

林恒 袁元 编

情调丛书

QING DIAO CONG SHU

讲享受

JIANGXIANGSHOU



海南出版社

讲 享 受

林 恒 袁 元 编

图书在版编目(CIP)数据

讲享受/林恒、袁元编. —海口:海南出版社, 2000. 6

ISBN 7-80645-754-2

I. 讲… II. ①林…②袁… III. ①随笔-作品集-中国-现代②散文-作品集-中国-现代 IV. I266

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 31058 号

讲 享 受

林 恒 袁 元 编

责任编辑 张新奇

海南出版社出版发行

(570216 海口市金盘开发区建设三横路 2 号)

全国新华书店经销

河北丰润县印刷有限公司印装

2000 年 9 月第 1 版 2000 年 9 月第 1 次印刷

开本 850×1168 毫米 1/32 印张 10

字数:210 千字 印数:1—15000 册

书号:ISBN 7-80645-754-2/C · 15

定价:18.00 元

目 录

卷 一

生活的享受	林语堂	3
享受人生	李福亮	30
享受生命	王梓夫	39
享受生命	罗 米	50
享受	张晓风	55
讲享受	江 河	58
玩儿的享受	刘进元	61
快乐	梁实秋	69
快乐	韩作荣	72
论快乐	钱钟书	78
知足常乐	林语堂	82
人生快乐的问题	林语堂	87
人类的快乐是感觉上的	林语堂	92
圣人的快乐	赵健雄	98

享受贫穷	赵健雄	101
声色犬马	赵健雄	103
谈吃喝玩乐	贾平凹	105
吃的享受	林语堂	107
享受饮食	迟 慧	110
吃与睡	苏 青	117
女人什么时候开始享受	毕淑敏	123
享受男人	许俊德	127

卷 二

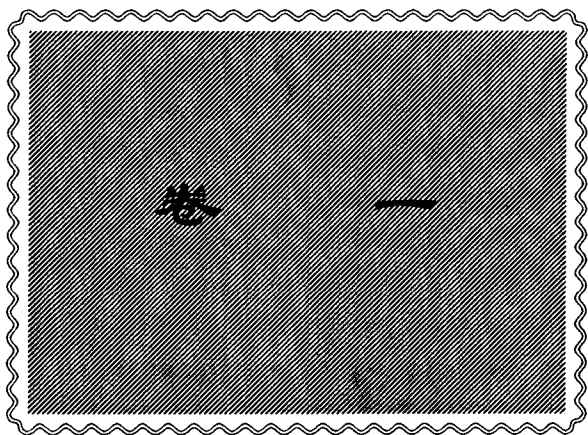
酒	柯 灵	133
谈酒	周作人	139
饮酒	梁实秋	143
劝酒	张洪波	147
吃酒	丰子恺	150
湖畔夜饮	丰子恺	155
独饮小记	洛 夫	159
瓶中何物	周 涛	164
谈饮酒与酒令	林语堂	170
心饮	韩作荣	175
吸烟	梁实秋	177
谈抽烟	朱自清	181
也谈抽烟	张洪波	184
烟鬼的自白	韩作荣	186

喝茶	梁实秋	191
下午的茶	简 媃	195
嗜茶者说	韩作荣	199
茶道	高洪波	205
茶之梦	忆明珠	211
茶趣种种	艾 煊	214

卷 三

生活之艺术	周作人	221
闲	王了一	224
闲暇	梁实秋	227
休闲论说	范震威	230
中国人对于悠闲的理论	林语堂	236
放松的境界	邹静之	240
说避暑之益	林语堂	243
享受安居	迟 慧	247
行走的享受	迟 慧	253
散步	梁实秋	259
溜达	王了一	262
撩天儿	朱自清	265
音乐的享乐	潘伯英	273
听听音乐	张洪波	275
时间与音乐	邹静之	277
读书的享受	林语堂	281

享受读书	罗 米	290
乐在书中	冯亦代	295
我和书	吴鲁芹	297
书痴	韩作荣	302
看书与睡觉	李福亮	306



生活的享受

林语堂

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；但我的心目中则能想像到一种相反的哲学，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、什么主义等类的冗长字眼，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、饯行、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掩饰其情更加不懂。哲学目前的成就仅是：愈加解

