

# 閒適人生

## 品味《幽夢影》的生活美學

李壽菊 ◎ 德明財經科技大學副教授

年過半百了，再度重拾《幽夢影》這本清朝文集，閱讀那簡單文字下的底蘊，仍然感動莫名；那清言小品就像幾筆禪畫，神韻自得自在，發人深省。年輕時便摯愛這種單純而透明的閒情逸致，經常呢喃數語。爾後每一次的重讀，都能使我疲憊的心靈重新獲得振奮。這真是一本跨越時空，啓迪人心的經典名著，至今依然擲地鏗鏘。

《幽夢影》的作者是張潮，生於清順治八年（1650年），卒年不詳。字山來，號心齋，別署心齋居士，安徽歙縣人。本是官宦名門之後，早年家境優渥，管教嚴格，後境遇多舛，辛苦坎坷；他自己勵志勤學，律己甚嚴；個性沉靜，喜交友宴客，常與時人酬唱。十三歲始習八股，科舉仕途不順，只做到「翰林院孔目」從九品的小官。五十歲還曾銀鑕入獄。終其一生著作等身，除《幽夢影》外，尚有《虞初新志》、《花影詞》、《心齋聊復集》、《筆歌》、《心齋詩抄》、《酒律》和《飲中八仙令》等。張潮的《幽夢影》全書以語錄體形式為之，共收錄了219則。成書過程長達十多年，約在三十歲左右動筆，完成在四十五歲前後；內容包羅萬象，全是作者的生活和讀書的隨筆。舉凡天地風月、人獸禽蟲、琴棋書畫和飲酒賞玩等，都成為筆下的創作元素。簡言之，是一種文人雅士的生活體悟紀錄。

全書風格深受公安學派的影響，清言小品，格言妙論。張潮十分仰慕明末袁宏道、屠隆等文人雅士的學養，思想崇尚性靈之學，遂反對宋明理學中的禁慾觀念，對於人性中正當的「情」、「慾」，均極力張揚。在生活態度上，講究心要閒適，要活的有個性。張潮才氣橫溢，獨特的生活美學，三兩隨筆，平易淡雅，卻詩化了哲理。令人眼睛發亮，耳目一新。清晰脫俗的美學情趣，給現代人啞啞的靈魂，點燃內在深藏的真心。

現代年輕學子對古書有種刻板印象，以為古人寫的文章都是文謾謾、難懂的。因此，不願意親近古文，進而排斥古書。當他們閱讀過《幽夢影》後，卻十分喜歡此書，覺得有趣且有味。全書沒有刻意地引經據典，使用平淡的對偶排比和豐富的想像力，文辭讀之有節奏感和勻稱美。閱讀過後，常露出會心一笑。何以如此？總的來說，張潮所展現的閒適態度，正是現代人極待學習的生活美學。此時此刻，現代人最需要有顆閒適的心。能有所為，有所不為，純粹基於己心，不是他心。心定後靜，靜後生慧，慧而能閒。



## ✿ 閒適之心

· 「能閒世人之所忙者，方能忙世人之所閒。」

· 「人莫樂於閒，非無所事事之謂也。閒則能讀書，閒則能遊名勝，閒則能交益友，閒則能飲酒，閒則能著書。天下之樂，孰大於是？」（摘錄自《幽夢影》）

「能閒世人之所忙者，方能忙世人之所閒」。這是最愛品味的佳句之一。世人所忙之事，不外「名」與「利」。在現實生活中受到名利捆綁的人，容易隱藏自我，活在別人眼中。導致拘泥常規，不敢突破，「心」得不到自由，無法放鬆。凡人能淡泊名利，放下世間汲汲營營的功利心，便能專注在世間所認為無聊的事情上，如發呆、賞花、書畫等。「閒」與「忙」的界定，關乎個人的價值觀，隨時讓自己保有一顆閒適的心，隨地就能品味生活的細膩處，處處驚喜，時時快樂，進而達到樂活的境界。

