

陈煜
斓
著



林语堂的
生活艺术

诗
意
人
生

S H I Y I R E N S H E N G



中国文史出版社
CHINA CULTURAL AND HISTORICAL PRESS

陈煜
澜
著

诗 意 人 生

林语堂的
生活艺术

S H I Y I R E N S H E N G



中国文史出版社

CHINA CULTURAL AND HISTORICAL PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

诗意人生：林语堂的生活艺术 / 陈煜斓著. —北京：
中国文史出版社，2018.7
ISBN 978-7-5205-0504-8

I. ①诗… II. ①陈… III. ①林语堂 (1895-1976) -
生平事迹 IV. ①K825.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 198872 号

责任编辑：梁 洁

装帧设计：程 跃 王 琳

出版发行：中国文史出版社

社 址：北京市西城区太平桥大街 23 号 邮编：100811

电 话：010-66173572 66168268 66192736 (发行部)

传 真：010-66192703

印 装：北京柏力行彩印有限公司

经 销：全国新华书店

开 本：880mm × 1270mm 1/32

印 张：11.125

版 次：2019 年 1 月北京第 1 版

印 次：2019 年 1 月第 1 次印刷

定 价：56.00 元

文史版图书，版权所有，侵权必究。

文史版图书，印装错误可与发行部联系退换。

自序 | 诗意人生的向往

林语堂的骨子里，有着中国文人式的自由和精致，这一点，读他《生活的艺术》便能强烈地感知到。

《生活的艺术》是林语堂1937年在美国出版的，曾居美国畅销书排行榜榜首长达52周之久。全书共有14章，林语堂在其中谈了庄子的淡泊、赞了陶渊明的闲适、诵了《归去来兮辞》、讲了《圣经》的故事，以及中国人如何品茗，如何行酒令，如何观山，如何玩水，如何看云，如何鉴石，如何养花、蓄鸟、赏雪、听雨、吟风、弄月……林语堂将中国人旷怀达观、陶情遣兴的生活方式和浪漫高雅的东方情调皆诉诸笔下，向西方人娓娓道出了一个可供仿效的“完美生活的范本，快意人生的典型”。林语堂以“近情”为审美的标准，正如他在《酒令》中所言“我所以反对独裁者，就因为他们不近人情。因为不近人情者总是不好的。不近人情的宗教不能算是宗教；不近人情的政治是愚笨的政治，不近人情的艺术是恶劣的艺术；而不近人情的生活也就是畜类式的生活”。他坦

诚、开朗地倾诉了自己对古典的、优雅的、真善美的向往；展现出诗意人生、才情人生、幽默人生、智慧人生的别样风情；表达了对爱的理想人生和快乐生活的向往。而这些正是他所追求的“生活的艺术”！

21世纪的今天，《华盛顿邮报》评选出美国人追求的十大奢侈品：

1. 生命的觉悟与开悟；
2. 一颗自由喜悦与充满爱的心；
3. 走遍天下的气魄；
4. 回归自然；
5. 安稳而平和的睡眠；
6. 享受真正属于自己的空间与时间；
7. 彼此深爱的灵魂伴侣；
8. 任何时候都有真正懂你的人；
9. 身体健康内心富足；
10. 能感染并点燃他人的希望。

美国人所追求的十大奢侈品，竟然没有一件与物质有关，强调的却是一个人的生活与行为方式，用诗意的眼光去看待生活。日新月异的现代技术使人类步入了一个快节奏、大变化、物质异常丰富的现代社会。人类的精神、思想、伦理等，在这个社会中遭到了巨大的挑战，因此也产生了各种心灵危机。诗意跟心灵相关，那么，再多的物质堆砌，再多的技能机巧，也带不来诗意。

