

《生命的節奏》

余綺華

讀哲學的人常會問一些抽象或難以解答，卻又是極基本的問題。宇宙為何有存在而非一無所有呢？人的意志是真的自由嗎？人能有真正客觀的體認嗎？數目這個東西是真實的嗎？數目是實在地存在着還是人類從玄虛中構想出來的？最後這兩個相關的問題，記得我年紀還小的時候，就糊里糊塗地想過。我總覺得數目這東西很奇妙，它好像有自己獨立的生命，然而又跟現實生活有很直接的關係。

年紀越大，則更相信自己的直覺觀感，覺得數目跟宇宙一切的存在和現實的本質有不可分割的關係。不是嗎？一切生物，無論是動、植物或昆蟲，一般生來都是左右對稱的。太陽的起落、月亮的盈虧、潮水的漲退、一年四季的循環都按著一定的節奏與規律。規律與節奏的背後，就暗示着一個數目世界的存在。節奏是音樂的基本元素。一個音的高低，一個音階，以至音樂本身，就和數目有不解的關係。數目隱藏在一切的存在與現實中。雖然看不見，也摸不到，卻是實有的。生活在一個時空的世界中，我們對時間和空間的了解和掌握，都得通過數目這個東西才能實現。難怪數學是物理科學的基礎，能為我們解釋宇宙及世界的各種現象。

這又讓我想起生命與節奏的關係。人類出現在地球上不久，還沒有語言和文字，就開始帶着節奏地大聲叫喊，並手足舞蹈，集體地舞將起來，好像這有節奏的音樂和舞蹈因子，是與生俱來的。我們快樂的時候，喜歡唱歌跳舞。傷心的時候聽到悲哀的音樂，也常會有一種身心得以洗滌的暢快感。我們對音樂的本能性反應是從節奏開始的。音樂總是有節奏的。沒有節奏的聲音是雜音、噪音。我們都不愛聽。在有節奏的同時，我們又愛聽和諧的調子。這些調子一般都是用有規律的和音組成的。二十世紀以後的新派古典音樂常運用一些不協的、違反規則的和音來表達內心的無明、失落與存在的荒誕，是現代人面臨精神分裂和瓦解的一個表現。我們喜歡有規律的，和諧的生活。兩個人一起走路，自然地就會同步而行。兩個人一起工作就會自然地尋求協調，合拍。因為協調就意味著和平，而不協調，就意味着混亂和戰爭。歷史上所有的戰爭都是人與人、種族與種族、國家與國家之間的關係不協調而引發的。

從更基本的層面來看，可以說，生命就是節奏。沒有節奏，就沒有生命。植物的發芽、生長、盛開與衰落都隨著四季的運轉，有一定的時間與規律。人則有生老病死四部曲。我們的心臟從生到死，一直在有規律地跳動着。我們白天工作，晚上睡覺。一天數頓飯，吃喝定時。生活有規律，身體就健康。生活失調，身體就會出毛病。人體是宇宙的一個縮影。人體各部的運作都有一定的規律。東方的醫學理論一般都着重身體的調理與平衡。中國人認為一個人體內的陰

陽不平衡，便會容易得病。中醫喜歡講養生之道，認為預防勝於治療。二十世紀西方醫學昌明，好像百病都能治理，但是近年來很多新發的病症如疲勞綜合症、纖維肌痛症和不少自身免疫性的疾病，都是因為身體某系統或數個系統連帶地失調所致。對於這種病，西醫沒有很高明的應付辦法，甚或完全束手無策。至於大部份的精神病，根據腦神經科的研究亦認為是腦神經活動的不協調，不合拍造成的結果。例如精神分裂症(schizophrenia)，就因為腦神經中的興奮性傳遞質(excitatory neurotransmitter)與抑制性傳遞質(inhibitory neurotransmitter)的運作不平衡而導致的。我想每個人體內除了脈搏心臟的跳動和各個肌能的運作規律外，應該還有一個屬於他本人獨立的，無形的生命節奏和步伐。這個步伐，可能與這個人的生理時鐘(biological clock)有直接或間接的關係。我常想，為什麼一般人小時候總覺得日子過得慢，年紀越大，就越感到時間過得快呢。我自從步入中年以後，這個感覺就更厲害了。關於這個現象，雖然已有人提出不同的推測和解釋，但我總感到這是因為個人的生命步伐隨著活力的消滅慢慢地脫離了宇宙的無形節奏。體內的步伐緩慢了，外面的世界事物就像一溜煙似的在我們眼前身邊掠過。一天，這個生命的步伐越來越慢，不能再往前走了，一切的內在節奏都停頓下來，這個人的性命也就終結了。

