

中国

ZHONGGUO

XIUXIAN WENHUA

DAGUAN

休闲文化

大观

主 编 徐春林 陈士良

副主编 罗伽禄 曾群洲



上海文化出版社

中国休闲文化大观

主 编 徐春林 陈士良
副主编 罗伽禄 曾群洲

上海文化出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中国休闲文化大观 / 徐春林, 陈士良主编. —上海:
上海文化出版社, 2012. 9

ISBN 978 - 7 - 80740 - 948 - 9

I. ①中… II. ①徐… ②陈… III. ①闲暇社会学 -
研究 - 中国 IV. ①C913. 3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 207856 号

出版人

王 刚

责任编辑

熊雪芳

封面设计

吴 昊

书名

中国休闲文化大观

出版、发行

上海文化出版社

地址: 上海市绍兴路 74 号

网址: www.shwenyi.com

印刷

苏州望电印刷有限公司

开本

787 × 1092 1/16

印张

23.25

字数

390 千字

版次

2012 年 9 月第 1 版 2012 年 9 月第 1 次印刷

印数

1 - 5210 册

国际书号

ISBN 978 - 7 - 80740 - 948 - 9/G · 611

定价

50.00 元

告读者 本书如有质量问题请联系印刷厂质量科

T: 0512-65381858

序

人生品质与休闲

多年来我养成了一个习惯，工作之余喜欢散散步、看看报、喝喝茶，偶尔与朋友们打打高尔夫。一日，在报上读到周国平《休闲的时尚》一文：“休闲已经成为一种时尚。在今天，如果一个人不是经常地泡酒吧、茶馆或咖啡厅，不是熟门熟路地光顾各种名目的娱乐场所，他基本上可以算是落伍了。”看后有点心动：以这样的标准来衡量，我似乎也归入落伍者之列了。

人类有各式各样的人生追求，但最根本、最核心、最终极的追求还是希望获得生活的幸福美满。以往人们坚信，幸福美满取决于物质生活资料的丰裕程度。因此，千百年来，人类刻苦劳作，不断地发明出种种科学技术来提高生产水平，又孜孜不倦地创设出政治的、经济的、社会的各种制度来加以配合，从而使人们的生活物质资料的占有量在近几个世纪内有了大幅度的提升。可是，人们立即发现，并不如以前所想象的，幸福的感受也能够同步地上升。据美国一项调查显示，在收入水准、物质生活水平大幅提高之后，许多人的幸福度并没有提高，反而有所下降。

这是何故？

原因在于，人们过分地把人生幸福与物质生活资料的多寡系连在一起，而没有意识到情感的问题、心理的问题、精神健康的问题以及环境的问题、社会和谐的问题，等等，都与人生幸福美满密切相关。所以，在 21 世纪，现代人必须由执著于生活水平过渡到对人生品质的追求。

以个人的人生品质而言，其高低取决于三个方面。首先，人们在获取基本的物质生活资料之外有无空闲时间，以及空闲时间有多少。有的人整日劳作都无法温饱或仅能吃饱穿暖而已，毫无丁点空闲时间，那么，他的人生品质一定不高，幸福度也就相应较低。也有些人，一生犹如一台挣钱的“机器”，他什么东西都不缺，甚至大大地过剩，怎么花也花不完他所拥有的金钱，可他就是不

满足，整天忙忙碌碌，一点闲暇的时间也没有。这类人的幸福度应该说也很低，人生的品质并不比缺这缺那的前者要高。一个人既能通过自己的辛勤劳动获取跟得上时代发展的物质生活资料，又有空闲的时间，还能不断地扩充自由支配的空余时间，才有可能提升人生的品质，才可能获得较高的幸福度。

其次，有了空闲时间，人们究竟干什么？能干什么？有些人在空闲时不仅有事可做，还忙得很，比如说搓麻将、打扑克赌博，“生产”、“休息”两不误，这算不算人生品质很高呢？当然不是，因为无论赌博的结局是赢还是输，一个赌徒的精神状态皆处于万分紧张之中，根本无法获得休闲的快乐。有些人在空闲时间中只是歇着什么都不干，因为他无事可干，也干不了什么，人生品质高不高呢？也不高。在传统社会，人们从事的是繁重的体力劳动，所以，一有空闲，人们只是想休息，什么都不做，处于静止状态的睡觉就是最好的休闲了。现代的休闲决非在空闲时什么都不干，无所事事，而是在空闲时间里做自己喜爱的活动，这即是现代人好远足、好体育、好健美、好旅游的深层背景。那剧烈且有危险的登山活动，要比人们日常的工作支出更大的体力，可以说是又劳又累，但对于许多喜爱的人来说，却是休闲。从空闲到休闲，既标志着一个社会的文明发展程度，更是一个人生品质高低的重要指标。

