

中國人

梅墨生

梅墨生 著

中国人的悠闲



悠閑的不只是身：還要有心。
那悠閑才饒有趣味。

中
國
人

中国人系列

中国人的悠闲

梅墨生 著



中国和平出版社

图书在版编目(CIP)数据

中国人的悠闲 / 梅墨生著. -- 北京: 中国和平出版社, 2014. 1

(中国人系列)

ISBN 978-7-5137-0690-2

I. ①中… II. ①梅… III. ①闲暇社会学-研究-中国 IV. ①D669.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 320027 号

中国人的悠闲

梅墨生 著

出 版 人: 肖 斌

责任编辑: 李 纬

装帧设计: 周 晓

责任印务: 石亚茹

出版发行: **中国和平出版社**

社 址: 北京市海淀区花园路甲 13 号院 7 号楼 10 层(100088)

发 行 部: (010)82093806

网 址: [www. hpbook. com](http://www.hpbook.com)

投稿邮箱: [hpbook@ hpbook. com](mailto:hpbook@hpbook.com)

经 销: 新华书店

印 刷: 北京领先印刷有限公司

开 本: 880 毫米 × 1230 毫米 1/32

印 张: 6

字 数: 94 千字

版 次: 2014 年 3 月北京第 1 版 2014 年 3 月北京第 1 次印刷

版权所有 侵权必究

ISBN 978-7-5137-0690-2

定价: 26.00 元

(本书如有印装质量问题, 请与我社发行部联系退换)



目录

一 闲暇中的优雅文化 /1

中国人自古以来就会享受悠闲。悠闲的生活方式既是产生优雅文化的基础，又是优雅文化逐渐形成生活模式的一个传统心理。没有生活态度的悠闲，不可能产生优雅的文化理想，优雅的文化理想又会反作用于人们的生活方式。

二 君子以向晦入宴息 /5

披览大量古籍，我们不难发现中国古人重视养生炼性，而其养生炼性又多数重视于一种良好生命状态的恒常化。只有心性恬淡安和，肢体不妄劳作，又动静适度，才可能葆有生命的健康以至达到长寿或长生久视。古人的这种人生态度与生活方式既是十分功利的——延寿养命，又是超功利的——具有一种生命的美感享受，可以体会到美妙优雅的人生乐趣。

三 逍遥与悠闲 /9

庄子奇诡伟丽的思想翅膀不仅开启了后世神仙方术的仙梦，更为无数向往精神自由的人描述了一个理想的栖息地。我因此以为，老庄是教授中国人享受悠闲之福的始祖，又是教授中国人具有“活命哲学”观念的始祖，当然更是教授中国人真正会体悟平淡自然与绚烂伟丽之大美的始祖。

四 隐逸与陶渊明

/15

陶令的“桃花源”令人神往。但是这位时而述归隐之无穷乐趣又时而说“闲居寡欢”的隐士，究竟其心态如何？历来是有争论的。但有一点明摆着，他比前人嵇康、阮籍之类“竹林七贤”式的嘍傲人物，确实少了不少怨愤嫉世，少了不少慷慨激昂。

五 《淮南子》中的说法

/21

不为外物所累，抱本守一，优游自适，消摇于无事之业，才是真人、至人之本色。可见，至少在秦汉之际的人们，已经充分地讲究悠闲了。“理情性，治心术；养以和，持以适；乐道而忘贱，安德而忘贫”，所有这些讲究，都是为了修身养性，以达到“合道”而“终其天年”的目的。

六 东床袒腹的时代

/25

中国人历来认为“书如其人”，也就是说，人的字与人的性情气质必相契合。由此可证，王羲之之所以能在书法上体现出“龙跳天门，虎卧凤阁”的风神，是源于他天资俊迈，可不是，他能在贵冑家择婿之际，露开肚皮倚卧在东床之上，真是风度自备，迥异流俗。

七 从唐诗中看古人的悠闲

/33

这些唐代诗人，无论是在野还是致仕，都向往着一种朴素悠闲的田园生活，他们徜徉于大自然与田园之中，不愿“心为形役”，颇有“天人合一”和复归于自然之乐。对这种情调的迷恋古今皆不乏其人。现代作家、画家丰子恺就曾表示：“闲居，在生活上人都说是不幸的，但在情趣上我觉得是最快适的了。”

