

# 中国人的 休闲

中国式休闲文化博大精深、圆融物我、精深玄妙，影响了一代又一代中国人的生活方式、思想行为与文学艺术。

龚斌 著





# 中国人的 休闲

龚斌 著

北京出版集团公司  
文津出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中国人的休闲 / 龚斌著. — 北京 : 文津出版社,  
2013. 4

ISBN 978-7-80554-565-3

I. ①中… II. ①龚… III. ①休闲娱乐—研究 IV.  
①C913. 3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 320534 号

中国人的休闲

ZHONGGUOREN DE XIUXIAN

龚 斌 著

\*

北京出版集团公司 出版  
文 津 出 版 社

(北京北三环中路 6 号)

邮政编码: 100120

网 址: [www. b p h. c o m. c n](http://www.bph.com.cn)

北京出版集团公司总发行

新华书店总经销

北京溢漾印刷有限公司印刷

\*

787 毫米×1092 毫米 16 开本 14.75 印张 120 千字

2013 年 4 月第 1 版 2013 年 4 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-80554-565-3

定价: 30.00 元

质量监督电话: 010-58572393

# 总 序

中华传统文化有两大特点：一是历史悠久、宏博多彩；二是中外交流密切频繁。尤其是第二点，中国传统文化的传播与国外对中国文化的研究，是一种源远流长、横贯东西、异彩纷呈、底蕴深厚的文化现象。历史告诉我们，无论是古代还是现代，中华文明都受到世界各国的瞩目。

应当特别提出的是，文化主体是人，而文化是离不开人的。过去长期就有“知人论世”的成语，这当源于孟子的话。《孟子·万章下》有记孟子云：“颂其诗，读其书，不知其人，可乎？是以论其世也。”意谓：吟咏人的诗歌，研究人的著作，不了解他的为人，可以吗？所以要讨论其人其世。这确是启人之思，故“知人论世”传为成语。也就是说，研究文化，就必须研究人。

现代史学大师陈寅恪在其《隋唐制度渊源略论稿》和《唐代政治史述论稿》中，都反复强调种族和文化问题是研究中古史最重要的关键。也就是说，无论是魏晋南北朝政权割据时代，还是隋唐全国政权统一时期，都应将不同种族的人与各领域文化作比较综合研究。他将人与文化作综合探索，确甚启人深思。

历史的车轮从古走到今，中国经过最近几十年的改革开放，经济建设日新月异，取得了斐然的成就，这使中国瞬间成为世界关注的焦点。人们竞相谈论中国现象，谈论中国人的思想、素质和形象。在此之际，收集中外两个方面的学者在不同角度对于中国人特性的阐述，结集成书，将是一个具有客观性的思想成果。文津出版社编纂这一套《中国人》丛书，不仅会得到社会的广泛关注，当也能启迪读者研讨

历史和探索现实的深切思考。

此次编纂的《中国人》丛书，有两部为外国学者于 19 世纪后期所作，有两部为中国前辈学者于 20 世纪前半期所作，其他为我们当代学者关注现实的专著，这当也很有特色。中外学者对中国人、中国文明固有精神和价值的探索，可以说是不同文化观念的交融与互补。作为东方大国，中国的悠久历史文化被世界所认识，以及这种认识的日益深化，当是文化史上令人神往的课题。

近代中国，自 1840 年鸦片战争以后，受外国军事侵略和经济掠夺，积贫积弱。外国人蔑视中国人，但他们又畏惧中国文化的力量。一些到过晚清中国的西方人，就是怀着这样一种矛盾交织的心理，记录了他们对中国人的观察和理解。这其中有对晚清社会现实的真实记录，也有对中国历史文化的迷惑不解，也难免有一些西方的种族傲慢和自大。如本丛书中的《中国人的素质》和《中国人的本色》，两书作者一个是美国传教士明恩溥，一个是美国外交官何天爵。二人均于晚清时期来到中国，并在中国生活多年（明恩溥 34 年，何天爵 16 年）。他们深入中国各地、各个阶层，紧密接触民众，根据其所见所闻和亲身经历，又加上自己的观察和思考写成以上作品。作者以西方人的视角，从政治、经济、文化、社会各个方面全景式地观察、描摹了晚清时期中国人的生活样态，并从中剖析和展示了当时身处没落的封建社会的中国人的各种品质。作者本着客观态度，既颂扬了中国人优秀的一面，也批评了中国人的某些劣根性。基于作者活动区域和西方立场的局限性，书中有些内容对中国文化和中国人的看法仍有失偏颇。特别是百年后的今天，中国人各方面品质已经发生了很大变化，书中有些评论已不能完全适用于现在。但之所以仍将这些书纳入出版，是因为它对于我们理解当时中国人的国民性具有一定的参考价值，对于我们发扬中华民族的优秀传统、克服一些国人的劣根性、优化中国人的国民性，具有积极的参考作用。