最后，以一种什么样的心情度过休闲时光。许多人有空闲时间，也有很多活动，可这些活动并非出于自觉自愿，没有愉快的心情，那么，其人生的品质并不因为有空闲时间、也进入到休闲的层次而得到提升。人们若在休闲时老想着工作上的烦心事，休闲中提不起精神，心情抑郁沉闷，这就没有获得真正的休闲；有些人从事一些休闲的活动并非是自己喜爱，只不过是外在的时尚所迫，或受到别人的裹胁而去做，犹如陪饭陪酒陪玩之类，这亦非真正幸福的休闲；还有些人喜欢在规定时间内看极恐怖影片，看的过程中紧张万分，汗流浹背，看后则心情沉重，无法入睡，这也没有达到一个好的休闲状态。

一个人能够做自己愿意做的事，从事自己喜欢的活动，以一种十分愉快的心情且形体舒畅地度过休闲的时光，才真正是美好幸福的休闲生活，才真正提升了自我的人生品质，从而使生活更有意义，生命更有价值。这些就是我对休闲的理解。

2006年我有幸结识了江西师范大学的郑晓江教授和徐春林博士，言谈中得知郑教授正在规划开设一门关于“生死哲学与生命教育”的公选课，共分五个板块：学会生死、学会做人、学会生活、学会养生、学会休闲。徐博士就是承担其中“学会休闲”部分讲授的老师。学生们听课后，大都说第一次知道了休

闲还有如此学问，如此重要。于是，我提议，由我们上海市公共关系研究院和江西师范大学道德与人生研究所集体编著一本关于休闲的书。欣得徐春林博士与各位老师的赞同，便组织了专家、学者潜心研究休闲问题，从休闲的历史与实质，到现代的休闲形式及内容无不含纳其中，终则集为一书，相信对社会大众进一步理解休闲的人文含义，更好地安排自己的休闲活动大有益处。

书写好了，大家嘱序于我，作为主编无可推托，兹将自己对休闲的理解写下来，是为序。

陈士良

于上海大都会寓所

2012年5月7日

绪论	1
一、休闲：追求幸福与快乐的艺术	1
二、境界高远的休闲理念	6
三、丰富多彩的休闲方式	11
四、中国休闲文化的基本特质与意义	13
第一章 书画休闲	15
一、书画休闲——中华民族古老的休闲文化	16
二、鉴字品画、挥毫泼墨、集书藏画——书画休闲的纷纭世界	23
三、丰富生活、调节情趣、健体延寿——书画休闲怡人生	37
第二章 棋牌休闲	48
一、棋牌的起源与发展	48
二、奥妙无穷的棋艺与牌艺	54
三、棋牌与休闲人生	63
第三章 音乐休闲	70
一、音乐休闲——中华民族古老的休闲形式	70
二、缤纷多彩的中国音乐世界	75
三、欣赏音乐、愉悦人生	78
四、音乐与人生志趣、人格修养	87
第四章 读写休闲	92
一、读书休闲	92
二、读报休闲	102
三、网络读写休闲	104
四、阅读休闲与人生	107

第五章 饮食休闲	113
一、饮食休闲的起源与流变	113
二、饮食休闲的种类	119
第六章 旅游休闲	140
一、旅游休闲的演变	140
二、特色旅游休闲活动	145
三、旅游休闲与生命意义的开掘	154
第七章 网络休闲	163
一、网络休闲的兴起	163
二、网络休闲的主要形式	166
三、以正面心态面对网络休闲	181
第八章 运动休闲	185
一、拨动生命美的弧线	185
二、运动休闲的兴起	188
三、运动休闲的种类	193
四、运动以致远	201
第九章 泡吧休闲	203
一、泡吧休闲的兴起	203
二、酒吧休闲和迪吧休闲	207
三、泡吧休闲的种类及特征	212
第十章 保健休闲	225
一、保健休闲流变	225
二、保健休闲种类	228
三、保健休闲与人生	244
第十一章 影视休闲	246
一、影视休闲：现代最为普遍的一种休闲方式	246
二、影视休闲的特点	253
三、影视休闲的审美	259
四、影视休闲与生活乐趣的获取	275

