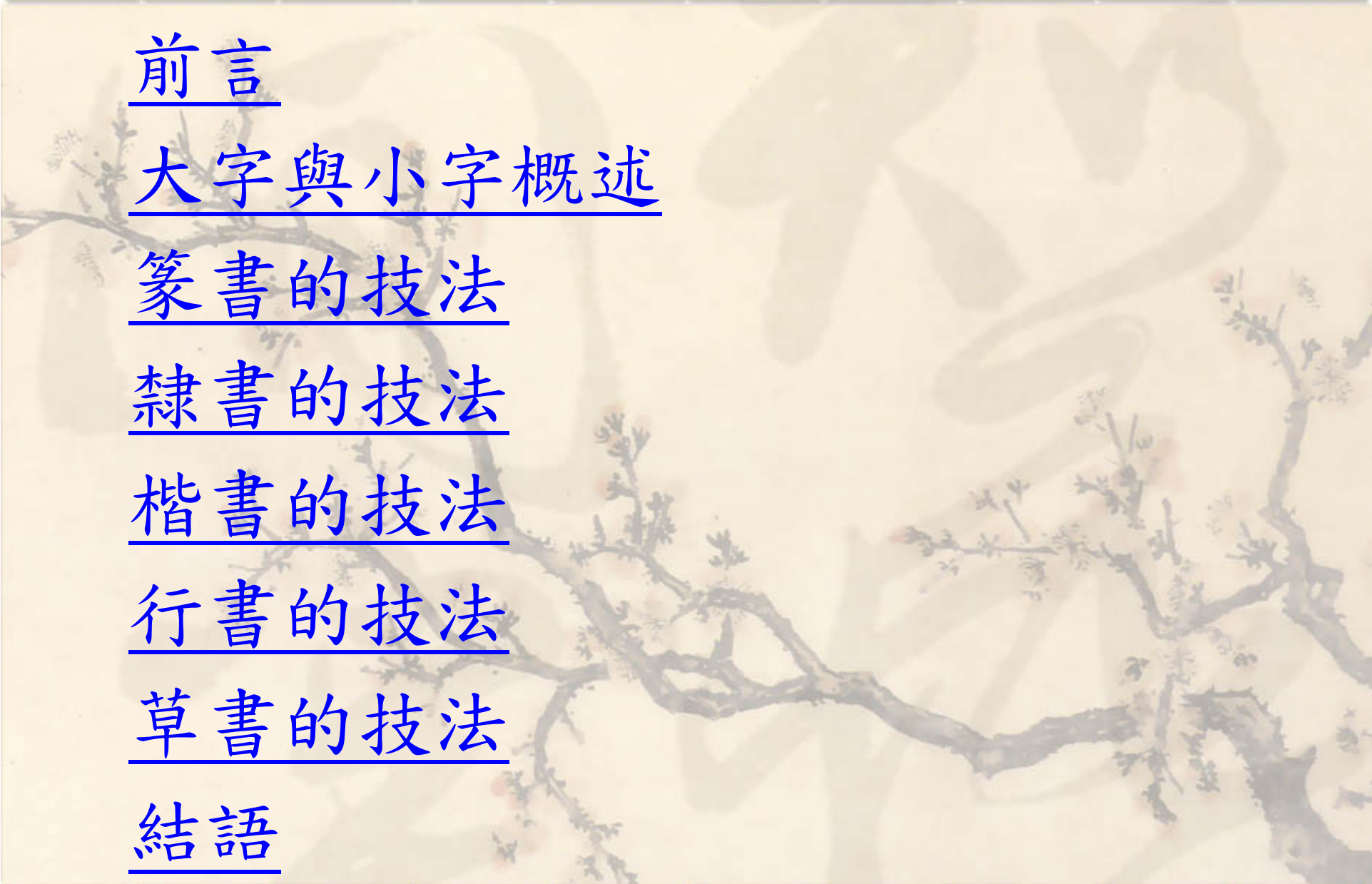



書法書寫技法





前言

大字與小字概述

篆書的技法


隸書的技法

楷書的技法

行書的技法

草書的技法

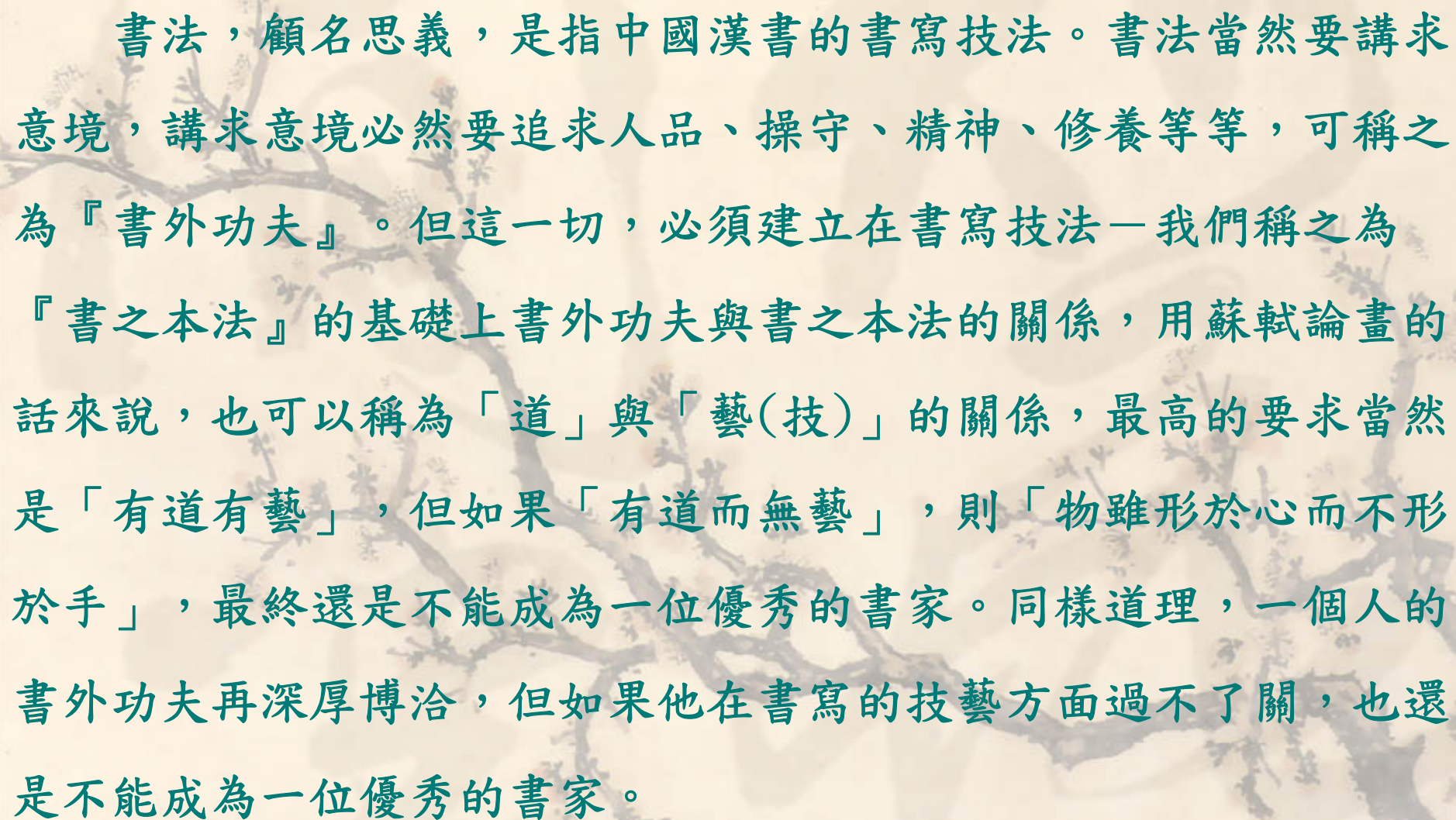
結語



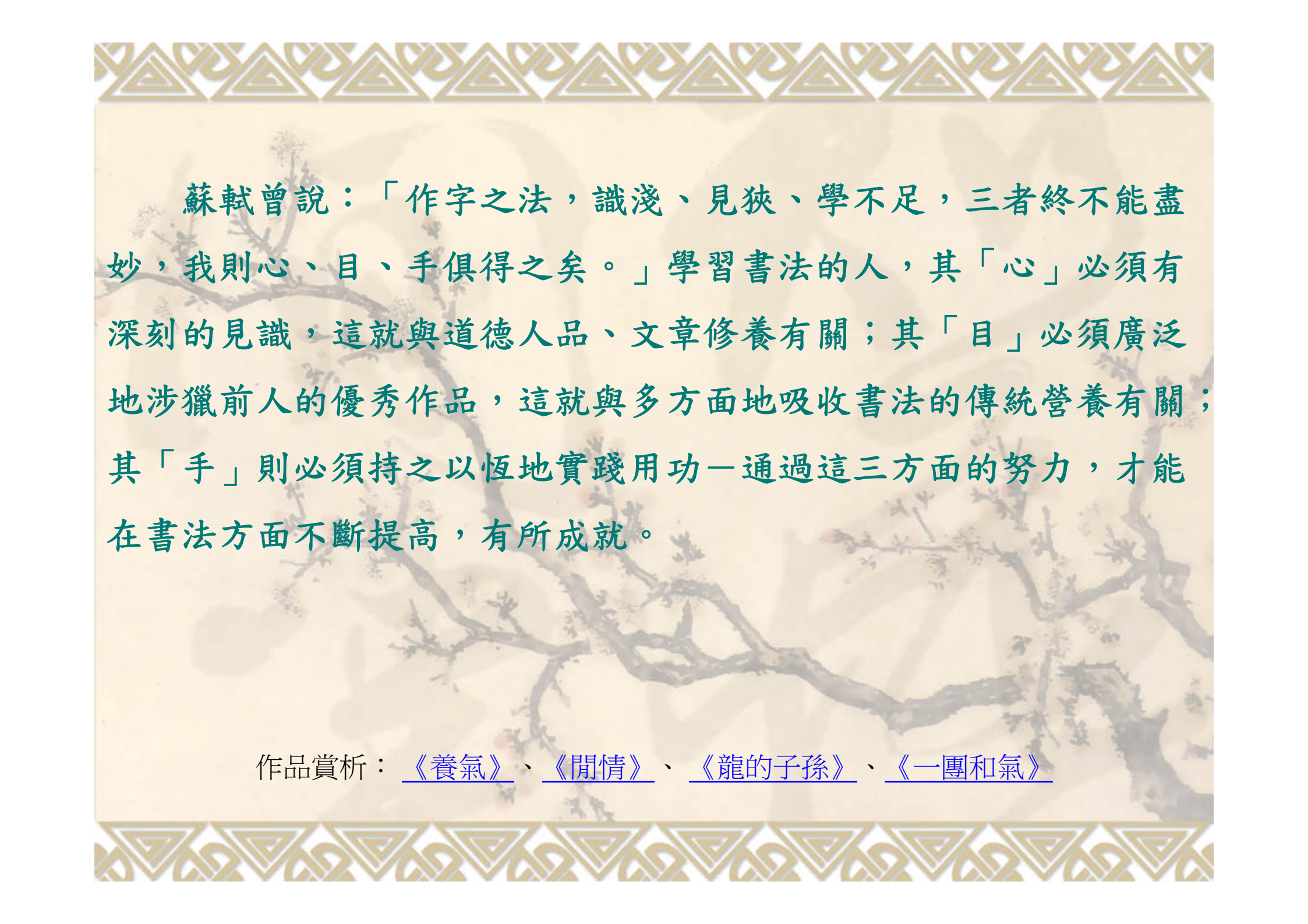


前言





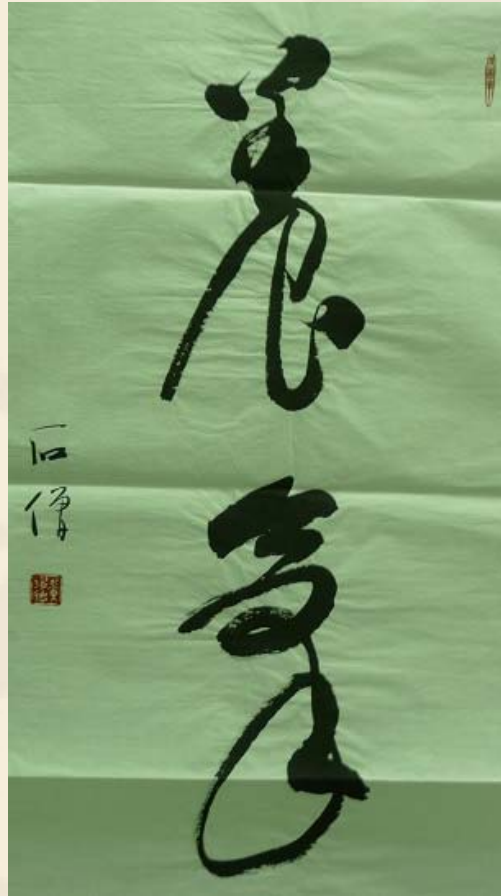
書法，顧名思義，是指中國漢書的書寫技法。書法當然要講求意境，講求意境必然要追求人品、操守、精神、修養等等，可稱之為『書外功夫』。但這一切，必須建立在書寫技法——我們稱之為『書之本法』的基礎上書外功夫與書之本法的關係，用蘇軾論畫的話來說，也可以稱為「道」與「藝(技)」的關係，最高的要求當然是「有道有藝」，但如果「有道而無藝」，則「物雖形於心而不形於手」，最終還是不能成為一位優秀的書家。同樣道理，一個人的書外功夫再深厚博洽，但如果他在書寫的技藝方面過不了關，也還是不能成為一位優秀的書家。



