

孙昌建◎著



向李渔学快乐生活

春花夏月，秋苇冬雪，吟风弄月，闲情偶寄，这便是清朝文人李渔留给我们的文字。李渔是一个懂得生活的人，生活生活，其中就有养生的道理在里面。向李渔学习快乐生活，便是“偷得浮生半日闲”。



浙江人民出版社
ZHEJIANG PEOPLE'S PUBLISHING HOUSE

向李渔学快乐生活

孙昌建·著



浙江人民出版社
ZHEJIANG PEOPLE'S PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

向李渔学快乐生活/孙昌建著. —杭州:浙江人民出版社,2010.11

ISBN 978-7-213-04313-0

I. ①向… II. ①孙… III. ①养生(中医)-基本知识 IV. ①R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 112719 号

书 名
作 者
出版发行

向李渔学快乐生活

孙昌建

浙江人民出版社

杭州市体育场路347号

市场部电话:(0571)85061682 85176516

责任编辑

毛江良

责任校对

杨 帆

封面设计

孙晓亮

电脑制版

杭州兴邦电子印务有限公司

印 刷

杭州丰源印刷有限公司

开 本

710×1000毫米 1/16

印 张

13.75

字 数

17.2万

版 次

2010年11月第1版·第1次印刷

书 号

ISBN 978-7-213-04313-0

定 价

26.00元

如发现印装质量问题,影响阅读,请与市场部联系调换。

自序

向李渔偷一点闲情

雪花飞舞和樱花盛开的时候,我们的眼睛是会有点迷离的。同样,沙尘飞来的时候,我们除了行色匆匆和关紧窗户之外,又能做些什么呢?与其念念有词地低碳低碳,不如轻装上阵疾走楼梯。

在这个时代,在这个社会,我们来谈李渔的《闲情偶寄》,谈他的健康养生观,是不是有点隔靴搔痒,或者是有点文人雅客式的奢侈呢?好在此种奢侈,也只是文字和谈资式的奢侈。

几年前,我就做过三本关于《闲情偶寄》的书。书名也有点“雷人”的,分别叫《女人好色》、《妖颜惑众》和《春光乍泄》。三本书谈的话题却只有一个,那就是女人的声和色。用今天的话来说,就是“女为悦己者容”。李渔老先生即使在落魄时也不忘他的高级美容师的身份,他乐此不疲地教那些女戏子们如何取悦于男人,取悦于富贵阶层,目的不算高尚,但从手段以及技术层面上讲,在今天仍有不少可资借鉴的。虽说太阳底下没有新鲜事,但我们晒太阳的姿势,倒是可以各种各样的,而且在哪里晒太阳,跟谁一起晒,要不要涂防晒霜,这些就都是闲话和闲情了。

李渔说过很多的闲话,除了有关女人的声容,还



谈居室、谈词曲、谈演习、谈器玩、谈饮食、谈种植等等，大有全面提高国人素质的愿景，所以不要以为李渔只对女人身上的一点事情感兴趣。要知道，四百年前的李渔不仅是美容美发大师，还是美食家、建筑设计师、花卉学家，同时他还是一名营养师，或者说还是一名养生专家。因为《闲情偶寄》中还有很重要的一个章节，那就是“颐养部”，即今天我们所说的保健和养生之道。浏览中国古代养生方面的著作，李渔的文字一定是占有一席的，虽然这方面的理论大约从《黄帝内经》时就已经打下基调了，但李渔之养生，于今天的人来看，第一是颇通人性，第二还是赏心悦目的，因为仅是读他的原文，虽有半文不白之文言的因素，但每一篇都是美文，在美文中医保健养生，岂不快哉！

李渔所说的养生之道，行乐是第一位的，这是总纲，这就是乐观积极的心态，然后才分别讲止忧、调饮啜、节色欲、却病和疗病等等。一言以蔽之，就是日常的性和情，而不是说要大补啊要去健身房啊，或者说要用西瓜皮涂脸啊。李渔所处的时代，已是明末清初，基本也就是大白话，不忽悠，不绕来绕去，却说得颇有情调。