張潮界定的「閒」，不是無事可做的「無聊」狀態，而是人的內心平靜如鏡，沒有功利性的念頭升起，無塵無染。以如此之心應事，可以不將不迎，就像鏡子映物，美醜分明，物一離鏡，鏡面乾淨，這種就叫閒適之心。有此心，方能從容就事，且能自得其樂。反觀現代人忙忙碌碌，沒事也得找事做，外務纏身，誤以為充實；一天無事可做，便備感空虛，無法靜觀，閒適境界則難成。

張潮的生活態度，採道家的放達疏淡，活出自己，不落俗套，強調琴棋書畫樣樣都需要。張潮涉獵極廣，主張書要讀、酒要喝、山要登，花要賞，情要談；大自然裡風、花、雪、月皆有可讀可玩之處。他曾寫道：「若無翰墨棋酒，不必定作人身」，盡顯文人的閒適自在。

## ✿ 樂在讀書

· 「有功夫讀書，謂之福；有力量濟人，謂之福；有學問著述，謂之福；無是非到耳，謂之福；有多聞直諒之友，謂之福。」

· 「藏書不難，能看為難；看書不難，能讀為難；讀書不難，能用為難；能用不難，能記為難」（摘錄自《幽夢影》）

張潮認為天下最幸福的人，就是有閒能問學讀書。《幽夢影》全書談論讀書與問學之道，多達50餘則。張潮是位典型的讀書人，熱愛讀書、寫書和刻書，對問學有深刻的體悟。雖然張潮也學習八股制藝兩年多，卻不愛為舉業而讀書。科舉的目的性太強，教條式的讀書方法僵化了思維，使讀書變得毫無樂趣可言，實與現代升學掛帥的學風相似。時下年輕人唸書只是拿來考試，樂趣全失。張潮認為「讀書最樂，若讀史書，則喜少怒多，究之，怒處亦樂處也」。書冊重在讀、貴在用，不是案頭擺飾。他說：「藏書不難，能看為難；看書不難，能讀為難；讀書不難，能用為難；能用不難，能記為難」。一個真正喜歡讀書的人，不會找藉口搪塞。他

說：「喜讀書者，不以忙閒作輟」。經史子集各類書籍，在不同季節，可搭配時序契機，擇書而讀，其效更彰。他說：「讀經宜冬，其神專也；讀史宜夏，其時久也；讀諸子宜秋，其致別也；讀諸集宜春，其機暢也」。

他也受到清初樸學學術風氣影響，稱賞博學也注重博證。他說：「著得一部新書，便是千秋大業；注得一部古書，允為萬世宏功」。人活在這世上，只要敞開心胸，讀萬卷書和行萬里路就可以結合，學養培育深厚之後，感受便昇華了，各種知識將化成識鑑能力和開拓視野。他說：「善讀書者，無之而非書：山水亦書也，棋酒亦書也，花月亦書也」。原來到處都可以讀、讀書不需要加諸太多外在的功利色彩，如此方能全心享受讀書樂趣。

### ✿ 立品涉世

- ・「律己宜帶秋氣，處世宜帶春氣。」
- ・「立品須發乎宋人之道學，涉世須參以晉代之風流。」（摘錄自《幽夢影》）

張潮自身嚴以律己，寬以待人，處世多符合儒家規範，文辭卻沒有一點道貌岸然的說教味。他說：「律己宜帶秋氣，處世宜帶春氣」。多詩情畫意的說法！沒有半點火氣，令人莞爾。張潮認為做人，需不傲人也不媚人。他說：「傲骨不可無，傲心不可有。無傲骨則近於鄙夫，有傲心不得為君子」。凡人能界定傲骨與傲心，就可以端正治身了。