蘇軾曾說：「作字之法，識淺、見狹、學不足，三者終不能盡妙，我則心、目、手俱得之矣。」學習書法的人，其「心」必須有深刻的見識，這就與道德人品、文章修養有關；其「目」必須廣泛地涉獵前人的優秀作品，這就與多方面地吸收書法的傳統營養有關；其「手」則必須持之以恆地實踐用功—通過這三方面的努力，才能在書法方面不斷提高，有所成就。

作品賞析：[《養氣》](#)、[《閒情》](#)、[《龍的子孫》](#)、[《一團和氣》](#)

《養氣》



《閒情》




《龍的子孫》




《一團和氣》






大字與小字概述

[回目錄](#)



大字與小字的書寫技法，各有不同的要求。大字亦有大到超過尋常大筆所能掌握的，小字中也有要用放大鏡配合了才能書寫、欣賞，一般少字數的書法創作多用大筆，如「龍」、「虎」、「福」、「壽」等等有特殊用途的單字巨軸，或者匾額榜書，其字體五體皆宜。

大字的書寫，應用大號、特大號的提筆。而筆的筆劃粗細應當要比筆根的直徑更少一半左右，用大筆寫小字，才能寫出圓厚飽滿的筆墨。反之則較為吃力，運筆時，可以站著懸臂書寫，全身之力才能充分地傳送到筆底紙上。行筆的力度以重為主，重中求輕重的變化，速度以慢為主，慢中求快慢的變化。大字的筆法，以圓厚飽滿為宗旨，不須營營追求小巧的細節情趣。同理，大字的字法、結構、章法、佈局，也以端莊大方，有堂皇的正大氣象為上。