第十二章 购物休闲	287
一、购物休闲的兴起	287
二、购物休闲的主要内容	289
三、购物方式与休闲	293
四、购物休闲的人生意义	305
第十三章 游艺休闲	312
一、游艺的主要类别	312
二、游艺的特征	332
三、游艺与人生	333
第十四章 宠物休闲	337
一、宠物休闲的历史	337
二、宠物休闲的具体方式	342
三、宠物休闲的趣闻轶事	346
四、宠物休闲对生活 and 生命的意义	347
参考文献	352
后记	359

绪 论

中华民族是一个热爱休闲，也善于休闲的民族。从琴棋书画到诗词歌赋，从游山玩水到养花种草，从品茗酌酒到捶背揉腰，从雅室清谈到斗鸡遛狗，无不体现了中国人对休闲生活的享受和热衷。当然，这仅仅是从休闲的形式来看。实际上，中国人的休闲是一门博大精深的艺术，和中国人的宇宙观、人生观、价值观、修养观、审美观、养生观有着极为密切的关系。可以说，中国人的休闲是一门综合性的生活艺术。

一、休闲：追求幸福与快乐的艺术

长期以来，我们对休闲存在严重的误解：或者把休闲完全等同于休息，或者把休闲视为游手好闲。这都是对休闲缺乏了解的表现。清人张潮说：“人莫乐于闲，非无所事事之谓也。闲则能读书，闲则能游名胜，闲则交益友，闲则能饮酒，闲则能著书。天下之乐，敦大于是？”（《幽梦影》）的确，休闲不等于无所事事，不等于游手好闲。休闲是运用闲暇时间做许多让自己幸福、快乐的事情。当代社会休闲学研究专家托马斯·古德爾和杰弗瑞·戈比曾说：“如果没有对过去的理解，人们也不可能对现状有所把握。”要深入理解休闲，必须从了解休闲的含义入手。

（一）休闲的词源学意义

从词源学来看，先秦汉语中并没有“休闲”一词，“休闲”是由“休”和“闲”两个词组成的。“休”在词源学上有两种含义。一是指休息。《说文》：“休，息止也，从人依木。”指人们在劳累之时，倚靠树木或是坐在树下休息。这里，休是一个会意字，本义是休息，这也是现代汉语常用的意思。《诗经》中有许多诗歌体现了休闲的休息之义，如《周南·汉广》“南有乔木，不可休思”，《大

雅·生民之什·民亦劳止》强调休闲与社稷安定的关系：“民亦劳止，汔可小休。惠此中国，以绥四方”。除了《诗经》，休闲的休息之义在其他典籍中也有所反映。《礼记·月令》中有：“毋休于都。”《晏子春秋·内篇谏下》写道：“景公猎，休，坐地而食。”《五经文字》解释“休”为：“休，象人息木阴。”从“休”的词源结构来看，“休”字的产生反映了人向自然回归、人与自然相和谐的观念。二是“美好”、“美善”、“吉庆”、“喜悦”、“欢乐”、“福禄”之意。在《诗·豳风·斧》中有：“亦孔之休”，此处的“休”即为美好。《易·大有》有：“顺天休命”，郑玄注释为：“休，美也。”《书·洪范》中有：“休徵”，即美好的征兆。《国语·楚语》中有：“无不受休”，这里的“休”为吉庆。《战国策·魏策》中“休祲降于天”的“休”也是吉庆的意思。《国语·周语》写道：“为晋休戚”，为晋国高兴和悲伤。《诗·小雅·十月之交》强调统治者应当关心人民的休闲：“民莫不逸，我独不敢休”。《诗·小雅·菁菁者莪》有：“既见君子，我心则休”，一见到你，我的心情就高兴起来了。《左传·襄公二十八年》记载：“以礼承天之休”，这里的“休”是福禄的意思。如上所述，“休”字的休息之义是现代人熟悉的，但“休”字在先秦汉语中“美好”、“美善”等其他含义与现代人对“休”字的用法相去甚远。