继美国之后，2018年《人民日报》也刊文指出达成自由生活“新幸福”的十个条件：

1. 享受工作。这和工资高低没有关系，而关乎工作是否开心，是否觉得有挑战性和成就感，能不能让你学到东西；不断成长、进

步，并能为之感到满足。

2. 有关系亲密的朋友和家人。如果工作顺利，却没有可以亲密分享的家人和朋友，这谈不上愉快，更没有幸福可言。

3. 拥有稳定的经济来源。这并不是说你必须拥有多么庞大的资产，或是必须有相当高的收入，只要可以满足自己安定的生活就可以了。

4. 身心健康。拥有健康的身体和心灵才能全力以赴地去工作、去生活、去奋斗、去进取。

5. 拥有富于刺激性的兴趣和生活方式。成年进入社会后，又习惯将人脉圈与利益圈捆绑在一起，但如果没有一两个让自己充分享受的兴趣，就无法拥有纯粹而不带功利色彩的社交圈。

6. 拥有一定的时间自由。拥有可以完全自行支配的时间，可以陪伴重要的朋友和家人。

7. 选择适合自己的居住环境。不管你从事什么工作，有着怎样的活法，用心挑一个适合自己的居住环境，关乎幸福。

8. 具备有效的思维习惯。总是推卸责任充当受害者的人、经常处于消极状态的人、习惯性寻找借口的人、被固有常识局限并难以突破的人，都很难邂逅幸福。

9. 能够放眼未来。幸福指数下降的第一原因，就在于人们看不到自己的未来，继而心生不安。

10. 感觉自己正在向目标迈进。循序渐进而又充满目标感的生活是踏实的，最幸福的感觉是永远在路上。

所谓“新幸福”的十个条件，也基本上是带有诗意的精神层面的追求。

在一个万物俱备、什么都不稀缺的年代，占有物质很难再刺激人们的感官，让其获得长久的满足。但是，在民国时期，物质匱

乏，比起对金钱和物质的追求，林语堂更重视的是精神层面的充实感。摘录《生活的艺术》的原句，即可见一斑：

1. 让我和草木为友，和土壤相亲，我便已觉得心满意足。我的灵魂很舒服地在泥土里蠕动，觉得很快乐。当一个人优闲陶醉于土地上时，他的心灵似乎那么轻松，好像是在天堂一般。事实上，他那六尺之躯，何尝离开土壤一寸一分呢？（《自序》）

2. 大自然本身永远是一个疗养院。它即使不能治愈别的疾病，但至少能治愈人类的自大狂症。人类应被安置于适当的尺寸中，并须永远被安置在大自然做背景的地位上，这就是中国山水画中人物总被画得极渺小的缘由。（《论宏大》）

3. 如果我们在世界里有了知识而不能了解，有了批评而不能欣赏，有了美而没有爱，有了真理而缺少热情，有了公义而缺乏慈悲，有了礼貌而一无温暖的心，这种世界将成为一个多么可怜的世界啊！（《心灵的欢乐怎样》）

4. 享受悠闲生活当然比享受奢侈生活便宜得多。要享受悠闲的生活只要一种艺术家的性情，在一种全然悠闲的情绪中，去消遣一个闲暇无事的下午。（《悠闲生活的崇尚》）

5. 一个真正的旅行家必是一个流浪者，经历着流浪者的快乐、诱惑和探险意念。旅行必须是流浪式的，否则便不成其为旅行。旅行的要点于无责任、无定时、无来往信札、无嚯嚯好问的邻人、无来客和无目的地。一个好的旅行家绝不知道他往哪里去，更好的甚至不知道从何处而来。他甚至忘却了自己的姓名。（《论游览》）

6. 只有快乐的哲学，才是真正深湛的哲学；西方那些严肃的哲学理论，我想还不曾开始了解人生的真义哩。在我看来，哲学的唯一效用是叫我们对人生抱一种比一般商人较轻松较快乐的态度。（《以放浪者为理想的人》）

7. 那些有能力的人、聪明的人、有野心的人、傲慢的人，同时，也就是最懦弱而糊涂的人，缺乏幽默家的勇气、深刻和机巧。他们永远在处理琐碎的事情。他们并不知那些心思较旷达的幽默家更能应付伟大的事情。（《论幽默感》）

8. 读书使人得到一种优雅和风味，这就是读书的整个目的。读书并不是要“改进心智”，若是如此，一切读书的乐趣便丧失净尽了。（《读书的艺术》）

9. 如果我自己可以自选做世界上作家之一的话，我颇愿做个安徒生。能够写美人鱼的故事，想着那美人鱼的思想，渴望着到了长大的时候到水面上来，那真是人类所感到的最深沉最美妙的快乐了。（《论梦想》）