小字一般適宜書寫長篇的詩文，在緊密的章法之中給人以滿眼珠璣的印象。其字體以楷、行兩體最為適宜。

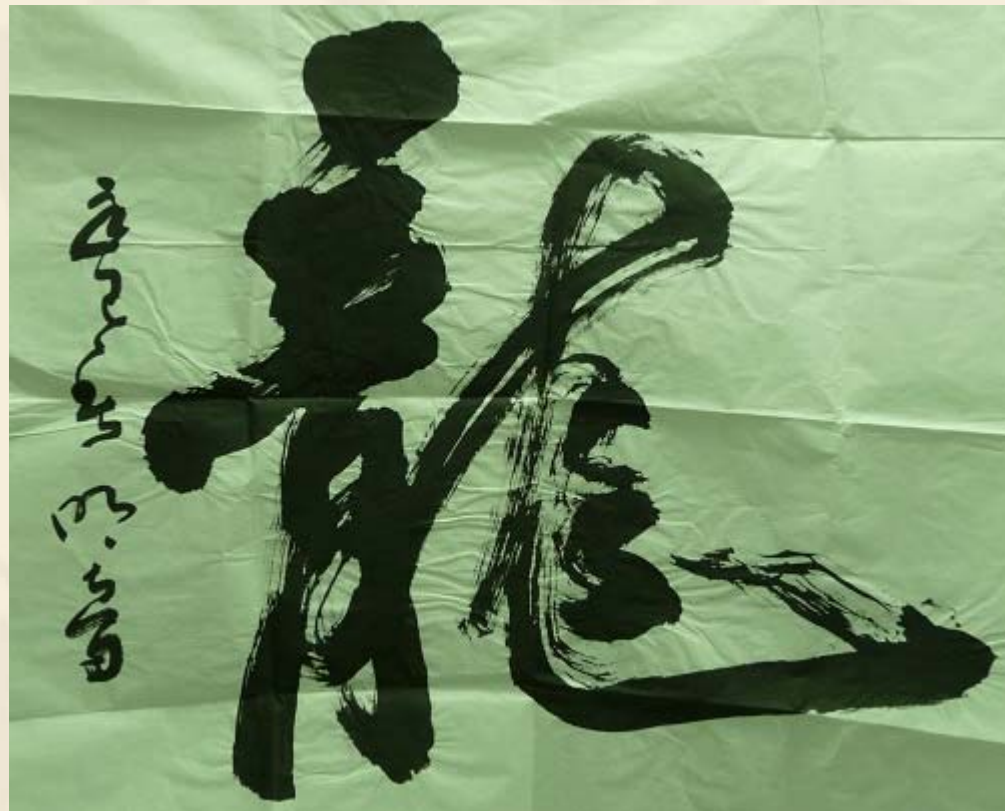
小楷的書寫，可選用硬毫或兼毫，以短鋒為佳。筆一定要尖、齊、圓、健，四德齊備。

小字字法要勻整秀麗，小楷書字形稍扁，才有高雅的意味。小行書則不妨穎長。章法字字獨立，行行分明，小楷橫平豎直；小行書則可連字，但不宜連的太多，要見舒朗俊秀的行氣。小字必須坐著擱臂，心平氣和地書寫。

大字以拙重為旨，小字以靈秀為旨，大字應從大處著眼，小字則應從小處著眼，大字如雲岡大佛，氣象莊嚴，氣魄雄強，小字如象牙雕刻，玲瓏剔透，精巧無比。



《龍》



《大字的筆法》


南宋 張即之《雙松圖歌》局部 1257年 卷紙本
水墨 33.8 X 120.6公分 北京故宮博物院藏
張即之擅寫大字行、楷榜書，其書法端莊厚重，穩健開張，雄渾磅礴，不但獨步於當朝，也風靡北方的金人和東瀛的日本。（洪）

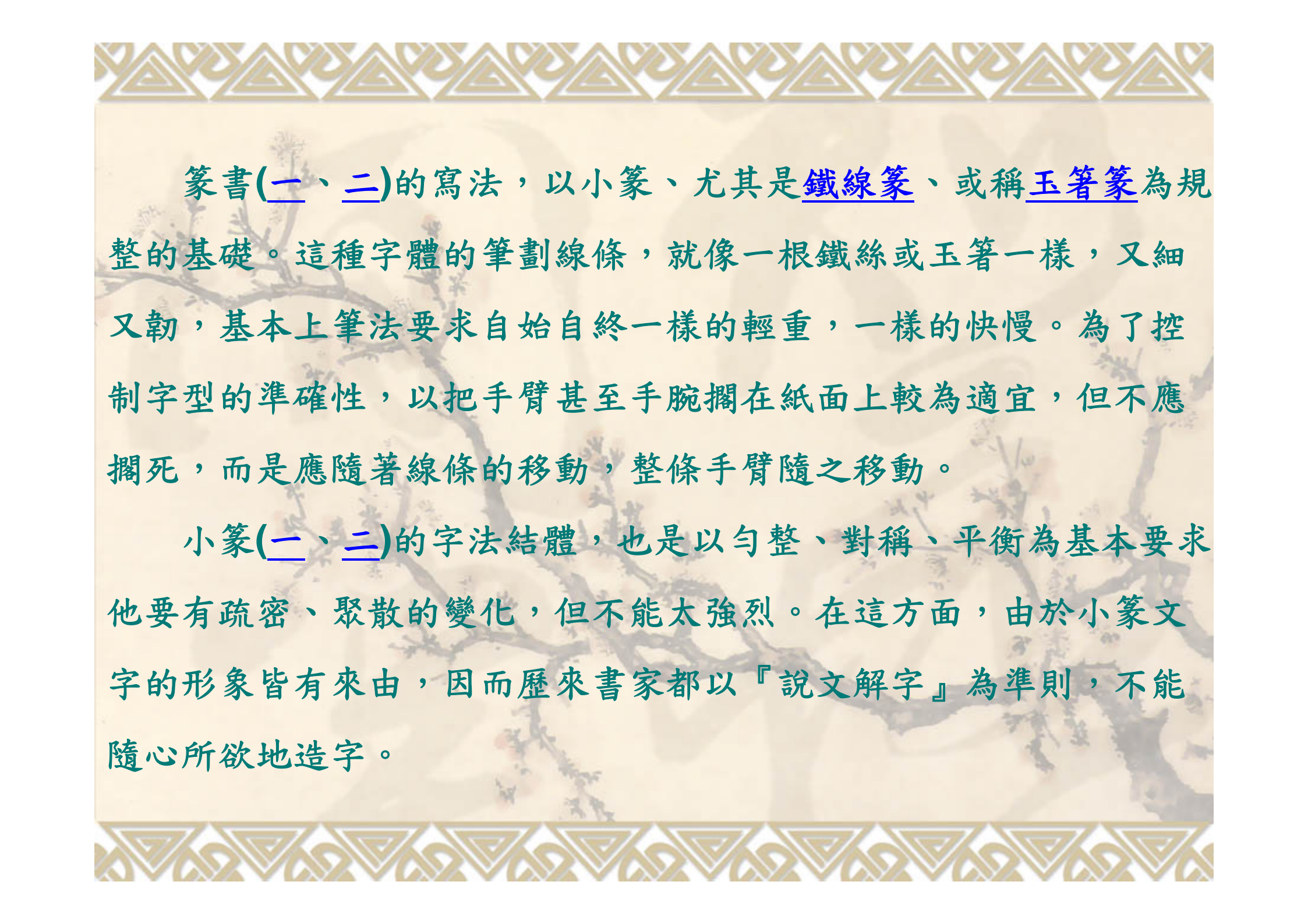




篆書的技法

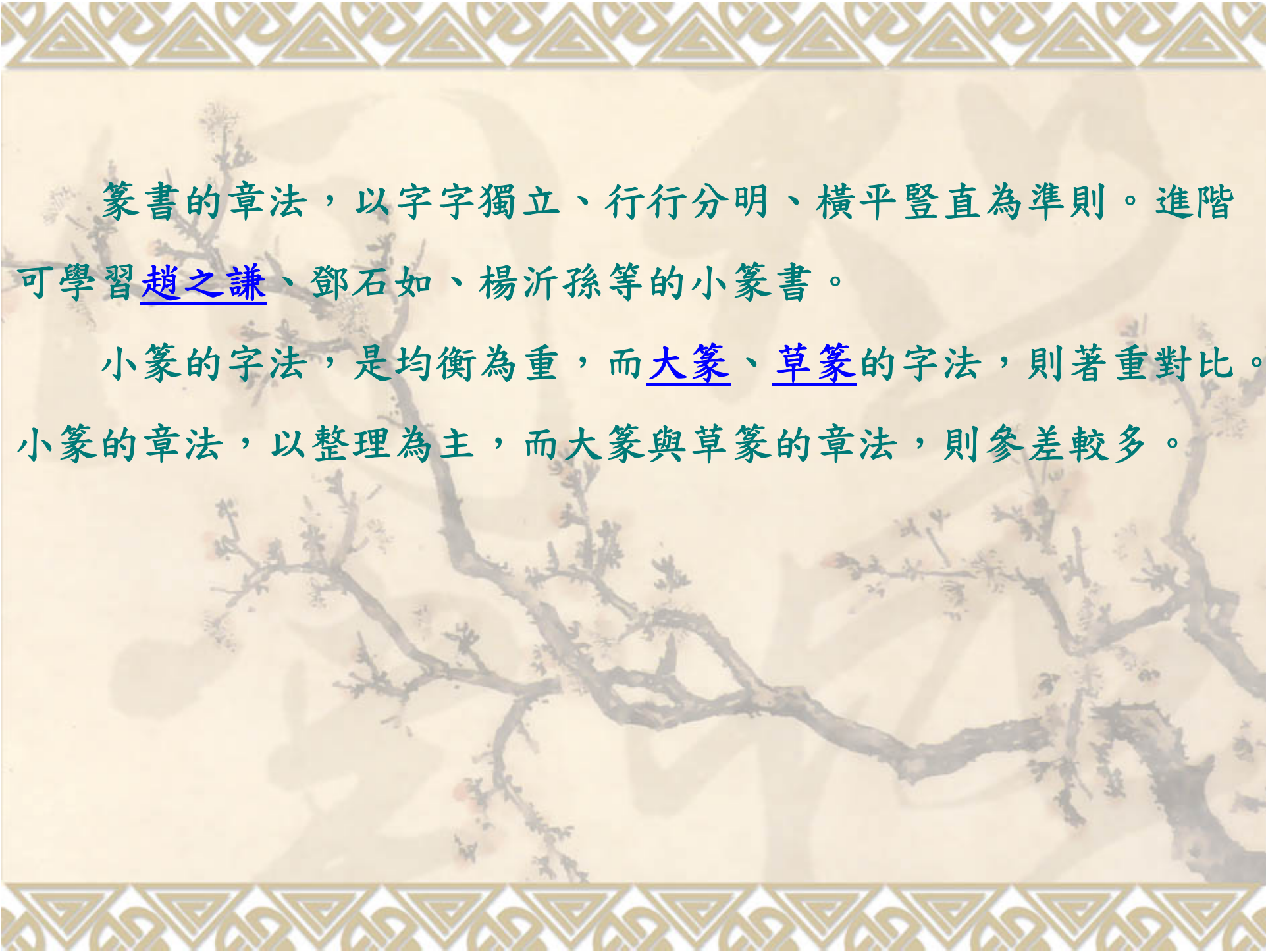
[回目錄](#)