八 适与闲

/43

为什么中国人自古以来就有那么多礼节？我以为，除了受到先秦儒家礼教思想和民间宗教信仰的深刻而直接的影响外，断不能忽略一个原因，那就是中国人有的是时间，中国人有时间讲究这些，中国人都生活在一个整体的优哉游哉的闲散节奏之中。

九 元代文人的闲散一瞥

/53

在元代的异族统治下，虽然赵孟頫这样的贵冑有皇上的

无比宠幸，他自己也觉得有知遇之感，但内心深处总是忐忑的，移情于艺术文化中，去继续于夫妻的恩爱里，或者是玩味于日常器物间，都不失为一种明哲保身的办法，更是一种消闲的乐事。

十 悠闲与快活

/61

要说提倡悠闲，我敢说没有什么时代的人比明朝人更叫得响、说得欢了。翻开史卷看，明人写的闲书最多，明人论闲适最多。闲来无事要么就是愁，要么就是乐，反正人都要思想，否则就跟猪没了差别。人总是不愿与猪为伍的。为此，就得找闲事做，找闲事才有趣，才可以在“慢活”——悠闲中活得轻松舒适有乐趣。

十一 《呻吟语》《菜根谭》《醉古堂》

《幽梦影》

/79

就这样，一代一代人在精神世界逍遥着，“鸡犬之声相闻，老死不相往来”的老子世界，“无何有之乡”的庄子世界，“圣人垂裳而治”的孔子世界，陶渊明的“桃花源”……中国人在谈古思古怀古中度过悠闲懒散知足常乐的人生。种族在闲散中繁衍，文化在闲散中形成。

十二 说游趣

/89

“奇文共欣赏”，妙境相与会。这该是人类的聪明。西方人也不是不懂旅游之乐，但他们不如中国人有一种无可无不可的味道在，他们太重视猎奇和刺激了。中国人的游之闲趣可以说太丰富、太细腻、太有意境了。

十三 说花鸟虫鱼与悠闲

/105

古都北京曾是文人雅士、八旗子弟云集之地，所以北京人的爱花玩鸟是出了名的。就说玩鸟，就有不少“迷”，旧北京的鸟市非常兴旺。在鸟迷队伍中，王府的贝勒，文坛的宿儒，梨园的名优，杏林的国手，普通的市民，乃至杠夫、轿夫等，无不以此为乐。

十四 说读书之乐

/129

凡谈书必及于文人，文人无论贫富都要有书斋，无斋也要有个书桌。所以前边沈复所描述的室内设计，正是书斋雅室的个人趣好，不过也可代表古代读书人的共同爱好。室雅

何需大，花香不在多，只求雅洁、幽静、空灵、舒适、简朴便是。古代读书人甚至讲究沐手、便服、焚香、静坐或闲躺、烹茶，然后才读书，所以要讲究居室环境。

十五 “国粹”中的悠闲

/139

有一个叫潘师正的人，居住在逍遥谷，当皇帝游历至此问及还需要什么时，他的回答是：“茂松清泉，臣所须也，既不乏矣。”最后他活到了九十八岁的“天年”。这其实更是中国的国粹之一——养生修道、优游自适的生活方式。

十六 中国人之于书与画

/161

古代书画家大多信奉“文以载道”的传统观。他们寄情书画，乃是以此论“道”，不是为艺术而艺术。但不管他们的“道”观如何差异，他们喜欢以书画娱乐自适，却是一致的，或以今人语谓其以书画“言说”其“道”、其“理”、其“文”、其“心”。

十七 仙·牛·龟·闲话

/175

民间传说中的“八仙”，个个都是“散仙”，上天下地，游云藏洞，或仙或人，无比自在。他们之备受老百姓喜爱，原因在于他们最合平民的人生胃口——不死、自由、悠闲。在中国的神仙思想中，无不折射出中国人的生存理想与人生观。假若不死是要劳苦，没人做神仙；假若长生而又自由自在，不用为生老病死、得失荣辱所苦，没有人不愿意做神仙。

