

# 從《論語》看先秦儒家的休閒觀

彭家源

## 壹、前言

本文從先秦儒家《論語》的相關章句詮釋內涵與生態休閒的關聯，結合以道德生命的實踐及《論語》中孔子思想，再從孔子思想及一生中的身體力行的生活態度，展現出「知行合一」的行動，是實踐的表率，及「憂患意識」中，士人「達」、「窮」的態度及實現「天人合一」境界的休閒觀。

孔子思想的生活態度：孔子講樂、踐仁、生活的態度中，子曰：「飯疏食，飲水，曲肱而枕之，樂亦在其中矣！不義而富且貴，於我如浮雲。」（《論語·述而》）、「學而時習之，不亦悅乎」（《論語·學而》）。孔子對於曾點「莫春者，春服既成，冠者五、六人，童子六、七人，浴乎沂，風乎舞雩，詠而歸」（《論語·先進》）的生活情調，表現了他「吾與點也」的認同。「知者樂水，仁者樂山。知者動，仁者靜。知者樂，仁者壽。」（《論語·雍也》）呈顯仁智之人熱愛大自然的寫照。孔子讚許顏回之賢，他說：「一簞食，一瓢飲，在陋巷，人不堪其憂，回也不改其樂。賢哉回也！」（《論語·雍也》）。「學習之樂」，「樂以忘憂」，「節用之樂」、「君子之樂」及「樂山樂水」、「吾與點也」的環境休閒之樂，皆包含在論語思想總綱「志於道，據於德，依於仁，游於藝。」（《論語·述而》）之內容。

中國古代的士人，受中國儒家傳統文化之熏陶，生活上能夠自得其樂，對於生活持著「窮則獨善其身，達則兼善天下。」（《孟子·盡心上》）的人生態度。這些讀書人，受其中國文化修養，不管上為達官貴人或下為貧窮書生，不僅能安貧樂道，亦能創造精神上的悠閒生活。特別在不得意時，即便退隱山林，謫宮鄉野，亦能自得其樂，更有閒暇之情，寄情山水。在擁有自然環境時，更有機緣獲得精神上的享受，品嚐生活之樂趣，體驗人生悠閒自在之美，追尋儒家安貧樂道的休閒精神境界。他們在面對不平的現實社會，感受到的失望與無奈之時，他們並不會因此而放棄自身高潔的情操與道德理想。雖然內心的衝突與矛盾，但無論如何，他們始終保有「憂患意識」，不失自身的道德信念與對國家、社會的責任感與使命感，保持人格與內心世界的完整與圓滿。當其得志時，就可實現其對社會、政府的理想與抱負；但在官運仕途中不得意時，往往就祇能退隱山林。「窮則獨善其身，達則兼善天下」是中國古代士人在不同的政治處境，現實生活的環境中，能夠保持高度的品格情操，亦能安於生活，以自在悠閒之情與休閒情懷，順應各種不同的環境。

## 貳、孔子與生態休閒

### 一、孔顏樂處

人的生活、休閒心境受到外在環境的影響是多數人無法避免的，而更深層的休閒境地，亦與仁心、道德相關。仁者的休閒心境，可從「孔顏樂處」、「學而樂」、「回不改其樂」、「吾與點也」、「樂山樂水」感受到休閒、自在自得的體會。

梁漱溟先生講《論語》，整理孔子的生活觀念，清楚的理會出十三條生活的態度（1 樂，2 仁，3 訥言敏行，4 看自己，5 看當下，6 反宗教，7 非功利，8 非刑罰，9 孝弟，10 命，11 禮，12 不遷怒不貳過，13 毋意、毋必、毋固、毋我）。梁漱溟先生說，我們讀《論語》，孔子的第一個態度，即是孔子生活的大道。《論語》的第一章孔子開腔便說：

學而時習之，不亦悅乎，有朋自遠方來，不亦樂乎。人不知而不愠不亦君子乎。《論語·學而》

就學習禮樂而言，因為從禮樂的學習中，人會了解禮之客觀性的意義，依循理而行，心平氣和，人的精神便投注於客觀之禮義上，而擺脫了閒思雜慮。這樣，人的心志便會純一，而自然昂揚上進，不再苟且處事，因而人的本心就容易呈現。這時，人的內心，自然是呈露著無比的快樂的境地。若就泛指對一般知識的學習說，人在不斷求知，又不斷的有心得時，當然亦會衷心喜悅。有朋自遠方來，遠方的朋友必定無法時常見面，見面時自然樂形於色，此是人之常情。另可解作有人自遠方來求學問道於孔子，遠方之人來求學問道，則學與道便可普遍發揚到遠方去，這更是最值得快慰的事，今遠方有人來求教，正可見「道」是可以在不斷的普遍地實現，故自然快樂。

君子之學是為己的，即一心只求明道，充實自己，並非以學問作謀求功利之手段，故他人之知不知，並不足以影響一己求學之心境。在不斷進學的過程中，人不斷感到充實、不斷呈現著真生命，生命便已得到最大的安定，而無求於外，故人雖不知，也會無怨尤及無不平之感。君子為己之學或為揚道而行，皆能發自內心之樂。孔子對學習的態度是不怨天不尤人，而且能隨時隨地保持一貫快樂、休閒的心境。<sup>1</sup> 孔子將學禮樂視為一種習慣，慣性的實踐禮樂於生活之中，這亦是一種樂的行為，當有志一同的朋友自遠方來「學而時習之」，一起學習與實踐之，是人生一大樂事。孔子時時保有快樂、悠閒之情來行仁踐德，人知不知並不影響其學習與快樂之境。

有一次，子路、曾皙、冉有、公西華陪先生坐，有一段關於為官治國的討論。

<sup>1</sup> 見楊祖漢《論語義理疏解》頁 95—96，臺北：鵝湖出版社，民國 86 年版，。

子路、曾皙、冉有、公西華侍坐。子曰：「以吾一日長乎而，毋吾以也。居則曰：『不吾知也。』如或知爾，則何以哉！」子路率爾而對曰：「千乘之國，攝乎大國之間，加之以師旅，因之以饑饉，由也為之，比及三年，可使有勇，且知方也。」夫子哂之。「求！爾何如？」對曰：「方六七十，如五六十，求也為之，比及三年，可使足民；如其禮樂，以俟君子。」「赤！爾何如？」對曰：「非曰能之，願學焉。宗廟之事，如會同，端章甫，願為小相焉。」「點！爾何如？」鼓瑟希，鏗爾，舍瑟而作。對曰：「異乎二三子之撰。」子曰：「何傷乎？亦各言其志也。」曾點曰：「莫春者，春服既成。冠者五、六人，童子六、七人，浴乎沂，風乎舞雩，咏而歸。」子曰：「吾與點也。」

《論語·先進》

孔子的開場白說，不要因師長在座而拘束，有何想法可暢所欲言，你們平時常說：「沒有人知道我呀！」，假如現在有人要任用你們，那你們會如何做呢？」。孔子特別欣賞曾點，是因為他的回答，正好配合暮春這時間，尤其下午，無論做什麼事都不適宜。冠者五、六人，童子六、七人，是代表隨意、不勉強，而去的地方沂水並不很遠，不必長途跋涉，到沂水洗洗澡，到舞雩台吹吹風，然後邊唱歌邊回家。在時間上是暮春三月，地點則靠近沂水，真正休閒的心態，是要配合時間、空間的條件，並不捨近求遠，這就是自在。這是要配合時間、空間，當下求得解脫的逍遙與休閒，這說明儒家對大自然的欣賞是在不言之中，而不是特別要談山的美學、水的美學。重要的是，要人生活在大自然當中，而不是把它作為一個特定對象來欣賞、了解、分析。要配合大自然所給予的時間、空間之條件，自己尋求作為一個人和大自然如何相處的途徑，這就需要智慧，要由心來體會。

孔子同意曾點的志向，可見孔子是喜好親近大自然的，並愛與大自然同在，處於大自然，享受大自然的所有，喜愛大自然，是人生最大的快樂，亦是人生所追求的最高志趣。其志趣是人與自然和諧相處，人是自然的一部份，自然界的山水及所有的萬物，相互共同擁有這個自然界，人的生命與這些萬物是息息相關著，人只有回歸大自然，才能夠回歸本源。

曾點描述出一個「浴乎沂，風乎舞雩，咏而歸」的世界，乃是一個無亂可撥，無正可反，其本身便是自在安寧的世界。曾點的描述不是對某一現實世間的具體描述，而是對一絕對理想的象徵，這象徵描述直透到仁者的心境而令孔子喟然嘆許了。我們從這極富抒情意味的嘆，也可知曾點的話，實只是指點一悠游自得的心境，而非描述一客觀實景。<sup>2</sup>「浴乎沂，風乎舞雩」，只是一種想法，可以理解為其目標是創造社會平等、祥和，安康、快樂、悠游自得，充分享受大自然賜予的自在生活。這樣一種人生理想境界正符合孔子一貫的仁政主張，自然得到孔子的贊同，在無拘無束的悠游自在中體現出仁政理想，這不能不說是孔子之後，兩千多年來士大夫階層從政理想的追求。

