

<<美的覺醒>>

图书基本信息

书名：<<美的覺醒>>

13位ISBN编号：9789573259268

10位ISBN编号：9573259265

出版时间：2006

出版时间：遠流

作者：蔣勳

页数：319

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;美的覺醒&gt;&gt;

## 前言

廣播是一個有趣的工作。

我坐在播音室裡，一個人，聽到自己的聲音在安靜的空氣裡震盪。

我很享受這樣的感覺，我很珍惜這樣孤獨的時刻。

完全孤獨地與自己的相處。

聲音像潮汐，一波一波，或輕或重，或低沉或飛揚，在空氣裡蕩漾。

我好像「看」得見我的聲音，是一種波浪的起伏迴旋。

我「看」著我的聲音，像潮汐漲退，包圍著我自己。

聲音變成一種安靜的獨白。

也許，有人認為聲音是用來與他人溝通的工具，可是在播音室裡，我覺得聲音首先是自己與自己的獨白。

沒有充足的獨白，「溝通」也許只是虛假的來往。

我們有太多「call in」「call out」，但是，我們缺乏與自己聲音的對話。

沒有聽到自己聲音的迴盪，沒有真實的獨白，太多「call in」「call out」，人其實是最寂寞而空虛的。

我聽到了自己的聲音，我「看」到了自己的聲音。

好像月光下粼粼的水的波紋，一圈一圈，緩緩在空氣中盪開。

我想用線條勾繪下這舒緩的波紋，像孟克（E.Munch）在「吶喊」畫裡記錄下聲音的波浪。

但是聲音的波不只是線條，聲音像一種光，在空氣裡飄飛。

聲音像一種煙，比風還輕的煙，我想用手去承接這煙的重量，一縷一縷，一絲一絲，我閉著眼睛，感覺煙從指隙間流過，如此柔軟，如此細緻。

聲音可以用手去觸摸嗎？

我不經意聽到電視裡一個政客的叫囂，忽然覺得胸口被尖銳的玻璃刺傷，一陣劇痛。

聲音可以是母親的手，如此溫暖寬厚；聲音也可以是最銳利的狼牙，殘酷噬咬人最柔軟的心靈。

聲音或許是一種修行！

我嘗試把自己的聲音修行成一朵花。

這朵花要開在眾人走過的路邊，有人看到，停下來，看到花的美麗，覺得生命如此珍貴。

有人蹲下來，仔細看，用手輕輕觸碰，感覺花在風裡的微微顫慄。

有人走過，嗅聞到一陣淡淡的香，他四下尋找，沒有發現什麼，但是他開心微笑，因為那看不見的淡淡的香隨他一路走去。

有人聽到過花在靜靜清晨綻放的聲音嗎？

像母親親吻嬰兒的「啵」的一聲！

美的覺醒，其實只是使你「看到」「聽到」「嗅到」「觸摸到」「品味到」生命美好的存在。

有多久你的腳掌沒有感覺泥土與青草的柔軟了？

有多久你不曾聽到鳥的鳴叫啼轉？

有多久你沒有感覺到春天空氣裡初放的花的清香？

有多久你妳看不見暗夜裡天上明亮的星辰？

有多久你不曾在口中回味母親小火煎赤鯨的香？

有多久你遺忘了愛人靜靜擁抱的溫暖？

有多久你想不起來某一個人身上遺忘不了的氣味？

有多久你不相信你的手握住另一隻手是多麼重要的安慰？

有多久你不曾在沐浴時按摩自己疲倦的肩膀？

愛自己與愛他人都是一種覺醒！

「美的覺醒」是重新「看到」「聽到」「嗅到」「觸摸到」「品味到」，是自身的覺醒，也是眾人的覺醒！

謝謝豫馨，他從東海聽課，十年來有緣整理我的聲音成文字，與眾人分享。

2006年11月3日八里蔣勳記之不忘。

<<美的覺醒>>

## <<美的覺醒>>

### 內容概要

講求美好生活的  
新心法  
全面甦醒「視覺」、「味覺」、「聽覺」、「嗅覺」、「觸覺」  
讓五感豐潤生命之美  
積蓄無窮的心靈智慧由《天地有大美》原班人馬全力製作。

