

XIUXIANMEIXUE

生活美学丛书



吕尚彬 彭光芒 兰霞 编著

休闲美学

中南大学出版社

Y-822
生活美学丛书

休闲美学

吕尚彬 彭光芒 兰霞 编著

中南大学出版社

休闲美学

吕尚彬 彭光芒 兰霞 编著

☐责任编辑 周丽

☐出版发行 中南大学出版社

社址:长沙市麓山南路 邮编:410083

发行科电话:0731-8876770 传真:0731-8829482

电子邮件:csucbs @ public. cs. hn. cn

☐经 销 湖南省新华书店

☐印 装 宁乡县印刷厂

☐开 本 850×1168 1/32 ☐印张 10.5 ☐字数 257千字

☐版 次 2001年8月第1版 ☐2001年8月第1次印刷

☐印 数 0001-3000

☐书 号 ISBN 7-81061-288-3/J·005

☐定 价 12.00 元

图书出现印装问题,请与经销商调换

目 录

1. 引子	(1)
一、美的休闲和休闲的美	(4)
二、休闲美学及其研究对象	(7)
2. 休闲美的构成	(11)
一、休闲美的构成条件	(12)
二、休闲美构成的主体前提	(14)
三、休闲美的结构	(18)
3. 休闲美的类型	(28)
一、休闲的自由美	(28)
二、休闲的个性人格美	(34)
三、休闲的多样美	(38)
四、休闲的雅趣美	(43)
五、休闲的形式美	(47)
4. 闲情寄乐:休闲音乐美	(58)
一、抚弦弄管 怡情养性	(59)
二、高歌低唱 直抒胸臆	(70)
三、侧耳聆听 闲品音韵	(80)
5. 闲情寄诗:诗词休闲美	(92)
一、做诗填词 抒写闲情	(103)

二、读诗诵词 体味意蕴	(121)
6. 闲情寄书:书法休闲美	(128)
一、笔墨纸砚 乐在其中	(128)
二、挥毫弄墨 怡情娱乐	(143)
三、审帖观字 品味气韵	(153)
7. 闲情寄画 绘画休闲美	(158)
一、随物赋形 美不胜收	(161)
二、墨分五色 写意抒怀	(167)
三、澄怀味象 赏画观美	(189)
8. 闲情寄棋:围棋休闲美	(197)
一、黑白天地 “棋”乐无穷	(200)
二、棋形万千 美溢其中	(206)
三、围棋诸美 棋品为上	(211)
9. 闲情寄读:文学休闲美	(216)
一、小说休闲美	(224)
二、散文休闲美	(249)
三、戏剧文学休闲美	(264)
10. 闲情寄游:旅游休闲美	(281)
一、亲近自然 涤荡心胸	(283)
二、山水风光 美不胜收	(286)
三、动静观赏 体验感悟	(290)

11. 闲情寄藏:收藏休闲美	(295)
一、收藏天地宽 心闲美趣来	(296)
二、玩物不丧志 寄情于此中	(301)
12. 闲情寄错:休闲美的异化	(309)
一、吃喝玩乐 赌博嬉戏	(309)
二、无聊空虚 玩物丧志	(313)
三、愚昧迷信 戕害生命	(316)
主要参考文献	(322)
后 记	(324)

引 子

我们生活在一个注重休闲的时代，准确地说，我们生活在一个亟需拓展休闲的范围与内涵、改变旧的休闲观念、重建新的休闲观念的时代。

改革开放的持续发展不仅给我们带来了物质生活的丰富和许多就业、拼搏、创造、致富的机会，而且给我们带来较之过去成倍增加的闲暇时间。同时，可以预料，随着经济的腾飞、科技的发展、社会的进步，人们将拥有的“自由时间，可以支配的时间”会比今天更多。现在，休闲不再是离退休人员修身养性、颐养天年的专利，对于各行各业各个层次的社会成员来说，都存在一个共同的课题：如何提高休闲效益，提高生命质量。放眼都市，休闲成了人们使用频率最高的流行词语。大众传媒和商业广告频

