

楷書書法新九宮格學習模式研究*

國立東華大學藝術與設計碩士班 林岳瑩

摘要

書法是中華傳統文化精隨之一，其所發展出來的美感經驗，拓展了整個中華文化的情感與價值，除了成為民族文化的重要特色，也是精緻生活的重要表徵。要寫出一手好字，往往需要長時間的練習，最困難的關鍵就在字形結構的學習。為了尋找更有效的書法學習模式，本文對歷代書學論述以及楷書經典進行結構模式研究，提出「中宮結構模式」，進而運用「新九宮格」，整合出一套有效的「楷書書法新九宮格學習模式」，運用此一學習模式很容易就能寫出符合美感的字形，不必再耗費時日周旋在臨摹字帖的練習中。

關鍵字

結構模式、新九宮格、臨摹

*指導教授：國立東華大學藝術與設計學系廖慶華老師

前言

書法的傳統法度源自歷代書寫經驗的累積，長久以來獲得認同的書寫形式不斷被重複的欣賞、學習和探討，書法的傳統法度也維護了書法的藝術本位與獨特價值。各種書體中以楷書的法度最有定式，除了定形的字型和基本筆畫外，熊秉明（1922-2002）更指出：「談書法史的人都稱『唐尚法』。這所謂『法』，就是客觀的造形規律」¹ 書法的「造形規律」就是書法結字的法則。唐代著名書法家張懷瓘（生卒年不詳）《玉堂禁經》有言：「夫書第一用筆，第二識勢，第三裹束。三者兼備，然後為書，苟守一途，即為未得。」² 用筆之外，識勢和裹束都是結字的問題，識勢就是掌握字的姿態，裹束就是結字緊結不鬆散，這也是學習書法的重點所在，本文要針對此三項技法做實際的探討。

一、 歷代書論的探討

馮班（1602-1671）《鈍吟書要》有云：「作字，惟有用筆與結字，用筆在使盡筆勢，然須收縱有度，結字在得其真態，然須映帶勻美。」³ 一如馮班所言，結構法和用筆法是書法最根本的兩大技法，這方面相關的論述在歷代雖然屢有提及，惟用語或不一，論述或太雜，文意或太玄。以下匯集研究者認為具體可行的論述，並作結構法和用筆法的分類歸納。

（一）（傳）王羲之（303-361）論書

《題衛夫人筆陣圖後》：「夫欲書者，先乾研墨，凝神靜思，預想字形大小、偃仰、平直、振動，令筋脈相連，意在筆前，然後作字。若平直相似，狀如算子，上下方整，前後齊平，便不是書，但得其點畫耳。」⁴ 《書論》：「夫書字貴平正安穩。先須用筆，有偃有仰，有欹有側有斜，或小或大，或長或短。」⁵ 《筆勢論十二章教悟章第七》：「凡字處其中畫之法，皆不得倒其左右，右相復宜粗於左

¹ 熊秉明，《中國書法理論體系》（臺北：雄獅美術出版社，1999），頁 67。

² 華正人編，《歷代書法論文選：張懷瓘〈玉堂禁經〉》（臺北：華正書局，1997），頁 207。

³ 華正人編，《歷代書法論文選：馮班〈鈍吟書要〉》，頁 519。

⁴ 華正人編，《歷代書法論文選：王羲之〈題衛夫人筆陣圖後〉》，頁 24-25。

⁵ 華正人編，《歷代書法論文選：王羲之〈書論〉》，頁 26。

畔，橫貴乎纖，豎貴乎粗，分間布白，遠近宜均，上下得所，自然平穩，當須遞相掩蓋，不可孤露形影及出其牙鋒，展轉翻筆之處，即宜察而用之。」以上論述可以歸納出如下的技法概念：

1. 預想字形：「預想字形...意在筆前，然後作字。」所謂筆居心後，手寫之前心先寫，下筆之前應先想好結字的樣式和技法。
2. 長短：長短是對比變化類的結構技法。歷代有關書法結構的論述，不論是長短、寬窄、高低、疏密、大小、離合等這些用語，用語或有不同，但是概念都是針對筆畫的長短或間隔的疏密而言。有長短的安排結構才會有變化，所以「若平直相似，狀如算子，上下方整，前後齊平，便不是書。」
3. 粗細：粗細是對比變化類的結構技法。「右相復宜粗於左畔，橫貴乎纖，豎貴乎粗。」就是「左細右粗」和「橫細豎粗」的概念，是粗細變化最為普行的技法。
4. 均間：均間是統一和諧類的結構技法。「分間布白，遠近宜均。」就是間架和留白的距離要勻稱，結構才能均勻和諧。
5. 映帶：映帶是書寫流暢的用筆技法。「遞相掩蓋，不可孤露形影及出其牙鋒。」就是用筆要前後銜接、上下管領，讓筆跡涵容貫連，不致唐突孤露。
6. 平衡：平衡是統一和諧類的結構技法。論中所云：「夫書字貴乎正安穩。」又云：「凡字處其中畫之法，皆不得倒其左右。」指的就是結構重心要平衡立穩，不平穩讓人不舒服。結構立穩之後再來談「有偃有仰，有敝有側有斜。」的變化才有意義。

（二）（傳）歐陽詢（557-641）《八訣》

「分間布白，勿令偏側。墨淡則傷神彩，絕濃必滯鋒毫。肥則為鈍，瘦則露骨，勿使傷於軟弱，不須怒降為奇。四面停勻，八邊具備，短長合度，粗細折中。心眼準程，疏密欵正。筋骨精神，隨其大小。不可頭輕尾重，無令左短右長，斜正如人，上稱下載，東映西帶，氣宇融和。」⁶ 以上論述可以歸納出如下的技法概念：

⁶ 華正人編，《歷代書法論文選：歐陽詢〈八訣〉》，頁90。

1. 長短：書法結構中長短的概念包括寬窄、高低、疏密、大小、離合等這些用語。八訣中的「短長合度，疏密欹正。筋骨精神，隨其大小。不可頭輕尾重，無令左短右長。」等論述，都是長短的概念。
2. 粗細：粗細是書法的重要特色，粗細的表現要能和諧，太粗和太細都不好。
3. 均間：「分間布白，勿令偏側。」是指筆畫間架能均間、平正。
4. 映帶：「東映西帶，氣宇融和。」連貫的映帶可讓書法融和一氣。
5. 平衡：「分間布白，勿令偏側。四面停勻，八邊具備，不可頭輕尾重，無令左短右長，斜正如人。」就是平衡的結構概念。平衡是心理和視覺上最直觀的美感形式，不平衡最容易讓人覺得不舒服。

（三）（傳）顏真卿（709-785）《述張長史筆法十二意》

「欲書先預想字形布置，令其平穩，或意外生體，令有異勢，是之謂巧。」⁷
此一論述可以歸納出如下的技法概念：

1. 預想字形：手寫之前心先寫，安排好字形的樣式再下筆書寫。
2. 平衡：字形的安排要「令其平穩」，即使「意外生體，令有異勢。」也要兼顧到結體的平衡穩定。

（四）項穆（1605-1691）《書法雅言》

「初學之士，先立大體，橫直安置，對待佈白，務求其均齊方正矣。」⁸ 此一論述可以歸納出如下的技法概念：

1. 平衡：「先立大體，橫直安置。」就是先求結構的平衡。
2. 均間：「對待佈白，務求其均齊方正矣。」是指筆畫和留白空間都要分布得均勻平正。分間布白勻整結字才能嚴密緊結，才能產生統一和諧的美感。

⁷ 華正人編，《歷代書法論文選：顏真卿〈述張長史筆法十二意〉》，頁 255。

⁸ 華正人編，《歷代書法論文選：項穆〈書法雅言〉》，頁 495。

(五) 董其昌 (1555-1636) 《畫禪室隨筆》

「右軍《蘭亭敘》，章法為古今第一，其字皆映帶而生，或小或大，隨手所如，皆入法則，所以為神品也。」⁹ 董氏此論強調映帶，流暢的映帶可將書寫的各種變化自然而綿密的貫連。

(六) 馮班《純吟書要》

「先學間架，古人所謂結字也；間架既明，則學用筆。」¹⁰ 「作字唯有用筆與結字，用筆在使盡筆勢，然須收縱有度；結字在得其真態，然須映帶勻美。」¹¹ 以上論述可以歸納出如下的技法概念：

1. 先學結構法，再學用筆法：用筆再好而結構不好，字終究不能成樣，所以先學會結字，再學用筆來為筆畫修飾美化。
2. 均間：楷書結字首重間架均稱，分間布白勻稱了，結字必然平正而緊結。
3. 粗細：「用筆在使盡筆勢，然須收縱有度。」楷書法度較嚴，動靜收放都有節度，但是用筆還是要盡可能的發揮。用筆之法主在提按，提按的節奏、力道和速度會讓筆畫產生豐富的變化，而用筆的翻絞、折衝、方圓、燥潤、濃淡等，基本上都依附在提按之中。
4. 映帶：「結字在得其真態，然須映帶勻美。」映帶對整體筆畫的融合和貫連有重要的功用。

