

「書法字帖的選擇與學習歷程探索」

蔡清和/演講大綱

2023/05/13

一、書法字帖的選擇

（一）最好合乎自己個性

清·劉熙載說：「書者，如也。如其志，如其學，如其才…，總之如其人而已。」

歐陽詢體欹側險峻，又嚴謹工整

虞世南體溫雅筆致圓融沖和

褚遂良體褚遂良楷書線條瘦勁，結字謹嚴，用筆富於節奏，華麗而不失剛勁

顏真卿體用筆肥厚，內含筋骨，勁健灑脫，筆力雄健，豐澤厚實，晚年則鋒芒內斂；

柳公權體柳公權的字均衡瘦硬，看其碑上字均有斬釘截鐵之勢，字體清爽秀麗卻又不失剛勁，字字骨力遒勁，整體結構嚴謹。

（二）靜態穩定優先（再學動態流暢）

先求站穩，再求行走，再求狂奔飛翔

（三）真迹優於碑刻

以智永千字文真迹與關中本做比較；以靈飛經現存真迹與刻本比較

（四）碑刻優於法帖

所謂法帖，就是將古代著名書法家的墨跡經雙鉤描摹後，刻在石板或木板上，再拓印裝訂成帖。

以顏真卿「郭家廟碑」碑刻本與忠義堂帖裡的郭家廟碑做比較

(五) 原寸字帖優於放大本

小字原寸放大後雖易於學習，但已離原本神貌甚遠

以米芾、張即之的小字與大字為例。再以皇甫誕碑為例

→顏柳大楷之價值

(六) 名家臨本優於模糊碑刻本

以集字聖教序之歷代名家臨本為例

(七) 法帖優於偽真跡

以〈顏真卿裴將軍詩帖〉為例

二、學習歷程探索

(一) 辨明筆法與刀法

以魏碑為例

(二) 顫抖用筆的問題

「金石氣」的探討

(三) 見異思遷

閱帖無數，貪多務得。

(四) 不知取法乎上

例：學歐陽詢書法，卻學黃自元；學顏真卿書法，卻學錢南園

(五) 急於有成

以譚延闓一生臨麻姑仙壇記二百二十遍期勉

(六) 入帖與出帖

清代方薰曾說：「學不可不熟，熟不可不化，化而有自家之面目。」

王鐸也說過：「學書之始也，難以入帖；繼也，難以出帖。」

1.換帖時機的判定

2.源流脈絡的延續

(七) 擴大視野

觀千劍而後能劍。(看得多，學得精！)

(八) 眼高手低

「眼中有神，腕下有鬼」

(九) 投入感情

韓愈在〈送高閑上人序〉中說：「喜怒窘窮，憂悲、愉佚、怨恨、思慕、酣醉、無聊、不平，有動於心，必於草書焉發之。」

(十) 苦學與神悟

張旭：「始吾見公主擔夫爭路，而得筆法之意。後見公孫氏舞劍器，而得神。」

張旭也正是在江島上看見沙平地淨，一時書法興起，以利鋒劃地而書，頓時“乃悟用筆如錐畫沙”。

張旭：「“孤蓬自振，驚沙坐飛”」

懷素：「吾觀夏雲多奇峰，輒常師之，其痛快處如飛鳥出林，驚蛇入草。又遇坼壁之路，一一自然。」

顏真卿：「屋漏痕」

黃庭堅在前往黔州夔道的舟中，現看老船工蕩槳、郡丁撥棹，領悟到草書古法。

陸游說：“汝果欲學詩，功夫在詩外。”

清·劉熙載說：「書者，如也。如其志，如其學，如其才…，總之如其人而已。」

佛道崇虛乘幽於寂弘
濟萬品典御十方舉威
靈而無上抑神力而無下
大之則弥於宇宙細之則



莫覩在智猶迷况乎佛道崇
虛乘幽控宰弘濟万品典御
十方舉威靈而無上抑神力
而無下大之則际於宇宙細

乎佛道崇虛乘幽控寂弘
濟萬品典御十方舉威靈而
無上抑神力而無下大之則
際於宇宙細之則攝於真象
罄無滅無生應千劫而不古