10. 一个女子最美丽的时候是在她立在摇篮的面前的时候；最恳切最庄严的时候是在她怀抱婴儿或搀着四五岁小孩行走的时候；最快乐的时候则如我所看见的一幅西洋画像中一般，是在拥抱一个婴儿睡在枕上逗弄的时候。（《性的吸引》）

与茶，一日不可无；与烟，一生痴绝处；与酒，酒令方为特色；读书，须出于写意；写作，要自然而然；花艺，是为了快意；饮食，民以食为天；服饰，西装的不合人性；房屋，生活的享受；放松，安卧眠床；谈话，有闲的消遣；旅行，流浪式乐游；幽默，会心的微笑；悠闲，精神上的屋前空地……《生活的艺术》为简单生活和吃喝正名，不鼓励为更多的物欲而奋斗。

20 世纪上半叶，正是中华民族灾难深重时期，面对现实，林语堂提倡的诗意人生在国人面前自然要遭受冷落，但工业化水平较高的西方社会很是认可。近一个世纪过去了，在网络时代，信息化高铁化的今天，全世界的距离也只是弹指之间即可到达；经济繁荣、科技进步推进人类进步的梦想；自然的灾难、局部的战争等人

类的惨剧，不断提醒人类走出对未来乐观的想象。重新审视文明人类的行为，人们有着对自然的敏感力，能从林语堂那鲜艳的文字里，感受到带着星月光芒与大地气息的情感。诗意，其实是一种融入自我用来观察世界的情感。譬如陶渊明笔下的景物，往往被人格化，如青松、芳菊、归鸟、孤云，都是日常生活中常见的景物，也是诗人高洁性格的象征。因此，它们的美不蕴藏在它们自身中，而是蕴含于人的精神中，因人们美的心情被唤醒而移情于它们。

林语堂是向往诗意生活的。从实物中获得的满足感只能持续很短的时间，但是人们宝贵的经历以及从中获得的知识，将永久地入驻人们的生命。所以，林语堂80年前的生活追求，今天赢得了东西方社会的共鸣和推崇！

写这本书目的有二。其一，以自己的研习收获，与大家分享林语堂的《生活的艺术》以及林语堂的生活艺术。其二，尝试换一种文笔写学术著作，那种框架、学理、史料、注释等严谨的学术文章模式写了40年，有点厌烦了。这种随笔式的学术论著，即便不被人们所接纳，但也无害于社会！

目 录

自序 | 诗意人生的向往 / 001

生活的享受

服 饰 道德风尚和审美情趣的渗透 / 002

美 食 是在宗教与学问之上的人生乐事 / 010

居 家 看一个人的生命状态 / 020

旅 行 一场流浪式的乐游 / 028

钓 鱼 乐在钓而不在鱼 / 037

品 茗 风雨智慧皆在一壶里 / 043

酒 令 万丈红尘三杯酒 / 053

吸 烟 那是“灵魂的清福” / 058

中 医 养生在于调理 / 070

精神的乐园

- 尘世 是人间唯一的天堂 / 080
- 快乐 对抗挫折、苦难与不幸的良方 / 087
- 幸福 以快乐为标准的随心所欲 / 093
- 幽默 是心灵舒展的花朵 / 100
- 文学 在于对周边事物的热情程度及感悟能力 / 109
- 书法 是性灵原理的典型代表 / 116
- 绘画 气韵流动百相生 / 124
- 写作 是一种灵魂碰撞的快乐 / 130
- 编辑 聊抒己见以贡献于社会国家 / 137
- 词典 完全可以“当做有趣的读物” / 145

近情的进益

- 近情 中国所能送给西方人的一件最好礼物 / 156
- 国学 在世界文明发展大格局中的文脉传承 / 163
- 礼乐 能成为和平的基础 / 171
- 闲适 丰富心灵的生活享受 / 179
- 传播 一种跨文化的交际能力与文化认同感 / 190
- 教育 立人是根本要务 / 197
- 读书 是排脱俗气的雅事 / 205
- 育人 培养知识上的鉴赏力和行为上的良好表现 / 218
- 教学法 因人施教的尝试 / 229
- 导师制 期望现代高等教育能圆融一体 / 236

