

A stylized sun with a bright orange center, surrounded by concentric white and yellow rings. Numerous yellow rays emanate from the sun, extending across the entire cover. The background is a textured green with diagonal yellow stripes.

生活的藝術

田 咩 著

國光圖書公司印行

生 活 的 藝 術

田 畔 著

國 光 圖 書 公 司 印 行

生活的藝術

田 咩 著



國光圖書公司印行

香港北角電氣道135號12樓

友誠印務公司承印

長沙灣工廠大廈第五座148號



香港・南洋各地書局均有代售

【No. 3163】

一九六八年六月版

定價港幣一元五角

序「生活的藝術」

每天，早上起床，洗漱、用早餐，然後是返學、或上班；中午，進午餐，然後，又是返學、或是上班；直至行將黃昏，回家吃飯、洗臉，上床睡覺；第二天早上，又是……

假如一個人僅是這麼樣生活着，——你以為這個人將會怎麼樣？

一句話概括之，是：沒有生氣。

這個人，僅是一部機器，或是一塊木頭。

生活太單調了！活着太沒有意思了！

要生活得有意思，就要講究生活的藝術。

所謂生活的藝術，就是除了努力工作與學習之外，還要設法使課餘、工餘的時間，生活得多姿多彩。

生活得多姿多彩，心境自然開朗、愉快、活潑，——人就更加有生氣了。

人，有生氣，學習、工作，就一定更加有成績，——事半功倍。

何樂而不為！

什麼是生活的藝術？

動腦筋、化時間、化金錢，把房室裝飾得美輪美奐，——這是生活的藝術。

閱報紙，翻什誌，研究最新時裝、髮型，把自己打扮得美麗動人，——這又是生活的藝術。

看電影，開舞會，上館子，——這不能不承認，那也是生活的藝術。

然而，這許多許多種生活的方式，從前許多許多人已著書論述過了。

我們要說的，是另外一回事，——人們注意不到的事，一回不必化錢，不用化很多時間而又人人可做、可得，輕而易舉的生活的藝術。

四

這是有趣而又奇妙的生活的藝術——

坐在桌子面前，——沒有看過這本書以前，你不懂得如此生活應該有藝術。

走路的時候，只要你的脖子輕輕地抬起，藝術就在這裏了。

工作得疲倦了，伸一個懶腰，——嘿，這個懶腰，裏面有多少神奇的生活的藝術！

——爲什麼這裏頭有生活的藝術？

奇妙就在此處，請你逐頁看下去吧。

一九六一、二、十

目 次

序「生活的藝術」	1
把自己處於輕快之中	1
要變得年輕活潑	4
回復精神的方法之一	6
怎樣使儀態安詳	8
擦亮「靈魂的窗子」	9
把耳朵訓練靈敏	12
空氣與生活的藝術	14
運動是生活的藝術	18
開心大笑	24
「斯文」與健康	25
衛生，雅觀	27
大導演的話	30
使你的手靈活起來	32
無邊地享受	34
好好地運用我們的腳	36
步行的藝術	40
為下半輩子打算	41
使身體軟而不弱，堅而不硬	43
內部洗澡與外部洗澡	45
享受與治病	47
進入安睡境界的方法	62
享受失眠的樂趣	65
應付考試的一種方法	69

一日之計.....	71
聰明還是愚蠢.....	75
逛書攤收穫意想不到.....	82
剪報是藝術.....	84
黃昏散步.....	85
聽音樂的藝術.....	86
開個唱片欣賞晚會.....	88

把自己處於輕快之中

最懂得生活藝術的人，是使自己的心情愉快，身體健康；使自己的軀體經常處於輕快、飄飄然之中，——亦即是世界上所有成功的藝術家、運動家和衛生學家們所說的「放鬆」那樣。

懂得生活藝術的人，如果能夠使自己的身體經常處於輕快、與毫無「阻碍」的「放鬆」境界中，他的心情便特別歡樂，思想特別靈活，身體動作從容而又迅捷，感官敏銳；這樣，學習效率一定特別高，辦起事來也特別順利。這時，你會和所遇見的人特別友善，即使雙方曾經有過什麼地方過不去，現在也比較容易地攀談。如果你是一位寫作者，此時，你的靈感會源源而來，使你一揮而就；如果你是一位藝術家，你會發現眼前許多美麗動人，可以入畫的景象！