加入蔣勳最新畫作「圓滿」系列，為美的分享做最佳註腳！  
什麼樣的畫面，讓你熱淚盈眶、無法言喻！

什麼樣的聲音，使你紛亂的心得到寧靜！

什麼樣的氣味，喚醒你失落已久的記憶！

什麼樣的食物，填滿你寂寞空虛的心靈！

什麼樣的撫慰，讓你感受到幸福的存在！

那些未曾開啟的、曾經擁有的，或是刻意遺忘的，經由《美的覺醒》，重新找回自身的圓滿，找到生命的美好！

生活美學大師蔣勳繼2006年初以《天地有大美》一書得到社會熱烈回響後，再度推出新作《美的覺醒 - - - 蔣勳和你談眼、耳、鼻、舌、身》，2007年獻給讀者的最美好作品。

延續「生活美學」這項現今日益關注的課題，蔣勳在這本新書中又替讀者們提出個人講求美好生活的新視野，新心法。

他提醒我們反觀自己的內在，特別是培養豐美的感官經驗，讓視覺、味覺、聽覺、嗅覺、觸覺的敏銳感受全面甦醒，由此而能深刻體驗大自然之美與生活之美，也在自己「美的存摺」中積蓄出無窮無限的心靈智慧。

在這個理性超越感性、身體日益荒涼、社會疏離感愈加嚴重的現代，我們可以藉著《美的覺醒》一書，成為身心五感皆平衡的人 - - 學習著去感受美、欣賞美、進而能與他人分享美。

在美的世界當中，我們才能感覺到生命本元的一種熱情，「美」在我們的己身，也就是一個自我完成的過程。

本書仍由《天地有大美》原班人馬全力製作，文字雋永有味、攝影作品幽遠清靈，並加入蔣勳最新畫作「圓滿」系列，為美的分享做了最佳註腳。

作者簡介蔣勳

福建長樂人。

1947年生於古都西安，成長於寶島台灣。

台北中國文化大學史學系、藝術研究所畢業。

1972年負笈法國巴黎大學藝術研究所，1976年返台後，曾任《雄獅美術》月刊主編，並先後執教於文化、輔仁大學及東海大學美術系系主任。

其文筆清麗流暢，說理明白無礙，兼具感性與理性之美，有小說、散文、藝術史、美學論述作品數十種，並多次舉辦畫展，深獲各界好評。

近年專事兩岸美學教育的推廣，他認為：「美之於自己，就像是一種信仰一樣，而我用佈道的心情傳播對美的感動。」

著有《舞動紅樓夢》、《舞動白蛇傳》、《天地有大美》(以上為遠流版)、《給年輕藝術家的信》(聯經出版社)、《吳哥之美》(藝術家出版社)、《只為一次無憾的春天》(圓神出版社)等。

<<美的覺醒>>

## <<美的覺醒>>

### 作者簡介

蔣勳 (作者)  
蔣勳  
福建長樂人。

1947年生於古都西安，成長於寶島台灣。

台北中國文化大學史學系、藝術研究所畢業。

1972年負笈法國巴黎大學藝術研究所，1976返臺後，曾任《雄獅美術》月刊主編，並先後執教於文化、輔仁大學及東海大學美術系系主任。

其文筆清麗流暢，說理明白無礙，兼具感性與理性之美，有小說、散文、藝術史、美學論述作品數十種，並多次舉辦畫展，深獲各界好評。

近年專事兩岸美學教育的推廣，他認為：「美之於自己，就像是一種信仰一樣，而我用佈道的心情傳播對美的感動。

」

<<美的覺醒>>

書籍目錄

自序

尋索美，感覺美  
說不清楚的美？

美學的來源

知識不等同感受  
解脫知識的負擔  
味覺之美  
萌芽較早的感官世界  
羊大為美？

五種味覺反應

品酒師的考驗  
遠離動物的層次  
聽覺之美  
聽覺的感動力量  
找回純粹與美  
身體是最美的樂器  
沉澱噪音，昇華心靈  
自我節制  
渴望的象徵  
嗅覺之美  
一種奇特的提醒  
利用嗅覺做判斷  
美，是一種智慧  
重新儲存美好記憶  
不妥協的梅花  
智慧從領悟得來  
視覺之美  
文字語言一無是處  
見證生命的存在痕跡  
變成文化，形成歷史  
看不見的競爭力  
辨識形狀  
三種造形的母型  
觸覺之美  
最強的渴望  
沉睡的感官重新甦醒  
勝過千言萬語  
身心中的五感平衡  
生命華美地綻放  
愈分享，擁有愈多  
無目的才會快樂  
培養豐美的感官經驗  
美：無所不在

