

高級中學

# 書法

上冊

羲之於雪時晴佳想  
 安善書未果為結力不次  
 羲之於

山陰張侯

君倩

編主館譯編立國

中華民國八十七年八月初版

高級中學 書法教科書 (全二冊)

上冊 定價 (由教育部核定後公告)

主編者

國立編譯館高級中學書法科教科用書編審委員會

出版者

國立編譯館 地址：臺北市大安區舟山路一四七號 電話：三六一九二五六

經銷者

正中書局 遠東書局 臺灣書局 復興書局 寰球書局 大新書局 廣文書局 維新書局 東華書局 東元書局 正光書局 人和書局 恒山書局

印刷者

今日彩色印刷股份有限公司 地址：臺北市中正區忠孝東路一段一七二號 電話：二四一七二

編輯者

汪中 李郁周 張光賓 黃肇基 李金昌 王靜芝 杜忠誥 陳其銓 汪其樣

封面題字

王壯為

## 編輯大意

- 一、本書依照教育部於中華民國七十二年七月修訂公布之高級中學選修科目書法課程標準之規定編寫。
- 二、本書分上、下兩冊，供高級中學第二學年上、下學期教學使用。
- 三、本書編輯內容，以指導學生了解有關書法常識、書寫技法與培養鑑賞書法之能力為主，期能提高學生學習書法之興趣，宏揚書法藝術。
- 四、本書編選之教材，每週以講述一小時、習寫一小時為原則，教師教學時得視實際需要靈活運用。
- 五、習寫教材之編選，上冊以歐陽詢楷書（第三章第三節及第四節）與王羲之行書（第四章第二節）為主；下冊以顏真卿楷書（第八章第二節）、楷書張猛龍碑（第九章第二節）、隸書乙瑛碑（第十章第二節）、顏真卿行書（第十一章第二節）為主。每冊各編十八週次，每週次編選六字，以資反覆練習。
- 六、本書上冊分章敘述隋以前之書家介紹與碑帖鑑賞，因為隋以前碑帖多無書者款識。下冊唐以後書家介紹及其作品鑑賞則合併敘述，人書並舉。
- 七、本書為配合教學時數與學生需要，內容僅提綱挈領，文字力求淺顯簡潔。教師教學時請參考教師手冊。
- 八、本書所附之碑帖圖片，力求採擇原跡或善本。
- 九、本書內容，恐難周備，疏漏之處，敬請學者專家惠示卓見，俾便再版修訂時之參考。

# 高級中學書法（上冊）目次

封面作品 王羲之快雪時晴帖

封底作品 睡虎地秦簡

第一章 概說……………一

第一節 書體源流……………一

第二節 執筆、運筆與書寫姿勢……………八

第三節 結構原則……………一五

第四節 書寫用具之選用……………一九

第二章 碑帖與臨摹……………二三

第一節 碑帖及其選用……………二三

第二節 臨摹要領……………二八

第三章 楷書（一）……………三〇

第一節 楷書之認識……………三〇

第二節 歐陽詢楷書主要作品簡介……………三四

第三節 歐陽詢楷書點畫用筆及習寫……………三七

目次

第四節 歐陽詢楷書結構要領及習寫……………四二

第四章 行書(一)……………五一

第一節 行書之認識……………五一

第二節 行書書寫要領及習寫……………五四

第五章 隋以前主要書家簡介……………六一

第一節 秦漢時代主要書家……………六一

第二節 三國及兩晉主要書家……………六四

第三節 南北朝及隋代主要書家……………六七

第六章 隋以前主要碑帖鑑賞……………七〇

第一節 篆書……………七〇

第二節 隸書……………七九

第三節 行草書……………八七

第四節 楷書……………九五

第七章 書法作品之形式及完成……………一〇三

第一節 書法作品之形式……………一〇三

第二節 書法作品之完成……………一〇九

# 第一章 概說

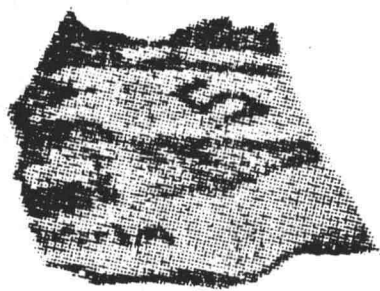
## 第一節 書體源流

人類使用語言以表達情意、溝通思想，惟語言受制於時空，不能傳之久遠，文字遂應運而生。相傳古人有書契與圖象文字之作，吾人可自甘肅出土灰嘴彩陶上六千年前先民所作之「5」與「2」（圖一、圖二），以及殷商銅器上之圖象文字如人形、刀形、冊字形、高字形（圖三）等而想像其大略。

