

蔣勳

著

身體美學

讓你的身心永遠從容自得

楊雅棠 攝影



身體美學：讓你的身心永遠從容自得 / 蔣勳著

-- 初版. -- 臺北市：遠流，2008.06

面；公分. -- (綠蠹魚；YLG82)

ISBN 978-957-32-6313-5(平裝)

1. 美學 2. 生活美學

180

97008392



綠蠹魚叢書 YLG82

身體美學

讓你的身心永遠從容自得

作者：蔣勳

攝影：楊雅棠

文稿整理：楊豫馨

策劃：綠蠹魚編選小組

主編：楊豫馨

編輯：洪淑媛

總編輯：林蛟宏

美術設計：雅堂設計工作室

發行人：王榮文

出版發行：遠流出版事業股份有限公司

地址：台北市100南昌路二段81號6樓

電話：(02) 2392-6899 傳真：(02) 2392-6658

郵撥：0189456-1

著作權顧問：蕭雄淋律師

法律顧問：董安丹律師

2008年6月1日 初版一刷

2012年4月20日 初版五刷

行政院新聞局局版臺業字第1295號

售價◎新台幣350元（缺頁或破損的書，請寄回更換）

有著作權・侵害必究 Printed in Taiwan

ISBN 978-957-32-6313-5

遠流博識網 <http://www.ylib.com>

E-mail: ylib@ylib.com

本書部分圖片由雲門舞集舞蹈教室協助拍攝，謹此致謝。



蔣勳

著 楊雅棠攝影

讓你的身心永遠從容自得

身體美學

目錄

004 我身體的覺醒
序〈身體美學〉

012 肉身覺醒
關於人體美學的思維

從身體美學到心靈美學

028 做身體的功課

033 拿掉面具，回來做自己

039 以健身解放身體

044 與身體私密相處

049 作怪，是美嗎？

054 高度節制的紀律美

059 律動之中產生美感

064 身心從容自得

呼吸與重心

072 找到平衡就是美

076 「氣」的流動

083 從心靈領悟呼吸

089 東西融合，身心最美

094 收放皆自如



099 尋找身體與生命的重心

105 與神溝通的旋轉舞蹈

113 重心帶來穩定力量

牽手與擁抱

120 珍愛己身

124 以牽手傳情達意

130 掌心相對的喜悅

135 書法溫情

139 擁抱：一切愛的起點

143 傳遞體溫給荒涼之身

148 法式見面禮節

154 身體對身體的祝福

摔跤與行走美學

160 學步的記憶

164 父母反應不要誇張

169	站立是人類尊嚴的表徵
174	做好摔跤的功課
180	從行走猜測個性
184	被過濾掉人性的工作
190	走路是基本功
194	按部就班，從容行事
追求身、心、靈的平衡	
202	身體應與精神合一
206	城市活動空間減少
212	勞動運動兼顧
217	回歸到大自然中
222	舞蹈是美的極致
227	耕耘身體
232	水平美與垂直美
236	開發不同的身體經驗



肉體美結合精神美	
242	行為舉止蘊涵文化因素
247	解放的身體美學
253	打掃「精神之屋」
258	回歸生活面
264	做自己的第一名
270	不和他人比較
273	發展自己到最高峰
278	殘障朋友的自畫像
奇妙的禮物	
286	人生像一條長河
291	枯木逢春之美
298	轉換生命速度
302	生命圓滿而平衡

我身體的覺醒——序《身體美學》

身體裡有一個非常早的記憶，覺得自己是一粒種籽，蜷縮在幽暗密閉的空間裡。彷彿聽得到一點水和空氣流動的聲音，感覺到一點彷彿是心跳的脈動，我的心跳，或是母親的心跳，有一根臍帶連接著——

