

# 書法的故事

林勝鐘◎著

統一編號

006329860120

藝術教育叢書・藝術教材系列①

書法的故事

林勝鐘◎著

國立臺灣藝術教育館

書法

國立臺灣藝術教育館  
National Taiwan Arts Education Institute

ISBN 957-00-8902-4 (942)



9 789570 089028



永和九年歲在癸丑暮春之初會

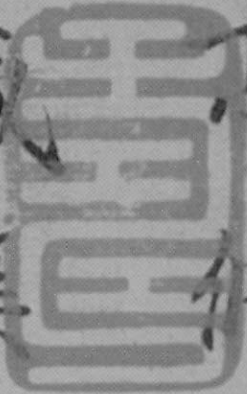
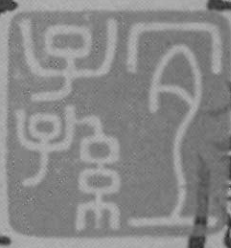
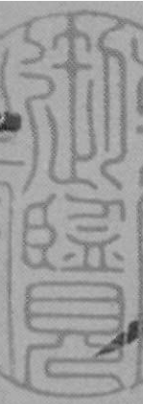
于會稽山陰之蘭亭脩禊事

也羣賢畢至少長咸集此地

有峻嶺茂林脩竹又有清流激

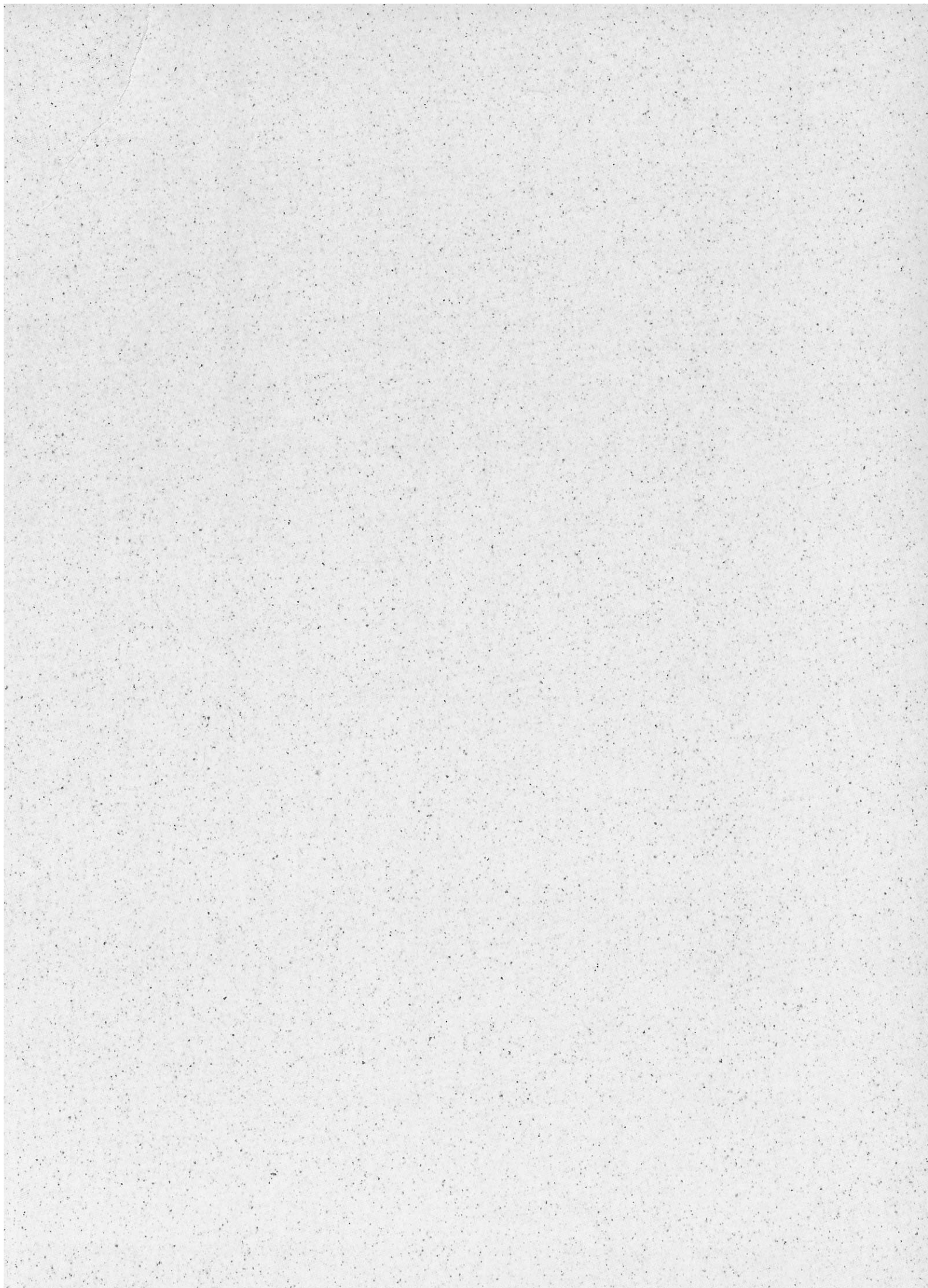
湍映帶左右引以為流觴曲水

列坐其次雖無絲竹管弦之



是日也天朗氣清惠風和暢仰  
觀宇宙之大俯察品類之盛  
所以遊目騁懷足以極視聽之  
娛信可樂也夫人之相與俯仰  
一世或取諸懷抱悟言一室之內  
或因寄所託放浪形骸之外雖







# 館長序

藝術教育不但是學校的教學科目，亦是全民終生學習的重要課題。藝術教育的目的，乃在於培養身心平衡、智德合一的完美人格。近年來社會對藝術教育的重視日甚一日，或可顯示教育界對美育的注重和關切，已獲得普遍的認同。本館本於業務職掌與理念依據社會的需要擴展工作內涵，策劃編印藝術教育叢書，意旨即在扮演藝術文化傳播的橋樑，企望打開國人的藝術欣賞之窗，讓藝術的趣味，散佈到廣大的社會，讓全民分享藝術創作與薪火相傳的喜悅，讓中外藝術所特有的淡雅、深藏、靜定、平和的氣質，經由閱讀細細品味，久久揣摩，進而滋潤我們的心靈、美化我們的人生。

古今中外偉大的藝術作品，不知凡幾，有如群星閃爍，其所散發的感性刺激，可重燃我們內心豐富的想像力，在培養青少年性情方面，提供了很大的助力，我們不必要做一個藝術家，但都該懂得一些藝術修養，懂得如何欣賞藝術。

目前國內有關藝術的專門書籍較為缺乏，本館藝教叢書的出版，希望能對國家社會貢獻心力，並為我們的藝術家和藝術愛好者提供一個傳播的園地；然而每一個偉大的事業，都從理想開始，為出版有益人心深具藝術價值的好書，本館誠摯地邀請在不同藝術領域卓有成就的藝術家、專業人士共襄盛舉，並願所有關心美育的人們，皆以藝術的心情一同來耕耘這塊園地，使之向下紮根向上結果，發揮無限的影響力。

# 書法 的 故 事

書畫真

林勝鐘◎著

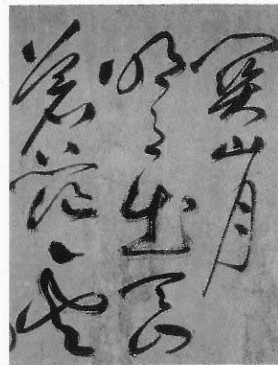
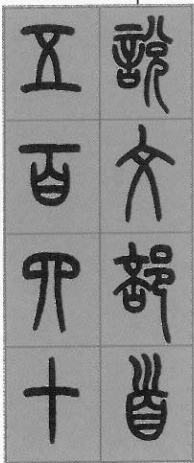
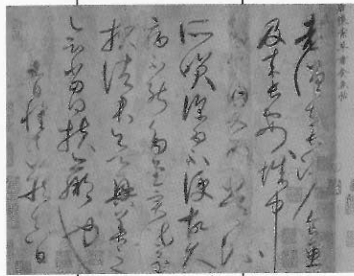
## 目次

8 序文

12 漢字

16 欣賞

24 筆墨



# 入境 寄



38

用筆

50

結構

60

刻印

66

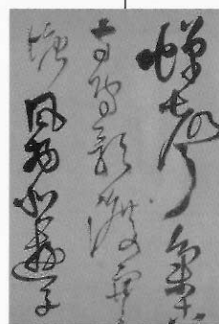
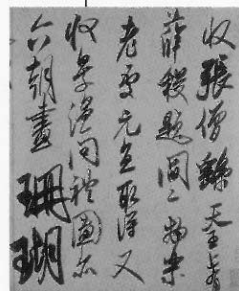
拓碑

72

臨摹

78

自運



文以載道  
學書取樂



氣卷人聽道  
揚帆載日  
時和天分秋  
賦溪山入

# 序文

台灣武陵農場發現櫻花鉤吻鮭，

被稱為是生物界的活化石，同樣的，幾千年前刻寫在牛骨、龜甲、銅器上的文字，直到今日，依然活在書法家

的手中，這能不稱為是文化界的活化石嗎？放眼全世界各民族，那裡有這種奇跡？

書法走過漫長的中國歷史，在欣

賞歷代名家書法的同時，我們可以很強烈的感受到他們的喜、怒、哀、樂，在欣賞中，經由我們的眼睛追蹤筆畫之間的起、承、轉、合，好像歷



牛骨刻辭  
實物



董作賓寫甲骨文書法



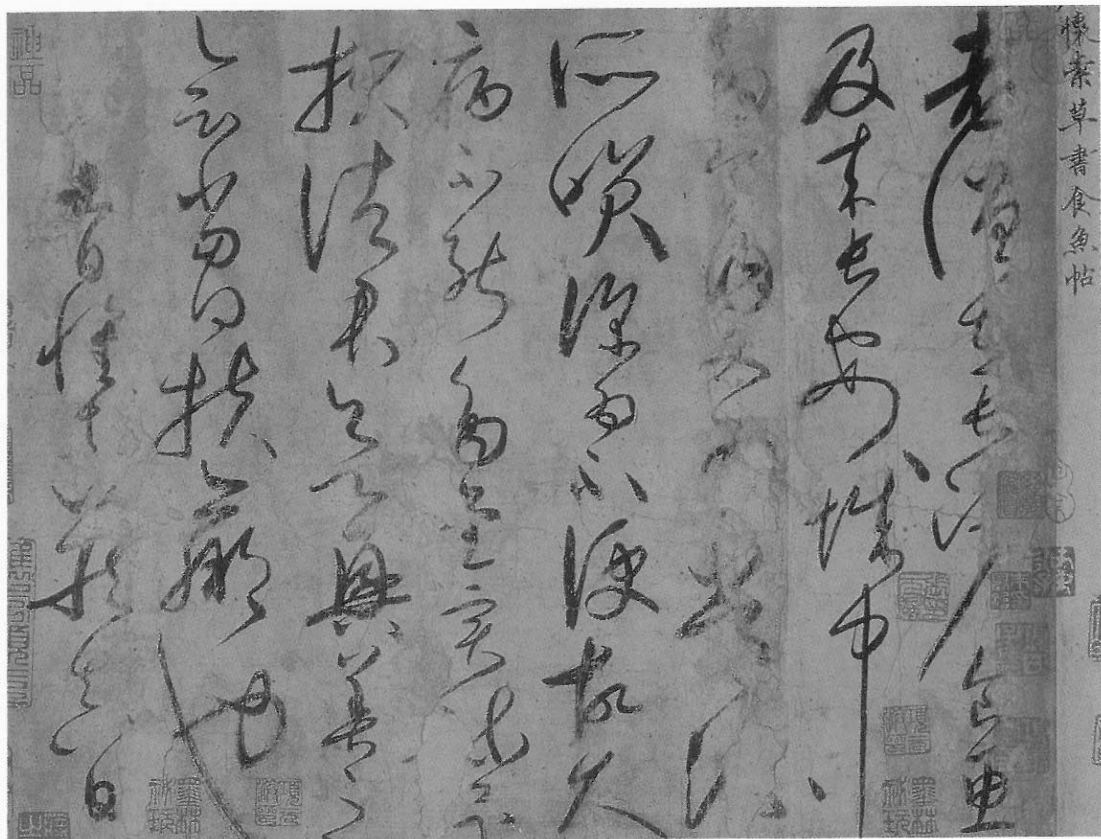


王羲之蘭亭敘  
「暢叙幽情」



顏真卿祭姪稿  
「撫念摧切」

史一幕幕重新展現在我們眼前，看王羲之的蘭亭敘，使人心曠神怡，看顏真卿的祭姪稿，使人熱血沸騰，看懷素和尚的食魚帖，則又有啼笑皆非的感覺，從歷代名家的書法中，居然可以參與這麼多悲、歡、離、合的場面，這不是很奇妙嗎？



