



伸 懒 腰
的
学 问

余斌 著

广西师范大学出版社

• 桂林 •

图书在版编目(CIP)数据

伸懒腰的学问 / 余斌 著. —桂林: 广西师范大学出版社, 2016. 1

ISBN 978 - 7 - 5495 - 7002 - 7

I. ①伸… II. ①余… III. ①随笔—作品集—中国—当代 IV. ①I267.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 159752 号

出品人: 刘广汉

责任编辑: 黄越

装帧设计: 黄越

版式设计: 许菲

广西师范大学出版社出版发行

(广西桂林市中华路 22 号 邮政编码: 541001)
(网址: <http://www.bbtpress.com>)

出版人: 何林夏

全国新华书店经销

销售热线: 021 - 31260822 - 882/883

山东鸿君杰文化发展有限公司印刷

(山东省淄博市桓台县寿济路 13188 号 邮政编码: 256401)

开本: 787mm × 1092mm 1/32

印张: 9.25 字数: 118 千字

2016 年 1 月第 1 版 2016 年 1 月第 1 次印刷

定价: 40.00 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷单位联系调换。

伸懒腰的学问

/ 目录 /

第一辑 俗人俗事

失眠 ...3

关于梦 ...7

我的“另类”高考 ...11

想“发烧” ...17

遇 ...21

尴尬 ...24

骨鲠在喉 ...28

邂逅老鼠 ...32

当没有香烟的时候 ...35

错别字 ...39

师生 ...	42
新年计划 ...	48
住在天上 ...	52
怨我不怨我 ...	56
做父亲的理由 ...	60
名字的难产 ...	63
听好话 ...	67
童言 ...	71
战斗正未有穷期 ...	74

第二辑 一笑了之

伸懒腰的学问 ...81

是可忍，孰不可忍 ...87

女人与逛街 ...91

漂亮老婆与安全感 ...95

生儿育女与成就感 ...99

自虐 ...102

幽默 ...106

“死”的喜剧 ...108

穿衣的尴尬 ...112

崩溃 ...116

酸 sir...120

易容之术 ...123

第三辑 到此一游

出门在外 ...129

看黄山的脸色 ...134

珊瑚凶险 ...140

大理圣诞夜 ...145

汉语在大马 ...149

“一国两制” ...154

黄河边·厕所·中秋月 ...158

赌场的早晨 ...170

废洞不观 ...175

富人的滋味 ...180

河内的摩托 ...184

鞋拔子之旅 ...188

出国 ...192

第四辑 瞎三话四

偏方 ...199

美容 ...202

发现 ...205

店家 ...209

偏见与歧视 ...213

缘分·偶然 ...217

贾政是个“好”同志 ...221

说的与唱的 ...225

说“八” ...230

误“会” ...233

交情 ...236

难说“OK” ...240

胆量 ...243

散步 ...246

嗜好 ...249

攀比 ...253

风气 ...256

看图识字 ...259

送礼的常识 ...262

保险 ...267

入乡随俗 ...270

我家住在黄土高坡 ...273

照片是一个 pose ...277

秩序（代后记） ...281

第一辑

•
俗人俗事
•

/ 失 眠 /

中学语文教材中选了台湾散文家张晓风的一篇文章，名为《不朽的失眠》，文章还有副题：给没考好的考生。是励志，也是安慰。文中的主角是唐代诗人张继，科考名落孙山，失意归家，道经苏州，于失眠中成诗一首，便是传诵千古的《枫桥夜泊》。这绝对是坏事变好事的范例：睡不着觉捡了个大便宜，居然有这样丰硕的成果。这样的好事从来没碰上过，虽说我对失眠的体验，应该不比张老先生少。可见要想成就不朽的失眠，先得是有不朽因子的人。故我对失眠的态度，总是倾向于拒绝而非接纳。

但失眠这玩意儿是最坏意义上的不速之客，不请自来，排闥直入，真正的“自来熟”，而且狎昵到轰也轰不走——若是能令行禁止，那也不成其为失眠了。正困难对付，保健书上就支出各式各样的招。最狠的一招是“不睡觉法”，不到眼睛睁不开，绝不上床；上床后十到十五分钟内不能入梦，马上下床。古人的问题也许没有现代人来得严重，但这一招他们是早就用了的，有诗为证。《古诗十九首》中《明月何皎皎》有云：“忧愁不能寐，揽衣起徘徊”；阮籍《咏怀》诗里大概是纪实，“夜中不能寐，起坐弹鸣琴”，其时“薄帷鉴明月，清风吹我襟”，心情颇好。睡不着觉而能有此雅兴，洵属难得。我修养太差，失眠了就烦躁无比。好像很小就有过“不寐”之事，大人教以最原始的法子——数数。还没数到上千，心思不知飘哪儿去了。成年后，失眠的机会更多，一度真是成病了，睡觉简直成为一件要命的事。别人推荐的招都用过，全不管用，到最后，只好吃药。但很短一段时间就停下不服。原

因是每次服药之后，即静候睡意袭来，如若不是招之即来，马上大起恐慌：为何吃了药还不行？有此一念，再别想睡，两眼炯炯到天明。也曾尝试干脆不睡，无奈总有心思在睡觉上，睡觉的意愿与睡不着觉的现实，两者之间的挣扎弄得人疲惫不堪，有一种昏昏沉沉的亢奋。这点亢奋不够用来做事，只够用来着急。

想睡而睡不着，这是地地道道的“不由自主”。谁在替我们做主呢？古希腊神话里有睡眠之神修普诺斯，管的就是这事。据赫希俄德所言，这一位与其兄弟死神不同，轻手轻脚，对人甜蜜。他用树枝触动困倦者的前额，或者从牛角中洒出使人入睡的液体。那液体想必比药灵验百倍，但他也许只管洋人。我们的神祇里似乎没有专司睡眠的，只有《西游记》里孙猴子之辈偶或弄些瞌睡虫之类，小打小闹。所以我们的睡眠，大体上是谁也不管。

谁都不管，最后只好靠自己。我后来也悟到了，失眠这不速之客如同人来疯，越理他越来劲，

索性不理他，自觉没趣了，或者自动就告退。最要不得的是跟他着急，一着急就坏事，好比抽刀断水，举杯消愁，只有加倍的难受。其实也是没辙了，只好逆来顺受，不想与古人以毒攻毒的路数，倒也暗合，只是我绝不下床。躺在床上看书，再迟也是好整以暇，权当没有睡觉这回事。必到睡意深浓，浓到灯也懒得关了，这才撒手弃书，蒙眬睡去。所以总是“床前明灯光”，彻夜不熄。如此这般，睡眠的质量可想而知。以欠觉替换了失眠，代价可谓惨重，故我对失眠的胜利，只能叫作“惨胜”。

/ 关 于 梦 /

“自古至人无梦”——似乎不做梦是得道高人的标志——据此绝大多数人倒是可以很轻易地鉴别出自己“妄人”、“愚人”，总之是普通人的身份，不再费心去幻想成为一个高人，因为我们隔三岔五不免要做梦，敢于断言自己从不做梦的人，几乎没有。

人人都做过梦，然而所梦各异，因此也就各有各的经验。也许除了做梦必在睡眠中之外，我们根据经验可以就梦境达成共识的唯一的一条便是，它是虚的。电影电视很能反映或利用这种共识，所以每当表现梦境，画面必先淡去，蒙眬一