

● 华夏传统文明与人生

● 主编 / 乔力

休暇之道

● 张海鸥 / 著

广西师范大学出版社 广西师范大学出版社 广西师范大学出版社 广西师范大学出版社

广西师范大学出版社



总序

人生作为一种现实存在，首先通过直观的形式表现出来；但是进而考察其间含纳的内在实质，便会发现它作为与整个社会相共关联交织、互有影响制约的多向组合体，形成了不断的流动循环过程。有关价值准则、终极取向、认知体系与行为模式，在判断取舍中俱载着“先天”的承继、沿袭性，决非是超然于历史和民族传统之外的独立；就深层意义而言，其重大作用是不能忽略的。

中国历史文化悠远，包容丰厚浩繁，它优秀的文明传统经过上下几千年的选择、更变、补充、完善，已经渐次发展成相对周密完整的系统，并因为其深沉的理性启示与明晰的实践性，依然活跃在现代人的生活空间里，显露出强大的生命力。正是基于上述方面的考虑，《华夏文明与人生》丛书从总体观照下的系统工程视角出发，分别就个体道德和行为实践、人际间双向或多向、家庭伦理及群体责任关系，所处特定社会位置上的一般规范准则，对生命意义、生活质量的充实提



升等各不同人生断面，参证中国古代典籍文献中的有关记载，并通过现代观念重新进行审视，予以科学、客观的论析，使其精华发扬光大，在急速变革发展的新时代仍继续产生积极主动作用。为读者、尤其是广大的青年朋友们提供借鉴，让他们的人生之舟永远朝向真、善、美的境界行驶。

在写作中，丛书注意到哲理性、知识性与趣味性的融合统一，严肃思考和浅近事理的有机结合；或者由各个不同侧面分作横向探讨，或者着重沿史的脉络纵向把握，依具体内容而异，但清新畅达却是共同追求的目标。希望本书像一片绿阴，留在读者的心田，以供品味与回想。

乔 力



前言

亚里士多德在其《政治学》一书中提出过这样一个生活命题：“休闲才是一切事情环绕的中心。”

这一古老的休闲命题与现代人的生活观念颇有灵犀相通之处。当人们处在物质生活贫乏的状态时，劳作便成了生命的第一要义，不劳作生命的存在就成了问题；而当生活的物质基础一旦满足人的基本生存需求时，人们便开始从休闲娱乐活动中寻求和享受生活的快乐。随着人们创造物质财富的能力的提高，人们用于劳作的时间便相应减少，而用于消费和享乐的休闲时间则相应增加。

在古代，受生产力的局限，多数人的生命过程必须以劳作为主，而休闲享乐主要是统治阶级的事。现代文明则逐步打破这种劳作与享乐不平衡的关系，建立一种人人劳作，人人皆可享乐的社会格局。而且，随着科技进步和生产效率的提高，人类用于劳作的时间正逐步减少，而有更多的时间、精力和兴趣可用于休闲享乐。同时，劳作过程的高度程



式化、紧张化和技术化，生活过程的规范化和制度化，强化了人们劳作、生活的紧张感、劳累感和束缚感，从而刺激人们寻求休闲娱乐、身心放松的欲望。五天工作制在全球日益普遍，正是劳动生产率提高、劳作与休闲、紧张与松弛、创造与消费、付出与享乐的辩证关系变化发展的表征之一。

现代文明启发人们自然而然地明白了许多道理：劳作为了什么？消费又是为什么？当越来越多的人渐渐明白了在劳作与消费过程中永远蕴涵着一种审美的生存理想在推动、制约着生命的存在活动时，人们终于开始醒悟了：噢，原来我们活着是为了明天更美好！于是以往对休闲娱乐的自发追求就变成自觉了。于是人们又进一步明白了，原来人类的休闲娱乐活动从来都不是简单的消费和享乐，而是与劳作一样具有创造性的审美活动，它甚至更高级、更能体现人类精神的高贵、优雅之美。

而当休闲哲学渐渐在越来越多的人的生活观念中占据一席之地时，人们再反观古人的休闲之道，不禁喟然而叹曰：原来如今这“飞入寻常百姓家”的生活哲理，早已是“旧时王谢堂前燕”了。

