

藝術 與生活美學

賴建成、張憲生、吳世英 編著

Art and Life



港台書

藝術 與生活美學

賴建成、張憲生、吳世英 編著



Art and Life

藝術與生活美學

Art and Life

編著者：賴建成、張憲生、吳世英

圖書編號：0223

出版者：華立圖書股份有限公司

地址：台北市龍江路 76 巷 20-1 號 4 樓

訂書專線：(02)22217375

帳戶：華立圖書股份有限公司

帳號：15575863

發行人：郭森河

印刷者：嘉雨印刷廠有限公司

建議售價：420 元

一版一刷：93 年 3 月

網址：www.jolihi.com.tw

退書請寄：台北縣中和市立德街 210 巷 3 號

本書如有缺頁、破損、倒裝，請寄回更換

行政院新聞局核聞登記局台業字第四五三二號

有著作權

不准侵害



藝術與生活美學

ART AND LIFE

Preface 序

若是有心，

讓生活與真善美相伴

談到藝術，有人說它是人類生活的證據，是人們從活動過程中產生出來的。在人類歷史的初期，舉凡各種生產或製造的技能，都可稱做是藝術。藝術一詞的狹義含意，主要是受到人本主義的影響，強調以審美為目的之創作。符號學者 Susanne K.Langer 則認為：「藝術，是人類情感的符號。」它能展現人類情感的形式，也能美化人生。若是用心，生活可以經營成真善美的藝術。

托爾斯泰在《藝術論》書上說：「藝術不是快樂或遣悶。」「將來的藝術家，一定明白，編一個好故事，寫一首好歌，一個謎語或笑話，都比文學創作、偉大的聲樂重要。」以今日講求休閒活動，以及強調感情提升的立場來看，藝術應該可包含更多的內容，而不是僅限於畫家或雕刻家的作品，自由藝術（Liberal Arts）如文學、音樂、科技、彩妝、花藝、茶藝、雅石欣賞、設計圖案等心靈層次較高的理性思維活動，也正在社會上很多角落流傳。

本書內容涉四類文章，包括禮儀與生活美學、身心地圖與藝術生活、休閒與遊戲藝術、小說詩歌與戲劇等。全文十三篇文章，藉由作者的經驗，喚

起他們對美的感受，來與讀者共享。

第一單元，包含四篇文章。第一章「藝術與生活」，從藝術的定義、形式，談到東西方的特質，最後談到品茶等藝術，從個人對話，走上了與社區休閒活動結合。第二章是「用餐禮儀程序」，偏向西餐的用餐方式，藉此讓國人知曉通行於國際之間用餐的基本禮儀，以提升生活品味，促進國際交流。第三章是「開運化妝」，透過面相學與化妝流行技巧，美化人際關係，掌握機運，進而創造美好的人生。第四章是「生活的美學」，從歌唱、寫作、品茶、裝璜、花藝等層面，來看人類文化的創進，以及欣賞多元化藝術生活的一些品味，使人我間的生活層面，更加成長與豐厚。

第二單元，包含三篇文章。第五章的「人生多彩妝」，偏向文、史、哲的情感交流，藉由真理的開顯，以及感情的流注，從現實的人生中，聲聲呼喚出人們所重視的純真，並接觸自然的純美。第六章是「心性的藝術」，從心思維與好生活著手，談及休閒生活的經營，以及提昇性靈的途徑，來說明自我概念與意識的重要性。第七章是「身心地圖與管理藝術」，從身心互動、身心一如的立場，來談空性、真實與災難的問題，並透過觀行與禪法，來探討人類心靈活動之中，師友與思維的重要性。

第三單元，包含三篇文章。第八章的「線上遊戲的藝術」，從網路遊戲的熱潮問題，談及一些流行遊戲的技巧，並說明電玩的社會功能與規範，以及它所產生的商機與社會現象。第九章是「雅石欣賞」，從自然藝術的觀點談起，次說明甚麼是雅石、審美的原則、雅石的要件、雅石欣賞的來源，最後談到禪理、藝術觀念與學習精神的提昇，對賞石的影響。第十章是「導氣養生療法」，從氣機與易學著手，論及氣血循環所造成的毛病，並說明導氣療法的特質，如功法、學理等。文中，亦舉出一些時下人常患的氣病，透過八卦療法的順氣、補氣，可使患者逐漸恢復健康。

第四單元，共有三篇文章。第十一章的「篆刻書法之美」，從書法與篆刻藝術的結合問題談起，次論作品欣賞、初學者的必備知識與如何刻一方印章，最後說及篆刻藝術對生活的影響。第十二章是「現代人的詩話」，從詩的意義及作用，探討到白話文的寫作、禪詩的意境、詩的創新，以及想像力