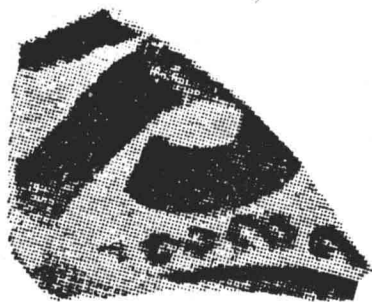
今日所見比較有系統之古代文字，應屬殷商時期寫刻於龜甲或獸骨上之甲骨文。其形態已逐漸脫離書契與圖象文字，筆畫纖細，直線多、曲線少，結體近長，形態多變，行款往往左右對稱（圖四），是應貞卜所需之必要款式。

與甲骨文同時，尚有鑄刻於鐘鼎銅器

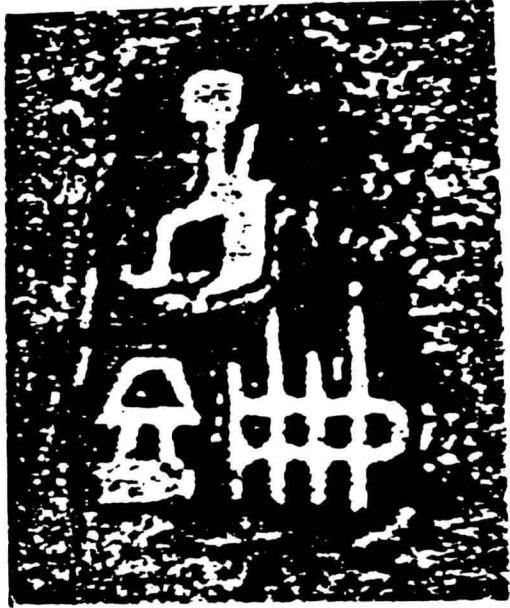
圖一 灰嘴彩陶記號



圖二 灰嘴彩陶記號



圖三 殷觚



之金文。因銅器形制不一，且商周前後千餘年，字體流變極大，點畫、字形演化甚多，故有形態不甚規則而近於圖象文字者，有形態較為齊整而與大篆無異者。其分行布白往往呈現參差錯落之象，饒有趣味（圖五）。

東周以後之金文，不論筆畫方圓或形體長短，皆漸趨整齊，漸呈規律；春秋時代，各國文字體勢容有差異，而樣式並無不同。秦公殷（圖六）與石鼓文（圖七）二者皆屬大

圖四 甲骨文



圖五 周公殷



圖七 石鼓文



圖六 秦公鼓

篆，前者舒暢流動而有變化，後者古茂渾勁，莊重端凝。

周秦之間，亦有書寫比較放任自由之文字，筆畫粗細不一，字形大小參差，如春秋時代侯馬盟書與戰國時期楚國帛書（圖八），二者皆屬篆書形體。秦代通行之小篆，運筆圓轉，筆畫首尾粗細相同，圓勁停勻；結字分間平均，形態左右對稱，呈長方形，工整綿密，如泰山刻石（圖九）。

秦代初期隸書之樣式，係將篆書略加減省，使趨簡易，化圓曲為方直，如睡虎地秦簡（圖十）為秦始皇統一六國（西元二二一年）前後之秦人墨跡，足窺初期隸書之風貌。初期隸書，用筆直來直往，稍具波磔，結構仍存篆意，字形較小篆為方，是為古隸。東漢隸書，波磔已成典型，起筆逆入，具蠶頭之形；收筆挑起，有雁尾之狀，字形亦略方扁，以橫畫見長，是為八分，如乙瑛碑（圖十一）等。