(七) 宋曹 (1620-1701) 《書法約言·論楷書》

「蓋作楷先須令字內間架明稱，得其字形，再會以法，自然合度。然大小、繁簡、長短、廣狹，不得概使平直如算子狀，但能就其本體，盡其形勢。」¹² 此段論述可以歸納出如下的技法概念：

1. 長短：大小、廣狹都是長短的概念。「不得概使平直如算子狀」則非以筆畫的長短做搭配無以成之。

⁹ 華正人編，《歷代書法論文選：董其昌〈畫禪室隨筆〉》，頁 505。

¹⁰ 華正人編，《歷代書法論文選：馮班〈純吟書要〉》，頁 511。

¹¹ 華正人編，《歷代書法論文選：馮班〈純吟書要〉》，頁 519。

¹² 華正人編，《歷代書法論文選：宋曹〈書法約言〉》，頁 531。

2. 均間：「蓋作楷先須令字內間架明稱，得其字形，再會以法，自然合度。」是說結字先求間架均稱，以此為基礎，再施作其他造型巧思，自然會允合法度。

(八) 劉熙載 (1813-1881) 《藝概》

「昔人言為書之體，須入其形，以若坐、若行、若飛、若動、若往、若來、若臥、若起、若愁、若喜狀之，取不齊也。然不齊之中，流通照應，必有大齊者存。」¹³ 清代劉熙載《藝概》中說：「書之章法有大小，小如一字及數字，大如一行及數行，一幅及數幅，此說有相避相形、相呼相應之妙。」章法是書法作品的重要表現手段之一，是創作書法作品必須掌握的知識和技能。「書之章法有大小。小如一字及數字，大如一行及數行、一幅及數幅，皆須有相避相形、相呼相應之妙。」¹⁴ 以上論述可以歸納出如下的技法概念：

1. 長短：文中「為書之體，...取不齊也。」取其不齊就是求變化，結構的變化就是筆畫的長短離合、寬窄疏密、上下高低，這些都是長短的結構概念。
2. 均間：「皆須有相避相形、相呼相應之妙。」相避相形就是「避就」的結字技法，將筆畫截長補短，讓筆畫的空間得以呼應結合，取得勻稱和諧之美。
3. 映帶：「然不齊之中，流通照應，必有大齊者存。」就是要將不齊之處統合，所謂「和而不同，不同而和。」書道大美就是在結構空間的變化統合中顯現。而取其大齊的關鍵在「流通照應」，也就是映帶。映帶有筆勢映帶，著重筆畫之貫連；有體勢映帶，著重字間之照應，可謂書法最重要的技法。

(九) 包世臣 (1775-1855) 《藝舟雙輯》

「鄧石如曰：『字畫疏處可以走馬，密處不使透風，常計白以當黑，奇趣乃出。』」¹⁵此段論述可以歸納出如下的技法概念：

1. 長短：疏密屬於長短的結構概念。楷書結字應求內緊外鬆，若結字不密，徒有疏放，則必致鬆散。

¹³ 華正人編，《歷代書法論文選：劉熙載〈藝概〉》，頁 643。

¹⁴ 華正人編，《歷代書法論文選：劉熙載〈藝概〉》，頁 663。

¹⁵ 華正人編，《歷代書法論文選：包世臣〈藝舟雙輯〉》，頁 599。

2. 均間：如何能「密處不使透風」，關鍵就在均間。只要將筆畫和分割空間做到完美的均稱，整個間架就如同構築一張緊實的防護網，必可產生密不透風之覺。如何能「疏處可以走馬」，關鍵就在離合。離合是長短的結構概念。讓中宮內的筆畫緊縮，相對延伸到中宮之外的筆畫展離，疏處便能成形。

二、結構模式的建立

以上歷代楷書技法探討的內容，大都圍繞著幾項技法議題做發揮，研究者歸納出最具關鍵的五大基本技法，分別是「均間」、「長短」、「粗細」、「映帶」、「平衡」。本文試取書法典範作驗證，以建立書法的結構模式，並結合五大基本技法，發展明確又有效的書寫模式。

(一) 「中宮結構模式」

楷書是由基本筆畫組合而成，組合的方式主要是在均間的架構下安排筆畫的長短。左右橫向筆畫的安排主要有四種模式，這四種模式可以概括地以「三」的造型建立模型，研究者稱之為「中宮結構模式」，並分別將這四種模式命名為「正三結構模式」、「瘦三結構模式」、「肉三結構模式」、「肥三結構模式」。

「中宮結構模式」是為了分析不同長短筆畫組合的美感效應而設，筆畫的長短則是運用「新九宮格檢測板」作為檢測標準，「新九宮格檢測板」如【圖 1】。此一檢測板內部規格是以檢測字體的長短筆畫而設定，可隨字體的不同而適度調整。本研究是以歐陽詢《九成宮醴泉銘》筆畫的長短做設定。「新九宮格」的中間為「中宮」，四周是上、下、左、右的「邊宮」，如【圖 2-1】所示。其中「中宮」區域為短筆畫集結區，「邊宮」則是長筆畫延伸區，如【圖 2-2】所示。

將四種類型的「三」套在「新九宮格」上，以「新九宮格」的中宮區域為界，「長筆畫」寫出中宮之外，「短筆畫」寫在中宮之內，就可以清楚的檢測出長短筆畫，如【圖 3】所示。以下分別對四類「中宮結構模式」做說明：

1. 左右橫向只有一條長筆畫拉出中宮外圍，此種模式稱為「正三結構」。
2. 左右橫向都沒有長筆畫拉出中宮外圍，此種模式稱為「瘦三結構」。
3. 左右橫向有二個長筆畫拉出中宮外圍，此種模式稱為「肉三結構」。

4. 左右橫向筆畫都拉出中宮外圍，此種模式稱為「肥三結構」。

【圖 4】舉實例做「中宮結構模式」樣貌的比較。為了對結構模式的精準比對，例字採用標楷體的筆畫和結構製成，所以均間的安排以及基本筆畫的樣式是一致的，只有橫向筆畫的長短組成不同，以便於在沒有其他書寫因素影響下，可單純對結構模式的喜好做出判斷。

整體來看應以「正三結構」的樣貌最好。「正三結構」除了均間之美，還有穩定的長短變化，整體結構在對比變化中又能顯現統一和諧之美，字串隱約呈現出行氣軸線，是理想的書法結構型態。其次是「瘦三結構」，如【圖 5】取自《九成宮醴泉銘》¹⁶ 的例字。「瘦三結構」除了均間之美，結構則比較缺乏變化，但是緊結的造型讓人覺得在含蓄內斂中散發出剛毅勁健之美。【圖 6】的「皇」字，左邊是「正三結構」，右邊是「瘦三結構」，二字各具風貌。第三是「肉三結構」，「肉三結構」長短筆畫的變化太過複雜而顯得凌亂和鬆散，甚至影響到均間的和諧效應。最差的是「肥三結構」，「肥三結構」的長筆畫太多造成結構缺乏變化，而且造型顯得過於寬扁和鬆散。結字最忌鬆散，以鬆散的程度作比較，「正三結構」和「瘦三結構」屬於緊結不鬆散，「肉三結構」屬於較為鬆散，「肥三結構」屬於極為鬆散，所以除非刻意使用「肉三」和「肥三」結構書寫，否則這兩種類型在字帖中都較少見。

【圖 7-1】和【圖 7-2】的 60 個「奉」字，是蒐集自網路資源「全字庫」《三希堂法帖》。¹⁷ 筆者將法帖中所有較為端正的楷書和楷行書「奉」字全部列出，從蒐集的 60 個「奉」字中有 58 個字較符合「正三結構模式」，比例高達 97%。只有列在最後 2 個「奉」字較不符合「正三結構模式」，比例只有 3%。可見「正三結構模式」最為多數人所喜愛。

（二）結構模式使用統計

歐陽詢的《九成宮醴泉銘》書法的標準化和穩定性極高，是初學入門的重要參考，用來做結構模式的檢測和統計允為恰當。本文取故宮博物院李祺（?-1403）藏北宋拓本，¹⁸ 作中宮結構模式和左右橫向長筆畫種類的統計。整本拓本除去大約 28 個毀損無法辨識的字，在全部 1,081 個字中，結構模式使用的統計結果如【表

¹⁶ 360doc 個人圖書館：<<http://www.360doc.com/index.html>>（2015/8/2 查閱）

¹⁷ 《三希堂法帖》共 32 冊，為清乾隆十二年（1747）宮廷編刻的大型叢帖。托裱經折裝共 1219 頁，縱 30.3 公分，橫 17.6 公分。現藏故宮博物院。