好在人类文明总是不断进步的。虽然古代的休闲娱乐活动不像现代这么普及，休闲娱乐方式也与今人大不相同，但人类精神的连续性和审美心灵的相通，却使古人的休闲之道对今人、对后人都有可资借鉴的审美价值和启发性。当现代人避开拥挤的人群、喧嚣的车流和污浊的灰尘废气，静下心来探究一番古人的休闲观念、休闲方式和乐趣时，这种探究本身便具有审美愉悦意义、精神陶冶意义和生活启迪意义。

中国古人创造的休、暇二字十分耐人寻味。休是个



会意字，会“人依木而休”之意。这是个颇有哲学意味的文化象喻。它既表示人类生存过程中劳作与休憩的辩证关系，又喻示着物质生命活动之外的精神生命活动。人依木而休，精神的休整和颐养活动便得以充分进行。这种精神休养活动是指向善与美的，是生命的审美活动。所以休字在先秦时代便有了吉庆、美善、福禄的含义。中国的圣贤哲人们修身养性，往往要找个“依木而休”的环境，静下心来读书、思考、著述。艺术家的涵养、灵感和创作，也常常有赖于“依木而休”的生存状态。普通人的饮食、游戏娱乐活动也往往要在“依木而休”的环境中进行。而这一切活动，在时间上便需要“暇”。可见休暇并非睡大觉，也不是无所事事，而是创造性的、审美性的修身养性、怡情悦意活动。

休、作、暇构成了人类生活的三维空间。人们在劳作中向往着休暇的乐趣，又在休暇中体认劳作的意义。于是，劳作与休暇便都具备了审美意义。

毋宁说：人是为美而生存的。否则，便无法解释人为什么心甘情愿地辛苦劳作，也不能解释人在休暇中能得到什么，或者说人为什么要把许多劳作的成果消费掉。

中国古人对休暇道理有着丰富深刻的思索，而且在物质的、精神的生活中创造和实践了丰富多彩的、有情有趣、有滋有味的休暇娱乐方式。这正是本书所要寻觅的。

张海鸥

1995年10月



目 录

一、	中国古人的休暇观念	1
二、	中国古代的休暇人物	39
三、	中国古代的休暇艺术	59
四、	中国古代的休暇习俗	103



一、 中 国 古 人 的 休 暇 观 念

人法地，地法天，天

法道，道法自然。

——《老子》第二十五章





(一) 老子的休闲观念

1. 归隐无名

人类的休闲活动与人类的存在共始终，但理论形态的休闲观念，在中国当自老子始。有关老子的可靠记载，除老子留下的《道德经》外，主要就是《史记·老子韩非列传》了。据司马迁为老子立的传，老子生于春秋时代楚国苦县（今河南省鹿邑县）厉乡曲仁里，姓李名耳，字聃。他在周朝做过“守藏室之史”（大约类似于今之国家图书馆的管理者）。又据孔子的评语（下详），可知他无疑是当时最有学问和名望的人。





孔子曾到周的都城向老子请教“礼”的问题。老子说：“你所说的礼，当年倡导它的人早已死了，骨头都朽了，只剩下过时的话。况且，君子逢时就驾车做官，不逢时就像蓬草一样飘零。我听说：善于经商的人深藏货物好像没有；具备盛德的君子其容貌好像愚笨。抛弃你的骄气和过多的欲求，抛弃你做作的神态和过大的志向吧。这些都无益于你的身体。我能送你的话，仅此而已。”

老子治学，以自隐无名为要。他在都城目睹了周王朝的衰败后，弃官出走了。到了函谷关，守关的令尹说：“您将归隐了。可是您的学问不留给世人多可惜！请为我写本书吧！”老子难却盛情，就写了 5000 余字的《道德经》，然后归隐了。



2. “自然而然”

老子主张人要活得自然、自由自在，身体不可疲惫，心性尤其要悠游散淡。用现代俗语来说，就是不要活得太累。这种人生观念在《老子》一书中有充分的理论表述，以下述之。

《道德经》第二十五章说：“道大、天大、地大、王亦大。域中有四大，而王居其一焉。人法地，地法天，天法道，道法自然。”道是老子哲学的核心范畴，在这句话里可解释为宇宙人生存在和运作的准则。准则是什么呢？法自然——遵循自然规律。老子思想的核心是无为而治，自然而然。无论个体生存还是社会运演，都要自然而然，不费心机。