草書係簡省點畫便於速寫之書體，古



圖九 泰山刻石



圖八 楚帛書

八律論莫不能

圖十 睡虎地秦簡

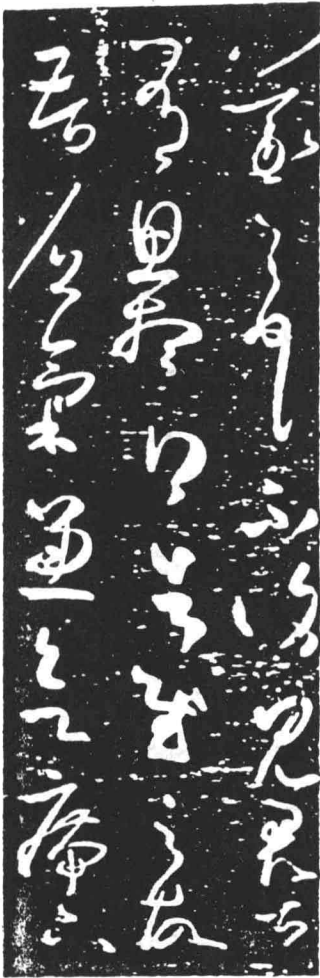
圖十一 乙瑛碑

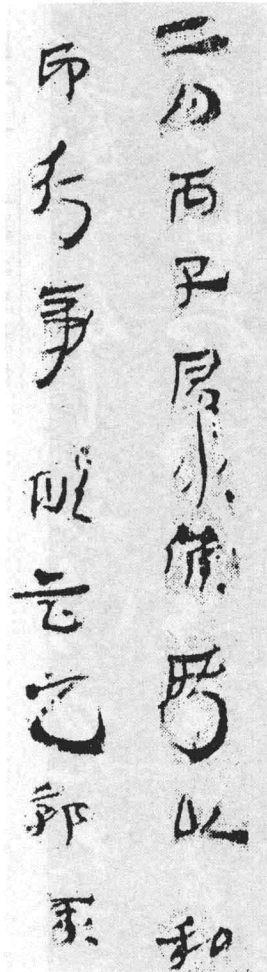


圖十二 敦煌漢簡

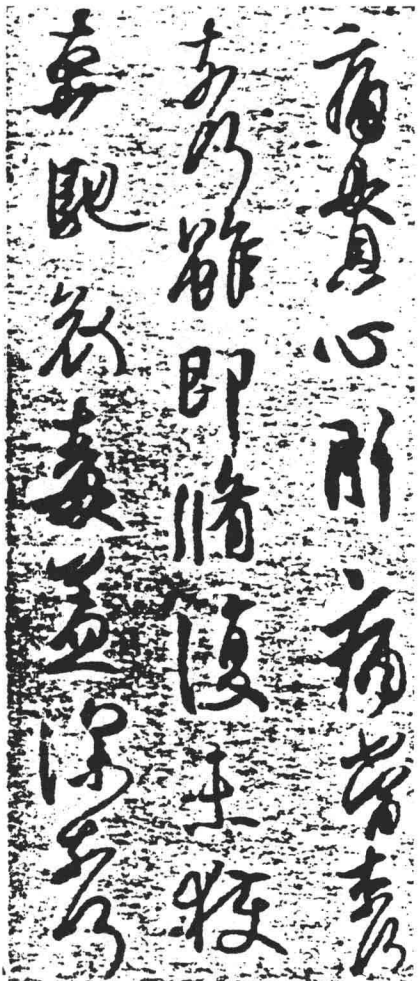


圖十三 王羲之思想帖





圖十四 居延漢簡



圖十五 王羲之喪亂帖

隸快寫即成隸草。初期草書具有隸書之波磔，一字之中，筆多獨立，偶有相連，而字字區別，古樸秀雅，稱為章草，如敦煌出土漢簡（圖十二）。其後草書脫去波磔，多以點筆回收，點畫往往連綴不斷，間有數字連書，是為今草，即刻下吾人所稱之草書，如王羲之思想帖（圖十三）。

行書亦由隸書稍加速寫演變而成，形態較草書繁複。初期行書筆多區別，字字分離，如居延出土漢簡（圖十四）；其後行書連帶點畫、字字相連者不少，如王羲之喪亂帖（圖十五）。

楷書亦由隸書演變而出，形體與隸書相近；其撇、捺、挑、鉤多從行草書連帶筆畫而來。南北朝時期，帶有濃厚隸意之楷書，峻險古樸，典型甚多，特別是北魏碑銘與造像刻石，尤為顯著，如風格清勁之張猛龍碑（圖十六）。楷書演變至唐代始臻定型，歐陽詢與顏真卿之楷書（圖十七），與今日通行之楷書，形體並無二致。



圖十七

顏真卿顏勤禮碑



圖十六

張猛龍碑

相傳倉頡造文字，史籀造大篆，李斯造小篆，程邈造隸書，史游造章草，王次仲造八分楷法，張芝造今草，劉德昇造行書，實則書體流變與時漸進，非一時一人之力所能竟其功，彼等亦不過致力於文字整理，或用心於畫一字樣而已。

各種書體因實用需要而有興替，其中所具之審美成分則隨形體之演化而有增無減。自書法藝術觀點言之，記號書契與圖象文字有簡素之自然美，甲骨文與銅器文字有樸拙之變化美，大篆與小篆有圓渾之整齊美，隸書與楷書有方遒之謹嚴美，草書與行書有飛舞之飄逸美。楷書、行書已成爲今日通行之書體；篆書、隸書與草書，雖實用價值不大，而其藝術層次則有恆久不朽之地位。