篆書(一、二)的寫法，以小篆、尤其是鐵線篆、或稱玉箸篆為規整的基礎。這種字體的筆劃線條，就像一根鐵絲或玉箸一樣，又細又韌，基本上筆法要求自始自終一樣的輕重，一樣的快慢。為了控制字型的準確性，以把手臂甚至手腕擱在紙面上較為適宜，但不應擱死，而是應隨著線條的移動，整條手臂隨之移動。

小篆(一、二)的字法結體，也是以勻整、對稱、平衡為基本要求。他要有疏密、聚散的變化，但不能太強烈。在這方面，由於小篆文字的形象皆有來由，因而歷來書家都以『說文解字』為準則，不能隨心所欲地造字。



篆書的章法，以字字獨立、行行分明、橫平豎直為準則。進階可學習趙之謙、鄧石如、楊沂孫等的小篆書。

小篆的字法，是均衡為重，而大篆、草篆的字法，則著重對比。小篆的章法，以整理為主，而大篆與草篆的章法，則參差較多。

《篆書的寫法》



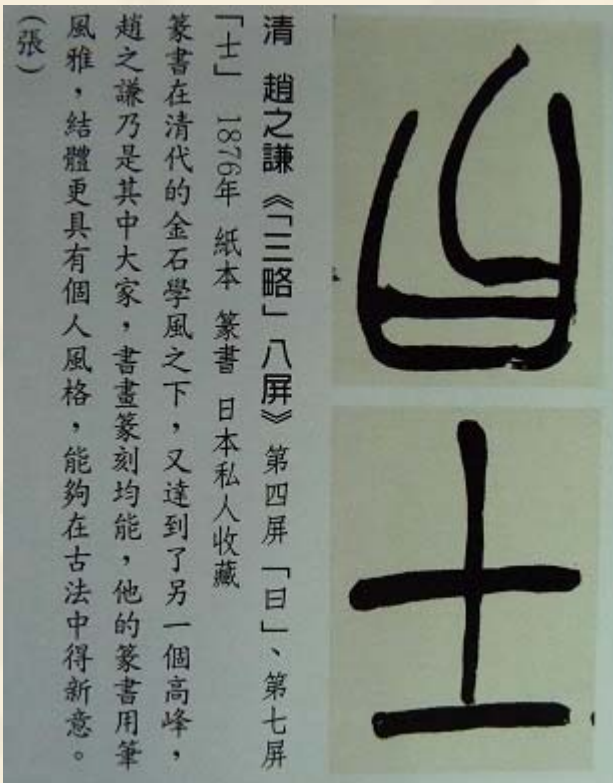
《玉箸篆》



《小篆》



《趙之謙》



清 趙之謙《「三略」八屏》第四屏「四」、第七屏

「士」 1876年 紙本 篆書 日本私人收藏

篆書在清代的金石學風之下，又達到了另一個高峰，趙之謙乃是其中大家，書畫篆刻均能，他的篆書用筆風雅，結體更具有個人風格，能夠在古法中得新意。

(張)

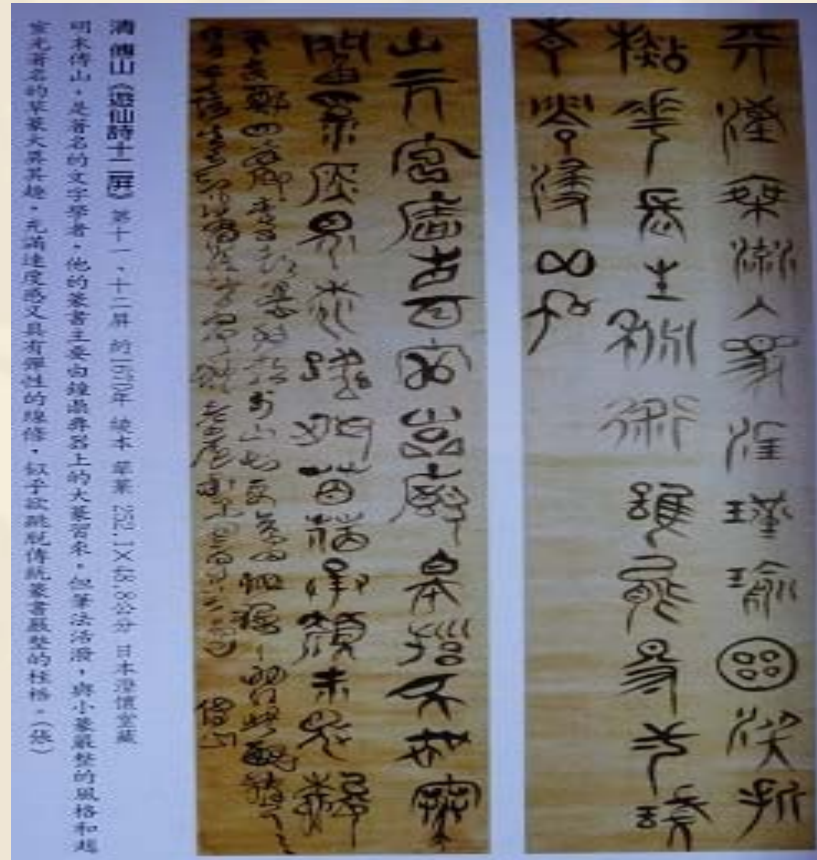
《大篆》



戰國《石鼓文》局部 篆書 拓本

石鼓文與甲骨、金文均屬於大篆體系，在運筆的技法以及結字的變化上比之小篆較多輕重提按的變化，尤其是清末民初的吳昌碩由石鼓文另開篆書風格，使得石鼓文名聲大噪，對於後世追求金石氣的篆書線條更有舉足輕重的影響，學書者在打好了小篆的基礎後，不妨進而學習大篆。（張）


