

南華大學人文學院文學系

碩士論文

Department of Literature

College of Humanities

Nanhua University

Master Thesis

韓方明授筆要說研究

Research on Han Fangming's Teaching of Brushwork



許惠玲

Hui-Ling Hsu

指導教授：陳章錫 博士

Advisor: Chang-Hsi Chen, Ph.D.

中華民國 111 年 6 月

June 2022

南華大學

文學系

碩士學位論文

韓方明授筆要說研究

Research on Han Fangming's Teaching of Brushwork

研究生：許惠玲

經考試合格特此證明

口試委員：王祥穎

陳幸錫

曾慶承

指導教授：陳幸錫

系主任(所長)：陳幸錫

口試日期：中華民國111年6月29日

謝誌

猶記得才剛進入南華大學，一轉眼三年倏忽而過，從修習的課程，有書法課，紅樓夢、易經課，時尚文化書寫等，這些課程的老師，個個各具特色，對於日後設定論文的題目，多多少少有幫助，就在為題目傷神之際，章錫主任適時提供了參考的書籍，感謝旻志老師另類教學的啟發，感謝江明老師的熱情叮嚀改進習性，對南華師長們有說不盡的感激之情，更感謝主任的無私教誨給予最大的鼓勵。

最要感謝當初碩專班口考的章錫主任，給了我進入南華文學系就讀的機會，在書法課堂裡，我的書藝有了另類學習書體，心中十分感恩主任三年來的教導，更感謝的是引導我在選擇論文的方向，給予建議，有了題目，從搜集資料，到書寫的修改過程中，主任不厭其煩指示進程，章節之間必須環環相扣，說實在，對於第一次書寫論文，有太多問題不知道如何解決，這時候幸有主任的指正，才能順利完成。

論文題目選定好之後，從搜集資料開始，草擬綱要至章節內容的編排，無不考驗著我的能耐，在這麼多的書籍中，經過解讀之後，如何有自己面貌的思考內容，在不知道重整協調又具有關聯性，主任的耐心細心之論文指導，終於有了又見陽光欣喜的心情，我懷著感激之心寫下這篇謝辭。

韓方明授筆要說研究

論文摘要

韓方明生於中唐，生平不詳，僅留下一篇《授筆要說》的書論，近人沈尹默特別加以重視，對其筆法淵源及傳承有較為具體的探討，據此，本研究以唐代韓方明《授筆要說》為研究對象，建構出書法的書學程序，藉由「執筆」、「筆法」、「章法」三方面的探究創作體系。得知書學的第一要件，首重執筆，亦是進入書法行列的基礎本源，而熟稔執筆之後，次要講求筆法，而多個字組合成為完整作品，必須藉助章法。本研究共分為五章，第一章緒論為了解執筆、筆法等引發研究的動機及目的等。第二章就韓方明時代背景與書法發展作詳細論述，就筆法淵源之探討等，各書家的筆法傳承亦多加著墨，足為後人學習的模本。第三章對韓方明《授筆要說》之源起及其內容，文中的執筆、筆法、章法進行探索與分析。第四章就筆法及章法對在後代之發展，依時代由晚唐宋、元、明、清代、現代的書體之風格探析，筆法及章法之創新作一個分析及探索。第五章結論，歷代書家的筆法及章法之作品呈現，期待對未來書藝有新的展望，期許自我藉著本研究於日後書法的創新，有自家面貌的書體，筆法與章法是由歷代書家的傳承體系，這是學習必經的路徑，也是本論文研究的宗旨。

關鍵字：授筆要說、執筆、章法、筆法、韓方明

Research on Han Fangming's Teaching of Brushwork

Abstract

Han Fangming was born in the mid-Tang Dynasty, and his life is unknown. He only left a book discussion on "Teaching the Writing". Shen Yinmo, a neighbor, paid special attention to it. He has a more specific discussion on the origin and inheritance of his brushwork. In the Tang Dynasty, Han Fangming's "Essential Writing" as the research object, constructed the calligraphy program of calligraphy, and explored the creation system through the three aspects of "writing", "writing" and "organization". Knowing that the first element of calligraphy, the first emphasis on writing, is also the basic source of entering the ranks of calligraphy, and after being familiar with writing, the second emphasis is on brushwork, and the combination of multiple characters into a complete work must be done with the help of chapters. This research is divided into five chapters. The first chapter is the introduction to understand the motivation and purpose of the research, such as writing and brushwork. The second chapter discusses in detail the background of Han Fangming's era and the development of calligraphy, and discusses the origin of calligraphy. The third chapter explores and analyzes the origin and content of Han Fangming's "About the Writing". The fourth chapter is about the development of brushwork and composition in future generations, and analyzes the style of calligraphy from the late Tang, Song, Yuan, Ming, Qing and modern times, and makes an analysis and exploration of the innovation of brushwork and composition. The fifth Chapter Conclusion, the works of calligraphy and composition of past dynasties are presented. I look forward to a new outlook on the future of calligraphy, and I hope that I will use this research to innovate calligraphy in the future. The inheritance system of the calligraphers of the past dynasties is the necessary path for learning, and it is also the purpose of this thesis.

Keywords: teaching of brushwork, writing, rules, brushwork, Han Fangming

目 錄

謝誌	I
論文摘要	II
Abstract	III
目錄	IV
圖目錄	V
第一章 緒論	1
第一節 研究動機與目的	1
第二節 文獻回顧	3
第三節 研究方法與章節架構	8
第二章 韓方明之時代背景及書法發展	11
第一節 筆法淵源之探討	11
第二節 書家筆法傳承系統	17
第三節 楷書、草書之書體論	52
第三章 韓方明授筆要說之源起及其內容	61
第一節 韓方明授筆要說之源起	61
第二節 韓方明授筆要說書論之內容	64
第三節 韓方明之執筆觀	74
第四節 韓方明之筆法及章法觀	83
第四章 筆法及章法在後代的發展	101
第一節 筆法及章法之特色及價值	101
第二節 筆法及章法之傳承與創新	107
第五章 結論	163
參考文獻	165

圖目錄

圖 2-1	鍾繇《薦季直表》(上海書畫出版社)	33
圖 2-2	張芝《冠軍帖》(上海古籍出版社)	34
圖 2-3	王羲之《蘭亭序》(雄獅圖書股份有限公司)	35
圖 2-4	王獻之《餘杭帖》(中信出版集團股份有限公司)	36
圖 2-5	索靖《月儀帖》(臺灣商務印書館)	37
圖 2-6	吳皇象《急就章》(玉煙堂帖)(臺灣商務印書館)	37
圖 2-7	智永《真草千字文》(上海書畫出版社)	38
圖 2-8	唐太宗李世民《溫泉銘》(臺灣商務印書館)	39
圖 2-9	歐陽詢《九成宮醴泉銘》(臺灣商務印書館)	40
圖 2-10	虞世南《孔子廟堂碑》(浙江人民美術出版社)	41
圖 2-11	褚遂良《雁塔聖教序》(臺灣商務印書館)	42
圖 2-12	陸柬之《陸機文賦》(正大光明筆墨有限公司)	43
圖 2-13	孫過庭《書譜》(江西美術出版社)	44
圖 2-14	李邕《李思訓碑》(臺灣商務印書館)	44
圖 2-15	張旭《自言帖》(臺灣商務印書館)	45
圖 2-16	顏真卿《顏氏家廟碑》(臺灣商務印書館)	45
圖 2-17	懷素《自敘帖》(河南美術出版社)	46
圖 2-18	李陽冰《三墳記》(臺灣商務印書館)	46
圖 2-19	柳公權《玄秘塔碑》(河南美術出版社)	47
圖 2-20	杜牧《張好好詩》(正大光明筆墨有限公司)	48
圖 2-21	楊凝式《韭花帖》(正大光明筆墨有限公司)	49
圖 2-22	(物、載等單字)	53
圖 2-23	(篆、爾等單字)	54
圖 2-24	(神、處單字)	54
圖 3-1	執筆五字訣：擗、壓、鈎、格、抵(國家教育研究院)	77
圖 3-2	執管(國家教育研究院)	80
圖 3-3	撥管法	98
圖 3-4	撮管法	99
圖 3-5	握管法	100
圖 3-6	搦管法	100
圖 4-1	柳公權《玄秘塔碑》(浙江人民美術出版社)	108
圖 4-2	蔡襄《腳氣帖》(江西美術出版社)	112
圖 4-3	蔡襄《澄心堂帖》(中信出版集團股份有限公司)	113

圖 4-4	蘇軾《寒食帖》（上海書畫出版社）	115
圖 4-5	蘇軾《前赤壁賦》（中信出版集團股份有限公司）	117
圖 4-6	黃庭堅《李太白憶舊遊詩》（浙江人民美術出版社）	120
圖 4-7	黃庭堅《寒山子龐居士詩卷》（中信出版集團股份有限公司）	121
圖 4-8	米芾《蜀素帖》（上海書畫出版社）	124
圖 4-9	米芾《鄉石帖》（中信出版集團股份有限公司）	124
圖 4-10	楊維禎《竹西草堂記題卷》（上海書畫出版社）	126
圖 4-11	趙孟頫《秋興賦、赤壁賦》（上海書畫出版社）	127
圖 4-12	鮮于樞《杜甫醉時歌》（浙江人民美術出版社）	129
圖 4-13	祝允明《洛神賦》（江西美術出版社）	132
圖 4-14	祝允明《行草七律詩軸》（中信出版集團股份有限公司）	133
圖 4-15	文徵明《太上老君說常清靜經》（江西美術出版社）	135
圖 4-16	徐渭《杜甫懷西郭茅舍詩軸》（上海書畫出版社）	137
圖 4-17	王鐸《行草西湖無駭浪詩軸》（榮寶齋出版社）	139
圖 4-18	鄭簠《隸書條幅》（清華大學出版社）	141
圖 4-19	鄧石如《隸書崔子玉座右銘》（浙江人民美術出版社）	143
圖 4-20	伊秉綬《隸書條幅》（清華大學出版社）	145
圖 4-21	鄧石如《庾信四贊屏》（江西美術出版社）	147
圖 4-22	吳昌碩臨《石鼓文》（江西美術出版社）	150
圖 4-23	傅山《讀南宋渡後諸史傳》（中信出版集團股份有限公司）	152
圖 4-24	奚南薰《黃庭堅詩軸》（高雄市立美術館）	154
圖 4-25	沈尹默臨《華山碑》（上海書畫出版社）	155
圖 4-26	林散之《許瑤題懷素上人草書》（上海書畫出版社）	161

第一章 緒 論

漢字之美藉由筆墨書寫呈出來，而其結構必須有筆法依據，另有碑刻的字體，也是先用毛筆書寫完成之後，再用刀刻於碑石之上，因此書法漢字結構本身的限制與規定，就有筆法的形塑，整篇作品的完成，必須有章法佈局安排。如果仔細探究起來，毛筆無時無刻在書法洪流裡游走，歷代書家的作品可以流傳下來，供後人所欽羨加以臨摹，首先講求符合書法美學原理，所有書法的字體都必須依據筆法的原則。

正如唐韓方明所著一篇書論《授筆要說》，記載書學的歷程，師從關係影響書藝之大，從執筆方法、筆法、章法等，在學理上有獨特的探討，可說是承先啟後的一篇重要書論。在一次偶然機緣接觸近人沈尹默所著《談中國書法》其中一篇唐韓方明〈授筆要說〉¹論述，契合書法的執筆、筆法及章法均有詳細書論探求，本論文即以此為基礎，加以深入研究。

本章為緒論，分別從其一，研究動機與研究目的，其二，文獻回顧，以研究全文的內容及所廣讀輔助的專書等，其三，列舉研究方法及章節架構等。

第一節 研究動機與目的

一、研究動機

書法以線條靠著律動表現美感，這種獨特的表現形式，是世界上獨有的文化瑰寶，東方文字能展現如此豐厚與以黑計白的空間美感，執筆書寫時情感融入的疾、徐、快捷、慢速、轉筆、提按等動作，創作出書法藝術形式更能符合「書如其人」的觀點。

在書法的「筆法」有學者熊秉明闡述：「書法不能脫離文字，也就有文字所

¹ 沈尹默：《談中國書法》，臺北，莊嚴出版社，1983年，書中的一篇書論，作者對韓方明的授筆要說中之執筆、筆法、章法有明確的論述。在未熟練毛筆的特性，執筆是必須練習，書寫的用筆須有法度，故發展出章法，筆法精通了自然有整篇作品的編排，加上佈局的體會心得。書家所公認的規律，即所謂筆法，每一個書家盡其一生努力突破已學習的前人筆法，這是難能可貴的經驗，實值後人借鏡。

具有的一些特點：文字有一定內容，它是可讀的，閱讀有一定的方向和順序；在寫的時候，筆畫先後，筆畫組成，分行成篇，都有約定成俗的規律。」²書法有獨特的筆法，筆畫有先後，筆畫組成寫出的作品，分行成篇，都有約定成俗的規律，那就是章法。

書寫入門先由執筆開始，線條、點畫，書法的學習，並不在使人狂妄自大，書法並不在意模仿學習，却是日積月累不斷臨帖，借此得到書藝養分，創作時呈現有豐富依據的生命力，書法更不會使人自滿，藉彼此互相學習歷代碑帖觀摩成長。

書法藝術表現使人著迷，並且不間斷臨摹古人流傳的筆法，它將要努力傳達書寫的情感，廣泛學習傳承書法的精神，例如定靜、背臨、臨摹、創作等，這樣書藝有其獨特才能被接納、被融合，並且傳承延續下來。

書法的趣味在於臨摹，字體如大篆、小篆、金文、隸書、行書、草書、楷書，各有不同的審美點觀，具有某種特定的書藝，筆法借用運筆、墨、紙、硯融合展現書家的作品，完成一幅作品的章法傳達的感動力量或許對觀賞者產生相同影響張力。堅信古來所有的觀念包括閱讀碑、帖等所有的相關書法理論，借由握筆、筆法、章法引導，書法的功力是由無數個實驗構成，是非常樸素實在具體可行的，如筆法轉移須捷斷或連續運筆有強弱，須和相宜的線條配合，又有相合章法，凡此種種，最重要的條件便是線條的粗細、空間加力量。

二、研究目的

書法既是一門獨立的藝術，又是文字，傳承於文藝園地中有恆久瑰寶，非書法莫屬。儘管由於歷史時代的變遷及各種主客觀因素，書法執筆的練習，從笨拙到熟練，需要時間的積累，從而遵循筆法，使作品編排受到章法的規距與傳承。

幾千年來的書法藝術的呈現方式有甲骨文、金文、石碑、竹簡、石刻等，衍

² 熊秉明：《中國書法理論體系》，北京，人民美術出版社，2019年，頁33。

生篆書、隸書、楷書、行書、草書等字體，書字的優美絕倫，獨特審美的主觀因素，發展出各式字體的百家爭鳴，每一個時期都具有代表性的人物及其書體。

陳振濂在《當代書法評價體系》一書說：「寫端正毛筆字，這個標準在寫眾人心目中標準是一致的。所以不會有什麼困惑。……人人皆能接受沿循之。但再往上走，自己不可能也變不出這麼多的新變化，即使變化了也可是自說自話不被認可，於是只能從古典法帖中找依靠。」³書法的獨特性在於傳承，從學習書法開始就臨摹古人的法帖，奠定自己的根基，不可能自創時沒有碑帖的法源，這樣寫字的基底不可靠，必須從眾多古人的經典法帖中吸取養料，所以寫字是由臨摹開啟創作的活泉水。

在唐代、宋代、元明、清代、現代等書家所持有的精神指標莫不由「筆法」、「章法」對於未來書法發展是有啟發，最重要以莊子的「請循其本」為根基。唐楷「尚法」、宋的「尚意」、元明的個性風格、清代的隸、篆、草書新創風格，現代書家的堅持傳承筆法的創造新風格，希望藉由握筆、筆法、章法等書藝之深入研究探討，對於自己的體悟很有心得，在閱讀書論中顯現出以古為骨，並呈現出書法融合展現新風貌，從書寫的經驗中學習到韓方明授筆要說書論，因此本論文對執筆、筆法、章法探析，並納入自己在書寫的歷程中學習指標，以期在書藝在不同的書體能有依據的筆法、章法觀點。本文研究目的有三：一、韓方明之時代背景及書法發展，探討筆法淵源之探討及書家筆法傳承系統，楷、草書之書體論；二、並對《授筆要說》之源起及書論之內容，並就執筆、筆法及章法加以探究；三、筆法及章法在後代的發展，建構筆法及章法的特色及價值，傳承與創新。

第二節 文獻回顧

韓方明所處的時代楷書、草書盛行，注重筆法等勢在必行。本研究內容的文論記載於《歷代書法論文選》是由東華大學古籍整理研究選編校點，上海書畫出

³ 陳振濂：《當代書法評價體系》，上海，上海書畫出版社，2019年，頁7。

版社，另外閱讀有關書法執筆、筆法等相關的專書，與相關的學位論文及期刊單篇論文等共同成為研究有利的根基。

一、韓方明《授筆要說》⁴，詳細探討在第三章，其全文內容如下：

昔歲學書，專求筆法。貞元十五年，授法於東海徐公璠，十七年授法於清河崔公邈，由來遠矣。自伯英以前，未有真、行、草書之法，姚思廉奉詔論書云：「王僧虔答竟陵王書云：『張芝、韋誕、鍾會、索靖、二衛並得名前代，古今既異，無以辨其優劣，唯見筆力驚絕耳。』」時有羅暉、趙襲並善書，與張芝同著名，而張矜巧自許，眾頗惑之。常與太僕朱寬書曰：上比崔、杜不足，下方羅、趙有餘。今言自古能書，皆云鍾、張，按張自矜巧，為眾所惑。今言筆法，亦不言自張芝。芝自云比崔、杜不足，即可信乎筆法起自崔瑗子玉明矣。清河公雖云傳筆法於張旭長史，世之所傳得長史法者，惟有得「永」字八法，次有五執筆，已下並未之有前聞者乎。方明傳之於清河公，問八法起於隸字之始，後漢崔子玉歷鍾、王以下，傳授至於永禪師，而至張旭始弘八法，次演五勢，更備九用，則萬字無不該於此，墨道之妙，無不由之以成也。

夫把筆有五種，大凡管長不過五六寸，費用易便也。

第一執筆。夫書之妙在於執筆，既以雙指苞管，亦當五指共執，其要實指虛掌，鈎擻訐送，亦曰抵送，以備口傳手授之說也。世俗皆以單指苞之，則力不足而無神氣，每作一點畫，雖有解法，亦當使用不成。曰平腕雙苞，虛掌實指，妙無所加也。

第二撥管，亦名拙管。謂五指共撥其管末，吊筆急疾，無體之書，或起藁草用之。今世俗用五指撥管書，則全無筋骨，慎不可效也。

第三撮管。謂以五指撮其管末，惟大草書或書圖幃用之，亦與拙管同也。

⁴ 韓方明：〈授筆要說〉《歷代書法論文選》，上海，上海書畫出版社，2014年，頁285-287。

第四握管。謂捻拳握管於掌中，懸腕以肘助力書之。或云起自諸葛誕，倚柱書時，雷霆柱裂，書亦不輟。當用壯氣，率以此握管書之，非書家流所用也。後王僧虔用此法，蓋以異於人故，非本為也。近有張從申郎中拙然而為，實為世笑也。

第五搦管。謂從頭指至小指，以管於第一、二指節中搦之，亦是效握管，小異所為。有好異之輩，竊為流俗書圖幃用之，或以示凡淺，時提轉，甚為怪異，此又非書家之事也。

徐公曰：執筆於大指中節前，居動轉之際，以實指齊中指，兼助為力，指自然實，掌自然虛，雖執之使齊，必須用之自在。今人皆置筆當節，礙其轉動，拳指塞掌，絕其力勢。況執之愈急，愈滯不通，縱用之規距，無以施為也。

又曰：夫執筆在乎便穩，用筆在乎輕健，故輕則須沉，便則須澀，謂藏鋒也。不澀則險勁之狀無由而生也，太流則便成浮滑，浮滑則是為俗也。然始稱書，乃同古人之迹，所為合於作者也。

又曰：夫欲書先當摯，看所書一紙之中是何詞句，言語多少，及紙色目，相稱以何等書令與書體相合，倘真或行或草，與紙相當。然意在筆前，筆居心後，皆須存用筆法，想有難書之字，預于心中佈置，然後下筆，自然容與徘徊，意態雄逸，不得臨時無，任筆所成，則非謂能解也。

二、後人研究：

（一）專書

1、熊秉明：《中國書法理論體系》⁵

本書談論書法，包括以喻物派的書法理論、純造型的美，緣情、倫理派、天

⁵ 熊秉明：《中國書法理論體系》，臺北，雄獅圖書股份有限公司，1999年。內容集結哲學、文學、書法的書論，書法的文字是個生命體，從純造型的美，亦即書法離不開文字，書家的抒懷寄託，詩作亦是創作的源頭，形成個人特殊的風格，書家的理論合宜搭配繪畫或書法，在其筆下顯得豐富且多元。

然派的書法理論，佛教與書法等篇章，用自然之美來說明書法的美，也講筆法、結構、均衡、趨勢、墨色等探討書法美基礎。優點是書法的美，藉由書論文字相互搭配，歷代名家學書經驗談，有講筆法，章法之間的一些綜點元素，如二王、張旭、趙孟頫等，簡單的理論比較淺顯易懂，道教、佛意融入書法體系，豐富的內容，對前人藝術風格的心得也每多真知灼見。缺點是沒有書藝的涵養，不容易入門，必須有書法的根基，才能了解書中的理論，諸多的美學原理由西方美學導入，對於書法的門外漢而言，無從了解其意義及思想

2、周睿：《士人傳統與書法美學》⁶

本書尊重古代書法的歷史事實，回到書論的歷史語境，是書法美學研究追求獨立性依托所形成的重要發展趨勢，而是強調書學的原始語境和內在價值脈絡裡，呈現當代社會依然具有人文意義的歷史和思想。優點是描述歷代文人、士人等書寫的書法史與書論，衍生的書法美學觀念等形成歷程，也包括先秦哲學與及道教、佛教對書法藝術影響，所形成審美塑造的源頭。歷代思想家著作中相關美學觀點影響書法的演變，文學等領域審美觀影響書法審美理念。缺點是學術美學原理未能配合書法作品，一併作說明，另有篇章安排顯有零散，在繪畫與書法兩種類型夾雜中，很難有集中的焦點，發想的議題太多，導致有貪多嚼不爛的結局，實為可惜。

3、胡抗美：《中國書法章法研究》⁷

本書述明章法是時代的，因而是多元的。當代文化強調整體，整體並非同一單體的堆積，而是異體的融合。作品詮釋章法的生命感，是多樣的，並具有鮮活的生命意義。優點是探討章法形成原理，及時空二性涉及哲學思維，對章法的構

⁶ 周睿：《士人傳統與書法美學》，南寧，廣西美術出版社，2017年。內容是書肇始於自然，契於無為，強調書乃心畫，儒家、道家、佛教思想及對審美精神的形塑，書法創作論有動因、心理等因素，歷代書論技法的提要，最後以文人風氣更迭與書風嬗變，依序從魏晉至現代的歷程，作了詳盡描述。

⁷ 胡抗美：《中國書章法研究》，北京，榮寶齋出版社，2014年。內容講的書法章法，諸如古今章法之區別、今日章法之特徵、章法構成之規律等。藉著中外美學觀點，內容來自作者講課稿、談話記錄和讀書筆記等。參入哲學思維。章法是書家關注的重點，也是書法的靈魂核心，啟示書學者研究的借鏡。

成元素例如點畫造型等元素因子多加以詳述，學理方面對學書有較大助益。其缺點是引用歷代書家的作品較少，大部分的作品是作者書作，既然是書法，應引用歷代書家的作品章法加以詳述比較，對學習書藝的人，需要學習的書法史上已存留書作，而不是作者的自創。

（二）期刊與單篇論文

1、李阿珂：〈論書法執筆〉⁸

本篇論文從《書畫長廊》的期刊所出版，歷代執筆的方法有書家概括論述和分析，雖然蘇軾所謂「執筆無定法」，但真正的書法家是不會忽視這一個議題，即使個別的書法家的執筆很特別，也不能說他們不注重執筆的問題，事實相反，根據記載，特別的執筆都是根據自己的需求所衍生等。

2、劉軍強 田建恩：〈唐代書家韓方明及其《授筆要說》〉⁹

本篇論文從《藝術觀察》的期刊所出版，書法史上對唐代書家韓方明的書跡幾無記載，其書論中所秉持的「雙苞」執筆，按照今人理解普遍將其釋為雙鈎。從書法史料闡釋出發，認為韓方明在唐代已有一定社會影響力，這只是用的字眼不同罷了。

（三）學位論文

1、郭芳忠：《近代帖學書法風格研究－以沈尹默與啟功為例》¹⁰

國立高雄師範大學文學系書法教學碩士論文，2016年。本研究以沈尹默和啟功為近現代書法名家，兩位的書法風格均屬傳統二王帖學體系一脈的主流，同在艱困的時代背景努力學習，有何共通性，抑或差異性，藉此探析與研究，能所體

⁸ 李阿珂：〈論書法執筆〉《書畫長廊》期刊，2016年，第11期。歷代相關執筆文獻研究及有關執的陳述總結，對執筆有兩個要求，介紹詳實且嚴謹。

⁹ 劉軍強與田建恩合著：〈唐代書家韓方明《授筆要說》〉《藝術觀察》期刊，2019年05期。對韓方明的生平及執筆法，做一個客觀且詳實的說明。

¹⁰ 郭芳忠：《近代帖學書法風格研究－以沈尹默與啟功為例》，國立高雄師範大學文學系書法教學碩士論文，2016年。就沈尹默與啟功的書法風格作了比較及探討。

悟與解惑。

2、簡麗玉：《陽剛之美－唐代書家顏真卿楷書變法源流之研究》¹¹

國立臺南藝術大學藝術史學系藝術史與藝術評論碩士班碩士論文，2011年。本研究內容共皆四個部份：以顏真卿的楷書作品為基準，影習變法因素的年代依據，變法前的文化環境對書法審美，分析師關係，最後，檢視顏真卿與徐浩書風及變法的關係。

對於韓方明的時代背景，書法發展作了詳細描述，筆法、章法特性以綜合論述，對照各書家的作品，我將對此作進一步分析，以補不足。

第三節 研究方法與章節架構

書法的線條既是藝術的造型元素，書法借用線條與點表現形式，線條的變幻莫測，遊走多端，這些線條組合為一個字，韓玉濤說：「書道的寫意，即以自然的本質線條，來抒寫書家的感情韻律。」¹²書法的可愛之處在於線條與點畫表現方式，線條的魅力，是學習書法的樂趣所在。書法的「筋骨用筆」自然的本質線條是指筆墨效果，如線條的動態、節奏感等，書法中用筆及筆法是諸多書家努力的源頭，又如「經營位置」視為書法章法的佈局。本研究藉由相關文獻探討書法理論的脈絡，所應用的方法有

一、研究方法：

(一) 文獻內容分析法，收集本論文的相關重點，從唐代韓方明所注重的執筆、筆法、章法，上溯最早期的書家鍾繇、張芝、王羲之、王獻之等，對於筆法的重視，在書論方面有詳細探索，再延至晚唐、宋、元明、清代、現代書家等無不對筆法及章法的傳承創新。

¹¹ 簡麗玉：《陽剛之美－唐代書家顏真卿楷書變法源流之研究》，國立臺南藝術大學藝術史學系藝術史與藝術評論碩士班碩士論文，2011年。本研究對於顏真卿的楷書變法歷程，作了詳實及客觀的闡述。

¹² 韓玉濤：《中國書學》，臺北，五南出版社，1993年，頁48。

(二)圖文並列法，唐代書家楷、草書論與宋代、元明書家行草及清代的篆、隸書研究有比較充分了解，本文將以這些書家的作品呈現，主要運用收集的圖表資料，綜合閱讀篆、隸、楷、草書體、風格化和廣泛應用等研究方法，輔佐以圖文並列等方式論述，以歷史文獻資料為基礎進行分析、探索。

(三)演譯歸納法，從韓方明時代背景及書法發展，對筆法淵源及書家筆法傳承系，包括楷書、草書之書體論，重要是《授筆要說》之源起等各方面詳論，包括書論內容，執筆與筆法及章法加以著墨，筆以及法在後代的發展，所提筆法及章法的特色及價值，最重要筆法及章法的傳承與創新作一個論述，結論在於探究筆法及章法觀點的闡明，對於個人書藝有所助益及並期許有新展望。

二、章節架構：

本論文的章節架構，第一章為緒論，第二章就韓方明時代背景與書法發展作詳細論述，就筆法淵源探討等，各書家的筆法傳承亦多加著墨，足為後人學習的模本。第三章對韓方明授筆要說之源起及其內容，文中的執筆、用筆、筆法進行探索、分析。第四章筆法及章法在後代的發展，晚唐宋、元明、清代、現代的書體之風格探析，筆法及章法作一個分析及探索。第五章結論，省思書論的歷史發展，進而在日後書寫心得與經驗省思，有利藉著筆法與章法增長未來書藝。

第二章 韓方明之時代背景及書法發展

唐代書法廣博的發展是延續晉隋代書風而來，其風格之一，由初唐歐陽詢、虞世南、褚遂良等追求楷書典雅平穩、沈靜內斂書風，表現穩重風貌，至於中唐徐浩、顏真卿等豐肌厚實、活潑開放書風，充滿著獨特個性與浪漫主義，來到晚唐柳公權、裴休等轉換為瘦硬多骨、克制緊俏書風，形成強烈唐代瘦骨緊實風格。唐李世民獨鍾情於二王帖學，由於李世民的大力提倡主導帖學之路，設立書學博士，造就書學選士的高峰。

第一節 筆法淵源之探討

書法的完成整篇作品，從筆法的運用及章法是構成整幅作品所有元素包括正文、款識、用印、幅式等，所表現書法作品整體的美感，特別是正文的章法具有領導地位，所以歷代書家認為書法整體呈現審美協調性，在西晉衛恒的《四體書勢》提到：「奮筆輕舉，離而不絕，纖波濃點，錯落其間，……遠而望之，若飛龍在天；近而察之，心亂目眩，奇姿譎詭，不可勝原。」¹特別強調整體氣勢的連貫，筆輕輕的舉起，筆法奮力與紙面離而不絕，纖波濃點，分佈錯落其間，同時兼顧經營結字，遠觀有飛龍在天之感，近而觀看又使人心亂目眩，每個字造形奇姿譎詭，稱嘖不已。

蔡邕的《九勢》描述筆法：「藏頭護尾，力在其中，下筆用力，肌膚之麗。」²用筆的原則是藏頭護尾，力道顯在其中，下筆用力，產生有肌膚之麗神采妍美。書寫的首要學習執筆在指，運筆在手掌與腕臂及全身微妙協調使力。東晉衛銖《筆陣圖》曰：「凡學書字，先學執筆。若真書，去筆頭一寸一分；若行草書，去筆頭三寸一皆，執之。下筆點畫、波撇、屈曲、皆須盡一身之力而送之。」³執筆是書學的起步，視書體決定執筆處的方法，楷書的執筆處是從筆桿底部起一寸一分，若是行草書執筆處從筆桿底部算起的三寸一分，下筆的點畫、波撇、屈曲，筆筆

¹ 衛恒：〈四體書勢〉《歷代書法論文選》，上海，上海書畫出版社，2014年，頁15-16。

² 蔡邕：〈九勢〉《歷代書法論文選》，上海，上海書畫出版社，2014年，頁6。

³ 衛銖：〈筆陣圖〉《歷代書法論文選》，上海，上海書畫出版社，2014年，頁22。

須盡一身之力送出，而非草率為之。

書法的筆法，有一定的規矩，但以傳承古人的筆法最優有依據。唐韓方明述說「八法」起頭於隸字始，傳承崔子玉，歷鍾、王之後，又傳至永禪師。書法的技法並非舞弄毛筆，而是正確使轉筆法，正如借著毛筆柔軟書寫的特質，用筆與結體是一體的兩面，呈現有兩種，一是內擲，一是外拓，書法必須謹守筆法，用筆是書法的內在規矩，而結字是外在的表現形式，兩者相輔相成，不能分開的。

永字八法在俞膺浩等著《中國書法通解》提到：

永字八法是楷書的基本筆法，實際上屬於筆勢範疇。這八種點畫形態，是在正確執筆的基礎上，以中鋒用筆和提按轉折的運筆方法，寫出八種各具姿態的線條和點來，成為楷書中最典型的線條變化形態。⁴

楷書有永字八法，實際上可被視為筆勢範疇，八種點畫的形態，是建立在正確執筆的基礎上，中鋒用筆與提按轉折的運筆方法，寫出的八種線條和點，成為楷書中最典型的線條形態。執筆是書藝的源頭，書法最為看重是筆法，首先接觸執筆與運筆，劉熙載《藝概》提及：「凡書，筆畫要堅而渾，體勢要奇而穩，章法要變而貫。」⁵寫出的字亦須用工，這些結字經由時空流傳下來，真可謂用筆代代傳承的法則。行筆運行中最重視筆力堅而渾，注重體勢要求奇而穩，點畫有生命就像起止、轉折運用自如，隨時靈活應用，這些功夫靠的是筆法。筆力是人為，亦即為控制力，五指齊力，掌握毛筆提按、使轉等特質，運用得宜，筆畫要堅勁有雄渾，書體的姿勢要求奇而穩，筆鋒就能所欲書寫的書體自在運行，同時配合章法變異而連貫。

草書的筆法是不同於楷書，又有索靖的《草書勢》描述：「蓋草書之為狀也，宛若銀鈎，漂若驚鷺，舒翼未發，若舉復安……枝條順氣，轉相比附，窈窕廉

⁴ 俞膺浩、俞建華合著：《中國書法通解》，杭州，浙江人民美術出版社，2019年，頁31。

⁵ 劉熙載：《藝概》《歷代書法論文選》，上海，上海書畫出版社，2014年，頁712。

苦，隨體散佈。」⁶草書的特性如動靜中有開闔，整體氣勢順流而下，宛若銀鈎是有力道，游漂好像驚鸞，舒翼未發，就像有動作又復安，可比為枝條纏繞，隨體散佈，處處生機多姿多采。

筆法的原理，用筆的論述有王羲之的《書論》說到：「第一須存筋藏鋒，減迹隱端。用尖筆須落鋒混成，無使毫露浮怯。舉新筆爽爽若神，即不求於點畫畫瑕玷也。」⁷書家的親身經驗提及筆法第一要務存筋藏鋒，筆畫的末尾隱藏，用尖筆須落鋒混成，不可使毫露出顯得浮怯，每個字是像新筆書寫爽爽若神，這樣不必苛求點畫的瑕疵了。王羲之的《書論》再度提到：「若作一紙之書，須字字意別，勿使相同。」⁸說明作品中每一個字，必須字字有不同面貌，不可有相同，這是書寫時刻意經營的原則。張懷瓘提到的《書斷》評論：「右軍隸書以一形而眾相，萬字皆別。」王羲之的隸書整篇作品有個原則，就是正文中的每個字有各自的特質，說明萬字皆異，沒有雷同。

唐韓方明《授筆要說》描述五種執筆法，尚有其他如林蘊《撥鐙序》，描述關於撥鐙法，陸希聲總結為五個手指執的筆動作為：「擗、押、鈎、格、抵」方式，李煜《書述》另擴充為八種「擗、押、鈎、揭、抵、拒、導、送」。李世民《筆法訣》指出執筆的原則為：「大抵腕豎則鋒正，鋒正則四面勢全。次實指，指實則節力均平。次掌虛，掌虛則運用便易。」⁹書寫的重要步驟是腕豎則筆鋒保持中鋒運筆，再則指握實，指實則指節的力道平均，最後掌虛，掌虛則運筆便易，這些書家的親身經歷，可作後人參考。

孫過庭的《書譜》又云：「一畫之間，變起伏於峰杪，一點之內，殊衄挫於毫芒，况雲積其點畫，乃成其字。」¹⁰在寫下的一畫之間，變化起伏像山峰之杪，一點之內，充滿衄挫於筆毫，以大自然形容雲積其點畫，於是諸多因素組合成為

⁶ 索靖：〈草書勢〉《歷代書法論文選》，上海，上海書畫出版社，2014年，頁19-20。

⁷ 王羲之：〈書論〉《歷代書法論文選》，上海，上海書畫出版社，2014年，頁118。

⁸ 王羲之：〈書論〉《歷代書法論文選》，上海，上海書畫出版社，2014年，頁28。

⁹ 李世民：〈筆法訣〉《歷代書法論文選》，上海，上海書畫出版社，2014年，頁118。

¹⁰ 孫過庭：〈書譜〉《歷代書法論文選》，上海，上海書畫出版社，2014年，頁125。

一個字，每個字有其獨特的個性，不容與其他字有筆畫相似之處。

上述歷代書家的執筆及用筆經驗分享，可以為學習書藝者的準則。顏真卿的《述張長史筆法十二意》轉述褚遂良論筆法：「『用筆當須如印印泥』……當其用筆，常欲使其透過紙背，此功成之極矣。」¹¹用筆的力道有如印印泥，如同錐畫沙，主要使其藏鋒，書字沉着，當欲使力透過紙背，這說明用筆的力道關係字的呈現。中鋒的運筆是正常書寫基本要求，又稱為正鋒，即筆鋒在點畫中運行，中鋒、側鋒在書寫亦會應用，這些技法的靈活應用，可增加點畫造型的豐富性。

顏真卿的行書中特意融入篆籀意，曾向張旭老師請教用筆及執筆方法之後說：「幸蒙長史九丈傳授用筆之法，敢向攻書之妙……張公曰：『妙在執筆，令其圓暢，勿使拘攣。其次識法，謂口傳手授之訣，勿使無度，所謂筆法也。』」¹²筆法需老師的傳授，用對的執筆，使轉圓暢靈活，沒有受限拘攣，其次口傳手授的秘訣，確立法度，這就是所謂筆法，建立個人的獨特書風，說明筆法的運用是全方位。

唐韓方明書藝的學習歷程，可認定是於顏真卿之後，從唐盧携的《臨池訣》中提到：「旭之傳法，蓋多其人，若韓太傅滉、徐吏部浩、顏魯公真卿、魏仲犀。又傳蔣陸及眾侄野奴二人。予所知者，又傳清河崔邈，邈傳褚長文、韓方明。」¹³這說明韓方明生年晚於顏真卿，張旭的技法傳授多人，像是韓滉、徐浩、顏真卿、魏仲犀等人。之後又傳至蔣陸與野奴二人，據盧携本人所知，張旭又傳承於崔邈，崔邈傳至褚長文、韓方明。從該篇書論可以得知韓方明，學習書法為了專求筆法，雖曾拜徐璿、崔邈二人為師，師道傳承源頭亦來自張旭，這是對書藝的重視，在張旭之以前顯少有楷書、行書的法則，筆法是書家爭著學習的至寶，如能得到老師的指導傳授，等於書法的功力大增，對書藝大有助益。

¹¹ 顏真卿：〈述張長史筆法十二意〉《歷代書法論文選》，上海，上海書畫出版社，2014年，頁280。

¹² 顏真卿：〈述張長史筆法十二意〉《歷代書法論文選》，上海，上海書畫出版社，2014年，頁280。

¹³ 盧携：〈臨池訣〉《歷代書法論文選》，上海，上海書畫出版社，2014年，頁294。

學習篆書的筆法簡單，尚需多研讀古文字學篆書的書論，篆書字形是靜態，豐富性不夠多，習篆對於字外涵養功夫下得深，累積實力靠著勤有功，趙宏在《篆書教程》提到：

言學習篆書深入難，一是因其筆法簡單，更難在簡單中突破，形成風格。行草書是動態的，用筆提按、頓挫、使轉豐富變化多，而篆書相對是靜態的，少正側、提按、轉折的變化；二是習篆對於字外修養要求更高。篆書與楷書差異甚巨，若欲自如地寫篆書，必須對文字學、古文字學有較深入的學習，而這並非朝夕之功。¹⁴

學習篆書深入難，一是因其筆法簡單，更難在簡單中突破，形成風格，需向古人學習，由篆書的用筆是婉約順通，篆書的古樸典雅，生動的姿勢，像通過自然存有而沒有盡頭，用筆要求古拙，磨練功力就得先由篆籀開始，每一個學習都不是無目的性，學習篆書的筆法，自然領會其中的奧妙。篆書相對是靜態的，而行草是動態的，行草是提按、頓挫、使轉的筆法，這些在篆書方面少了正側、提按、轉折的變化，習篆對於字外修養要幅更高，如想要自如書寫篆書，必須對文字學、古文字學有較深入的學習，這功夫可不是一朝一夕能達到的。

篆書的筆法特質，靠著不間斷的臨寫，熟悉結構之美，李羈《中國書法篆法 24 講》提到：「學習小篆最難在於堅持不懈，只要方向對，勤加臨習，就能寫出一手好的小篆。小篆之美，是追求書法形式風格，筆裡字間透出文雅之氣，個性筆法逐漸地自然形成。」¹⁵篆書結構由於是古文字，有特殊的筆畫線條，學習小篆最難在於持續不中斷，只要方向對，勤加臨習，就能寫出一手好的小篆。小篆的美，是追求書法形式風格，筆裡字間透出文雅之氣，個性筆法建漸地自然形成。篆書好比靜美穆詳，隸書呈現活潑靈動的氣息，篆隸各有不同的筆法，篆書筆法

¹⁴ 趙宏：《篆書教程》，南昌，江西美術出版社，2019年，頁16。

¹⁵ 李羈主編：《中國書法篆法 24 講》，北京，化學工業出版社，2020年，頁10。

注重圓婉，內斂靜致，隸書體勢強調波磔，結體開擴外展，動態之姿。篆書的線條圓轉，多以圓筆寫成，結字顯得靜穆，隸書的線條飛動波折，以方筆寫成，結字活潑變化有飛勁。

隸書的提按變化大，表現的線條姿態豐富，已具備楷書基本的「永字八法」的各種用筆，熟練隸書基本筆法，行書、楷書的用筆自然順勢，甚至可以融入篆書的用筆，露鋒、藏鋒需靈活應用，顯出精神或氣味，對線條用筆各有所好，藏鋒沈着，露鋒痛快。提按輕重變化帶出點畫的生命，追求骨、肉、瘦、勁，全靠提按的線條，行筆的疾與澀，帶出動勢與靜意，更有剛健、陰柔的姿態。陳振濂的《書法美學》云：

我們在文字中，看到了甲骨、金文、篆文、隸書、楷書、草書、行書等各種不同的造型意識，還看到了每一書體中各位藝術家對造型進行個性改造的風格意識，如顏真卿的寬博、褚遂良的秀潤、黃庭堅的肆張、虞世南的溫儉，乃至徐渭的粗豪與王鐸的精心。¹⁶

不同的書體造型意識各異，文字中看見甲骨、金文篆文、隸書、楷書、草書、行書等，每一書體經由藝術家進行各種書法結字作了改造的風格意識，出現不同的結體，顏真卿的字型顯得寬博，褚遂良的線條顯得秀潤，而到了宋代黃庭堅的筆畫大為誇張，虞世南則顯得溫儉，明代徐渭的粗豪，而王鐸則刻意精心書寫。唐代的楷書具有高度「尚法」精神，楷書出現多樣性，每個書家獨特的筆法，書寫的字隨著瘦勁、豐腴等風格，建立書法的自家面貌。

唐釋亞栖在書論中《論書》提到：

凡書通即變。王變白雲體，歐變右軍體，柳變歐陽體，永禪師、褚遂良、

¹⁶ 陳振濂：《書法美學》，上海，上海書畫出版社，2018年，頁94。

顏真卿、李邕、虞世南，並得書中法，後皆自變其體，以傳後世，俱得垂名。若執法不變，縱能入石三分，亦被號為書奴，終非自立之體。是書家之大要。¹⁷

習書的開始，是通過執筆入門，選擇一個書家學習筆法，學書必須有法，諳熟古法，經過一段時程，融會貫通，開創變法。所以書學通透即思變，王羲之學習了鍾繇的筆法，變法元常的體勢，成就王羲之書風的妍美，歐陽詢通過學書向王羲之取法，改變筆法，自創「歐體」書風，柳公權亦同樣學習書藝，改造歐陽詢的字體，成就「柳體」，細瘦字體，一路相傳下來，永禪師、褚遂良、顏真卿、李邕、虞世南這些書家，並得書藝的筆法，之後皆自變學習的字體，自變為代表自己的書體，流傳於世，俱垂名於書法史。假如筆法一路承接，無變法的書藝，終究為人後的影子而已，最終無法立足於書壇，自創立書體是每個書家努力的方向。

