

服饰与身心 轻疗愈

霓裳锦绣，清淨内外
繁华简素，皆梅兰竹菊之度
传统国学应用，穿越古今西中
由服饰而体悟身心、生命

朱哲灵 著



本书是服饰与周易、阴阳五行等传统国学巧妙的结合、运用
是作者内修、内证高维生命实践的实验报告
是历史影视剧创作者的必备参考
是服饰从业者、爱好者炼心、修心的良师益友

服飾与身心
轻疗愈

朱哲灵一著



华夏出版社
HUAXIA PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

服饰与身心轻疗愈/朱哲灵著. --北京: 华夏出版社, 2017.4
ISBN 978-7-5080-9154-9

I. ①服… II. ①朱… III. ①服饰美学 IV. ①TS941.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 045199 号

服饰与身心轻疗愈

著 者 朱哲灵
责任编辑 梅 子
责任印制 顾瑞清

出版发行 华夏出版社
经 销 新华书店
印 刷 三河市少明印务有限公司
装 订 三河市少明印务有限公司
版 次 2017 年 4 月北京第 1 版
2017 年 4 月北京第 1 次印刷
开 本 710×1000 1/16 开
印 张 12.25
字 数 160 千字
定 价 38.00 元

华夏出版社 地址: 北京市东直门外香河园北里 4 号 邮编: 100028
网址: www.hxph.com.cn 电话: (010) 64663331 (转)

若发现本版图书有印装质量问题, 请与我社营销中心联系调换。

唯美的服装简史

——多元文化集成的精彩呈现

与朱哲灵老师认识多年了，从一开始就知道她是位特立独行的才女。她用多彩的艺术，表达了深厚文化底蕴带给人的美感。人类的美感源自于意识能量的维度，所有的艺术创作无不是高维信息的下载。高维实践的通俗说法就是修炼。本书就是朱老师高维生命实践的一份综述实验报告。

在超越时空的高维意识引领下，我们才能如此完整地集成人类艺术的内在关联，并将其如此美妙地呈现出来。本书以其丰富的内涵及唯美的表达方式，展示了古今中外服装艺术的发展简史。借人类服装艺术从过去到现在以致未来的发展脉络，诠释了多元文化集成与交响的深刻内涵。

阴阳是太极，是宇宙存在的至简表达，是一切存在的初态，是佛家的一念，是最本质的正弦波。《服饰与身心轻疗愈》的另一个解读就是“服饰的来龙去脉”，这里所说的龙与脉都是正弦能量波。龙是正弦波的图腾，一切存在皆“法于阴阳合于数术”。因此，这是一本贯通道法术的大气之作，是一部值得收藏的展现服装艺术的书，其本身就是一件艺术品。十几万字的行云流水，上百幅手绘的美轮美奂，是朱老师几十年内修内证练就的匠心匠魂的自然呈现。恭喜你得到了这份珍贵的礼物。

美国硅谷科技公司高管、多元文化集成倡导者

刘丰

2017/3/1 于北京

艺术就是修行

朱哲灵

首先要说明的是，我只是以一个历史文化的爱好者，摸索、探求、亲力亲为二十载的普通劳动者的身份，与现实生活做一次简单对话。我写这部小书，没有学者的深奥，没有专家的严肃，也没有艺术的夸张和神秘，只是以生活中的诸多感触为出发点即兴而为。

国学，泛指中国特有的文化，包括儒释道思想、服饰、饮食、中医、书法、汉字、国画、音乐、戏曲、舞蹈、建筑、手工艺、中国功夫等。这些文化艺术形式都是华夏文化这棵大树上开出的各色花朵。国学源于中国大而和的特殊人文环境而传承至今，其存在有它的道理，有其必然性和偶然性，如风信子般在世界上延续着一个个千差万别的神话……