十八 悠闲闲话

/185

悠闲毕竟是中国人的一种生存状态与传统观念。今天的中国人，正在努力抛弃悠闲，走入繁忙，走入快节奏的现代社会的商品大潮中去。但还是有人喜欢悠闲，喜欢清雅，喜欢宁静和淡泊，喜欢一种优雅而舒缓的人生情调。只是现今的中国人，悠闲的表现太多了。

闲暇中的优雅文化



—
闲暇中的优雅文化

中国人自古以来就会享受悠闲。悠闲的生活方式既是产生优雅文化的基础，又是优雅文化逐渐形成生活模式的一个传统心理。没有生活态度的悠闲，不可能产生优雅的文化理想，优雅的文化理想又会反作用于人们的生活方式。

尽管在世界上不同的民族文化中都含有优雅的性质，或谓不同文化有不同的优雅之处，可是，如果称中华文化是非常优雅的一种文化，恐怕也行得通。现代作家林语堂算得上一位学贯中西、颇有见识的人，他曾说过：“中国人在政治上是荒谬的，在社会上是幼稚的，但他们在闲暇时却是最聪明、最理智的。”（《中国人》

第313页)显然,林语堂的话有过于绝对和讨好西方人之嫌,“荒谬”和“幼稚”论还可以商榷,但是,他认为中国人“在闲暇时却是最聪明最理智的”仍不失为中肯而有见地。

中国人自古以来就会享受悠闲。悠闲的生活方式既是产生优雅文化的基础,又是优雅文化逐渐形成生活模式的一个传统心理。没有生活态度的悠闲,不可能产生优雅的文化理想,优雅的文化理想又会反作用于人们的生活方式。古代的中国人在较为原始和发展缓慢的科技与农耕文化中过着悠闲恬适的生活,因而创造了一种密切亲和自然的优美雅逸的文化,他们非常重视能否体验人生的闲适心态。在人类社会文明已然推进到了高科技、高速度、快节奏的今天,对于传统生活方式和中华文化的否定与质疑愈来愈厉害。这是一个不好匆忙下结论的大命题。这本小书不是为此而写的,但是它在呈现传统生活方式与勾勒古代文化心理的同时,无疑也是一次思考的过程,或许能对读者朋友的思考有一点小小裨益。

明人周应治在《霞外尘谈·卷五》上有一段文字,颇为典型,可以视为中国古人饱享悠闲的一个生动描写,不妨爰录如下:

唐子西云:“山静似太古,日长如小年。”余家深山
中,每春夏之交,苔藓盈阶,落花满径,门无剥啄,
积影参差,禽声上下。午睡初足,旋汲山泉,拾松枝,
煮苦茗啜之。随意读《周易》《国风》《左氏传》《太
史公书》及陶、杜诗,韩、苏文数篇。从容步山径,



抚松竹，与麋狝共偃息于长林丰草间，坐弄流泉，漱齿濯足。既归竹窗下，则山妻稚子，作筍〔笋〕蕨，供麦饭，欣然一饱。弄笔窗间，随大小作数十字，展所藏法帖、墨迹、画卷纵观之。兴到则吟小诗，再烹苦茗一杯。出步溪上，邂逅园翁溪友，问桑麻，说粳稻，量晴较雨，探节数时，相与剧谈一晌。归而倚仗柴门之下，则夕阳在山，紫绿万状，变幻顷刻，悦可入目，牛背笛声，两两来归，而月印前溪矣。

同代陈继儒在《岩栖幽事》中也说：

掩户焚香，清福已具。如无福者，定生他想。更有福者，辅以读书。

可见，唯古代文人对于悠闲品之最深，玩之最细，感之最切。读书是文人的一个本分，更被视为文人的一大乐趣。一切悠闲都体现出风雅不俗。因此可以说，优雅的人生理想，是创造传统文化的闲适品格的一个根本。可以说，中华文化就其崇尚优雅标志——恬适这点而言，其主体部分就是由文人文化来结构的。诚然，我们不应忽略的一点是，在漫长的中国历史发展中，社会结构是由士、民、商等多阶层人士构成的，特别是处于社会底层的大量劳动人民，本质上是极其辛劳而饱尝苦难的，所谓悠闲与风雅文化距他们实在很远，他们多数情况下没有权利去享受文人在书斋里日常享受到的读