至於運筆康有為的《廣藝舟雙楫》探索到：「書法之妙，全在運筆，該舉其要，盡於方圓，操縱極熟，自有巧妙，方用頓筆，圓用提筆，提筆中含，頓筆外拓，中含者渾勁，外拓者雄強，中含者篆之法也，外拓者隸之法也。」¹⁸書法之妙，全在運筆，筆法的重要性就書寫的技法，這一切靠著運筆，有所謂的方筆及圓筆，書寫操縱極熟，自有巧妙，一般說來，提按的動作配合方筆與圓筆，寫出的方線條需要頓筆，而圓線條需用提筆，提筆使中鋒行進，而頓筆外拓血脈相融，中鋒運筆產生渾勁圓融，而頓筆外拓產生雄強峻美，這些法則是篆書、隸書的竅門，就能體會其中奧妙，篆書的中含以圓筆為主，隸書用筆講究以外拓為主，而輔以中偏鋒並用。

第二節 書家筆法傳承系統

唐代楷書有如此豐富的書法面貌，這必須歸功於歷代書家承傳的筆法，使書

¹⁷ 釋亞栖：〈論書〉《歷代書法論文選》，上海，上海書畫出版社，2014年，頁297-298。

¹⁸ 康有為：〈廣藝舟雙楫〉《歷代書法論文選》，上海，上海書畫出版社，2014年，頁843。

家的字功不容小覷，個人的風格因此有差異性，一個時代造就書法藝術的傳承，唯有筆法的銜接具有洞察力及實踐力，使歐、虞、褚、顏、柳等書家的陸續傳承勝出。

草書的筆法又不同於楷書，張懷瓘在《書議》中草書說：「人之材能，各有長短，諸子於草，各有性識，精魄超然，神彩射人。」¹⁹草書在每個書家的表現，因書家的養成底蘊不同，書寫的作品各異。每個書家擅長領域各不同，這是因個人的學養特質，眾多的書家對於草書詮釋，各有氣質與學識，但唯有精魄超然，神彩射人。草書原有的魅力，依書家學書的功力，創作自我的作品，就有個人的書風，尤其以風神骨氣為主。

筆法的追求，造就唐代書風之盛，對於後學之人成為依歸，誠如《書林藻鑑》卷第八云：

唐代書家之盛，不減於晉，固由接武六朝，家傳世習，自易為工，而考之於史。唐之國學凡六，其五曰書學，置書學博士，學書日紙一幅，是以書為教也。又唐銓選擇人之法有四，其三曰書，楷法道美者為中程，是以書取士也，以書為教仿於周，以書取士仿於漢，置書博士仿於晉，至專立書學，實自唐始。²⁰

唐代的書法重視法度，社會風氣對書法的發展，有強烈的影響力，開啟豐富的書藝，帶來書法的高峰期，尤以楷書最為熱門，其字體的端莊適美是當時取士的基本要求，可見唐代對書法的重視被尊崇為時尚藝術。以書法為教育的根基是模仿周代，以書法取士模仿漢代的方式，是為人人必備的技藝，又仿依晉代的官階設立書學博士，專攻書法的學者有入官門路。學書的路徑從「筆法」開始，汲取書學養份先從「臨摹」入門，石濤的畫語錄第三章所謂：「有經必有權，有法

¹⁹ 張懷瓘：〈書議〉《歷代書法論文選》，上海，上海書畫出版社，2014年，頁147。

²⁰ 馬宗霍輯：《書林藻鑑》卷第八，臺北，臺灣商務印書館，1982年，頁110。

必有化。一知其經，即變其權；一知其法，即功於化」²¹的道理，書學的學習有規距依尋，但同時需運用規距的變通性，有了法度，必須應用法度的靈活性，藝術的創作，有了規距，不可墨守成規，還需運用其變法通性。從古人留存碑、帖中汲取養料是必經路程，經過多年的書寫模仿，必須養成觀賞碑、帖的能力，增加書寫的功法，自然可以消化於書寫進而創出有自己的個人風格獨特字體，日積月累練習就能精進功法，但依循書法的臨摹路徑，是不容置疑，而創出有自我風貌的代表字體。唐的楷書與草書的盛行，必須上溯提到這兩種書體的源頭，鍾繇是楷書的先驅，而草書的先河是張芝。

鍾繇（151—230）年，字元常，潁川常社（今河南長葛市東）人，東漢桓帝時代寒門名士之家。行書是向劉德昇學習，寫出字體瘦勁，當時書法的動機為流美而非實用，關於鍾繇為得到筆法的傳奇在尚文飛《書法的江湖》書中有這一段記錄：

魏鍾繇少時，隨劉勝入抱犢山學書三年，還與太祖（曹操），邯鄲淳、韋誕、孫子荊、關枇杷等議用筆法。繇忽見蔡伯喈（蔡邕）筆法於韋誕坐上，自捶胸三日，其胸盡青，因嘔血。太祖以五靈丹救之，乃活。繇苦求不與，及誕死，繇令人盜其墓，遂得之。²²

從古至今眾多的書家為增進書藝達於極妙者，皆有向古人學習筆法的意涵，就連書家鍾繇亦不例外，年輕隨著劉勝入山學書三年，還經常與曹操、韋誕、孫子荊等人討論筆法，有一天忽然看見蔡邕的筆法書放在韋誕的座位上，自恨未能得到，於是懊惱捶胸三日，整個胸部瘀青，曹操用了五靈丹將他救活，等到韋誕死後，鍾繇令人盜開墓地，於是得到該筆法。從這一段描述，可以了解古人為筆法的痴迷，必須用心體悟其精微之妙，古今皆能掌握，筆法玄妙的意境，是透出書學的

²¹ 賀志樸：《石濤繪畫美學與藝術理論》，北京，人民出版社，2008年，頁133。

²² 尚文飛：《書法的江湖》，長沙，湖南大學出版社，2020年，頁18。

用功，這幽深的道理，常潛伏於細微之間，這也是常情所能預見。由於以上書家所描述的古代書家對筆法的結構，有諸多的體悟，才用這種方法取得書法的筆記本，更能體會書法家對於用筆的重視。鍾繇與王羲之在書法史上合稱「鍾王」，是最早發展楷書字體的始祖。

二王是書法史上的兩座聖山，東晉王羲之（公元 307—365）年，字逸少，琅琊臨沂（今屬山東）人，從衛夫人學習書法多年，之後看到李斯、曹喜的書跡，又看到蔡邕的《熹平石經》，及張昶《華岳碑》，才知道學衛夫人徒費年月，從此改變學書的態度，博采眾長，成為書法的「書聖」美譽。書學過程如果跟錯老師，對書藝不但沒有幫助，反而徒費歲月，傳世代表作品有《蘭亭序》被列為天下第一行書。

張彥遠輯錄《法書要錄》對王羲之學書歷程有此一段記錄：

羲之少學衛夫人書，將謂大能；及渡江北遊名山，比見李斯、曹喜等書，又之許下，見鍾繇、梁鵠書，又之洛下，見蔡邕《石經》三體書，又於從兄洽處，見張昶《華岳碑》，始知學衛夫人書，徒費年月耳。羲之遂改本師，仍於眾碑學習焉。²³

王羲之年輕時學習衛夫人的書藝，以為是非常好且具大能，等到渡江北遊名山，見到李斯、曹喜的書跡，又見到蔡邕《熹平石經》，及張昶《華岳碑》，始知學衛夫人的書藝，只是徒費年月，王羲之遂改變書學方向，轉向眾碑開啟學習另一個途徑。

王獻之（344—386）年，字子敬，王羲之第七子，世稱為「王大令」。書法繼承了父親的家法，在楷、行書學習鍾元常（鍾繇），草書學張芝，以「外拓」稱王獻之書是合宜的，代表作品有《鴨頭丸帖》、《洛神賦》等。

²³ 張彥遠輯錄：《法書要錄》，上海，上海古籍出版社，2013年，頁6。

張芝生年不詳，張芝善長章草及草書，至今稱傳之，被世稱為草聖，章草師承杜度及崔瑗，晉王羲之論書首推鍾繇、張芝，可見書藝為之親睞，成為學習的典範，張芝學習東漢杜度、崔瑗的章草，而經過張芝變法之後，就成為現在的今草，字之體勢，一筆而成，偶有不連，而血脈不斷。

書法的書寫不是描寫自然界的事物，這點與繪畫大大不同，但是從書法作品中往往從繼承古人的筆法，再發揮創新過程中，有了自我的書貌，但不可自滿，繼續努力往前，可以由自書寫的實踐再度傳承古法，再創新至書法運筆及章法，得到創作的啟發。正如劉永德《書法論叢》中所云：

書法的發展……也就是繼承—創新—再繼承—再創新。這就是書藝發展史的規律。書法是美化文字的藝術，而文字的誕生與發展，同樣也是循着上述規律前進的。如文字的誕生，首先出世的是象形記事的圖畫文字。²⁴

書法發展的軌跡是不停歇法則，是繼承—創新—再繼承—再創新。文字的開端，是先有圖像後來轉換為語言，相對圖像不能完全傳導文字的本意。那麼文字的本意，在圖像裡就不完整，圖像體系並非完全表達文字的意念，設立文字完整性揭示真意，配上文字可以有系統傳導，變通及融合文字的概念於天下，發揮文字的神妙作用。書法傳達必須透過書家的筆法，在紙上成就整篇的文字，使人見之如仰觀書家的風範，行筆的緩急感情融入作品中，是快慢、遲緩、起伏強弱、高低的筆法，通過結構的點畫，輕重、疏密的節奏變化表現文字的內心情感，這種方式無法以言語完整表達書家的深妙內涵。

書家在東漢末及三國時期的因師承關係，就草書發展史來說，可確立了張芝「草聖」的地位。魏晉漢末是一個文藝豐富覺醒的時代，在文學上有很多文學批評和討論文體的著作。在書法上也開始出現了書法品評，和許多討論書體筆法的

²⁴ 劉永德：《書法論叢》，太原，山西出版傳媒集團·三晉出版社，2018年，頁125。

文章。唐代楷書的總體發展趨勢，從結體的緊窄勻稱風格，又到了用筆的平穩從容克制風格，再發展到結體開闊、用筆豐厚、豪邁風格。細長的比例是原則上是繼承隋代風格，到了中唐顏真卿發展圓潤厚實的線條，其與唐人物婦女的豐滿形象蠻契合。晚唐柳公權轉變為瘦硬多骨，又是創新另一個的局面。

書法字體的結構演變，書家索靖經由唐張懷瓘評其：「書出于韋誕，峻險過之，有若山形中裂，水勢懸流，雲嶺孤松，冰河危石，其堅勁則古今不逮」²⁵。索靖的字體，遒逸兼有堅勁力道，結構如峻險剛健的雪嶺孤松，有稜有角的冰河危石，這種字體的剛勁力道，古今書家不能企及。索靖有「銀鈎薨尾」的章草，有時亦無波磔筆法流暢的今草。索靖的書字出於韋誕，比起書學老師韋誕的書跡具有峻險又過之，就像山形裂開，水勢懸流，堅勁如冰河危石，自古至今尚未有這種堅勁的字體。《晉書》說：「瓘得伯英筋，靖得伯英肉。」兩位書家學習張芝的筆法，各有領會融入的風格亦不盡相同，衛瓘得力於其師的筋骨，而索靖則學習到所書的字體顯得肉豐厚實的韻味，同一位老師書法因人學習領受而異，發展潛力資質亦造成的不同風格樣貌。

三國吳皇象書《急就章》觀看此書字沈遠，猶帶有蔡邕、鍾繇用筆的筆法。然而行書的成熟期是由書信尺牘開啟，從字體到內容形式，與兩晉人的法帖相似。

智永生年不詳，為陳、隋間人，俗姓王，善書法，尤工草書，傳王羲之七世孫，出家居永欣寺閣三十年，書《真草千字文》八百本，分送各寺院，用功之勤，是累積精進的書藝。智永早年學書蕭子雲，而蕭氏初學王獻之，後來轉學鍾繇始有變法。雖繼承王羲之的筆法，但加強厚實感，少了飄逸，《真草千字文》為智果、虞世南等人的傳播下，開啟了唐「尚法」的新格局。

唐代是經濟與文化空前發展繁榮的時代，建國之初，唐太宗李世民（597—649）年，在位期間政治昌明貞觀年間（627—649）年，自謂立定「以武功定天下，以文德統領海內」治國理念，並選用賢能官吏，選用官員要求書學為標準，締造

²⁵ 張懷瓘：〈書斷〉《歷代書法論文選》，上海，上海書畫出版社，2014年，頁179。

了國運昌隆歷史上著稱的「貞觀之治」並延續到唐玄宗李隆基「開元之治」的一百多年間，在李隆基（685—762）年的大力倡導下，開元之後，出現了不少專功楷書、行書傳世的書家，帶來楷、行的熱潮。李隆基在書法技藝力求變化創新，看見翰林苑字體不想延續此種世習的書體，刻意另創作章法八分，逐漸擺脫舊有書體的習氣。李隆基的作品《鵝鵠頌跋》得王羲之神采，筆致沉穩厚重，意態大方。經濟與文化同步繁榮，成為書法歷史上的輝煌時期。唐初書家追求客觀規律的楷書，如虞世南、歐陽詢、褚遂良為代表，尤其以歐陽詢的書體最突出。

唐代的歷史記載李世民一上任，就急迫把王羲之的書法作品全部買齊。皇帝的詔書奏效，誠如《敘書錄》所寫：「李世民收集了王羲之的墨跡二千多幅，並將其裝訂成書卷，印上「貞觀」二字」。二十四史之一的《晉書》成書於貞觀二十二年，書中有李世民親撰寫的四篇史論。

李世民重視藝文，篤好王羲之書法，謂王書「盡善盡美」，開啟唐代尊崇王右軍書風，觀看李世民傳下的書法作品《晉祠銘》，用筆遒勁，筆勢流逸灑脫，字字結體從王羲之筆法而來，唐代書風之盛，首由唐太宗推崇倡導於《書林藻鑑》卷第八這樣記載著：

唐初太宗篤好右軍之書，親為晉書本傳作贊，復重金購求，銳意臨摹，且搨蘭亭序以賜朝貴，故於士大夫皆宗法右軍，虞世南學於智永，固為右軍嫡系矣，即歐陽詢褚遂良阮氏目為出於北派者，亦不能不旁習右軍，以結主意。²⁶

唐太宗李世民獨親睽王羲之的書法，並不惜重金購買王羲之的書法，得到《蘭亭序》之後，命宮廷書家臨摹複製，分送各個朝貴官員。唐太宗以《晉祠銘》與《溫泉銘》開啟行書入碑的風潮，後來為李邕仿效並發揚光大。唐太宗師法虞世南，

²⁶ 馬宗霍輯：《書林藻鑑》卷第八，臺北，臺灣商務印書館，1982年，頁110-111。

又兼臨摹王羲之的筆法，影響當時的士大夫大部分是學習王羲之筆法，從他的作品可以觀察其脈絡筆法，虞世南學習於智永，也是王羲之的嫡傳子孫。歐陽詢和褚遂良雖是以北方碑學為師，亦融入學習王羲之的筆法，兼融各種書體，再創自我的新面貌的「歐體」、「褚法」書體。

熊秉明《中國書法理論體系》探索：

唐初書家，無論虞世南、歐陽詢、褚遂良，都是努力追求客觀規律的。而歐陽詢是這傾向最突出的代表。²⁷唐代書法可以大致分為兩派：一是追求客觀規律的古典主義，由歐、虞、褚等人作代表；一是表現個人的浪漫主義，由張旭、懷素、顏真卿以至楊凝式等人作代表。²⁸

唐初的書家虞、歐、褚的楷書體，遵循是客觀規律的法則，而以歐陽詢楷書最為突出的代表。嚴格的分類，有一派古典主義的代表，另一派是浪漫主義的代表。張旭借著酒膽，在半夢半醒酣醉狀態中創作；懷素僧人平和專心致力於技法的創新；顏真卿文人素養受到儒家精神陶冶基礎上，表現濃厚雄渾強烈的個人風格；楊凝式的書法則有頹喪、避世的淡淡幽情。

在唐代書法史上，單純從文字造形脈絡的角度，也可以分為兩個系統，其一是古典謹守派：是已經存在的書體「再創新」藝術層次，唐代楷書、行書發展有多元的豐富性，不受限王羲之的楷書已達至高至美境地的影響，反而開創各書家面貌的楷、行、篆書體。其二是大膽開創派：注重於書法章法整體氣勢變化，側重動態的不確定性之美的規律，草書虛構則成了對於其他書體變成反思領域，從而使整個生命得到如釋負重的自在感和解脫奔騰感。實踐個人的創作意志、活力，書法中一個字、一段章節或一根線條，其微妙的變化和內在的意蘊，常將人帶入極為美妙、動人的境界。這兩種體系存在的統一，因此只能藉由彼此矛盾的概念

²⁷ 熊秉明：《中國書法理論體系》，北京，人民美術出版社，2019年，頁38。

²⁸ 熊秉明，《中國書法理論體系》，北京，人民美術出版社，2019年，頁90。

來予以描述，不規則且跳躍式的、跨越式的創作。

為對唐代的書風之盛有更多了解，擬從唐代、五代書家之代表人物舉隅，從初唐的書家有四家等，歐陽詢、虞世南、褚遂良、薛稷。歐陽詢各種書體兼能，而以楷書為最特殊，影響最為廣大，被後人稱之為「歐體」。在《書林藻鑑》中提到：

《書斷》詢八體盡能，筆力勁險，篆體尤精，飛白冠絕，峻於古人，有龍蛇戰鬥之象，雲霧輕籠之勢，風旋雷激，操舉若神，真行之書，出於大令，別成一體。森森焉若武庫矛戟，風神嚴於智永，潤色寡於虞世南。²⁹

歐陽詢的書藝各種字體八體精進，筆法險勁老辣，篆體尤為精通，有飛白冠絕技法，峻美超越古人，字體如龍蛇爭鬥的意象，又似雲霧輕籠的姿勢，如風旋雷激的筆法，書寫之時操舉若神，應用自如。他的用筆融入南帖書法的溫潤和北碑的銳利遒勁，創造出屬於他自己的風格特色，楷書、行書出於王獻之的筆法，又別成一體，人稱「歐體」的楷書，而結構方面多取側險之勢，捺畫特出，這是歐陽詢楷書的特殊書風，捺畫類似武庫矛戟，威儀的字體，與智永的風格神韻比較更加嚴謹，相比於虞世南的書體潤色較少。

歐陽詢的書藝特色，在洪丕謨《揮毫落紙如雲煙－寫給你的中國書法史》描述如下：「這些書法作品，不管是楷書還是行書，用筆結構都有一個特色，就是從外觀看雖然四平八穩，可是實際上却內蘊變化、形勢險峻，那稍許拔長的字勢，更使作品平添了一層卓然的森嚴之氣。」³⁰歐陽詢的字體，有個人的獨特建構元素，字的結構看似四平八穩，其實內藏著變化、形勢險峻，特意寫成上窄下寬或上小下大，這樣的字形特質是筆畫森嚴峻險，有一種莊重肅穆的感覺。

²⁹ 馬宗霍輯：《書林藻鑑》卷第八，臺北，臺灣商務印書館，1982年，頁118。

³⁰ 洪丕謨：《揮毫落紙如雲煙－寫給你的中國書法史》，上海，上海人民美術出版社，2019年，頁114。

唐代的楷書發展達到高峰期，楷書字體結構點畫如橫的形狀線條讓人聯想到草原、平地，人在平躺時最為安穩，因為不會跌倒歪置，營造出祥和安靜氣氛。同樣道理，若字體為小則在畫面中小的面積橫而平，可能讓人有平靜之感。反觀豎畫的直線，直而長，有與天爭高的感覺，而這些結構需要釋放很多的能量。

對書寫的用筆在歐陽詢《傳授訣》的說法：

每秉筆必在圓正，重氣力縱橫重輕，凝神靜慮，當審字勢，四面停均，八邊俱備，短長合度，粗細折中；心眼準程，疏密欵正。最不可忙，忙則失勢；次不可緩，緩則骨癡；又不可瘦，瘦當形枯；復不可肥，肥則質濁。細詳緩臨，自然備體，此是最要妙處。³¹

書法的用筆是長期累積練習而來，從風格差異出發觀察和分析學習的碑帖，可以推知書家的用筆及刀刻的筆法，「心」及「眼」準程配合，培養書者眼心的準確能力，獲得更加直觀、更加明確的認識，點畫之間的詳細觀察長短、粗細、大小、疏密、欵側、遲疾等，通過比較可以使學習過程中隨時調整方法、用筆用墨配合速度等，肥瘦當宜，觀賞心生愉悅，最為妙處。

虞世南受到唐太宗特欣賞其書藝，跟從學習書法的老師，於洪丕謨《揮毫落紙如雲煙－寫給你的中國書法史》描述虞世南：「書風以溫腴著稱的智永和尚的教誨，所以他的書法，雖然在字的形態上也以狹長取勢，但不却不像歐陽詢那麼來得劍戟森嚴，咄咄逼人，而是在規整中見蘊藉，沉粹中顯氣度，風骨以內涵為主。」³²虞世南的用筆得之智永以平和圓潤為主，點畫的特徵狹長而不明顯張力，不像歐陽詢的筆畫強烈劍戟森嚴，咄咄逼人，所以要細心體會點畫形態外，在規整中見到蘊藉，沉粹其中體會氣度，更以風骨內涵為主。楷書、行書特出，師從

³¹ 歐陽詢：〈傳授訣〉《歷代書法論文選》上海，上海書畫出版社，2014年，頁105。

³² 洪丕謨：《揮毫落紙如雲煙－寫給你的中國書法史》，上海，上海人民美術出版社，2019年，頁114。

智永，繼承王獻之書風，超邁飄逸的氣度，在《書林藻鑑》提到虞世南：「《宣和書譜》智永善書，得王羲之之法，世南往師焉，於是專心不懈，妙得其體，晚年正書，遂與王羲之相後先，當時與歐陽詢皆以書稱……虞則內含剛柔，歐則外露筋骨。」³³虞世南的用筆繼承智永，間接得自王羲之的筆法，有了師學智永，學書必須專心不懈，從字體透出有漫妙的味道，來到晚年，楷書可以與王羲之相較勁，只是有先後時程順序而已，當時與歐陽詢皆以書藝為人稱頌，沈穩內斂剛柔的筆調，書體有道媚之風，歐陽詢的筆法結字則外露筋骨，顯現兩人的書風有不同面貌。妙中更妙的多層次的審美觀，直接影響李世民的審美趣味，更引導唐初的書風趨近晉代。

褚遂良書學王羲之、虞世南、歐陽詢，曾與唐太宗一起論書，對王羲之的筆法書跡學到精髓，是真正了解王羲之書法的知音。在《書林藻鑑》中對他論述：

《唐書本傳》遂良博涉文史，尤工隸書，父友歐陽詢甚重之。《魏徵曰》遂良下筆道勁，甚得王逸少體。《書品後》褚氏臨寫右軍，亦為高足，豐豔雕刻，盛為當今所尚，但恨乏自然，功勤精悉耳。《書斷》遂良書少則服膺虞監，長則祖述右軍，真書甚得媚趣，若瑤台青瑣，宵映春林，美人嬋娟，似不任手羅綺，鉛華綽約，甚有餘態。³⁴

褚遂良的好學博涉文學及史學，尤其工於隸書，父友輩歐陽詢甚為看重，觀看他的字體，下筆道勁有力，甚得王羲之筆法。所以是臨寫王羲之的高徒，字體豐豔外貌帶有精雕細刻的筆意，引領那個年代的時尚，所缺少是自然的筆意，用筆之勤，精悉熟練筆畫，少年時則學習虞世南，到了年長又學習王右軍，形容褚遂良的字體，像瑤台青瑣，映著春林，更像美人嬋娟，輕盈羅綺，鉛華綽約，甚有餘韻，形成他的字體像極美人輕盈腳步，又具有韻味。洪丕謨《揮毫落紙如雲煙一

³³ 馬宗霍輯：《書林藻鑑》卷第八，臺北，臺灣商務印書館，1982年，頁116-117。

³⁴ 馬宗霍輯：《書林藻鑑》卷第八，臺北，臺灣商務印書館，1982年，頁123。

寫給你的中國書法史》提及褚遂良：「他的書法，糅合隸書《禮器碑》的瘦勁整飾和王羲之行楷瀟灑姿媚的長處，從而創制出一種既筆致瘦硬清挺，又風神宛暢流美的個人風格。」³⁵褚遂良的書法，融合隸書《禮器碑》的瘦勁和王羲之行楷姿媚的長處，用筆寫出的字體是圓潤瘦勁卻有「褚法」，雖是臨摹傳承王羲之書跡，但能創作自我風貌，楷書用筆變化甚多，字體娟秀似美人的輕盈，不著鉛華粉飾，甚有餘韻樣態，主因是個性特點強烈鮮明，對於初學者尚未熟練掌控點、畫，造成入門不易。

薛稷生年不詳，字嗣通，世稱薛少保，師承近似褚遂良筆法，用筆纖瘦，結字疏通，是字體的特性，代表作品有《信行禪師碑》。在《書林藻鑑》提到：「《廣川書跋》薛稷於書得歐虞褚陸遺墨至備，故於法可據，然其師承血脈，則於褚為近。」³⁶書法看重是師承，薛稷的書藝得自歐陽詢、虞世南、褚遂良等人的筆法，這樣書寫的字有法可依據，嚴格說起師承脈絡，比較接近褚遂良。

孫過庭《書譜》認為習書必須就以每一種字體書寫屬性，最能體現它的原則，所以「真以點畫為形質，草以點畫為情性，使轉為形質。草乖使轉，不能成字；真虧點畫，猶可記文。回互雖殊，大體相涉。故亦旁通二篆，俯貫八分，包括篇章，涵泳飛白。」³⁷各種的字體有其獨特的審美與底蘊，但確認其書寫的運筆動作，楷書的形質是點畫，規矩的點、畫書寫模式，每一動作不可含糊帶過，筆筆到味有風采，而草書的情性抒發則以點畫出發，但運筆是以轉的動作居多。草書根基來自楷書，有基礎之後，草書的使轉就容易多了，但它的動作不是楷書的固定模式使轉。確記每一種字體的書寫特質，故亦應涉獵大篆、小篆包括隸書、八分書，包括篇章、涵泳飛白，才能有多種形式的美感。

陸柬之的《文賦》書帖保留流傳下來，陸柬之師學虞世南，而虞世南受教於永禪師，皆有自我的書體，之後又學習王羲之，以專精書學為主，與歐陽詢、褚

³⁵ 洪丕謨：《揮毫落紙如雲煙－寫給你的中國書法史》，上海，上海人民美術出版社，2019年，頁116。

³⁶ 馬宗霍輯：《書林藻鑑》卷第八，臺北，臺灣商務印書館，1982年，頁132。

³⁷ 孫過庭：《書譜》《歷代書法論文選》，上海，上海書畫出版社，2014年，頁126。

遂良齊名，隸書、行書被歸入妙品，而草書則歸入能品，隸書與行書已絕遺跡，曾觀看他的草書，有古人書風，意古筆老，可以相信是名不虛得，行、草書用筆圓勁，點畫溫潤妍雅，體勢平正之中寓奇險之變化，結字飄逸蕭散。

李邕的書藝在方建勛《行書的故事》描述如下：「前人說右軍書是「鳳翥鸞翔，勢如斜而反正」，李邕在這一點上深有所得。李邕學書，不獨羲之，也學獻之。獻之比之於父親，在字勢欹側方面有過之而無不及。李邕書法，字字欹側，筆筆勁挺。」³⁸前人說王羲之的書體如「鳳翥鸞翔，體勢如斜而反正」，李邕在這一點上體會領悟深有所得。李邕的書藝得自王羲之筆法，也學習王獻之，李邕的書法，字字欹側，筆筆勁挺。運用增加點畫雄渾之致，如筆力勁道拋磚落地，用筆的「生」、「強」間架似結構大力揮舞開山，創出一種凌厲勁朗、右上角稍稍撥起的峻聳書體，這種筆法帶有欹側的書體，顯現個性特點的書法用筆，董其昌評其字體為北海如象，這是對李邕書體的讚賞，大開之勢書體。

張旭的書藝在《書林藻鑑》中記載著如下：「《集古錄》旭以草書知名，而郎官石記，真楷可愛。《蔡襄云》長史筆勢，其妙入神，豈俗物可近，懷素處其側，直有奴僕之態，況他人所可擬議。」³⁹張旭的草書書寫模式相傳是在大醉狀態下，呼叫狂走，下筆豪放奇特，代表作品有《古詩四帖》、《自言帖》等。創作書法作品時配合書家的即興書寫，激發傳導當時的情境寫出最有張力的字體，所謂字如其人，觀看張旭的作品，應對於他的滿溢激情狀態延伸整篇文章，嘖嘖稱奇。張旭的書寫模式特殊怪異，甚至得力於平常觀察自然界的情景等，天地事物的變化，應用筆法於書藝中，融入書法化作字體的元素，充滿驚奇的讚嘆。

唐代著名草書家，則有張旭，唐代韓愈〈送高閑上人敘〉裡關於張旭書法的描寫如下：

往時張旭善草書，不治他技。喜怒窘窮，憂悲、愉佚、怨恨、思慕、酣醉、

³⁸ 方建勛：《行書的故事》，北京，中信出版集團股份有限公司，2021年，頁106。

³⁹ 馬宗霍輯：《書林藻鑑》卷第八，臺北，臺灣商務印書館，1982年，頁141。

無聊、不平，有動於心，必於草書焉發之。觀於物，見山水崖谷，鳥獸蟲鳥，草木之花實，日月列星，風雨水火，雷霆霹靂，歌舞戰鬥，天地事物之變，可喜可愕，一寓於書。⁴⁰

張旭善長於草書方面，其餘各字體並不擅長，正因未見過其他的書體，所有情感盡表現於書藝中，包括喜怒、優悲、愉悅、怨恨、思慕、酣醉、無聊、不平等情緒，心中有所感動，必須藉助草書抒發內心的情感。觀察力敏銳，看見自然的山水涯谷、鳥獸蟲魚飛動走式游姿，草木花實的生長姿態，日月星辰的昇落，刮風下雨，雷霆霹靂的自然現象，歌舞漫妙舞姿戰鬥競技的姿勢，天地萬物的變化，引動內心可喜可憂的心境，全部寄託於書寫中，將書法融入生活之中，這個是浪漫典型代表人物。

顏真卿曾師從張旭，得其筆法和草書精神，兼納入褚遂良和王羲之書風，其楷書與行書的兩種字體，在筆法方面相通相生，用篆籀筆法書寫楷書，氣力飽滿，酣暢淋漓，開立另一種天真浪漫的姿態，獨樹一格。在《書林藻鑑》就有記載著：

《集古錄》藝之至者，如庖丁之刀，輪扁之斲，無不中也，顏魯公之書，刻於石者多矣，而有精有麤，雖他人皆莫可及，然在其一家，……魯公喜書大字，惟千祿字書法最為小字，而其體法持重舒和而不局蹙，麻姑壇記則道峻緊結，尤為精悍，把翫久之，筆畫巨細皆有法。⁴¹

探究顏真卿的筆法無論從形式、意味觀看，都是前所未有的，顯示了創新豐富樣式，書法藝術的精進有如庖丁解牛的刀，看似簡單的動作其實練習多年的功力，是書法史上延續二王之後成為新的開疆拓土者，又創造一個新的高峰。刻於碑石的書法甚多，而有精緻兼具粗厚筆法，這些都不是他人可企及做到的。所提到的

⁴⁰ 韓愈：〈送高閑上人序〉《歷代書法論文選》，上海，上海書畫出版社，2014年，頁292。

⁴¹ 馬宗霍輯：《書林藻鑑》卷第八，臺北，臺灣商務印書館，1982年，頁150。

《麻姑壇記》字體遒美峻健結構緊實，尤為精悍，仔細觀看把玩一段時間，整篇字體點、畫粗細都有筆法，行書代表書作《爭座位稿》，另外的作品《祭侄文稿》被譽為天下第二行書。

李陽冰從觀察自然界萬物的品類、特徵、形象中悟出用筆墨韻味審美的道理，《三墳記》的篆書，筆法精絕，線條圓勻瘦細、飛動，被稱作「玉箸篆」，納入應用筆法的變化，他自述從山川天地得到方圓流峙的形象，從日月星辰得到縱橫運轉的法度，從雲霞草木鳥獸得到屈伸飛動的道理，隨手萬變，任心所成。書家善於觀物取象，李陽冰從現實生活中自然物象獲得形體美的根源。沈作誥在《論書》提到：

李陽冰論書曰：「吾於天地山川，得方圓流峙之常；於日月星辰，得經緯昭回之度；於雲霞草木，得沾布滋蔓之容；於衣冠文物，得揖讓周旋之體；於耳目口鼻，得喜怒慘舒之態；於蟲魚禽獸，得屈伸飛動之理。」陽冰之於書，可謂能遠取物情，所養富矣。萬物之變動，造化之生成，所以資吾之用者亦廣矣，豈惟翰墨為然哉！為文亦猶是矣。⁴²

書法之美源自人對自然景象的觀察、省悟、表達。書法藝術首先講求形象，離開形象即構不成藝術，形象是指在日常生活中實體存在或想像變形的具體物象，比如實體天地山川、山水花鳥蟲魚、日月星辰、人物體態動作、雲霞草木等，形象不儘然是有形的，也可以是飄忽不定的雲、煙、風，例如煙霧繚繞、自然界風吹沙塵的景象等等。

唐代書藝的興盛，真、行、草、篆各種書體有勝出的名家，在篆書就有李陽冰為代表，馬宗霍主編《書林藻鑑》指出：

⁴² 沈作誥：〈論書〉《歷代書法論文選續編》，上海，上海書畫出版社，2015年，頁152。

自魏晉訖於南北朝，流傳書蹟以真行草為大宗，篆成絕響，八分亦不墜如縷，隸書之稱，則或與真混，或與八分混，久已不復別出矣。惟至唐則各體皆有名家，不得謂非書道一中興也。篆之著者，咸推李陽冰。自謂於天地山川日月星辰雲霞草木文物衣冠鬚眉口鼻蟲魚禽獸骨角齒牙皆有所得。

43

書法的字體隨著時代流行腳步創新前進，魏晉至南北朝之際，當時書家學習真、行、草為主流，相對的篆書成為冷門乏人問津的字體。「八分」或隸書始終保持著不退流行的愛戴擁護者，隸書隨著書寫的大小而有「八分」的稱謂，但許多字體之間可以混雜，隸書融入楷書，或「八分」混著隸書。至唐代各種書體皆有善長書法名家，這對於書道的發揚興盛有很多的助益。篆書的書家首推李陽冰，根據李陽冰的說法則為天地間的萬物自然界動植物景象皆能悟出筆法，這是書家敏銳的觀察力，對書藝的精進有助力。

姜夔的《續書譜》提及：「真書用筆自有八法，吾嘗采古人之字，列之以為圖，今略言其指：點者，字之眉目，全藉顧盼精神，有向有背，隨字異形。橫直畫者，字之體骨，欲其堅正勻靜，有起有止，所貴長短合宜，結束堅實。」⁴⁴在書法的字形，真書用筆自有八法，姜夔試著用古人書字，排列構成為圖，今略言其指，點有如字的眉目，每個字的結構不同，看著顧盼有精神，有向有背，如人之眼神，隨著字有不同的形式，橫直畫，好比字的體架，欲表現堅正安靜，有起有止，所貴者長短合宜，結束堅實。書字顯得內斂，配合粗細線條，楷書的字體可像個文靜棋子站立，筆畫間具動態的呼應，有的字距靠近，有的則距離疏朗，只能表現唯有字體的結構，有緊密、疏朗、修長、或寬廣或扁短、或肥厚等造型，這些都是書家自創的書風而顯現代表書體，有自我的個性樣貌，楷書的章法不像其他書體，有強烈的節奏感，而是安靜、穩定的呈現。

⁴³ 馬宗霍輯：《書林藻鑑》卷第八，臺北，臺灣商務印書館，1982年，頁111。

⁴⁴ 姜夔：〈續書譜〉《歷代書法論文選》，上海，上海書畫出版社，2014年，頁385。

鍾繇的代表作品有《薦季直表》等。

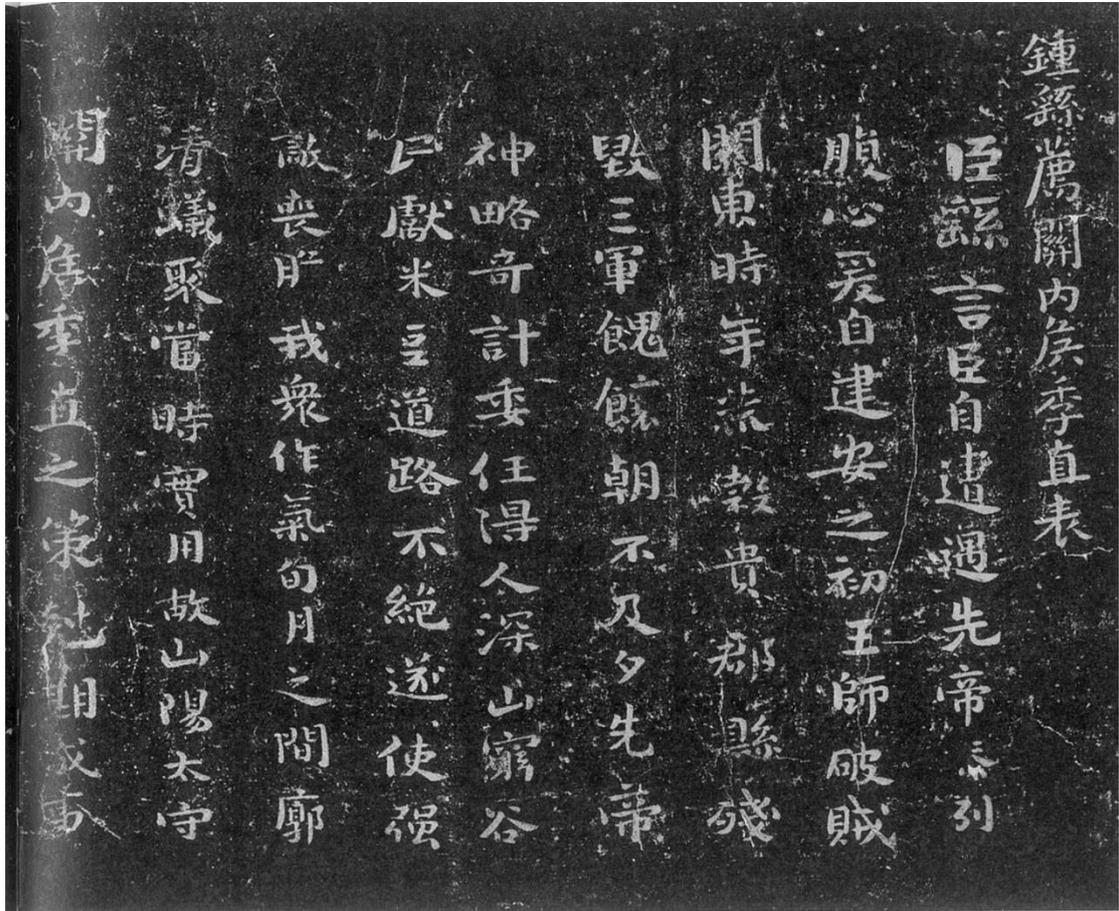


圖 2-1 鍾繇《薦季直表》(上海書畫出版社)

張芝的代表作品《冠軍帖》草書由行草起步走向成熟，張芝草書的變法代表書家。線條有逆入回收的筆意，結體逐漸偏向縱勢，趨向簡便快速，在日常應用為宜。

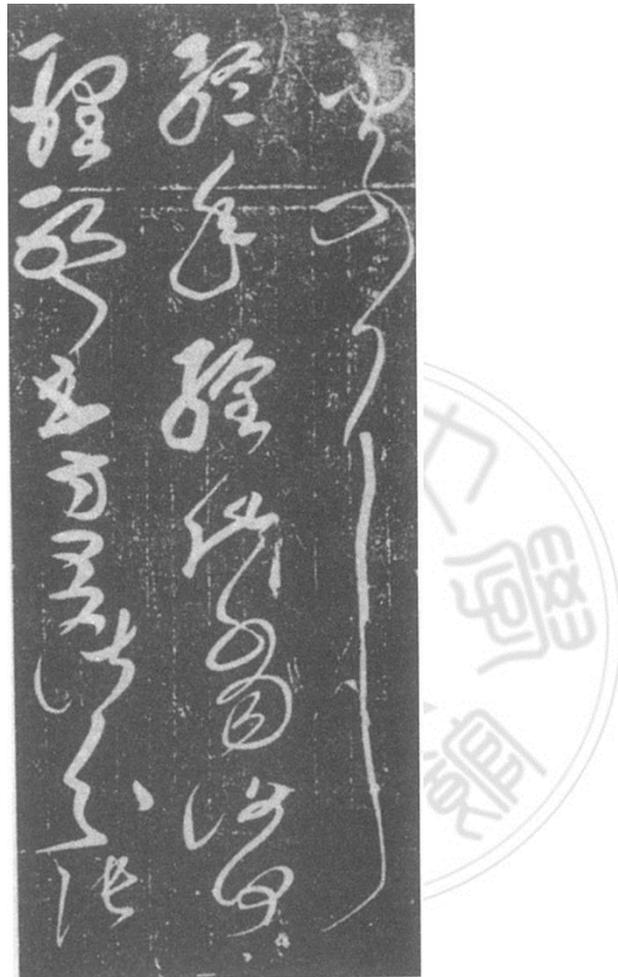


圖 2-2 張芝《冠軍帖》（上海古籍出版社）

王羲之的楷書及行書字體，是學習書法的入門首選標的，代表作品有《蘭亭序》等，是臨摹行書的最佳範本。

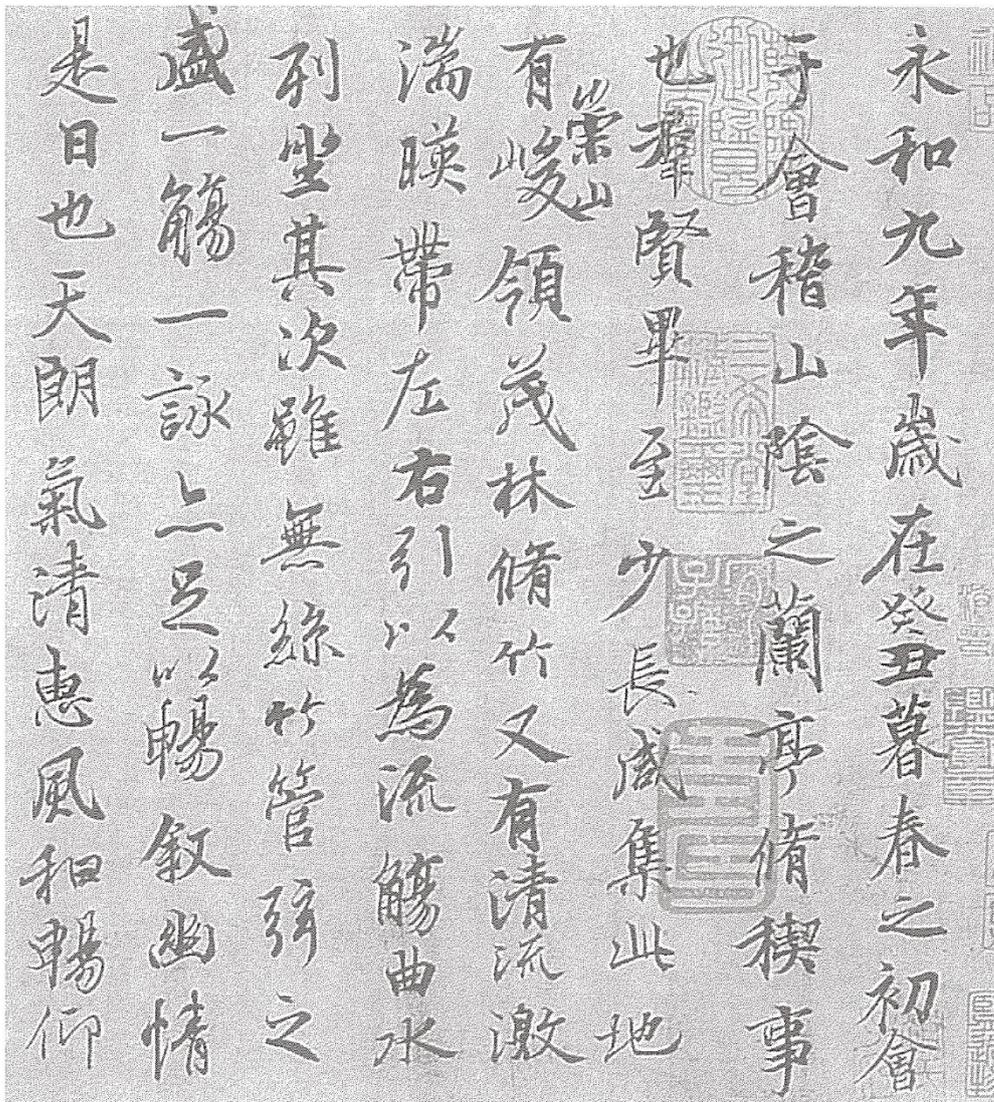


圖 2-3 王羲之《蘭亭序》(雄獅圖書股份有限公司)

