

2	前言
8	Why and How: The Right Way
22	我從繪畫學到的事
38	五則對話 + 杉本博司
	塞尚
	石濤
	彼得·卒姆托
	理查德·塔特爾
	薩馬拉提
	杉本博司
58	什麼都不懂
62	文人畫的當代藝術
66	抽象精神：從傳統中擴展
70	從寫實到如實
76	看王澍造房子
82	自然之心
94	「一」的當代畫論
100	三元藝術論創作思考
108	大美
114	中國繪畫與心法的關係
118	新個人主義
126	身體是道場
130	太極拳與繪畫中的結構
136	熊經的腳
140	一個真正的詩人
142	我開始喝茶
144	我想做什麼
148	親愛的爸
152	請問老師
156	給一百年後的信
159	編後記
163	鳴謝