

書法研學的方法

瞭解書法的價值、書法的範疇和書法的藝術表現，對書法的欣賞有很大的幫助，但真正體會書法的奧妙還是有賴臨池，因為一點一畫是如何達到那種高妙的境界，長期觀賞、廣泛比對固然能領略大半，但若動筆臨摹、自運乃至創作，幾十年浸淫在古人的筆法世界，則更能心領神會。書寫其實並非難事，運用技巧、駕馭毛筆寫出最理想的點線形態，這就是筆法，掌握了筆法，接著是字法，即單字結構，然後是章法，即完成一件作品的諸多考量，如果用現代的語境來陳述，那麼書法藝術研學、創作的重點簡單說有兩件事，一是筆法，二是造形。首先，筆法是書法藝術的靈魂，沒有筆法只能稱書寫而不是書法，筆法有了技巧表現，如果沒有進一步造形，那還是實用而不算是藝術，造形即風格學，書法創作從古代經典中學習筆法，同時也關照代表性書家的造形特徵，先從一家模擬，再旁及多家，而後形成自我的面貌。研學書法不難，在於「法度」昭然，歷代經典在印刷科技進步的現今，宛如真蹟再現的碑帖俯拾即是，相關的進階教材汗牛充棟，只要學習的方法、觀念不偏差，走進書法的堂奧，指日可待；書法創作的難在於風格的「入古出新」，「筆法千古不易」——然而卻變化多端，駕御毛筆的技巧書寫五大字體而能精純展現，猶如鋼琴家彈奏世界名曲，詮釋音符就像揮運筆鋒，要能臻於「妙造」的地步，非得千錘百鍊不可。「結字因時相傳」——每一個書法大家、每一個時代風尚都在迴別和超越前人，近兩千年的書法藝術發展，積累了難以數計的風格菁華，要鎔鑄百家、獨出一幟而達到入古出新的理想，不僅要廢寢忘餐、挖空心思於探索古人的筆法密碼，也要有天賦和智慧。當然研學書法的初衷，只期得到書法藝術欣賞的門道，能提筆書寫而怡情養性，未必以學成書家自苦，以下提供一些方便的研學方法，以供參考。

學習書法的進程

臨摹 — 臨和摹是兩種不同的方式，將名蹟移寫至另一紙，務求形神畢肖稱作臨；摹是以紙覆於碑帖上依樣描寫，主要是掌握準確的位置。學習書法必須廣泛臨摹，一則學習筆法，二則熟悉各家造形，明人王鐸終生維持「一日臨帖，一日應請索。」的習慣值得仿效，他有時形臨，有時意臨，有時背臨，充分從古代名帖的臨寫中取得技法，因此創作時就能得心應手。

應用 — 也稱臨書應用，在學習某一碑帖時，用以檢驗臨摹成效，背誦所臨字體寫古人或自作詩文，時下有不少以某家字體集唐詩、宋詞的教材，方便初學者達到熟記筆法、字形的效果。

自運 — 臨摹、應用所習得的筆法是否如實，技巧是否熟練，對所嚮往的古代諸家結字、章法是否牢記，選取適當詩文內容加以書寫，不刻意依傍古人，或融會多家，而以己意運作，將可一見研學績效。

創作 — 書法藝術所表達的固是千古不變的筆法和學自古人的章法、風格，卻須努力凸顯自家的面貌，既然風格的形成植基於「入古生新」，則遍學各家、獨出一幟是必然的手段，現今由於各種字體的「字典」大量編輯出版，使書寫創作的元素 — 字形極為豐富，因此創作並不困難，唯須反覆嘗試、修正、變化……，方能達到爐火純青的境界。

前衛 — 二十世紀抽象藝術大行其道，西方畫家有取資書法相關元素入畫而成為流派風格特色的，如抽象表現主義中的書法表現派，於是東方書法家也吸納西方藝術思潮，將書法引至另一個範疇，由於創作已背離古典書法的本質定義，因此不應有所混淆，或稱「現代書藝」（台灣），或稱「現代書法」（大陸）……，大抵不出：一、割捨傳統，如墨象、創意書法；二、表現抽象，如造形書藝、書法畫；三、反映時代，如觀念、

