

我的書法學習之路

許永忠 / 德林眼科診所院長

本文照片、字帖皆由作者提供

從小就喜歡寫字，但沒有正式學過書法，中學時曾被老師嫌字太潦草，臨過試卷及講義上的鋼板字。上大學之後，曾經參加過書法社，學了一學期就未再繼續。另外跟一位朋友的父親學了幾年楷書，大學畢業之後就未再學習，但會自行臨帖，同一本字帖寫了很久，但沒有什麼進展。

民國一百年，有個機會認識高師大的郭芳忠老師，跟著郭老師有系統地學習，學了幾年終有些進步，並且在民國107年9月舉辦書法攝影個展。雖然仍寫得不夠好，但願在此分享學習心得，野人現曝，希望對有心學書法的同好有些幫助。

學書法最主要的還是要臨摹，找一位好老師，選一本自己喜歡的字帖，先學筆法，再學單字、章法。臨跟摹不同，臨帖有五個階段：讀、臨、背、核、用，

讀

讀帖是對法帖的用筆、結體、章法等方面進行分析認識，為臨摹做好準備；

臨

臨帖時根據讀帖的認識，進行依樣畫葫蘆，盡量追求形似，先專後博，寫時要一筆而成，儘可能寫出筆勢來；

背

背是背臨，就像背書、背畫一樣，將法帖「字徵」通過記憶，把法帖背著寫出來，多背幾次就容易學得牢固；

核

核是核對，把臨寫或背臨的與法帖進行仔細核對比較，找出差距，分析原因，以便再臨時予以改正；

用

用是把臨帖中學到的在實踐中進行運用。摹是用半透明的紙覆在字帖上，用筆描，描完邊，再填上墨，這對字的結構有幫助，但對筆法的學習較沒效，初學可以摹，最終還是要臨。

找一本喜歡的經典字帖，先一個字一個字臨，再整句臨，最後整篇臨。郭老師建議每個字一次臨三遍，因超過三遍效果就不好。單字練過三遍，再一次寫一段，最後整篇臨。每一本字帖都可以同樣方式，反覆練習，熟悉裏面的字及內容後，可背臨，然後再自運。自運就是找篇喜歡的詩詞文字，用學過字帖的字來寫成作品，這時除了單字筆法、結構，整篇的佈局、落款也都要注意。這樣臨帖、自運並行，加上老師提點、示範，進步就會較快^(圖1)。

一本字帖要學多久、臨幾次？當然愈久、愈多愈好，但沒有一定的答案，其實經典的字帖是可以臨一輩子的，每臨一次都會有不同收穫。臨帖過程會有三個階段，不像－像－不像，初學臨得不像，漸漸像了，最後又不像。

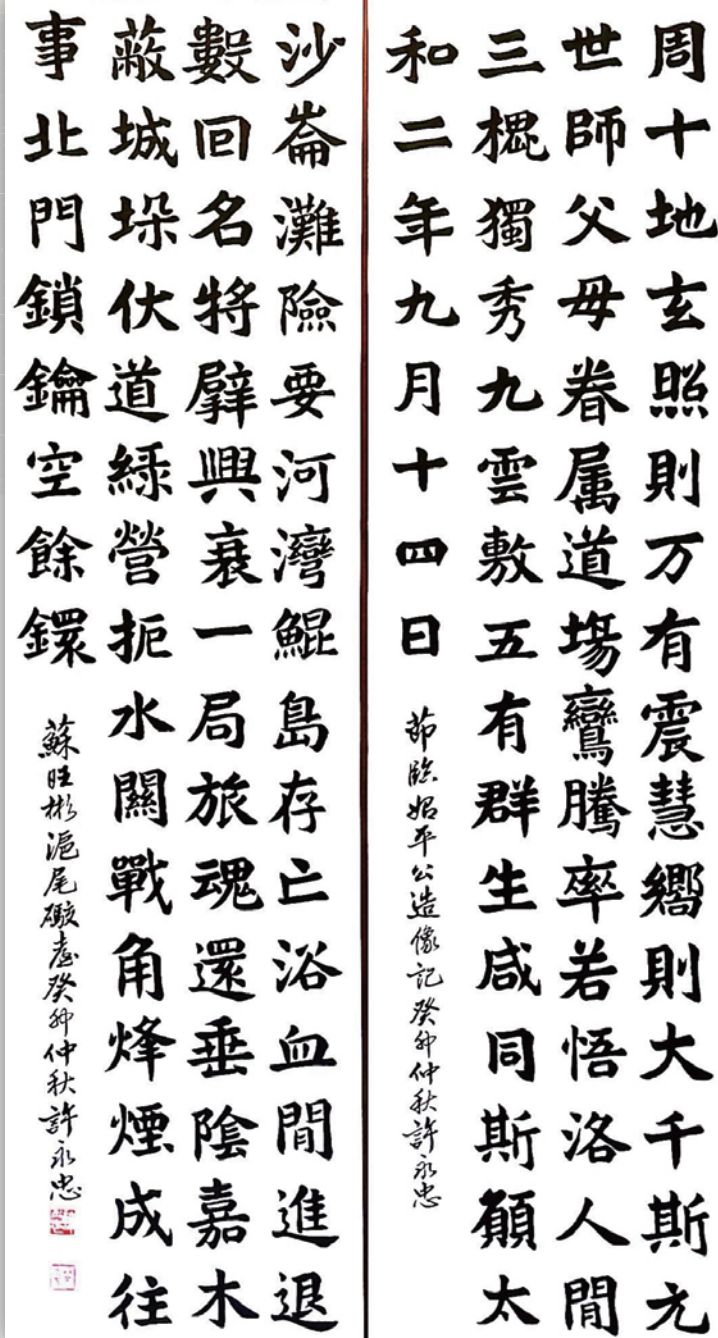


圖1

初學功力不夠臨得不像，用功久了可以臨得像，但可能是「形」像「神」不像，最後可能「形」不太像，但「神」像，這算入帖，入帖之後要出帖，「出帖」是指學古人能從古人的藩籬中跳出來，在前人的基礎上有所創新。



