

焦仁贵 著
夜 静 思 丛 书

悟思药言



焦仁贵 著

夜静思丛书

悟思药言

图书在版编目 (CIP) 数据

悟思药言 / 焦仁贵 著. — 西安: 西安出版社,
2010.12

(夜静思丛书 / 袁波主编)

ISBN 978-7-80712-716-1

I. ①悟… II. ①焦… III. ①杂文—作品集—中国—
当代 IV. ①1267

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第249470号

夜静思丛书

悟思药言

著 者: 焦仁贵

出版发行: 西安出版社

社 址: 西安市长安北路56号

电 话: (029) 85253740 85234426

邮政编码: 710061

印 刷: 西安青山彩印厂

开 本: 787mm×1092mm 1/16

印 张: 85

字 数: 1020千

版 次: 2010年12月第1版

2010年12月第1次印刷

ISBN 978-7-80712-716-1

全套定价: 155.00元 (共4本)

△ 本书如有缺页、误装, 请寄回另换。

主编的话

袁 波

看到这套“夜静思丛书”，有人可能以为主编搞错了。怎么会是“夜静思”？应该是“静夜思”，而不是“夜静思”！

没有错。

“静夜思”是李白一首著名的诗。诗云：“床前明月光，疑是地上霜。举头望明月，低头思故乡。”它是全世界华人耳熟能详的一首思乡诗。我们将这套丛书定为“夜静思”，其寓意是，夜静了，有的人会像李白似的思念故乡，有的人会静静地读书，有的人会静静地思考和写作。我们收到的这几部著作都是作者们潜心创作出来的文字，据我所知，凡入选丛书的作者，平时的工作和学习都非常忙碌，要创作这些精神产品，白天没有太多的时间，只能在夜深人静时进行。因此，用“夜静思”作为这套丛书的名字，比较符合这套丛书作者的写作环境和写作时序。

这套丛书一共有四部著作。第一部是作家陈嘉瑞的散文集《人在长安第几桥》。陈嘉瑞是位具有创作天分的中年作家。他的散文富有灵

性，文字凝练、精粹、简约，情感到位，文章具有较高的思想和文化品位。

第二部著作是作家焦仁贵的杂文、随笔集《悟思药言》。焦仁贵是杂文战线上的一员老将。他的这部著作，论及甚广，文笔犀利，说理透彻，无论谈人生、谈道德、谈修养、谈读书、谈文化、谈保健，都富有哲理，给人以深刻的启迪。

第三部著作是《西安职院报》主编王相林编辑的“西安职院报文艺副刊作品选”。这部书的绝大多数作品是西安职业技术学院师生员工们的散文佳作。全书选录的散文和诗歌，健康向上，格调清新，具有鲜明的校园文化特色。

第四部著作是诗人雷云的古诗词集《太乙楼吟》。雷云长期从事行政工作，但在古诗词方面有着深厚的造诣。他的诗词深受唐宋诗词的影响，格律严整，情感奔放，意境优美，朗朗诵来，给人以美的陶冶和享受。

我希望这套丛书能给那些喜欢读书的人们带来一点精神的快慰，给那些习惯在夜深人静时伏案阅读和写作的人们带来一些启发与思考。

2010年11月20日

敲门砖

我之爱书，从小养成。我之爱读书，是要寻找一块敲门砖。我之著书，是因为敲门砖使用过后不舍得扔掉，把它溶解、分化、吸收、加入自悟的成分，变成自己的砖。虽无须再敲门，亦可做枕头之用。庆幸自己有了一个枕头。

为适应生存，改变境况，遂生苦读之念，好在从老家出来时，随身携带之物：被褥一半，书籍一半。买个破旧箱，归整家档：半箱衣物，半箱书。结婚成家，唯一的大衣柜，妻、我各半，半柜家档，半柜书。有了新房，书一屋，人一屋，书大屋，人小屋，书登高档架柜，人榻低廉卧具。一路走来，书始终伴随着我，我没有亏待书，书也没有亏待我。庆幸我选择了书作为终生陪伴。