至於具體的處世理論是：「立品須發乎宋人之道學；涉世須參以晉代之風流」。張潮認為人品的建構，得依理學所闡述的道德觀，需中規中矩，按部就班。然處世的行事風格，就要有點晉人的風流灑脫，有所為，有所不為。如此，做人不會太過板滯乏味。最好的範例就是：「入世須學東方曼倩；出世須學佛印了元」。這是張潮涉世數十年的感悟，漢朝的東方朔，官至太中大夫，常隨侍君側，規勸君王，卻不會遭致殺身之禍。了元十五歲出家，出家四十年期間，多與縉紳文人交往。有出世之心，又有度人救世之行。不偏不倚，方是處世之正道。

處世名言還有：「少年人須有老成之識見；老成人須有少年之襟懷」。老少互補正可以克服少年的膚淺，糾正老人的暮氣，不失處世良方。至於世間的富貴，張潮以為「為濁富不若為清貧」；「富貴而勞悴，不若安閒之貧賤；貧賤而驕傲，不若謙恭之富貴」。以上做人處世道理，都不失傳統文人的道德規範。

### ✿ 生活情趣

- ・「春風如酒，夏風如茗，秋風如煙，冬風如薑芥。」
- ・「花不可以無蝶，山不可以無泉，石不可以無苔，水不可以無藻，喬木不可以無藤蘿，人不可以無癖。」（摘錄自《幽夢影》）

《幽夢影》所反映的是傳統文人雅士的生活情趣，頗與現代人標榜「樂活」主張相類。



然觀之現在坊間有關樂活書籍，內容多在減重、回春醫療、控制環境、健康飲食和悠活觀念打轉。彷彿只在身體上做文章，如何積極健身和養生的步驟，都是淺層認知。至於心靈層次的放鬆，也僅是表象陳述而已，無關痛癢。

樂活的真正意義應該更接近文人的閒情雅致，除了內心真正的疏淡，才能避開情緒的陷阱，認真領悟生活中人與大自然的各種關係，包括細微的聲響：「春聽鳥聲，夏聽蟬聲，秋聽蟲聲，冬聽雪聲，白晝聽棋聲，山中聽松風聲，水際聽欸乃聲，方不虛此生耳。」又說「松下聽琴；月下聽簫；澗邊聽瀑布；山中聽梵唄，覺耳中別有不同」。沒有放鬆的心靈，怎聽得見這樣的天籟美聲和絲竹之音。當耳畔有餘音繞樑時，五官感受將昇華成快樂。人一快樂，對四季就會產生品味，乃至四季的風都別有韻味。他說：「春風如酒，夏風如茗，秋風如煙，冬風如薑芥」。現代人忙碌於生活，根本無暇也無能品賞季節的風。文人的品味讓我們也對四季的風深深著迷。「花不可以無蝶，山不可以無泉，石不可以無苔，水不可以無藻，喬木不可以無藤蘿，人不可以無癖」。萬物互相依賴，互生互助。花朵再美麗，若沒有蝴蝶，就欠缺知音；山中無水，陽剛還需陰柔來襯托！生活若沒有熱情，將是行屍走肉！癖好是一股活力，可以創造生活無限可能。

世俗間的酒色財氣，被列四貪，張潮也說：「酒可好不可罵座，色可好不可傷身，財可好不可昧心，氣可好不可越理」。只要有節度，百無禁忌。又說：「方外不必戒酒，但須戒俗；紅裙不必通文，但須得趣」。酒可以不戒，但俗套一定不能沾惹。紅粉知己不必一定要有文才，但得有生活情趣。只要學會轉彎，改變幾個想法，轉變幾個態度，審視生活中的大小點滴，情趣都可以相通。他說：「善遊山水者，無之而非山水，書史亦山水也，詩酒亦山水也，花月亦山水也。」有了閒適的心情，方有敏銳的觸覺，與天地的遇合，凡看的到、摸的到、嗅得到、感覺得到的將無所不自得，無所不自在，生活就可以快樂逍遙了。