¹⁸ 歐陽詢《九成宮醴泉銘》李祺藏北宋拓本（臺中：學陽社，1997）。

1】。【表 1】統計結果顯示，以「正三模式」的使用比例最高，占 76%。也就是說「正三模式」是書法最重要的結構法式，在條件許可下，只要依照此一結構模式書寫，結字一定好看。若是條件不許則依次以「瘦三模式」、「肉三模式」型態書寫，「肥三模式」則儘量避免。

其次，「正三模式」的左右兩邊只有一個長筆畫，只要知道左右橫向是甚麼筆畫拉長，再善加套用就可以結構出理想的字形。左、右側長筆畫（如前述圖示「正三模式」中「奉」字的左撇與右捺。）是結字的主筆概念，「主筆往往是決定一個字的重心關鍵，因此，在外部形態上，表現為長、為大、舒展。」¹⁹「主筆的誇張除可協調字的疏密、穩定結體，同時也扮演重心下降的角色，以使重心平穩。」²⁰所以除了可在字之左右各自造成一個視覺平衡點外，「突顯主筆，可建立部件伸縮避讓概念。」²¹讓字形外邊廓更具造形變化。將《九成宮醴泉銘》左右兩側長筆畫使用率作統計，統計結果如【表 2】。【表 2】長筆畫使用率的統計結果顯示：

1. 左側長筆畫：橫和橫挑使用比率最高，其次是撇，點則居第三。
2. 右側長筆畫：橫使用比率最高，其次是捺和長點，再次是鉤。

因漢字筆畫結構複雜，在筆畫統計上做了一些準則，說明如下：

1. 左側或右側若有二個以上長筆畫，無法分出長短時則不予計之。
2. 接筆處明顯裝飾性的突出部分併入記之。
3. 例如「宮、揭、為、移」等字，最右側是以「橫」決定寬度，因「橫」支撐才形成的長筆畫，以「橫」記之。例如「橫鉤」、「橫折」、「橫折鉤」、「橫撇」等亦同。
4. 例如「臨、則、明、嶸」等字，最左側的「豎」畫筆順居前，其所在位置並非因「橫」畫支撐所致，以「豎」記之。
5. 「橫挑」為「橫」的映帶筆形，以「橫」記之，如「珠、撫、竭、始」之部首。

¹⁹ 陳偉平，〈硬筆書法結構談續－結構中的辨正關係：主與次〉，《青少年書法，2007》，7，P8-9。

²⁰ 李盛德，《硬筆書法及其教學研究》，台北市立師範學院應用語言文學研究所語文教學碩士論文（2005），P115。

²¹ 同註 21。P215。

6. 「捺」與「長點」性質相同，以「捺」合併記之。
7. 「宀、雨、心、糸、三點水、四點火」等部首左側都以「點」記之。
8. 「辶」部左側之短橫較突出以「橫」記之。
9. 「豎折」以「鉤」記之，如「流」字之末筆。

此外，再深入統計《九成宮醴泉銘》在各個單字中長筆畫選用的順序。其方法是檢視每個字的左右側，各挑選最外側的二個筆畫作長短比較，無法分辨時則不予計之。如表【表 3】第一列以右側同時出現「捺」和「橫」的字做比較，結果在 251 個字當中，「捺」拉長的有 245 個，「橫」拉長的有 6 個，百分比是 98：2。所以長筆畫選用的順序是「捺」優先於「橫」。從【表 3】各單字長筆畫選用順序的統計結果可以得知：

1. 優先選用「撇、捺」的比率最高。
2. 其次是「鉤」。
3. 再次是「橫、挑」。
4. 最後是「點」。

（三）縱向筆畫書寫模式

上下縱向筆畫的安排，可以歸納出「出頭伸腳」和「頂天立地」兩種模式。【圖 8】是從《九成宮醴泉銘》中選出的例字，並將例字套上新九宮格以檢測上下端筆畫書寫的模式，可以清楚的看出：

1. 「奉、誠、清、神」等字都是上端有頭、下端有腳，屬於「出頭伸腳」型。
2. 「至、既、國、沼」等字都是上下平整，屬於「頂天立地」型。
3. 「極、者」是「出頭立地」型。「戶、閑」則是「頂天伸腳」型。
4. 結體很長的字，如「曩、景、暑、營」等，即使上下沒有伸出的筆畫，因字

形夠長，必然會寫出上下邊宮。

(四) 中宮結構模式示意圖

以上從結構模式的評選和《九成宮醴泉銘》的檢測統計顯示，楷書的結構趨向「正三」和「瘦三」模式。更重要的是，橫向的長筆畫，左側以橫、撇為主，右側以橫、撇、鉤為主。字的上下則是有頭就出頭，有腳就伸腳，沒頭頂天，沒腳立地。這樣的書寫模式早有的定式，不會因時代的不同，也不會因書家的不同而有重大差異。「基於上述各種固定的寫法，楷書的書寫典範之內容已儼然成立了絕大部份。亦即楷書有很大的部分是具有固定性、統一性、必然性、規定性、普遍性的寫法與表現形式，它不受書家特性的影響。」²² 陳添球的論述與上述統計所得的結果相符。這就是書法在結構方面最明確的傳統法度，或許有其他創意構成，但是依循此一法則所寫出的字，一定是符合傳統典範的理想字體。

【圖 9】是將上述概念作成「中宮結構模式示意圖」，並以數字標記長筆畫的選用順位，其顯示的概念如下：

1. 短筆畫裹束在中宮內，長筆畫開展在中宮外，形成內緊外鬆的結構。
2. 優先採用「正三結構模式」，其次是「瘦三結構模式」。
3. 左邊長筆畫選用順序為「一撇」、「二橫」。
4. 右邊長筆畫選用順序為「一捺」、「二鉤」、「三橫」。
5. 上下縱向的筆畫，則有頭出頭，有腳伸腳，沒頭頂天，沒腳立地。

三、 五大基本技法的實例探討

下文將針對五大基本技法舉出實例作探討。

(一) 長短

²² 陳添球，〈楷書典範理論與國小寫字教材體系之研究〉，《花蓮師院初等教育學報》1期（1991），頁 67-110。

各種筆畫都有長有短，筆畫長短的安排是結字的重點，安排的方法是以「正三結構模式」為首選，讓短畫裹束在「中宮」之內，讓長畫開展到「中宮」之外。其次，沒有長筆畫的字則以「瘦三結構模式」為之。這就是長短技法的基本原則。

從歐字的結構現象可以看出，楷書字形無論是趨向寬扁、正方或是瘦長，筆畫要有長短區別是不變的原則。何卿爾亦指出：「歐字特色為中宮收緊，四面放開。字體有『密實』才能相對感到『舒朗』。」²³ 裹束收緊的中宮就是密實的短畫區，而開展放逸的邊宮就是疏朗的長畫區，這是書法結構形成對比變化形式美感最重要的技法。

【圖 10】是《九成宮醴泉銘》的「璧」字，第一個字是原帖比例，屬於瘦長型；第二個字為傳統九宮格，「中宮」為正方形，字形跟著壓縮為正方形；第三個字的「中宮」更為瘦長，字形跟著縮緊拉長；第四個字的「中宮」較為寬扁，字形跟著加寬壓扁。在容許的範圍內，雖然「中宮」的大小做了不同的改變，字體的長寬也做了變形，但是只要在均間的架構下分出筆畫的長短，字形都好看。

「中宮」是結字的重心，不同的「中宮」比例，結字會有不同的書法風貌，套用各家字帖也應該適度調整「中宮」比例，以彰顯各家書法的特色。【圖 11】是歐陽詢《九成宮醴泉銘》、董其昌（1555-1636）《洛神賦十三行補》和趙孟頫（1254-1322）《太平興國禪寺碑》的「微」字。【圖 12】是鮮于樞（1246-1302）《跋夏熱帖》、趙孟頫《紈扇賦》和俞和（1307-1382）《急就章釋文》的「德」字。²⁴ 圖中顯現不同書家的「中宮」樣式會有差異，「中宮」樣式依序都是長方、正方和扁方，但是只要穩住均間、分出長短，字形都是好看的。【圖 13】的「城」字，一是選自虞世南（558-638）《孔子廟堂碑》，另一個也是孔廟的《乙瑛碑》。²⁵ 楷書和隸書一長一扁的書體風格，正好將新九宮格正放和橫放來書寫。

（二）粗細

筆畫長短的不同設定，會產生不同的風格，筆畫粗細的不同設定也會產生不同的風格。對筆畫而言，粗細變化是最重要的表現方式，濃淡燥潤、疾澀飛白等筆墨趣味都是依附在粗細之上。