的發揮。第十三章是「小說文學與藝術評賞」，從如何欣賞，論及小說作品的結構、功能與性質，最後推薦讀者一些可讀性高的作品。總之，藝術與人類的生活，已密切的關連在一起。藝術品與其思維，經由創作者的課題而存在，使觀賞者與學習者，皆得以盡情去品嚐、去抒發其個人的情感，進而豐富其人生的價值與意義。但任何的藝術品或理念，都必須透過一定時空的建構，來呈現其內涵。此外，即使是一個笑話、一首詩歌，藝術所著重的，必在主、客、物與心、情、境以及時、空、象間的微妙互動，所以學藝術的三要件，諸如直覺、知覺、感覺，就顯得格外的重要。

本書的撰寫，在於擺脫坊間存在已久的藝術分類，而著重在生活美學與生活藝術。這些藝術理念的特點，是容易被人所閱讀，並且可以啟發人們內在的生命，同時所提舉的一些事物，在我們日常生活裡，以及周遭環境中，都隨處可見，人們如多加注意就俯仰可得。它的真、善、美，可使人反省，可讓人遐思，可令人嚮往，同時它有悲憫的情懷，也帶有喜悅的期盼。

賴建成 謹識於達觀

目錄

序－若是有心，讓生活與真善美相伴

PART ONE

第一單元

第一章 導論－藝術與人生 (張憲生) 3

- 一、定義 4
- 二、形式 6
- 三、東方與西方 7
- 四、藝術與生活 8
- 五、茶藝與休閒 9

第二章 用餐禮儀程序 (吳世英) 11

- 一、前言－美姿美儀 12
- 二、提前預約 12
- 三、到達餐廳 13



四、入座	14
五、點餐	16
六、優雅的用餐禮儀	17
七、結論	28

第三章 開運化妝 (吳世英) 29

一、前言－若是有心	30
二、上停	31
三、中停	33
四、下停	41
五、結論－整妝待時	45

第四章 生活的美學 (吳世英) 47

一、前言－珍惜片段	48
二、藝術與人生	49
三、我寫與我在一誠實面對自己	54
四、心相與人生－學習再接再厲	57
五、創作與突破	61
六、品茶與休閒	62
七、家具與藝術－原創與美感	68
八、飾品與花藝－專精而博約	73
九、逛街與精品－多看多聽多問多學	76
十、音樂與創意	79
十一、結論－多元化與好心情	80



PART TWO

第二單元

83

第五章 人生多彩妝－點燃知性之光 (賴建成) 85

- 一、前言－創意的生命 86
- 二、對與錯的燈火 88
- 三、情與境的彩妝 89
- 四、悲喜中的色彩 92
- 五、禪與詩的意境－愛的彩妝 93
- 六、般若空的運用－佛心與話禪 96
- 七、休閒與靈性 99
- 八、結論－根本味與根本淨 106

第六章 心性的藝術－經營你的性靈 109

- 一、前言－心的思維 110
- 二、情緒與情感－受用有趣 111
- 三、閒情與趣味 112
- 四、自我概念－意識的超拔 113
- 五、閒情與雅興 115
- 六、悲風與昂揚 116
- 七、生命與意義 117
- 八、師友與思考 119
- 九、事業與當下 121
- 十、生活美學 123



第七章 身心地圖與管理藝術 (陳文元) 127

- 一、前言－美久則佳 128
- 二、尊重真實 129
- 三、意識與空性－依他起性 131
- 四、善保身心 134
- 五、心靈的投射 137
- 六、心氣行法 139
- 七、禪思維與禪行 145
- 八、與行人話禪 150
- 九、結論－練功心得 152

PART THREE 第三單元 157

第八章 線上遊戲的藝術 159

- 一、前言－網路與遊戲 160
- 二、三國志系列 162
- 三、棒球遊戲 162
- 四、格鬥天王 162
- 五、JSR 遊戲 163
- 六、飛龍戰士 164
- 七、飛行模擬遊戲 166
- 八、惡靈古堡 168
- 九、大富翁五 172
- 十、規範與疾病 174
- 十一、商機與生活 176



第九章 導氣養生療法 (黃進財) 179

- 一、前言一氣的重要性 180
- 二、醫通三理－醫理、命理、地理 181
- 三、功法的探索 182
- 四、學理的研究 187
- 五、導氣養生法 193
- 六、臨床實務經驗 195
- 七、結論 203

第十章 雅石欣賞 (鍾美莉) 207

- 一、前言 208
- 二、雅石 209
- 三、審美原則 209
- 四、欣賞的要件 212
- 五、賞石淵源 213
- 六、禪與石 214
- 七、結論 216

