

生活的藝術

林語堂

【扉言】

自序

第一章 醒悟

第二章 觀察人類

一、人生之研究

二、一個準科學公式

三、以放浪者為理想人

一、基督徒、希臘人、中國人

二、與塵世結不解緣

三、靈與肉

四、生物學上的觀察

五、詩樣的人生

第三章 我們的動物性遺產

一、猴子的故事

二、猴子般的形象

三、論不免一死

四、論肚子

五、論強壯的肌肉

六、論心智

第四章 論近人情

一、論人類的尊嚴

二、近乎戲弄的好奇心：人類文明的勃興

三、論夢想

第五章 最會享受人生

- 四、論幽默感
- 五、論任性與不可捉摸
- 六、個人主義

一、發現自己：莊子

二、情智勇：孟子

三、玩世，愚鈍，潛隱：老子

四、「中庸哲學」：子思

五、愛好人生者：陶淵明

一、快樂問題

二、人類的快樂屬於感覺

三、金聖嘆之不亦快哉三十三則

四、對唯物主義的誤解

五、心靈的歡樂怎樣？

第七章 悠閒的重要

一、人類是唯一在工作的動物

二、中國的悠閒理論

三、悠閒生活的崇尚

四、塵世是唯一的天堂

五、運氣是什麼

六、美國三大惡習

第八章 家庭之樂

一、趨近生物觀念

二、獨身主義——文明的畸形產物

三、性的吸引

四、中國式的家庭理想

五、樂享餘年

第九章 生活的享受

一、安臥眠床

二、坐在椅中

三、談話

四、茶和交友

五、香菸和香

六、酒和酒令

七、食品和藥物

八、幾件奇特的西俗

九、西裝的不合人性

十、房屋和室內布置

第十章 享受大自然

一、樂園已經喪失了嗎？

二、論宏大

三、兩個中國女子

四、論石與樹

第十一章 旅行的享受

第十二章 文化的享受

第十三章 與上帝的關係

第十四章 思想的藝術

五、論花和插花

六、袁中郎的瓶花

七、張潮的警句

一、論遊覽

二、冥寥子遊

一、知識上的鑑別力

二、以藝術為遊戲和個性

三、讀書的藝術

四、寫作的藝術

一、宗教的恢復

二、我為什麼是一個異教徒

一、合於人情的思想之必要

二、回歸常識

三、近情合理

【書中人名一覽】

【林語堂與《生活的藝術》】

林明昌

《生活的藝術》林語堂

《二〇一五年十一月六日版》

《好讀書櫃》典藏版

【扉言】

人能弘道，非道弘人。

——孔子

能閒世人之所忙者，方能忙世人之所閒。

——張潮

我以為這個世界太嚴肅了，因為太嚴肅，所以必須有一種智慧和歡樂的哲學以為調劑。如果世間有東西可以用尼采所謂愉快哲學（Gay Science）這個名稱的話，那麼中國人生活藝術的哲學確實可以稱為名副其實了。祇有快樂的哲學，才是真正深湛的哲學；西方那些嚴肅的哲學理論，我想還不曾開始瞭解人生的真意義哩。在我看來，哲學的唯一效用是叫我們對人生抱一種比一般商人較輕鬆較快樂的態度。一個五十歲的商人，本來可以退隱，在我看來不是哲學家。這不是一個偶然發生的念頭，而是我一個根深柢固的觀念。祇有當人類渲染了這種輕快的精神時，世界上才會變成更和平、更合理，而可以使人類居住生活。現代的人們對人生過於嚴肅了，因為過於嚴肅，所以充滿著煩擾和糾紛。我們應該費一些工夫，把那種態度根本地研究一下，方能使人生有享受快樂的可能，並使人的氣質有變為比較合理、比較和平、比較不暴躁的可能。

