

書法是紙上的太極 無動不舞 無往不復
一筆一畫都是力量的初生 推衍與回收

書法的天機如太極 只是一陰一陽的起承轉合
卻包涵了四季的輪迴 晨昏雨晴的變化

沒有起始 也沒有終結

毛筆寫的 往往就是心情與心境

紙上太極

生活中的書法美學

侯吉諒◎著



紙上太極

生活中的書法美學

侯吉諒◎著

紙上太極——生活中的書法美學

作 者 | 侯吉諒

總編輯 | 陳郁馨

主 編 | 李欣蓉

設 計 | 東喜設計工作室

行銷企劃 | 童敏璋

社 長 | 郭重興

發行人兼出版總監 | 曾大福

出 版 | 木馬文化事業股份有限公司

發 行 | 遠足文化事業股份有限公司

地 址 | 231 新北市新店區民權路 108-3 號 8 樓

電 話 | (02)22181417

傳 真 | (02)22188057

Email | service@bookrep.com.tw

郵撥帳號 | 19588272 木馬文化事業股份有限公司

客服專線 | 0800221029

法律顧問 | 華洋國際專利商標事務所 蘇文生律師

印 刷 | 成陽印刷股份有限公司

初 版 | 2013 年 11 月

定 價 | 380 元

木馬臉書粉絲團 | <http://www.facebook.com/ecusbook>

木馬部落格 | <http://blog.roodo.com/ecus2005>

紙上太極：生活中的書法美學 / 侯吉諒著，-- 初版，--
新北市：木馬文化出版：遠足文化發行，2013.11

面；公分

ISBN 978-986-5829-68-1(平裝)

1. 書法 2. 美學

855

102021723

¥ 123.50

輯一 紙上太極

紙上太極

- 一、磨墨寫字
- 二、泡筆淨心
- 三、筆下含情
- 四、紙上太極

24 22 20 18

書法如道

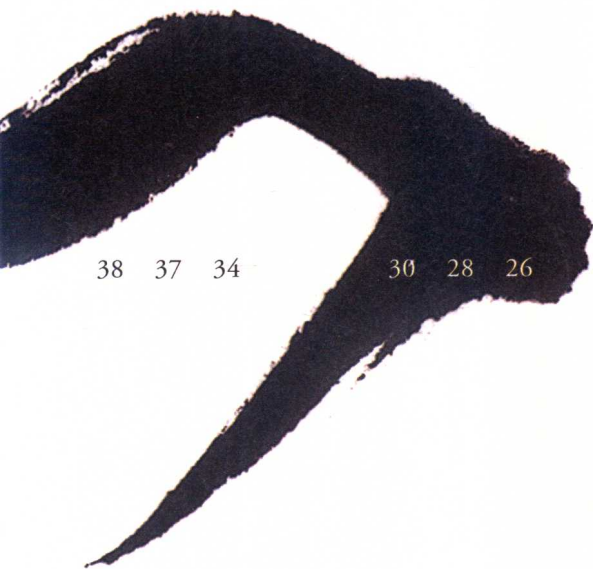
- 一、定靜生慧
- 二、潛移默化
- 三、傳道授業

30 28 26

墨說從頭

- 一、初學書法初磨墨
- 二、故宮的墨
- 三、江老師的墨

38 37 34



四、王國財研究墨

五、詩硯齋墨

墨韻穿越

一、墨的穿越

二、墨分五色

三、墨的韻味

做筆的故事

一、做筆很難，用筆更難

二、選錯毛筆，影響嚴重

三、學習書畫，首要尊師

四、筆墨紙硯、天份才情

一張好紙的故事

一、靈樞館製紙

二、廣興紙寮初造楮皮羅紋

70 67

64 62 60 58

54 52 47

43 40

三、楮皮仿宋羅紋的誕生

四、當代最好的手工紙，就在台灣

75 74

輯二 書法與修行

書法的修行

一、書法連結中華文明

二、漢字發明的大智慧

三、書法有道

四、書法與時代

85 84 82 80

禪與書法

一、書法的無限抒情

二、禪與書法、同中有異

三、專心寫字、定靜生慧

95 92 89

字如其人

- 一、書品與人品
- 二、手寫的奧秘
- 三、中文輸入法的危害
- 四、書寫是深度的閱讀
- 五、安靜寫字，調和身心

懸腕寫字

- 一、臺靜農傳奇
- 二、寫毛筆字到底要不要懸腕
- 三、人體的自動力學工程
- 四、蘇東坡的啟發
- 五、懸腕要怎麼練

書法與技法

- 一、心靈手巧與藝術家
- 二、以拙為美

128 126

120 118 116 113 111

109 106 104 102 99



書法的理性與感性

- 一、《書譜》的寂寞與繁華
- 二、〈自敘帖〉自得其樂
- 三、書法的理性與感性

136 134 131

日常生活中的寫字

- 一、偶然欲書
- 二、書寫的季節
- 三、不同季節、時令的書寫心情
- 四、現場揮毫

148 144 141 138

書法的生活美學

150

為什麼要認識書法

- 一、不懂書法，不了解文化
- 二、學寫書法不等於懂書法

155 154

輯③ 修書，問道

修書問道

- 一、寫信求教、修書問道
- 二、寫信的規矩與講究
- 三、寫信的表達方式
- 四、從寫信進入寫作的堂奧
- 五、網路時代的寫信規矩
- 六、寫信反應的是整體修養