有人读书为求知，有人读书为解惑，有人读书为消遣，有人读书找乐趣，有人读书寻刺激，我读书是为了敲门。我发现不想进的门敞开着，想进的门紧闭着，要想进理想之门，必须自己寻找敲门砖。有人用知识敲门，有人用智能敲门，有人用金钱敲门，有人用人情、关系敲门。这些我都不具备，只有用读书去敲门，庆幸我没有找错敲门砖。

几十年来，我把相当大一部分时间用来读书，有闲暇就读，凡属自由支配的时间，节假日、工之余、休之余、睡之余，全部用来读书。因珍惜工作中的闲暇，用来见缝插针，惹来不少麻烦，在他人心目中不务正业。有时同事调侃：上班时间又构思文章，我反讥曰：总比你上班时间意淫女人好吧！想读书，总觉得时间不够，看到时间白白浪费就心疼。但时间一经出卖，就不属于自己了，哪怕它是一些不起眼的“零布头”。庆幸在逝去的岁月中，我没有把这“零布头”扔掉。

我虽无一日不读书，可过目即忘，这使我想起一句古语：好记性不如烂笔头，勤能补拙，于是养成不动笔墨不读书之习，偶遇佳句，心有感应，随时摘录。或识大于经史，或识小于稗官，或贪述异闻，或微抒己见，疑信并传，回冗不计，岁月既久，卷页遂多，皆有资于日后博览。记得有位大学问家说过，学问就是专一积累大量资料、卡片，用自己的思想观念从中提炼，你就成了这方面的学问家。作家把积累生活、积累资料称堆“干柴”，只有堆柴，遇到灵感之火花，才能燃起熊熊烈火。庆幸健忘之性使我累积了大量“干柴”。

读书是在与别人思想的神交，是思想的大聚汇，读到精彩、共鸣处，往往会情不自禁的喊出声来：这是我的思想，这正是我要说的，被他偷去了。再想想觉得脸红，因为自己想到的道理，古人早已说过了，几千年前就有了，自己现在才想到，实在不足为贵。但能在书中相遇知己，也是一种缘分，能与古人想到一块，大概也是英雄所见略同。这倒也是一种激励，古有所论，今有所思，集今古之思想大成，岂不更令人信服？不过，也有所见相悖，古人曰：“己所不欲，勿施于人。”吾为文“己所之欲，勿施于人。”一字之改，其意相悖。古人曰：“眼见为实”，吾为文“眼见为象。”一字之差，实、象相异。见识相左时，唱个反调以供读者辨析。

罗兰说：“一个人的处境是苦是乐常是主观的”。境者，心造也。一切物境皆虚幻，惟心所造之境为真实。同一月夜，清歌妙舞，素手相携，皆为喜月；劳人思妇，对影独坐，皆为悲月，其境相异。同一

茅屋，三两知己，围炉夜坐，饮酒叙旧，谈今道故，则有余兴；独客寡居，形单影孤，缺衣少食，峭寒侵肌，则有余闷，其境相异。不论生活、自然规律置你于何境况：困境、苦境、老境、绝境、孤独之境、寂寞之境，皆为物境。天下哪有物境？只有心境而已。一册在手，呼之唤之，老友亦出。相对而坐，可以交流，可以聊天，可以争论，促膝谈心，互述衷肠，互慰心迹。亦可造出喜悦之境，温馨之境，阳光之境。此书集古、今造境之策，圣、贤造境之智，自己造境之悟，溶为一册，为的是在我心境不佳时，拿出来翻翻，进入佳境。

此书是为自己写的，是自己读书、悟思、自我心理调整的点滴体会，正像哲学家唐君毅所说：“只是自己在思想上常有烦忧，极难有心安理得，天清地宁的景象。虽然自己时时都在激励自己，责备自己，但是犯了过失，总是再犯，过去的烦恼，总会再来。于是在自己对自己失去主宰力时，便把我由纯粹的思辨中，所了解的一些道理，与偶然所悟会到的一些意境，自灵台中拖出来，写成文字，为的是我再看时，它们可更沉入内在之自我，使我精神更能向上，自过失烦恼中解救。”