我也許可以把這種哲學稱為中國民族的哲學，而不把它叫作任何一個派別的哲學。這個哲學比孔子和老子的更偉大，因為它是超越這兩個哲學家以及其他哲學家的；它由這些思想的泉源裡吸收資料，把它們融洽調和成一個整體；它從他們智慧的抽象輪廓，造出一種實際的生活藝術，使普通一般人都可看得見，觸得到，並且能夠瞭解。綜覽中國的文學、藝術和哲學後，我深深地覺得，清明醒悟和盡情享受人生的哲學，其實就是他們的老生常談——中國人思想上最持久不變、最具特色且最堅持的「忍」。

第二章 觀察人類

一、基督徒、希臘人、中國人

關於人類的觀念，世上有好幾種：即傳統的基督教的宗教觀念，希臘的異教徒觀念和中國人的道教和孔教的觀念（因為佛教的觀念太悲觀了，所以我不把它包括進去）。這些觀念，由它們深湛的諷諭意義上說來，並沒有什麼分別，尤其是在具有高深的生物學和人類學智識的現代人，給予它們一種廣義的解釋後，更不能分其軒輊，可是在它們原來的形式上，分別仍是存在的。

依傳統的正統基督教觀念，人類是完善的、天真的、愚笨的、快樂的赤裸著身體在伊甸園裡生活。後來人類有了智識和智慧，於是墮落了，這就是痛苦的起因。所謂痛苦，主要的是由（一）男人方面的流汗工作；（二）女人方面的生男育女的疼痛。為要顯示人類的缺點起見，基督教又引進一種人類的新成分，和原來的天真完美相對照。這種新成分就是魔鬼，它大概是由肉體方面去活動；而人類較高尚的天性則由靈魂方面去活動，我不知道「靈魂」在基督教神學裡是什麼時候發明的，但是這「靈魂」變成了一重實物，而不是一種機能，變成一種實質，而不是一種狀態；它把靈魂不值拯救的

二、與塵世結不解緣

所以人類如要生活，依然須生活在這個世界上。什麼生活在天上啊等問題，必須拋棄。人類的心神喲！別張起翅膀，飛到天神那邊去，而忘掉這個塵世呀！我們不都是注定著要遭遇死亡命運的凡人嗎？上天賜給了我們七十年的壽命，如果我們的心志太高傲，想要永生不死，這七十年，確是很短促的，但是如果我們的心地稍微平靜一點，這七十年也盡夠長了。一個人在七十年可以學到很多的東西，享受到很多的幸福。要看看人類的愚蠢，要獲得人類的智慧，七十年已是夠長的時期了。一個有智慧的人如充分長壽，在七十年的興衰中，也盡夠去觀看習俗、道德律和政治的變遷。他在那人生舞台閉幕時，也應該可以心滿意足地由座位立起來，說一聲「這是一齣好戲」而走開吧。

我們是屬於這塵世的，而且和這塵世是一日不可離的。我們在這美麗的塵世上好像是過路的旅客，這個事實我想大家都承認的，縱令這塵世是一個黑暗的地牢，但我們總得盡力使生活美滿。況且我們並不是住在地牢裡，而是在這個美麗的塵世上，而且是要過著七八十年的生活，假如我們不盡力使生活美滿，那就是忘恩負義了。有時我們太富於野心，看不起這個卑低的，但也是寬大的塵世。可是我們如要獲得精神的和諧，我們對於這麼一個孕育萬物的天地，必須有一種感情，對於這個身心的寄託處所，必須有一種依戀之感。

所以，我們必須有一種動物性的信仰，和一種動物性的懷疑，就把這塵世當作塵世看。梭羅（Thoreau）——美國十九世紀作家和自然主義者——覺得自己和土壤是屬於同類，具著同樣的忍耐功夫，在冬天時，期望著春日的來到，在百無聊賴的時候，不免要想到尋求神靈，不是他的分內事，而應由神靈去尋求他；依他的說法，他的快樂也不過和土撥鼠的快樂很相似，他這種整個的大自然性也是我們所應該保持的。塵世到底是真實的，天堂終究是飄渺的，人類生在這個真實的塵世和飄渺的天堂之間是多麼幸運啊！