频使用这个词语，鼓励并刺激人们消费休闲，以至于晚报、早报或时报、周报上都辟有“都市休闲”或“休闲旅游”的专栏，衣服有“休闲服”，鞋子有“休闲鞋”，商品住宅区有的名之曰“休闲居住院”，有的小型娱乐场所美其名曰“休闲屋”，经济学家们提出了“休闲经济”、“假日经济”的概念……似乎在一夜之间，休闲成为不可遏止的都市生活大潮。不过，许多事实告诉我们，撩开商业炒作的面纱，透视都市人休闲的实情，好像闲暇时间的增多，并没有给人们带来更多的身心愉悦。闲暇两个字，乍看起来，与轻松、从容、自由、潇洒可以划等号，再简单不过，仔细品味起来，也不尽然。用闲暇构筑起来的休闲领域，阔大而又复杂，这里也是一个生活的大迷宫，一个色彩斑斓的万花筒。而且，日益膨胀的人生欲望，错综复杂的利益追求，越来越激烈的生存竞争，给休闲带来了许多新的麻烦和问题。闲暇不闲，活得太累，缺乏生活情趣，已不仅仅是个别人的感慨。

休闲的作用不可看轻。休闲看起来虽似末节，却与民族风格、民族精神息息相关。一个民族兴盛时，大多流行健康有益的休闲方式；颓废时又另有流行的休闲方式。休闲活动作为人的基本生命活动，是一切民族、一切时代共有的事实。古代希腊强盛时，自由人的闲暇，白天在观赏和参与奥林匹克体育竞技活动中度过，夜晚在荒山野林祭祀酒神狄奥尼索斯的欢歌狂舞中无忧无虑地度过；颓废时才有那些骄奢淫逸的玩意儿，如看人斗兽之类。在我国，民间娱乐活动极多，音乐、跳舞、骑马、试剑、打猎、钓鱼、斗鸡、走狗等都含有艺术意味和运动意味。但是，另一方面，打麻将、吃馆子、逛窑子等颓废的、低级趣味的休闲消遣的“民族形式”始终持续不断。要复兴民族，固然有许多大事情要做，可是改善国民休闲方式，也未必就是小事。

几千年以前的孔子就把“暮春者，春服既成，冠者五六人，童子六七人，浴乎沂，风乎舞雩，咏而归”的游戏休闲境界视为

人生的最高境界。而在中国历史上，最早提出休闲的大概要属晋时的潘岳和陶渊明了。潘岳（247—300），字安仁，西晋文学家，他曾写过一篇《闲居赋》，其序文说：“筑室种树，逍遥自得。池沼足以渔钓，春兑足以代耕。灌园粥蔬，以供朝夕之膳，牧羊酤酪，以俟伏腊之费。孝乎惟孝，友于兄弟，此亦拙者之为政也。”在《闲居赋》的正文里，他又写道：“浮杯乐饮，丝竹骈罗；顿足起舞，抗音高歌；人生安乐，孰知其他。退求己而自省，信用薄而才劣。奉周任之格言，敢陈力而就列。”潘岳所说的“居闲”，也就是追求人生的乐趣。比潘岳略晚的陶渊明（365—427）也写过一篇《闲情赋》。他说：“佩鸣玉以比洁，齐幽兰以争芬；淡柔情于俗内，负雅志于高云；悲晨曦之易夕，感人生之长勤。同一尽于百年，何欢寡而愁殷！褰朱帟而正坐，泛清瑟以自欣。送纤指之余好，攘皓袖之缤纷；瞬美目以流盼，含言笑而不分。”这里，作者继承了楚辞的香草美人的写法，将自己的闲情赋予了追索爱情的内涵，使休闲上升到了美的高度而更加充实。自此以后，经过一代又一代的休闲者的努力，中国古人的休闲形成一门博大精深的学问，特别是以士大夫文人的以琴棋书画为主体的休闲文化，更是中国传统文化很重要的组成部分，它与自然哲学、人格修养、审美情趣、文学艺术、养生延年等许多方面，密切相关，融为一体。例如，“采菊东篱下，悠然见南山”，陶渊明的这两句诗非常有代表性地写出了悠然的自我、宁静的心境与外在景物、天地自然水乳交融的休闲至境。人生是一个持续不断的时间过程，“何处是归程？长亭连短亭”。休闲即是在人生之路的“亭”中的小憩。当然，小憩的目的并不是在“亭”中永驻而不再前行，而是为了更好地行进。行进即拼搏。拼搏和休闲构成完整的人生的两大方面，有拼搏有休闲，才是完整和完美的人生。整个生命过程是一部拼搏与休闲的交响曲。