## 第二節 執筆、運筆與書寫姿勢

### 一、執筆

學書宜先學執筆，若執筆不得其法，則運筆無方，直接影響書法學習之效果。執筆方法，以唐陸希聲所傳之「五字訣」——擻、押、鉤、格、抵——最爲切要。茲略說明如下：

(一)擻——用大拇指第一節向外按住筆管。

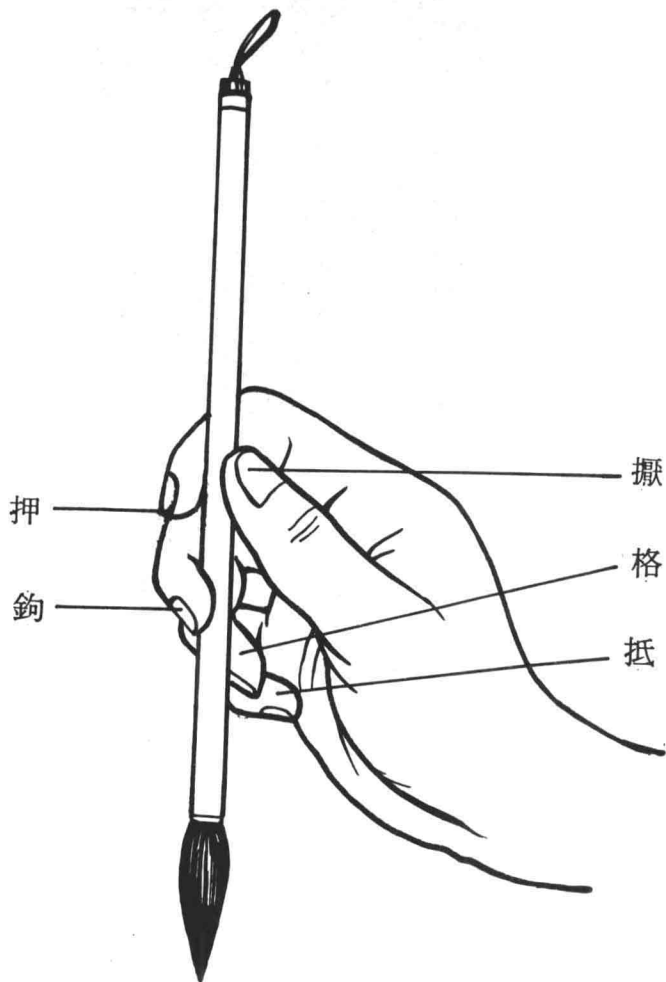
(二)押——食指向內押住，與拇指相對用力，支持筆身。

(三)鉤——以中指指向內鉤。

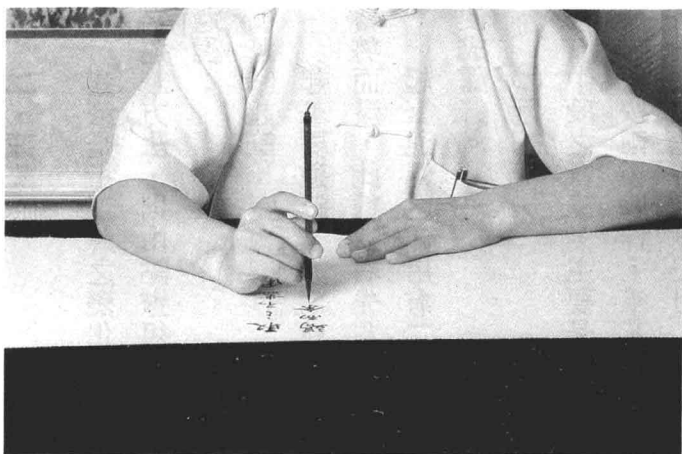
(四)格——用無名指指甲上方與肉交界處抵住筆管，令筆向外，以調和中指向內鉤之力量。