所以我的观点是，阅读也是一种养生，它既指阅读本身，又指阅读得来的知识、情趣和快感。不知道李渔是何人没有关系。同样的，我要把四百年前的这个高手挖出来在今天说三道四的，那也只是我个人的爱好，纯属我个人爱管闲事，爱玩闲情。李渔当年写下的《闲情偶寄》，不是政治和经济，也不是军事和科技，而是闲事闲情。这个闲事闲情，在今天算不算生产力，我就不管了。我觉得满大街的时尚广告，这些东西既是物质的，同时又是精神的。而精神和物质，又怎么互相转化呢？

我们当下的世界，物质讲得多了，精神讲得少了。关注外部世界和他人的事情多了，关注内心世界和自己的事情少了；关注房子和票子事情多了，关注身体和心灵的和谐少了。再说得白一点，我们知道的也许太多了，真的是一个知道分子了，但是我们的行动少之又少，或者我们的行动仅仅是机械的广播操，而没有把性情投放进去。我们以为可以与天斗与地斗与人斗，最后发现我们斗不过自然也斗不过规律。

读一段李渔先生的原文,然后我再写一点笔记体会,这曾是我这几年来的功课之一。我知道我的文字离李渔还相距甚远,既无情调,也不调情,只是想从《闲情偶寄》中学那么几招,管管闲事,弄弄闲情,也算是对人对己的一种颐养吧。跟此前出版的那三本谈李渔的书一样,这本书是借着李渔的老话题,说点当下的物事,也可以说是挂羊头卖狗肉,只是羊和狗都是四条腿的动物,所以还算是有点相同之处吧。按照李渔的论述,我把此书分成了三个章节,分别是“劝人行乐”、“逢场作戏”和“欲罢不能”,分别对应的是行乐、止忧和节色欲这三个方面。

行乐、止忧和节色欲,这样的道理还用讲吗?要回答这个问题,还是得先看我的文字。既然我能一篇一篇地写出来,且大部分都是在报刊上以专栏的形式发表过的,这说明我个人颇有表达的冲动,因为作为一个男人,就行乐、止忧和节色欲方面,以前还是有不少盲区的,自以为很懂很能很行,其实是一知半解,或者是语焉不详,这比无知更为可怕。在似懂非懂之间,男人要闹多少笑话,走多少弯路才能成熟一点呢。而一旦成熟,就被冠以“老男人”之称号,称为极品了。那真是春花秋月何时了,往事知多少。

而从另一层面上讲,李渔之《闲情偶寄》,更多的是一种审美,而非经验和实用常识(所以我们做了小贴士链接)。从大范畴上讲,我的文字只是一种“偷情”,是从李渔那里偷来的那么一点闲情。正如我们读诗不是为了成为诗人,看戏也不是为了成为演员,我们需要的是一种审美和移情。春花夏月,秋苇冬雪,从李渔的闲情中我们能偷得一些什么呢?还是那句老话,偷得浮生半日闲。

一生中偷得半日,一年中偷得片刻,一月中偷得一刹那——在这里时间的长度是一样的,因为没有人掐着秒表,除非是你自己。只有那么一种情况,当你对风景流连忘返之时,导游在催你了,汽车在鸣喇叭了,广播在找人了,或者服务生在问你:要不要加钟?