懷素食魚帖

有人說：書法是有聲的音樂，也

有人說：音樂是有聲的書法。的確，

它們之間的相似點太多，數也數不

完，音樂的要素，在書法裡都有，書

法的奧妙，也可以與音樂互通。以古

琴為例，琴韻之美，半在吟猱，而古

琴指法中的吟，就相當於書法中的

點，古琴指法中的猱，也相當於書法

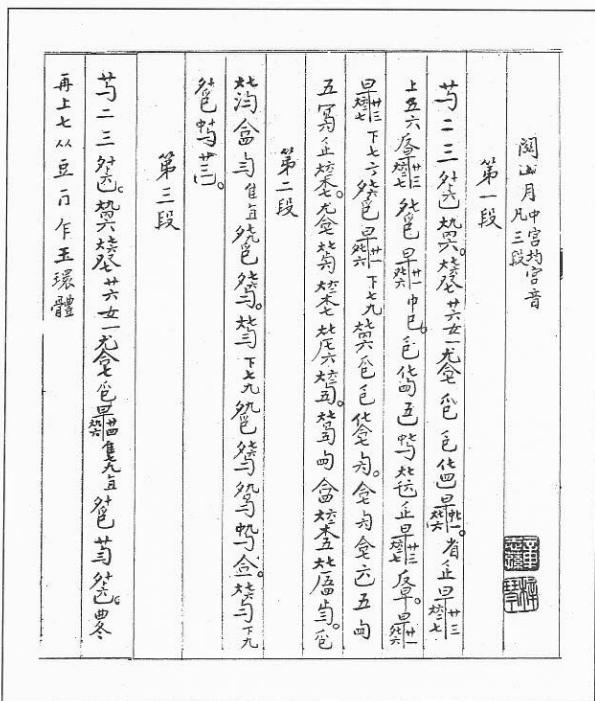
中的線條，書法的線條會隨著時間而

流動，音樂的音符也會隨著時間而起

伏，無論是旋律進行或書法揮毫，它

們同樣都講究抑揚頓挫和虛實變化，

在時空的交會裡，它們都會觸動人們



古琴樂譜關山月

的心弦，造成作者、表演者、欣賞者

的共鳴，因為兩者這麼密切，所以在

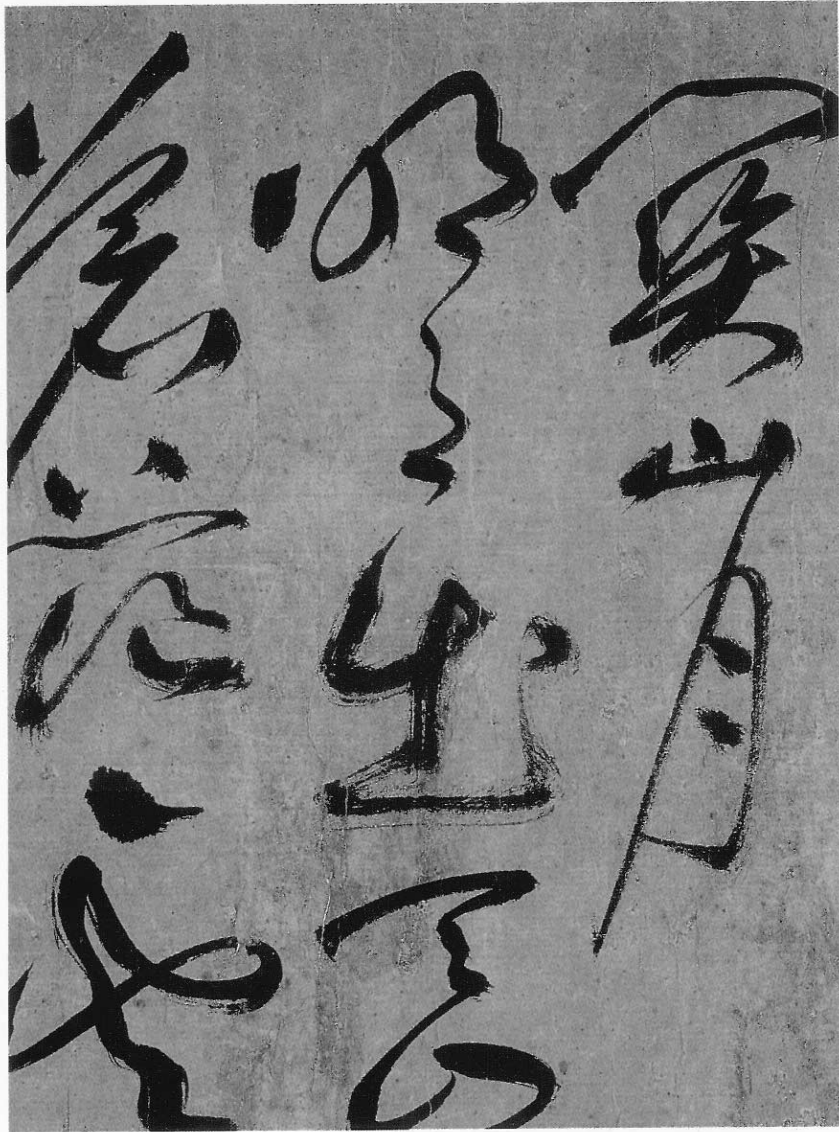
古代有很多的琴家即是書家。「左琴

右書」自古即是讀書人的寫照，到如

今，每一個人都在生活上，依然不知不

覺地在創作書法，無論是寫信、寫日

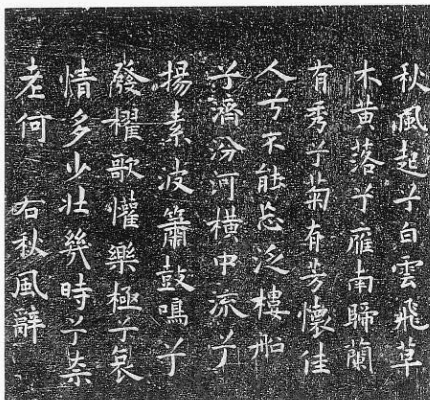




祝技山書關山月草書

記，或是作手札，處處都有書法的痕跡，處處都流露出各人的心聲，不管寫得好不好，每一個人對於漢字，都

有著一份特殊的情感，希望每一個人  
都勇於表達自己的心聲。



漢武帝的秋風辭  
也曾譜為古琴曲

# 漢字

古時候，人類爲了敘述事情，表

達思想，溝通情感，自然而然地會比

手畫腳，發出聲音來互相溝通，不斷

的交換意見，不斷的發出聲音，於是

產生了語言與象形文字，後來人類生

活愈來愈進步，象形文字不敷使用，

便利用象形文字作基石，創造出一些

簡單的字母來代表聲音，於是拼音文

字流行起來，世界各民族多數放棄了

象形文字，採用拼音文字，唯獨中國

倉頡



倉頡畫像

是採用象形文字與拼音文字結合的方

式，流傳至今日，造就成書法這種獨

特的藝術。

文字的發明，無疑是人類歷史上

最重要的事情，它可以累積文明，讓

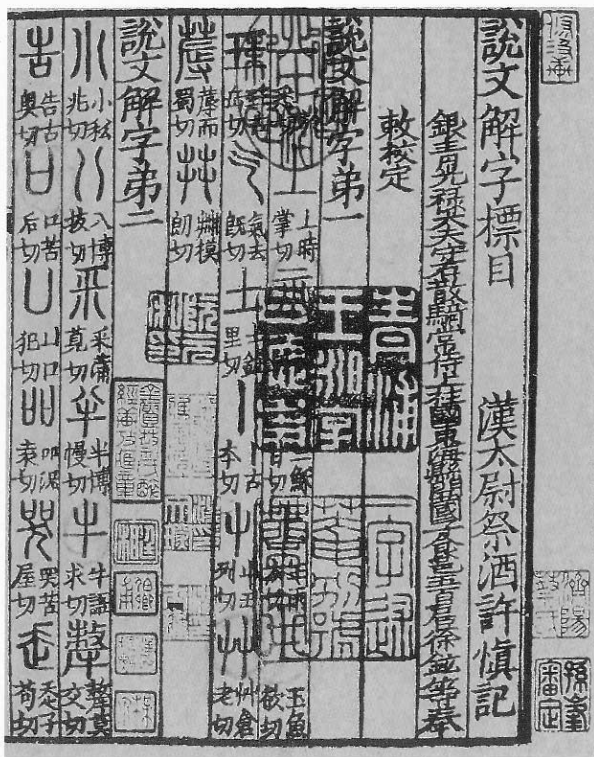
人類越來越聰明，中國古代即有「倉

頡造字」的傳說，雖無事實憑証，但



古人將倉頡畫成四個眼睛，我們可以理解為：他是一個有眼光的人，雖然我們知道文字不是一人一時一地所能創造的，但倉頡這個人能夠挺身而出整理文字，表示他對於文化是很有貢獻的。又有傳說倉頡造字時，「天雨粟，鬼夜哭」，這又顯示出文字是一種具有魔力的東西，簡直是驚天動地，嚇哭鬼神。自從文字發明以後，人類的經驗可以經由文字流傳下來，人類的物質生活會愈來愈進步，不用擔心沒有食物可吃，食物的取得就好像天上掉下來那麼容易，而且人類因

智慧的累積，愈來愈聰明，愈來愈不迷信鬼神，那些鬼神因感到不能再隨意控制人類，所以才會在夜裡偷偷哭泣。這些傳說都在暗示人類發明文字的偉大，再進一步來說，文字不是單一個人創造的，倉頡也不只是一個人



許慎的說文解字

而已，每一個人都可能成爲倉頡，都可能創造出最美麗的文字，有些人專門整理文字，尋求文字演變的規則，



王羲之畫像

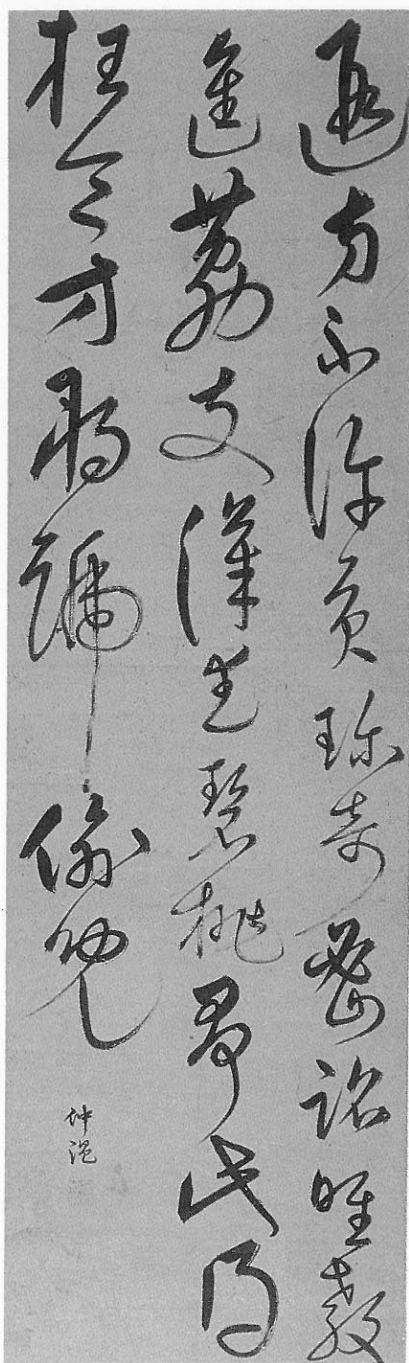
對文字的發展作出了貢獻，這就是文字學家，例如漢朝的許慎，有些人把文字寫得很漂亮，善於利用筆墨工

具，抒發了優美的情感，刺激了人們對於文字的熱愛，這就是書法家，例如東晉的王羲之。

漢字是書法藝術的載體，它的形狀變化多端，它提供各式各樣的材料供書法家們揮灑，創造出無數精美的作品，予人無窮的想像與探索的空間，有時候甚至超越了文字本身的功能，雖然如此，書法依然不能脫離文字而獨立，書法家必須對文字有深刻的認識，才能創作出更精美的作品，自甲骨文時代起，書家們即將自然界各種事物的美形，有意識的轉化到書



法的造形中，換另一個角度說，書法家應該多思考書法與大自然的關係，不要讓書法脫離了生活，生活的美即是書法的美，書法的美可以美化人生，書法家同時也是生活藝術家，而最重要的一點是，書法藝術的形成，都是漢字所引發的。



明朝宋克荔支詩墨跡運筆流暢

今處九疑山其女子有  
連等並受此法而得道  
州或處東華方諸臺今  
言此云郭勻藥者漢度  
也少好道精誠真人因

唐朝鍾紹京靈飛經墨跡十分精美

# 欣賞

有一天，一位朋友突然問我：

「王羲之的字好在那裡？」一時之

間，真的給問住了，不知從何回答才

好？從記憶中，我大約可以記得蘭亭

敘中每一個字的姿態，但要具體說出

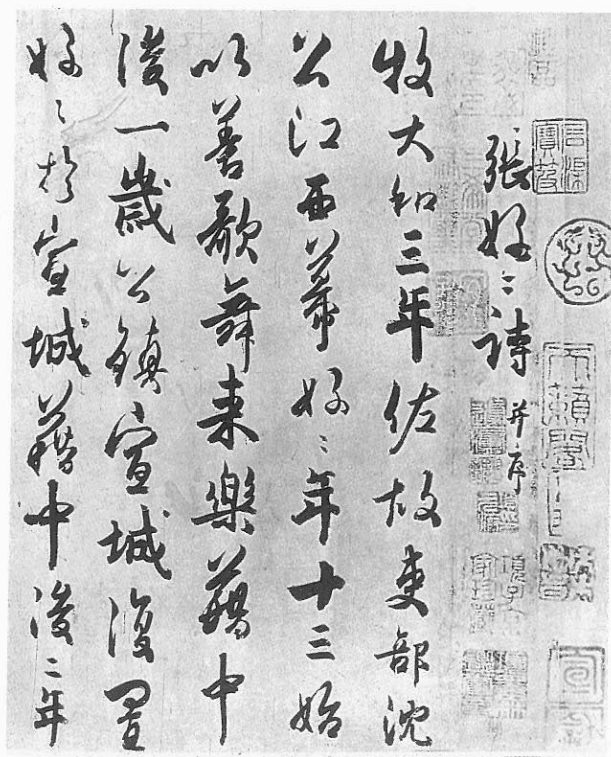
它好在那裡，而且要讓每一個人

懂，一時也不易回答。的確，要懂得

如何欣賞書法，是一件不容易的事，

但也不是頂困難，不然的話，外國人

不懂中國文字，怎麼也懂得欣賞中國



唐朝杜牧張好好詩墨跡自編自導自演

書法？這只是觀念問題而已，如果能

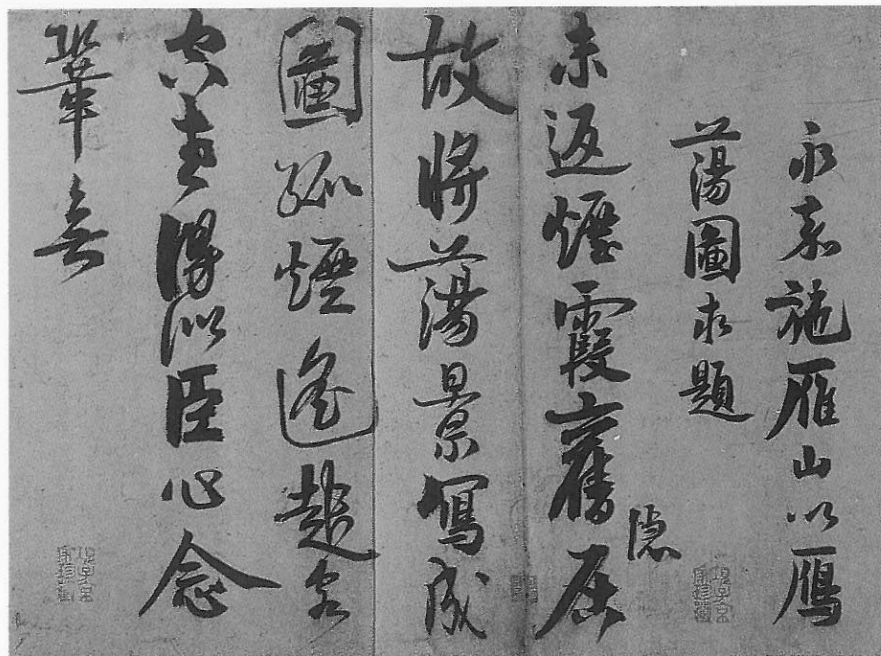
善用人類「原始的感性」，那麼，有

線條，有形象，有顏色，這就是「圖

畫」了，古人早說過「字是心畫」，

書法雖是一門獨特的抽象藝術，但只

要有眼睛的人，一看到它，直覺的就



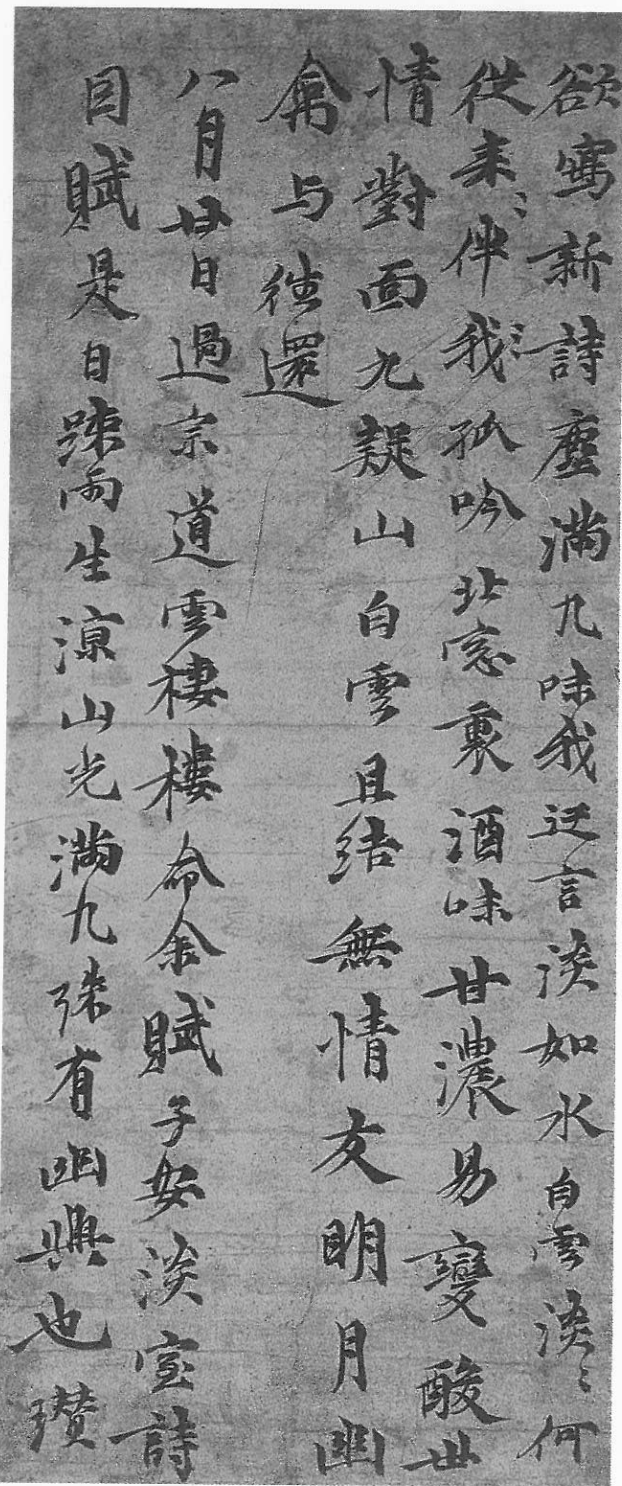
宋朝趙孟堅題雁蕩圖墨跡畫意盎然

會有感受，這就是「欣賞」。雖然欣賞上，有時會有層次的不同，有時也會有觀念或文字上的障礙，但只要能

時常去接近它，那一定是可以更了解它的，不是嗎？這正應驗了中國一句俗語：「天下無難事，只怕有心人！」

書法的欣賞，和個人的生活經驗、文化素養、審美觀念都極有關係。每件書法作品都含有三個要素：一是筆畫，二是字形，三是文章。其中以筆畫為最重要，書法的筆畫比圖畫中所用的筆畫，更有內涵，更有深度，因為書法家以很多的運筆技巧，來表現內心對人生百態的感受，喜、怒、哀、樂，各種情緒，都可以藉筆