书之乐，也无法享受到普遍的有闲阶级可以经常享受的山水园林以至声色宴饮之乐。这使得那些有良知的古代文人偶或对他们洒一掬同情之泪，或者在文艺作品中流露出一种难得的感慨与关切。为此，对于一些现代文人，如林语堂、周作人、梁实秋等人极力提倡的闲适文学与悠闲的人生态度，便有人极力抨击，予以否定。特别是在21世纪初叶以来，由于一些有识之士在打开国门之后看到了中国封建社会的积弊，科学与民主的呼声日高，对人性的肯定与对民主自由的向往成为一种无法阻挡的时代之潮，反叛封建制度、砸烂封建礼教与批判封建文化的风潮也就一浪高过一浪。在这样的革命形势之下，对于上述文人在不同时期以不同程度表现出来的闲适思想，予以彻底批判与否定，实在是势所必然。今天，历史在推进，人们在反思过去之际，逐渐认识到一些历史举措的两面性，相对来说，是非评论渐趋于冷静和客观了，对许多事物的认识都有了新的见解。当然，在商品大潮成为时代主流的今天，人们的反思也呈现了复杂化的倾向，结论不必也不可能即刻定于一尊。

但是，无论思想文化领域的认识转变与论争如何，有一点无妨确认，那就是：古今的中国人不同程度、不同方式都流露出习惯于闲散的生活方式的悠闲心态；中国人，在某种意义上就是悠闲优雅文化的历史产物。如果说当今这种心态已在发生变化，那也只是近十几年或者是部分中国人的事儿。分析这种悠闲生存状态以至悠闲文化的利弊得失或许是极有意义的。但在臧否之际，首先我们要确认这一事实，浏览和回味它，或许本身就是别有兴味的。

君子以向晦入宴息



一一



二
君子以向晦入宴息

披览大量古籍，我们不难发现中国人重视养生炼性，而其养生炼性又多数重视于一种良好生命状态的恒常化。只有心性恬淡安和，肢体不妄劳作，又动静适度，才可能葆有生命的健康以至达到长寿或长生久视。古人的这种人生态度与生活方式既是十分功利的——延寿养命，又是超功利的——具有一种生命的美感享受，可以体会到美妙优雅的人生乐趣。

上古之时，民风淳朴。但中国人合理安排劳作之习性已然形成。《周易·随卦十七》即有“君子以向晦入宴息”的话。另一本被人誉为“我国上古一部伟大的奇书”的《黄帝内经》

之《上古天真论篇》中也曾借医师岐伯之口说道：

上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，食饮有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。

黄帝亦谓：

其次有圣人者，处天地之和，从八风之理，适嗜欲，于世俗之间，无恚嗔之心，行不欲离于世，被服章，举不欲观于俗，外不劳形于事，内无思想之患，以恬愉为务，以自得为功，形体不敝，精神不散，亦可以百数。

此外，这部医家经典非常详细地探讨了人们应该如何适应天地四时之变化而进行摄生葆真。

“向晦入宴息”也罢，“食饮有节，起居有常，不妄作劳”也罢，“适嗜欲”“以恬愉为务，以自得为功”也罢，无非都是在强调一个养生学立场的恬淡、平和、劳逸适度的心性修养以及规律化的生活节奏。从根本上言，这些古籍所崇尚的理想的生命状态，无疑就是“适”与“恬”——一种悠闲的活法。这种观念影响作用于中国人既深且久。明人高濂在其《遵生八笺·叙》中便直接袭用了《黄帝内经》的思想，只是又掺入了浓

郁的道德色彩：

君子俟命，听富贵贫贱于赋畀，顺所适以安其生。彼生于富贵者，宜享荣茂之尊矣，而贫贱者，可妄闲寂之尊哉？故余《八笺》之作，无问穷通，贵在自得，所重知足，以生自尊……逍遥象外，游息人间，所谓出尘罗汉，住世真仙……