有人说，国学与修行没有什么联系，八竿子打不着。现今的世界并非如历史上那样靠刀枪征战掠夺土地、扩张势力，而往往是由本土文化与现代科技和人文嬗变后的经济输出决定着国际上的大国（从历史到现在）都是由经济的强盛而实行战略的扩张，最后以本土的人文思想教化、俘虏人的精神。日本输出特别令中国人青睐的电器（在日本，知名企业的品牌是本国文化的象征），法国输出时尚奢侈品，维也纳输出音乐极品……这些看似现代奢华的背后，“抢夺、挑战”了中国人对高贵、优质、发达、奢侈这些代名词的心理极限。其背后到底是什么呢？我认为的人文社会、心理、历史、艺术、思维模式综合积淀的结

果。人生下来就被周围的环境、家庭背景、社会大气候等浸染，思维模式潜移默化，吸收到的东西转而形成自己的个性和观念，很快由开始的原生态本能发展到纯物质的索求，又由索求衍生出物质的心理落差，再到内心的高处不胜寒，再到浮躁的物欲河流，也许现在该是落到河水中清醒的时候了。我用代表了人类童年的艺术表现形式，演绎人类五百万年前来自祖先的灵与性。

我发现，在生活中，很多文化艺术概念人们不太清楚，认为文化与己无关，也不热衷，所以往往被流行或时尚牵着思维走。不过，时尚虽然主宰了方向，但它还是会被人们的习惯所左右……

19岁时我读美国现代舞创始人邓肯的《邓肯自传》，只是被她炫彩的爱和精神所感动；2010年我又重读，才真正懂得了她为生命艺术献身的震撼。我想我是在为我骨子里的理想而战——用我绵薄的力量，通过自己发现的绘画语言，做一个华夏文明伟大复兴的探路者；通过右脑思维传递给我的原始灵感，演绎人类曾经的美丽和圣洁，而且一直做下去。这不只是娱乐和消遣，更是生命智慧的升华！

我写服饰、音乐、神话、建筑、工艺品，连接灵修成长，只是从一个侧面与读者进行交流。其实它们都是人的精神需求：那是心灵的港湾，心情的放飞，情绪的安慰，情感的寄托，个性的玩味，思想的驻足，沉思的安睡……国学离我们的生活很近。将生活中的每一件事，以平凡的心态、艺术的形式融入我们的心灵，点点滴滴，一步一步，修自己于幸福的彼岸。如果多一人在修，再衍生一人，宇宙会怎样？——为自己的快乐和幸福爱自己！

也许思维是限制我们的一堵墙。人们说，知识越多思维的空间越大。但知识是有限的，那么思维的空间也是有限的。人的一生很难用有限的脑力超越无限的空间，但是从心发出的天赋秉异及理想是能让

少数人超越未来的。也许这就是历史上出现过的神人！我做不了神人，就做一滴水吧。但愿曾经的一盘散沙，别因民族的危亡才凝聚；但愿自扫门前雪的自我，别因痛苦才感悟；但愿历史的辉煌成就的民族完整，别因骄傲而苍凉……

绪论 人体内外环境浅释	1
第一章 本源	7
一、宇宙生命的本源	7
二、无限的生命层次	8
三、外环境：服饰的起源	10
四、内环境：身体里的觉受	13
五、人体内环境——水	15
六、外环境：文字铸就我们的灵魂	19
第二章 阴阳	23
一、了解潜意识和显意识	23
二、内外环境：显性绘画和心灵复古、回归	25
三、外环境：人类生活所需	27
四、阴阳往复	41
五、历史回溯催眠——中西文化灵魂对比	44
六、中国的深衣和埃及卷衣的社会心理和人文心态	47

第三章 外环境之生活比较学	51
一、秦汉和巴比伦	51
二、追求心灵的脱俗：魏晋南北朝与西方中世纪	53
三、盛唐与西方——繁荣与衰弱	59
四、保守与西方文艺复兴	64
五、奇特与浪漫	68
六、明朝和西方文艺复兴	73
七、清初和巴洛克时代	81
八、民国时期沧桑的风云变幻	96
九、12年的转折：东方和西方服饰环境的精神	108
十、中式服装闹千禧年	124
第四章 阴阳两轮回	128
一、现代东方和西方生活艺术	128
二、服装外环境与未来科技	129
三、剪纸艺术在服装中的应用	130
四、西画与服装	131
五、现代服装中的中国画风格	133
六、传统图案在服装中的合理运用	134
七、闲话服装立裁	136
第五章 璀璨的中西服饰探源	140
一、冠冕堂皇	140
二、足下生辉	150
三、云鬓金冠玉步摇	154
四、春葱玉指巧装点	164

