

纸

侯吉谅——著

上

两岸名家·热诚推荐

吴川淮——著名书画评论家

陶晴山——书画家

宇文正——联合报副刊主编

黄辅棠——音乐家

李瑞腾——中央大学中文系教授

李时雍——人间福报副刊主编

书法名家侯吉谅，
第一本最美的书法散文作品，
有文、有字、有图，更有生活、有感觉。

纸上太极

书法的
生活美学



中信出版集团 · CHINACITICPRESS

书法的
生活美学

纸上太极

侯吉谅——著

图书在版编目 (CIP) 数据

书法的生活美学：纸上太极 / 侯吉谅著. — 北京：
中信出版社, 2016.3
ISBN 978-7-5086-5601-4

I. ①书… II. ①侯… III. ①汉字—书法—鉴赏
IV. ①J292.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第 249843 号

本书中文简体版由侯吉谅先生授权
中信出版集团股份有限公司在中国大陆地区
独家出版发行。
ALL RIGHTS RESERVED

书法的生活美学：纸上太极

著 者：侯吉谅
策划推广：中信出版社 (China CITIC Press)
出版发行：中信出版集团股份有限公司
(北京市朝阳区惠新东街甲 4 号富盛大厦 2 座 邮编：100029)
(CITIC Publishing Group)
承 印 者：鸿博昊天科技有限公司

开 本：787mm×1092mm 1/16
版 次：2016 年 3 月第 1 版
书 号：ISBN 978-7-5086-5601-4/J·98
定 价：42.00 元

印 张：14 字 数：172 千字
印 次：2016 年 3 月第 1 次印刷
广告经营许可证：京朝工商广字第 8087 号

版权所有·侵权必究

凡购本社图书，如有缺页、倒页、脱页，由发行公司负责退换。

服务热线：010-84849555 服务传真：010-84849000

投稿邮箱：author@citicpub.com

书法是纸上的太极，无动不舞，无往不复，

一笔一画都是力量的初生、推衍与回收。

书法的天机如太极，只是一阴一阳的起承转合，

却包含了四季的轮回、晨昏雨晴的变化，没有起始，也没有终结。

云深不知处

—— 书 法 的 境 界

大多数现代人虽然已经不练习书法，很多人可能一辈子也没真正练过书法，但几乎每个人对书法都会有一点自己的看法。

这是非常有趣的现象，原因或许是汉字是华人每天使用的字体，大家对字体的好坏高低都有一点基本的认识，所以都可以提出一点自己的看法。

然而事情的确如此吗？

我常常说，书法虽然是在白纸上写黑字，但其中的技术、境界，却不见得可以一目了然，甚至欣赏书法也要下一点功夫去学习。

不是练习过书法就一定能了解书法，如果没有开阔的胸襟，一样会视而不见。很多人学了书法，却与书法之美愈离愈远，因为学了书法之后，反而对书法有了偏见与执着。

古人说“善书者不鉴”，意思是：会写字的人，不会鉴定书法。起初无法理解，后来才慢慢领悟，原来写字的人很容易对他熟悉之外的风格存有偏见。

更多人学写字只是学到了种种偏见与偏执，如同宗教团体的信仰，总是以夸大

的姿态说自己才是活佛转世、未来的救世主。

学颜真卿的人会觉得赵孟頫的风格太柔媚，仿佛天地之间只能容纳颜真卿那种雄浑磅礴的书风。而擅长晋人风流笔法的人，却觉得颜真卿的字太过拙劣，不堪入目。

赵孟頫的书法是元朝至今最好的字，但明末清初的“天下第一写家”傅山对赵孟頫却深恶痛绝；北宋的书法家们极度崇拜颜真卿，而米芾却痛斥颜真卿的楷书为“后世丑怪恶札之祖”，书法之难懂，由此可见一斑。

唐朝大书法家孙过庭在《书谱》中说人们对书法的认识是“闻疑称疑，得末行末，古今阻绝，无所质问；设有所会，缄秘已深；遂令学者茫然，莫知领要，徒见成功之美，不悟所致之由。或乃就分布于累年，向规矩而犹远，图真不悟，习草将迷。”可见，古人对书法之美的理解，一样未必能够掌握。

无论如何，学会欣赏，总是了解书法的第一步。

三十余年来，我每天临习书法，无时无刻都在思考书法的诸多精微幽妙的道理，还是常常觉得书法之美有如“云深不知处”，其深奥幽远，真可以说让人探索不尽，妙趣无穷。

这些年来，我写的几本关于书法学习的书，在两岸三地都获得很大的反响，可见书法的学习，并不因为计算机、网络、手机的流行而被时代淘汰，反而更因为写字机会的减少，大家更向往动手书写的快乐。