假使你懂得使自己的身體輕快、飄飄然，——放鬆，那麼，你心頭即使有許多許多不如意的事情，或擔憂，或難題無法解決，這時，也可以有足夠的智謀去應付，冷靜地應付，與苦難搏鬥，直至勝利為止。假若你沒有這種「放鬆」的時候，你的結果將不堪設想！

名震世界的藝術大師，——著名大導演史坦尼斯拉夫斯基的不朽經典著作「演員自我修養」，是世界上所有文學作家、畫家、心理學家、演員及其他一切愛好藝術的人必讀的修養書之一。他談到人處於與輕快、飄飄然的「放鬆」情形相反的時候，說：「在我們工作的開頭，你們是不能不想到肌肉的痙攣和身體的緊張所引起的那種壞處的。當這樣一種情況發生在發聲器官上時，一個人，本來具有天然美好的聲

音，也要變成粗糙，甚或失去了他的聲音。要是這樣的緊張襲擊在他的腿上，他走起路來就要像患麻痺病者一樣；要是發生在他手上，那手就是麻木的，動起來就像棍子似的。……最壞的是，當這種情況影響他的面部時，那就歪曲他的容貌，破壞着他的容貌，或使他的表情生硬，眼睛突出。緊張的筋肉，使面部有一種難看的樣子，其表現正與演員的內心情形相違，與他的情緒毫不相關。這些痙攣能打擊那橫隔膜和其他與呼吸有關的機關，妨碍正常的呼吸作用，致使呼吸短促。這種筋肉的緊張還影響到身體的其他部份，對於演員所正在經驗着的那些情緒，及其他一般情感情況，只能有一種有害的影響。」

這裏給我們指出：我們日常生活中許多數不清的細小挫折與失敗，是因為我們自己的筋肉緊張所造成的。這種筋肉緊張，雖然是精神緊張所引起，實際上，却是更加重我們的精神緊張。

科學證明，消除精神緊張一個便捷的方法，是先從使身體放鬆着手，這時便會輕快、飄飄然。這種方法，做出來的效果是與醫學界按摩、溫水浴，以及音樂治療嚴重精神病的目的相同。

史坦尼斯拉夫斯基舉出一個例，說一位很好的女演員，她總不能在表演緊要關頭時，發揮她的才能。因為一到那時候，她的右眉就意外地縮緊。顯然，這是因為她內心緊張所引起。後來史坦尼斯拉夫斯基教會了她排除面部的一切緊張，她身體上的其餘筋肉都自然地鬆弛開了，她的身體變得非常輕快，面部變得活動，生動地表現了她內在的情緒。她的感情自由地流露在外面。

我們，愛好生活藝術的人們，經常地接近周圍的人物，

我們要向他們表示感情、請求、傾訴、命令，而這些，是要運用我們的聲音、姿態和面部表情的，——假若我們的身體不變得輕快、自然，又怎能使我們表示得令人滿意？

在戀愛中的青年男女，當你或妳和對方在一起的時候，無論如何要使自己變得輕快、自然，否則，無法用溫柔的目光、柔軟的聲音、親切的動作向情人傳達熱烈而誠懇的感情。假若身體不放鬆，不輕快，不自然，縱使心中有無限誠意，還是張口結舌，千言萬語被梗在喉頭，無法表達，以致被情人誤會以為是冷淡、脾性怪僻，愚魯和痴呆！

我們常常見到許多人失敗於神經緊張：考試之前，他們已經把課本唸得滾瓜爛熟，自信必定可以勝利了；上了試場，却是交白卷！走出試場時，忽然拍着自己的腦袋叫起來：「啊！怎麼這末簡淺的試題我都記不起來呢！！」

愛好生活藝術的朋友們，記住這樣的事實吧：把身心放鬆，使自己輕快、自然，做事情才得順利！生活中，我們常常看到愉快的人做事特別成功；而成功之後，他們的心情便更加愉快，身體放鬆。於是成功接着成功，永遠地成功！

要變得年輕活潑

有人在想：要生活藝術化，必定要化錢購置物品。我們這裏所說的，却可以不費分文，却得最高藝術的享受。

首先，你得變得年輕活潑起來。

怎樣才能變得年輕活潑起來？

請挺起胸膛，把習慣了垂下的頭抬起來吧，——不要再老是作「沉思」的樣子！

無論是坐立的時候，無論是走路的時候，只要挺起胸膛，把頭抬起來，眼睛瞧着前面，就會好像變得年輕活潑多了！不知道你真實年齡的人，看見你這樣輕鬆活潑地挺起胸膛，抬起頭，相信你的年紀一定不會像你的實際年齡一樣，——一定會把你估計少三幾歲。因為我們生活的地方，只有年輕、活潑、無憂無慮的人才有「資格」抬起頭來！

