



殷東著

和青年朋友談談精神生活

香港上海書局出版

和青年朋友談談精神生活

殷 東 著

香港上海書局出版

目錄

開場白

從生活情趣談起

說「情趣」

談「飲茶」

泡咖啡室

大牌檔情趣

逛公司

逛書店

音樂迷

業餘攝影

養鳥魚及其他

一
三
九
三
四
四
六
六
八
二
二
五

健康的精神生活

說「賭」	一六八
談集郵	一四七
玩樂器	一六三
唱起來	一八三
運動樂	一九一
球迷	二〇四
電影迷	二一六
情趣結語	二三三
人的胸懷	二三五
析「私」字	二五三
無私的愉快	二六五
「私」字困人	二七七
立個「公」字	二九二
心中「北斗」	三〇四
單純與複雜	三二七

人腦與電腦·····

·····三六

萬事如意·····

·····三六

祝君健康·····

·····三五

開場白

身體健康是使人愉快的因素之一，也可以使人有充沛的精力去工作。但是，人的整個生活要能够健康，主要的還是精神生活方面的健康。有一句老話說：「心廣體胖」。心廣，就是精神上的曠達，體胖，當然是身體好了，才會胖起來。這句話，就說明了兩者之間有密切的關係：精神生活健康了，生理上的健康也就隨之而來。相反，一個人如果精神生活上不健康，身體也會隨之變成多病的。

有些人的身體本來很好，但是由於他花天酒地，四處胡混，弄得健康很差。他為什麼會去過胡混的生活？主要就是因為精神生活不健康。可見精神生活的健康，實在比生理上的健康更應注重。

但是，精神生活的健康，其意義實在還不止此。一個人的精神生活如果又豐富又健康，有高尚的情操，有高級的趣味，那麼，這個人就一定可以天天向上，充分發揮出他的能力，使自己成爲一個對社會有貢獻的人，有益於人民的人。相反的話：這個人就會變成

微不足道的人，甚至會墮落，變成人渣。

因此，這本書裏所要談的，主要是健康的精神生活。

從生活情趣談起

說「情趣」

健康生活，有很多方面。

比方：怎樣使身體健康，使精力充沛，怎樣提高情操，使人品高尚，怎樣充實知識，使人能夠帶着理智的眼光來分析生活，分析世界……等等。

但是，我們應該從什麼題目來開始談好呢？

我想，還是揀個小題目來開始吧。一下子選擇大題目，不免有些拘謹，不容易做到談笑風生。我們不妨先從生活情趣談起。

生活情趣，只是人生的一個很次要的方面。不過，往往也是一個不可缺少的部分。

不過，在這裏必須先廓清一個觀念，——到底什麼才算「生活情趣」呢？照一般的想法，一談到「生活情趣」，似乎就不外是指喝喝下午茶，玩玩熱帶魚，養養鳥，玩玩古

董……這一類的事情。因此有些人一聽到「生活情趣」，就會聯想到「玩物喪志」這句話，認為談「生活情趣」，沒有什麼意思。

不錯，講究點生活享受上的趣味，養魚養鳥，玩古董玩珍寶等等，都是生活情趣。不過這些只是生活情趣中的一種。這一種生活情趣，是屬於中層或上層人士的。因為講究這種生活情趣，必須有些時間，有些金錢，所以一般而言，也只有中上層的人士才能够具備產生這種情趣條件。

如果我們把目光移到別的階層那裏去，我們又可以發現別的階層又有別的情趣。不同社會階層，各種各樣的人，有各種各樣的生活情趣。

因此，不妨先研究研究「情趣」的性質。

到底什麼是「情趣」呢？

王昌齡有兩句詩說：「所嗟異風俗，已自少情趣」。這是不是古代文字上最早提到這個名詞的，我沒有研究。不過，這兩句詩所用的「情趣」二字，它的概念，看來與我們現今所用的倒也已經差不多了。他對自己不熟悉的風俗，便感覺到缺少了些「情趣」。與此相反，對自己所熟悉的風俗，看來便覺得很有趣。這種感受，我們大家恐怕都體會過，比方過舊曆年，照風俗習慣，大家是愛燒燒炮仗的，於是在劈劈拍拍聲中，大家感覺到一

種興奮的情緒，體會到一種趣味。這種感受，綜合起來，就可以說是「情趣」了。

更簡單的說，情趣就是一種事物或活動，引起自己的興趣與喜愛的情緒。

有的人喜歡到咖啡室花一塊幾角錢，要了一杯咖啡或茶，吃一塊蛋糕，在那裏呆上兩個鐘頭，覺得那樣很舒適，情緒很輕鬆。這是他的「情趣」。

有的人喜歡旅行，一大清早便起身，約了三五友好去爬什麼山。爬得滿頭大汗、風塵，拖着疲乏的身體回家來。說不定有人覺得他是「自討苦吃」，但他却覺得興味無窮。這是他的「情趣」。