人生之匆忙便可略见一斑。



那么人生的偷情便是由此而来的。

人生的偷情便也可以从纸堆中来,这是另一形式的淘宝。

这也是一本偷情笔记,是大家都能偷得到的文字。这是在讲人生的颐养。比如我们在杭州欣赏孤山的梅花,那是因为有了林和靖。也许今天在孤山临湖后草坪一带,梅花已经不多,更无香雪海之情景了,但是人们还是会把此当做一赏梅之佳处,正如中秋节的那个晚上,我们还是会把头抬起来的,这可不是在做什么颈部活血运动,而是中国人与生俱来的一种审美活动,因为我们虽然知道月亮跟废墟也没有什么区别,但是月圆之夜人们还是相信会发生不少的事情的。即使什么都不发生,那么去看她一眼也是好的。明明知道这很虚无,但这一眼还是少不了的。

因为这是屈原看过的月光,也是包粽子的百姓看过的月光,是李白看过李商隐看过李煜看过也是李渔看过的。也许有人要问了,床前明月光值多少钱呢,春花秋月何时了可以做长线吗?我的回答是肯定的。伴随人的一生,甚至伴随一千年的,不是长线是什么呢?所谓文化遗产,一句诗不就是文化遗产吗?我们中国人吃了多少年,不还一直在吃一直在消化吗?

我们淘出了《闲情偶寄》,那是因为我们拿不出比这更好的文本了,唐代的月亮和清朝的文字从审美的角度来看,便都是跟青花瓷一般无价了。也许正因为现在全球变暖、社会提速、人人“山寨”,我们就更需要闲情,看看人家怎么活的,看看人家的生活态度,我倒不敢说就可以仿效了。这也正如现在的南方,已经很少见到下雪了,那么这种时候“独钓寒江雪”就更具意味了。

目 录

CONTENTS

自 序	1
-----	---

第一辑 劝人行乐	1
----------	---

养生就是快乐心	3
人生从哪一岁开始	7
人生一场	10
忙啊忙啊	13
死亡这面镜子	16
知足常乐	20
在其位乐其位	23
春风行动	26
穷人要会穷开心	29
此淫非彼淫	32
百岁老人养生无术	35
常回家看看	39
到此一游	42
春天里那个百花香	45
裸泳之梦	48
秋高气爽	51
风雪夜归人	55
人生第五季	59



第二辑 逢场作戏 63

逢场作戏	65
睡出个健康来	69
手倦抛书午梦长	73
坐没有坐相	77
低碳生活之安步当车	80
泡吧之乐	84
酒不醉人人自醉	88
与君一席谈	91
人民到底需不需要桑拿	95
有毛病	99
闲敲棋子落灯花	102
找到一个媚人者	105
花花草草的情欲	108
我们这个时代的宝贝	111
宠人和宠物	115
一场游戏一场梦	118
大事化小,小事化了	121
三天晒网两天打鱼	124
有奇福便有奇祸	127
忧从口入	130

第三辑 欲罢不能 133

新婚燕尔	135
欲罢不能	139
鱼儿照样游	142
床上四季歌	146

一滴精十滴血	150
无度和有度	153
节欲乃是辩证法	157
生活的艺术有时就在于装疯卖傻	161
就像一辆老爷车	164
以色治色	168
说吧说吧	171
一往情深就是好药	175
药到病除	178
乐此不疲	180
最佳时机	183
风雨之后见彩虹	186
关于春宫画	190
吉时行乐	194
 附录 1:当李渔爱上乔姬和王姬	 197
附录 2:真小人写出真文章——关于《李渔全集》	202
 后记:爱管闲事,爱玩闲情	 205





第一辑

劝人行乐

养生就是快乐心
人生从哪一岁开始
人生一场
忙啊忙啊
死亡这面镜子
知足常乐
在其位乐其位
春风行动
穷人要会穷开心
此淫非彼淫
百岁老人养生无术
常回家看看
到此一游
春天里那个百花香
裸泳之梦
秋高气爽
风雪夜归人
人生第五季

兹论养生之法，而以行乐先之；劝人行乐，而以死亡怵之，即祖是意。欲体天地至仁之心，不能不蹈造物不仁之迹。

——李渔

养生就是快乐心

学习杞人，偶尔忧天，忧是为了乐，忧是为了不忧。

天地悠悠，万事悠悠，而人生也不过是白驹过隙。富贵显赫也罢，市井贫寒也罢，都是匆匆过客。多少帝王将相方家术士，欲求长生不老之道，最终也只是镜中之花水中月，只留空悲切，贻笑后来者。好在后来者现实了学乖了，长生欲求不得，长寿总是可以努力的吧，于是便有种种颐养保健之道问世，明末清初的大文人李渔也在《闲情偶寄》中特辟一“颐养部”，说的就是修身养性之道，其总的原则是人生一场，当及时行乐，而“兹论养生之法，而以行乐先之”。这说明李渔是一个享乐主义者，而非苦行僧。

