

中國文字之美

— 認識書法 (下) —

江育民主講
藍玉霖整理

舊
俗
疲
痛

主
序
經
可

注如訴餘音嫋二不絕如
縷舞幽壑之潛蛟泣孤
舟之嫠婦蘇子愀然正
襟危坐而問客曰何為其
然也客曰月明星稀烏鵲
南飛此非曹孟德之詩乎
西望夏口東望武昌山川

圖13宋·蘇軾書前赤壁賦。

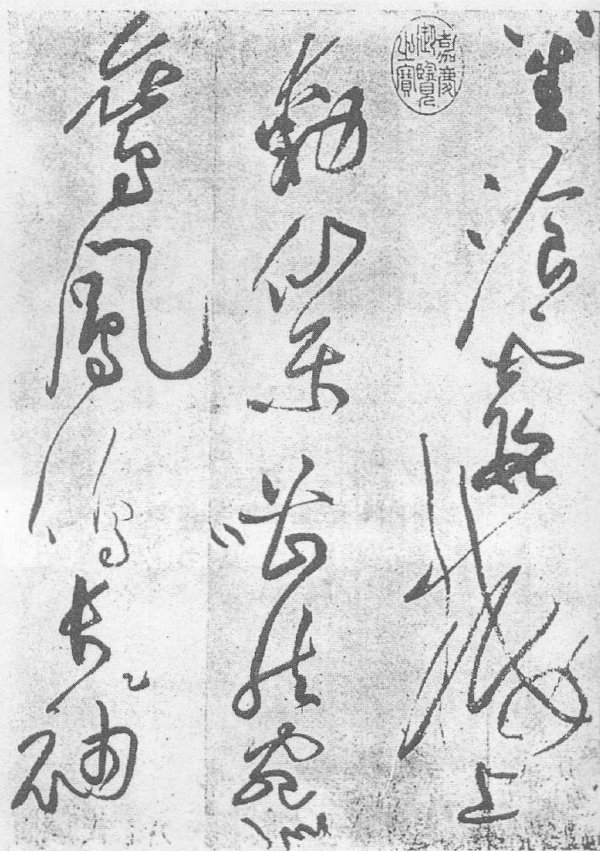


圖12宋·黃庭堅·李白憶舊遊詩卷。



圖14明·董其昌·行草詩卷。

黃庭堅，江西人，文章及書法寫得非常好（圖12），個性嚴謹，學顏真卿的字，寫了一首寒山詩，是禪詩：「水流如激澗，人事若浮萍」。蘇軾（圖13）曾經笑他：「字寫得這麼細長，像死蛇掛在樹上。」黃庭堅回他：「字寫得這麼肥，跟癩蛤蟆被踩死在路上一樣。」第十三世紀末，趙孟頫，主張學書法一定要學古人王羲之，字寫得很快，蘇的作品

影響到往後兩、三百年，蘇軾的字寫得很粗獷，趙之後寫得很細膩，趙過世後又轉為粗獷，風格一直在轉換。

十六世紀的董其昌，筆法非常輕巧（圖14），寫字畫畫一流，做大官縱容他的兒子強搶民女，晚年被同鄉燒房子趕出來，他寫字輕輕淡淡很優美，他在一生中最不服氣的人就是趙孟頫，他一直批評趙的不好，留下很多的文字，他與中國傳統的文人習慣不同，他有