PART FOUR

第四單元

217

第十一章 藝術與生活－篆刻之美 (李文博) 219

- 一、前言 220
- 二、中華書法與篆刻藝術簡介 220



- 三、篆刻範例及欣賞 223
- 四、選印材知識與鑑賞 224
- 五、治印應準備的材料及工具 226
- 六、教你刻一方自己喜愛的好印章 229
- 七、篆刻對生活的影響 243
- 參考書目 244

第十二章 現代人的詩話 (賴建成) 245

- 一、前言 246
- 二、白話文 246
- 三、禪詩 247
- 四、新詩 248
- 五、詩境 249
- 六、好詩 249
- 七、創新 250
- 八、時空 251
- 九、隨緣任運 252
- 十、想像力 253

第十三章 小說文學與藝術評賞 (張憲生) 255

- 一、前言 256
- 二、小說欣賞的重點 256
- 三、短文賞析 2589
- 四、文字與變化 259
- 五、小說的功能 260
- 六、小說的結構 263
- 七、文字類作品 264
- 八、推薦閱讀 265





PART ONE

藝術與生活美學 ART AND LIFE

CHAPTER 1 導論－藝術與人生

CHAPTER 2 用餐禮儀程序

CHAPTER 3 開運化妝

CHAPTER 4 生活的美學





Chapter 1

ART AND LIFE

導論

藝術與人生

(四) 自由藝術

一、定義

(一) 情感的演出

何謂「藝術」？藝術在人類生活中隨處可見，大到摩天大樓、城市規劃的建築設計，小如毫芒雕刻，在米粒、毫髮間展現精緻的手藝，凡此種種，生活上如衣服的選配、家庭寢室的佈置、社團的活動海報、宣傳口號和啦啦隊的肢體舞蹈動作，這些全都是有意識的經營過程，爲了達到美感與理念傳達的效果，這些就是藝術的展現。無論是專業的藝術家作品，或者靈感一來，隨筆塗鴉之作，都屬於藝術的世界。



(二) 內涵與修養

藝術在中國傳統中，先秦時代孔子教學以「六藝」作爲內容，所謂「六藝」是指禮、樂、射、御、書、數。其中「禮」是一種敬神、敬祖、以及政治體制、個人行誼的基本精神，這種關於人們禮儀道德行爲與精神內涵，是屬於藝術的生活化表現；而「樂」則是音樂彈奏、歌曲、吟詠以及舞蹈藝術的團體與個人技巧發揮，這些是古代知識份子標準的藝術修養，而當時的音樂藝術甚至還包括了對於外交禮儀上應用，作爲意義豐富內斂的語言藝術。從感情、溝通藉以達到完成外交使命的功效，



▲圖片來源：自由時報

這些人際關係與外交談判，都是一種生活類型的藝術行為。

「射」為射箭技巧，在日本甚至將這些發展成為「弓道」，作為一種獨立的體育競技與心神修練藝術；「御」是駕車、騎馬技巧；「書」是書法、寫作技巧。這六藝，在中國與日本的藝術世界中，有大量的成果展現，甚至於唐代書法家顏真卿，直指「心正則筆正」的根本精神，以為藝術世界必須由內而外，充分體現精神與技藝的整體發揮精神。另外「數」，則是智慧演算的技巧。

這些關於工巧技藝的訓練，無論內心道德情操的陶冶，外在關於表達與智慧的展現，都有藝術的影子存在，美感生活展現在整個教育訓練與知識份子的氛圍中。因此，藝術教育與人格修養、技藝訓練與人際關係、語言能力等等生活中的應用能力，都能夠充分的整合與發揮，將藝術領域發揮到各種生活經驗之中。

(三) 技藝與審美

雖然如此，現代人一般通稱為「藝術」的觀念，還是來自於西方世界的傳統用詞。藝術英文稱為 Art，而希臘文稱為 Ars，原本的意思為經由訓練熟習而掌握的技巧。因此，古希臘時期與「技藝」有關的東西，都被稱為藝術，而這些技藝工作者，就稱之為藝術家。

關於藝術的觀念，直到中古時期，還停留在技藝工匠的世界裡。文藝復興時代，相關藝術創作的內涵，才開始逐漸轉變，轉由以「人」為焦點的創作領域。到了十八、十九世紀左右，經由學者和文學家的提倡，藝術一詞，才逐漸為大家所接受，成為以審美為基準的創作型態。

(四) 自由藝術

今日藝術的範疇，除了美術、音樂、舞蹈、文學、戲劇、電影、建築之外，其實生活

