

維吉尼亞大學王羲之書法審美與書學概說

十堂課 2024/0824

壹、基本概念與基本技法

第一課、書法不是寫字

【“字體 - > 書體 - > 書法家之體”演變】(永字)

- 1、書學目標【書學典範：書聖王羲之】
- 2、書法層次【書技、書藝、書道、書風】
- 3、書法審美【質量感、力量感、節奏感、韻律感、立體感】

第二課、現代書法與王羲之書法差異分析練習(一)

提按用筆 V.S. 起倒用筆(執筆、搖腕、筆法)

第三課、現代書法與王羲之書法差異分析練習(二)

統一筆順 V.S. 變化取勢

第四課、現代書法與王羲之書法差異分析練習(三)

間架結構(正字) V.S. 裹束結字

貳、王羲之書學要素練習與審美分析

第五課、質量感書學要素示範練習

筋、節、骨、肉、皮、血

第六課、質量感書學要素審美分析

趙孟頫、董其昌《臨蘭亭序》

第七課、力量感書學要素示範練習

姿勢、手勢、筆勢、形勢

第八課、力量感書學要素審美分析

趙孟頫《臨蘭亭序》

第九課、節奏感、韻律感、立體感審美分析

- 1、節奏感、韻律感、立體感審美概說
- 2、趙孟頫《臨蘭亭序》、顏真卿《祭姪稿》、王羲之《喪亂帖》
- 3、趙孟頫《臨遠宦帖》、趙孟頫《臨蘭亭序》

第十課、總結

中國古有“壽從筆端來”，宋代陸游《北窗試筆》賦詩「病體為之輕，一笑玩筆硯，雖無顏柳工，揮灑亦忘倦。」從醫學角度看，臨床實驗證實書法訓練可以激活腦部皮層活動，刺激全身神經與增強肌力穩定，降低血壓，改善情緒，有養生保健治療效果。因為書法習作需要絕慮凝神“收心、淨心”，心平氣和“靜心、定心”，任情恣性“散心、舒心”，是簡易便宜的舒壓養生選擇，也是以興趣怡情養性，自娛娛人，由藝進道、回返本心的修行最佳方法。

* 王羲之書法六大關鍵書法元素

- 一、執筆(平腕豎筆、五指共執、鬆緊依法、高低依字)
- 二、腕法(關鍵搖腕/右橫左豎+橫畫直下豎書橫下)
- 三、筆法(永字八法+九用筆法)
- 四、筆勢(永字八勢+五勢)
- 五、裹束結字(書法二步成字=〔取勢+聯勢〕+用筆結字)

* 書法學習順序：

1.用筆(執筆、腕法、筆法) - > 2.識勢(筆勢) - > 3.裹束習(取勢、聯勢)結字.

* 書法臨帖順序：

- 1.先讀帖識勢(定大圈取勢組合) - > 2.分析用筆(定小圈搖腕筆法)
 - > 3. 以審美感(質量、力量、節奏、韻律、立體)研析裹束結字佈置，知其然，知其所以然。