學醫學的朋友告訴我，大腦還沒有形成，應該沒有記憶。

但是，那記憶似乎不是大腦的記憶，而是身體的記憶。

大腦的記憶會遺忘，身體的記憶卻永遠烙印在皮膚、肌肉、骨髓之中。

有一個做按摩的朋友告訴我，他在按摩時可以感覺到對方身體的硬塊。

「硬塊？是腫瘤嗎？」我有點好奇。

「不是！」他說：「身體受過傷，會留下疤痕，皮膚上的疤，肌肉上的疤，骨骼上的疤，都有硬塊。按摩的時候，可以耐心地推，把硬塊推開，讓疤痕平復，血氣可以通過，不再阻塞，身體就自由了。」

「你常常推到硬塊？」我仍然好奇。

他笑了笑，他說：

「最難推開的不是肉體的疤。肉體受傷留下的疤，容易發現。最難發現的是心靈受傷留下的疤。一個小小的硬塊，隱藏在身體很深的地方，不容易發現。要很細心的用指尖去觸探，

一個化解不開的結，留在身體裡，可能十年，二十年了，大腦都遺忘了，但那個心事的疤還在，固執地結在那裡——」

「你可以用按摩化解開嗎？」我問。

他正按著我肩胛骨下方，很輕、很慢、很專注地往復推拿按摩，彷彿提醒我回想起身體上一個久遠的記憶。

∞

這些年很專注於重新找回身體上的許多記憶。

接受母親哺乳時整個身體被母親的體溫環抱著的記憶。

口腔裡吸吮著溫熱乳汁的記憶。飽足的胃的幸福的記憶，與飢餓時腸胃蠕動渴望食物的記憶。

牙齒從牙床上生長出來的奇異的有點癢又有一點痛的記憶。

被蜜蜂蜇過的手指上腫脹火燒熱辣的記憶。

我閉著眼睛，讓身體自己呼喚起所有點點滴滴的記憶，身體在這些記憶中覺醒了起來。

我做了一系列身體的筆記。

我也喜歡坐在路邊觀察人，不是用大腦的思維，而是嘗試開放身體的直覺，直接感受到一個人的喜悅或憂傷。

感覺每一個人心事上的傷疤，如同我的按摩師告訴我的，嘗試推開自己心中的結，也嘗試

推開他人心事上的結。

使一個身體美麗起來的原因，絕對不只是年齡、身高、體重這些外在的因素，也一定包含著內在的心事的元素。

有時候覺得自己的身體輕盈如同天空上一絲卷舒從容的白雲。

有時候覺得身體廣大寬闊如無邊無際的原野，可以容納承載許多生命的繁衍與成長。

有時候覺得身體像洶湧澎湃的驚濤駭浪，追逐著慾望不可遏止的狂烈高潮，彷彿要在最大的熱情裡使自己在風中化成千萬浪花與飛沫。

有時覺得身是一座篤定的山巒，可以從亙古靜定到未來，可以任風雲在眼前不斷變滅，而這身體只是守住不動。

這身體究竟在等待什麼？

聲帶上的震動在等待最宛轉高亢的歌聲。

鼻翼的黏膜渴望著令人陶醉的花的芬芳。

耳膜最深處彷彿等待著最輕柔的愛人的呼喚。

舌根的味蕾等待著最甜的寵愛，最鹹的汗，最辛辣的戟刺，最酸楚的失落，最苦味的省悟。

「眼常見一切無限色，色即是空，空即是色。

耳常聽一切無限聲，聲即是空，空即是聲。

鼻常嗅一切無限香，香即是空，空即是香。

舌常遍嚐一切無限味，味即是空，空即是味。

身常受一切種種無限觸，觸即是空，空即是觸。」

講「身體美學」使我體悟最深的其實是佛陀的經文，但我知道我的身體仍有這麼多貪戀，我的領悟也只還是大腦的領悟，而不是身體的領悟。

在藝術史上，年輕時著迷於希臘式的人體美學對青春完美肉體的歌頌，卻也慢慢隨著自己身體記憶的一一覺醒，越來越發現在印度文化中古老東方對身體功課更深沉而且更豐富的表現。