### ✿ 知己不恨

·「天下有一人知己，可以不恨。不獨人也，物亦有之。如菊以淵明為知己，梅以和靖為知己，竹以子猷為知己，蓮以濂溪為知己……。」

·「對淵博友，如讀異書；對風雅友，如讀名人詩文；對謹飭友，如讀聖賢經傳；對滑稽友，如閱傳奇小說。」（摘錄自《幽夢影》）

今天校園霸凌事件層出不窮，年輕人對朋友的界定如何？為何衝突不斷上演？閱讀《幽夢影》，張潮對朋友的交往，有許多哲思。面對不同的朋友就像閱讀不一樣的書籍，不但可以避免不必要的衝突，還可以讓自己的人緣變好，結交到更多的好朋友。閱讀朋友，是張潮可以教導現代年輕人的功課。

朋友的特質不同，對待方式不同，心情調適也不同，可以增加我們的包容力。張潮說：

「對淵博友，如讀異書；對風雅友，如讀名人詩文；對謹飭友，如讀聖賢經傳；對滑稽友，如閱傳奇小說」。就讀書人而言，這樣的譬喻再貼切不過，傳神地令人拍案叫絕，非張潮不能寫出這樣的文句。他又說：「一介之士，必有密友。」耿介之人不藏私，真心待人，所謂的「密友」，不定是刎頸之交。「大率雖千百里之遠，皆可相信，而不為浮言所動」。密友是不會因為距離或外務，而對朋友失去信任和疏離，若有事會相互扶持，真正的友誼不會因為時空的轉變而改變。還有一種可稱為密友：「言妻子難言之情，乃為密友。」一針見血！

張潮說：「天下有一人知己，可以不恨」。知音難遇，若朋友中有一知己，人生可以無憾。又說：「求知己於朋友易。求知己於妻妾難。求知己於君臣則尤難之難」。張潮的為官仕途不順，遇不到一個知人善用的好上司，遂發出這樣的喟嘆！

張潮交友之心熾熱，也喜與古人為友：「不獨誦其詩讀其書，是尚友古人，即觀其字畫，亦是尚友古人處」。讀書觀字畫都是結交古人的方式。甚至他想認識西施、衛玠、陶潛和東坡。他說：「我不知我之生前，當春秋之際，曾一識西施否？當典午之時，曾一看衛玠否？當義熙之世，曾一醉淵明否？當天寶之代，曾一睹太真否？當元封之朝，曾一晤東坡否？千古之上，相思想不止此數人，則其尤甚者，故姑舉之，以概其餘也」。各朝各代的君子美人，他都願意與之相交，可見他交友的熱忱。其次，他也樂於與朋友分享心情，「鄉居須得良朋始佳」。且朋友當中要「以能詩為第一，能談次之，能畫次之，能歌又次之，解觴政者之又次之」。顯見張潮交朋友是很有原則性的，會作詩的文人是第一人選，如此就可以詩會友。《幽夢影》的成書，就是與許多朋友唱和後的產物。

總之，《幽夢影》以文人的生活和讀書體悟作為創作素材，以格言韻語完成此書。張潮的友人讀之便在後評箋，有的順承，有的補充，有的調侃，有的逆轉。為本書撰寫評語的文人就多達一百四十餘人，有黃周星，張竹坡等人，都是當時有名望之人。《幽夢影》219則清言小品，卻有550餘則的評語。看來，張潮的朋友對他都是真心相待。連他自己都說：「有多聞直諒之友，謂之福」。

若我們能發現和肯定張潮是有福之人，他的閒適人生和生活美學，將給現代人提供一種新的典範學習。

### 延伸閱讀

1. 林語堂（2004）。生活的藝術（重排初版）。臺北縣板橋市：遠景。
2. 林語堂（2010）。讀書的藝術（修訂一版）。臺北縣深坑鄉：新潮社。
3. 洪自誠原著（2009）。菜根譚（釋聖印譯注）臺北市：臺灣書房。
4. （明）張岱（2006）。陶庵夢憶。臺北市：柏室科技藝術。
5. 箕輪彌生（2007）。樂活一生（王麗芳譯）。臺北市：聯經