

書法講堂

主題：管窺書法之奧

演講者：陳建宇 日期：2024-02-24

1. 書法的獨特性

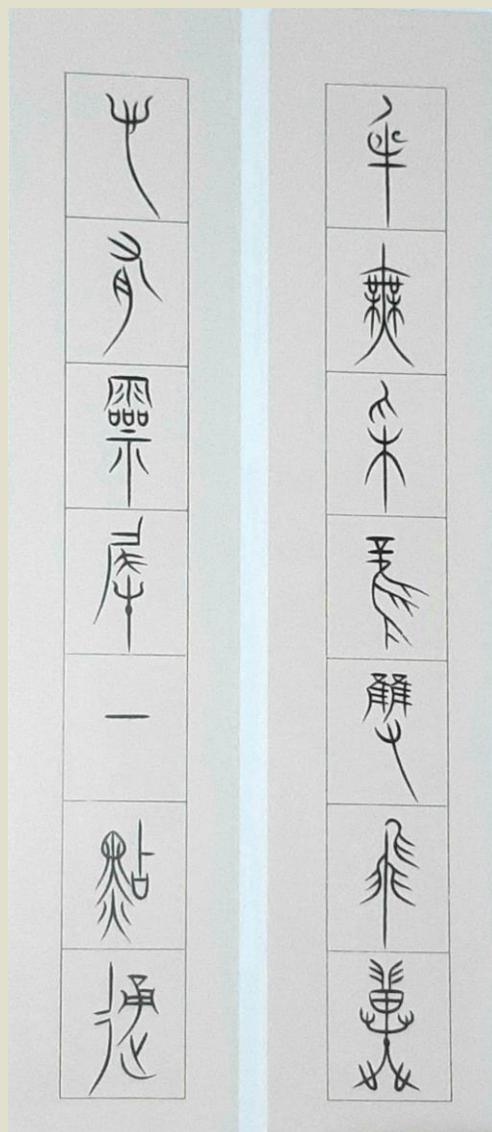
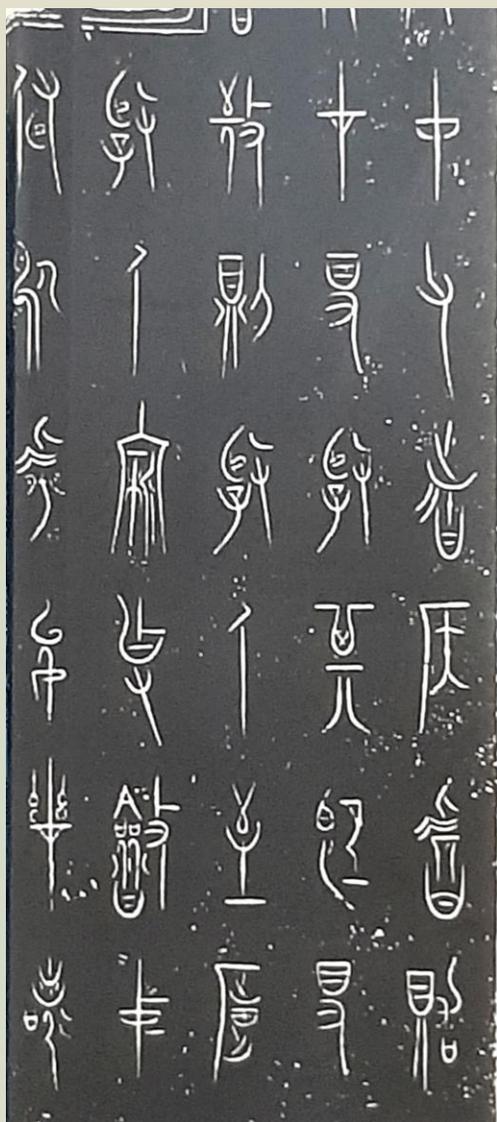
1. 中國的地理特色及時空因素造就

古代交通不便加上幅員遼闊及歷史悠久

2. 書法表現實用性、藝術性、歷史性、自我展現……

3. 工具獨特，千姿百態

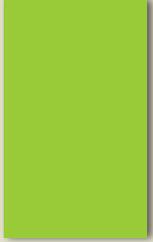
戰國時期中山篆(中山國文字，中山王陵於1978年出土)



2. 書法與養生

1. 鍾繇79歲，柳公權87歲，歐陽詢84歲，顏真卿76歲，虞世南80歲，沈周82歲，董其昌81歲，文徵明89歲，梁同書92歲，翁同龢85歲，何紹基74歲……

2. 寫字者凝神，觀字者氣清

- 
- ▶ 不同書體，還能有不同的保健作用：（書體作用來源：網路）
 - ▶ 楷書：字體端正工整，結構緊密，筆法嚴謹，沉著穩重，適合於焦慮、緊張、恐懼症、冠心病、高血壓、心率紊亂患者的心理調節。
 - ▶ 行書：字體如行雲流水，輕鬆自如，對抒發靈性，培養人的靈活性和應變能力很有幫助，適合於憂鬱症、有強烈自卑感、手足麻痺、腦血栓患者練習。

