

蔣勳

著

天地有大美

蔣勳和你談生活美學

楊雅棠 攝影

天地有大美

蔣勳

著 楊雅棠攝影

我們希望在生活美學裡，
「美」不再虛無飄渺，
而能踏踏實實在我們的生活裡體現出來。

ISBN 978-957-32-6401-9

00350

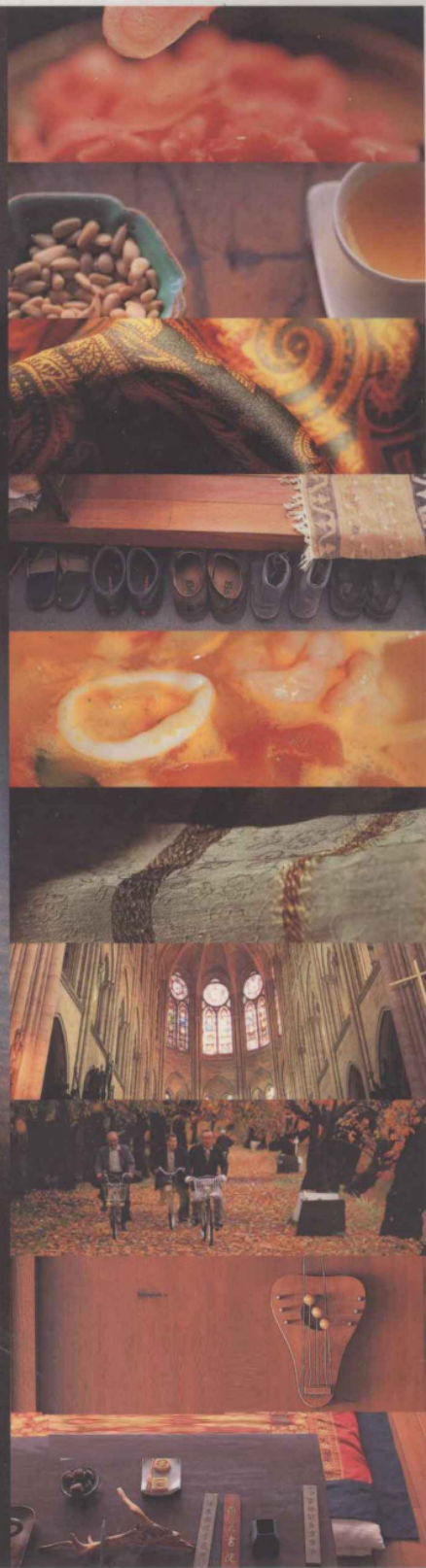


9 789573 264019



YLG92

NT\$350



蔣勳

著 楊雅棠攝影

蔣勳和你談生活美學

天地有大美



國家圖書館預行編目資料

天地有大美：蔣勳和你談生活美學 / 蔣勳著，
楊雅棠攝影，--二版，--臺北市：遠流，
--2008.11
面：公分，--（綠蠹魚叢書；YLG92）
ISBN 978-957-32-6401-9（平裝）
1.生活美學

180

97021236

綠蠹魚叢書 YLG92

天地有大美

蔣勳和你談生活美學

作者：蔣勳
文稿整理：楊豫馨
策劃：綠蠹魚編選小組
主編：林皎宏・楊豫馨
攝影：楊雅棠
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
2005年12月1日 初版一刷
2010年12月1日 二版五刷
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 978-957-32-6401-9
遠流博識網 <http://www.ylib.com>
E-mail: ylib@ylib.com

序言

近幾年在 I C 之音主持了一個叫做「美的沉思」的節目，其中談生活美學的部分，由遠流出版公司楊豫馨整理，編輯成這一冊《天地有大美》。

「天地有大美而不言」是莊子的句子，我很喜歡，常常引用，就移來做了書名。

莊子談美，很少以藝術舉例，反而是從大自然、從一般生活中去發現美。

莊子講美學，最動人的一段是「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，殺豬解牛，血淋淋的，似乎一無美感可言。

可是「庖丁」認真專注，在肢解牛的動作中，使當時上層階級的文惠君震動了。文惠君如果活在今天，大概是常常跑國家劇院國家音樂廳的「藝術愛好者」吧！某一天，他或許正看完了「歌劇魅影」，或聽完了「柏林愛樂」的演奏，走回家去，正好經過庖丁正在解牛的作坊，他沒有匆匆走過，他停了一下，仔細觀察「庖丁」的動作。他訝異極了！他發現「庖丁」在肢解牛隻時，乾淨俐落，有極美好的動作，可以比美「桑林之舞」；肢解牛隻時，也有極美的聲音，可以比美「咸池之樂」。用今天的話來說，文惠君竟然在屠宰場感覺到了比國家劇院或音樂廳更美、也更動人魂魄的舞蹈與音樂。