元朝倪瓚淡室詩墨跡有高士的風格

端表現出來，只用單純的筆畫就可以

表現出作者的「世界觀」，這一點與

圖畫中的筆畫是不同的，圖畫中的線

條只是對物象客觀的描繪而已，而書

法的線條則是內心深處感情的流露。

談到外國人如何欣賞中國書法，

也有值得我們借鏡的地方，雖然他們

不懂中國文字和中國文章，但他們一

樣懂得線條筆畫的排列方式，和墨色

渲染的方法，他們可以經由「原始的

感性」來欣賞書法，甚至創造書法，

所以日本推出「墨象」或「少數字」的

產品，強調書法的「活潑性」，將黑、白、紅三色的組合發揮到最大的作用，使每一點畫、每一個字都具有生命力與趣味性，並將它推銷到世界各國去，讓書法的魅力展現於世界各角落，很多西方藝術大師，或多或少都曾受到書法的啓示，這對於每一個中國人來說，都是值得鼓舞與勉勵的。誠然，一件好的書法作品，每一個人都有各自欣賞的角度，但如果自己能具備更多的條件來欣賞，那就更好了，所有關於文字的演變，文學的內容，都要去留意。基本上，認識中

國文字，懂得篆、隸、草、楷、行的演變規則，並掌握文字的基本意義，對於文字會更有親和力，對於文字的造形，更能體會其變化。至於文章的內容也算是欣賞的對象，優美的文學作品，能啓發欣賞者的想像力，書法的風格與文學內容配合，就會產生相



明朝文徵明字體受宋朝黃山谷影響

輔相成的效果，不論對欣賞者或創作者來說，都會有「琳琅滿目」、「美不勝收」的感覺。

書法是一種精緻的獨特藝術，譬

如一場音樂演奏會，有好的演奏者，

也應有好的欣賞者，書法的美，不但

字形美，而且有靈氣，這種精緻的藝

術，也需要「心有靈犀」的人來欣

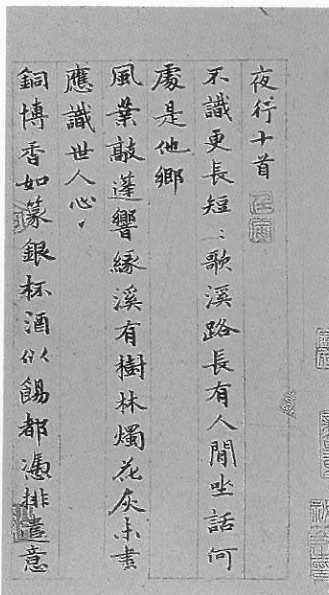
賞，一個有書寫經驗的人，在欣賞書

法時，更易體會出技巧的難度，相對

的，欣賞的層面越高，所能欣賞的內

涵，就比一般的欣賞者多，正如俗語

所謂「內行看門道，外行看熱鬧！」



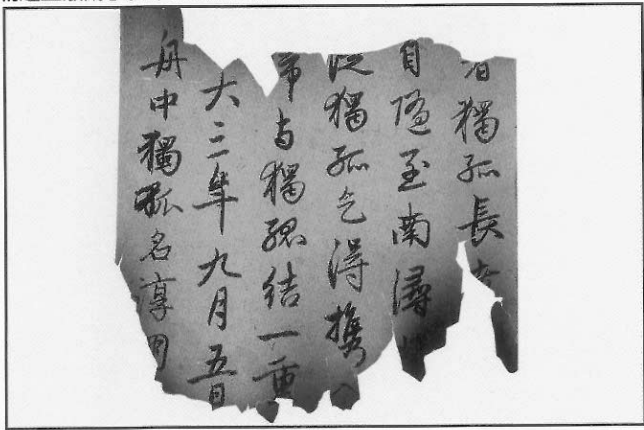
明朝姚綬夜行詩墨跡是標準的文人手稿

這句話也提醒我們，在欣賞書法時，同時也要讓自己不斷的參與活動，多參觀書法展覽，對提昇自己的欣賞能力十分有益處。

每逢周末或假日，參觀展覽總是令人十分愉快，有時看到好的作品，竟不知不覺手舞足蹈起來，有時候還要做筆記，寫感想，在作品附近徘徊不忍離去，個中滋味，實難以筆墨形



元朝趙孟頫蘭亭敘十三跋是自運作品



容。不論是公家博物館或私人畫廊，參觀的時候，每次的感覺都不一樣，最主要的因素是作品情調不同。個展比較容易感受到個人的全面風貌，團體聯展則可以比較彼此間的差異，專

題展對於某一個時代，或某一種流派可以做深入的研究。一般個展可以分為臨帖作品與自運作品兩種，在作

品比例上，有時候臨帖比自運多，算是比較保守，有時候自運比臨帖多，則較具個人特色。在自運作品中，又有三種現象，一是用某一家風格來表現一篇文章，一是用兩種筆法融合起來，表現出綜合性的美感。另一則是完全自己的筆意，看不出來龍去脈，個人意味極強，喜歡出奇制勝，時有似曾相識的筆法出現。這三種現象中，欣賞者以自己研習的水平來衡量，在某一體中，展覽者的表現程度如何，心裡應有一個判別，捨短取長，才是欣賞者應有的態度。

通常欣賞作品的程序，與我們創

作的過程剛好相反，我們創造作品

時，是一點一畫，一字一行，再成整

幅，我們欣賞時，先注意到的是整幅

的神情，再來是一行一字，一點一

畫，這種情形使我們悟到，大至整幅

風格，小至一點一畫，都疏忽不得，

都要極用心去安排，書法雖是抽象的

藝術，但它同時也是一項精緻的藝

術，它不但要求整幅好看，同時也要

求每一點每一畫都好看，要求整幅的

好看，應從平時多練習大幅作品開

始，每次寫完作品便將它懸在壁間，

一次一次訂正，一次一次改進，注意

行數的緊湊，上下字聯絡得宜，前後

行有呼應，就算是寫對聯，也不一定

要一個字對一個字，應注意到它的行

氣。不但要注意有墨的地方，空白的

地方更要留意，白色可以襯托出黑色

的可貴，而黑白的適當對比，可以使

作品更美。有時候，在欣賞者與創作

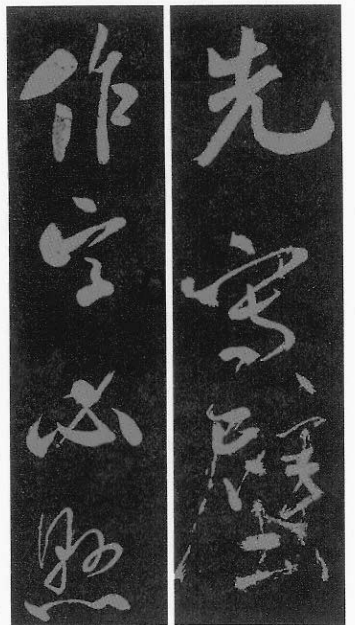
者之間，因為與作品的距離不一樣，

所造成的視覺差別，也足以影響到作

品的表現效果，平常我們在桌面寫

字，眼睛與紙面成四十五度角，桌面

上的視覺效果，與掛起來看時不一

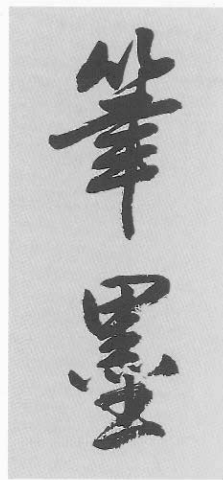


米元章群玉堂帖「寫壁作字必懸手」

樣，作品掛在牆壁上，眼睛與作品的角度成九十度，所以感覺上不太一樣，有經驗的書家，應該儘量作「寫壁」的練習，就算在桌面練習，也應預測作品上牆的效果，看行氣的安排，字間的斜正，整體的氣氛，做出全盤適當的佈置。這樣的作品，在當時立刻可以看出實際的效果，容易看出毛病，使落筆與結體都能達到高度

的準確性，寫出來的作品讓人感到磊落大方而不俗氣，這也即是米元章所謂的「度人金針」。另外，將作品懸掛在牆上的時候，不管是欣賞者創作，都應注意到空間的安排，通常一幅作品的中心點，應置於眼睛平視點的稍上處，無論是直式或橫式作品，字陣的中心點都應該略高，以使人視覺上感到愉快，尤其是寫橫匾的時候，更要做這種安排，因為稍微抬頭，造成仰視，容易產生仰慕的心理，這時，作品所顯示出來的，就是最好的效果。





我們寫書法，墨汁一定要當天磨的才好。因為研墨放置時間一久，膠與墨往往會有分離的現象，於是就產生如食物一般的「腐敗」，用這種「宿墨」寫字，常常會滯筆，手指尖的感覺是不對勁的，而且線條外會有灰黯的暈痕，裱褙時，一碰到水便立刻滲出，難看得很。根據名家的經驗，用新鮮的水磨出來的墨，絕對比化學的墨汁好，新磨的墨，寫起來特別順



書畫用具

手，而且濃淡層次特別分明。寫作品時，若想要求墨色好，第一要件就是要先求「好墨」，因為劣質的墨，絕對不可能磨出好墨色來，有時硬得像水泥一樣，磨再久也不黑，有時雜質

太多，磨出來，好像一團爛泥巴，真是煞風景。一般來說，好墨的條件是：「質細」、「膠輕」、「色黑」、「味香」。質細則雜質少、顆粒小，膠輕則不滯筆，色黑則字有神采，味香則心神愉快。其次要講究磨墨與用墨的方法。有人說磨墨要「重按輕

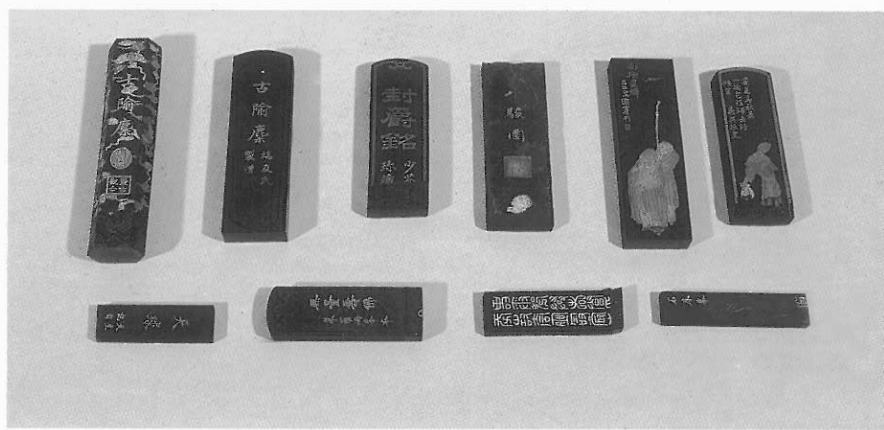


蘭亭硯

移」，我認為重按應改成輕按，跟執筆一樣，都要輕，最主要是要用力要均勻，要巧力。而不是蠻力，除非墨條品質太差，磨不出墨來。輕移是指速度要適中，因為太快則易起泡沫，太慢則墨不易磨濃。一般人磨墨的方法大略可分為二種：其一，順時鐘方向做圓形運轉，墨與硯面成垂直狀態，這種方法與圓筆的書法技巧有暗合之處，可產生「暖身」的效果，磨出來的墨色比較均勻。其二，墨與硯成斜狀，做前後往返的直線動作，稱為近推遠引，這種方法與方筆的書法技巧

接近，因為磨墨面積大，所以下墨速度快，但磨得太尖太薄時，往往會有皸裂的現象，因而產生一些粗顆粒，品質不易穩定。綜合上述二種磨墨法，各有長處，各人可隨習慣而交替使用。當我們一邊磨墨，一邊看碑帖時，也是人生莫大的樂事，有節奏的磨墨動作，可以使精神安定，看起書來，也特別有效率，例如，在寧靜的清晨或夜晚，磨墨的聲音和香味，有如佳人在旁侍讀，喁喁細語，令人感到無限的愜意，偶爾高興時，還可以舔上一兩口，也像是讓「肚子裡有墨

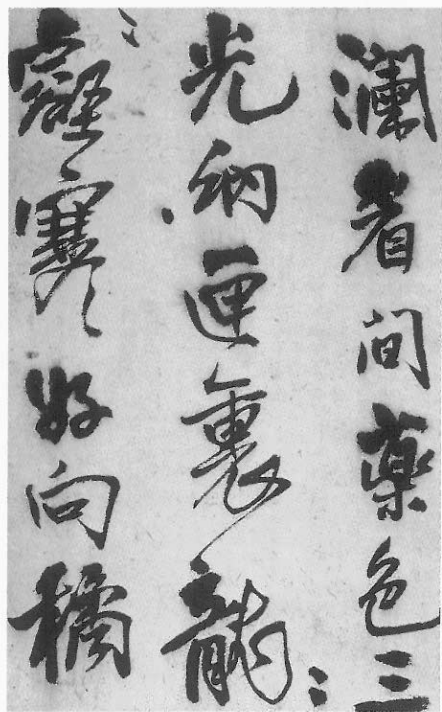
水」似的，這種情形，就像是溥心畬先生讀帖時，喜歡一面看帖，一面吃魷魚絲，其快樂都不是用言語能形容的。一般磨墨好了以後，進一步就是講究用墨的方法，無論何種書體，基本上，用墨先求穩定，也就是用墨要恰到好處，換句話說，要求「勻」與「潤」，尤其



古墨



是行草書，沾墨一定沾到飽和程度，寫出來的點畫，以不滲出筆畫外為原則，所謂飽和狀態，就是筆身看起來很圓滿，筆肚含墨量很夠，筆尖稍微舔尖，但不把含墨量全部刮光，平常，筆在紙上的運動速度，不快也不慢，儘量使每一個字的點畫都感到很勻、很潤，這才是用墨的好方法，有