披览大量古籍，我们不难发现中国古人重视养生炼性，而其养生炼性又多数重视于一种良好生命状态的恒常化。只有心性恬淡安和，肢体不妄劳作，又动静适度，才可能葆有生命的健康以至达到长寿或长生久视。古人的这种人生态度与生活方式既是十分功利的——延寿养命，又是超功利的——具有一种生命的美感享受，可以体会到美妙优雅的人生乐趣。如果说古代的劳动人民由于社会生产力低下，生活辛苦是其常态的话，那么，先民们很善于“乐天知命”，早已习惯于“日出而作，日入而息”的生产、生活方式，他们总是力求“忙里偷闲”“苦中求乐”，把握着劳逸适度的分寸，享受着知足常乐的清平之福。悠闲恬淡的思想虽然是由先秦道家首先提出并大力提倡的，但一经与儒家的“安贫乐道”思想相结合，便沛然乎凝结为中国文化的一个人生准则与传统习尚。孔老先生不是教导他的弟子们说：“君子食无求饱，居无求安，敏于事而慎于言。”（《论语·学而》）这种

观念自然是一种积极的、乐观的、进取的、超脱的人生态度。之所以能够甘贫寒而乐生如是，关键在于就孔夫子而言是由于他信仰一个“礼”字。他也谆谆告诫弟子们人活一世要有理想、有追求，那才会快乐。“学而时习之，不亦说（乐）乎？”（《论语·学而》）显然，没有理想是无法忍受和体会恬适的、勤劳的、非功利的人生方式与人生追求的苦中乐、忙中闲的。正因为古人不把功利视为唯一的人生目的，所以古人非常崇尚由此而带来的乐趣。所谓“更有福者，辅以读书”，以及至今老百姓所提倡的“平安是福”等等，都是这一文化思想与人生观念的彻底反映。清人沈捷说：“无灾以当福，闲无事以当仙。”（《增订心相百二十善》）以平安为有福，以闲适为神仙，在中国人的固有思想里，是根深蒂固的。这种意识并没有因为封建社会后期社会生产力的进一步发展、商品经济的悄然兴起而有特别大的改变。恰恰相反，随着社会节奏的加快，人们却愈来愈向往上古时代的那种“日出而作、日入而息”的淳朴原始的生活，更加感到人生中闲适的重要。至少从殷周时期就已奠定的劳逸适度的“适嗜欲”的生活思想基础，一直成为后世数千年中国人“活法”的一致信条。

逍遥与悠闲

三



三
逍遥与悠闲

庄子奇诡伟丽的思想翅膀不仅开启了后世神仙方术的仙梦，更为无数向往精神自由的人描述了一个理想的栖息地。我因此以为，老庄是教授中国人享受悠闲之福的始祖，又是教授中国人具有“活命哲学”观念的始祖，当然更是教授中国人真正会体悟平淡自然与绚烂伟丽之大美的始祖。

众所周知，先秦时期是中国社会历史上的一个思想领域空前活跃的时期。诸子百家，学说纷纭。自道家的老子首倡“无为而治”的思想学说而后，又有庄子宏而扬之。老子说：“故天之道，利而不害。圣人之道，为而弗争。”（《老子·八十一章》）

意在强调：自然之法则是让万物各得其所、各获其益，而从不索取，只是生发之；那么有修养的人们，在建立人类秩序的时候，最好的也是最高的原则就是做到有为而不去竞争。老子的“道法自然”论作为一种朴素的唯物论无疑是极具合理性的。庄子思想正是在老子“无为而守”的思想基础上的一个合理推进。如果说老子提倡的清静无为即是一种本质上的大悠闲的话，也可以认为，庄子在继承了老子这一哲学思想的同时所提出的“人与天一”（《庄子·山木》）的自然人性论就更具有一种自由品格，集中体现在《逍遥游》中的逍遥思想，是从另一个角度对老子无为之闲适的一个补充，或者说那又是一种大悠闲。

在《逍遥游》中，庄子针对惠施的“执一不化”观点，宣扬无待境界，他标榜和追求绝对的精神自由，阐述了无名、无功、无己的观点。当然，庄子并没有直接提出“悠闲”二字来，但他以“逍遥”名篇，“逍遥”而“游”——却是旨在宣扬一种精神的绝对自由无碍，因此，就不能说与悠闲无关了。他批评“列子御风而行，泠然善也”，但“犹有所待者也”。理想的精神境界是：

若夫乘天地之正，而御六气之辩，以游无穷者，
彼且恶乎待哉？故曰：至人无己，神人无功，圣人
无名。

——《逍遥游》