

奔跑吧，遇见你的预见

暖聚焦

◎洛风

时下有一档非常热门的娱乐节目叫做《奔跑吧，兄弟》，很多人喜欢它是因为里面强大的明星阵容和有趣的节目安排，但我却更喜欢这个节目名。奔跑吧，不是命令，而是带着一种浓浓的号召的味道，让人瞬间精神抖擞，进入备跑状态。

爱好运动，无奈运动细胞不足，于是羽毛球、乒乓球、排球、游泳什么都会一点，却都不精通。跑步也是如此。小学时代，每次跑步都是铆足了劲却无法出彩的，久而久之“不为最先，不耻最后”的品格倒是培育起来了。

对奔跑产生兴趣大概是在初中时期。校运动会期间，班干部要发挥带头作用，于是每人都要报名运动项目，因为不擅长，也不知道参加什么，就选择了别人都避而远之的女子3000米长跑。比赛当天，原来参加女子800米的女生因故没法参加，由我顶替，于是我上午跑女子800米，下午跑女子3000米。印象中，跑完就吐了，而且跑的过程中脸色惨白，但居然跑下来了，居然还有名次。于是微弱的自信心稍微膨胀了一些。后来又持续参加了几次长跑比赛，觉得又能体现自身价值，还能锻炼中考运动项目800米，一举两得，虽然后者因为保送的缘故终究没有体现，但意志力、忍耐力、抗压性确实提高不少。但这时对跑步的爱大多停留在比较功利性的角度上。

被跑步震撼是在高中时代观看电影《阿甘正传》，跑步为阿甘抓住了很多机遇，帮助阿甘成为后来那个依旧傻傻的但是很辉煌的阿甘。在电影里，阿甘第一次为了人身安全或者为了听从珍妮而跑，摆脱脚上的枷锁；第二次跑，被选拔到别人挤破头都想进的球队；第三次跑，救出命悬一线的战友；最后一次因为生活的迷茫而跑步，获得了众人的追随。忽然觉得，跑步能改变很多，如果阿甘没有开始跑步，也许后来就会成为一个平凡普通、走路跛脚、反应迟缓、说话口吃的普通人吧。奔跑，让智力有缺陷的阿甘都能遇见不曾预见的出色超凡的自己，何况是智力正常的我们？

真正爱上奔跑应该是在大学时代。虽然金城武在王家卫的电影《重庆森林》里说“跑步这么私人的事情怎么能跑给别人看呢”，但跑步有些枯燥，最需要同伴相互激励，比如村上春树在《当我谈跑步时我在谈些什么》里面就谈及跑步路上经常相遇的一位美丽的年轻女子给他每天坚持跑下来所带来的动力。于是参加了学校的“跑步爱好者协会”，有一阵每天早起与志同道合的“跑友”们相约操场，在汗水淋漓中迎接每一天的到来。晚上有时候感觉疲惫和压抑，就绕着学校里的无名湖奔跑，跑到筋疲力尽、思维清晰，似乎所有的烦恼和疲劳都随着汗水蒸发。参加趣味跑，参加马拉松，没有考试，没有掌声，没有名次，只是因为喜欢跑步而跑步。

于是有些人借酒消愁的时候，我们在跑步；有些人化悲愤为食欲的时候，我们在跑步；有些人发牢骚埋怨的时候，我们在跑步。跑步在不知不觉中赠与我们强健的体魄、舒畅的胸怀和开朗的性格。有些品质足以影响我们一生。

每个人的跑步感受不同，但那种跑起来心跳加快、细胞沸腾、筋骨舒张、疲劳退去的感觉，大致相似。跑步的过程与成长的经历有太多类似，都有加速、减速和疲惫的时候，但自我调节好坚持下去，就会离目标越来越近。跑步不仅仅是一种锻炼方式，还是一个移动着的思考空间，能让人尽情挥洒疲惫与拘谨。

