

書法階梯



張炳煌編著



書法階梯

書法階梯

著作權所有
翻印者必究

作者
簽章



張炳煌作品專集

◎定價・每本新台幣二五〇元

◎著作者・張炳煌

◎編校・牟曉旻

◎出版・博智文化事業有限公司

出版登記證：局版台業字第三四〇六號

住址：台北縣永和市中山路一段三二八巷一號

電話：九二八〇一九一、四

◎郵政劃撥：〇七九三五〇三一六號

帳戶：博智文化事業有限公司

◎打字・慧明打字印刷公司

◎製版・合益印刷製版有限公司

◎印刷・長紅印刷事業有限公司

◎經銷・ 華視世界

地址：台北市光復南路三〇六號・一〇二號

郵政劃撥：〇五二四五四一、二號

◎法律顧問・黃璧川律師

中華民國七十六年二月初版

目錄

第一章 我國文字書寫體的演變	7
第二章 書法研習的進階	17
(一) 確定研習的方向	17
(二) 臨帖的重要	20
第三章 初學的要領	35
(一) 書寫的工具	35
(二) 執筆和姿勢	38
(三) 學習時的態度	40
(四) 練習的方法	40
(五) 臨寫作品及落款	44
第四章 習字的基礎	53
(一) 基本筆畫	53
(二) 常用的書法名詞	56
(三) 楷書的基本筆法	58
第五章 楷書	63
標準國字範帖	64
歐陽詢、九成宮醴泉銘	68
柳公權、玄秘塔碑	72
柳公權、金剛經(小楷)	76
顏真卿、麻姑仙壇記	78

顏真卿、顏勤禮碑·····	81
褚遂良、雁塔聖教序·····	84
鄭道昭、鄭文公碑·····	87
張猛龍碑·····	89

第六章 隸書·····

乙瑛碑·····	92
禮器碑·····	97
曹全碑·····	100
張遷碑·····	103
石門頌·····	105

第七章 篆書·····

甲骨文(董作賓作品)·····	108
嶧山刻石·····	109
泰山刻石·····	112

石鼓文·····	114
毛公鼎(集聯)·····	116
散氏盤(集聯)·····	118
清人篆書(鄧石如作品)·····	120

第八章 行書·····

王羲之、蘭亭叙·····	131
懷仁、集字聖教序·····	137

第九章 草書·····

王羲之、十七帖·····	143
孫過庭、書譜·····	145
于右任、標準草書·····	147
懷素、自叙帖·····	150

第十章 書法的境界·····

151

書法階梯

書法階梯 序

張炳煌

「字」是一切文化的根基，我國優美的文字，成就了源遠流長，值得驕傲的歷史和文化，在世界上佔有著極其重要的地位。中國字的本身具有形、音、義的特質，在形的表現上，國字從象形衍生之後，隨著文化的提昇和社會進步的需要，產生了各種不同形體的變遷，加上書寫工具的靈活運用和筆法的高度發揮，使得單純的「寫字」，進一步創造成了「中國書法」的特有學問。

「中國書法」不但具有認字、寫字的教育性和實用性，更由於線條筆畫、字形間架、作品佈局和傳統文房之配合應用，而使文字書寫進入了藝術的領域。它從普遍的實用達到精緻文化的層面，致能引人入勝，歷久不衰。

近幾年來，由於各界人士大力倡導研習書法，在社會上已然蔚為風氣，但是我國的書法字體繁多，各體的法帖又甚雜亂，往往令初學者不知如何著手，以致空有一片學習的興趣和熱切的希望，却不得其門。所以在籌備發行個人的各體書法專集時，首先編集這本「書法階梯」；其內容雖不是個人的作品，但却是研習書法者所應瞭解的途徑，由最基本的知識、運筆的方法、各體的介紹、以至書法的境界，一步步由淺入深的詳加解說；只要能按步就班的研習，相信必能事半功倍，獲得很好的學習成果。