五、西方的襞领，东方的云肩	165
六、缝纫机和拉链的故事	167
第六章 三步到位五行归元	170
一、生态服装外环境学：面料与天气、地气	171
二、五行颜色之内外健康调和	173
三、人体脉轮的黄金分配率与服装的关系	176
四、人体胸腹膝盖与衣饰的关系	180
参考文献	182

人体内外环境浅释

朱哲灵

我们所处的客观世界，人们所感知的一切模糊与精确都是相对的。画面的动感也是一种模糊的视错觉现象。《易经》讲阴阳辩证的关系：“一阴一阳之谓道。”而那个太极阴阳相交的边缘，我们很难用语言讲明白，借助量子物理学，也只能模糊地解释出与佛学相近的地方。我们使用着老祖宗留下的词汇，有时稀里糊涂，有时又特别精明地活着。俗话说“这人特别有名堂”，名堂是什么呢？名堂既是人体的一个穴位——明堂穴，还是在合适的地点、时间做合适的事情，活好相对世界的每一分钟，做好相对世界的人！就像郑板桥所说“难得糊涂”和齐白石所说“妙在似与不似之间”。所谓“糊涂”，绝不是一团混沌，含糊不清。人的模糊思维是近代科学领域的一个新问题、新概念，带有明显的不确定性。对于创作来说，客体的不确定性在感受方面给艺术家带来了认识上的多样性、灵活性、随机性，而这几种性质恰恰给艺术家的思维营造了更大的活动空间，使得用艺术形式表达自身更复杂、深刻而丰富的感情及观念具有了无限的可能性。但对于做人来说，重要的是学会在一元的世界和二元的社会之间来去自如。糊涂思维的作用就在于它不求完美的形式，却能塑造美妙生动的形象，通过这些形象来展示人们捉摸不定的情趣，创造一种人与事业的完美浪漫。

我们将以独特的表现形式把模糊思维用在服饰这门综合艺术之中，进行全方位的展示。这样既是活动的主体造型艺术，也是科学、哲学、

艺术和人类智慧学、宗教的突破进展合而为一的理念。多种艺术形式的结合，会创造出独特的艺术风格。西方 20 世纪 70 年代服装设计大师的作品无不借鉴多种画派艺术，以模糊的全方位概念去理解服装。理论家贺野说：“多样化的艺术形式也是有利于传统艺术兼收并蓄，推陈出新。”

现在，我们聊一聊其他行业的现实表现：18 世纪英国的浪漫主义诗人和画家威廉·布莱克，诗写得隐晦，是后来朦胧诗派的先驱，画则采取幻想和象征手法，一两百年来人们都不太理解，因而忽略了它们的价值，近二三十年史家才开始重视并深入研究（这就是西方超级绘画大师生前穷困潦倒，后世绘画价值连城的原因：他们在人们还无法解释诗画中情景的时候，超前了解了真相）。“超现实主义”的第一次艺术实践，是布莱克和朋友同时不加思索地在纸上不停地写下去，甚至连标点也不加，记下一切掠过头脑的意识片断（这就是潜意识在身体行为上的体现）。若安·米罗算是抽象的“超现实主义画家”，他的作品有儿童画或原始画的稚拙味，但形象多半难于辨识（这就是我们体悟的禅道——寻找到了内在的真主人）。萨尔瓦多·达利可以算是具象的“超现实主义”画家，他画的形象从局部看异常写实，而整个组合却是荒谬而不可解的（他是现如今心灵成长派的先驱，黄帝则是心灵内在禅的始祖）。从整个纯艺术形式上说，他不求更多的人读懂，却给艺术界创造了更广阔的发挥空间，使实用更完美，使艺术更超脱，使心灵更洁净。就是西方艺术大师们的这种表现主义思维模式，成就了别人，毁坏了自己（达·芬奇、梵·高、马蒂斯患有精神分裂症）。所以我们要强调人体内外环境即人体内外风水——重新审视、反观人类智慧学——全息生命科学的三位一体和五维空间概念。哪三位一体呢？身体、灵魂、心性。哪五维空间概念呢？自然、社会、身体、灵魂、心性。