从休闲活动主体方面说，最主要的问题并不是对休闲的事实

的肯定。现代人所拥有的各种优越条件，虽然为休闲范围的扩大、为休闲手段的丰富提供了可能，但是这并不能表明现代人比古代人更擅长于休闲。尽管休闲是以闲暇为前提，但衡量休闲的真正尺度不是休闲时间的长短，而是休闲的质量；不是休闲的范围和速度，而是休闲的内涵和方式。

一、美的休闲和休闲的美

从美学的观点看，我们所要解决的问题，不是要不要休闲，而是要什么样的休闲。我们所要达到的目标，不是广泛地开展休闲，而是如何在休闲活动中充分展示作为活动主体的人的内在心灵，并赋予休闲活动以及构成这一活动的主要要素以完善的形式。

古往今来的各种休闲活动，就其动机和起源来看，它所要达到的直接目标并不是审美。休闲是一种植根于人的生命节奏中的本性需要，它是人的一种本能。当原始初民们按照四季更替、昼夜交换的自然节奏，“日出而作，日入而息”，开始充满艰难险阻却又波澜壮阔的人类生命历程时，就已经奏响了拼搏与休闲交替展现的嘹亮的社会创造交响曲。所谓“息”，既包含着补充生命能量的睡眠，又包括原始休闲。虽然原始休闲的方式比现代人的休闲方式要简单得多，但在实用功利功能方面却大致一致。

无论是基于何种动机，采用何种方式，休闲本身是有明显的实用功利目的和功能的。这种功能，不外乎消遣闲暇、休息身心、松弛紧张、恢复体能。对此，早在 20 世纪初，李大钊先生就强调，“游玩不是奢侈的事，乃是必要的事”，“可以苏慰工作的疲倦，可以免除堕落的恶习，可以恢复身体的健康、精神的畅旺，可以弥补少时教育的不足，可以予人以机械的生活所缺的变化与迁动，并机器产业所毁坏的训练，增加人们产业的、政治的、社会的效能”。

从美学的角度说，休闲不能简单地归结为生理需要或心理需要的满足，也不能笼统地概括为消磨时间。在美的休闲过程中，活动主体并不是被动的、抽象的、无动于衷的生命体，而是现实的、具体的、富有生活情趣和审美情趣的个人。所以，美的休闲既包含着休闲的一般功能，又包含着一种超出消遣闲暇、宜人宜性的一般功能的雅趣情韵。换言之，休闲美既为消遣闲暇、休息身心、松弛紧张、恢复体能，同时又是休闲主体的内在心灵的具体表现，是闲情雅趣的外化。