——這裏並不是說你是世界上最快活、最無憂無慮的人。其實，每個人的生活中，或大或小地都有困難、有憂慮。比如你是學生，考試快到了，但有一部份功課，自己雖然已經盡力溫習，但還沒有足夠的把握；於是認為這是困難，感到考試不及格或成績差，就沒有面目見家長，不光彩，於是又憂慮。如此，不得不「埋頭苦幹」，即使走路的時候，也低頭「沉思」……

這樣「埋頭苦幹」，低頭「沉思」，會得到什麼效果呢？

在鏡子面前照一照，細心想一想人體的生理、構造，你會發現：你的胸肩、頸背的肌肉都發展得不正常，背部隆起，兩肩傾前，胸肺壓縮，呼吸系統、循環系統、消化系

統，都發生了障礙。一個人，整日整月整年都是如此得不到深呼吸的機會，消化不良，胸肺被壓縮等等，是一件悲慘的事情！

其實，只要挺起胸膛把頭抬起來，困難是會更容易解決的。

試着看看：遇上了難題無法解決，坐下來低頭苦苦地沉思，難題會得到迅速解決？

假若把背靠在椅背上，把頭放鬆地拋在後面；這時，肺，自動地深深地呼吸，不自禁地微微的閉上眼睛，好像置身於花前月下，嗅到百花的芬芳，胸膛會緩慢舒暢地一起一伏，裝滿了清甜的新鮮空氣。忙碌的腦袋，突然得到安靜，不久，精神飽滿起來了，思想的結便給解開；靈感像清風般，徐徐而來。於是，再輕輕地抬起頭來，挺起胸，振奮精神，順利地進行工作。

這是多麼地簡單而又輕易的事！

遇到難題的時候，再不要低頭沉思了！——要挺起胸膛，抬起頭來，把它當是生活的藝術之一種：經常地挺起胸膛，抬起頭，無論何時何地，都得如此；無論痛苦或快樂，都挺起胸膛，把頭抬起來！

放學、放工回家，走在路上的時候，挺起胸膛，把頭抬起，深深地透一口大氣。

回復精神的方法之一

向着別人打呵欠是無禮；在不妨礙別人的時候，打呵欠是生活的藝術。

打呵欠是一種天然本能的解除疲勞的方法。它使人清除血液中的廢物和毒素；放鬆下巴，放鬆整個面部的肌肉；放鬆喉頭，胸腔，甚至腹部，使精神奕奕。

如果在唱歌、演說之前，能打幾個大大的呵欠，可以振作精神，使聲音從容優美，悅耳動聽。

下巴於人是多麼重要。如果平時老是咬實牙齦，整個面部肌肉便顯得呆板、緊張、蒼老，影響了情緒，容易暴躁，容易厭煩，難得一笑。牙齦咬慣了，下巴僵硬，講起話來匆忙急促，含混不清，——以至變得性情孤僻寡言笑。

這樣生活着，簡直沒有「藝術」可言。

要改變咬實牙齦，使自己面部表情精神煥發，首先要學打呵欠。如果不是在公共場所、或客人面前，覺得有打呵欠的需要，應該立即「盡情」地張開喉嚨、嘴巴，打一個大大的呵欠。

開始打呵欠的時候，先放鬆下巴，讓下巴輕鬆地「掉」下來；然後，嘴巴輕微地張開。

任何時候，只要覺得有點疲倦，或精神緊張，把下巴輕輕放下來，嘴唇輕微地張開；同時，緩緩地吸一口長長的氣，像偷偷地打一個呵欠一樣，精神便會馬上恢復，變得有了生氣，面部肌肉放鬆，下巴自然，說話聲音也清脆動人。

打呵欠之前，若能用兩隻手指尖輕輕地按摩耳旁與下巴之間的關節，刺激神經，使它發生作用；然後張大口，這

樣，這個呵欠就打得更大，以至眼睛裏擠出了少許「淚水」，精神便倍加舒服。

工作疲倦打呵欠有「還原」的作用；睡覺之前打幾個呵欠，可以促使快些入睡，且睡得又香又甜，直到天亮。

怎樣使儀態安詳

使儀態安詳，是生活藝術不可缺少的一環。

這個「儀態安詳」，全靠你的舌頭，——把它輕輕地放下，不用的時候，讓它好好地休息。舌尖應該輕貼在下齒後面，不要加一丁點壓力。

拿鏡子照一照，現在是不是看上去非常安詳？

事情往往是這樣，一個地方緊張、不自然，就影響其他部分緊張與不自然；同樣，一個地方安詳，其他部分也就安詳起來。把舌頭放鬆了，口唇、下巴，其他各處的肌肉便顯得放鬆，有安詳的感覺。

