



总裁书香轩
2010年7月读书报告

《身体美学》

作者：蒋勳

整理：李菁

- 导读主席：杜希仙
- 导读组员：高志强，白振才，林玉华，李津梅，白秋美

轩主 — 洪志谷

轩主先介绍书香轩的历史，并播放录像。

导读主席 — 杜希仙

- 蒋勋：福建长乐人，1947年生于古都西安，成长于宝岛台湾。
1972年法国巴黎大学艺术研究所，1976年任美术月刊主篇，执教于文化、辅仁及东海大学美术系。出版过小说、散文、艺术、美学、画展，近年推广美学。
他认为：「美之于自己，就像是一种信仰，而我用佈道的心情传播对美的动感。」
- 导读内容：
 - “身体美学” - 什么是美？
 - 作者推崇这本书的目的和意义？
 - 身体美学涵盖面 ……
- 问题：
 - 如何重新思考？
 - 如何与身体沟通？
 - 如何善用身体来发展事业的第一步？

- 美--能让自己或他人感动的事物都是美。
- 推崇这本书的目的和意义：
 - 身体美学涵盖面：古文明之美 / 东西方文化之美
 - 古文明之美：印度（柔）/ 希腊（动）/ 埃及（静）
 - 东西方文化之美：东方（内）/ 西方（外）

希望通过这次导读后，轩友们对美的看法能有不同，能重新思考我们的身体。

导读之一 高志强 <心灵，呼吸，重心>

- 我们不能保证我们的身体永远不衰老，但我们可以拥有一颗不老的心灵。
- 你有没有这样的体验：在黑暗里我尝试用自己的手去认识自己的身体，每一个关节，每一寸肌肉每一片皮肤与毛发……~我的身体，我却如此陌生???
- 从身体美学到心灵美学：
 - “此身难得” -- 珍爱自己的身体，关心自己的身体，以求在最自然，最放松的状态下，达到身心灵的平衡与和谐--让身体变成一个最美的结局。
- 心灵的平和：
 - 不在外面，而是藏在你我的心里。你不用急着找它，只要安静地去发现就可以。
~ 静水流深 <硅谷禁书>
- 执着：
 - 没有什么不好(入世)! 担心的是，没有“智慧”的执着，就容易出问题，也容易受到伤害……
- 最难推开的不是肉体的疤，肉体受伤留下的疤，容易发现。最难发现的是心灵受伤留下的疤。
 - 智慧与慈悲，是最好的解药。
- 活出自己：
 - 重新认识自己，每天与自己对话，跟自己心灵里面最深处，最美的部份沟通。
 - Listen to your Heart. It will tell you what your real desire is !
- 身体美学不是天生的，它是一个文化的结果（东方~领悟的美学，西方~体态美）。
- 美，没有绝对…，也不是单纯好不好看的问题。
 - 重要的是：它必须发自内心，将健康的心灵，自然喜悦地流露，让身边的朋友有如沐春风般。

- 天地有大美；美，无处不在……
 - 善用我们的心灵之窗，用心去观察所有美的事物，学习欣赏美，心领神会美的意境，及美所带来的点点喜悦。
- 一颗祥和的心，总是欢喜而逍遥的。
 - 用宁静的心去观照，没有什么不是美丽的：~当下就是极乐世界。
- 了解身体的美学，有双重意义：
 - 对人内心世界的一种探测：正所谓“相由心生”~身体美学呈现出心灵美学的外在状况；
 - 珍惜身体，保持身、心、灵的和谐，让自己处于最开阔健康的心理状况，不只对自己有益，还可以自利利他，把大爱传出去，帮助更多的人，为大众谋福利。
- 人性光辉大爱的典范：慈济创办人：证严法师，诺贝尔奖得主：特蕾莎修女。
- 呼吸与重心~ “无意于佳乃佳”
 - -平衡，就是美
 - -从容，就是美（“从容”并不是慢，而是人们在处理每一件事情时，都有绝对的专注。）
- 我们的生命，……仅在一呼一吸之间。
 - 重心，带来稳定的力量。
 - 我们的身体是在一个自然的呼吸状态下，才是从容的，才是最美的。
- 重心的反省：
 - 从身体重心的思考，延伸去寻找家庭的重心、社会的重心、国家的重心。如果这个重心变成一个大家共同的渴望，最后才会有超越在权力或财富之上的、一个更高的心灵力量，成为我们整个社会的重心。
 - 处在新世纪的我们，我们的重心在哪里？新加坡的重心在哪里？书香轩的重心在哪里？
- 我们的人生功课，就是把自己的心灵修到天天如花灿放。--祝福大家！