这次选择的两部 20 世纪早期之作，也颇有特色。《中国人的精

神》著者辜鸿铭（1857-1928），祖籍福建，出生于南洋英属马来西亚槟榔屿，后长期生活于中国本土。他学博中西，号称“清末经杰”，热衷向西方人宣传东方中国的文化与精神，产生了重大影响。他在此书前言中写道：“学习中国的典籍与文明，对欧洲人和美国人都是大有益处的。”此书主旨是揭示中国人的精神生活，宣扬中国传统文化的价值，并拟改变部分西方人对中国以及中国人的偏见。据说此书印出后，在西方形成了“到中国可以不看三大殿，不可不看辜鸿铭”的说法。另一部《中国人的修养》，著者蔡元培（1868-1940），他于1916年至1927年间任北京大学校长，在近现代教育建设中起了很大作用。此书秉承中华修养传统，并融汇西方的公民教育观念，教导中国公民如何进行道德修养，是一部此前百年罕见的公民道德实践之书，于现在的教育实践中，对社会大众形成正确的道德观念也会有指导作用。

而关于现代中国人的真实面貌，体现在当代中国作家的笔下，则是另一番品味和风格。例如本丛书中《中国人的休闲》一书，作者以流畅的随笔形式，介绍了中国个性鲜明而又源远流长的休闲文化，着重强调了中国人休闲的品味与情趣，推崇自我心境与天地自然的交流与整合，这无疑对休闲文化盛行、提倡悠漫生活大有裨益。而在《中国人的境界》中，面对“境界”这一深邃的中国哲学命题，作者或耕读暇思，或旅途行色，以诗意的笔触道出中国人几千年来人格思想的最高境界，即始于“修身”、“齐家”，终于“治国”、“平天下”，从而实现最高的社会理想——道德完善的大同世界。《中国人的德行》则从公德、社会、文化、民性、生活、两性、修养等方面对中国人加以剖析，通过自我批评、自我反省，指出中华民族自身存在的一些不良道德观念和行为，以此警醒世人加强自身道德建设，提高自身素质，使中华民族道德形象更趋完美。

本丛书以“中国人”为主旨，选录有参考价值和研究意义的著作，采用宽泛自然的选编方式，使本丛书在解读“中国人”这一宏

大主题时，给人以全面、客观之感。撰写者既有中外作家，也有近现代作家。如此，中国社会和中国人就以立体丰满的形象耸立在世人面前，也使世界对中国人的了解更加深入透彻。

我通读文津出版社这次所编之书，期望可再续编，继续上下求索，开拓进取，不断出版中国文化精品。

傅璇琮

2013年5月

# 前 言

时下，休闲成了人们谈论的时髦话题。大众传媒和商业广告频频使用“休闲”这个名词，鼓励并刺激人们休闲，以至报上有“都市休闲”的专栏，服装有“休闲服”，鞋子有“休闲鞋”，有的商品房命名为“休闲居住园”，等等。似乎一与休闲沾上边，马上就成了“白领”，立刻潇洒轻松起来。至于休闲的内涵是什么？是否吃与玩就等于休闲？休闲与艺术有什么关系？对这些问题，恐怕很多人不甚了了。