- ▶ 草書：體態放縱，筆勢連綿迴旋，離合聚散，大起大落如風馳電掣，一氣呵成。尤其適合精神壓抑，憂鬱者抒情達性之用，而不宜於焦躁者練習。
- ▶ 隸書：書體從容，風格變化多端，形象豐富，對於調節焦躁不安，固執偏激的情緒有幫助。
- ▶ 篆書：嚴正安穩、行筆緩慢，尤適合於焦慮、緊張和躁動者練習，有利於調節心理，適合於冠心病、高血壓患者的輔助治療。

3.毛筆之妙

1. 動物毛：

1-1. 羊、狼、兔、馬、鹿、鼠、猿、貓、鼬、麝、獾、虎、狸、豬、牛、獺、熊貓……

1-2. 雞、鴨、鵝、雉、孔雀……

2. 人毛髮：

胎毛、鬍鬚

3. 植物性：

竹、藤、茅草、藺草、稻草、林投、月桃、……

4. 學習書法的方法

1. 取法：

取法乎上，僅得其中；取法乎中，僅得其下；取法乎下；無所得矣。

2. 讀帖臨帖(碑帖作用:基本功、調整用、欣賞用)

3. 勤加練習

4. 學習書法的PDCA循環：

計畫(PLAN)→執行(DO) → 查核(CHECK) → ACT(行動)