《草篆》





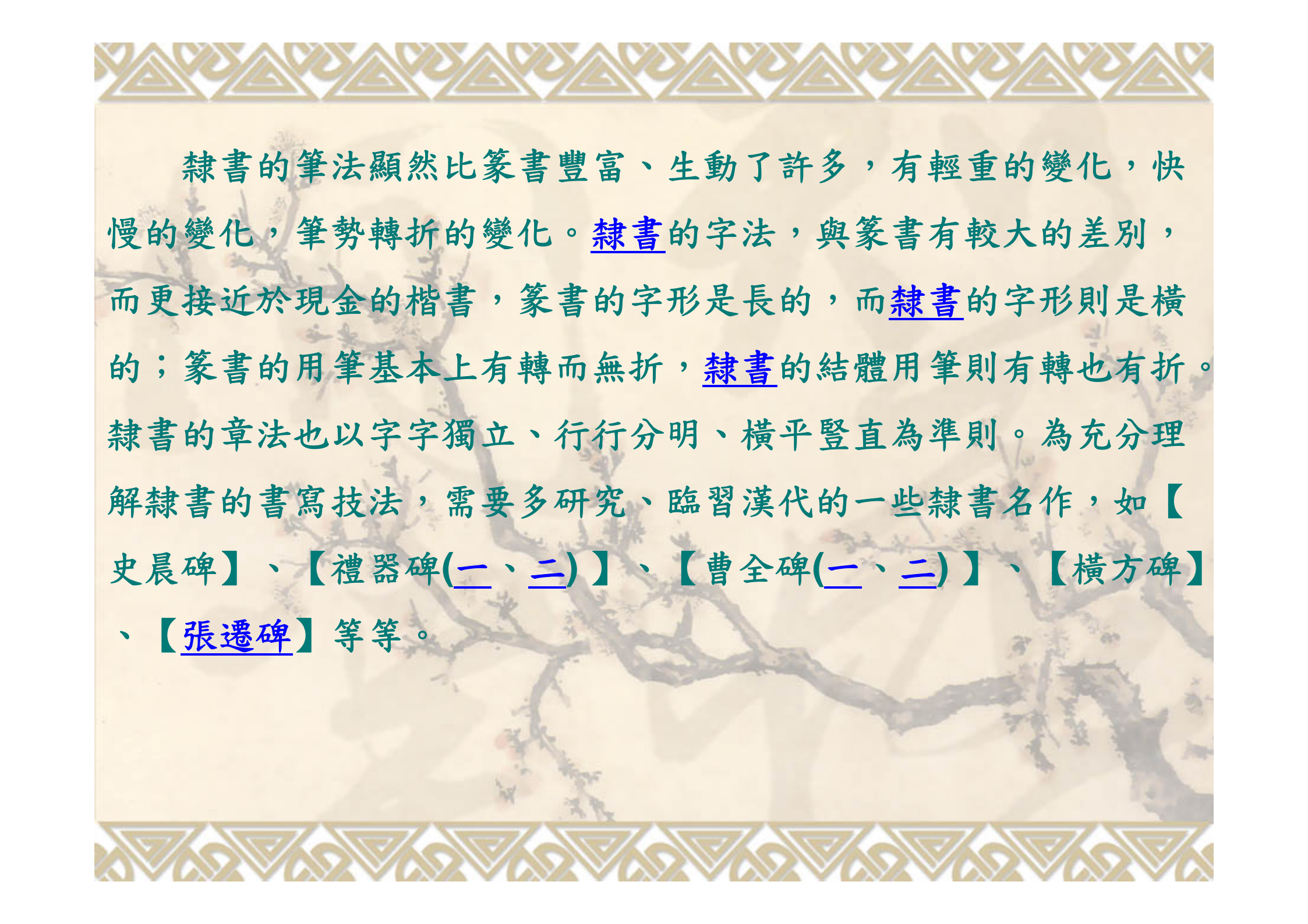
隸書的技法

[回目錄](#)



隸書筆法可分為三方面來談：

- 一、起筆：所有的點畫都藏鋒，形成不同程度的粗肥突出，有如蠶頭，因以為名。用筆與篆書的藏鋒有類似之處，但變化更加多采多姿。
- 二、行筆：一般是平穩沉著地向右、向下、向左下、向右下等方向運筆，以圓勁為要。
- 三、收筆：一般至筆劃的終端停住，略做輕微的頓挫，垂直於紙面向上提起。所謂波、磔，是隸書筆法最鮮明的特徵，相當於楷書中的撇和捺，如左向的勾起收筆也可作為波，橫筆收筆也可以作為磔，要特別注意的是不允許出現兩個以上的波與磔，稱作「雁不雙飛」。



隸書的筆法顯然比篆書豐富、生動了許多，有輕重的變化，快慢的變化，筆勢轉折的變化。隸書的字法，與篆書有較大的差別，而更接近於現代的楷書，篆書的字形是長的，而隸書的字形則是橫的；篆書的用筆基本上有轉而無折，隸書的結體用筆則有轉也有折。隸書的章法也以字字獨立、行行分明、橫平豎直為準則。為充分理解隸書的書寫技法，需要多研究、臨習漢代的一些隸書名作，如【史晨碑】、【禮器碑(一、二)】、【曹全碑(一、二)】、【橫方碑】、【張遷碑】等等。

《隸書》



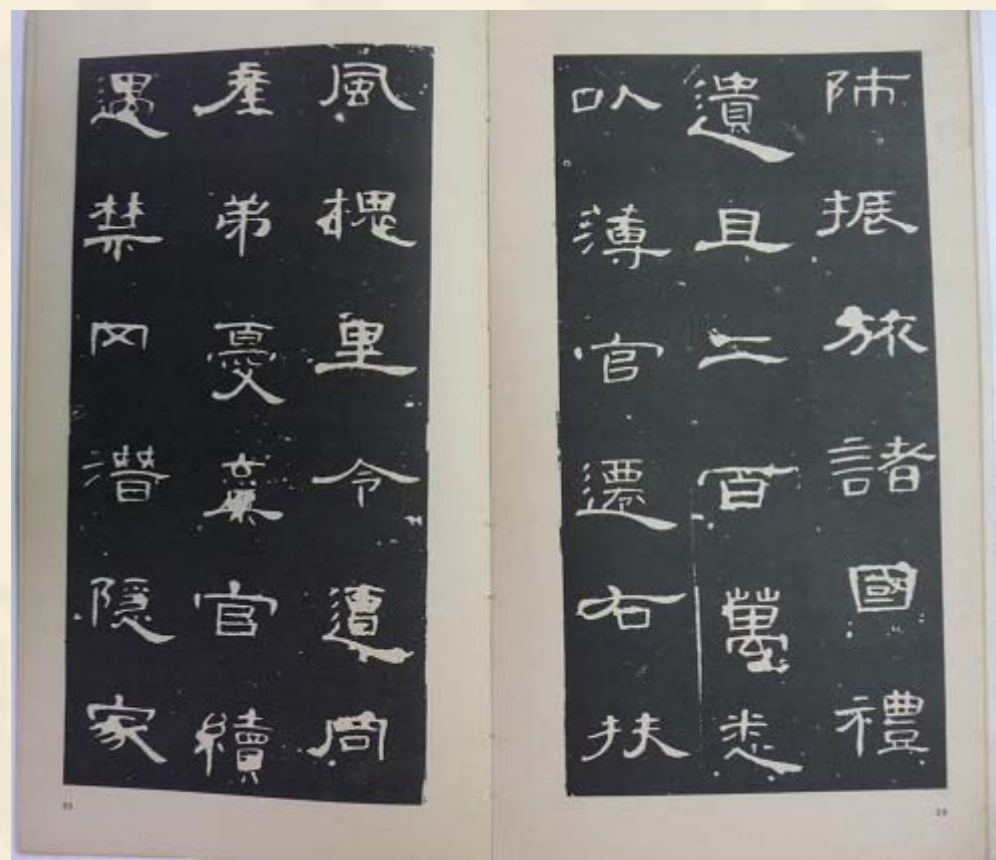
壽平四年十
一月甲子朔

漢《韓仁銘》局部 125年 拓本 隸書
此碑書風平正中見秀麗，結體安穩，線條充滿韻律，雁尾成熟完整，為漢隸的經典作品之一，極宜初學者入門。

《禮器碑》



《曹全碑》



《張遷碑》




漢《張遷碑》局部 拓本 隸書

此碑書風雄強，為漢隸的經典作品之一，以方筆為主，結字在詭譎中見樸拙，雖敝側而不失安穩，基本上，章法之趣味大於字法及筆法，學隸書有一定基礎者，進而可以臨習此碑，可洗去僵硬之氣。