其实，中国人的休闲是一门博大精深的学问，特别是以士大夫文人为主的休闲文化，是中国传统文化中很重要的组成部分。它与自然哲学、人格修养、审美情趣、文学艺术、养生延年等许多方面发生极为密切的关系。因此，中国人的休闲是个大题目，决非三言两语能够说清楚。

中国人的休闲，最崇尚自我心境与天地自然的交流与融合。“采菊东篱下，悠然见南山”，陶渊明的这两句诗非常有代表性地写出了闲适的最高境界，即悠然的自我与外在景物的水乳交融。中国人推崇

的闲暇，是内心的宁静，将自我静静地沉浸于山光水色，沉浸于清风、流霞和明月，沉浸于草木虫鱼的生命律动中。闲暇既是追求心境的宁静，也是感知自然的真美和大美。当自我与外物融为一体时，我们就得到了最好的休息，体悟到精神世界与客观世界的和谐。

中国人传统的休闲文化，也推崇静观、独处等宁静的状态。士大夫文人的休闲，先受到老庄哲学虚静之道的影响，后又经禅宗思维方式的启发，更多地爱好沉冥静境，赞美所谓“体静心闲”的境界。关于宁静的妙处，古人已经说了很多。宁静能容纳万动。当内心宁静时，感知变得特别敏锐和细腻。这时，会听到大山沉重的叹息，流水的欢笑，微风与小草的对话。经验告诉我们：奔腾跳跃，只会使人面红耳赤；而置身境静，就很容易进入悠闲，甚至能心地明澈。为什么许多人爱静坐，爱独步，爱独酌，爱孤云，爱寺僧，爱空山，爱一切宁静的事物？因为悠闲与宁静最亲近。

闲有闲情，闲有闲趣。休闲贵有情趣。有无趣味，乃是评判休闲品味高下的一大标准。同样饮酒，细斟慢酌是“趣”，花下独酌是“趣”；而狂呼滥饮，使酒骂座就无趣。同是游览，濯足清流是“趣”，登高赋诗是“趣”；而折花打鸟，污染山水就无趣。洁静的古瓷瓶中，插着疏影横斜的梅花，透出雅趣；若啤酒瓶中，即使供着名贵花卉也索然无趣。趣味，是闲暇的灵魂。

闲暇有无趣味，取决于人的生活情趣和审美情趣。有趣并懂得美的人，吃能吃出趣味，玩能玩出趣味，谈能谈出趣味，看似极普通极平凡的休闲活动，都能显出闲趣和雅趣来。正如天姿国色，粗头乱服也是倾国倾城。反之，即使家有名园，古玩满室，也不过附庸风雅，何趣之有？

闲暇，固然表现为时间意义上的空闲，但不是空虚，不是无所事事，无所用心。相反，一个人在闲暇时更能表现出个性和志向。古人有“隐居以求其志”的说法。那些负气带性之人，或者与尔虞我诈的官场格格不入，或者为逃避世途的险恶，宁愿选择隐居的道路，做一个闲人。他们采菊东篱，流连青松，徜徉山水，诗酒自适，散诞逍遥，傲视世俗。这样的闲人，以闲为迹，保持着人格的独立，与饱食终日、懒散不可收拾的闲汉不可同日而语。

休闲有益于养生，这是显而易见的。纵目千岩竞秀，万壑争流，心胸为之豁达，俗虑顿消。与友人闲谈，自由自在，倾吐心中郁结，实乃人生乐事。劳累之后，边喝着酽酽的好茶，边看电视或听音乐，恢复了体力，精神也得到放松。即使静静地坐着，通过意志的调息，使躁动趋于宁静，从而感受到安逸、舒泰与和谐。

悠闲是艺术，与艺术创造息息相通。中国士大夫文人的消闲，常伴随着棋、琴、书、画，伴随着美酒、音乐与美人。这是生活的趣味化与艺术化。诸如“浊酒半壶，清琴横床”，花下赋诗，一咏一觞，赋韵联句，摩玩古鼎，校订花谱，学书作画……闲暇中陶冶性情，亲近艺术，也创造艺术。可以说，没有闲暇，也就没有文学和艺术的灿烂花朵。