書藝的精進

- ▶ 藝悟契境
- ▶ 藝非時竟
- ▶ 技法、審美、書論

5. 書法的要素

1. 筆法：

1-1. 寫字非畫字

1-2. 統一中求變化，變化中求統一

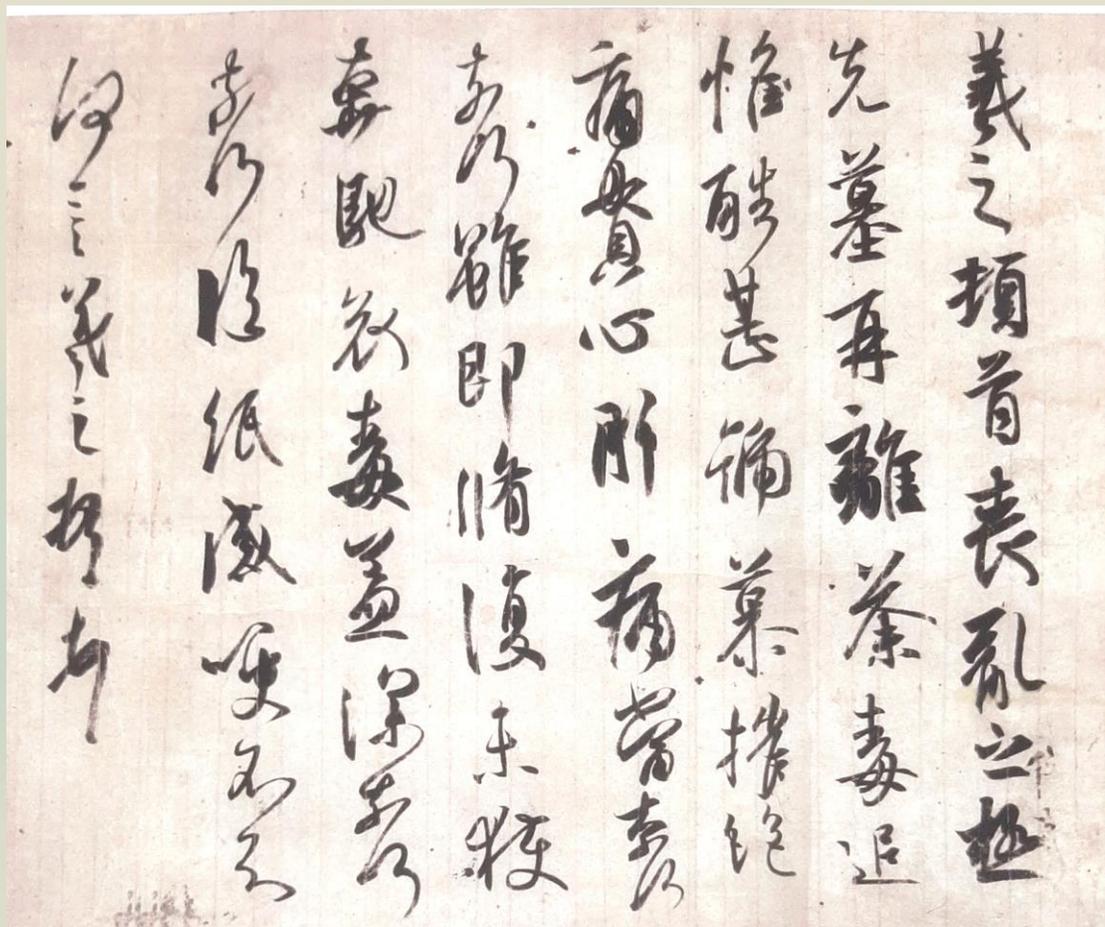
2. 結構：

單字-伸展、避讓、均間

