

冬日杲杲且负暄

任崇喜

冬日的晴天，天出奇地蓝，晶莹剔透，阳光照射下来，毫无遮挡，此时的阳光，就像磨去脾性的中老年男人，没有暴烈之气，落在身上暖暖的，让人周身舒适，有惬意之感。

冬日晒太阳，大多选在朝南的墙边，周边的柴垛或短墙，可以挡住凛冽的西北风。在这个临时的港湾里，竹椅、木凳、沙发，是这里的常住户，不知是谁什么时候搬来的。沙发的靠背上，已露出内底。随手掸一掸，便安然地坐了下来，没有人过多讲究。没有座位的，随遇而安，半截砖头，几把柴草，也能成为“安然的王座”。甚至，半倚半躺，墙也是最好的靠山。在暖暖的阳光中，人们浑身被温暖包围着，让人尽可能地舒展身体。渐渐地，一团团热气从毛孔里钻进去，慢慢地扩散到全身。有人眯着眼睛，尽情地沐浴着柔和的阳光，不知不觉就进入了梦乡，物我两忘，宠辱不惊。

“今朝田事毕，野老立门前。拊颈望飞鸟，负暄话余年。”冬日正值农闲。没有了杂事的纷扰，或站或蹲或坐晒太阳的，多是老人。闲坐、抽烟、聊天。家长里短，鸡毛蒜皮，风物闲情，传奇杂说，天南地北，海阔天空，无所不及，极像一群反刍的老牛。时光深处蛰伏的那些情景，与谁牵牵扯扯的往事旧情，与谁舞枪弄棒的过节龌龊，在冬日的阳光下，在浅浅的梦里，一一被晒醒，每一帧细节里都溢满了阳光的味道，浮动透明清朗的气息。

民谚有云：“冬日晒太阳，胜似喝参汤”“阳光是个宝，晒晒身体好”。

“杲杲冬日出，照我屋南隅。负暄闭目坐，和气生肌肤。初似饮醇醪，又如蛰者苏。外融百骸畅，中适一念无。旷然忘所在，心与虚空俱。”是白居易冬日晒太阳的心得。

“冬曦如村酿，奇温止须臾。行行正须

此，恋恋忽已无。”宋代周邦彦，估计在冬日没少晒太阳，愈品愈有滋味，愈晒愈有趣。不然，怎会有如此独到的体悟呢？

郁达夫回忆江南的冬天，“太阳一上屋檐，鸟雀便又在吱叫，泥地里便又放出水蒸气来，老翁小孩就又可以上前的隙地里去坐着曝背谈天，营屋外的生炉了；这一种江南的冬景，岂不也可爱得很多？”

可爱的，还有宋国那个清贫的农夫。“负日之暄，人莫知者，以献吾君，将有重赏”。晒得暖和舒泰的他，就想把这当宝贝献给君王。人多以为这是愚憨的他贻人的笑柄，但又何尝不是他的灵光乍现呢？“高怀见物理，和气得天真”。这人的可爱之处，就在于能在平凡清苦的生活中发现快乐、感受快乐、乐在其中。

这，是不是一种人生大智慧呢？

“茅檐负晨曦，暖入四体舒。”坐在墙根避风处晒太阳，人就像一株追逐阳光的植物。

“日清风定，就南窗下，背日光而坐，列子所谓‘负日之暄’也。脊梁得有微暖，能使遍体和畅。日为太阳之精，其光壮人阳气，极为补益。”这段话说得真好呀，散淡之中味道长。

坐拥一身暖阳，心下光明澄净。打个哈欠，伸伸懒腰，一梦醒来，一颗躁动的心，变得宁静释然。

冬天是个酝酿、修整的季节。在漫长的冬天，能有这么美好的阳光晒着，谁说没有希望呢？

这样想着，心里面像打开了一扇明朗通透的窗；

这样想着，眼前就浮现出一幅美丽的春天画卷：桃花开，杏花绽，梨花带雨，草长莺飞，满眼无限的生机……

扔与留

王继怀

看朋友圈，有朋友说要来一次彻底大扫除，扔掉不需要的旧衣服、旧用品、旧纸张以及过期的药品、食品，要扔掉一切烦恼，留下幸福和快乐。

这让我想起另一个朋友的故事。她说家里东西实在太多，想扔掉一些，但每次都扔不了几件。比如清理衣柜，每次都败下阵来。后来干脆像买衣服一样，一件一件在镜子面前试穿，觉得不合适就丢掉，结果还是失败。为什么呢？她说似乎所有的衣服都能找到留下的理由，要么觉得还可以穿，要么觉得有感情、有故事、有记忆……清理其他东西也一样，于是家里东西越来越多。