<<美的覺醒>>

莊子哲學  
來到美的現場  
每一個生命都是一朵花  
真正的平等

## &lt;&lt;美的覺醒&gt;&gt;

## 章节摘录

說不清楚的美？

我們生活裡常常有機會用到一個字，就是「美」。

「美」是什麼？

在用到這個字的時候，有時候我們用來形容大自然的風景；有時候形容一個人所呈現出來的表情、姿態，或者五官。

或是聽到一首樂曲、看到一張畫、讀到一首詩，我們也會用到「美」這個字。

如果靜下來稍微想一想，在生活裡使用到「美」這個字的機會，似乎並不是很少。

「美」究竟是什麼？

雖然在生活裡常常用到這個字，可是也許並沒有認真去思考：究竟什麼是「美」？

我在從事「美」的教育工作或介紹美術作品時，會感覺到，「美」常常停留在一種感覺的狀態。

所謂的「感覺」是說：我感受到了！

好比我聽到了一首樂曲，我可能內心激動，我可能熱淚盈眶，那樣的音樂好像觸動了我心裡最深層的什麼部分，可是我說不出來，也描繪不清楚。

有沒有可能——「美」是說不清楚的？

讀到一篇小說、讀完一首詩，我們彷彿被文字或者文學裡某一種非常深刻的東西觸動了生命裡面的一種情懷，心裡覺得激動，可是也往往說不清楚。

在現實生活裡，大家習慣用理性的方式思考，慣於將許多事物分析解釋得合理又合乎邏輯，可是「美」竟然說不清楚。

平常擅用理性思考的朋友，這時大概會感覺到有一點不耐煩吧！

任何事情不管再複雜，好像都可以透過理性來思考，轉化成清晰簡單的邏輯。

可是當多年浸淫「美的領域」的我，試圖跟這些朋友談談這個問題時，會感覺到一種&hellip;&hellip;沮喪吧！

我怎麼沒辦法說得清楚！

燈光趕走星辰我剛剛從這個島嶼的東部回來，在那邊跟一些年輕的朋友露營。

夜晚走到海邊，有人忽然抬頭指著滿天的繁星，天上星辰多到所有的人都驚叫起來。

這些星星原來就存在著，不知道是不是因為在都市裡住久了，光害非常嚴重，我們已經無法在黑暗裡去感受天空星辰的美麗！

任何沒有燈的地方，就覺得失去了安全感。

在那樣一個海邊的夜晚，浪濤聲遠遠傳來，天空的繁星密麻如織，所有人的驚叫，其實是一種無法言語、心理層面的感動。

有多久了？

我們沒有機會抬頭，面對一個充滿繁星、夏天夜晚的天空？

年輕的朋友指指點點，比劃著那一個區塊，是不是銀河？

銀河，其實一群特別密聚的星團所構成的一種光。

因為我們把所有手電筒都熄滅了，在那個營區裡，在沒有光的地方，你才感覺到天空上的光是這麼複雜，每一顆星辰的閃爍都辨認得出來。

稍微有一點天文學知識、懂得星象的朋友，開始指認哪一個是英仙座，談到英仙座名稱的來源，於是提到古代希臘神話裡英雄仙女的一些故事。

還有朋友說，銀河兩側最亮的地方，就可以尋找到牽牛星跟織女星。

幾千年來，甚至比幾千年來更長久更長久，這個天空曾經給人類許許多多神話故事的記憶。

可是曾幾何時，因為在都市裡住久了，我們的燈光趕走了星辰。

我們的燈光趕走了星辰。

我想這樣的一句話，也許會讓我們忽然生出警惕：人類創造了文明，也許自豪於發明出電燈；城市的燦亮繁華，好像已經驕傲自大到覺得足可取代天空的繁星。

可是，為什麼當有一天，我們在夏天的夜晚看到天空繁星的時候，卻感覺到一種莫名的辛酸。

## &lt;&lt;美的覺醒&gt;&gt;

也許長久以來，人們在大自然的包圍中，懂得了大自然的美，可是我們所有的文明、我們的城市，卻好像鑄造了圍牆，把自然的美隔離在外面，所以「美」才是講不清楚的。

