

总是想得太多

静与动

美食需要说法

禅食

在微博上看到美国纽约的摄影师 Jamie Beck 创意制作的 GIF 作品，画面的大部分是静止的，只留下某个细节在动。冬日的街道上，灰白的高楼，穿深色外套的行人，跷着二郎腿坐在长凳上的男子，手上的报纸翻动着。服装店里衣服架子上的货品纹丝不动，模特身上的丝绸裙子和皮尺却被风撩起。戴红色呢帽的女郎，剪影般的头像旁，有一缕发丝调皮地飞起。停在路边卖热狗的车子，冒着腾腾的热气。穿着七彩尖头高跟鞋的一双脚，一只稳稳地站着，一只用脚尖旋转着踩踏一个烟头。乱扔烟头且伸脚去踩熄，在我看来已经是可耻行为，由这样美的一双脚做起来却不算是太恶劣。最妙的是露天咖啡座，你以为是静止的，要稍候片刻，才能瞥见咖啡店的窗玻璃上，有黄色出租车的影子一闪而过，不细看根本捕捉不到。许多人评论说，明明在动，却显得异常安静。

看木心先生的访谈录，有人问

他什么地方写得最顺意。他答道：“繁华不堪的大都会的纯然僻静处，窗户全开，爽朗的微风相继吹来，市声隐隐沸动，犹如深山松涛……电话响了，是陌生人拨错号码，断而复续的思绪，反而若有所悟。”写东西确实不能离人间烟火太远，也不可太喧闹，最好有灵感乘着些微的响动轻轻飞来落在笔端。不过如今大家都把熟人的号码存好了，很少有陌生人拨错。电话一响，多半是手段低劣的欺诈电话。

不必看微动画，日常生活里有的是静中有动的画面：风轻轻摇动树梢；红茶的碎叶子在沸水中缓缓沉落；雪白窗纱被风鼓起；阳光从书橱顶端悄悄移到了沙发背上。看过千百次的场景，熟悉得让人无端恍惚起来。人的劳苦，无非是为了获得愉悦安宁，“面朝大海春暖花开”只是一种说辞，懂得享受片刻细微的美才是福气。一旦步履匆忙心头有事，良辰美景即刻化为乌有。

五月下旬，第三届中国佛医高峰论坛在少林寺召开。第二天中午，我们有机会在少林斋堂用餐。大家兴奋不已，这是个无比神秘的地方。会务再三强调，里面不许说话，手机要调到静音。

踏入斋堂，只见正中一张桌子，上面端放着一尊弥勒佛，佛前一只香鼎，两枝红烛。正面上挂着“食存五观”：一计功多少量彼来处；二付已德行全缺应供；三防心离过贪等为宗；四正事良药为疗形枯；五为成道业故受此食。这道训诫是要求吃饭之人思量粮食来之不易，反省自己的德行受不受得起这样的供养，要有感恩之心惜福之心。



◆ 石磊

本埠生活录

少年骑行记上篇

九月里，包子参加学校旅行，七天七夜，去西双版纳骑行。今年学校提供 18 种旅行选择，丝路探险，云南挖水渠，新疆沙漠远征，内蒙古文化之旅，山西孤儿院服务，广州体育营，等等。包子选了骑行，全队 22 位男女同学，来自九至十二年级，领队除了学校一男一女两位老师，承办本次骑行的旅行社，亦派出五名工作人员，一路浩荡同行，看起来极是振奋人心。

出发之前的某晚，家长到校参加一个小时的准备会议，会议干脆利落，三言两语就讲完。老师给一张行李表，讲讲一路大致行程，安全，保险，食宿，紧急联络，等等，全程骑行 225 公里，平均每天 50 公里至少，路况包含上坡下坡各色泥路土路公路私路。老师家长，大家言笑晏晏，如同盛大派对前夕，人人开心得不得了。据老师讲，严禁学生一边骑行，一边塞着耳机听音乐，如有犯者，立刻送上随行协运

行李的巴士，而且当天无论如何悔过，都不再允许回到骑行队伍里。最后再三叮嘱，出发当天，务必凌晨五点到校，务必携带骑行头盔。

出发当天凌晨，月明星稀的样子，送包子到校，就有女生迎上来问，有没有多带一枚头盔啊？我忘记了。结果女生妈咪，穿着睡衣飞车从陆家嘴送来。包子亦够好笑，第一晚到景洪，深夜给我一个平安短信，只一行字，眼镜药水和沐浴露，给机场没收了。看得我呆住。行李是他自己收拾的，一个小背包，一个小背包，呵呵，没有了眼镜药水，要怎么戴 OK 眼镜？这下子要做一个礼拜的小瞎子了。结果还好，跟同学借用了眼镜药水，没出大问题。旅行回来，我问包子，以后还会搞错吗？下月去关岛比赛还会搞错吗？人家答我，一辈子不会再搞错了。所以，少年人最好的学习，不是父母老师耳提面命，是他们自己犯过错误。

