

审美修行之道

□ 陈建华

人们常说，美是主观的，然而，在这主观之中，却藏着客观必然的修行。一个人的素质、修养、品格，是从审美开始的，而这审美却并非天生，乃是一种后天的艰苦修炼。

法国雕塑大师罗丹有一句名言：“生活中不是缺少美，而是缺少发现美的眼睛”，这句话是很有哲理的，但对于一般的人，却也未免轻巧了些。发现美的眼睛不是凭空生就的，而是从书本里一字一句啃出来的，从画布上一笔一划看进去的，从音乐中一个音符一个音符听明白的。

我见过很多人，面对一幅古画，只会说“好看”或“不好看”；听一曲交响，也只回应“好听”或“吵得很”。他们看不懂古画里的意境，听不明交响乐的韵律，这便是缺乏审美的修炼。审美之难，不在于感官的迟钝，而在于心灵的荒芜，一个从未读过唐诗的人，如何能领略“大漠孤烟直，长河落日圆”的壮美？一个不知古琴为何物的人，又怎能听懂古琴曲里的高远与空灵？

审美修炼之道，首在拓宽视野。我经常劝年轻人多走多看，不是要他们拍几张照片发在朋友圈就算了事，看一座山，要看出它的骨骼；观一片水，要观透它的性情。古人在山水之间悟道，今人在山水之间打卡，这便是差距了。看

一幅画，不仅要看画了什么，更要看没画什么——那留白处的意境，往往比笔墨所至更为深远。

其次在于观察的实践。我认识一位老画家，为了画好花鸟动物，特意在动物园边上租屋住了五年，每天进园对着飞禽走兽、花草树木作画写生，这般执着，方是审美修炼的真谛。普通人看物只见其形，修炼者观物能见其神；一片落叶的飘零，在常人的眼中不过是秋天的征兆，但在诗人的心里却是整个世界的叹息，这就是审美修炼里的心灵感悟。

理论学习也非常必要。没有理论的实践是盲目的，而没有实践的理论也是空的。很多人都知道“气韵生动”四个字，但要懂得如何气韵生动却很难。中国画讲究“外师造化，中得心源”，这造化与心源之间联系的桥梁，便是理论的构建。西方艺术从具象到抽象的嬗变，背后是整个西方哲学思潮的涌动。不懂这些，看画便如雾里看花，终隔一层。

审美素材积累，亦是一种修炼。听过的音乐，读过的唐诗，看过的戏，走过的路，都会沉淀在血脉里，成为判断美丑的尺度。王羲之观鹅颈而得书法之妙，张旭见公主担夫争路而悟笔法，皆是平日积累所至。今人喜欢追求速成，恨不得一日之间便具慧眼，岂不知审美

的积累，恰如春野之草，平日不见其长，隔日便有所增，正所谓：冰冻三尺非一日之寒。

最后是输出训练尤为重要。写一篇文章，作一首听乐小诗，甚至向友人描述一下读书的体会，都是审美的输出。在输出的过程中，模糊的感受变得清晰，肤浅的认识走向深刻，相信很多人都有如我这般同样的感觉。我也见过很多人，其实肚子里装着满腹经纶，但却始终倒不出半句象样的话来，这便是缺乏输出训练的弊病了。

审美修炼之道，须有如此境界：看一朵花，要看到它的绽放与凋零；听一曲乐，要听出其中的欢欣与哀愁；观一幅画，要观透笔墨之外的意境。至此，当我们能够从一片落叶中看到整个秋天，从一声叹息中听出整个人生，我们的眼睛才真正成为发现美的眼睛，我们的心才能真正盛装下整个世界的美。学会审美，实则就是学会生活。一个懂得审美的人，看残荷能见风骨，观落叶能悟沧桑；听窗外雨滴，便是一曲优美音乐，看斜阳西下，就是一幅绝妙图画。这样的人，纵使身处陋巷，一簞食一瓢饮，也不改其乐。