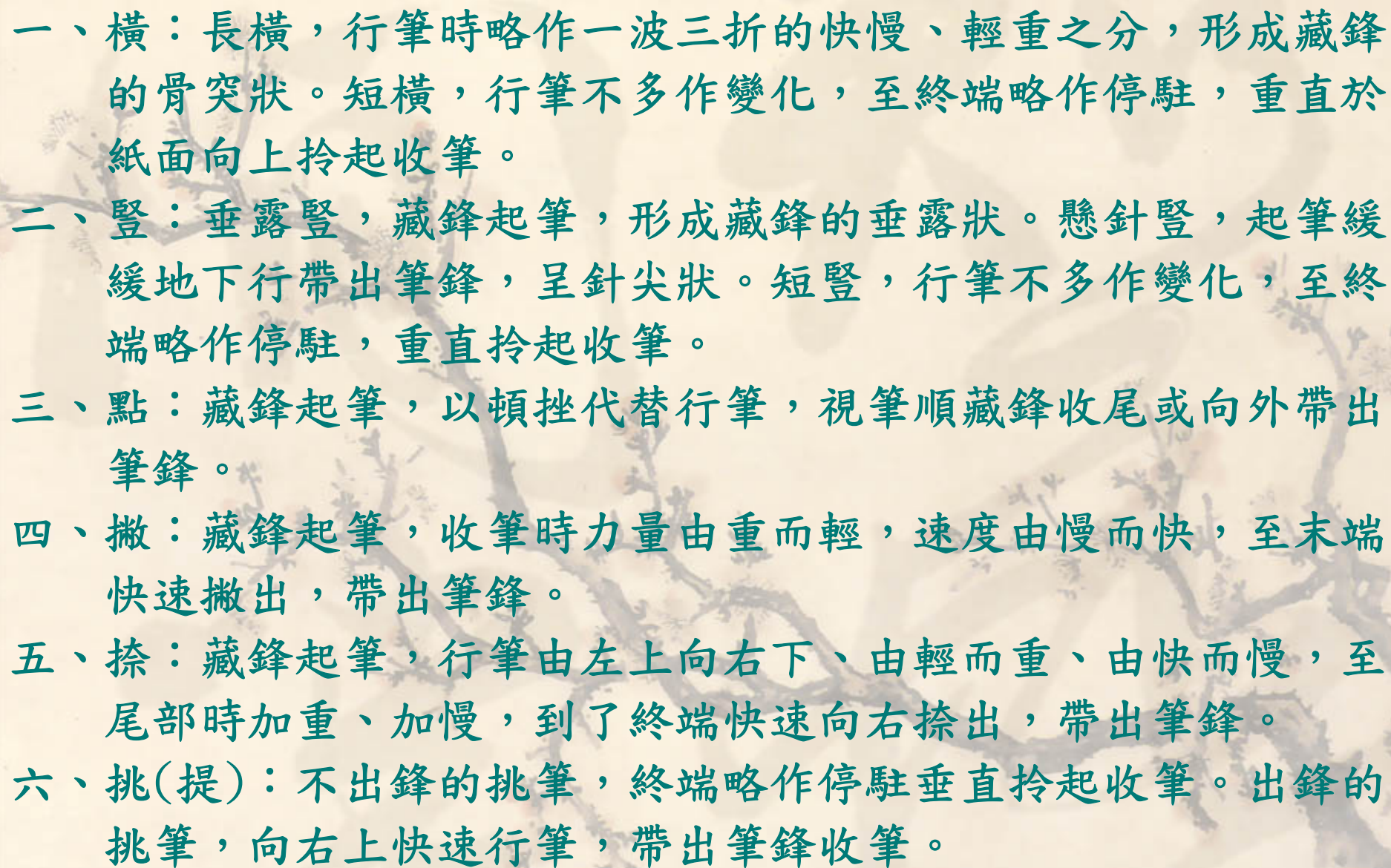
楷書的技法

[回目錄](#)



楷書毫無疑義具有模範的意義，尤其就做為書寫技法的基本功而論，無論筆法、字法、章法，皆是如此。

以筆法為例，論多樣，篆書、隸書都不及楷書；論規範，行書、草書又不能同它比。篆書、隸書的筆法，只有簡單的原則三四種，而楷書的筆法，粗分有八種，豐富多變又可以明確的加以規範，所以對於書法的學習，自然也就更具有「楷模」的意義，歷來學習方法，必須從楷書入手，古人論楷書的筆法，有「七條筆陣斬斫法」、「永字八法」、「翰林密論二十四條用筆法」等等，但今天一般可以歸納為橫、豎、點、撇、捺、挑(提)、勾、轉折八種，每一種中又隨結字筆勢有多種變化，概述如下：

- 
- 一、橫：長橫，行筆時略作一波三折的快慢、輕重之分，形成藏鋒的骨突狀。短橫，行筆不多作變化，至終端略作停駐，垂直於紙面向上拎起收筆。
 - 二、豎：垂露豎，藏鋒起筆，形成藏鋒的垂露狀。懸針豎，起筆緩緩地下行帶出筆鋒，呈針尖狀。短豎，行筆不多作變化，至終端略作停駐，垂直拎起收筆。
 - 三、點：藏鋒起筆，以頓挫代替行筆，視筆順藏鋒收尾或向外帶出筆鋒。
 - 四、撇：藏鋒起筆，收筆時力量由重而輕，速度由慢而快，至末端快速撇出，帶出筆鋒。
 - 五、捺：藏鋒起筆，行筆由左上向右下、由輕而重、由快而慢，至尾部時加重、加慢，到了終端快速向右捺出，帶出筆鋒。
 - 六、挑(提)：不出鋒的挑筆，終端略作停駐垂直拎起收筆。出鋒的挑筆，向右上快速行筆，帶出筆鋒收筆。

七、勾：勾沒有單調的起筆，而不同的勾、行筆、收筆的方法又各不同。

八、轉折：轉折沒有單獨的起筆，也沒有單獨的行筆。

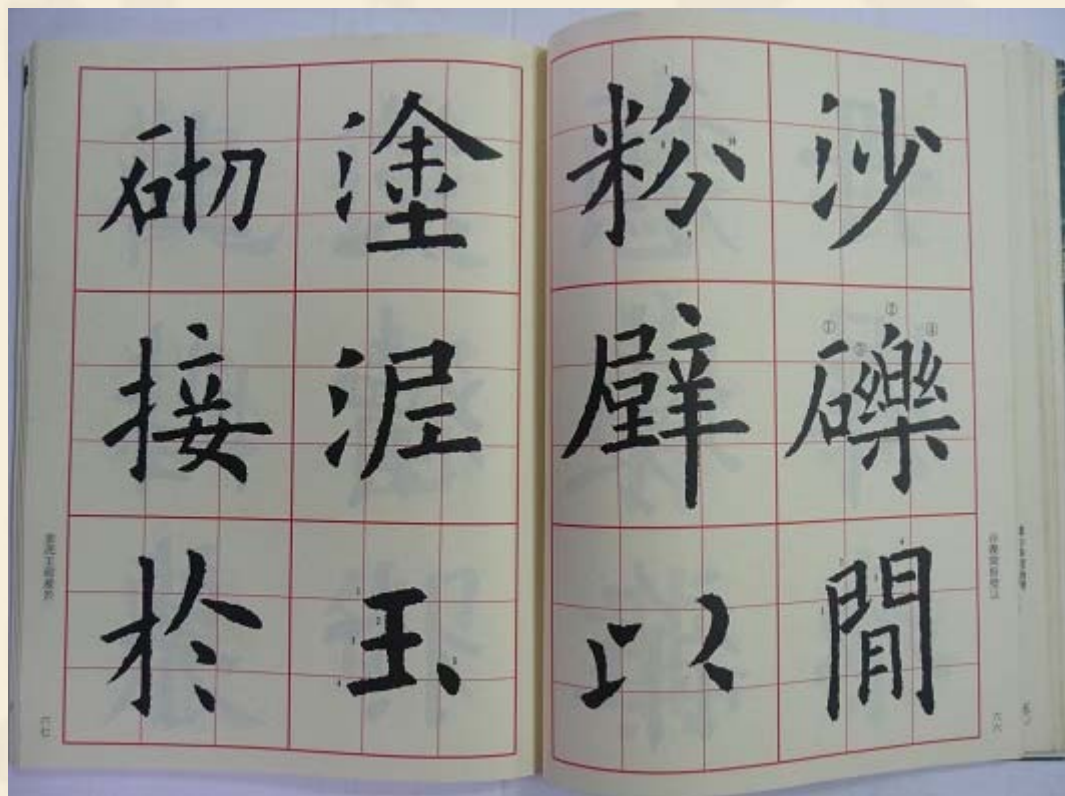
楷書的書寫技法，主要是針對唐楷而言，而廣義的楷書除了唐楷，還有魏碑，其筆法、結構、章法介於隸書和唐楷之間，在楷書上打好基礎，進而上溯篆、隸，下及行、草，方為書法正道入門，字法又稱結體，或稱間架結構，是一個字的點畫與點畫之間的關係，臨摹者可多臨習、研究歐陽詢的【九成宮碑(一、二、三)】、褚遂良的【雁塔聖教序】、柳公權的【玄秘塔碑(一、二、三)】【神策軍碑】和顏真卿的【多寶塔】【顏勤禮碑(一、二)】，楷書的章法，以字字獨立、行行分明、橫平豎直為準則。