平均每天 50 公里的骑行，旅

行社提供的自行车，一半是山地车，一半是普通车，女生先挑。骑行路程中，学生有快有慢，彼此鼓励，相互提醒路况。有位女生，每天骑在最后一名，全队全力鼓舞，最后胜利骑完全程。女生笑容满面，跟伊妈咪讲，我最后一名，可是我骑完了。包子回家告诉我，这个女生，伊的车，故障最多，有一天，竟然换了三次车，最后，伊基本上都跟负责修车的大人骑在一起。我听完十分感慨，这个小女生，百折不挠的说，换了我，又是天天最后一名，又是坏了又坏，大概早就抓狂了。总之，感谢路上的孤独与磨难，少年人就是如此这样长大的。孩子们出门七天七夜，无数妈咪挂在微信上孜孜不倦，担心吃的不好，担心睡得不好，担心太累，担心太苦，舍不得这个，心疼那个，不一而足。每晚上微信看一眼，遍地黑压压的血泪，瞄一眼，真真无语。能说什么呢？妇人之仁，可以这样讲一句吗？

风月总无边

女人的一手牌

◆ 何菲

友人庆生摆酒八桌，席间美女密布，才女如织。当下化妆技术高级，略平头正脸的皆能晋升为美女，年长而衣着时尚的是资深美女；移动互联发达，能写几行骈句上传朋友圈且被点赞的被视为才女，如果再掌握点核心门道，不得了，那是著名才女。若再加上点美，哎，那是要媲美林徽因了……

酒醒玩闹过后各归各位，美女才女既在坊间可触范围内，也就是平常女子撒点胡椒粉，寻寻开心而已，真当补药吃进去，发嗲摆 POSE，那要赔笑大方了。女人的一手牌，自己要晓得底细，用显微镜，更要用望远镜。弹无虚发，一期一会，内力总得随时光流转有所精进。

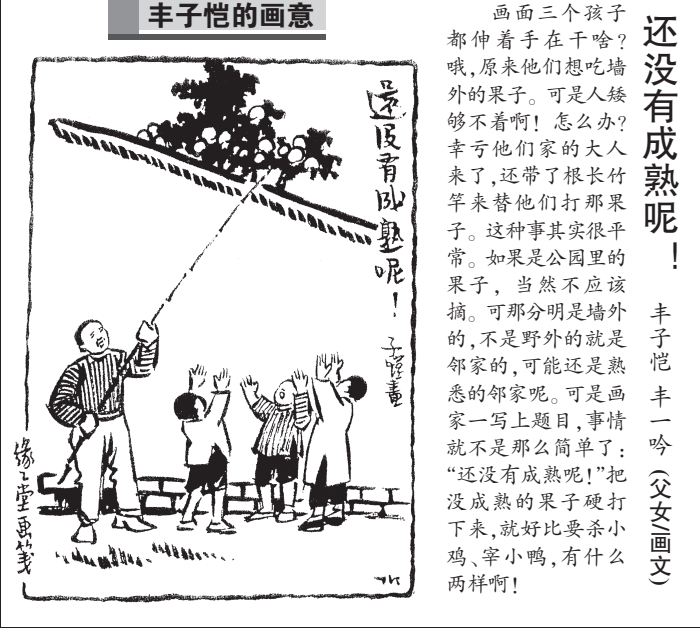
马家辉说，男人的味道要用时间做药引，急不来，男人就占了这分便宜。我能想见他说这话时的优越自得隔岸观火。美人迟暮，世上哀事，若能不把自己顶在杠头上，有另一条大道可走，有进退伸缩空间，就是有才。即使美与才一头也不占，也未必不会有安适稳妥的一生。林青霞有次在台北街头与两姐擦肩而过时，其一与另一个撇嘴：“林青霞，好老哦……”她是主动跟人笑谈这段子的，勇于自嘲和解围的美女始终有底气，果然她成功转型为才女。金马奖走红毯时，纵使

那身红裙不那么完美，可大众对此也并不很刻薄，因为她是才女，她有别的内容。

做美女最现实的价值是嫁入豪门，然而多数则委身土豪。最美港姐自小就有了非豪门不嫁的心，辗转富豪圈，终在迟暮前把人生赢得钵满瓢满，也使半世烟花无碍；最美亚姐与之相比道行尚浅，至今仍欠花好月圆；邓文迪算得上西人眼里的东方绝色，她追求生活目标的方式摧枯拉朽，因而有了罕见的人生际遇，纵使暂时低潮，也是未完待续；范冰冰美貌无双内心强韧，出道以来对流言腹诽的应对态度臻于成熟，对知己则有情有义……

