

安步以當車

南方壺

近日看到某大學網頁上，有一標題為“鞍步當車”的新聞。該校有師生以馬代車到學校？那可真少見。我們知道，“鞍”即“馬鞍”，指馬背上的騎墊，所謂“下馬解鞍”。
“木蘭詩”中亦有：

阿爺無大兒，木蘭無長兄，願為市鞍馬，從此
替爺征。東市買駿馬，西市買鞍轡，南市買轡頭，
北市買長鞭。

短短一段文字中，便出現兩個“鞍”。

好奇之下，按進去一看，才知根本與騎馬無關。這是一則該校學務長，從三個禮拜前起，“捨棄了慣用的汽車，搭配捷運，用自己的雙腳”，單程花上五十分鐘“鞍步當車”上下班的報導。原來出現個大別字，應是“安步當車”才對。但明明不過是搭捷運上下班，何必說什麼安步當車？你知道有誰搭捷運，卻不需上下還要走一段路的？“用自己的雙腳”之講法更有趣。走路不用“自己的”雙腳，難道用別人的？況且，連強調“用雙腳”走路都不必。放在學校首頁，顯然是為了宣傳，弄點輕鬆小品。但可能大家都太忙，這樣的文字，居然連被報導者，都無異議？

我每天走路來回學校及家裡，單程 3.9 公里，要走 40

心在南方

分鐘。由於開車也約要 10 分鐘，所以相當於每天來回，比開車多花 1 小時。1 小時沒什麼，只要中午吃些麵包等輕便食物，省下外出用餐的時間便差不多了。來回學校與家裡，所經過處，大部分有些荒涼，因此不識者見到，常以為我要走很遠。這是個有人情味的地方，屢有好心人，大部分是機車騎士，停下來說要載我。雖萬分感激，卻皆婉拒，因我就是想走。有時晚上在市區有飯局，說不定還得喝點酒，較不適合開車。若無便車可搭，我就得設法前往。騎腳踏車便為方式之一。上週六晚上，因有朋自遠方來，被約去四維路，近海邊一家著名的日本料理店餐敘。內人由她位於西子灣的學校開車去，我決定搭捷運去，回家則搭她的車。學校到捷運站約 4.5 公里，那段路沒那麼好走，騎樓多半被商家佔據，常得走在馬路上，再加上紅燈，因此走了約 50 分鐘。車子倒是立刻便來了，10 站約行駛 20 分鐘，下車再走 20 分鐘，準時抵達。估計開車去也要 50 分鐘，因此走路及搭捷運，不過多花 40 分鐘，但能運動兼且履行節能減碳。另一方面，走路總可經過一些平常很少去的地方，能認識鄉土，一趟下來，也蠻有趣的。

那我每天走路到校再走回家，算不算“安步當車”呢？“安步當車”乃出自“戰國策”齊策。齊宣王要接見顏斶(彳ㄨˋ)，左右叫顏斶上前，顏斶卻說“大王過來！”齊宣王很不高興，左右趕緊跟顏斶說“大王是國君，你怎麼叫大王過來？”顏斶說“如果我上前去，不就是巴結國君嗎？但若大王過來，便是尊重士人，這樣豈不較好？”齊宣王聽了更生氣，說“到底君王尊貴？還是士人尊貴？”顏斶說“當

然是士人尊貴。”齊宣王要他解釋。眼見大王怒了，齊宣王左右都嚇壞了。顏斶可不怕，娓娓道來。

這個齊宣王倒頗有雅量，經過顏斶一番說明後，覺得很有道理，便表示要請他當國師，讓他以後每天有美食可享用，有華車可以乘坐，連妻子都有漂亮的衣服穿（願請受為弟子，且顏先生與寡人游，食必太牢，出必乘車，妻子衣服麗都）。顏斶卻推辭了，他寧願回歸鄉里，過著平淡的生活。顏斶自陳可以“晚食以當肉，安步以當車，無罪以當貴，清靜貞正以自虞”。只要把吃飯時間挪晚，餓一點再吃，這時吃起來就像是吃肉。而無車坐又何妨，悠閒安穩地走路，就能當作是乘車了。又不做犯法的事，便能心安無愧，就顯得尊貴了。最後他認為，既然已向君王進了忠言，那就夠了，不必留在宮中。

古代貴族出必乘車，故用“安步當車”，來稱人安貧守賤。後來亦用於形容人的態度悠閒從容。“安”乃安詳，從容的意思。所以光是走路，以步行取代坐車，並不必然就是安步當車。還要看走路時的態度，是否安詳？是否從容？要是匆匆忙忙地趕路，就不算安步當車了。

“安步當車”亦可當養生之道。蘇軾曾開了一張藥方給他的朋友張鷁：

張君持此紙求僕書，且欲發藥，君當以何品？
吾聞戰國中有一方，吾服之有效，故以奉傳。其藥
四味而已：一曰無事以當貴，二曰早寢以當富，三

心在南方

曰安步以當車，四曰晚食以當肉。夫已饑而食，蔬食有過於八珍，而既飽之餘，雖芻豢滿前，惟恐其不持去也。若此可謂善處窮者矣，然而於道則未也。安步自佚，晚食為美，安以當車與肉為哉？車與肉猶存於胸中，是以有此言也。

此見“東坡志林”卷一。在卷四蘇軾又寫著：

晚食以當肉，安步以當車，是猶有意於肉於車也。晚食自美，安步自適，取其美與適足矣，何以當肉與車為哉！雖然，獨可謂巧於居貧者也。未飢而食，雖八珍猶草木也；使草木如八珍，惟晚食為然。獨固巧矣，然非我之久於貧，不能知獨之巧也。

蘇軾也認為餓了再吃，連蔬菜皆勝過山珍海味。但他還另有獨特的看法。

將晚吃當做有肉，將安步當做有車，表示心中仍想著肉及車。其實只要晚食自然是美味，安步自然舒適。取其美與適就夠了，根本不必還得想做肉，或想做車。蘇軾說顏斶有巧妙的方法來安居於貧窮中，但他自己則因“久於貧”，已習慣貧窮了，早不知還有巧方以居貧。所以“安步以當車，晚食以當肉”，是對那些曾享受過有車之便，與嚐過肉之美味的人說的。至於本來就無車可乘，本來就沒吃過肉者，他們當然不需此建言。

從這角度看，只要想到自己尚可“安步以當車，晚食以當肉”，就知生活已算夠好了，就該怡然自得了。(100.3.8)