《楷書》

有唐撫州南
城縣麻姑山
仙壇記

唐顏真卿《麻姑仙壇記》局部 拓本 楷書
此碑為顏體楷書諸代表作之一，體現了顏真卿成熟的筆法及書風，喜好顏真卿書風者不妨從此碑入手。

《九成宮碑》



《褚遂良的【雁塔聖教序】》



唐 褚遂良《雁塔聖教序》局部 910年 拓本

23.5X14.9公分 日本東京博物館藏

褚遂良為初唐四大家之一，其楷書線條揮舞瀟灑，與歐陽詢的堅實方整比起，褚遂良更具有圓潤灑脫的風致，無怪乎風靡者無數。（張）

《柳公權的【玄秘塔碑】》




《顏真卿的【顏勤禮碑】》





行書的技法

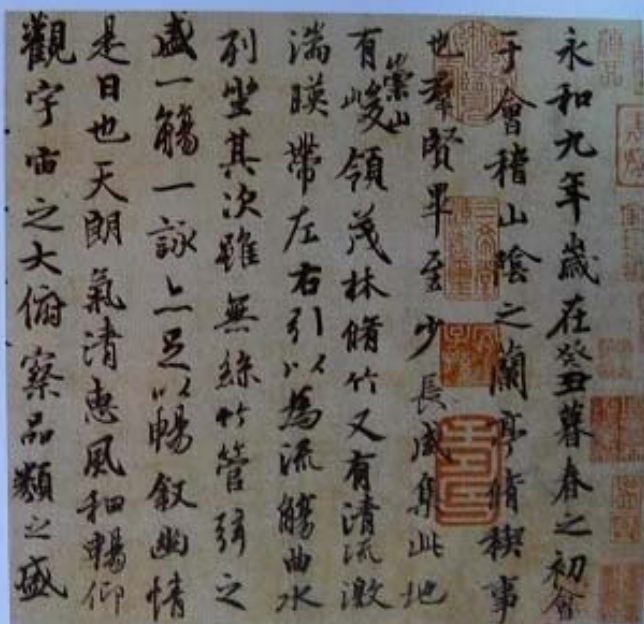
[回目錄](#)



行書的筆法，與隸書、楷書的最大不同，在於它對於每一個字的每一個筆劃，不是單獨的一個筆劃、一個筆劃謹慎的書寫，行書筆法變化萬千，比楷書更豐富多樣，主要不是針對具體的筆劃，而是指它的運筆技巧，要流暢中見端莊，而有別於隸書、楷書的於端莊中見流暢，行書的字法結體更加生動，也更強調筆劃之間的粗細、長短、疏密的顧盼呼應，以及筆劃間的配合應對。行書的章法，以字字不一定獨立(有獨立的，也有牽連的)，但行行分明，雖然豎筆以直畫為原則，但橫筆筆勢卻更變化多端。

作品賞析：[《一》](#)、[《二》](#)、[《三》](#)、[《四》](#)

《行書》

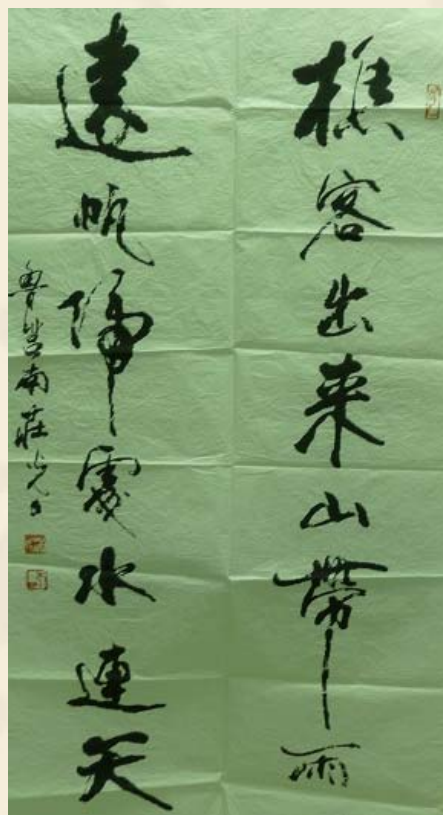


永和九年歲在癸丑暮春之初會
于會稽山陰之蘭亭脩禊事
也羣賢畢至少長咸集此地
有峻領茂林脩竹又有清流激
湍映帶左右引以為流觴曲水
列坐其次雖無絲竹管絃之
盛一觴一詠亦足以暢叙幽情
是日也天朗氣清惠風和暢仰
觀宇宙之大俯察品類之盛

東晉 王羲之《蘭亭序》 局部 馮承素摹本 卷紙本
行書 24.5×69.9公分 北京故宮博物院藏

王羲之作爲中國書法史上的「書聖」，在書法基本功方面所投入的功夫是眾所周知的，「池水盡墨」的佳話，更爲後人稱說不休。他的一些論書著述，真偽雖略有爭議，但強調的都是書寫的技術問題，可以作爲早期書法論述的一個指標。


《行書》作品





草書的技法

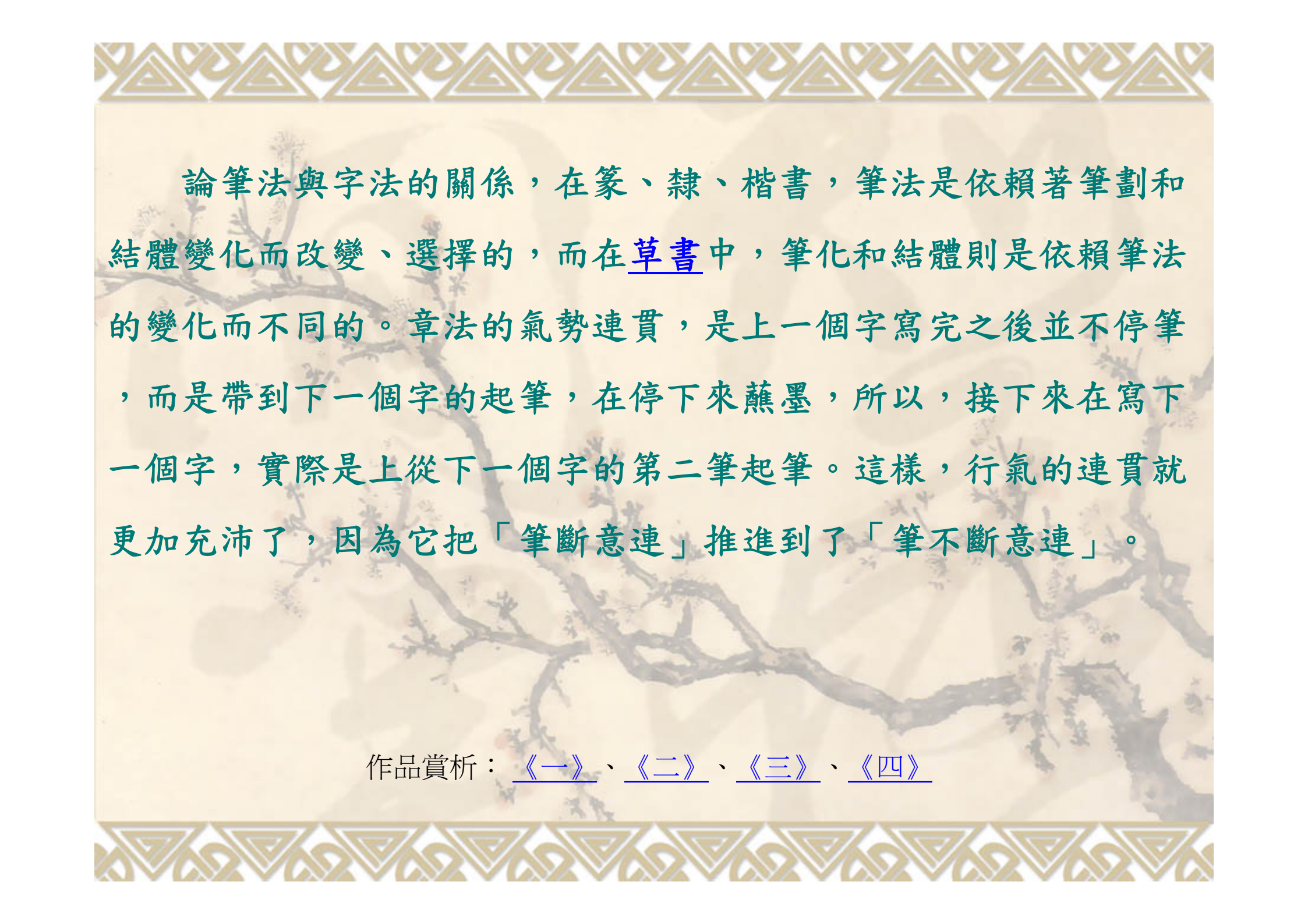
[回目錄](#)