在先秦人们的观念中，“休”不仅具有不再从事劳作以休养身心的意义，还包括诸多在空闲时间人们主动开展的自我发展、自我欣赏的活动，如节庆活动、集会活动。从这些丰富多彩的活动，人们不仅能够以积极的方式调节体力、修身养性，而且还赋予活动以价值意义，提高休闲活动的文化内涵。可见，在先秦汉语中，“休”不是中性词，而是具有强烈感情色彩的褒义词，“休”意味着人们是在追求真、善、美，意味着人们是在追求有价值、有意义的活动，或者说，“休”不仅具有以休息为目的的静态一面，而且具有以美、善为目的的动态一面，积极有为的一面。

“休闲”中的“闲”字，《说文》解释为：“闲，阑也，从门中有木”，在门的外面竖上栅栏，以之为边界。《易·家》中有“人闲有家”，闲即为“阑也”。《易·大畜》有“日闲舆卫”的说法，《周礼·虎贲氏》也记载有“舍则守王闲”。以上的“闲”都是指“桎梏”，“桎梏”就是古代官署前拦挡行人的栅栏，用木条交叉制成。由此可见，“闲”首先是一个表示范围的概念。如果借用现代汉语来表达“闲”字在先秦汉语中的含义，“闲”就是私人空间的意思，私人空间是表达个体生活方式的场所，以栅栏作为私人空间和公共空间的界限，公共权力在此驻足。如果公共权力不适当地介入私人空间，那么这就违反了“闲”

的要求。正因为“闲”具有法度、规矩之意，孔颖达才会劝诫后人：“治家之道，在初即须严正立法防闲。”

以范围、法度之义为基础，“闲”字后来又发展出伦理道德的含义，这使“闲”具备了感情色彩，如《周礼·瘦人》中有：“掌十有二闲之政教”，《论语·子张》有：“大德不逾闲，小德出入可也”。同时，“闲”还引申出了限制、约束之含义，如《书·毕命》有：“虽收放心，闲之维艰”。《左传·昭公六年》有：“闲之以义”。可见，“闲”在先秦汉语中主要是关于行为规范的概念，教导人们如何过一种符合标准、符合规范的生活。

如果将“休”和“闲”联系起来构成“休闲”，那么“休闲”意指美好的生活应当是遵循规范、有美德的生活，“休闲”既是求美的过程，也是求善的过程，是在追求事物自身目的的同时达到事物与事物之间的和谐和有机统一。^①

（二）休闲的种种定义

当然，以上只是从词源学上来看休闲的含义。今天，要了解休闲，还需要从理论上进行厘定。虽然休闲是一个大家耳熟能详的词汇，但要从理论上说清它还真不容易。目前关于休闲的定义，可谓见仁见智。

美国学者戈比把休闲定义为：从文化环境和物质环境的外在压力中解脱出来的一种相对自由的生活，它使个体能够以自己所喜爱的、本能地感到有价值的生活方式，在内心之爱的驱动下行动，并为信仰提供一个基础。^②《世界休闲组织的休闲宪章》指出：“休闲是人们在一定约束下自由选择行动的时间，是可以使人们在与社会规范和价值观保持一致的前提下获得快乐的时刻，以充分发挥潜能、实现最大抱负的体验”。^③我国学者也给休闲下了定义，如李仲广等认为：休闲是一种人类行为，它发生在个人的自由时间里，并在个人内心本能喜爱的心态驱动下平和而宁静地进行着；休闲行为导致某些相应制度的建立。^④

上述休闲定义，从各个方面揭示了休闲的特征，但还没有抓住休闲的本质，

① 参见鲍金.“休闲”的比较词源学考察——“休闲”在先秦汉语和古希腊语中的文字表达及其反映的社会观念评析. 自然辩证法研究, 2005 (11)。

② 参见杰弗瑞·戈比. 你生命中的休闲. 康箏译, 昆明: 云南人民出版社, 2000. 第14页。

③ 转引自李仲广等. 基础休闲学. 北京: 社会科学文献出版社, 2004. 第16页。

④ 参见李仲广等. 基础休闲学. 北京: 社会科学文献出版社, 2004. 第16页。

因为它们都没有揭示出休闲的最终目标，这个最终目标就是幸福与快乐。休闲的最终指向就是幸福与快乐，其他关于休闲的一切要素都是围绕着它而展开的。基于这种认识，可把休闲定义为：休闲是以自由为基础，以体验为途径，以追求幸福与快乐为目标的活动或状态。简言之，休闲就是“快乐的科学”。理解休闲要把握如下三个方面。

其一，自由是休闲的基础。人最大的幸福与快乐是实现自己的人格，人格的实现是以自由为前提的。因此，以追求幸福与快乐为目标的休闲必然以自由为基础。当然，这种自由不可能是绝对的、无任何约束的自由。