²³ 何卿爾，〈字形結構為主的書法教學研究——以九成宮醴泉銘碑為例〉，（未出版之碩士論文，國立新竹教育大學人資處語文教學碩士班），2008，頁 61。

²⁴ 全字庫：〈<http://www.cns11643.gov.tw/AIDB/welcome.do>〉（2015/9/2 查閱）

²⁵ 書法教學資料庫：〈<http://163.20.160.14/~word/modules/myalbum/>〉（2015/3/12 查閱）

筆畫的粗細是由筆的提按來表現，提按技法成為書法用筆最重要技法。書法的線條重視「中鋒」，「中鋒」線條的用筆原則就是「令筆心常在點畫中行」，²⁶ 可以讓線條具有立體之美。其實中鋒是一種「形 (Form)」，以筆之鋒梢書寫必然產生渾圓而勁健的中鋒形樣，透過連續下按加粗，再上提收細的運筆過程，毛筆就會在中、側鋒勢中不斷運作，進而產生具有鋒勢變化的「中鋒」形樣，而筆力在提按蓄放的過程中，更讓線條產生豐富的變化。這是一種輕重粗細、快慢節奏、中側鋒勢的交融，所產生的生動筆趣正是提按技法的至妙之處。

以下就楷書粗細的技法和模式作探討：

1. 提按的技法

(1.) 提：一邊寫一邊將毛筆上提，讓筆畫逐漸由粗收細。

(2.) 按：一邊寫一邊將毛筆下押，讓筆畫逐漸由細加粗。

書寫是連續的過程，透過連續下按、上提、收筆映帶的運筆，就可以流暢的寫出粗細變化，再加上提按的節奏、力道和速度的變化，就可以表現出豐富的趣味。硬筆在粗細方面的表現相對侷限，但並非就寫不出粗細變化，選對了硬筆，只要做到上提和下按的運筆動作，還是能表現粗細變化的美感。

2. 橫細豎粗原則

橫細豎粗這項原則是自古有之，是書法的傳統法度。橫畫寫得較細，豎畫寫得較粗，是因為文字橫畫出現的比例較高，所以橫細豎粗有調和線條質量的功能。其次，直畫像樹幹，橫畫像樹枝，這種組合比較合乎自然的經驗所衍生出來的美感。

豎畫寫得粗些，可以產生上下文字的內在連繫，有強化上下行氣的效果，這是相同元素之間彼此牽引、互為融合所造成的視覺效應，從【圖 14】《九成宮醴泉銘》的書法中即可窺見。綜觀《九成宮醴泉銘》橫畫寫得比豎畫粗的情形少，而豎畫寫得比橫畫粗的情形多。

3. 左細右粗原則

²⁶ 華正人編，《歷代書法論文選：蔡邕〈九勢〉》，頁 6。

大體而言楷書的造型趨向左低右高的架構，這種「左縮右放」的造型可以讓字形產生上揚掀動的動勢。而配合此一上升架構，堆疊的橫畫必須先往右上升高，然後再逐漸下伏拉平，這種現象會使橫畫右側的留白空間大於左側，所以橫畫必須以左細右粗的方式來取得均間。同樣的，通常左撇較細而右捺較粗，左點較小而右點較大也都是這個道理。所以「左縮右放」的架構自然就會產生「左細右粗」和「左小右大」的筆畫型態。

其次，橫畫寫到末端就要回鋒收筆映帶，筆拉回之前先下按再拔起，猶如跳起之前要先蹲下，力量才會蓄積到位，所以橫畫右端下按自然就會加粗。從【圖 15】《九成宮醴泉銘》的例字中可以看出橫畫左細右粗的樣貌。《九成宮醴泉銘》橫畫雖然以左細右粗的筆型為多，但是表現得並不是很明顯，然而將橫畫寫成左粗右細的情形則更是少見。

（三）均間

均間法是針對筆畫的分布，求其均等勻稱的原則。這項原則是取得結構勻稱緊結的重要技法。完美的均間必能產生統一和諧的美感。也就是說，筆畫均等排列的同時，也要讓筆畫切割的空間都能勻稱。換個角度看，均間的筆畫安排，勿寧說是均間的留白安排。具體而言，結構中有所謂「間架」一詞，「間」指的是橫向筆畫的間隔，「架」則是縱向筆畫的距離，均間就是在求得筆畫間格距離的均等勻稱。

在各種書體中，均間都是極重要的結構原則，尤其是較為工緻精整的書體，如小篆、隸書、楷書和行書，更是結字的基礎。筆畫間架的安排若是能做到完美的均等勻稱，間架就會如同一張綿密的防護網，呈現的力道有讓風都不能穿透的感覺，如此方為上乘。依照字形結構的不同，均間主要有橫畫的均間、豎畫的均間、斜畫的均間和散畫的均間，其實他們求取均等勻稱的概念都是一樣的。【圖 16】是《九成宮醴泉銘》的拼貼拓片，歐體在均間上有極為精準縝密的經營。

（四）映帶

映帶就是引帶，是文字筆順和筆畫連續書寫的結合。映帶就是要做到「凡落筆結字，上皆覆下，下以承上，使其形式遞相映帶，無使勢背。」²⁷ 姜夔(1155-1221)《續書譜》更進一步的闡明：「字有藏鋒出鋒之異，粲然盈楮，欲其首尾相映，上

²⁷ 華正人編，《歷代書法論文選：蔡邕〈九勢〉》，頁 6。

下相接為佳。後學之士，隨所記憶，圖寫其形，未能涵容，皆支離而不相貫穿。……余嘗歷觀古之名書，無不點畫振動，如見其揮運之時。」²⁸ 所以映帶能紀錄筆畫線條的走向，此一紀錄猶如「書法生命氣息之所繫，點畫之間必有連結，部分與部分之間、字與字之間、行與行之間亦然。」²⁹ 此一紀錄與書寫過程儼然讓書法成為行動的時間藝術。

書寫時透過「回鋒收筆映帶」和「提鋒收筆映帶」，讓前後筆畫自然銜接，達到行雲流水的書寫效果，所有為點畫連貫所做的安排，都可稱為映帶。勾、挑、出鋒、游絲和連筆是映帶最有效的五種方式。具體的說，就是在筆畫收筆處，運用勾、挑、出鋒的方法，將筆畫指向下一個筆畫的起筆處，讓前後筆畫能牽引而相連屬。若勾、挑、出鋒作得太過，就會產生游絲。若是游絲作到使上下筆畫相連起來，則稱之為連筆。游絲和連筆較常出現在行草書體，嚴正的楷書較少出現。

【圖 17】是橫畫回鋒收筆後，依下一個筆畫方向所做的三種映帶軌跡的示意圖，楷書筆畫的映帶若是出現線條痕跡，應可作為筆畫的裝飾。

撇、勾和挑都是直接「提鋒」收筆映帶，筆畫本身就是映帶型的筆畫。而橫畫、豎畫和點則是「回鋒」收筆映帶。【圖 18】是映帶軌跡示意圖。

【圖 19】是集智永（生卒年不詳）楷書《千字文》。³⁰ 智永楷書映帶的軌跡和痕跡明顯，書風勁健，用筆流暢，映帶的規模常直逼行書面貌。

（五）平衡

點畫線條的組合必然會有平衡穩定的問題，平衡穩定是普遍的心理與視覺經驗。物體都有重心，文字結構也不例外，一筆有一筆的重心，一字有一字的重心，重心不穩，就會不平衡，會讓人產生不舒服的感覺。因此，重心平穩、結構均衡是書寫各種書體的基本要求。完全對稱的平衡總讓人感到穩定有餘而活潑不足。中國字的橫畫行筆方向大多為由左下往右上書寫，因此所形成的外框架構，正是左短右長的梯形，此一形態自然而然就具有動的、側面的、有空間的意向。³¹ 結構具有動勢變化的梯形架構，研究者稱之為「左縮右放」。一般楷書、行書、草書的書寫，都會有「左縮右放」的情形。以【圖 20】的「經」字為例，上緣的橫畫

²⁸ 華正人編，《歷代書法論文選：蔡邕〈九勢〉》，頁 365。

²⁹ 詹坤艸，〈九宮格與書法造形結構關係探討研究——以歐陽詢九成宮醴泉銘為例〉。新竹師範學院國民教育研究所美勞教學碩士班碩士論文。2004，頁 114。

³⁰ 智永，《真草千字文》（臺中：學陽社，1997）。

³¹ 蔡長盛，〈兒童硬筆字的知覺、概念與美感〉（顏秉璵、吳錦釵、蔡長盛、李文珍主編〈國民小學學童硬筆字書寫研究〉，新竹師範學院，1984），頁 205-212 頁。

會往右上方向升高，實際測量歷代各家楷書橫畫上升的角度，約在 10 度至 15 度之間居多，標楷體則約在 6 度左右。其餘的橫畫按照第一筆的規模依序取均間，最後一筆橫畫則成水平下伏之勢，以求整體結構的平穩。