師徒與師生

- 一、師徒不是師生關係
- 二、成為徒弟才能入門
- 三、「尊師重道」不只是禮節

道家王淮

- 一、思想的啟蒙

170 167 166 164 163 162

179 176 172

182

二、聊天的智慧

三、天才是難以想像的

四、不平凡的美學

五、讀不盡的《老子探義》

188 186 185 183

朱龍龕及其他

一、境界的存在

二、更深入了解中國書畫

三、寂寞朱龍龕

194 193 192

大和尚寫字

一、大和尚為什麼要寫書法？

二、書法史上，會寫字的和尚很多

三、星雲大師的書法

200 197 197

寫字的夢想

204

先文人，後畫家

一、江兆申的文學成就

二、書畫祕笈《靈漚類稿》

三、江兆申的詩情

四、記錄與當代名家往來的作品

217 211 210 208

書法是紙上的太極 無動不舞 無往不復
一筆一畫都是力量的初生 推衍與回收

書法的天機如太極 只是一陰一陽的起承轉合
卻包涵了四季的輪迴 晨昏雨晴的變化

沒有起始 也沒有終結

毛筆寫的 往往就是心情與心境

紙上太極

生活中的書法美學

侯吉諒◎著



從一張紙、一首詩，到一件書法作品。 一本書，用「書法」看盡人間百態。

為何要寫書法？什麼才是文人畫？寫書法有什麼好處？

冬天適合寫什麼字？究竟是練心練氣還是練字？

一旦進入「書法態」，這個時候寫字所反應的，就幾乎是整個人的內心狀態。一個人的個性、性格、情志、修養，一時的情緒、心境，甚至內心的愉悅與焦慮、悲傷與快樂，都會在筆下流露出來。

書法之美有如「雲深不知處」，其深奧幽遠，讓人探索不盡，妙趣無窮。

本書是作者第一本以書法為主題的散文集，希望以較為感性的文學性筆法，讓大家更易於理解書法的種種境界，進而提筆寫字，體會流淌在筆墨之中靈動氣韻、奧妙境界。

書中精選片段

●安靜寫字，調和身心

寫書法可以「靜心」，「靜心」可以「安」。但其實，要先修心養性，才能把書法寫好。如果不能心跳正常、呼吸

心浮氣躁

●不同季節

· 寒冬融

· 盛夏烹

· 暮春初

· 秋風非

●書法的差

學書法不

觸法的視覺、聽覺、味覺、觸覺，以及觀念想法，都在書法的潤澤當中，而後書法必能成為生活中美的享受。

心情

漢隸，以白酒助興，則時間蒼莽之感，皆在筆端流動。

寫狂草，亦有一種酣暢的快意。

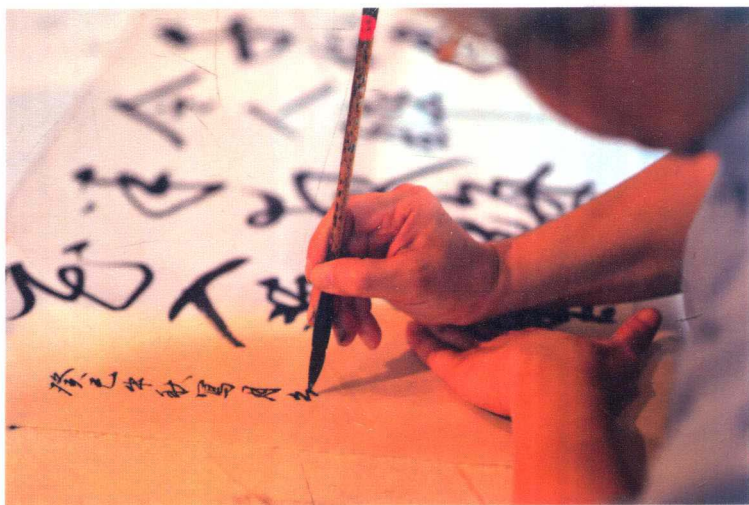
箋小字行書，抒發空氣中流動瀾漫的生機。

書舊作，寫一種無可如何的感傷。

技術，還要學習如何使書法成為生活的一部份，所謂色聲香味



建議書區：藝術、休閒、教育
定價 380 元



紙上太極

生活中的書法美學

侯吉諒◎著



書法是紙上的太極，無動不舞，無往不復，一筆一畫都是力量的初生、推衍與回收。書法的天機如太極，只是一陰一陽的起承轉合，卻包涵了四季的輪迴、晨昏雨晴的變化，沒有起始，也沒有終結。

雲深不知處——書法的境界

侯老詩

現代人雖然已經不寫書法，很多人可能一輩子也沒真正練過書法，但幾乎每個人對書法都會有一點自己的看法。

這是非常有趣的現象，原因或許是，漢字是華人每天使用的字體，大家對字體的好壞高低都有一點基本的認識，所以都可以提出一點自己的看法。

然而事情的確如此嗎？

我常常說，書法雖然是白紙寫黑字，但其中的技術、境界，卻不見得可以一目瞭然，甚至欣賞書法也要下一點功夫去學習。

不是寫了書法就一定能了解書法，如果沒有開闊的胸襟，一樣會視而不見。很多人學了書法，卻與書法之美愈離愈遠，因為學了書法之後，反而對書法有了偏見與執著。

古人說「善書者不鑑」，意思是，會寫字的人，不會鑑定書法，起初無法理解，後來才慢慢領悟，原來寫字的人很容易對他熟悉之外的風格存有偏見。更多人學寫字只是學到了種種偏見與偏執，如同次宗教團體的信仰，總是以誇大的姿態說自己才是活佛轉世、未來的救世主。

學顏真卿的人會覺得趙孟頫的風格太柔媚，彷彿天地之間只能容納顏真卿那種雄渾磅礴的書風。而擅長晉人風流筆法的人卻覺得顏真卿的字太過拙劣，