「書法階梯」可說是運用個人作品集前的研習基礎，隨後的「碑楷雅正」、「隸法求精」、「篆素歷鍊」、「行雲流水」、「草韻自然」等五本

專集，則分別以楷（魏碑）、隸、篆、行、草等五種書體寫成；這些作品集的主要構成內容，都為我國古今各種詩詞名文。

個人從事於書法推展已多年，亦專事教學的工作，而在教學的體驗中所知，初學者常感困惑的是，古典名碑拓本的法帖，破損甚多難以臨摹，而且碑帖多以單字的練習為基礎，難有可成篇章的作品可供研習，於是許多學習者勉強臨就一本古碑帖之後，就難以進階，更遑論寫成作品了。

而我國的文字，由於意義精到，古今各種詩詞名文、字句高妙、意境深遠，不但有勵志的文粹，更能吟詠朗讀，回味無窮，為能運用自己的書法基礎，將喜好的詩文，寫成作品，必能增進學習的興趣，達到更深一層的學習境界。

為著補充古碑名帖難以入手的缺點，方便初學者練習，及應用於自運作品的進階，個人雖自付於書學之研究，才疏學淺，但是感於許多初學者之迫切需要，乃敢依書法學習上的常用書體，選擇耳熟能詳，值得品味的詩詞名文，於各體專集上寫出各字的原寸字跡與成幅的作品提供參考，如此從初學的個字練習，到佈局落款，就能一氣呵成，達到事半功倍的學習效果。

「書法階梯」應只是研習書法的基礎，若能利用其他各體的專集連成一體，善加練習，相信必能在短期內有良好的成績和更高的境界。本集之出版，希望能提供初學者做為練習的工具書，亦願愛好者能細加品味鑑賞，更殷盼藉著同道及先進的指正，使得個人能有更深刻的心得。

目錄

第一章 我國文字書寫體的演變	7
第二章 書法研習的進階	17
(一) 確定研習的方向	17
(二) 臨帖的重要	20
第三章 初學的要領	35
(一) 書寫的工具	35
(二) 執筆和姿勢	38
(三) 學習時的態度	40
(四) 練習的方法	40
(五) 臨寫作品及落款	44
第四章 習字的基礎	53
(一) 基本筆畫	53
(二) 常用的書法名詞	56
(三) 楷書的基本筆法	58
第五章 楷書	63
標準國字範帖	64
歐陽詢、九成宮醴泉銘	68
柳公權、玄秘塔碑	72
柳公權、金剛經(小楷)	76
顏真卿、麻姑仙壇記	78

顏真卿、顏勤禮碑·····	81
褚遂良、雁塔聖教序·····	84
鄭道昭、鄭文公碑·····	87
張猛龍碑·····	89
第六章 隸書 ·····	91
乙瑛碑·····	92
禮器碑·····	97
曹全碑·····	100
張遷碑·····	103
石門頌·····	105
第七章 篆書 ·····	107
甲骨文(董作賓作品)·····	108
嶧山刻石·····	109
泰山刻石·····	112

石鼓文·····	114
毛公鼎(集聯)·····	116
散氏盤(集聯)·····	118
清人篆書(鄧石如作品)·····	120
第八章 行書 ·····	121
王羲之、蘭亭叙·····	131
懷仁、集字聖教序·····	137
第九章 草書 ·····	141
王羲之、十七帖·····	143
孫過庭、書譜·····	145
于右任、標準草書·····	147
懷素、自叙帖·····	150
第十章 書法的境界 ·····	151

第一章 我國文字書寫體的演變

我國的文字從圖繪開始創起，依據鳥獸行走的跡象、物體的形態及觀察天象所繪出的圖形，在民間通行之後，據說到了西元前二六〇〇餘年的黃帝時代，由當時的史官倉頡加以整理制定，而有了「象形文字」之說。