此书是一块敲门砖，它能敲开快乐之门，敲开健康之门，敲开幸福之门。阅读会使悲哀的人得到快乐，体弱的人得到健康，痛苦的人得到幸福。受伤者得以抚慰，过失者得以悲悯，迷途者得到指点，前进者有所激发，孤独者有所帮扶，虚空者有所充实，苦闷者有所舒缓，聪明者有所糊涂，糊涂者有所清醒，自囚者得以解脱，能给人以精神上的帮助。若能以此书与之结为精神之友，吾心意满矣。

焦仁贵

2010年11月30日

目录

CONTENTS

敲门砖（代序）	1
---------	---

| 人生疑议 |

平淡与议	3
因果报应	6
诚信	10
吃亏是福	14
梦	17
知止	21
人生之路	24
己所之欲，勿施于人	28
感觉	32
自己哄自己	36
谈比	39
适应	42
身后名	45
人·财·物	49

“胜利者”	53
半哲歌	57
渐	61
明哲保身	64
解脱	67
难得糊涂	70
“眼见为象”	73
自我价值	76
保	79
利人与利己	83
莫行狗彘之勇	88
自助	91

| 生活览阅 |

生气	97
移性	101
工作	104
痛苦	108
享受	112
选择	116
标准	119
风俗	123
人和	127
成本	130
抱怨	133
愧疚	137
理性	141
自制	144
势利	147
万物有爪角	151
寻找生活的阳面	154
闲	158
换位思考	161

败家子	164
学会说话	168
饮食之礼	172
吼	176
双重损失	180
调剂生活	183
累	186
心中有“免”	190
能量的浪费	193
复杂与简单	197
孝	202
莫要“撕破脸皮”	206
养成扔掉的习惯	209
诗歌把一族人团结起来	212
俭	216

| 心悟小录 |

幸福	221
命运	224
自省	227
良心	230
中道	233
感恩	236
静思	239
童心	242
习惯	245
放心	248
心贼	251
正负	254
活在当下	258
求内与求外	262
感恩的心	266

情感传染	269
给心灵找个家园	272

| 养生絮语 |

养生	277
养心	282
养气	287
养神	292
养性	295
养量	298
养慎	302
中和	306
休息	309
睡眠	312
尿疗	316
口福	319
老	323
病是良药	326
道德药方	330

| 书疗琐言 |

书犹药也	335
书与病	340
书益寿	343
书娱乐	346
书寄情	349
书宣泄	353
书变性	356
书疗疾	359
后记	363



人 生 疑 议

焦仁贵作品集



平淡刍议

平淡是一种人生态度，态度决定一切。金钱、富贵、名誉、地位，人皆欲得之。贫穷、愚昧、低贱，人皆欲弃之。欲得者为得不到而烦恼，欲弃者为弃不掉而忧愁。其实人生有一种常乐之法，它不欲金钱，不弃贫穷，不求富贵，不嫌低贱，不期盼名誉地位，不鄙视草根寡民，随遇而安，它就是平淡。

清代进士张伯行《困学录集粹》说：“吾道甚淡甚苦甚寂寞。然淡而有不淡者存，苦而有不苦者存，寂寞有不寂寞者存。人能以淡处而得其不淡，于苦处得其不苦，于寂寞处而得其不寂寞，方可造圣贤之位。”淡、苦、寂寞，是圣贤的最高境界，也是凡人的畏涉之境，凡人视它为可敬而可畏，高不可攀，其实只要尝试从生活点滴做起，也可达到淡而不淡，苦而不苦的境界。

平淡本是一种人生境界，但现在人们并不视它为境界而视为平庸，力图摆脱它而显示出自己的不平凡。标新立异，争奇显怪，寻鲜觅邪，感官刺激，只要能显出自己鹤立鸡群，与众不同，非平凡之辈方