导读之一 白振才 <牵手与拥抱>

- 分享的这一章的意义是希望唤醒大家珍惜己身--我们人只有照顾好自己的身体，才能照顾其他人。
- 珍惜己身：

- 人的身体是一个即使整个宇宙、整个世界只剩下你一个人了，你还要学会爱自己的身体。
 - 只有深情地爱自己的身体，才能够担负很多的病痛、软弱，并能够给予别人许许多多的力量。
- 以牵手传情达意：
- 这一生，我认真牵过的手有多少？有多少次手掌牵系的记忆会一直停留在身体之中？
 - 当我们的手能够去触碰一个人的身体，握住另外一个人的手，毫无羞愧，不用恐惧，而且表达着一种温暖、支持的爱的感觉，那么这个与我们手牵着手的人，当然与自己有特殊的关系了。
 - 当我们看到年轻的爱侣手牵着手走在路上，心里还是产生很多的快乐：他们如此年轻，在一起如此喜悦，彼此爱慕，彼此眷恋……因为眷恋，所以两手紧紧地握着，我觉得他们身上有好美丽的祝福在里面。
 - 同时我们也知道，“牵手”的相对意义就是“分手”。
 - 在婚礼上，父亲牵着女儿走过长长的红地毯。走到尽头，有一个“换手”的动作，是从父亲的手交到另外一个男人的手上，当然里面有丰富的托付意义，就是说“我把女儿托付给你了，这是我最疼爱、最宝贵、最珍惜的生命，我现在交给你，以后是你牵着她的手了。”
 - 中国古代用圆形来象征朋友相见，说是团圆；可是朋友们分手的时候，则是用一圈不完整、缺掉一段的玉环作赠礼，这种玉环称作玦，有“诀别”之意，表示分手时不完整、断裂的关系。
 - 牵手令人感动，分手也令人感动。
- 掌心相对的喜悦：
- 用自己的右手认识自己的左手，在敬拜神的时候，在祝福他人的时候，在赞美或鼓励他人的时候。
 - 雕刻家罗丹的作品--我们开始以为罗丹在表现一个人的左手和右手，其实是呈现两个不同人的右手。掌心对着掌心，就形成一个中空的空间。我个人认为那可能是相爱的人不能在一起，想牵手牵下去，却又牵不下去。其间夹着几许断肠，中有千种深情，更与何人说……
- 拥抱：一切爱的起点