王獻之繼承其父的書風，在行書方面亦為學習者的模本，代表作品有《餘杭帖》等。

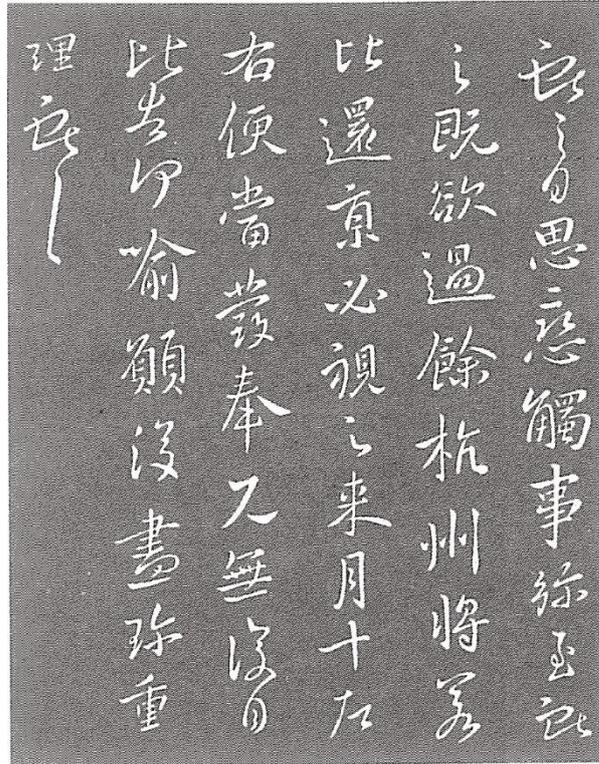


圖 2-4 王獻之《餘杭帖》（中信出版集團股份有限公司）

書家索靖（239—303）年，字幼安。敦煌龍勒（今甘肅敦煌）人。西晉將領、著名書法家。歷官尚書郎、征西司馬、蕩寇將軍等，卒封安樂亭侯，謚曰莊。尤精章草，書風古樸雄厚，險峻堅勁，其草書自成一家，自稱其書「銀鈎蠶尾」。流傳的書法代表作品有《出師頌》、《月儀帖》、《急就章》、《七月帖》等，其中以《月儀帖》最為廣傳，觀此章草，用筆圓媚。



圖 2-5 索靖《月儀帖》(臺灣商務印書館)

三國吳皇象書《急就章》即是章草粗胚期的作品，每個字為一個獨立單元，字與字之間無映帶，改變隸書的橫平結體為縱向體勢，變法之後，結合草率的隸書與草書混雜，波磔的筆意漸漸不鮮明，造就草法漸趨成熟。

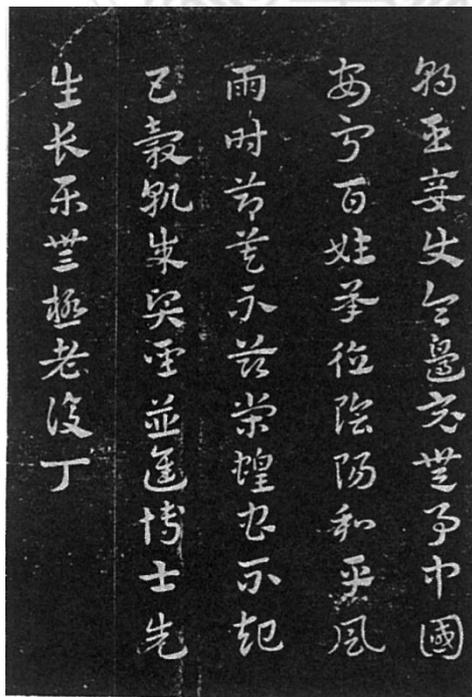


圖 2-6 吳皇象《急就章》(玉煙堂帖)(臺灣商務印書館)

智永的代表作品有《真草千字文》等。

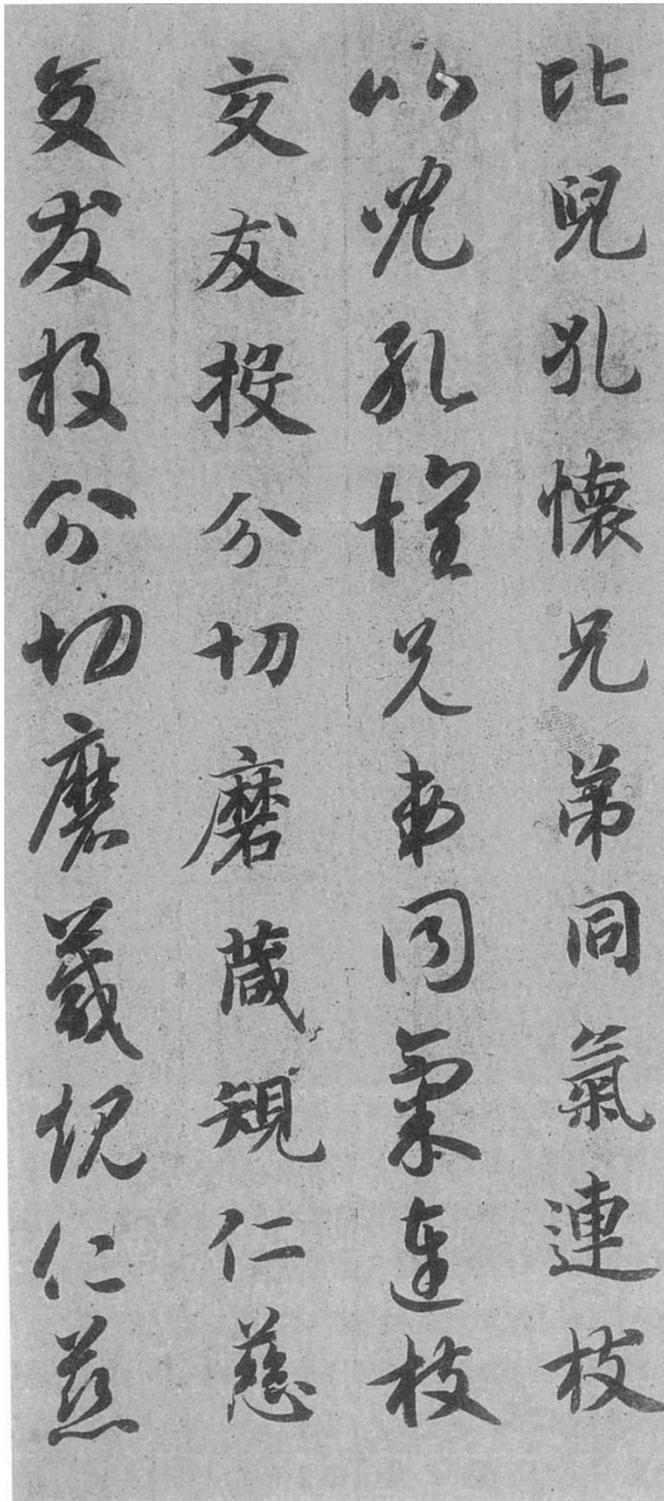


圖 2-7 智永《真草千字文》(上海書畫出版社)

觀看李世民傳下的書法作品《晉祠銘》，用筆適勁，筆勢流逸灑脫，字字結體透出王羲之筆法，另傳有《溫泉銘》、《屏風帖》等作品，唐代書法經由李世民的大力推動倡導，締造書法史上鼎盛的一頁。李世民熱衷於書法，特別尊敬王羲之書藝，專門培養書法家和書法理論家，崇王之風，成為流行時尚，設有「書學」一職，書法家林立如虞世南、歐陽詢、褚遂良等，並在書法家提點下，成為歷史下著名的書法皇帝之一。



圖 2-8 唐太宗李世民《溫泉銘》（臺灣商務印書館）

歐陽詢（557—641）年，字信本，潭州臨湘人，聰悟絕倫，博覽經史，外貌奇醜寒寢，官至太子率更令，世稱「歐陽率更」。各種書體兼能，而以楷書為最特殊，影響最為廣大，被後人稱之為「歐體」，楷書作品《九成宮醴泉銘》最具代表性，行書用筆特點與楷書雷同，行筆少提按，顯得厚重沈穩，楷書及行書的筆法雖是出於王獻之，又有創出自我風格的字體。



圖 2-9 歐陽詢《九成宮醴泉銘》（臺灣商務印書館）

虞世南（558—638）年，字伯施，越州餘姚人，封永興縣公，故人稱「虞永興」。楷書代表作品有《孔子廟堂碑》

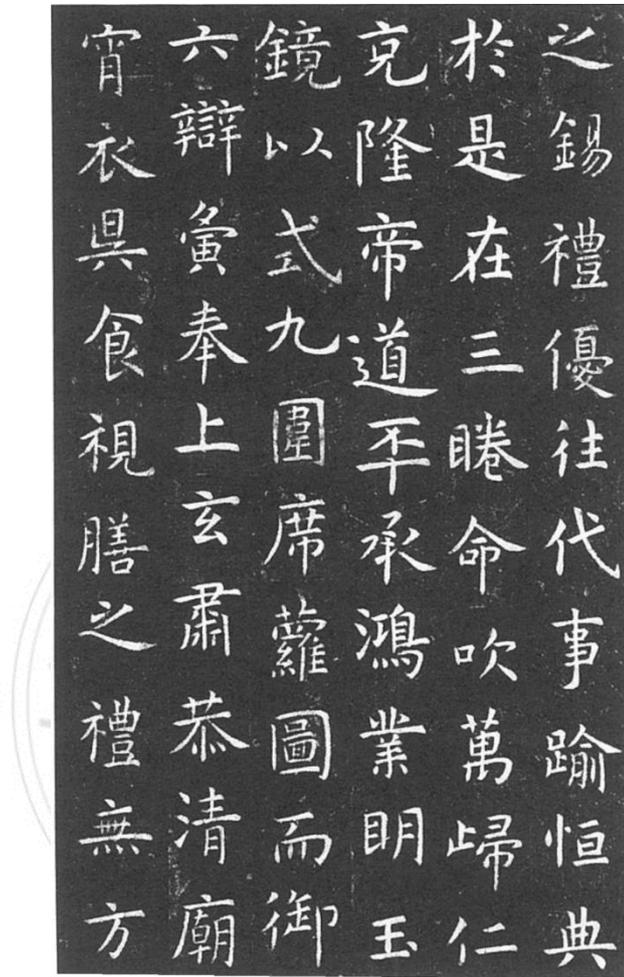


圖 2-10 虞世南《孔子廟堂碑》（浙江人民美術出版社）

褚遂良(596—658或659)年，字登善，官至右僕射河南公，世稱「褚河南」。褚遂良的作品《雁塔聖教序》最為代表性，融入虞、歐筆法再創自家之法，方圓兼備，波勢自然，最能書寫出「褚書」面貌。



圖 2-11 褚遂良《雁塔聖教序》(臺灣商務印書館)

陸柬之（生卒年代不詳），約為唐太宗、高宗時人，為虞世南外甥，吳郡吳縣（今江蘇蘇州）人，官至朝散大夫、太子司儀郎、崇文侍書學士。傳有《文賦》書帖的作品

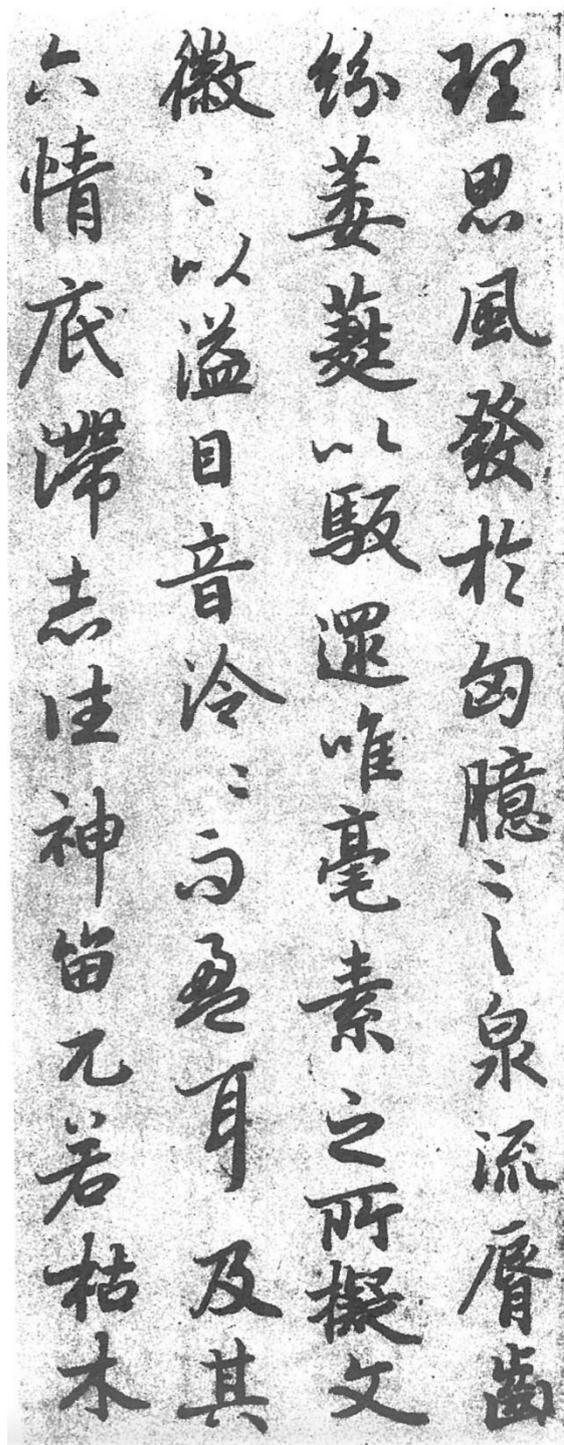


圖 2-12 陸柬之《陸機文賦》（正大光明筆墨有限公司）

孫過庭《書譜》為學習草書的模本，初學者臨摹比較容易入手。

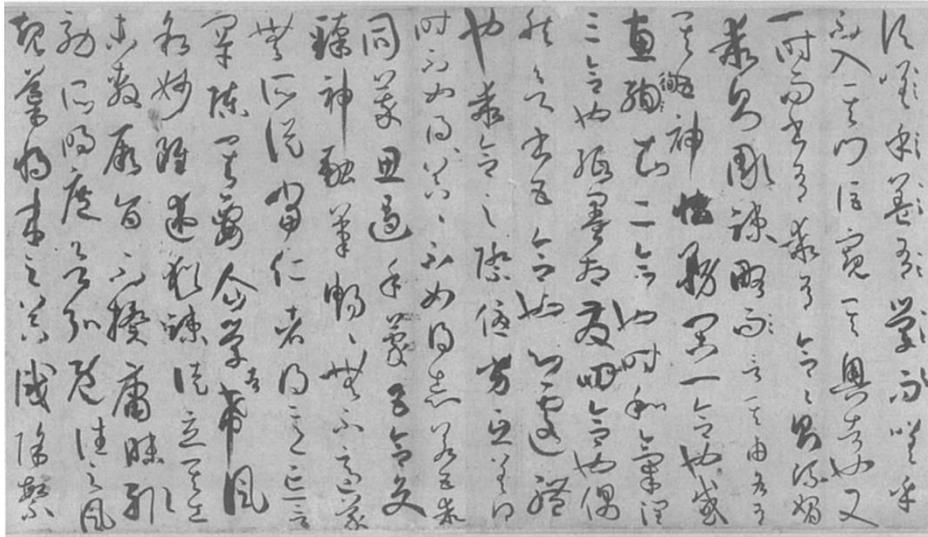


圖 2-13 孫過庭《書譜》（江西美術出版社）

李邕（678—747）年，字泰和，揚州江都人，曾官至北海太守，故世稱「李北海」，是率先在行書字體自創性取得突破性的書家，生平代表作品《李思訓碑》開拓出一種行書新風貌。

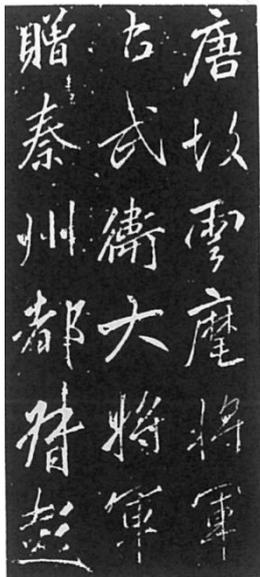


圖 2-14 李邕《李思訓碑》（臺灣商務印書館）

張旭的生存年代大約於（675—759）年間，字伯高，官至太子左率府長史，世稱「張長史」，性情狂放不羈，生活喜好嗜酒，常與賀知章、李白飲酒作樂，為此杜甫有詩作描述當時景況，張旭的代表作品《自言帖》等。

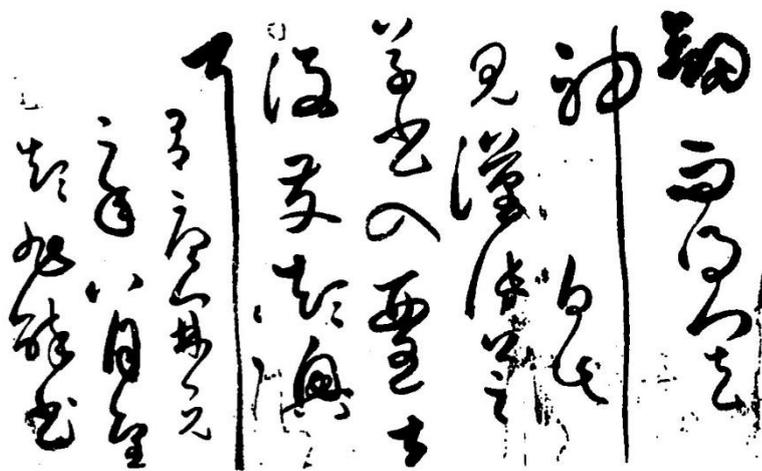


圖 2-15 張旭《自言帖》（臺灣商務印書館）

顏真卿（709—785）年，字清臣，京兆長安縣（今陝西西安）人，曾官至平原太守，又有「顏平原」之稱，官太子師等，封魯郡開國公，故又稱「顏魯公」，自幼家學傳承家族字學與習書教育，涵養儒學，顏真卿楷書代表作品有《顏氏家廟碑》，字體顯得厚重粗大。

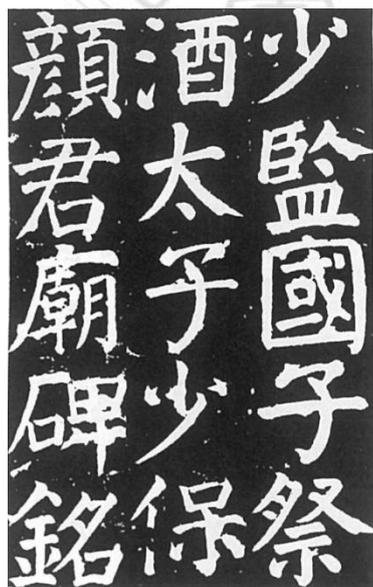


圖 2-16 顏真卿《顏氏家廟碑》（臺灣商務印書館）

懷素（737—？）年，字藏真，零陵人。善書以草書為主，名高一代，唐人多有詩作歌咏其草書，曾認識顏真卿以探求張旭書訣，傳世草書代表作品為《自敘帖》。

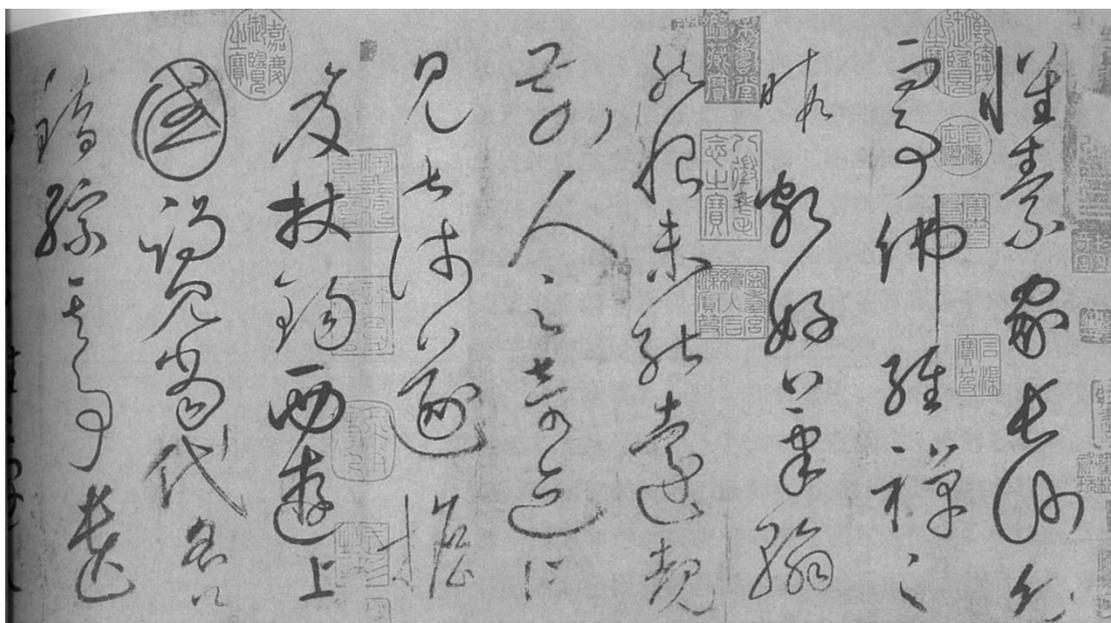


圖 2-17 懷素《自敘帖》（河南美術出版社）

李陽冰生卒年代不詳，字少溫，官至將作少監，世稱李監。越郡人，專精於篆書，篆體得自初學秦篆《峰山碑》的筆法，加入創作開合變化，瘦勁圓活，骨清姿媚。顏真卿的書碑必請李陽冰題其額，可見擅聯璧之美。傳世的代表作品有《李氏三墳記》、《縉雲城隍廟碑》、《謙卦》等。

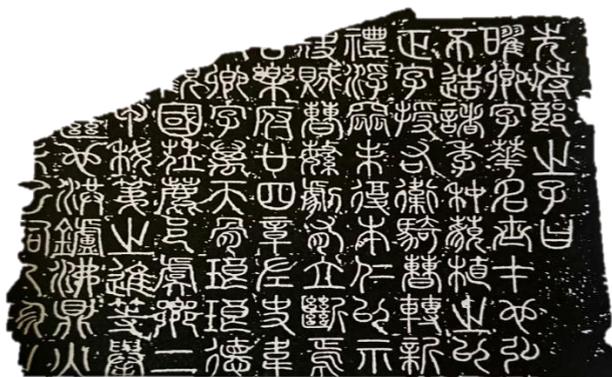


圖 2-18 李陽冰《三墳記》（臺灣商務印書館）

柳公權（778—865）年，字誠懸，京兆華原（今陝西耀縣）人。頗得穆宗皇帝的信任，文宗曾讚許為「鍾王復生，無以加焉」。官至太子少師，人稱「柳少師」。柳公權的字體被稱譽為鍾繇、王羲之再現，學習筆法已至精髓，無法加之，勤學當代名書家的書法，將唐楷書的各書家精華融合於一爐，法度精嚴、筋骨瘦硬強健的書風，其代表作品為《大達法師玄秘塔碑》，字形略見橫豎誇大之勢，筆力峻健。



圖 2-19 柳公權《玄秘塔碑》（河南美術出版社）

杜牧（803—852）年，字牧之，京兆萬年（今陝西西安）人，號樊川，曾官中書舍人。被認定是詩作著名，在書跡方面僅有傳世書作《張好好詩》，被董其昌評價深得六朝的筆意風韻，筆法不求工整，結構隨興而寫，有落落大方的神情，自然神采有如遊藝筆墨的散逸心態。



圖 2-20 杜牧《張好好詩》（正大光明筆墨有限公司）

唐代的書家，筆法傳承至五代有楊凝式（873—954）年，字景度，自號楊虛白、癸巳人、號希維居士、關西老農等。華陰（今屬陝西華陰）人。曾官至太子少師，人稱「楊少師」，常裝瘋佯狂自晦，性情狂放，以逃避政治，又被時人稱「楊瘋子」。留下書作有《夏熱帖》、《韭菜帖》、《神仙起居帖》等。每帖風格差異極大，顯然是任性所適、隨興信手書寫的結果。

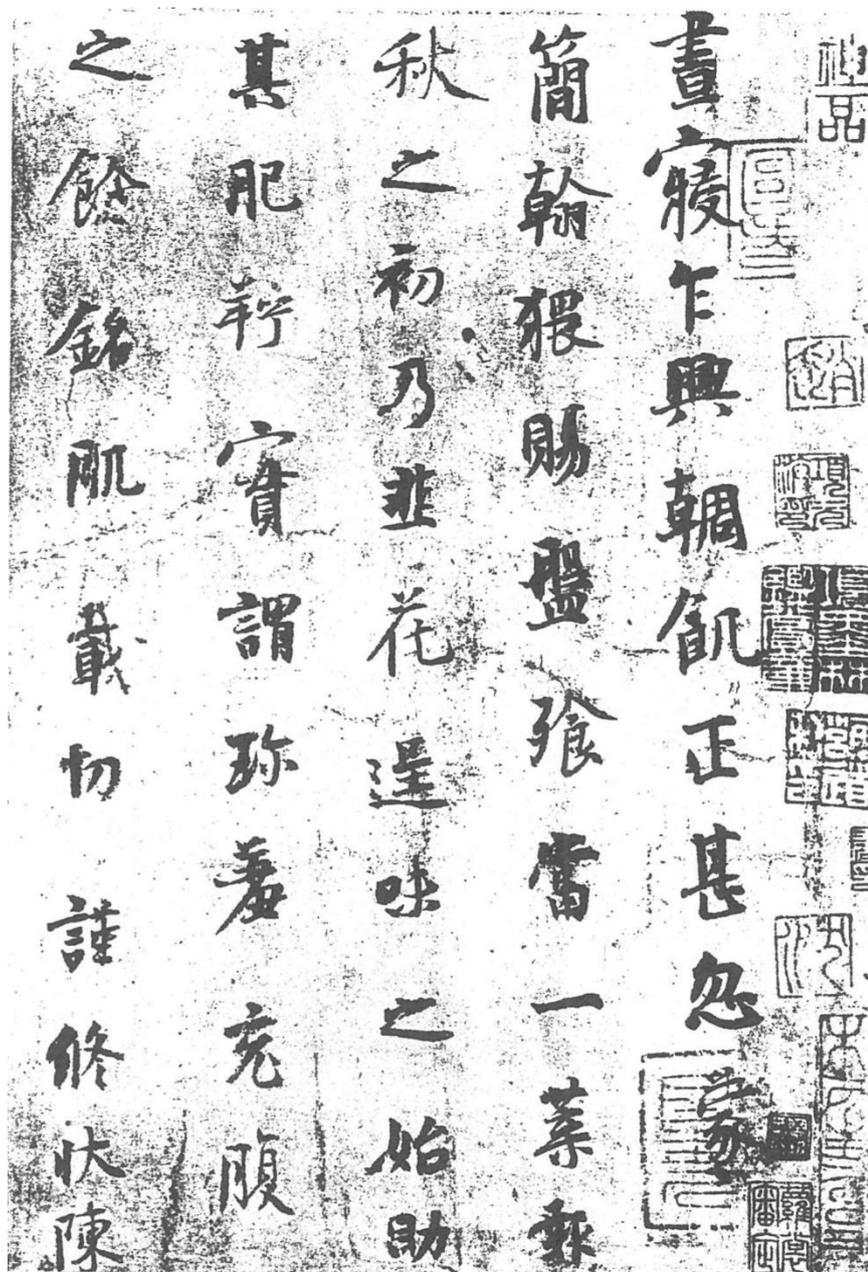


圖 2-21 楊凝式《韭花帖》（正大光明筆墨有限公司）

在未確立文字之前，開始書契以圖像代替結繩方法，觀看自然界鳥跡引發興

思，觀想其真正代表的意義，於是產生漢字。符號或是一個圓，也許是曲線，圖像與文字共組為一個字。文字構成有六種形式，有象形、指事、形聲、會意、轉注、假借等，指事的字有「上」、「下」，象形的字有「日」、「月」、形聲的字有「江」、「河」，會意的字有「武」、「信」，轉注的字有「老」、「考」，假借的字有「令」、「長」。開啟書法的美學原理，應歸功於漢字「六書」結體。晉衛恒在《四體書勢》一段話印證文字的六義：

昔在黃帝，創造物。有沮誦、蒼頡者，始作書契以代結繩，蓋睹鳥跡以興思也。因而遂滋，則謂之字，有六義焉。一曰指事，「上」、「下」是也；二曰象形，「日」、「月」是也；三曰形聲，「江」、「河」是也；四曰會意，「武」、「信」是也；五曰轉注，「老」、「考」是也；六曰假借，「令」、「長」是也。⁴⁵

魏晉漢末的時代在書法史上有了書法品評的文章開端，例如晉衛恒的《書勢》、蔡邕的《篆書勢》、崔瑗的《草書勢》，成公綏《隸書體》、索靖《敘草書勢》、王愷《行書狀》、陽泉《草書賦》、梁武帝《草書狀》、王僧虔《書賦》還有王羲之《草書勢》等。這些理論文章對書寫多有助益，了解文字的起始，於用筆的論述多有著墨，對初學者有更多啟示領航作用。

自有文字以來書體一直在演變，小篆書法是篆書的簡化過程書寫方式，小篆的「成熟期」的穩重、含蓄、稚拙、精巧的優點，每種字體經歷「成熟期」至「高峰期」至「衰敗期」，「衰退期」的篆書是從綿勁細韌到鬆散無力結構，無從表現特殊風格，無法給人強烈的學習熱度，如此一來，學習的動機就降低。唐代之後，篆書書風大致承接李斯和李陽冰的軌跡，引述篆字的由來，「篆」字個形聲字《說文解字》釋以「引書也」。引字從「引」，釋為「開弓也」。「丨」字釋為「上下

⁴⁵ 衛恒：〈四體書勢〉《歷代書法論文選》，上海，上海書畫出版社，2014年，頁12。

相通」也。引字「象引弓之形」，有拉長的意思。張懷瓘《書斷上·大篆》說：「案大篆者，周王太史史籀所作也。或云柱下史始變古文，或同或異，謂之為篆，篆者傳也，傳其物理，施之無窮。」⁴⁶篆是個形聲字，解釋為「引書」，引字被解釋為「開弓」，更可以解釋為「上下相通」。引字像引弓的形狀，有拉長的樣式。篆書中的大篆，相傳是周太史史籀所作，或相傳說是柱下史開始變古文，或同或異，篆可是說傳，傳的是物理，施之無窮。僅從訓詁學角度詮釋「篆」字，非本義。又《史記》中提到公文、啟牘之類，均用「書」字，可見「篆書」其名在秦以前是少見的。

歷代的書家習書過程中並非從楷書入門，沈尹默《沈尹默書法論叢》探索：

寫字是不是一定要先從篆隸入手，寫好了篆隸，楷書行書，一定就容易寫好？實際說來，四體寫得一樣好的書家，從古及今是很少很少的。因為篆、隸、楷、行究竟是四種迥然不同的形體，各有所尚，很難兼擅，某一體多練習些時候，某一體就會寫得好些，這是很自然的。明白了筆法後，先篆隸，然楷，固然可以，先楷後篆隸亦無不可，孰先孰後，似乎不必拘泥。

47

寫字的書體有篆、隸、楷、行、草五種，主張五體書寫先後順序，則不必強制規範即可。不一定先從篆、隸入手，篆、隸、楷、行四種各異書體，很難兼顧，但唯一自然方法，就是熟練筆法，這是學習的基本法。更重要的是，透過交叉練習獲得不同字體之間的妍美形式，逐步脫離對字帖的依賴，各種書體亦應學習，豐富書法的涵養，進而對書寫有極大的助益。孫過庭偏重於技法的心手雙暢說法，書寫達到忘我境界之時，如有神助更具有神秘性色彩，心手自然合一，無所阻礙。

⁴⁶ 張懷瓘：〈書斷上〉《歷代書法論文選》，上海，上海書畫出版社，2014年，頁158。

⁴⁷ 沈尹默：《沈尹默書法論叢》，上海，上海人民美術出版社，2015年，頁46-47。

第三節 楷書、草書之書體論

唐代的書家除了寫一手好字，又有書論問世，實有歐陽詢等多人，其中歐陽詢《用筆論》有云：「夫用筆之法，急促短擗，迅牽疾掣。懸針垂露，蠖屈蛇伸，洒落蕭條，點綴閑雅，行行眩目，字字驚心，若上苑之春花，無處不發，抑亦可觀，是予用筆之妙也。」⁴⁸書寫的重點講究用筆的方法貴在執筆，且要靠近筆管的下端。運筆迅捷如風雷電擊，作豎畫收尾有出鋒如懸針、或頓筆垂挂露珠之狀兩種，筆畫靈活像尺蠖形體曲伸，忽而又像長蛇形體舒展，營造瀟灑閑逸，字字驚心奇特，行行吸睛眩目，每個字似乎活靈活現，整篇的字體、結構、章法吸引目光，好似皇家林苑庭園的春花，處處綻放，讓人讚嘆可觀，這些都是用筆之妙呈現可愛感性的一面。

倪旭前在《書法藝術》提到：「漢字眾多豐富的部首形態和多變的點畫書寫方法及構架的虛實、方位意識，具有形式美的基本要素，給書法的點畫美與結構美的創造留下了可以廣闊馳騁的天地。」⁴⁹在文字的結構體，唯有漢字結構豐富性及多變的點畫特色，造就書寫方法及字體架構的虛實、方位意識，這些具有形式美的基本元素。以漢字左右兩部分結構的字，例如以「物」字，合宜的結體組合以左邊拉高，右邊相對壓低，這樣組合的字體最具韻律動感，兩邊齊平顯得呆滯，失去抑揚效果；另有以「載」字重點在右邊要長，左半邊需短，有主有客的大小概念，理解結字的內涵，掌握結構的最佳美感。字的結構粗略可分為（一）少筆畫有大、日、月、女、等字，（二）左右兩部分的結體字形有繞、現、形、講等字，（三）上下結構的字如長、美、奇、多等，（四）三部分結體有聲、辦、尋、堅等，（五）多重堆疊的字體有巖、變、龜、寶等。

⁴⁸ 歐陽詢：〈用筆論〉《歷代書法論文選》，上海，上海書畫出版社，2014年，頁106。

⁴⁹ 倪旭前主編：《書法藝術》，北京，清華大學出版社，2020年，頁5。



圖 2-22 (物、載等單字)

有些重疊的字如「篆」，必須遷就結體配置疏密，不可偏狹窄或偏開闊，過於緊或鬆的結構失去美感及順暢度。字的點畫有疏密空間，如「繞」字的結成左疏右密，左右彼此呼應映帶，活化筆畫結構的字形。有些字的是由三個部分結構形成，例如「聲」字注重有平衡感必須上半部筆畫重，下半部則輕，字則顯出輕重節奏平穩。穿插的字有「爾」等，向背及相向結構兩類形的字，如「好」、「北」，偏側的字常見有「心」、「少」、「女」，少筆畫的字更要注意結體，追求自然平穩。有些字如「氣」、「獻」、「省」這些字體須上偏或下挑需視左、右、上、下書寫的狀況而決定結構。多數字如「馳」、「辦」就得相讓或是左密窄右寬闊，每一類形的字視其結構應用不同的技法，總之追求是得宜自然平順。



圖 2-23 (篆、爾等單字)

有些字為了美感，疏當補續，例如「神」字、「處」字皆多加一點，正符合研美結構的觀點，有保持繁則減除、疏當補續的美學原則，一切表現為穩當成敗取捨。陳繹曾《翰林要訣》探索到：「太繁者減除之，大疏者補續之，必古人有樣，乃可用耳。」⁵⁰書字有時減省太繁的字體，省略一些筆畫，大疏則可補個點，書寫學習諸家有古人的法則，必須有古人寫過類似的字，才可同樣應用，而非任意為之。也不是故意寫錯字，書法的空間就有配置考量在單字的結構。

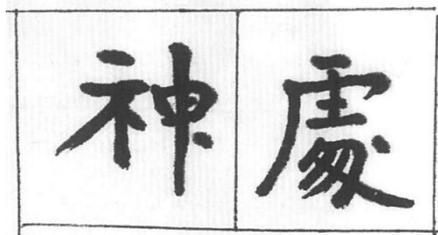


圖 2-24 (神、處單字)

唐代書學盛行，書家對於書法藝術審美觀有各自的指標，書法的「法」的含義，是在智果、歐陽詢、張懷瓘等人對書法的構造有深入分析的書論。其中對章法於周睿《士人傳統與書法美學》如下描述：「智果對單字的布白結構，行與行

⁵⁰ 陳繹曾：〈翰林要訣〉《歷代書法論文選》，上海，上海書畫出版社，2014年，頁489。

之間的相互映帶，整篇的均衡勻稱，都作了詳密的闡釋，為後世書法造型立下了形式規則，也為唐代楷法闡釋開了先聲。」⁵¹智果師從智永，智果由單字開始注重結構，字字所形成的行列之間亦相互映帶，整篇的字體均衡勻稱，都作了詳細的闡釋，也為唐楷的法則開了先聲。

唐代書藝的筆法，講求「尚法源」規矩基礎，由熊秉明《中國書法理論體系》中探索：「唐代是楷書定形的時期，唐諸家虞、歐、褚、顏、柳都在楷書上制定了典範，他們的作品，直至一千多年之後的今天，仍然是初學者的範本，那是非常嚴謹的靜態結構的正楷。」⁵²唐代的楷書定形的輝煌時期，唐諸家歐、虞、褚、顏、柳的楷書作品，經過一千多年之後，仍然初學者的範本，那是非常嚴謹的靜結構的正楷。

正如高育娟《你也能寫一手好的毛筆字》就提到：「書法藝術在間架結構上講究既正確合理，又和諧美。概括地說，間架結構的規律就是要求對漢字各部分的組織與佈局要能夠在統一中求得變化，在變化中求得統一，使漢字最終達到一種和諧自然美的方法。」⁵³漢字的結構複雜，筆畫甚多，如用鋼筆寫字比較容易掌握，但若換為毛筆書寫較有難度了，考慮欣賞者有最佳視覺觀點，字體的間架結構正確合理，又具和諧美。字的結構要求統一中有變化，必須兼顧變化中求得統一，達到自然和諧最美的方法。必須重複練習其輕重、疏密、長短、寬窄、高低等搭配合宜，得到賞心悅目的結構。

陳振濂《書法美學》談到楷書的轉變結構：

楷書的形成使篆、隸書的長結構與扁結構得到了一種中和。連外觀形態上也是方——正方形的空間意識，再加上每一個正方形中所包括的橫、豎、撇（左側）、捺（右側）等點畫線條的各占其位，使楷書成為真正意義上

⁵¹ 周睿：《士人傳統與書法美學》，南寧，廣西美術出版社 2017 年，頁 206。

⁵² 熊秉明：《中國書法理論體系》，北京，人民美術出版社，2019 年，頁 24。

⁵³ 高育娟：《你也能寫一手好的毛筆字》，北京，化學工業出版社，2022 年，頁 43。

的造型。它的每一個空隙都可以使用相對應的線形去加以填補，但它並不填滿。⁵⁴

楷書的形成從篆、隸書體改造而起，楷書改造篆、隸書體的結體，形成一個正方形的結構，每個位置各有其代表的橫、豎、撇、捺等線條，每一個空間有相對應的線形填補，尚保有呼吸的空隙，但它並不填滿。唐代楷書大致分為大楷、小楷、中楷等類型，中楷字形如歐陽詢的《九成宮醴銘》，褚遂良《雁塔聖教序》，虞世南《孔子廟堂碑》，顏真卿《勤禮碑》，柳公權《玄秘塔碑》。初學楷書，用筆需挺拔，並且精進延續前人的筆法再自創筆法及章法。

清代的朱和羹的《臨池心解》描述章法：「作書貴一氣貫注。凡作一字，上下有承接，左右有呼應，打疊一片，方為盡善盡美。即此推之，數字、數行、數十行，總在精神團結，神不外散。」⁵⁵章法是個團隊，從單一個字起必須一氣貫注，而作一字，考量上下的承接位置，更應注意左右有呼應，要求整體打成一片，如此一來可謂盡善盡美，由此推之，數字、數行、數十行總要團結在一起，神形不外散。唐書家的書學從王羲之筆法崇尚意韻，轉而追求新的法度，成就書法史上的全盛時期。楷書的章法追求方正，而能勝出者唯有字體的結構，所以各個書家無不在書體上力求變法，才能有自家的面貌。

書法的每一個字都視為有生命的個體，也都佔有一個空間，更是個筋骨血肉的生命單位，也構成八方點畫環拱中心的空間單位，字與字、行與行之間的偃仰起伏，就如同樹葉扶疏而彼此相讓，又如同流水緩緩而先後相承，它要展現一種生命的趣味。崔樹強《中國書法觀念 10 講》提及字是有生命的個體描述如下：

中國漢字每個字佔一空間，由點畫構成一個有筋骨血肉的生命單位，同時也構成一個「八方點畫環拱中心」的空間單位。字與字、行與行之間的偃

⁵⁴ 陳振濂：《書法美學》，上海，上海世紀出版集團，2018年，頁83。

⁵⁵ 朱和羹：《臨池心解》《歷代書法論文選》，上海，上海書畫出版社，2014年，頁736。

仰起伏，就如同樹葉扶疏而彼此相讓，又如同流水緩緩而先後相承，它要展現一種生命的趣味。⁵⁶

楷書雖為靜態的結，但在字字之間的筆畫映帶，充滿有機體，每個字都被視為生命體，組合而成的整篇作品，更是具有活的生命。字書法裡的字體妍緊或疏朗，每個字有生命，由於長相各異，但字與字、行與行顯現的偃仰起伏，現觀看字體如同樹葉彼此相讓，如同流水的緩緩而先後相承，展現有一種生命的趣味，楷書用筆之妙在於起筆與收筆，結字平正有序，平衡之美、峻健之美。楷書藝術表現出對從內向外、由靜到動、由細到粗線條品味和技能的追求，開創有生命體的楷書，善於調整結構，建立風格成為經典的書體。

顏真卿書法的字、行氣、章法，從王羲之字體的特點開始學習，再取王字所長，也改進其他的格式，成了顏楷的風格，陳海良《歷代經典書風十講》中提到：

顏楷的成功主要是點畫、結構及章法上的全面突破，顯示出強大而獨特的創造力。點畫的起收處及整體外形異於王字系統，也不類其他同時代諸家，點畫間由以往的對比平和，一改為粗細懸殊。結構外拓，勢足，與王書唱了反調。甚至一些筆法亦異於前賢……王書章法疏朗，有「行氣」，而顏書渾然一片，茂密森然，密不透風，更強調整體。⁵⁷