把舌頭的肌肉放鬆，使儀態安詳起來，讀書、說話有無限補益：口舌緊張，儀態不安詳，說起話來跟着是緊張，發音不準確，假若此時，有同學譏笑或老師責備，便更產生畏懼的心理，失掉學習信心；但是假若把舌頭放鬆，儀態安詳，發出的聲音就非常準確，而且非常靈活、流利，只要輕輕開腔，不費一點力氣，讀書時越讀越愉快、舒暢、好聽，人們會讚美你，說你的聲帶好，說你的容貌美！

擦亮「靈魂的窗子」

眼睛對於人的重要，是三尺之童都知道的。然而，沒有生活藝術的人，却忽視了利用自己的眼睛，去找尋快樂的享受；相反的，把自己攪得庸庸碌碌。

比方，你要找尋一個小瓶子，找來找去，找得頭都暈了，却還是找不到；到後來，偶然隨便一些，瓶子却顯露在眼前！

爲什麼會這樣？可以說這是太「大意」，心情緊張，限制和拘束了眼睛的活動能力之故。要找的瓶子，本來就在眼前，但是你心目中已經有了要找那瓶子的「模樣」，你拚命去找心目中的東西，——不讓你的眼睛自己去找，只是用你的「心」去找，不料你的記憶却是錯了：所找的瓶子並不是如你所想像中一模一樣。於是，找不到了！

爲了生活得夠藝術，爲了不做一個庸碌的「忙」人，找尋東西時，必須要好好地利用眼睛：看東西的時候，事先有目的，有計劃；但是我們不要用自己的目的和計劃限制自己的眼睛活動，驅使它去找尋東西，不要看得太心急，不要想一下子就把物件找到；同時，還要「相信」我們的眼睛是極其靈巧、有精細才能，只要讓它充分、自由地活動，它便可以看到許多平時忽畧了的東西。

要相信自己的眼睛。

假若不相信自己的眼睛，看東西時，眼睛就感到吃力，——因爲你迫使它、驅使它急速地找尋東西！這樣，眼球便突了出來；表情有點木，有點發直，緊張，甚至眼皮、眉頭都會皺起來，整個臉孔都歪曲了，變得很難看。

只要相信自己的眼睛、眼皮、眉頭，甚至整個面部，便立刻鬆下來，眼睛不感到任何壓力，相當舒服，表露出笑意，——有一種會意的微笑。這時，你會感覺得眼球很喜歡活動，而且動得快，動得細膩。比方要看一隻水杯，它不會死盯着水杯的某一個地方，而是向前後左右打量，看水杯的周圍，看它任何一個地方，把整個水杯透澈地看，在水杯中發現許多細微的東西，不會漏掉任何一些什麼。

如果發覺眼球有點「突出」，不舒服，可依照下列方法去按摩，包保收效：

輕輕地把眼皮放下，——輕得使下眼皮還沒有覺得它已經接觸，好像眼睛仍在看東西；再過一些時，眼皮再向下放，直至看不見東西為止。於是，靜靜地，舒舒服服地坐着，然後慢慢地舉起手，用手指尖輕輕按摩兩鬢之邊，——即額頭和兩耳之間的地方。這時，假想自己的眼球往後、往後，穿過腦袋，在頭顱的後面。眼睛往後看。過了一會，睜開眼睛，就感到異常舒服、輕鬆，——細心和平常看東西的姿勢比較一下，就發覺不同：最初，也許摸不到奧妙在何處，但多用心試幾次，就發覺一種安詳穩安的心境：不慌，不忙，從容，鎮定，樂觀，好像天塌下來都不怕！

前後只不過數分鐘，竟有如此大的感覺，如此美妙的奇境！——這誠是生活藝術化的效果。

如果不久又恢復了原狀，不妨再從新按摩一次。——把這養成習慣，在任何時間，感到眼睛或心有點疲倦，或是厭煩，便作它一次。尤其臨睡前，作這種按摩，更可使你快點入睡。

關於眼睛，還有一種是人們對它忽視的，那是「眨眼」。眨眼是一種本能，它可以擦淨、擦亮我們的眼睛，潤