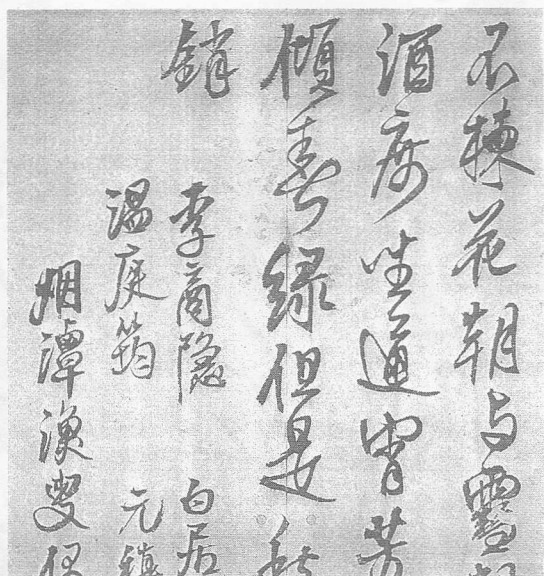


圖16清·王鐸書集句。



圖15明·倪元璐書草書詩。

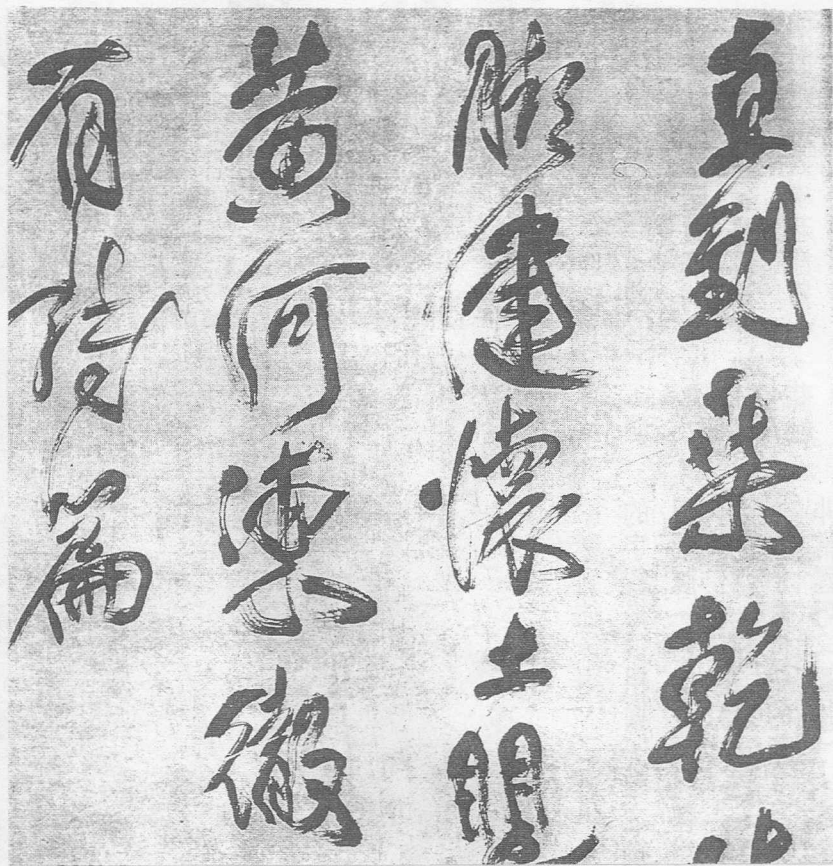


圖17清·傅山書大字詩。

很多話都講得很清楚，這對於研究董其昌增加了很多方便。

明朝末年，書家喜歡在絹上寫字，八尺絹上寫大字，墨色上很強烈的變化，這麼大的一塊布上只有兩個字，「足」

「豪」，新的技巧出現了，乾枯枯的筆法頓頓挫挫的寫。

明朝末年的教育部長倪元璐（圖15），在一六四四年明滅亡時，崇禎皇帝在煤山上吊，他在家中同時上吊，歷史上有很

人開世第四

類曰見仲尼請行曰奚之曰將之
壯其行獨輕用其國而不見其過
蕉民其無如矣曰常聞之夫子曰
願以所聞思其則庶幾其國有慶
道不欲謀難則多多則擾擾則憂
而後存諸人所存於己者未定何
夫德之所蕩而不知之所為出乎哉
軌也知也者爭之器也二者凶器
達人氣名聞不爭未達人心而矜
者是以人惡有其美也命之曰蓄
人蓄夫且苟為悅賢而惡不肖惡
心行衆人而閉其吏而日爭矣之

林翁蔡尊師衡山丈文偕計此征事

發敬呈四昔

北極開黃道南星占少微大中元瑞世
明主正宵衣榮軀麒麟榜天迴日月
兩賢終特達寔穴借光輝
海國雙明月天山兩鳳皇南冠誰領袖
吾道重行藏觀閣徵文艸虹蜺插劍裘
平生寸心赤持此報 明王
對塵青蓮社傳杯情竹林江山搗蕊思
凡爾勿忘今

圖⑩明·王寵書呈林翁蔡尊師衡山丈詩。

圖⑪明·文徵明書莊子。

好的聲譽。跟他一起讀書的王鐸（圖⑫）後來投降清朝，因此一直受到很大的侮辱，但書法上的成就最全面，他們有一個略似共同的風格，可以在絹上沾墨寫七尺、八尺都不會斷掉，功力極深厚。明末人物傅山（圖⑬），是最近一、兩百年，很受歡迎的大書法家，充滿現代感，明朝滅亡時，他沒上吊，也沒投降，清朝請他回來作官，他逃跑了，後來被抓到，裝病，用擔架從山西太原抬到北京前門大門口，他再也不走了，一直哭表示要撞死在大門前，傅山早年學趙孟頫、董其昌的字，學得很好，後來他就不再學趙與董，另外發展一種書體，晚年一直在罵人，他的字一直拉線，傅山的字如一個人爬到五層樓高一條繩子放下來一直抖，從樓下看上去他的行氣就像是一條抖散亂掉的繩索。中國古代學武功時，

講究氣，如何打通任督兩脈，傅山主張：「寧拙毋巧，寧醜毋妍，寧支離毋輕滑，寧真率毋安排。」這是在人格上的見解與書法連接在一起，字如繩索在空中飛舞，對近代日本書壇有很大的影響。

