

一个人的世界

■杜放光

曾去凤凰古城，被街边一位苗族刺绣老人深深吸引：她低头凝眸，神情专注，针线不停地上下翻飞，一朵芙蓉于手中缓缓绽放。虽置身闹市，她却丝毫不为外界所扰，一针一线，绣出红尘万丈，绣出风情万种……我情不自禁地按下快门，定格下这美好的一刻，并将图片命名为《一个人的世界》。

的确，一个人的世界，很美。

我喜欢一个人去看电影。当灯光黯淡下来，那两个小时对我而言是一种莫大的享受。可以毫无顾忌地随着剧情去微笑或流泪，在灯亮起来的那一刹那平静走出去。如果是一场好电影，心情仿佛“借我一生”般满足。

我酷爱独自挥毫泼墨。一本帖、一方砚、一支笔，随着笔锋肆意游走，时而纤细，时而厚重，犹如女蜗将一个个小精灵诞生于素笺之上，待静静观赏时，不由生出莫名的欢喜。

我可以和自己的文字、或者一本书呆一天。静静地阅读、欣赏、琢磨……其内在的鲜活和灵动，甚至比一个人更懂我们。

而今，随着草木荣枯，年岁渐长，身体各种“零配件”纷纷走了下坡路，锻炼成为刚需，我便日益钟爱起一个动起来的世界——跑道。

一个人静静地走，能领略看不尽的风景。

若逢春华秋实，气温不高不低，便男女老少咸宜。夕阳西下时，附近的人们如同出笼的小鸟，悠悠然呼朋引伴飞了来。或独自成行，或双手相牵，或三五成群，就那么一会儿的功夫便热闹起来。

至盛夏酷暑，会骤然冒出不少青年男女，甩汗脱脂，以塑窈窕体形，等仨月有了效果，便如同候鸟不见了踪影；也有些康复病人，为了灵动四肢，扶着轮椅在跑道上迈出艰难的步履……

于是，正应了“年年岁岁花相似，岁岁年年人不同”的描述，走了这个，来了那个。因了这些缘故，虽然我在活动中心的跑道上“出没”了十年，知晓的人却不过二三。

这几人，自然是与众不同，像南方的天气，恒温着。其中一位，是中年女性，娇小玲珑，惯穿着运动服和运动鞋，每每走得健步如飞，脚底生风，不由你不暗生赞叹。另一位，是花白头发的男人，中等身材，瘦瘦的，几年如一日的慢跑着，速度均匀，终日不慌不忙。

每次看到他们，眼前便浮现出左岸咖啡的广告画面来：几个穿着围裙的男人，在咖啡馆微笑着看着镜头。画外音：我不是在咖啡馆，就是在去咖啡馆的路上。这种仪式感把工作认真的男女表现得很有魅力。

的确，生活需要仪式感，走路亦如是。

然而，跑道上也有不少“伪走者”：一位少妇，身着旗袍，脚蹬高跟鞋，婀娜着腰肢，凌乱着碎步跌跌撞撞；三两个边抽烟边聊天的男人；呱嗒着拖鞋一步三摇的大妈；在人群中见缝插针的轮滑少年……我尤其不能理解的是，那些边抽烟边走路的男人，难道

为了更好地吸收尼古丁？

相比之下，一群年轻人比较提神：打头的人身着背包，背包里传出震撼人心的摇滚乐。小伙子们雄赳赳气昂昂地大步向前，姑娘们的马尾辫洋洋自得地荡来晃去摇曳不已。他们身上，充满着挑战性的东西，还有满满的正能量。

默默走路间，也时不时有人撵上来问：你怎么能坚持这么好？在第一次听到这句话之前，我甚至没有意识到这是个问题，问的人多了，不免就认真地溯根求源一下：

首当其冲的原因，是消减职业病。长期舞文弄墨，久坐、熬夜，颈椎不适，显然不是个健康的职业。为了以健康的模式消除不健康的因素，健步走登上了我的日程表。

当然，我有着贪吃且易胖的特性。我常常羡慕那些不做运动，随便吃都不长赘肉的朋友。相比他们，我必须剧烈运动且需要留意饮食。可转念一想，或许这是一种幸运。倘若我因此而偷懒，坚持努力，身体和精神大致会朝着良好的方向得到强化。

令我钟情于走路的又一个原因，就是简单易行，不费脑筋。作为一种最基本的锻炼方式，走路不需要特殊设备，不需要限制时间，不需要绞尽脑汁，只需迈开双腿就可以了。况且这条跑道就在家的附近，仅此一条就足以吸引我了。

最重要的，一个人走路合乎我的性情。若与人同行，因速度的差异，慢的那个必定会气喘吁吁地追速度快的，或者速度快的刻意压慢脚步等着对方，坏了走路的好兴致。但若一个人走，便可以视自身状态随意而定，既可以缓缓而行，也可以健步如飞。不思，不想，只管踏着节奏，踩着鼓点，走出个气宇轩昂，走出个春风得意。

一个人静静地走，一个人默默地思，不知不觉间已有十载。

十年间，始终不离不弃陪伴我的是环绕跑道的梧桐树。从当初细细小小的一根独苗，到如今的华盖如伞，在让人慨叹生命神奇的同时，也忠实记录下岁月流逝的痕迹。

我亦爱极了月光下的跑道。抑或说，沐浴着月光行走是一种享受。素来，我是不大喜欢满月的，总觉得那是衰败的象征；而那柔弱无助的细小月牙儿，却让我心中充满了怜惜和希望：明天，它一定会更加丰满一些吧？于是，她在我的殷殷期待中，果然一天天圆润起来，在跑道上空深情地凝视着活力十足的人们。

因为走路，我还意外结缘了环保和公益。

打开支付宝蚂蚁森林，可以看到我拥有的10个环保证书，5块保护地和5棵树，有好看的花棒、婀娜的沙柳，还有千年不倒的胡杨。套用一句宣传语：这些都是真的树哦！每天的步数还可以兑换公益金，盘点我的支付宝、QQ、微信，加起来已经捐了上千元。想象着因自己的行走可以在沙漠种下一棵棵绿植，能为贫困儿童买本书、加顿饭，更平添了我走路时阔步向前的劲头。

汪曾祺先生曾说：一定要，爱着点什么。

嗯，我喜欢一个人走路。开心的时候在走路中挥洒喜悦，糟心的一天必须以走路释放愁绪。行进途中，无需跟任何人交谈，不必听任何人说话，只需要专注内心，便是任何东西都无法替代的宝贵时光了！