

贝贝特艺术馆·新美学书坊

天地有大美

蒋勋和你谈生活美学

蒋勋 著

杨雅棠 摄影

我们希望在生活美学里，
“美”不再虚无飘渺，
而能踏踏实实我们的生活里体现出来。



GUANGXI NORMAL UNIVERSITY PRESS
广西师范大学出版社

蒋勋和你谈生活美学



蒋勋 著

广西师范大学出版社
· 桂林 ·

© 蒋勋

本书由远流集团控股有限公司授权，
限在中国大陆地区发行

图书在版编目(CIP)数据

天地有大美:蒋勋和你谈生活美学/蒋勋著. —桂林:
广西师范大学出版社, 2006.9

(新美学书坊)

ISBN 7 - 5633 - 6160 - 4

I . 天… II . 蒋… III . 生活 - 美学 IV . B834.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 090370 号

广西师范大学出版社出版发行

(桂林市中华路 22 号 邮政编码:541001)
(网址:www.bbtpress.com)

出版人:肖启明

全国新华书店经销

发行热线:010 - 64284815

山东人民印刷厂印刷

(山东省泰安市灵山大街东首 邮政编码:271000)

开本:920mm × 1 230mm 1/32

印张:6.5 字数:90 千字

2006 年 9 月第 1 版 2006 年 9 月第 1 次印刷

印数:0 001 ~ 6 000 定价:28.00 元

如发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。



蒋勋 福建长乐人。1947年生于古都西安，成长于宝岛台湾。台北中国文化大学史学系、艺术研究所毕业。1972年负笈法国巴黎大学艺术研究所，1976年返台后，曾任《雄狮美术》月刊主编，并先后执教于台湾文化大学、辅仁大学及东海大学美术系。文笔清丽流畅，说理明白无碍，兼具感性与理性之美，有小说、散文、艺术史、美学论述作品数十种，并多次举办画展，深获各界好评。近年专事两岸美学教育的推广，他认为：“美之于自己，就像是一种信仰一样，而我用布道的心情传播对美的感动。”

庄子说：“天地有大美而不言。”这美虽无言，却借蒋勋柔润的笔，默默流淌出来。这一回，蒋勋不谈艺术，因这美已脱出艺术的苑囿；说大美，美在自然，在日用常行。

书中，蒋勋公开自己力行生活美学的体验与心得，让大家明了美感训练并不难，有质感、有品位的生活并不贵、并不远。希望忙乱步调下的现代人，可从本书中习得如何放慢生活步调、舒缓生活压力，从最平易的生活面来伸展感知的触角，寻得情感的释放和心灵的平静。

本书分“食之美”、“衣之美”、“住之美”、“行之美”四篇。看似微不足道的生活点滴，经由蒋勋的提点，竟都成了美的无尽藏。原来，有生命，就有对美的感动。

本书部分照片于蒋勋住所实地拍摄，借以与读者分享他的居家美学。

贝贝特艺术馆 · 新美学书坊

给大家的美学滋养，为生活的美学主张

天地有大美 蒋勋和你谈生活美学

美从茶杯开始 汉宝德谈美

策 划  远流博识网

责任编辑 陈凌云

装帧设计 伊大伟

制 作 左 伟

杨无惧

www.bbtbook.com

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》。

“天地有大美而不言”是庄子的句子，我很喜欢，常常引用，就移来做了书名。

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，可以比美“桑林之舞”；肢解牛时，也有极美的声音，可以比美“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国家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相，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之音是为了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，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”一字，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

目 录

序言 1

生活美学的起点 1

壹 食之美

认识美的重要开始：吃 18

口中的滋味，美好的记忆 32

酸甜苦辣的丰美人生 39

料理一道生命的菜肴 46

贰 衣之美

身体与服装 62

创出独特的服装美学 75

珍惜美好物质 87

叁 住之美

把“房子”变成“家” 100

居住美学与人文品位 122

保存小镇文化 138

肆 行之美

合乎美学规则的“移动” 154

快感≠美感 171

快与慢平衡的生命 187

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、专家拿来做研究的题目，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。1970年代以后可以在台湾看到很多表演活动，甚至包括了国外最顶尖的团体。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 Fournier）的大提琴演奏，而台湾也办过多次装置展览（Installation），所以在艺术上我们好像也不见得逊色；最好的舞蹈团体像德国的皮娜·鲍什（Pina Bausch），或者美国重量级的康宁汉（Merce Cunningham）都曾经来过台湾。可是我所怀疑的是，如果从生活美学的角度来谈，我们会觉得台湾现在有这么丰富的画展、音乐会、表演等艺术活动，许多大学设有舞蹈系、音乐系、美术系、戏剧系，都是跟艺术相关的科系，但为什么常有朋友忽然就会提出一个疑问：

“我们的生活品质为什么没有相对地提高？”

我想我们讲这句话其实心里蛮沉重的，我们不希望它是一种批判，因为到世界各地旅行时，我只要离开台湾大概两三个礼拜，就会开始想念台湾了。其实我们对这个地方有很深的情感，所以不至于会用比较恶意或不负责任的批判来看待这个地方，可是的确会很有感触。这个感触是说，一方面想念台湾，一方面每次从国外一些重要的都市回到台湾的时候，飞机低飞到一个程度，你看到了底下的街道，看到了底下的建筑，你会开始觉得：这就是我要回到的地方吗？

