

呼吸

「叮叮叮叮，叮。」

胸膛微微起伏，讓肺部充滿三分之二的空氣，腹部上挺，頭部下潛，利用腹外斜肌、腹直肌穩定側身，將左臂抽離，並用力吐氣。床墊輕輕拖住我的身體，在我滑落下被窩的軌跡激起圈圈漣漪。我倚在柚木門旁扶住疏水材質的外套，從皺摺裡搜尋聲音的來源，偶然在聚酯纖維面印出的光幕上，顯示著五封未讀，出現於早晨六點三十的通知，長輩圖必佔訊息串的主流。即便那些設計從未引起我的共鳴，禮貌卻推著我一一瀏覽，再轉發祝福的訊息。但就在這平凡的例行公事中，一行遒勁的筆墨吸引了我的目光，它浮於絹素圖的背景上，如同從時間深處傳來的低語——

呼是為了出一口氣，吸是為了爭一口氣。

「換氣會直接影響划水效率，導致泳姿不正，增加水阻。」教練的語調如鐵錘敲擊，在密閉的游泳館裡迴響，水蒸氣籠罩的空間變得濃稠，氯氣與汗水混雜成壓迫的氣味。電子計時器冷光閃爍，時間的跳動如秩序森嚴的迷宮，囚住我十四、十五歲的日子。水流無情，換氣的節奏像反覆的夢魘。每次頭浮出水面時，我都試圖抓住片刻的自由，但下一秒，藍色光影又將生存的光彩撕裂成無數破碎的色塊。水池不再透明，而是一塊冰冷的掩體，將我的身體吞噬，這是一場與極限、與水之間的無聲對峙。

吐氣，吸氣，吐氣，吸氣。我試圖讓自己不再被這些動作牽絆，但每一次的換氣都像是對自由的渴望，對束縛的妥協。我拼命將頭轉向水面，呈現仰面。「不要完全吸飽，大約充滿三分之二。」教練的聲音再次想起，以冷峻的目光注視著在水中掙扎的我。我緊盯前方的池邊，拼盡全力觸壁，在翻滾後深吸那久違的饋贈，我感受到換氣與屏息之間的界線，逐漸模糊，在無休止的循環裡，呼吸的頻率成了我唯一遵循的指引，左手壓推，右手側身延展，水流包裹著身體，將時間的存在抽離。當我觸壁起身，才發現計時器只走完一個回合，體會了一回被時間放逐的經驗。

習慣，是一種奇異的暗流，來得緩慢，卻不容抗拒，將最初的陌生與不安化為熟稔的本能。換氣的節奏成了機械的流程，頭微微一側，空氣如程序般湧入，水流輕拂面頰，不再帶來壓迫感，反而像一掌冰涼的手托著我的下顎，每一次的換氣，都成了一次精準的儀式，我甚至開始忘記這個動作本身，像是一個不自覺的生理反應。習慣的同時，也使我逐漸感受到一種不可名狀的疏離，我開始明白這種平靜不是放鬆，而是一種麻木，不再因訓練而感到抗拒，不再為命令而感到憤怒，取而代之的是一種深深的疲倦，一種對於反覆行動的認命與沉默，或許，習慣也是陷阱，讓逃離的念頭逐漸湮滅。

比賽終究來了，泳池邊擠滿了人，廣播聲隨水波推進，宣告下一組參賽者的名字。手心微濕，不知是汗水還是熱身的餘溫，我垂下視線，盯著腳下微顫的水面，如同某種隱密的鼓勵，我感覺到心跳在耳邊鼓譟，急促而凌亂，以及教練目光中的期許，沉甸甸地負在我的肩上，腦海裡關於訓練的畫面、換氣、技巧、節奏、力量……逐漸清晰。我知道，我告訴自己，我有機會。

「嘩嘩嘩嘩，嘩。」

站上跳板的雙腿有些緊繃，我將腳跟輕輕踮起，並調整呼吸，雙手握住跳台邊緣，俯身前視。

「Take your marks…叭。」

身體本能地向前躍出，凜冽的水面猛然裹著我的身體，像是一層厚重的幕布，將所有聲音變得遙遠而模糊。我迅速用三角肌和肩胛骨周圍的肌肉穩定泳姿，屈伸肱三、肱二頭肌增加動力，稍微曲膝向上抬腿，並以臀大肌、股四頭肌帶動小腿後肌，直至肺部傳來熟悉的緊迫感，那是一個精確的提醒。呼吸，該到了。我側轉頭部，嘴角貼進水面，將略帶濕潤的氧氣滋潤肺葉，為其帶來短暫的釋放，只為在換取另一次水中短暫的沉默，在屏氣與換氣之間暗藏屬於本能的韻律，既不可忽略，亦絕不張揚。

