

## 捡烟头记

□孙武军

天光好，午饭后我要出去走走。主要是晒太阳、补钙。退休第二年的一个雨天，走在街上脚底一滑，右膝敲在地上，粉碎性骨折。就是老年人骨质疏松了。

走在外面，小区的空地上、小区外的道路上、江边散步道和旁边的草坪上，总是有香烟头，以及塑料袋、餐巾纸、矿泉水瓶等等垃圾，看着心里难受。尤其是烟头。对于烟头的执念，曾让我为它写过一首诗：“一个香烟头在永无停息地跳舞/焦黄的，病态的香烟头/好像从某种肌体上脱落的肉瘤……”不知为什么，在所有的垃圾中，烟头最刺目，最让我在意。也许是因为它与人的亲密关系。

于是，我就捡烟头。先是用一张餐巾纸垫着手指去捡，也戴上吃小龙虾的那种一次性塑料手套去捡，后来发现，用一双一次性的竹筷去捡最佳，一夹一个准，卫生又快捷。

好天几乎是每天一趟捡烟头，当然也捡其他垃圾。捡多了，就有人注意了。一天在江边散步道上捡，捡过一位在用锚钩瞎扎鱼的人丢下的烟头，又捡过一位抛竿钓鱼的人扔的烟头。抛竿的在看我弯腰捡烟头，那个瞎扎的就中气十足对他大声地说：“他捡香烟蒂头有钞票的！钞票蛮多的！否则他会捡啊！”看抛竿的怀疑地盯着我，我笑着说：“白白相捡捡，没有钞票的。”话一出口，我立马就后悔了，完全多余，根本不用解释。他丢烟头，我捡烟头，如此而已，夫复何言？

我捡烟头，完全是自私的、利己的，根本不是出于什么高尚的动机，当然也丝毫没想“保护环境，从我做起”、“宁波是我家，清洁靠大家”之类的大道理，更不要说学雷锋为人民服务这样神圣崇高的事业了。我捡烟头等垃圾，纯粹是因为它们让我不舒服，让我心里难受。它们伤害了我，为了让自己舒服，我必须报仇，要不惜代价去把它们“置之死地而后快”。垃圾的死地，就是垃圾桶。

见我捡烟头，也常有人对我说：你人好足了，你是好人啊，都像你这样就好了。面对这样的夸赞，我完全无感，耳朵一点没有感到愉悦。我觉得我捡烟头，哪怕是一辈子捡烟头，也微不足道，与做好人无关，达不到那样的层次。我捡烟头就跟玩一样，有捡没捡。我前脚捡掉，就有人后脚扔下。我只捡我家周围，稍远点的街道店面前烟头遍地，我就不捡。说不定哪天突然厌倦了，哪儿也不去捡了。我知道，愚公挖山，尚可挖尽，我捡烟头，断断是捡不尽的。所以我捡烟头，抱着类似自娱自乐的心态。何况捡烟头，还可以给自己出去散步晒太

阳加一点动力。光是走路，或是站着晒太阳，太寡淡，缺少一点趣味；捡烟头，头颅如雷达旋转，目光似电磁扫描，烟头闪烁着特有的光泽，黄色，棕色，红色，绿色，蓝色，白色，捡了一个又一个，如同一种孩子的寻宝游戏。让人讨厌无比的烟头，竟然变得像珍贵而可爱的宝石一般。烟头是无辜的，是被人无情抛弃的，且扔错了地方。一个一个找到它们，一个一个捡起来，让它们回到它们该去的地方，想必烟头们也会长长地舒一口气。要说做好事，我只是为烟头做了一点好事。

捡烟头是在公共场所，在众目睽睽之下，尤其是在扔烟头者的注视之下。这对自

己的心理是一个考验。要做到气定神闲、从容不迫、心无旁骛、宠辱皆忘、直入无人之境，这也是一种修炼，类似于成仙的最高境界——白日飞升。

唐代有两位僧人来到赵州观音院，向从谏禅师请教如何是禅。师问其中的一个：“你以前到过这里吗？”那人回答：“曾经到过。”师说：“吃茶去！”师又问另一个僧人，这人说：“不曾到过。”师说：“吃茶去！”院主就好奇地问：“为什么曾到的也说吃茶去，不曾到的也说吃茶去？”师叫院主的名字，院主应了一声，师说：“吃茶去！”这个公案是非常有名的，说到了“禅茶一味”。如果，现在有人问我：“如何是禅？”我会说：“捡烟头去！”