<sup>2</sup> 見曾昭旭《論語義理疏解》頁 262—264，臺北：鵝湖出版社，民國 86 年版。

對於自然山水與仁智者，孔子提出了：

知者樂水，仁者樂山。知者動，仁者靜。知者樂，仁者壽。《論語·雍也》

以孔子看來「知者」、「仁者」都是有道德修養之人，孔子讚美有道德修養的人，其用意在於教育他的弟子及大眾來學習「智者」、「仁者」，其處於大自然中所獲得的快樂長壽，正是人類自始以來不斷追求與理想目標的最高境界。山的厚重與樸實以及水的流動與活潑，使他體會到人格修養的穩定和智慧的靈巧之間的相輔相成。孔子喜愛大自然的美景，更重視內心的精神感受與更深一層的內涵。

子曰：「質勝文則野，文勝質則史。文質彬彬，然後君子。」《論語·雍也》

質是內在本有的，是與道德生命有關的品質，文是外在形式的美。如果太著重於外在大自然的美，而缺乏內在品質的美，將不是真實的美。孔子認為，必須是從內在本有而發的真性情才是真品質的美，美並非外在功利的滿足，而是精神上的愉悅與滿足。正如王開府先生說：「當人主體的品質應合於客體的特性時，就形成美。所以，主體與客體的統一，促成了美感經驗。」<sup>3</sup>

如何培養「樂山樂水」的生態倫理情懷呢？孔子認為首先要淡泊明志，有一種做聖賢君子「不改其樂」的人生志向。孔子把「樂山樂水」與做仁人志士聯繫起來，作為培養儒家理想君子人格的一項道德行為規範，說明儒家對生態倫理的重視。君子要愛人、仁民、愛物、樂山、樂水、節用，這就把生態倫理教育有機地融入到人倫道德教育之中。孔子要培養的不僅是既有仁者胸懷又能治世的理想君子人才，這種人才僅僅能治世是不夠的，必須要有「樂山樂水」的生態倫理情懷，將人間的和諧與自然的和諧自覺結合統一起來。當今生態環境惡化，雖然原因是多方面的，但一些國家的統治者的領導者缺乏「樂山樂水」的仁者情懷，只追求眼前利益，隨意使用地球資源，違背生態道德，雖造成了經濟空前繁榮、國力強大，但卻造成另一方面環境問題嚴重、生態危機四伏的「二律背反」局面。現在我們都知道「世界上只有一個地球」，地球上的自然山水及萬物，都是全人類共享的不可再生資源，如果再不加強「樂山樂水」的生態倫理教育，自然生態環境未能維護，恐怕再不了多久，都可能會遭受滅絕之災，到時候人類的生活環境亦將直接受到嚴重影響。只要從現在做起，從我們每個人做起，自覺自律培養「樂山樂水」的生態倫理情懷，自然萬物和人類才能和諧共生和平的發展下去。

<sup>3</sup>見台師大國文系編《儒學與人生》頁203，臺北：三民書局，民國95年版。

## 二、山水比德

「比德」，是以自然物所形成的特徵或生命的特性與人的品德修養的比照中，賦予德行品格的意義，然後再反過來給人品德修養的啓示，就是比德。自然物比德並非約束人爲的主觀想象，其具有生態意識的仁德，其比德的審美觀，如「樂山樂水」，山的樸實與莊重和水的活潑與流暢，反應出仁者、智者的心境；「松竹梅」及大自然的萬物可表現出人格的堅忍不拔及大自然充滿生機，可體察宇宙的奧秘，領會人生。憑借這樣的比德觀念，自然大地、生態理念的維護，以及大自然養育大地子民，教化民族智慧與仁德之心，得以和自然融合爲一。

孔子「比德」審美思想中體現有關觀水中有一段話：

子貢問曰：「君子見大水必觀焉，何也？」孔子曰：「夫水者，君子比德焉，遍予而無私，似德；所及者生，似仁；其流卑下句倨皆循其理，似義；淺者流行，深者不測，似智；其赴百仞之谷不疑，似勇；綿弱而微達，似察；受惡不讓，似貞；包蒙不清以入，鮮潔以出，似善化；主量必平，似正；盈不求概，似度；其萬折必東，似意；是以君子見大水觀焉爾也。」<sup>4</sup>

對於智者何以樂水，孔子認爲：

泉源潰潰，不釋晝夜，其似力者；循理而行，不遺小間，其似持平者；動而之下，其似有禮者；赴千仞之壑而不疑，其似勇者；障防而清，其似知命者；不清以入，鮮潔而出，其似善化者；眾人取平，品類以正，萬物得之則生，失之則死，其似有德者；淑淑淵淵，深不可測，其似聖者；通潤天地之間，國家以成。是智者所以樂水也。<sup>5</sup>

在這兩段以水比德之君子品德的對話中，已將孔子對自然界水之美的觀點道出。對於仁者何以樂山，孔子這樣說：

夫山龍從累嶧，萬民之所觀仰，草木生焉，眾物立焉，飛禽萃焉，走兽休焉，寶藏殖焉，奇夫息焉，育群物而不倦焉，四方并取而不限焉，出云風，通氣於天地之間，國家以成。是仁者所以樂山也。《詩》曰：「太山岩岩，魯侯是瞻。」樂山之謂也。<sup>6</sup>

<sup>4</sup> 見劉向著，王鏞，王天海譯註《說苑全譯》頁748—750，貴陽：貴州人民出版社，民國81年版。

<sup>5</sup> 同上揭書。

<sup>6</sup> 同上揭書。

這幾段對話的重點是說明，山水所以成爲「君子」必予觀之的對象，是因爲「君子」以山水比德。也就是說，山水的自然形象的某些特徵可以象徵人的高尚道德品質。孔子的「知者樂水，仁者樂山」的命題以及由此發展起來的「比德」思想，顯然已經涉及自然美的本質問題。按照孔子的命題和「比德」思想，自然物（山水）之所以美，雖然同自然物本身的某些特徵有關，但決定的還是在於審美主體把自然物的這些特徵和人的道德品質聯繫起來。

「比德」這種樂山樂水的方式，蘊涵著哲學思考的意趣，是在追求道德圓滿的過程中給外在的自然山水賦予了人的品格德性，人與自然的交流或人對自然的觀賞，實質上在很大程度上成了人與自然間人格象徵的交流或人對自然物性象徵的欣賞。這種對自然山水的審美特性所持的比德態度，一直都在中國人的山水意識及文化心理的深層結構之中。因此，中國人在靜觀默照體認自然景物之時，十分強調「以心照物」，不僅注重外在的美，而且特別注重感悟內在的品味。譬如中國人喜觀荷花、蘭花、竹子、松柏、梅花等植物景觀，很多情況下，除了觀賞其外表之外，還在於其內在品質，以作爲人格的象徵或精神意志表現的意義，這實際是某種情思意趣的物態反映。如荷花生長在池塘沼澤，「出淤泥而不染」，象徵高潔；蘭花生於幽谷而不與蕪草爲伍，色潔、香醇、樸實，故象徵清雅；竹子修直不彎，引發人們灑脫淡泊的聯想，故象徵高風亮節，素有「正人君子」之稱；松柏不畏嚴寒，斗風傲雪，四季常青，故人們習慣於借用松柏的這種性格來喻示堅貞不屈的精神，以象徵堅忍不拔的品格。以松柏來比德，孔子說：「歲寒，然後知松柏之後凋也。」（《論語·子罕》）說明人在艱苦的環境下鍛鍊堅強的意志。古人多用松柏比喻一個人的堅強性格和風格，在風霜與嚴寒之中，挺拔不屈，傲然直立，表現了生命的頑強，也展現了自然界的生命力。松柏可說是自然界生命力的象徵，也是大自然的創造，它給人類帶來了生命的堅毅精神與創造活力；梅花，是中華民國的國花，越冷越開花，象徵著堅忍不拔的精神。所有這些事例，均在一定程度上印證了「美是道德的象徵」（康德）和「自然美是心靈美的反映」（黑格爾）這樣的命題。此外，在中國的山水文學描寫中，自然萬物如天地日月、春夏秋冬、晨昏晝夜、風雲雷電、江河湖海、花草樹木及鳥獸魚蟲等，大都被擬人化了，結果轉變爲千姿百態的象徵符號，用以表現或寄托人的情感、意趣、精神與道德品格。

「比德」是對人生命智慧的啓示，中國的哲人、士人從大自然中感悟道德生命與智慧。實際上也就是以不同特性的事物表徵不同的比德原型，是自然人格化，也是人格自然化，中國的士人從自然生態所體現的生命精神中發現了不同的人格特徵和類型，並自覺地用它們來養護和陶冶自己的人格。被士人們特別鍾愛的江南蘇州著名園林、山水設計中不可缺少的「太湖石」，即以皺、瘦、透、漏爲特徵的太湖石，最早就是以其天然奇崛的形態而獨具人格原型意義。首先，太湖石以其天然性對抗於世俗的偽飾雕琢。其次，它以皺而瘦的外形與世俗的富貴肥碩判然區別，顯示出清貧自守，因富於精神生活而凝重深沉的形象。再次是透，既有心地坦白、洞燭明徹之意，又像是世事風霜留下的千瘡百孔的痕跡。至於漏，

