

# 生活的艺术

【下】

中英双语  
独家珍藏版

林语堂 ——著 越裔 ——译

## The Importance of Living

为疲惫的中国人寻找一条生活的艺术之路

以1935年美国初版为底本，全新修订，再现原汁原味的林语堂



湖南文艺出版社  
HUNAN LITERATURE AND ART PUBLISHING HOUSE



博集天卷  
CS-BOOKY

中英双语  
独家珍藏版

# 生活的艺术 [F]

The Importance of Living

林语堂 —— 著      越裔 —— 译



湖南文艺出版社  
HUNAN LITERATURE AND ART PUBLISHING HOUSE



博雅天缘  
CS-BOOKY

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

生活的艺术 = The Importance of Living: 全两册: 汉英对照 / 林语堂著; 越裔译. — 长沙: 湖南文艺出版社, 2017.6

ISBN 978-7-5404-8081-3

I. ①生… II. ①林… ②越… III. ①人生哲学—汉、英 IV. ①B821

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第095669号

著作权合同登记号: 图字18-2016-127

©中南博集天卷文化传媒有限公司。本书版权受法律保护。未经权利人许可, 任何人不得以任何方式使用本书包括正文、插图、封面、版式等任何部分内容, 违者将受到法律制裁。

上架建议: 名家经典·文化

THE IMPORTANCE OF LIVING

By Lin Yutang

This edition arranged with Curtis Brown Group Ltd.

through Andrew Nurnberg Associates International Limited

SHENGHUO DE YISHU (QUAN LIANG CE)

生活的艺术 (全两册)

作者: 林语堂

译者: 越裔

出版人: 曾赛丰

责任编辑: 薛健 刘诗哲

监制: 蔡明菲 邢越超

特约策划: 王维

特约编辑: 蔡文婷

版权支持: 辛艳

营销支持: 李群 张锦涵 姚长杰

封面设计: 利锐

版式设计: 李洁

出版发行: 湖南文艺出版社

(长沙市雨花区东二环一段508号 邮编: 410014)

网 址: www.hnwy.net

刷: 北京鹏润伟业印刷有限公司

销: 新华书店

开 本: 880mm × 1270mm 1/32

字 数: 688千字

印 张: 28

版 次: 2017年6月第1版

印 次: 2017年6月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5404-8081-3

定 价: 65.00元 (全两册)

质量监督电话: 010-59096394

团购电话: 010-59320018

生活	The
的	Importance
艺术	of Living

自序 / 001  
*Preface\_007*

## 第一章 醒 觉

### Chapter One The Awakening

- 一. 人生之研究 / 002  
*I. Approach to Life\_005*
- 二. 一个准科学公式 / 009  
*II. A Pseudoscientific Formula\_018*
- 三. 以放浪者为理想的人 / 027  
*III. The Scamp as Ideal\_030*

## 第二章 关于人类的观念

### Chapter Two Views of Mankind

- 一. 基督徒、希腊人、中国人 / 034  
*I. Christian, Greek and Chinese\_042*
- 二. 与尘世结不解缘 / 051  
*II. Earthbound\_053*
- 三. 一个生物学的观念 / 055  
*III. A Biological View\_059*