圖4 行書

字帖選擇古帖，碑刻或帖都可以，但不建議用現代人寫的，一本字帖熟悉之後可換其他字帖，同樣臨帖、自運並行。楷書、行書、篆書、隸書及草書都可用同樣方式學習。

初學要先學什麼體？雖然很多人建議先學楷書，但也不一定，楷書講究最多，筆法、結構要求嚴格，容易挫折，但寫好之後，學其他字體會更容易。先從篆書或隸書入門也可以，這兩種字體筆法變化較少，比較容易有成就感。

我個人是先學楷書，顏真卿、歐陽詢、褚遂良、智永的楷書都臨過幾遍，之後學鄭文公下碑、其他魏碑、墓誌銘、造像記等（圖2）。行書學王羲之、李邕、

黃庭堅、米芾、王鐸（圖3、4）。篆書學過金文、石鼓文、李斯、李陽冰及清朝趙之謙、鄧石如、吳讓之、楊沂孫、徐三庚、吳昌碩…等（圖5、6）。隸書則以東漢時期的碑為主，乙瑛、禮器、史晨、曹全、石門頌、西狹頌、張遷、郃閣頌、華山、好大王碑、肥致碑…等，清朝何紹基、金農、陳鴻壽的隸書也臨過（圖7、8）。草書學過王羲之、智永、孫過庭、黃庭堅、王鐸、于右任…等（圖9）。甲骨文（圖10）、金文（圖11）及簡帛書（圖12）的學習，更能了解漢字之演進。

學書多年，幾乎每天練習，每週上課一次，老師批改之後再修正重寫，如此反覆練習，平均每天練2小時，雖有進步，但仍不滿意自己的字。



楷書

行書

篆書

隸書

蘇旺彬醫師〈魚木〉節錄
此
刻
休
言
春
色
盡

圖2

蘇旺彬醫師〈西班牙廣場〉節錄
洪
波
侵
駁
岸
濤
洪
波
侵
駁
岸
濤

圖3

《胡澍篆書韓詩外傳》節錄
功
克
虛
外
不
足
蘇旺彬醫師〈浪淘沙記〉節錄
兩
番
興
替
百
餘
年

圖5、6

蘇旺彬醫師〈西江月茄萣老樹〉節錄
藍
鵲
知
時
紛
赴
張籍〈和裴僕射看櫻桃花〉節錄
昨
日
南
園
新
雨
後

圖7、8

草書

甲骨文

金文

簡帛書



蘇旺彬醫師〈夜遊共和廣場〉節錄
儼
如
噴
泉
夜
晏
亭

圖9

兄弟和氣事，好
夫妻相敬年，安
癸卯季夏二月
蘇旺彬醫師書

圖10

《大孟鼎》銘文節錄
須
且
南
台
於
用
斷
須
中
歐陽修〈夢中作〉節錄
來
鴻
鳴
笛
千
山
月

圖11

蘇旺彬醫師〈賞螢〉節錄
里
山
春
夏
幽
榴
月

圖12



圖13 許永忠醫師於春節前夕揮毫寫春聯

民國107年郭老師告知，推薦我在「梅山文教基金會」舉辦書法展，展期一個半月，故鄉親友，高雄的同學好友熱情捧場、鼓勵，展出圓滿成功。之後加入瀟湘書畫學會，參加幾次會員聯展，一次展覽一次成長，從中學到很多，作品內容、字體選擇、格式、落款、鈐印、裱褙、印刷、海報到佈展，都要學習。書法學習沒有捷徑，有適合的老師、好的方法，還要持續不斷地練習，臨帖、讀帖、自運、觀摹，堅持下去就會進步，沒基礎沒關係，學習永不嫌晚，隨時都可以開始。平時練習，除各種字體臨習外，自運內容也多樣，古詩詞、格言佳句，也常寫學長蘇旺彬醫師及

同學黃立宏醫師的作品。春節前春聯揮毫（圖13），同學生日賀詞（圖14、15），則用於日常生活。

以上為書法學習創作之經驗，接下來談書法欣賞，對書法的欣賞最好有深刻而直接的創作體驗。傳統學習書法由基本點畫、結體，再章法布局。而書法欣賞則相反，欣賞必須從整體開始，再到局部，繼而深入內核。書法作品的整體美，即一幅作品的章法布局之美，正文、題款與鈐印，都是整體欣賞的範圍。之後再看字法、筆法、墨法。書法體驗不同，對書法作品的欣賞角度也不同，但每個人都可有自己的心得。



圖14、15 許永忠醫師書寫給同窗的賀詞

距離首次個展已過六年，持續上課練習，耳順之年希望留個紀錄，預計今（113）年十月在新客家文物園區舉辦「醫叟翰墨 詩書養心」蘇旺彬、許永忠詩書雙人展，屆時歡迎同好蒞臨指教。