有的人却愛賭錢，越賭得大，越刺激，他認為越有「情趣」。

有的人愛看脫衣舞，覺得那是人生的一種「情趣」。

有的人却愛讀書，一卷在手，廢寢忘餐，也覺得十分有「情趣」。

例子舉也舉不完。

可見，「情趣」雖然是指人的興趣與情緒，但是因人而異。「情趣」的種類也多得很，決不可以一概而論，以為什麼事情就有情趣，什麼事情就沒有情趣。

為什麼各人的情趣會各不相同呢？

因為，對什麼事情產生興趣，乃是由各人的處境所決定的。不同處境的人，自然也就

各有各的生活情趣。

所以，喜愛什麼生活情趣，這件事情看來似乎是很小的事情，可是，它却與一個人的生活環境和思想感情有着密切的關係。思想感情從大的方面影響着一個人的生活情趣，生活情趣又從小的方面反過來影響着一個人的思想感情。

如果有一個人，平日裏生活很正派，很嚴肅，很認真，旁人就會想像他的生活情趣也是比較嚴肅的。如果有一天，發現他在什麼宴會上跟人家一起打打麻將，人們就不免有些奇怪地說：「怎麼，你也打麻將的？」

這一問，就是表示了一種觀點，認為生活情趣與思想、感情乃是一種統一的東西。有時候，人們發現某人平日言論雖很正派，但却又有很低級的生活情趣時，一定會說那人是假正經。

這也就是認為，有如此低級的「情趣」，怎麼可能有那麼正派的思想感情？

從這個觀點來看，就不可輕視生活情趣了。因為一個人如果培養了一種不良的生活情趣，一定不免與他原來的思想感情起衝突。最後當然可能是戒掉這種不良的生活情趣，但也可能被這種落後的生活情趣所征服。

因此，一個上進心強的人，自然也就重視培養健康的生活情趣，脫離低級趣味，喜愛

高級趣味。——這種態度是正確的，值得鼓勵的。

大部分人都是認為自己的生活情趣不算有意思的，有時還以為自己的生活情趣很高尚而自豪。很少人會一面認為某種「情趣」很低級，一面又洋洋自得地去培養起那種「情趣」來。

陶淵明是一個喜歡田園風光的詩人，中國古代的文人有一種類型是表示不喜歡仕進，不喜歡做官和都城奢華的一套的，他們表示喜歡的是隱逸的田園生活。陶淵明就是這一類人的代表。他有一首詩，開頭就說：

「少無適俗韻，

性本愛丘山。」

字裏行間，令人感到他是很欣賞自己這種「生活情趣」的。「性本愛丘山」，不愛那些金銀珠寶、高官厚祿，那是何等高尚。

但是，也有人認為，這種生活情趣，只是消極的遁世態度，對社會並沒有什麼好處，對別人並沒有什麼貢獻，因此對這種「情趣」的評價並不高，認為不值得提倡。這種看法也有道理。設想今天如果來提倡完全以個人興趣為中心的遊山玩水，那對社會有什麼用處呢？的

確這並不能對社會的進步起什麼推動作用，相反，可能還起着阻礙推進社會的作用。舉例說，當社會上正進行着熱火朝天的改革運動的時候，却來提倡清高超俗，跑去郊野散散心，「悠然見南山」，這對社會的進步不是起着相反的作用嗎？

那麼，我們用什麼尺度來進行評價生活情趣才合適呢？

我以爲，我們對於生活情趣的看法，不妨歸納爲這樣的三點：

第一，要把生活情趣與自己的整個人生觀、思想、感情聯繫起來看。也要把生活情趣與當前的社會思潮，社會風氣聯繫起來看。我們應該對自己提出一種高尚的希望：希望自己能夠培養起最美好、最崇高、最有意義的生活情趣。

這是我們對「生活情趣」的最高要求。

第二，對於低於當前社會道德水準的「生活情趣」，我們堅決不沾染。不幸沾染上了，要堅決地改正。比方有些青年人交上了墮落的朋友，拉他們去看什麼黃色電影、上舞廳……他們也會說，這是「逢場作戲」嘛，娛樂娛樂嘛，人生不能沒有一點情趣嘛，等等。在「情趣」的幌子下，掩蓋了這些骯髒的東西。這是自欺欺人。

好青年應該抵制這些「情趣」。

第三，對於看來既不壞，也不算特別有意義的「情趣」，應當怎樣對待呢？

比方說，養養熱帶魚，公餘之暇，散散心，這談不上有什麼了不起的意義，也不至有什麼壞處。這類生活情趣，看來可能最多。我們應該對這類生活情趣採取什麼態度？

我想，我們對這種生活情趣，一方面可以使它發揮有意義的一面（例如集郵，可以成為很有意義的活動，但也可以停留在單純爲了好玩的水平上）；一方面，從發展的觀點來看待這個問題，當這種情趣妨礙了自己的進步時，就應該設法糾正自己的興趣了。這種情形，也是常會發生的。