行為、裝置書藝等。雖是五花八門、千奇百怪，畢竟是由書法所衍發，不無探索意義。

如何寫、創書法

把各體筆法練得精熟——筆法是創作的基本要素，而五大字體各有筆法，研學次第以何體為先後並無定論，但就書法的本質——法度而言，由唐楷入門有一定績效，五大家中，歐陽詢為楷法正宗，可由其《九成宮醴泉銘》入手，俟點畫能起收方折、結字能勻稱平正，則進一步臨書應用，以坊間集歐詩詞範本書寫於宣紙。同時兼習行書名帖《蘭亭序》，先以九宮格毛邊紙臨放大本，著重於鋒杪之伶俐，點畫位置之準確，熟練則移臨於宣紙，再臨原大之唐人馮承素摹本，繼之臨集字聖教序、興福寺碑及唐玄宗書《鶻鶻頌》真蹟，行書臨習期間，楷書可陸續臨歐書其他碑版，因已略諳行書提按技巧，故可習元代趙孟頫楷書，如《妙嚴寺記》、《玄妙觀重修三門記》等，熟練起筆作勢出鋒、轉折提按連帶的運筆動作。據此而褚、虞、智永、北碑、顏、柳等皆可廣泛臨寫。行草筆法本為一家，因草書筆畫少、成字較快，不僅重視鋒杪，尤須起伏迅捷、節奏跌宕，形成點畫流利、翻轉映帶，故行書有基礎才習草書，十七帖、草書千字文、書譜依序臨寫，坊間有放大本，可資筆畫辨識，惟仍以原大為佳。楷、行、草三體臨摹能逼似所臨碑帖，則技巧已達一定水準，擴而學篆隸，篆書筆法單純，藏鋒逆入以成中鋒圓筆，為求層次可作適當飛白，古器、碑版拓片不見筆趣，先從清代名家墨蹟入門，如吳熙載、楊沂孫、吳昌碩等，熟知篆書線質形態，而後臨摹周、秦、漢銘文及石刻。隸書與篆書用筆接近，唯多轉折與波磔，固可直接臨摹漢碑，如張遷、史晨、乙瑛、西狹、石門等，前人對於臨習篆隸古代書蹟多採自成格局而不主形似，蓋彼時書寫只為實用，並無創作成為藝術的概念，且書手並非文人，有不少為民間匠工。晚近大家何紹基臨漢隸、吳昌碩臨石鼓文、齊白石臨祀三公山碑（圖58），都是自成格局

的範例。五體筆法實來自臨摹，楷行草的經典作品蘊藏筆法密碼，臨摹必求形似，且唯恐一處不逼真，但篆隸二體不僅臨古碑拓不需形似，即便清人、前輩亦只是參照而已。當筆法已能掌握，應用各種字典、查找詩文內容書寫成作品，便如探囊取物了。

學習古代的經典 — 在古代因真蹟難求、刻帖精麤雜陳，故流派學習司空見慣，傳授技法者若功夫一流，則從學者必可望有為，反之，則往往囿於家法，難得青出於藍，所以歷代越今入古的大家鳳毛麟角，有志學書者常須千里跋涉觀名蹟、訪名師，才能拓展視野。近世以來，拜印刷出版之利、資訊傳遞之普及，大量古代稀世名品汨汨湧出，照相複製、掃描列印技術日新月異，使學習的範本與真蹟無異，因此流派學習失去意義，教學者的作用在於經驗傳授與觀念啟迪，臨摹過程一以古代為主臬，待學習者臨古有一定績效，取得筆法自運能力，則近一步分析闡釋古代個別書家章法的特徵，導引創作形式變古開新的技巧，今人並非不可學，但難免沾染流行習氣，故仍以師古為優。其次，就楷、行、草三體的循序漸進中，既要入乎古而尤須學乎上，楷書在漢末、魏晉、南北朝的書寫演進中，由於書蹟的製作者並非技藝超卓的書法名家，雖姿態多方、形式豐富，大多是民間寫手刻匠所為，與由文人、書家創作的法度風韻不同調，於是若要寫楷，當以書法名家體式為對象，民間碑版非不能學，務求於樸拙中不帶俗氣，清人趙之謙寫北碑堪為一絕，然有些書家則刻意

