

別急別趕 擁抱美感生活就得慢慢來

文／張靜安 圖／編輯部



美對每個人的意義各有不同的獨特性。它不單存在於事物的形象，也存在人們的內心。

「美感」是一種可後天開發的感受力，當你打開感官，將對外界的感受內化成自己的想法，改變習慣和選擇，最終凝結成獨特的風格、模樣和生活美學。

它可以是你我的日常下蘊含著豐富寶藏，用心體會便能擁抱美感生活。

“一束鮮花的神奇效應”

許多人應該還記得國小某一課的課文：

有一個非常懶惰的人，衣服不潔儀容不整，頭髮蓬亂懶得梳，臉上骯髒懶得洗，住的地方凌亂不堪。很多朋友嘲笑他，他也絲毫不在意。有一天，一個朋友送給他一束鮮花。花的顏色潔白，生意盎然，他接了過來，覺得眼前一亮。他靜靜的欣賞著這束潔白的鮮花，覺得美極了，不知道擺在那裡好，於是想起了那個塵封已久的花瓶。

他找出花瓶以後，覺得花瓶太髒了，和這束鮮花不相稱，因此他先把花瓶洗淨擦乾，灌了些水，再把白色的花束插在花

瓶裡。花瓶放在哪裡好呢？桌上是一層塵埃，堆滿了雜物，擺上鮮花實在很不調和，於是他把桌子整理了一番，收拾得乾乾淨淨。桌子收拾乾淨以後，他環顧屋內四周，很多地方蜘蛛結網，滿布塵垢，和桌上的鮮花成為強烈的對比，因此他開始清掃室內的環境。

室內環境整頓好了以後，他鬆了一口氣，靠近窗戶吹吹風，卻又看到庭院中雜草叢生。他覺得這樣也不妥，就到庭院裡，徹底清理四周的荒蕪。室內室外的環境都收拾清潔了，眼前煥然一新，他心中覺得無限舒暢。無意間，在鏡中發現自己蓬頭垢面，衣服不潔，和美麗的鮮花，整潔的環境很不相襯，於是再把自己儀容修飾一番。一束潔白的鮮花，使他整個人和環境都更新了、美化了，這真是他當初意想不到的結局。

本文到這裡結束，課文本對這則寓言故事並沒有再加著墨，把思考的餘味留給讀者，何以一個原本對起居邋遢懶散、對生活漫不經心、對朋友的嘲笑充耳不聞的人，卻因一束鮮花而在行為上一步步改變，重新召喚出對美的渴望與追求？

“透過眼耳鼻舌身五官的美感體驗”

「美學」（Aesthetics）這個字源於希臘語，原意大致上是官能的感受。直到



18世紀，德國哲學家鮑姆嘉通（Alexander Baumgarten）正式使用了 Aesthetics 這個字，才真正將美學定義為獨立的學門。而「美感體驗」則貼近你我的生活。透過眼、耳、鼻、舌、身五個感官接收環境給予的能量及各種型態環境變化的體驗。國內知名美學大師蔣勳在演講中多次提到—「美，無所不在，懂得生活，才懂美。」。

「美感」具有因人而異的獨特性，個人對於美感的欣賞很大一部分是奠基於自身的文化底蘊，因為「認知」與「價值觀」的不同，即使是相同的環境、物件、聲音、氣味、溫度，來自相同國家、地域、學識、領域、性別的兩個人，仍有個別的感受與評價。



就像一束鮮花的故事，大多數時候，人們忙於應對生活，只從日常生活物件中感受到「功能性的價值」，忽視美感重要性。但是朋友饋贈的花束出現，竟帶來意想不到的改變。

“ 華人社會的美感教育 ”

華人教育的最大公約數，就是讓孩子學「有用的學科」，以鋪陳日後就業之路。這充分考量現實面的理念，也使得華人大都不擅長留心生活的美。凡事講求最大效率、追逐最佳 CP 值的價值觀，長年根深蒂固，深植我們的內心。

比如「城市風貌」，除了被特定保護的歷史建物，臺灣的城市建築僅少數堪稱風格獨具，更多是取現行法規最大容積率及最大室內空間設計，使得多數方正外觀下相較其他具現代藝術或文化特色先進國家的建築，顯得單調無創意，而老舊公寓大樓的鐵窗更是基本配備，還蓋好蓋滿各樣違建、廣告招牌，導致街景違和凌亂。

比如「飲食文化」，筆者在各國旅遊的體驗發現，臺灣林立的吃到飽餐廳所提供的食物種類之多樣化，堪稱全球數一數二，日式、臺式、中式、西式、歐式、沙拉、湯品，還有廣式燒臘等等，任君挑選。

在生意將本求利下，這些的餐點能有多精緻呢？而這麼多道菜一餐全吃下肚，腸胃能不難受嗎？餐館每日的營業廚餘又將造成多少的糧食浪費呢？可追求最佳 CP 值的文化下，俗又大碗的 buffet 餐券還是讓精打細算的國人在各個旅展上爭先恐後地搶購。