是一體整合、生機自在的樞機所在，顯示了頑而不死、堅而有生的特性。這樣的石頭，高度集中而鮮明地映照著那個時代不願意同流合污的知識分子的人格特徵。當今的江南名園當中的園藝設計，不乏這些太湖石。梅花作為人格原型，在陸游的詩詞中得到鮮明的寫照。他在《卜算子·詠梅》中所寫的「驛外斷橋邊」的梅花那「無意苦爭春，一任群芳妒；零落成泥碾作塵，只有香如故」的慨嘆，他那「一樹梅花一放翁」的熱烈自許，把梅花作為人格的原型定格於中國傳統文化之中。<sup>7</sup>

對於先哲們來說，從自然現象中找出事物規律以呼應自然社會，自然界成為研究客觀世界的物質依據。《易經》從自然中的天、地、雷、火、風、澤、水、山等八物，作為萬物的起源，目的是探求事物相互發展變化的規律。錢穆在《論語新解》對「仁者智者」其著眼於，自然對人性和道德的助益屬向「山水自然中討消息」的哲學思維與審美意識，可以說，正是自然生態所展現的天然本真的美，哺育了我們的藝文審美休閒意識，樹立起最令人神往的藝文審美境界。要同自然有精神上的感應，就必須有對自然有愛護的心才能與自然互有感知。顯然，這種精神交流不是抽象的，而是在生命的整體體驗中發生的，它不僅可以頤養性情，而且能調適身心，強化人道德生命及休閒的內涵。

我們從孔子的「知者樂水，仁者樂山」（《論語·雍也》），和「山水比德」就會明白，這正是仁智者熱愛大自然的寫照，是人與自然和諧相處，從中得到無限樂趣和休閒的境界。山水之樂是自然美，但是只有當個體的生命情感融入到大自然的山水之中，進入情景交融的狀態，才能感受到樂。但是，為什麼只有仁智之人才能樂山水呢？在孔子看來，仁智之人不僅有很強的審美意識，而且有很高的道德修養、道德情操。仁者不僅「愛人」，而且熱愛大自然，山水是自然界特別是大地象徵，是一切生命的源泉與棲息地，對山水的熱愛充分體現了仁者的情懷，也是仁者的生命依托。孔子很重視樂，把心中之樂看成是人生的最高追求理想目標，但樂不僅僅是一種主觀感受，而是「天人合一」境界的最高體驗，以山水為樂，就是這一境界的體現。唯有對大自然出於內發「自律」的關愛，在行仁踐德的行徑中，才能真正的體驗到這種樂。

### 三、簡樸節用

子曰：「以約失之者鮮矣」（《論語·里仁》），能節約卻會犯過錯的人是很少的。又說「奢則不遜，儉則固；與其不遜也，寧固。」（《論語·述而》）奢侈就會顯得不恭順，儉樸才能顯得簡陋，與其不恭順寧可簡陋。孔子主張生活上要求節簡，反對奢侈浪費。對於節用，哪怕別人說自己簡陋都無妨。又說「儉，吾從

---

<sup>7</sup> 見章海榮《旅遊美學導論》頁75—77，北京：清華大學、交通大學，民國95年版。

眾」，孔子願意和大家一樣節儉過生活。孔子這種節簡的意識，直接對於自然生態資源產生了積極的作用。

孔子說：

道千乘之國，敬事而言，節用而愛人，使民以時。《論語·學而》

治理千乘的國家，必須嚴肅對待，誠信不欺，節約資源，愛護百姓，領導百姓不違農時。可見敬事、信、節用、愛人，皆是道德範疇，對領導者的道德範圍的一種規範。「君子意而不費」（《論語·堯曰》），說明君子施惠予人，而自身卻節約而不浪費，此亦是一種美德的表現。對自己日常生活亦是種自律，「君子食無求飽，居無求安」（《論語·學而》），君子食不求飽，居則不求安樂舒適，因為吃太飽則傷身又傷心也浪費食物，居住太過安逸，必定會消耗過多建材與土地空間，就無法做到節用，是君子所不為。孔子主張節用，反對浪費，孔子對好學且生活簡陋的顏回說：

賢哉回也！一簞食，一瓢飲，在陋巷，人不堪其擾，回也不改其樂。《論語·雍也》

顏回所過的生活是從裡到外非常簡樸的生活，其是發自內心，不改其樂的簡樸精神，是賢明智慧的根源。孔子認為人不在乎生活條件是否貧窮，而要在簡樸生活當中獲得智慧；孔子把簡樸節用，不浪費自然資源的生活，視為獲得學問智慧的橋樑，並且在保護自然資源的原則下，過基本的生活要求，而樂在生活中。

「一簞食、一瓢飲、在陋巷」表示顏回現實生活的困苦；「人不堪其擾，回也不改其樂」則用一般人之不能忍來對比出顏回已超越了現實環境與氣質生命（需食、需衣的有限生命）的限制，而掌握到精神上的自由之樂。這自由本質上是永恆的，可以自主不受外物的影響，所以用「不改其樂」來表示。不改其樂者，是說不管他的物質生活是豐裕是貧困，不管他的氣質生命是長命是夭壽、是健康是多病，他精神上都總是樂的。<sup>8</sup>

孔子講節用簡樸，不僅僅在指導學生及理論上作文章，自己亦是身體力行。據《論語·子罕》記載子欲居九夷。或曰：「陋，如之何？」子曰：「君子居之，何陋之有？」有一次孔子要搬到九夷去居住，有弟子對他說：「九夷那個地方非常簡陋，如何好居住呢？」孔子回答說：「君子居之，何陋之有？」正好回應上句對顏回之語。由此可見，孔子不僅講求生活應簡樸，資源應節用，更重視內在道德修養，君子行仁，不追求外在奢華的生活享受，而現今的社會講究太多排場，浪費錢財，也浪費自然生態資源。今日世界全球性的環境問題，與人類過多地追求高消費，不注意節用所造成的資源浪費及環境破壞古今皆有，他的這種節用觀，在當時生產力不發達，可用資源有限的情況下，對減少民眾疾苦，維持日常

<sup>8</sup> 見曾昭旭《論語義理疏解》頁185，臺北：鵝湖出版社，民國86年版。



生活，以及生態資源保護有重要的進展意義。當今，雖然生產力大幅提高，人們的生活條件也大幅改善，但爲了保護生態環境，我們還是要大力提倡生態節用消費觀，以避免過度使用浪費自然資源，造成生態環境的破壞。

如果我們能夠以孔子爲標竿，發揚孔子「飯疏食飲水，曲肱而枕之，樂在其中矣。」（《論語·述而》）的節用思想，吃粗飯，飲冷水，彎曲胳膊當枕頭而睡，節儉自在且又能樂在生活之中，人人以此發心，那麼必定能夠爲我們唯一的地球節省更多的資源，維護自然生態環境，爲我們的後代子孫保留完美的大自然，讓後代子孫如孔子「樂在其中」。

孔子不僅要求自我的節用，對於當朝君王的縱慾行爲，其會無限膨脹造成對自然生態的影響，提出了禁止奢華浪費的主張，將勤儉節約作爲美德來倡導教化百姓，而將奢侈浪費視爲一種惡，加以禁止與反對，所以子曰：「大哉問，禮，欲其奢也，寧儉；喪慾其易也，寧戚」（《論語·八佾》）作爲節用的原則。孔子曰：「益者三樂，損者三樂：樂節禮樂，樂道人之善，樂多賢友，益矣；樂驕樂，樂佚游，樂宴樂，損矣」（《論語·季氏》）「樂佚游」、「損矣」，要求人們必須節制游獵的行爲，不能以游獵爲樂，反對盡，午其眾以伐有道，求得當欲不以其所」（《禮記·哀公問》）孔子要求統治者不可沉溺於聲色犬馬之中，限制他們游獵的活動，就可減少對生物群體的傷害。孔子從愛護天地萬物的仁心出發，提出「子釣而不鋼，戈不射宿」（《論語·述而》）的反對生態破壞的行爲。朱子注疏《論語》也提出：「孔子少貧賤，爲養與祭，或不得已而釣戈，如獵較是也。然盡物取之，出其不意，亦不爲也，此可見仁人之本心矣。」（《論語集注卷4》）<sup>9</sup>，孔子的節用簡樸，愛護自然山水及萬物，確實的實踐在生活中。

人的最高德性是仁，人與人的生活是以仁德作爲依據，而仁的核心是「愛」，其實踐就是「愛人」（《論語·顏淵》），其表現即是以大眾的利益去愛，是以仁的德性愛心實踐在生活中。「子釣而不鋼，戈不射宿」（《論語·述而》），孔子主張，捕魚用釣的，而不用網子將大小魚一網打盡；射鳥不射殺歸巢的鳥。「釣而不鋼」其作用在於讓魚類能不斷的繁衍生息；「戈而不射」，是爲了鳥類能多團聚與生育下一代。可見孔子是以仁德之心，對生命的關懷，是仁心的展現，對自然界節用的做法，可維護生態資源的可持續利用。

古代儒家所主張的環境生態可以「時禁」作爲行爲規範。古代儒家學說不是普遍地禁止或絕對地禁止殺生、獵獸或伐樹。而是認爲人們有些時候可以做這些事，有些時候不可以做這些事。人的生存固然離不開自然物，人在自然界也居主動地位，但人並不是在任何時候都可以對它們做任何事情。其主張不是完全的禁欲，而是節制人類的慾望。《禮記祭義》記載，曾子曰：「樹木以時伐焉，禽獸以時殺焉。」夫子曰：「斷一樹，殺一獸不以其時，非孝也。」又《大戴禮記·衛將軍文子》亦記載，孔子說：「開蟄不殺當天道也，方長不折則怨也，怨當仁也。」我們可以注意這些話對時令的強調，以及對待動植物的惜生，不隨意殺生的「時