學書的過程最重要是筆法傳承，結構和章法元素關係位置與比例，結字有長短、方圓、輕重、敬側等。唐代書家各有筆法書寫自家的面貌，從王羲之書法得到學習的標竿，顏真卿楷書的成功從點畫、結構及章法上全面突破，筆法顯示出強大的創造力。點、畫之間起收處及整體外形與王羲之有很大差異性化，也不類似於同時代的書家，點畫一改為粗細懸殊，結構外拓，勢足達到滿意的境地，與王羲

⁵⁶ 崔樹強：《中國書法觀念 10 講》，南昌，江西美術出版社，2019 年，頁 210-211。

⁵⁷ 陳海良：《歷代經典書風十講》，上海，上海書畫出版社，2020 年，頁 71-73。

之的書體唱了反調，甚至一些筆法是異於前賢，王羲之書法的章法疏朗，有行氣，而顏書渾然一偶，茂密森然，密不透風，更強調整體。在簡麗玉《陽剛之美－唐代書家顏真卿楷書變法源流之研究》說：「總之，不論是從顏真卿筆法的改變，還是從結字中融篆籀字形、引隸書形體的特徵與創造性來看，筆者認為顏的書風確實是在『復古』。然而，顏真卿將這種復古的因素注入楷書中，卻為唐代楷書帶來了書風的新意。」⁵⁸顏真卿的楷書融入篆籀元素，又有隸書的結構特徵，綜合諸多融入因子，確實存在復古風潮，將這種復古的元素注入楷書，自創「顏體」的新書風。從以上的描述可以看出顏真的筆法，作了開疆闢土與王羲之區隔的行氣、章法。顏真卿的楷、行書進行變法改革，從中創發自我的筆法，一般人可能沒有這種強大功力。

書法的造形之美，在楷書、草書文字是各異的，但整體的造形美給觀賞者的滿足感，並不妨礙欣賞書法藝術，藉此認識楷書的原形變得重要，唐張懷瓘說到神彩，所謂「神彩」是就字體造形吸引注意力的效果，此時「字形」指可辨識文字的結構美，但書法觀賞者不為文字所羈絆，草書的筆法及章法看了隨之有驚奇自我審美感覺。而草書的整體韻律為觀賞者感興趣的，在於根據章法的特殊符碼所引發的視覺效果。

審美性形態或風格於周睿《士人傳統與書法美學》如下描述：「比如筆墨之方圓、肥瘦；筆勢之飛動、流利，體格之清整、寬博；姿態之妍媚、奇險，格調之清新、古雅；神韻之渾雄、飄逸，意境之淡遠、灑脫等。」⁵⁹書法的筆墨，有關筆法、章法等形容的詞語，充滿整體美，各方元素表現字體結構與用筆極精緻，用筆更為特別，一落筆產生方圓、肥瘦，產生筆勢的飛動、流利，復又輕緩按下，到達筆畫末端一度停住，或以一波磔捺畫蕩開，古雅、清新的格調，意境之淡遠、灑脫等。這種的線條表現是多層次，點、畫經精心構思，用筆尚留存有漢隸的筆

⁵⁸ 簡麗玉：《陽剛之美－唐代書家顏真卿楷書變法源流之研究》，國立臺南藝術大學藝術史學系藝術史與藝術評論碩士班碩士論文，2011年，頁53。

⁵⁹ 周睿：《士人傳統與書法美學》，南寧，廣西美術出版社，2017年，頁223。

意，尤其橫畫有隸書的韻味顯特出奇長。因用筆不同，結體橫豎長、寬博、開闊，粗細分明，可以說明書法的美學原理。

草書的學習有別於楷書、隸書、篆書，為對草書字體結構形態有精準筆順，用筆的線條如百歲枯藤，沒有多餘渣滓呈現清虛感，先練習很長一段時間，這樣的字體風格顯現靈動節奏，書寫草書特質是筆法使轉，點畫相顧、連帶，筆畫充滿空明飛動的感覺，輕重變化多端，富有彈性，結體時有纖瘦柔弱的特質，時而實則帶有勁秀飽滿，運筆應用中鋒、側鋒兼施，具有清虛之格調。寫出的字在視覺享受是韻味超絕，整篇流暢清朗晴雲掛空，有如仙人駕臨的風範，一切顯得自然不做作，這是草書的風格及獨特韻味美感。

秦理斌《流動的線條：中國書法鑑賞》書裡提到懷素草書有如下的觀點描寫：「從字組層面來看，作品疏密變化跨度極大，有時幾字連綿組合，多用較為細碎的點畫，如槍林箭雨般密不透風，有時縱橫捭闔點畫誇張畸形卻又在情理之中。……懷素的章法佈置奇詭譎，妙在天真。」⁶⁰懷素的創作手法在草書字體上，就如豐富奇特多變的元素，點畫結字韻味美，從筆法可以看出用筆大膽，有大、有小、粗、細穿插的筆畫巧妙的美韻，合畫既精緻又有奔放，產生奇趣，讓人觀看後拍案驚叫，縱橫千萬字，這種字體組合的章法極為新奇，用筆上更突出地表現了創作者特色的態度。學習的過程心手相連為最樂之道，則書寫於無目的性，最符合自然之美。

於《流動的線條：中國書法鑑賞》一書中就張旭草書筆法及章法描述：

張旭的作品相較於懷素而言，用筆的速度、節奏也有明顯不同，點畫強調如鏘犁地般的線條的質感。結字也多有大開大合的強烈對比。整篇氣象渾穆，大度蒼茫，變幻莫測，渾然一體。張旭的書法作品章法也堪稱完美，但較懷素少了天真之態。⁶¹

⁶⁰ 秦理斌：《流動的線條：中國書法鑑賞》，北京，中國文聯出版社，2019年，頁130。

⁶¹ 秦理斌：《流動的線條：中國書法鑑賞》，北京，中國文聯出版社，2019年，頁130-131。

張旭的作品相較於懷素而言，用筆的速度、節奏也有明顯不同，點畫強調甘鏵犁地般的線條的質感，張旭的草書，書法所寫出的文字即風格因人而異，且亦自成一格，嚴格的說這一切與毛筆運用有關。書寫之前張旭先藉酒醞釀心緒，準備的筆墨紙硯，先呼叫幾聲，是書寫首要條件，在心情好的時候配合書寫的興緻，從下筆的動機，字體質感是隨著運筆顯現的，至於結字也有大開大合的強烈對比，整篇書法的作品章法渾然一體堪稱完美。

書法表現「動勢」，主要是藉著毛筆的柔軟，透過線條和漢字結構，表達自然物象的生動態勢，用不同的筆法，動與靜兼具精神、物質的美。流傳至今唐代草書有兩種書風，一種是小草，去除波磔的動作，單字結體內部連帶和上下左右呼應明顯增加，但字與字之間較少映帶。例如賀知章《孝經》、懷素《小草千字文》、孫過庭《書譜》等即屬此類；另一種是大草，典型代表有懷素《自敘帖》、張旭《古詩四帖》等，在大數情況下，基於放逸狂妄的體勢與空前激越的情感性，狂草被視為是唐代草書風格的最高成就。

孫過庭《書譜》草書章法亦為後人學習的範本，書帖中字的大小、字距、行距變化都不大，但亦為初學草書的啟蒙範本，在談到學書路途上，我在學習草書最先選擇是《書譜》，比較容易入門，書寫記熟運筆的步驟。主張達中和之前，應有一段奇突險絕的過程，初學時章法的分布，最簡單方式追求四平八穩是適切的布局，但過一段時間，既知平穩的筆意書體，便放手追求險絕的用筆及章法，累積一定習書的時程，書寫太多險絕的筆法終究會厭惡，很自然回歸平正的筆法。書法會隨書寫年紀有最後定型的風格，看起來似乎平淡無奇，沒有特色的個性，然而却是人書俱老最完美的書風。

本章節以唐代的韓方明之時代背景及書法發展作了探索，對於筆法淵源之探討作了分析，書家歷史筆法傳承系統作一分析，楷書、草書書體論分析與探究。

第三章 韓方明授筆要說之源起及其內容

從書法發展史探究，唐代的書風之盛，各類書體如百家爭鳴，就楷、行、草、篆等字體，勝出者甚多，書家開始學習古碑、帖，並參酌其他書家的書風轉變為自我面貌的字體，後來成為獨立的特出字體，書寫者的執筆、用筆、章法等功力無不勤練。生活中處處融入書法，例如書信往還、祭文、紀念詩稿等，孕育出獨特的文化風貌。

學習書法是沒有捷徑，一枝輕輕的毛筆，對於不會運用的人，就覺得非常重而無法掌控，它是有一定的執筆法，學習正確方法，才能寫出像書法的字，此書藝無需定調時程，甚至是延續一辈子的時間，文字轉換為書法的字，字中充滿作者的氣魄和筆力，日日與之相處，朝夕沉醉其中，必須使筆畫有水墨的神韻，凡作字須熟練筆法，會之於心，使人觀看即知是某一書家的筆法，達到風格確立，寫出整幅配合佈局章法，剛入門時選一個書家，很多人對於二王的字親睺，就安份的臨摹，等到有一定功力，再選擇其他的書家或碑帖，正如項穆《書法雅言》云：「始也專宗一家，次則博研眾體，融天機於自得，會群妙於一心，斯於書也，集大成矣。」¹

第一節 韓方明授筆要說之源起

韓方明生平在歷史上少有記載，書法作品具無，且未留存獨特的書蹟。只留下書論，就《授筆要說》的書論中執筆、筆法、章法為研究啟發，並與古人的書論相引證。即是有和前人相合之處，也是發自韓方明個人的書論見解。

韓方明的書論中提到筆法，得利於他師從徐公璠書家作品之「用筆」的體會。至於「用筆」是書法中最常被談論到字眼，兼有具體又抽象，它是對「筆法」、「筆勢」的兩大內容的概述。所謂「筆法」是指運筆方法的論述；而「筆勢」則是字的氣勢運筆過程的總概括，一般所知筆勢、章法皆以用筆為基底，不同的筆法和筆勢造就書法多樣性的面貌。魏、晉、隨、唐以來，諸多的書法家無不對用

¹ 項穆：〈書法雅言〉《歷代書法論文選》，上海，上海書畫出版社，2014年，頁534。

筆下過一番苦功，唐代的書家也不例外，認為學書當從用筆著手，張懷瓘對用筆的說法提出如下：「夫書之為體，不可專執；用筆之勢，不可一概。雖心法古，而制在當時，遲速之態，資於合宜。大凡筆法，點畫八體，備於「永」字。」²在書法作品的領域，用筆是一種藝術的特色，多臨摹書家的字體，不可只學一家，用筆的方式，更不可一概單純，雖然心是法古，而在書寫之時有遲速的分別，須視字體形式掌握合宜，行筆有逆入、澀行、轉換、提按、中鋒、側鋒等，這是行筆要法。在黑和白之間有著各中間色調的灰色，關係著筆墨的運行速度，寫出的字體衍生豐富變化形式，永字八法謹記其書寫之妙，點、畫之間無不存著氣勢。李華《二字訣》對於用筆，論述用筆云：「蓋用筆在乎虛掌而實指，緩衄而急送，意在筆前，字居筆後、其勢如舞鳳翔鸞，則其妙也。大抵字不可拙，不可巧，不可今，不可古。」³用筆強調掌虛而指實，對於緩衄的筆法就要求急送，書寫的過程「意」居於筆前，字必然居於筆後，其筆勢如發筆時迅速逆入的動作，則字體顯妙美，大致說來字不可拙，更不可巧，不可今，更是不可古。古人論用筆者之筆力甚多，提到有徐公璿、張芝、書誕、鍾會、索靖等書家，用筆指的是「掌虛指實」、「回腕」、「雙鉤」等幾種執筆的方法形態，掌握後透過書家的意志經由手腕來操作筆的運行，各執所司，如此書字便如人意。黃庭堅云：「心能轉腕，手能轉筆，書字便如人意。古人工書無他異，但能用筆耳。」⁴心能轉腕，手能轉筆，心手兩者互相配合，寫出的字就能如人意，古人工於書藝沒有其他異能，但能用筆而已。

寫字的運筆速度種類繁多，根據書寫的字體決定用筆快慢，書寫楷書時的速度不可能太快，必須用遲緩如蝸牛的脚步，謹慎慢慢的行進。反之草書時需要疾速如電，這時疾筆就派上用場。篆書、隸書的用筆是逆筆藏鋒，每一筆畫該決定是順筆或是倒筆亦用到轉筆，端看字的結構要求，逆行的澀筆產生與紙張摩擦力，

² 張懷瓘：〈用筆法〉《歷代書法論文選》，上海，上海書畫出版社，2014年，頁218。

³ 李華：〈二字訣〉《歷代書法論文選》，上海，上海書畫出版社，2014年，頁282。

⁴ 黃庭堅：〈論書〉《歷代書法論文選》，上海，上海書畫出版社，2014年，頁354。

寫出字勁道有力，正如所謂入木三分的筆力。行草書寫需要多種類的倒筆、轉筆、等，至於提筆、按筆是常使用行進的動作是特意書寫時營造的動作，表現書家刻意的手法。

至於唐代專工於篆書家有李陽冰，其師學自李斯篆書，精學《峰山刻石》，自稱「斯翁之後，直至小生」。自創「鐵線篆」字體，為篆書的結體與線條有新突破。其篆書筆畫粗細均一如絲線而剛勁有力的小篆，唐代諸多書家專功楷、行、草書體，尤以歐陽詢等人為代表。

學習碑刻文字，溯至秦漢，奠定書法的筆畫運行經驗，積累一段時程之後，再以自我風格並用新的觀念進行楷書（真書）等字體詮釋，在書風、技巧等方面有跨界和重構，可以說真書在唐代如百花齊放，相互爭奇鬥艷時代，楷書創作有高深造詣者有歐陽詢、虞世南、顏真卿、柳公權等，其中又以歐陽詢、柳公權、顏真卿最為鮮明顯著的書家。顏真卿創立楷書碑體的字，其特意把楷書體式用筆厚重粗大，充滿重墨筋肉，剛勁拉寬並呈開放型字體，並加入寫篆字的筆法，逆筆藏鋒，輔助以圓轉流暢的線條，垂拱部分特有的動宕起伏、層次多變，用逆筆書寫楷書，在當時亦是一種創意新奇的用筆。草書的書跡亦不遑讓，例如張旭、懷素的草書用筆的急進在當時是一大創新。

唐代書法理論中，研究「法」的著作甚多，在《歷代書法論文選》一書中收錄，如李世民的《筆法訣》、歐陽詢的《用筆論》、虞世南的《筆髓論》、孫過庭的《書譜》、顏真卿的《述張長史筆法十二意》、張懷瓘的《論筆十法》及《玉堂禁經》、李華的《二字訣》、蔡希綜的《法書論》、徐浩的《論書》、韓方明的《授筆要說》、盧攜的《臨池訣》、林蘊的《撥鐙四字法》等。

篆書簡化為隸書到東漢時期，已發展至極致，進入衰退期，但隨著魏、晉楷書實用風行，有被取代而退出流行之際，僅以其特有的審美價值得以保持下來。此時，從老莊哲學所發展的玄學，助長書家們的自覺，存在隸書之書法史有輝煌時期，並重新啟動隸書進行多種形式美的探索，使得這一時期隸書呈現多樣性面貌，像是隸書的繁花盛開。東漢中後期出現了一般人日常書寫中有一種與隸書不

同的簡便寫法，簡化隸書的波磔、雁尾，減省起收筆的復雜動作，行筆時又參酌章草的圓轉，這就形成隸書向楷書過渡的字體，其流便促成行書的誕生。

隸書是因延續篆書再興起的字體，簡易書寫及省筆篆書，演變而成，樣式多且具歷史性，符合簡便的實用性，又兼有很高的審美價值。文字本身看作有生命的現象，多用動物的動作來形容字體，例如龍翔虎鬥，更加上有高山岩石的景觀，比擬書體如高峰墜石。「撇」的外形像質地極像動物的外貌，像犀牛角或象牙，堅硬銳利。

有此一說書畫同筆但不同，用筆疾速時產生飛白效果，破筆亦同樣有此筆法，所以常提到書畫同源，筆法技巧雖有相通之處，但書法用筆與畫的筆法，嚴格來說還是有所區隔，不能視之同為一法。

書法的藝術語言即由筆、墨、紙、硯等綜合組成，是具有其獨特性的。「書法」最早出現於《左傳》文中，而真正把書歸於「法」的是唐代。楷書「歐虞顏柳」等四家有嚴整的法度、鮮明的風格個性，「尚法」的主流在唐代成為指標，加上朝廷的大力倡導，啟發書法對後世產生很大影響力。

第二節 韓方明授筆要說書論之內容

學習書法初學大致粗略分為幾個時程：初階入門要精選一家，進階次段要廣博擴大，後段要孵化脫殼，每段的時程無需定期間，甚至是延續一辈子的時間，剛進入學書階段我是先臨摹《禮器碑》開始。在初入門時必須選對一個古書家，大部分以王羲之及王獻之為宗主標靶，仔細詳讀法帖，讀帖可比為交朋友，知其人，亦要知其心，將其筆法、字法、章法了解詳盡，逐字臨寫。書法是沒有得來速一途，此時是紮根期站穩腳步不可操急，睡夢中亦可比手作字，朝夕沉醉其中，必須使筆畫線條神似，凡作字須熟練帖法，會之於心，使人觀看即知是某一家的筆法，達到書家的形神兼備。但過程中必然遇到種種困境，困於瓶頸退步時，停止書寫時反而藉由堅定讀帖悟出神采，道法自然用功愈勤，愈能體會筆法、結字、

章法等要訣，艱困期最難的把持住臨摹到心手相應，達到有古人的氣息，此時唯有堅持到底。來到中期功夫，另選取魏、晉、唐、宋、元、明等數十多位大家，每家臨摹多遍或百遍，而我又以王鐸、孫過庭、祝枝山的帖法，繼續臨摹，累積碑帖中的養料，這時期是開擴視野，背臨其筆法結構及風格神韻，了然於心。最後階段轉變為自我的字體風格，洞見古人精微奧妙，筆畫微微參入有門庭之跡，脫胎創發自我的面貌，寫到極熟時背臨筆法，層層透入，出入各家的筆法，無古無我，反正就是寫個不停歇，多臨多摹加上自創，融會貫通，自可脫離於諸家筆法必然可造就為個人風格。

韓方明在《授筆要說》文中提到筆法傳承曾云：

昔歲學書，專求筆法。貞元十五年受法于東海徐公璿，十七年受法于清河崔公邈，由來遠矣。自伯英以前，未有真行草書之法，姚思廉奉詔論書云：「王僧虔答竟陵王書云，『張芝、索靖、韋誕、鍾會、二衛並得名前代，古今既異，無以辨其優劣，唯見筆力驚絕耳。』」時有羅暉、趙襲，並善書，與張芝同著名，而張矜巧自許。眾頗惑之，嘗與太僕朱寬書云：「上比崔、杜不足，下方羅、趙有餘。」今言自古能書，皆曰鍾、張，按張自矜巧，為眾所惑；今言筆法，亦不言自張芝，芝自云比崔、杜不足，即可信乎筆法起自崔瑗子玉矣。清河公雖云傳筆法于張旭長史。世之所傳得長史法者，唯有得永字八法，次有五執筆，已下並未之有前聞者乎。方明傳之于清河公，問八法起于隸字之始，後漢崔子玉，歷鍾、王以下，傳授至於永禪師，而至張旭始弘八法，次演五勢，更備用，則萬字無不該於此，墨道之妙，無不由之以成也。⁵

韓方明的學書過程中，專求筆法，貞元十五年向徐公璿學習，到了貞元十七年又

⁵ 沈尹默：《談中國書法》，臺北，莊嚴出版社，1983年，頁23。

向崔公邈師從學習，自張芝以前，未有楷、行、草書的筆法。古人論述筆法書家眾多，唐代書法用筆美學的主要傳承，一方面固然是書法理論部分，溯自漢朝揚雄首探有「心畫」說，蔡邕的《筆論》、《九勢》的書學理論，歷經魏晉之鍾繇重新主張用筆及古樸特質，王羲之注重骨力筋勢及意韻媚趣。再經南北朝王僧虔提出《論書》、《又論書》的書論，評議書家的神采，論述「張芝、索靖、韋誕、鍾會、二衛並得名前代，古今既異，無以辨其優劣，惟見筆力驚絕耳。」張芝等書家的名氣無法分出高下，無法辨識其優劣，惟見筆力驚絕，並要求結合天然與功夫，重視結體及運筆等，對唐人影響頗大。

上述韓方明所提到的眾位書家只能藉助張懷瓘的《書斷》的描繪，了解張芝等書家的書藝，張芝字伯英，在《書斷》有云：「精熟神妙，冠絕古今，則百世不易之法式，不可以智識，不可以勤求，……其章草《金人銘》可謂精熟至極，其草書《急就章》，字皆一筆而成，合于自然，可謂變化至極。」⁶張芝善草書，其代表作品有《草書千字文》，草書是張芝的強項，精熟神妙的筆法，真可謂冠絕古今，這是百世不變的法則，不可以依賴聰明才識，更不可以依靠勤求。他的章草作品《金人銘》精熟經典寫作，字字是一筆到味書寫完成，自然合宜，可謂變化至極多層次。

索靖字幼安，晉朝人，在《書斷》云：「王隱云：靖草絕世，學者如雲，是知趣皆自然，勸不用賞。」⁷其代表作品有《月儀帖》，索靖善長章草，書藝師學自韋誕，風格峻險又勝過其師，跟從學習者多如雲，都是對他的字仰慕，形容是知趣自然，勸不用賞，索靖的筆法精熟至極，妙有餘姿，可見其草書的魅力，筆法有獨特的功力。

韋誕書學張伯英，字仲將，在張彥遠輯錄《法書要錄》云：「諸書並善，尤精題署。……仲將書如龍拏虎踞。劍拔弩張。……八分、隸、章、飛白入妙，

⁶ 張懷瓘：〈書斷〉《歷代書法論文選》，上海，上海書畫出版社，2014年，頁177。

⁷ 張懷瓘：〈書斷〉《歷代書法論文選》，上海，上海書畫出版社，2014年，頁179。

小篆入能。」⁸ 韋誕書學自張芝，善長字體尤其是題署方面，可見筆力雄健，如龍怒虎踞，霸氣十足，字體線條銳利，如劍弩張。各種字體八分、隸書、章草，飛白歸入妙品，小篆被歸為能品，由此可見專精書法的技藝。

鍾會字士季，鍾繇之少子，在《書斷》中探索提到：「書有父風，稍備筋骨，兼美行草，尤工隸書，遂逸致飄然，有凌雲之志。」⁹鍾會的書風得自父親鍾繇，字體相較於其父顯得稍備有筋骨，行草、隸書兩種字體皆善長，具蕭散自然適逸、凌雲之志。至於所言的二衛則是晉朝的衛瓘、衛恒父子。

衛瓘字伯玉，在《書斷》描述：「章草入神，小篆、隸、行、草入妙。」¹⁰衛瓘的章草被歸類為神品，其他的小篆、隸、行、草歸入為妙品，二衛的書藝不容輕忽。

衛恒字巨山，衛瓘之仲子，在《書斷》描述：「瓘嘗云：我得伯英之筋，恒得其骨，巨山善古文，……作《四體書勢》，並造散隸書。」¹¹衛恒的書藝經由父親的說明，得知同樣師學張芝，父子兩人，所學到的筆法各自不同，衛瓘得張芝的筋，而衛恒得張芝的骨，強調衛恒善古文，代表的作品《四體書勢》，並造散隸書，由此可知，二衛的書藝各顯特出風采，實為書壇流傳的佳話。

唐代的書家各有擅長的書體，至於文中提到的張芝、索靖、韋誕、鍾會、二衛，這些書家得名於前代，因古今時空不同，無法辨識其優劣，唯一可見只有「筆力驚絕」的說詞。羅暉、趙襲兩位書家與張芝同享聲名，而張芝所自許的矜巧，造成迷惑，因無法親見其書跡，只能透過張芝與太僕朱寬書信的內容證明：「上比崔、杜不足，下方羅、趙有餘。」書家的排比，古今能書者，皆曰鍾、張，按照張芝的說法，張芝自云比崔瑗、杜度不足，即可信其筆法起自崔瑗子玉明，清河公雖云傳筆法於張旭長史，一般所傳張長史法者，唯有得永字八法，次有五執筆，所有的書字皆備於墨道的妙用，成就皆由此完成。

⁸ 張彥遠輯錄：《法書要錄》，上海，上海古籍出版社，2013年，頁191。

⁹ 張懷瓘：〈書斷〉《歷代書法論文選》，上海，上海書畫出版社，2014年，頁185。

¹⁰ 張懷瓘：〈書斷〉《歷代書法論文選》，上海，上海書畫出版社，2014年，頁179。

¹¹ 張懷瓘：〈書斷〉《歷代書法論文選》，上海，上海書畫出版社，2014年，頁185。

沈尹默《談中國書法》就本篇文章闡發探索：

包世臣《述書》下篇云：「唐韓方明謂八法起于隸字之始，傳于崔子玉，歷鍾、王以至永禪師者，古今學書之機括也。」這是很有見地的說法，因為他從書法傳授源流和執筆使用方法說起，最為切要，而且明辨是非，是使人可以置信的。¹²

沈尹默述說包世臣《述書》提及唐韓方明說永字八法起始是由隸書字體開啟，傳授於崔子玉之後，又經歷鍾、王，最後傳至智永禪師，古今學書的着意顯露。這是書家依據傳承的說法，書法首重傳承源流和執筆使用方法，這些都是根本切要，可以明辨是非，是比較讓人可以相信的。

書法關鍵首先是筆的選擇，唐代書家對毛筆的質量要求很高，間接促進製筆業的改良與興盛。所謂「工欲善其事，必先利其器」，崔樹強《意在筆先書法創作技法》中提到寫字首先要求有一支好筆，有云：

好的毛筆都有四德，即「尖、齊、圓、健」。

尖：就是毛筆筆尖要尖。筆毫蘸墨後自然合攏，末端要有尖鋒。筆不尖就是禿筆，書時寫神采頓失，沒有精氣神。

齊：指筆尖潤開壓平後，毫尖平齊。毫若齊則平時長短相等，中無空隙，運筆時「萬毫齊力」。將毛筆打開輕捏筆毫中部，散開筆鋒處排列整齊，成一條直線就是好筆。

圓：指筆毫圓滿如棗核之形，就是毫毛充足的意思。如毫毛充足則書寫筆力完足，反之則身瘦，缺乏筆力。筆鋒圓滿，運筆自能圓轉如意。……一支毛筆在蘸墨後，筆毫的中部若渾圓飽滿，則表示含墨量足，是支好筆。

¹² 沈尹默：《談中國書法》，臺北，莊嚴出版社，1983年，頁24。

健：即筆肚彈力，將筆毫重壓後提起，隨即恢復原狀。筆有彈力，則能運用自如。¹³

書法用筆開始在未熟悉毛筆特性時選筆的經驗，也是用過者滿意書寫得心應手，幾乎是經由別人的推薦，買的品牌質量各有優缺點，有些筆用了一段時間就擱置了，可能有些筆的品質未能持久或喜新厭舊。毛筆該具備要件齊全就得持續天天書寫，方可測試出好壞，不要追求價格高的筆，只要品質符合尖、圓、齊、健需求即可。

書法著重於每天的練習，使心、眼、手結為一體，身與物化合一實現自由創作的必要條件，從字的意象構思垂直與橫畫交互結體，有主客的位置經營，自由掌握，表達自我個性的字體。書法的可愛之處在於寄託心中懷抱，書家起頭難免有臨摹的筆畫，隨著時間的累積勤學，剛開始學習以古人字帖、碑學為模本，過程中慢慢脫胎換骨，書家則能脫胎前人的筆法，有自己的面貌，這種獨特審美境界，須經歷生活淬練與周遭環境融合。書法的至高境界，心與手兩者相忘，到了無我境界時，所悟的自然，離開形體限制去除智識，物我兩忘，呈現空的狀態。

點到線條的筆墨韻味，觀察客觀的自然現象，心理感觀及感受，堅持中鋒行筆、骨肉筆觸、遲速行筆等，加上墨本身原料來自煙塵，順應自然依著如生宣或素絹的流動效果，交相運用的加乘效果，則可無限延伸個人化的藝術表現，媒材、圖像與筆墨運用，主題表現方法、及質感等方面，已成為一種多元應用核心。書法表現形式是多元性、寬容性，點線在畫面上有感知時間和空間的因素，在特殊情況下，點在畫面顯得必不可少，空白處一直透露出單純快樂和潔白，相通是黑色則有陰沈憂鬱之感，技法的墨韻有拓印、加酒、重疊、噴，應用紙加膠或加礬、捏壓等元素。

書法利用穿插虛實空間所特製的畫面，字體錯落，營造複雜的空間面向，畫

¹³ 崔樹強主編：《意在筆先書法創作技法》，江西，江西美術出版社，2017年，頁2-3。

面上產生有流動或不在畫面上流動的刺激，在傳統與創新之間，無疑是做了相當成功的變成我體的字形，運用多橫、直、豎細與字體壓扁，使得書家的作品，呈現一種和諧卻又不具臨摹單調的筆畫感覺，吸引視覺傳達的個性化、有效性，烘托出樸拙渾厚的層次感，在黑白空間的鋪陳下，有別於傳統的筆畫、結構，而以重重的墨筆，烘托出淳厚規矩質感。

張懷瓘在《書斷》提到王羲之書藝評論有云：

（王羲之）尤善書，草、隸、八分，飛白、章、行，備精諸體，自成一家法。千變萬化，得之神功，自非造化發靈，書能登峰造極。然剖析張公之草，而濃纖折衷，乃愧其精熟；損益鍾書之隸。雖運用增華，而古雅不逮。至研精體勢，則無所不工，亦猶鐘鼓云乎，《雅》、《頌》所得。觀夫開襟應務，若養由之術，百發百中，飛名蓋世，獨映將來，其後風靡雲從，世所不易，可謂冥通合聖者也。隸、行、草書、章草、飛白俱入神，八分入妙。¹⁴

王羲之是全能的書法家，各種字體皆善長，例如草、隸、八分、飛白、章、行，自創一家獨特的面貌，千變萬化，如有神助發威，書藝登峰造極，前無古人，書家能有至高成就，無非勤練書藝，改良各書家的特質，成為自家的養料。然而剖析張芝的草書精研其體勢，改變濃纖折衷，自愧不及其師的精熟，改變鍾繇的隸書結構增減其字體架構，運用筆法增加華美感，而古雅不再。最重要是精研書藝，自然天道酬勤，名聲蓋世，獨映將來，這是不易的基底，真可謂冥合聖者，隸、行、草書、飛白被歸入為神品，而八分歸類為妙品，王羲之書學於衛夫人，博取眾長，融入自我的書風，將鍾繇的字體古質樸素面貌，改變為風雅妍媚的字體，成為風格獨具的書體，在書法史上開創一個全新的里程碑。

¹⁴ 張懷瓘：〈書斷〉《歷代書法論文選》，上海，上海書畫出版社，2014年，頁179-180。

「有陰有陽，有靜有動」的哲學觀，應用在創作的字體，呈現具有感人的審美觀，至於應用筆法及章法是一種生活的歷練，更是一種人生經驗的學習，又是另一種生命價值觀。大致瞭解書家背後努力學習的歷程，臨帖是靠時間累積實力，時間投注在那裡，其成就存在那裡。而點是構成中最基本之視覺單位，根據康定斯基的《康定斯基藝術全集》說法：

無論怎樣，點已經被任意從它的習慣狀態下歪曲了，點為自己準備躍進另一種狀態作了準備。在這個狀態中，點能使自己免於實用一目的性的束縛，在此，點已經作為一個獨立體重新開始了自己的生活，並且它的附屬性把它自己轉化成了有內在目的的個體。¹⁵

在點是最謹約的形，點的可塑性之高，接著進入下一筆作準備動作，在書法作品中點的造形，可聚或可散，營造很強的吸引力，點的實用性極高，免於被束縛，點具有沉默無聲與衝擊張力的兩極化性格，透過點及畫量的繁衍，也會產生複雜的內在震撼力，並像洶猛浪潮般地向外擴散，深具有震撼內心的感動力。

以「隸書入篆」來開創諸多書家的書法世界，以單純的隸、篆書體，經由點、線、粗細的手法，來追求篆書結體最純淨無爭的書藝本質，但現代創作作品大膽更改以篆、隸、行草書入書，以點、線條，或粗或細，宜聚宜散，或濃或淡，在書寫筆意中映射出質樸的字體。易言之，以墨點來表現字體的動靜感覺，再透過緩、疾書寫速度，讓所組成的字句在紙材上重複對話的效果，而造成字體的量感與質感，使得整篇畫面呈現一種自我風格匠心獨運的特殊魅力。

熊秉明對書家字體的見解有：「清朝碑派書家也可以算作代表儒家這一種積極精神。……碑派書家在實踐上，引篆隸入楷，把日常的字體扭曲、古拙化，把生命提到高一層次的緊張、凝聚的狀態。」¹⁶清代碑學無論對視覺效果或生命

¹⁵ 瓦西里·康定斯基：《康定斯基藝術全集》，北京，金城出版社，2018年，頁168。

¹⁶ 熊秉明：《中國書法理論體系》，北京，人民美術出版社，2019年，頁148-154。

體驗都有了更為寬廣的書法語彙言說空間，改變楷書書寫規矩，直接用篆、隸的筆法書寫楷書，將日常用字體扭曲、古拙化，凸顯奇特的字體，把生命最本質的存在，提探到緊張、凝聚的層次。不論在清代或是現代書家在人生歲月中的精華，造就於學習書法生命歷程，生命中對書法的熱愛，各書家即使晚年歲月，亦不減熱愛書法的創作力度，又是一個豐富、多樣性書法的高峰期。

書法的根基，在言恭達《書學散步》中說到：「學藝必須紮根傳統、深入傳統，究其目的是為開掘傳統、發展傳統，傳統經典如高山，凝重而深刻，圓滿且樸素。」¹⁷書法首重傳承古書家的書藝，但切記必須向傳統學習，從傳統書藝寶藏園地裡汲取養料，如此一來堅守開掘、開發傳統的意念，尤其流傳的經典如高山雄偉，值得學習者尊崇，凝重具有深刻意義，筆筆有法規可依循，圓滿且樸實。常提到「入古出新」，至於書法之美，每個人見解不盡相同，即是二王作品就有非常多的解碼，更何況是其他書家的作品。古人把書法列為「神品、妙品、能品」等多品級，對書法的研究之書評，在書法史上極多的書家，表示具有極高度愛好書法的熱誠。

學習古人的碑、帖唯有將書法理論導向復古與保守，如實反映過去書法家的創作書法作品，營造個人的獨特審美思潮。實踐著書家生命習碑帖整個歷程，誠如臨摹似乎被限制在一種禁錮的書寫模式之中，而唯有透過書藝自創，創造性的精神喚醒平靜心靈，進而轉換字體的形質，能喚起自己那些其複雜、多樣、深刻的意念，這些根本不能用文字語言表達的意緒，重新建構所要表現活力的字體。

書法畫面中一根線條，其微妙變化和內在的意涵，能感動人的最細微心弦的境界，即使靜觀法帖，書法藝術在最低層次的作用，亦能「養氣」的底蘊，周星蓮之《臨池管見》曾說：「作書能養氣，亦能助氣，靜坐作楷法數十字或數百字，便覺矜躁俱平。若行草，任意揮灑，至痛快淋漓之候，又覺心靈煥發。」¹⁸書寫的楷書可以平靜心態，浮躁氣息時藉著書法的慢速，感到寫的過程中有養氣的助

¹⁷ 言恭達：《書學散步》，上海，上海書畫出版社，2021年，頁127。

¹⁸ 周星蓮：《臨池管見》《歷代書法論文選》，上海，上海書畫出版社，2014年，頁730。

益。行草是用了稍快速度來表現書法的顛覆靜慢書法特質，草書快速揮灑的頓挫變化中有舞蹈的韻律節奏，心靈隨之煥發，覺得無比痛快歡暢，書法似乎具有此神奇療效，是一種非常特別療育的活動。慢速楷書的整齊字體，但參有長短、大小、寬窄、正斜的字體姿態，增加寫字活潑感。行草參有自然的筆趣，亦宜變化中流通照應，去除渙散的病態。

在書法領域，除臨摹創作之外，應多讀古代相關的典籍，例如有幾部經典著作是必讀的：(一)《說文解字》；(二)《老子》；(三)《莊子》；(四)《史記》；(五)《四書五經》；(六)《楚辭》；(七)《漢書》；(八)《文心雕龍》；(九)《歷代書法論文選》等。文學藝術的書籍，唐詩、宋詞、元曲、明清小說等文學外，尚可依據自己喜好選擇，如《古文觀止》、《魯迅文集》、《徐志摩詩選》等，閱讀這些書目為根基，若過程中引發感興趣的，還可以擴展更多領域。

培養讀書的能力，如果善用這種力量，沒有一種娛樂能像讀書帶來持久的興趣；瞻望未來的時刻，讀書是所能找到的最大快樂了。閱讀的力量可以輔助書法的涵養，閱讀書法典籍，似書法家親臨的叮嚀囑託，它為我們打開書法的大門，鼓舞了現在正處學習的階段，也拉開了隱藏著未來的神秘面紗。藝術都是相通的，閱讀文學藝術，從而修持心靈之美，心先養靜下來，讀書做學問，啟迪心智，美化心靈，對於書法家成就是有很大的助益。古代書法家尤其注重讀書、旅遊，提高自身學識修養，多讀典籍、通曉文辭，培養文化底蘊，創造自我的詩作，有助於筆法揮毫。由此看來「讀書」、「修行」、「作詩」是可以提升書法品位與格調的必修之路，可稱為「書法與修身雙修之功」。

書法的很多道理和奧妙大部分來於自然界，亦有來自哲學。基本語法及文字符號的形式美感的同時，也開創了書法章法的新形式。就以楷書、行書、草書為例，楷書反映書家的構思和結構改變的內容，同時反映前人書作及透過感悟的智慧，草書書寫的誇張等佈局工序，要學習古人的章法，以了解及感悟，從而回歸內心舒張自然的能力。

第三節 韓方明之執筆觀

書法理論中提到執筆方式和種類甚多，有懸腕、枕腕的角度，韓方明的執筆方法有下述幾種：

夫把筆有五種，大凡筆管長不過五六寸，貴用易便也。

第一執管。夫書之妙，在於執管，既以雙指苞管。亦當五指共執。其要實指、虛掌，鈎、擻、訐（當作「揭」，或作「格」、送，亦曰抵送，以備口傳手授之說也。世俗皆以單指苞之，則方不足而無神氣，每作一點畫，雖有解法，亦當使用不成。平腕雙苞，虛掌實指，妙無所加也。¹⁹

書法發展史與執筆的方法有關，方法當然隨時代有些不同，況且筆有大、小，大筆絕不能單靠手指尖來執握，所以執筆的方法，就有許多樣式了。把管有五種方法，一枝筆的管長不超過五六寸，最重要在於易便原則，第一執管法見（圖 3-1）及（圖 3-2），書法之妙在於執筆，既以雙指苞管的雙苞法，亦當以五指共同執管。最主要是實指虛掌，鈎、擻、格、送，亦可說為抵送，以備口傳手授的說法。世俗以單指握筆的單苞法，力道則不足寫出的字就顯得無神，每作一點畫，雖有解法，此法不可使用，平腕雙苞、指實掌虛，妙無所加。執筆不可太緊，太緊則筆不易使用，但也不可太鬆，太鬆則無力道，最重要宜用力適中即可。

在崔樹強《意在筆先書法創作技法》中提到執筆姿勢可分為：

古代書法理論中記載執筆姿勢和種類甚多，從靜態角度來看，依據手指的形態，執筆姿勢可以分為：單苞法、單鈎法、雙苞法、雙鈎法、撮管法、握管法、握拳法、提斗法、撥鐙法、擻管法；從動態角度來看，依據手指的動作，執筆姿勢可分為：捻管法（運指法）、擱管法。²⁰

¹⁹ 沈尹默：《談中國書法》，臺北，莊嚴出版社，1983年，頁28。

²⁰ 崔樹強主編：《意在筆先書法創作技法》，江西，江西美術出版社，2017年，頁20。

古代書論中記載執筆姿勢和種類甚多，從靜態角度來看，依據手指的形態，從靜態執筆姿勢可分單苞法、單鈎法、雙苞法、雙鈎法、撮管法、握管法、握拳法、提斗法、撥鐙法等法，又從動態方面來看，執筆可分捻管法、搦管法等法。由於楷書書寫追求規範並逐步程式化，故有嚴謹的筆法，不同字體用的筆及運筆，有所差異，審美的風格對毛筆選項要求特別嚴格，從字體形式大致可分為靜態與動態，靜態的字體有隸書、篆書、楷書等，相對動態的有行書、草書、草篆等。書寫靜態大字體選用不同的筆，使用兼毫筆的優點含墨量較豐厚，彈性比純羊毫較佳，彈性及含墨量兩者兼顧。相對書寫小字則宜用純狼毫，彈性佳特別是筆鋒尖銳，至於晉唐的小楷，則偏重毛筆筆尖和指節共同完成，用着腕或提腕書寫動作，由此可見執筆的動作及筆的大小相對影響書寫的字體。

執筆法有「兩指法」、「三指法」、「單鈎法」等方法，五字法執筆即「擗、押、鈎、格、抵」，書寫楷、隸、篆時執筆因是靜態的字體，所以用坐姿書寫，邱振中《中國書法：167 個練習》簡要的描述如下：

步驟與要求：1·端坐於桌前，胸部離開桌沿，左手小臂自然彎曲，放於桌面，右手自然下垂於身側，放鬆。2·右手移至桌面上方，小臂與桌面平行，略高於桌面，手掌姿勢不變（半握拳），手掌與桌面大致成 45 度角，手腕平直。3·左手將毛筆放在右手拇指、食指、中指之間，三指輕輕貼住筆桿、抓住毛筆，筆桿垂直；右手無名指、小指併攏，輕輕向外抵住筆桿；肩、肘、腕、指等部份盡可能放鬆。押、中指為鈎之間，三指輕輕抓住毛筆，筆桿呈垂直；右手無名指為格、小指併攏輕輕向外為抵住筆桿，肩、肘、腕、指等各部位盡可能放鬆。²¹

²¹ 邱振中：《中國書法：167 個練習》，北京，中國人民大學出版社，2018 年，頁 3。

書寫楷、篆、隸書體基本要求，握筆姿勢正確，五指各有各的位置，各司其職，執筆的動作是嚴謹，身上的肩、肘、腕、手指盡可能放鬆，加上正確合宜坐姿，剛開始以坐姿書寫，等到技巧純熟後，書寫作品紙張的大小及桌面考慮以站姿，較容易用筆與控制章法等。初學時筆蘸墨開始練習線條運筆輕重，橫線從左到右，速度均勻，反復多次，亦可畫圓，直到運筆平穩、協調，握執筆成為穩定的狀態。直線練習由上往下運筆，剛開始線條無法保持筆直，這些動作看似簡單，其實真正投入書寫，才發現困難重重，一支輕的筆，不得當的握筆是無法寫出妙字，執筆順暢必須經過長久累積書寫次數，才能得心應手。

筆管是用五個手執筆的方法，每個手指各有功用，沈尹默的〈書法漫談〉《談中國書法》探索提到：

擗字是說明大指底用場的。用大指肚子出力緊貼筆管內方，好比吹笛子時，用指擗着笛孔一樣，但是斜而仰一點，所以用這字來說明它。

押字是用來說明食指底用場的。押字有約束的意思。用食指第一節斜而俯地出力貼住筆外方，和大指內相當，配合起來，把筆約束住。這樣一來，筆管是已經捉穩了，但還得利用其他三指來幫助它們完成執筆任務。