瞎扯、出门、上场、微笑、定住、转身、走人，这是活明白的美女眼里的红毯和人生。

狠角色李敖做过前列腺手术，陈文茜椰揄他这下没战友了。李敖回敬她说前妻胡因梦是美女想变才女的落败案例，而她是才女想变美女的失败典型。瞅准时机，陈文茜回击，“对李大哥我太肥、太老、太不秀气、还太聪明，李大哥对我……（以下省略不语），因为某些秘密不能戳破，尤其是英雄的秘密。”哈哈。可见要得罪人不能得罪才女，尤其是自认为差一点就成了美女的才女。



繁华与寂寞

短期迷恋

◆ 赵波

好像时有短期迷恋的故事发生，犹如两句说一见钟情的歌词：想当初相见，似天旋地转；当意念改变，如过眼云烟。

人对人产生迷恋的原因很多，辛晓琪极端到迷恋手指间的烟草味道和臭袜子的味道。

男人也会迷恋一个女人身上特殊的体味和香水味道。

我和女人相聚时会探讨此类问题，坦白之下，发现答案也多种多样。

就我来说，曾经短期迷恋过如下几种人：

- 1.最早是初中学校的老师，还是不教我的邻班的，说话口音非常有魅力，长得有点像吕良伟。
- 2.某作家，写作初期，很认真看他的书。
- 3.某深夜广播节目主持人，他用温柔的声音说话和播放歌曲，是青春期很好的陪伴和安慰。
- 4.某电视剧男演员，那段时间把他主演的所有好坏烂片全部看完，遇到没有他的镜头则一律快进。
- 5.某心理栏目主持人，那段时期心理脆弱，极需人劝导疏解，他的节目我到点就看，甚至看上了瘾，要是再在外吃饭错过则感到非常不安，非要想办法补回来。

短期迷恋和暗恋相类似，来得快去得也快。莫名其妙开始，嘎然而止结束。

那位长得像丁力的老师曾经辅导过我朗诵，听他说话的时候我

己拿，能吃几只拿几只，不得浪费。我看到有人拿两只，有人拿三只，我拿一只——只敢拿一只！这意味着我得对这只馒头负责到底，无论它好吃或是难吃，绑定到底。身边的李大姐拿了一只，吃了一口，意外地低声叫起来：啊，这个好！她激动得打破禁忌伏到我耳边说：这馒头是手工馒头，全麦且是人工发酵，是发面做出来的。李大姐是东北人，离开东北一周以来，这一顿才吃上有质量的馒头。我吃不出有多好，只知道馒头有筋道有弹性，有种原始的香味。

最后还分派绿豆红豆粥。

这样一顿斋饭，够丰富够健康。原以为斋堂的东西寡味，没想到，没有肉的菜还能有滋有味，尤其是炒青椒丝，入味而不咸，软糯正合适。我依着引导，放下万缘，全部心念集中于吃，每一口饭菜嚼 36 下，结果全场只剩下我一人。

画面三个孩子都伸着手在干啥？哦，原来他们想吃墙外的果子。可是人矮够不着啊！怎么办？幸亏他们家的大人来了，还带了根长竹竿来替他们打那果子。这种事其实很正常。如果是公园里的果子，当然不应该摘。可那分明是墙外的，不是野外的就是邻家的，可能还是熟悉的邻家呢。可是画家一写上题目，事情就不是那么简单了：“还没有成熟呢！”把没成熟的果子硬打下来，就好比要杀小鸡、宰小鸭，有什么两样啊！

丰子恺 丰一吟（父女画文）

曾经心跳如鼓，但是，没多久我就初中毕业，很快迷恋也就过期了。

那位作家给我上过写作课，可惜成长，迷恋失去作用。

那位广播节目主持人停留在记忆里，时间的那一端，因为我很快就从一个城市走向另外一个城市，距离使迷恋不再。

那位电视剧男演员是我认识他人后再开始看他电视剧的，他让我给他量身定做做一个片子，于是开始恶补他以前演的电视剧，没想到见他的人并没有什么感觉，看了那么多片子后却会迷恋，估计是给催眠的，有无数粉丝夸他好，表示崇拜，于是我也入戏了。还好，入戏不深，再看到他人后，还能清醒，迷恋自动解除。

那位心理栏目主持人也见了，曾经一见再见，对我循循善诱，而且发展成朋友，可因此我才知道屏幕前完美的正人君子也有私底下俗常的一套嘴脸，而且可能因为是工作压力过大，节目三百六十五天每天都得做的缘故，压抑的东西过多，每天处理的又大都是负面的纷争和问题，他本人内心积蓄了很多变态的东西，偶尔流露出来，把人吓倒。慢慢的，看他分裂成屏幕上的节目脸和生活中的压抑脸，不可能还有迷恋，有的只是释然——原来有病的不过比我懂得掩饰罢了。

开始不再容易短期迷恋别人了……总算可以尽情迷恋自己。