讓我們就用這樣的觀點，來漫談各種生活情趣。不過，這些生活情趣，在此時此地可能只適用於這麼一個階層的人，他們的經濟條件較好，而空餘時間也較充裕。然而，對於那些平日爲生活奔波的勞動者來說，他們也許不會產生諸如養雀仔、逛公司之類的生活情趣吧。

談「飲茶」

廣府人的「飲茶」是一大特色。「飲茶」是極其普遍的生活情趣。讓我們就從這個話題談起吧。

在廣府地區長大的人，初到外地去，生活上不容易習慣的一點，就是沒有「飲茶」的

去處。——別的省裏，不是沒有茶樓、飯店，不是沒有喝咖啡或其他飲料的地方，但是普通的飲食店與廣府的茶樓有一個基本的不同，人們進飲食店的目的很單純，只是爲了喝東西或吃東西，吃飽了就走，你不走，呆在那裏也沒有什麼意思。但是廣府式的茶樓就不同了，它是準備人們在那裏呆上一段長時間的。因此飲食的方式，也符合於這種需要。當人們坐下後，先泡一壺茶，吃什麼呢？慢慢再說，不必急。賣點心的人捧着點心盤一次又一次地走過，你見到愛吃的，就要上一碟兩碟。想另外叫碗飯，炒一碟「粉麵」之類，也方便。你一上到茶樓，就可以感覺到這種從容的氣氛。因此，「飲茶」這件事，除了可以解決吃的問題之外，還具備着另一種吸引人的地方。也正是爲此，許多人養成了天天上茶樓的習慣。各人的消費能力不同，有的人上貴族化的茶樓，有的人到平民化茶居。哪天沒有去「飲茶」，總覺得像有樁事情沒有辦好似的。

有一年，一位廣東籍朋友結婚，到內地去作蜜月旅行，回來時間他觀感，他當然講了許多。而其中有一句是：可惜像西湖、太湖一類風景區，旁邊沒有廣東茶樓。

反過來，許多外省籍的朋友，在廣府地區住了一個較長時間之後，也喜愛起「飲茶」這種習慣了。

到底「飲茶」這種方式，爲什麼那麼吸引人呢？爲什麼會成爲一種「生活情趣」呢？

我曾經和朋友們在閒談中議論過這個問題，大家有這樣的見解。

第一，「飲茶」的地方，可說是提供了一個半休息的場合。到那裏去，不但可以解決一餐，而且不必解決得那麼匆忙，可以鬆弛一下神經。對於工作繁忙的人，——特別是那些需要聚精會神工作的人，「飲茶」這種方式，可以使他們得到恢復精力的機會。因此他們特別覺得「飲茶」是一種情趣，一種享受。

第二，「飲茶」的時候，既然時間比較從容，就可以在吃東西之外，再找一些自己喜歡的事情做做。比方看報紙，這是最普遍的了。好些人固定時間上茶樓，同時也就租幾份報紙，一面「嘆」茶，一面「嘆」報紙。又比方愛聊天的人，找一兩個知己，在茶樓見面，也可以一面高談闊論，一面嘗其「一盅兩件」。——這都是構成了「飲茶」的「情趣」的內容。

此外，「飲茶」這種進食方式，也是比較有特色的。茶客不必一進茶樓就動腦筋決定吃什麼，大可等「點心妹」來了眼前，才決定要不要一碟。也不必理會今天胃納如何，反正吃得下時，可以多吃一碟兩碟，吃不下，就隨時適可而止。每家茶樓也總有些較特殊或較拿手的點心，對於茶客來說，這也未始不是一種興趣。——不過，總的來說，「飲茶」之所以成爲一種普遍的生活情趣，主要還是在前者兩個原因，而不在於「食」字。如果「飲

茶」的情趣僅僅在一個「食」字，那就沒有什麼意思了。

既然「飲茶」的情趣還在於其他的內容，那麼，這種情趣是好是壞，看來就要看我們在「飲茶」的時候，讓它具有什麼內容。

「飲茶」的時候看報紙，是很普遍的事情。有位朋友說：很奇怪，「飲茶」的時候看報紙，似乎比較在家裏看時更覺得輕鬆，而且注意力也集中，很少漏看什麼新聞。在家裏，打開報紙，往往只是「望」一下，有許多新聞見到了却没有留意，給漏掉了。

這種情形，看來許多人都會有。原因在哪裏呢？恐怕就因為「飲茶」時，把看報紙作為消遣內容之一。拿起報紙，心裏並不急於把它看完以便去做別的事（在家裏或者在辦公地方看報紙，往往就有這樣的心情，想快快把它看完，做別的事情去），因此，興趣所在，精神集中，自然不會漏掉什麼值得看的新聞了。

而且，廣東茶樓門口，差不多都有報攤，通常人們都可以「租」報紙看，拿了兩份報紙上樓去，等會兒可以交回一份，只買一份，這樣，一般人在「飲茶」時看報紙，也總是多看幾份的，這樣，又多了一種比較的趣味。同一消息，甲報這樣報導，乙報這樣評論，丙報是那樣的態度，比較着來看，可以知道得更為全面，自己便也多了一份「多知道啲嘢」的樂趣。