

你要做的， 只不过是发现 生活之美

朱光潜

世上最快活的人是最活动的人，也是最能领略的人。
领略，就是能在生活中发现美和趣味。

PART ①

生活的目的，就在“尽性”

忙中有静趣

趣味可以修养

一个生气勃勃的人必有多方面的兴趣

人须有生意才能有生机

身的修养：没有身就没有心

愁闷的时候就去逛逛

我欢喜自然的粗率和芜乱

无人不道看花回

PART ②

有审美的眼睛，才能看到美

瞧人生需得站在远处

一切美的事物都有不令人俗的功效

“美”使人愉快

要从微小的事物中表现出一个世界来

一定要亲自去领略领略作品的滋味

对美的态度是从心出发的

PART ③

美从自然中来

人要活出一种美的意境

给想象一点诗意

带着诗心去读诗

从心所欲，不逾矩

要有妙悟，也要有手腕

心有一生之微

慢慢走，欣赏啊

PART ④

你要做的，只不过是发现生活之美

无言之美：此时无声胜有声

人生路曲折一些又何妨

美如故人

相看两不厌

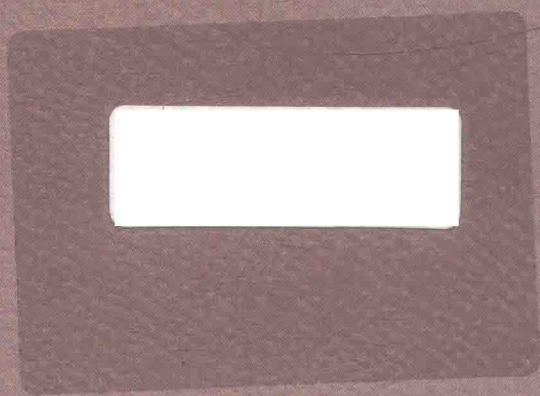
在普通生活中活出色彩

要常以新鲜的心情处理眼前的事物

浪漫与现实

欢喜和悲舍

还频弦外有余音



朱光潜

你要做的，
只不过是发现
生活之美

图书在版编目(CIP)数据

你要做的，只不过是发现生活之美 / 朱光潜著. — 北京：北京时代华文书局，2017.3
ISBN 978-7-5699-1442-9

I. ①你… II. ①朱… III. ①散文集—中国—当代
IV. ①I267

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第040784号

你要做的，只不过是发现生活之美

NIYAO ZUODE, ZHIBU GUOSHI FAXIAN SHENGHUO ZHIMEI

著 者 | 朱光潜

出 版 人 | 王训海

选题策划 | 陈丽杰

责任编辑 | 陈丽杰 骆礼波

封面设计 | 熊琮 | 云中 YUNyard Workshop

版式设计 | 段文辉

责任印制 | 刘 银 翥 敬

出版发行 | 北京时代华文书局 <http://www.bjsdsj.com.cn>

北京市东城区安定门外大街136号皇城国际大厦A座8楼

邮编：100011 电话：010-64267955 64267677

印 刷 | 北京京都六环印刷厂 电话：010-89591957

(如发现印装质量问题，请与印刷厂联系调换)

开 本 | 787mm×1092mm 1/16 印 张 | 15 字 数 | 183千字

版 次 | 2017年6月第1版 印 次 2017年7月第2次印刷

书 号 | ISBN 978-7-5699-1442-9

定 价 | 45.00元

版权所有，侵权必究

Part 1

世间一切
是生活

生活的目的，就在“尽性” 002

谈动

忙中有静趣 005

谈静

趣味可以修养 009

谈趣味

一个生气勃勃的人必有多方面的兴趣 013

谈消遣

人须有生趣才能有生机 018

谈休息

身的修养：没有身就没有心 028

谈体育

愁闷的时候就出去逛逛 033

北平杂写之后门大街

我欢喜自然的粗率和芜乱 038

北平杂写之慈慧殿三号

无人不道看花回 043

花会

目录

Part 2

美为生活 第一乐事

有审美的眼睛，才能看见美	050
我们对于一棵古松的三种态度	
瞧人生需得站在远处	055
“当局者迷，旁观者清”	
一切美的事物都有不令人俗的功效	065
“子非鱼，安知鱼之乐？”	
“美”使人愉快	071
希腊女神的雕像和血色鲜丽的英国姑娘	
要从微小的事物中表现一个世界来	076
“记得绿罗裙，处处怜芳草”	
一定要亲自去领略领略作品的滋味	081
“灵魂在杰作中的冒险”	
对美的态度是从心出发的	087
“情人眼底出西施”	