- 拥，是用手表现出雍容大度；抱，是用手去包容另外一个人。
 - 全世界最诚挚的拥抱，无非是母亲对孩子的拥抱，那是一种无条件的包容。
 - 作者特别观察到：拥抱，其实是动物走向人类天性一个非常重要的行为学上的象征动作，只有进化到灵长类以后，才开始做得出拥抱这个动作，也会将自己非常喜欢、疼爱、眷恋的东西，用手紧紧地怀抱在胸前。
- 传递体温给荒凉之身
- 母亲的拥抱时最单纯的爱，无从质疑；爱人之间的拥抱就可能牵涉到欲望在里面，所以往往很难去分辨哪一种是光明磊落、坦坦荡荡的拥抱？
 - 哪一种又可能有骚扰的成分在内？这是拥抱上的两难局面。所以，我们必须知道如何拿捏分寸。
 - 长久以来，我们害怕被冠上所谓不道德的骚扰，或违反法律的肢体行为，所以心理上不断设防，在层层道德与法律严格的把关下，已经很难流露出真性情；一层又一层的防线，使得真性情逐日萎缩，甚至死亡了，可是我们自己并不知道它已经不存在了。
 - 许许多多的孤单，许许多多的寂寞，和许许多多的荒凉，都源自于身体对拥抱的渴望，渴望拥抱传递体温给荒凉之身。
 - 这种荒凉的根源深处，是心灵上巨大的空虚感，身体在层层防线后已经没有体温，已经被荒废了，这时最需要的是不是语言，而是能直接将温暖传来、开发触觉感官的拥抱。
 - 到底能不能看到一个真正渴望跟另一个身体接触、拥抱、愿意传达发送包容与爱的身体？
 - 在政治界里没有找到；企业界里还没有确定答案；不过教育界历史看不到的，因为教育界早已被道德、禁忌、及法规的制约侵入了。
 - 如果我们总是先假设对方有侵害性，有亵渎之意，永远防卫着，急急拒绝他人，这个岛屿上才会有如此多荒凉的身体，觉得受到了伤害。
- 最后，让我们：心怀太虚，拥抱世界！

导读之一 林玉华 <摔跤与行走>

- 人类能够站起来是整个动物界的奇迹。更是进化论中的唯一，所以被称之为灵长类。
 - 坐骨神经痛之类的脊椎病因：上半身的重量都由两条腿来承受，每一节脊椎都

要承受上方带来的压迫。

- 站立不只是人类的基本标楮，更是尊严的象征。
- 因为人类坚持要站起来，和动物相比，摔跤可能性也较高。
 - 摔跤锻炼我们站起来的勇气。
 - 举例：冰上芭蕾的故事。摔跤：身体的痛？还是难堪丢脸，心灵更痛？彼此永不认输，坚持到底的精神。。走向比赛，走向渴望，走向梦想，走向全民对他们的期待，那样的一次摔跤，让他的生命如此的丰富！
 - 人生不如意，十之八九。挫折是人生不可避免的课题。爱一个生命不是拿掉他的困难。。记得给要个他摔跤的机会，让他自己想办法站起来。--太快伸出援手是一种残忍与不公平。
- 走路我还须要学吗？不是天生就会的吗？
 - 模特儿的展示，为何表情都是冷酷的？
 - 不同生态和文化背景，产生不同的身体动作与行走态度。行走美学也象征民族文化和集体的一种感觉。
 - 从行走动作中可以猜测一个人的个性。
 - 行走美学传达一个人的身份，社会地位，个性与学养。行走中有焦虑，也有从容。。行走的节奏速度正是生命的节拍与调性。
- 美学心得。。从心开始
 - 我们有很多机会看别人行走动作，但有没有仔细观察自己行走所呈现的姿态？是从容，或是急躁？
 - 早上踏进办公室，一边和同事打招呼，一边走到自己的座位，你的身体是否已不自觉地传达了愉快自在或冷漠沉重的暗示？
 - 下班后踏进家门的那刹那，我开始注意自己的姿态和谐与否或是理所当然？
 - 走向别人的时候，你希望呈现怎样的姿态？

导读之一 白秋美 <肉体美与精神美>

- 肉体的美：外在美，精神的美：内在美—都具备不同的文化背景，行为举止蕴含文化因素。
- 任何一种身体的美，其实都存在着精神的美在其中，不可能分离开来：肉体美和精神美合而为一。