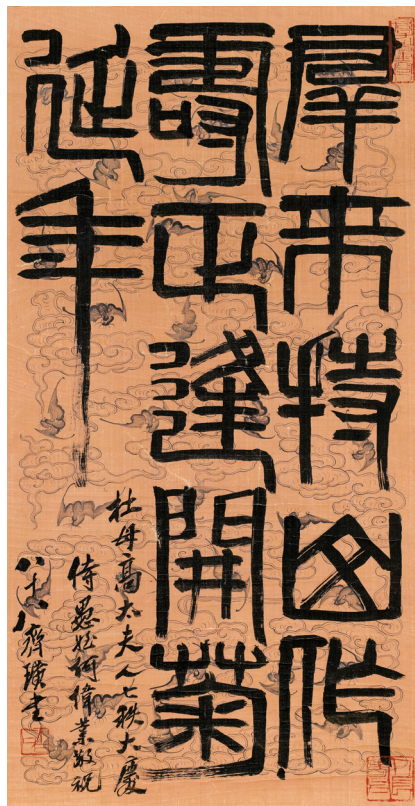


圖 58：齊白石篆書從漢〈祀三公山碑〉脫胎而來（何創時書法藝術基金會提供）

蹟無異，因此流派學習失去意義，教學者的作用在於經驗傳授與觀念啟迪，臨摹過程一以古代為主臬，待學習者臨古有一定績效，取得筆法自運能力，則近一步分析闡釋古代個別書家章法的特徵，導引創作形式變古開新的技巧，今人並非不可學，但難免沾染流行習氣，故仍以師古為優。其次，就楷、行、草三體的循序漸進中，既要入乎古而尤須學乎上，楷書在漢末、魏晉、南北朝的書寫演進中，由於書蹟的製作者並非技藝超卓的書法名家，雖姿態多方、形式豐富，大多是民間寫手刻匠所為，與由文人、書家創作的法度風韻不同調，於是若要寫楷，當以書法名家體式為對象，民間碑版非不能學，務求於樸拙中不帶俗氣，清人趙之謙寫北碑堪為一絕，然有些書家則刻意

作態，以寫醜為尚，實不可取法。行、草兩體筆法，歸根究柢，只在筆鋒，《書譜》揭了秘：變起伏於鋒杪，行書初期以遒麗雅逸的晉唐二王系為法，再參酌復古晉唐的趙孟頫，了然筆法，則可學宋四家，及元、明人如鮮于樞、董其昌、王鐸；清人王文治（1723-1815）、梁同書（1730-1802）雖稍工謹，但有文人情調，近人沈尹默、白蕉、彭醇士學古功深，不妨參照。草書筆法亦由晉、唐今草入手，狂草、連綿草待熟用單字形體始臨摹，學其章法，今草名帖在草書三寶之外，唐人賀知章有草書孝經、宋代米芾有論書帖等，元人趙孟頫、鮮于樞、邊武都曾寫草書千字文，名代書家大都善行能草，可學的如王寵、文徵明、陳淳、文彭、王問、張弘至等。至於狂草、連綿草自張旭、懷素以後，宋代黃庭堅異軍突起，明人張弼、解縉、祝允明、徐渭、詹景鳳、張瑞圖、倪元璐、黃道周等皆奮力發揮草書的空間造形特色和筆情墨趣，晚明王鐸可稱得上是草書寫意創作的高峰，清初傅山的大草因其「四寧四毋」理念的提出，發展成了詭形怪狀，那就只宜先觀賞其章法變化。民國于右任的標準草書是其個人獨創（圖59），使用碑學派筆法，字字獨立少連綿，原作為識草符號而非筆法範帖，因此字形可參考，學其筆法也避免囿於流派特色。