特别是建筑。

台湾大学里有不少建筑系所，现在一些重要的大学也设立一些建筑设计相关的科系。可是走到街道上抬头看看建筑物，我们自己居住的建筑究竟是什么样子？相信当我们很诚实去面对这件事时，其实是蛮感伤的，我想这个感伤是源于听到来台湾的外国朋友有时候会说：

“你们的城市真丑。”

你心里面会有点生气，因为觉得这句话从一个外国人的口中讲出来，有点歧视或污辱的感觉。可是，我相信很多朋友私底下聚在一起时，也会说到这句话。

我想大家可以一起来建立一个梦想：我们是不是能够把“美”放到现实生活当中来？举个例子，如果你现在从窗口看出去，会看到什么样的景象？是不是很多被称为“贩厝”的四楼到

五楼公寓建筑，底下是骑楼，有一些商店，很多的招牌，那招牌大大小小，晚上常常会亮起各式各样的霓虹灯。

我们还有一个最奇特的景观，就是铁窗。如果你不曾到世界各地去，大概无法了解台湾的铁窗有多特别。我们看到大家刚搬进新公寓，就习惯性找人来装铁窗。铁窗材质其实非常粗糙，大概不到一两年油漆就已经斑驳了，然后就开始生锈，非常难看。钉入的方式，就是把整个房子像监牢一样地笼罩起来，我想不管从外面来看，或者坐在房间里往外眺望，都没有景观可言了。我要强调的是，铁窗当然反映出一定的心理因素，就是防盗吧！简单来讲就是没有安全感，我们觉得随时都会有小偷闯进来，所以加上铁窗、铁门、两三道的防盗锁，甚至再加上警铃。可是很多朋友也说，其实好像也没有什么防范的作用。也许现在窃盗的科技比我们住家的科技要好太多太多了，他要打开这个锁、剪断那扇铁窗，都是轻而易举的事情。可是铁窗已经变成某一种习惯，大家一住进去就开始装铁窗，没有经过反省，也没有经过思考。

记得自己住进一间靠近河边的简单公寓时，我没有装铁窗，所有的邻居都来讶异地问说：

“你怎么没有装铁窗？”

好像这是一个非常奇特的现象，变成我也坐下来问我自己说：

“为什么我没有装铁窗？”

我想这是一个好问题，也许是生活美学里开始质问自己的一

个问题：

“我为什么要装铁窗？有什么帮助吗？如果不装铁窗，我不会有更好的心灵视野？”

给自己一个窗口

我们希望在生活美学里，“美”不再虚无缥缈，不再只是学者专家口中的一些理论，我们希望“美”能够踏踏实实在我们的生活里体现出来。

西方人常常讲“景观”，就是说你的住家有没有 View。当坐在窗口可以眺望出去的一个空间，例如可以看到河、看到山，甚至是一条漂亮的街道，行道树绿油油的，这些都叫作“景观”。大家可以来检查自己的住家，看看从窗口望见的是什么。

1970年代后期我刚从欧洲回来，有个好朋友将台北南港附近一栋公寓的四楼免费让我借住。那栋公寓取名为“翠湖新城”，听到这名字就知道 View 一定很好，虽然铝门窗做得粗糙，房间也不怎样，可是我打开窗户，可以看到不远处有一个小池塘，其实称不上湖，但水面全是布袋莲。布袋莲是一种浮在水面的绿色植物，夏天会开出漂亮的紫花。我很高兴地住下来，写作、读书、听音乐时，都可以从窗口看到这个翠湖。

接下来一段时间因为在编杂志，我花了一点时间到南部采访，大概不到一个月后回家时，发现回家有点困难，因为那区域

正在施工。然后我爬上四楼打开窗户，觉得好像在做梦，因为那个湖不见了——它被泥土填满，上面已经开始在盖大楼了。大楼很快就盖好，变成我窗口新的 View。结果朋友到我这儿来做客喝茶的时候，都会问说：

“你们家好奇怪！为什么会叫‘翠湖新城’？旁边根本没有湖啊！”

我不知道该怎么回答这个问题。

这样的故事，其实变成我心中对生活美学里居住环境改变的一种沉痛回忆，我们的环境可以在一夕之间改变，而且好像所有的自然都没有办法被好好地保护下来。所以后来我在淡水河口也是四楼的居所，设计了十二扇窗子，全部可以往外推开。我当时心里面有点赌气，心想：“看有谁多厉害，可以把我的河填掉！”这十几年我住在这个河口，每天可以看到河流的涨潮退潮、黎明光线在河上的倒影，还有满月时分月亮从大屯山主峰后面升起来，满满月光全部映照在河水里。

最早朋友们来拜访时都会指责我：

“你干吗住到这么远！找你都不方便。”

因为那时还没有关渡大桥，得坐渡船来。可是现在他们非常喜欢过来，当他们在台北受伤的时候、觉得太过忙碌的时候，或心情烦闷了，他们觉得有一个地方可以坐下来跟我喝茶、听一听音乐，然后我也可以不要那么花时间照顾他们，他们自己坐在窗口看着河喝着茶，过一会儿会说：