养生当以行乐为主，一个最大的前提便是人生苦短，那个叫死亡的亲密伙伴时时刻刻紧盯着你，所以造物主造人一场，长寿者也不过百岁。即使真有百岁，这中间得有多少折腾啊，所以人的命运有时跟一只蚂蚁的命运实在无甚区别——这便是诗人和哲人的感怀了。在太平盛世里，说说养生之道，也算是对得起自己或长或短的人生之路了吧。

养生当以行乐为主，我以为首先还是一种乐观的心态，因为你活





在世上,有多少烦心的事情啊,比如说股票套牢,交通拥堵,还有家里的抽水马桶堵塞,或者孩子不听话,找工作太难;如果再想想这冬天不下雪,春天越来越短,夏天越来越热——这还真不知道该怎么行乐了,正如不知道该喝哪一种牛奶,即使在喝,也是抱着拼死吃河豚的心态。如果再胸怀祖国和放眼世界的话,这个地球上哪一天不在放火点炮呢,地壳时刻都在运动,而人类也在到处搞各种“运动”,你只要一看报纸,一上网,好事不出门,坏事传万里,除非被捂住扼杀在萌芽状态之中,所以只要一想起天灾人

祸——好一个“川”字刻上额头,又怎一个“忧”字了得啊,这也便是我们今天的生存状况。

学习杞人,偶尔忧天,忧是为了乐,忧是为了不忧。尤其是在今天,有一句老话比李渔的养生之道更为通俗易懂——打打是打不死的,吓吓是要吓死的。套用一句流行的话来说,更多的人死于心碎,那就是更



多的人死于没有信心。这个时候你来谈行乐,是不是有点不太恰当呢?

因为还有另一个背景,另一种现实。

你看看满大街的餐馆饭店,满大街的足浴桑拿棋牌房钟点房,如果到我们广大的乡村去看看,也到处都是“农家乐”、“土菜馆”——这从休闲观光、拉动内需和全民致富来说,实在是无可非议的。我无非是想提醒大家注意,因为没有精神的强大支撑,我们很可能已经滑向另一个极端了——全民享乐的消费风潮早已一浪高过一浪。在当下的世界,中国可能是一个最讲究物质生活、讲究口福享受的国度了,几乎已经到了百无禁忌的地步,这个时候还来谈什么养生当以享乐为主,是不是火上浇油啊?

这个时候是不是该谈养生当以清贫为主,养生当以受苦为主呢?

非也。

李渔所谓“兹论养生之法,而以行乐先之”的养生理论,其实都是建立在乐观的心态上的,而这种心态又是建立在现实的世道上的,而非进入所谓的辟谷,更非深奥之玄学。约四百年前的李渔,当然不可能知道菲尔普斯拿八金然后吸食过大麻,也不知道黑人奥巴马会当选美国总统,正如我们也不可能知道四百年后的中国和世界会是什么样子,但是有一点必须要明白,李渔是那个时代的明白人,是那个时代的养生行乐的总导演、总营养师、总保健师,或者说是那个时代的文化集大成者,这么说我想一点也不会过分吧。因为养生当以行乐为主,这是李渔养生术的出发点也是归宿点,而且也是惠及众人的,不仅仅是达官贵人,而且也照样推及民众。此所谓民众,当是明末清初之城镇平民,用老的历史课本上的说法,应该是资本主义萌芽时期。所谓萌芽时期就是春江水暖鸭先知,李渔也是那个春江里的一只老鸭子。我们看看《金瓶梅》对清河县描写,对西门庆交际圈生活圈的描写便可知道,那个时候也是全民享乐时期啊,所以看李渔的《闲情偶寄》还毕竟是一个文人的方式,语言甚美且懂节制,娓娓道来,甚是平易,既不媚俗也不媚雅,今天看来多少还是美学生活的一种极致。