王覺斯行書漲墨書法

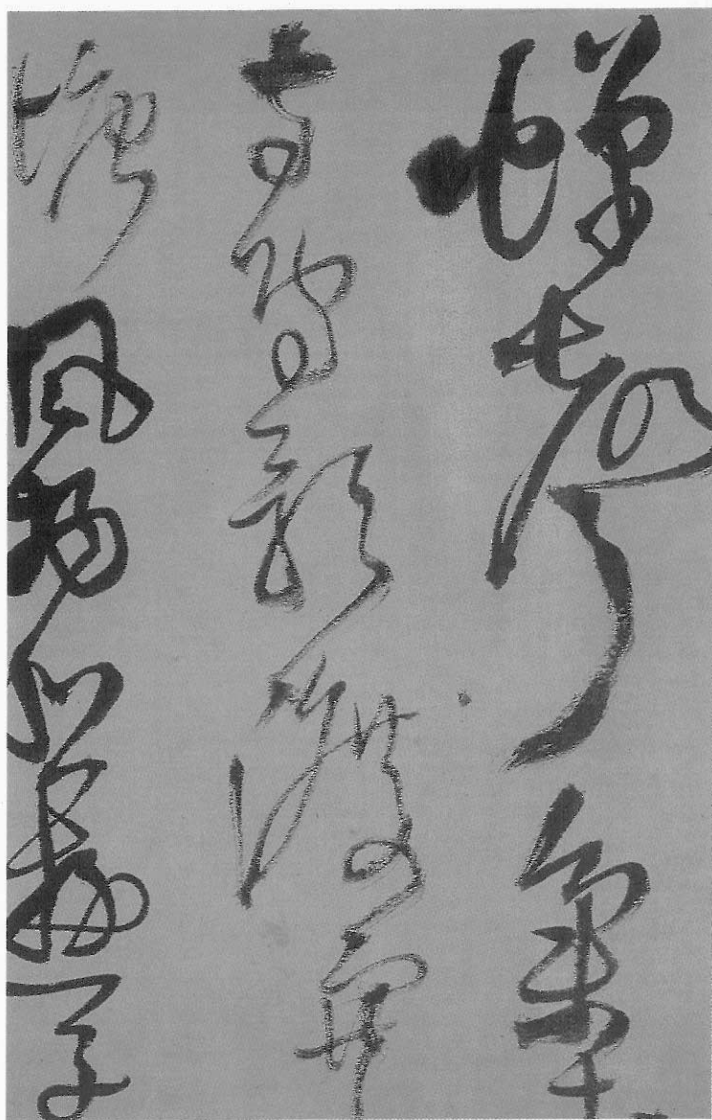
人稱這種現象為「有血有肉」，真是再恰當不過了。另外有人寫作品時，速度比較快，開始時，「筆酣墨飽」，筆上沾墨很足，所以運筆快，寫了兩三個字以後，筆上的含墨量漸少，速度就漸慢起來，以便使筆中的墨，能夠從容的滲入紙中。在沾墨的飽滿程度上，有時為了配合各種書體的需要，也不盡一致。大抵上，楷、隸、篆等規矩的字體，在寫十二公分以上的大字時，以沾一次寫一個字為原則，行書則沾一次可以寫兩三字，草書更可以寫五六字以上，視線條的

粗細與運筆的速度而變化，假使爲了表現特殊的墨趣，其墨汁暈開的程度，亦應以不妨礙字形的辨認爲原則，例如王覺斯的行草書，爲了講究墨韻，與強調墨色的突出，常在綾上

或紙上，加重筆的含墨量，使線條外有大量漲墨的情形，造成特殊的效果，但還是不妨礙文字的辨認，這一點是值得注意的。

我們關心書

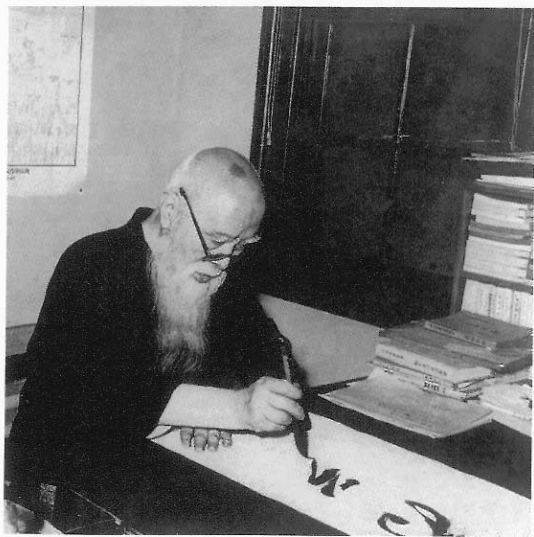
法，也應時常留意週遭的人事地物，在平常，若有機會看到名家揮毫，應看名家如何用筆？如何佈局？速度多快？更重要的是，看他使用的是什麼筆？筆在文房四寶中，可算是排行老



王覺斯草書漲墨作品

大，從「筆、墨、紙、硯」的順序即可看出來，筆實居於最關鍵的地位，通常在一般公開揮毫的時候，名家往往會自行帶筆，因為此時此地，這是唯一能控制的條件，也是最重要的一個條件。有人說：「善書者不擇筆」，這是不對的，試想，一枝不順手的毛筆拿在手裡，任何名家寫將起來，充其量，只能表現出字的間架而已，線條的精密度，是不易表達得完美的，更何況是神韻？應該說成：「善書者必擇筆」才對。大書家于右任先生，每天都寫很多字，他認為寫

字是人生最快樂的事，每當他要寫字的時候，總是先摸摸紙，然後動手選筆，決定使用狼毫或羊毫筆，所以右老的作品，總是得心應手，恰到好處。雖然這是他老人家的出品與事功高人一等，但由此也可見得，筆的選擇實在太重要了。筆的種類，大約可



于右任揮毫神情





王羲之蘭亭敘

分成狼毫、羊毫、兼毫三類。狼毫是屬於硬毫的一種，大部分取自黃鼠狼尾巴上的毛，這種毛筆彈性較強，銳利堅挺，寫出來的筆畫鋒芒較露，魏晉人用以書寫中小字的楷行草三種，

有非常突出的表現，最著名的莫過於王羲之的蘭亭敘了，晉穆帝永和九年，西元三五三年，王羲之在浙江紹興邀集他的朋友、親戚、子弟舉行文人雅集，用鼠鬚筆寫出了他一生得意

的作品「蘭亭敘」。鼠鬚筆亦即是黃

鼠狼之類的硬毫，現在學二王書體，

若用狼毫來寫，當更能表現其神采。

羊毫筆的流行，是在五代以後，在此

以前和王羲之的時代，使用的都是狼

毫，再更早以前，隸書是寫在竹簡

上，金文是鑄在鐘鼎上，甲骨文則是

刻在龜甲和牛骨上，這些現象，都與

羊毫寫在宣紙上的味道不同。到清朝

以後，羊毫受

到提倡而大量

使用，羊毫的

特點是筆鋒



鄧完白石刻畫像

長，筆毛柔順圓潤，含墨量多，寫出

來的字豐滿而有深沈含蓄的效果，最

適宜寫大而速度慢的篆隸，加上清人

對於金石學有精湛的研究，所以在篆

書與隸書方面，取得很大的成就，

名家輩出，都能表現出自己的風貌，

其中以完白山人鄧石如為代表。現

在，我們寫書法，以兼毫為最實用，

它是現代人的最愛，「兼」就是兼而

有之，兼有硬毫與軟毫的長處，可謂

剛柔適中，軟硬兼施，一方面取狼毫

的彈性強，一方面取羊毫的含墨多，

以之來寫各種書體，無不合適。有人



毛筆、筆掛

一輩子都只使用這種筆，這並不為過，只要一筆在手，便能從事各種書體的創作，這種「以簡御繁」的方法，確值得大事推廣。另外一種方法，就是運用各種性質的筆，去從事

各種書體的創作，寫字前，先潤筆，放於旁邊備用，然後配合文章的風格，衡量紙張與墨的關係，選出一枝適當的筆來揮灑，不滿意時，立刻換筆，有時候，會有神來之筆，產生料想不到的效果，這也是工具精良所帶來的好處。在根據字形大小來選筆的時候，所書寫的線條寬度，不宜超過筆毛長度的三分之二，寧願大筆來寫小一點的字，也不要小筆大用，因為大筆寫小字會有「雍容大方」的感覺，小筆寫大字，則筆的壓力過大，顯得做作，而有「捉襟見肘」的感



覺，既不雅觀，而且點畫生硬，極爲

勉強。當然，最保險的方法，就是選

用大小適中的筆。一般選筆，要具備

「尖、齊、圓、健」四個條件，尖就

是筆尖，就是毛穎的透明部份，寸楷

以下的字，要求比較尖銳，才能表現

出筆畫的精神，稍微一禿，就要換

筆，但大字用斗筆時，就不一定要求

特別尖銳了。齊是指要使每一根筆毛

都能盡到它的彈性，即所謂萬毫齊

力，寫字的時候，筆毛不會開叉。圓

是指整體的筆毛不要扁，要成圓錐

形，不同於西方的扁筆，筆身圓則表

現的線條較有立體感。健就是筆毛的

彈性要強，含墨量要飽滿，按筆時，

墨迅速注入紙中，提筆後，筆毛立刻

恢復原狀。這些都是選筆的要件，簡

單的說，選筆一定要求有彈性，狼毫

中有彈性不好的，羊毫中也有彈性極

強的，就好像明星學校也有壞學生，

普通學校亦有好學生一樣，不必拘泥

於狼毫或羊毫，只要彈性適當的筆，

就是一枝好筆。

在筆墨紙硯的配合中，硯與紙也

不能忽視。譬如硯台的好壞，足以影

響到磨墨的品質，好硯用手摸起來，

表面會有刺的感覺，這是石頭中的小微粒，手的感覺是滑中帶澀，或是只有滑的感覺，決不要像蠟那麼滑。好硯碰上好墨，它們便像是一對情人似的，有「相戀」、「相吸」的作用，下墨極快，墨色瑩然，磨墨的人也因而全身舒暢。但有時候，硯用久了，也會有「疲勞」的現象，這是石頭中的「刺」被磨光了，或被墨的膠質附着，此時，只要用一千二百號的水砂紙，稍磨幾下，就可以了。好的硯石，因為質地細，密度高，所以不沁水，水放置其上，很久也不會乾，這

種現象使磨出來的墨品質更好。又如紙張的使用，在平常練習用的紙張，也應與寫作品時的紙張一樣，這樣子練習，才會更有效率，而臨到寫作時也不會「手忙腳亂」。常見有一些人，平常練習是一種紙，寫作品時又是另一種紙，結果因為紙性的不同格格不入，常常會「降低水準」，遜色不少，這實在是極可惜的事，若僅是為了「省錢」的緣故，這未免又「因小失大」了，就好像一個對繪畫有天分的人，因捨不得使用充分的顏料，而往往畫得十分懊惱，惹來一肚子

報紙，而改用「真槍實彈」的宣紙來寫，那就會得到「事半功倍」的效果，而且更能提高寫字的樂趣與效率，究竟，在宣紙上揮灑，才是一個真正的「戰場」，也是愛書法者最佳的環境。若是在舊報紙上書寫，往往



古墨

氣，這不是划不來嗎？學書法的人，如果能夠將眼光放得遠，從此不再寫「舊

會有「背景模糊，視線不佳」的現象，不僅損筆，甚至會誤導為自己寫得十分漂亮，而阻礙進步，在這樣的環境下，再加上用化學墨汁，用禿筆，其結果真是不敢想像，俗話說：「筆墨精良，人生一樂」。實在是有道理的。

「工欲善其事，必先利其器」。除了筆墨紙硯外，另外有一些文房雅玩，可供創作環境的輔助，下面談一些較常用的文房雅具。首先是「毛氈」，毛氈又稱為墊布，置於宣紙底下，使用起來略有彈性，和毛筆的彈



性相呼應，可以讓毛筆的彈性發揮至最大的作用，而且可以把墨色完全留在紙上，表現出墨色光彩，

因為好的墊布是用羊毛原料製成的，表面有毛細現象，有彈性而水不易滲入，若是用報紙墊底的話，大量的墨水會被報紙吸收，

比較阻澀，墨色的表現也會大打折扣，這是不划算的，毛氈有各種顏色，這些顏色的選擇，儘量以不刺眼的為佳。毛氈平時即鋪於桌面，以應



筆架、墨床

不時之需。其次是「文鎮」，又稱為「鎮石」、「鎮尺」、「紙鎮」，鎮有「安定」的意思，在書寫作品的時候，假使有人拉紙最好，若沒有的話，文鎮一定是少不了的，文鎮等於是我們的另一隻手，它可以幫忙把紙壓住，或將紙張理平，與左手配合使用，隨時移動，使紙張平勻，適合創作的環境。文鎮的材料以檀木文鎮為佳，裡面灌鉛，用起來重量恰當，極為方便。再次是

「水注」，也是極重要的文具，「水注」的「注」本是動詞，在這裡與水字倒裝，當名詞使用，水注就是注水的工具，又稱為「水滴」，因為它倒出來的動作是用「滴」的，在磨墨的時候，以水注滴出一小點來磨，邊磨邊加水，慢慢增加，這樣墨與水的融合更勻洽，可以達到「水乳交融」的境界，若是一下子倒太多水，不僅磨不濃，就算多花了時間，好不容易磨濃了，其品質也是粗糙的。此外還有其他文玩，諸如「筆帽」、「筆架」、「筆擱」、「筆筒」、「墨

床」、「印泥」、「印章」等都是必備的工具，假使考究精良的話，對於精神上必有莫大的鼓舞作用，在創作的時候，更能左右逢源，達到最美的境界。



文鎮

# 用筆

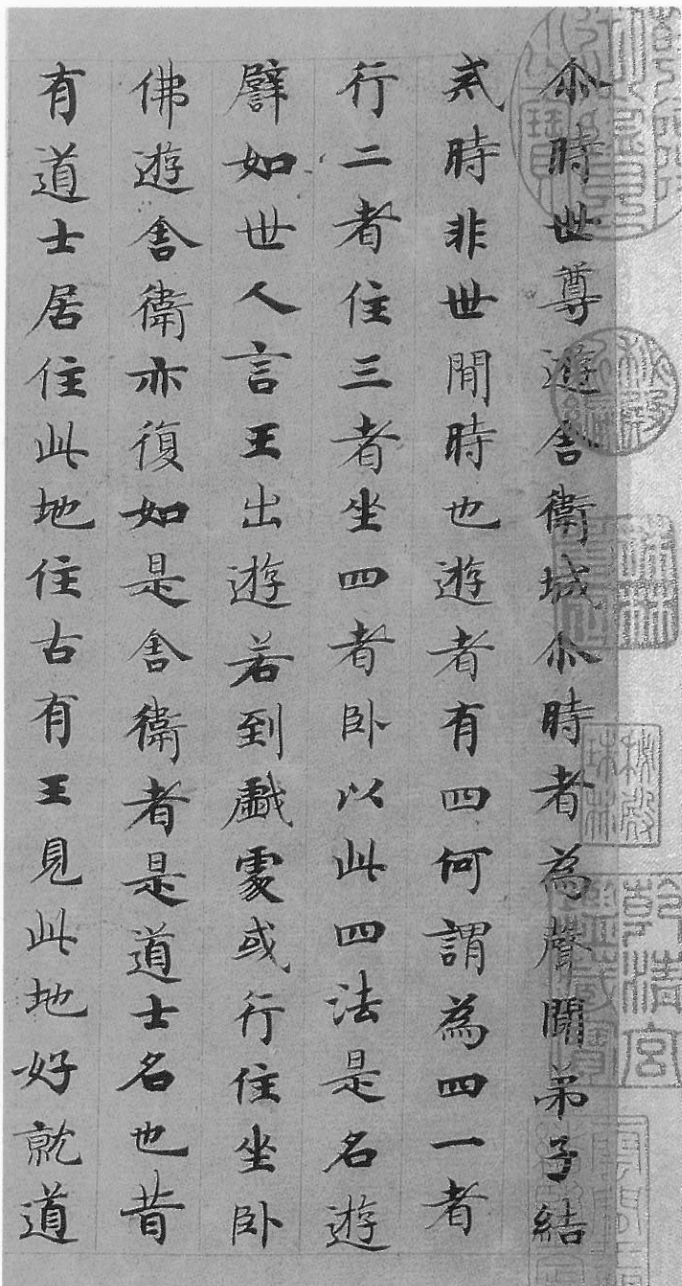
現代人從小就使用鉛筆、原子

筆、鋼筆來寫作業、寫信，這是時代的趨勢，因為這些硬筆使用起來挺方便，但大部分人都止於實用而已，能表達出意思即已滿足，另有少部分人希望把字寫得漂亮些，因為人們總是愛美的，但也很少能夠深入去探討執筆與運筆的原理。就好像一個人拿筷子吃飯，天天都在重複這些動作，每

