

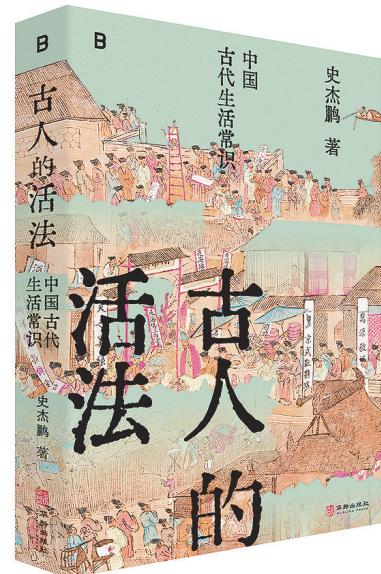
# 寻美问道 日常求真

从《中国美学要义》到《古人的活法》看懂古人的精神与生活



当代人在钢筋水泥的丛林里步履匆匆，在信息爆炸的洪流中削弱了感知美好的能力。我们追问：如何在变动不居的世界里找到内心的锚点？那些远去的古人，他们的精神与日常，是否藏着可资借鉴的智慧？

答案或许就藏在两部著作中：朱良志的《中国美学要义》，为我们搭建通往古人精神高地的阶梯，于笔墨意境中探寻生命安顿之道；史杰鹏的《古人的活法》，则拨开历史迷雾，在衣食住行里还原古代日常的本真模样。一虚一实，前者直指精神内核，后者扎根生活土壤，二者相互映照，勾勒出立体鲜活的古代中国，让我们在回望中获得滋养当下的力量。



史杰鹏 著  
华龄出版社  
2026年1月 出版

## 《中国美学要义》 追寻中国美学的生命之光

在一个不断变化的世界中如何找到稳定的精神内核？朱良志教授一直认为，中国美学是“生命超越之学”，是“安顿生命之学”。它不仅与审美息息相关，而且与人更紧密联系。

作为北京大学博雅讲席教授，朱良志深耕美学数十年，其在北京大学的经典美学课程，曾在B站、小红书上被无数网友追更，后集结出版为《中国美学要义》。这本书既是他七十岁生日之际对“寻美半生”的总结，也是其经典课程的系统升华，更是写给大众的一部中国美学入门指南。它不堆砌枯燥的理论，不罗列繁杂的知识点，而是以道禅哲学为根脉，直抵中国美学的核心要义。

道之无为自然，禅之直指人心，早已融入中国艺术的血脉。朱良志在书中以美丑、气韵、虚实、简繁、妙悟等九大关键词为经纬，打破大众对传统书画的审美壁垒，揭示出中国美学不仅是艺术理论，更是一种处世态度。“虚实”之道，教会我们在取舍之间留有余地；“简繁”之辨，让我们懂得删繁就简的人生智慧；“妙悟”之说，则引导我们超越表象，与生命本真相遇。这些看似抽象的美学概念，在具体的艺术案例中变得鲜活可感：陈洪绶笔下“不取形似，不求媚俗”的人物，虽看似丑陋却藏着戏谑与孤傲，是对世俗审美的反叛；倪瓒“逸笔草草，不求形似”的枯木竹石，以极简笔墨勾勒出超然物外的心境，引得后世无数人共鸣；八大山人笔下白眼朝天的鱼鸟，不是癫狂的写

照，而是乱世中文人风骨的隐喻；石涛“搜尽奇峰打草稿”，则将自然山河与心中丘壑相融，成就了独树一帜的艺术风格。朱良志以通透的解读，为我们提供了一种独特的“观看之道”，让我们得以穿透笔墨，读懂艺术背后古人的精神世界。

对当代人而言，这部著作的价值更在于其治愈人心的力量。朱良志提出的“节制之美”，恰是应对当下欲望膨胀的良方——正如老子所言“虽有荣光，燕处超然”，在物质诱惑面前保持超然心态，不被私欲裹挟，才能建立内在的秩序。而他对“残缺之悟”的阐释，更让人豁然开朗：生命本就是从蓬勃走向沉静的过程，残缺并非遗憾，而是生命本质的体现。春生夏长，秋收冬藏，圆满与残缺本就是生命的常态，不必为困顿失意沉沦，唯有唤醒内在力量，方能“鼓荡出自己生命的风帆”。书中那句“时时是好时，日日是好日”，道尽了中国美学的生活智慧，正如陶渊明“斯晨斯夕，言息其庐”的闲适，每个清晨的晨曦、每个夜晚的月色，都是值得珍视的美好。当我们学会以美学的眼光看待生活，便能在平凡中发现诗意，于纷扰中获得安宁。