「象形文字」以繪出圖形為主，嚴格說來只是一種文字畫，所以並不在文字書法的範圍，這種以象形來表達意思和傳達訊息的方式，由於人類文化的進步和使用上的實際需要，這種芻形的文字就不斷的有所改變。

雖然由於上古時代距今甚為久遠，我國的文字在象形文字時期是如何演進，並無確切的歷史記載，但是被我們發現出來，屬於最為古老而且已經脫離象形文字的是殷商時代的「甲骨文」。

殷商時代距今約為三千五百餘年，當時還沒有「筆、墨、紙、硯」這一類很好的書寫工具，所以要記載事務，有時就刻劃在龜甲或獸骨之上，於是就被定名為「甲骨文」，在故宮博物院的展覽室，可以看到很多刻有文字的龜甲或獸骨的碎片。

根據考古學家們的考證，殷商是一個非常敬天崇鬼的時代，當時朝廷或是民間的很多事務，往往都要問卜

於上蒼鬼神，他們把龜甲用火鑽燒出小孔，再依據龜甲上所顯現出的裂痕，由當時主司問卜的貞人來判定吉凶禍福，然後把這問卜的過程和結果，刻在甲或骨上以便保存，所以在發掘出的文字中，有很多顯得艱深難辨，雖然已經從河南的安陽一帶殷商廢墟中，挖掘出了十幾萬片龜甲或獸骨，但是真正能辨識的，也只不過一千多字而已。

我們現在要寫甲骨文的書法作品，就須以這些能够認識的字予以運用書寫，而且要以毛筆書法來表現出刀刻文字的筆意。從龜、甲上所刻劃出的文字，可看出甲骨文的書法已經從圖畫描繪的美，漸漸發展到了線條書寫的美。

文字創起的主因，是為著傳遞信息和記錄事物，所以純粹是實用的，隨著社會的進步和文化提昇，文字必然會不斷改變形體，甲骨文雖然已經有了基本文字的條件，但是仍然接近象形及符號。於是我們從一些流傳後世的金屬銅器上看到了被定名為「金文」的文字。

在我國古時的商周時代，黃河流域是文化的重心，當時青銅的冶鍊已經很進步，銅器不但是日常使用的貴

重器皿，有很多更是諸侯朝廷的表徵重器。所以在銅器上，常有以銅模精心雕出的文字，由於這些字都是鑄在金屬銅器上，所以名爲「金文」，尤其是在當時的「鐘」或是「鼎」的上面都鑄有很重要的文字，於是又被稱做「鐘鼎文」。

「金文」隨著銅器被使用而開始出現，較早的在殷商時代就已經有銅器，一直到周朝是銅器最盛的時代，所以金文的年代就顯得很長，較古的銅器和後來所鑄出的銅器上的文字，差別很大，從這些前後期的金文可以看出我國文字是在不斷的演進。

由於製作銅器，必須先做成模子，在作模子的時候，必定會將文字加以細心的修整，所以金文的筆劃就顯得圓整渾厚，所以在寫這種書體的時候，就得把這種筆劃和字形的特質予以表現出來。

古時候的甲骨文或是金文，由於字形變化甚大，演變的年代很長，互相之間又不統一，尤其是到了東周列國分歧，文字更難以通用，如何把文字整理得合理通用，就成了當時的一大要事。

到了西周末年的宣王，就曾命當時的太史，把各地使用的文字和前期的古文加以整理制定，使之整齊化，這種書體被稱爲「大篆」，「篆」的意思是「引書」，就是拿筆書寫之意，而又爲著有別於秦代所制定的篆書

，所以稱爲「大篆」。

當時所整理出來的大篆遺跡只留有「石鼓文」一種，這是記載著周宣王狩獵的文字，因被刻於圓形像個鼓形的周圍，所以就被稱做「石鼓文」，也稱之爲「石鼓大篆」，這是目前所發現得最爲古老的石刻文字。這種文字的體形因爲是刻在石面，所以就顯得敦厚拙樸，也沒有鋒銳的筆劃，加上石刻品的斑駁，別有一種老壯質樸的筆意。