美的休闲与一般休闲之间的区别不仅体现在内涵上，而且体现在形式上。在内涵上，美的休闲既是功利需要的满足，又是活动主体内在心灵、生活情趣、审美情趣等的表现。在形式上，美的休闲不仅具有实用休闲、一般休息所具有的简单结构，而且具有与其内涵相协调的、和谐动人的外观。例如品茗，如果你渴极了，捧起茶壶牛饮一通，像猪八戒吞人参果一般饮茶，也许是解渴了，但你可能根本不知所喝之物的味道。而在深谙茶道的雅士看来，岂止不知茶，简直是“俗不可耐”。《云林遗事》记元代画家倪瓒素好饮茶，在惠山中，用核桃仁、松子仁和真粉做成小块如石头的形状，放入茶中，名曰“清泉白石茶”。宋宗室赵行恕仰慕倪瓒的清雅之致，来拜访他。坐定，童子供茶，行恕端起茶杯一杯接一杯地喝，倪瓒气从中来，脸色一变，当面嘲讽行恕：“我因你是王孙，所以拿出此品，你却一点不知风味。真俗物也！”从此绝交。这当然是一个极端的例子。不过，在明净的清斋轩室，上好的佳茗，用清亮的泉水浸泡，对着松风竹月，慢慢品味杯中的芳冽，一口浓浓的清香直透大脑和五脏六腑，沁人心脾；茶水清澈，茶芽或浮或沉，直立不倒，绿莹莹的，蕴含着天地之灵气。你看，以悠闲的心境品茶，调动味觉、嗅觉、视觉，仔细品味，确实能使你感觉到“茶香余味沁舌本”，情趣盎然，美不胜收。

因此，所谓美的休闲，也就是指那种能够充分体现休闲主体（也就是休闲者）的精神品格，并具有完善形式的休闲。而休闲的美，或称休闲美，指的是休闲者的精神品格（包括生活趣味、审美情趣、鲜明个性等）在休闲活动过程中的具体、完整的体现。从休闲学的角度来看，“美的休闲”可以说是现实生活中人们的休闲活动应达到和所能达到的一种理想状态。中国古人推崇的闲暇就是一种美的休闲。这种闲暇强调内心的宁静，将自我静静地沉浸于山光水色，沉浸于清风、流霞和明月，沉浸于草木虫鱼的生命律动之中。闲暇既是追求心境的宁静，也是感知自然的真美和大美。当自然与外物融为一片时，我们就得到了最好的休息，体悟到精神世界与客观世界的和谐。古代人特别喜欢孤云野鹤，喜欢幽静的寺院，喜欢与僧徒晤对，喜欢静穆的山峰，喜欢拥炉独坐，喜欢无人之境……闲暇的时候，尽量远离市朝的嘈杂，寻求或营造一个静境。泡一杯清茶，点一支香烟，享受片刻的静趣。即使是庭中的小草，篱边的石头，月光下杨柳的疏影，草丛间小虫的吟唱，深夜远处的数声犬吠，在体静心闲的“闲人”看来，都成了一种妙不可言的境界，让人感到悠闲宁静，亲切愉快。王维《清溪》说“我心素已闲，清川淡如此”，岑参《自潘陵尖还少室居止秋夕凭眺》诗说“心澹草木会，兴幽鱼更通”，杜牧《洛阳长句》写道，“草色人心相与闲”，意思都是指心闲与静境的互融为一。休闲者的精神品格也会自然而然地表现在休闲活动中，形成休闲美。例如，散步，当你以悠闲的心境，漫无目标地信步而行，散步的妙处和乐趣就显而易见了。散步的妙处和乐趣除了健身之外，还在于享受生活的情趣和领略自然的生机与美。现代作家李霁野在《花鸟昆虫创造的奇境》一文中，充满深情地写出他看到的美景，他说他常在一条小溪边上散步，一次看见一双翡翠在水面一闪而过，不禁惊呼：“翡翠！翡翠！”又记他每天沿着嘉陵江岸散步，清早时看见一只白鸟从碧空飞

