

◆ 中国休闲文化丛书

柴毅龙 著
云南人民出版社

畅达生命之道 ——养生与休闲

The background of the entire page is a warm, golden-yellow color with a pattern of dark, vertical, and slightly curved shadows that resemble bamboo stalks or reeds. These shadows are cast across the surface, creating a textured, naturalistic effect.

畅达生命之道
——养生与休闲

柴毅龙 著
云南人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

畅达生命之道：养生与休闲/柴毅龙著—昆明：云南人民出版社，
2005.4

(中国休闲文化丛书/张立文主编、胡伟希副主编)

ISBN 7-222-04414-0

I. 畅... II. 柴... III. 生命哲学—通俗读物 IV. B083—49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 042849 号

责任编辑：陈盈盈

装帧设计：杨晓东

责任印制：马跃武

书 名	畅达生命之道——养生与休闲
作 者	柴毅龙 著
出 版	云南人民出版社
发 行	云南人民出版社
社 址	昆明市环城西路 609 号
邮 编	650034
网 址	ynrm.peoplespace.net
E-mail	rmszbs@public.km.yn.cn
开 本	889 × 1194mm 1/32
印 张	8.5
字 数	150 千
版 次	2005 年 5 月第 1 版第 1 次印刷
印 数	1 - 3000 册
制 版	云南里程制版印务有限公司
印 刷	云南新华印刷一厂
书 号	ISBN 7-222-04414-0
定 价	17.00 元

尊敬的读者：若您购买的我社图书存在印装质量问题，请与我社发行部联系调换。

发行部电话：(0871) 4194864 4191604 4107628 (邮购)

总序一

总序 一

休闲确是一个很诱人的字眼。过去多少人在沉重劳动中渴望着它，在忙忙碌碌中向往着它，在殚精极思中祈求着它。这渴望着的、祈求着的就是休息、休暇和休闲。“终日昏昏醉梦间，忽闻春尽强登山，因过竹院逢僧话，又得浮生半日闲”（《题鹤林寺僧舍》）。唐李涉感叹自己终日昏昏然劳劳碌碌，忽然得知春天将尽赶快去登山，恰遇高僧与之闲话，方觉自己在虚浮的人生中，获得半日的清闲。休闲是人生的一种自觉，也是人生生活态度的一种自觉。有昏昏然一生，有鬻鬻然一生，可谓浮生若梦，醉生梦死。不知人生为什么，不知人生意义是什么？当然也不知休闲是什么？不知休闲对于人的生命的意义是什么？

对“浮生”要觉，对“半日闲”也要觉。觉才能知“人之所以为人”，觉方能知人之所以为贵，觉而能知休闲在人生生命中的价值。“寂寥



天地暮，心与广川闲”（唐·王维《登河北城楼作》）。休闲的心灵境界可以与寂静的天地、广阔的河川同流，而达天地万物与吾为一的境界。

休闲是人的生命的自觉。对生命的自觉不同历史时期有不同的追求。在生产水平不高的情境下，超强度的劳动使劳动不能为继，累死工人对工厂主是不合算的。因此，休息对于生命的意义来说，是为了恢复体能和精力，以维持生产。这时休闲是休息，休息与生产相联系。休息对于人来说就像对于机器的维修一样，是人的自然生理的需求。生产力发展到一定的水平，人们需要有闲暇时间去购物、去消费，以刺激生产的增长。休闲对生命意义来说，是争取到消费的空闲。在知识经济、信息化时代，休闲才挣脱了种种外在的压力、束缚，凸显了休闲特有的魅力，而与文化相联系，成为人的生命的不可或缺的部分，休闲才真正成为人的生命的自觉。“云淡风轻近午天，傍花随柳过前川。时人不识余心乐，将谓偷闲学少年”（程颢：《春日偶成》）。“偷闲学少年”的自然的、洒脱的、适情的生活态度，这“学”便是一种生命的自觉。

休闲作为人的生命的自觉，经历了从生理体能的要求，到生存消费的需求，再到文化精神诉求的过程，即从物质的需要进入精神的需要。生命的自觉既是对生命的关怀，也是对生命的享受；既是对生命自身的一次觉醒，也是对生命意义的一次追求，所以它是一种心之乐，是精神的愉悦和快乐。这种“心乐”就是生命怡然自乐的

