



Appendix 1 : Undergraduate Assignment Coversheet and Feedback Form



Undergraduate assignment feedback form

(to be completed by marker)

<i>Student Name: Chuide Kong (孔垂德)</i>	
<i>Module Code: SICH4003</i>	<i>Student number: 1903358</i>
<i>Module title: An introduction to the Confucian Analects and the Book of Mencius</i>	
<i>For completion by marker:</i> <i>Comments:</i>	
<i>Marker's signature:</i>	<i>Date:</i>
<i>Provisional mark:</i> NB. All marks are provisional until confirmed by the final examination board.	

淺談《論語》中的「孔顏之樂」

一、前言

樂，是人最常有的情緒之一，位列「喜、怒、哀、樂、愛、惡、慾」七情之中。在日常生活里，人們往往因外物所動，產生愉悅的情緒。這是最通常的「樂」，亦可稱之為感官之「樂」。

而在《論語》中，記載著孔子與顏回之「樂」，這種「樂」卻不同於感官之樂；即使沒有外物牽動，亦時時充沛於心。「孔顏之樂」的概念由宋代周敦頤提出，《程氏遺書》中記載：「昔受學于周茂叔，每令尋顏子、仲尼樂處，所樂何事。」¹自此以後，「孔顏之樂」便成為後代儒者熱衷的論題。

明代王陽明在談及「孔顏之樂」時，曾言：

樂是心之本體，雖不同於七情之樂，而亦不外於七情之樂；雖則聖賢別有真樂，而亦常人之所同有，但常人有之而不自知，反自求許多憂苦，自加迷棄。雖在憂苦迷棄之中，而此樂又未嘗不存，但一念開明，反身而誠，則即此而在矣。²

從此文可得，「孔顏之樂」已超出情緒之範疇，是心源本流之呈現，反身誠明之表達，可與儒家追尋之「道」交相呼應。故筆者以此為題，淺作論述，旨在闡明《論語》中記述的「孔顏之樂」，探討其根本與體現，並通過對比現代社會中的「世俗之樂」，以冀對大眾有所啟發。

¹（宋）程顥、程頤：《二程遺書》（上海：上海古籍出版社，2000年），卷二上，頁66。

²（明）王陽明撰，鄧艾民注：《傳習錄注疏》（上海：上海古籍出版社，2012年），頁142。

二、《論語》中包含孔顏之樂的經句

經整理，將《論語》中有關於「孔顏之樂」的經句，分為「所學之樂」與「所行之樂」兩種次第，排列如下：

所學之樂	子曰：「學而時習之，不亦說乎？有朋自遠方來，不亦樂乎？人不知而不慍，不亦君子乎？」——《學而第一》
	子曰：「知之者不如好之者，好之者不如樂之者。」——《雍也第六》
	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。」——《述而第七》
	孔子對曰：「有顏回者好學，不遷怒，不貳過。不幸短命死矣！今也則亡，未聞好學者也。」——《雍也第六》
所行之樂	
	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。」——《述而第七》
	子曰：「賢哉回也！一簞食，一瓢飲，在陋巷。人不堪其憂，回也不改其樂。賢哉回也！」——《雍也第六》
	子曰：「可也。未若貧而樂，富而好禮者也。」——《學而第一》

如上經句，皆與一「樂」字息息相關。可以清晰看出，能令孔子與顏回所樂之事，並非外在的物質條件，如金錢、地位、官爵、名望等。相反，他們的「樂」看上去平平無奇，皆在粗茶淡飯的生活之中。故梁漱溟說：「孔子和他的學生一生所著力的是在生活上」⁴；又說：「孔子生活上最昭著的彩色是『樂』」⁵。

三、孔顏之樂的體現

孔子與顏回皆從「學」與「行」中得出樂來，下面將其分開論述，并以《論語》為主要參照，從中鉤玄提要「孔顏之樂」的含義：

³ 程樹德撰：《論語集釋》（北京：中華書局，1990年）。

⁴ 梁漱溟：〈孔子真面目將于何求〉，《梁漱溟全集·第四卷》（山東：山東人民出版社，1991年），頁775。

⁵ 梁漱溟：〈孔子真面目將于何求〉，《梁漱溟全集·第四卷》（山東：山東人民出版社，1991年），頁779。

（一）所學之樂

《論語》開篇第一句便是：「學而時習之，不亦說乎？」，⁶開宗明義的點出「樂」可以從學習中得來。根據錢穆先生《論語新解》中的解釋：「凡誦讀練習皆是學」；后又引舊說：「學，覺也，效也。後覺習效先覺之所為謂之學」。並在最後做出總結：「後覺習效先覺，不能不誦讀先覺之著述，則二義仍相通。」⁷故知學習經典，不斷修習從而達到聖賢之道，便是《論語》中「學」的意思。長此以往不間斷地收穫與實踐，融會貫通、領納於心，便會產生豁然開朗、茅塞頓開之「樂」。此「樂」便從「學」中得來。