快乐的家庭

- 女 性 有新知识而具旧德行 / 244
- 婚 恋 用爱情的方式过婚姻没有不失败的 / 254
- 家 庭 是中国伦理文化的根基 / 267
- 生 育 要做主人而非奴隶 / 277
- 金 钱 必须要用得有价值 / 283
- 纯 真 面对复杂纷乱的童心 / 291
- 有 趣 具有诱惑感的人格魅力 / 300
- 和 乐 幸福生活的开端和归属 / 307
- 景 观 把大自然带回家 / 314
- 健 康 文字能量场与养生之道 / 324

后记 | 做林语堂研究需要一点文化情怀 / 341

生活的
享受



服 饰

道德风尚和审美情趣的渗透

服饰文化是一个民族、一个国家文化素质的物化，是内在精神的外观，是社会风貌的显现。由于地理因素、环境气候、历史发展、生活方式、心理素质和文化观念诸因素的差别，东西方的服饰文化有着较大的差别。服装是民族文化的一种物化形式，它融合了科学技术、社会制度、哲学观念等内容，从而形成了自己独特的审美特征。即便是教徒，对服饰也是很讲究的。主耶稣在“登山宝训”中教训道，一方面信徒的衣着应当合宜正派、端正大方，能衬托其尊贵的属灵地位和身份；另一方面圣经又提出一种更美的服饰——敬畏上主的心、温柔及安静的内在素养。

林语堂的服饰文化观是特殊的、矛盾的。他钟情于中装，却在许多场合以西装的绅士形象出现在众人面前；在身着西装的同时，他又用激烈的言辞斥责着西装的弊端。

衣服是能影响人的心境的，而心境会影响人接收外界的能量。眉间是人体能量场的汇聚地，也是一个接受来自于天的能量的地方。怎样才能眉间舒展呢？不妨从穿一件宽松的衣服做起。穿着紧身的衣服很难有身心舒展之感。穿上中装只要觉得自己自如了，你

必定是端身正意，有了坦坦荡荡的气场。西服设计得都很紧身，在腰部也都是很薄的，这样显得身材好。中医认为，人的腰间是两肾及丹田所在，是固守人体元气的地方，应该有厚实的保护。所以，在《论西装的不合人性》中，林语堂从理论、美感和卫生等方面为我们指出西装不如中装。

从美感方面看：首先，穿西装是青年追逐异性的“风俗所趋，佳人所好”。因为，多半的女子似乎觉得西装的确较为摩登一等。所以，西装只可当为男子变相的献殷勤罢了。事实上，西装之所以成为一时风气而为摩登士女所乐从者，唯一的理由是，一般人士震于西洋文物之名而好为效颦；但是对于已经有家庭有儿女的人穿西服，林语堂则指出这是“惧内”，也就是我们现在所说的“妻管严”，我们在现实生活中或者电视中，不难看到丈夫要上班前，妻子为其整理好西服打好领带的画面，在我们看来这种画面是有爱而温馨的，而在林语堂看来，这种西服穿在男子身上是极其束缚的不舒服的。

其次，中文说得不通的人必西装，或是在外国骗得洋博士，念了三两本文学批评，到处横冲直撞，谈文学，盯女人者，亦必西装。然一人的年事渐长，素养渐深，事理渐达，心气渐平，也必断然弃其洋装，还我初服无疑。或是社会上已经取得相当身份，事业上已经有相当成就的人，不必再服洋装而掩饰其不通英语及其幼稚之气时，也必断然卸了他的一身洋服。

最后，西装意在表现人身形体，人身到底不像猴孙，能脱得精光，所以与其表扬，毋宁遮盖，也就是说，没有美感的社会，才可以容得住西装。像纽约终日无所事事髀肉复生的40余岁贵妇，穿起衣服，露其胸背，才叫人触目惊心。这种妇人穿起中服便可以藏拙，占了不少便宜，因为中国服装是比较一视同仁、自由平等的，