個人都能夠填飽肚子，但要講究動作的優美，卻是不容易，雖是不容易，但道理卻很簡單，一句話，「自然」而已，自然就是美。筆是一種工具，工具的操作方法，得用心去追求，不管任何技術，到頭來，越自然越輕鬆的方法，就是最正確的方法，合乎人體的生理功能，用力少而功效大，不管是執筆或是運筆，不論是硬筆或是毛筆，它們的道理都是一樣，甚至跟拿筷子吃飯沒有兩樣。

唐朝人拿毛筆方式是手腕比較平，和我們現代拿鉛筆是差不多的，



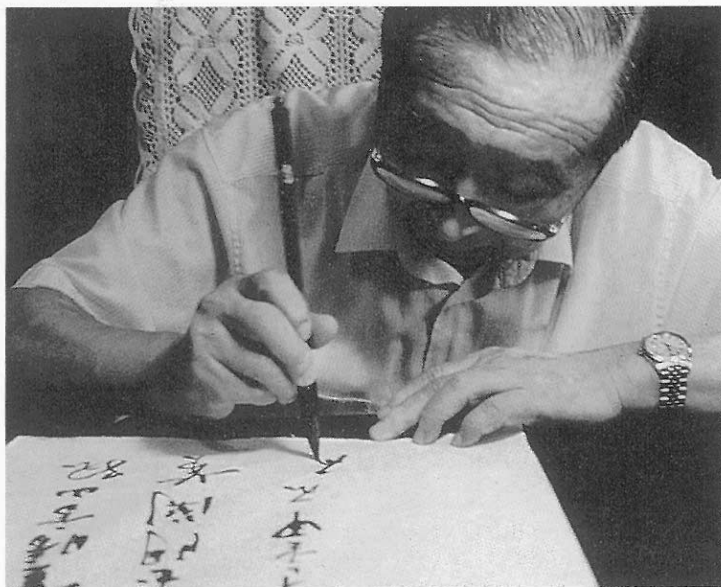


唐朝寫經生國銓所抄佛經

都是大指與食指夾筆，下面襯著中指，這樣運筆比較輕巧，這種方法叫「單鉤」，當時大部分寫經生都是用這種方法，配合當時的物理環境。大抵當時的桌面較低，大約類似現代茶

几的高度，所以寫字執筆拿「單鉤」，配合桌子的高度，並把紙張稍微立體斜置，有如現代的製圖桌面，使筆桿與紙面儘量成垂直狀態，讓書寫者眼睛的觀察不致發生偏差，因而

寫出來的字極為端莊秀麗。我們從古代名家人物畫中，常看到這種執筆法，便是一個最好的證明。大約由晚唐以後，桌面逐漸升高，人們為了適應環境，執筆法也慢慢地由「單鉤」

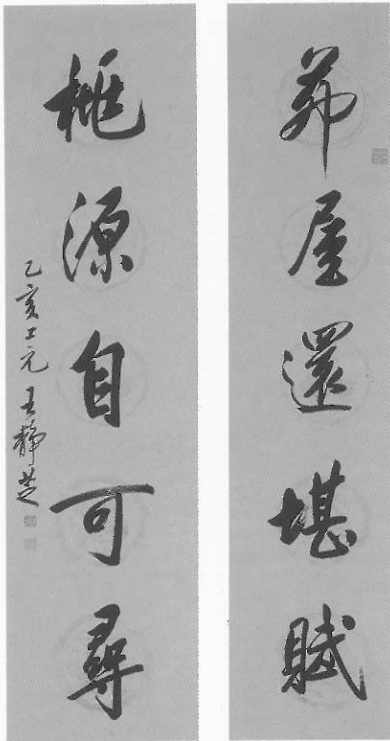


王靜芝先生示範雙鉤法

演變為「雙鉤」，就是手掌微豎，以食指、中指與大指對夾，由無名指在下面襯著，這種方法便一直流傳到現在，請參考當代書家王靜芝先生示範雙鉤法及其作品。現代書法家李普同先生曾說：會拿筷子吃飯的民族，就會拿毛筆來寫各體漢字，因為執筆有



兩種主要指法，一是雙鉤法，一是單鉤法，將拿筷子的外邊一枝抽去，剩下內邊一枝拿著就是雙鉤法，相反的，內側的一枝抽掉，只留外邊一枝就是單鉤法，每餐要拿筷子吃飯的時候，先聯想到這兩種執筆法，做靈活的手指運動。這一段話，真是比喻得非常恰當。在原則上，執筆不論「單



王靜芝先生對聯

鉤」或是「雙鉤」，都離不開「指實掌虛」的原則，「指實」指除了大指以外，其他四指要緊密相挨，像蓮花將開未開的樣子，「掌虛」是爲了讓毛筆有活動的空間，不會僵硬一處。這五指與手掌的配合，主要是讓手指頭團結在一起，容易使末梢神經發揮最大的作用，以便充分利用筆的彈性。換句話說，執筆的時候，要順乎人體的生理自然，手指頭不要太僵硬，不能執得過緊，也不要太過用力，要用指頭的神經去感覺筆的彈性，寫出輕重得宜的線條，這樣才能



體會出用筆的奧秘，也才能表現出細膩的情感。

很多人開始學毛筆的經驗是「手

會酸」、「會流汗」、「手會抖」、

「會弄髒」、「很麻煩」，這些問題

都很容易解決，只要執筆方法與運筆

觀念稍微調整一下，寫起字來動作優

美，既輕鬆又愉快，又有效率，這與

學習其他技能是一樣的。例如學游

泳，首先就得學會放鬆自己，肌肉放

鬆，身體就不會亂擺，同時能使動作

靈活，一方面減少阻力，一方面增加

推進力，達到既快又輕鬆的藝術境

界。學太極拳也是一樣，太極名家楊澄甫傳授功夫時，一直強調「鬆！

鬆！鬆」鬆裡面有緊。「鬆」訣是一

切技巧的關鍵，是極其奧妙的，把它

應用在書法上，便可以解決上述學書

法的一些毛病，簡單地說，執筆要

「鬆」，運筆才能「靈活」，若執筆

太過緊張，太用力則筆會抖，手指會

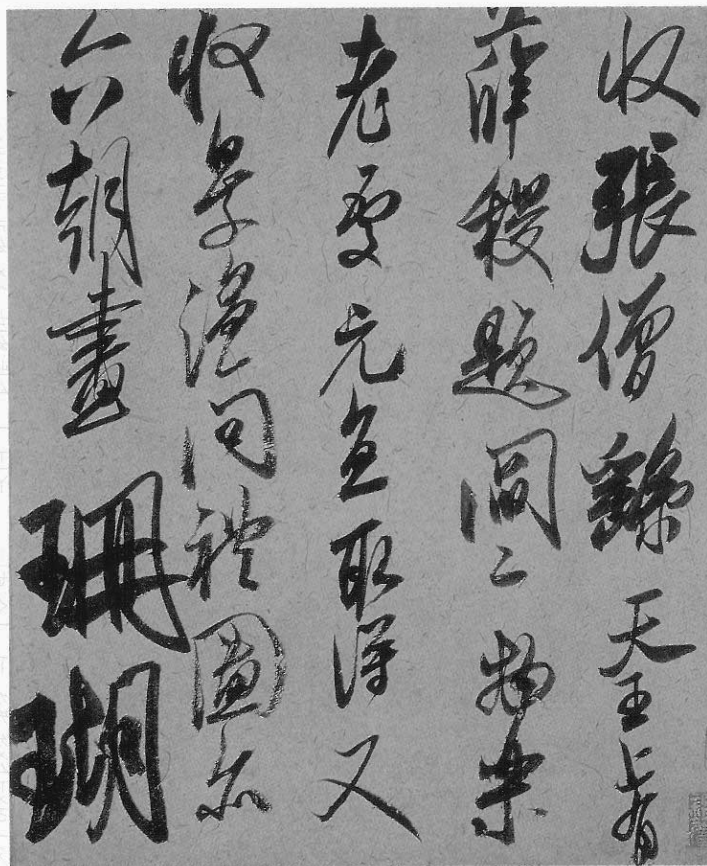
酸，精神緊張則額角會冒汗，這都是

方法不正確的緣故，如果能把握

「鬆」字訣，放膽懸肘寫大字，輕鬆

的寫，不但會把衣服弄髒，而且可

以寄託情感，在生活上得到更多的情



米元章珊瑚帖使用不少側鋒

趣。

至於運筆的方法，包括筆毛彈性的應用、筆桿的角度與運筆的速度。

雖然篆、隸、草、楷、行的線條各有其特殊性，下筆的角度也不一樣，但用筆的原理，基本上都是相通的，首

先應考慮的是用筆的角度問題。用筆費用中鋒，這是歷代書家所公認的最佳表現方式，因為中鋒運筆所產生的線條，能給人予一種渾厚、圓滿而富有立體感的藝術效果，但在實際操作上筆桿的角度與紙張的角度垂直，並不能保證都寫出中鋒的效果，而且垂直用筆也不是唯一的運筆方式，反而另外一種側鋒用筆法更容易驅使，更富有變化的趣味。當我們執筆往紙上放下去的時候，四面八方都可以下筆，但最常見也最自然的一種方式，就是側鋒入筆，筆桿角度稍斜，筆尖

先應考慮的是用筆的角度問題。用筆

費用中鋒，這是歷代書家所公認的最

佳表現方式，因為中鋒運筆所產生的

線條，能給人予一種渾厚、圓滿而富

有立體感的藝術效果，但在實際操作

上筆桿的角度與紙張的角度垂直，並

不能保證都寫出中鋒的效果，而且垂

直用筆也不是唯一的運筆方式，反而

另外一種側鋒用筆法更容易驅使，更

富有變化的趣味。當我們執筆往紙上

放下去的時候，四面八方都可以下

筆，但最常見也最自然的一種方式，

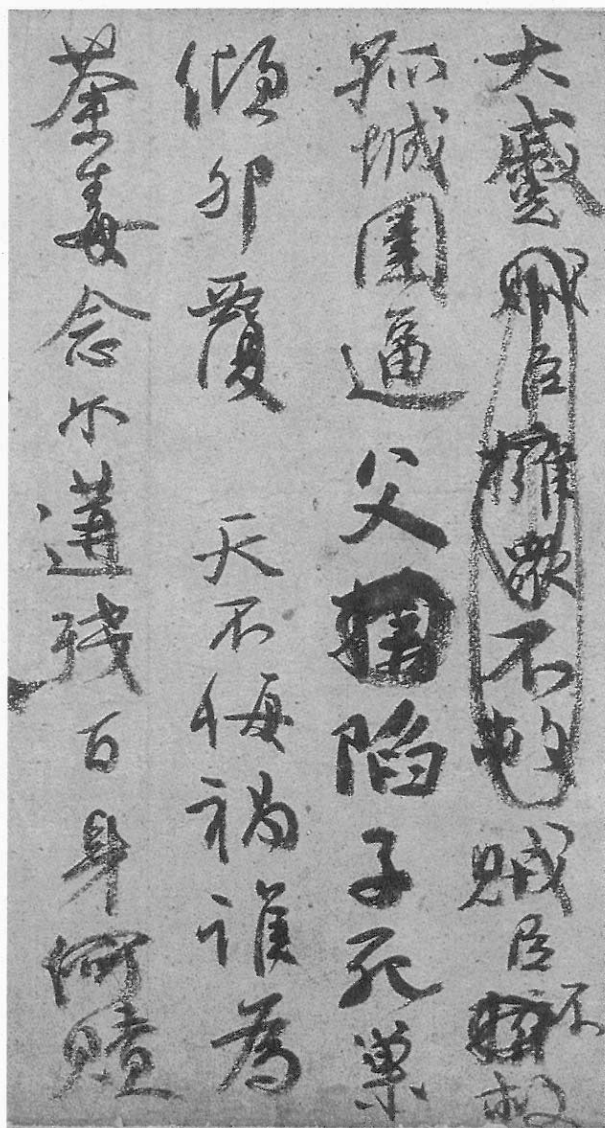
就是側鋒入筆，筆桿角度稍斜，筆尖

由左上方落筆，輕鬆的放筆下去，自然形成一個瓜子點，如果覺得起筆太尖銳的話，不妨稍微戳一下或頓一下，以泯滅這種鋒芒，並使筆毛的彈性加強。這裡要強調的是，執筆的角度雖然以垂直方式最好，但有時候也須「側筆取妍」，讓線條更有多樣式的變化。柳公權曾說：「心正則筆正。」這句話曾經誤導很多人，讓人以為執筆都要垂直，其實這是柳公權對皇帝另有所指的諫言。在用筆上，任何人的手都不可能像機器一樣工作，也不可能永遠都是垂直的，而且

運筆也不只是一種方法而已，假如能用一些側筆與直筆作巧妙的配合，無疑的會增加一些用筆的情趣，宋朝米元章的珊瑚帖，側筆即用得相當好，值得參考。

用筆的具體方法，我們將以一個線條的完成來作說明，通常一個線條在運筆的過程中，會經過三個階段，一是起筆，二是送筆，三是收筆。「起筆」有藏鋒、露鋒之別，藏鋒是「欲右先左、欲下先上」就是由筆走的反方向入筆，將筆鋒藏在筆畫中，這些現象都是為了調節筆毛的彈性而





顏真卿祭姪稿使人有義憤填膺的感覺

作的，爲了讓筆毛寫出來的線條不要太輕滑，所以要讓它由反作用的彈性來進入紙張，以使其繼續進行中的線條變得強勁有力，變得有韌性、有含蓄性。即使是露鋒下筆，也應該把筆壓到適當的彈性，大約將筆下壓三分

之一強，再充分利用這瞬間的爆發性，讓筆毛與紙張的磨擦，產生最愉快的感覺。就好比百米賽跑一樣，先聲奪人，一觸即發，比賽的輸贏就完全決定在這起跑的一剎那間。同理，書法一下筆，就決定了整個字的好

壞，所以俗話說：「行家一出手，便知有沒有？」起筆的確太重要了，好的開始，即佔了成功的一半。

一個線條的運動過程中，中間的階段叫「送筆」，它最容易被忽略，

在送筆的過程中，因為筆尖在畫中行，自然產生「中」和「偏」的現象，這就是所謂的「中鋒」與「偏鋒」。

中鋒就是使每一根筆毛都能盡到它的功用，也就是筆毛順而不扭，筆尖常處於筆畫中間地帶，這種方法寫出來的線條最含蓄，最富立體感。偏鋒則是筆尖在一側，筆肚在一

側，寫出來的線條鋒芒外露。在一個字當中，偶爾有一兩筆偏鋒並無大礙，也許更能表現出字的風神，沒有壞的作比較，那來好的？就如一個人的生活，在嚴肅的氣氛中，偶爾開玩笑，調劑一下，也是無可厚非的。

另外，在送筆的過程中，因筆桿的角度變化，其線條的性質會呈現三種情況：一是逆筆，一是順筆，一是直筆。逆筆是筆桿在後，筆毛在前的一種運筆法，它的特徵是，運筆阻力大，線條有「澀」的味道；順筆是筆桿在前，筆毛在後的一種運筆法，它