美不在远方，而在眼前；不在他处，而在心中。



53

见证金沙湾蝶变

□ 邵锋

人这一生，总与一方水土有着不解之缘，我1976年来到湛江求学，毕业后在湛江工作，在湛江这个城市工作生活了半个世纪，与湛江结下了不解之缘。湛江成为了我的第二家乡。

半个世纪来湛江发生了翻天覆地的变化，我亲历和见证了湛江的发展和变迁。

说起湛江城市的发展变化，自然会想到开发区将霞山与赤坎两地连接起来、建设海湾大桥将海湾两岸连成一体等等。如果说变化最大的当然要数金沙湾。

早在三四十年前，谁会想到金沙湾竟会成为远近闻名的4A级旅游景区，成为各地游客必来的网红打卡地，成为湛江的城市客厅？

我早上在金沙湾海滨散步，便看到许多旅行车停靠在路边，来自东南西北的一批批游客，穿梭在椰风海韵的金沙湾。从早到晚，游客络绎不绝。蔚蓝的大海令他们欢欣不已，翱翔的海鸥牵扯着他们的目光，金子般的沙滩洒下了他们嬉戏的欢笑，椰树婆娑的绿道映着他们流连忘返的身影。

金沙湾经过三十年的发展建设，犹如昆虫化蛹成蝶，脱胎换骨，完成了一次蝶变。

作为一个亲历者、见证者，令我感叹不已，思绪万千。有不少故事萦绕在脑海里。

时间倒流半个世纪，那是1976年，当时我在湛江艺术学校学习，学校是包住包吃的。学校饭堂为了节省交通费及人工费用，每个星期安排4个学生到沙湾码头买米。当时码头上有一个粮仓，船只从海上把大米运到码头上，再搬进粮仓里出卖。有一次，我和3个同学从寸金桥公园旁的博物馆那里（学校所在地），推着手推车到沙湾码头。在码头的粮仓装满一车大米，大概有几百斤，然后再步行推车回到学校的饭堂，来回约10公里左右。

当时的沙湾海边在我的印象中只有一个码头，一个粮仓，还有一个造船厂，海边种满了木麻黄树，沿海是一片空荡荡的滩涂。当时感觉这里很偏僻，离市区很远。班里有一个同学，他的哥哥在湛江耐火厂当工人，家住在沙湾。有一次他带我们到沙湾来玩，当时的沙湾只有一条小街，两边建有一些低矮的楼房，比较简陋，路上行人稀少。我们还到海边码头游水玩耍。

时光倒流到40年前，湛江市被列入全国14个沿海开放城市，在赤坎与霞山

之间成立经济技术开发区，开通了人民大道。我和同学骑自行车从赤坎沿人民大道（当时还是土路基）去霞山。晚上再沿着海滨路骑回赤坎，一路黑灯瞎火，路上坑坑洼洼，车辆和行人都很少。在经过沙湾海边时，我们停下自行车跑到海边树林里解手，海边一片漆黑，只听见海浪拍岸及海风呼啸声，有点阴森恐怖。

时光倒流到30年前，沙湾海边，机器隆隆，推土机忙个不停。没几年这里就耸立了一幢幢楼房、星级酒店、商业大厦，建设了观海长廊。

从此，金沙湾从一只丑陋的昆虫化蛹成为了一只美丽的蝴蝶，令世人惊艳。其名字也从原沙湾改叫金沙湾。这个名字改得好，沙湾加了一个金字，增加了它的含金量，令人刮目相看。

如今的金沙湾高楼林立，商业繁荣，游人如织。展现了现代文明与时尚气息。海在城中，城在海中，尽显滨海城市风情。尤其到了晚上，这里灯光璀璨，风光旖旎，热闹非凡，成为人们休闲度假胜地。

金沙湾见证了湛江城市发展的变化，是湛江城市发展的缩影。

2025年8月23日于古风堂