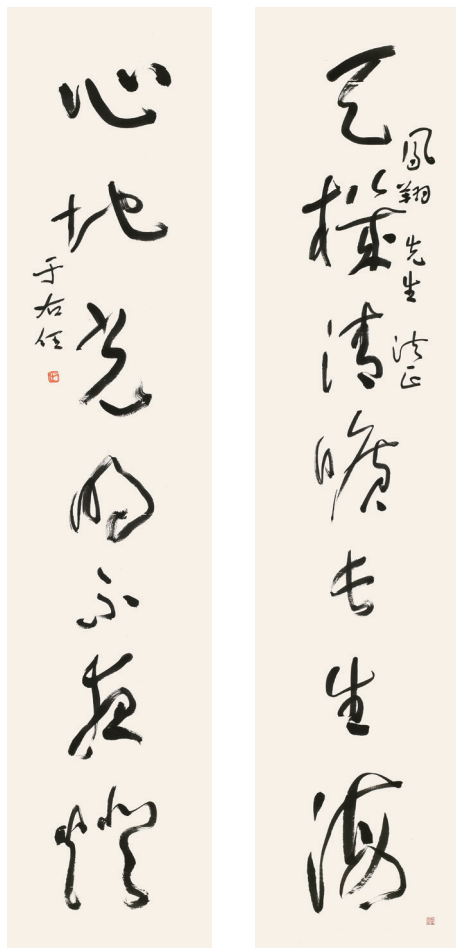


圖 59：于右任標準草書（何創時書法藝術基金會提供）

歷代各體經典名蹟舉例 —

- 甲骨文、金文 — 散氏盤、大孟鼎、毛公鼎、漢金文(袁安碑、祀三公山碑、新莽嘉量銘……)
- 大篆 — 秦石鼓文、六國古文字(秦、晉、楚盟書、帛書、簡牘)、吳昌碩臨石鼓文、吳昌碩西泠印社記(王福庵西泠印社記)
- 小篆 — 泰山石刻、嶧山刻石(徐鉉重刻本)、李陽冰(三墳記、城隍廟碑等)、清人小篆(鄧石如、吳讓之、徐三庚、趙之謙、楊沂孫、黃牧甫、王福庵、蕭蜕庵、鄧散木……)
- 隸書 — 乙瑛、史晨、禮器、張遷、衡方、西狹、夏承、石門、肥致、鮮于璜、韓仁銘、曹全、清人隸書(鄭簠、金農、陳鴻壽、鄧石如、伊秉綬、呂世宜、何紹基、楊岷……)
- 草書 — 王羲之十七帖(或淳化閣帖)、智永千字文、孫過庭書譜、賀知章孝經、懷素(自敘帖、小草千字文)、黃山谷(太白憶舊遊、廉頗藺相如傳、諸上座帖)、趙孟頫(急就章)、祝允明(前後赤壁賦、牡丹賦、琴賦、洛神賦、荔枝賦、晚晴賦……)、陳淳(古詩十九首、千字文……)、王鐸、傅山
- 行書 — 二王尺牘、王右軍(蘭亭序、集字聖教序、集字輿福寺碑)、陸柬之(文賦)、唐玄宗(鶻鶻頌)、杜牧(張好好詩)、李邕(李思訓碑、麓山寺碑……)、蘇軾(寒食帖……)、米芾(苕溪詩帖、蜀素帖……)、趙孟頫(前後赤壁賦、洛神賦、歸去來辭……)、董其昌、王鐸、何紹基
- 行草 — 張瑞圖、黃道周、倪元璐、王鐸、傅山等晚明書家之長卷、大軸
- 楷書
魏碑 — 鄭羲下碑、張猛龍碑、張玄墓志、元顯儁墓志、司馬顯姿墓志、蘇孝慈墓志……、龍門二十品