凡是一種良好的、實用的哲學理論，必須承認我們都有這麼一個身體。現在已是我們應該坦白地承認「我們是動物」的適當時機；自從達爾文進化論的真理成立以後，自從生物學，尤其是生物化學，獲得極大的進展之後，這種承認是必然的。不幸我們的教師和哲學家都是屬於所謂知識階級，都對於智能有著一種特殊的、專門家式的自負，致力於精神的人以精神為榮，正如皮鞋匠以皮革為榮一樣。有時他們連「精神」一詞也還覺得不夠飄渺抽象，更拿什麼「精粹」「靈魂」或「觀念」一類的字詞，冠冕堂皇地寫出來，想拿它來恐嚇我們。人的身體便在這種人類學術的機器中，蒸餾成精神，而這種精神進一步凝聚起來，再變成一種精粹的東西。但是要曉得即使是酒精，也須有一個「實體」——如淡水混合起來——才能味美適口。然而我們這些可憐的俗人卻須飲這種精神所凝聚的精華。這種過分著重精神的態度實是有害的。它使我們和自然的本能搏鬥，它使我們對於天性無從造成一種整體完備的觀念，這是我批評它的一個主要點。同時這種態度對於生物學和心理學，對於感官、性感，尤其是本能，在我們生命上所占的地位，也是極少認識的。人類是靈與肉所造成，哲學家的任務應該

是使身心協調起來，過著和諧的生活。

三、靈與肉

有一樁最顯明的事實而為哲學家所不願承認的，就是我們有一個身體。因為說教者對於人類的缺憾，以及野蠻的本能和衝動，看得厭膩了，所以希望我們生得和天使一般，但是我們想像不出怎麼樣才是天使的生活。我們以為要麼天使也有和我們一樣的肉體——除了多生一對翅膀——或者他們是沒有肉體的。關於天使的形態，一般的觀念仍以為是和人類一樣的，祇不過多生了一對翅膀，這是很有趣的事。我有時覺得天使有肉體和五官，也於他是有益的。假如我是天使的話，我願有少女般的容貌，但是如果我沒有皮膚，怎樣能得到少女般的容貌呢？我也願仍舊喜歡喝一杯茄汁，或冰橘汁，但是我如果沒有渴的感覺，怎樣能夠享受呢？並且我如不能感覺飢餓，我又怎樣能享受食物？如果天使沒有顏料，怎樣能夠繪畫？如果聽不到聲音，怎樣能夠歌唱？如果沒有鼻子，怎樣能夠呼吸清晨的新鮮空氣？如果皮膚不會發癢，怎樣能夠享受搔癢時那種無上的滿足？這在快樂上，該是一種多麼重大的損失！我們必須有肉體，並且我們肉體上的欲望必須都能夠得到滿足，否則我們便應該變成純粹的靈魂，不知滿足為何物，因為滿足都是由欲望而產生的。我有時會想，鬼魂或天使而沒有肉體，是多麼可怕的刑罰：看見一泓清水，沒有腳可以伸下去享受涼爽的感覺；看見一盤北京烤鴨或長島（Long Island——美國地名）鴨肉，但沒有舌頭可以品嚐滋味；看見烘餅，但沒有牙齒可以咀嚼；看見我們親愛的人的可愛臉蛋，卻無法把情感表現出來。更可悲的是，如果我們有一天成為鬼

魂，回到這世間，悄悄地進入我們子女的臥室，看見一個孩子躺在床上，我們卻沒有手可以愛撫他，沒有臂膀可擁抱他，沒有胸膛可以感受他身體的溫暖；沒有肩膀頸項可以讓他倚靠依偎；沒有耳朵可以聽到他的聲音。