就業取向的排擠效應，臺灣教育體制長期重理工而輕人文。回溯早期的聯考時代，高中以下舉凡體育，音樂，美術課，幾乎都拿來考試或加強落後的重點科目，抑或課堂上多數只能接受制式化的美，教授有標準答案的美學教育。

朋友在聚會中偶爾談到童年趣事還會說起一堂難得的小學美術課，老師說要畫天空，他拿出炭灰色的筆，畫出一大片陰暗天，還畫了正被烏雲遮蔽了半面的太陽，但此時老師走過來，一臉疑惑的說：「不

是說畫天空嗎？為什麼用灰色？為什麼陰天還有太陽？不可以搗蛋。重新再畫一次。」，就像練習題的標準答案一樣，天空只能是藍色的才對嗎？樹一定配綠葉？彩虹一定要描上七層？制式化的美學教育，不知不覺中扼殺了孩子的創意，也影響了國民的整體美感養成。

近幾年，「美感教育」這個名詞開始慢慢普及化，各界專業人士也努力提出各種方案及計畫，希望在臺灣這片小小的土地上，散播美的種子。然而，放眼全球，華人社會還有很長的一段路要走。

「美感」來自於我們如何看待生活。它不是單純術科的學習，而是面對生活態度的養成。對美感的養成，將大大改變一個國家各樣的輪廓線。

“ 慢點，擁抱美感生活得用心營造與感受 ”

說白了，生活的美感旨在抵抗「忙」這件事。因為生活的美存在於那些再平凡不過的點滴中。而「忙」往往導致心靈感官的枯竭，對周遭的事物視而不見，也就沒時間產生什麼感受。

美應該是一種從容，是生命中一種悠閒與豁達；如果處在焦慮、不安全的狀況，對美的感受大概很難存在。人的一生，倘若總是匆忙，沒有好好看過、感受過自己的人生沿途的風景殊是可惜。



一個城市為了求快，可以把所有的馬路都開得筆直，建築物個個方正工整。可別忘了，園林裡令人忘我的美景常是蜿蜒小徑的一隅，西班牙偉大的建築如高更（Antoni Gaudi）的聖家堂（La Sagrada Familia Basilica）更是歷經百年以上精心雕琢的文化資產。

“生活的美就在咫尺，蔣勳教授推廣美的覺醒”

致力推廣「美的覺醒」，蔣勳常說起一個老故事：西元 1972 年到 1976 年，蔣勳在巴黎羅浮宮做導遊時，許多父母特地帶著孩子前去藝術之都朝聖，在參觀時間有限的情況下，多數臺灣遊客特別希望不要錯過羅浮宮（Musée du Louvre）內舉世聞名的達文西（Leonardo da Vinci）「蒙娜麗莎的微笑（Mona Lisa）」、米羅（Milo）的「維納斯（Vénus de Milo）」以及薩莫色雷斯（Samothrace）的「勝利女神（Winged Victory）」。偏偏這三件作品都相隔很遠，於是印象中蔣勳常見在人山人海的羅浮宮裡，來自臺灣的小觀光團幾乎都在跑步，快速衝到隔著防彈玻璃與警衛駐守的「蒙娜麗莎的微笑」這幅畫前面，在人牆後用力跳起來看或是拍照，這樣就好像對此行有了交代，每個人都鬆了一口氣，彷彿在說：「終於看見了！」，然後繼續衝刺到下一站好完成打卡。

看這樣的景象反覆上演，蔣勳很想問他們：「到底看見了什麼」？是視覺上的看見？還是大腦反應層上告訴自己說「我看見了」？這樣跳著看到畫作的某一角算欣賞過這些大師的真跡了嗎？

蔣勳喜歡把看、吃、聽、觸的感受，往上一層走到「品」的層次。「品」這個字是從味覺開始的，所謂酸、甜、苦、辣、鹹，五味雜陳，聽起來像是感慨，其實五味雜陳是豐富了感受，是生命裡的各種味覺都經驗了，人生的各個階段都度過了，然後達成一個很值得細品的狀態。即便是同一套器具，品一盞茶與喝一杯茶所得到的美感體驗是迥異的，換句話說，大自然的美，雖不用一分錢，但散步走過或是行色匆匆的收穫自然是大不同了。把步調放慢下來，可以體會更多。「回到大自然，回到生活本身，發現無所不在的美。」，美學大師蔣勳說這就是生活美學的起點。

回到做自己的原點，當你身體感官都充實時，就容易找到幸福感。蔣勳認為美的覺醒，如果擴大到生命的層次，它絕對不是看一張畫，也絕不是聽一首音樂而已；它其實是把自已的身體感官重新找回來，如果能把感覺找回來，大概不會忙著一定去看畫展、聽音樂，因為當你的感覺豐富時，那個幸福會把你整個人充滿起來，所以孟子說：「充實之謂美」，就是心裡充滿美善的狀態。



“一花一世界 花藝大師 凌宗湧的美感哲學”