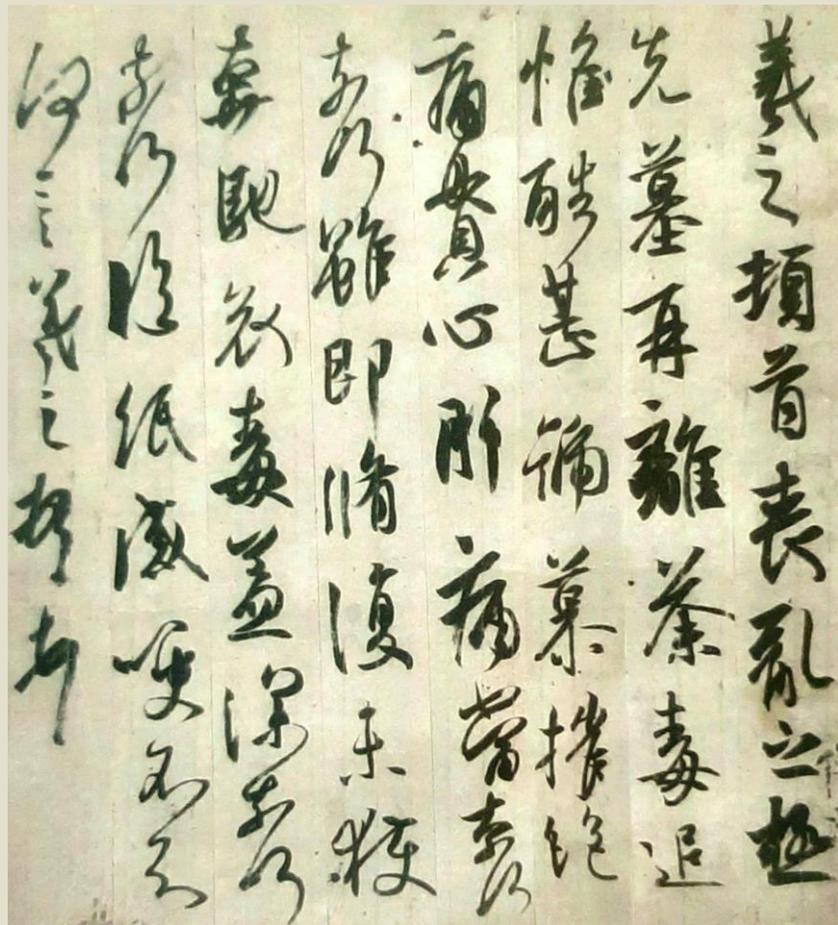
3. 章法：

字的安排或組織方式

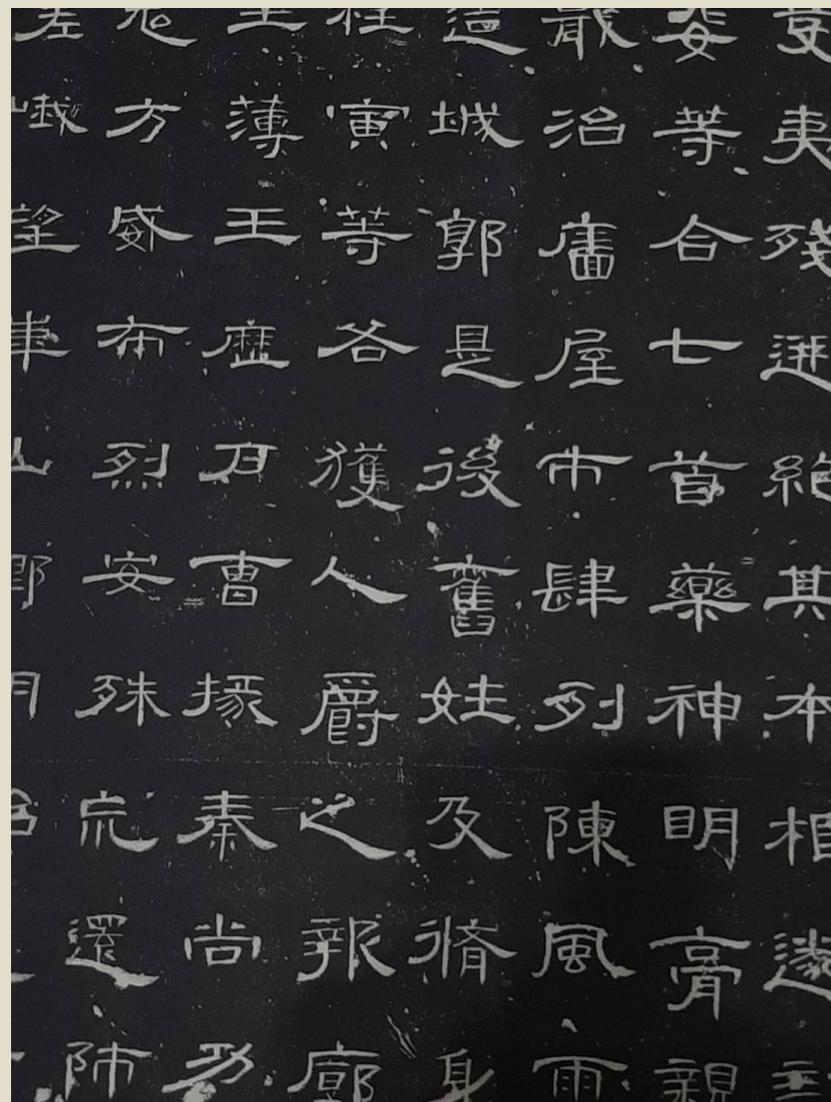
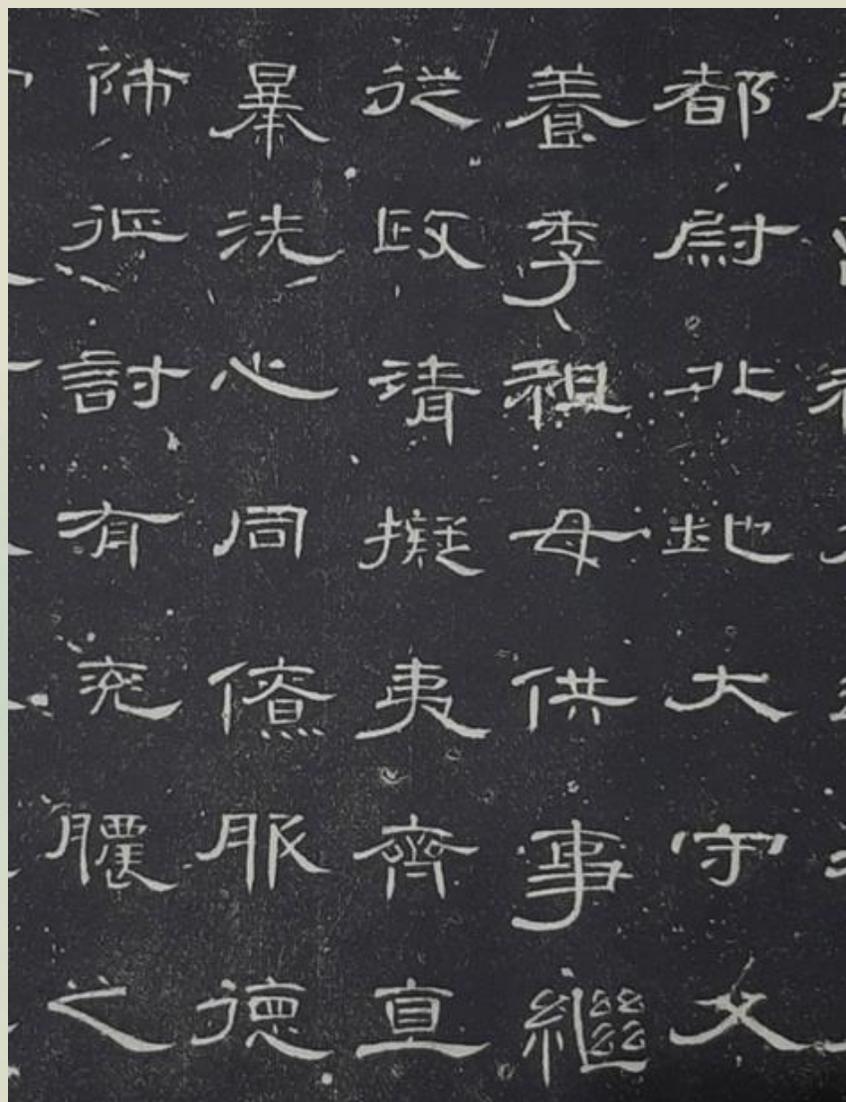
王羲之-喪亂帖