如果有人對「天使無肉體論」加以辯護的話，他的理由一定是模糊而不充足的。他也許會說：「啊！很對，但神靈是不需要這種滿足的。」「但是另有什麼東西可以代替這種滿足呢？」這就問住了。如要勉強回答的話，是「空虛——和平——寧靜」。如再問：「你在這種情境裡可以得到什麼呢？」回答或許是：「沒有勞役，沒有痛苦，沒有煩惱。」好，我就承認有這麼一個天堂，但也祇有船役囚徒或許會對這種天堂發生興趣，這種消極的理想和觀念太近於佛教了，其來源與其說是歐洲，不如說亞洲（指小亞細亞）。

這種理論是毫無益處的，至少我可以指出「沒有感覺的神靈」的觀念極不合理，因為我們現在已越加覺得宇宙本身也是有感覺的東西。神靈的特性也許是動作，不是靜止；而沒有肉體的天使，也許是如陽電子一般以每秒鐘二萬或三萬匝的速率環繞陽核而旋轉，因而得到快樂，比在遊樂場中乘小火車觀看景致更為有趣。這裡面一定有一種感覺。也許那個沒有肉體的天使會像光線或宇宙光線一樣，在以太的波浪中，以每秒鐘一萬八千三百哩的速率，繞著曲線形的空間而飛奔。一定還有精神上的顏料使天使可以繪畫，享受著某種形式的創造樂趣；還有以太的波動給天使當作音調、聲響和顏色，而可以感受；一定還有以太的微風去吹拂天使的臉頰。如果不是這樣的話，神靈本身便會像積水池裡的死水一樣，或像人在沒有新鮮空氣的沉悶的夏午所感到的境地一樣。所以世間如果還有人生的話，就

必須有動作和情感（無論是怎麼樣的一種形式），而不是完全的靜止和無感覺的狀態。

四、生物學上的觀察

如果我們對自己身體的功能和智能的程序有了深一層的瞭解，我們對於人類就能具有較真切較廣泛的觀念，使「動物」一名詞減掉一些舊有的惡味。「會瞭解便會寬恕」，這句俗語可以應用到我們自己的身心的程序上去。因為我們如果對身體的功能有更深切的認識，我們便絕不會輕視這些功能。這個事實看來似乎很奇怪，然而確是正確的。關於我們的消化程序，要點不在乎批評它的貴賤，而僅僅是在瞭解它，這樣它已變得非常高貴了。這情形也適用於我們身體中各種生物學上的功能，如出汗、排泄、胰液、膽汁、內分泌腺，以及更微妙的情感程序和思想程序。我們不再蔑視腎臟，我們祇想瞭解它；我們不再把一顆壞牙齒當作身體最後腐敗的象徵，也不當作拯救靈魂的警告者，我們祇跑去找一位牙醫生，檢驗一下，把那壞牙齒補好就完了。一個人由牙醫生處出來後，便不再輕視他的牙齒，反而增加對它們的尊敬——因為他對於啃嚼蘋果和雞骨等，將要感到更大的樂趣了。講到那些以為牙齒是屬於魔鬼的超形而上主義者，和那些不承認人類是有牙齒的新柏拉圖主義者，當我看見他們自己患了牙痛，和樂觀的詩人患了消化不良症，我就往往感到這是近於對他的一種諷刺，而覺得痛快。他為什麼不再繼續去做他的哲學理論呢？他為什麼要像你、我，或隔壁的嫂嫂那樣，把手按在面頰上呢？患著消化不良症的詩人為什麼不信世上有所謂樂觀呢？他為什麼不再唱歌了？但一旦內臟工作恢復而不騷擾他的時候，他便把內臟忘得一乾二淨，祇知歌頌神靈，他真是多麼忘恩負義啊！

