

# 品味

# 四讲

# 4

lec-  
tures

about

taste

行  
—  
之  
—  
美

住  
—  
之  
—  
美

衣  
—  
之  
—  
美

食  
—  
之  
—  
美

所有生活的  
美学旨在抵抗一个字  
——忙。

如果失去  
对生活美学的尊重，

人活得再富有，  
也会对所拥有的东西没有安全感。

Chiang  
Hsun

# 勋

台湾广播电视金钟奖 (The Golden Bell Awards)

讲述食、衣、住、行里的无尽之美

# 品味 四讲

4

lectures

about taste

蒋勋  
讲读  
人文  
艺术

Works Of Chiang Hsun

蒋 勋

新出图证(鄂)字03号

图书在版编目(CIP)数据

品味四讲 / 蒋勋著. — 武汉: 长江文艺出版社, 2017.7

ISBN 978-7-5354-9284-5

I. ①品… II. ①蒋… III. ①散文集—中国—当代 IV. ①I267

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第274445号

著作权合同登记号: 17-2016-2348

本著作物经厦门墨客知识产权代理有限公司代理,  
由作者蒋勋独家授权, 在中国大陆出版、发行中文简体字版本。

策划: 刘平

责任编辑: 吴双今夕

封面设计: TEAYA

责任校对: 韩雨

责任印制: 张涛

---

出版:  长江文艺出版社

地址: 武汉市雄楚大街268号

邮编: 430070

发行: 长江文艺出版社

北京时代华语国际传媒股份有限公司 (电话: 010-83670231)

http: //www.cjlap.com

印刷: 北京中科印刷有限公司

---

开本: 880毫米×1230毫米 1/32 印张: 7.5

版次: 2017年7月第1版

2017年7月第1次印刷

字数: 200千字

---

定价: 48.00元

---

版权所有, 盗版必究

(图书如出现印装质量问题, 请联系010-83670231进行调换)

# 目录

序 言	007
生活美学的起点	013
食之美	027
认识美的重要开始：吃	033
口中的滋味，美好的记忆	052
酸甜苦辣的丰美人生	060
料理一道生命的菜肴	068
衣之美	083
身体与服装	089
创出独特的服装美学	103
珍惜美好物质	115
住之美	129
把“房子”变成“家”	137
居住美学与人文品位	154
保存小镇文化	170
行之美	187
合乎美学规则的“移动”	193
快感≠美感	208
快与慢平衡的生命	223

# 品味 四讲

4

lectures

about taste

蒋勋讲读  
余英时文集  
卷二  
余英时文集  
卷二

Works Of Chiang Hsun

蒋 勋

试读结束：需要全本请在线购买：[www.ertongbook.com](http://www.ertongbook.com)











# 目 录

序 言	007
生活美学的起点	013
食之美	027
认识美的重要开始：吃	033
口中的滋味，美好的记忆	052
酸甜苦辣的丰美人生	060
料理一道生命的菜肴	068
衣之美	083
身体与服装	089
创出独特的服装美学	103
珍惜美好物质	115
住之美	129
把“房子”变成“家”	137
居住美学与人文品位	154
保存小镇文化	170
行之美	187
合乎美学规则的“移动”	193
快感≠美感	208
快与慢平衡的生命	223



## 序 言

近几年在 IC 之音主持了一个叫作“美的沉思”的节目，其中谈生活美学的部分，由远流出版公司杨豫馨整理，编辑成这一册《天地有大美》（简体版再版时更名为《品味四讲》）。

“天地有大美而不言”是庄子的句子，我很喜欢，常常引用，就移来做书名。

庄子谈美，很少以艺术举例，反而是从大自然、从一般生活中去发现美。

庄子讲美学，最动人的一段是“庖丁解牛”。“庖丁”是肢解牛的屠夫，在一般人的印象中，屠宰的工作，杀猪解牛，血淋淋的，似乎一无美感可言。

可是“庖丁”认真专注，在肢解牛的动作中，使当时上层阶级的文惠君震动了。文惠君如果活在今天，大概是常常跑国家剧院、国家音乐厅的“艺术爱好者”吧！某一天，他或许正看完了《歌剧魅影》，或听完了“柏林爱乐”的演奏，走回家去，刚好经过庖丁正在解牛的作坊，他没有匆匆走过，他停了一下，仔细观察庖丁的动作。他讶异极了！他