其二，休闲是一种心灵体验。休闲以追求幸福与快乐为目的，而幸福与快乐是一种心灵感受，最终要靠体验来获得，或者说，它本身就是一种体验。人的心性体认能力（或情商）决定着人们的幸福程度。休闲的心灵体验特征，要求我们始终把休闲作为一种生活方式、一种处世方式，而不仅仅是一些娱乐性的活动。有些人待人接物、为人处世，总是扭曲自己，做着一些自己并不想做的事情。生活中被动地和人交往，如被动喝酒、极不情愿地参加一些娱乐活动，等等。从休闲的角度来看，一切活动都应以幸福与快乐即休闲为标准来衡量。

其三，休闲的目的是获得幸福与快乐。休闲是追求幸福与快乐的行为，而人幸福与否、快乐与否从根本上说是由人的生活态度或人生哲学决定的。换言之，没有合理的生活态度或人生哲学就无法体验到幸福与快乐。有些哲学家认为，人生就是痛苦，如叔本华。佛教也认为人生在世苦海无边（八苦）。在这种人生观下，人就难以体会生活中的快乐，至少是难以体会到常人所理解的快乐。有些人把人生观定位在求钱、求权上，钱不压多，权不压高，这种人又怎么能体会到生活的快乐。老子说，“知足之足，恒足矣”，认为只有从内心认识到满足才是真正的满足。有些人喜欢把事情挂在心上，一点小事都放不下，这种人也很难快乐。因此要真正始终保持心中的幸福与快乐，必须从内心的心境开始，才能做到明人张潮在《小窗幽记》中所说的“宠辱不惊，看庭前花开花落。去留无意，望天上云卷云舒。”才能做到像禅偈《无门关》中所说的“春有百花秋有月，夏有凉风冬有雪。若无闲事挂心头，便是人间好时节。”

由于休闲是一个集心理体验、外在行为等多种因素在内的生存状态，因此要准确地理解休闲、把握休闲，必须合理理解关于休闲的诸多因素之间的关系，如休闲心态与休闲活动的关系、休闲观念与休闲方式的关系、休闲和工作的关系。人们难以对休闲给以界定，是因为这三者的关系难以厘清。

在休闲心态和休闲活动的关系上，休闲心态是主导性的。从本质上说，休

闲是一个精神过程，休闲的核心主要在于休闲的心态而不是休闲活动。因此，把休闲界定为各种活动都没有抓住休闲的实质。休闲活动不过是休闲心态的获得过程和表达方式，很多时候，静静地坐着、躺着，什么事情都不做，也是休闲，而且更能体现休闲的本质。

在休闲观念和休闲方式的关系上，由于人们常将休闲仅仅理解为一些具体的休闲形式，因此，人们常常难以把儒、道、佛等各派的休闲观念和琴、棋、书、画等休闲方式联系起来。

在工作与休闲的关系上，我们常将工作与休闲对峙起来。事实上，工作和休闲并非必然对峙的。如果我们准确地理解了休闲是一个获得宁静、幸福、快乐的精神感受这一本质，就可以把能够赋予我们这一精神感受的工作也视为休闲。中国人的休闲观正是如此。儒家的修身模式是《大学》所规定的“八目”说：格物、致知、正心、诚意、修身、齐家、治国、平天下。其中，从格物到修身是内圣（内心道德修养）功夫，而齐家、治国、平天下是外王功夫，也就是我们所说的事业或工作。在这八目中，内圣功夫是基础，是核心，外王功夫是内圣功夫的外在体现的拓展。因此，工作也就成了内在道德修养的一种表现，是一个获得精神感受的过程，因而也可以视为一种休闲。

把休闲和工作分裂为二并尖锐地对立起来，是西方二元思维和近现代社会分工细化的产物。

（三）休闲的生命意义

亚里士多德说：“休闲是一切事物环绕的中心”，“是科学和哲学诞生的基本条件之一”，“人唯独在休闲时才有幸福可言，恰当地利用闲暇是一生做自由人的基础”，爱因斯坦说：“人的差异在于业余时间”，都说明休闲对人的重要意义。