说，愈加使人模糊。

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，蜷卧于床上时所忽然得到的。

有些人在白天睡觉，有些人则在晚间睡觉。这里的所谓“睡觉”同时也做说谎解说（按英文中的 lying 一字做安睡解，也做说谎解）。我觉得凡是和我同意深信安睡眠床是人生最大乐事之一者都是诚实人，而不信者都是谎言人。他们简直是在白天说谎。提倡道德者，幼稚园教师，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思奇遇之类者。

安睡卧床，身体的和心灵的，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。安睡并易有一种适宜和舒服的方法。生活大艺术家孔子从来是“寝不尸”，即不要像僵死一般挺睡，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。两臂的安置也极为重要，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，而是睡在斜度约三十度的软大枕头上，两臂或一臂搁在头的后面。在这种姿势当中，不论哪一个诗人即能写出不朽的佳作，不论哪一个哲学家即能改革人类思想，不论哪一个科学家即能有划时代的新发明。

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，在哥哥姊姊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，并且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，公事台上安着三架电话机，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枝香烟，将这一天所要做的事情计划一下，而不要匆忙地起身，则对他的益处将不能以倍数计算。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，牵板的背带，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；只有在头脑自由时，他方有真正做思想的可能。在如此舒适的境地中，他即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，到十点钟再走进公事房去。这较胜于在九点钟，或甚至在八点三刻时，即如奴隶头目一般的赶到公事房，就像中国人的所谓无事忙。

但是在思想家、发明家、概念家，在床上一小时的安睡，其所助犹不止此。一个著名作家在这种姿势中，能比他整天

坐在写事台前得到更多的论文或小说资料。因为在这时节，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，而现实世界的周围即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大概完全静息，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！百鸟的鸣声就是在城市中也大多可以听到，不过我敢说，能够感觉到的人很少罢了。

二、坐在椅中

我向来以喜欢躺在椅中出名，所以我将要写一段坐椅法的哲学。

其实躺在椅中这件事也有—种哲学。古人和今人的坐法之不同，其起因即在于对恭敬的注重与否。古人的坐，以态度恭敬为主，今人则以舒服为主。两者之间有一种哲理上的冲突。因为依照古人的见解（五十年前尚是如此），舒服即

罪恶，耽于舒服即趋于失敬。这一点赫胥黎在他讨论“舒服”那篇文章里已讲得很明白。赫氏所说西方的封建社会阻止了躺椅的产生直到近时这句话，和中国的情形正完全相同。今日凡自认是在朋友之列的，坐在他的房中时，尽可把两足高高地搁在他书桌上，而不必有所顾忌。这是熟不拘礼，而并不是失敬。不过这种行为，如在老辈面前，则当然是要被斥为不当的。

道德和建筑与室内陈设之间，有一种我们寻常所意料不到的密切关系。赫胥黎指出西方女人因为怕看见自己的肉体，所以不常洗澡，因而使现代式的白瓷澡盆的发明延迟了数百年之久。当我们认识儒教的公私行为都以恭敬为主时，我们就能了然旧式的中国木器为什么制成那种样子。我们在红木椅子上，只有挺起背脊笔直地坐着，就因为这是社会所公认为惟一合式的坐法。中国皇帝的宝座，坐时并不舒服。如叫我去坐，就是五分钟也是不愿意的。英王的宝座也是如此。克利奥派得拉出外之时，总是斜躺在睡椅上，令人抬着行走。她敢如此，就因为她没有受过孔子的教训。这种样子如被孔子看见，那当然也要像他对付原壤夷俟一般“以杖叩其胫”了。在儒家的社会中不论男女都应该恭身正容，至少在正式场合中应该如此。在这种时节，如有人将腿脚略为翘起，便立刻会被人视做村野失礼。事实上，最恭敬的姿势例如在谒见长官时，坐的时节应斜签着身子，将臀部搁在椅子的边沿上，才算恭敬知礼。儒家古训和中国建筑之间也有密切的关系，但这里姑不讨论下去。

我们应该感谢十八世纪末叶和十九世纪初叶的浪漫派

运动，它打破了古礼的传统思想，方使舒服这件事不再被人认为罪恶。另一方面，除了浪漫运动之外，又因对于人类心理有了进一步的认识，于是对于人生也产生了一种较为真切的态度。这种态度的改变，使人们对戏剧不再视为淫猥，对莎士比亚不视同化外，也使女人的浴衣、清洁的澡盆、舒服的躺椅和睡椅得以出现。并也使生活和文章有了一种较为真切，较为亲热的体裁。在这种意义上，我的喜欢躺在椅中的习惯，和我的拟想将一种亲热自由潇洒的文体导入中国杂志界中的企图之间，确有一种联系存在着。