我们从艺术切入，意在开启智慧。由模糊的八卦象思维到逻辑思维同时发生，即所谓的开悟。看似风马牛不相及，其实是取象比类，借道实际说明问题。就像各种不同的艺术形式，都最大程度地取他山之石，攻蓝田之玉。画家不是只做个能画的画匠，也不是做个只说不实践的空谈家。诗虽有朦胧派，但诗的灵魂仍具有意境、美感、哲理等。画和国学艺术一样，不能拘泥于某种形式，更要被赋予理性、感性及多维的深度。

畅谈服饰，不能不谈历史，谈到历史就联系到了国学。国学不仅指“经史子集”，还要回归华夏文化。国学在不断的发展创新中推进，又时时回归到人性本真，所以国学智慧是“从无到有，从有到无”的过程。独一无二的华夏“道”文化在生活中无处不开花，它是华夏智慧的结晶，以完善国学体系为目的，为大众更好地生活而服务！

由独特的国学而生出的行业产品源自古代智者对“道”的深刻理解，彰显着国学智慧的光芒而落地为生活中的衣食住行，以及三百六十行，它们是国学的实际应用。

殷墟出土的文物，说明了距今三千多年前，先民所穿的衣服纹饰，已经相当复杂、美观。《易经·系辞》是由孔子整理的，篇中有黄帝、尧、舜垂衣裳而治天下的记载，但不能说明那时服饰的装饰与等级都已明确。以时代发展面貌分析，冕服制度应在夏商时代初步建立，西周时期逐步完善。

春秋战国之时，宽衣博带是贵族服饰的特征。湖南长沙出土的楚墓帛画，画中人物的服饰即是代表。

汉朝的丝绸、刺绣和印染工艺已经十分发达，服饰很华丽，花纹样式也变得流动、活泼。公元59年，东汉明帝诏定，袍服可以充作正式的礼服，于是袍服便成为我国近两千年来的主流服装。

魏晋一般士人的正式服饰，仍旧沿袭汉代的袍衫。他们追求心灵

的解放，崇尚玄学，行为多不受礼俗的约束，服饰也变得潇洒自然。男子多穿着衣襟开敞、衣袖宽大的袍衫，头上加幅巾或戴小帽；妇女则襦衣长裙，垂华带，当风飘逸，似天女下凡。

隋朝妇女穿小袖合身的上衣及长裙，裙腰高提至胸，腰上垂饰飘带，贵族妇女有时又外披翻领小袖的披风式衣衫；男子则盛行留须，不论是文官还是武将，胡须都经过精心梳理，以表现威武的男子汉气概。

唐朝是中国艺术史上的黄金时代，服饰和装扮承袭并夸张了前朝的传统形式，更吸收了很多外来的胡服式样，前比秦汉、后较宋明都要亮丽突出，其开放的程度尤其让今人叹之不如。唐朝服饰文化影响深远，今天的日本、韩国的传统服装大致都受唐服的影响。亦汉亦胡的半臂衫盛行于初唐，低胸翻领的胡服风格独特。中唐以后，服装渐渐变得宽大，长裙曳地，再配上颜色艳丽的披帛，显得雍容华贵。这种装扮，一直到五代初还能见到。唐代妇女的另一装扮特色是喜欢在面部贴饰花。据说这种风尚源自六朝宋武帝之女寿阳公主：有一次，花瓣飘落在公主的额上，拂之不去，而使她看起来更为娇妍，宫女们争相效仿，于是蔚然成风。

唐代由于连通了西域，受到外族服饰文化的影响，甚至产生思想观念上的变化。一些具有反抗精神的妇女，为了挣脱封建枷锁的桎梏，和男人并肩外出，便出现了女扮男装的摩登场面。在唐代，经常能见到头戴幂篱、帟帽，身着男装袍裤的女子与男子同行的画面。帟帽源自边疆民族，原本用来防阻风沙和御寒，南北朝时传入中土。