唐楷 — 歐陽詢（九成宮醴泉銘、化度寺塔銘、皇甫誕碑、溫彥博碑……歐陽通、道因法師碑）、虞世南（孔子廟堂碑）、褚遂良（孟法師碑、雁塔聖教序）、顏真卿（郭虛己墓誌、多寶塔碑、顏勤禮碑、顏氏家廟碑……）、柳公權（玄秘塔碑、金剛經……）、趙孟頫（三門記、妙嚴寺記、膽巴碑、仇諤墓志、三清殿記……）

小楷 — 鍾繇（宣示表、賀捷表、力命表）、王羲之（黃庭經、樂毅論、東方朔畫像贊、曹娥碑……）、唐人寫經（靈飛經、國詮善見律、敦煌寫經精品……）、趙孟頫、明人（王寵、祝允明、文徵明、黃道周、傅山、石濤……）

古代書論選讀

唐·徐浩《論書》：張伯英臨池學書，池水盡墨；永師登樓不下，四十餘年。張公精熟，號為草聖；永師拘滯，終能著名。以此而言，非一朝一夕所能盡美。俗云：「書無百日工」，蓋悠悠之談也，宜白首攻之，豈可百日乎！

清·錢泳《履言叢話》：書之為道甚廣，有心手之妙用，有美醜之攸分，不可忽也。近日書家，稍知執筆，便好為人師，謂之字館。鄉村市井之徒，亦紛然雜遝，即有一二好天分、好筆資，皆為其師汨沒。何也？蓋先知學，後知原，未嘗不可。惟不知因材而篤之道，但令其臨摹己書，合己意而後為善者，此書法所以日壞而無傑出者也。余以為教人學書，當分三等，第一等有絕頂天資可以比擬松雪、華亭之用筆者，則令其讀經史，學碑帖，游名山大川，看古人墨蹟，為傳世之學。第二等志切功名，窮年兀兀，豈能盡力於斯，只要真行兼備，不失規矩繩墨，寫成殿試策子，批判公文式樣，便可為科第之學。第三等則但取近時書法臨仿，具有奏折書啟稟帖手段，可以為人傭書而騙衣食者，為酬應之學也。然而亦要天分，

要工夫，如無天分，少工夫，雖盡日臨帖學碑，終至白首無成。

唐·張懷瓘《玉堂禁經》：夫人工書，須從師授，必先識勢，乃可加功，功勢既明，則務遲澀，遲澀分矣，無系拘拘，拘拘既無，求諸變態，變態之旨，在於奮斫，奮斫之理，資於異狀，異狀之變，無溺荒僻，荒僻去矣，務求神彩，神彩之至，幾於玄微，則宕逸無方矣。設乃一向規矩，隨其工拙，以追肥瘦之體，疏密齊平之狀，過乃戒之於速，留乃畏之於遲，進退生疑，臧否不決，運用迷於筆前，震動惑於手下，若此欲速造玄微未之有也。

明·董其昌《容台集》：禪家亦云須參活句，不參死句，書家有筆法，有墨法，惟晉、唐人真蹟，具是三昧。其鐫石鋟版流傳於世者，所謂死句也。學書者既從真蹟得其用筆用墨之法，然後臨仿古帖，即死句亦活。

清·梁巘《評書帖》：學書須步趨古人，勿依傍時人。學古人須得其神骨，勿徒貌似。

清·梁巘《承晉齋積聞錄》：學書如窮經，宜先博涉，而後反約，不博，約於何反？

清·梁同書《頻羅庵書畫跋》：學書無他道，在靜坐以收其心，讀書以養其氣，明窗淨几以和其神，遇古人碑版墨跡，則心領而神契之，落筆自有會悟。斤斤於臨摹，已落第二義矣。

近代·胡小石《書藝略論》：學書之步驟有三，一曰用筆，二曰結體，三曰布白。

明·豐坊《童學書程》：學古人書若徒看刻本，終無所得，蓋下筆輕重，用墨淺深，勒者皆不能形容於石，徒存梗概而已，故必見古人真蹟為妙。晉唐人書邈不可得，宋人變魏晉之體，不可為法。唯元人差近之，雖所造有深淺，要之異於宋人矣。學王書者，唯趙子昂甚得其法，但太守規矩，且姿媚有餘，而古拙不足，故有「插花美女」之評。學者能捨短取長，由是以造晉人之高古，未為不可。