- 行为举止蕴含文化因素：比如孕妇，身体自在到根本不在意别人怎么看自己（解放的身体美学）。
- 你对美的定义是什么？
 - 美就是真善美：
 - 真：真实
 - 善：善良
 - 美：心灵上的美丽
 - 美就是生活
 - 美，是在生活中无所不在
 - 美，其实是回来做自己
- 我们是自己身体的雕刻家。我们的身体是由自己完成的一个作品。
 - 美或不美，就完全看我们关心和付出的程度了。
- 充份活出自己，就是美。他人不能取代的一种特性，就是美。
- 打扫“精神之屋”： 回归生活面。
 - 共同的语言： 音乐，微笑，眼神，拥抱，接触。
 - 身体语言：喜，怒，哀，乐。
- 做自己的第一名：每一个生命，每一个身体，其实都具备了美的条件。
 - 不与他人比较。百花齐放：发展自己到最高峰。为每一个生命找到自己的立足点。
 - 接受自己的当下，就没什么可以不能接受。
- 人生像一条长河： 三十而立，四十而不惑，五十而知天命，六十而耳顺，七十而从心所欲不踰矩。 - 孔子
- 生命圆满而平衡：身、心、灵各方面均衡发展。
- 生命是一场无止境的活动--活动的过程本身就是一种美。

导读之一 李津梅 <身，心，灵平衡>

- 作者蒋勋说：
 - 美是一种竞争力，可以自我挑战。
 - 美感是一种简单的感官艺术。
 - 身心永远從容自得。

- 感官带来感觉，感觉带来生命的意义。
- 感觉让你知道“肉体存在”的庄严。
- Aesthetics: 日本人翻译为「美学」。拉丁文是探讨各种感官审美的经验，也叫「感觉学」。视觉，嗅觉，听觉，触觉，味觉。
- 日本肉体的压抑：古典文化：多一份拘谨、少了一份纵容。
- 埃及对肉体的执著：坚硬、钢硬、线条严肃与紧张的雕刻；木乃伊永恒不朽，寄望灵魂回归，肉身永恒不朽；金字塔也如人体雕像，像几何一样方正倾向死亡后尊严也不可动摇。
- 印度的肉体充满性感：圆润的腰部、姿态扭转的挑逗，诠释追求欲望、感官的调情中的动态美；水一样流动的放肆，一种身体的韵律，美……身体美学鉴赏：节奏与律动感；生理与心理的挑逗。
- 中国：盖棺论定，人死留名，入土为安，告知天下。必须痛哭才能表现感情。
- 希腊：挑战地心吸力，勇往奔跑、跳跃与挑战。奥林匹克运动发源地；勇于挑战极限的体现，生命以向上飞跃、向外征服的勇气；各种细腻、雕刻纹理的人体艺术成为今日世界遗产。
- 希腊神话的尊贵华美精神 – ADONIS: 在希腊的美丽神话中，Adonis 是一位年轻美貌帅气的神，他相信：“热烈与精彩的生命更高于遗憾的活着”，终身追求完美人体的每一个细节，对一生不断的自我超越与挑战完美。
- 神话后的传承 – ADONIS: 自信与光彩的代言人，升华人生梦想，不断的蜕变，成为今天 ADONIS 爱美雅的企业文化和服务精神。
- CHAKRA—滚动的轮子代表滚动的生命 7 轮：
 - 顶轮 Crown Chakra : 脑下垂体分泌，收集、控制内分泌激素，并通过下丘脑连接到中央神经系统。知觉系统与下丘脑在控制所有其他主要的封垫。
 - 眼轮 Eye Chakra: 松果体分泌，是深度、宽度与速度的感应区，导致激素 melatonin 分泌，负责调控休息、睡觉和唤醒的封垫。
 - 喉轮 Throat Chakra: 甲状腺分泌及激素，负责成长和成熟性规律的封垫。
 - 心脏 Heart Chakra: 胸腺分泌部分免疫系统、部分内分泌系统。引导 T 细胞负责对疾病战斗；重点平衡、与心胸包容影响的主要分泌腺。
 - 腹轮 sacral Chakra: 胰腺和外肾上腺皮质激素分泌，神经丛与能量、吸收和消化。在消化食物转换到身体的能量里扮演一个重要封垫。