周朝之後的秦代，由於秦始皇併吞六國一統天下，爲了集中政權，就必須先將全國的文字予以統一通用，於是就命宰相李斯等人以大篆爲主，整理考訂，去繁就簡，將難以適用的文字，理出了簡化的標準字形，頒佈全國使用，這種文字的書體被名爲「小篆」也稱「秦篆」，當時頒訂的小篆文字據考約有九千字，它使得我國的文字結束了紛亂的字形，歸爲統一，這在文字書體的演變上是一件歷史的大事，這時已經是紀元前二二一年，與甲骨文的時代，相隔了差不多一千年，由此可見得我國文字的演化歷程必然是繁複艱辛。

秦始皇的朝代並不久，小篆也很快的又被改進了，但是由於當時制定的字形，已經相當進步，而且有系統，各個字的部首偏旁都能依一定的軌跡去寫，所以就沒有寫不出的字，從此之後我國的文字，才有了更多更合

理的應用和變化，這也是小篆書體受到重視的主因。

雖然秦代以前已經有竹簡，絹帛被應用於書寫，但因保存不易，後世所能見到的不多，於是小篆的書體，還是只有被寫刻於石碑上的遺跡，這些小篆遺跡以李斯所寫的刻石最爲著名，內容都是記述秦始皇巡幸各地的行跡，如泰山刻石、嶧山刻石、會稽山刻石等等都是學習小篆書體的最佳範本。

小篆的字形比較方長挺秀，帶有自然圓滑的曲線，結構很嚴謹，筆劃的粗細非常勻稱，在寫的時候就得表現出來這種特性。小篆不但是我國文字演進中的重要里程碑，尤其是在秦漢時代被使用於刻製各種印信璽章，所以又衍生出一項專門研究印章的「篆刻」，使得篆書在印璽中表現出另一種方寸的藝術。

在秦代的小篆以前，我國的書寫工具並不是很完備，所以文字書體的演變就無法在筆劃上有所變化。當時的字體，也都只是以線條予以表現出來，筆劃都是相同的粗細。但是到了秦漢以後，由於毛筆的製作越來越精良，由毫毛所收束而成的筆鋒，自然就更易於發揮，於是我國的文字，就開始在筆畫及形體上有了明顯的變化。

秦始皇統一文字所公佈的小篆，由於必須一筆一劃圓滑的運筆，而且在字形上講求筆劃的對稱，無法達到

方便書寫的要求，於是就在小篆被運用的同時，在民間就已經有了明顯的變化，根據歷史的記載，當時有一名爲程邈者，因犯罪被關於監牢的時候，他將小篆的修長圓滑的字形，改爲方形的筆劃，使得運筆可以一筆一劃的寫，不必一筆拖曳下去，如此即可便於運筆而且容易學習，形體也較易控制，這樣的改變就成了「隸書」的起源。

隸書創起以後，我國的文字形體就有了明顯的變化，原來是單調的線條，開始有了粗細和輕重筆劃的起伏，由筆畫組合而成的字形，顯得更進步美觀。

秦之後是漢代，整個漢代四二〇年間，都是隸書由萌芽，演進直到圓熟的朝代，剛從篆書演變而成的隸書，只是單純的把篆書的形體，改變成較方的字形，曲線圓弧的筆劃改成直線的筆劃，這樣的隸書還沒有完全脫離篆書的字形，所以古意甚濃，就被稱之爲「古隸」。

隨著書寫工具的漸次進步，書寫的技巧和文化逐漸提昇，於是在筆劃及字形上就不斷在演變，例如寫出了帶有撇出和斜捺的波磔筆劃，筆劃粗細輕重也較爲明顯，字形漸成寬扁大方，而且向左右兩邊分展，所以這種已然成熟的隸書，亦被名爲「八分書」，又稱爲「今隸」。