发现庖丁在肢解牛时，干净利落，有极美好的动作，可以媲美“桑林之舞”；肢解牛时，也有极美的声音，可以媲美“咸池之乐”。用今天的话来说，文惠君竟然在屠宰场感觉到了比在剧院或音乐厅里更美，也更动人心魄的舞蹈与音乐。

因此，每次读完“庖丁解牛”，我都会问自己，我为什么还要花那么多钱到剧院或音乐厅？

如果我们不懂得在生活中感觉无所不在的美，三天两头跑剧院、音乐厅、画廊，也只是鄙俗的附庸风雅吧！

“庖丁解牛”惊醒了文惠君艺术的假象，返回到生活现实，寻找真正的美。

庖丁其实是真正的艺术家，他告诉文惠君：刚开始到屠宰场，负责肢解牛的身体，他是用砍的、割的，弄得一手血淋淋，的确不美。

日复一日，经由一种专注，在工作中可以历练出一种美。他告诉我们：

牛的关节，看起来盘根错节，其实可以理出头绪。因为专注，他逐渐看不见整只牛，他只专心在局部的骨节。

他说：骨节与骨节之间，有空隙，手中的刀刃，薄到没有厚度，因此“以无厚入有间，游刃有余”。

“游刃有余”，我们今天还在用的成语，正是来自庄子的这段故事。

“游刃有余”是生命有了挥洒的自由，“游刃有余”是自己的身体感觉到了空间的自由。

“游刃有余”是使自己从许多牵绊与束缚中解放出来，还原到纯粹的自我。

“游刃有余”正是美的最纯粹经验。我们感觉不到美，做事就绑手绑脚。我们一旦感觉到美，做任何事，都可以游刃有余。

IC之音是为新竹科技人设立的电台，也借着“美的沉思”这个节目，有机会可以和科学园区职场中的朋友认识。

我去过几家知名的企业，了解了科技人职场生活的辛苦。

他们可不可能也是一种现代的“庖丁”，在科技职场血淋淋的工作中厮杀竞争？

我如果要和这些朋友谈美，会不会太奢侈？

每星期一次，我怀着修行坐禅的心情，在电台的播音室讲“美的沉思”，我希望自己的语言，可以如同在屠宰场工作十九年后的庖丁的声音一样，可以做到游刃有余。

我们必定是自己先有了心灵的空间，才能有容纳他人的空间；我们必定是自己先感受到了美，才能把美与众人分享。

这一集的《天地有大美》便是多次广播的文字记录，里面谈到看来微不足道的“食、衣、住、行”，谈到再平凡不过的生活中的点点滴滴。

但是，离开“食、衣、住、行”这些平凡又琐碎的细节，生活也就



失去了最重要的重心与中心。

美，或许不在剧院，不在音乐厅，不在画廊；美，就在我们生活中。

中国自古说“品味”，西方也有“Taste”一词，都说明“美”还是要回到“怎么吃”“怎么穿”“怎么住”“怎么行”的基本问题。

谢谢豫馨费心整理，也谢谢雅棠来我家配了许多生活中的图。我居所中随意放置的小物件，经他慧眼，仿佛也都有了各自存在的意义。

蒋勋

2005年11月10日

“美的沉思”获金钟奖次日

---

生活美学的起点

---

## 生活美学 的起点

什么是美？

美的定义是什么？美的范围是什么？

我们可以从哲学的角度去谈论美的定义，也可以从艺术史切入来介绍古代埃及产生了哪些优美的艺术品，或者古代印度、中国有多美好的雕像或书法作品。如果现在不是从哲学切入，也不从艺术史切入，我想可以从一个非常好的角度，就是从“生活”切入。我特别将“生活”两个字放在“美学”前面，是希望美学不要太理论，不只是在大学里的一堂课，不只是一些学者、专家拿来作研究的题目，而希望美学，最后能真实体现在我们的日常生活里。

我常常有这样的感觉：现在社会已经相当富有了，各式各样的艺术活动非常频繁。二十世纪七十年代以后可以在台湾看到很多表演活动，甚至包括了世界最顶尖的团体。

巴黎、纽约或东京可以看到一些最有名的音乐家如傅尼叶（Pierre