Part 3

人要活出一种
美的意境

美从自然中来 094

“依样画葫芦”

人要活出一种美的意境 101

“大人者不失其赤子之心”

给想象一点诗意 108

空中楼阁

带着诗心去读诗 113

“超以象外，得其环中”

从心所欲，不逾矩 118

“从心所欲，不逾矩”

要有妙悟，也要有手腕 123

“不似则失其所以为诗，似则失其所以为我”

心有一尘之微 129

“读书破万卷，下笔如有神”

慢慢走，欣赏啊 135

“慢慢走，欣赏啊！”

Part 4

你要做的， 只不过是 发现生活之美

你要做的，只不过是发现生活之美 《谈美》开场话	150
无言之美：此时无声胜有声 无言之美	153
人生路曲折一些又何妨 《谈美书简》代前言：怎样学美学？	164
美如故人 从现实生活出发还是从抽象概念出发？	170
相看两不厌 从生理学观点谈美与美感	177
在普通生活中活出色彩 典型环境中的典型人物	186
要常以新鲜的心情处理眼前的事物 文学作为语文艺术的独特地位	193
浪漫和现实 浪漫主义和现实主义	200
欢喜和悲舍 审美范畴中的悲剧性和喜剧性	209
还须弦外有余音 《谈美书简》结束语：“还须弦外有余音”	217

Part 1

世间一切 是生活

生活的目的，就在『尽性』

忙中有静趣

趣味可以修养

一个生气勃勃的人必有多方面的兴趣

人须有生活才能有生机

身的修养：没有身就没有心

慰问的时候就出去逛逛

我欢喜自然的粗率和荒乱

无人不追看花回

生活的目的，就在“尽性”

谈动

假如把自己看得伟大，你对于烦恼，当有“不屑”的看待；假如把自己看得渺小，你对于烦恼当有“不值得”的看待；我劝你多打网球，多弹钢琴，多栽花木，多搬砖弄瓦。假如你不喜欢这些玩艺儿，你就谈谈笑笑，跑跑跳跳，也是好的。

从屡次来信看，你的心境近来似乎很不宁静。烦恼究竟是一种暮气，是一种病态，你还是一个十八九岁的青年，就这样颓唐沮丧，我实在替你担忧。

一般人欢喜谈玄。你说烦恼，他便从“哲学辞典”里拖出“厌世主义悲观哲学”等等堂哉皇哉的字样来叙你的病由。我不知道你感觉如何？我自己从前仿佛也尝过烦恼的况味，我只觉得忧来无方，不但人莫知之，连我自己也莫名其妙，哪里有所谓哲学与人生观！我也些微领过哲学家的教训：在心气和平时，我景仰希腊廊下派哲学者，相信人生当皈依自然，不当存有嗔喜贪恋；我景仰托尔斯泰，相信人生之美在宥与爱；我景仰布朗宁，相信世间有丑才能有美，不完全乃真完全；然而外感偶来，心波立涌，拿天大的哲学，也抵挡不住。这固然是由于缺乏修养，但是青年们有几个修养到“不动心”的地步呢？从前长辈们往往拿“应该不应该”的大道理向我说法。他们说，像我这样一个青年应该活泼泼的，不应该暮气沉沉的，应该努力做学问，不应该把自己的忧乐放在心头。谢谢吧，请留着这副“应该”的方剂，将来患烦恼的人还多呢！

