

告訴你美的真價值促使你求得性格剛毅志願宏大智慧靈敏心境愉快的生活

張野農著

怎樣使生活美術化



縱橫出版社·東方書店發行

怎樣創造你自己

美國馬爾騰著 張學忍譯 實價國幣 七角五分

指導青年怎樣應付環境，怎樣向前精進，怎樣達到成功。根據科學的立場，發爲哲學的訓導，表以文學的筆調。言近旨遠，事切理明，諄諄善誘，不厭詳盡。洵屬挽救頹廢的良藥，指示創造之南針。讀此書後，始知社會的壓力，對於個人生活的努力，非特不能阻遏，反而給與良好的機會，迫使奮發有力的反應而助長其偉大的成就。

怎樣建設你自己

美國羅特著 施螢吾譯 實價國幣 七角八分

在我們一生中，自己建設自己是最爲重要的部分，也佔着最長的時間。這本書，便是告訴你建設自己的方法和建設自己的條件的一本完善的書。裏面把你應當建設的各個條分縷析，不但使你知道自己建設的原則，並且使你如何知道怎樣建設自己是最有效，更使你在無形中把學習工作打成一片，而成功一個人人所敬愛的人。

怎樣使人敬服你

美國韋李著 魯恩譯 實價國幣 九角

社會上爲什麼有許多人受人敬服呢？爲什麼有不少的人被人唾棄呢？這個問題，是一個很有研究必要和研究價值的問題。「怎樣使人敬服你」一書，便是供給大家研究和取法的一本好書。裏面敘述許多多有才幹的人物，怎樣在社會上處理事物的種種方法，並且說明他們所採用的方法爲什麼常常能够得到非常美滿的效果。社會人士如果能把這本書細閱一遍，參照着在人間努力與奮鬥，結果豈僅使人敬服而止，在你時時所期望事業的成功，也必從此而走上勝利的大道。

一九四〇年二月再版

怎樣使生活

美軒化

285

著者：張野農

出版：縱橫社

發行：東方書店

上海愛文義

路一三四號

電話：九三七七七

版權所有

翻印必究

開卷語

「美術與生活的關係怎樣？生活爲什麼應當美術化？」這個問題，要算梁任公先生解說得最透澈、最明白、最精當了。梁先生說：

美是人類生活的要素，或是還是各種要種中的最要者，倘若在生活全內容中把「美」的成分抽出，恐怕便活得不自在，甚至活不成。但在中國，據多數人的見解，總以爲美術是一種奢侈品，從不肯和金錢米麥一樣看待，認爲生活必需品之一。我覺得中國人生活不能向上，大半由此。

如果有人問：人類生活於什麼？我便一點不遲疑回答說：「生活於趣味。」這句話雖然不敢說把生活全內容包舉無遺，最少也算把生活根芽道出。人若活得無趣，那如不活着好呢！如果免強的活，可能活得下去嗎？人怎樣會活得無趣呢？第一種我叫他做石縫的生活，擠得緊緊的沒有絲毫開拓餘地；又好像披枷帶鎖，永遠走不出監牢一步。第二種我叫他做沙漠的生活，乾透了沒有一毫潤澤，板死了沒有一毫變化；又好像蠟人一般，沒有一點血色；又好像一株生意盡了的枯樹。這種生活是否還能叫做生活，實屬一個問題。所以我敢說沒有趣味便不成生活。趣味的必要，既然這樣，那末趣味的源泉在那裏呢？

第一：人們無論操何種卑下的職業，無論處何種煩勞的境界，總有機會和自然之美相接觸，所謂水流花放，雲卷月明，美景良辰，賞心樂事。只要你在剎那間領略出來，可以把一天的疲勞完全恢復，把多少時的煩惱丟在九霄雲外。倘若能把這些影像印在腦裏，令他不時復現，每復現一回，便可以發生與初次領略時同等或僅差的效用。人類想在這種塵勞世界中得有趣味，這便是一條路。

第二：人類心理，凡遇着快樂的事，把快樂狀態歸併一想，越想便越有味；如果別人替我指點出來，我的快樂程度越發增加。凡遇着苦痛的事，把苦痛傾筐倒篋的吐露出來，纔稍舒適；如果別人能夠看出我的苦痛，替我完全說出，我的苦痛程度反會減少。不惟如此，看出說出別人的快樂，也增加我的快樂；替別人看出說出苦痛，也減少我的苦痛。這是因為各人的心，都有個微妙的所在，只要搔着癢處，便把微妙之門打開了。那種愉快，得未曾有，便是俗話所說的「開心」。我們要求趣味，這又是一條路。