鈎字是用來說明中指的用場。大指食指已經將筆管捉住了，於是再用中指的第一、第二兩節彎曲如鈎的鈎着筆管外面。

格字是說明無名指底用場的。格取擋住的意思，又有用揭字的，揭是不但擋住了而且用力向外推着的意思。無名指用指甲肉之際緊貼着筆管，用力把中指鈎向內的筆管擋住，而且向外推着。

抵字是說明小指的用場的。抵取墊着、托着的意思。因為無名指力量小，不能單獨擋住和推着中指的鈎，還得要小指來襯托在它的下面去加一把勁，才能夠起作用。²²

²² 沈尹默：《談中國書法》，臺北，莊嚴出版社，1983年，頁101。

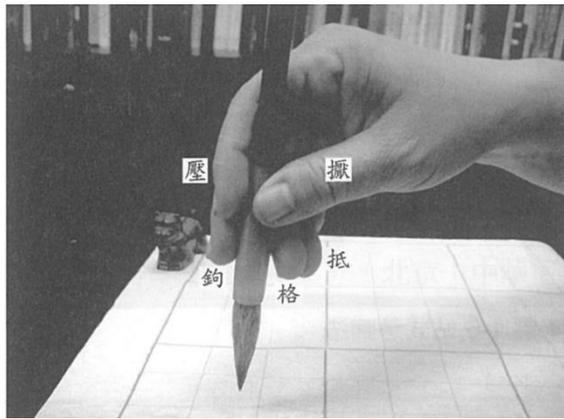


圖 3-1 執筆五字訣：擻、壓、鉤、格、抵（國家教育研究院）

以上簡介五個手指執筆方式的名詞，實際動作並符合人體工學，書寫講究是握執筆的自在，有利於發揮毛筆的特性，書寫的字符符合正確方法。一般人常用執筆方式是五指同齊力，這種執筆充分發揮的優勢，於饒嘉琪《近現代帖學書法風格研究—以沈尹默與啟功為例》提及：「沈尹默以包世臣《藝舟雙楫》中〈述書上〉、〈述書中〉〈述書下〉三篇談論學書經歷、各家執筆法、結字筆意及墨法的理論為依據，以『指實掌虛，掌豎腕平』的執筆法。」²³唐林蘊的《撥鐙序》提到：「吾昔受教于韓吏部，其法曰『撥鐙』，今將授子，子勿妄傳。推、拖、撚、拽是也。」²⁴主要動作分為「擻、押、鉤、格、抵」，分別五指不同使力的部份，案桌配合坐姿舒適及執筆動作，「撥鐙」的動作是大拇指與食指等四指配合來回捻動，順暢轉動筆桿，帶出書寫的線條更顯得豐富韻律，運筆的方式功能有推、拖、撚、拽的作用，這歸功於手指的使用不同方向，應用不同力度，線條變化的層次多，熟練的程度自然得心應手。

韓方明再提出其他的執筆法如下：

第二撥管，亦名拙管。謂五指共撥其管末，吊筆急疾，無體之書，或起藁

²³ 饒嘉琪：《近現代帖學書法風格研究—以沈尹默與啟功為例》，國立高雄師大學國文學系書法教學碩士論文，2016年，頁69。

²⁴ 林蘊：〈拔鐙序〉《歷代書法論文選》，上海，上海書畫出版社，2014年，頁290。

草用之。今世俗多用五指撥管書，則全無筋骨，慎不可效也。

第三撮管。謂以五指撮其末，惟大草書或書圖幃用之，亦與拙管同也。

第四握管。謂捻拳握管于掌中，懸腕，以肘助力書之。或云起自諸葛誕，倚柱書時，雷霆柱裂，書亦不輟。當用壯氣，率以此握管書之，非書家流所用也。後王僧虔用此法，蓋以異於人故，非本為也。近張從申郎中拙然而為，實為世笑也。

第五搦管。謂定頭指至小指以管于第一、二指節中搦之，亦是效握管小異所為。有好異之筆，竊為流俗書圖幃用之，或以示凡淺，時提轉甚為怪異，此非書家之事也。²⁵

書法是一項藝術，首先最重要執筆，上述的執筆法，第二撥管的執筆方法見（圖 3-3），這種執筆是用五指共撥於管末，則寫出的字全無筋骨，謹真為宜不可用此法。第三撮管執筆方法見（圖 3-4），這種方法是五指撮於管末，最常用於寫大草書或書圖幃使用，亦與拙管法相同。第四握管的方法見（圖 3-5），這種方法捻拳握管於掌中，懸腕，藉著肘助力書之，或云此法起自諸葛誕倚柱書時，傳說雷霆柱裂，書寫亦不停止，當用壯氣，大致上此握管書之，不是書家之流所用，後來王僧虔用此法，蓋以異於常人，非本來為之，近有張從、申郎中拙然用之，實為世笑。第五搦管的方法見（圖 3-6），這種方法是有效握管小異所為，有好異之筆，為流俗書圖幃用的方法，或以示凡淺，時提轉甚為怪異，這也不是書家的事。

第四握拳的執筆法，掌心是實，指是虛的，腕必定受影響，此法使力欠靈活，須藉著肘力來輔助行動。眾所皆知，字的好壞關鍵點選擇筆的好壞，再加上執筆的合宜與否。王僧虔的執筆法突顯怪異，不用正常方式，偏採用握管寫字，如果是特立獨行，練就書寫特異功力，一般人多不用此法。韓方明有「非本為」的說詞，可能是情非得已，不可偏誤。至於探索提到的張從、申郎中則又另當別論，

²⁵ 沈尹默：《談中國書法》，臺北，莊嚴出版社，1983年，頁31。

握管書寫易造成拙跡，不能盡委過他人，無怪乎韓方明用「拙然」字眼形容其所為，甚而用「世笑」收場，實非個人私見。第五法搦管方法，書寫時亦是提轉不易，實同為病因，不宜用之。書法的技藝透過得法學習，持之以恆就可以學好，但首要執筆的方法，開始用對技巧、規矩的重視，但上述第二法及第三法執筆的毛病，就是執管過高，不易使力，下筆輕浮，書寫全無筋骨血肉，故形同是「無筋體之書」，此一執筆法大概只應用於寫大草，但日常書寫則不合宜亦少用。

對於書寫的執筆觀，蔡希綜的《法書論》提到：「右軍云：『若作點，必須懸手為之，若作波，抑而復曳。忽一點失所，若美女之眇一目；一畫失所，若壯士之折一肱。可謂難矣。』每字皆須骨氣雄強，爽爽然有飛動之態。」²⁶王羲之寫字的習慣，若是點，必須懸腕動作書寫，若是有波狀的結構，其的動作是按抑而復提曳，代表具有節奏的書寫動作。就像美女少了一眼，每一字的書寫具有獨立的個體，注意每一筆畫不能有閃失，否則有敗筆的失誤，就像壯士折斷一肱，注意字的書寫點與畫，細節不能有所疏忽，真是有點難度。每一點畫成為吸睛的亮點，字字皆是活筋骨力雄健，字與字之間帶動整篇的氣勢，有飛動靈活的姿態。

執筆法是用對的方法，康有為《廣藝舟雙楫》有云：

學者欲執筆，先求腕平，次求掌豎，後以大指與中指相對搦管，令大指之勢倒而仰，中指之體直而垂。名雖曰執，實則緊夾其管。……大指中指夾管，已自成書，然患其氣浮而不沉，體超而不穩。又患腕平，則筆鋒多偃向右，故以名指搦之使左。又患其搦力推之使外也，則以食指搦之使內。四指爭力，勢相蹙迫，鋒自然中正渾全，掌自虛，腕自圓，筋自左紐，而通身之力出矣。²⁷

執筆最重要是五指與掌配合筆桿，腕平掌豎，用對的執管動作，每一個指節在正

²⁶ 蔡希綜：〈法書論〉《歷代書法論文選》，上海，上海書畫出版社，2014年，頁271。

²⁷ 康有為：〈廣藝舟雙楫〉《歷代書法論文選》，上海，上海書畫出版社，2014年，頁839。

確位置，運筆使用自如，各個指節各司其職，全身的力道通過筆桿，筆毛使用中鋒行進，書寫得宜，這樣的執筆法是形成指實掌虛，執筆是五指齊力，執筆使力得當，筆鋒保持中正渾全，掌自虛，腕自圓，筋自左紐，而全身之力出之。最要緊是練習懸腕，有在未熟練懸腕之前，可先用左手掌墊在右手腕掌之下，等到慢慢精熟時，就可以懸腕書寫的字自然靈活。祝嘉《書法三要》提及：

寫字不論大小，都要腕指不動，以肘來去，左手也要用力，按在桌子上，作翼如之勢，左右兩手的力才平均，才能運全身的力達到毫端。但是兩腳不得力也不行，背脊不直，不得力也不行，所以雖是坐，也要有立的姿勢。古人所謂撥鐙法、鵝游水法，就是順腳勢而用力的方法。²⁸

寫字雖是靜態的動作，無論字的大小，保持腕指不動，以肘靈活轉動，兩手均需用力，使力才能平均，尤其要全身的肘、手、背、腳配合使力，才能將全身的力送達毛筆毫端，背脊挺直，無論是坐姿或站姿，字書寫有力，雄渾峻利。古人用的方法可有多種，例如有撥鐙法、鵝游水法等，順著腳勢而用力的書寫方法。有人認為書法的書寫動作應是文靜，殊不知要求全身各部位動員配合，絕對可以達到養氣的效果，更可練習氣的順暢，平衡身心的寧靜安逸。

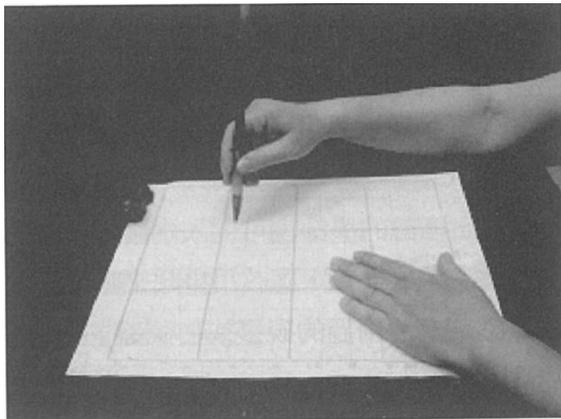


圖 3-2 執筆（國家教育研究院）

²⁸ 祝嘉：《書法三要》，上海，上海人民美術出版社，2018年，頁11。

執筆法關係書寫的使用腕及肘同步配合，執筆首先求腕平，其次要求掌直豎，然後以大拇指、中指夾管，食指配合在上筆桿邊，名指在中指下筆桿邊，小指則緊附在無名指之旁書寫用力的方向是相同。以力道而言，書寫直線條用力方向亦不同，如線條需從上往下推，是使筆靠近手掌，相反由下面往上推，使筆鋒遠離手掌。韓方明引述執筆方法如下：

徐公曰：執筆于大指中節前，居動轉之際，以頭指齊中指兼助為力，指自然實，掌自然虛，雖執之使齊，必須用之自在。今人皆置筆當節。礙其轉動，拳指塞掌，絕其力勢，況執之愈急，愈滯不通，縱用之規矩，無以施為也。²⁹

寫字最講究執筆的自在，上述五種執筆法，都不是挺自在的，幸而主張用雙鉤執筆法，用對方法執筆的書寫就不成問題。執筆於大指中節前，此一作用居動轉的時候，頭指即是食指同一詞，食指同中指兼輔助出力，指與筆之間是實，掌自然是虛，雖執筆齊力，必須使筆筆自在。食指齊中指互相助力即是雙鉤。筆桿適宜靈活轉動，更提出置筆不可位於指節，執筆在指節地方就阻礙筆轉動。指頭必須靈活轉動，假如拳指塞掌，力道盡不如人意時，斷絕力勢字當然就寫不好，執筆愈急促，使筆管愈滯不通，就是用之規矩，無法施展，字的書寫受到阻礙，這是可以理解的。

韓方明又再度引述執筆及用筆如下述明：

又曰：夫執筆在乎便穩，用筆在乎輕健，故輕則須沉，便則須澀，謂藏鋒也。不澀則險勁之狀無由而生也，太流則便成浮滑，浮滑則是為俗也。故

²⁹ 沈尹默：《談中國書法》，臺北，莊嚴出版社，1983年，頁32-33。

每點畫須依筆法，然始稱書，乃同古人之迹，所為合于作者也。³⁰

談完執筆法，再詳說用筆。習書過程中必然遇到各種困難，勤學苦練必須一一克服，拿筆寫出的字，與字帖上的結體，相差太遠，是常有之事。如何勤練工夫，「便、穩、輕、健」四字訣，猶如進行一項運動，同樣是書法的基本要求，就以拿筆的力道而言，累積練習臨帖日久，才能達到「穩」的地步，更何況是「便」，書寫達到筆隨我意，自在的運筆，澀是用筆與紙張的磨擦力要求，字則顯得險勁力美，如缺少澀感產生滑流氣，書寫的結體便是俗字，每一筆畫均依筆法，始可稱為字。同於古人的書藝，相合各項要件始有妙字，線條則充滿韻律動感，就有心手相連的樂趣。在李阿珂《書法執筆》提及：「執筆的鬆緊明代徐渭說：『須執之使寬急得宜，不可一味的緊執，蓋執之愈緊則好滯於用而。』強調執筆要寬鬆得宜，寬了筆就活，緊了就更穩，兩者適應相應的書體，執筆的鬆緊也與寫字體的風格有關。不能偏執，過猶不及，自然最好。」³¹明代徐渭對於執筆的要求寬鬆合宜，不可一味的緊執，執的過緊影響書寫的靈活性，強調執筆要寬鬆得宜，寬了筆就活，配合緊實度就更穩，兩者適應的書體，執筆的鬆緊也與寫字體的風格有關，不能偏執，過與不及，都不是合宜，自然最好。筆則隨我自在揮灑，筆輕尤其不能顯得浮滑，筆輕亦有力道，產生律動變化，筆健時力道十足，力量感越強充滿剛健。周星蓮在《臨池管見》云：「用筆之法，太輕則浮，太重則躓。到恰好處，直當得意。唐人妙處，正在不輕不重之間，重規疊距，而仍以風神之筆出。……顏魯公古釵股，屋漏痕，皆是善使筆鋒，熨貼不跛，故臻絕境。」³²執筆的方式關係著書寫的單字結體，有力道的字體，氣力貫注於橫直重輕，專注凝神靜慮，寫字時精神集中定靜凝神，每一個字注重力道，用筆的力道太輕，寫出的字，則顯輕浮，太重又顯厚重難以搭配合宜，粗細輕重配合適中，真可謂

³⁰ 沈尹默：《談中國書法》，臺北，莊嚴出版社，1983年，頁33。

³¹ 李阿珂：〈論書法執筆〉《書畫長廊》，2016年第11期，頁227。

³² 周星蓮：〈臨池管見〉《歷代書法論文選》，上海，上海書畫出版社，2014年，頁727。

配合得當，唐人的字體有妙處呼應。正是處於不輕不重力道字體更顯出輕重合宜，重視規距的短長、粗細、疏密、敲側搭配適中，寫出每個字結構是完美的筆法，顏真卿的點、畫充滿古釵股、屋漏痕完美配合，皆是執筆得當的精神，善於使筆用鋒，字的點、畫必然是穩當樸美的。

第四節 韓方明之筆法及章法觀

書家在洞察自然界的萬物景象觸發聯想到用筆方法，筆畫對臨是技術的功夫和揣摩，臨摹書帖需日日練習，必能心領神會，書寫時獲得靈感來源，必須養成敏銳的觀察力，如張旭觀賞舞劍時而領悟飛舞筆法，黃庭堅坐渡船時因伐槳動作而創出長槳之戟筆法，鄭板橋巧遇石塊鋪街而體悟筆法等，類似例子不勝枚舉。

草書比較隨意，沒有固定寫法，時而多一筆，或者少一筆，筆畫有輕有重，或長或短，可以依書寫佈局而異，也可以因人而異，所以它始終不斷地量變與質變，產生節奏韻律擺動的氣勢。相對正體字（楷書）法度嚴謹，規矩束縛特多，所以變化緩慢不易有隨意筆畫，僅就字體結構粗細、長短、大小、寬窄、鬆緊各種演變，只能相互碰撞自然的過程產生不斷發展新里程。

隸書的字體發展特別帶出一種吸睛的筆畫，主要線條強調「蠶頭燕尾」的特殊筆觸，出於速寫的原因，篆書在書寫時，由於收筆動作，筆鋒順勢彈出，筆畫右邊的收筆尾處自然出現一種波磔形的「燕尾」。剛起筆的過程筆先由右邊終端再繞回到該筆的左邊，需要在一百八十度的逆筆調鋒之後方可行筆，掌控中鋒行筆，意謂著逆入，造出有「蠶頭」意味的起筆，另一個原因可能對漢字的美結體姿態需求，注重字體更具魅力，更富審美價值。隸書的用筆有獨特方式，碑刻文如《禮器碑》、《乙瑛碑》、《曹全碑》、《張遷碑》等。

漢代趙壹的《非草書》就草書精簡云：「但貴刪難省煩，損復為單，務取易為易知，非常儀也。故其贊曰：『臨事從宜』。」³³草書的簡省筆畫，是有規則性，

³³ 趙壹：〈非草書〉《歷代書法論文選》，上海，上海書畫出版社，2014年，頁2。

不是隨易的刪減，有些字體的結構繁雜，但在草書就會刪難省去煩的部分，以一個特定簡省筆畫代替。省掉重複的筆畫，只以一個替代符號帶過，務必取易為大眾易知，這是非正常取用儀態，所以有贊曰：「臨事從宜」的規則可依尋。漢代蔡邕在《九勢》中說「夫書肇自然，自然既出，陰陽生焉；陰陽既生形勢出焉。」³⁴在講究速度時一切以便捷快易為簡單原則，造作草書的形成。一般人誤認草書是沒有法規可尋，大膽揮筆就對了，其實不然，尚需具有楷書的基底，一些基本的點畫就是楷書的筆畫，使轉能有力道，時而參酌篆、隸、行草書的筆意，多些變化而少了拘謹。書法肇始於自然，自然既出，就有陰陽兩面，有了陰陽既生形勢出現，相對寫楷書最好有草書的基底，則書寫楷書微妙的變化，帶動有呼應的字體，一看整篇作品有高古氣勢，這是書法的媚力所在。

隸書的章法是為因人而異，書寫隸書可從中學習到運筆過程的力道，熟能生巧的變化，顯得自然、妥適，用筆也是關鍵，逆筆回鋒的起筆法，是練習緩慢的行筆步調，每一筆畫都橫平豎直，有講求規矩，行筆時注意加強腕對鋒的控制，隸書運筆產生一種澀感，方能達到厚重質樸粗獷。成公綏就《隸書體》論及字體及章法云：

適之中庸，莫尚于隸。規矩有則，用之簡易。隨便適宜，亦有弛張，操筆假墨，抵押毫芒。彪煥磔磔，形體抑揚，芬葩連屬，分間羅行。爛若天文之布曜，蔚若錦繡之有章。或輕拂徐振，緩按急挑，挽橫引縱，左牽右繞，長波郁拂，微勢縹緲。³⁵

探索提到隸書的字體，最有中庸之道，行筆的中規中矩有原則，書寫簡易，任何場合均合宜，隸書亦有弛張的聲勢，特殊波磔的筆法加強其橫勢張力，執筆藉著翰墨，毫芒的熱力四射。每一字的結體有抑揚變化，字字的連綴，分間成為分行

³⁴ 蔡邕：〈九勢〉《歷代書法論文選》，上海，上海書畫出版社，2014年，頁6。

³⁵ 成公綏：〈隸書體〉《歷代書法論文選》，上海，上海書畫出版社，1984年，頁9。

布白的組合，其立足點講求形，所論及是空間的意象營造，就像「天文布曜、錦鏤有章」燦爛星光的夜空美感。點畫提按的輕快或緩慢起伏，左右的奔騰，縱橫的牽掣，製造長波磔的氣勢，微妙的變幻帶出縹緲細緻，整篇字字間充滿節奏韻律及運動的姿態，具有交響樂的旋律感，或沈重快慢行板或急速行進的音符。

書法在下筆即劃破了空白處，開啟了陰陽、向背等因素，空間與章法於是同時產生，也構成筆墨與空白的關係。有了白的疏密虛實，才能襯托出黑的大小粗細，二者是相輔相成，互為依存的。在西晉成公綏的《隸書體》指出書法是黑白的屬性，於是有黑白之間、棋布分列的章法，在胡抗美《中國書法章法研究》提到：

點畫是章法中最小的筆墨單位，相應的，點畫內的空白則是章法中最小的空白單位。它和點畫一樣，是一種造型元素，是營造虛實對比和通篇層次變化的基礎。首先，點畫內的空白主要是書寫過程中運用枯筆來實現的。

36

書寫的每一點畫基本上已構成章法小佈陣棋子，相對的，點畫內的空白處也是章法一個參考因子，更透過點畫與空白共同組合審美的造型元素，營造黑白、虛實、濃淡、大小、正斜等變化的律動節奏，使整篇的層次多元富變化。首先利用點畫內的空白處所應用枯筆完成想要的基調，書家的目標是字的活力與變化，這整組的字成為通篇的章法，講究是應用多樣性的豐富視覺感，如此一來，對書法中所表現生命力，就不受時間與空間的限制，由悟而入妙，只見再現神采。

行筆需視字的大小，決定用筆的快慢，作品的字大、小分佈，需視書體種類而有所不同。晉代王羲之的《書論第十二》在論學習書法時說：

³⁶ 胡抗美：《中國書法章法研究》，北京，榮寶齋出版社，2014年，頁186-187。

凡學書之道，有多種焉。初業書要類乎本，緩筆定其形勢，忙則失其規矩。若擬目前要急之用，厥理難成，但取氣質快健，手腕輕便，方圓大小各不相犯。莫以字小易，而忙行筆勢；莫以字大難，而慢展毫頭。如是則筋骨不等，生死相混。³⁷

王羲之特叮嚀學書者之門路，有多種管道，首先臨摹有帖法，書寫速度緩筆定其形勢，過於疾速顯得失守規矩，若是當前要急之用，這個理由難於成立，但取快健的手腳，手腕輕便利於運筆，寫出的字方圓大小適宜，各不相犯，不以為小字容易書寫，急忙行筆失去筆勢。不以為大字很難書寫。而慢速展開筆毫，如此一來，字體筋骨不見，生死相混，失去字的活力。

王羲之對於用筆的緩急在《書論》云：

下筆不用急，故須遲，何也？筆是將軍，故須遲重。心欲急不宜遲，何也？心是箭鋒，箭不欲遲，遲則中物不入。夫字有緩急，一字之中，何者有緩急？至如『鳥』字，下手一點，點須急，橫直即須遲，欲『鳥』之腳急，斯乃取形勢也。每書欲十遲五急，十曲五直，十藏五出，十起五伏，方可謂書。³⁸

為了寫出每個滿意的字，這個工具是筆，王羲之論述下筆不用急，因筆是將軍，故需遲重為宜，而用筆的人則是書字的靈魂。書法用筆則以遲緩或疾速，帶出線條豐富的層次有曲直、藏出、起伏等是追求用筆變化的主要方法。筆是最重要的將軍，用筆速度有遲緩急疾之變，又可另稱為遲速、緩急等，行筆的意念對每一動作影響字的結體，心就像箭鋒，箭遲了射不中目標，遲重形成厚墨濃潤，急速則易失去形勢，彰顯輕浮行筆的毛病。關於「鳥」字的筆畫，開始的一點，須用

³⁷ 王羲之：〈筆勢論十二章〉《歷代書法論文選》，上海，上海書畫出版社，2014年，頁36。

³⁸ 王羲之：〈書論〉《歷代書法論文選》，上海，上海書畫出版社，2014年，頁29。

急速，其餘橫、直畫須用遲速行筆，至四個點，取其形勢均不同，書寫的快慢要決定於速度，必須要求遲急速度，曲直線條，藏出筆鋒，起伏韻律，這些可要多練習之後，方能體驗多層次的用筆，惟一的堅持是天天書寫，體會個中的奧秘，這些規矩是書法的基本法則，確實遵行，方可稱為書法。

王羲之對章法重視，提出「分間布白，遠近宜均，上下相得，自然平穩，當須遞相掩蓋，不可孤露形影及出其牙鋒。」³⁹所探索章法元素是整體觀念，字與字之間的分間布白，遠近宜均，上下相得，自然平穩，彼此可互相包容，時有些差強人意的字被好的字掩蓋，切記不可孤露單一形影及筆鋒，此處說的是筆畫。收筆處不可有尾巴牙鋒，特不美觀，包括上下、遠近等，所有因素搭配考慮是整體美感，重視營造空間概念，帶動其視覺效果是強烈，最為特殊是自然平穩。

虞世南在《筆髓論》探索草書的各種因素就提到：

草即縱心奔放，覆腕轉蹙，懸管聚鋒，柔毫外拓，左為外，右為內，起伏連捲，收攬吐納，內轉藏鋒也。既如舞袖揮拂而縈紆，又若垂藤膠盤而繚繞。蹙旋轉鋒，亦如騰猿過樹，逸蚪得水，輕兵追虜，烈火燎原。或體雄而不可抑，或勢逸而不可止，縱於狂逸，不違筆意也。⁴⁰

草書是書家的隨心奔放筆法，行筆姿勢利用腕轉為主，注意必須懸腕書寫，這種動作帶來自如運筆，鋒毫必聚，靠著毛筆柔毫外拓力道，左為外圍，而右為內裏，起伏連綿，收攬開合吐納，內轉藏鋒的行筆，創作出如舞姿的拽袖揮拂而縈紆漫妙，更如垂藤交纏盤繞，自然的交錯又不違合。至於旋轉筆鋒，就像騰猿躍樹的迅速動作，逸蚪在水中的優游，形容語像輕騎兵在後追虜，亦有烈火燃燒的樣貌，得勢的筆法雄健不可抑，或姿勢逸美不能停止，書寫時的情境是狂逸，

³⁹ 王羲之：〈筆勢論十二章第七〉《歷代書法論文選》，上海，上海書畫出版社，2014年，頁33。

⁴⁰ 虞世南：〈筆髓論〉《歷代書法論文選》，上海，上海書畫出版社，2014年，頁112。

這些基本上不違筆意。縱心奔放大書寫，整幅作品，字勢一氣呵成，大氣勢來了無法阻擋，勢去亦不可遏。寫字的熱情奔放，只有草書才有這種大氣勢的氛圍，因此，喜好創作草書的人士，越來越多。

劉小晴《中國書學技法評注》提及湯臨初《書指》卷下有描述：「楷書嚴謹，法度俱備，其章法佈局，整齊勻稱。然其排列，切忌板刻。若大小一等，平直相似，便不成書矣。妙在寓參差于齊整之中，含絕險于平正之內，妙合自然。」⁴¹書法講究一字中每一筆線條的運用，所形成每一個字有法的依據，楷書謹求嚴謹，法度俱備，至於章法佈局，整齊勻稱，然其排列，切忌板刻。若大小都是均一，平直相似，便不成書矣。所有因素組合在一起，包括每一個字，字與字之間排列，妙在寓參差于齊整之中，含絕險于平正之內，妙合自然。楷書是方正的結體，但多個字組合在一起，執筆書寫出的字，形成整篇的章法，好的字體任筆為之。楷書又以筋骨墨韻帶出其蒼勁、拙樸質實的風貌，變化有層次，筆調中齊整的點畫，妙點自然的如山峰雲遊。

章法是由單字組合，再形成行，數行合成整篇的作品，從單字形的角度來看，不同的字形所表現的情感有異，例如三角形的字則有奔放張揚，圓形結構的字則顯活潑存勢，梯形的字則有不安穩的律動，細線條則有輕柔飛快之感，粗線條的穩重沈着，從動勢的角度來看，不同的速度也能表現不同的情感。張彥遠在《法書要錄》提出：「初學之際。宜先筋骨。筋骨不立。肉何所附。用筆之勢。特須藏鋒。鋒若不藏。字則有病。病且未去。能何有焉。字不欲疏。亦不欲密。亦不欲大。亦不欲小。小長令大。大蹙令小。疏肥令密。密瘦令疏。斯其大經矣。」⁴²書法初學入門，經由張彥遠的整理，首先學習字體的筋骨，所謂筋骨指的是字體血脈筋肉架構，點、畫的橫直先行穩住，則墨的韻味肉豐就有所依附，用筆的姿勢，特須講究藏鋒，露鋒的字容易顯得有病態，病態未能去除，則何能寫出有可看的字。中鋒行筆，筆鋒若不藏，書寫的字像生病樣子，病若不去，則令觀看

⁴¹ 劉小晴：《中國書學技法評注》，上海，上海書畫出版社，2020年，頁176。

⁴² 張彥遠輯錄：《法書要錄》，上海，上海古籍出版社，2013年，頁79-80。

者心生厭煩，如何能夠繼續書寫，字的結體特質不可有過疏、過密，更不能有太大或太小的視點，小又長結構似乎執意撐大，大又短結構望之有小感覺，疏肥的結構顯現著逼緊效果，密瘦的字體產生疏朗感覺，這些都是書寫者需遵守經典法則。習書不能操之過急，學習的階段過渡期，必須持久的練寫，不能好高騖遠的急進，每一種字體的養成時程，有一定時間的累積，過於快速追求多種字體，反而阻礙學習的期程。

南宋陳栖於《負暄野錄》中對李陽冰用筆評述云：

小篆，自李斯之後，惟陽冰獨擅其妙，常見真迹，其字畫起止處，皆微露鐫，映日觀之，中心一縷之處倍濃，蓋其用筆有力，且真不欹，故常在畫中，此蓋其造妙處。⁴³

唐李陽冰的小篆，在書壇獨樹一格，書寫的線條特徵均一，常見真跡，他的字起收筆皆可見露鐫，觀賞字體如映日，中心一縷之處特顯更濃，就因用筆有力，方正不欹，書字亦如畫般，使筆始終保有中鋒運行，書寫的字自然妙處橫生。

項穆的《書法雅言》論及學習書法的心態時說：「學書者，不可視之為易，不可視之為難；易則忽而怠心生，難則畏而止心起矣。」⁴⁴對待書法的態度必須嚴謹，學習書法首重是心態，在未學書之前，不可輕忽視為容易，更不可視為太困難，認為容易就以怠惰心情對待，反之太難心生畏懼，停止進一步學習的心態。以上對初學者的入門難易的描寫，也是用心意念合一的方法描述學習書法的難易。初學之時，重視字的結構，正如項穆《書法雅言》所說：

初學之士，先立大體，橫直安置，對待布白，務求其均齊方正矣。然後定其筋骨，向背往還，開合連絡，務求雄健貫通也。次又尊其威儀，疾徐進

⁴³ 陳栖：〈負暄野錄〉《歷代書法論文選》，上海，上海書畫出版社，2014年，頁376。

⁴⁴ 項穆：〈書法雅言-知識〉《歷代書法論文選》，上海，上海書畫出版社，2014年，頁537。

退，俯仰屈伸，務求端莊溫雅也。⁴⁵

剛開始學習書法，光是執筆這一項，就必須練習多日，才能拿穩，再就橫、豎的筆畫，更是日日練習，寫到熟悉的筆力，是累積一段時間基本功。初學階段最重要練習使筆可以平穩運行，直筆畫與橫筆畫、圓轉畫亦是反覆練習。這種枯燥不止息的練習是必要，相互帶進「均齊方正」心理狀態的要求，字體之間講求佈局向背往還氣息牽連、開合大小搭配網絡，章法自然顯雄健氣勢貫通，整篇作品的字體尊重有威儀，字字透露書家的精神狀態，書寫遲慢或是快速，每一個字的俯仰屈伸進退具有韻律動作，望著整篇端莊溫雅的字，達至舒適的精神陶冶心靈生活。

清包世臣的《藝舟雙楫》從文字造形結構方面著眼，他提出九宮大小的說法，於〈述書下〉篇章有：

字有九宮……格內用細畫界一井字，以均分其點畫也，凡字無論疏密斜正，必有精神挽結之處，是為字之中宮，然中宮有在實畫，有在虛白，必審其字之精神可注，而安置於格內之中宮，然後以其字之頭手足分佈於旁之八宮，則隨其長短虛實，而上下左右皆相得矣。⁴⁶

為了書寫的便利性，每一字內含有「井」字的格線，有九宮格的名稱，將字寫於九宮格內，點畫分布得宜適切，字的精神領袖居處於中宮，字無論疏密斜正，中宮位置是實畫或有虛白具有統帥權，必先審視字的結構。中宮的重要性帶領字的頭手足分佈身旁的八宮位置，隨著字的結構虛實長短，上下左右皆相宜。楷書字的結體運用座標與數學面積的理念，是比較具科學嚴密而客觀的，九宮的說法，最先出現於宋代，通常以尺規算字的距離，專為臨摹移縮古帖而設，不但把九宮

⁴⁵ 項穆：〈書法雅言〉《歷代書法論文選》上海，上海書畫出版社，2014年，頁534。

⁴⁶ 包世臣：〈藝舟雙楫－述書下〉《歷代書法論文選》上海，上海書畫出版社，2014年，頁648。

法用於一字的結構，而且運用於連接字與字之間的關係。至於多個字的安排在包世臣《藝舟雙楫》闡述：「每三行相並至九字，又為大九宮，其中一字即為中宮，必須統攝上下的旁之八字，而八字皆有拱克朝向之勢，逐字移看，大小兩中宮，皆得圓滿則俯仰映帶，奇趣橫出矣。」⁴⁷就以寫出三行的字相或是九個字結構，亦為獨立一個大的九宮，字與字之間亦存在著大九宮，有一字即為中宮，就像統帥般統領身旁上下的兵卒，八字均有向著這一個中宮字朝拱之姿勢，逐字看來，大、小兩中宮，俯仰映帶的美感，產生奇趣橫出的視覺效果。

九宮格延伸觀點則顯得重要，一般人欣賞書法作品，類似閱讀的順序逐字逐行看去，包世臣的大九宮法，則以繪畫的角度眼光，欣賞字與字上下左右鄰居所成的章法形式關係，胡抗美《中國書法章法研究》提及：

在人們的視覺經驗裡，一個物體的空間性是通過它所處的空間及其在這個空間中它與其他物體的關係來確定的，章法的空間性也是如此。如果說把章法中的所有筆墨形象看作是物體的話，其所依托的白空的背就是這些物體得以存在的空間。⁴⁸

章法是從無到有的空間營造，每一個筆墨的書寫造就空間感，形成一種獨特的意象由筆墨與空白處共組形成空間關係。在日常視覺經驗裡，一個字與其他字就有空間氣息關聯，章法的空間是由整篇的文字行與行距而確立，如果將筆墨形體看作是物體元素，則其他空白的背景就是這些筆墨文字依存空間。筆墨與空白處已然形成相互陪襯依存的兩個元素，也就是黑與白的對話。唯有透過漢字的書寫，點、畫所形成單一字體，接著一整行的文字，就有行、列、段落、整篇等，於是就有組合章法空間的開始，可見每一個字在整篇作品是等同重要的大兵，從局部擴展到整體，而章法則是統領元帥。

⁴⁷ 包世臣：〈藝舟雙楫—述書下〉《歷代書法論文選》上海，上海書畫出版社，2014年，648頁

⁴⁸ 胡抗美：《中國書法章法研究》，北京，榮寶齋出版社，2019年，頁135。

劉熙載的《藝概》提及：「草書之筆畫，要無一可以移入他書，而他書之筆意，草書却要無所不悟。」⁴⁹草書的多元化，必須有楷書、隸書、篆書、行草的基本筆畫，能有更多自由度在草書創作藝術方面，所以提到草書的筆畫，是沒有一個筆畫可以移入其他的書體。而眾多書體的筆意，應用在草書都是可行性，而且對各種書體要無所不悟，這可以說出草書的全面性，必須兼通各種書體，草書涵蓋的範圍可廣大。

正如周俊杰在《書法藝術形式的美學描述》中所述說的：「欣賞者不儘看到了一些個別文字、每一個字不同線條的組合，不儘看到了每張作品的片斷，重要的是將一幅作品作為具有表現意義的藝術綜合體加以感知。這種感知能力，以主體對對象的感知程度為限。」⁵⁰對書法尚未入門時可以培養欣賞力敏銳度，先從一個字開始，了解每一個的特性是由不同線條的組合，先看到每一幅作品的片斷，最重要整幅作品藝術表現的綜合體有感知能力，這種感知能力必須有書法的基本功，才能有鮮明認知能力。書法講求是實際的書寫，欣賞能力的培養，對學習亦有幫助，先從一字的學習起步，再進入整行的書寫，學習久了對書寫整篇的字，就不再有困難或恐懼。如此一來字的結構體，講求的法則有對稱、寬窄、大小、輕重、疾緩、向背、濃淡、曲直、高低、短長、欹側等，所有這些形式呼應美構成的原則，主要依賴直覺的反復練習臨帖過程，線條和形式得以掌握越來越熟練的運用。

書法筆墨上出現的意象有時候不符合原先的心意，反而能激發靈感，使得當初構思的「意」得加以修改、變化，心裡的意象和作品之間產生碰觸交互相生作用，太固執於「胸有成竹」反不如「意外碰撞」來得驚喜。清代周星蓮的《臨池管見》曾說：「吾謂信筆固不可，太矜意亦不可，意為筆蒙，則意闌；筆為意拘，則筆死。要使我順筆性，筆隨我勢，兩相得，則兩相融，而字之妙處從此出矣。」

⁴⁹ 劉熙載：〈藝概〉《歷代書法論文選》，上海，上海書畫出版社，2014年，頁690。

⁵⁰ 周俊杰：《書法藝術形式的美學描述》，河南，河南美術出版社，2017年，頁208。

⁵¹書寫的工具之一，但主宰者是人，太在意是不可，意念會被筆所蒙控制，則意興闌珊，筆被意念所拘束，無法靈活的使筆，則筆死。最重要的使我順筆性，筆在手中隨人意，兩者相得，亦筆意兩相融，書寫的字妙處從此出現。其中所探討字的是筆與意結合自然為之，指的就是書法所要表現的內容，既包括自然現象，也包括人的感情，陰陽是各種事物的對比關係，同理亦應用在書法的結體與章法上。

在書寫中常講「用筆千古不易」，此句的意思是指「法」非指「形」，書法講究「尚法」的規矩，用筆潛藏內部的客觀規則，就有藏鋒、中側、順逆、提按、頓挫等千變萬法。圓筆的運行不可呆滯無力，方筆的行筆忌刻板扁平病態。方圓出於自然，不可刻意顯露，不能絕對程式化。康有為在《廣藝舟雙楫》中說：「提筆婉而通，頓筆精而密，圓筆者蕭散超逸，方筆者凝整沉著。提則筋勁，頓則血融，圓則用抽，方則用絮。」⁵²用筆有靈變，致生方圓之分，結體也有方圓構成，不同書體對方圓要求亦不盡相同，頓筆是指下按筆鋒，而提筆是指裹鋒用筆，中鋒運筆則是筆心內含，筆鋒斂裹。方筆運行用頓筆，圓筆則用提筆，提筆直正行筆，頓筆有外拓的行進，提筆有遒勁生韻，頓筆則雄強剛健，提筆中含其實是篆法的中鋒應用，提筆的筆法是流暢溫婉。相對方筆表現是精確密實，圓筆呈現蕭散超逸筆觸，而方筆工整沉著，提筆顯得字的血脈有勁，頓筆則血脈融合，提筆強調中鋒行筆是篆書的法則，頓筆是隸書的方法。篆書有獨特的運筆方式，篆書的結構多是圓筆，隸書的行筆採用篆書方法，逆筆藏鋒。而隸書呈現有方，但亦方圓參用，寫出的字力勁雄強，用筆的練習是書藝基本功，每一種書體提按、外拓需遵尋規矩，寫的字方起顯現力道，蘊涵著圓筆者蕭散秀逸，方筆顯得凝整沉著，提按得宜，字的精神煥發靈活。楷書大部分是方筆，草書用筆多是轉筆，方圓互相參用，述說方圓是不容切割獨立的，而且相互依存、呼應、幫襯、變化，對立統一之間相互應用，方圓並用相互依存合作才能創作出滿意的作品。

⁵¹ 周星蓮：〈臨池管見〉《歷代書法論文選》，上海，上海書畫出版社，2014年，頁720。

⁵² 康有為：〈廣藝舟雙楫〉《歷代書法論文選》上海，上海書畫出版社，2014年，頁843。

用筆的線條中應有曲直粗細變化，書法之所迷人在於神采，字的妙處首重神韻，形質的結構則為次之。起收筆有露藏之別，露、藏鋒表現點、畫線條亦不同，藏鋒用筆拘謹內斂，露鋒易顯浮躁，缺乏含蓄收斂之氣。字起伏即是用筆中的提按，有變化的字體，筆的提按速度快慢，書寫線條有輕重、粗細之分，提按動作即可發揮效用。用筆即為用中鋒最重要的部分，用鋒大致可以分為中鋒和側鋒，沈尹默《談中國書法》對用筆則說：「筆鋒在點畫中行動時，墨水會隨着它所在行動的地方順着尖頭流注下去，不會偏上偏下，偏左偏右，均勻滲開，四面俱到。這樣形成的點畫，自然不會有上重下輕，上輕下重，左重右輕，左輕右重等等偏向的毛病。」⁵³筆鋒隨著墨水運行，點畫的字體影響著行筆，書寫時四面兼顧，點、畫安排的位置、面面俱到，粗細、左右、輕重合宜，另外這些上重下輕、上輕下重、左重右輕、左輕右重的偏向結字，結字架構使觀看者，心生不悅，不會出現偏向的毛病，這樣的字體自然極妙。每一個字皆因勢而變化，渾然天成，所以有百看不厭的妙趣。

執筆決定字體的風格，而用筆是書寫的首要關鍵，產生的作品，就是靠章法的佈局，韓方明再度引述書寫的佈局心得如下：

又曰：夫欲書，先當想，看所書一紙之中，是何詞句，言語多少，及紙色目，相稱以何等書，令與書體相合，或真，或行，或草，與紙相當。意在筆前，筆居心後，皆須存用筆法。有難書之字，預于心中佈置，然後下筆，自然容與徘徊，意態雄逸，不得臨時無法，任筆所成，則非謂能解也。⁵⁴

章法是習書的過程中最難的功課，必須靠著學習他人的作品，章法的傳統違而不犯，合而不同，在書寫之前，先想所書的紙張，是何詞句，言語多少，及紙色目都需考量。書寫的內容構思詞句字數，該以何種書體表現，可以是楷書、行書、

⁵³ 沈尹默：《談中國書法》，臺北，莊嚴出版社，1983年，頁6。

⁵⁴ 沈尹默：《談中國書法》，臺北，莊嚴出版社，1983年，頁34。

草書，須先有心意，才有用筆，皆須存用筆法，預先在心中佈置，然後下筆，自然與徘徊，講求意態雄逸，不得臨時無法，任筆胡亂書寫。紙張的種類搭配水墨陰陽、濃淡、大小、輕重、疾緩等筆法因素，書法的意境非常重要，對於筆法的運用，兩者互相配搭，有時候難書寫的字，預先於心中練習佈陣筆法，每一字的結體對應整個作品章法均有特殊的安排，而非臨時安排任意無法。

就現有的行書如《蘭亭序》與《祭侄稿》是書家當時因特殊情境一次性完成，有寫錯字塗抹的，或是漏字或是插入字等等，並不影響作品整體的美感。論及書法的佈局、章法之事，非一朝一夕幾可達成的，必須練就累積書寫的功力，信手拈來就能心筆合一，章法於伊文琦《中國書法之『哲學』》闡述如下：

章法是由點畫、結構、字距、行距、題款、印章等各種分割的個體單位所組成的一種綜合性的空間效果。這種形式構成，雖然被限制在一定的框架內，但在這個空間內任筆墨變化萬千，任餘白大小組合，任作者自由翱翔……其中充滿着力的回旋，充滿着黑白的韻律節奏，也充滿着書法藝術的形式規律。⁵⁵