朋友，我们都不过是自然的奴隶，要征服自然，只得服从自然。违反自然，烦恼才乘虚而入，要排解烦闷，也须得使你的自然冲动有机会发泄。人生来好动，好发展，好创造。能动，能发展，能创造，便是顺从自然，便能享受快乐；不动，不发展，不创造，便是摧残生机，便不免感觉烦恼。这种事实在流行语中就可以见出，我们感觉快乐时说“舒畅”，感觉不快乐时说“抑郁”。这两个字样可以用作形容词，也可以用作动词。用作形容词时，它们描写快或不快的状态；用作动词时，我们可以说它们说明快或不快的原因。你感觉烦恼，因为你的生机被抑郁；你要想快乐，须得使你的生机能舒畅，能宣泄。流行语中又有“闲愁”的字样，闲人大半易于发愁，就因为闲时生机静止而不舒畅。青年人比老年人易于发愁些，因为青年人的生机比较强旺。小孩子们的生机也很强旺，然而不知道愁苦，因为他们时时刻刻的游戏，所以他们的生机不至于被抑郁。小孩子们偶尔不很乐意，便放声大哭，哭过了气就消去。成人们感觉烦恼时也还要拘礼节，哪能由你放声大哭呢？黄连苦在心头，所以愈觉其苦。歌德少时因失恋而想自杀，幸而他的文机动了，埋头两礼拜著成一部《少年维特之烦恼》，书成了，他的气也泄了，自杀的念头也打消了。你发愁时并不一定要著书，你就读几篇哀歌，听一幕悲剧，借酒浇愁，也可以大畅胸怀。从前我很疑惑何以剧情愈悲而读之愈觉其快意，近来才悟得这个泄与郁的道理。

总之，愁生于郁，解愁的方法在泄；郁由于静止，求泄的方法在动。从前儒家讲心性的话，从近代心理学眼光看，都很粗疏，只有孟子的“尽性”一个主张，含义非常深广。一切道德学说都不免肤浅，如果不从“尽性”的基点出发。如果把“尽性”两字懂得透彻，我以为生活目的在此，生活方法也就在此。人性固然是复杂的，可是人是动物，基本性不外乎动。从动的中间我们可以寻出无限快感。这个道理我可以拿两种小事来印证：从前我住在家里，自己

的书房总欢喜自己打扫。每看到书籍零乱，灰尘满地，你亲自去洒扫一过，霎时间混浊的世界变成明窗净几，此时悠然就座，游目骋怀，乃觉有不可言喻的快慰。再比方你自己是欢喜打网球的，当你起劲打球时，你还记得天地间有所谓烦恼么？

你大约记得晋人陶侃的故事。他老来罢官闲居，找不得事做，便去搬砖。晨间把一百块砖由斋里搬到斋外，暮间把一百块砖由斋外搬到斋里。人问其故，他说：“吾方致力中原，过尔优逸，恐不堪事。”他又尝对人说：“大禹圣人，乃惜寸阴，至于众人，当惜分阴。”其实惜阴何必定要搬砖，不过他老先生还很茁壮，借这个玩艺儿多活动活动，免得抑郁无聊罢了。

朋友，闲愁最苦！愁来愁去，人生还是那么样一个人生，世界也还是那么样一个世界。假如把自己看得伟大，你对于烦恼，当有“不屑”的看待；假如把自己看得渺小，你对于烦恼当有“不值得”的看待。我劝你多打网球，多弹钢琴，多栽花木，多搬砖弄瓦。假如你不喜欢这些玩艺儿，你就谈谈笑笑，跑跑跳跳，也是好的。就在此祝你

谈谈笑笑，

跑跑跳跳！

忙中有静趣

谈静

许多闲人不必都能领略静中趣味，而能领略静中趣味的人，也不必定要闲。在百忙中，在尘市喧嚣中，你偶然丢开一切，悠然遐想，你心中便蓦然似有一道灵光闪烁，无穷妙悟便源源而来。这就是忙中静趣。

前信谈动，只说出一面真理。人生乐趣一半得之于活动，也还有一半得之于感受。所谓“感受”是被动的，是容许自然界事物感动我的感官和心灵。这两个字涵义极广。眼见颜色，耳闻声音，是感受；见颜色而知其美，闻声音而知其和，也是感受。同一美颜，同一和声，而各个人所见到的美与和的程度又随天资境遇而不同。比方路边有一棵苍松，你看见它只觉得可以砍来造船；我见到它可以让人纳凉；旁人也许说它很宜于入画，或者说它是高风亮节的象征。再比方街上有一个乞丐，我只能见到他的蓬头垢面，觉得他很讨厌；你见他便发慈悲心，给他一个铜子；旁人见到他也许立刻发下宏愿，要打翻社会制度。这几个人反应不同，都由于感受力有强有弱。