陳添球（1957-）更深入的解讀了最後一筆橫畫成水平下伏的原因：「寫俯筆的理由：（一）是為了平衡。一旦有橫畫向右上仰，則該字的重心向左方擠、重心傾向左方，為了平衡，所以上橫仰、下橫俯，俯筆扳回傾斜的重心，使該字趨於平衡；結果也造成該字有奇正、輻射之美—相對於過度平正或呆板。（二）是為了變化。書寫國字時，有一個重要的原則是「逢雙則變，不變則板」，所以雙橫、多橫同時出現在一個字之中，其長短、仰度就要有差異或變化，否則會使該字顯得死板。」³² 整體來說，右升的角度越大，則左右疏密變化就越大，掀動活脫的感覺就越強，文字結構的動勢也就越強，但是結構也就越不易平衡穩當。【圖 21】褚遂良《雁塔聖教序》³³ 結字具有明顯的「左縮右放、上仰下伏」的架構，而且整體結構在平衡上的經營極為成功，加上穩定的均間和明顯的長短、粗細和映帶的筆畫變化，再配合筆畫搭接和線條弧度的裝飾表現，形成跌宕而活脫的書法風貌，書法成就當為楷書中的典範。

四、新九宮格書法學習模式

包世臣《藝舟雙楫》對中宮有一段重要的論述：「字有九宮，九宮者，每字方格，外界極肥，格內用細畫界一『井』字，以均佈其點畫也。凡字無論疏密斜正，必有精神挽結之處是為字之中宮。」³⁴ 結構首重「結字」，中宮區域就是結字的重心，整個字精神挽結於此一區域。詹坤艤（1953-）結合安海姆³⁵（Rudolf Arnheim, 1904-2007）的理論，將「安海姆的結構力場圖、九宮格的圖形作一個重疊替代轉換，可以獲取如下的圖形【圖 22】，按安海姆力場的構造地圖來分析，正中央（即九宮格的中宮）就是四條力線之引力，相互維持均衡的局面，所以正中間（中宮）的位置就是最安定。」³⁶ 這正是整個字精神挽結之處，而此一圖形

³² 陳添球，〈楷書典範理論與國小寫字教材體系之研究〉，頁 67-110。

³³ 褚遂良，《雁塔聖教序》（臺中：學陽社，1997）

³⁴ 華正人編，《歷代書法論文選：包世臣〈藝舟雙楫〉》，頁 605。

³⁵ 最著名的藝術心理學是格式塔心理學（Gestalt Psychology），又稱完形心理學，其集大成者為魯道夫·安海姆（Arnheim），其學說重在腦波力場與視覺反應的關係。資料來源：維基百科
<<https://zh.wikipedia.org/wiki/%E9%B2%81%E9%81%93%E5%A4%AB%C2%B7%E9%98%BF%E6%81%A9%E6%B5%B7%E5%A7%86>>

³⁶ 詹坤艤，〈九宮格與書法造形結構關係探討研究——以歐陽詢九成宮醴泉銘為例〉（碩士論文，新竹師範學院國民教育研究所，2004），頁 129。

與本文之「中宮」理念不謀而合。

若進一步將「中宮」的規模延伸，將整行字的中宮串連以形成「中宮軸線區」，則行氣軸線就會成形。所以寫字時第一筆的規模可以決定第一個字的大小，再以第一個字的中宮為基準，建立後續其他字的中宮區域，整行的中宮精準的連綴起來，就會形成行氣軸線，研究者稱之為「中宮連綴法」。「中宮連綴法」就是孫過庭（1648-1703）《書譜》所說：「一點成一字之規，一字乃通篇之準。」³⁷ 的具體實現。

本研究之「新九宮格」除了作為長短筆畫的檢測板，最重要的功能是建立「中宮」以便於在書寫時區分長短筆畫，並可以引導行氣軸線的形成。【圖 23】是「新九宮格」的圖樣及名稱，中央區域為「中宮」，由天、地、左、右四條線合圍而成，中宮之外是上、下、左、右的「邊宮」。本研究設定的中宮比例大約是取歐陽詢《九成宮醴泉銘》字體大小。中宮的大小比例並非重點，即使不同的中宮範圍，改變的是結體的高、矮、寬、窄，但是中宮作為結字的重心，以及區分長短筆畫的功能不會改變。

「新九宮格書法學習模式」是為了直接寫出好字而設計。此一模式的建立是從相關的歷代書法論述和《九成宮醴泉銘》結字的探討中而來。模式掌握了「長短」、「粗細」、「均間」、「映帶」、「平衡」五大基本技法。此外，為求完備，再整理出筆畫的搭接方式，稱為「筆畫搭接法」，以及「行氣軸線」的建構和「預想字形」的應用技法。為了區分不同類型長筆畫的結字狀況，將「長短」的處理方式再細分成六項原則，稱為「中宮結構六法」。分別是「橫一長法」、「撇捺法」、「長鉤法」、「頂天立地」、「出頭伸腳」、「左右合體」。「新九宮格」可做為「中宮結構六法」的書寫輔助工具。以下就「新九宮格書法學習模式」之技法應用作說明：

（一）長短法

「長短法」以「中宮」為基礎，發展出六項結構技法，所以又稱為「中宮結構六法」。此法是由「正三結構模式」發展而來。「長短法」的要領就是在均間的架構下，短筆畫緊結在中宮內，讓結構不鬆散；長筆畫延伸到中宮外，讓結構有變化。「正三結構模式」延伸到左邊宮的長筆畫以「撇」和「橫」種為主，延伸到右邊宮的長筆畫以「捺」、「鉤」和「橫」為主。上下縱向的筆畫，則有頭出頭，有腳伸腳，沒頭頂天，沒腳立地。依照上述原則統合成「中宮結構模式示意圖」，

³⁷ 華正人編，《歷代書法論文選：孫過庭〈書譜〉》，頁 118。

並標出長筆畫使用順位，如【圖 13】。以《九成宮醴泉銘》作實例說明，分述如下：

1. 橫一長法

一字之中，只有一條長橫畫可以拉到左、右邊宮，其餘橫畫都緊縮在中宮內。

【圖 24】為橫一長法範例。

2. 撇捺法

一字之中，有撇捺就優先將撇捺拉到左、右邊宮，其餘筆畫都緊縮在中宮內。

【圖 25】為撇捺法範例。

3. 長鉤法

一字之中，有鉤就優先將鉤拉到右邊宮，其餘筆畫都緊縮在中宮內。【圖 26】為長鉤法範例。

4. 頂天立地

上下緣平整的字，讓字的上緣頂到「天線」，字的下緣立在「地線」，稱為「頂天立地」。「頂天立地」可以讓結體重心的長度和高低做有效的統合，讓結字的高低位置不致參差不齊。但原本就撇長的字仍以出頭伸腳為佳。【圖 27】為頂天立地法範例。

5. 出頭伸腳

上下端有突出的筆畫，讓上端伸到「上邊宮」，下端伸到「下邊宮」，稱為「出頭伸腳」。「出頭伸腳」讓筆畫延伸舒展，而結體重心仍然裹束在中宮之內，所以結構不致鬆散，這就是所謂的「內緊外鬆」。【圖 28】為出頭伸腳法範例。

6. 左右合體

左右合體時必須互相「避就」，「避」是退讓，「就」是親近，互讓之後才有緊密結合的空間。就像兩顆西瓜要合體，必須各切去一邊才能密合。如【圖 29】的「好」字是由「女」和「子」所組成，要互相退讓才能合「好」，所以必須在中間

各切去一邊，而且還要將「女」字的「橫畫」轉為「橫挑」，讓筆畫映帶銜接流暢。

左右合體字有三類：

(1.) 左小右大：

左小右大合體字大都是將較小的左體重心，約放在中宮的「左線」上，再將右體沿著左體緊密書寫即可。【圖 30】是左小右大合體字的圖解。通常較小的左體大都是該字的部首，如【圖 31】所示。

(2.) 左右等大：

書寫左右大小相等的合體字，將左右兩邊均等的安置，也就是一邊寫一半即可。【圖 32】是左右等大合體字的圖解，【圖 33】為左右等大合體字範字。

(3.) 左大右小：

與左小右大的合體字恰好相反，書寫時只要將左體重心，或主要的豎畫，約放在中宮的右線上即可。【圖 34】是左大右小合體字的圖解，【圖 35】是左大右小合體字範字。

(二) 粗細法

「粗細法」就是「提按法」，透過上提和下按的運筆方式，讓筆畫有「粗完就細、細完就粗」的變化和律動。蘇顯雙更進一步認為：「提按為用筆的份量，反映到紙上則是線條的粗細、虛實、強弱的視覺效果，是筆法中最重要之處。」³⁸ 楷書基本筆畫的粗細已具有固定的筆型，實際書寫時常有自主性的粗細表現。但是在整體結構的粗細上，除了橫畫常呈現「左細右粗」外，「橫細豎粗」也是重要粗細原則。如【圖 36】所示。