(五)抵——以小指貼住無名指，暗中加強無名指向外格之力量，以與中指之內鉤相制衡。

此種執筆法，有食指與中指向內鉤之形態，故名雙鉤法（圖一）。



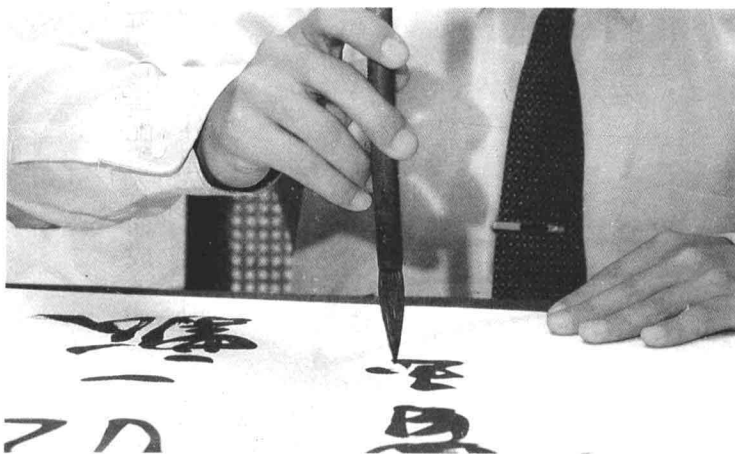
筆執鉤雙 一圖



腕枕 二圖



腕提 三圖



肘懸 四圖

此外，尚須把握「指實掌虛」之原則。能依上述要領執筆，每個指頭各盡本職，一齊著力，便是「指實」；至於「掌虛」，是指執筆時，手指屈曲，掌心空虛，如此運筆方能靈活。

至於手腕與肘部之配合，也有三種不同之方式：

(一) 枕腕——即腕與肘平放於桌面上（圖二），或以左手枕在右腕之下。適合寫小字。

(二) 提腕——即腕部懸空提起，肘關節仍貼住桌面（圖三）。適合寫中字。

(三) 懸肘——即腕與肘全部懸空，腕關節與肘關節兩點大致保持水平（圖四）。適合寫大字或行草書。

## 二、運筆

運筆是指筆鋒之變化運用，亦即基本點畫之書寫方法。每個字皆由各種不同之點畫搭配組合而成，如不知點畫之運筆方法，則由點畫組成之字，便無法求其堅實完美。大抵而言，每個點畫之完成，不外起筆、行筆與收筆三個過程：

### (一)起筆

起筆要逆鋒，如寫橫畫，筆毫落紙後，倒推向左，在折筆右行之前，宜先向左輕擠，蓄勢而發，此種欲右先左之運筆法，便是逆鋒（圖五(1)）。

起筆逆鋒之作用有二：一是藏鋒，二是取勁；若起筆不用逆入法，則筆尖鋒芒外露，便成露鋒。

### (二)行筆

中段之行筆，主要是講求點畫粗細變化與行筆速度快慢之調和。點畫之粗細，關鍵在於提與按兩種動作。筆落紙上，用力下按，點畫便粗；稍稍上提，點畫便細。在行筆時，提與按宜隨時變換使用，不論由提轉按，或由按轉提，均以自然漸進為原則。

行筆速度宜適切，隨時保持在欲行又止之狀態中。如一味求快，必致墨不入紙，點畫虛浮；若書寫過於緩慢，則點畫凝滯，便缺乏神氣。

### (三)收筆

行筆至筆畫盡處，宜向左回鋒接收，此種反向回收之運筆法，便是回鋒（圖五(2)）。所謂「無往不收，無垂不縮」，即指點畫收筆處之回鋒而言。回鋒之作用與逆鋒相同。

若撇、捺、懸針等筆畫，收筆處尖筆出鋒，似無回鋒；實則雖無回鋒之形跡，仍須有



圖五 運筆

回鋒之意，在筆鋒離紙時，須微帶空中回收之勢。

此外，中鋒與側鋒、方筆與圓筆，亦為運筆上之重要課題。

書寫時，筆毫鋪開，筆心隨時保持在筆畫中央，無所偏倚，是為中鋒（圖六）。如筆心不在筆畫中央，筆鋒偏側在一邊，是為側鋒（圖七）。若筆鋒偏側太甚，致使筆毫攤臥紙面，運筆時橫掃而過，便成偏鋒。中鋒之字，圓而有韻，側鋒之字，方而多姿，各有所長。偏鋒卻是病筆，須加戒絕。



圖六 中鋒用筆法



圖七 側鋒用筆法



至於筆畫之方圓，除筆鋒之正側稍有不同外，亦與運筆之路線有關。如圖八，筆鋒由右向左上逆入，再折向下，然後折筆右行，運筆路線均為直線，故形成方形之軌跡，是為方筆。如圖九，運筆路線均為宛轉之曲線，故形成圓形之軌跡，是為圓筆。此為點畫起筆與收筆處之方圓，同時在筆畫轉折處亦有方圓之分，方筆用折法（圖十），圓筆用轉法（圖十一）。惟方與圓只是相對之稱，實際上並無絕對之方筆或圓筆，書寫時亦毋須太過拘泥。



方筆 八圖



圓筆 九圖