印度的身體飽滿、柔軟、富裕，常常像一朵還在綻放的盛夏之花，透露出肉體渴望擴大與延長的慾望本質。

在儒家文化重重禁忌中被拘束著的身體彷彿在印度身體美學的引領下慢慢得到了解放。

「解放」或許容易被誤認為是肆無忌憚的放縱。其實恰好相反，印度美學中的身體，可以收放自如，是放縱的極限，也恰好是收斂的極限；使身體在靜與動，收與放之間找到一種平衡與圓滿。

儒家文化的初始決不是不重視身體美學的——揖、讓、進、退，其實是身體美學。

禮、樂、射、御、書、數，先秦的基本教育中至少「射」與「御」，從習練射箭與駕馬車中都有直接身體運動的訓練；而「禮」的基礎絕對是身體美學的講究。

禮的儀式在任何民族都是身體美學的結果。

典禮之中，看到人的行走，致敬，前進，迴旋與後退，莫不是身體美學的表現。

因此，身體美學使我細心觀看「典禮」，婚禮、喪禮，乃至於一般的頒獎典禮或畢業典

禮。一個自信的身體，在舞台上，在典禮儀式中，既不是自大，也不是自卑，一個從容自信的身體，找到自己的定位，也尊重其他生命的定位。

成熟的身體美學使自己與群體間有了秩序。

日本的古典文化使身體受矩壓抑，日本的身體美學如同格律，有嚴謹規矩，但又似乎少掉了自在的從容，一旦解放，也常常放肆到殘酷或不可收拾。

台灣是受過日本統治的，民間談到日本人有一句「有禮無體」的慣用語，「禮」畢竟是身體外在表現，「體」的本質正在於身體的覺醒，從心所欲而不踰矩，正是在收放之間的微妙平衡。