科學使我們對身體的動作，得到一種更奇妙的感覺，它教我們怎樣更進一步去尊敬我們的身體。第一，關於遺傳學方面，我們開始知道我們的成為人類，絕不是泥土做成的，而是站在動物譜系的最高處。對於這一點，一個神志清楚沒有給自己精神所麻醉的人，想必會感到相當的滿足和快慰吧。我的意思並不是說，「恐龍」特在幾百萬年前由生存而滅亡，因而使我們在今日可以生著兩條腿，在地球上行走。生物學沒有立出這種無所謂的假設，所以不會損害一絲一毫的人類尊嚴，也不會對人類優於萬物這個觀念加上疑點。所以任何一個立意要看重人類尊嚴的人，對此也會覺得十分滿意的。第二，我們對於身體上的神祕和美麗，越久越有深刻的印象。使我們不能不感到我們身體內的各部動作，以及彼此間的微妙聯繫，是在極端困難的情形下所做成的，而其結果又是那麼簡單，始終不變。科學在說明體內這些化學的程序時，非但不能把它們弄得簡單易解些，反而把它們弄得更複雜更難解。使這些程序比無生理學智識者所想像的更為複雜和困難。須知宇宙外表的神祕和宇宙內裡的神祕，在本質上是相同的。

生理學家越是努力分析人類生理上的生物物理和生物化學的程序，便越覺得莫名其妙起來。所以一個心胸寬大的生理學家，有時也不得不接受神祕的人生觀念。關於這點，我們可以舉卡雷爾博士（Dr. Alexis Carrel）為例。不問我們是否贊成他在《神祕人類》（Man, the Unknown）一書中所發表的意見；我們不能不同意實有那些事實和那些事實都未曾解釋過，而且也是無法解釋的。我們開始覺得物質本身也有智能了：

器官是依靠器官液和神經系而互相聯繫的。身體上每一部分和其他部分互相適應著。這種適應的方式是循著目的而實現的。如果我們跟機械學者及活力論者的意見一樣，認為纖維具有一種和我們人類相同的智能，那麼那些生理上的程序便好似是為著各自的目的而互相聯繫的，有機體具著始終不變性，這是無可否認的。每一部分似乎都知道整個身體的現在和將來的需要，因而依照這個目的而去工作。時間和空間在我們的纖維和我們的心智的應用上是不相同的。身體意識到近的東西也能意識到遠的東西，意識到現在，也能意識到將來。（《神秘人類》原書第一九七頁）

◇

例如我們的內臟受了損傷，它們自己會治癒，完全不需要我們的努力，這種現象是值得驚異的：

受傷的地方，起初變為不能動彈，暫時癱瘓，使糞類不能通進腹部。同時其他部分腸管，或是網膜的表面，即移近到傷處。表現了腹膜的特性，自動地黏附著。在四五個鐘點內，傷處便合口了。有時傷口是被外科醫生用針線縫好的，但那傷處仍是由於腹膜表面的自動黏附性而痊癒的。（《神秘人類》原書第二〇〇頁）

◇

肌肉本身既有著這種智能，我們為什麼還輕視肉體呢？我們是終究有一個身體，它是一架機器，

自己營養，自己管理，自己修補，自己發動，自己生產，在我們出世的時候，已裝置就緒，像我們祖父用過的那座精美的鐘一樣，一用就是七十餘年，不用我們擔心。這架機器裝著無線電式的視覺和無線電式的聽覺，又有一種比電話機或電報機更複雜的神經系和淋巴系。它有一個規模極大的神經複雜體，在擔任編排報告的工作，效率極高，不重要的案卷放在屋頂的小閣上，較重要的案卷則放在較便利的檯架上，可是放在小閣上的那些案卷即使經過三十年，不常拿出來用，卻依然在那裡，等要用的時候，又馬上可以拿出來用了。而且這架機器也能像汽車般到處奔跑，有完美的膝桿動作，絕對安靜無聲的引擎；如果出了車禍，打破了玻璃，或弄壞了方向盤，這輛車子便會自動地流出或製造出一種物質去替代玻璃，並且另生出一個方向盤來，或者至少想法子用那根駕駛軸已腫的一端去開車；我們必須知道，當我們腎臟被割掉一個時，另外一個腎臟就膨脹起來，增加它的效能，使正常的尿量可以照常排出。同時，它總保持著誤差小於華氏十分之一度以內的正常體溫，自己能製造化學物質，以便將食品變成活的組織。