因此，每次讀完「庖丁解牛」，我都會問自己，我為什麼還要花那麼多錢到劇院或音樂廳？

如果我們不懂得在生活中感覺無所不在的美，三天兩頭跑劇院、音樂廳、畫廊，也只是鄙俗的附庸風雅吧！

「庖丁解牛」驚醒了文惠君藝術的假相，返回到生活現實，尋找真正的美。

庖丁其實是真正的藝術家，他告訴文惠君：剛開始到屠宰場，負責肢解牛的身體，他是用砍的、割的，弄得一手血淋淋，的確不美。

日復一日，經由一種專注，在工作中可以歷練出一種美。他告訴我們：牛的關節，看起來盤根錯節，其實可以理出頭緒。因為專注，他逐漸看不見整隻牛，他只專心在局部的骨節。

他說：骨節與骨節之間，有空隙，手中的刀刃，薄到沒有厚度，因此「以無厚入有間，遊刃有餘」。

「遊刃有餘」，我們今天還在用的成語，正是來自莊子的這段故事。

「遊刃有餘」是生命有了揮灑的自由，「遊刃有餘」是自己的身體感覺到了空間的自由。

「遊刃有餘」是使自己從許多牽絆與束縛中解放出來，還原到純粹的自我。

「遊刃有餘」正是美的最純粹經驗。

我們感覺不到美，做事就綁手綁腳。我們一旦感覺到美，做任何事，都可以遊刃有餘。

ICC之音是為了新竹科技人設立的電台，也藉著「美的沉思」的這個節目，有機會可以和科學園區職場中的朋友認識。

我去了幾家知名的企業，瞭解了科技人職場生活的辛苦。

他們可不可能也是一種現代的「庖丁」，在科技職場血淋淋的工作中廝殺競爭？

我如果要和這些朋友談美，會不會太奢侈？

每星期一次，我懷著修行坐禪的心情，在電台的播音室講「美的沉思」，我希望自己的語言，可以如同在屠宰場工作十九年後的庖丁的聲音，可以做到遊刃有餘。

我們必定是自己先有了心靈的空間，才能有容納他人的空間；我們必定是自己先感受到了美，才能把美與眾人分享。

這一集的《天地有大美》便是多次廣播的文字記錄，裡面談到看來微不足道的「食、衣、住、行」，談到再平凡不過的生活中的點點滴滴。

但是，離開「食、衣、住、行」這些平凡又瑣碎的細節，生活也就失去了最重要的重心與中心。

美，或許不在劇院，不在音樂廳，不在畫廊；美，就在我們生活中。

中國自古說「品味」，西方也有「Taste」一字，都說明「美」還是要回到「怎麼吃」「怎麼穿」「怎麼住」「怎麼行」的基本問題。

謝謝豫馨費心整理，也謝謝雅棠來我家配了許多生活中的圖。我居住中隨意放置的小物件，經他慧眼，彷彿也都有了各自存在的意義。

蔣勳

二〇〇五年十一月十日
「美的沉思」獲金鐘獎次日

目錄

序言	004
生活美學的起點	007



【壹】

食之美

認識美的重要開始：吃	034
口中的滋味・美好的記憶	054
酸甜苦辣的豐美人生	063
料理一道生命的菜餚	075



【貳】

衣之美

身體與服裝	098
創出獨特的服裝美學	116
珍惜美好物質	134



【參】

住之美

把「房子」變成「家」——152

居住美學與人文品味——178

保存小鎮文化——202



【肆】

行之美

合乎美學規則的「移動」——226

快感≠美感——247

快與慢平衡的生命——269

蔣勳

著 楊雅棠 攝影

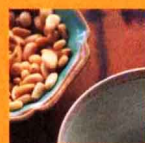
蔣勳和你談生活美學

天地有大美



目錄

序言	004
生活美學的起點	007



【壹】

食之美

認識美的重要開始：吃	034
口中的滋味・美好的記憶	054
酸甜苦辣的豐美人生	063
料理一道生命的菜餚	075



【貳】

衣之美

身體與服裝	098
創出獨特的服裝美學	116
珍惜美好物質	134



【參】

住之美

把「房子」變成「家」——152

居住美學與人文品味——178

保存小鎮文化——202



【肆】

行之美

合乎美學規則的「移動」——226

快感＋美感——247

快與慢平衡的生命——269

序言

近幾年在 I C 之音主持了一個叫做「美的沉思」的節目，其中談生活美學的部分，由遠流出版公司楊豫馨整理，編輯成這一冊《天地有大美》。

「天地有大美而不言」是莊子的句子，我很喜歡，常常引用，就移來做了書名。

莊子談美，很少以藝術舉例，反而是從大自然、從一般生活中去發現美。

莊子講美學，最動人的一段是「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，殺豬解牛，血淋淋的，似乎一無美感可言。