在人生道路上，每个人都是一名跑步者，难免迷茫和困惑，只要坚持下去，终究会如毛姆所言的“任何一把剃刀都自有其哲学”那般。奔跑吧，遇见那个理想中的预见。



睡眠的乐趣

有所思

◎毛汉民

莎士比亚说，良好的睡眠是人生的第一道美食。不过，睡眠这道美食很容易变味，许多人似乎都活在半梦半醒之间，失去了睡眠的乐趣。

最能享受睡眠乐趣的要数小孩子了，小孩子的睡眠总是最香甜的，他们自己在睡梦中往往都会笑出声来，那粉嘟嘟的脸上绽放的笑容，是世上最动人心弦的花朵。还有小动物的睡眠，小动物基本上等于是小孩子，看着那些小狗、小猫可爱的睡态，我们的心会变得柔软起来。

老年人的年龄与睡眠似乎是一对天然的敌手，年龄进一步，睡眠就退一步，但这时睡眠少对老年人已无多大影响，有的老年人晚上睡上三四个钟头就可以了。我认识同小区的一个老人，爱好锻炼身体，晚上睡不了几个钟头，每天4点左右就爬起来去公园练太极拳，白天依然精神抖擞。

现在的年轻人是睡眠的背叛者，他们多

买墨汁

有所寄

◎无为

前些日子我去买墨汁，买那价格便宜的大瓶装墨汁。可未跑遍超市、文具店，都不见踪影。

上架出售的都是不食人间烟火的仙女似的墨汁，纸盒包装很文艺。打开包装盒，塑料瓶身小巧别致，容量没多少，价格却不菲。如此娇贵的公主式墨汁，对于我来说是中看不中用的，我要的是腰圆膀粗，有海量的平民版墨汁，花上一二十元钱提上两大瓶回家，倒在缺了口的白瓷碗上，细腻光洁的白装着顾盼流离的黑，看着就让人舒心。让毛笔吸饱喝足，在旧报纸或毛边纸上涂鸦。可以照着名家书法字帖依样画葫芦，也可以随心所欲游走不定形的思维，看着肥瘦不一的横竖撇捺，圆润骨感的勾点折弯，云飘水流的行笔泼墨，浓浓淡淡地染到纸面上，虚虚实实地渗到纸纹里，在起笔、落笔、运笔、收笔的轻重缓急中，感受飘忽不定的墨香。

墨迹是能表情达意的。我至今还记得姥姥信笺上娟秀的小楷，虽然现在已随故人离去，但在发黄的旧照片的背后还能幸运地看到几个，抚摸写着名字、年月的寥寥几个字，我仿佛就看见了与墨一样清丽文雅的姥姥。

提笔用墨，让思想濡湿纸背，飘荡一份情怀，显露一回自我，那是多么的惬意。退了休的父亲依然保持着爱用笔到处画画写写的习惯，只不过是把粉笔改成了毛笔。一向耿直、守规的父亲，在写字时却放马驰骋、无拘无束，几年下来，竟也自成一派。楷书刚正风劲，展现着父亲光明磊落的个性；行草潇洒苍劲，展现着父亲宽容稳厚的为人。每每午饭后，父亲总是安安静静地坐在写字台上，添动墨汁，染出一屋的墨香，染出一片和煦的心情。

可惜在这个网络风靡全球的新时代里，“文房四宝”遭遇了前所未有的困境，无纸化的理念让四宝的载体——书籍，逐渐远离了人们的生活，电脑书写、电子阅读占据了半

数人受网络游戏及灯红酒绿的夜生活所魅惑，一到晚上，仿佛一天光阴自此始，精神奕奕如狸猫，白天则黑着两个熊猫眼，哈欠连天双眼迷离。许多人的早晨从中午开始，他们是黑白颠倒的一群人。还有一类不得不牺牲了睡眠的，是上夜班的工人。为工作而颠倒白天黑夜实是无奈之举，在此我祝福他们都能在白天补上充足的睡眠。