心境，也是与天地万物同乐的天地境界。

休闲是人的生命的“烈光”。《诗经·周颂·载见》说：“龙俶阳阳，和铃央央。僕革有鸛，休有烈光。”休闲之休，见于甲骨金文。《说文解字》：“休，息止也。从人依木。”像人在树阴下休息。人能在树阴下休息，是一件美事、喜悦的事。所以有《诗经·豳风·破斧》：“哀我人斯，亦孔之休。”毛传：“休，美也。”《国语·周语下》：“为晋休戚，不背本也。”韦昭注：“休，喜也。”这里“休有烈光”是作盛壮讲，孔颖达疏：“休与烈光连文，故为盛壮。”盛壮的烈光，用来比喻生命，它是生命盛壮的烈光。从现代休闲意义上来诠释，便是由休闲唤发起生命盛壮的烈光。

休闲与生命不可分割，休闲本身就是生命的一部分。生命犹如花朵，它有含苞、盛开、枯萎和凋谢，人的生命有少年、青壮年、老年和死亡。生命对于一个人来说，譬如朝露，时日苦短，这是就人的肉体生命而言的。肉体生命是短暂的、一次性的，这次被你占有了、使用了，就不会有第二次被占有和使用，这是自然的必然性，对于这个必然性人人都不可逃。因此，人老了不会还童，死了不会复生。于是古人、今人以至未来的人，都会对人生的易逝，发出感叹。人生如流水似地携走了人的生命，而不给予补偿。于是人们迷惑，人们追问：为什么上帝或天老爷只给予人一次生命？为什么生命那么短暂？为什么上帝、天老爷不给人以自由，由人自己来抉择？



有限的生命与永恒的死亡的紧张，由谁来化解？问天，天何言哉！问地，地何言哉！只有问人自己。解铃还须系铃人，人的休闲既可以协调、和谐、延长人的有限肉体生命，提高生命的质量，使人获得愉悦和快乐，也可以点燃人的意义生命、价值生命的盛壮“烈光”，使人得到永恒生命。

休闲的宁静、恬淡，使人的思维进入最活跃、最有效用的状态；休闲的放松、自然，是人的思维处于最敏感、最直觉的状态。因此，在休闲的闲聊中、在喝咖啡时，往往不知不觉中触发那最敏感思维的亮点，而迸发出智慧的火花；或无意观察到某一种现象，猛烈地撞击着某一长期思考而未决的难题，终于豁然贯通，迎刃而解。休闲能使人的思维进入神奇的状态，能使沉睡的思维喷发出盛壮的烈光。

休闲是人的生命的创造。人是世界上最大最大的字眼。人类社会的一切运作，是为了人；人的一切活动的出发点和归宿点，还是人。千百年来人们所探索的核心，就是人。只要宇宙间存在着人类，人类自己对于人自己的探究，就是一个永不完结的中心课题。

人永远是一个谜，而被自己所猜。希腊神话中人面狮身的斯芬克斯，每天站在路口拦住每个过往的人，要他们猜这样一个谜：早晨四条腿，中午两条腿，晚上三条腿。如果猜不出来就被吃掉。一位智者终于猜出了这个谜的谜底，这就是人。猜破谜底后的斯芬克斯便跌入山底，不再吃

人了。当人猜出了这就是人，它标志着人的一次觉醒，就像夏娃和亚当在伊甸园中吃了智慧树的果子有了智慧一样，知道了自己是具有生命智慧的人。尽管这样，人这个谜，并没有终结，也没有澄明。今天，人还在猜人的命运之谜，生命之谜。旧谜猜中了，新谜又出现了。猜谜的智者乐此不疲，一代一代延续下去，永不止息。

人猜出了人是人，这是人的一次创造性的发现。人究竟是什么？古往今来，中西内外，都还在猜。从亚里士多德“人是两足的动物”、“政治的动物”，文艺复兴时的人文主义者认为人是理性的动物，海德格尔的“人是会言语的动物”到卡西尔“人是符号的动物”等。中国从荀子“人是二足而无毛”的动物，王充“人是有智慧者”的动物，《无能子》人是会“言语”的动物，到王夫之认为人是有道德理性的动物等等^①，每一次对人的本质、本性的体认深入一步，都是一次创造，而每一次创造都是与时代相联系的。笔者根据现代高科技的发展，电脑信息网络的时代，提出了“人是会自我创造的动物”^②的主张。