的特徵是，運筆阻力小，有「流暢」

的味道；直筆就是毛筆在行進時，筆

桿常與紙面保持垂直的狀態，這就得

需要高度的技巧，以不斷的提按，來

保持筆毛的彈性，好像行船撐篙一

樣，可快可慢，可深可淺，可使線條

變化多端，它寫

出來的線條具有

「雍容含蓄」的

特質，可稱爲是

一種表現力最強

的筆法，我們看

唐朝顏真卿的祭

姪稿，雖然是在一種悲憤填膺的情況

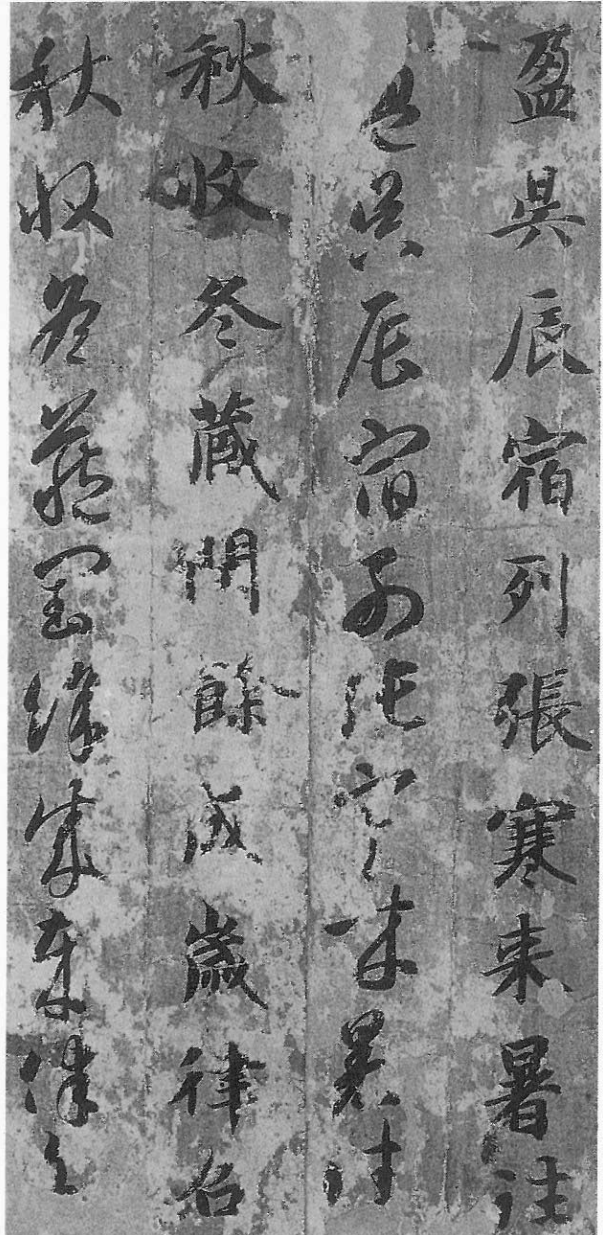
下所寫的草稿，但他那種有「篆籀

氣」的直筆風格，至今仍然讓人欽佩

不已，時有「驚呼熱中腸」的感覺。

俗話說：「行百里者，半九十

里。」意即堅持到底的人到底不多，



智永真草千字文墨跡運筆極為流暢



在人品上，晚節不保是常有的事，但

我們寫書法，不要「晚節不保」，應

「有始有終」，如果能注意「收筆」

的情況，便離成功不遠了。收筆有

「出鋒」與「迴鋒」兩種，出鋒是筆

鋒送到末尾時，突然拔筆出鋒，像蜜

蜂尾巴的刺，突如其來，令人措手不

及，例如智永真草千字文便有如此現

象。迴鋒就是「無垂不縮，無往不

復。」迴鋒的筆法有兩種作用，一是

迴鋒可以調整毛筆的彈性，以便為次

一筆畫先做好準備工作，就好像一隻

想撲人的老虎，必須先蹲踞而後撲

上，用筆如果能達到這個地步，那肯

定是百發百中的。迴鋒筆法的另一個

作用是，可以修飾線條的外觀，或補

不足，或與起筆相呼應，令人視覺感

到愉快。又因為在一個同樣粗細的橫

畫上，人們的視覺習慣，總是覺得左

邊重，右邊輕，為了均衡一下，所以

需要在收筆處迴鋒，這也算是迴鋒的

另一種作用。

最後要說明的是，初學者在一切

的運筆動作中，應儘量先學大動作，

再學小動作，寫十二公分以上大字

時，腕肘並懸，力量由腰部脊椎發



當場揮毫

出，肩膀、手臂、手指均放輕鬆，講究字形結構法則，在筆法上，要求起筆，送筆、收筆的動作俱要確實。手臂的運動如果正確的話，必然輕鬆，必能引起更多的樂趣，這樣子循序漸進，學習的效果必然更好。另外，速度的快慢，也是十分重要的，各書體的速度不同，同一個字內的各筆畫速

度也不一樣，如同一筆中，起筆與送筆相比較，起筆慢，送筆快，以楷書來說，在同一個字中，撇快，捺慢、直快、橫慢，這樣子寫起字來，有快有慢，快慢相間，自然形成節奏感，所以有人說，書法像是無聲的音樂，意即指此。一般來說，寫得慢的時候，比較能夠掌控字形結構，寫得快的时候，精神比較爽朗，在各種速度中，配合筆壓的輕重，注意筆桿的角度，則線條的表情就變化無窮了，而書法這門藝術，追求不盡的趣味，都是從這裡開始的。



寫書法，既輕鬆，又快樂，它最

大的樂趣是從書寫過程中得來的，它

可以寄託情感，又可以表現一個人的

意趣，所謂「字如其人」，「人心不

同，各如其面」，一點也不錯。書法

在不斷的練習與比較中，同一個字寫

第二次的一定比第一次更漂亮，隨時

進步，自然就有隨時獲得成就感的喜

悅。當然，相對的，有時候難免會有

一些挫折感，但這也是好現象，這表

示學習者欣賞的水平已超過了「手上

的功夫」，只是在技術上暫時還不能

達到自己的理想而已，其實這種「眼

高手低」也算是一種進步的過程，學

書法的人往往能在不斷的練習中，突

破自己，超越自己，這種樂趣真稱得

上是「莫名其妙」，雖然它的操作極

其簡單，但要表現的內容卻是極為複

雜，換句話說，它是一門抽象的藝

術，在訓練的過程中，所用的方法最

簡單、最實在、最嚴格，同時也是最

輕鬆的。它在精神上要求專心一致，



在訓練上要求持久不斷，而後才能有成就，若以這種精神來處理其他任何事務，相信都會成功的。既然學習書法要求專心一致與持久不斷，爲了提昇書法技巧的水平，不論任何一種書體，一定要從用筆與結構兩方面下功夫，尤其結構法比用筆法更具體而容易了解，只要稍加研究，一點就通，成績立刻就會突飛猛進，古來書家不乏這種例子，所以結構法的講究，確實不容忽視。

在書法的造形上，以每一個字爲單位，探討線條在組合上最佳的排列

方式，以達到人們視覺上最美的感受，這就是「結構法」。曾經有一位刻石碑的朋友，提到中國字有四五萬個字，實在太多，要學也學不完，他希望能在楷書中，把中國所有的字歸納出少數結構原則，並選出三百字做爲範本，這些字可以代表所有字的結構法，只須學會這三百個字，便可以寫好所有中國字，這不是人間最妙的事嗎？又有人提議，把常用的二百四十二個部首，仔細的探討一下，找出它們之間的組合關係，例如口部在一個字的左偏須靠上，而在一個字的右

樂	木	右	左
棊	本	有	在
築	朱	有	尤
彙	東	有	尤
畫長直短撇捺宜縮	畫短直長撇捺宜伸	畫長撇短	畫短撇長

清朝黃自元九十二法

旁時須靠下，像這樣整理出一些原則，則學起書法來就容易多了。另外有人將字形的排列法分成九大類，即偏、旁、覆、載、遠、垂、圓、柱、疊等九類，並把歷代名碑字帖按九大類編成字典，查閱極為方便，可以舉一反三，又可以比較諸名家的異同，以這種科學方法來分析歸納後，結構

的條例顯而易見，用來學習書法極有效率。綜合以上意見，都極有參考價值，並且兼顧到實用性與藝術性，和傳統的結構法有異曲同工之妙，如相傳唐朝歐陽詢的三十六法，明朝李淳的八十四法，清朝黃自元的九十二法，都是以楷書的立場來論說的。今試著以新的觀點，融合古人的規則，希望在篆、隸、草、楷、行中，尋出一些共用的原則，以更簡單扼要的方

式來說明，希望對一般初學書法的人有所助益，也算是野人獻曝吧！

書法的造形原理和其他藝術是一

樣的，基本總原則就是「變化與統一」，書法中不論任何書體，任何一個字的結構，一定離不開這兩個原則，一方面要求穩定，一方面要求變化，進一步還要求統一中有變化，變化中有統一，好像「我泥中有你，你泥中有我」一樣，在結構組織上，達到藝術中最和諧的境界。

唐朝孫過庭說：「初學分布，但求平正，既知平正，務追險絕，既能險絕，復歸平正。」這裡所指的「平正」，就是「均間」、「統一」的意思，「險絕」就是「對比」、「變

化」的意思。其中「均間」與「對比」兩個名詞用來討論書法的結構原則，意義上比較明確。「均間」就是等距離的意思，它追求平衡、勻稱，主要的作用是使作品有統一感與整體美，在字畫間隔的安排上，以「等距」為最普遍原則。但一般人又會因為太過於整齊而流於刻板，例如有的老師會要求學生初學書法一定要「橫平豎直」，這是為了要求平衡的緣故，本無可厚非，但這種觀念常常造成學生不去臨摹字帖，主觀的認為直畫就是垂直，橫畫就是水平，形成學



習上的一大困擾。其實這個「橫平豎直」並不是幾何線條上的絕對水平或絕對垂直，如果我們仔細分析歷代名家的作品，便不難發現，橫畫常有向右上傾斜的趨向，直畫末端有向左下傾斜的現象，篆、隸、草、楷、行莫不如此，這是因為大多數人習慣用右手寫字，配合手臂的自然運動方向，字形與橫豎皆稍微向右上揚起，長期以來，人們的視覺心理也逐漸產生錯覺，於是有些人在寫行草的時候，把紙張故意斜置以配合它，有些人在寫楷書的時候，故意在橫畫的收筆處加

重筆壓，以增加穩定感，有些人在寫篆書的時候，用對稱符號來沖淡它的不平衡感，有些人在寫隸書的時候，用雁尾來均衡它。由上可知，若把所有的線條都以「橫平豎直」為標準，往往要付出很大的代價，不但浪費時間與精力，同時也是不符合藝術法則的。在字形的組合方面來說，每個字有每個字的組合方式，四方形，或菱形，或三角形，或圓形，或不規則形，總之，各有各的姿態，不能強求每個字都成為正四方形，究竟方塊字還是有各種變化的，一般來說，字形

的高度與寬度，大約與筆畫的多少成正比，筆畫多的字形就大，筆畫少的字形就小，爲了調配黑白的對比，筆畫多的字，線條便寫得細，筆畫少的字，線條便寫得粗一點。從這些觀點來看，筆畫與空間的對比實有研究的必要。

「對比」的原則，是任何藝術所共同需要的，它可以使作品更加生動活潑而不致單調。從線條本身來看，它是屬於黑色的部分，有粗細、長短、向背、俯仰等姿態，這是線條本身的對比。從線條的組合關係來看，

線條所分割的空間，有疏密、虛實、賓主、偏正等方式，它是屬於白色的部份，也即是空間的對比。

線條本身的表現，與運筆的關係是極其密切的，其粗細的程度繫於提按的輕重，一筆之中，變起伏於鋒梢，亦按亦提，存乎作者的妙用。筆畫之間的長短，大部分依各字的實際需要而安排，有主要筆畫，有次要筆畫。在方向上也可以有所變化，通常「向背法」適用於兩邊的直畫，「俯仰法」適用於上下的橫畫，前者如「川」字，左右二直呈相背狀，後者

如「三」字，上下二橫呈俯仰狀，這

都是為求筆畫的對比而自然產生的，

由此也可見得「橫直」二者在所有書

體中，佔有極重要的地位。以橫直為

例，在中國文字中，多數的字，橫畫

不會超過九畫，直畫不會超過七畫，

因為橫畫多直畫少，所以為了使筆畫

的對比能和諧，橫畫總寫得細一點，

直畫總寫得粗一點，一個字若有多數

橫畫或多數直畫時，則應於其間隔、

方向、長短、粗細上稍加變化，例如

「畫」字，九橫之間的距離，上密下

疏，第二橫畫是主要筆畫，要寫得特

別長，最下面橫畫是次要筆畫，略短

於第二橫畫，依此類推，每一個橫畫

各有合理的安排，在書寫心理上，若

將這些橫畫比喻為一家人，長幼有

序，各人盡其本份，互相禮讓，互相

融合，則「家和萬事興」，寫出來的

字，也一定是極和諧的。若就橫畫與

水平線的角度來說，楷書以三至七度

最為合適，行草的橫畫，為了姿態的

需要，可以誇張為十五度左右，篆書

與隸書的橫畫，則以接近水平為宜，

由此又可知，篆書、隸書、楷書這三

種書體，是比較屬於文靜型的字體，



它們是靜中含有動感，但是靜的成份比較多，它們在筆畫之間的對比，比較偏重於整齊、有秩序。草書、行書則不然，它們超越了單字結構的穩定性，它們講究動感，強烈的節奏感，有如狂風驟雨一般，它們完全是屬於動感型的，古人常把它們比喻為「龍飛鳳舞」，可能是它們比較重視空間對比的關係吧！因為龍鳳只能在空中飛舞，而不是一個靜態的平面上飛舞的。

中國哲學說：「有無相生」，這是極有道理的。在書法上來說，空間

的對比是一個比較高層次的表現，它包括疏密、方圓等方法。一個字在疏密的安排上，可由線條的粗細與密集性兩方面來考量，二者都與「黑白」發生關係。古人有所謂「計白當黑」的說法，就是指寫字的時候，先計算白色的地方，然後把黑的筆畫嵌上去，一方面從白的地方看美，一方面從黑的地方看美，點畫的空白處也是字組成的一部分，空白處如果處理得



傳東晉王羲之一筆書大道帖

當的話，它和筆畫是有同等價值的。

例如國畫中的留白，能給我們一種空間的想像，這就是「無用之用適為大用」的道理。又如黑底白字的墨拓

本，為什麼看起來比白底黑字來得順

眼？這是一種黑白對比的美，黑白是

兩種極端的顏色，白色善於反射，有

擴張的作用，黑色善於吸收，有凝聚

的作用，所以墨拓本的黑底白字更可

以襯托出線條的美，此時的線條再細

也不覺得細，因為背景全是黑色的，

使白色的線條輪廓顯得更清楚，更具

立體感。相反的，若將這個拓本變成

白底黑字，則予人的美感便遜色多

了，這也是黑白對比的一種錯覺，因

為黑色的線條被白色的大空間淹沒

了，吃掉了，所以字形看起來特別瘦

細，到處都覺得不太對勁。這時候，

我們臨摹字帖，就應該適度的把線條

予以加粗，注意黑白的對比，把字形

加大，把黑色的面積擴大到合適的程

度，使字形看起來諧調，黑白相互映

襯，造成一種整體美。同樣的，這種

黑白相間的道理，也可以應用在字與

字之間，行與行之間，乃至整幅大作

品，這都是線條密集性的問題，當我

們寫完作品的時候，往往把作品掛在牆上，站在遠處，眯著眼，看看白色和黑色的比例是否恰當，如果白的太多，就應該把線條加粗一點，把字距調整近一點，在行與行之間，多作一些穿插的變化。如果是黑色太多的話，就把字距與行距拉寬，線條寫細一點，這樣子不斷的斟酌、不斷的改進，最後才能產生一件好的作品。就書體來說，篆書、隸書、楷書，都是屬於同一路線的，它們比較接近靜態，大約每個字都是獨立的造形，結構講究平正。雖然在章法上，隸書多