同時孔子亦云，對於學習，「好之者不如樂之者」。⁸將學習作為愛好，不如將學習作為可樂之事。李炳南在《論語講要》中，對於這一解釋是：「求學至於歡樂之境，則必樂此不疲，必然放不下……樂之，則必有成就」。⁹學習與樂，可以產生良性的循環。孔子即是樂此學，樂此道，所以有「發憤忘食，樂以忘憂」¹⁰之感。

顏回是很好的例子；他的「好學」在孔門中聞名遐邇，也是孔子唯一稱讚過「好學」的弟子。宋代程頤在《顏子所好何學論》一文中說：「然則顏子所獨好者，何學也？學以致聖人之道也。」¹¹顏子好學，在於他從「學」中體認出了「樂」；而只有學有所得，才會「樂」。顏回之所得，便是「不遷怒，不貳過」、¹²「其心三月不違仁」。¹³學習與樂促成的良性循環，致使顏回不斷提升，以至孔門「復聖」。

所以說，學習是提升道德與思想境界的階梯，而境界的提升則是開啟「樂」的鑰匙；人之生也，發於混沌，出於朦朧，純如一天然未經雕琢的玉石。通過學習，可以將人打

⁶ 程樹德撰：《論語集釋》（北京：中華書局，1990年），卷一，頁1。

⁷ 錢穆：《錢賓四先生全集 第3冊：論語新解》（台北：聯經出版事業公司，1998年），頁2、3。

⁸ 程樹德撰：《論語集釋》（北京：中華書局，1990年），卷十二，頁520。

⁹ 李炳南講述，徐醒民記：《論語講要》（湖北：長江文藝出版社，2019年），頁95。

¹⁰ 程樹德撰：《論語集釋》（北京：中華書局，1990年），卷十四，頁618。

¹¹ 〔宋〕程頤：〈顏子所好何學論〉《二程集：河南程氏文集》（北京：中華書局，1981年），卷八，頁577。

¹² 程樹德撰：《論語集釋》（北京：中華書局，1990年），卷十一，頁470。

¹³ 程樹德撰：《論語集釋》（北京：中華書局，1990年），卷十一，頁487。

磨、雕琢成另一模樣，正如張載所說：「為學大益，在自求變化氣質」，¹⁴這便是學習之意義。而當人的內心境界有所提升，見識會更加深刻，胸襟亦會更加開闊，便有神清氣爽、光風霽月之感。屆時，便自然會「樂」，樂於進步，也樂於所學。明代王艮《樂學歌》云：「樂是樂此學，學是學此樂。不樂不是學，不學不是樂。」¹⁵即是此理。

（二）所行之樂

孔子與顏回更加明顯的「樂」，則是在日常生活「所行」之中。當通過學習，生命境界有所提升時，對於外在事物的看法自然有所改觀，不會再用膚淺的眼光看待周遭事物，而是站在了更高的維度上。孔子與顏回便是如此，當他們的境界超出人們認知的狹小局限時，他們之所樂，就遠非常人所能理解，更甚於是常人所不能及了。

孔子說：「飯疏食飲水，曲肱而枕之，樂亦在其中矣。」¹⁶即使生活清貧，亦樂在其中。李炳南在《論語講要》中闡釋：「樂者樂其道也。……有道，無所不樂。朝聞道，夕死猶可，何況貧窮。」¹⁷孔子所樂者為「道」，乃是心性境界，外在如浮雲般縹緲之物並不值得「樂」；孔子也稱讚自己的學生顏回：「賢哉回也！一簞食，一瓢飲，在陋巷。人不堪其憂，回也不改其樂。賢哉回也！」¹⁸顏子與孔子所樂皆同，皆是樂「道」，樂在提升自己。