休闲不仅为人的自我创造活动营造了宽松的、自由的氛围，而且为人的自我创造性思考开拓了对话的、碰撞的空间。创造性的新思想、新

① 参见拙著：《新入学导论》，第1~23页（修订本），广东人民出版社2000年版。

② 参见拙著：《新入学导论》，第24~44页，职工教育出版社1989年版，广东人民出版社2000年版。



理念的火花在这里点燃，创造性的新方案、新科技的发明在这里诞生。人只有充分体认到“人是会自我创造的动物”，有了创造的自觉，人才能发挥最大的创造性，才能最大地实现自我人生价值。

“采菊东篱下，悠然见南山”。人在悠然自得，怡然自乐的休闲状态中，是人的思维创造力最旺盛的时刻，是智能创造的生命智慧最美好的时光。创造是人生价值的所在，也是人生价值的实现。只有创造，才能创造人的无限的价值生命，而超越有限的肉体生命。

休闲是人的生命的自由。人在家庭、单位、社会、国家、民族中扮演着各种各样的角色：既是父亲又是儿子，既是领导又是被领导，既是经理又是员工，既是老板又是打工仔等。人在不同的环境、场合，演出不同的角色，而受不同角色的规范的制约，而把自己的本真隐蔽起来。

把自己的本真隐蔽起来，就要在扮演各种不同角色时，戴上不同的面具，在领导人面前是一套面具，在老百姓面前又要换一套面具；老板有老板的面具，打工仔有打工仔的面具。一个人一天、一时要扮演很多角色，戴很多面具，这样演来演去，戴来戴去，不停地变换，确实生活得很累、很累！

休闲可以脱掉各种角色的装饰，撕掉形形色色的面具，而显观其本性、本真和本来面目，获得身心的自由。日本公司和大学在下班后，领导与被领导，老师与学生在小酒店里喝

酒，可以不受上班时、上课时的角色和面具的束缚，可以比较自由自在地对话交谈，即使发生与原来角色、面具不相符的无礼行为，也可以原谅。这就是说，休闲使人回归本真的世界和自由的状态。

休闲不仅是身的本真和自由，主要是心的本真和自由。其实回归本真，就是回归自由。自由包括形骸的自由和精神的自由。形骸的自由在现代社会要符合一定的道德规范，法律法规，最简单的走路要遵守交通法规，不然要造成人的伤亡。精神的自由是一个泯物我，齐生死，天地与吾为一的境界，道家所说的逍遥自然就是儒家孔子所说的“从心所欲不逾矩”的自由境界。如果说孔子“随心(精神)之所欲，而自不过于法度”的话，道家“逍遥游”的精神自由就不讲法度之矩，而讲合乎自然。

休闲是人的生命的和谐。现代人面临着各种各样的冲突，大而言之，如人与自然的冲突而有生态危机，人与社会冲突而有人文危机，人与人的冲突而有道德危机，人的心灵的冲突而有精神危机，各文明之间的冲突而有价值危机，这些冲突、危机与每个人都息息相关，需要依和合学的和生、和处、和立、和达、和爱五大原理来化解其冲突和危机，以达到相互间的融突和合；小而言之，一个人在日常生活中也遇到各种冲突和危机，如学习成绩的好坏、就业的优劣、工资的多寡、工作的压力、家庭的冲突、情感的危机等等，都引起人的焦虑、烦躁、苦闷、忧愁、悲伤



等，心理上失去平衡，精神上无法安宁。^①

休闲可以体悟到“人闲桂花落，夜静春山空。月出惊山鸟，时鸣春涧中”（王维《鸟鸣涧》），那幽美、宁静的自然景色和恬淡、和谐的闲适情趣，使精神顿觉清爽，焦虑烦躁消除；或可以“细数落花因坐久，缓寻芳草得归迟”（王安石《北山》）。坐数落花，缓寻芳草，此闲情逸致，使紧张的心情平静下来，使失衡的心理安定下来；在大自然中还可以觉解到“蝉噪林愈静，鸟鸣山更幽”（王籍《入若耶溪》）的噪与静、鸣与幽的冲突的和谐、协调，构成了动与静、有声与无声的奇妙的契合。一切的冲突、失衡、无序，在这种情境中能获得一种心情平抚、精神和谐的生命力量，获得一种与天地自然相互沟通、互融互济的人和天和的心境。