(三) 均間法

均間法就是在求筆畫間格和留白距離均等勻稱。縝密的均間是結構緊結的重要關鍵。如【圖 37】所示。

³⁸ 蘇顯雙，〈鋼筆筆法急議——兼談鋼筆執筆法〉，《中國硬筆書法理論文集》，中國國際文化藝術出版社出版，2005，頁 600-604。

(四) 映帶法

映帶是前後筆畫銜接的技法。字畫都會互相呼應，陳繹曾（生卒年不詳）〈翰林要訣〉中指出：「字之筋，筆鋒是也。斷處藏之，連處度之。藏者首尾蹲搶是也；度者空中打勢，飛度筆意也。」³⁹ 其意相符合。筆順為映帶的重要做法，筆順有由左而右，由上而下的書寫原則，再以綿密的映帶銜接，讓書寫如行雲流水一般。筆畫在收筆時，無論是「提鋒收筆」或者「回鋒收筆」之後，下一個動作就是映帶。「鉤」、「挑」、「撇」這種必須「提鋒收筆」的筆畫，就是映帶類形筆畫。如【圖 38】所示。

(五) 平衡法

結構的平衡能產生穩定和諧的美感。字的左右兩側通常是不對稱的，所以要在不對稱的態勢中經營出平衡，可以用「上仰下平」和「左右長畫對等」原則來經營平衡，如【圖 39】所示。

(六) 筆畫搭接法

筆畫搭接有「實接」和「虛接」之別，以接得自然而不致鬆散為原則。筆畫搭接處讓眉角突出，會有明顯的裝飾效果，稱為「突出裝飾原則」，如【圖 40】。另外還有粗接細、細接粗的「粗細相接原則」，如【圖 41】褚遂良的《雁塔聖教序》⁴⁰ 在這方面表現明顯。

(七) 中宮連綴法--行氣和列氣軸線的建構

書法很關注行氣的流貫，行氣由連續單字書寫延伸而來，這是一種造形軸線。軸線之內行氣的形成有三個主要的技法面向：

1. 筆畫映帶：筆畫之間的映帶銜接要能順暢。
2. 管領統合：字群之中筆畫的長短、粗細、均間、映帶、平衡的統合，以及各字形體大小的搭配管領。
3. 落格：字與字合理的間距，以及結字軸心位置的落格。

³⁹ 華正人編，《歷代書法論文選：陳繹曾〈翰林要訣〉》，頁 450。

⁴⁰ 漢字硬筆書法網：<<http://www.zgyb.org/beitie/chusuiliang002.htm>>（2015/8/2 查閱）

行氣來自文字群組的重心軸線，要把軸線具體化，就要先建立文字群組的中宮軸線區，這是一種造形軸線區。詹坤艫對造形軸線有言：「一物體的移動，其『力線主軸』與形態內的『定向張力』相一致時，其運動感最容易被知覺出來。造形上的動感，存在於造形的本身。無論什麼形，它都會產生方向之力軸，這一種力軸限定了此物的運動方向。」⁴¹ 用「中宮連綴法」將上下中宮的「力軸」連綴起來，就能形成「定向張力」，如此「行氣軸線」的方向動勢就能形成，如【圖 42】所示。

【圖 43】是《九成宮醴泉銘》行氣軸線的集字範例，從整行字中隱約可見中宮區域連綴起來所形成的行氣軸線，尤其字群中有「正三」和「瘦三」結構交互出現的組合最為明顯。

一般行列整齊的書寫布局，除了注重縱向的「行氣」之外，還要謹慎處理橫向的「列氣」。「列氣」是要讓字群橫向排列能夠整齊，若是橫向排列參差不齊會影響整體均間的美感。「列氣」的建構可以在穩定的中宮輔助下，運用「頂天立地」和「出頭伸腳」的書寫原則，就能有效統合所有字的長度和位置，進而建構完美的「列氣」。

「行列氣軸線」是由眾多落格於中宮的短筆畫縱向和橫向串連而成的，在長短筆畫的堆疊中，會讓字群的外圍邊廓呈現大小、寬窄的自然變化，使整體的造型自然而生動。漢隸在「列氣」的表現是此一書體的重要特色，【圖 44】是取自東漢《曹全碑》⁴² 的拼接拓片。其中右頁的字皆能精準「落格」，整體的「行列氣」幾近完美。但是左頁字的排列有參差不齊的現象，這就是未能「落格」所造成，這種現象會破壞整體統一和諧的美感。

（八）運用「中宮結構法」預想字形

（傳）王羲之《書論》有言：「凡書貴乎沉靜，令意在筆前，字居心後，未作之始，結成思矣。」⁴³ 的確，下筆之前應該先胸有成竹。也就是先想好用哪一種結構模式，再想好哪些筆畫做為長畫，然後在均間的架構下安排好長短筆畫，下筆之後再處理筆畫的粗細和映帶，最後再檢視整體結構是否平衡。如此才能做到

⁴¹ 詹坤艫，〈九宮格與書法造形結構關係探討研究 — 以歐陽詢九成宮醴泉銘為例〉（碩士論文，新竹師範學院國民教育研究所，2004），頁 110。

⁴² 漢隸《曹全碑》（臺中：學陽社，1997）。

⁴³ 華正人編，《歷代書法論文選：王羲之〈書論〉》，頁 26。

「翰不虛動，下必有由。」⁴⁴ 的完美表現。「中宮結構法」是寫字的基本功，熟練了「中宮結構法」就可以運用此法作為預想字形的依據。【圖 44】是「中宮結構法長筆畫配對示意圖」可做為預想字形的參考。

以下取六個標楷體進行字形的預想。標楷體是時下最普行的書法字體，也是現行國小識字教學使用的書體。國小學生天天都在寫標楷體，運用「中宮結構法」以標楷體作為練習書法的範字，尤其能以標楷體做字形結構的預想，代表教師在識字教學的同時，就可以同時進行寫字教學，這對國小寫字教學的推行具有重大的意義。預想字形的做法如【表 45】。

【圖 46】是將上述六個範字套在「新九宮格」上，作為字形預想的印證，並以此為帖，用鉛筆和毛筆以同樣預想的概念書寫。在「新九宮格」的輔助下，將每個字的長短筆畫各安其所，再讓長畫寫得更長，短畫寫得更短，強化長短的對比，寫出的標楷體會更有美感，而且行氣軸線也會自然成形。運用「中宮結構法」預想字形的模式，無論在讀帖、賞帖、論帖或是臨帖上都很有幫助。

結語

「書法」可以解釋為「書寫的技法」，技法的傳承源自歷代書寫經驗的累積；也來自對典範的追摹崇仰，典範常會成為人們鑑賞和學習的標準。本文透過研究者的書寫經驗，結合歷代的書論精華，以及對歐陽詢《九成宮醴泉銘》書寫技術的深入分析，探討傳統法度在楷書書寫技法上的具體智慧。並以此為基礎，研發「新九宮格書法學習模式」，期望藉此提供更簡便有效的書法學習方法。

在書法教育方面，顏進雄表示，「在以前的國小寫字教學中，較少培養學生『欣賞碑帖』的能力，學生大多不懂傳統書法的文字之美，更無法運用傳統的書寫方法衍生發展出現代的寫字方法。⁴⁵」蘇德隆（1967-）也指出，「傳統教學法是指一般書法課進行的書法臨摹教學，以臨摹書帖為主的教學型態，缺乏書法藝術欣賞課程的引導，只是一味地長期依照書帖臨摹之教學法。⁴⁶」台灣多數的成年人，在國教階段都接受過書法教育，可是長大後幾乎都寫不出好字，也不懂如何欣賞，

⁴⁴ 華正人編，《歷代書法論文選：孫過庭〈書譜〉》，頁 113。

⁴⁵ 顏進雄，〈九年一貫語文領域「寫字教學」之因應與前瞻〉，《花蓮師院學報》14 期（2002），頁 164-166。

⁴⁶ 蘇德隆，〈國小書法欣賞教學研究〉（未出版之碩士論文，私立南華大學美學與藝術管理研究所，2003），頁 10。

可見傳統臨摹書帖的教學模式，存在很大的問題。

何卿爾：「對於臨帖臨得好的學生，希望他能夠自運，可是學生每到自運寫出來的字就判若兩人，我也常要他們多讀帖、背帖，多比較、多觀察、多記憶，但不知為何，效果總是不太顯著，我常想為什麼他們臨帖的功夫無法過渡到自運？是不是有一種原則和方法可以幫助他們系統化與科學化的學習？」⁴⁷ 以上種種對書法學習上的無奈與批判，顯現當前的書法教育面臨很大的困境。尤其當具有書法專長的師資在書法教學上有無力感時，更可想見一般教師面對書法教學的困難。「是不是有一種原則和方法可以幫助他們系統化與科學化的學習？」何卿爾所言正是本研究的宗旨。

本研究認同前人的經驗，認為學習書法應該按部就班，先學結構法、再學用筆法、最後再來統合行氣章法。重要的是學習結構法要先了解結構模式才有具體的學習方向。若是初學就不明就理的臨摹字帖，一股腦兒的臨習所有技法，往往會窮於摸索和應接，想要短期就將技法理出頭緒，進而熟稔而內化，著實不易，也就是書法常被認為不易學習的重要原因。所以在先學結構法的原則下，本文提出「中宮結構模式」，以「正三」和「瘦三」結構模式來確立追摹和學習的方向。再以書法典範作印證，提出「中宮結構六法」作為結構技法的學習基礎，然後再擴充為「新九宮格書法學習模式」，進而從單字的「預想字形」，到文字群組的行氣建構，如此按部就班的系統化進階，應對書法的學習、欣賞和教學有很大的助益。研究者對當前的書法教育有以下建議：