因而我也希望能够传达这种书法的美感与快乐，一同与读者们分享，无论有没有学习书法，都可以感受书法之美。《纸上太极》是我第一本以书法为主题的散文集，希望以较为感性的文学性笔法，让大家更易于理解书法的种种境界，进而提笔写字，体会流淌在笔墨之中的灵动气韵、奥妙境界。

目
录

第
一
篇

纸 上 太 极

001

纸上太极

002

- 一、磨墨写字 003
- 二、泡笔净心 004
- 三、笔下含情 006
- 四、纸上太极 008

书法如道

010

- 一、定静生慧 011
- 二、潜移默化 013
- 三、传道授业 015

墨说从头

018

- 一、初学书法初磨墨 020
- 二、台北故宫的墨 022
- 三、江老师的墨 023
- 四、王国财研究墨 025
- 五、诗砚斋墨 027

墨韵穿越

030

- 一、墨的穿越 031
- 二、墨分五色 035
- 三、墨的韵味 037

做笔的故事

040

- 一、做笔很难，用笔更难 042
- 二、选错毛笔，影响严重 044
- 三、学习书画，首要尊师 046
- 四、笔墨纸砚，天分才情 048

一张好纸的故事

050

- 一、灵泓馆制纸 051
- 二、广兴纸寮赠纯楮皮罗纹 053
- 三、楮皮仿宋罗纹的诞生 057
- 四、当代最好的手工纸，
就在中国台湾 059

目
录

第二篇

书
法
与
修
行

061

书法的修行

062

- 一、书法联结中华文明 063
- 二、汉字发明的大智慧 064
- 三、书法有道 066
- 四、书法与时代 068

禅与书法

072

- 一、书法的无限抒情 073
- 二、禅与书法，同中有异 075
- 三、专心写字，定静生慧 077

字如其人

080

- 一、书品与人品 082
- 二、手写的奥秘 085
- 三、中文输入法的危害 087
- 四、书写是深度的阅读 089
- 五、安静写字，调和身心 091

悬腕写字

092

- 一、台静农传奇 093
- 二、写毛笔字到底要不要悬腕 096
- 三、人体的自动力学工程 098
- 四、苏东坡的启发 100
- 五、悬腕要怎么练 103

书法与技法

108

书法的理性与感性

114

- 一、《书谱》的寂寞与繁华 115
- 二、《自叙帖》自得其乐 118
- 三、书法的理性与感性 120

日常生活中的写字

122

- 一、偶然欲书 123
- 二、书写的季节 126
- 三、不同季节、时令的书写心情 129
- 四、现场挥毫 133

书法的生活美学

134

为什么要认识书法

138

- 一、不懂书法，不了解文化 139
- 二、学写书法不等于懂书法 141

目
录

第三篇

修书
问道

145

修书问道

146

- 一、写信求教，修书问道 147
- 二、写信的规矩与讲究 148
- 三、写信的表达方式 150
- 四、从写信进入写作的堂奥 152
- 五、网络时代的写信规矩 153
- 六、写信反映的是整体修养 157