每一個字在章法佈局中即佔有一個重要位置，必須審慎觀照左鄰右舍的字，尚須兼顧與上、下的關係，大小的字體變化、或左傾或右倒，在相互配合穿插造形的變化與和諧，字距、行距、落款、印章要求得宜的銜接安排，必須經營與思考，考慮字體與字體長短、斜正、方圓、收放，造形通過變化，呈現開放式，隨時依需要調整，通篇的呼應關係像網絡，無一處是多餘的不合宜，更呈現豐富的形態。每一行氣代表書家經營的整體造型元素，隨這些組合的單一字體到通篇的字體，筆墨與空白的搭配、參差錯落，用筆的提按、疾澀快慢，用墨濃淡所有因素通通參雜其中，使觀賞者觀閱一幅作品視覺是享受著美好視覺。

⁵⁵ 伊文琦：《中國書法之『哲學』》，北京，華文出版社有限公司，2019年，頁40-41頁。

陳振濂《當代書法評價體系建設》提及：「書法的用筆方法和點畫、線條表現形式也是從簡單漸次發展到豐富的。」⁵⁶漢字的基本筆畫在書家的筆下，點畫形式是多變，在臨摹碑刻的過程中，應當將筆當刀鋒有力的揮毫，特別注重力的表現。隸書與楷書點畫特別注重有變化，碑刻書法的形容其點畫美貌，用的語彙字詞有自然界的動物龍、蛇、象牙、鳥，風景的雲霧、峻嶺、花草、岩壑、流水等用語，遵從自然現象說明書法美的品味。書法是建立於一定的技法和學識積累之上的，書寫之前必先去除雜念、觀物取象，多臨摹其他書家的筆法，平時不斷累積的養份，此時則是隨著感情灌注於作品中。書法利用毛筆、墨和宣紙特性，造成字體枯濕濃澀、輕重、快慢的筆法，形成點畫的筋骨血脈，呈現如自然萬物有生命樣貌。

執筆、筆法、章法乃書法所涵蓋的三項重要內容，書法由執筆用筆開始，而終成於章法。書法單字即可看出書家的筆法功力，整篇的作品章法是最後的成果，靠的是章法佈局取勝，每一位書家的看家本領是安排章法。學習章法是累積經驗，先是學習其他書家的模本，有時候一幅作品為了章法，就書寫數次，尚未滿意，就必須再練習直至差強人意為止。章法是書法的完整生命力，總有章法之美遠勝過於結字之工說法，着力於經營的章法，結字不美靠著章法掩飾，時有書家的作品中每一個字，並不覺得筆畫有多好，各行單字亦具奇醜模樣，然而從整幅的作品看來，又覺得有一種說不出的美妙組合，整體的字頓時都活靈變佳，也許是視覺的觀點參酌融合虛實完美元素，帶出獨特的審美價值。

沈伊默對書法用情之深，在《談中國書法》其中一篇〈書法論〉，論述契合本章宗旨。首先毛筆居最重要的角色，筆法是書寫純熟之後，衍生各種書論，例如有第一論筆法包括選筆及執筆有詳盡的提點、第二論筆勢討論各書家的字法及書寫的運筆等，第三論筆意是書家的特色神韻，最能符合獨創性，亦為勝出的獨特關鍵點。至於常提到「行行有活字，字字求生動」則有兩種不同見解：其一則

⁵⁶ 陳振濂：《當代書法評價體系建設》，上海，上海書畫出版社，2019年，頁159。

是每一個字實為展現小章法，串連每行的字構成整篇的作品，用的行與字之間距離有合作關連性，類似文字的美編穿插安置，以顯示類似圖樣的文字，例如字的書寫在每一行列位置影響下一行文字的佈局。其二則是章法與字關連性，書法其實蘊涵與活字畫形式所構成美感原則，雖是單一字樣，實則開啟章法於書法表達形式美感。

在書法上依傍古人，是學習的根基，在不知如何書寫有美感的字，臨摹前人的碑帖，取法名家的佈局，這是習書的過程經驗，以追求書法酷似的結字筆法。但常用別人的筆法及章法經過一段時間練功之後變成我法，終究書法是靈活的字體，必須有自我風格價值的存在，才能開創熱愛藝術的永續性。

本章節就唐代的韓方明的授筆要說，經由上述詳細闡明，使學習者有精神的領頭方向，慎選一枝好筆，援用上述的執筆、用筆、章法佈局等，假以時日，日日勤練書藝，必有自家面貌的書法風格。

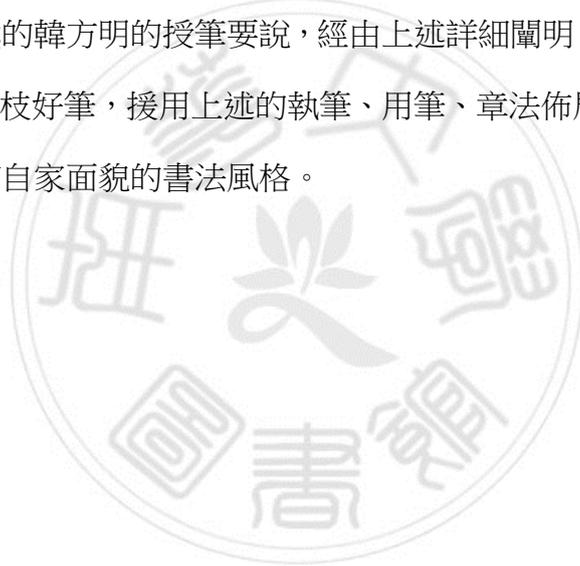




圖 3-3 撥管法



圖 3-4 撮管法



圖 3-5 握管法



圖 3-6 擗管法

第四章 筆法及章法在後代的發展

唐代與宋代在書法史書壇上各自創造高峰期，由宋代之後元明過渡到了清代，於所處的時代，各個書家有著獨領風騷的地位，從社會文化背景與書家個性及品德特徵，在書法發展史創造作品中產生交互影響，就唐代設置書學博士，促成書法藝術的普及性，不會書寫毛筆文字是少之又少。而來到宋代「尚意」的興起，造就書家追求個人化的書風，各自成為書家，創建行書、草書書法史上的高峰期。元明之際因時代背景產生追求差異化的風格要求，又在清代的高壓政策下促成考據學的興起「金石派」，書家眾多難以勝數，具有獨創性的書家，有鄧石如、吳昌碩等多人，書藝真正的影響力可謂博大精深。現代的書家無不在精進書藝的特色，各顯現個人的書風。

唐韓方明所提出的用筆法，應用在各種書體的形式與傳統書法的筆法，有自律原則，每一種書體都有自我的筆法，楷書有楷書的筆法，篆書有篆書的筆法，隸書有隸味的筆法，而草書亦有獨特的筆法。書寫的基本特質，首先學書的老師，帶領學習各書家的用筆，奠定學習的根基，筆墨隨人意，用筆的功力，水到渠成，到了養成熟練階段就必須擴大學習，吸收各書家的風格，如海納百川，經由篩選融合各書家的風格，創出個人的獨特字體，筆法的變化，墨色的濃淡多層次變化，特出的字體組合一幅完整書法作品，其實章法顯得非常重要，簡要的說章法是書法創作的靈魂，綜合多種因素構成局部和諧統一的審美規則。

第一節 筆法及章法之特色及價值

唐代的書法脈絡清晰達於高峰期，唐代的楷書、草書繼承二王及筆法又自創新的筆法代表經典，使書法的延續有了一脈相傳的典範。書法的血脈永遠就有建構軌跡可尋。書法的傳承筆法最為重要，在張彥遠《法書要錄》中提及書法的傳承有：

蔡邕受於神人。而傳之崔瑗及女文姬。文姬傳之鍾繇。鍾繇傳之衛夫人。衛夫人傳王羲之。王羲之傳之王獻之。王獻之傳之外甥羊欣。羊欣傳之王僧虔。王僧虔傳之蕭子雲。蕭子雲傳僧智永。智永傳之虞世南。世南傳之歐陽詢。詢傳之陸柬之。柬之傳之姪彥遠。彥遠傳之張旭。旭傳之李陽冰。陽冰傳徐浩、顏真卿、鄔彤、韋玩、崔邈。凡二十有三人。¹

書法必須有古人的法帖為根基，講究傳承的依據。書法最看重是筆法，在這裡提及蔡邕的筆法得自神人，而又此筆法傳授崔瑗與女兒文姬，文姬再傳授給鍾繇，鍾繇傳授給衛夫人，而王羲之的書學啟蒙老師正是衛夫人，王羲之又傳授給自己兒子王獻之，王獻之傳授至羊欣，羊欣傳授王僧虔，之後轉傳至蕭子雲，再轉傳至智永，智永傳授虞世南，世南又轉傳至歐陽詢，詢傳授至陸柬之，柬之傳授至張彥遠，彥遠傳授至張旭，張旭傳授至李陽冰，李陽冰傳授給徐浩、顏真卿、鄔彤、韋玩、崔邈，總共是二十三人。所有書法的筆法必須精心研讀臨摹後，靠著書寫過程才能悟出其中的道理，當時的環境裡，流傳的墨跡少之又少，只有借助簡牘、甲骨文，才得以見到書家的墨跡。

韓方明的書論的特色應是筆法及章法兩大主軸，書法的筆法是有脈絡，書法掌握的非常獨特美學觀點，始終圍繞著點、畫線條韻味節奏，在歷史上永不滅絕的傳承，多少人用畢終生時間，從事學習這一項技藝，即可靜養身心，又可以延年益壽，有神奇的妙用，非書法莫屬。劉軍強與田建恩〈唐代書家韓方明及其《授筆要說》〉提及：「而唐代社會是書法發展的繁盛時期，筆法已經在當世普遍流傳，不可能還僅僅掌握在一些能得到『秘傳』的人手中。各文重傳授脈系之說，蓋旨在證明作者闡述筆法的權威性，以期得到大眾的認同罷了。」²唐代是書法的盛世，筆法在當時的社會應是普遍流傳，不可能只掌握在少數人的手中而所謂的「秘傳」，

¹ 張彥遠輯：《法書要錄》，上海，上海古籍出版社，2013年，頁12-13。

² 劉軍強與田建恩合著：〈唐代書家韓方明及其《授筆要說》〉《美術觀察》，2019年05期，頁63。

各文重傳授脈系之說，旨在證明作者闡述筆法的權威性，以期得到大眾的認同。書法的魅力透過線條張力，就能令人如痴如醉愛不釋手，書法作品具有歷久不衰的有恆性，很難找到一項藝術創作有持久的熱誠，書法的魔力即是如此強大，也是代代有書家勝出的新世代。

至於書法的筆法有內擲法、外拓法，於俞建華《中國書法通解》中描述如下：

內擲法的「起伏頓挫」，加強了線條兩端的形態變化，換句話說強化了筆畫的「骨骼標誌」，顯示了力的存在，自然以骨氣勝。外拓法的「剛用柔顯」，減弱了筆畫線條兩端的形態變化，重在使轉，把力的顯露化較為均衡的力的內蘊，自然有如筋腱的韌健。³

以上兩種運用的筆法，內擲法的起伏頓挫，加強了線條兩端的形態變化，增加筆畫的骨骼標誌，顯示了力的存在，以骨氣勝，外拓的剛用柔顯減弱線條形態的變化，重在使轉，把力的顯露較為均衡的力的內蘊，自然有筋腱。因書家的習性及運筆走向而決定，「筆法」是書寫的點畫必須遵循的根本方法，「筆勢」因人的性格，就多了很大的彈性，點畫有肥瘦、曲直、和峻等線條，所以學習書法時使用正確的執筆法，自能得到「筆法」。

歷代的書家遵從用筆規則，兼備的各種書體，於「用筆」、「章法」的兩大內容成就豐富書法史，不同的用筆和章法造就書法多樣性的面貌。唐代諸多的書家無不對用筆練過好基本功，唐代的張懷瓘論述《論用筆十法》云：

偃仰向背：謂兩字并為一字，須求點畫上下偃仰離合之勢。

陰陽相應：謂陰為內，陽為外，斂心為陰，展筆為陽，須左右相應。

鱗羽參差：謂點畫編次無使齊平，如鱗羽參差之狀。

³ 俞膺浩、俞建華合著：《中國書法通解》，杭州，浙江人民美術出版社，2019年，頁27。

峰巒起伏：謂起筆蹇衄，如峰巒之狀，殺筆亦須存結。

真草偏枯：謂兩字或三字，不得真草合成一字，謂之偏枯，須求映帶，字勢雄媚。⁴

字的體勢各有不同，每一種型式結構有獨自韻味，上下結構的字體有偃仰離合向背，形成類似兩字合併為一字，這時要求點畫上下偃仰離合的姿勢，寫出的字方具美感。另有陰陽相應的字體調合層次外部是為陽，內部是為陰，且左右必須相應，必須注意的細節。有些字體結構左右兩邊，要求有參差高低之狀，寫出的字體有律動感。更有些字如峰巒起伏，有高有低形同山的形狀，運筆時注意中鋒行筆亦須存結。一個字筆法不可有楷書參雜草書，這種書寫法稱為真草偏枯，草書講求映帶，字勢具有雄強媚趣，書寫時必須時時注意到的筆法，不能不時時刻刻留意。

書家的用筆書論《三十六法》的唐歐陽詢提出如下：「排疊、避就、頂戴、穿插、……回抱、包裹、卻好、小成大、小大成形等三十六技法」，上述的三十六技法是因字體結構各異，而三十六法是因應各種體勢的字而形成，而衍生的方法，書家勤練基本功，掌握每一類形字體的特質，無非是為了重現美感的字。

根據漢字的形態，陳振濂《書法美育的經典圖釋》探索：「平衡、對稱、排疊、錯落……每一個字就是一個造型單元，又是一幢建築。」⁵漢字書寫的要求，並沒有強烈的規範，但首先保有平衡、對構、排疊、錯落的美感。每一個字個有獨自的造型，組合在一起就像一幢建築物。而書法家沈尹默在《談中國書法》中提到：「所以歷代書家的法書，結構短長疏密，筆畫肥瘦方圓，往往因人異，而不能不從同的，就是『筆筆中鋒』，因此知道，『中鋒』乃是書法中的根本大法，必當遵守的唯一筆法。」⁶書學的根本大法，就是時常提醒使用中鋒，從歷代書家

⁴ 張懷瓘：〈論用筆十法〉《歷代書法論文選》，上海，上海書畫出版社，2014年，頁216。

⁵ 陳振濂：《書法美育的經典圖釋》，杭州，浙江人民美術出版社，2017年，頁6。

⁶ 沈尹默：〈書法論〉《談中國書法》，臺北，莊嚴出版社，1983年，頁6。

的法帖、碑學，字體結構有長短疏密，筆畫有肥瘦方圓，往往因書家書寫的書風而異。而其中不能不從同的準則，就是「筆筆中鋒」的提點，因此書家在用筆上必須遵守唯一大法就是中鋒書寫，除了臨摹、讀帖二事，更重要的是讀書、閱事，這也表達書家堅持的觀點。

書法賦與精神生活上的寄託，在書寫的過程中，享受書藝融入生活中，講究注重用筆的細處，朱和羹曾說：「用筆到毫髮細處，亦必用全力赴之，然細處用力最難。如度曲遇低調低字，要婉轉清徹，仍須有棱角，不可含糊過去。如畫人物衣褶之游絲紋，全見力量，筆筆貫以精神。」⁷執筆有個原則，就是須淺，淺則易於轉動，書法的執筆不能太鬆，亦不能過緊，所謂淺不是沒有力度，而是鬆緊適宜，找出自己最合適執筆，這是書家的用筆經驗，用筆的方法，太輕浮寫出的字浮滑，太重則整個字又顯厚重拙醜，書法具有養氣，亦能助氣。靜坐書寫楷書數十字或數百字，便覺煩躁心情頓時平靜。若書寫行草，大筆揮洒，心裡更覺痛快淋漓，又覺心靈煥發。用筆需每個細節顧到，就算毫髮細處，亦必用全力赴之。然而細處的用力最難，如譜曲般到低調處的字，仍然要清亮流轉，仍須保有棱角，不可含糊帶過，就像畫人物的衣褶游絲紋，長而細，具有飄逸靈動，全見力量，姿態生動活潑，筆筆貫以精神，其妙處就在筆筆中鋒。

幾千年來的書法藝術的呈現方式有楷書、篆書、草書、隸書等，自有歷史以來書法文字的創造絕美審美觀。各個書家獨特審美的主觀因素，創發各式字體的結構，唐代的楷書、草書高峰期與宋代的行書、草書獨創性及清代的篆書、隸書高峰期，在書法史上代表的書家如黃庭堅等，是書法的豐盛期之新的里程碑具有偉大創舉。

清代楊守敬在《學書邇言》中說：「又嘗見臨摹古人，動合規矩，而能自名一家，則學力之疏也。而余又增以二要：『一要品高，品高則下筆妍雅，不落塵俗；一要學富，胸羅萬有，書卷之氣，自然溢於行間。』」⁸書法的開始從學習書

⁷ 朱和羹：〈臨池心解〉《歷代書法論文選》，上海，上海書畫出版社，2014年，頁740。

⁸ 楊守敬：〈學書邇言〉《歷代書法論文選續編》，上海，上海書畫出版社，2019年，頁712。

臨摹古人的法帖，奠定自己的基本功。所有的筆畫動合規距，書法的初學臨摹從眾多古人的經典法帖中吸取養料，所有書體的筆畫必須符合規距，但卻不能自成一家，是因學習的過程有疏失，而作者自己又增加二項要求，一項定求品格高雅，不落塵俗。如此一來則下筆必定妍雅，再則要求一項學養豐富，胸羅萬有，多多涉獵各方面的書籍，充滿書卷之氣，自然溢滿於行間，所以在字裡行間透出表達書家品格及學養。

書法家沈尹默在《談中國書法》中提到：「要離開筆法和筆勢去講究筆意，是不可能的一件事情。從結字整體上來看，筆勢是在筆法運用純熟的基礎上逐漸演生出來的；筆意又是在筆勢進一步相互聯系，活動往來的基礎上顯現出來的，三者分而不分地具備在一體中，才能稱之為書法。」⁹學習書法的首重筆法與筆勢，就是使用中鋒，兩者並在同時演生出筆意，書學練到純熟用筆及筆法，是每天不能中斷的寫字，書法離開筆法和筆勢而只講究筆意，是不可能的一件事情。筆勢在筆法運用純熟的基礎上逐漸演生出來的，筆意又是筆勢進一步形成互聯體系，書家書寫的基礎上明顯表現出來，也就是說筆法與筆勢和筆意三者很難畫分清楚，才能稱得上為書法。堅持「筆筆中鋒」，因此書家在用筆上必須遵守中鋒書寫，除了寫字還是寫字，這表達書家堅持天天書寫的觀點。

書寫作品的執筆的高低、側斜、懸腕等技術，再加上下筆的輕重緩急，呈現線條、點畫，書法的表現形式。不同的書家，有不同的執筆法，就有書家堅持用回腕法，這樣寫出的字，形成個人特殊風格。執筆之姿影響筆鋒着紙時就有不同表現，筆法的中鋒、側鋒、方筆、圓筆、虛實、順逆等，書家的用筆風格不同，都經過幾十年練習而逐漸形成既定的筆法特點。書法模仿學習，學習者靠著不間斷臨碑帖，體悟筆法及章法書藝養份，創作時筆法有了強大的生命力，創造自我面貌字體更是重要的依據，藉彼此互相臨摹創作且同時觀摩歷代碑帖，累積書學豐厚的利基。

⁹ 沈尹默：〈書法論〉《談中國書法》，臺北，莊嚴出版社，1983年，頁17。

第二節 筆法及章法之傳承與創新

書法的用筆至高境界彷彿與神仙來往，書法的妙境在於書寫時用筆之順暢，更像宛轉的似獸伏龍般悠游逸境，書寫的用筆已達出神入化的境界，心境隨著書寫的蕭散淡逸，似有神仙般的風韻，這是書家的親身體驗經歷。隨著韓方明書論之後，各書家對筆法的追求亦不停歇，來到晚唐的書家書體論述如下：

一、晚唐及宋代楷、行、草書體

唐代末期的書家柳公權，楷書用筆保留延用歐陽詢的內擲筆法，還學習顏真卿的外拓法，注重骨力，顯現了「體勢勁媚」的結字，在「撇」畫運筆速度形式就模仿類似顏真卿，保持固守著筆法，而再特意改變短撇按重，而長撇顯得較提輕，這是他的自創結字書體。融合歐陽詢與顏真卿的字再創出自我面貌的字體，從楷書的字體不難看出中間緊密，四面較為開張，結構為寬長型，尤其是寶蓋頭的字蓋頭細長加寬大效果，另外再強調「口」的上寬下窄的結構，這些都是「柳體」的特色。在彭道衡《唐楷典範與其教學之研究》說：「而柳公權又能廣泛的汲取前人的法乳，……如其起筆多方，收筆多圓、長劃多瘦，短劃多肥，豎筆多逝瘦，橫折多圓勁，因而輕重有致，變化多端，既筋骨強健，而又血肉豐潤。」¹⁰這說明柳公權的用筆特色，起筆多用方筆，而收筆多用圓筆，如此一來，筆畫有變化，長劃顯得瘦勁，而橫短劃又顯得多肥，線條有變化，張顯出字的架構筋骨強健，而又血肉豐潤的個人風格。

來到晚唐柳公權算是最後一個楷書的書家，將所有書家的特色融合，提煉的一種法度嚴謹的書風，強調的筋骨風味，但少了渾然天成的氣勢。在康有為的《廣藝舟雙楫》中探索到：「誠懸則歐之變格者，然清勁峻拔，與沈傳師、斐休等出於齊碑為多。」¹¹每個書家有自己的喜好，對於書法更是自我的堅持。在柳公權的書字可以看出轉化歐陽詢的筆法，開始改變書體格式的結字，然書體依舊充滿

¹⁰ 彭道衡：《唐楷典範與其教學之研究》，國立臺中教育大學語文教育學系博士論文，2017年，頁164。

¹¹ 康有為：《廣藝舟雙楫》《歷代書法論文選》，上海，上海書畫出版社，2014年，頁822。

清勁峻拔，說明他的線條是剛強細瘦挺拔，這是得力與沈傳師、裴休兩人臨摹齊碑。從中得到書法的養料，甚至可以獲得更多自創個人筆法的樣貌，追尋古人的法度。方建勛《行書的故事》對於柳公權行書的作品《蘭亭詩》提到：「它的轉折處，『骨感』非常突出，不儘是由於筆畫瘦硬，而且在轉折處，多用翻折筆法，折多於轉，所以『有稜有角』。」¹²柳公權的書法用筆在轉折處，多具骨感，由於筆畫瘦硬，而且在轉折處，多用翻折筆法，形成「有稜有角」的字體，也是「柳字」的特色。



圖 4-1 柳公權《玄秘塔碑》（浙江人民美術出版社）

¹² 方建勛：《行書的故事》，北京，中信出版集團股份有限公司，2021年，頁108。

楷書、草書的表現風格不同，張懷瓘的《書議》探索草書與楷書的區別道出：

然草與真有異，真則字終意亦終，草則行盡勢未盡。或烟收霧合，或電激星流，以風骨為體，以變化為用。有類雲霞聚散，觸遇成形；龍虎威神，飛動增勢。岩谷相傾於峻險，山水各務於高深，囊括萬殊，裁成一相。¹³

在書法方面草書與楷書兩者的最大區別，在於楷書的書寫字完成原要表現的意就終了，而草書就不同，書寫終了時其氣勢尚未到盡頭，還具有廣大的想像空間，等待觀賞者的發想與感動。則以大自然的現象表現草書面貌，其宏偉氣勢類似烟收霧合，或者更類似電激星流的大氣魄，以風骨為主體，以變化為客體之用，兩者互有體用。更形容雲霞聚散，碰觸成形，比喻龍虎威神，莊嚴神情增加韻味，靈活飛舞增加大氣勢。大自然的岩谷傾斜景像增添峻險之勢，草書就有類形岩傾峻險的字體，山水各自於高深，草書的字體莫測高深，囊括萬般殊異，自能裁成一相。在書法唯有草書點、畫變化多端，只能驚嘆大自然的鬼斧神工用於諸多草書體上，沒有違和感，達到加分和諧美感。

草書的形式有幾種類形，在倪旭前主編《書法藝術》就提到：

草書，尤其是今草與狂草，因其筆畫點線、體態造型的豐富變化，章法的連綿縈繞，氣勢的流轉飛動，比之篆、隸、楷諸體，更適宜於表現書家的思想情感，實可謂書藝術中最具抒情功能、最能體現審美性的一種書體。因此，草書的成熟和崛起，可以看作是書法藝術的自覺或者說書法藝術精神的真正確立。¹⁴

¹³ 張懷瓘：〈書議〉《歷代書法論文選》，上海，上海書畫出版社，2014年，頁148。

¹⁴ 倪旭前主編：《書法藝術》，北京，清華大學出版社，2020年，頁11。

草書的魅力，是書寫者可以盡興抒發自己的情感管道，尤其是今草與狂草兩種書體，體態造型伴隨著書家的運筆豐富變化，章法的連綿映帶縈繞，整個氣勢流轉飛動，比起篆、隸、楷書體，更適合表現書家的心緒，更具有抒情功能，強烈體現審美性的一種書體，草書的書寫魅力實不可擋，沒有一種書體能有草書神奇的魔力。

書藝來到宋代轉向「意造」風潮，即強調主觀的變化意識，正如書界所謂「宋人尚意」，經由蘇軾、黃庭堅、米芾等人的革新，在點畫和字體結構上改變傳統既定書寫模式，走出一條不同路徑，另開生面，開創書法的新格局。

熊秉明《中國書法理論體系》提及：「宋代書家創作生活有一共同的歷程，便是先學習唐法，繼之以擺脫唐法。擺脫之後追求什麼呢？追求自由表現，形成自己的風格。楷書規矩很嚴，不容許自由輕鬆的製作，所以宋人不再有真正的正楷，若寫楷書也決非初唐的真書。」¹⁵宋代書家學習書法必須先向唐代取法，但是有了根基之後，強烈擺脫唐法的束縛，創作自己的書風。楷書的規矩森嚴，不容許自由新的創舉，所以在書法創作領域裡，大部分捨棄楷書，另起爐灶以行書、草書為首選，自由性又有豐富多元性。

宋代的行草書代表人物有蘇軾、黃庭堅、米芾、蔡襄等四大書家，書法明顯看出傳承的筆法，在周睿《士人傳統與書法美學》論及：

為了脫俗免俗，蘇軾取平和蕭散一路，而黃庭堅和米芾則取拗峭和奇肆，以狂狷代替醇和的「姿媚」。黃庭堅的「長槍大戟」、米芾故意造作的歇側和斜聳，既不同於晉人的自然風流，也不同於唐人的正直闊大，而是一種難以遏制的個性化傾向，不合時俗，不甜媚，不踐古人。¹⁶

宋書家各有自家的風貌，為了脫俗免俗，蘇軾的平和蕭散一路風格，黃庭堅變出

¹⁵ 熊秉明：《中國書法理論體系》，臺北，雄獅圖書股份有限公司，1999年，頁83。

¹⁶ 周睿：《士人傳統與書法美學》，南寧，廣西美術出版社，2017年，頁316。

「長槍大戟」的筆法。而米芾則取拗峭和奇肆代替姿媚，故意敬側和斜聳，創出不同晉人的自然風格，亦不同唐人正直闊大，這些個性化的傾向，不與前人同的創新風潮。

蔡襄（1012—1067）年，字君謨，興化仙游（今福建仙游）人，官至端明殿學士，有「蔡端明」之稱，又有「蔡忠惠」稱謂。能夠深入傳統書林，各體皆備。至於蔡襄的書藝在《書林藻鑑》則說到：「古人以散筆作隸書，謂之散隸，近歲君謨又以散筆作草書，謂之散草，或曰飛草，其法皆生於飛白，亦自成一家。」¹⁷書法必須有前人的傳承筆法書藝，代代相傳之後，每位書家相傳之後，則衍生的筆法全得自古人。而蔡襄的筆法全部得自行書，故說到其筆法得自吸收王羲之、顏真卿等前人之法而發揮繼承之，正是師承源流的論點，然蔡襄的行書守度繩墨中，謹守法度，書家的個性特質不同，形成不同的書風。古人以散筆書寫隸書，稱為散隸，蔡襄改以散筆書寫草書，被稱為散草，稱稱為飛草，其筆法皆生於飛白，亦有獨特筆法，自成一家。蔡襄的草書作品有《腳氣帖》等，有使用輕捷靈動的筆法，用筆寫意的手法，中鋒行筆，整個運筆無滑流的筆意，在字體的結構疏朗，應用得宜的空白疏密，營造連綿回繞的氣勢，尤以「了」字的拉長營造大的疏離感，行與行的間距大，「中軸線」一致，成一直線模式，這是蔡襄草書的特色。從蔡襄的書法作品，可以看出他的筆法大部分傳承古人，但自創的部分較不明顯，所以無法呈現獨特自我個性的書藝，可供後人臨摹學習。

¹⁷ 馬宗霍輯：《書林藻鑑》卷第九，臺北，臺灣商務印書館，1982年，頁207。

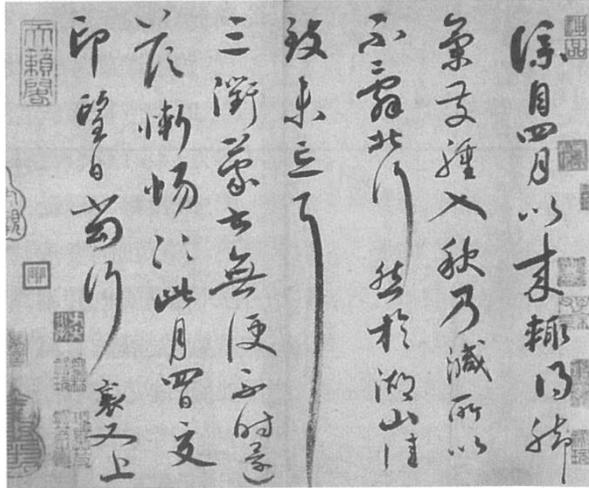


圖 4-2 蔡襄《腳氣帖》(江西美術出版社)

蔡襄的筆法正是用「逆筆」，增加線條的力度與厚度，有雄渾沈著的氣勢，粗細、枯濕、順逆造作字的疲軟或是勁健，這是書家的用筆，以逆筆書寫則字的力道增強呈現。蔡襄的書藝在書壇上的實踐力，在葉培貴《行書教程》有如是說法：「他的書法的最大特徵，是全面，晉唐兼修，各體皆能，其才能之全面，法度之豐足，……對於沉寂不振的書壇來講，太需要這樣的書家登高一呼了。」

18

蔡襄的書法最大特徵是全面，取法晉唐，各種書體皆能，他的才能是全面性，具備豐足的法度，對於當時的書壇，太需要這樣的書家登高一呼了。蔡襄行書作品《澄心堂帖》，原則上可看出有顏真卿的楷書影子，用筆多用側鋒，字體呈現妍美，字字舒展，圓滿結字，顯得寬博，行氣大度。如同作者的性格胸懷明澈，行筆自如，雖有書寫時放縱心情，見字如見人，風範佳美。蔡襄的行書涵養得自王羲之、顏真卿的筆法，雖承接沿襲前人的筆法，但因個性並不強烈特出，在書學上稍顯薄弱，終究不像蘇、黃、米三家有自家的個性開創書體，表現的字體在書法成就上不具有獨創書風。

¹⁸ 葉培貴：《行書教程》，南昌，江西美術出版社，2019年，頁60。

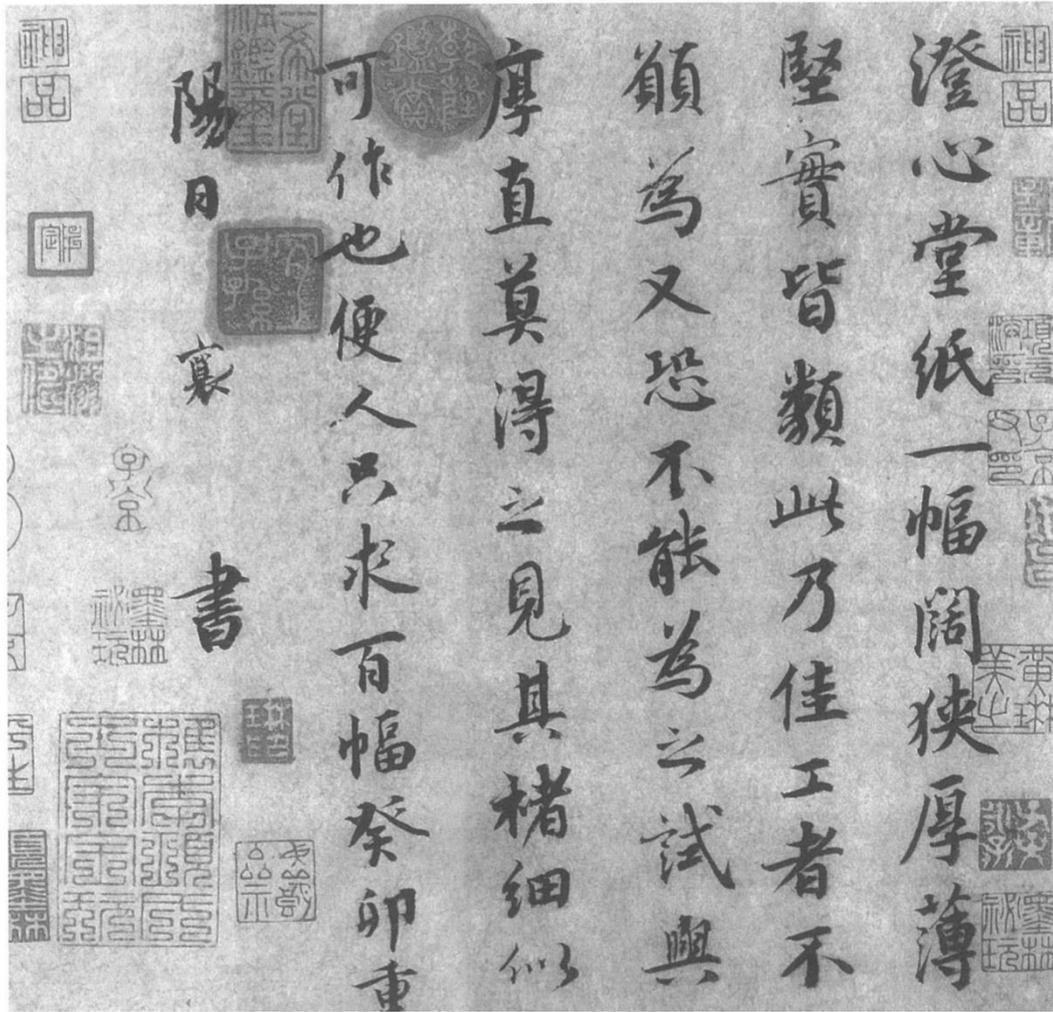


圖 4-3 蔡襄《澄心堂帖》（中信出版集團股份有限公司）

再有蘇軾（1037—1101）年，字子瞻，號東坡居士，工詩、文、詞、書，其提倡：「我書意造本無法，點畫信手煩推求」的書法理念。雖是造本無法，但必須有前人的傳承筆法。點畫隨手注意結構，推崇自然無造作的審美觀，尤以出新意的創作思維準則，但仍堅守於在法度之中，所有新意創作存於法度裡，寄妙理於豪放的筆法之外。開啟了「尚意」的風向，觀看他的草書墨跡《寒食帖》信手寫來，妙處橫生，氣質古雅，即使不合法度，亦自立一種風流妍媚的韻味。他的執筆怪異特別採用單鈎筆法，筆法中的橫畫多用中鋒，反而豎畫用側鋒，這種行筆造成橫畫較厚重，而豎畫顯得較輕，形成的字體結構寬廣橫扁。整體觀看蘇軾的字特厚墨肉豐的形式，也許是所標舉的風格，正是黃庭堅所稱的病態，亦是個

人自創的面貌。

在《書林藻鑑》探索蘇軾的筆法提到：

《黃庭堅云》東坡道人少日學蘭亭，故其書姿媚似徐季海，至酒酣放浪，意忘工拙，字特瘦勁似柳誠懸，中歲喜學顏魯公楊風子書，其合處不減李北海，至於筆圓而韻勝，挾以文章妙天下忠義貫日月之氣。……雖其病處，乃自成妍，又云，東坡書隨大小真行，皆有娥媚可喜處。¹⁹

黃庭堅是蘇軾的門生，對於「蘇體」的源流非常了解，從年少開始學習《蘭亭序》，所以字體姿媚像極徐浩的書體，徐浩得自右軍之肉豐，而失於俗味。觀看蘇東坡的字特瘦勁又有柳公權的筆法融入，到了中年改學習結構得自顏真卿、楊凝之、李邕書藝，性格喜酒酣醉之際行筆，放浪形骸而忘了工拙，尤以文章之妙縱行天下，忠義貫穿日月天地之氣。筆畫渾厚墨重的字體，這些盡可說他的病處，但也能自成一格，造就特殊結字醜樣之姿，再說蘇東坡的大、小楷、行書，皆有美媚風韻之處。

¹⁹ 馬宗霍輯：《書林藻鑑》卷第九，臺北，臺灣商務印書館，1982年，頁214-215。

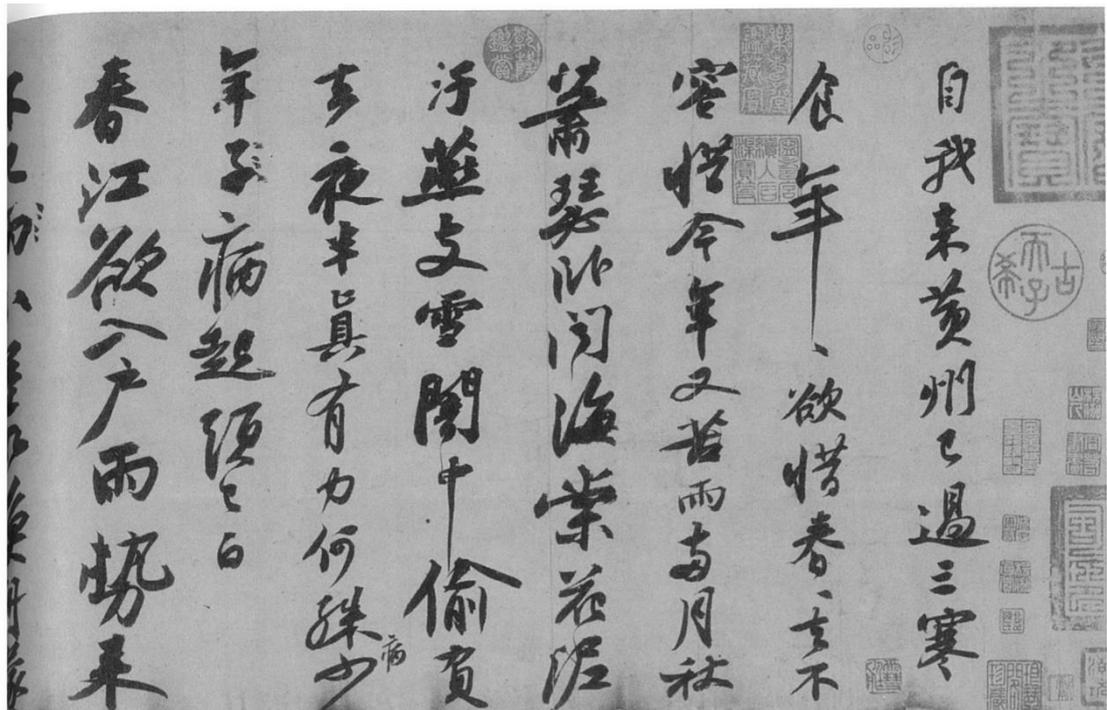


圖 4-4 蘇軾《寒食帖》（上海書畫出版社）

蘇軾的行書有了嶄新的書寫樣式，注重開闔、大小的穿插，始終保持中鋒、側鋒相互應用運筆，這是書家堅持的原則。由於自然的書寫，所以整篇的作品一氣呵成行書。行書代表作品有《前赤壁賦》等，觀看蘇軾的行、草書用筆有厚重肉豐的行書與參入草書的筆意，兩者筆法並不違和，反而創出特殊的用筆，流暢度精采絕倫。方建勛《行書的故事》提及：「書法欲要不俗，需從個人的心胸氣質上着力。唯有心胸不俗，落筆才可能不俗。心胸氣質在很大程度上需要陶冶，讀書是一重要的陶冶途徑。」²⁰書法欲要不俗，需從個人的心胸氣質上着力。唯有心胸不俗，落筆才可能不俗，心胸氣質的陶冶，讀書是一重要的陶冶途徑。蘇軾的行、草書表現個人特質，與楷書保持著嚴謹與深沈功力，兩種截然不同的風格。臨摹顏真卿、李邕等人書體就發現轉筆的運用豐富性，多應用連續的形式，創造出字與字的呼應，更帶動行氣的流暢，先學習用筆方法，才能臨摹其精華之處。

²⁰ 方建勛：《行書的故事》，浙江，中信出版集團股份有限公司，2021年，頁156。

蘇軾就說過：「把筆無定法，要使虛而寬。」²¹據前人所述，蘇軾的執筆方法，僅用大拇指與食指拿筆，即為所謂的「單鉤」執筆法，蘇隨性的執筆不在乎懸腕，或是三指五指，反正就是「虛而寬」腕放著紙而筆臥的行進姿勢，黃庭堅曾以這種執筆方式說成為病筆，又「腕着而筆臥，但雖其病處」，乃成為獨具一格醜美，造作書法風格醜拙的調性，結字自然異於一般常形。在陳海良《歷代經典書風十講》裡談到特殊執筆法導致蘇東坡的書風如下所述：

從《寒食帖》來看，蘇軾書風在繼承顏書的基礎上，加強了點畫的波動感、醜拙感，一改顏書點畫的流便。顏書的「醜」與「二王」書法的流美而（主要指行書），主要體現在結構上，點畫上基本保留了魏晉時期的妍媚與流便，而蘇軾書法則在點畫上完成了對顏書「醜」的進一步探索，使得整個字形結構更趨樸實、苦澀、古奧，不求修飾。²²

蘇軾的作品看出繼承融入顏真卿的筆法，而能傳承顏行書首推書家楊凝式，從楊瘋子的作品體悟出以心合心。書法的魅力，從中獲得一種啟發，書法的筆法加強點畫的流動美、醜拙體，對於顏的點畫作了改變，使整個字形有樸實古雅、不假修飾姿態，特意增加律動感。點畫有粗細、誇張的線形，構成生動活潑奇趣的畫面，厚重的單字鋪陳獨特的行氣，《寒食帖》其中「紙」字特意以一筆長線條，拉出透氣的空間，使得章法更顯趣味橫生，充滿奇趣的韻動感。能運用中鋒書寫，亦應用偏鋒，不影響姿態橫生，產生內剛外柔的字體所營造特殊書風。而前《赤壁賦》行書的作品有二王的筆法融入，筆畫中規中距法度顯現樸實、研美，更有自我的創作結體，實為詩、文、書俱佳的書家。

²¹ 蘇軾：〈論書〉《歷代書法論文選》，上海，上海書畫出版社，2014年，頁314。

²² 陳海良：《歷代經典書風十講》，上海，上海書畫出版社，2020年，頁103。

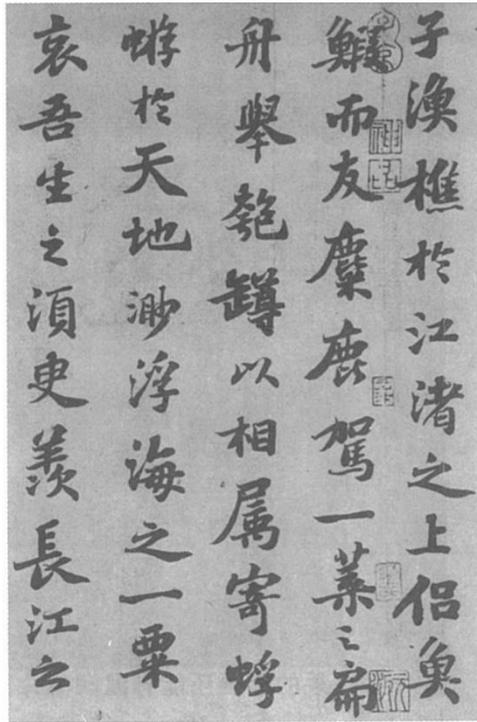


圖 4-5 蘇軾《前赤壁賦》（中信出版集團股份有限公司）

再說到黃庭堅（1045—1105）年，字魯直，號山谷道人，又號涪翁，洪州分寧（今江西修水）人，是蘇軾的門生，推崇「尚意」的繼承概念，尤其鍾情臨摹《瘞鶴銘》字的線條，取法字體的結構，有了根本性的突破。觀看他字體呈長槩放射狀式，結構和振動的筆法，形成自家面貌，行書有獨特風格，狂草亦成為重要代表人物，作品有《蘇軾黃州寒食帖詩跋》、《李白憶舊遊詩卷》等。