（一）使用「新九宮格」輔助書法的學習

對於學習書法的輔助工具，教育部 97 課綱語文領域寫字教材編選原則提到，可採用九宮格、米字格或田字格。⁴⁸ 如【圖 46】所示。這些格線除了協助書寫的垂直和水平參考外，只能作為臨摹字帖時筆畫位置的比對，並不能提供明確而有系統的書寫模式作為習字的參考。所以即使經過冗長的臨摹過程，往往不看字帖的書寫成效仍然不佳，以致長久下來師生都失去興趣，這種狀況影響書法教學和推廣甚鉅。

「新九宮格書學習法模式」則有明確的學習步驟，以及具體的教材和教法，應可為書法教育的普行找到解套之方。正如簡月娟等在「九年一貫書法課程之學

⁴⁷ 何卿爾，〈字形結構為主的書法教學研究-以九成宮醴泉銘碑為例〉（未出版之碩士論文，國立新竹教育大學人資處語文教學碩士班，2008），頁 1。

⁴⁸ 國民教育社群網：〈http://teach.eje.edu.tw/9CC2/9cc_97.php〉（2014/11/12 查閱）

科取向探究」中所言：「重視字形、結構的美觀與規律，有別於書法家抒發情性的藝術表現，這種講究毛筆書寫基本功的訓練，實可作為當下國民小學「寫字」課程的參考」。⁴⁹ 登高必自卑，行遠必自邇。務實的先了解楷書審美規律，了解基本功的訓練，若是這兩者都欠缺的話，還要談藝術表現與書外功夫，不免浮沙立屋，終究紙上談兵。

建議教育部課程綱要可以採用「新九宮格」，國小生字作業簿和課本生字可加印「新九宮格」作為寫字的輔助，國語課本可將此一學習模式以故事內容編成書法教育的課程，此一書寫模式亦可作為寫字評量的準則而列為考試項目，如此相信寫字教育是可以有效推行的。

（二）國小學生寫作業的同時一併練習硬筆書法

長久以來，書法教育都是以毛筆臨摹字帖為主，鮮少關注硬筆書法的教學，以現實的時空環境而言，這種情形似有本末倒置之嫌。其實書法就是書寫的方法，書法更不是毛筆所專屬，用任何書寫工具，書寫的方法都是一樣的，只是不同的工具會有不同的工具特色。

硬筆書法才是實用的生活美學，要推廣全民書法，唯有讓書法落實在日常生活，進而延伸到藝術文化才是坦途。國小是學習硬筆書法最佳階段，97 課綱寫字教材明言「以硬筆為主，毛筆為輔」⁵⁰，課程也早已訂定優先指導硬筆書法。學生天天都在寫作業，在寫標楷體，以標楷體作為練習書法的範字，在識字教學的同時，習寫生字就可以一併練習書法。運用「新九宮格書法學習模式」，將筆畫分出長短、定好均間、注意平正，讓標楷體的「長畫更長，短畫更短」，強化長短的對比，就一定可以寫出好看的字。尤其鉛筆要比毛筆好用，更適合用來練習書法。學會硬筆書法，再將硬筆換成毛筆，則毛筆書法的學習必定事半功倍。

（三）國小學生寫作業的同時一併練習硬筆書法

考試和比賽都有刺激和深化學習的作用，而且對學習成果的考核具有重大功能。建議教育部推行的全國語文競賽應該加入硬筆書法比賽，各級政府教育單位亦同，以符合課綱精神與普行的書寫現況。而國語科成績評量試卷若是印上「新九宮格」，則寫字的評量就可以有依有據的順利進行，這對寫字教育的落實具有重

⁴⁹ 簡月娟、周碧香、洪月女，〈九年一貫書法課程之學科取向探究〉，《長庚科技學刊》18 期（2013），頁 103-114。

⁵⁰ 國民教育社群網：〈http://teach.eje.edu.tw/9CC2/9cc_97.php〉（2014/11/12 查閱）

大意義。

參考資料

中文專書

1. 智永，《真草千字文》，上海：上海畫報出版社，2005。
2. 華正人編，《歷代書法論文選：張懷瓘〈玉堂禁經〉》，臺北：華正書局，1997，頁 207。
3. 華正人編，《歷代書法論文選：馮班〈鈍吟書要〉》，臺北：華正書局，1997，頁 519。
4. 華正人編，《歷代書法論文選：王羲之〈題衛夫人筆陣圖後〉》，臺北：華正書局，1997，頁 24-25。
5. 華正人編，《歷代書法論文選：王羲之〈書論〉》，臺北：華正書局，1997，頁 26。
6. 華正人編，《歷代書法論文選：王羲之〈筆勢論十二章教悟章第七〉》，臺北：華正書局，1997，頁 31。
7. 華正人編，《歷代書法論文選：歐陽詢〈八訣〉》，臺北：華正書局，1997，頁 90。
8. 華正人編，《歷代書法論文選：顏真卿〈述張長史筆法十二意〉》，臺北：華正書局，1997，頁 255。
9. 華正人編，《歷代書法論文選：項穆〈書法雅言〉》，臺北：華正書局，1997，頁 495。
10. 華正人編，《歷代書法論文選：董其昌〈畫禪室隨筆〉》，臺北：華正書局，1997，頁 505。
11. 華正人編，《歷代書法論文選：馮班〈鈍吟書要〉》，臺北：華正書局，1997，頁 511。
12. 華正人編，《歷代書法論文選：馮班〈鈍吟書要〉》，519 頁。
13. 華正人編，《歷代書法論文選：宋曹〈書法約言〉》，臺北：華正書局，1997，頁 531。
14. 華正人編，《歷代書法論文選：劉熙載〈藝概〉》，臺北：華正書局，1997，頁 643。
15. 華正人編，《歷代書法論文選：劉熙載〈藝概〉》，臺北：華正書局，1997，頁 663。
16. 華正人編，《歷代書法論文選：包世臣〈藝舟雙輯〉》，臺北：華正書局，1997，頁 599。
17. 華正人編，《歷代書法論文選：姜夔〈續書譜勢〉》，頁 365。
18. 華正人編，《歷代書法論文選：蔡邕〈九勢〉》，頁 6。
19. 華正人編，《歷代書法論文選：包世臣〈藝舟雙輯〉》，臺北：華正書局，1997，頁 605。
20. 華正人編，《歷代書法論文選：陳繹曾〈翰林要訣〉》，頁 450。
21. 華正人編，《歷代書法論文選：王羲之〈書論〉》，頁 26。
22. 華正人編，《歷代書法論文選：孫過庭〈書譜〉》，臺北：華正書局，1997，

頁 113。

23. 褚遂良，《雁塔聖教序》，臺中：學陽社，1997。
24. 熊秉明，《中國書法理論體系》，臺北：雄獅美術出版社，1999。
25. 漢隸《曹全碑》，臺中：學陽社，1997。
26. 歐陽詢，《九成宮醴泉銘》，臺中：學陽社，1997。
27. 蘇顯雙，〈鋼筆筆法急議——兼談鋼筆執筆法〉，《中國硬筆書法理論文集》，中國國際文化藝術出版社出版，2005，頁 600-604。

中文期刊

1. 陳添球，〈楷書典範理論與國小寫字教材體系之研究〉，《花蓮師院初等教育學報》1 期（1991），頁 67-110。
2. 陳添球，〈楷書典範理論與國小寫字教材體系之研究〉，頁 67-110。
3. 陳偉平，〈硬筆書法結構談續——結構中的辨正關係：主與次〉，《青少年書法》7（2007），頁 8-9。
4. 蔡長盛，〈兒童硬筆字的知覺、概念與美感。〉，載於顏秉瓚、吳錦釵、蔡長盛、李文珍（主編）〈國民小學學童硬筆字書寫研究〉（1984），頁 205-212 頁。新竹市：新竹師範學院。
5. 顏進雄，〈九年一貫語文領域「寫字教學」之因應與前瞻〉，《花蓮師院學報》14 期（2002），頁 164-166。
6. 簡月娟、周碧香、洪月女，〈九年一貫書法課程之學科取向探究〉，《長庚科技學刊》18 期（2013），頁 103-114。

學位論文

1. 何卿爾，〈字形結構為主的書法教學研究——以九成宮醴泉銘碑為例〉，未出版之碩士論文，國立新竹教育大學人資處語文教學碩士班，2008，頁 1。
2. 李盛德，〈硬筆書法及其教學研究〉，台北市立師範學院應用語言文學研究所語文教學碩士論文，2005，頁 115。
3. 詹坤毓，〈九宮格與書法造形結構關係探討研究——以歐陽詢九成宮醴泉銘為例〉。新竹師範學院國民教育研究所美勞教學碩士班碩士論文，2004，頁 114。
4. 蘇德隆，〈國小書法欣賞教學研究〉未出版之碩士論文，私立南華大學美學與藝術管理研究所，2003，頁 10。