四. 诗样的人生 / 063

*IV. Human Life a Poem\_065*

第三章 我们的动物性遗产

Chapter Three **Our Animal Heritage**

一. 猴子的故事 / 068

*I. The Monkey Epic\_072*

二. 猴子般的形象 / 076

*II. In the Image of the Monkey\_079*

三. 论不免一死 / 081

*III. On Being Mortal\_086*

四. 论肚子 / 091

*IV. On Having a Stomach\_099*

五. 论强壮的肌肉 / 108

*V. On Having Strong Muscles\_113*

六. 论灵心 / 119

*VI. On Having a Mind\_128*

第四章 论近人情

Chapter Four **On Being Human**

一. 论人类的尊严 / 138

*I. On Human Dignity\_140*

二. 近乎戏弄的好奇：人类文明的勃兴 / 142

*II. On Playful Curiosity: the Rise of Human Civilization\_148*

三. 论梦想 / 154

*III. On Dreams\_159*

## 四. 论幽默感 / 164

*IV. On the Sense of Humor\_170*

## 五. 论任性与不可捉摸 / 176

*V. On Being Wayward and Incalculable\_180*

## 六. 个人主义 / 185

*VI. The Doctrine of the Individual\_191*

## 第五章 谁最会享受人生

Chapter Five **Who Can Best Enjoy Life**

## 一. 发现自己: 庄子 / 198

*I. Find Thyself: Chuangtse\_202*

## 二. 情智勇: 孟子 / 206

*II. Passion, Wisdom and Courage: Mencius\_213*

## 三. 玩世、愚钝、潜隐: 老子 / 220

*III. Cynicism, Folly and Camouflage: Laotse\_227*

## 四. “中庸哲学”: 子思 / 235

*IV. "Philosophy of Half-and-Half": Tsesse\_240*

## 五. 爱好人生者: 陶渊明 / 245

*V. A Lover of Life: T'ao Yüanming\_250*

## 第六章 生命的享受

Chapter Six **The Feast of Life**

## 一. 快乐问题 / 258

*I. The Problem of Happiness\_263*

## 二. 人类的快乐属于感觉 / 268

*II. Human Happiness Is Sensuous\_273*

三. 金圣叹之不亦快哉三十三则 / 278  
*III. Chin's Thirty-Three Happy Moments\_283*

四. 对唯物主义的误解 / 289  
*IV. Misunderstandings of Materialism\_293*

五. 心灵的欢乐怎样 / 297  
*V. How about Mental Pleasures\_302*

## 第七章 悠闲的重要

### Chapter Seven **The Importance of Loafing**

一. 人类是唯一在工作的动物 / 308  
*I. Man the Only Working Animal\_312*

二. 中国的悠闲理论 / 316  
*II. The Chinese Theory of Leisure\_319*

三. 悠闲生活的崇尚 / 323  
*III. The Cult of the Idle Life\_327*

四. 尘世是唯一的天堂 / 332  
*IV. This Earth the Only Heaven\_336*

五. 运气是什么 / 341  
*V. What Is Luck\_343*

六. 美国三大恶习 / 345  
*VI. Three American Vices\_350*

## 第八章 家庭之乐

### Chapter Eight **The Enjoyment of the Home**

一. 趋近生物观念 / 356  
*I. On Getting Biological\_360*

二. 独身主义—文明的畸形产物 / 364

II. Celibacy a Freak of Civilization\_371

三. 性的吸引 / 379

III. On Sex Appeal\_385

四. 中国式家庭理想 / 391

IV. The Chinese Family Ideal\_399

五. 乐享余年 / 409

V. On Growing Old Gracefully\_417

## 第九章 生活的享受

### Chapter Nine The Enjoyment of Living

一. 安卧眠床 / 428

I. On Lying in Bed\_433

二. 坐在椅中 / 439

II. On Sitting in Chairs\_443

三. 谈话 / 448

III. On Conversation\_457

四. 茶和交友 / 468

IV. On Tea and Friendship\_475

五. 淡巴菰和香 / 486

V. On Smoke and Incense\_493

六. 酒令 / 502

VI. On Drink and Wine Games\_510

七. 食品和药物 / 519

VII. On Food and Medicine\_527



- 八. 几件奇特的西俗 / 537  
*VIII. Some Curious Western Customs\_541*
- 九. 西装的不合人性 / 545  
*IX. The Inhumanity of Western Dress\_551*
- 十. 房屋和内部布置 / 557  
*X. On House and Interiors\_564*

## 第十章 享受大自然

### Chapter Ten **The Enjoyment of Nature**

- 一. 乐园已经丧失了吗 / 576  
*I. Paradise Lost\_581*
- 二. 论宏大 / 586  
*II. On Bigness\_589*
- 三. 两个中国女子 / 592  
*III. Two Chinese Ladies\_598*
- 四. 论石与树 / 608  
*IV. On Rocks and Trees\_616*
- 五. 论花和折枝花 / 627  
*V. On Flowers and Flower Arrangements\_633*
- 六. 袁中郎的瓶花 / 641  
*VI. The "Vase Flowers" of Yüan Zhonglang\_645*
- 七. 张潮的警句 / 652  
*VII. The Epigrams of Zhang Ch'ao\_661*