臺灣首屈一指的花藝師凌宗湧，一生沒有上過美術研究所，沒有學過珠寶設計，但他的身分是創意總監、花藝顧問。在海峽兩岸的知名酒店裡，大多都有擺設他的作品。他把自己定義為「大自然的美學實踐者」，「在大自然面前，我是最謙卑的學徒。」，凌宗湧的美學定義，是「自己看得見，並存在於日常生活中」。

日前接受雜誌訪問時，爬梳凌宗湧自成一派的自然花藝美學形成的歷程，他追溯自己初入行送花的經驗。喜歡花藝的美，於是從在路邊擺攤賣襪子，轉職到花店擔任送貨員。

他永遠記得入行工作的第一天，早上才送花束歡喜慶生，下午卻被安排送弔唁花籃到殯儀館，那天的經驗讓凌宗湧對這個行業有很深的領悟。「原本我幻想花店是充滿喜悅、浪漫的氛圍，以為能藉由送花看見美好的事情，但第一次送花就讓我瞭解，原來花是傳遞人跟人之間的情感，包含一生中開心或不開心的事，花的意義遠超過我的想像。」。

進一步思考，收花的人到底在意什麼？凌宗湧意識到花藝不只要表現技術，重點在回到最初，人們從大自然採集花草，遞送給另一個人的那份心意。他一直提醒自己不要忘記，花草的自然感受應該放在前面。在凌宗湧心中，美不是被計算出來

的，而是送花人與收花人之間，那個飽富情感的畫面就是美。

很多人羨慕他利用花材與簡單器物在日常環境打理的美學素養，請問他如何執行外，又該如何影響家人把居住空間也改造一番？凌宗湧認為美感的形成得順遂自然，唯獨人自己有了覺察，才能夠真的進入到這個階段。他舉自己母親的例子來說：「我從不會主動告訴母親家裡應該怎麼裝潢布置才美，因為媽媽覺得現在這樣住著很習慣、很舒服，為什麼要改？」，後來母親某次來到他的家，看過凌宗湧自己設

計的空間後，發現「這樣做好像更好！」，便主動詢問該怎麼做？這時凌宗湧知道媽媽的美感需求出現了，現在再開始和她討論一點也不遲！

把生活打理好，就是一種日常美感的練習

美感的練習從日常開始，把生活打理好，就是一種日常美感的練習，你也想讓美感體驗更豐富地滲透到日常裡嗎？幾個小技巧讓我們一起開始吧！

1. 珍惜空間感，乾淨的起居空間，不囤積

不必要的雜物

2. 花時間瞭解自己，讓「喜好」與「適合」變得一致
3. 重視重要節慶與事物的儀式感，讓生活更有品質
4. 採購物件，比起數量與品牌，更講究品質和美感
5. 珍惜與維護，不論是對情感或物品都是應有的禮貌
6. 享受每一次的旅行、閱讀、相聚和獨處
7. 細細品味與覺察五感中對美的感受
8. 擁抱真心喜愛的興趣，並持續深入探索它

進入高齡化的臺灣社會，日常的美感是攸關老年生活過得優不優質的關鍵，人往往覺得老了，很多地方就愈加遷就而隨意，漸漸地對外界變得愈發鈍感，如果沒有經營好生活，老態畢現，朝氣將一去不返。

除舊布新，2022 的生活美感何不從一束鮮花開始？

作者 Antoine de Saint-Exupéry 說過這樣的一段話 “Perfection is achieved, not when there is nothing more to add, but when there is nothing left to take away.”（達到完美，不是因為再也沒有東西可添加，而是再也沒有東西可以拿掉了）。褪去繁雜綴飾後留下的純粹，才是

接近事物本質的樣貌。

美對每個人的意義各有不同的獨特性。它不單存在於事物的形象，也存在人們的內心。

「美感」是一種可後天開發的感受力，它的養成來自生活中的啓蒙。當你打開感官，將感受到的一切逐步內化成自己的想法，進而改變你的習慣和選擇，在時間的淬煉下，最後一點一滴凝聚成你的性格、模樣和生活美學。它可以是，裝飾著彩虹顏色的蔬食手作便當；可以是冬日厚棉被太陽曬過的清香；或是山林小徑曲水流觴散落的桐花、你我的日常下蘊含著豐富寶藏，只要願意用心體會，別急別趕，擁抱美感生活就得慢慢來。

調整急沖沖的生活步調，摒棄俗又大碗的購物哲學，毫無風格的夏季 POLO 衫、冬季羽絨衣，過度飲食的吃到飽餐廳，用心去觀察生活的真善美，培養對美好事務的憧憬的能力，其實擁抱美感生活並不困難，打破美感研究僅存於藝術範疇的窠臼，一步步從熟悉的事物著手，發掘平凡之美，培養生活中的美感並非捨近求遠而是信手拈來。

歲末年終、除舊布新，將生活空間好好打掃、布置，迎接 2022 的生活美感，何不讓我們從插上一束喜氣的報歲鮮花開始。