<sup>9</sup> 見徐崇齡《環境倫理學進展評論與闡釋》頁285—287，北京：社會科學文獻出版社，民國88年版。

禁」與儒家主要道德理念孝、恕、仁、天道緊密聯繫起來的趨向。這意味著對自然的態度與對人的態度不可分離，廣泛地惜生與愛人憫人一樣同為儒家思想題中應有的態度。

這種「時禁」，之「時」與其說是以人為中心，按人的需求來安排，而毋寧說是按照大自然的節奏，萬物生命的節律來安排，亦即按四季來安排的。人固然也生活在這大自然之中，同樣要順應相同生命節律的天道。古代中國人對這種自然和生命的節律有各種禁令，據《禮記·月令》篇記載：破壞群體生物的行爲。「今之君子好實無厭，淫德不倦，荒怠傲慢，固民是

孟春之月：禁止伐木，毋履巢，毋殺孩蟲胎夭飛鳥，毋麝毋卵，毋聚大眾，毋置城郭，掩骼埋胔。是月也，不可以稱兵，稱兵必天殃，天戎不起，不可從我始。毋變天之道，毋絕地之理，毋亂人之紀。仲春之月：毋竭川澤，毋漉陂池，毋焚山林。季春之月：是月也，生氣方盛，陽氣發泄，句者畢出，萌者盡達，不可以內。田獵羅網置畢翳餒獸之藥，毋出九門。是月也，令野虞毋代桑柘。孟夏之月：是月也，繼長增高，毋有壞墮，毋起土功，毋發大眾，毋伐大樹。是月也，驅獸毋害五谷，毋大田獵。季夏之月：是月也，樹木方盛，命虞人入山行木，毋有斬伐。《禮記·月令》

當春萌夏長之際，不僅不許破壞鳥獸之巢穴，也不許殺取或殺害鳥卵、蟲胎、雛鳥、幼獸，也禁止人們各種有害於自然生長的行爲。所禁的行爲對象範圍不僅包括動物、植物，也涉及山川土石。而其中的「毋變天之道、毋絕地之理、毋亂人之紀」是維護自然萬物的基本原則。

春秋戰國孔子的年代，距今約二千五百多年，當時自然界中的野生動植物必然是非常豐富，百姓以開墾山野與打獵捕魚維持生活上必須的基本需求。孔子自身去釣魚、射鳥維持基本的生活需求，和現今捕殺野生動物問題在意義上是不同的。孔子主張用竹竿釣魚而不用漁網捕魚，射鳥不射殺巢宿的鳥，從己身作為以維護大自然的動物，釣魚打獵的節制行爲，不一網打盡所有的生物，這樣可以讓魚鳥免於趕盡殺絕造成資源枯絕，得以延續百姓以捕魚打獵為生活之道，此就是一種仁的行爲，因此孔子反對無節制的捕抓自然界的動物。對此生態資源的愛護和節用，正是孔子的主張「泛愛眾而親仁」（《論語·學而》），從愛人推及愛眾，以包容天地萬物的仁人之心出發，實踐了生態環保的議題，也維持了資源的持續發展。

中國自古以來就一直保有生態環境維護的傳統，以生活在比較原始的少數民族言，其生活上一般都保有生態的觀念。以台灣的原住民<sup>10</sup>為例：昔日原住民

<sup>10</sup> 泰雅族 (Atayal; Tayal)、賽夏族 (Saisiyat; Saisiat)、布農族 (Bunun)、鄒族 (Tsou; Cou)、魯凱族 (Rukai)、排灣族 (Paiwan)、卑南族 (Puyume)、阿美族 (Pangcah; Amis)、達悟族 (Tao; Yami; 昔稱雅美族)、邵族 (Thao; 原本被認為是為鄒族中的平地原住民，2001年正式成為官方所承認的第10個原住民族)、噶瑪蘭族 (Kavalan; 部分噶瑪蘭人被分類為阿美族，2002年正式成為官方所承認的第11個原住民族)、太魯閣族 (Taroko; Truku; 原本被認

各族群，依據狩獵、漁牧及農耕的需求，曾經用相當長的歷練，發展了一套與大自然山林、河流、海洋祈求分享其資源。每個族群、部落形成自然自足的生活模式。台灣高山子民布農族人當在溪邊飲水時，必伏跪在地上取水；排灣族在山中宿營時，只取所需要的枯木，將蒼蒼的樹林留給大自然中棲息的鳥類、昆蟲、藤蔓及菌菇等等自然界的萬物。而大規模的狩獵行為在秋季之後才展開，因為大地在春夏孕育成長的萬物是繁延期，是必須加以保護的。在部落進出的通道與山林之間的小徑，是隨著地形的走向而闢築，以避免傷害土地，及不為己利求便捷，對大地的愛護之情表現出真情。海洋之子蘭嶼的達悟族，達悟族人以最神聖的儀式拜祭飛魚，飛魚按照潮流依時游向蘭嶼達悟族居住的地方，幾個月的漁訊與祭儀是經年的盛事。達悟族人認為，大型的魚類是惡靈的魚，以誘惑貪慾的人，其結果是冤死海底。阿美族亦是親海的民族，他們擅長在礁石中尋魚貝類與海菜，祖訓嚴禁貪求多餘之食物，對海洋的敬畏與謙遜是生態資源保護的重要原則。嘉義縣阿里山的鄒族，在達那依谷由村長帶頭，組成巡守隊來維護溪流鮎魚的生態，依季節開放釣魚，禁止毒魚與電魚的行為，因其維護自然環境的成效，現已成為台灣的模範社區，是各地區觀摩學習的榜樣。亦已成為觀光、休閒旅遊的重要景點，在環保行動中產生了觀光休閒的成效是料想不到的收益。而也在嘉義縣番路鄉奮起湖地區卻將打飛鼠作為休閒的活動，夜晚時分在森林中，時可聽到打飛鼠的聲響。而對面山的大湖社區卻有另一批以維護飛鼠所組成的保護團體，不時有帶著朋友在夜裡欣賞飛鼠的休閒活動。對比之下打飛鼠與欣賞飛鼠在不同的休閒心態下，產生了不同的行為。如能參照上述達那依谷鄒族保護溪流的作法，不求短利，為長遠著想，觀光休閒生態保護才能夠不斷的延續下去，否則打飛鼠為了口腹之慾及短暫的快感，卻斷送了後人欣賞休閒的機會，以及破壞了自然生態，乃是不智之舉。

觀現今的某些人，捕魚時不管大小魚一律抓捕，太小的魚或不中意的，有棄之路旁，任其死亡。又對於流刺網的捕魚方式，先進國家如日本多年前就已明文禁止使用，其目的亦在防止一網打盡所有的大小魚蝦。另有一種「吻仔魚」，其是海中約五百多種的小魚苗之統稱，市場上到處可見，為防止海洋魚類的枯絕，亦有環保人士提出不要食用之。2006年台灣的捕黑鮪魚遠洋漁船亦遭受到國際組織的約束，縮減了捕鮪魚之船數。這些行為動作皆是為了生態環保的立場在努力，以確保生態環境免於受到危害，其作用亦在鼓勵實踐孔子所言之「節用」，即是儒家的中心思想「仁」的展現。

## 參、儒家生態休閒實踐

---

為是泰雅族的亞族，2004年正式成為官方所承認的第12個原住民族）、撒奇萊雅族(Sakizaya；在日治時代歸併為阿美族的一支，2007年正式成為官方所承認的第13個原住民族)、賽德克，原本被列為泰雅族，2008正式成為第14個原住民族。

## 一、孔子的生活態度

論語思想的總綱目可由孔夫子這一話段來說明：

子曰：「志於道，據於德，依於仁，游於藝。」《論語·述而》

志於道，是正道，是人人普遍共有的理想；據於德，是德行的修養；依於仁，是仁心的發用；游於藝，是六藝的學習探討，是周文禮樂與道德的結合。孔夫子以爲人生的理想，就處於樂的心境，依據仁德開發每一個人生活上及人生的道德生命實踐，也就是實踐「仁」。

「道」，是生活上及人生道德生命的實踐；德是德行，就是道德實踐；仁是仁心，人生可以開出理想，可以修養德行，它可能的超越根據就在於人有仁心。仁心會呈現，故德行不僅是應然的價值，也是實然的存在，仁心一呈現，人就有不安而求安的道德感，就有應該不應該的價值自覺，仁心是人人皆有普遍的定分，所以德行的路人人要行，而人生的理想也才有它的源頭。因此，通過德行的修養，開出人生的大道，才有普遍性與必然性。仁心自作主宰，不被世俗與功利所影響，可以奠定生命的方向，所以說是道德理想的超越根據。依於仁，是說「志於道，據於德」之所以成爲可能，其根據就在人有仁心，且仁心會呈現，會自覺，會開發理想，而實踐德行。