从心性修养看，人应该“致虚极，守静笃”（第十六章），“清静为天下正”（第四十五章）。意思是内心要悠闲安静，不处心积虑地算计什么。清心静意方为正道。而要想达到虚静、清静的心灵境界，就要弃绝所谓圣贤、仁义、心智、机巧、名利、学问、欲望之类的东西。他说：

不崇尚圣贤，使百姓无可拼争；不以难得的物品为贵，使百姓不想去偷盗；不表现偏好和欲望，使民心不乱。因此圣人的治国治民方略是：让人们心情淡泊平静，无欲无求，但要让他们吃得饱、身体好。总是让人们处于无知无欲的虚静状态，那么即便想玩弄心智的人也不敢了。坚守无为的准则，就没有什么治理不好的。（第三章）

天地所以能长久，就因为其自然而然。人也应



该无欲无求，不生是非，与世无争，万事顺乎自然。
(第七章)

如果弃绝了学问，那么我心中也就无忧无虑了。任凭世俗的人们怎样逐名迫利、激动不安、斤斤计较，我只是遗弃世俗、淡泊自乐、无所用心、悠闲自在。(第二十章)

如果人们懂得了与世无争、无欲无求的好处，达到了自足自乐的境界，就可以长久。

总之，老子认为最美的心性是淡泊自然无欲无求的。

3. “无为无不为”

从行为方式看，老子认为无论个体人生还是社会，最根本的准则是无为。“道常无为而无不为”(第三十七章)。无为是指不勉力而求，一切听其自然；无不为是说一切事物都按自然规律存在、运作。无为是存在方式，无不为是存在的结果。反过来说，有为则会违背自然规律，反而影响了事物的自为。比如治天下的人，应谨守无为的准则。

要凭着无为来取天下，如果存心多事，反而不能取得天下。

圣人清静无为，所以没有过失；不执着追求，所以没有闪失……始终谨慎无为，就不会遭受失败。

那些凭心智谋略治国的人，正是国家的盗贼；而不靠心智的无为而治者，才是国之福佑。

真正的圣人不刻意追求、不愿表现自己、无所作为的，他们才是智者、成功者、有名望者，他们最善于





无为而为，无事而事，从无味中得深味。最会治国的人
是懂得与民相安无事之理的。

4. “鸡犬之声相闻，老死不相往来”

老子认为：最理想的社会形态则是：

小规模的国家，少量的人口。即使有百十种器物，也并不使用，免得人们看重器物以致乱了闲淡的心性。引导百姓看重身体和自然怡养而且不迁徙远行。即便有车船，也无可用之事；即便有甲冑兵器，也没有战事可用。连文字也不必使用，人们结绳记事就行了（因为不生事，故可记之事很少）。只是认为自己自然的食物最可口，自然的服装最美，自然的居所最安定，自然的习俗最快乐。国家小到了





互相可以望见、鸡鸣犬吠之声可以互相听到的程度。而且尽管如此临近，也没有交往，人们各居其所，直至老死也不相往来，相安无事。

这真是悠闲自在轻松快意的社会与人生！

（二）庄子的休闲观念

老子之后，道家思想最重要的后继者和开拓者是庄子。

庄子（约前 369—前 286）名周，字子休，魏国蒙地（今河南省南部与安徽交界处）人。据说他曾做过蒙地的漆园吏，但不久就辞职隐居了。他与老子都把自然状态的自由自在看得高于一切，主张人应该顺应自然规律，活得悠闲适意，不要使自己处于劳累忙碌的状态。