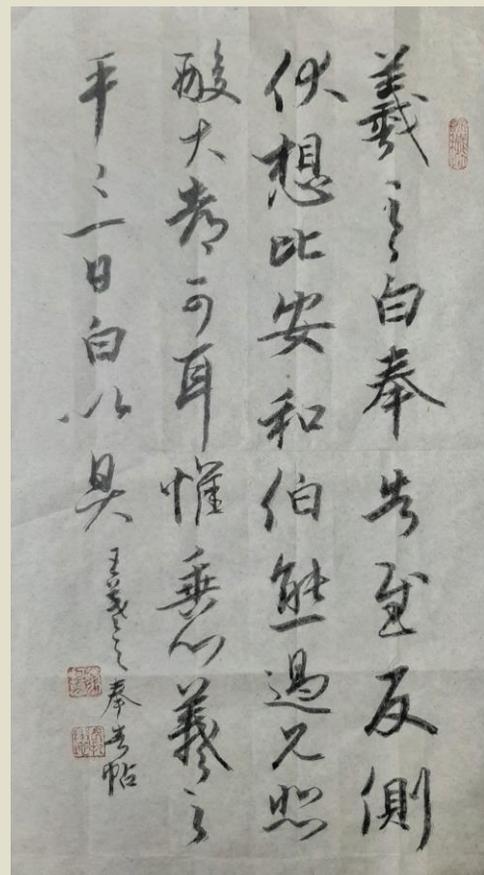
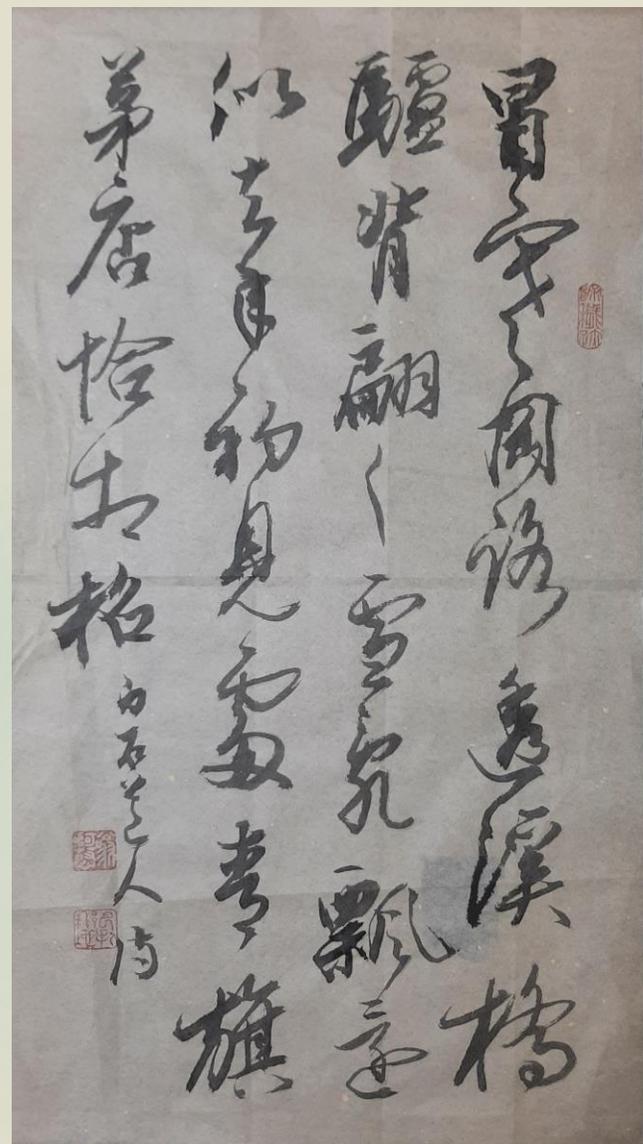
喪亂帖 (調整行距後)



曹全碑(局部)