孔子與顏回的「樂」，難免也是抽象的、不易理解的，因其著力點在反身而誠，歸響內心，所以如人飲水，冷暖自知。對此，周敦頤有比較公允的看法：

夫富貴，人所愛者也。顏子不愛不求。而樂乎貧者，獨何心哉？天地間有至貴至

¹⁴（宋）張載：《張載集：經學理窟·義理》（北京：中華書局，1978年），頁274。

¹⁵（明）黃宗義：《明儒學案·泰州學案一》（北京：中華書局，1986年），卷三十二，頁718。

¹⁶程樹德撰：《論語集釋》（北京：中華書局，1990年），卷十三，頁600。

¹⁷李炳南講述，徐醒民記：《論語講要》（湖北：長江文藝出版社，2019年），頁119。

¹⁸程樹德撰：《論語集釋》（北京：中華書局，1990年），卷十一，頁498。

愛可求，而異乎彼者，見其大而忘其小焉爾。見其大則心泰，心泰則無不足，無不足則貴富貧賤處之一也。¹⁹

周敦頤講得很清楚，因為孔子與顏回體悟到更深遠、更重要的東西，所以才能對貧賤富貴處之恬然。普通人對貧賤富貴的區別，正是由心念與認知造成的。而君子乃至於聖賢，修行都達到了一定境界，並不會將心境安置於外在條件的變化之中。所以《中庸》云：「素富貴，行乎富貴；素貧賤，行乎貧賤……君子無入而不自得焉。」²⁰從修行角度來看，這是一種「無欲」的表現。心境處在不斷提升的過程中，對於外在事物的欲求便會減少。其結果，便是不再受外在事物的牽制，而能清晰洞見內心的狀態，所謂「至人之心若鏡」。²¹處在這樣的狀態時，心中自然無牽無掛，逍遙自在，而「樂」必然在其中。此時之「樂」，不是一種情緒，而是天性自然的流露，所謂水到渠成，沒有任何強迫與造作。如錢穆所說：「心無欲，則虛而自明。所明者其性，其天，其誠。」²²而「樂」也僅僅只是修飾性的名詞，其本質已超出隸屬七情的「樂」。所以黃道周說：「樂根於心而生於色。」²³當孔子與顏回達到了形而上的「樂」，自然會對形而下的事物不再介懷，這便是理之自然。

四、對比「世俗之樂」

與「孔顏之樂」相對的，則是「世俗之樂」。其定義非常廣泛，可以理解為在此人世間，一切通過外界獲得的，一系列可以令人感官受到刺激，從而產生短暫愉悅之事情。細分可從大到小分為上、中、下三等層次：最下等，也是最易理解的，是感官層面上的

¹⁹（宋）周敦頤：《周敦頤集：通書·顏子第二十三》（湖南：嶽麓書社，2007年），卷四，頁76。

²⁰（宋）朱熹：《四書章句集註·中庸章句》（北京：中華書局，1983年），頁24。

²¹（先秦）莊子著，陳鼓應注譯：《莊子今注今譯》（北京：中華書局，1983年），頁248。

²²錢穆：《錢賓四先生全集 第10冊：宋代理學三書隨劄》（台北：聯經出版事業公司，1998年），頁192。

²³（明）黃道周：《樂性堂記》《黃道周集》（北京：中華書局，2017年），卷二十四，頁1018。

「樂」，例如飽食暖衣等，凡能從五感上滿足需求；中等便是物質層面的樂，例如獲得所喜愛之物，有金錢、利益等。最上便是精神層面的「樂」，比如功成名就、人際美滿等。這其中並沒有好壞之分，只是相較於孔子與顏回之「樂」，其程度較低一等。因為歸根結底，這種快樂是依附於外在的人事物之上。所以，當外境有所變化時，快樂亦會隨之改變，或轉化為苦，或銷聲匿跡。而這些世俗中的「樂」，卻又是離人們最近，易於獲得的。因此普通人將其奉若圭臬，沉迷其中無法自拔。老子所說的：「五色令人目盲；五音令人耳聾；五味令人口爽」，²⁴便是一語中的。

「世俗之樂」免不了會淪為「慾望之樂」。因快樂是與外在事物掛鉤，所以會感到獲得越多越快樂，失去越多越不快樂。而慾望則是與痛苦相表裏；滿足不了時，負面情緒便會接踵而至。所以，「世俗之樂」的本質，是人們為了不感到痛苦，而不斷的向外追求、索取、填充，以冀得到剎那間的快樂。而慾望的本質則是痛苦，因其永遠不可能被滿足。一味追逐于滿足「世俗之樂」的人，就如同抱薪救火，「薪不盡，火不滅。」²⁵古希臘哲學家柏拉圖在《理想國》中提到，「脫離了痛苦就是真正的快樂，沒有了快樂就是真正的痛苦」²⁶這樣的想法是不足取信的，因為這種快樂不過是「真快樂的影子和畫像而已」。²⁷他認為，真實的快樂，是充實「知識、理性和一切美德的東西」，因其「緊密連接著永遠不變不滅的真實」，所以「更具有純粹的實在」。²⁸因此他說：「靈魂中那個我們用以學習的部分的快樂是最真實的快樂」。²⁹并總結：「保證身體需要的那一類事物是不如保證心靈需要的那一類事物真實和實在的」。³⁰