有沒有可能在某一個夜晚、在沒有燈光的地方，我們帶著孩子去看天空的繁星，讓他驚叫出來。

接著，在這樣一個驚叫的經驗之後，開始跟他談：美。

美學的來源現代學科裡，設有一個學科被稱為「美學」。

依照我的瞭解，現在大學裡可能會設立「美學」這門課程的，首先是哲學系；第二是美術系、或者跟藝術相關的某些科系；新聞或者傳播的科系裡，也有設美學課程的例子。

事實上，不同科系所教授的美學課程，內容約略不同。

美學在哲學的系統裡是蠻重要的一環，因為美是一種判斷，美是研究我們生命裡面所有複雜感覺的一個學科。

對於學美術學藝術的朋友來講，不論畫畫、作曲、演奏樂器、寫詩等，都很可能牽涉到審美觀，所以美學課有其必要。

至於在大眾傳播或者新聞科系裡上美學課，當然是覺得傳播這個學科，負有對大眾教育的責任，所以也試圖把審美觀放進去。

我自己在大學裡開過美學課程，也剛好曾跨足哲學系、大眾傳播系、及美術系三個不同的領域，當時自己備課時，也感覺到面對不同的科系談「美」這個字的時候，會有一些不同的傾向和態度。

整理我們的感覺「美學」這個名詞，其實是透過日文翻譯出來的漢字。

大概在十八世紀左右，德國哲學界有一個系統，希望能夠整理人類身體裡所有面對感覺的一種學問。

因為，感覺如果一直停留在一種曖昧不清楚、不夠邏輯、不夠理性的狀態，就無法被納入科學。

所以當時德國的哲學界，希望能夠針對「感覺」作一些研究、探討。

例如最早開創美學的人物波卡頓（Alexander Baumgarten，1714-1762），以及後來知名度很高的康德等，都在哲學的領域裡做過很多「什麼是感覺」的探討。

這個學科原來德文源自拉丁語系，稱作Esthetica，直接翻譯過來的意義應該是「感覺學」，也就是說把一種科學整理出來，用來研究我們的視覺、聽覺、味覺、嗅覺及觸覺到底是什麼，這樣的一門學科我們叫做「感覺學」。

這門學科傳到日本以後，日本人翻譯成漢字，就定名為「美學」。

為什麼用「美」來替代「感覺」？

因為，不論是聽音樂、看繪畫，都是在動用我們的感官。

看到一張畫覺得很美，是因為視覺上喜歡這張畫裡的色彩、線條或者造型。

由此可以大概瞭解到「美」，是我們感覺裡被人類判斷認為是舒服的、感覺美好的，這樣的感覺我們把它保留了下來。

美學所研究的範圍不只是藝術，當然也包含了在大自然當中，我們可能看到的美和醜。

例如談到所謂音樂，是說這些聲音找到了和諧、找到了秩序，我們的聽覺系統接收到時，感覺到有一種情緒上的安靜、祥和、舒暢，這個時候我們稱它為是音樂，因為它是美好的聲音。

可是如果我們走在街頭，聽到一些高音貝的聲音、吵架的聲音、一些衝突、沒有秩序的聲音，我們就說它是噪音，所以噪音就是不美好的、還沒有找到秩序的聲音。

我們就瞭解到，美學的研究，是希望能夠經由科學的方法，對人類的感覺、感官做非常細密的研究，也希望經過這樣細密的研究以後，人類能夠多瞭解自己的感覺世界、自己的感官世界。

這樣一來，感覺，不只是停留在一種有一點神秘、有一點直覺的曖昧狀態，就像我前面提到，看到滿天繁星那種身體上的感受使你熱淚盈眶，可是你卻說不出來、說不清楚自己的感覺。

我想德國人希望在哲學裡面找到一個非常理性的思考過程，能夠把這種說不清楚的東西稍微整理出秩序，那麼這樣的學科，也就成為現在大學裡所說的「美學」這個字一個最早的來源。

<<美的覺醒>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>