死亡當然也是生命服從大自然規律的必然結果。一切生物既有生必有死。任何物體，無論是一張桌子，一把椅子，甚至山川大地，總有消逝的一天。物理學中熱力學的第二定律早就解釋了這個永恆不變的現象。但是，人類的生命意志也是與生俱來的。這個潛意識的強大驅動力量，時時刻刻都在抵抗着第二定律的消毀作用。因此，我們的生命和世界成了一連串康復與衰萎、建設與毀滅、增進與消滅、秩序與混亂的週而復始的輪轉。我們每天都要不斷地吸收食物能源，吃飽後數小時又餓了，又得再吃。新蓋的樓房，過一段日子，又需重建了。我們每天要做的家務也得不不停地維持下去。這不也是生命的節奏嗎？這個人類的生命過程一般都是無意識的。存在主義大師卡繆(Albert Camus)利用希臘神話薛西弗斯被眾神懲罰推石上山的故事(the myth of Sisyphus)，把人類面對生存做出的一切有意識，有覺醒，卻又是徒勞無功和無望的掙扎、奮鬥來象徵人類的反抗、自由精神。對一個存在主義者來說，一個有意識的、自覺自主的人生，就是有意義的人生了。

對於生命與規律性節奏的關係，其實中國人在數千年前早有洞識。中國人用道家哲學來理解世界上的一切現象。中醫的理論就是以道家的觀念為基礎的。中國人的人生觀與藝術精神亦極受道家思想的影響。道家的所謂「道」，是形而上的實存者，是最終的實在，是天地萬物的創造根源。「道」同時又指宇宙一切萬物運作時所遵循的一個規律。「道」是超越宇宙的(being transcendent)，卻又存在於宇宙萬物之內(being immanent)。道家的太極圖最能象徵它的智慧。一個簡單的陰陽互生互動圖，包含了多少人類對宇宙世界一切事物認知的精華。太極圖掌握了質量互變和物極必反的規律。它不但表明一切事物的對立關係和相反相成的道理，所謂「有

無相生，難易相成，長短相形，高下相傾，音聲相和，前後相隨」，同時顯現出事物的轉化規律。所謂「反者道之動」，一切事物在發展到極限的時候，必向相反的方向發展。事物有其對立面，而且是相反相成，有循環往復的規律性。這個永恆的道的運作，不就是萬事萬物無形節奏的表現嗎？我們如能隨着這個宇宙生命的自然節奏，安時處順，與大化同流，就是體認了道的人生，一定會活得寫意自如，一點都不費力。莊子常談怎樣從個人的小我追求通向宇宙的大我。

《莊子》書內的不少故事或寓言都在說明直覺經驗的重要。從實際生活中體驗道的節奏和大自然的規律，這樣活著，不但能頤養天年，簡極就像庖丁解牛一樣，無論從事什麼工作，都能迎刃而解，毫不費力地完成。如果以此從事美術、音樂、舞蹈等活動，則常能達到超乎常人的境界。

一個人，無論處於順境或逆境，仍能生活得自在而不費勁，是一種藝術。這個順乎道的微妙節奏的人生，真可算是一個藝術的人生了。