## 慢跑有益

□王国梁

我是从四十岁开始慢跑的，已经坚持了十来年。这十来年里，除了极为特殊的情况，我差不多每天早晨坚持慢跑一小时。慢跑让我的身体越来越好，体重也减轻了。最重要的是，慢跑让我的心灵也越来越轻盈。慢跑有益，对我来说也是一种修行。

一件事能够十年如一日坚持下来，并不容易。最初我也经历过三天打鱼两天晒网，每天早起一个小时就是一种考验。早晨贪恋一夜的好梦不愿起床，我便跟自己做思想斗争：“每一个不曾跑步的早晨，都是对生命的辜负。赢在早晨的人，

到我，说我的动作像机器人一样，有点滑稽。我不在乎别人怎么看，自己舒适就行。

慢跑培养了我的耐性和毅力，也赐予我自由和灵性。说实话，一个人每日在一条路上跑，没有精彩的风景，也没有新鲜的经历，很有点枯燥。我日复一日坚持，不曾想过放弃，甚至觉得把自己的脚印叠加到上面，是一种诗意的重复。我还能在漫长的枯燥中，让自己的思绪天马行空。我跑起来的时候，思维好像也被唤醒一样，变得特别活跃灵动，真有点像也喜欢跑步的日本作家村上春树说的那样：“一边跑，脑际里的思绪很像天际的云朵，形状各异，大小不同。它们飘然而来，又飘然而去。”我像画一幅画一样，把自己的过去、现在、未来不停地构图、调色、着墨。我的思绪没有飘然而去，很多一闪而过的念头被我抓住了。我在慢跑中完成了很多事，比如工作思路和未来构想之类的。

其实很多事看似枯燥，你沉浸其中的话，便会觉得进入了某种状态和境界。比如佛家的参禅打坐，普通人可能觉得无趣，而打坐者自有他们追求的境界。我在慢跑中修炼自己，也是在提升境界。

值得一提的是，我是人到中年才体会到慢跑的妙处的。年轻时我喜欢奔跑，向往速度与激情，觉得人生是用来征服的。征服自己，征服别人，征服世界。可是到了不惑之年，我忽然发现，我没有征服别人，更没有征服世界。于是我开始向内看，不再有征服的愿望。我学会了和自己握手言和，而慢跑的节奏跟我的心态正好合拍。因为是慢跑，目的不在于超越，而在于享受跑本身的乐趣。我不再跟人竞技，只是慢慢跑自己的。我的心态慢慢变得豁达和超然，其实人生真的没那么需要快马加鞭追赶的事。慢慢跑，跑着跑着就云淡风轻了，跑着跑着就海阔天空了。不过我清楚，慢跑不同于散步。散步是属于老年人的，慢跑是过渡。

慢跑是一种修行。其实，这种修行里，“慢”是一个关键的字眼。慢意味着不再比和赛，不再争和抢，不再在乎落后与否，不再在乎输或者赢。后半生，我会一直慢跑下去。我的速度还会越来越慢，慢到悠闲自在，慢到心静如水……

就赢了一整天，赢了整个人生。”还别说，自己炮制点“心灵鸡汤”，还真有激励作用。

我迎着熹微的晨光，开始了慢跑。我慢跑的地方很安静，一般情况下就我一个人。人到中年，我终于找到了适合自己的节奏。我跑得不快，速度跟快走差不多，轻盈地起步，轻盈地落地，速度虽慢，但运动量足够了。慢跑当然也不会像老年人那样悠闲地散步。我保持着跑的状态，让自己的身体动起来，胳膊挥动起来，双腿的动作连贯起来。我始终保持一种节奏，不觉得呆板，反而很舒服。有朋友看