在《書林藻鑑》對於黃庭堅的書藝描述則有：

《山谷自論》余學草書三十餘年，初以周越為師，故二十年抖擻俗氣不脫，晚得蘇才翁子美書觀之，乃得古人筆意，其後又得張長史僧懷素高閑墨蹟，乃窺筆法之妙，又云，元祐間書，筆意痴鈍，用筆多不到，晚入峽見長年盪槩，乃悟筆法。²³

²³ 馬宗霍輯：《書林藻鑑》卷第九，臺北，臺灣商務印書館，1982年，頁219。

黃庭堅的書學草書初以周越為師，周越的書藝以真、草二體，婉媚遒勁，學習近二十年自覺俗氣不脫，後又以蘇舜欽、蘇舜元的行草書為學習範本。就蘇舜欽的行草有一說法是短章醉墨，為人所傳，而蘇舜元尤善草書，舜欽所不能及，這兩人是黃庭堅草書的基底，乃得古人的筆意，之後又觀看張旭、懷素、高閑的墨蹟，乃能一窺筆法之妙。對於書藝更有精進，但書學過程難免有痴鈍期，無法再前進的困擾，用筆多到無法書寫自家的書體，直到入峽看見長者伐槳的動作，於是悟出筆法，始有自家的面貌字體。

黃庭堅的一生與畫畫為伍，學習書法主張取法古人，「入古出新」是堅持的法則，王世貞說：「山谷道人乃以畫竹法作書」以畫竹的筆法為標的，但也擁有自己的想法，追求大字蒼勁，兼採王羲之、唐代顏真卿、懷素、高閑等書家，汲取眾家之長，儲藏筆法的養料，融入出新有大氣勢的結體，開創自己的面貌字體。學習古碑的堅持，則筆墨的蓄養，能有書寫的興致，悟出自己的書風功力，累積的行草書書藝實力，在宋代草書代表不容有第二人選的，黃庭堅絕對是代表人物。

黃庭堅工詩、書、畫、文等，尤以書法的表現特別亮眼，宋書法家追求的「自然隨興」的理念，放浪形骸是宋人崇尚自然而呈現在書法上，就帶有隨性寫意的筆法，至於行書的作品則有《寒山子龐居士詩卷》等。

黃山谷延用唐法，運用提按、鋪毫等筆法，卻未見二王的筆意，自創的「撇、捺」等筆畫上特別震顫的奇趣，在書法史上存有獨創的筆法，無怪乎黃庭堅云：「老夫之書，本無法也。」黃山谷一生得力於臨摹《瘞鶴銘》，在其字體結構引導下，有了自己創作獨特的書風，字體故意營造長槳放射狀，打破既有方正的結構，又參以大膽的點畫挪移騰讓效果，特加強「欹側」筆意，這是書家吸收楊凝式的章法，草書尤其明顯在通篇行氣「中軸柱」隨著字的擺局而律動，形成奇妙生動的章法，這是黃庭堅在書法傳承自創獨特的筆法。

梁文斌在《狂草藝術表現形式》對黃庭堅書藝特色提及：

黃庭堅狂草承接唐代狂草，但在結體造型上更顯特色。「講求結字的鬆緊、

收放、長短、伸縮、險夷變化，搭配、穿插、容讓的巧妙運用，講求筆畫結構所造成的空間形式的絕妙組合，意欲把一切可以訴諸視覺形式的筆墨手段無所不用其極，以此來經營一個整體而有機的紙上空間。」²⁴

書家對於作品的經營，必須有根基，黃庭堅的草書原則是繼承唐代，但在字體結構作了變化，對每一個字的特質有自己的個性，利用的技巧有鬆緊、收放、長短、伸縮、險夷變化，搭配、穿插、挪讓的巧妙運用，紙上空白遊走的字體絕妙組合，意欲將視覺形式的筆墨發揮到極致，每一個字在紙上經營是有機體，這是黃庭堅書家的風格特質。



²⁴ 梁文斌：《狂草藝術表現形式》，北京，榮寶齋出版社，2019年，頁121。

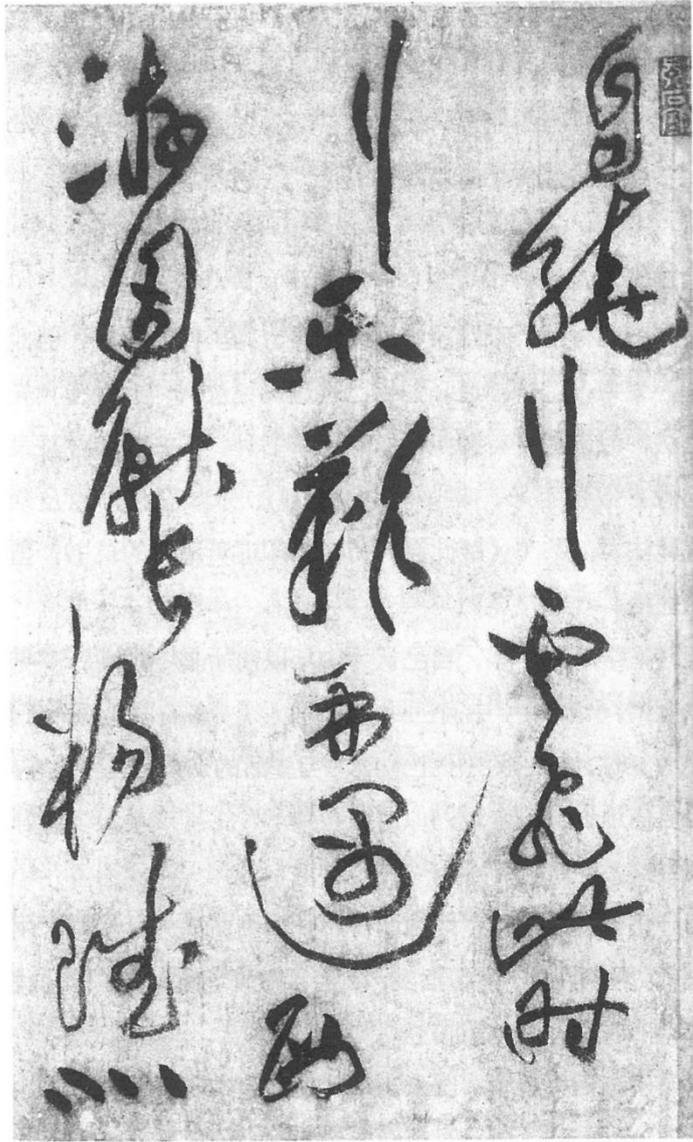


圖 4-6 黃庭堅《李太白憶舊遊詩》（浙江人民美術出版社）

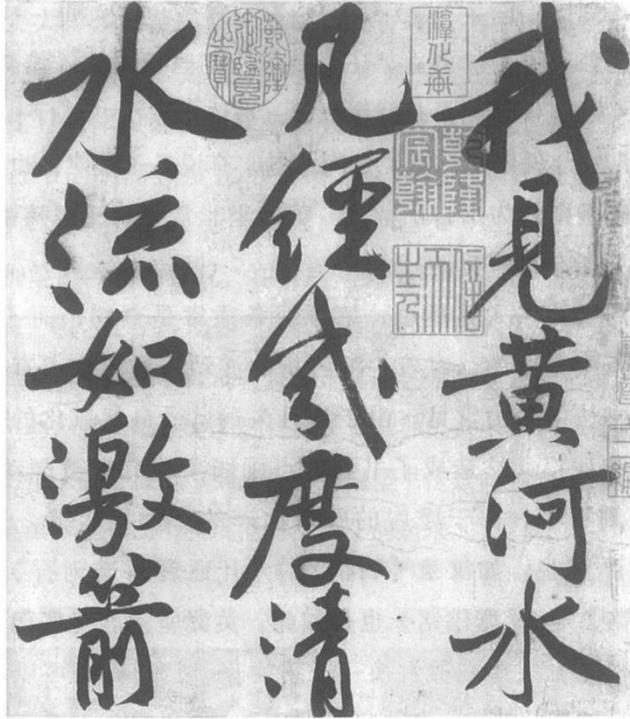


圖 4-7 黃庭堅《寒山子龐居士詩卷》(中信出版集團股份有限公司)

又有米芾(1051—1107)年，字元章，襄陽(今湖北襄樊)人，號鹿門居士，另號襄陽漫士，世稱「米南宮」、「米海岳」，個性怪異被又稱為「米顛」，在書學領域裏，強調自然，從經典裏學習方法，經過長期融合各家筆法，自創為一家之法。剛開始學習顏真卿的筆法，後又轉向柳公權字體，之後再學習歐陽詢，又見段季展的筆法，運筆流美，轉折豐美，多元學習豐富書藝，故能八面皆全，學習《石鼓文》、《詛楚》等碑體。米芾《海岳名言》自謂「蓋取諸長處，總而成之，既老始自成家，人見之，不知以何為祖也」²⁵，米芾的書藝蓋取諸家的長處，總合而成，等到老始自成一家，人見其書字，不知以何為祖也。強調「振迅天真，出於意外」的創作理念，振迅天真的筆法，出於意外。首先對筆鋒運用自如，具有高超的調控能力，對點畫結構有全面深入了解掌控，這正是米芾對自己的自信能力的表現。

在《書林藻鑑》中對於米芾的書藝探索到：「《宣和書譜》米芾書學羲之，篆

²⁵ 米芾：〈海岳名言〉《歷代書法論文選》，上海，上海書畫出版社，2014年，頁360。

宗史籀，隸法師宜官，晚年出入規矩，自謂善書者只有一筆，我獨有四面，寸紙數字，人爭售之，以為珍玩，請求碑榜，戶外之屨常滿，家藏古帖甚富。」²⁶米芾學書過程中初由王羲之入手，對於大、小篆法、史籀亦潛心學習，隸書師出自宜官，到了晚年筆法出入有規矩，非常自豪的說法，別人善書者只有一筆，我獨有四面。寫的字，別人爭相購買，以為珍玩寶物，請求寫碑榜的人，從門外擺滿眾多的鞋子，表示所求之人特別多，更何況家中收藏的古帖豐碩，所以由此看來，米芾的家境甚富，擁有古帖數量眾多，這是書家的學習法帖來源，不難看出點畫結構有傳統的氣息又有自創的筆法參入，這是無拘謹遲疑的書寫模式，酣暢淋漓，非常痛快，成為另一種「尚意」的風格代表。

米芾的字力求出沒變化多端，更是放縱筆意無定法，對於自己的字體，最恣肆的揮筆了，他的代表作品有《鄉石帖》等，觀看米字在筆內作變化，看到前一個字，卻不知下一個字如何接續寫出，如同遊戲一般，這是書家的藝術個性，表現在他的作品中以「刷字」自我標舉，尤顯得生命的本質就是表現自我。

米芾的作品在整幅行氣上，不採用平衡對稱感，僅以局部求取整體穩定，上、下字體之間呼應，或是橫斜逆出，或是左顧右盼，均是隨機書寫更增加韻律節奏。雖學習集字的結構，再加上自我個性善變，應用在書學上，落筆往往較重，行筆到中間顯輕些，到了轉折處改用提筆以側鋒直轉而下，這是米字的氣勢。行書代表作品有《蜀素帖》等，長的筆畫裏多了抖波，增加變化，鈎筆特色亦是多些波折，說明米芾的書學深厚學古，尊崇傳統不走捷徑，取法古人博採眾長，得到啟發能有自我的個性書風，奠定「米字」在書壇上的妙筆。米芾發現自我的書風，基本上結字的詭誕又有筆墨的調和性，顯然在書字作品找到自家的面貌，用筆大膽、粗獷與騰挪讓，增加飛白與乾澀之感，字體結構衍生恣肆橫生，筆法與字形特意揮別二王的筆法，行氣章法故意忽視蘇軾等尚意書家，米芾的字體造就個人獨特書風。米的用筆以提按主導的圓轉，減弱頓挫感，延用晉法，刷字用法完

²⁶ 馬宗霍輯：《書林藻鑑》卷第九，臺北，臺灣商務印書館，1982年，頁227。

成點畫，增加筆勢的變異性，才有自己的面貌書風。米芾的特色在葉培貴《行書教程》中提到：「所謂『刷字』，首先是沉着，筆毫決不輕飄浮泛，其次是飛動，起承轉合無不流暢自如。要做到這兩點，需要對筆鋒有極其高超的駕馭調控能力，對點畫結構的造型有非常全面深入的把握。」²⁷米芾的刷字的特色，首先是沉着，筆毫決不輕飄浮泛，其次飛動，起承轉合無不流暢自如，要做到這兩點，需要對筆鋒有極高超的駕馭調控能力，對點畫結構的造型有非常全面深入的把握，用筆的操控能力靠著長時間書寫了解筆鋒特性，對點畫結構有全面性的掌握。

米芾有言：「書可臨不可摹」，強調臨寫，而反對描摹，但康有為特意認為：「學書必須摹仿，不得古人形質，無自得性情也。」臨寫與描摹同是學習書藝重要的途徑，只是在學習過程中不同階段有所選擇偏好而已。在崔樹強的《意在筆先書法創作技法》提及：

通過實臨、背臨各種經典法帖，逐步建立起自己的結字用筆之法和審美觀，具備一定的創作能力之後，臨寫法帖時，可以選擇意臨。意臨，是有選擇性取舍的意臨，或取筆法、或取字法、或取墨法、或取章法、或取風格意境，擺脫形式上的羈絆，努力追求神似，即遺貌取神。²⁸

每一個人在學習書藝時選擇的法帖非常重要，實臨多次熟練，接下來背臨書寫所選擇經典法帖，剛起步需要旁人的支援，建立結字的筆法和審美觀，等到汲取養料為基底，臨寫時改以意臨，這些是有選擇性的取舍，具備足夠能力之後，大膽創作，只是有所選擇性，或是筆法、字法、墨法，甚至是章法，這些元素通過自我的書寫，形成自我的風格，努力追求神似，最終擺脫別人的框架，自然有自家樣貌的書藝。米芾的學書歷程是可給人學習書藝的榜樣，只是習書之途是一條漫長永無止境的路。

²⁷ 葉培貴：《行書教程》，南昌，江西美術出版社，2019年，頁63。

²⁸ 崔樹強主編：《意在筆先書法創作技法》，江西，江西美術出版社，2017年，頁44。

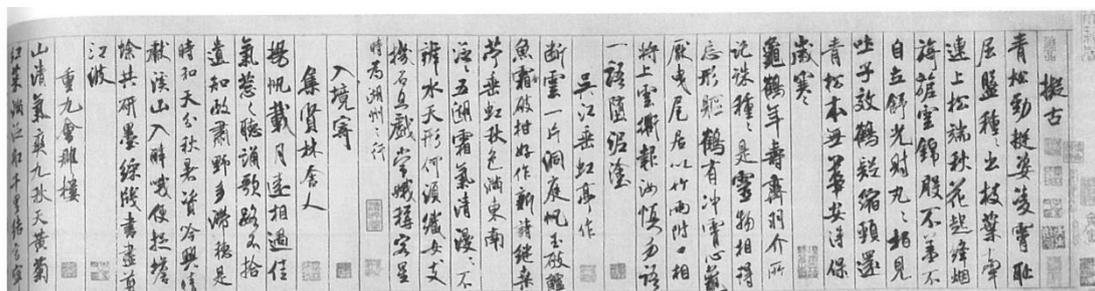


圖 4-8 米芾《蜀素帖》（上海書畫出版社）

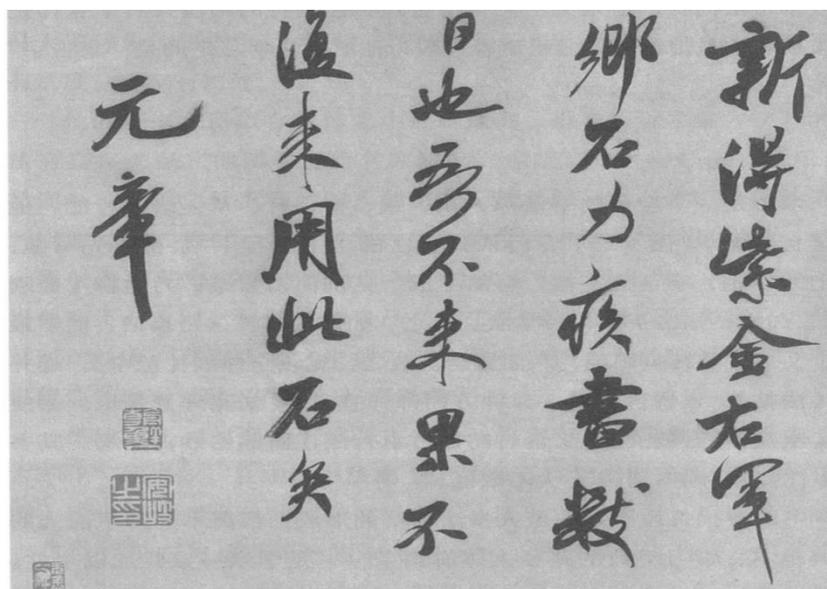


圖 4-9 米芾《鄉石帖》（中信出版集團股份有限公司）

二、元明書家行、草書體

宋代的尚意書法潮流，來到元代發展崇尚道家自然的風格，元代書家眾多，而缺少獨特風格代表，僅以趙孟頫以復古風格獨佔書壇，受其影響的書家不乏多人，元人在繪畫上注入筆墨趣味，確立文人畫的領頭地位，又有楊維禎、鮮于樞等人為代表。

楊維禎書家（1296—1370）年，字廉夫，號鐵崖等，晚號東維子，浙江諸暨

人。其用筆的特色是放逸，狂放恣肆，字勢善於伸展書寫的模式，跌宕欹斜，時有顛險、拘攣之虞，卻總能化險夷，能拘能放，形成的章法之間互補，但章法亦有奇特之處，字距比行距為大，因而上下字間，反而不如左右重要，這些是書家營造的佈局。

楊維楨的書藝於卜希暘《草書教程》提及：「李東陽說他的字『矯杰橫發，稱其為人』。徐有貞則認為其書『狂怪不經，而步履自高』。」²⁹這些獨特的離經叛道精神，是楊維楨的狂怪個性寫照。代表作品有《竹西草堂記題卷》、《城南唱和詩》等，在其作品的筆法最大特色是運用大量的「刷筆」，這種大膽的書風，形成自家面貌，在基本的筆法下，再加入畫意增加字的靈活性，這種用筆方法影響之後的徐渭、王鐸等人。他的用筆尚有一個特點，即起筆處用「楷法」，所以營造起筆重而收筆輕的字體，又有行筆迅捷，用以方折，導致筆勢鋒利，峭勁，這種用筆寫出的點畫有奇特、豐富，造成整幅作品質其內而文於外的書體。

陳海良於《歷代經典書風十講》對楊維楨書藝論述：「楊氏書法的結構處理是疏狂，這也是其整個章法的基礎，這個基礎導致了審美圖式的創變。趙孟頫的書法是採取傳統的章法形式，行氣清晰，……楊氏書風則反之，呈行內字距較行間距寬的『去行氣』的新樣式。」³⁰書家的個性影響書藝的風格，楊維楨書法的結構正如其人，放逸狂怪，造就整個作品章法的基礎，這是創變的審美圖式，反觀趙孟頫的個性內斂保守，所以他書法採取最傳統的安全章法模式，行氣清晰，楊維楨反其道而行，呈現字與字距離比行距還要寬，幾乎去除「行氣」新樣式，這種新書寫模式，正符合個人特殊狂怪氣質。

縱觀楊維楨的書藝，兼具魏晉的書風綺麗、簡約與癡狂，綺麗代表是氣韻，而簡約代表的是用筆，襯托出章法、結構是癡狂，顯示楊維楨反傳統因子及個人的率性，多了變法的元素。其書風大致可分為三方面來說，其一、用筆的狂野、節奏的疏放，兼具鋪毫與刷筆的特性；其二、結字的綺麗而又疏朗；其三、墨色

²⁹ 卜希暘：《草書教程》，南昌，江西美術出版社，2019年，頁67。

³⁰ 陳海良：《歷代經典書風十講》，上海，上海書畫出版社，2020年，頁141。

變化與虛實變化，章法的離亂與錯落，應用二元強烈的變異性，強弱、濃淡、疏緊、大小等元素，這些描述說明楊維禎的個人書風。

楊維禎筆法中運用最具特色是「刷筆」，應用之狂逸比米芾有過之而無不及，用筆中還有一個特色，即起筆應用「楷法」，所以，有起筆重，收筆輕，行筆疾，用以方折，造成筆勢鋒利、勁削，另一個運用是「絞鋒」，在筆墨不多時率意為之，這種用筆所寫出的筆畫外象奇異、豐富，使整幅作品呈現質其內而文於外的審美書體。

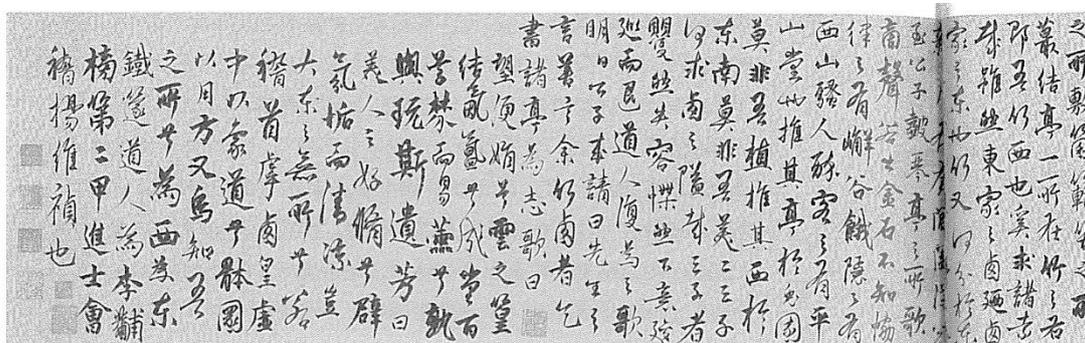


圖 4-10 楊維禎《竹西草堂記題卷》（上海書畫出版社）

趙孟頫（1254—1322）年，字子昂，別號松雪道人、水精宮道人等，善長書、畫、文是一個全能的書家，在一片的遠離晉唐書家的「法規」風潮下，引導恢復晉唐古法帶領示範風尚的作用，起了很大的迴響，造就其的書藝上輝煌成績。代表作品有《洛神賦》、《歸去來辭》、《前後赤壁賦》等，書學的淵源大致在俞建華《中國書法通解》提到：「可分為三個階段：『公之字法凡屢變，初臨思陵，後取則鍾繇及羲、獻，末復留意李北海。』」³¹趙孟頫的字法屢變，初臨思陵，後又學習鍾繇及二王的筆法，最後留意李邕的筆法。每個書家的養成，選擇學習的開始是重要起點，思陵是指宋高宗，他的書藝精湛，自說：「余自晉魏以來至六朝筆法無不臨摹。」在書藝起頭喜愛黃庭堅體格，又迷上米芾，但最後選擇二王的筆

³¹ 俞膺浩、俞建華合著：《中國書法通解》，杭州，浙江人民美術出版社，2019年1月，頁88。

法，數年後可與之齊驅，自成一家的書體。他的筆法從黃庭堅用筆之大戟之法，又以米芾的筆法處得之多變體勢，形成自己的書風。趙孟頫的習書過程中受到宋高宗思陵影響甚多。到了進階期又學習鍾繇及王羲之、王獻之的筆法，最後汲取李邕的筆法，這是創造自家面貌的養料，融合各家的筆法，才能有自己的書體。

在《書林藻鑑》提及趙孟頫的書藝有：「《黃潛云》趙公用意楷法，窮極精密，故其出而為行草，縱橫曲折，無不妙契古人，……則或小或大，隨時變化在我矣。」³²趙孟頫實踐遵守「法」的原則，捨棄唐顏真卿，直接從王羲之的字勢汲取養分，古法一變，窮極精密，自創雄秀的字體，出於天然，體悟用筆的奧妙，有獨特的見解，他的書法名言：「用筆千古不易」這是書家對用筆的經驗中體悟筆法。



圖 4-11 趙孟頫《秋興賦、赤壁賦》（上海書畫出版社）

³² 馬宗霍輯：《書林藻鑑》卷第十，臺北，臺灣商務印書館，1982年，頁258。

鮮于樞（1256—1301）年，字伯機，號困學山民，寄直老人，漁陽（今北京）人，書學楷書得自鍾元常，草書得自懷素、王獻之筆法，早年書學自覺不如古人，在書林藻鑑探索：「嘗聞故老云，鮮于公草歲學書，愧未能若古人，偶適野見二人輓車泥行淖泥中，遂悟書法。」³³直至有天看到兩人在泥濘的路上拉車，於是悟出筆法，可能運筆過於輕率，寫出的字不合滿意標準，偶遇看到兩人泥濘地拉車，體悟運筆遲送澀進，類似觀舞劍時悟出筆法。他非常看重筆法，注重結字，留存的作品不多有《張彥享行狀稿卷》等。

鮮于樞的用筆「骨力見長」來形容，與趙子昂交往之後，書藝大進，以之名世，行草第一。書藝受到趙孟頫的啟發是很明確的，兩人的書風相當接近，同樣得力於唐李邕的精髓而站穩書壇地位。具體而言，鮮于樞的小楷點畫有唐人韻味，端莊適麗，風致嫺雅，更透出虞世南與褚遂良的意趣，大楷筆法剛健，氣勢雄偉，至於行草方面，用筆沉靜，結體穩重，看出有王羲之的筆意，寫出放縱的字體，則又轉變為瘦挺的筆法，明顯有唐孫過庭草書的影子。代表作品有《杜甫醉時歌》，其書體縱逸而堅實，氣勢挺健中有規矩。用筆中鋒直下、筆墨酣暢淋漓的趣味。堅守傳承的筆法，書字圓勁，從作品可以看出奠基於晉唐書家的筆法，在這方面書學相當用功。明人吳寬的評斷他的書藝較為公允的說法在《中國書法通解》提及：「鮮于困學書名，在當時與趙吳興（孟頫）、鄧巴西（文長）各雄長一方。困學多為草書，其書從真行來，故落筆不苟，而點畫所致，皆有意態，使人觀之不厭。」³⁴鮮于樞的書學盛名，在當時是與趙孟頫、鄧文長二人，各據書壇雄長一方，他的作品多為草書，書作中可以看出根基在楷、行書的筆法，故落筆不苟，是有依據基本功，而形成的點畫，皆有意趣姿態，使人觀看不厭，這是對鮮于樞書藝中肯的評語。

³³ 馬宗霍輯：《書林藻鑑》卷第十，臺北，臺灣商務印書館，1982年，頁267。

³⁴ 俞膺浩、俞建華合著：《中國書法通解》，杭州，浙江人民美術出版社，2019年，頁175-176。



圖 4-12 鮮于樞《杜甫醉時歌》（浙江人民美術出版社）

書法的關鍵是章法，利用筆墨與空白共同組合一幅作品，其中點畫、結構、墨法、筆勢力度是重要的元素，劉小晴《中國書學技法評注》提及：

章法由點畫、結構、墨法、筆勢組合而成。用筆宜潔淨，結構宜平穩，筆勢宜流貫。因此，從某種意義來說，章法是一種黑白分布的藝術。老子曰：「知其白，守其黑。」馮班所謂：「黑之量度為分，白之虛淨為布。」學書者不但要從筆墨處求章法，更要從無筆墨處求章法。³⁵

書法的重要性，就是書寫前要求用筆的潔淨，字的結構追求平穩，筆勢自然流暢，章法建構在黑白之間的藝術，老子的「知其白，守其黑」。馮班所說黑白之間的

³⁵ 劉小晴：《中國書學技法評注》，上海，上海書畫出版社，2020年，頁178。

關係，從書法的黑之量度為分，白之虛淨為布，學書者不但要從筆墨處求章法，最重要亦能由無筆墨處求章法。筆黑與紙張空白各方面的配合，各項條件配合之後，則自然有書寫好合的作品。篆、隸、楷、行、草字體的章法，是必須多方面學習，作為書法實踐的必要路徑。

明代初期是書法界的暗黑期，復古的潮流似乎走到盡頭，所取法的二王範圍狹窄，於是書壇上出現另類書家重新思考，反思革新派的書法，發掘它的價值，為書法的清流注入一股新的書風，提供了理論與實踐的借鑑。

元明書法的書論有陳繹曾《翰林要訣》共分十二節，對於執筆、分布法等有獨到見解，此外解縉《春雨雜述》、豐坊《書訣》、項穆《書法雅言》、董其昌《畫禪室隨筆》等著作，論述書畫相關的理論。

明代的在位者神宗，尤好書帖，對於王獻之、虞世南、米芾等筆法，朝夕臨摹，下行下效，書學興旺，明代刻帖風氣盛行，當時的法帖以楷、行、草居多，書法仍以行、草為主流。書法的需求大增，是與建築物格局有關，書法的用途張貼於門面，增加氣勢，經濟的發展，文化隨之興起，帶動書家的創作熱誠。來到明代的書壇，行、草書家以祝允明、文徵明、徐渭等人為代表。

祝允明（1460—1526）年，字希哲，江蘇蘇州人，生來因右手拇指異於常人，多生一指，自號枝山、枝指道人、枝山樵人等。書學非常廣博，行草方面學習有大令、智永、河南、襄陽等人，無不細詳臨摹，晚節變化出入，書風浪漫，天真縱逸，直可與趙孟頫齊驅，行書學自趙孟頫，再轉向米芾，上溯晉唐。祝允明的草書獨具風格，在葉培貴《行書教程》云：「但是最擅長草書，對章法佈白有與普通行書家不同的體驗，當他以行草書寫大軸時，特別善於經營各種關係，其大幅長條的整體效果有時非常精彩，可謂大幅長條行書的新進展。」³⁶祝允明最擅長草書，對章法佈白有與普通行書家不同的體驗，當他以行草書寫大軸時，特別善於經營各種關係，大幅長條的作品整體效果有時非常精彩，在大幅長條行書有

³⁶ 葉培貴：《行書教程》，南昌，江西美術出版社，2019年，頁82。

了新進展。行書的臨摹非常重要，在沒有基礎時必須向古人學習，祝允明的書學對象在行、草的書家有王獻之、智永、褚遂良、懷素、張旭、李邕、蘇軾、黃庭堅、米芾等人，從諸多古人的筆法裡，融合自創出自家的面貌，書風天真浪漫，縱逸流美，可以與趙孟頫齊名，行書方面自學趙子昂的筆法，再轉向米芾的筆意，上溯晉唐的眾書家，這說明祝允明的書學根基，紮穩基本功法，喜愛行、草書，向古書家學習，有王獻之等人。代表作品有《前後赤壁賦》、《閑居秋日》等，以草書作品居多。

陳振濂《當代書法評價體系建設》論述：「一件優秀的書法作品，首先應能從整體上感染觀賞者，如果失去了整體美，局部的『美』也就失去意義了。書法作品的整體美，即章法佈局之美。集點畫成字，集字成行，由行成篇。一幅作品的成功與否，章法佈局是重要因素。」³⁷一件優秀的書法作品，首先應能從整體上感染觀賞者，如果失去了整體美，那麼局部的美也就失去意義了。書法作品講究整體美，即章法佈局之美。集點畫成字，集字成行，由行組合為整篇，一幅作品的成功與否，章法佈局是重要的因素。

祝允明的書法的特色是筆法精熟，點畫堅實而豐動，觀賞者受到整體作品，感染書法之美，每一個字、行至成篇作品，處處精采，無一冷場的因子，充滿精氣神的霸氣韻味。祝允明的行書亦是自成一家，書體貴瘦硬的風格，方建勛《行書的故事》提及：「祝允明的書法用筆，骨勝於肉。行書與草書這兩種書體，趨於動，因此不難於飄逸，卻難於沉着。用筆能沉得下去，每個字才能立得住。祝允明用筆有一種『狠勁』。」³⁸祝允明的用筆吻合篆刻的穩、准、狠要求，從作品中可以明顯看出祝允明用筆有一種狠勁，避免飄逸的書體，沉着的用筆，每個字才能站得穩，行、草書作品自有個人的面貌。

³⁷ 陳振濂：《當代書法評價體系建設》，上海，上海書畫出版社，2019年，頁186。

³⁸ 方建勛：《行書的故事》，北京，中信出版集團股份有限公司，2021年，頁261。

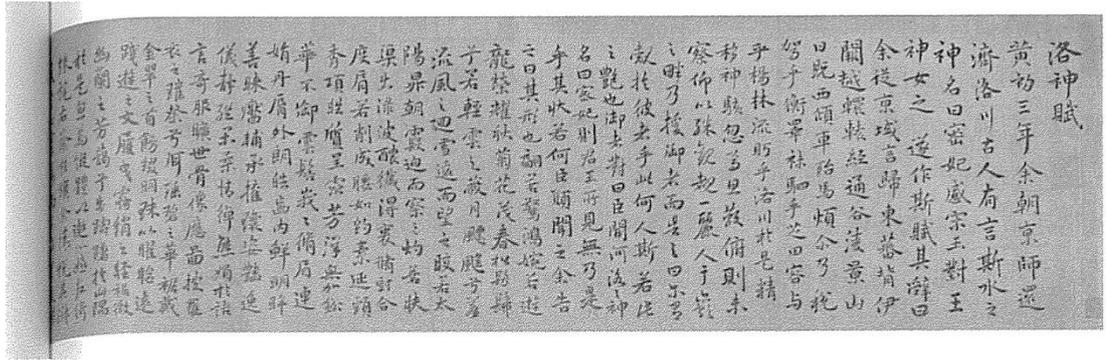


圖 4-13 祝允明《洛神賦》(江西美術出版社)



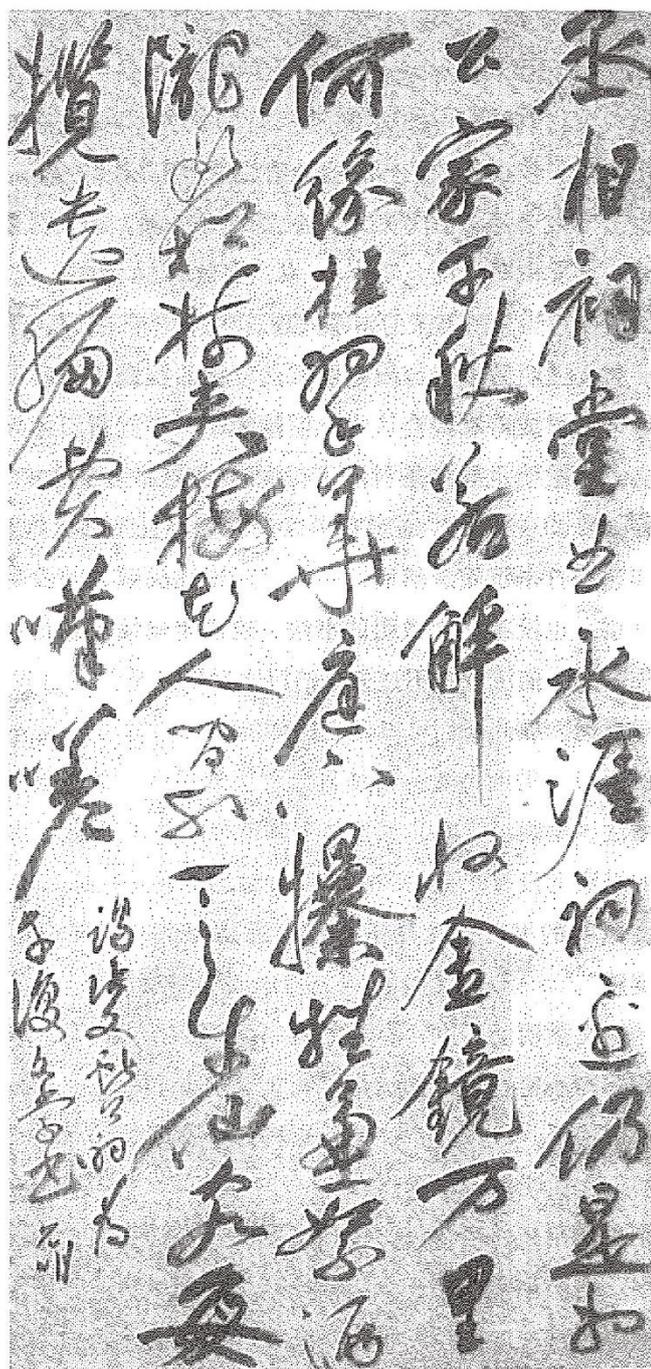


圖 4-14 祝允明《行草七律詩軸》（中信出版集團股份有限公司）

又有文徵明（1470—1559）年，原名璧，字徵明，四十二歲改名為徵明，字徵仲，自號衡山居士，世稱「文待詔」。一生把書學當成日課，對智永的《千字文》下過苦功臨摹，紮實的基本功，又以王羲之的《集王聖教序》、王獻之的《地黃湯帖》等為精進的字帖，頗有古人之筆法，到了晚年對黃庭堅的書風臨摹，字

體充滿豐腴遒勁。

在《書林藻鑑》中提到文徵明的書藝記載：「公少拙於書，刻意臨學，亦規模宋元，既悟筆意，遂悉棄去，專法晉唐。其小楷雖自黃庭樂毅中來，……隸書法鍾繇，獨步一世。」³⁹在書學階段必須有法依據，而文徵明年輕時拙於書藝，刻意臨摹，取法對象都是宋元書家，等到書寫一段時間，既悟得筆法後，就全部捨棄，轉向專法晉唐的書家，在小楷方面學習王羲之的《黃庭》、《樂毅》之字帖，而隸書學習自鍾繇，創作出代表自家的隸書體，獨步書壇一世。

文徵明的用筆，堅勁迅捷、遒密緊結，結構平正，方圓並用，行書中摻入草法，故在嚴謹規距中顯有生動活潑之感，清麗、端莊剛健兼美，自成一家書體。葉培貴《行書教程》對文徵明書藝提及：「他寫黃庭堅行書，比沈周用筆更加蒼茫恣肆，提按變化更加突出，結構也更加開闊灑脫一些，……但仍沒有失去他一貫的嚴謹特色。」⁴⁰文徵明學書有父親的帶領下，從蘇軾的字體學習啟蒙，之後又受到李應楨老師的開導，重新認識執筆、用筆、結字等各方面書藝。從智永、趙孟頫、康里子山等人影響自己的書風，尤其是受康里子山的風格影響特別強烈，有雄放的姿態。沈尹默曾說過：「董（其昌）文（徵明）堪薄亦堪師。」每一個書家的書體不可能八面盡善盡美，但除了缺少氣魄之外，還是有可以學習的地方，在行書字體代表作品有《蘇東坡前後赤壁賦》等。李應楨的書藝根據記載，潛心古法，多以自學為多，執筆的方式尤為奇妙，以特殊執筆法三指搦管的方式，再加上懸腕疾書的速度，多閱古帖，書學基礎豐厚，故能自成一家。

方建勛的《行書的故事》探索：「文徵明的『山谷體』書法，點畫線條更少一波三折的動蕩感，要更直挺一些。字的勢態，也不像黃庭堅與沈周那樣欹側跌宕，比他們二人要平正許多。」⁴¹文徵明書學自黃庭堅，但不是全部融入，而只取自己喜愛的部分，勁健風格是個性使然，少了黃庭堅與沈周的欹側跌宕字體，

³⁹ 馬宗霍輯：《書林藻鑑》卷第十一，臺北，臺灣商務印書館，1982年，頁312。

⁴⁰ 葉培貴：《行書教程》，南昌，江西美術出版社，2019年，頁83。

⁴¹ 方建勛：《行書的故事》，北京，中信出版集團股份有限公司，2021年，頁266。

成了平正的書體，這是書家的個人面貌。

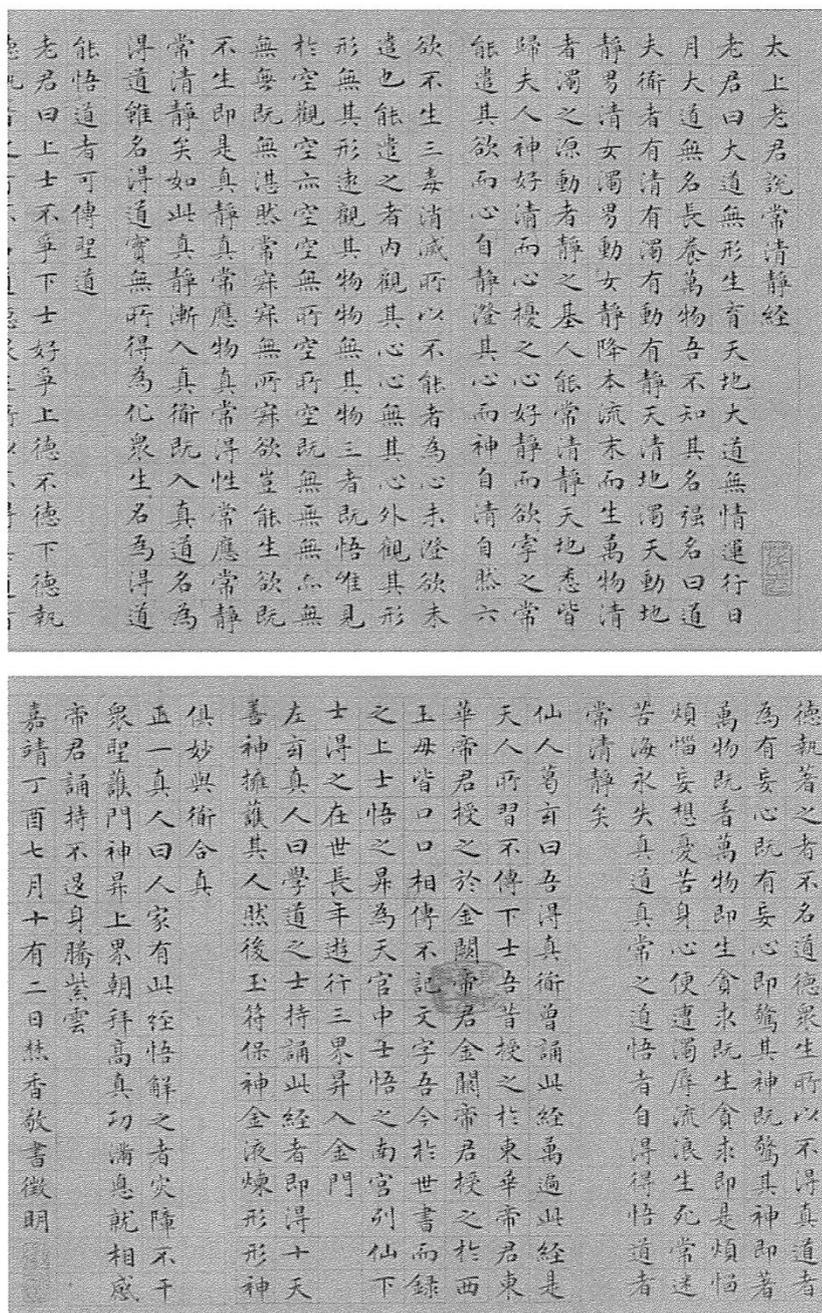


圖 4-15 文徵明《太上老君說常清靜經》（江西美術出版社）

徐渭（1521—1593）年，字文清，後更字文長，號天池山人，青藤道士等，山陰（今浙江紹興）人。初學書法的老師楊珂，後來轉向祝允明、米芾、黃庭堅、

顏真卿、鍾繇、王羲之等人的筆法，因時運不佳，幸有書法為伍，對於古書法多所探繹其要領，特別推崇祝允明的書藝筆法，一生命運多舛，時運不濟，善長詩、畫、書、文等，繪畫方面以潑墨法畫寫意花鳥、樹木，書藝在楷書學自六朝入魏晉，有古樸雅趣。草書方面有自創的書風，充滿個性的書寫，豪放不拘，以此建立自己的面貌。徐渭從小受道家思想的影響，藝術創作成為心靈的寄託，主調為去偽存真成為藝術突變因素，書法的變異主要也是受固有筆法的挑戰，多才多藝亦為書法的創新利基，例如繪畫、詩文等豐富元素注入書法領域，增加變法創新的源泉，在草書的作品充滿新奇、入道，可能與個人情性有關。