过，当时就口占一绝，并说：“这幅美景在我闭目长眠之前是不会消失的了。”又说他与妻定情之后，在夏季的月夜，两人在树阴下坐看海河上的帆船缓缓行驶，船头白浪在月光下闪闪发光，“忽然一阵蝉声，我们像听音乐一样沉醉”。李霁野看到的景物其实非常普通而常见。然而，如果他一边走一边想着油盐酱醋茶，那就不可能从这些平凡的景致中感受到美趣；如果他急着去赶路，而不是“施施而行，漫漫而游”，那也不可能发现山光水色、小桥流水、鱼跃鸟飞的美景。这里，抒情主人公的内在心灵赋予散步以情韵，从散步中体味休闲美。不仅如此，人们还可以通过休闲美推知休闲主体的高情逸志。“初唐四杰”之首的王勃，有个叔叔叫王通，生活在隋朝。王通有大济苍生之志，见自己上隋炀帝之策不被用，就隐居在汾水之曲。他在《中说·礼乐》里记载了自己亲身经历的一件事：一天，王通游汾亭，端坐亭中鼓琴，有一钓者乘小舟从亭下经过，听到他的琴声便赞美他的琴意，说他的琴声虽然悲伤但并不过分，有中和之美；虽然有哀怨之意但并不愤激，有宁静之美。说明王通虽身居山泽而心存“廊庙之志”，别人能够准确地判断出王通是身居山泽却心存国家社稷的有志之士，而非山野村夫或乡间艺人也，其根据之一是王通于河畔亭中独自操琴的闲情雅趣，之二是其琴声“伤而和，怨而雅”的高雅风格。

二、休闲美学及其研究对象

从美学学科体系来认识休闲美学，我们必须选择一个出发点，对美学的学科内涵有一个设定。尽管关于什么是美学的问题至今还处于讨论过程中，但是在这里纠缠于关于什么是美学的喋喋不休的讨论是不明智的。我们同意这样的观点：人类的审美活动是人类一切活动中基本的活动之一，对美的追求是人类的一种

永恒的追求，人类对世界的改造，也总是按美的规律进行的，而且这种改造活动总是从不自觉走向自觉。这一切，都为美学学科的形成、发展提供了实在的实践基础。一切科学都是建立在人类实践基础之上的，有什么样的实践活动，就有什么样的科学活动，并建立起相应的学科门类。美学当然也不例外。美学就是探索、研究人类审美活动各个方面及其普遍规律的科学学科。而且，自从德国美学家鲍姆加登于 1750 年出版《美学》一书标志学科独立以来，经过一代又一代的美学家的孜孜不倦的推进，美学已经发展成为一个系统的学科群。这个学科群包括基础美学、历史美学、实用美学三大板块。其中，基础美学主要有哲学美学、审美心理学（心理学美学）、艺术社会学（社会学美学）三大分支学科；历史美学主要有美学史、审美意识史、艺术风格史、艺术史哲学等分支学科；实用美学（也即应用美学）主要包括文学美学、艺术美学、科技美学、商品美学、生活美学、教育美学、社会美学、自然美学等分支学科。休闲美学在美学家族中，属于生活美学的一个分支。它与服饰美学、爱情美学、交际美学、饮食烹饪美学、室内设计与家具美学等分支一起构成生活美学整体。作为生活美学的一个分支，休闲美学就是探讨休闲活动审美规律的学科。

休闲美学所要研究的不是休闲本身，不是休闲的具体过程，甚至也不是休闲的具体内容。它要解决的问题不是休闲什么，而是如何休闲。准确地说，休闲美学研究休闲的完善，致力于一般的休闲向美的休闲的转化规律的探究。

休闲美学的研究对象涉及到的问题至少应包括以下三方面：

第一，一般的休闲向美的休闲转化的具体前提和条件，即我们如何才能从日常生活中各式各样的、目的不一的休闲走向美的休闲。从一般休闲的观点看，休闲的动机和目的多半是为了休息和度过闲暇时间；休闲的方式以自己的兴趣、爱好而决定；休闲