是橫列式的，楷書多是直排式，篆書多是對稱式，但基本上，它們對於整體美的要求是一致的，它們對於黑白的比例，講究的是點畫勻稱，體勢平衡，都著重在黑色的線條比較多。草書與行書則不然，它們對於黑白的要求是，構圖要參差錯落，筆意要變化連貫，尤其草書的筆畫少，白色的空間大，黑白的反差對比強烈，對於白色的要求比黑色更多，一般寫書法的人只顧到黑色的線條，若能將眼光放遠一點，多注意些白的，則距離成功的日子便不遠了。





印章是個人信用的一種憑證，按

理說，印章的字體應與各時代的實用

字體相符合才對，篆書是秦朝通行的

字體，漢朝使用的字體是隸書，從魏

晉南北朝以後，實用的字體便是楷

書，但我們現代的印章仍多採用篆

書，而少用楷書，這是什麼緣故呢？

一方面是由於藝術與現實的差別所

致，另一方面也是由於篆書這種對稱

性強的字體適合刻印的緣故，所以它

又稱為「篆刻」。從書法與篆刻的關

係來看，我們知道，戰國時代的古璽

與大篆極其相似，漢印亦雜有篆隸混

合的筆意與結構，如果在學習篆刻過

程中，能在書法上多練習些篆書與隸

書，相信一定十分有幫助的。至於現

今通行的楷行草三體，若要用來刻

印，亦無不可，例如元押印及市面上

通行的木質印章，都有它實用的價

值，而行草入印，如簽名橡皮章，亦

可聊備一格。大抵上，印章講究莊重

典雅的金石氣，字體自然以工整的

篆、隸、楷為宜，但流暢的行草若能

配合法帖的韻味來表現，則當另有一番可觀的氣象。總體來說，學好書法是篆刻的基石，篆刻的經驗亦可提高對碑帖的鑑賞能力，兩者的關係密切，相輔相成，邊寫邊刻，亦刻亦寫，這樣子，篆刻作品會因有筆意而氣韻生動，而書法的水平也會因為透過刀法看筆法，而達到更高的境界。

刻印的程序大約可以分為下面幾個步驟：

- 一、確定印文內容（姓名、吉語、齋館、鑑賞）。
- 二、選材（石材的形狀與大小應配合文字風格與字體大小）。
- 三、磨平印面（繞圓圈

磨，不時轉換方向）。四、印面上塗朱墨，或塗黑墨（或原色亦可）。

五、排列印文書反文上石（寫好後照鏡校正）。六、下刀（握刀與執筆無異，使用衝切二法）。

七、修飾潤色（可以塗墨、填粉使黑白分明）。

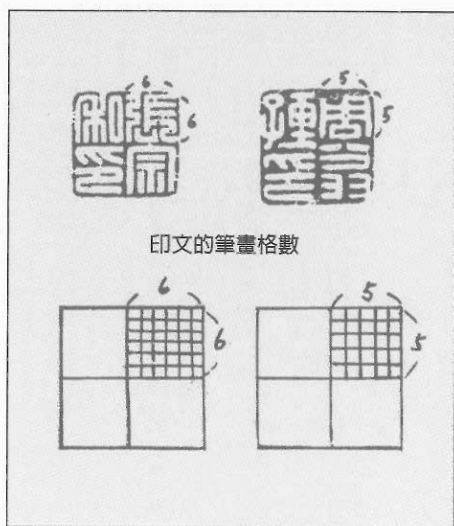
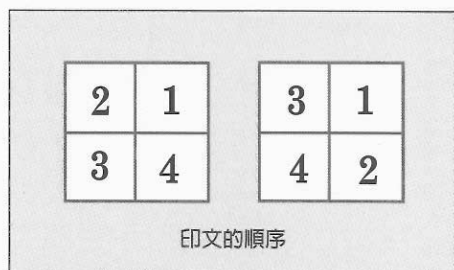
八、刻邊款（單款、雙款、長款）。

九、鈐印、留印譜，拓邊款。

十、裝印座、印盒。

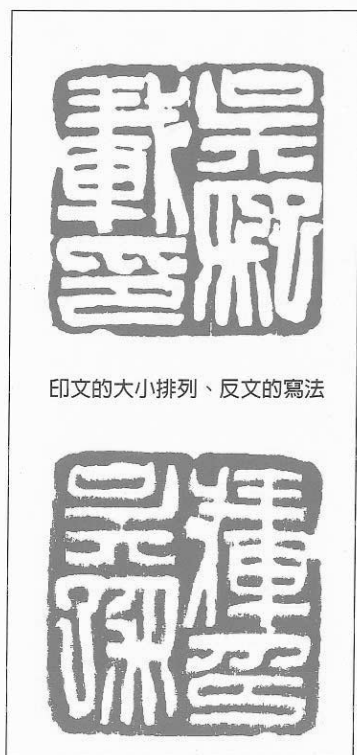
其中印文的排列是學習篆刻的第一步，一般由平整的漢印入手，較有

規矩可循。在漢印中，以四字印為最多，其文字的順序，較常見的有二

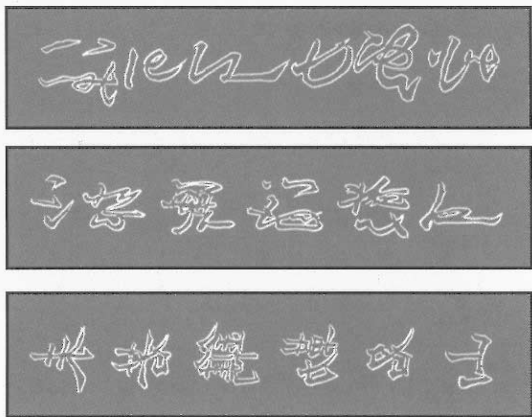


種：第一種排列法是由上而下，由右而左，與書法作品的格式一樣，內容是姓名加上一個「印」字或「章」字，若姓名只有兩個字，則可加上「之印」、「私印」、「印信」等字來湊合。其刻法有滿白、細朱、朱白相間三種，這其間的取捨，大抵以筆畫的勻稱而具統一感為原則。第二種排列法又稱為迴文印，是第一種排列法的

變例，可使章法增加變化。有人認為，姓與名宜分開兩行，名或字則不宜拆開分作兩行，是以採取迴文排列以求變化；也有人認為，迴文排列是考慮字畫的繁簡來安排，以補救第一種排列法的不足，兩種說法都可以通。以上二種排字順序選定後，即可將印面用鉛筆畫四等分，以單字的面積來算格數，以決定每一個字筆畫







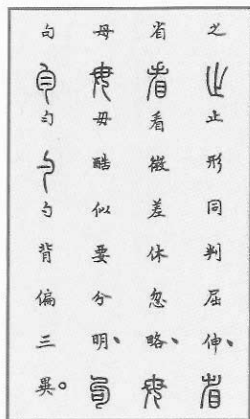
寫反字須橫著寫

線條的粗細與空間距離，常見的格數有兩類：第一類五型，第二類六六型，皆以排滿白文為計算原則，試將

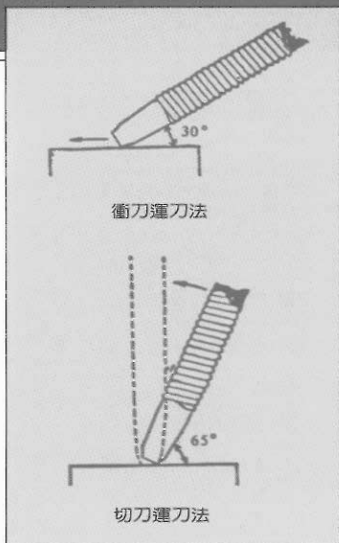
漢印文字類編翻閱一下，大抵皆是如此。筆畫特多的字，可以擠於一格之內，唯線條較細，這是漢印的通例，有時亦可將繁字地位加大，簡字地位縮小，則可使印面更具有統一感。

一般人認為篆書不好寫，大部分是不認識字的關係，認識篆書並不困

難，可由部首與難字兩方面入手。首先須認識說文解字五百四十個部首，充分瞭解其意義，然後以趙之謙、楊沂孫、吳大澂、王福庵、鄧散木等人的說文部首字帖來練習筆法，可得其字形之美，再閱讀明朝朱之藩的篆法探原，以認識篆書與楷書的異同，並記憶其特殊字形，以免寫出篆書別字，為眾人所笑。對篆字有基本了解以後，再多讀一些近代名家的印譜，並了解其派別與特色，俾在印文上呈現多



朱之藩篆法探原



樣面貌。假如以楷行草三體入印的時候，寫反字上石時，應注意兩點：一是須按照正面字形的筆順來寫，刻出來的字比較會有「筆意」；二是由於

字勢與筆勢的要求，將字形橫著來寫，效果比較好，尤其是草書，有點像寫英文似的，蠻有趣味。

書法講究筆法，刻印也講究刀法，但古人的刀法名目繁多，例如飛刀、複刀、平刀、澀刀、留刀、挫

刀、伏刀、補刀等等，故弄玄虛，於事無補，其實，只

要懂得一個「切」字訣就夠了，用刀在印面上，由上往下切，或由下往上切皆可，一個長線條，經由幾次切刀的動作即可完成。用刀與執刀的配合，對於風格也有一定影響，握手式的執刀適合由上往下切，執筆式的執刀法適合由下往上切，前者適合豪放的造形；後者宜於精美的修飾。在刻的時候，皆是以石就刀，旋轉印石以配合刀法。另有一種衝刀法，與切刀法實無二致。只是在用刀上一長一短而已，衝刀的入刀角度，比切刀法更斜，容易造成衝的效果，獲取較爽利

的線條，切刀則是一段一段來，有點苦澀的美感。總之，只要多刻，多用心去體會刀與石之間的感覺，多用手去試驗輕重快慢的效果，則熟能生巧，便能心想事成，好作品便不斷的產生了。最後談談印章的使用，早期的印章是蓋在蠟泥上的，稱為「封泥」，後代紙張大量使用之後，才將印章蓋在書畫作品上，尤其書法作品的黑白對比太強烈，若能蓋上紅色印泥，則有調和的效果。蓋了印章使人有落成典禮的感覺，人們小小的成就感，往往在蓋印的那一剎那間，感覺

特別濃烈。關於印章的使用，應該與作品的內容風格配合，例如婉約的作品應配合精細的印章，豪放的作品則適合蓋粗獷的印章，鑑藏用的印章，應儘量使用細朱文，以免破壞畫面。印章的大小應與款字的大小配合，以不大於款字為原則，以免喧賓奪主。蓋朱文的印章用力宜輕，免得走油，鈐蓋白文的印章用力宜重，使色澤勻稱鮮艷。一般實用性的印章，有四分、六分、八分、一寸等四種，只要具備了這些規格，任何作品便可以大小通吃了。



# 臨摹

人類文明是漸漸累積而來的，要

先有傳統才能創新。學書法也是一

樣，先參考古代優良的碑帖，直接學

習古人的書寫經驗，一步一步的掌握

技巧，再溶入自己的性情，才能建立

起個人鮮明的風貌。臨摹碑帖就像蓋

房子打基石一樣，基石打得愈深，房

子才能蓋得愈高，曾經有人喜歡寫書

法，有空就在報紙上寫字，也沒看過

什麼字帖，但總是愈來愈不滿意，愈

來愈苦悶，他也不知是什麼原因？後

來一位老先生告訴他：「你房子地基

不深，應拆掉重建，這其間必然會很

痛苦。」由此可見，學書法若不臨摹

字帖，吸收古人經驗，不但浪費時

間，浪費精神，還要走回頭路。但古

代的碑帖那麼多，到底要如何來選擇

碑帖？這的確是個實際而迫切的問

題，有些人認為先寫篆書，線條比較

單純，結構對稱，容易學習，而且可

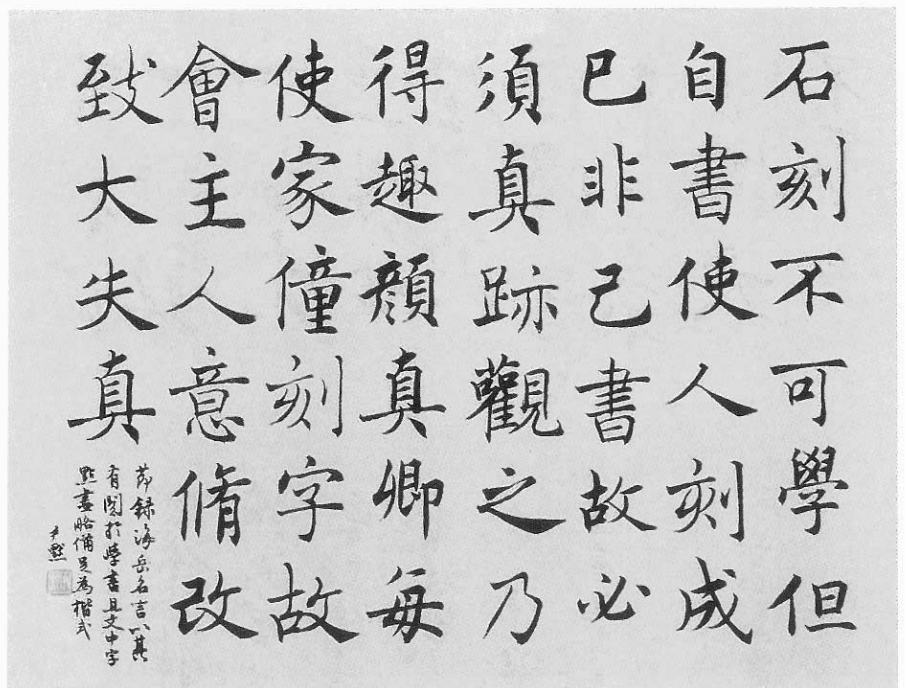
以追本溯源。有些人認為先寫隸書，

因為它筆畫特徵明顯，可以承上啓

下；有人認為先寫草書，因為草書的

產生比楷書早，而且筆畫簡單，結構活潑，只是認字困難而已，這些說法都有道理。大抵來說，先選擇比較規矩穩定的字帖，並配合自己的興趣，則學習的效果較好，例如學篆書，從秦篆入手；學隸書，從漢隸入手；學楷書，從唐人入手；學草書，從晉人入手；學行書，從宋人入手。如果能得到墨跡本最好，不能得到墨跡本，得到比真跡稍差的優良拓本也不錯，但古代的碑刻，往往因為年代久遠，或經過雨蝕風磨，石刻表面磨損嚴重，加上人為的破壞，造成很多地方

失真，習書的人如果依樣畫葫蘆，往往無法掌握原有的精神，這時候，可以找一些後代名家臨摹的墨跡來作參



沈尹默書石刻不可學

考，從中可以體會出原作者的用筆法，在學習上效果比較好，舉例來說，學秦篆，可以吳熙載、趙之謙等人的臨本作參考；學漢隸，可以鄧石如、何紹基等人的臨本作參考；學唐楷，可以唐朝寫經生的墨跡作參考；學晉草，以唐人的雙鉤本作參考，這樣經由石刻與墨跡的比較，我們可以發現，在用筆上，一些游絲、濃淡、飛白的效果，無論如何在石刻上都很難表現出來，而在墨跡中卻是清清爽爽，宋朝米元章說：「石刻不可學，但自書使人刻之，已非己書，故必須

真跡觀之，乃得趣。」在古時候，要看到名人墨跡，真是不容易，現在因為印刷技術的進步，墨跡已經可以由照相複製，每一個人都可以看到一些價廉物美、名碑法帖，現代人學書法的條件，真是比古人優厚多了，元朝趙孟頫說：「昔人得古刻數行，專心而學之，便可名世。」我們現代能看到的墨跡何止數行，簡直千萬行，但最重要的關鍵，還是在於「專心」，能專心便能學到東西，老子說：「少則得，多則惑。」，這是極有道理的，究竟一個人的精力與時間十分有