要说最舒服的睡眠，是长夜漫漫的冬晚上，最好是屋外下着大雪，厚厚的雪层就像一床天然的大棉被，把山峦田野花草树木道路房舍全都覆盖起来，雪光映得房间半明半暗，躺在温暖的被窝里，迷迷糊糊中一枕如舟，有一双温柔的手为你解开了驶向睡乡的缆绳。

春天是人容易困倦的时候，这个时候最有诗意的睡眠是在野外。阳春三月，惠风和畅，山花竟放，空气中到处飘荡着青草的香味，你在野外游玩或劳动有点累了，随便找一块草地，倒下去，双手枕头，望着蓝天上白云朵朵，和风送来远处隐约的鸟鸣，你听着不知不觉闭了眼睛，在花香鸟语和风轻拂里慢慢睡去，这时如果有梦，你的梦境里一定也是充满诗意的。

眼下的时代，人们的头脑里充塞着太多的事情，他们生活得太复杂，他们得到的太多，同时也失去了部分宝贵的东西。

佛教禅宗有个故事，有位叫源的和尚来见慧海禅师，问道：“大师，你修道可有什么特殊的方法？”慧海回答：“当然有啊！”源和尚问：“是什么呢？”慧海说：“饥来吃饭，困时眠。”源和尚惊讶地问：“这是每个人都会做的事情，难道还有什么不一样的？”慧海回答：“不一样，他们吃饭时不肯安心吃饭，有种种思量，睡觉时不肯安稳睡觉，有千般妄想，这就是他们和我不一样的地方。”

原来，睡觉也是修道，睡眠的乐趣属于那些心思如孩童一样简单的人。饥来吃饭，困时眠，这看起来很简单。但，真简单吗？

壁江山；由四宝“创造”的感性神秘、智慧深情的方块字要么备受冷落，要么无人问津。“四宝”之一的墨汁自然不被人青睐，更不用说论斤装的了。

对于我所需要的墨汁，年轻的小店员一脸迷茫，年长的店员不屑一顾。他们摆的是按克装的墨汁，时尚的外表，知名的品牌，代表身份的价格。瞧着看了大半天不掏一分钱的，他们脸上一致写的是鄙视的神情，我不禁哑然失笑；何时墨汁也成了一种摆设，成了社会地位的象征！

我买墨，只买我自己钟爱的墨。选墨就像选伴侣：精美高价的墨抢眼靓丽，却不适合柴米油盐的生活；朴素平价的墨才适合长远相伴、长相厮守。蘸着小百姓用得起的墨，挥洒出的是如山、如水、如风、如月的本真甜美的心情，飘逸出似竹、似松、似土、似石的忠实无私的个性。我成不了书法家，我们家也没有书法大师，可三代人念想的却都是墨的情思，应该不辱“书香门第”的称号了吧。

我转身走向深巷小街，专挑大爷大妈看管的经营多年的小小店，终于在一家不起眼的小店里找到了。头发花白的店主告诉我，那些墨已多年不卖，但不舍得扔，就一直放置在储藏室。他边说边去找了几瓶来，我如获至宝，赶紧留下一个电话号码，要求老人如整理储藏室，把余下的全卖给我。店主嘿嘿笑着，连连说谢谢。我赶紧回应，说应是我感谢才是。

我从未想过要成名成家，只想把承载着自己想法的若隐若现的字迹，似有若无的墨痕，都清晰地书写在纸上。墨汁不会退出历史舞台，它是人们性格的写照，会行走出多姿多彩的个性；它是人们情感的寄托，会奔跑出绚丽丰富的内心；它是人们精神的展现，会营造出温馨幸福的家园……那墨香熏染的和谐温暖的感情，那墨香浸透的安宁明丽的心灵，那墨香沉淀的闪光深邃的思想，向我们呈现着一个丰富怡人的世界。我把久违的墨汁迎到了书桌上。



总第 5822 期 投稿邮箱 · essay@cnb.com.cn

漫画 沈欣