粘文意老師近期書作



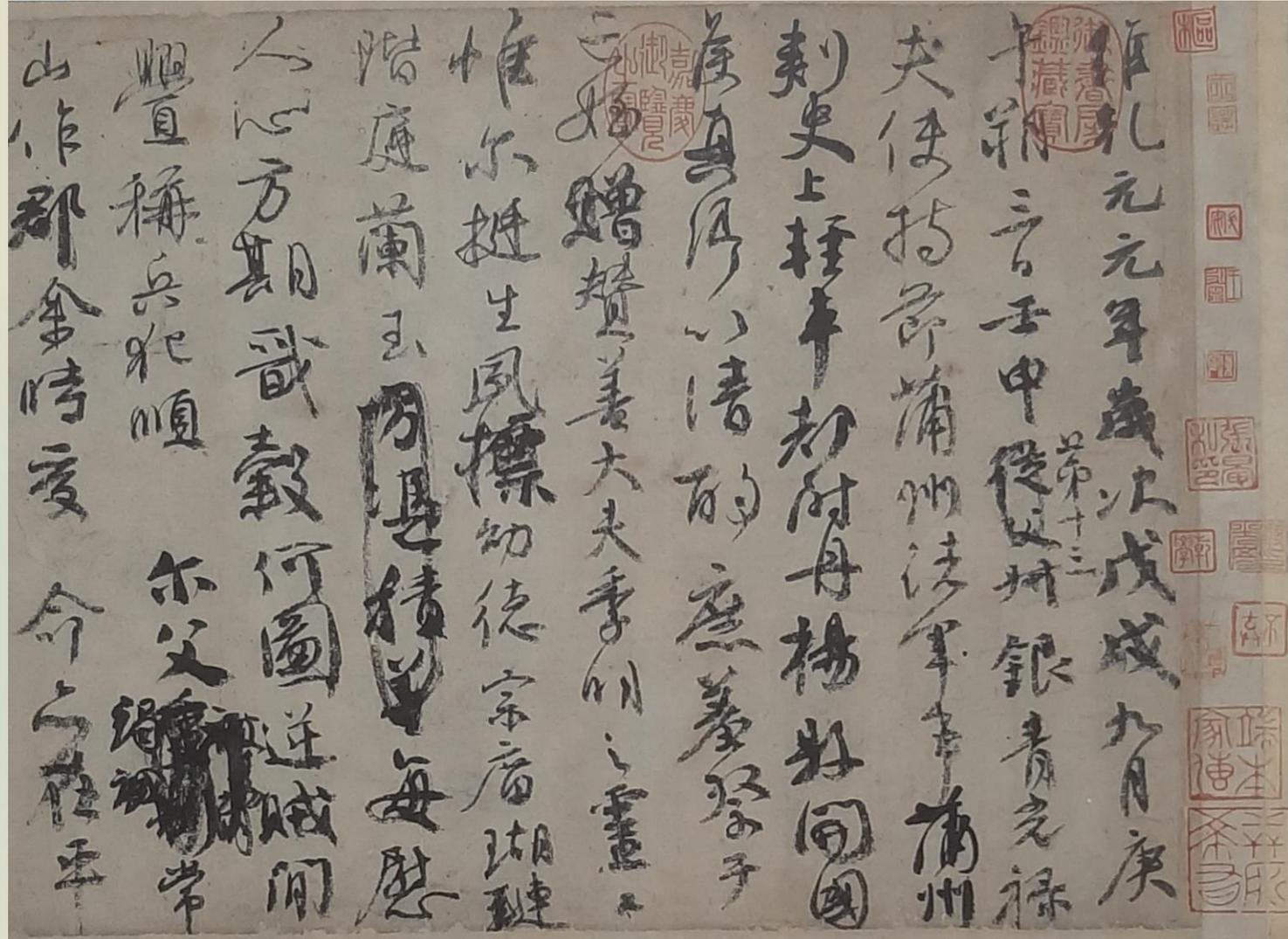
中國五大行書-1

蘭亭序(局部)

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弦之
盛一觴一詠足以暢叙幽情
是日也天朗氣清惠風和暢仰
觀宇宙之大俯察品類之盛
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