東南亞的小乘佛教生態發展出一種慵懶、緩慢、沒有野心的身體美學，他們似乎更相信內在的一點點喜悅可以盪漾成嘴角淡淡的微笑，因此謙遜溫和多過霸氣。

在峇里島看女子梳髮沐浴，身體在溪水中似乎無垢無淨，常常誤以為是一隻鸞鷟靜佇立水岸剔著翎毛。

十九世紀殖民主義發展到極盛的歐洲白種人，向外征服的身體僵硬刻板，像古典芭蕾舞著腳尖的姿態，也是一種美卻總讓人擔心重心不穩，要徹底垮倒。

二十世紀初法國畫家高更到南太平洋的小島尋找土著的身體美學似乎徵兆著歐洲文化的質變。

如同古老基督教《聖經》的教訓：

「贏得了全世界，卻失去了自己，所為何來？」

真正成功的身體，是可以贏的身體，也是可以輸的身體。

我們的身體從小就被設定在「輸」與「贏」之間。

跑得更快，跳得更遠，打敗更多對手……這些都可能是「贏」的簡單法則。

但是我想回頭再省視一次自己的身體。

我的身體，可不可以行走得更緩慢？

我的身體，能不能跳躍得更輕盈？

我的身體，能不能包容更多的身體？

∞

贏與輸都在我自己的身體之中，我想贏自己，也想輸自己。

靜坐冥想的時候，我清楚看到一個完全一樣的自己坐在對面，微微笑著，我知道，我跑再快，他仍然在我對面；我跳得再遠，他也仍然在我對面；他正是我永遠打不敗的對手。

馬其頓的亞力山大帝，征服了歐洲、非洲、亞洲，他每征服一個地方，就指著一片空無的土地說：「這裡要有一個城市，用我的名字命名！」

埃及北邊真的出現了一個亞力山大港，但是他從來沒有看過這個城市，他只是不斷向前征服。

亞力山大帝有一種希臘人的美、年輕、自負，野心勃勃，不斷向外征服。

亞力山大帝三十三歲在征服途中得病死去前，不知道會不會看一看自己尚且年輕的身體，覺得有什麼遺憾？

8

遺憾，或許人的身體最終的功課是要面對這一命題罷。

父親去世時，我守在床邊，我覺得與父親的身體告別是艱難的功課。

母親去世時，我將她懷抱胸前，我覺得與母親的身體告別是更艱難的功課。

而此時，我那麼清楚，自己最艱難的功課有一天一定將是與自己身體的告別。

我讀過許多關於死亡的書，各種派別的哲學與宗教對死亡的闡釋，然而，我知道，到那一時刻，不會是大腦主導的時刻，我還是要做一次徹徹底底身體的功課。

這身體或許會在塵土中化為塵土，這身體或許會在火焰中灰飛煙滅，這身體或許會一片一片被兀鷹帶到天上，使涕淚縱橫，血尿唾糞糾纏的肉體化解為無形。

然而，沒有人能告訴我，那時這如此真實存在過的肉體是否還會記憶著什麼。

我擁抱牽連着戀過的身體都將一一告別，如同一朵一朵花的凋謝消逝，為了身體的功課，我便在每一個春天到花朵盛放的樹前，學習與肉身的告別。

那些身體果真如花一般美麗。

我喜歡一個學生跟我說的話：希望來世能修行成一朵花。

因此，這本書是獻給所有渴望身體美麗的朋友的書。

有一個城市舉辦選美比賽，來函邀請我擔任評審，我覺得訝異，很難想像自己坐在伸展台邊，看著泳裝的美女一一走過，而我要負責打分數。

我打電話給主辦單位詢問：

「為什麼找到我做評審？」我問。

「你不是常常談『美』嗎？」他們理直氣壯地回答。

我想一想，對方並沒有錯，我是常常談到美。

我也相信，一切藝術的美其實遠不如人的身體的美動人。

隔了幾天，我還是打電話回覆主辦單位，我拒絕了評審工作，我說：「我的『美』是沒有第一名的。」

我相信每一個人都是美的，每一個人最終都將發現自己身體的美是他人不可取代的。

因此《身體美學》要獻給每一個自信而從容的生命。

蔣勳

二〇〇八年五月四日 巴黎

肉身覺醒——關於人體美學的思維

長久以來，人類一直在思考「人」之所以為「人」的理由。

在初始的天地洪荒之中，人站立了起來，開始行走。他看看天上高飛的禽鳥，他又看地上奔跑的野獸。而後他走到水邊，看水中游動的魚蟹。水紋晃動，他也在水中看到了自己的倒影。

人從什麼時候開始凝視自己的形貌？

人從什麼時候開始思維自己的形貌？不同於天上的禽鳥，地上的走獸；不同於水中的游魚。

在晃漾的水紋中，這個初始的「肉身」，既熟悉，又陌生，這個初始的「肉身」，既是欣喜，也是悲痛，既是驕傲，也充滿了恐懼。

人類開始意識到「肉身」的存在，開始觀察「肉身」的種種現象，開始思維「肉身」的意義與價值。但是，做為一種存在，「肉身」非常具體，並不是思維所能替代。

「肉身」中還有許多動物的遺留。憤怒時會暴露出來的齒牙，恐懼驚慌時瞪大茫然的眼睛，緊張時口鼻的喘息，痛苦時肌肉的痙攣，喉管的呻吟或吶喊；飢餓時胃腸空乏輾轉的絞動，乃至於膀胱或肛門排泄尿糞的壓力，乃至於性的器官亢奮不可遏止的慾望……