依据上述对休闲内涵的观照，我们认为，休闲是在人的生命的自觉、烈光、创造、自由、和谐的精神状态下，所获得的心身自由，它依照自主自由的价值取向，指导生命活动，实现人生价值，以达真、善、美的境界。以此为指导，立足中国，总结传统，借鉴西方，服务当今。有理论深度地挖掘中国传统文化与现代文化中的休闲

① 《光明日报》记者董山峰在《大学生的心灵守护》中说：“今年(2003)初的一项对全国12.6万大学生的调查显示，其中20.3%有心理问题。‘郁闷’、‘变态’成为学生们的口头禅。北京某高校学生持仿真枪夜闯女生楼，武汉地区大学生今年以来已发生多起自杀事件，深圳某大学发生学生跳楼自杀身亡惨剧……”

观，以提高人的思想境界和道德情操。

在中国传统文化与现代文化中，有丰富的休闲思想的资源。无论是儒家、道家，还是佛教、道教，都有自己的休闲观。中国的休闲文化可谓源远流长，博大精深，是世界文化宝库中的一颗璀璨的明珠。中国休闲文化有其独特的内涵和表现形式，从诗辞歌赋到词曲小说，从琴棋书画到茶道酒道，从山水园林到饮食养生，无不渗透着休闲所独有的文化意蕴。

中国古人以“诗言志”，它是人的生命情感、生命意志的呈现，尽管有的是对现实社会不合理的揭露和控诉，其背景也是追求一种精神的解脱和超越，以获得精神上的自由。

中国人寄情山水，回归自然，古代哲学家以“宇宙便是吾心，吾心即是宇宙”，“天地万物与吾一体”表述天人合一的智慧。这种天地自然就是吾心，吾心即是天地自然，使人体悟到人和天和，人乐天乐的天人同和同乐的超越的完美境界。其实，“仁者乐山”，“智者乐水”，山水是中国人的生命流动，“子在川上曰：逝者如斯夫”。中国人的山水情怀实乃是从山水中得到幽静、平和、豁达的精神慰藉。

中国的饮食文化彰显了中国独有的魅力，色香味美俱全，实乃是一种美的享受，精神的陶冶。因此食有食道，饮有饮道（酒道、茶道），把本来为饥则食，渴则饮的活动提升为道的境界，便超越了饥食渴饮的生理需要的层次，升华为追求精神的超脱、宁静、和谐和审美的层次。作为



畅达生命之道
——养生与休闲

食和饮的“道”都是以“和”为价值目标，以获得精神的愉悦和美的享受为宗旨。譬如以朱子学为官方意识形态的朝鲜李朝时代，认为充满正气的食物是好的食物。饮食在道思想指导下，食不过饱，饮不过量，维持不多不少、不偏不倚的中庸之道。这种“中庸之道”就是维护“中节”之度的和道。

中国的琴棋书画，是中国独特文化内涵的彰显，也是中国休闲文化中最具品位的艺术形式。它是静与动、虚与实、隐与显、无与有、神与形的奇妙的交融、和谐，它是人的情感的寄托，心声的共鸣，意棋的融合，神画的合一，凸显了人的生命智慧、智能创造和对于真善美的追求。在这个追求中，人可以进入“无法执”、“无我执”、无我无物的精神境界，而享受琴棋书画所赋予美的愉悦和快乐。演出了天籁、人籁与我心籁合奏的交响曲。

《中国休闲文化丛书》由于云南人民出版社领导亲自关怀，各位作者的认真探索撰写，而获得了初步的成果，作为主编，谨志衷心感谢。

张立文

2003年11月25日

于中国人民大学孔子研究院

总序二

生命与休闲

总序二

迄今为止，休闲的历史是一部被误读的历史。

人们常常以为，休闲就是休息。于是工作劳累了，就会想到休闲。休闲就这样被误读了，成了消除身体疲惫状态、恢复工作机能的身体的润滑剂。其结果是：人们在劳作当中完全忘记了休闲，而在休闲时总想到了劳作。这样，休闲就完全成了工作的奴婢和仆人。

也有人认为，休闲就是娱乐。对于生活中根本不用为“柴米油盐”犯愁的人来说，生活就是为了寻找乐趣与刺激，于是休闲采取了种种娱乐方式：健身、游戏、跑马、远足；要么是，晚宴、舞会、歌厅，等等，都成了最佳的休闲场