- 太阳轮 Solar Chakra: 创造性别、情感区，在鼠蹊，提供睾丸或卵巢周期性激素与再生周期，也是导致心情动荡摇摆等的封垫。
- 海底轮 Base Chakra: 内肾上腺连接肾上腺髓质分泌，负责生殖与基本性潜在的有关反应。盘绕于在阴部和肛门之间。虽无内分泌器官，这块肌肉控制射精与分泌精子细胞或卵子。
- CHAKRA—滚动的轮子，滚动的生命轮：
 - 废气充斥在原本干净的生态系统系里，以7轮分泌唤醒身体的细胞新陈代谢。
 - 身心灵沉淀，舒缓凝聚、精神平衡。体会呼吸、体会心跳、体会节奏，体会自由感恩上天施与身体为礼物。
- 身心灵的探索 - 古老的传统和现代科学的结合-7Chakra 经典：
 - 海纳百川的人体世界，有山川，有河谷，人体挥洒自如的腺体活泼流动，整体细胞、温度和能量，引流网络疏通渠道链循环，在古老智慧中，将疲惫的人体自然生态系统恢复操作。
 - 人体分泌让「青春」的活跃，找到平衡就是找到「气」的流动。
- 给予与接纳的静态结合
 - 身体和精神合一回归，垂直支撑点与水平线的平衡。
 - 藉各种天然萃取药草花蕾本的精华，就像以草本血液提炼的能量，有机物质的疗效，通过其超强的渗透力直接的渗透人体味蕾的记忆部分，唤醒和为生命能量加油。
 - 解放身体、耕耘身体、关爱身体
- 感觉学：探索、沉淀、反思与对话
 - 察觉：外在宇宙与内在宇宙（读一首“愿”的诗歌）
- 达文西理性跟感性平衡的两面；是创造飞鸟的两个翅膀：
 - 蒙娜丽莎琢磨不透的目光、面颊、双唇、微笑、灵魂、奥秘、神秘。观者：时间，感受一直在在变化吗？
 - 颜色：如何完成没有线条的轮廓？用手指可以计算多少颜色？理性与感性如何平衡人文思想？一张脸为艺术留下了多少价值？
- 达文西璀璨的创造力—最后的晚餐
 - 人物画面：真实、惊恐、愤怒、怀疑、剖白等、神态、手势、性格、眼神和行为刻画？如何影响门徒的感情与从中获得的含义？

- 名画如何具备艺术创造与商业价值震撼？
- 「刀子切出来」的死亡：
 - 兵马俑庞大的阵容与阵势，每个俑的表情、直线条、没有曲线。
 - 个别生命价值的存在如此渺小。一个具体“时代的象征”的文化遗产，每一张脸孔为后人留下什么？
- 美：在生活中的接触、感觉；
 - 美：体会每一个生命存在的特征和状况。
 - 美：在于求取天、地、人、宇宙循环的平衡；
 - 没有唯美，唯有唯一，好好活着！

分享 — 王志建，张大良

- 先由志建轩友和大家一起分享了“呼吸与健康”课题，指导大家一起学习了“丹田压气健身法”，方法：
 - 吸气—提肛—压气—收少腹—往前推
 - 到底发无声“恩”—行功“闭气 21 秒”—收下巴呼气—调息。
 功效有：
 - 促进全身血液循环。
 - 全面提升男性性能力，远离阳痿，早泄，前列腺炎。
 - 改善女性尿失禁，性冷感等。
- 然后由“中国美森脊椎医学研究中心”首席专家张大良先生，从以下几个方面分享了“脊椎健康与保健”的课题：
 - I 疾病形成原理
 - II 脊椎结构
 - III 脊椎病理
 - IV 脊椎病因
 - V 解决技术