草書有章草和今草與大草(狂草)之分。

章草可說是隸書的快疾書寫，書寫技法包括筆法、字法、章法，都是從隸書中演變過來的，今草則起源於二王的行草，字體不大，大草(狂草)則是將行草書更加恣肆化的書寫而成，凡寫的規矩一點的行書又稱「行楷」，而潦草一點的行書又稱「行草」。

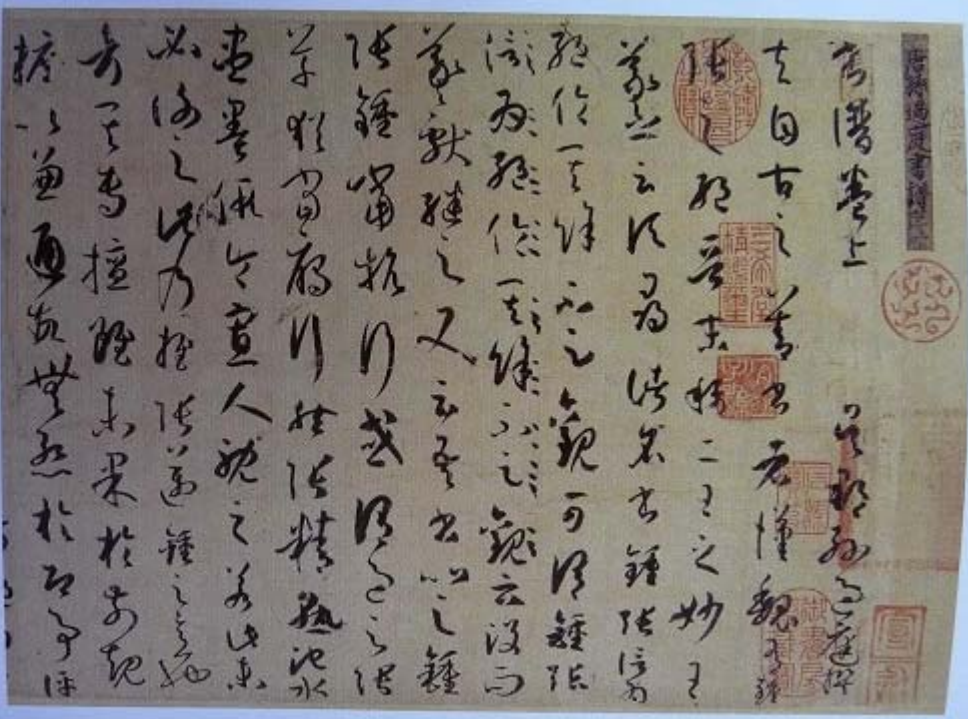
篆書的字法必須先熟悉篆法，而草書的字法則必須明白草法的結字，篆書的字法上有一定的規律，一個字(部首)有多種寫法，不同的字(部首)卻可以有同一種寫法。關於草書的書寫，對結字的認識至為重要。



論筆法與字法的關係，在篆、隸、楷書，筆法是依賴著筆劃和結體變化而改變、選擇的，而在草書中，筆化和結體則是依賴筆法的變化而不同的。章法的氣勢連貫，是上一個字寫完之後並不停筆，而是帶到下一個字的起筆，在停下來蘸墨，所以，接下來在寫下一個字，實際是上從下一個字的第二筆起筆。這樣，行氣的連貫就更加充沛了，因為它把「筆斷意連」推進到了「筆不斷意連」。

作品賞析：[《一》](#)、[《二》](#)、[《三》](#)、[《四》](#)

《草書》



唐 孫過庭《書譜》局部 卷 紙本草書


26.5 X 900.8公分 台北故宮博物院藏

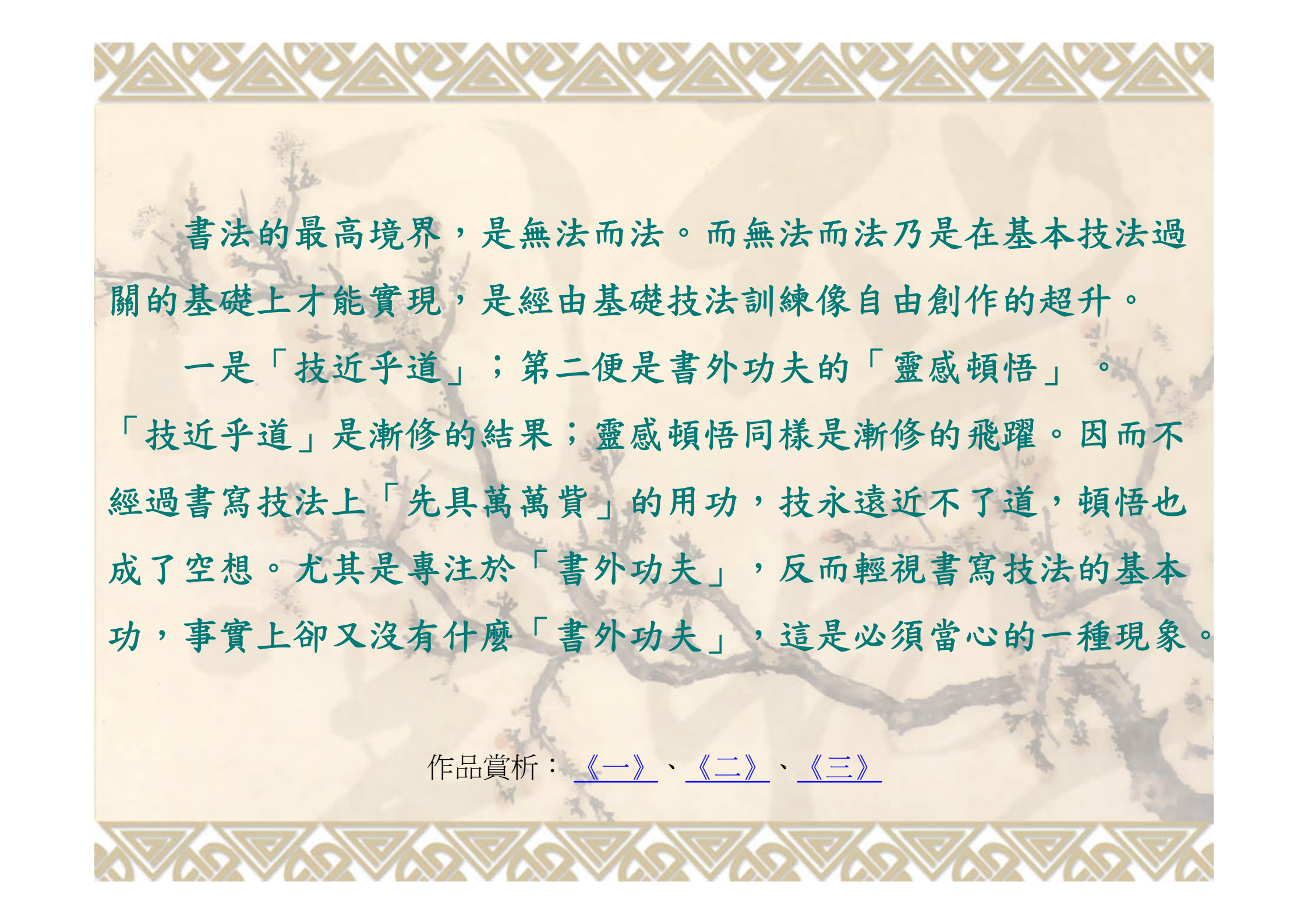
孫過庭的《書譜》，猶如楷書的《九成宮醴泉銘》，對於小草的學習來說，是不二的選擇，不僅運筆圓順，行氣流暢，卷首、卷中、卷末的氣氛更不相同，而內容所闡述的書法理論更是精要，對於書法創作的領悟極有助益。



結語

[回目錄](#)





書法的最高境界，是無法而法。而無法而法乃是在基本技法過關的基礎上才能實現，是經由基礎技法訓練像自由創作的超升。

一是「技近乎道」；第二便是書外功夫的「靈感頓悟」。

「技近乎道」是漸修的結果；靈感頓悟同樣是漸修的飛躍。因而不經過書寫技法上「先具萬萬貲」的用功，技永遠近不了道，頓悟也成了空想。尤其是專注於「書外功夫」，反而輕視書寫技法的基本功，事實上卻又沒有什麼「書外功夫」，這是必須當心的一種現象。

作品賞析：[《一》](#)、[《二》](#)、[《三》](#)

作品欣賞