肉身種種，並沒有離開動物太遠。

也許稍有不同的，只是心中喜悅牽動了嘴角淡淡的微笑；也許心中辛酸哀傷，眼角流出汨汨的淚水。也許性慾亢奮過後，有感知相互體溫的靜靜的擁抱安慰。

人之異於禽獸，並不在「肉身」之外。

繁衍生命

早在許多宗教與哲學之前，人類已經在岩石上用，用刀，用形狀在思考「肉身」。

在美術造形歷史上來考察，人類有漫長思維「肉身」的經驗。

為什麼要在堅硬的石塊上雕刻出「肉身」的形狀？

在中部歐洲發現的女體肉身，已經有上萬年的歷史。

一個五官模糊不清的頭部，一對非常巨大飽滿的乳房，一個渾圓的肚腹與臀股。

這個女體肉身，明顯地說明著「肉身」在「生殖」上的意義。

肉身的第一個意義是「生殖」，是繁衍肉身。

女性的乳房與肚腹成為肉身價值的首要標幟。

肉身最早的「覺醒」，只是對生命繁衍意義的認同罷。

從女性肉身生殖的形象崇拜到男性肉身的生殖崇拜，大約開啟了美術史上人體雕塑或繪畫的最早範例。

生殖，或許是人類認識到肉身存在意義的第一項價值。

但是，生殖的肉身意義是和「死亡」牽連在一起的。

死亡是肉身的毀滅中止，生殖是肉身的繁衍延續。

許多古老民族動人的神話、宗教、哲學都從凝視死亡開始。

凝視死亡

人類對「肉身」的思維，在肉身死亡的現象前遇到了巨大的難題。

或許，直到目前為止，人類並沒有真正認識「死亡」。我們一般談論的「死亡」，也只是「死亡」之前的種種現象而已。真正經歷「死亡」的人，並沒有留下任何對「死亡」的描述，因此，長久以來，人類也只是在「揣測」死亡而已。

古老的埃及人是專注於凝視死亡的民族。

尼羅河自南向北入海，古埃及在東西兩岸建立了王國。活的人都在東岸，死亡的儀式便是把「肉身」從東岸運到西岸去埋葬。東岸是日出的方向，西岸是日落的方向。

肉身如同大地上的日出日落，從黎明初始，如日中天，到夕陽餘暉，入於暗夜。死亡便如同黑夜，是光的消失。

古老的埃及相信「死亡」是「靈魂」(nfr)從「肉身」出走了。因此必須好好保存「肉身」，等待nfr的回來，也即如同在暗夜中等待黎明，等待「肉身」的復活。

古代埃及人處理「肉身」的方式，製作成「木乃伊」，過程繁複細緻，使「肉身」可以「不朽」，靜待nfr的歸來。

十七、十八世紀之後，西歐的考古學者陸續打開了古代埃及的金字塔，取出一具一具的木乃伊。這些靜止的「肉身」，沉睡了三、四千年，並沒有等到nfr的歸來；「肉身」並未覺醒，「肉身」只是靜止在死亡之中。

本乃伊是否「不朽」了？

古埃及的文明以「肉身」的「不朽」對抗死亡。

本乃伊失敗的例子仍然很多，「死亡」也仍然威脅著活著的生命。於是，埃及人選擇了堅硬的花崗岩，把「肉身」雕刻在石塊中，「肉身」憑藉著石塊的堅硬牢固長久存在，「肉身」有了留在人世間的代替品。

古埃及的雕刻圍繞著「人」的主題，圍繞著「死亡」的主題。

彷彿「肉身」蟬蛻而去，遺留下一具一具「肉身」的形骸。

埃及人對這些形骸著戀甚深。巨大、雄偉，嚴肅而端正，埃及的雕像有「肉身」凝視死亡的永恆意義。這些雕像站立著，兩手緊貼身側。手半握拳，掌中常握著通向死亡的符咒經卷。左腳在前，右腳在後，隱喻著向「死亡」的通行。

美術史上常常提到古埃及人像的「中軸線」、「兩邊對稱」的幾何性原理。「中軸」、「對稱」的幾何形式在置放這些雕像的陵墓建築金字塔中表現得更為明顯。幾何的角錐形式彷彿是古埃及文明濃縮成的「死亡」符號，永恆靜止，在漫漫的時間風沙中，豎立著悲愴而又莊嚴的存在。

在埃及，有關「肉身」覺醒的故事是非常悲劇的。大神奧西力斯與妹妹伊西絲結為夫婦，生下一子名伏爾斯，開始了人類的繁衍。惡神塞特因為嫉恨奧西力斯，將其殺死，遺屍尼羅河畔。伊西絲撫屍痛哭，眼淚流成尼羅河每一年的氾濫，帶來了肥沃的泥土，繁榮了農業。伊西絲被奉為河神，農神，也是大地之母。塞特則仍然充滿報復之心，趁伊西絲前去尋找伏爾斯時，將奧西力斯的屍體毀壞，撕成碎片，散棄於尼羅河中。「肉身」不再存在，伊西絲