網頁資源

1. 360doc 個人圖書館：〈<http://www.360doc.com/index.html>〉（2015/8/2 查閱）
2. 全字庫：〈<http://www.cns11643.gov.tw/AIDB/welcome.do>〉（2015/9/2 查閱）
3. 書法教學資料庫：〈<http://163.20.160.14/~word/modules/myalbum/>〉（2015/3/12 瀏覽）

4. 國民教育社群網：http://teach.eje.edu.tw/9CC2/9cc_97.php (2014/11/12 查閱)
5. 漢字硬筆書法網：<http://www.zgyb.org/beitie/chusuiliang002.htm> (2015/8/2 查閱)
6. 維基百科
〈<https://zh.wikipedia.org/wiki/%E9%B2%81%E9%81%93%E5%A4%AB%C2%B7%E9%98%BF%E6%81%A9%E6%B5%B7%E5%A7%86>〉(2016/2/17 查閱)

圖版目錄

- 【圖 1】新九宮格檢測板。圖版出處：作者自製。
- 【圖 2-1】新九宮格內部區域名稱圖。圖版出處：作者自製。
- 【圖 2-2】新九宮格長短筆畫分布區圖。圖版出處：作者自製。
- 【圖 3】四類「中宮結構模式」圖樣。圖版出處：作者自製。
- 【圖 4】「中宮結構模式」實際樣貌舉例。圖版出處：作者自製。
- 【圖 5】《九成宮醴泉銘》「瘦三結構」舉例。圖版出處：作者集《九成宮醴泉銘》字體自製。
- 【圖 6】《九成宮醴泉銘》「正三結構」和「瘦三結構」的「皇」字舉例。圖版出處：作者集《九成宮醴泉銘》字體自製。
- 【圖 7-1】從《三希堂法帖》的「奉」字觀察結構模式的使用情形。《三希堂法帖》共 32 冊，清乾隆十二年（1747 年）宮廷編刻的大型叢帖。托裱經折裝共 1219 頁，縱 30.3 公分，橫 17.6 公分。現藏故宮博物院。圖版出處：作者由網路資源「全字庫」《三希堂法帖》集字製作。
- 【圖 7-2】從《三希堂法帖》的「奉」字觀察結構模式的使用情形。《三希堂法帖》共 32 冊，清乾隆十二年（1747 年）宮廷編刻的大型叢帖。托裱經折裝共 1219 頁，縱 30.3 公分，橫 17.6 公分。現藏故宮博物院。圖版出處：作者由網路資源「全字庫」《三希堂法帖》集字製作。
- 【圖 8】《九成宮醴泉銘》「出頭伸腳」和「頂天立地」舉例。圖版出處：
- 【圖 9】中宮結構模式示意圖。圖版出處：作者自製。
- 【圖 10】《九成宮醴泉銘》「壁」字長寬變形舉例。圖版出處：作者集《九成宮醴泉銘》字體自製。
- 【圖 11】比較歐陽詢《九成宮醴泉銘》、董其昌《洛神賦十三行補》和趙孟頫《太平興國禪寺碑》的「微」字，不同書家的「中宮」樣式會有差異，「中宮」樣式依序是長方、正方和扁方。圖版出處：作者集《九成宮醴泉銘》、網路資源全字庫《三希堂法帖》字體自製。
- 【圖 12】比較鮮于樞《跋夏熟帖》、趙孟頫《紈扇賦》和俞和《急就章釋文》的「德」字。不同書家的「中宮」樣式會有差異，「中宮」樣式依序是長方、正方和扁方。圖版出處：作者集《九成宮醴泉銘》、網路資源全字庫《三希堂法帖》字體自製。
- 【圖 13】楷書和隸書不同的「中宮」比例，「城」字選自虞世南《孔子廟堂碑》和《乙瑛碑》。圖版出處：作者集虞世南《孔子廟堂碑》和《乙瑛碑》字體自製。
- 【圖 14】《九成宮醴泉銘》「橫細直粗」舉例。圖版出處：作者集《九成宮醴泉銘》字體自製。

- 【圖 15】《九成宮醴泉銘》橫畫左細右粗的筆型舉例。圖版出處：作者集《九成宮醴泉銘》字體自製。
- 【圖 16】唐歐陽詢《九成宮醴泉銘》(局部拼貼)，冊頁，紙本，書法，23×15 公分，北京故宮博物院藏拓本。圖版出處：學陽社，《中國歷代書法精選》，台中：學陽社，1997。
- 【圖 17】橫畫回鋒收筆映帶軌跡示意圖。圖版出處：作者自製。
- 【圖 18】映帶軌跡示意圖。圖版出處：作者自製。
- 【圖 19】智永，《真草千字文》楷書(局部拼貼)，墨跡紙本，摺頁，長 24.7 公分，日本小川簡齋氏藏。圖版出處：鄭明，《書法精品摺子第一輯》，上海：上海畫報出版社，2005。
- 【圖 20】《九成宮醴泉銘》「左縮右放」的架構舉例。圖版出處：作者集《九成宮醴泉銘》字體自製。
- 【圖 21】褚遂良《雁塔聖教序》(局部)，冊頁，紙本，書法，長 25.7×14.8 公分，北京故宮博物院西安碑林拓本。圖版出處：學陽社，《中國歷代書法精選》，台中：學陽社，1997。
- 【圖 22】安海姆力場與九宮格構造地圖。圖版出處：詹坤艸，〈九宮格與書法造形結構關係探討研究——以歐陽詢九成宮醴泉銘為例〉。新竹師範學院國民教育研究所美勞教學碩士班碩士論文。2004，頁 129。
- 【圖 23】新九宮格圖樣及名稱。圖版出處：作者自製。
- 【圖 24】《九成宮醴泉銘》橫一長法舉例。圖版出處：作者集《九成宮醴泉銘》字體自製。
- 【圖 25】《九成宮醴泉銘》撇捺法舉例。圖版出處：作者集《九成宮醴泉銘》字體自製。
- 【圖 26】《九成宮醴泉銘》長鉤法舉例。圖版出處：作者集《九成宮醴泉銘》字體自製。
- 【圖 27】《九成宮醴泉銘》頂天立地法舉例。圖版出處：作者集《九成宮醴泉銘》字體自製。
- 【圖 28】《九成宮醴泉銘》出頭伸腳法舉例。圖版出處：作者集《九成宮醴泉銘》字體自製。
- 【圖 29】左右合體字避就和映帶技法舉例。圖版出處：作者取標楷體自製。
- 【圖 30】左小右大合體字，左體重心放中宮的「左線」上。圖版出處：作者自製。
- 【圖 31】《九成宮醴泉銘》左小右大合體字舉例。圖版出處：作者集《九成宮醴泉銘》字體自製。
- 【圖 32】左右等大合體字二邊各佔一半。圖版出處：作者自製。
- 【圖 33】《九成宮醴泉銘》左右等大合體字舉例。圖版出處：作者集《九成宮醴

泉銘》字體自製。

【圖 34】左大右小合體字，右體重心放中宮的「右線」上。圖版出處：作者自製。

【圖 35】《九成宮醴泉銘》左大右小合體字與左小右大的合體字恰好相反舉例。
圖版出處：作者集《九成宮醴泉銘》字體自製。

【圖 36】《九成宮醴泉銘》粗細法舉例。圖版出處：作者集《九成宮醴泉銘》字體自製。

【圖 37】《九成宮醴泉銘》均間法舉例。圖版出處：作者集《九成宮醴泉銘》字體自製。

【圖 38】《九成宮醴泉銘》映帶法舉例。圖版出處：作者集《九成宮醴泉銘》字體自製。

【圖 39】《九成宮醴泉銘》平衡法舉例。圖版出處：作者集《九成宮醴泉銘》字體自製。

【圖 40】筆畫搭接「突出裝飾原則」舉例。圖版出處：作者自製。

【圖 41】筆畫搭接「粗細相接原則」舉例。圖版出處：作者集褚遂良《雁塔聖教序》字體自製。

【圖 42】行氣軸線的形成。圖版出處：作者自製。

【圖 43】字能落格則行氣軸線就會產生。圖版出處：作者集《九成宮醴泉銘》字體自製。

【圖 44】東漢《曹全碑》(局部)，冊頁，紙本，書法，長 24.3×15 公分，北京故宮博物院藏拓本。圖版出處：學陽社，《中國歷代書法精選》，台中：學陽社，1997。。

【圖 45】中宮結構法長畫配對示意圖。圖版出處：作者自製。

【圖 46】標楷體、鉛筆、毛筆書法運用新九宮格的對照舉例。圖版出處：作者自製。

【圖 47】書寫的輔助工具，依次是九宮格、米字格和田字格。圖版出處：作者自製。

