



第十講 書法的境界

我國的書法，從文字的書寫開端，最早的目的是要表達文字，便能溝通流傳，但由於國字本身具有形、音、義的特質，在文字的演進中，配合了書寫工具的發展，而形成了一門特有的學問，不但是中華文化之根，更具有實用性、教育性和藝術性的特色。

學習書法者，往往都能浸淫於這一精緻文化，而有各自的心得，綜觀書法的研習，不管導因為何，但大體不外乎：(一)修心養性、陶冶性情。(二)實用的需要。(三)熱愛中華文化等目的。

(一)修心養性、陶冶性情：這是精神教育的一種，初學認識中國字的人，如能施以書法教育，必能使中國字的瞭解和應用更為深刻，及至能自在的運筆，必能一管在握，俗慮全消，讓心情放鬆而寄情於一筆一畫之間，必將行筆如意，心曠神怡，尤其在工商繁忙的社會，研習書法的準備工具不多，練習方便，只要能提筆練字，那就能體會出，這是生活中的「忙人的閒事、閒人的忙事」。

懷有如此心性的話，在練字時就不宜急進強求，而應按部就班，耐心研練，往往在不計較進步得失之間，就能有所精進。反之，只一味怪自己寫不好，急著表現或不安於耐心研習者，不但無法使自己心平氣和，對於書法的學習就毫無益處了。

(二)實用的需要：由於書寫工具的不斷研究改進，一般寫字，並不以毛筆為主，但如真正要使日常實用的書寫文字，能有更好的境界，把毛筆字練好，必能在硬

筆字有更高的心得。而且由於中國字的特色，要想表現得好，例如市招標語、或是傳世的文書、恭謹示人的文件辭章，亦都得以毛筆書法來表現。其實用的價值，並非只是一般實用的硬筆字所能比擬。

對習字有實際需要的人，必定有相同心情期冀於最短時間內，達到可以應用的水準，所以在練習時，必定是勤奮努力，但是建議在學習的範圍上不要太廣，只要擇定一種。潛心練習，仍以臨帖開始。但多重著於字帖的應用，例如對於本身最常用的字句，多加研練，並留意字形間架結構的原則，覺得不妥的地方，則從字帖中去尋找相近的字形，不斷練習。短期間雖難以達到窺探書法的奧秘，但必能得心應手運用自如。

另一種對研習書法有實際需要的是，自覺字寫得不好，在日常應用時不好意思示人，所以基本上是「面子」的問題，如只關乎「面子」，建議不妨把學習的動機，轉為探究書法的內涵，如此可減輕心理的壓力，學習的成效必定更好。

(三)熱愛中華文化：我國的文化綿延相傳數千年，值得這一代的炎黃子孫去保存、發揚，而文字是一切文化的根本，由寫字所衍生的學問，必然有與其他文學或藝術相容的一面，所以練習書法，除應加強其基礎與發揮外，還應多方學習古典詩詞文學以及藝術的表現，如此才不致使書法只限於寫一手好字，而能達於書藝及書學的更高領域，書法的境界就更廣更深了。

除了上列的學習目的外，也有的是為著教學之用、參與比賽、應付考試或是功課之需等其他種種的原因，但是無非都想把書法練得快又練得好。要想達到這樣的

目標，就務必依照學習的進階，先達到臨好字帖的程度。而在書法的歷程上，只學好一本字帖是不夠的。任何人在練字之時，都會有想寫一帖作品，和寫出自己風格的書法來。如要達到這一目標，就必須融合而後才能創出自我的風格。

研練字帖的目的，是擬從學習中，揣摩字帖上的筆法、形體和筆意，簡單的說就是要學到這本字帖上的「形」、「神」。所以在研習時務必全神貫注，務必從中吸收，所以第一本選擇的字就顯得非常重要，學習者亦即以此帖為基本而出發，所以能達到適合自己使用的字帖，研練起來自然順手，但是很可能研習中，會產生對於字帖的種種看法和意見，甚至會覺得尚不能滿足自己的要求，這時就得另選法帖練習，從中吸取自己的需求。

字帖臨到什麼程度才能換帖，並無確切的標準，但是如能達到「背臨」寫出臨帖作品的話，不妨自運應用，這時可自選詩文句，運用從字帖上學到的筆法和字形間架之基礎，以宣紙寫成作品，除了規格、佈局與臨摹字帖的作品相同外，在落款則有較大彈性的發揮，可依自己想表達的內容予以寫出，楷書作品之落款以楷體為宜，亦可用行書，隸書作品則可以隸、楷、行體落款，行書作品則只宜以行書字落款。

在選出詩文字句後，必須先就詩句中的每個字，回想在曾經臨過的字帖中，找出相同或相關連的字，然後先以練習紙寫出一篇草稿，除了儘量表現字帖中的「形」、「神」外，與字帖毫無關連的字，就得細心揣摩部首、偏旁，多與字帖中的字相比對，直到調整出自

己覺得滿意的字形，如此一篇相稱的字形間架，才算產生，而後以這篇作品稿寫在宣紙上。練習得越多，從字帖中所得出的就越多。

如以楷書一體為例，在自運時不妨注意：

一、關於筆法：

1、起筆應藏鋒，以逆鋒起筆寫出起筆的形狀。最好養成逆起的習慣，再尖細的起筆，亦得以此筆法寫出。

2、收筆時，除了撇、捺、鈎、挑等需以尖出的露鋒行筆之外，均為藏鋒。收筆應以回鋒收筆，同時寫出收筆的形狀。

3、寫橫畫、豎筆畫應維持中鋒運筆，遇到需寫出角度的折筆，則以停或頓的筆法來顯出角度，需要更加強方角時，可以側鋒運筆。

4、尖出的筆畫，應以漸提的運筆慢慢寫出，再尖細的露鋒，也得用寫的，把筆力送到，不能掃筆而出。

二、關於筆畫：

1、直畫可較橫畫粗些。如寫「住」等。

2、橫畫的略向右上斜，應注意字中各筆橫畫的斜度均為平行。而且橫畫間空隙儘量相等，如寫「筆」等。

3、字形中對稱或平行的直畫，右邊要比左邊略粗，如「則」中的「貝」，右直較左直粗，右直鈎比短直粗。「固」的右直比左直粗。

4、斜下的直畫，應漸細，特別是收筆處不能用力按，只是輕輕往上回收即可。

5、同一邊最好不要有相同方式或相同方向的出鋒收筆。

待續