忙与闲相辅相成，缺一不可。人生在世，不能不忙，也不能无闲。不忙，人生无价值；不休闲，活得太累，也活得无趣味。有忙有闲，才是完整和完美的人生。忙中有闲，忙里偷闲，才能有张有弛，有滋有味。

然而，闲暇既可以使人充实，使人优美，也可以使人空虚，使人无聊。闲中有趣与闲得无聊仅差一步之遥。整天游手好闲，吃喝玩

乐，斗鸡走狗，说三道四，虽貌似闲暇，实际上毫无趣味，是休闲的堕落，与有益和艺术地休闲，相去很远很远。

中国人的休闲方式具有鲜明的独特性，中国的休闲文化源远流长，堪称人类生活史上的一大奇观。随着东西方文化相互融合的大趋势，西方的思想观念和生活方式不断传入古老的中国，如咖啡、保龄球、卡拉 OK、网球、桑拿浴、西餐、日本和韩国的料理等等，正被中国人所接受。但形成具有鲜明时代性的休闲方式和休闲文化，还是应该以传统的休闲文化为主体。因为几千年来形成的中国休闲文化，圆融物我，精深玄妙，早已积淀为深厚的文化根基，影响了一代又一代中国人的生活方式、思想行为与文学艺术。它像浩瀚的大海，会吸收和容纳一切。



# 目录

|     |    |
|-----|----|
| 前 言 | /1 |
|-----|----|

|                |    |
|----------------|----|
| 第一章 涵泳自然：休闲的至境 | /1 |
|----------------|----|

|      |    |
|------|----|
| 山水娱人 | /1 |
|------|----|

|      |    |
|------|----|
| 濠上之乐 | /4 |
|------|----|

|    |    |
|----|----|
| 野游 | /7 |
|----|----|

|      |     |
|------|-----|
| 清夜玩月 | /11 |
|------|-----|

|      |     |
|------|-----|
| 北窗下卧 | /14 |
|------|-----|

|      |     |
|------|-----|
| 闲月时节 | /17 |
|------|-----|

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 第二章 体静心闲：休闲时的身心 | /21 |
|-----------------|-----|

|       |     |
|-------|-----|
| 静境与心闲 | /21 |
|-------|-----|

|       |     |
|-------|-----|
| 独坐的况味 | /25 |
|-------|-----|

|    |     |
|----|-----|
| 独游 | /28 |
|----|-----|

|    |     |
|----|-----|
| 听雨 | /31 |
|----|-----|

|                          |             |
|--------------------------|-------------|
| 老者的闲暇                    | /34         |
| <b>第三章 闲须适性：悠闲最适意</b>    | <b>/37</b>  |
| 闲居之适                     | /37         |
| 视听之娱                     | /41         |
| 夜游                       | /44         |
| 携美遨游                     | /47         |
| 做官的闲适                    | /50         |
| 无官一身轻                    | /54         |
| 我身须有我闲                   | /57         |
| <b>第四章 崇尚闲趣：情趣是休闲的灵魂</b> | <b>/61</b>  |
| 文人雅集                     | /61         |
| 看花                       | /65         |
| 闲饮                       | /69         |
| 煮茶品茗                     | /73         |
| 清谈的衍变                    | /76         |
| 吞云吐雾之趣                   | /80         |
| 泡茶馆                      | /84         |
| 休闲小吃                     | /87         |
| 雅室清玩                     | /91         |
| 野宴                       | /94         |
| 虫趣                       | /97         |
| <b>第五章 消闲妙法：天下万事皆可乐</b>  | <b>/101</b> |

|                        |             |
|------------------------|-------------|
| 闲谈                     | /101        |
| 看虫斗及其它                 | /105        |
| 鱼鸟之乐                   | /109        |
| 读闲书与闲读书                | /113        |
| 散步                     | /117        |
| 吃瓜子——最佳消闲法             | /120        |
| 逛商店的乐趣                 | /123        |
| 博戏                     | /126        |
| 闲消一局棋                  | /130        |
| 日涉庭院                   | /134        |
| <b>第六章 闲居与养生：闲散的用处</b> | <b>/137</b> |
| 闲居以养志                  | /137        |
| 从陶渊明爱菊说起               | /141        |
| “终南捷径”及其由来             | /144        |
| 因病得闲                   | /147        |
| 忙里偷闲                   | /151        |
| 闲眠之益                   | /154        |
| 优游园林                   | /158        |
| 纳凉消夏                   | /162        |
| <b>第七章 闲情寄艺：悠闲是艺术</b>  | <b>/167</b> |
| 瓶供之艺                   | /167        |
| 喝茶的艺术                  | /171        |
| 花谱                     | /175        |