可是「庖丁」認真專注，在肢解牛的動作中，使當時上層階級的文惠君震動了。文惠君如果活在今天，大概是常常跑國家劇院國家音樂廳的「藝術愛好者」吧！某一天，他或許正看完了「歌劇魅影」，或聽完了「柏林愛樂」的演奏，走回家去，正好經過庖丁正在解牛的作坊，他沒有匆匆走過，他停了一下，仔細觀察「庖丁」的動作。他訝異極了！他發現「庖丁」在肢解牛隻時，乾淨俐落，有極美好的動作，可以比美「桑林之舞」；肢解牛隻時，也有極美的聲音，可以比美「咸池之樂」。用今天的話來說，文惠君竟然在屠宰場感覺到了比國家劇院或音樂廳更美、也更動人魂魄的舞蹈與音樂。

因此，每次讀完「庖丁解牛」，我都會問自己，我為什麼還要花那麼多錢到劇院或音樂廳？

如果我們不懂得在生活中感覺無所不在的美，三天兩頭跑劇院、音樂廳、畫廊，也只是鄙俗的附庸風雅吧！

「庖丁解牛」驚醒了文惠君藝術的假相，返回到生活現實，尋找真正的美。

庖丁其實是真正的藝術家，他告訴文惠君：剛開始到屠宰場，負責肢解牛的身體，他是用砍的、割的，弄得一手血淋淋，的確不美。

日復一日，經由一種專注，在工作中可以歷練出一種美。他告訴我們：牛的關節，看起來盤根錯節，其實可以理出頭緒。因為專注，他逐漸看不見整隻牛，他只專心在局部的骨節。

他說：骨節與骨節之間，有空隙，手中的刀刃，薄到沒有厚度，因此「以無厚入有間，遊刃有餘」。

「遊刃有餘」，我們今天還在用的成語，正是來自莊子的這段故事。

「遊刃有餘」是生命有了揮灑的自由，「遊刃有餘」是自己的身體感覺到了空間的自由。

「遊刃有餘」是使自己從許多牽絆與束縛中解放出來，還原到純粹的自我。

「遊刃有餘」正是美的最純粹經驗。

我們感覺不到美，做事就綁手綁腳。我們一旦感覺到美，做任何事，都可以遊刃有餘。

ICC之音是為了新竹科技人設立的電台，也藉著「美的沉思」的這個節目，有機會可以和科學園區職場中的朋友認識。

我去了幾家知名的企業，瞭解了科技人職場生活的辛苦。

他們可不可能也是一種現代的「庖丁」，在科技職場血淋淋的工作中廝殺競爭？

我如果要和這些朋友談美，會不會太奢侈？

每星期一次，我懷著修行坐禪的心情，在電台的播音室講「美的沉思」，我希望自己的語言，可以如同在屠宰場工作十九年後的庖丁的聲音，可以做到遊刃有餘。

我們必定是自己先有了心靈的空間，才能有容納他人的空間；我們必定是自己先感受到了美，才能把美與眾人分享。

這一集的《天地有大美》便是多次廣播的文字記錄，裡面談到看來微不足道的「食、衣、住、行」，談到再平凡不過的生活中的點點滴滴。

但是，離開「食、衣、住、行」這些平凡又瑣碎的細節，生活也就失去了最重要的重心與中心。

美，或許不在劇院，不在音樂廳，不在畫廊；美，就在我們生活中。

中國自古說「品味」，西方也有「Taste」一字，都說明「美」還是要回到「怎麼吃」「怎麼穿」「怎麼住」「怎麼行」的基本問題。

謝謝豫馨費心整理，也謝謝雅棠來我家配了許多生活中的圖。我居住中隨意放置的小物件，經他慧眼，彷彿也都有了各自存在的意義。

蔣勳

二〇〇五年十一月十日
「美的沉思」獲金鐘獎次日

生活
美學的
起點



什麼是美？

美的定義是什麼？美的範圍是什麼？

我們可以從哲學的角度去談論美的定義；也可以從藝術史切入來介紹古代埃及產生了哪些優美的藝術品，或者古代中國、印度有多美好的雕像或書法作品。如果現在不是從哲學切入，也不從藝術史切入，我想可以從一個非常好的角度，就是從「生活」切入。我特別將「生活」兩個字放在美學前面，是希望美學不要太理論，不只是在大學裡的一堂課，不只是一些學者、專家拿來做研究的題目，而希望美學，最後能真實體現在我們的日常生活裡。

我常常有這樣的感覺：現在社會已經相當富有了，各式各樣藝術活動非常頻繁。七〇年代以後可以在台灣看到很多表演活動，甚至包括了國外最頂尖的團體。巴黎、紐約、或東京可以看到一些最有名的音樂家如傅尼葉（Pierre Fournier）的大提琴演奏，而台灣也辦過多次裝置展覽（Installation），所以在藝術上我們好像也不見得遜色；最好的舞蹈團體