趙孟頫在近代六百年很多人都說他寫得好，但也被批評得很厲害，十六世紀的董其昌也批評他，傅山罵他是匪人，千萬不要學他，學他的字就像跟一個壞蛋學壞一樣容易。清朝一直強調寫字要藏鋒，但是很多好的書法家都露鋒，也都側鋒。趙孟頫的三門記，本來是要刻的，看他的字露鋒露得很厲害，最後經過修飾。

文徵明是明朝，十六世紀人，活到九十二歲，他能寫很小很乾淨的小楷（圖⑭），是歷史上所有書法家眼睛最好的一位，他九歲才開口，書讀得好，人也長得漂亮，在蘇州是



△每一次寫字要解決您的困難（缺點），江老師邊改作業邊說。

很有名的文士，二十七歲參加高考連續考了十屆（二十七年）都沒考上，出考題的老師不好意思，後來請他去北京當編修文官，五十四歲去北京做了三年的閒官，五十七歲才回蘇州，正式花時間從事書畫也教

民」。他的書法有藏鋒的技巧，筆用得都分叉了，可見舊筆不必丟掉，鮮于樞行楷書寫得好活潑，寫字時沾墨要注意深淺輕重變化，寫的字是活潑跳動或安定的感覺是行楷書主要的一個特徵。

了很多學生，在蘇州三十五年間，創立了歷史上最大的書畫派別——「吳派」，對後來有很大的影響。文徵明的女兒嫁給王寵的兒子，王寵是最年輕的書法家，二十多歲就名滿天下，三十九歲過世，故宮博物院經常展出他的小楷作品（圖⑩）。

由臨帖中，學習古代書法家的一些經驗，可省卻自己花長時間的摸索。寫字時不必每一筆都沾墨，同時練習吸墨的變化及如何控制自己的手，運筆的速度。各位筆太舊了沒關係，大書法家的筆也分叉，寫出來的字，乾枯的效果與沾墨豐潤的效果作一個對比，視覺上不會太單調。書法一般分為：篆書、隸書、行書、楷書、草書、行楷書、行草書。行草書不是單純的行書也不是單純的草書，寫的速度非常快。有人問：「什麼是行書？什麼是草書？」我們看起來一個字都不懂的叫草書，一部份看不懂

我們由鮮于樞的行草、行楷開始體會的毛筆的變化，進而揣摩書法家靈活的筆法。鮮于樞湖北人，長得大塊頭，有漂亮的鬍子，講話聲音很大，喜歡交朋友和玩古董，三十九歲到四十歲時，在杭州蓋了一間草房「困學齋」自號「困學

草書？」我們看起來一個字都不懂的叫草書，一部份看不懂

的爲行草書，全看得懂的叫行書。大家要有一個認識，草書不是隨便寫的，它是有一定的非常嚴格的規律，不然的話就沒有草書的大書法家了，但也沒有各位想像的困難。我們看這筆是非常破的，可以看出書法家控制筆的技巧，越來越分叉，慢慢展開來，又流暢又堅挺，越寫越草，後來覺得有點不耐煩似的，一直畫，很像醫生開的葯方。日本的平假名，是把中國的草書帶去簡化的，有濃厚的中國字風格。

毛筆與運筆

握筆的方法，不要抓在後面的節，要抓前面第一節，手比較靈巧，無明指只用指甲輕輕頂著。懸腕，正常的桌子跟椅子搭配，手會酸，站著寫，坐著時椅子要墊高一點，椅子

太矮或筆捏得太緊身體都會酸。

洗毛筆時，不要扯，輕輕的捏，大部份人建議是掛起來，或插在筆筒裡，其實都可以，以個人的習慣是插在筆筒裡。硯台的選擇不要太輕，要用大一點，硯台保持乾淨以墨汁用完爲止。練習寫字最好用宣紙。真正在寫字時不要用格子，久了以後一直在找格子，失掉判斷大東西的能力，本來會寫字後來漸漸變成不會寫字，大家不要認爲寫字很難，假設當我們學走路時，老師給大家太多規範尺度，規定大家向前走幾步又向左走幾步，如此大家一定不會走路。如果站著寫字，桌子要墊高，從前畫桌八十六公分到九十公分高，現在的桌子七十五公分到八十分公分高，桌子太低整個身體的重心壓久了一定會酸，如果是坐著寫

字也一定要配合自己的高度來寫。

以上粗淺的談談書法的概要，接下來就由各位自己來寫寫看，觀察體會書法個中的筆趣。

（編按：江育民先生，年四十歲。幼即學習書法，年輕時屢展才華於書法展，倍受當今多位名家之青睞與肯定。尤工於書法之學術與藝術。近十年更致力於書法深造，並以授徒爲樂。忠恕學院書法社特延聘教授書道，其解析古今書法名家軼事，如數家珍，特予整理，以饗讀者。）