第三：對於現在環境不滿，是人類普通心理，其所以能進化者亦在此。就令沒有什麼不滿，然在同一環境之下生活久了，自然也會生厭。不滿即管不滿，生厭即管生厭，然而脫離不掉他，這便是苦惱的根原。然則怎麼救濟呢？肉體上的生活，雖然被現實的環境網死了，精神上的生活，卻常

常對於環境宣告獨立。或想到將來希望如何如何，或想到別個世界，例如文學家的桃源，哲學家的烏托邦，宗教家的天堂，超越現實界闖入理想界去，便是那人的自由天地。我們要求趣味，這又是一條路。

這三種趣味，無論何人都會發動的。但因各人感覺機關用得熟與不熟，以及外界幫助引起的機會有無多少，於是趣味享用的程度，生出無量差別。感覺器官敏則趣味增，感覺器官鈍則趣味減；誘發機緣多則趣味強，誘發機緣少則趣味弱。專從事誘發以刺激各人器官的，不使鈍的重耍利器，便是美術。

審美本能，是我們人人都有的。但感覺器官不常用或不會用，久而久之便麻木了。一個人麻木，那人便成沒趣的人，一民族麻木，那民族便成沒趣的民族。美術的功用，在把這種麻木狀態恢復過來，令沒趣變為有趣。換句話說，是把那漸漸壞掉了的愛美胃口，替他復原，令他能常常吸有趣味的營養，以維持增進自己的生活康健。明白這種道理，便知道美術這種東西，在人類生活上是何等重要，在人類文化上該佔何等位置了。

假使「人生生活於趣味」這句話不錯，那末「美術化的生活」真是理想的生活了。書首無序，雅不合體，徵之名人，奚若徵之名著。因錄梁先生語，作為本書開卷。

目次

第一編

生活美術化的重要……………一

第一章

美的生活高……………一

第二章

美的生活系……………三

第三章

美的生活目……………七

第二編

怎樣使生活美術化……………九

第一章

美無分於物質與精神……………九

第二章

美的衣食住行……………一一

一

美的衣服……………一一

二

美的飲食……………一一

三	美的居住·····	二九
四	美的道路等·····	三三

第三章	美的體育·····	三五
-----	-----------	----

一	先天——養成美的身體第一個條件·····	三五
二	鍛鍊——養成美的身體第二個條件·····	三九
三	內體運動——養成美的身體第三個條件·····	四三

第四章	美的職業·科學與藝術·····	四八
-----	-----------------	----

一	美的職業·····	五〇
二	美的科學·····	五三
三	美的藝術·····	五七

第五章	美的性育與娛樂·····	六一
-----	--------------	----

一	美的性育·····	六三
二	美的娛樂·····	七二

第三編 怎樣使人生觀美術化……………七九

第一章 美的人生觀是整個的……………七九

第二章 美的思想……………八三

一 情感的……………八五

二 組織的……………八九

三 創造的……………九九

四 表現的……………一二二

第三章 美的情感・智慧與志願……………一二七

一 極端的(美的)情感……………一一九

二 極端的(美的)智慧……………一二五

三 極端的(美的)志願……………一二七

第四章 美間・美流與美力……………一三〇

一 美間……………一三〇

二 美流……………一三四

三 美力……………一三八

第五章 靜美・動美・優美・宏美與眞善美……………一四五

一 靜美與動美……………一四五

二 優美與宏美……………一四七

三 眞善美……………一四八

第一編 生活美術化的重要

第一章 美的生活高於一切

生活是什麼？我敢說是美的。這個美的生活，所以高出於一切生活的緣故，在能於醜惡的物質生活上，求出一種美妙有趣的作用；又能於疲弱的精神生活中，得到一個剛毅活潑的心思。他不是狹義的科學生活，也不是孔家、道家、釋家的生活，更不是那些神祕式的詩家、宗教家及直覺派等的生活，他是一個科學與哲學組合而成的生活，他是生命所需要的一種有規則、有目的與創造的生活。

生命的發展，好似一條長江大河。河的發源雖極渺小，一經長途匯集許多支流之後，遂成爲一條整個的浩蕩河形。生命發源於兩個細胞，其「能力」本來也是極渺小的，得了環境的「物力」而同化爲他的能力後，極事積蓄爲生命的「儲力」，同時他又亟亟地向外發展爲擴張的「現力」。就其儲力與現力的「總和」計量起來，當與生命所吸收的物力「總量」相等。生命的力不能從無而有之原理，當與物理學的「能力常存不增不減」之原則相符合，一切關於生