宋朝崇尚理学，服饰也趋向简朴保守，但在大典中穿的礼服，仍然刻意讲就、富丽堂皇。花团锦簇、珠光宝气的凤冠，就是在宋代由前人头上戴花或戴珠宝的风气演变而来的。

褙子是宋时妇女常见穿着的外衣，到了明朝则演变成无袖的比甲，比甲衣长缩短至腰，便成了清朝的马甲，也就是现代的背心或坎肩。

冠翅细长平展的乌纱帽，由唐朝的幞头四带巾演变而来。据说这种展脚帽可以防止百官上朝时交头接耳，以振朝威。

辽、金、元时期，服装式样多少与汉族相似，但服装的色彩和装扮却能反映出各民族的特色。辽族男子髡发秃顶，仅两鬓和前额留有头发。元朝的男子额前留一小绺短发，两鬓则结成发辫，卷垂在耳后，头戴斗笠帽或四方瓦楞帽。明人戴的六合一统帽和清人戴的瓜皮帽，都是从元时的两种帽子演变而来的。元朝的贵族妇女则戴高耸的罍罍冠。

明清时期，帝王穿着饰有十二服章、龙纹、八宝，间以五色云纹的龙袍，朝臣则以袍服颜色及胸、背补子的图案区别官职：文官绣禽，武官绣兽，一至九品官都不同。清朝还以帽顶、朝珠、朝带的不同来区分百官的品级。

满族妇女身穿宽松的袍服，头梳高耸的大拉翅，脚蹬高底的花盆鞋，这种装束可谓前所未见。汉族妇女的衣着，多半还沿袭宋明以来的传统式样，以襦袄为上衣，下身搭配裙子。到清中叶，披风式的斗篷才开始流行。

民国以后，政府对人民的服装没有硬性规定，仅民国十八年颁布过一般礼服的式样。受社会日趋开放和国外的影响，日常服饰呈现舒适、实用、美观、流行等多种风貌。民国流行的女学生装——立领合体短上衣配裙，造型源于旗服，成为当时服装流行趋尚。男装的中山服、西服、长袍马褂等在民间广为使用，直至中华人民共和国成立。

20世纪60至70年代，由于国内的政治运动，服装的式样与色彩出现了罕见的男女清一色的状况，服饰艺术趋于落后。80年代初，改革伊始，在少数激进人士中间流行起时髦的喇叭裤，与今日时尚的大腿裤同出一宗，而在当时穿着者多有浪子之嫌。时光荏苒，到90年代的中国，服饰文化光彩大放，引进、吸收、发掘、创造使服饰行业欣欣向荣。

第一章 本源

水有源，树有根，不走到人“道”学的路上来，就无法真正探究人的服饰。正所谓，皮之不存，毛将焉附？所谓人“道”学，即多维生命观：社会、自然、身体、灵魂、心性……

“道”是天尊对人间最慈悲的叮咛。

华夏民族的元老伏羲开先天八卦之象思维方式先河，辩证理论密码开启天地人三才宇宙观。这一套“道法无穷”在那个自由任性的春秋时代被演绎得淋漓尽致，诞生了无数翘楚，其中的精神大佬就是“老子”。他完善了中国思想史上系统探讨世界存在始源问题的哲学体系，其中探寻得最多的就是“人”自己，由此道诞生了“中医”及其他……

那么，衣食无忧，追求精神世界是为了什么？

一、宇宙生命的本源

生命及万物的本源是什么？就是宇宙那个无形无象、无声无息、无作无为、如如不动的本性。生命的阴性物质是来自宇宙中心的灵光（光子流）；生命的阳性物质是由被称为“宇宙蛋”的光团爆炸后，能量转化，阴极生阳，转化而成的肉眼可见的物质。我们所在的银河系，可能就是由传说中的“盘古大帝”这个宇宙蛋的爆炸而形成的。阴阳两种物质都源于道。生命就是由阴（灵体）阳（肉体）两种物质组合而成的。相对来说，低级生命以阳为主，高级生命以阴为主。所谓的“低级”或“高级”只是运行速度不同，并无高低之分。