儒學的德行實踐所開出的人生大道，是在詩書禮樂的潤澤陶養中，而不是自尋苦處，也可以說生活是處在「快樂的」、「休閒的」境界中，游於藝就是在悠游自得中實現圓滿的人格。德行修養的可能基礎，就在人人內在本有的仁心發用上，仁心發用就落實在詩書禮樂的人文教化中，使人生大道的莊嚴與德行實踐的工夫，皆在悠遊自得中呈現，此生命就可融入圓滿之境。<sup>11</sup>

孔子以道德教化子弟，其一生爲人處世與樂在生活的態度，可由下面這段話表達無餘。

葉公問孔子於子路，子路不對。子曰：「女奚不曰：其為人也，發憤忘食，樂以忘憂，不知老之將至云爾。」《論語·述而》

葉公向子路探問孔子的爲人處事，子路沒有回答，孔子告訴子路說：你爲什麼不這麼說，他的爲人，一發憤用功學習，可以廢寢忘食，在生命的愉悅中，連一切的俗染煩憂都可以忘掉了，甚至連自己將要老去都不知道。孔子好學用功於詩書執禮，而樂在其中，可以忘食忘憂，此正是所謂「游於藝」。孔子「志於道據於德」，沉浸於詩書禮樂的藝文舞樂中，得輕鬆以對而不刻版，其生活的態度與實

<sup>11</sup> 見王邦雄《論語義理疏解》頁5-6，臺北：鵝湖出版社，民國86年版。

踐道德的理想與樂是不分離的，其生活不失悠閒的心境，莊嚴中有美感。使人人各得其所，又能自得其樂，如此道德實踐才不會有壓力，且才能心安理得，處於休閒安樂之境。<sup>12</sup>

子曰：「君子坦蕩蕩，小人長戚戚。」《論語·述而》

君子本是心安理得，以踐仁行德為理想目標，當然時時是樂，故君子與樂長處。小人因有許多私欲，故不能安樂。所謂私欲者不只是飲食男女之欲，凡是多了自私自利為己皆是。君子因已超越己私，以全體的利益為重，循正道，隨時隨地以求仁得仁為滿足，不為有限的氣質所限，小人則時時計較，所求所欲之事是無法把握的，故處處憂心忡忡，患得患失。孔子的此段話和「君子上達，小人下達。」（《論語·憲問》）「君子求諸己，小人求諸人。」（《論語·衛靈公》）有相近義，君子與小人之分在於君子為仁，小人為己。

孔子踐仁行德亦重視生活的情調，「游於藝」古代的六藝「禮、樂、射、御、書、數」孔子皆勤學有成。「三人行必有吾師，擇其善而從之，其不善而改之。」（《論語·季氏》）說明天下人皆可為人師。孔子「問禮於老子，習樂於師襄。」（《史記·孔子世家》）他習樂於師襄，依次先學習樂曲的基本旋律，再學習高低節奏與作者寫曲的情感，再體會想像其神情。他說：除了周文王，誰能作出這麼偉大的樂曲？他如此專注與用心的學習與領悟，令師襄佩服不已。孔子非常熱愛音樂，也喜歡唱歌「子與人歌而善，必使反之，然後和之。」（《論語·述而》）其在日常生活中，有機會唱歌就唱，且喜歡和人合唱，其樂融融。

有次孔子聽了「韶樂」之後，三月不知肉味。鮮美的肉味，是人所喜愛的，但是大舜的韶樂竟然使他食而不知味，可見優美的樂曲，能觸動人的心靈，使人渾然忘我。另次孔子受困於陳蔡，數日不食，但他仍然「弦歌不輟」，人生的困境在所難免，受外在環境的影響，不必怨天尤人，應持「擇善而固執之」，堅守信念，承擔現實的命運困難之外，要把握天賦使命，一面修養自身的品格，一面推己及人而行仁。他在臨終前，唱出「太山壞乎！樑柱摧乎！哲人萎乎！」（《史記·孔子世家》）但事實上，儒家的思想文化並未壞、摧、萎，他為至聖先師、萬世師表、永遠的老師，他的情調生活是歷久而彌新。影響千秋萬載的子弟、儒者。<sup>13</sup>孔子是至聖先師，開創了儒家的文化傳統，成為中國文化的主流，一般人總認為孔子是嚴肅莊嚴的，我們可以從樂的角度來認識其踐仁與休閒的另一面。孔子的生活態度，其自身要求處於簡單、平靜且自由自在悠閒快樂的生活中，在這種心態以行仁，可見儒家是重視學習修身、忠恕待人，表現出溫和節欲的生活態度。

孔子講樂、踐仁、生活的態度，可由《論語》章句中得到啟示。子曰：「飯疏食飲水，曲肱而枕之，樂亦在其中矣！不義而富且貴，於我如浮雲。」（《論語·

<sup>12</sup> 同上揭書，頁 33。

<sup>13</sup> 見傅佩榮《儒家與現代人生》頁 90-91，臺北：業強出版社，民國 80 年版。

述而》)有這樣的悠閒心境，有這樣的自在自得的生活，才能享有「學而時習之」(《論語·學而》)的喜悅，才能成就「人不知而不愠」(《論語·學而》)的君子美德。孔子對於曾點「暮春者，春服既成，冠者五、六人，童子六、七人，浴乎沂，風乎舞雩，詠而歸」(《論語·先進》)的生活情調，表現了他「吾與點也」的認同，「知者樂水，仁者樂山。知者動，仁者靜。知者樂，仁者壽。」(《論語·雍也》)仁智之人熱愛大自然的寫照，是人與自然和諧相處，從中得到無限樂趣。孔子讚許顏回之賢，說他：「一簞食，一瓢飲，在陋巷，人不堪其憂，回也不改其樂。賢哉回也！」(《論語·雍也》)不憂貧不謀食的人，才能用心在謀道憂道的理想上。放得開功名利祿的人，才能擔當得起外王事業與文化理想，道德修養不是行於外，若不能自安自足，自在自得的話，總是很辛苦有負累，而不能心安理得，長久下去的。孔子「學習之樂」、「樂以忘憂」、「節用之樂」、「君子之樂」及「樂山樂水」、「吾與點也」的環境休閒之樂皆包含在論語思想總綱「志於道，據於德，依於仁，游於藝。」之內容。

## 二、孟子對生活的主張及態度

孟子其一生為人處世與節用的理想生活態度：

五畝之宅，樹之以桑，五十者可以衣帛矣；雞豚狗彘之畜，無失其時，七十者可以食肉矣；百畝之田，勿奪其時，數口之家，可以無飢矣。謹庠序之教，申之以孝悌之義，頒白者不負戴於道路矣。七十者衣帛食肉，黎民不飢不寒，然而不王者，未之有也。《孟子·梁惠王上》

孟子對於生活的要求，五畝之宅，百畝之田是當時理想的家庭經濟制度之基本需求，符合於當時的社會生活狀況的要求，從中反映的狀況，正可說明當時的人，可以過什麼樣的生活，想要過什麼樣的生活。以當時的生活經濟水準，是無法過早能夠帛衣與肉食的。這種生活要求，一方面也可體現出儒家孝道敬長的原則，老人家才能提供其帛衣、肉食；另一方面有更深層的意涵，人類應該過一有節制的生活，年輕力壯時應簡樸過日子，而帛衣、肉食以孝敬體弱年齡達五十、七十的長者。年輕人、年老人過這樣的生活只是各滿足其生活的基本需求，人不可有太多的要求，以滿足無窮無盡的生活慾望。

當時的簡樸社會生活環境，孟子認為需要發展「謹庠序之教」的教育，使子弟學習孝悌之道，進而能夠尊老敬老、種桑養蠶織布，以帛衣供養五十歲以上老人家；養畜以食肉，努力照料家畜以滋生蕃育，以「無失其時」才得供養七十歲以上的老人家，因「五十非帛不暖」、「七十非肉不飽」(《孟子·盡心上》)，讓老人家吃飽穿暖，這是學習孝悌之道，亦是子女應盡的本份義務，而要求五十帛衣、

七十肉食，是一種節制要求的表現。此要求我們亦可從（《孟子·盡心上》）的另一章印證：

孟子曰：「五畝之宅，樹牆下以桑，匹婦蠶之，則老者足以衣帛矣。五母雞，二母彘，無失其時，老者足以無失肉矣。百畝之田，匹夫耕之，八口之家，足以無飢矣。所謂西伯善養老者，制其田里，教之樹畜；導其妻子，使養其老。五十非帛不煖，七十非肉不飽，謂之凍餒。文王之民，無凍餒之老者，此之謂也。」《孟子·盡心上》

每戶人家有五畝大的宅地，有百畝的農耕之地，家家生活食衣住行都能自足，人就沒有飢寒，在這種簡樸的環境中講義修睦，人行禮義，社會自然呈現出老者衣帛食肉，百姓不飢不寒互助和諧的富庶康樂的景象。這種景象正是（《禮記·禮運》）篇中所講儒家「大同世界」實踐顯現的縮小版。此外對待大自然環境的態度，講求「不違農時，數罟不入洿池，斧斤以時入山林」（《孟子·梁惠王上》）展現出愛護大自然的要求，呈現人與自然和諧的生態圖景，也顯現出仁民愛物的場景。

孟子以為，人不僅要滿足前述「五畝之宅」物質上基本的生活需求，並且還要滿足精神上的生活需求；不僅要滿足身體外在五官（小體）的要求，並且也要顧慮到道德情感（大體）的要求，才能做到身心一體的狀態。感官形體的生活需求之外，同時也要重視精神層面的生命，並且特別重視精神生命的體會，將之視為人生的追求理想目標。所以孟子說：