宋·姜夔《續書譜》：唯初學書者不得不摹，亦以節度其手，易於成就。皆須是古人名筆，置之几案，懸之座右，朝夕諦觀，思其用筆之理。然後可以臨摹。臨書易失古人位置，而多得古人筆意；摹書易得古人位置，而多失古人筆意。臨書易進，摹書易忘，經意與不經意也。

近代·沙孟海：傳世王鐸墨蹟多是臨寫古帖，取與石本對照，並不全似，甚至純屬自運，不守原帖規範，這便是此老成功所在。昌碩先生臨石鼓文自跋云：余學篆好臨石鼓，數十載從事於此，一日有一日之境界，也是這個道理。世人或譏評吳昌碩寫石鼓不像石鼓，那便是門外漢。

清·馮班《鈍吟書要》：作字唯有用筆與結字，用筆在使盡筆勢，然須收縱有度，結字在得其真態，然須映帶勻美。

清·周星蓮《臨池管見》：作字之法，先使腕靈筆活，凌空取勢，沈著痛快，淋漓酣暢，純任自然，不可思議。能將此筆正用、側用、順用、重用、輕用、虛用、實用；摛得定，用得出，適得緊，拓得開，渾身都是解數，全仗筆尖毫末鋒芒指使，乃為合拍。

清·康有為《廣藝舟雙楫》：古人論書，以勢為先，中郎曰九勢，衛恒曰書勢，羲之曰筆勢。……兵家重形勢，拳法亦重撲勢，義固相同，得勢便，則已操勝算。

唐·孫過庭《書譜》：初學分布，但求平正，既知平正，務追險絕，既能險絕，復歸平正。初謂未及，中則過之，後乃通會，通會之際，人書俱老。

明·項穆《書法雅言》：夫字猶用兵，同在制勝，兵無常陣，字無定形，臨陣決機，將書審勢，權謀妙算，務在萬全，然陣勢雖變，行伍不可亂也，字形雖變，體格

不可逾也。……隨情而綽其態，審勢而揚其威。每筆皆成其形，兩字各異其體。草書之妙，畢於斯矣，至於行草，則復兼之。

清·劉熙載《藝概》：草書猶重筋節，若筆無轉換，一直溜下，則筋節亡矣，雖氣脈雅尚綿互，然總須使前筆有結，後筆有起，明續暗斷，斯非浪作。

唐·張懷瓘《文字論》：深識書者，唯觀神彩，不見字形，若精意玄鑒，則物無疑照，何有不通？

宋·歐陽脩《歐陽文忠公集》：作字要熟，熟則神氣充實而有餘。

明·祝允明《論書帖》：有功無性，神彩不生；有性無功，神彩不實。

清·梁同書《頻羅庵論書》：寫字要有氣，氣須從熟得來。有氣則自有勢，大小、長短、高下、欹整，隨筆所至，自然貫注，成一片段。卻著不得絲毫擺布，熟而後自知。

清·劉熙載《藝概》：學書通於學仙，煉神最上，煉氣次之，煉形又次之。書貴入神，而神有我神、他神之別。入他神者，我化為古也；入我神者，古化為我也。

明·豐坊《筆訣》：學書者既知用筆之訣，尤須博觀古帖，於結構布置，行間疏密，照應起伏，正變巧拙，無不默識於心，務使下筆之際，無一點一畫不自法帖中來，然後能自成家數。今人不聞古法，不見古帖，妄以小慧，杜撰為書，或體勢俗惡，或鋒勁側戾，邪氣洋溢，流俗慕其時名，更相效習，轉成畫虎，此古法之所以益泯也。