|                       |             |
|-----------------------|-------------|
| 禽经                    | /178        |
| 修容                    | /181        |
| 调丝品竹                  | /184        |
| 食不厌精                  | /187        |
| “遣兴莫过诗”               | /191        |
| 笔墨怡情                  | /195        |
| <b>第八章 闲得无聊：休闲的变异</b> | <b>/199</b> |
| 深宫中的消闲                | /199        |
| 拈花惹草                  | /202        |
| 长舌妇与闲汉                | /205        |
| “呼卢喝雉”                | /208        |
| 寻找刺激                  | /211        |
| 玩物丧志                  | /214        |

# 第一章

## 涵泳自然： 休闲的至境



山水娱人

### 山水娱人

在中国人的种种休闲方式中，游山玩水最为人们喜爱和推崇。因为山水是宇宙自然最生动、最完美的体现。那屹立千万年的大山，多像静穆庄重的仁者；那活泼流动的江河，多像才华横溢的智者。满山遍野的草木，充满生机。水中的蓝天，云蒸霞蔚。澄江一道，芳甸花艳，南国红豆，北国雪原，缤纷的色彩，使人目不暇接。沉浸在青山绿水之间，仿佛能听到宇宙的律动，领悟天地自然的伟大与永恒。

得到欢乐，是休闲的一大目的。而山水，乃是世间最大的欢乐之源。古人早就懂得了山水可以娱人。赞美自然的庄子说：“山林与，皋壤与，使我欣欣然而乐与！”（《庄子·知北游》）汉代辞赋家枚乘

《七发》中的吴客说：“既登景夷之台，南望荆山，北望汝海，左江右湖，其乐无有。”他甚至把山水作为治疗楚太子毛病的良药。到了曹魏时期，以曹丕为首的邺下文人，有了比较安定的生活环境，闲暇的时间多了，游览山水就成了他们消遣闲情的主要方式。曹丕在写给吴质的信中说，在天气和暖的五月，南风吹拂着万物，各种果子多起来了，邺下文人经常驾车出游。另一位著名的文学家应璩，兴高采烈地说起他们一批“闲者”北游洛阳之北的芒山和黄河，逍遥于山坡水塘之间，吟诗作赋于杨柳之下，射高云中鸟，钓深渊中鱼，连称：“喜欢无量！”“何其乐哉！”

六朝名士常常游山玩水，经日忘归。他们最懂得山水是世间之大乐的道理。王羲之辞官以后，与他的同道尽情游山玩水，钓鱼射鸟，遇上风和日丽，还扬帆海上。孙绰住在风光秀丽的会稽，游放山水，十有余年。王献之说：“从山阴道上行，山川自相映发，使人应接不暇。若秋冬之际，尤难忘怀。”……他们整个身心融进山水，涵泳自然，体悟宇宙之道。游览山水，既是他们的生活态度，甚至也成了艺术创造的不可或缺的条件。

山水固然娱人，但非悠闲者不能赏其趣。游览和欣赏山水，是闲暇者所为，非得有一份悠闲的心境。所以应璩自称是“闲者北游”。整天忙忙碌碌，不是为名利，就是为生计，哪会有闲功夫闲心情游览山水？正踽踽于泰山道上的挑砖石的民工，想来不会有闲心情欣赏如画的山景。而心在功利的人物，即使身在山林，也不过是走马观花，心不在焉。只有以一份闲暇的心境，才能欣赏山水的奇趣与妙趣。大漠中落日的壮美，山岭间白云的变幻，林中落叶的响动，春来江花如燃，涧边花开花落……山水的动静声容，以及她所呈现的说不尽也道