不仅极致,还有可操作性,都是些常人所能接受的道理,即使今天已经是网络时代,吃饭睡觉晒太阳这种事情还是需要的吧,所以养生当以行乐为主实质就是李渔的一个总纲,就是一种积极健康的心态。因为现在养生健康之书多如牛毛,有的说要敲经络,有的说要饭后千步走,但这些都是细枝末节,所谓万变不离其宗,我以为李渔的养生之道,实在是一种知性养生,他虽然没有教你如何做瑜伽如何甩手臂,却是教你如何做心灵的体操,此心灵跟上帝和宗教无关,却跟阅读文字有关。近四百年前的《闲情偶寄》今天尚无人能及,因为这是一个读书人的文字,又是一个玩家的见识。

养生当以行乐,那就是要快乐养生,那就是要有一颗平常心,不要老想着要长命百岁便这个不能吃那个不能玩。有人也说了养生是一个系统工程,我们每个人又都是自己的总工程师,总控制室和零部件开关都是自己的,何况养生保健总是越早越好,我们现在一般是出现了“三高”才有所节制,或者说到了退休才有时间去广场跳操打太极。所谓吾生有涯而养生无涯,有涯和无涯结合得好,当是人生的一大美事,吃得下睡得着,那便成了一件很 OK 的事情了。李渔的精神实际上很平民,他告诉我们,想想睡不着的日子,你一觉到天亮不是最大的幸福和养生吗?

这当然也是最大的行乐。

快乐养生小贴士

健康的标志有哪些?

21 世纪,世界卫生组织拓宽了健康的含义,健康的标志是:

①有足够充沛的精力,能从容不迫地应付日常生活和工作压力而不感到过分紧张;②态度积极,乐于承担责任,不论事情大小都不挑剔;③善于休息,睡眠良好;④能适应外界环境变化,应变能力强;⑤能抵御一般性的感冒和传染病;⑥体重适当,身体匀称,站立时头、肩、臂位置协调;⑦牙齿清洁,无空洞、无痛感、无出血现象,牙龈色正常;⑧头发光泽;无头屑;⑨肌肉和皮肤富有弹性,走路轻松。

百年以内,有无数忧愁困苦、疾病颠连、名缰利锁、惊风骇浪,阻人燕游,使徒有百岁之虚名,并无一岁二岁享生人应有之福之实际乎?

——李渔

人生从哪一岁开始

人生之积极和消极,实际上是此长彼消的,没有孰对孰错之分的。

人生苦短,何不秉烛夜游?这是文人墨客的观点。可是天下早已不是当年的文人政治。现实情况是,公务员八点半要上班,事业准事业也是参照执行,家住得很远,即使你开车上下班,路上也得个把小时,还有家庭儿女的种种羁绊,更别提单位之事了。所以人生之乐,有时仅仅限于口头或书面;而人生之苦,却是一地鸡毛。

带着一地鸡毛而秉烛夜游的,自然为数不少,如日本和韩国之男人,下班了喜欢到酒吧里喝上一阵子,就是为了把一地鸡毛统统扯掉。扯掉的办法靠什么,就靠酒精。其他诸如卡拉OK,或者桑拿什么的,都是同理,都是为了排遣压力。所以李渔的结论是,即使你活到百岁,那也是徒有百岁之虚名,并没有享到哪怕一年两年的实际之福,这并不是因为李渔数学成绩一般,而是道出了人生的真谛。即使如佛家之言,人生也是极为痛苦的。但即使这样,李渔还是劝人行乐,至少要苦中作乐吧。我以为这就是李渔的现实和聪明之处,而并非让人进入虚幻世界去寻欢作乐。