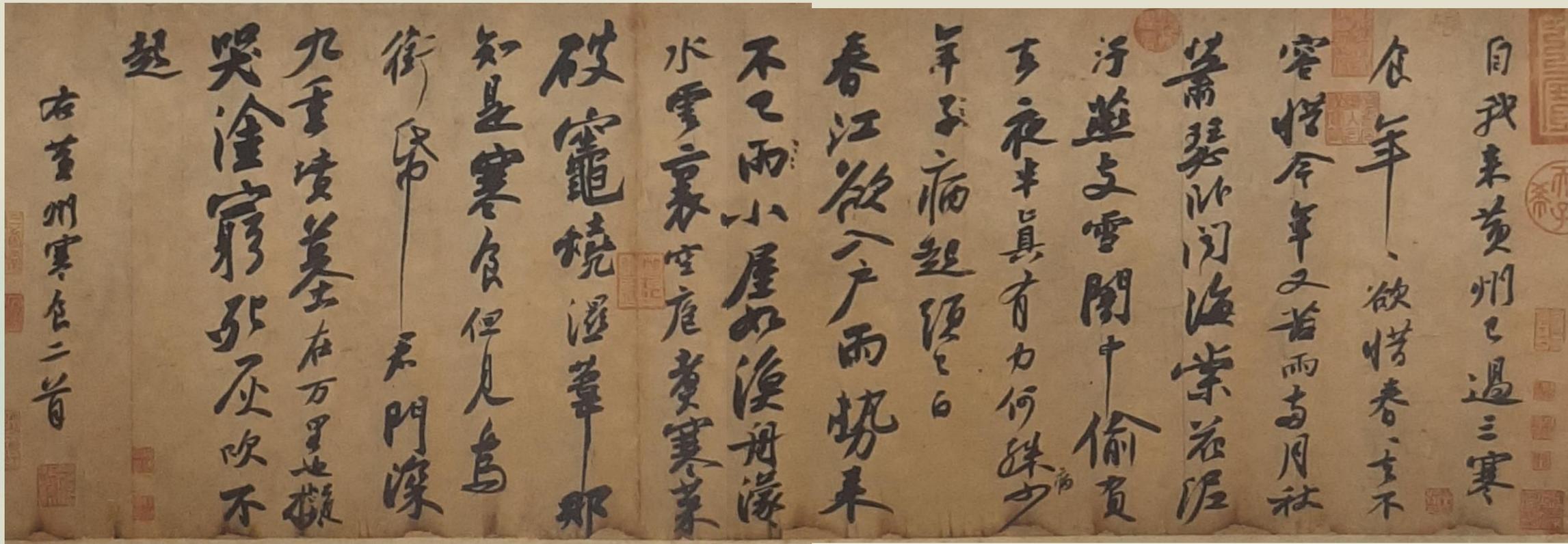
中國五大行書-2

顏真卿-祭侄稿(局部)