世间天才之所以为天才，固然由于具有伟大的创造力，而他的感受力也分外比一般人强烈。比方诗人和美术家，你见不到的东西他能见到，你闻不到的东西他能闻到。麻木不仁的人就不然，你就请伯牙向他弹琴，他也只联想到棉匠弹棉花。感受也可以说是“领略”，不过领略只是感受的一方面。世界上

最快活的人不仅是最活动的人，也是最能领略的人。所谓领略，就是能在生活中寻出趣味。好比喝茶，渴汉只管满口吞咽，会喝茶的人却一口一口地细啜，能领略其中风味。

能处处领略到趣味的人决不至于岑寂，也决不至于烦闷。朱子有一首诗说：“半亩方塘一鉴开，天光云影共徘徊，问渠那得清如许？为有源头活水来。”这是一种绝美的境界。你姑且闭目一思索，把这幅图画印在脑里，然后假想这半亩方塘便是你自己的心，你看这首诗比拟人生苦乐多么恰当！一般人的生活干燥，只是因为他们的“半亩方塘”中没有天光云影，没有源头活水来，这源头活水便是领略的趣味。

领略趣味的能力固然一半由于天资，一半也由于修养。大约静中比较容易见出趣味。物理上有一条定律说：两物不能同时并存于同一空间。这个定律在心理方面也可以说得通。一般人不能感受趣味，大半因为心地太忙，不空所以不灵。我所谓“静”，便是指心界的空灵，不是指物界的沉寂，物界永远不沉寂的。你的心境愈空灵，你愈不觉得物界沉寂，或者我还可以进一步说，你的心界愈空灵，你也愈不觉得物界喧嘈。所以习静并不必定要进空谷，也不必定学佛家静坐参禅。静与闲也不同。许多闲人不必都能领略静中趣味，而能领略静中趣味的人，也不必定要闲。在百忙中，在尘世喧嚷中，你偶然丢开一切，悠然遐想，你心中便蓦然似有一道灵光闪烁，无穷妙悟便源源而来。这就是忙中静趣。

我这番话都是替两句人人知道的诗下注脚。这两句诗就是“万物静观皆自得，四时佳兴与人同”。大约诗人的领略力比一般人都要大。近来看周启孟的《雨天的书》引日本人小林一茶的一首俳句：

“不要打哪，苍蝇搓他的手，搓他的脚呢。”觉得这种情境真是幽美。你懂得这一句诗就懂得我所谓静趣。中国诗人到这种境界的也很多。现在姑且就

把一时所想到的写几句给你看：

鱼戏莲叶东，鱼戏莲叶西，鱼戏莲叶南，鱼戏莲叶北。

——古诗，作者姓名佚。

山涤余霭，宇暖微霄。有风自南，翼彼新苗。

——陶渊明《时运》。

采菊东篱下，悠然见南山。山气日夕佳，飞鸟相与还。

——陶渊明《饮酒》。

目送飘鸿，手挥五弦。俯仰自得，游心太玄。

——嵇叔夜《送秀才从军》。

倚杖柴门外，临风听暮蝉。渡头余落日，墟里上孤烟。

——王摩诘《赠裴迪》。

像这一类描写静趣的诗，唐人五言绝句中最多。你只要仔细玩味，你便可以见到这个宇宙又有一种景象，为你平时所未见到的。梁任公的《饮冰室文集》里有一篇谈“烟土披里纯”，詹姆士的《与教员学生谈话》（*James, Talks To Teachers and Students*）里面有三篇谈人生观，关于静趣都说得很透辟。可惜此时这两部书都不在手边，不能录几段出来给你看。你最好自己到图书馆里去查阅。詹姆士的《与教员学生谈话》那三篇文章（最后三篇）尤其值得一读，记得我从前读这三篇文章，很受他感动。