## 第十一章 旅行的享受

### Chapter Eleven The Enjoyment of Travel

#### 一. 论游览 / 678

I. On Going about and Seeing Things\_686

#### 二. 《冥寥子游》 / 696

II. "The Travels of Mingliaotse" \_710

## 第十二章 文化的享受

### Chapter Twelve The Enjoyment of Culture

#### 一. 智识上的鉴别力 / 738

I. Good Taste in Knowledge\_742

#### 二. 以艺术为游戏和个性 / 747

II. Art as Play and Personality\_756

#### 三. 读书的艺术 / 767

III. The Art of Reading\_775

#### 四. 写作的艺术 / 784

IV. The Art of Writing\_795

## 第十三章 与上帝的关系

### Chapter Thirteen Relationship to God

#### 一. 宗教的恢复 / 810

I. The Restoration of Religion\_814

#### 二. 我为什么是一个异教徒 / 819

II. Why I Am a Pagan\_830

## 第十四章 与上帝的关系

### Chapter Thirteen **Relationship to God**

一. 合于人情的思想之必要 / 842

I. *The Need of Humanized Thinking\_848*

二. 回向常识 / 854

II. *The Return to Common Sense\_859*

三. 近情 / 864

III. *Be Reasonable\_868*

## 第九章

# 生活的享受

／ Chapter Nine The Enjoyment of Living ／



## 一. 安卧眠床

我好像终将成为一个走方式的哲学家，但这也是无法的事，一般的哲学好似都属于一种将简单的事情弄成令人难懂的学科，但我的心目中能想象到一种相反的哲学，即是将烦难的事情化成简单的科学。一般的哲学中虽用物质主义、人性主义、超凡主义、多元主义、什么主义的冗长字眼，但我终以为这类学说未必能比我的哲学更精深。人类的生活终不过包括吃饭、睡觉、朋友间的离合、接风、钱行、哭笑、每隔两星期左右理一次发、植树、浇花、伫望邻人从他的屋顶掉下来等类的平凡事情。大学哲学家用深奥的字句来描写这类简单的生活状态，无非是一种遮掩概念的极端缺乏和模糊的技巧而已。所以，哲学实已渐渐趋近于使人类对于自己的事情更加不懂。哲学目前的成就仅是：越加解说，越加使人模糊。

安睡眠床艺术的重要性，能感觉的人至今甚少，这是很令人惊异的。我的意见以为，世上所有的重要发明，不论科学的或哲学的，其中十有九桩都是科学家或哲学家在清晨二点到五点之间，蜷卧于床上时忽然得到的。

有些人在白天睡觉，有些人则在晚间睡觉。这里的所谓“睡觉”也做

说谎解（按：英文中的 Lying 一字做安睡解，也做说谎解）。我觉得凡是同意我深信安睡眠床是人生最大乐事之一者都是诚实人，而不信者都是说谎人。他们简直是在白天说谎。提倡道德者，幼儿园教师，读《伊索寓言》者，即属于这一类的人。至于和我一般肯坦白承认安卧眠床艺术理应有意识地培植者，则尽是诚实的人，都是宁可阅读不含道德教训的故事如《爱丽丝梦游仙境》（Alice in Wonderland）之类者。

安睡卧床，对身体和心灵，究竟有什么意义呢？在身体上，这是和外界隔绝而独隐。人在这个时候，是将其身体置放于最宜于休息、和平，以及沉思的姿势。安睡易有一种适宜和舒服的感觉。生活大艺术家孔子从来是“寝不尸”，即不要像僵尸一般地挺睡，而必须蜷腿侧卧。我也觉得蜷腿睡在床上，是人生最大乐事之一。两臂的安置也极关重要，须十分适宜，方能达到身体上的极度愉快和心灵上的极度活泼。我深信最适宜的姿势不是平卧床上，而是睡在斜度约在三十度的软木枕头上，两臂或一臂搁在头的后面。用这种姿势，不论哪一个诗人都能写出不朽的佳作，不论哪一个哲学家都能改革人类思想，不论哪一个科学家都有划时代的新发明。

寂静和沉思的价值，能感觉到的人很少，这是令人惊奇的。安卧眠床艺术，其意义不单是令人在整天的劳苦工作之后，在和人相见谈话、无意义地说了许多废话之后，在哥哥姐姐遇事必要矫正以便保护你升到天堂、致使你的神经极受刺激之后，得到身体上的休息。还有更进一层的意义。这艺术如果加以相当培植，可以成为一种心灵上的大扫除。有许多生意人，办公桌上安着三架电话机，片刻不停地一天忙到晚，还自己觉得非此不可，引以为慰，但他实在不知道倘若在半夜后或清晨间安睡在床上做一小时的沉思，反而可以赚进加倍的钱。一个人即使睡到八点钟方起身，那又有什么关系？他如在洗脸刷牙之前，先在床上悠闲地吸几支香烟，将这