一
一



所。这样，休闲成了生活的奢侈品。它远离了穷人，却偏爱富人。

也有人想到，休闲大概不止这些，应该有更高的精神追求，于是想到了读书、弹琴、作诗、绘画。这些无疑属于高级的情趣，可以陶冶人的性情。但人的趣味爱好不一；不同的人在生活情调与生活趣味上尽可以作多种的选择。休闲假如成了某些或某种趣味的代名词的话，它其实也意味着单调和枯燥，只属于某些人的个人癖好与爱好而已。

既然休闲如此难以定义，那么，管它是什么好了。在这些人眼里，休闲什么也不是，就是各人自行其是；这种休闲观大概在“波西米亚族”当中最有市场：他们或者在生活方式上标新立异，花样翻新；或者离群索居、逃离时尚而鹤立鸡群；还有人蓬头垢面、追求“返朴归真”。殊不知，这种休闲观也许时兴，它的种种举止却让常人难以接受。休闲于是成了“怪、异”的别名。

看来，仅仅从日常生活的观察中，是难以理解休闲为何物的。于是，学界们开始动起了脑筋，而且据说，学界是有学术领域与学派之分的。有人说，休闲是第三产业。一看可知，这是关心国民经济发展的经济学家的视野；也有人从社会学的角度分析说，休闲是现代人的一种生活交往方式。这说法倒有点新鲜，不过它好像取消了古人的休闲权利。于是富有诗意的哲学家登场了：休闲是一种境界，意味着自由。这种定义我不会反对，只是它的抽象意义我还不明白。既

然如此，那么，求教于历史学家吧，据说历史学家知识渊博，能够解决所有学问上的难题。于是，我循着历史学家开通的列车进入时间的隧道，去看看古今中外的人们到底是如何休闲的，结果却仍一无所得，反倒头脑给弄得一塌糊涂。

二

我开始对我采取的这种求解方式产生了怀疑。看来，对休闲的认识和了解与其说是去观察，不如说是去沉思；与其说从各种学科与书本中寻找休闲的答案，不如去反问我自己。我开始进入反思：我为什么会提出这个问题？我想，这大概不是为了求得知识，也不是为了解答某个人的具体提问。因为至今为止，还没有人想过要问我：休闲是什么。这样看来，休闲是什么，这大概是我自己给自己提出的问题。那么，我想起这个问题到底是为什么呢？我反思自己：当我在脑海中出现这个问题时，是我想起了生命本身。生命到底是什么？它同休闲有没有关系？是一种什么关系？一旦意识到此，我突然发现：休闲不是其他，它其实是一个“形而上学”问题，关系到生命的本真。

对于不同的人来说，他的生命状态是不一样的；而且，同一个人，他在不同的时候与时刻，他的生命状态也不相同。但是，在不同的生命状态下，他却会思索与思考问题，也包括休闲问题。于是我理解了：对休闲的认识和理解，关系



到我们每个人的生命状态。或者说，我们每个人在不同的生命状态下，会有我们对休闲的不同理解与定义。

再回到前面的情况与状态吧。当我最初想问休闲是何物的时候，是因为常常有人与我谈起休闲；这时候，在我脑海中出现，是人们日常的种种休闲活动和方式，比如说打球、各种玩耍、游戏等；其实，这些休闲活动和方式并不是我思想中对休闲的看法，而是外界灌输给我的。所以，当我一开始追问休闲是什么时，首先出现在大脑中的，很自然就是这些外部世界的影像。后来，当我被这些外部事物弄得脑海一团糟的时候，我想到我应该运用“理性”的力量，借助于书本知识和前人的智慧来解决这个问题，于是我从各种书本和学科中寻找问题的解答。但是，很快我发现，我逃离了外部的感性世界，却又进入了一个知识的、理性的海洋。我几乎被它淹没，却没有捕捉到问题的答案。直到我因为怕被海潮吞没而挣扎着逃离上岸时，我才发现，我一无依靠；而且，经过刚才与海浪搏斗，我已经筋疲力尽，既无体力亦无精力。这时候，我什么也不想。

当什么也不想的时候，生命的休闲就开始降临。

三

人当什么也不想的时候，才进入生命的本真状态。从这里看来，生命的本真状态是休闲，休