儒家的觀點亦是如此；「孔顏之樂」便是以學習為媒介，通過它來提升自身的精神

²⁴（明）釋德清著：《老子道德經解》（北京：中華書局，2019年），頁38。

²⁵（漢）司馬遷：《史記·魏世家》（〔清〕《武英殿二十四史》本，五洲同文局石印，清光緒癸卯冬十月），卷四十四。

²⁶（古希臘）柏拉圖著，郭斌和、張竹明譯：《理想國》（北京：商務印書館，1986年），第九卷，頁373。

²⁷（古希臘）柏拉圖著，郭斌和、張竹明譯：《理想國》（北京：商務印書館，1986年），第九卷，頁376。

²⁸（古希臘）柏拉圖著，郭斌和、張竹明譯：《理想國》（北京：商務印書館，1986年），第九卷，頁375。

²⁹（古希臘）柏拉圖著，郭斌和、張竹明譯：《理想國》（北京：商務印書館，1986年），第九卷，頁370。

³⁰（古希臘）柏拉圖著，郭斌和、張竹明譯：《理想國》（北京：商務印書館，1986年），第九卷，頁375。

境界，從而獲得內在的、超越的、形而上的永恆之樂。西方的賢哲與東方的聖人在此問題的看法上近乎一致；都認為學習一切善的東西，將心安住在「道」上才是真正且實在的快樂。反之，向外追逐的「世俗之樂」則是徒勞無功與謀虛逐妄。當人們了解了這一點，便應該停止向外的鋒芒，轉向內心的篤定，反身而誠，則真實的「樂」必然會常縈繞于心。

五、結語

需要了解的是，「孔顏之樂」與「富貴榮華」並不存在純粹的二元對立，「孔顏之樂」所強調的，也並不是要「樂于貧」，而是要安於現狀；即不管所處環境如何，自身的境界都不應該受到影響。張載在《西銘》中說：「富貴福澤，將厚吾之生也；貧賤憂戚，庸玉女於成也。」³¹便是一種「安」的表現，無論富貴貧賤，皆行之如一，安之若素，不以任何外在條件改變自己內心的狀態。

「孔顏之樂」的根本則是落實在「學」上；透過學習，提升境界，從而優入聖域，無往而不利。其體現則是由人天性里一種不受外物影響，全然出自心源本流處的「樂」所連帶出的一系列自得、踏實、逍遙的狀態。梁漱溟曾說：「自得之樂，無待于外面的什麼條件，所以其味永，其味深。」³²「孔顏之樂」是一種令人心馳神往的狀態，但同時也是每一個人都能達到的。將「孔顏之樂」視為自己內心唯一的歸處，努力到達彼岸，便能持有永恆之樂，從而獲得內心安定、幸福的人生。

³¹ 〔宋〕張載：《張載集：正蒙·乾稱篇第十七》（北京：中華書局，1978年），頁63。

³² 梁漱溟：《道德為人生藝術》《梁漱溟全集：朝話》（山東：山東人民出版社，1990年），頁90。

參考書目

（一）古籍專書：

- 1、〔先秦〕莊子著，陳鼓應注譯：《莊子今注今譯》（北京：中華書局，1983年）。
- 2、〔漢〕司馬遷：《史記》（〔清〕《武英殿二十四史》本，五洲同文局石印，清光緒癸卯冬十月）。
- 3、〔宋〕周敦頤：《周敦頤集》（湖南：嶽麓書社，2007年）。
- 4、〔宋〕張載：《張載集》（北京：中華書局，1978年）。
- 5、〔宋〕程顥、程頤：《二程遺書》（上海：上海古籍出版社，2000年）。
- 6、〔宋〕程顥、程頤：《二程集》（北京：中華書局，1981年）。
- 7、〔明〕王陽明撰，鄧艾民注：《傳習錄注疏》（上海：上海古籍出版社，2012年）。
- 8、〔明〕黃道周：《黃道周集》（北京：中華書局，2017年）。
- 9、〔明〕黃宗羲：《明儒學案》（北京，中華書局，1986年）。
- 10、〔明〕釋德清：《老子道德經解》（北京，中華書局，2019年）。
- 11、〔古希臘〕柏拉圖著，郭斌和、張竹明譯：《理想國》（北京：商務印書館，1986年）。

（二）現代專書：

- 1、李炳南講述，徐醒民記：《論語講要》（湖北：長江文藝出版社，2019年）。
- 2、程樹德撰：《論語集釋》（北京：中華書局，1990年）。
- 3、梁漱溟：《梁漱溟全集》（山東：山東人民出版社，1991年）。
- 4、錢穆：《錢賓四先生全集》（台北：聯經出版事業公司，1998年）。