《中国美学要义》是一位优雅的向导，它将美学、哲学、文学与艺术融合，阐明了中国美学作为“生命超越之学”与“安顿生命之学”的本质。在这个精神易涸的时代，它以温润的文字滋养心灵，帮助我们重建内心的秩序与稳定。

朱良志 著  
广西师范大学出版社 2025年12月 出版

## 《古人的活法》

还原古代日常的复杂真相

如果说《中国美学要义》为我们展现了古人的精神天际线，那么史杰鹏的《古人的活法：中国古代生活常识》，则带着我们潜入历史，触摸古代普通人的生活温度。

作为古文字、古文献领域的资深学者，史杰鹏以扎实的考据功底为基石，以犀利悲悯的笔触为工具，打破了我们对古代生活的刻板想象，还原出一个辛酸与坚韧并存的真实世界。这部著作涵盖地理、饮食、服饰、婚姻、丧葬等17个生活面向，不是帝王将相的编年史，而是无数无名者的生计与悲欢录。

颠覆常识，是这部书最鲜明的特色。我们固有的认知中，古代婚礼热闹喜庆，实则汉代以前的婚礼冷清而简约，并无后世的铺张仪式；我们认为坐轿子是身份的象征，殊不知宋代以前，轿子被视为不文明的行为，多为伤残者所用；我们默认“男女授受不亲”“妇女不改嫁”是古制，可实际上在明清以前，妇女改嫁并无严苛禁忌；就连我们习以为常的聚餐制，在古代也多为分餐制，古人端着盛有羹汤的食器独自用餐，免去了相互夹菜的繁琐。这些颠覆认知的细节，背后是史杰鹏对史料的爬梳筛选。他从简牍文献、考古发现中汲取线索，结合语言学方法考证，让那些被正史忽略的日常细节重见天日。

书中的诸多片段，既有考据的趣味，更藏着对普通人的深沉关怀。谈及“古代的糖”，史杰鹏指出，古人并无现代砂糖，主要依靠蜂蜜和米、麦芽熬制的饴糖，而对于贫苦百姓而言，连熬制饴糖的粮食都难以剩余，甜味是极为奢侈的享受；解读“仗义每多屠狗辈”，他一针见血

指出，所谓“节义”背后，是底层百姓被洗脑的无奈，屠夫勤勤恳恳却家徒四壁，何来多余的心力讲求仗义，道尽了底层生活的辛酸；而对“良人与娘子”词源的考证，更显考据的精妙：“良人”本义或许是“坚固耐用的人”，是古代妇女对丈夫的依靠期盼，后分化为“郎”与“娘”，成为男女专属称呼，连日本姓名中的“郎”“子”都受其影响。这些细节不再是冰冷的知识，而是有温度的故事，让我们看到古代普通人在困境中的挣扎与坚守。

史杰鹏的写作，不止于还原真相，更在于提供一种全新的历史视角。传世史书多聚焦帝王将相、才子佳人，而他却将目光投向底层百姓，指明“撑起古代社会的是众多普通而贫困的百姓，占有更多资源的少数权贵却不是财富的创造者”。他让我们明白，许多我们认为的“传统”，并非古已有之，而是在历史流变中逐渐形成；历史不只是波澜壮阔的王朝更迭，更是无数普通人的柴米油盐、悲欢离合。

《古人的活法》就像一份严谨而温暖的“历史考古报告”，它以扎实的考据打破想象，以悲悯的情怀关照众生。读这本书，我们不仅能收获丰富的古代生活常识，更能学会以更清醒的眼光看待历史与当下。

一部谈美，安顿精神；一部谈生，照见真相。《中国美学要义》与《古人的活法》，一虚一实，一高一深，共同构筑起理解古代中国的桥梁。当我们读懂古人的精神追求与生活本相，便是在古今对话中汲取力量，于寻美问道、日常求真之际，活出更通透、更丰盈的人生。