漢代非常盛行立碑，石碑上所刻出的文字亦多以隸

書寫出，由於留世的遺跡很多，使得我們現在能够很完整的看出漢代隸書多彩多姿的風貌，這其中比較有名的是禮器碑、曹全碑、史晨碑、乙瑛碑……等等，由於這些石碑都被後世妥善的保管，所以現在我們還能看出它們全貌。

隸書雖然已經從古文字形中蛻變出來，漢代的官式文書亦以隸書為主，但是對於民間社會希望便捷寫字的要求，還是不夠的，於是就隸書的特質，產生兩種不同方向的變化，一種是以隸書本身的筆劃和字形，以工整美觀爲出發點，逐漸演進成日後的楷書。另一種則純就書寫的實用方便，將隸書的字形加以省略及連筆寫成，而演進成行書、草書。

由於社會一般實用上的需要，是以書寫方便爲主，於是從一些漢代出土的木簡中，可以看出當時的書寫者，已無奈於一筆一劃細心慢寫，許多運筆都是直接從隸書的形體，予以連接下來，甚至簡省筆劃來寫字，這種寫字的意識，事實上已是行書或草書的基本原則。

把工整的文字，予以適度簡省筆劃，運筆時帶有連接的書寫意識，就是創造行書的基本要點，而將筆劃更加節省，運筆更爲連接，達到書寫快捷的目的者，就是草書體。

漢代之後就進入魏蜀吳的三國時代，接著就是東晉

，這個時期有一位大書法家王羲之，從他的一些字跡中，已經看出了行書以及草書的最高境界，由於王羲之在中國書法的造詣，令後人景仰學習，所以被尊爲「書聖」。

書寫最重要的是使用工具的技法，在漢代由於毛筆的漸漸改良，許多善於書寫的文士，就以毛筆的特性，在寫字的技巧上加以充分的發揮，並且就筆劃所組合而成的字形，一再予以工整的美化，這樣以隸書爲本所發展而出的書體，到了魏晉南北朝以後就逐漸有了變化，尤其是在北魏朝中由於崇信佛教，所以刻碑特多，在許多的碑刻中所看到的書體有些與漢隸不同，筆劃的變化較多，字跡也富饒趣味，不再是如同隸書的扁平工整。

南北朝雖然年代不長，但朝代更迭很多，所以有各種的書法風格，在書法上就通稱之爲「魏碑」，魏碑已經脫離隸書的範疇，進入日後楷書的紀元，而有新的面貌。

到了隋唐、由於國土統一加上唐朝帝王獎掖書家，所以書法風氣大盛，魏碑延續而下的書體經過唐朝名家的一再鑽研，我國書體的演進至此已臻完美，無論是在筆法的運用，筆劃的各種形狀，以及字形都把文字的書寫發揮到極致，這種書體就被稱爲「楷書」，從唐朝的楷書之後，我國書體並沒有新的發展，一直到現在，我國

仍然以楷體公佈為標準國字。

從唐朝之後，我國的文字雖然沒有新的書體出現，但是由於書法家們以古代的書跡為本加以鑽研，加上社會文化的變遷，所以每個朝代都會有不同的風格。

在唐朝之後是五代，在短短的五十年中，由於朝代的更動多，書法的風格是完全繼承唐代。

而宋代由於有蘇軾、米芾、黃庭堅、蔡襄等書法名家，以及徽宗皇帝所寫的「瘦金體」等名跡留世，讓後人看出這朝代的書法已漸不拘泥於法，在書寫上講求美觀，運筆也都逸趣橫生富有變化，而且多重視自我筆意的發揮，於是造成了宋人「尚意」，也就是重視意境的書風，這種風格，影響後世甚鉅，於是在書體上，就可看出成了行、草的天下，篆隸的古書體就少見了。

宋之後的元、明兩朝，在書法藝術的發展，有著共同的特點，前期以崇尚古風為主，都以王羲之的法帖為法，書法作品大都帶有以溫健的古風，如趙孟頫，文徵明，董其昌等人都是，直到明朝末期，書法的風格才又見到和古法潮流不同的路徑，有了比較自我的創意，成就非凡，如張瑞圖，王鐸等人都是以行草的書法寫出自己的風貌。