其一，休闲能赋予生命以意义感。人生下来是个一无所有的存在物，但这个存在物必须活出意义，而这种意义感的获得只能在休闲中孕育、培养。因为人只有在轻松的心态中才能更好地反思生活、思考生活、品味生活，从而获得生活的美感和意义感。一个人在整天忙于生计的情况下就很难反思出生命的意义，很难品味出生活的美感。经济数字也表明，生活资料支出在总收入所占的比重越大，生活水平便越低。

其二，休闲陶冶人的性情，培养人的气质，提升人的精神品质。读书、艺术、体育等休闲活动，能充实人的精神生活，提升人的文化品位，培养人的精

神气质，总之，休闲能使人的精神生活得到提升。

其三，休闲能增添生活的乐趣。人们在休闲中，做着自己想做的事，从中获得生活的快乐，这是大家都知道的。

其四，休闲能增长人的见识。很多休闲活动，如体育运动、收藏、集邮、旅游等，能增长知识，扩大人的知识面。

二、境界高远的休闲理念

从终极意义上说，休闲的目的是获得人生的快乐与幸福。但这种快乐又不仅仅指一般生活中的乐趣，更指一种在人格实现与完善中获得的宁静、安详、怡然自得的生命之乐。这种人生成就自我之乐是人生其他一切快乐的源头活水，是持久的生命之乐。如儒家的圣贤、道家的“真人”、佛教的“佛陀”，对其信仰者来说，实现这种人格无疑是其“至乐”，也是人生其他一切快乐的源泉。从这个意义上来说，人生最大的幸福快乐是实现自我，成就理想人格。这在各种大的宗教和文化系统中都得到证实。美国心理学家马斯洛在分析人的需要时，认为自我实现是人的最高需要。最高需要的满足，自然是人的最大的快乐所在。所谓自我实现，就是指人的自我人格的实现，它是确立了人的价值与意义世界的基础。而价值与意义世界是人们获得幸福与快乐的源泉。因此，从最终意义上说，休闲是如何成就自我并从中获得快乐的学问，在自我人格的实现中，人能达到休闲的最高境界。

（一）儒家：孔颜之乐

儒家最大的快乐莫过于孔颜之乐。孔颜之乐是儒者到达圣贤境界就能获得的一种特殊的心理体验。典出孔子对颜回的赞扬：“贤哉，回也！一簞食，一瓢饮，在陋巷，人不堪其忧，回也不改其乐。”（《论语·雍也》）

自北宋周敦颐开始，孔颜之乐就成为儒家追求的最高人生境界，并成为宋明儒家讨论的中心话题。周敦颐对此解释说：“颜子‘一簞食，一瓢饮，在陋巷，人不堪其忧，而回也不改其乐。’夫富贵，人所爱也，颜子不爱不求，而乐于贫者独何心哉？天地间有至富至贵可爱可求异乎彼者，见其大而忘其小焉尔，见其大则心泰，心泰则无不足。”在周敦颐看来，孔颜之乐是一种超乎富贵功利的精神境界，臻于这种精神境界则无论什么情况下都不能改变快乐的心境。

周敦颐不仅自己重视“孔颜之乐”的问题，并常令其弟子二程“寻颜子仲

尼乐处，所乐何事”。二程也确对此极为重视，程颐就此作《颜子所好何学论》，对其师的问题作出回答。他认为，颜子所好是“学以至圣人之道”，而圣人之道是“性其情”而不是“情其性”的。“性其情”就是使人的情感符合人的“性”，这个“性”当然是指儒家的道德理性。换言之，孔颜之乐是道德理性对情感的调节、控制达到的超理性境界。

孔颜之乐的获得靠的是心理体验能力。作为一种典型的心性哲学，儒家哲学本质上就是一种体验哲学。生命的意义，人生价值的实现，人生幸福的获取，生活的乐趣获得，无不从体验获得。儒家哲学依情感、重践履的特征也和体验的情感性、亲历性的特点相吻合。从总体上看，儒家体验观以情感为基础，以心性论为核心，以内在超越为特征，提倡在日常生活中摆脱束缚，体验生命的幸福与人生的快乐。

情感原则是儒家哲学的第一原则，儒家之所以特别重视体验，正是因为儒家哲学是以情感为基础建构起来的。儒学创始人孔子，其哲学以“仁”作为最高范畴。李泽厚指出，构成仁学结构的四因素分别为血缘基础、心理原则、人道主义、个体人格。血缘基础和心理原则确立了孔子仁学和整个儒学的情感原则。儒学的人格结构、人生目标、修养方法、认知理论无不建立在情感原则的基础上。正是情感原则使儒学在世界文化史上呈现出独特的风貌。也正因为情感是儒家哲学的第一原则，所以儒家要讲体验、体证，形成内省、反思、怔悟的思想特征。