美者固然不能尽量表扬其身体美于大庭广众之前，而丑者也较便于藏拙，不至于太露形迹了，所以中服很合于德谟克拉西的精神。

从另一层面考查，这种欧洲中古传下来的西装是不科学、不合卫生的。

其一，狗不喜欢带狗领，人也不喜欢带上那西装的领子。西洋女装在 30 年来的确已经解放不少，但是男子服装还是率由旧章，男子的颈子，社会总还认为不美观不道德，非用领子扣带起来不可。带这领子，冬天妨碍御寒，夏天妨碍通气，而四季都是妨碍思想，令人自由不得。

其二，为卫生起见，为摒弃西服的人身束缚，西人要提倡裸体运动。穿西装者，必穿紧封皮肉的卫生里衣，叫人身皮肤之毛孔作用失其效能。中国衣服之好处，正在不但能通毛孔呼吸，并且无论冬夏皆宽适如意，四通八达，何部痒处，皆搔得着。西人则在冬天尤非穿刺身之羊毛里衣不可。卫生里衣之衣裤不能无褶，以致每堆积于腹部，起了反抗，由是不能不改为上下通身一片之 Union suit。里衣之外，必加以衬衫，衬衫之外，必束以紧硬的皮带，使之就范，穿礼服硬衬衫之人就知道其中之苦处。衬衫之外，又必加以背心。这背心最无道理，宽又不是，紧又不是，须由背后活动钩带求得适宜之中点，否则不是宽时空悬肚下，便是紧时妨及呼吸。凡稍微用脑的人，都明白人身除非立正之时，胸部与背后之直线总有不同，俯前则胸屈而背伸，仰后则胸伸而背屈。然而西洋背心偏偏是假定胸背长短相称，不容人俯仰于其际。唯人即不能整日挺直，结果非于俯前时，背心不得自由而褶成数段，压迫呼吸，便是于仰后时，背心尽处露出，不能与裤带相衔接。其在身材胖重的人，腹部高起之曲线既无从隐藏，背心之底下尽处遂成为那弧形之最向外点，由此点，才由裤腰收敛下去，长此暴露于人世，而裤带也时时

刻刻岌岌可危了。现在人类进化立势既成，妇人腹部肌肉却仍是横纹，不是载重于肩旁。而男人之裤带也一样有时时不得把握之势而受地心吸力所影响。唯一补救的办法，就是将裤带拼命扣紧，致使妨碍一切脏腑之循环运动，而间接影响于呼吸之自由。

四时交替，寒暑往来，西装却很少有增减之余地，至少非一层里衣一层衬衫一层外衣不可。天炎既不可减，天凉也无从加。这种非人的衣服，非欲讨好女子的人是决不肯穿来受罪的。林语堂断然给以否定。

林语堂好中装，认为中装意在遮盖身体，于冬夏四时之交，得以随时增减。

而且，它将一切重量载于肩上，令衣服自然下垂，这是唯一的合理的人类服装，又暗合了中国人之性格。

林语堂认为，穿中装可以显示一个人中文之好，不像西装，成为一块“遮盖布”。另外，中装是比较一视同仁、自由平等的。相比于西装，中装宽松自由，重点不在表现人身形体，西装有棱有角，适合身材修长的妙龄人穿，然而，在这个世界上普通人总是比美女多，我们随处可见的是身材矮小或肥胖或骨瘦如柴的人，她们不适合西装，相反，中装就不挑人，适合各种高、矮、胖、瘦的人。由此，林语堂上升到“只有没有美感的社会，才可以容得住西装”来认知。

从古至今，服饰文化不仅是有关服装的知识和技巧，而且是渗透于各个时代人们心理感情、道德风尚和审美情趣中，并逐渐积淀而形成了一种观念。

林语堂曾对女儿阿苔（林如斯）说：“谈到男人，我一定愿意要中国的服装，一件长袍从肩上一直到下面。”而“他恨穿无尾礼服，他说他穿之后太像中国的西崽”，他对中服的喜爱表于言，显