人之於身也，兼所愛；兼所愛，則兼所養也；無尺寸之膚不愛焉，則無尺寸之膚不養也。所以考其善不善者，豈有他哉？於己取之而已矣！體有貴賤，有小大；無以小害大，無以賤害貴。養其小者為小人，養其大者為大人。今有場師，舍其梧檟，養其楸棘，則為賤場師焉。養其一指，而失其肩背而不知也，則為狼疾人也。飲食之人，則人賤之矣；為其養小以失大也。飲食之人，無有失也，則口腹豈適為尺寸之膚哉！《孟子·告子上》

盧雪崑先生疏通此段文如下：

孟子說：人於一身固當兼養，然欲考其所養之善否者，惟在返求之于己，看其所養是否顛倒惑亂、顧小失大而已矣。形軀口腹賤而小，仁義之心貴而大。不要為了小者而害了大者，亦不要以賤者害了貴者。你若只養你的小體，你便是小人，你若能養你的大體，你便是大人。今設有治場圃者，舍了其有用之桐梓而不養，但養其無用之小棗樹，則人們便說這場師是下劣的場師。一個人若只養其一指之小者而失了其肩背之大者而尚不自

知，則人們便說此人是顛倒惑亂之人。現在我們可進一步說，一個只知飲食的人是人們所賤視的。其所以為人所賤視是因為他只養其形軀之小者而失了其本心之大者。倘使飲食之人無有此失，則人之飲食之悅口果腹豈恰只為了一尺一寸之肌膚哉？必不然矣。

孟子所言「體有貴賤有大小」之「體」字是廣泛使用，己身所有之一切皆可以「體」說之。形軀是有形之體，孟子名之曰小體，小體為賤。仁義之心是無形之體，亦是己身所有（義理本有），孟子名之曰大體，亦是最貴重之體。孟子說：「養其大者為大人」，「大人」只是依據純以義理言的仁義之心之呈現始可成其為大人。顛倒惑亂的人（狼疾之人）之所以為小人，是其顛倒了大小、貴賤。

孟子認為身心是一個整體，人須依靠小體感官形體過生活，又重視精神生命的體現，且以精神生命作為人生的理想目標。其所謂的「君子」、「大丈夫」即是。<sup>14</sup>

身是指身體之外，尚包含人的心和精神內在的層面，身心是一體的。身體有「大體」、「小體」之分，人對自己的身體沒有不愛護的，除了愛護之外，亦必須注重保養之，且要大小體一起保養，才能身心一起達到平衡發展。而人往往只知道要照顧「小體」的口腹之欲，追求聲色感官之樂，卻忘記了存養內心的功夫，造成所謂的「養小以失大」。孟子也肯定耳口之官與飲食以養其「小體」，前提為不要傷害仁義的良心本性，因「小體」是成就「大體」的必要條件，所以必須大小體一起兼顧。「大體」是通過「小體」才能發用，本心也必須依靠平常生活而呈現。

本心是「大體」，能主宰生命，是「小體」的主人。孟子認為耳目之官是「小體」，不能思、不能覺、不能判斷善惡，故無法主宰自己，易受外在環境、欲望所牽引，此時的本心也會因而被障蔽而不能顯，就是「小體」。而本心的善性是普遍必然常存於人的內在，是自覺自律本有於心的。其不能顯是人的昏昧不覺，本心才未能起作用。

孟子對精神生活與人格修養之外，對待外在自然界萬物的這個環境，他提出「寡欲」的主張。此所言之「欲」是指物質的欲望，孟子並未反對人的物質慾望，人的存在是脫離不了物質的欲求。道德情感是人賴以生存的方式，當「欲」與「義」產生矛盾衝突而不能兼顧時，如何去作一選擇。捨欲取義的道德呈現是透過人格的修養，以節欲來求義，欲望是人生存的基本要求，而「寡欲」正是透過這個道德呈現，而去修養心性的重要原則。關於「寡欲」，孟子提到：

養心莫善於寡欲。其為人也寡欲，雖有不存焉者寡矣；其為人也多欲，雖有存焉者寡矣。《孟子·盡心下》

修養心性沒有比減少慾望更好的方法，當一個人的慾望不多時，即使善性有所放

<sup>14</sup> 見盧雪崑《儒家的心性學與道德形上學》頁30-31，臺北：文津出版社，民國80年版。



失的時候，這樣的狀況是很少的；當一個人的慾望多時，即使有很好的善性其也不會太多。孟子的主要思想，存心養性以事天，本心自覺自律，存養本心，以避免感性慾望所牽引，就外在環境的誘發而言，可由兩方面解釋，一是遠離環境的誘因，使吾心處於止息。二是面對環境的誘惑，以激發內在良心自主的力量，人生活在自然環境之中，是無法脫離群體的環境而生活，因此唯有內發自覺的本心起了作用，才是根本之道。遠離環境之誘，其實義便是減少耳目感官與外界交接的機會，也就是所謂「斷欲」，亦即老子所謂「五色令人目盲，五音令人耳聾。」（《老子第十二章》）。如果我們反其道而行，遠離那些聲色不好之環境，六根清淨了，於是良心的靈明便容易恢復。此外，如一般團體訂下的種種戒律來勉強自己去遵守，也是斷欲之方。當然，一個人能為此勉力去遵守寡欲，已證明他的良心已有最起碼的自覺，但還是受外在力量「他律」的約束與牽制。根本之道還是要依靠由善的本心「自律」而行才是正道。

孟子說君子有三種樂：

君子有三樂，而王天下不與存焉。父母俱存，兄弟無故，一樂也；仰不愧於天，俯不忤於人，二樂也；得天下英才而教育之，三樂也。君子有三樂，而王天下不與存焉。《孟子·盡心上》

「王天下」在這裏其實可引申為一切外在的功業。這等於是說，人生最真實的快樂，都是由內而發無涉外在的因素，才能真實的去感受到內在的快樂。

第一樂，父母健在，兄弟無災難，與父母親人生活在一起，同享天倫之樂。推行必須仁義從最親近的家人開始，施孝於父母，施悌於兄弟，也就是所謂的「親親」再推及「仁民」、「愛物」，快樂亦是由近而遠展開的。

第二樂，「仰不愧於天，俯不忤於人」，堂堂正正做人，內心無所愧。孟子主張不依附權貴，他說：「說大人，則藐之，勿視其巍巍然。」（《孟子·盡心下》）春秋戰國時期，多數士人不以依附權貴為目標，當時的價值觀，視士人之有否被權貴任用為準則，被任用則榮，反之則辱。孟子主張藐視權貴，要堂堂正正做人，做有主見與有正義之士。實踐仁義培養道德人格不受窮達的影響，仰俯無愧忤，這是一切樂的基礎。

第三樂，孟子承續孔子「學而不厭，誨人不倦」（《論語·述而》）提出：「聖則我不能，我學而不厭而教不倦也。」（《孟子·公孫丑上》）孔、孟特別重視弘道、樂道，孔子說：「知之者不如好知者，好知者不如樂知者。」（《論語·雍也》）作學問不只是喜愛之，同時也要陶醉在其中。可見，教育和學習在道德上、精神上都要以弘道、樂道為準則。作育英才，師生間以道相傳，仁義道德的學問在歷史文化傳統中得以延續，此乃人生一大樂。

此三樂，它們都是直接由內發本心所出的，而不由外鑠而來，這些樂是平凡人都能普遍的擁有。就常態而言，父母親人是平凡人都擁有的，善待親人之樂是人人可以普遍享受得到；在不同的環境中不受「窮」「達」的影響，心安理得，

接受之、安之、樂之；得天下英才而教，仁義之道才易於推展。這三樂實是人間的常道，是人人可享受的普遍之樂。可見一切外在的名利權位必不是真正的樂。所以，樂必然是要從內在，本心的自覺而內發，只有經過長期的道德實踐，才能收穫到真實美好的生命理想目標。

孟子對統治者，也有同樣的要求，他特別反對統治者的縱欲與享樂，因縱欲與享樂是造成統治者依其權勢而進行各種對百姓、對大自然的無窮無盡的掠奪，這樣的掠奪就談不上「仁民愛物」仁君的形態。同時他不僅要求君王不可縱欲、享樂，亦要「與百姓同樂」（《孟子·梁惠王下》），同時也要與鹿麋同樂，與山河大地同樂。

孟子將仁學推向統治者的政治層面，也將仁學推向自然界的萬物，將人與人、人與自然界的和諧與統合，這個和諧統合，必須要透過養心、寡欲的生活態度。樂的心境，從「不忍之心」擴充到「寡欲」，其擴充是由善的「四端」擴充以達到「親親、仁民、愛物」。

### 三、士人的生活態度

宋明理學家承續儒家的理論，「孔顏樂處」是其討論的重要問題。北宋周敦頤認為：顏回安貧樂道之樂，是精神上的自其享樂、自得其滿足，不是依靠外在之力，物質條件所左右。他說：

顏子「一簞食，一瓢飲，在陋巷，人不堪其擾，而不改其樂。」夫富貴，人所愛也，顏子不愛不求，而樂於貧者獨何心哉？天地間有至富至貴可愛可求異乎彼者，見其大而忘其小焉爾，見其大則心泰，心泰則無不足。《周敦頤集》