還有最緊要的一點，就是它有一種生命韻律的意識，有一種時間的意識，它不但意識到幾個鐘點和幾天，甚至意識到幾十年的時光；身體統制著自己的童年時期、青春時期和成年時期，到夠長大的時期，便不再長大，甚至在我們不知不覺的時候，它早把一顆智齒長出來了。我們的身體也能製造清除毒物的解毒劑，而且有著那樣驚人的滿意成績；它在做這些事時絕對沒有聲息，絕沒有那種通常工廠裡必有的嘈雜聲響，因之，超等的形而上學家盡可以不受騷擾，可以優游自在地去思索他的精神或他的精粹。

五、詩樣的人生

我以為從生物學的觀點看起來，人生幾乎是像一首詩。它有韻律和拍子，也有生長和腐蝕的內在循環。它開始是天真樸實的童年時期，嗣後便是粗拙的青春時期，企圖去適應成熟的社會，具著青年的熱情和愚惑，理想和野心，後來達到一個活動較劇烈的成年時期，由經驗上獲得進步，又由社會及人類天性上獲得更多的經驗；到中年的時候，才稍微減輕活動的緊張，性格也圓熟了，像水果的成熟或好酒的醇熟一樣，對於人生漸抱一種較寬容、較玩世、同時也較溫和的態度；以後到了老年的時期，內分泌腺減少了它們的活動，假如我們對於老年能有一種真正的哲學觀念，照這種觀念調和我們的生活形式，那麼這個時期在我們看來便是和平、穩定、閒逸和滿足的時期；最後生命的火花閃滅，一個人便永遠長眠不醒了。我們應當能夠體驗出這種人生的韻律之美，像欣賞大交響曲那樣地欣賞人生的主旨，欣賞它急緩的旋律，以及最後的決定。這些循環的動作，在正常的人體上是大概相同的，不過那音樂必須由個人自己去演奏。在某些人的靈魂中，那個不調和的音鍵變得日益宏大，結果竟把正式的曲調掩沒了，如果那不調和的音鍵聲音太響，使音樂不能繼續演奏下去，於是那個人便開槍自戕，或跳河自盡了。這是因為他缺乏良好的自我教育，弄得原來的主旋律遭了掩蔽。反之，正常的人生是會保持著一種嚴肅的動作和行列，朝著正常的目標前進。在我們許多人之中，有時震音或激越之音太多。因此聽來甚覺刺耳；我們也許應該有些以恆河般偉大的音律和雄壯的音波，慢慢地永遠地向

著大海流去。

一個人有童年、壯年和老年，我想沒有一個人會覺得這是不美滿；天有上午、中午、日落，一年有春、夏、秋、冬四季，這辦法再好沒有。人生沒有什麼好壞，祇有「在那一季裡什麼東西是好的」的問題。如果我們抱著這種生物學的人生觀念，循著季節去生活，那麼除自大的戾子和無可救藥的理想主義者之外，沒有人會否認人生確是像一首詩那樣地生活過去的。莎士比亞曾在他的人生七階段的那節文章裡，把這個觀念極明顯地表達出來，許多中國作家也曾說過與此相似的話。莎士比亞沒有變成富於宗教觀念的人，也不曾對宗教表示很大的關懷，這是很可怪的。我想這便是他所以偉大的地方；他把人生當作人生看，他不打擾世間一切事物的配置和組織。正如他不打擾他的戲劇中的人物一樣。莎士比亞和大自然本身相似，這是我們對一位作家或思想家最大的讚頌。他祇是活在世界上，觀察人生而終於離開了。