在体验方式上，儒家休闲哲学反对遗世独立式的逃遁，倡导在日常生活获得心灵的超越与人生的幸福。由于约束是休闲的天敌，因此儒家休闲哲学要求人们从摆脱各种约束中体验出自由与快乐。具体来说，儒家体验的快乐大体是摆脱三种束缚之后获得的。

一是摆脱“身”的约束而体验到的快乐。孔颜之乐是这种快乐的典型体现，因为它摆脱了人的生理需要和物质需要的束缚，摆脱了人的生理欲望对人的束缚，获得一种相对自由的快乐。生活中，物质生活是人必须具备的，但又往往容易为这种物质生活所累，即身为物役，要在平凡简单的物质生活中获得快乐确非易事，这必须具有良好的体验幸福的能力。也正因为不易，所以孔颜之乐为历代儒者津津乐道、称颂不已。

二是摆脱他人与社会的约束而体验到的快乐。人作为群体性存在，必然涉及个人与他人、社会的关系。他人的存在既是条件，又可能是约束。在儒家看来，社会不仅不是对人的约束，恰恰相反，它是个人实现自我的环境和条件；

人必须既融入社会，又超越社会的约束才能体会到快乐。因此，儒家强调人在与他人的交往的社会性中实现自我获得快乐。那么，人又如何既融入社会又超越社会的约束呢？儒家倡导的是“大其心”（张载语）的方法，即把他人与社会纳入自己的生命视域之中，把推行对他人乃至他物的仁爱作为自我生命实现的途径和表现。孔子提出“己欲立而立人，己欲达而达人”、孟子倡导“老吾老以及人之老，幼吾幼以及人之幼”、陆象山强调“宇宙内事乃己分内事”、儒家的信条“亲亲而仁民，仁民而爱物”，等等，都是主张个人从提升他人和社会的生存质量中实现自我并获得人生的快乐。这种从尽人伦之责获得的快乐，孔子和孟子皆有论述。孔子云：“有朋自远方来，不亦乐乎？”把他人对自己的存在视为一种快乐而非约束。孔子说：“益者三乐，损者三乐。乐节礼乐，乐道人之善，乐多贤友，益矣。乐骄乐，乐佚游，乐晏乐，损矣。”意思是说，有益的快乐有三种，有害的快乐有三种。以得到礼节的调节为乐，以传扬别人的好处为乐，以多交贤能好友为乐，这便于己有益了。以骄傲放纵为乐，以纵情游荡为乐，以饮食奢侈为乐，这便于己有损了。孟子说：“君子有三乐，而王天下不与存焉。父母俱存，兄弟无故，一乐也；仰不愧于天，俯不忤于人，二乐也；得天下英才而教育之，三乐也。”这些快乐说明，他人和社会不仅不是对自己的约束，反而是实现自我、获得快乐的途径。

三是摆脱“天”的约束而体验到的快乐。人源于自然，因而必须顺从自然。但自然在赋予人类许多美好事物的同时，也给予人类很多的限制。人要体验到人生的至乐，必须摆脱“天”对人的约束。在儒家，这种摆脱不是消极的顺应，不是天为的逃遁，而是积极地与天道冥合，与自然相协，在参赞化育中实现天人合一，获得人生最大的快乐，这种快乐的人生境界可称为“天地境界”（冯友兰语），《周易》对这种境界的描述是：“与天地合其德，与日月合其明，与四时合其序，与鬼神合其吉凶。”孔子曰“仁者乐山，智者乐水”，就是天人和谐相处中获得的快乐。《论语》中记述孔子的一段话：“莫春者，春服即成，冠者五六人，童子六七人，浴乎沂，风乎舞雩，咏而归。”这是天人合一中获得人生快乐的生动画面。

通过摆脱自身、社会和“天”的约束，人能获得的最大的快乐，这种快乐是宁静、祥和、舒畅的，用休闲学的术语也就是“畅”的体验。张载在《西铭》中描述的人生体验最能表达儒家的这种体验。《西铭》云：“乾称父，坤称母；予兹藐焉，乃混然中处。故天地之塞，吾其体；天地之帅，吾其性。民，吾同胞；物，吾与也。……富贵福泽，将厚吾生也；贫贱忧戚，庸玉女（汝）于成