

R 人生感悟
enshengganwu

黎明即起

□石绍辉

母亲常说“早睡早起身体好”。听惯了，我不以为然。而读了《朱子家训》才觉得理在其中。

“黎明即起，洒扫庭除，要内外整洁。”是明末清初的朱用纯所著《朱子家训》的开篇句。意思是说：每天黎明就要起床，先用水来洒湿庭堂内外的地面，然后扫地，使庭堂内外整洁。我想，这就是一天起始最为正确的打开方式吧！

清晨起来将庭院台阶扫干净，里里外外保持整洁，这是“勤劳”的好习惯，也是清洁卫生的好习惯。古人云：“一屋不扫，何以扫天下？”日出而作、闻鸡起舞，都有一个

“勤”字在。

“黎明即起”，用现在的时间衡量，应该是在早上五点以前。古人说“一日之计在于晨”，一天最美好的时间就是早晨了。

儿时的记忆中，我始终不知道爷爷啥时起床。因家庭住房条件所限，我一直跟着爷爷奶奶住，每天早晨我起来，看见的都是干净整洁的地面、明亮的老家具，园子里整齐堆放着干草、青草，打着捆的柴火。

后来我和父母一起住，发现父母比爷爷奶奶起得还要早。每天天不亮就起床，耕地、施肥、浇水、打农药，割草、拾柴、收拾菜园……直到

如今，年过八旬的父母始终保持早起的好习惯。

受父母的熏陶，我也成了早起之人。晨光熹微，体育器械上晨练的老人，小广场上舞蹈的大妈，坐在石凳上晨读的少年……多美的风景啊！我加快了移动的步伐，越走越轻盈，像是在极富弹性的跑道上弹奏进行曲。当汗珠一颗颗挂在额头的时候，迎着晨风，带着舒爽回家。因为起得早，徒步上班是个不错的选择。一路美景，一路好心情。

“日出而作、日落而息”是千百年来华夏子孙的日常，而“内外整洁”更是由住宅延伸到健康，升华到个人修养。无论工作还是生活，无论心灵还是身体，都调理得和谐、美满、圆融、豁达，那才是生命的真正价值所在。

“黎明即起”，不睡懒觉真好！



F 凡人一叶
anrenyiye

敲门，门就会打开

□蔚新敏

那日，搬回郊区住。银翘敲门，高高的丸子头，笑颜如花，外地口音，自来熟。她要租房，独立卫生间，独立门口，能洗浴，有网，朝阳，通透。好高的要求，要求好高的美女哦。

把邻居一套房介绍给她，成交。拎包入住。很快熟悉。问银翘素昧平生，为嘛敲我家门。银翘娇滴滴发声：看到你家二楼阳台飘扬着艳丽的被罩，温暖，人肯定热情；街上的中介，看房100，成租要500，太不划算。我说，那你得感谢我。银翘做了石锅鱼给我吃。

银翘有两个箱子，一个化妆箱，一个服装箱，还有一个，坐高铁安检时被没收了。什么“武器”至于劳烦安检，我不解。干活儿的工具。

银翘在我家附近的工地做木工，支模板。被没收的工具有羊角锤、板锯、改锥、钳子、钻……的确像溜门撬锁的工具。在这边买的工具，不顺手不顺眼不顺心，她以挑对象的标准来选工具。

曾听一搞建筑的朋友介绍，工地

盖大楼，喜欢南方人支模板，打灰后拆了模板，墙横平竖直。这话让银翘十分傲。那天银翘找煤块，她要把钢筋烧红了自己打一个起钉子的撬棍，我们这里常年治污，一颗煤渣都没有。三天后，银翘去敲了八十里地以外某镇打铁匠的家门，打了十根，特别满意。

银翘老公以前是包工头，负责挣钱养家，后来赔了大笔钱生了场大病无法外出，银翘才“流浪地球”，做木工，每天有六七百元进账。她跟固定的建筑公司干，偶尔活儿连不上，就去附近工地找活儿，经她敲开的工地头头的号码，手机里存着一大溜。去别的工地做活儿，打日工，一天300，300就300，总比闲着强，一天不上脚手架浑身酸疼，我终于知道这句话不是矫情。

银翘学过美容和美发，会盘发，方圆十里，数她盘得好，冬天放假回老家，嫁闺女的还请她出山。银翘头发齐腰，每天洗头是个事，我怂恿她剪掉，她说救命发不能舍。有一年，

她从脚手架上摔下来，安全帽甩了出去，后脑勺先落地，头却安然无恙，大伙惊叹是丸子头和毛巾布的辫套起到了减震作用，如果是头皮着地，后果不知如何。

银翘千里迢迢出来挣钱，我担心她耽误督促孩子学习，她说我多虑，远有远的办法。她手机上下了一种教育软件，讲解、习题、复习都有，孩子的作业，她一看就知道对错。

同为女人，银翘走南闯北，适应性强，家里外面啥事都井井有条。

敲门，门就会开的。这是银翘的口头禅。她第一次出来打工，下火车是半夜，旅馆的门不敢敲，在街上冻了一宿。那夜，她悟出个道理，不敲门，没有门为你主动打开。敲了工作门，财富会钻进兜兜；敲了知识的大门，脑袋不迷糊；敲了美丽之门，会貌美如花；敲了友情之门，朋友遍天下……

银翘说待敲的门有很多，待走的路还很长。



请本版文图作者与编辑联系，以便奉寄稿酬。

J 精粹短文
ingcuiduanwen

俯观仰察

□连恒

《周易》有云：仰以观于天文，俯以察于地理，是故知幽明之故。意思是仰望可以观察天文的规律，俯瞰可以观察地理的风貌，由此便可以知晓黑暗和光明的道理。这是古人思辨天地凝聚而出的大智慧。

仰俯之间，一个人的姿势发生迥然不同的改变，随之改变的还有视野与心态。无论俯身或是仰首，都有视线的死角，都有认识的偏颇，但两者合一，便可以互通互补珠联璧合，可以让一个人的心灵脱离逼仄，胸怀愈加广阔。

阻碍现代人俯观仰察的，是飞速前行的节奏与纷至沓来的扰攘。一个人停不下来，静不下来，远方的事物看不清，近处的事物不细看，久而久之，视野便会愈加狭隘，心情便会更加浮躁。

关于俯观仰察，还有一首非常贴切的古诗——后梁契此和尚的《插秧诗》。诗云：手把青秧插满田，低头便见水中天。六根清净方为道，退步原来是向前。种田原是俯观，却因水中倒影成了仰察，退步只为清净，却不知间醒悟大道成了向前。

世间大道，异常简单，但世人如棋子，往往身在局中看不清形势。所谓俯观仰察，其实就是跳出棋局观棋，就是摆脱私利观己，就是与天地环境相融契合，找到属于自己的位置。

俯观，要俯下身子沉下心，愈是接近大地，便愈是能感受脚下的坚实与包容；仰察，要敞开胸怀放开心，愈是凝望天空，便愈是能体会苍穹的深邃与神秘。

失意时俯观，得意时仰察，都是为了回归平静。惟有如此，才能真正了解生活的真谛，认识真实的自己。