集字範例（顏、柳、歐、趙）



限。因為時間有限，在臨帖的時候，

也可以採取「集字」的辦法，這也是

古人常用的辦法，今天我們可以把古

代名家的字拿來編寫「成語」，使書

寫的內容更具有可讀性，學習的效率

提高，獲得事半功倍的效果，試以顏

真卿、柳公權、歐陽詢、趙孟頫四家

集字的成語作示範，雖然筆畫有經過

修飾，但大抵上各人的面貌特徵還算

清楚，學者當可從中汲取經驗，舉一

反三，精益求精。

臨帖一般常用的方法就是，一筆

一畫臨寫，臨寫後對照改進，如果在

臨習中，碰到難度高而不易掌握的

字，可以多寫幾次，直到滿意為止。

但是到一定程度以後，就要背臨，背

臨就是將法帖的字默記在心，可以不

看法帖而寫出形神俱似的字，好像背

文章一樣，要背得滾瓜爛熟，使用的

時候才會得心應手。寫書法若能在背

臨上多下功夫，則可以加深對字帖的

理解與記憶，增加「自運」的能力，

以之應用在作品上，無不揮灑如意。

另外，讀帖也是很重要的，讀帖

是寫字前的預習，也可以是寫字後的

複習，可以邊磨墨邊讀帖，也可以隨

時隨地，坐臥行住都在讀帖。宋朝黃

山谷說：「古人學書不盡臨摹，張古

人書于壁間，觀之入神，則下筆隨人

意。」讀帖可以加深對字形的記憶，

可以分析各家的特色，進一步抓住字

帖的神韻，宋朝宋高宗最喜歡學蘭亭

敘，讀帖幾乎達到一筆一畫都會背誦

的程度，他在翰墨志說：「詳觀點

畫，以至成誦，不少去懷也。」我們

由他的作品即可證明這點。讀帖也可

以讀到一些好文章，可以變化氣質，

因為自古名帖即常是名文，如道德

經、出師表、洛神賦、樂毅論、文

賦、蘭亭敘、歸去來辭、桃花源記、



快雪堂刻趙孟頫十三跋

昔人得古刻數行專心而學之，便可名世。況蘭亭是右軍得意書，學之不已，何患不為人耶？

枯樹賦、醉翁亭記、豐樂亭記、赤壁賦等，都是文學史上的經典之作，其他詩詞方面更是不勝枚舉，而且這些名文不止一位名家書寫，在歷代常有多位名家不約而同寫同一篇名文，並各有傑出的表現，所表現的各種風貌，真是令人目不暇給，實為美的饗宴。明朝劉伯溫即對陸東之寫陸機的文賦，發出了「兩美具」的贊歎，認為是書法與文學結合的最佳例子，於

是我們知道，在臨摹欣賞之餘，也可以將字帖拿來吟詠朗誦，讀帖真是一件賞心悅目的樂事啊。

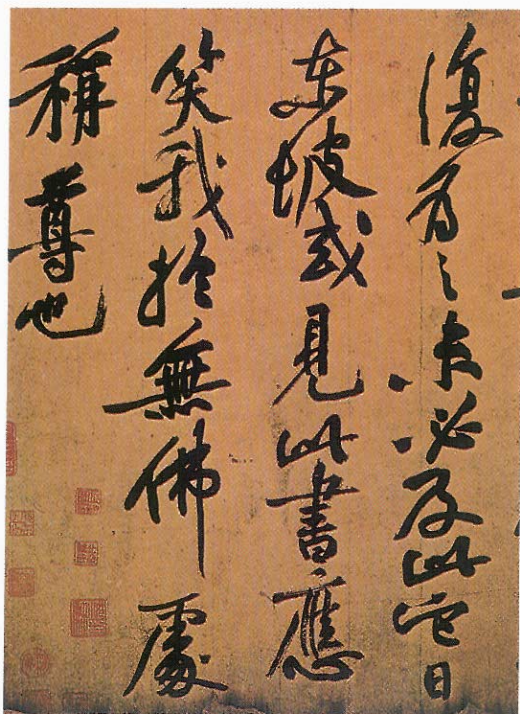
有人會問說，臨摹的文字能不能算是書法作品，答案是肯定的，難道有人會限制音樂家在演奏會上不能演奏古人的作品嗎？書法和音樂類似，呈現出來的都是抽象的情感，至於欣賞者能不能有「同感」，那也得程度相接近才行。書法臨摹作品，各人有各人的面貌，像音樂家演奏樂曲一樣，只要技術高超，詮釋得好，同樣會贏得滿堂喝采的。





「自運」一詞是中國書法界的固有名詞，遠在唐朝張彥遠的《法書要錄》就已明白揭示，只是少人提起而已，

因而有些人認為「書道」、「自運」都是日本書法的專有名詞，這實在是本末倒置，令人扼腕。書法是一門奧妙的藝術，它可以與「道」相通，它既簡單、又難掌握，好像是與生俱來的「心畫」一樣，常令人十分喜愛，又



宋朝黃山谷寒食帖跋文自運作品

摸不著頭緒。雖然只要一筆在手就可寫字，但若不是潛心研究數十年，要有好的成績表現出來，還真是困難。就因為它在每一個人身上的成熟期十分緩慢，所以一談到「自運」，常令很多學習書法的人有望洋興嘆之感，



並感到十分惶恐，十分害怕，也因此歷史上很少人提到「自運」這個名詞。其實，「自運」並不那麼可怕，它和現代人所謂的「創作」並沒有兩樣，自運就是運用自己的智慧來從事書法創作，按照自己的心意來寫，暫時擺脫古人的字帖，臨寫字帖是為了吸收別人的好處，自運則是在發揮自己的創造力。有些人誤認為，一開始「自運」就不能臨摹古人作品了，其實這並不符合實



傳唐朝褚遂良兒寬贊即是一篇美文

際，在臨摹的階段中，也隨時可以試著自運，自運就像讀書人寫文章發表作品，寫文章的同時也要多讀書，一面讀書，一面作文，兩者相互配合，才能獲得最佳效果，不能因為開始寫

文章後，就不再讀書，那是行不通的，練書法要臨摹與自運並用，才能達到最佳的效果。清朝王覺斯很重視臨摹古人的法帖，同時也重視「自運」，他「一日臨帖，一日應請索，以此相間，終身不



易。」所以成就非凡，後人稱他為「神筆王鐸」。

我們知道，從事任何一種創作活

動，都必須自己親身去體驗、感受，

然後才會創造出感人的作品來。例如

一杯水放在桌上，到底是生的還是開

的？是冷的還是熱的？是甜的還是鹹

的？總得自己親自動手去拿過來嚐嚐

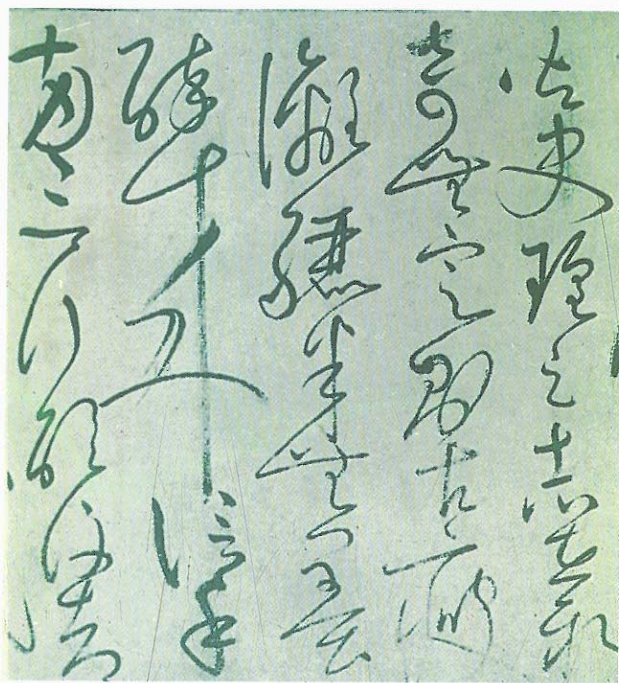
才行，對於書法創作來說，光說不練

或是只看不寫，是進不了藝術殿堂

的，一定要自己親自動手，才不致於

成爲門外漢，真正的關鍵就是「動

手」而已。當我們把宣紙攤在面前



唐朝懷素自敘帖墨跡運筆速度之快令人咋舌

時，準備從一大片白色面積上進行創

作的時候，並不一定要「胸有成

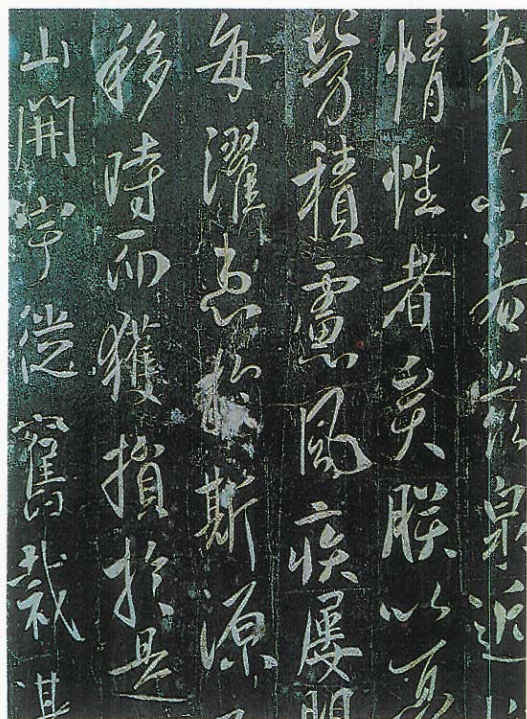
竹」，也並不是要每一個字、每一個

筆畫都想好了以後再去動筆，寫書法

和寫文章一樣，心中先有個主題，有

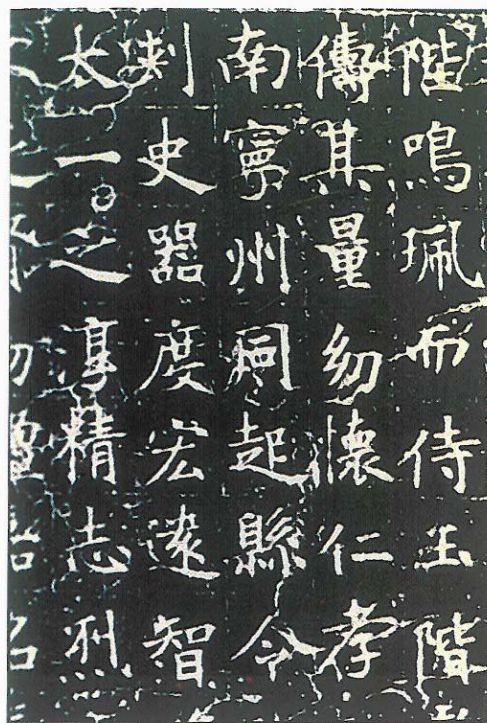
個大目標，然後再一面寫，一面想，





唐太宗溫泉銘唐拓孤本像是黑底寫白字

在過程中雖然搖搖幌幌，有時候難免不如己意，嚐盡了創作的苦悶，但這也是必經的過程，俗話說，一步一腳印，終歸是要往自己的理想前進的。或者我們可以作這麼一個想法：在一張紙上，畫出一些點，一些線條，組成一些塊面，把紙張的空間佔領，在



唐朝裴守真書李愬碑贊有韻味

白色的空間作多樣的分割與組合，用來表達自己一些想法和情感。假如寫壞了，那有什麼了不起，只不過是壞了一張紙而已，何必沮喪？李可染不是說過嗎？為了一張好作品，得「廢紙三千」，我們還早呢！這樣子想來，創作時便十分愉快了。





孫過庭書譜

關於書法創作的一些相關情境，

唐朝的孫過庭書譜曾提到，好壞的情

境各有五種，也就是「五乖五合」的

說法，他說：「神怡務閑，一合也，

感惠徇知，二合也，時和氣潤，三合

也，紙墨相發，四合也，偶然欲書，

五合也。心遽體留，一乖也，意違勢

屈，二乖也，風燥日炎，三乖也，紙

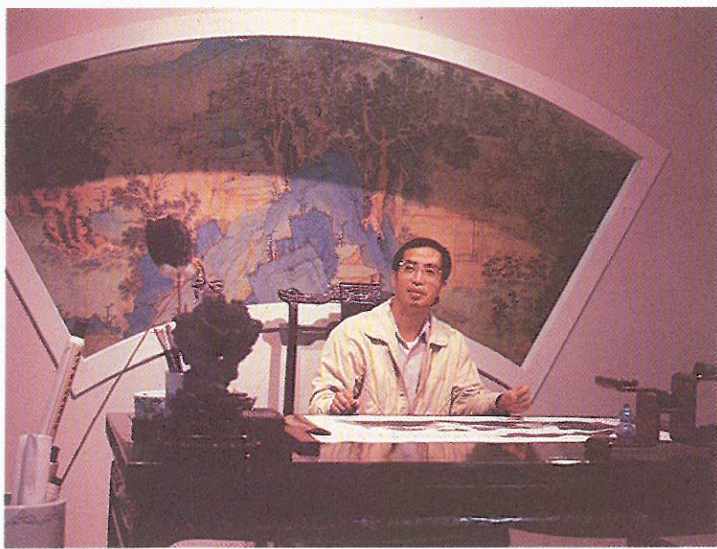
墨不稱，四乖也，情急手闌，五乖

也。」在這一段文字內，說明心情與



環境對創作的影響，各佔有極重的比例，心情好的時候，有靈感，在天時、地利、人和的配合下，便可以創作出美好的作品，相反的，精神不足，心情不好，再加上紙墨粗劣，氣候不好，環境窘迫，那肯定是失敗的。雖然這些只是個假設的說法，但卻值得我們深思：五種好的情況不一定全湊在一起，五種壞的狀況也未必同時出現，但主觀的情緒因素，卻可以以由平時的生活之中來培養，客觀的良好環境，也可以事先佈置。例如文具的精良順手，書房的雅緻氣氛，加上

平時勤於練習，心情好的時候，要寫，心情不好的時候，也要寫，一旦突然遇到有知音在場，或是自己靈感來的時候，要擋也擋不住，自然而然，好的作品就這樣產生了。



作者與書房雅玩



書法的故事 / 林勝鐘著, -- 初版. -- 臺北市  
: 藝術館, 民 86  
面: 公分. -- (藝術教育叢書; AB001)  
(藝術教材系列; 1)  
ISBN 957-00-8902-4 (平裝)

1. 書法 - 通俗作品

942

86003442

藝術教育叢書 AB-001

藝術教材系列

## 書法的故事

作者——

林勝鐘

發行人——

陳篤正

編輯委員——

潘金定·劉安林·薛衍信·王玉路

熊宜中·劉金定·呂吉祥·張書豹

出版者——

國立臺灣藝術教育館

主編——

王朝安

執行編輯——

王鳳翎

地址——

臺北市南海路 47 號

電話——

3110574

劃撥帳號——

18746039

劃撥戶名——

國立臺灣藝術教育館員工福利委員會

設計印刷——

士鳳藝術設計印刷有限公司

初版——

中華民國八十六年四月

本書如有缺頁或裝訂錯誤，請寄回更換

**版權所有 請勿翻印**

封面題字：林勝鐘







趨舍萬殊靜躁不同當其欣

於所遇輒得於己快然自足不

知老之將至及其所之既倦情

隨事遷感慨係之矣向之所

欣俛仰之間以為陳迹猶不

能不以之興懷况脩短隨化終

期於盡古人之云死生亦大矣豈



不痛哉每撫昔人與慮之由

若合一契未嘗不臨文嗟悼不

能喻之於懷固知一死生為虛

誕齊彭殤為妄作後之視今

田今之視昔  悲夫故列

錄其所述雖世殊事

異所以興懷其致一也後之攬

者二身有感於斯

