雙頰，夾道樹影婆娑起舞，使人舒爽。

擺脫了石階的鞭撻，接着山路緩跑而下，壓力驟然一輕，大量「多巴胺」自大腦傳來，蔓延至全身的愉悅使我精神為之一振，大腿的痠痛迅速消退，氣息漸復平穩，我竟進入了「跑者高潮」，交替擺動的雙手得以再次在空中劃出完美的弧度。我昂首闊步，如加裝了馬達般自搖曳的樹影間徑直穿過，在人行道上飛奔起舞。在「跑者高潮」的加持下，精力彷彿永遠不會耗盡，我弓身如脫兔一躍，凌空於斜坡，而後腳掌平穩落地，肆意享受跑酷般飛躍的快感。經多次訓練，意志對痛楚的對抗度不斷提升，身體素質越來越好，至此，我終於迎來堅忍枯燥後的莫大喜悅，不禁沉浸

在聯翩的遐想中，只覺眼前的山道一片綠意盎然，逝去的青春紛至沓來，邁着輕盈的步履，盡情釋放內心的激動。

不知甚麼時候開始，靈魂躁動不安起來。有一天，內心的城堡轟然倒塌，那可憐的靈魂來不及呻吟，便被擠壓在斷壁殘垣下，只得匍伏挪移。混混沌沌之間，我也有了圓凸凸的肚皮，一張我正張着宛如吞鰻般的大嘴鯨吞甜筒的照片在家庭群組傳開。當二哥露出詭異的笑容自面前經過時，我猶自吧嗒吧嗒地咀嚼着甜食，洋溢着滿足的笑容，渾然不知我那隆起的肚皮、貪婪無饜的食相成了看點，以至於成為了鏡頭中的主角。拍下照片後，二哥更開啟了手機照片的編輯功能，為我手繪上扇子似的耳朵，於是我成了一隻豬八戒。當時我對着照片端詳了好一陣子，客體的凝視終將被納入主體的意識，即便是現在，仍自我腦海中投射出一幅身形臃腫的自畫像。

這本是一個無傷大雅的玩笑，自心湖蕩漾開去的漣漪卻驚起了一灘鷗鷺，我不禁為自己擔憂起來。想到若干年後的我步入中年，挺着圓潤的大肚皮，鬍子渣開得燦爛，額頭則任由秋風送爽……實在令我難以接受，我嚮往的是朱天文筆下那個男子，雖兩鬢飛霜但前端仍然蓬軟細貼的黑髮，以象徵練達優雅的浪漫灰來代替蒼老。於是我開始正視那使我放縱、漸漸失去活力的緣由。

我本是不知天高地厚、隨性浮躁的初生之犢，經常耽美於童話式的幻想，任其墊疊在心之所嚮與現實之間的高度，很難耐下性子來沉澱出一些甚麼來，更別提極其自律地約束自我，在一日一日的重複中磨練出匠人的心性與技藝。自工作以來，我便不止一次耐不住枯燥或因壓力而焦慮不安，繼而放下手頭工作，踱步於走廊，嗅碰晚霞的風。這種隨性，堆疊起我辦公桌高高的案頭，

電腦上的桌面也盡是零散或未盡完善的教材，我彷彿棲身於一個無序的星系，周圍漂浮着一塊又一塊碎石，若隕石劃過，動輒有覆滅的危機。雖說在緊要關頭，肆意揮霍我那心血來潮的拚勁，尚可勉力維持不至於崩堤，然而終究顯得左支右絀。且年歲漸長，新陳代謝減慢，自難從紊亂的生活節奏中保持活力，對自我更加放縱，體重劇增，精神潰散，這種種互相疊加，使我備感倦怠。惡性循環終成壓垮駱駝的稻草，內心那支精銳的鐵血軍團，在失序生活和透支徵召的折騰下，疲憊不堪。山退得更遠，平蕪拓得更大，現實竟是如此荒涼，撻伐內心的理想，我困頓於雜草叢生的岔路上，四顧茫然。

那一張照片，敲響我內心的暮鼓晨鐘，是時候對付一身的隨性慵懶，重新審視足之所履，磨礪心性，建立生活以及工作的秩序。這番覺悟，讓我下定決心率先對付那積聚的脂肪與贅肉。

跑步並不是一件容易的事，你必須自律，忍受孤獨；你必須磨礪出堅韌的心性，忍受肌肉的痛楚，以及氣息紊亂帶來的不適感；你必須耐着性子，在不斷向前的枯燥中堅持。有時我沿着海岸線迎着落日奔跑，影子被拉得老長，在晚風的侵蝕中，備感孤寂。別無他法，只能一次又一次堅定內心，驅走蓋在皮膚上的微涼，朝着白晝和黑夜的交界奔去。有時我在田中晨跑，與學生同工互相勉勵，我們在同一個地點出發，卻是各自修行，前方學生邁着輕盈的步履，像風一樣驅馳而去，讓我很是羨慕。可誰不是在咬牙堅持，在一次又一次的訓練中進步，才能跑在前方。一次又一次的昂首闊步，天幕在不斷更換，我看着深沉的夜、層層疊疊飄的雲朵、閃爍的星辰、運動場環形跑道旁看台白色蓬架上白晃晃的燈……它們在我蹬踏的步伐中搖晃，我便看着它們前進，

磨練着我的心性。有時雨天我也跑，雨中渾身濕透，甚是狼狽，可我只管享受踏步的厚實感。這種堅持，正是秩序建立的開始。

跑步產生的多巴胺確能治癒我那脆弱的神經，讓潰散的精神重新凝聚，我更驅馳着磨礪後的堅韌心性，在一連串焦躁不安和自我懷疑中毅然前進，工作順利起來，自己亦漸漸從失序中重回軌道。

此刻仍在山道馳騁，我想起一段女孩練習芭蕾舞的視頻，她在練習旋轉的過程中，不自覺地拉開站立一字馬，以近乎完美的弧度完成了這個高難度動作，翩然落地的一瞬，驚覺自己已然更上一層樓，隨即欣喜若狂。

我想，在一次又一次的自律和堅持中，我終會破繭化蝶。