命神祕的學說，自然可以不攻自破了。

但由儲力而變爲現力（擴張力）時，則因各人的生理與心理運用上不相同，遂生出了彼此極大的差異。例如有些人的儲力，除了作爲體溫上的燃燒料外，別無他用（一班終日坐食無事的閒人）；有些人則僅用爲性慾的消費（妓女和嫖客等）；他如工人的腕力，信差的腳力，藝術家、學問家的心力、腦力，比較上算是能善用其力的人了。可是，古今來善用其能力者，莫如組織家與創造者，彼等的生理好似一個「理想機器」的構造，祇要有一點極微細的熱力，就能發生許多有用的動力。彼等心靈的運用，有如名將的指揮，能以少許勝多許；有如國手的籌劃，只用一着，則全盤局勢遂得佔了優勝的地位。就不知利用能力的人看來，以爲組織家和創造者的思想與作爲，不是人間所能有，好似天上飛來者，實則彼等與普通人不同處，僅在善用其能力與不能善用之間而已。

儲力貴在善於吸收，擴張力貴在善於發展，故我們得了培養與擴張生命能力的方法約有二端：（一）求怎樣能養成一種最好的生命儲力，使發展爲最有效用的擴張力，並且使這個擴張力得到「用最少的力量而收最多的功效」的成績。（二）使環境如何纔能供給這個擴張力，一個最順利的機會，和最豐足與最協調的材料。前的，屬於「創造的方法」，即在創造一些最

經濟最美妙的吸收與用途的方法，使生命擴張力不至有絲毫亂用，并且使他用得最有效果。後的，則爲「組織的方法」，卽在如何組織環境的物力與生命的儲力達到一個最協調的工作，並使儲力如何纔能得到一個最美滿的分量。

可是，創造與組織，必要以「美的生活」爲目的，然後纔能達到組織與創造的真義與最完善的成績。以美的生活爲目的而組織成一切物質爲美化的作用，則物質至此對於精神上的發展便有充分的裨益。別一方面，以美的生活爲目的而去創造精神的作用爲美化的生活，然後我們一切生活上纔有無窮盡的興趣。

這本書上所要說的與別書不同處，就在希望能夠供給閱者一些創造與組織的好方法，和一個美的生活的真意義。現在國人對於創造和組織的常識尙極缺乏，對於創造和組織的真義當然更不知道，至於生活一名詞雖成爲時髦語，究竟能瞭解生活的人則極少數，能瞭解美的生活的敢說更是「鳳毛麟角」了。

第二章 美的生活系統

美的生活不是一個虛泛的概念，乃有他實在的系統，今就其系統的橫面排列起來則有八

項如下：一、美的衣食住行；二、美的體育；三、美的職業；四、美的科學；五、美的藝術；六、美的性育；七、美的娛樂；八、美的生活。但就其系統的直豎說，即是從其整個看來，則可寫成爲下表：

在下面那表上，是指明衣食住行，體育，職業，科學，藝術，性育，娛樂等七項，不外是用來創造與組織這個整個美的生活的一種材料，而美的生活，乃這七項共同奔赴的獨一無二的目的。以下在本書所論列的，第二編是把這七項對於美的研究上用了「分析」的解說和討論。至於美的人生觀一項，乃是「綜合」的作用，所以留在第三編去討論。原來分析與綜合，雖是互相關係於均爲造成一個整個的學問不可少的方法，但必分析的先行成立，而後綜合的纔能奏效，故就研究的方法上說，我們免不了暫時把這個整個的美的生活拆做前後二段。若就其學理上說，我們看這前後二段的底裏意義仍然是一個整個。

先就第二編分析的方法上說，我們見出一切的美皆具有「科學性」並且是「人造品」之物。美是具有科學性的，所以有一定的大綱爲標準。故凡依着這個科學大綱去創造者，則所得



的美，當然不會鬼怪離奇致蹈前人之以纏足爲美、鴉片爲樂等覆轍。別一方面，美是人創造的，祇要我人以美爲標準去創造，則隨時、隨地、隨事、隨物，均可得到美的實現。凡真能求美的人，即在目前，即在自身，即一切家常日用的物品，以至一舉一動之微，都能得到美趣。並且，凡能領略人造美的人，自然能擴張這個美趣，去領略那無窮大和變化不盡的「自然美」。因爲自然美之所以美，不在自然上的本身，乃在我人看他作一種人造美與我們美感上有互相關係，然後自然美纔有了一種意義，由此我們可以知道缺乏人造美的觀念之農子、樵夫與一切普通人，何以同時也不能領略自然美的理由了。至於那些破落戶的詩人和玄學派，及枯槁無生趣的宗教家，忘却人造美的作用，祇會從虛空荒渺處去描擬想像，這些人最是與美趣無緣分者！他如一般狹義的科學家，僅知科學是實用，不但他們爲科學的門外漢，而且是美的科學的大罪人！