如若我们承认舒服并不是一种罪恶，则我们也须承认我们在朋友家的客室中以越舒服的姿势坐在躺椅上，越是在对于这个朋友表示最大的恭敬。简括地说，客人能自己找寻舒服。实是在招待上协助主人，使他减少顾虑。试看多少做主人者每为能否使客人舒服自在而担忧啊！所以我坐时，每每将一只脚高搁在茶桌或就近的家具上面，以协做主人者。因而使其余的客人也可以趁此机会抛弃他们的假装出来的尊严态度。关于坐卧器具的舒服比较，我已发明了一个公式。这公式可以用简单的字句表达如下：椅子越低，坐时越舒服。有许多人坐在朋友家的某种椅中觉得异常舒适，即因为这个理由。当我尚未发明这个公式以前，我每以为室内装潢家对于一张椅子如何可以使坐者得到最高的舒适，其高度阔度和斜度之间大概必有一种数学的公式。但自从我的公式发明之后，我即知道这事其实比较简单。我们如将中国红木椅子的脚锯去数寸，坐时即立刻可以较为舒服。如再锯去一些，则必更为舒服。这种情形的合理结论当然是：最

舒服的姿势就是平躺在床上，这岂不简单吗？

从这个基本原则，我们即能演绎出一个附则，即我们倘因坐在一只太高而又不便将脚锯去的椅子上而觉得不大舒服时，我们只须在椅子的前面找一个搁脚的地方，以减少我们的腰部平线和着脚处的距离，这也即等于减低椅子的高度。我所最常利用的一个极普通的方法就是：将写字台的屉斗拉一只出来搁脚。但这条附则应该怎样聪明地实施，则须视各人的常识了。别人说我一天之中倒有十六个小时躺着的时间是躺在椅中的。为了化解这个误会起见，我当说明我也能在写字台或打字机前很耐心地坐上三个小时，我所要使人明白的是：松弛我们的肌肉，不一定是一件罪恶。但我并没有说我们可以一天到晚松弛我们的肌肉，或如此办法是最合卫生的姿势。我的原意并不如此，人类的生活终究须由工作和休息循环为用，即紧张和松弛相替为用。男人的脑力和工作能力也如女人的身体一般，每月有一种循环式的变迁。威廉·詹姆斯说，脚踏车的链子如若绷得太紧，即有碍于转动的顺利。人类的心力也正相同。无论什么事情终究是习惯问题，人体内具有一种调节的无穷能力。日本人惯于盘腿坐在地上，我颇疑心如叫他们改坐在椅上，他们即易于犯脚抽筋的毛病。我们只有借着将工作时间中完全挺直的姿势和工作完后躺在睡椅中的舒服姿势循环变换，方能成就生活的最高智慧。

至于妇女方面，你坐着的时候如若眼前没有搁脚的地方，则可把两腿蜷缩在睡椅上。你应该知道这是一个最惹人爱的姿势。

三、谈话

“与君一席话，胜读十年书。”这是一位中国学者和他一个朋友谈了一次话以后的一句赞语。这句话中含有不少真理。“一席话”现在已成为一种口头语，以代表和朋友所做的一次愉快谈话，不论是已过的或期望的。中国有两三种著作，其书名即“一席谈”或“山中一席谈”。书的性质和英文的“周末闲谈”相似。这种和朋友一席快谈，是人生难得遇到的。因为正如李笠翁所说，凡是真正的智者都拙于言谈，而善谈者则又罕是智者。所以在高山的寺院中忽然发现了一位深解人生的高士，而同时又是善谈者，则其愉快自不亚于一位天文家的发现一颗新行星，或一位生物学家的发现一种新植物了。

现在有许多人都以为围炉聚谈或坐榻聚谈的谈话艺术，已因今日事业生活的动率而丧失掉。我以为动率对于这事确也有些关系。不过谈话艺术的毁灭，实开端于家庭改为没有火炉的公寓，而由汽车的影响完成这桩毁灭工作，这与动率是完全不合的，因为谈天这桩事只在一群以有闲适精神的人当中，惬惬意意，心平气和，幽默自然的时候方能办得到。因为“说话”和“谈天”之间显然有个分别，这两个中国名词已表示得很明白。在谈话的时候所说的话，天南地北，较为琐屑，态度较为闲适，而没有办公事时那种像煞有介事的情形。公事信和朋友之间通问信也有着相类的区别，我们可以和任何人说话或谈公事，但不是和任何人可以做一席