这又让我想起自己藏书的故事，我喜欢读书，也喜欢藏书，每到一个地方，总想着这个地方哪里有书店，总会想方设法去看一看，看到喜欢的，就忍不住挑几本

带回家。

买的书多了，家里到处都是书，以致影响到生活。怎样解决这个问题？必须扔掉一些书！但到底要扔掉哪些书，可是个难题。好几次下定决心清理书籍，但每次都败下阵来，没能扔掉几本。然而一旦碰上喜欢的书，又忍不住买，于是乎，家里的书越来越多。

后来我找到一个办法，就是定下一个标准，新买回多少本书，就从原来的书里清掉多少本，要不然就不能再买新书。没想到这办法很有效，买回多少本书，就必须扔掉多少本书，让书的总量保持不变。

同样，生活中，哪些东西要扔，哪些东西要留，如何处理好留与扔的关系，不仅是生活态度，更是生活智慧。

苏格拉底曾说过一句话：这个世界上，竟然有那么多东西，是

我不需要的。扔掉一些无关紧要的东西，留下想要的——说起来容易，做起来却往往不容易。

因为怀旧等因素，舍弃一样东西往往比抓住一样东西更难，更需要勇气。生活中我们常常因为缺乏勇气，该扔不敢扔，该舍不舍，一次次清理失败了，家里的东西堆积如山……

要敢于断绝不需要的，舍弃多余的，脱离留恋的，果断放手，轻装前行。

清理物品是这样，对待人和事何尝不是这样？我们要及时整理臃肿的行囊，清理掉不需要的物品、不愉快的记忆、沉重而压抑的情感，对心灵进行减负和洗涤，卸下包袱，轻松上阵。

处理好扔与留的关系，扔掉不需要的，留下真正重要的；把更多空间、时间和精力，留给真正重要的人和事，也许你的生活过得更轻松、更快乐。

会输才会赢

张宏宇

人生在世，输赢本就是生活的常态，只要你善于总结，输多了总会赢。

对门的邻居姓王，是个棋痴，每日黄昏时分，总能在小区广场看到他与人对弈的身影。王先生的棋艺并不出众，十局之中往往有九局是输的。输了棋，便会喃喃自语：“再来一局，再来一局。”一日，我路过巷口，见他正与一位老者对弈。老者棋风凌厉，王先生步步后退，额头上渗出了汗珠。眼看败局已定，他突然下出一招妙棋，竟奇迹般地扭转局势，赢了那盘棋。老者抚掌而笑：“好棋！好棋！我从未见过如此精妙的棋招。”原来，王先生通过无数次的失败，早已对各种棋局陷阱了如指掌，这一招正是他从无数棋局中领悟出来的。后来有人问其诀窍时，他只是笑笑：“输多了，自然就知道别人是怎么赢你的了。”

失败未必是坏事，关键在于我们能否在失败中寻求突破和改变。人生如同一盘棋局，我们常常过于执着于一时的得失，却忘记了，棋局的胜负，往往取决于长远的布局。那些看似毫无意义的失败，如同棋子，看似是损失，实则蕴含新的机会。王先生的智慧在于他懂得在每一次失败中寻找有价值的碎片，并将它们拼凑成反败为胜的地图。

公司门口经营面馆的李老

板，早年在城东开了家小店，生意一度惨淡。前几个月，月月亏损，但他从不急躁，每天清晨仍亲自揉面、熬汤。有食客抱怨面条太硬，他第二天就调整揉面的时间；有人说汤头太淡，他立刻加重调料。半年后，面馆的生意逐渐有了起色。如今，他的面馆里食客络绎不绝。问他当初是如何坚持下来的，他擦了擦手上的面粉：“开头输是正常的，但每次输都能从中学到一些东西，这就不算失败。”

李老板的话让我想到一个道理：失败是最好的老师，但前提是你愿意成为它的学生。太多人在失败面前选择逃避或抱怨，却不知道在每一次跌倒后，去抓一把泥土看看，是什么绊倒了自己。

乡下堂叔，种了一辈子地。早年他尝试种植新品种，连续三年歉收，村里人都笑他。第四年，他终于摸透了新稻种的习性，收成翻了一番。后来乡里推广新品种时，还特意请他去做指导。堂叔说：“庄稼人嘛，今年输了，明年再来。老天爷总不会年年都让你输。”

我们总期待立竿见影的成功，却忘记了任何有价值的成长都需要时间的沉淀。荒年不气馁，丰年不骄傲，方能长久。输多了总会赢，那些看似突如其来的胜利，往往是无数次失败堆砌而成的。



拍客



冬日暖阳

冯小川摄