静的修养不仅是可以使你领略趣味，对于求学处事都有极大帮助。释迦牟尼在菩提树阴静坐而证道的故事，你是知道的。古今许多伟大人物常能在仓皇扰乱中雍容应付事变，丝毫不觉张皇，就因为能镇静。现代生活忙碌，而青年人又多浮躁。你站在这潮流里，自然也难免跟着旁人乱嚷。不过忙里偶然偷

闲，闹中偶然觅静，于身于心，都有极大裨益。你多在静中领略些趣味，不特你自己受用，就是你的朋友们看着你也快慰些。我生平不怕呆人，也不怕聪明过度的人，只是对着没有趣味的人，要勉强同他说应酬话，真是觉得苦也。你对着有趣味的人，你并不必多谈话，只是默然相对，心领神会，便可觉得朋友中间的无上至乐。你有时大概也发生同样感想吧？

眠食诸希珍重！

趣味可以修养

谈趣味

趣味无可争辩，但是可以修养。

拉丁文中有一句陈语：“谈到趣味无争辩。”“文章千古事，得失寸心知。”不但作者对于自己的作品是如此，就是读者对于作者恐怕也没有旁的说法。如果一个人相信地球是方的或是泰山比一切的山都高，你可以和他争辩，可以用很精确的论证去说服他，但是如果他说《花月痕》比《浮生六记》高明，或是两汉以后无文章，你心里尽管不以他为然，口里最好不说，说也无从说起；遇到“自家人”，彼此相看一眼，心领神会就行了。

这番话显然带着一些印象派批评家的牙慧。事实上我们天天谈文学，在批评谁的作品好，谁的作品坏，文学上自然也有是非好丑，你欢喜坏的作品而不欢喜好的作品，这就显得你的趣味低下，还有什么话可说？这话谁也承认，但是难问题不在此，难问题在你以为丑他以为美，或者你以为美而他以为丑时，你如何能使他相信你而不相信他自己呢？或者进一步说，你如何能相信你自己一定是对呢？你说文艺上自然有一个好丑的标准，这个标准又如何可以定出来呢？从前文学批评家们有些人以为要取决于多数，以为经过长久时间淘汰

而仍巍然独存，为多数人所欣赏的作品总是好的。相信这话的人太多，我不敢公开地怀疑，但是在我们至好的朋友中，我不妨说句良心话：我们至多能活到一百岁，到什么时候才能知道Marcel Proust或D.H.Lawrence值不值得读一读呢？从前批评家们也有人，例如阿诺德，以为最稳当的办法是拿古典名著做“试金石”，遇到新作品时，把它拿来在这块“试金石”上面擦一擦，硬度如果相仿佛，它一定是好的；如果擦了要脱皮，你就不用去理会它。但是这种办法究竟是把问题推远而并没有解决它，文学作品究竟不是石头，两篇相擦时，谁看见哪一篇“脱皮”呢？

“天下之口有同嗜”，——但是也有例外。文学批评之难就难在此。如果依正统派，我们便要抹杀例外；如果依印象派，我们便要抹杀“天下之口有同嗜”。关于文学的嗜好，“例外”也并不可一笔勾销。在Keats未死以前，嗜好他的诗的人是例外，在印象主义闹得很轰烈时，真正嗜好Mallarmé的诗人还是例外，我相信现在真正欢喜T.S.Eliot的人恐怕也得列在例外。这些“例外”的人常自居élite之列，而实际上他们也往往真是élite。所谓“经过长久时间淘汰而仍巍然独存的”作品往往是先由这班“例外”的先生们捧出来的。

在正统派看，“天下之口有同嗜”一个公式之不可抹杀当更甚于“例外”之不可抹杀。他们总得喊要“标准”，喊要“普遍性”。他们自然也有正当道理。反正这场官司打不清，各个时代都有喊要标准的人，同时也都有信任主观嗜好的人。他们各有各的功劳，大家用不着彼此瞧不起彼此。

文艺不一定只有一条路可走。东边的景致只有面朝东走的人可以看见，西边的景致也只有面朝西走的人可以看见。向东走者听到向西走者称赞西边景致时觉其夸张，同时怜惜他没有看到东边景致美。向西走者看待向东走者也是如此。这都是常有的事，我们不必大惊小怪。理想的游览风景者是向东边走过