一天所要做的事情计划一下，而不要匆忙地起身，则对他的益处将不仅以倍数计算。这时候他穿着宽大的睡衣，以最舒服的姿势睡在床上，没有紧狭的内衣，牵扳的背带，窒息的硬领，也没有很重的皮鞋束缚他，使他那白天势必失去自由的足趾也得到了解放舒适，这时，他的生意头脑方能真正运用。因为一个人的头脑，只在他的足趾自由时，方是真正自由的；只在头脑自由时，他方有真正思想的可能。在如此舒适的境地中，他能思量昨天的成就和失败，并将当日的事情分其轻重，决定进行。一个商人不妨先预备好一切，到十点钟时再走进办公室去。这较胜于在九点钟，或甚至在八点三刻时，即像奴隶监工一般地赶到办公室，就像中国人的所谓“无事忙”。

对于思想家、发明家、“概念家”（有想法的人），在床上一小时的安睡，其所助犹不止于此。一个著作家在这种姿势中，能比整天坐在写字台前得到更多的论文或小说资料。因为这时节，他完全不受电话、来客和日常小节的烦扰。他好似从一片玻璃或一挂珠帘中看到人间的生活，而现实世界的周围好似悬着一圈云彩，使它增添了一种神奇的美丽。这时他所看见的，不是生硬的生活，而已变为一幅比生活更真实的画像，如倪云林或米芾的名画一般。

睡在床上，所以有益于人的，理由大概如下：一个人睡在床上时，他的筋肉静息，血液的流行较为平顺有节，呼吸较为调匀，视觉听觉和脉系神经也几乎完全静息，造成一种身体上的静态，所以能使心思集中，不论于概念或于感觉都更为纯粹。就是在感觉方面，例如嗅觉和听觉，也是在这个时候最为锐敏。所以好的音乐须卧而听之。李笠翁于他所著的“杨柳”篇中说：人们须在清晨未起身时，卧听鸟的叫声。我们在清晨苏醒后，睡在床上听百鸟的鸣声，这其实是何等美丽的境界啊！百鸟的鸣声就

是在大多城市中也可以听到，不过我敢说，能够感觉到的人很少罢了。以下所述，即某天清晨我在上海寓所听到而记下来的：

这天，我在一宵好梦之后，于五点钟时醒来，即听到一阵极为悦耳的声音。最初所听见的是高低不一的厂家笛声。稍停是一阵远远的马蹄“嘚嘚”声，大概是几个骑马的印度巡捕在愚园路上经过。在寂静中，我所享受的美的愉快更胜于勃拉姆斯的交响曲。又过一阵，即来了一阵细碎的鸟鸣声。可惜我对鸟类没有什么研究，所以不知道叫的是什么鸟，但我的享受相同。

同时，自然还有别的声音。有几个外国青年，大概是在外面狂欢了一宵，这时回家敲后门。一个清道夫在打扫隔壁的弄堂，扫帚的“唰唰”声清晰可闻。忽然之间，大概是一只野鸭在天空一声长唳，悠扬不绝。六点二十五分左右，我听见沪杭甬火车隆隆之声自远而来，到极司非而路车站停止。隔壁房中有一两个小孩的啼叫声。此后各处渐有人声，一刻增多一刻，因而知道各处已在那里渐渐上市了。我自己的屋中，仆人也一一起身，即听见开窗和铁钩插上去的声音，轻轻的咳嗽声，轻轻的足声，杯盘碗盏声，忽然又有一个小孩呼妈妈声。

这些就是那天早晨我在上海寓所听到的音乐会之《协奏曲》。

那年的春天，我所最爱听的就是鹧鸪的鸣声。它们在互相叫唤之中共有四个音阶（即 do. mi: re-: - ti）。其中re的延长约三拍，在第三拍的中间突然中断，接上一个低的ti音。这种鸣声，我在南方的山中时常听到。最有趣的是，每天清晨一只雄鸟必先在我寓所附近的树上叫起来，随后雌鸟即在离开约百码以外之处以鸣声相答。它们的鸣声的快慢有时也有参差，似乎是因心境的变迁，有时则末一短音不叫出来。那地方各种鸟鸣声



种类不一，但鸚鵡的鳴聲最動人。各種鳥鳴聲悅耳異常，除以音樂比擬之外，實在不能用字句形容。據我所能辨別者，其中有百靈鳥、喜鵲、啄木鳥和鴿子。每天早晨，老鴉的叫聲最遲，理由大概是如李笠翁所說，別種鳥類多畏懼人類的獵槍和兒童的石子，所以它們必在清早人類尚未起身之前出來奏它們的音樂，以免被人類打斷，而老鴉並不畏懼，所以它們起身較遲。