於討論第二編美的意義從分析方面研究後，我們在第三編上對於美的研究，另外抱別個方法，即是看美的作用爲綜合的與哲學的物。就綜合說，美的生活是整個的不可分析的。一切的美自衣食住行、體育、職業，以至科學、藝術、性育、娛樂等，都是綜合起來組成爲這個整個的美的生活用的。這七項上分析起來，雖各有部分的美之價值，但總不如組合起來爲更有效用。其次，就哲學說，美不止是整個，並且是有系統的。以美的生活爲中心點而組成爲美的系統，因有系統，所以

能把那些零碎的分析的各種美綜合起來爲整個美的作用。故就整個說，缺一部分固不完全，但若無系統，雖有整個，也不成美。必要有系統的美，然後對於一切美，纔能有條不紊與取多而用宏。必要有系統的整個的美，然後對於美的作用纔能用少而收效大。

從綜合上哲學上看起來，美更是「人造品」之物呢！因爲由綜合與哲學而造成爲有系統與整個的美，全是我人自身上的事。不用外假，我們自己自能創造美的情感、志願、知識與行爲。我們自己就是情感派、聰明人、志願家及審美者的創造人。可是在這層上，所謂「人造美」的意義與第二編的不相同。第二編的人造美是科學的創造，即是把環境一切之物，創造成爲一種美的實現。第三編的人造美是哲學的創造，乃在創造我們心理與行爲上整個的美之作用。但這二個「人造美」乃是互相關係，互相促進，以成就我們科學的和哲學的美的生活者。

進一步說，科學方法與哲學方法不過是一種工具而已，人們得到這些工具後，須另出心裁，求些比此更好的工具——這即是「藝術方法」的作用——然後纔能夠組織和創造美的生活。藝術方法，一面是科學與哲學二方法組合上的產生物，一面又是他倆的先容者，這個方法的重要，使我們在此書中不得不特別去注意他。

人間與宇宙間的美不一而足，全憑我去創造去享用。我們對於美的責任在使人間與宇

宙間的現象皆變爲「美間」的色彩，在使普通的「時間」變爲我們心理上的「美流」，在使一切之物力，變爲最有效用的「美力」，這些大而且新的問題，都是我們在此書上亟所要研究的。

第三章 美的生活目的

在美的生活上，我應連帶聲明者：美的生活是以「用力少而收效大」爲大綱，由是我們得到一切之美皆是最經濟的物，不是如常人所誤會的一種奢華品啊。例如：我在下文將指出衣食住行的創造法，若以美爲標準，其費用當比普通衣食住行更便宜。再以美的體育說，祇用些少的費，而能於快樂中得到康健的身體和敏捷的精神，這樣的經濟更不待言。至於職業和科學等，若採用美的方法則用力少而出息多，且其出息皆大有裨益於美的生活。故我敢說：救濟貧窮莫善於美，提高富強也莫善於美。

但美不僅於物質的創造上得到最經濟的利益而已。他對於精神的創造上更能得到最剛毅的美德。惟有美，始能使人格高尚，情感熱烈，志願堅忍與宏大。惟有醜，纔是身體疲弱，精神衰頹，與人格墮落的主因。一切疲弱衰頹的狀態乃是醜的結果，一切剛毅勇敢的德性，纔爲美的產兒。

凡知道美與剛毅互相關係的真義者，當然不敢以小白臉、吊膀子等醜惡的行爲，假借這個神聖的美之名目去招搖。故我們在本書上所要提倡的美的藝術，性育，娛樂，及生活等，不是我國現在靡靡然的藝術，禽獸式的性育，下等的娛樂，與無聊賴無目的的生活，乃在要求得一個能提高性格的新藝術，一個得到情感安慰的性育，一個具有種種美趣的娛樂，一個性格剛毅、志願宏大、智慧靈敏、心境愉快的生活。