中國五大行書-3

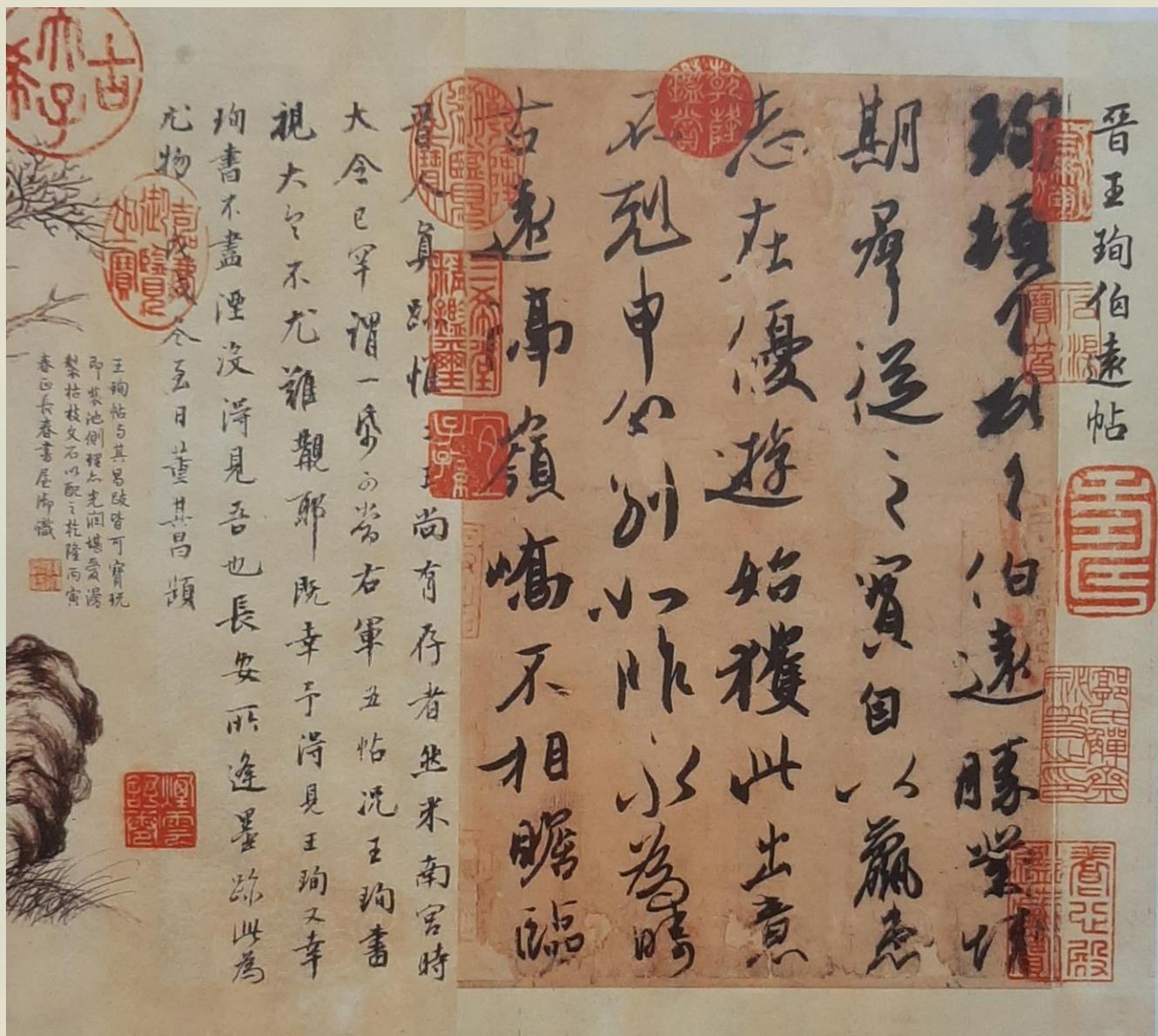
蘇軾-寒食帖



右黃州寒食二首

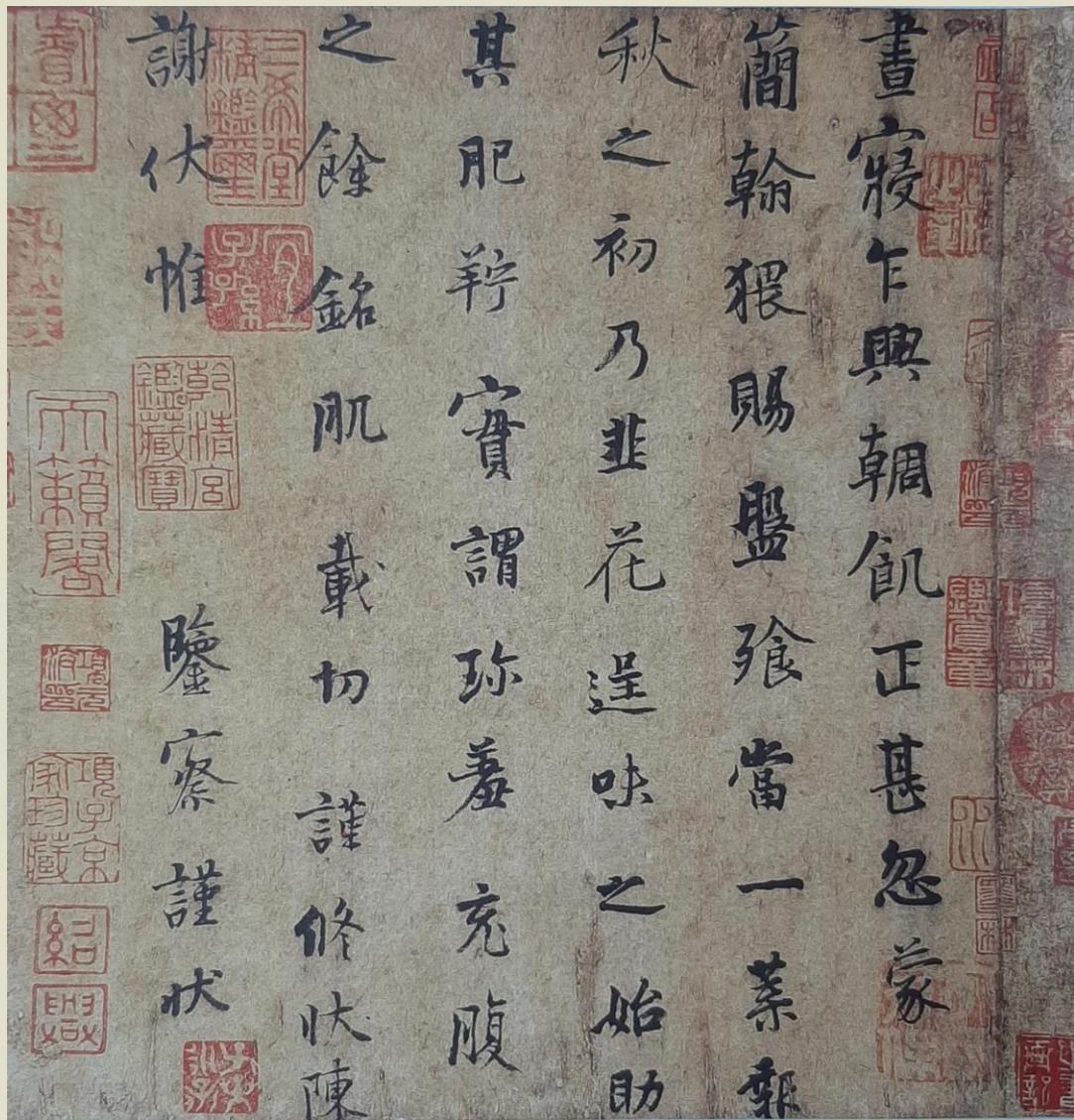
中國五大行書-4

王珣-伯遠帖



中國五大行書-5

楊凝式-韭花帖



6. 筆鋒的使用

1. 中鋒：

1-1. 提按換面

1-2 擻管

1-3 轉腕

2. 調鋒

3. 以鋒造形

7. 書法的樂趣與延伸

1. 墨
2. 紙
3. 硯
4. 治印
5. 裝裱
6. 文學

感謝參與！