他認為，想要成為聖賢，必須對富與貴不愛不求，且自覺安貧樂道所體認的精神之樂。顏回之樂，即是超越了功利的境界，而達到「心泰」的境界，其怡然自得言：

君子以道充為貴，身安為富，故常態無不足，而銖視軒冕塵視金玉，其重無加爾。《周敦頤集》

身心安定，怡然自得，必須道充才能身安，身安才能無不足，這才是君子的高貴處。休閒的境地就是處於身心安定，自在自得的境界之中，在這樣的境界之中，

自然身心和諧、內外統一，與樂同處。

邵雍，自號「安樂先生」，住所稱為「安樂窩」，他常以安樂自居，自謂「平生不做皺眉事」（《觀物外篇》），一生追求安貧樂道，自在逍遙，不求功利的生活態度，平日自耕而食，和藹可親，當時的人皆喜歡他，大家都稱他為「吾家先生」。可見他是平易近人，樂在生活。邵雍對於學之樂，他說道：「學不至于樂，不可謂之學。」（《皇極經世書》）他認為做學問若達不到至樂的境界，那麼就無法做好學問。「安身立命」就是要使自己的身心和諧，內外統一，言行符合天道的要求，至於衣、食、住、行等等，外在的環境因素，都不能對自己的身心發生什麼重大影響，這種對待生活的態度正是宋儒所追求的「孔顏樂處」。可見儒家所強調的正是由道德學養的提升，以求身心內外的和諧統一。

朱熹對於「吾與點也」之樂，他說：

曾點之學，蓋有以見夫人欲盡處，天理流行，隨處充滿無欠闕，故其動靜之際，以容如此，其胸次悠然，直與天地萬物上下同流。《論語集注》

曾點這種寬大、坦蕩的胸襟，就能夠上下與天地同流，人生的意義也就能夠在宇宙大化流行之中，得到最終極的安頓。朱子的詩作中：

半畝方塘一鑿開，天光雲影共徘徊。問渠那得清如許？唯有源頭活水來。《觀書有感》

每當閱讀聖賢之書，彷彿漫步於春風蕩漾、繁花盛開的大自然景觀中，自然景色結合聖賢之書是人生的源頭活水。

程顥對生活的態度，主張自由活潑的心境，反對一味的主敬，會落入「把持太甚」、「矜持太過」（《四書章句集注》）的處境，他借著「鳶飛魚躍」（《四書章句集注》）來表達他活潑生活、和樂自得的心情。他道：

雲淡風輕近午天，傍花隨柳過前川。時人不識余心樂，將謂偷閒學少年。  
《春日偶成》

這顯示了中國人詩意般的快樂心境，亦是人生追求幸福快樂，陶醉在悠閒自在的理想生活。

陽明的「心外無物」：

先生遊南鎮，一友指岩中花樹，問曰：「天下無心外之物。如此花樹，在深山中自開自落，於我心亦何相關？」先生曰：「你未看此花時，此花與汝心同歸於寂。你來看此花時，則此花顏色一時明白起來，便知此花不在你

的心外。」《傳習錄下》

陽明由良知感應而建立人與自然同體，花樹是自然之美，由心感應之後，便產生情景合一之美，心在景中，景在心中，所以說「花樹在心中」，人與自然合而為一。

中國古代的士人，受中國儒家傳統文化之熏陶，生活上能夠自得其樂，並以儒家「修身、齊家、治國、平天下。」（《大學第十章》）為理想目標，對於生活持著「窮則獨善其身，達則兼善天下。」（《孟子·盡心上》）的人生態度。士人上可封侯拜相成為達官貴人，下可成為自食其力於鄉野的貧苦書生。這些讀書人，受其中國文化修養，不管上為達官貴人或下為貧窮書生，不僅能安貧樂道，亦能創造精神上的悠閒生活。特別在不得意時，即便退隱山林，謫居鄉野，亦能自得其樂，更有閒暇之情，寄情山水，擁有閒時，更有機緣獲得精神上的享受，品嚐生活之樂趣，體驗人生悠閒自在之美，追尋儒家安貧樂道的精神境界。

## 肆、儒家生態休閒展望

### 一、憂患意識的士人生活觀

孔子一生踐仁行道，因「周文疲弊」<sup>15</sup>他希望透過恢復周禮來解決當時「禮崩樂壞」的社會現象。他周游列國，宣揚儒家行仁踐德的主張，但他的政治理想並沒有實現，多次險遭不測，被厄于陳、蔡，困于匡、衡。但他並未因此而喪志，仍然以宣揚周禮為己任，此為社稷之憂。而孔子最大的憂心卻是：

德之不修，學之不講，聞義不能徙，不善不能改，是吾憂也。《論語·述而》

道德生命不去培養，學問不去探討，聽聞道義及懂得的道義不去實踐，有不善不道德的行為不能去改正，這是孔子所憂慮。孔子亦言：「君子憂道不憂貧」（《論語·衛靈公》），孔子所憂的是道之不能行，而不在患難、貧困之憂。而人格的確立，道之能行，這才能免於憂。他憂國、憂民、憂文化、憂道德衰壞敗不能興，一生風塵僕僕，不甚得意，卻能「發憤忘食，樂而忘憂；不知老之將至。」（《論語·述而》）其能在精神上獲得安寧、快樂，並努力去實現自己的理想去開創一番道德生命的事業。

<sup>15</sup> 見牟宗三《中國哲學十九講》頁 87，臺北：學生書局，民國 88 年版。

牟宗三先生在《中國哲學的特質——中國哲學之簡述及其所涵蘊之問題》說明了「憂患意識」：

中國哲學之重道德性是根源于憂患意識。中國人的憂患意識特別強烈，由此種憂患意識可以產生道德意識。憂患並非如杞人憂天之無聊，更非如患得患失之庸俗。只有小人才會長戚戚，君子永遠是坦蕩蕩。他所憂的不是財貨權勢的未足，而是德之未修與學之未講。他的憂患，終生無已，而永在坦蕩蕩的胸懷中。文王被囚於羑里而能演易，可見他是多憂患且能憂患的聖王。我們可從易經看出中國古代憂患意識。繫辭下說：「易之興也，其於中古乎？作易者，其有憂患乎？」又說：「易之興也，其當殷之末世，周之盛德耶？當文王與紂之事耶？」可見作易者很可能生長於一個艱難時世，而在艱難中鑄出極為強烈的憂患意識。易繫又描述上天之道「顯諸仁，藏諸用，鼓萬物而不與聖人同憂。」這是說天道在萬物的創生化育中、仁中、顯露。（「天地之大德曰生」仁、生德也。故曰「顯諸仁」）在能創生化育的大用（Function）中潛藏。它鼓舞著萬物的化育，然而它不與聖人同其憂患。（「鼓之舞之以盡神」神化即天道，自無所謂憂患。）程明道常說的「天地無心而成化」，便是這個道理。上天既無心地成就萬物，它當然沒有聖人的憂患。可是聖人就不能容許自己「無心」。天地雖大，人猶有所憾，可見人生宇宙的確有缺憾。聖人焉得無憂患之心？他所抱憾所擔憂的，不是萬物的不能生育，而是萬物生育之不得其所。這樣的憂患意識，逐漸伸張擴大，最後凝成悲天憫人的觀念。悲憫是理想主義者才有的感情。在理想主義者看來，悲憫本身已具最高的道德價值。天地之大，猶有所憾，對萬物的不得其所，又豈能無動於中，不生悲憫之情呢？儒家由悲憫之情而言積極的、入世的參贊天地的化育。<sup>16</sup>

所謂「憂患意識」，即是一種同情心與責任感，憂患是與生俱有的，因為人有生、老、病、死的自然現象與過程，也有欲求、滿足自我實現的要求。但是必須要有憂國憂民之情，才可能達到「憂患意識」的境界，儒家思想是透過踐仁，對社會的關懷而產生了「憂患意識」。

徐復觀先生說：

只有自己擔當其問題的責任時，才有憂患意識。這種憂患意識實際是蘊蓄著一種堅強的意志和奮發的精神。<sup>17</sup>

承繼孔學的孟子，非常重視人生之中遭遇苦難所獲得精神上的砥礪，特別是

<sup>16</sup> 見牟宗三《中國哲學的特質》頁17-18，臺北：學生書局，民國83年版。

<sup>17</sup> 見徐復觀《中國人性論史》頁21，臺北：商務印刷，民國58年版。

人生成長過程中所經歷的坎坷遭遇，這些經歷可鍛鍊人的意志和品性，因而孟子提出：

故天將大任於斯人也，必先苦其心志，勞其筋骨，餓其體膚，空乏其身，行拂亂其所為，所以動心忍性，曾益其所不能。人恒過，然後能改；困於心，恆於忍，而後作；徵於色，發於聲，而後喻。入則無法家拂士，出則無敵國外患者，國恆亡。然後知生於憂患死於安樂也。《孟子·告子下》

天給予人多樣的考驗，是要你成才以擔負大任，再艱難的逆境中才能使人奮發向上，而安逸快樂的日子，卻是使人意志衰敗的主因。以「憂患意識」作為人格生命境地，它不是將現實生命中去引發困惑、苦悶的憂患心情，而是從憂患的情境中去體認人生所遭遇的困惑，力圖破解現實的困境，以追求道德生命。