的具体内容只要能弥补工作紧张状态的不足，放松身心即可。但是，美的休闲不仅仅是实际需要的满足，也不仅仅是闲暇的度过和身心的松弛。在美的休闲中，休闲主体并不是仅作为满足需要而采取某种休闲方式的使用者而存在，而是作为完整的、充满生气的人而存在。在这里，使我们感兴趣的主要不是休闲的活动实际需要的满足和通过休闲活动所传递的信息，而是作为休闲者的人或作为人的休闲者的形象——由形体、容貌、服饰、表情、姿态、言语等与休闲环境、休闲方式的形式所构成的形象整体，以及通过这一形象所表现出来的真挚的情感、不俗的情趣、优秀的品格、感人的力量和动人的魅力。

第二，休闲美学立足于美的休闲和休闲美的研究，但并不以此为满足。它必须进一步揭示美的休闲和休闲美的具体发生过程。也就是说，它必须探讨休闲过程中的审美对象和审美主体的特征和结构，以及审美对象和审美主体在具体的休闲活动中的生成过程。只有这样，才能揭示使休闲者成为美的休闲者，使休闲成为美的休闲的条件，才能了解休闲美和休闲审美的一般特征和规律，也才能更有成效地提高休闲层次和生活质量。

第三，美的休闲和休闲美的研究，必须同作为休闲者的人的人格完善，生活情趣的改善，乃至社会文明水准的普遍提高结合起来。尽管休闲美的追求与创造在内涵和要求上都超越了我们日常生活的直接需要，但日常生活休闲需要的满足却是它赖以存在的基础。如果把休闲美的追求与创造变成了少数有钱人附庸风雅的精神点缀，或者一部分“士大夫”精神贵族的享受专利，而脱离国民的日常需要，使大多数人可望而不可即的话，那就有悖于我们探讨休闲美的初衷。另一方面，现有的关于休闲方面的出版物，着力于介绍详细而多样的休闲方法，虽然便于操作，却未能从根本上解决休闲美和美的休闲的实质问题。有一些正规渠道的“合法”出版物，甚至还传播了赌博和法轮功等一些非法的、有

损身心健康的所谓“休闲”方法，离改良国民生活情趣、创造休闲美的距离更远。只有把休闲美的创造和美的休闲放在社会人生的大背景上，把它与人们的日常生活相结合，与创造健康美好文明的日常生活相结合，与具体的休闲活动相结合，放在大多数人的客观的休闲需要的基础之上，才能让人们体察休闲美的内蕴，才能使人们把握休闲美学的独特魅力，才能展现审美化休闲的绚丽多姿，才能为社会各阶层人士创造充满雅趣情韵的业余生活情致提供启示。

总之，休闲美学作为研究休闲活动审美规律的一门学科，它的研究对象是休闲的美和美的休闲，或者说是通过美的休闲和休闲美的研究，揭示休闲活动过程的一般特征、规律和意义。这样，休闲美学不仅要研究休闲美的一般原理，而且要探讨休闲美在各种具体的休闲活动之中的表现规律，要研究艺术休闲如音乐休闲美、诗词休闲美、书法休闲美、绘画休闲美、文学休闲美等领域，还要研究棋类休闲美、旅游休闲美、收藏休闲美等不同方面。

休闲美的构成

休闲是日常生活中普遍存在的事实，但并非所有的休闲都是美的休闲。美的休闲和休闲美的产生，同休闲者个人身心的完善、休闲方式和手段的选择、休闲环境等因素有密切的关系。从最直接意义上说，美的休闲和休闲美的产生，离不开休闲过程中审美对象和审美主体的相互作用。从一般休闲向美的休闲的转化，并不是休闲方式和休闲技巧的简单变化，而是休闲性质的根本改变和休闲对象向审美对象、休闲主体向审美主体的转化。为了揭示美的休闲和休闲美的具体产生过程，首先必须揭示休闲审美对象的一般特征和结构，即首先必须在具体而复杂的日常休闲中，找到那些能够给人以美的享受的对象，予以分析和把握。