师徒与师生

158

- 一、师徒不是师生关系 159
- 二、成为徒弟才能入门 162
- 三、『尊师重道』不止是礼节 164

道家王淮

166

- 一、思想的启蒙 167
- 二、聊天的智慧 169
- 三、天才是难以想象的 171
- 四、不平凡的美学 172
- 五、读不尽的《老子探义》 174

朱龙鑫及其他

178

- 一、境界的存在 179
- 二、更深入地了解中国书画 180
- 三、寂寞朱龙 182

大和尚写字

184

- 一、大和尚为什么要写书法 185
- 二、书法史上，会写字的和尚很多 187
- 三、星云大师的书法 189

写字的梦想

192

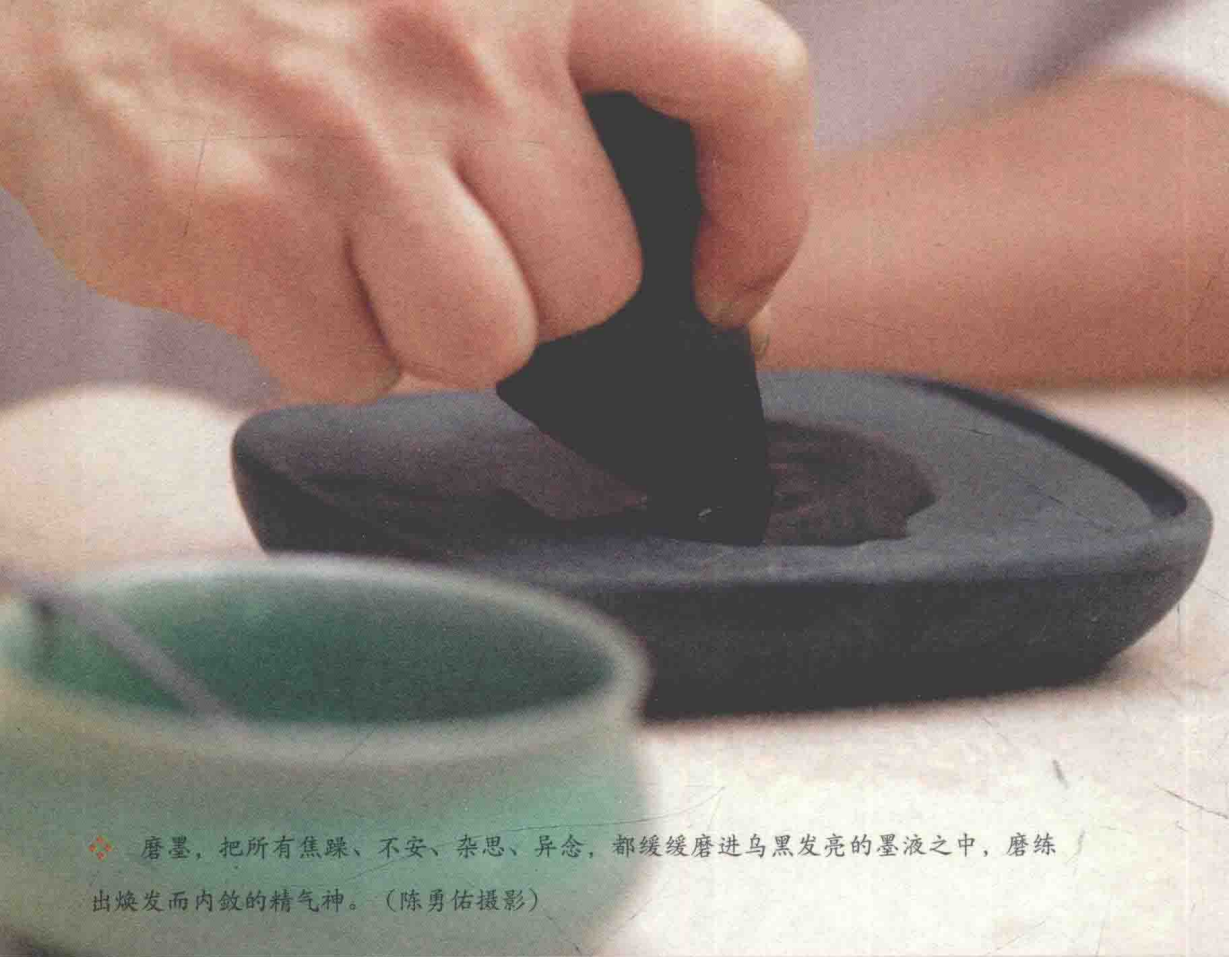
先文人，后画家

196

- 一、江兆申的文学成就 197
- 二、书画秘籍《灵沔类稿》 199
- 三、江兆申的诗情 201
- 四、记录与当代名家往来的作品 207

第一篇

纸上太极



✦ 磨墨，把所有焦躁、不安、杂思、异念，都缓缓磨进乌黑发亮的墨液之中，磨练出焕发而内敛的精气神。（陈勇佑摄影）

纸上太极

磨
墨
写
字

写字，从磨墨之前的倒水开始，就要有清静之心，也要有雅洁之意。

磨墨倒水，要用水滴细注，水在砚台如露珠在荷叶上凝聚成珠，如心神的专注。

磨墨容易，也不容易。只要墨条好，总是可以磨得黑，然而要磨得细致，要有轻风拂花的心情，要有力透砚面的巧劲，旋力而转，如热釜融蜡，把所有焦躁、不安、杂思、异念，都缓缓磨进乌黑发亮的墨液之中，磨练出焕发而内敛的精气神。

磨墨如打坐，然而打坐却容易杂思不断，磨墨则专注于水、墨，一两分钟就可以进入写字的状态。

现代发明的墨汁太方便，因为方便，所以容易随便，随便就容易散漫，不能起敬重之心，练字也就等而下之了。

泡
笔
净
心

当干燥的笔毛在水中散开、润化，紧绷的心境也随之清凉柔顺。

写字要靠毛笔，而使用毛笔要靠敏锐温润的心境。干燥的笔毛浸润之后，像茶叶一样在水中舒展，恢复了生命，散发光彩。

书法以晋人行草最为“风流”。风流者，如风般的流动也。每一根细逾发丝的毫毛都必须随着书写者的手势，而在笔画中流动，流畅、优雅、轻风一般的温柔。

把干燥的毛笔泡入清净的水中，是一种清净身心的仪式，当如观音手中的柳枝，把瓶中的净水洒向众生，令贪嗔痴愚的众生有醍醐灌顶的清醒之感。多看一眼毛笔如何在水中复活，写字便多了一分温柔。



◆ 当干燥的笔毛在水中散开、润化，
紧绷的心境也随之清凉柔顺。（许映钧摄影）