清代的書法則明顯的有前後期的不同，在前期是繼承元明的書法，但是到了清廷興起文字獄，使得學人走

向考據學之後，隸書以及古篆的書體，乃在宋元明之後，又再受到重視，這種書體由於大都鑄於金屬銅器或是刻於石碑，一般都統稱為金石文字，在書法的表現上，則被稱為金石書風，清代中葉以後就因金石文字的相繼出土及廣受研究，於是金石書風大盛，一直到清末民國初年都是如此。這時期的名家由於年代較近，留名者比起前代多了很多，如鄧石如、趙之謙、鄭板橋、吳昌碩等人都有不凡的作品遺世。

到了中華民國時代，由於印刷科技發達、古碑名帖能够充分的影印流傳，在書法學習的資料，可說是空前的豐富，但是由於毛筆已不再是實用的書寫工具，所以現在的書法研習，就成了各人的興趣，是一種選擇性的教育科目，於是書法教育就發展出了一套必須具備實際有效的方法，才能够使得初學者、樂於入門，且能達到事半功倍的學習效果，這與從前毛筆字是必須的實用教育，已經大異其趣了。

年代朝代

書體源流及各體書跡

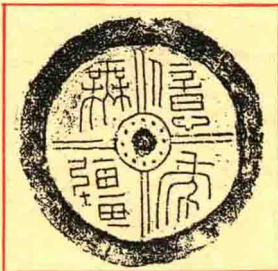
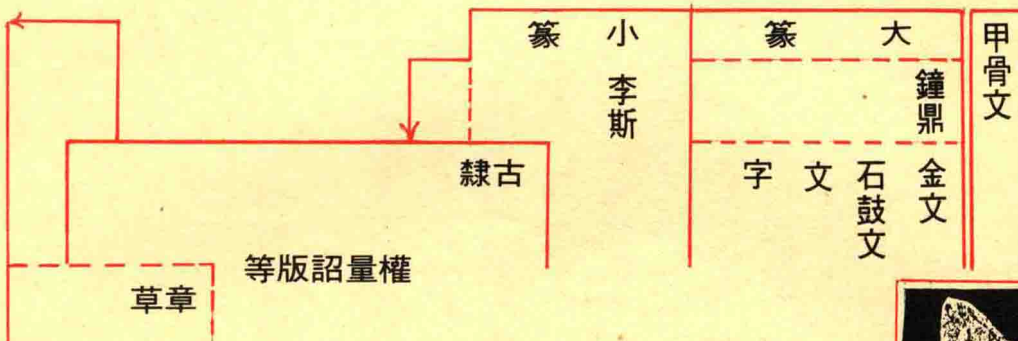
西元前 二〇六年	西元前 二四九年	西元前 一五〇〇年	太古 (史前)
新	秦	(春秋 戰國)	三皇·五帝
西漢	文字統一	(三代)夏 商周	創造文字

古隸較盛

文字統一

金屬鑄文
最早刻石

創造文字



瓦當文字



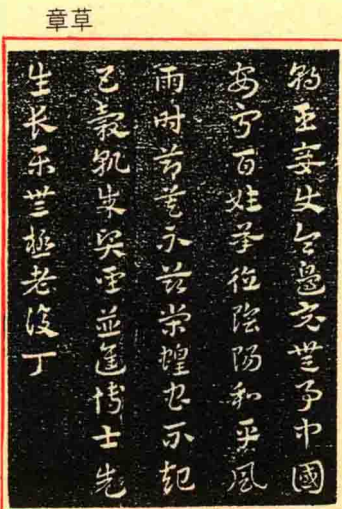
大篆(石鼓文)



小篆(泰山刻石)



甲骨文



草章



金文(散氏盤)



古隸(萊子侯刻石)