可。名车、名表、名衣、名牌系列。豪华装饰、豪华家具、豪华宅院豪华系列。出手阔绰，日耗千元的大款举止。这些是来享用的吗？非也。使用价值对他们已毫无意义，持有是他的心理价值，人无而我有，要的就是这种派头和尊严。经济高速发展，人富裕到一定程度出现心态上的各种变化是很值得关注的一种现象。美国作家丽莎·茵·普兰特在《简单生活》书中描写了美国人的荒诞和可笑：“作为世界上最先进富庶的国家之一，如果静下心来仔细审视我们的生活方式，便会立即发现其中的荒诞和可笑之处：我们无法控制地大量食用各种高卡路里的食品，诸如冰激凌，然后又服下经推荐的各种减肥灵丹妙药；我们乘着电梯走进办公室，然后购买电子攀登器来保持腿部的线条；我们开着车去仅隔着一个街区的百货店，然后又匆匆回到运动踏车上；我们努力地把一切活动托付给机器人来节省人力，却又转身购买其他机器来防止骨骼生锈。”你似乎感觉到人们的一种无所适从和怪诞的心理状态。本来一举多得相互关联的好事，不去作为，却要干一些出力不讨好的事，干一些费时耗物不利己的事，干一些让正常思维不能理解的事。人们似乎不知道如何处理人与物的关系。仔细观察，你会发现生活中存在的奇怪现象，化验时血管里抽出的是油，却不能不享口福，鱿鱼海参，山珍奇味，豪宴酒席照吃不误；上班时埋首文堆，伏案电脑，搞得晕头晕脑。下班了，距家三五里，难得清闲散步锻炼的机会，可离不开车，放不下那个架子，要的就是这个显摆；换房了，甲醛超标搞得人心惶惶，怪病不断，可豪华之梦难舍，简单处置不甘，大量含甲醛之物涌进新屋，虽不能挖地三尺，却要换地贴墙，吊顶易厨，以含甲醛之物，饰出漂亮美观之境，此中隐害岂敢放心住乎；有钱就易屋，愈大愈好，大不封顶。屋大阴气重，不宜久居，这是古人、风水先生早就告诫我们的常识；瘦身为时尚，塑形为时髦，塑形衣捆得人气脉不畅，经血不通，身体不适，可神使鬼差就是从身上脱不下来。这些违背常规的怪现象，人们总有明白的那一天，可往往都是在付出沉重代价之后，做了事后诸葛亮。

明代人张英在《聪训家语》中指出：“举动怪异，言语诡激，明

明坦易道理，却自寻奇觅怪，守偏文过，以为不坠恒境，是穷奇桀杌之流，鸟足以表异哉？”这大概是明人中不甘平淡，寻奇觅怪的几种表现，对这种怪异的表演，张英嗤之以鼻，说他们是桀杌，是古代传说中猛兽样的恶人，就凭这两下表示你的与众不同吗？岂有此理！因此他劝人：“人之居家立身，最不可好奇。一部《中庸》，本是极平淡，却是极神奇，人能于伦常无缺，起居动作，治家节用，待人接物，事事合于矩度，无有乖张，便是圣贤路上人，岂不是至奇。”这话讲得极辩证，不可追奇。什么是奇？至平为奇，持续的平淡是最大的奇。

怎样才是平淡呢？似乎很难定一个标准，明代学人王骥谈自己平淡观是：“不打点，不计算，不安排，不布置，此老实敦朴淳厚之心，保之以裕吾身，以裕吾家，以裕吾交接应酬。”这四不看似邈邈窝囊，实是传统高尚的平淡之境。平淡如农夫，耕耘、播种、施肥、间管、收获。一切顺其自然而行。过去人有了钱，生活富裕了，提倡过平淡生活，做平淡事。《积德歌》里讲：“邀集善友，恤患救灾，修桥、补路、造船、育婴、施药，一切有益于人世之事皆是，人生在世，做得一场算一场，各尽其心力而为之，庶不至宝山空回。”这才是平淡的最高境界。

刘劭在《人物志》里说：“凡人之质量，中和最贵矣。中和之质必平淡无味，故能调和成五材，变化应节。是故观人察质，必先察其平淡。”他把平淡作为衡量人质量的标准，作为选拔人才的一个条件，可见其对平淡的重视。一个人若无平淡之心，必有寻奇觅怪之举，不甘平淡，必以桀杌诡激之行显露于世，以突显自己为能事。这样的人，谁愿与他共事呢？