所谓自由自在的自然状态，一是表现为身体和行为的自由闲适，二是体现于精神境界的闲静适意。

要得到身体行为的闲适自由，要诀是无为。庄子认为天（自然）之道是无为的，人之道也应当无为。无为才有闲，有自由。怎样才算无为呢？

1. 终生不仕

庄子很不赞成儒家积极入世的态度。他多次讥刺孔子的行为和主张。他赞成像许由那样连天下都不要的人（见《逍遥游》）。楚威王慕其声望，派使者携重金去迎取他做相，他笑着对使者说：千金，是很厚重的利禄；卿相，是尊贵的官位。但是，你难道没见到郊庙祭祀时用的供品吗？被人豢养了几年，再装饰打扮一番，然后宰杀送入太庙当祭品。这时，即便想像小猪那样活着，也不可能了。你马上离开，不要玷污我。我宁愿游戏于山野草莽之中自得其乐，而不愿被拥有国家的人所拘束。我已决计终生不当官，以求心志的快活。（《史记·老子韩非传》）《庄子·秋水》载：庄周在濮水上钓鱼，楚王派两个大夫来找他，说：大王想劳你大驾，辛苦你帮他管一管国事。庄子手把钓竿，头都不回，说：我听说楚国有只神龟，死了三千年了。王把它藏在箱子里，放在庙堂。你说这只龟是愿意死了留骨得贵呢？还是宁愿活着在浑水里摇摇尾巴呢？二大夫说：当然愿意活着了。庄周说：那么好了，请回吧！我还是在浑水中摇摇尾巴。

不做官、不求功名富贵，就免得被“天下事”所系累，就不必受人管束，就可以无拘无束地、自由自在地、任情任性地生活，这是古中国哲人阐释的人生休眠的第



一要领。

2. 弃圣绝知

庄子认为圣贤仁义不仅累人、束缚人，而且简直就害人。因此他对圣贤仁义不只是不追求，还要从根本上予以否定。他认为儒家所推崇的尧舜禹汤文武之事，实在是人类堕落的根由。他认为，尧治天下使人分亲疏，舜治天下使人相争，禹治天下使人心变恶，动用刀兵。三皇五帝治天下，名曰治之，其实是使天下乱套了。（《庄子·天运》）天下大乱的根本缘由在于尧舜，从那时起，千世之下越来越乱，终究会导致人吃人的情况发生（《庄子·庚桑楚》）。可见所谓圣贤正是惹是生非的罪魁。不仅如此，圣贤还是虚伪的，他们提倡仁义道德并将自己打扮成仁义的化身，其实不仅天下的盗贼是他们诱导而生的，而且圣贤本身就是最大的强盗，是窃国、窃天下、窃仁义之名者。他激烈地抨击道：“圣人生而大盗起。”“圣人不死，大盗不止。”“圣人已死则大盗不起，天下平而无故矣。”庄子为何如此否定圣贤呢？因为圣贤把人分高低贫富，把物分美丑贵贱，诱发了人们的欲望和争斗之心，从而破坏了生存的自然与和谐，毁坏了真实纯朴的德性，导致了世事的混乱和人心的堕落。所以，只有弃圣绝知，大盗才会止息；毁弃了珠宝玉器，盗贼自然就没有了；焚毁了象征官位的符、玺之类，人民才会保存质朴的本性；毁掉了斗、衡之类的度量工具，百姓就没有可争议之事了；把天下的圣人之法彻底毁掉，真理才可以存在于人们心中……总之，抛弃了一切人为的东西，一切听其自然，人无为而天自为，社会才能平安清静，人生才能拥





有闲暇自由。(参见《庄子·胠篋》)

3. 存真抱朴

庄子用几则意味深长的寓言说明一种生存哲学：以极其原始自然朴拙的方式生存，不玩弄任何心机智巧。

《庄子·应帝王》篇：南海之帝是儵，北海之帝是忽，中央之帝是浑沌。儵和忽时常一起到浑沌那里做客，浑沌待他们很好。儵和忽就想报答浑沌的恩德。他俩商议说：人都有七窍，用以看、听、吃、呼吸，可是浑沌却没有，我们帮他开凿出来吧。于是每天凿一窍，到了第七天，七窍凿成，浑沌却死了。

《庄子·马蹄》篇：马本来有自然的禀赋：蹄可以践踏霜雪行走，毛可御寒，口齿可以饮食，会奔跑跳跃，是自然的动物。人类的高楼大屋，对马是没用的。可是伯