司馬遷受儒家「憂患意識」及道德的熏陶，在他遭受到肉體生命的難處時，因而導致精神心靈的苦痛和折磨，仍然窮其一生而作《史記》，他發出了感人肺腑之言：

古之富貴而名摩滅，不可勝記，唯倜儻非常之人稱焉。蓋文王拘而演《周易》；仲尼厄而作《春秋》；屈原放逐，乃賦《離騷》；左丘失明，厥有《國語》；孫子臏腳，《兵法》修列；不韋遷蜀，世傳《呂覽》；韓非因秦，《說難》、《孤憤》；《詩》三百篇，大抵經賢憤之所為作也；此人皆意有郁結，不得通其道，故述往事，思來者。乃如左丘失明，孫子斷足，終不可用，退而論書策，以舒其憤，是垂空文以自見。《報任安書》

司馬遷將自己的人生理想目標與天下為己任的道德理想融為一體，從忍辱求生、憤發著書，做為實現人生價值的目標。

儒家行仁踐德，對社會高度的同情心與責任感，「親親、仁民、愛物」由自身的愛推及到愛他人、愛社會、愛國家、愛天下，更擴及愛自然界的萬物，這是仁者所要為的事。儒家的理想人格，具有強烈為民服務的入世精神，在現實生活當中，自強不息，以天下為己任，展現出高度的社會同情心與責任感。但現實社會往往不符人意，理想的願望往往受到現實環境的阻礙，讓充滿濟世為國的理想大志陷入困境，由此孟子提出了：

士窮不失義，達不離道。窮不失義，故士得己焉；達不離道，故民不失望焉。故人之得志，澤加于民；不得志，修身見于世。窮則獨善其身，達則兼善天下。《孟子·盡心上》

仁者實踐義理，生活悠然自得，士人窮困之時不做不義之事，得志之時不違背道。窮困之時不做不義之事，所以就能保持自身的善性，並自得其樂；得志時不違背

道，所以人民就不會對其失望。不得志時就修養自身，得志時將恩澤施於人民；窮困之時就獨自修養自身、退隱山林；顯達之時就使天下人同歸於善。「達」是指士人得志、顯達、得勢當官及其學問、智識爲人所推崇。「窮」指的是士人生活窮困潦倒、失意及其處於逆境時的潔身自愛，不同流合污，且能保持高尚的道德情操，中國歷代的士人，都有可能在不同的時期及政治環境下，處於「達」與「窮」的狀況之中。

孟子「兼善天下」人格境界的實現，必須借助於帝王之「勢」，所以孟子說：

古之賢王，好善而忘勢；古之賢士，何獨不然？樂其道而忘人之勢。故王公不致敬盡禮，則不得亟見之；見且由不得亟，而況得而臣之呼？」《孟子·盡心上》

古代的賢明的君王，喜愛人家的善處，而忘記自己的權勢；而古代的士人，亦存在著這種理想，樂於自身所愛的道，而忘卻他人的權勢。「古之賢君好善而忘勢」、「古之賢士樂其道而忘人之勢」（《孟子·盡心上》）此是一理想的君臣關係，但是在現實的社會當中，封建制度中的君王卻往往利用其權勢來壓榨士人。當「勢」與「道」發生衝突時，孟子提出了「道」尊於「勢」。這些士人爲保持自身的道德信念與人格理想，就會趨向於由「兼善天下」而走向「獨善其身」。在權勢壓榨下的現實社會與士人的理想目標往往都是矛盾的。因此，在權勢之下是士人實現理想人格的阻礙與限制，爲擺脫這種壓迫與限制，以實現精神上的超越。因而，就會遠離塵囂、退隱山林、返鄉養護、回歸自然，以尋求在大自然中的一種生活方式與目標。

歷代中國士人的「憂患意識」是承繼了先秦儒家的思想。從屈原的「亦於心之所善兮，雖九死其猶未悔。」（《離騷》），雖然他曾盡力要挽回國君對他的信任，但他的努力全被破壞，終被疏遠；「安貧樂道」（《後漢書》），孔子亦稱讚顏淵，過著貧苦的生活，一簞食，一瓢飲，居陋巷，別人必定感覺很憂愁，他卻甘之若飴，毫不改變安貧樂道，怡然自樂的態度，顏回懂得生活的藝術，故能終生不爲外物所累；陶淵明的「不爲五斗米折腰」（《晉書陶潛傳》）陶淵明，罷官辭職，回到自己的桃花源，「採菊東籬下，悠然見南山」。後人但見其高風亮節，有正確的價值觀，有超越俗見的骨氣，及甘於平淡的人生哲理；李白的「安能摧眉折腰事權貴，使我不得開心顏」（《夢遊天姥吟留別》）浪漫詩仙李白，在遭遇仕途不順的挫折，與陶淵明的詩有相似之處，特別是他不肯「爲五斗米折腰」；杜甫的「欲填溝壑唯疏放，自笑狂夫老更狂」（《狂夫》）草堂建成後，杜甫寫的描繪草堂自然景色和述說自己思想生活境況的詩。花溪、草堂雖有美好的自然環境，但並非桃花源式的和平寧靜，怡然自樂的處所，他過的是朋友書信斷絕、衣食不得溫飽的生活。詩人憤世嫉俗，自稱「狂夫」，行爲「疏放」，表現出一種消極反抗的態度；白居易的「志在兼濟，行在獨善」（《與元九書》）他爲自己安排一條「中隱」的道路，這就是不做朝官而做地方官，以地方官爲隱；蘇東坡的「老夫聊發

少年狂」(〈江城子·密州出獵〉)蘇軾年少即有豪放的個性；范仲淹的「先天下之憂而憂，後天下之樂而樂」(〈岳陽樓記〉)不因為自己的地位高了就高興，也不因為自己的地位低了就傷心，作官就要關心自己的老百姓，作為一個平民百姓，就要關心自己的國家，把老百姓的痛苦當作自己的痛苦，把老百姓的快樂當作自己的快樂。中國士人在自身生命價值上的體現，由內在精神的超越，以心靈自我撫慰來消除苦痛與憂慮，以達到自我精神生命上的安頓。<sup>18</sup>

中國古代的士人，他們在面對不平的現實社會，感受到的失望與無奈之時，他們並不會因此而放棄自身高潔的情操與道德理想。雖然內心的衝突與矛盾，但無論如何，他們始終保有「憂患意識」，不失自身的道德信念與對國家、社會的責任感與使命感，保持人格與內心世界的完整與圓滿。「憂患意識」的產生是認同當時的社會現實情況，肯定自我的人生理想信念是同在的，由於認同社會現實情況，就能夠把自我的道德信念與群眾的關係結合起來，因對自然界的悲天憫人的關懷之情，推己及人的一種責任感與使命感。當其得志時，就可實現其對社會、政府的理想與抱負；但在官運仕途中不得意時，往往就祇能退隱山林。「窮則獨善其身，達則兼善天下」歷代的士人在這種傳統文化的薰陶下，在不同的政治處境，現實生活的環境中，能夠保持高度的品格情操，亦能安於生活，以自在悠閒之情與休閒情懷，順應各種不同的環境。

## 二、「天人合一」的生態休閒展望

中國先秦儒家的休閒思想，強調人與自然的友好相處與和諧。其原因，在於人本來是自然的一部分，並且其行為與生活方式應當體現天道、實踐天道。這種人與自然和諧相處的生命和諧發展觀，擺脫人與自然對立的思維模式，提供了一條出路，並且指出了人與自然和諧相處的生活方式。先秦儒家主張人生以「天人合一」為最高境界，並且將如何實現「天人合一」境界作為人與自然關係上的根本內容。先秦儒家的這種「天人合一」觀，不僅使中國生態休閒思想表現出它不同於西方生態休閒思想的內容與特點。

先秦儒家特別注重精神層面，人之所以區別於其他動物並不是他在智能以及感覺器官方面比其他動物發達，而是因為他在精神方面比任何動物都要卓越。因此，人與動物的區別，是精神層面的而非智能與感覺器官方面的。中國生態休閒思想，正是將發展人的精神層面追求、提升人的精神境界，作為其理論的出發點。人類在追求物質財富的慾望永遠無法得到滿足，因而就無法得到心靈真正的平靜與滿足。而中國生態休閒理論教導我們：人的真正幸福，是一種心靈的平靜與安

---

19 見胡偉希、陳盈盈《追求生命的超越與融通——儒道禪與休閒》頁102-104，雲南：雲南人民出版社，民國93年版。



詳，它屬於精神性與主體性的。而追求精神層面的價值，也並不是說拒斥物質生活以及物質享受，是說不為物質生活以及物質享受所限，而超越物質生活以及物質享受。

中國傳統生態休閒觀強調的是：一方面要將形而下的物質生活提升至形而上的精神追求，另一方面，將形而上的精神追求下貫於具體可見的物質生活層面。因而，中國生態休閒提倡的，是物質生活與精神生活的統一。人與自然的關係既然不是利益的對立關係，毋寧是一種親情相倚關係，離開了自然，人類無法存活；沒有人類作為主體性，自然也失去其價值與意義。這種以「天人合一」為依歸的生態休閒觀，追求的是道德生命的自我超越與圓融。