最後的幾公尺不算完美，我的手似乎被水道繩絆住，慢了一瞬，但片刻的遲疑，並未打亂我的步調。我告訴自己，保持專注，不要在意對手的位置，只專注於換氣、前進，讓每一次的推水與轉身都精準、有力，為最後一段泳程而忍耐著胸腔的燥熱。然而，當雙手觸壁的瞬間，那種熟悉的滿足感卻遲遲未到，我扶著

池邊嘗試平復紊亂的呼吸，抬頭看向成績板，我愣了一瞬，岸邊的選手談笑聲隨之漸遠，所有人似乎都未注意到我的沉默。比賽結束後的那些日子，游泳池邊似乎再也沒有了我的影子。教練沉默地注視我離開的背影，那份沉默裡既沒有責備，也沒有挽留，像是一種默許。我把泳裝塞進一個抽屜，從此不再翻開，那片水藍色的記憶像是被封存的頁碼，偶爾閃回，卻再也不曾重啟。

不過，那些游泳的日子並未完全離開我。尤其是呼吸，那是我曾經奉行的信仰——水中掙扎的每一口氣，如何與划水的節奏相契合，如何在最短的時間內達到最有效率的換氣，如何讓呼吸成為推進的助力而非拖累。但那場比賽之後，我開始懷疑，是否所有的努力都必須計較效率，是否每一次呼吸都只能為了抵達下一個終點。

國中畢業的某個假日，我加入了一群宗教義工。初衷並不高尚，只是覺得人多的地方，或許能填補內心某種說不清的空缺。直到某一天，一位尊師向我們教授數息觀。他讓我們閉上眼睛，坐在鋪著薄墊的地板上，告訴我們：「什麼都不用改變，讓呼吸自己來，自己去。」

我閉上眼，試著感受鼻尖微弱的氣流。起初，腦海裡依然混亂，白日的聲響和片段的記憶交錯，像一場未散的塵霧。但隨著幾次深呼吸，那些聲音逐漸遠去，彷彿沉入深海，剩下的只有呼吸本身。尊師說：「從一開始，數你吸入和吐出的每一口氣。吸一口，為「一」；吐一口，數「一」。到了十就重新來過。」我試著將注意力拉回到呼吸上。吸氣時，空氣穿過鼻腔，像一條輕柔的絲帶滑過，涼涼的，帶著隱約的重量；吐氣時，這份涼意變得溫暖，像輕煙般從鼻尖飄散。我心裡默念：「一。」數到三時，腦中突然竄出一個念頭——剛剛的呼吸是長還是短？這一分神，讓我意識到自己已經忘了數到幾了。尊師的聲音響起，像一條穩定的線：「走神了就重新開始，不用責怪自己。」於是，我再從「一」開始。吸氣，吐氣，數一。吸氣，吐氣，數二。數到四，呼吸已然輕盈自然，彷彿天生如此，無需多想。至七，胸腔的舒展成了一种微妙的舒緩，吐氣則如緩緩合上的門，靜謐而平穩。至十，彷彿走完一段圓滿的旅程。再回到「一」，呼吸節奏愈發平和，氣息細膩而漫長，像時間被輕輕拉長。氣流滑過鼻尖的瞬間清晰可感，肺部隱約的擴張與回縮，像是一首靜默而悠長的詩。本來，我無法理解這樣的練習有何意義，因為對於呼吸的掌控，我向來熟稔，但在此刻，我望著窗外浮動的光影，

像水波一樣，似曾相識。我低下頭，看著自己胸腔的微弱起伏，心中湧現一種從未有過的感覺。

早晨八點三十，我站在鏡前，指尖觸碰那條幾近退役的勁速泳褲，指腹摩挲過因時間磨損而有些剝落的漆狀纖維。大腿處依舊緊繃，似乎提醒著我曾經的每一場水中的掙扎與冲刺，而腰部的合身，如一場殘存的和解，我明白，時間的流逝只是在細微處篡改了一些輪廓，但它並未真正將這一切從我身上抹去。我深吸一口氣，胸腔的起伏隨之擴展，眼前的身影模糊了一瞬間，彷彿與某個時期的自己重疊。我低下頭，看著胸側臂膀上肌肉的紋路，像水面留下的微漣，記錄著曾經的日子。也許，我不再需要為任何終點而奮力拼搏，也不再需要計算換氣的完美節奏。但此刻，當腳步慢慢邁向泳池邊緣，我突然明白：這一切依然在我的身體裡，像記憶嵌入了肌肉與肺葉，無需言語，也無需思索。我屏住氣，微微躍起，身體像一根拉滿的弓弦，隨即筆直地刺入水中，一趟又一趟，這是一場緩慢的對話——水中的我和呼吸的我，彼此妥協，彼此等待。在那些短暫屏氣的瞬間，我不再尋找什麼答案。如果你問我換氣是為了什麼，我想，我只能說——呼吸。