提到徐渭書法創作的作品大膽打破既有框架模式，表現主要體現在狂草方面，以行書入草，綜合顯示多角度視點，多元並用的創新手法，周星蓮《臨池管見》論述：「字貴寫，畫亦貴寫，以書法透入於畫，而畫無不妙，以畫法參於書，而書無不神。故曰：善書者必善畫；善畫者亦必善書。」⁴²書法是行動的涵養，字首重書寫，而繪畫亦注重寫，以書法的筆意透入繪畫中，自然繪畫妙趣橫生，以繪畫的手法參入書法中，寫出的字有神韻，所以常說，善長書藝者必定善於繪畫，相同的原理，善長繪畫者亦同樣善長於書藝。徐渭書家以繪畫的大寫意參入草書作品，這種書法呈現就像一幅寫意的花鳥畫格局，畫中有書，書中有畫的意境，代表作品有《白燕詩》、《杜甫懷西郭茅舍詩》等。書風在結體上以穩健、扁勢的長方形姿態，主要筆法以「掃」、「刷」等並用，徐渭本人引以為傲的書藝，融入繪畫技法，最為得意的蕭散風格，看出他的用筆有米芾「刷」字、祝允明「掃」字兩者大融合，兼具繪畫的用筆「掃中帶刷」、「刷中帶掃」特殊筆趣。

徐渭書法的章法打破之前書家格局，章法的變化展現繪畫的視角，將繪畫的意境移入書法作品，整篇書字密密實實、滿篇點畫，整個作品塞得密不透透，少有空白的行列，狂逸縱橫交錯，充滿驚奇激蕩，相互滲透，筆墨之間的融洽，行與列之間相互穿插，有密實之感。這種章法的新創，充滿以筆法代替劍法的銳氣，

⁴² 周星蓮：〈臨池管見〉《歷代書法論文選》，上海，上海書畫出版社，2014年，頁718。

沒有行氣只有茂密的點畫，強大的氣勢。

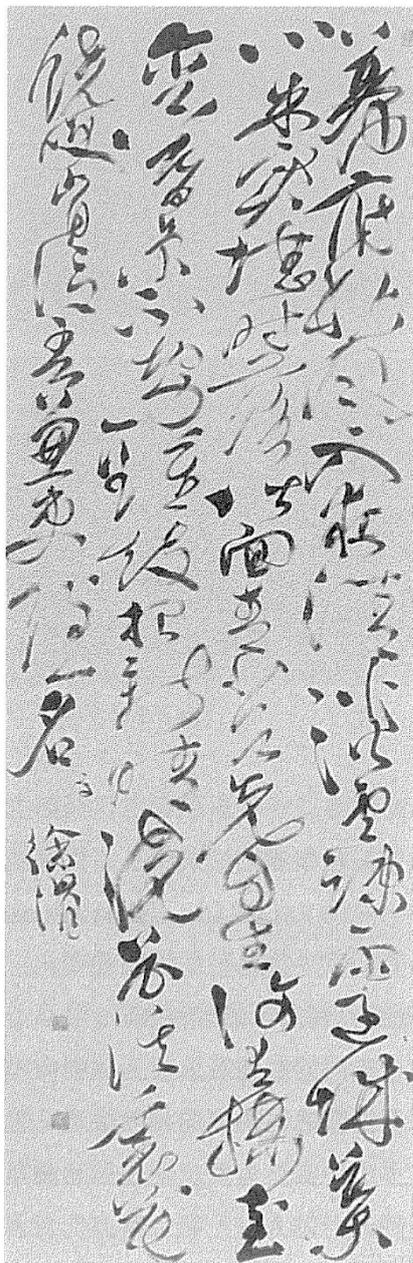


圖 4-16 徐渭《杜甫懷西郭茅舍詩軸》（上海書畫出版社）

王鐸（1592—1652）年，字覺斯，一字覺之，號痴庵、嵩樵、石樵、痴仙道人、白雪道人等，所處的世代橫跨明、清之際，在漲墨的應用墨法，王鐸算是一位高手，把漲墨變成重點的視覺性，這種技能必須不斷的試驗，才能有應用自如

的隨性，從寫下的第一筆就有如此豐富墨色的變化，筆中墨含量，對筆畫的行進產生節奏感，這種的字體有吸睛效果，充滿飽滿、多層次的筆意，每個結體字對整篇作品都是重要的建構者，不容輕忽。

由明末過至清代的王鐸書法是有自己的詩作，其風格在陳海良的《歷代經典書風十講》探索提到：「從王鐸詩文的表現形式和精神內涵來看，有一種積鬱已久的勃發，在宏闊、渾厚、博大的精神指引下以艱澀、古拙、詼諧、莫測的語言奔湧而出，風生水起，天地為之驚魂，兼有『李杜』之長，得『昌黎』之旨。」⁴³縱觀王鐸一生命運不順遂，只能從書畫、詩文得到精神寄託，這些詩作成為書法的作品，亦代表審美的觀點，更形成書風的特殊利基。王鐸的書法作品是自己的詩作，用的詞句艱澀、古拙、詼諧莫測的語言，風生水起，天地為之驚魂，兼有「李杜」之長，得「韓昌黎」之旨。王鐸的草書用筆方法有多種，應用掃筆、轉筆、刷筆等得宜方法，加上提按、圓轉等配合動作。每個書家創出自己的特色，至於王鐸的用筆骨力，變法為搓筆等，始終保持中鋒用筆的原則，再加上提按增加頓挫感，這些方法混雜的使用，增加書寫的自由性，刷筆中有絞筆，或是鋪筆中帶絞轉，最重要是中鋒運筆的堅持，使筆法隨時有高度有自由性，有時故意將圓轉改為折筆，並不顯得違和，反有率性直樸筆意，王鐸的臨摹唐楷從中悟出「骨力」的轉折對字體的重要性，應用與綜合古法的根底是最好利基。

⁴³ 陳海良：《歷代經典書風十講》，上海，上海書畫出版社，2020年，頁171。



圖 4-17 王鐸《行草西湖無駭浪詩軸》（榮寶齋出版社）

三、清代書家篆、隸、草書體

清代喜愛書法人士的興盛，是因時代背景與書家的用功與努力，經過臨摹古人碑帖，得到新的書法生命力，塑造個人獨特深刻顯著的風格，從甲骨文、金文、篆書、漢代隸書入門，促發書家營造有生命的字體，有充滿古拙、結體改方正為修長、或改修長為方正、纖細改為厚重、或篆書融入隸書、或隸書融入篆書、或

隸書融入草書等多方面的結體張力，牽引著書藝的百花怒放豐盛局面，更表現出獨特書法發展的新里程碑，具有特殊的魅力書家就在這個時代出現，清代書家自創篆、隸書體獨特面貌，時代的因素由考據學等帶領，清代的篆、隸書家之興旺，書家之眾難以勝數。

孫敏的《隸書藝術》中提到：「漢隸的特點是用筆的技巧更豐滿，方圓並用、藏露兼顧，提按頓挫、輕重徐疾，充分發揮筆毫柔軟的特有功能。其點畫俯仰呼應，出現了具有標誌性的隸書筆畫，即蠶頭燕尾，這更增添了字體的美感，並漸漸地寫法趨於定型。」⁴⁴漢代隸書的字帖有《禮器碑》、《乙瑛碑》、《史晨碑》、《曹全碑》等，各種字體如楷書、篆、隸、草書等，每一書體有特殊筆法，創作時融入各種書體筆畫，營造自我新的字體，這是一種非常大的感動力，漸漸又有信心在草書、隸書、篆書等創作法書，擴大書藝創新的功力。

清代「金石學」、「考據學」的興盛，書學理論也為之蓬勃發展局面。唐代的楷書發展至高極美階段，來到清代創新隸、篆書體發展的旺盛，主因是考據學的興起，當帖學式微時，碑學的崛起，書家確知不可能在楷書有新的發展，於是開始對自己喜愛的書法藝術進行創新，就寫出屬於自己風格的「家法」，多虧「金石學」的興盛，提高書家的眼界，篆書、隸書字體成為書家越來越多自創風貌的字體，擅長隸書的書家有鄭簠、金農、鄧石如、伊秉綬、何紹基、趙之謙等。

書家之眾，僅以鄭簠、鄧石如、伊秉綬等三人的隸書作一探析，鄭簠生平(1622—1693)年，字汝器，號谷口，上元人。鄭簠多藝能醫、工書，寫字的態度嚴謹，曾說：「作字最不可輕易，筆管到手，如控千鈞弩，少弛則敗矣。」學書書法的態度重要，寫字不可看作輕易，毛筆握在手上，就如掌控千鈞弓弩，一個閃失弛張就失敗了，可見學習時握筆的審慎用筆，對於書法的敬重態度，不言而喻。學習《史晨碑》、《曹全碑》之後，再自創新的隸書體，觀看他的用筆趣味特濃，飛揚靈動的字體，充滿童趣稚味。在《書林藻鑑》中論及鄭簠則有：「谷口山人專

⁴⁴ 孫敏：《隸書藝術》，上海，上海書畫出版社，2018年，頁4。

精曹全，足以名家，當其移步換形，覺古趣可挹，至於聯扁大書，則又筆墨俱化為烟雲矣，……鄭簠八分書學漢人，間參草法。」⁴⁵書法學習之路，專精臨摹一碑，則隨著書寫遍數累積，傳承筆法精熟漸漸就有自己的筆法產生，就鄭簠的經驗是專精臨摹《曹全碑》，學習到位就足以成為名家，當他轉移腳步改變形式，融入自我的筆意之後，書寫的隸書體覺得古趣可人，至於聯扁大書，書寫時筆墨同時化為烟雲，鄭簠的八分書是學習漢人，同時參入草書，產生自我面貌的隸書體。開創以草書入隸書的新意，帶動整個書法界的隸書風格，深受其影響如揚州八怪的隸書體。鄭簠的隸書取法漢碑，終生遍臨漢碑，探究本源，可以看出他的隸書以《曹全碑》為基底，又融入其他漢碑的特色，再參酌行草書筆意，所以書法是一輩子的志業，對於碑學涉獵廣博又深，自創風格的書體有依據源頭。

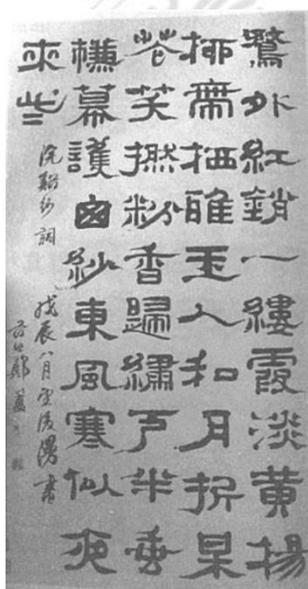


圖 4-18 鄭簠《隸書條幅》（清華大學出版社）

書法有很多相通之處，隸書的《史晨碑》與《曹全碑》同屬清秀飄逸的類形，兩碑的筆法同屬一路，但若細分時仍可看出《史晨碑》字體方正嚴整，與《曹全碑》基本的筆法圓勁靈活平和清麗，秀逸輕盈典雅筆筆圓融，鄭簠用功於兩碑多年，即可融合其優點，創新出自己的風格。草書亦可參入隸書的結構，變化各種

⁴⁵ 馬宗霍輯：《書林藻鑑》卷第十二，臺北，臺灣商務印書館，1982年，頁353。

隸書的嚴謹，改為流暢的自由筆法，顯現出拙趣的字體，這是鄭簠的隸書筆法，不必再規矩遵守隸書的嚴謹筆法，改為注重意趣，同為特殊技巧，帶點行書的運筆，有無限的創造樂趣。

鄧石如是繼鄭簠、金農的書家，隸書筆法得自《曹全碑》、《華山碑》、《石門銘》的基本功，用筆特以繼承古碑帖所提的筆法中鋒運筆，顯現用筆充分有力度與厚度基底，他的用筆是全面性，可看出用功的根基，從他的字體結構可以見到深厚功力。

對於鄧石如的用筆評論在《書林藻鑑》有如下描述：

蓋完白生平寫史晨禮器最多，故筆之中鋒最厚，又臨南北碑最多，故其氣息規模，自然高古，夫精於篆者能豎，精於隸者能畫，精於行草能點能使轉，熟極於漢隸及晉魏之碑者。體裁胎息必古，吾於完白山人得之。⁴⁶

我們知道書家的「轉變」過程，也包括隸書所謂內容的取舍揀選，這是鄧石如書法生活中重要的部份。其中最明顯的標誌，就是他的篆書創作，我們能夠從他的篆書創作，看到鮮明的學習歷程，由臨摹性引領著的獨特創作方式。相對而言，除隸書之外，這一時期，鄧石如的創作篆書就要複雜性。鄧石如的隸書《隸書崔子玉座右銘》的作品有更為明顯以篆筆意入分隸書，故分勢圓融，以古為師。其中《書林藻鑑》精闢提到鄧石如生平書寫《史晨碑》、《禮器碑》的次數最多。故中鋒用筆的渾厚，又臨摹南北碑各種書體為最多，故從書體可以得其養料規模，自然高古。精通篆體能使字體特別強調豎畫，精於隸書的字體類似入畫，精於行草的筆畫能使轉，這些技藝熟極融入漢隸魏晉的碑體，書寫的字體基底充滿胎息必古，完白山人的隸書、篆筆法學習路徑之必要性，而獨霸書壇，創出自我的書風。

⁴⁶ 馬宗霍輯：《書林藻鑑》卷第十二，臺北，臺灣商務印書館，1982年，頁400-401。

鄧石如成熟期代表作品，全面地反映了書法創作在各種書體上所達的自創性，在篆書已擺脫唐代李陽冰甚至上溯秦代，放平正腕適中表現豐富的節奏變化，此又不受限於秦篆而有漢代的韻味。隸書亦古雅逼近漢代書風，能以古為法而新意出焉。鄧石如的隸書受到篆書的影響，書寫用筆延用篆法，所以有高古的筆意，隸書的豎畫特別顯得長一些，結體改變為偏長姿勢，這些融入書寫的碑體，使得隸書的字體符合審美標的，努力臨摹諸多的碑體，建置篆、隸的基底，觀看他的書作顯得高古，能以篆入隸的書寫，篆、隸、楷、行、草各類書體俱工，亦為清代的隸書帶來一個高鋒期。

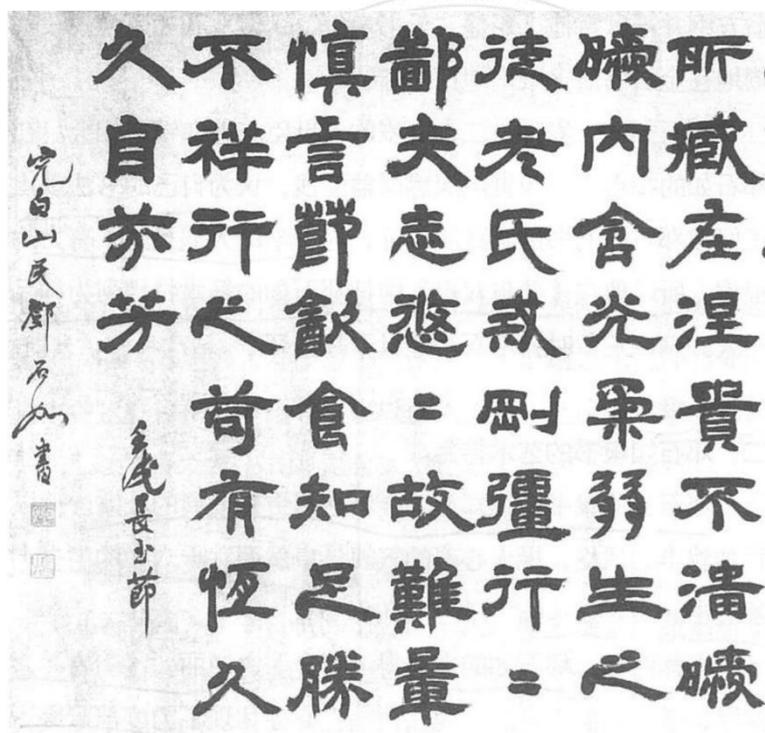


圖 4-19 鄧石如《隸書崔子玉座右銘》（浙江人民美術出版社）

伊秉綬生於（1754—1815）年，字祖似，號南泉、秋水、墨卿，晚年又號墨庵，齋號留春草堂、秋水園等，伊秉綬的生平用功於《衡方碑》的隸書，臨摹的次數超過百遍，從他隸書不難看出「行密格滿、逆勁靈秀」的韻味，對於字體的結構，可以認出臨摹書寫過的《華山碑》、《張遷碑》、《禮器碑》、《郟閣頌》等各

碑體，古法的漢隸筆法這絕對是必要的基本功。

伊秉綬的執筆用「龍睛法」，他的方法大致為置管於大指、食指、中指之間，略以爪佐管外，這樣執筆法利用腕、肘、臂一起使力。伊秉綬的用筆，看似平滑，筆畫在書寫行進中受阻的狀態，疾澀的行筆充滿著字體力度與厚度，每一個點畫多少帶有力道屋漏痕的筆意。行書學習顏真卿，將此特色融入隸書的筆法，寫出奇正相生的隸書，創作屬於個人風格的隸書，筆意中充滿行書筆法的隸書，更是具有篆書的筆畫氣息，建構書家的特出面貌。在《書林藻鑑》中提及伊秉綬則有：「《國朝先正事略》尤善隸法。《墨林今話》以篆隸名當代，勁秀名古媚，獨創一家，楷書亦入顏平原之室。《退菴隨筆》墨卿遙接漢隸真傳，能拓漢隸而大之，愈大愈壯，」⁴⁷伊秉綬善長者有隸書，相對在篆書、隸書名列當代，字體充滿勁秀古媚，篆隸字體獨創一家，楷書亦追隨顏真卿腳步，伊秉綬字墨卿，繼承傳統漢隸真傳，更能拓展漢隸而宏大，愈大愈壯，字體有大氣魄，這是創新的隸書字體，有自家的面貌。

伊秉綬隸書的用筆圓渾、橫畫豎畫平直，省去燕尾波磔的結體，改變為方正一個特色，疏密作了巧妙的佈局，觀看其書法作品，即可認出是伊秉綬的字體，形成具有特色的風格。從諸多的隸書字體是創造新結構所寫出的字，算是奇特的韻味。清代的隸書重新被書家重視，擅長的書家有金農的漆書，特創出起筆重收筆輕的隸書體，充滿拙趣，而伊秉綬的變體隸書結構，改為寬廣的結體，高華稚拙。隸書用筆先學習字體的結構，隸書基本原則是筆畫扁寬呼應的結體，線條是整個字體的靈魂，空間的筆畫形態有疏密、粗細線條，具有端莊雅正的美感，筆畫有的古拙、扁方、寬廣、纖細等結構，隸書講求線條適勁、瘦硬樸圓的需要，規距森嚴，形成穩定的勁健、舒展結體。

⁴⁷ 馬宗霍輯：《書林藻鑑》卷第十二，臺北，臺灣商務印書館，1982年，頁406。



圖 4-20 伊秉綏《隸書條幅》（清華大學出版社）

再談論了隸書之後，清代的篆書評價甚高，書家亦不遑多讓，就吳昌碩、鄧石如、吳讓之、徐三庚、趙之謙等為代表，僅以鄧石如、吳昌碩兩人的篆書作一分析，篆書的多樣式，不同的書風，造就篆書的豐富性。

鄧石如（1743-1805）年，原名琰，字石如，號頑伯。鄧石如的隸書正如上所述，他的篆書亦是特出，臨摹各種古碑體，像《峰山碑》、《泰山石刻》、《天發神識碑》等，每碑臨摹次數不下數百遍，勤奮的書寫碑書，又參以秦漢瓦當碑額，養成日日書寫篆書的好習慣，能有如此習書的好榜樣，得力於熱愛書法藝術的精妙，方可創出屬於自己特殊的書法風格，真可謂天道酬勤的寫照。鄧石如亦學習篆刻，對於書法會有所助益，從刻印中體悟到篆書的筆法，必須效法古人，再創出新的篆書的字體，是有自我樣貌的書體，這一切歸功深厚的基本功，就古人的字體作改變，比如字體透出有《峰山碑》、《泰山碑》的面貌又融入自己的用筆行

運中的提按，流暢的行筆，篆書充滿剛健姿態的字體，他探索出：「疏處可以走馬，密處不使透風。」的書學主張。對於書寫篆書的態度不再僵化，解放嚴謹的書寫規矩，起筆是自由方筆，不必堅持用圓筆，運筆亦時有提按，收筆可就隨興甚至出鋒，最重要字體的結構不再硬性的要求嚴格對稱、均分，但整體而言，篆書依舊有保有古人的特殊面貌，絕不失去篆書原有「婉而通」的特色。

在《書林藻鑑》中探索到這一段：「完白得力處在以隸筆為篆，吾嘗謂篆法之有鄧石如，猶儒家之有孟子，禪家之有大鑑禪師，皆直指本心，使人自證自悟。」⁴⁸康有為對於鄧石如的書藝讚賞有加，提到完白山人的篆書得力處就以隸書筆法用來寫篆書，能有如此特殊的功力完全是鄧石如篆書，就像儒家的傳承者有孟子，而禪宗有慧能大師，在各個領域獨佔鰲頭，用淺顯易懂的話，就是直指本心，使人自證自悟，到一個境界之後，有些筆法自然的出現，應用自如。累積多少的篆書的書寫基本功，能夠隨人意的創出自我筆法，只能積累臨摹的基礎，每一個字體都不是浪費時光白白書寫，有一天都找到應用的時機，好的基本功確實不可輕忽。

對於鄧石如的篆書作品《庾信四贊屏》，每一個字認真書寫，觀看整幅作品充滿蒼厚力勁，趙宏於《篆書教程》中提到：

此幅字已經徹底擺脫「二李」的枷鎖，用筆轉毫絞鋒，收筆「殺鋒以取勁折」，方圓兼備，特顯剛健；結體茂密並參以隸意，轉折處亦方亦圓，字形雖取秦篆之長，形勢却非圓乃方，字之上部密集，下部長腳放曳同秦之刻石却又遠離纖弱；章法佈局上字距遠而行距近，使全篇渾然一體，落款一反常規，不用行草，却用隸書，但顯不呆板，反愈莊重。⁴⁹

鄧石如在篆書的臨摹時間長，又融入各種篆書的筆意，自創出屬於自我面貌的篆

⁴⁸ 馬宗霍輯：《書林藻鑑》卷第十二，臺北，臺灣商務印書館，1982年，頁400。

⁴⁹ 趙宏：《篆書教程》，南昌，江西美術出版社，2019年，頁159。

書體，改變前人篆書的結構，算是對篆書的下過苦功，才能有新的篆書風貌。觀看鄧石如的《庾信四贊屏》用筆轉毫絞鋒就明顯脫殼去除二李的篆書束縛，用筆轉毫絞鋒，非常有力道的筆法，就連收筆亦殺鋒以取勁折，而不用圓筆，這是運用隸書的筆法，善於方圓兼備，方筆圓筆並用，觀看他的字體特顯剛健，結構茂密並參透隸書的筆法，最特別是轉折處運用方圓筆法，尤其字形雖取秦篆的長勢結構，改了形體圓變為方，看出字的上半部密集，下半部運用秦刻石又遠離纖弱的筆法，有了敦實的線條，章法布局表現了字距稍為遠而行距更為近些，這是篆書布局的手法，使全篇一氣呵成圓融形成渾然一體，落款一般都採用行草，在這幅作品改用隸書，並不顯違合呆板，反而為整篇作品加分形勢更為莊重，書家在每一微小細節都刻意經營，可見篆書的基本功紮得深，才有此驚嘆的作品。



圖 4-21 鄧石如《庾信四贊屏》(江西美術出版社)

吳昌碩(1844-1927)年，原名俊、俊卿，中年改為昌碩，號缶廬、破荷、苦鐵等，用盡一生臨摹《石鼓文》，學習鄧石如的篆書筆法，再融合創出屬於自

已的篆書體，得力改變《石鼓文》字體的結構，特意將字拉長豎畫，緊縮橫畫，字形變長、改窄。運用楷書的既定「左低右高」模式於篆書上，讓字體有靈活、生動姿態。《石鼓文》對吳昌碩的篆書的影響甚多，並參酌鄧石如的筆法，特意將橫姿變為縱勢，自成一格，臨摹是非常重要的，學習累積功力之後，就有自己的想法，於是改造石鼓文字篆書的結構，寫成自家的「吳體」篆書。

《石鼓文》線條只有弧線和直線兩種，《石鼓文》的點作短直筆，轉折也多在方圓之間有弧線意。線條基本無輕重提捺變化，求圓融勻停、內含筋骨。其起止處藏鋒，圓潤中含而不見，筆觸用「無往不收，無垂不縮」之法，行筆用「欲左先右，欲下先上」之法。⁵⁰

在《石鼓文》線條只有弧線和真線兩種，轉折也多在方圓之間有弧線意，線條無提捺變化，力求圓融勻停，內含筋骨，起收筆處藏鋒，圓潤中含不見，筆觸用「無往不收，無垂不縮」之法，行筆用「欲左先右，欲下先上」的方法。吳昌碩的字體結構亦應用此法，就像石鼓文是調味品百搭各種書體。吳昌碩在篆書的章法選擇字與字密集而行氣較為疏朗，這又是受楊凝式行書的啟發，參酌行書的行氣，觀看其篆書作品，有大氣魄的書風。他的一生在繪畫、書法、篆刻都有輝煌的成就，尤其是篆書及篆刻等兩樣在書法及篆刻界邁向一個新的里程碑。

吳昌碩的篆、隸書功法，在《書林藻鑑》探索到：「【符鑄云】岳廬以石鼓得名，其結體以左右上下參差取勢，可謂自出新意，前無古人，要其過人處，為用筆道勁，氣息深厚。」⁵¹吳昌碩終其一生臨摹《石鼓文》，改變《石鼓文》字體的結體，創造自意的篆書結體，以左右上下參差取勢，從而楷書的結構運用於篆書，左低右高的結體，真可謂自出新意，前無古人，要說他過人之處，為用筆道勁，氣息深厚。這對於一生的用功書藝，作了很好詮釋，一個書家創造作一個新意的

⁵⁰ 李羈：《中國書法篆書 24 講》，北京，化學工業出版社，2020 年，頁 48。

⁵¹ 馬宗霍輯：《書林藻鑑》卷第十二，臺北，臺灣商務印書館，1982 年，頁 446。

《石鼓文》，特別之處唯求基本功的重要性。

從吳昌碩的篆書用筆，充滿有力度，雄渾、勁挺、剛健等形容其用筆，能與齊名者唯有鄧石如、齊白石等，用筆亦為圓筆，講究中鋒、藏鋒，起筆特重，提按筆畫隨興，用筆流暢，筆畫變細是提筆，收筆亦為隨興，有圓筆與方筆收筆。

吳昌碩的篆書，在趙宏《篆書教程》提到符鑄評其篆書云：

「其結體以左右上下參差取姿勢，可謂自出新意，前無古人，要其過人處，為用筆遒勁，氣息深厚，然效之則病。」岳翁書石鼓一反小篆勻整的體勢，而是以竦峭取勢，結體向右聳肩，把石鼓文寫得渾脫有生氣。⁵²

書法的臨摹基本功，奠定的日後創作能量，練功隨時不可輕忽，這是學習的最重要過程，就以吳昌碩為例，特以篆書的結體參入楷書的結體取左低右高的姿勢，這在以前無有此創意，可吳昌碩自出新意，是前無古人，要說他的過人之處，歸功於用筆遒勁，根基氣息深厚，然而這筆法並不是人人皆可效法，效法不成反倒被嘲笑為病。縱觀吳昌用盡一生的時間書寫石鼓文，一反小篆的勻稱結構，改變以竦峭的姿勢，字的結體大膽改為向右聳肩，就因為這一大轉變，把石鼓文書寫渾厚有活潑生氣的面貌，這一切的創新都歸功於常參入別人作品或金文，融入為新的創舉，帶給後人欣賞其作品時眼睛為之一亮，驚嘆不已。

⁵² 趙宏：《篆書教程》，南昌，江西美術出版社，2019年10月，頁166。



圖 4-22 吳昌碩臨《石鼓文》（江西美術出版社）

傅山（1607—1684）年，山西陽曲人，原名鼎臣，字青竹，後又改為青主，自號以之它，亦稱帶朱衣道人，精通醫道，習書通曉魏、晉、唐、宋、元書家，尤得二王之妙。對書法主張「四寧四毋」，強調寫字：「寧拙毋巧，寧醜毋媚，寧支離毋輕滑，寧真率毋安排。」書家的書寫字體堅持信念四個寧有拙、醜、支離、真率，而四個毋盡力避開有巧、媚、輕滑、安排，對書法執著觀點是「作字先作人，人奇字自古。」書法關係到人品，作人的操守非常重要，寫書法特別注意人品，人品好，寫出字自然高古，草書風格是流暢浪漫，剛勁而不粗陋。劉熙載的《藝概》亦提到：「書重用筆，用之在乎其人，故善書者用筆，不善書者為筆所用。」⁵³這說明書法的用筆重要性，掌控權操之在於人，每日操練書寫的工具，行筆的運用首先必須做到筆隨我用，而非被筆控制不知如何下筆書寫，這是學習書法的經驗法則，值得學書者每日練習書藝，對用筆的掌控流暢度。

傅山從小就臨摹晉唐法帖，如《黃庭經》、《曹娥》、《樂毅》、《東方贊》、《十

⁵³ 劉熙載：《藝概》《歷代書法論文選》，上海市，上海書畫出版社，2014年6月，頁709。

三行洛神》，以及《破邪》，無所不臨，最後臨摹顏魯公《家廟》，又上溯而臨摹《爭座位稿》帖，繼之又臨摹《蘭亭序》，謙虛的自說雖不得其神，漸卻知此書藝之廣博。傅山的書法強調一個「天」字，方建勛《行書的故事》曾說：「凡事天勝，天不可欺。人純天矣，不習於人而自欺以天。天懸空造不得也，人者天之使也。勤而引之，天不深也。寫字一道，即具是倪，積月累歲自知之。“天”是傅山書法審美追求的核心。」⁵⁴人品關係到書品，只知道天不可欺，以天趣勝，是傅山書法的最大特色。書法的功法靠著積月累歲，做到心與手合一的過程，是下很多的功夫，經過長期的練習，心與手逐漸相應，才能寫出個人面貌的書風。



⁵⁴ 方建勛：《行書的故事》，北京，中信出版集團股份有限公司，2021年，頁335。

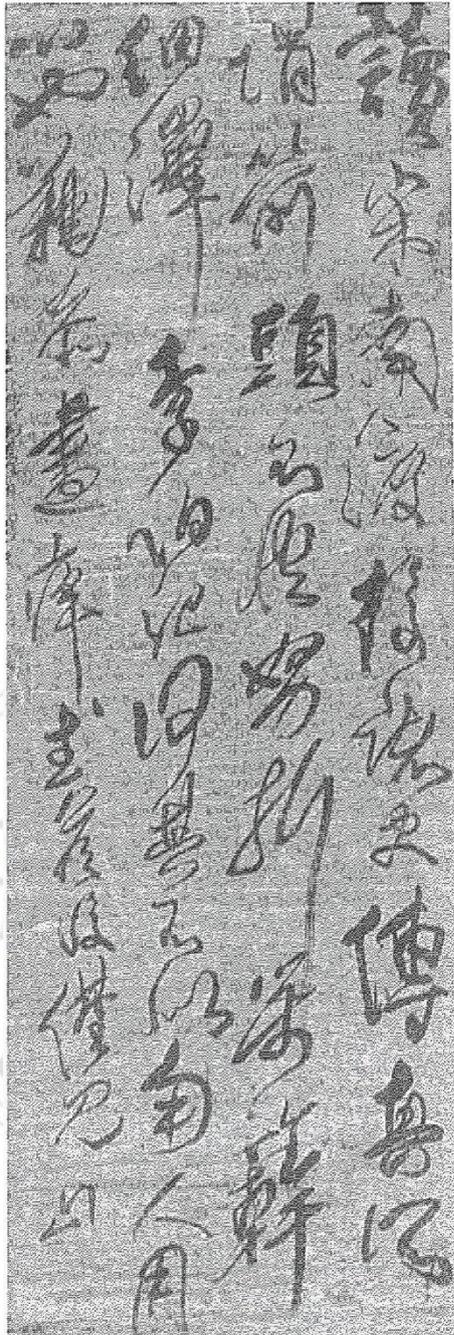


圖 4-23 傅山《讀南宋渡後諸史傳》(中信出版集團股份有限公司)

四、現代書家篆、隸、草之書體

現代的書家無不由傳統古書家筆法裡紮穩基礎，不隨波逐流，堅守筆法的重鎮，等到精究多法，書藝熟成再轉向形式表現之路，造就書法史上垂名，亦為書道中興的一代，熱愛書藝人士，難以勝數。而現代書家對書法的喜愛亦能大身手，

直接影響現代的書風，帖學以行、草為主的書風，帖學由盛行轉為衰退之後，碑學因之得以勝出，帖學並非從此消終，而是繼續發展，並與碑學融合的趨勢。

書法喜愛的潮流，篆書算是偏冷門，喜愛的人士不多，書法融合其他因子，造成不像書法的創作圖樣，實為數不少。在傳承書法的歷程中，必有一定的筆法，是不容置疑，在一片怪異的洪流中，仍然堅守在書法園地，繼續發揮書藝的開拓者，在現代的篆體書家有奚南薰，至於隸書方面有沈尹默，草書的書家有林散木等。

奚南薰（1915—1976）年，對書法的熱愛用功程度，臨摹碑、帖臨遍數難計，尤其對鄧石如的篆書，用功的根基，是書藝精進的源頭，說明奚南薰的書藝在篆書方面下過苦夫，篆書自秦之後，鮮少有繼承者，甚至視為不可碰觸創作的書體，自非喜好古文的人士，很少人能書寫的字體，篆書算是冷門的書體。

就以篆書為主的書家有奚南薰等人，奚南薰以鄧石如的篆書參有隸意為臨摹對象，並參入吳讓之的飄逸筆法，故改造結字有動態的勁力，創造出遒勁秀逸、婉美輕重用筆的風格，有自家風貌的篆書，故奚南薰以高深醫學並培養書藝在書壇與中醫界引為美談，並以書藝為主要的興趣。就學習篆書的努力，篆書的魅力在劉永德《書法論叢》堅守的原則有：

篆書是書法藝術的根本。我們要學好這門藝術科學，不但要了解文字的起源，造字的規律和篆書的發展，而且要尋求學篆的門徑。……腳踏實地持之以恆地下功夫學習，才能登堂入室，繼承發揚，創造出嶄新的成績。

55

篆書為書法的根本大法，先了解文字的起源，及其造字的規律，這些都是基本學習篆書的途徑，最重要是持之以恆的堅守下功夫，才能進入篆書的園地，繼承發揚，創出自我的書藝風格。

⁵⁵ 劉永德：《書法論叢》，太原，三晉出版社，2018年，頁53。



圖 4-24 奚南薰《黃庭堅詩軸》（高雄市立美術館）

沈尹默（1883—1971）年，浙江吳興人，原名君默，另作君墨，字寔中，後更名尹默，乃廢其原名，號東陽仲子、秋明、匏瓜，秋明室主，齋名秋明室，匏夾庵。沈尹默極力倡導二王帖學，用盡一生的時間專研究二王書風及其筆法，沈尹默學習書藝提到：「書家的唯一途徑是謹守筆法，所有的點畫合乎筆法的要求，即是書家。」在沈尹默篤定的心中筆法是一個神聖的大法，不容絲毫動搖。所寫的字對筆法嚴格遵守的，在篆書、隸書的起筆總是逆筆轉正，繼而輕重應用得宜，最後是順勢收鋒完成波磔，每一個字起筆、行筆、收筆，都得筆筆交待清楚詳細，不容含糊略過。



自是以來百有餘年
有事西巡輒過享祭
為其所立碑石亦紀
時事文字摩滅莫能

圖 4-25 沈尹默臨《華山碑》（上海書畫出版社）

沈尹默寫作的功力得自研究歷代書家書論，臨摹褚遂良的《伊闕佛龕碑》幾近百遍，研究學習褚遂良書體用很大的功力，又臨摹過唐代的書家楷書，日日勤練用功程度幾乎少見，對用筆這一領域特深入探索，寫了談論書法、筆法、筆勢、筆意並列舉唐宋名家的書體與筆勢文章，對二王、張旭筆法十二法的申論釋疑等。

沈尹默所臨摹的《華山碑》可以看出對筆法的恪守是極其嚴謹的，每一筆做到逆鋒起筆，運筆由重至輕，堅守運行的重，最後的順勢收筆捺畫，每一筆的起筆、收筆，都交待清楚，絕不含糊帶過，是書家的個性風格。關於書法的用筆談到「中鋒行進」，堅持用中鋒行筆，這是長期勤奮學習者，體會到用筆的心法，善於臨摹古人作品，要在書法上有自我的樣貌，就必須在臨摹下苦功，先做到「像」，然後有技法再做到「自我的字體產生不像」，沈尹默的〈學書叢話〉《談中國書法》

說到：「寫字必須將前人法則、個人特性和時代精神，融合一氣，始成家數，試取歷代書家來看……各家有各家面目……但是他們所用的法則，却非常一致。」⁵⁶寫字先臨筆摹古人的碑、帖的精意，個人的特質和融入時代精神，要在懸腕運指，使筆鋒鋪開毫平，首先執筆作到中鋒行筆，筆畫達到「中鋒運行」之後字體雄渾厚實，全身之力貫於五指，力道傳送到筆端，這種寫字的方法確實筆筆「中鋒行進」，融入各家的書法技藝之後，自創字體發現尚有書跡可尋，兩端出入筆心要實實做到了，盡一身之力傳送到了筆毫，筆畫顯得豐厚而不膽怯，各家有各家的面貌，實際上所用的法則，行筆骨力堅持不終斷日日寫字，就能非常一致做到中鋒運筆。

現代的一門頗具成就學科是創新學，其先是由甲骨文陸續發掘，為學者探討而倡導開來的，後因種種複雜因素，致力於甲骨文獻的愛好，形成另一學術體系，也成為最有代表性學問。沃興華的《中國書法史》探索提到：

進入二十世紀，碑學逐漸取代帖學，成為書壇的主流，爾後，由於缺少磨難，在走向成熟和繁榮的同時，開始出現一些流弊，或者粗瘡，或者草率，並有規則化和程式化的傾向，這種現象好比書法上的用筆，前進與阻拒的合力會使筆端出現強弱不等的震顫，造成線條的厚實與豐富，如果沒有阻拒，用筆太快，寫得太暢，則會輕薄和油滑。⁵⁷

書法的碑學取代帖學，勢必成為書壇的主流，書藝有一定的筆法及章法，眾多書家的作品，每一個書家的字體，各有自我的樣貌風格，不得以虛言神理輕忽遵守筆法與規矩，唯講求神似終究淪為空談，還是不能疏忽臨摹功法，這應是對書藝學習者的肺腑之言。用筆有阻拒出現強弱的震顫，線條有厚實與豐富，如果沒有阻拒力，寫出的字顯得輕薄和油滑，可想而知筆法的重要性，促使碑學的興盛發

⁵⁶ 沈尹默：《談中國書法》，臺北，莊嚴出版社，1982年，頁154-155。

⁵⁷ 沃興華：《中國書法史》，上海，上海古籍出版社，2019年，頁302。

展應歸功於創新學，更歸功於書法愛好者。

書法的「形式美」有學者陳振濂《書法學》闡述：

就書法本體而言，作為其精神內涵的整個思想文化決定了書法形式的玄妙，更具體的，則書法家個人修養決定了他的書法風格乃至特定作品的形式美。……書法的內容和形式構成一種因果邏輯關係，所以書法的形式反而無法脫離內容，一旦形式脫離內容純粹玩弄形式的話，書法就會變得淺薄而簡單。⁵⁸

書法藝術的線條是指在改變文字結構的前提下，線條形式具有極大彈性，又極獨特的可塑性，從基本理論而言，個人的人品修養也是決定書法風格的因素，線條的表現形式可以是無限豐富的，在各種書法的內容和形式美有無窮盡變化的預期或不可預期作品呈現，但在書法更可以營造出個人的面貌，構成果係，作品的主要元素為筆法和章法等，一旦離開內容純粹玩弄形式，書法基礎就會變得淺薄而簡單。

書法關係到人品，作人的操守非常重要，寫書法特別注意人品，人品好，寫出字自然高古，草書風格是流暢浪漫，剛勁而不粗陋。劉熙載的《藝概》亦提到：「書重用筆，用之在乎其人，故善書者用筆，不善書者為筆所用。」⁵⁹這說明書法的用筆重要性，掌控權操之在於人，每日操練書寫的工具，行筆的運用首先必須做到筆隨我用，而非被筆控制不知如何下筆書寫，這是學習書法的經驗法則，值得學書者每日練習書藝，對用筆的掌控流暢度。

書論與寫字兩者之間理論上應相關有所吻合，但做到心手相應，是積累時日精進基本功，伊文琦《中國書法之『哲學』》引述元代的盛熙明《法書考》有云：「夫書者，心之迹也。故有諸中而形諸外，得於心而應於手。然揮運之妙，必

⁵⁸ 陳振濂主編：《書法學（上）》，臺北，建宏出版社，1994年，頁689。

⁵⁹ 劉熙載：《藝概》《歷代書法論文選》，上海，上海書畫出版社，2014年，頁709。

有神悟，而操執之要，尤為先務也。」⁶⁰強調書藝代表書家的心迹，書寫草書，表現於外是形諸於內，而喜愛書寫行草書，書論提及用筆，可自己書寫的字體達到符合心意要求，促成其「心」及「手」能合而為一，培養眼與手同心配合，力道才能呈現，天地萬事皆以「心」為主，未嘗有「心」至而「手」不能完美搭檔，可見揮運筆法之妙，必有神悟，故書藝學成至精微之後就能面面俱到，無所謂的難題，書寫具有高度的自由性。

就以我個人習書歷程從選擇古文字學開始，認識寫字的奇趣，接觸甲骨文、金文、帛書、簡牘書、碑文、磚文等，尤其金文的文字之美，多贊成研究帖法碑學、臨摹，則有王鐸說：「一日臨摹，一日清索。」這是習書留意讀帖臨摹的核心，與創作相輔相成，兩者缺一不可的功夫，學書不盡然只有臨摹功力，更重要張貼古人的書作於壁間，日日觀之讀帖入神，則下筆就能駕輕就熟隨人意。康有為的《廣藝舟雙楫》將欣賞書法作品的作用與轉而臨摹兩方面說得更為直接：「學者若能見千碑而好臨之，而不能書者，未之有也。」首先說明書法欣賞的重要性，臨摹的實踐必須借助觀賞提高眼力，臨摹與賞析碑帖相輔相成，相互成長的作用，進一步說明了臨摹與觀賞碑帖兩者是可以同時精進書法的功力。

現代的書家的線條，塑造每個書家的涵養功力，經過縝密的思慮，又得到新的生命力，現代書家對帖學的退失熱潮，轉換獨尊崇碑學，尤其是魏碑與南碑，是學習書法的法則，書法是黑白的組合，但藉由筆法的健力雄偉，展現的氣象莊重肅穆，書法的章法是通篇靈魂。

崔樹強《中國書法觀念 10 講》引述清代宋曹說：

凡運筆有起止，有緩急，有映帶，有回環，有輕重，有轉折，有虛實，有偏正，有藏鋒，有露鋒，即無筆時亦可空手作握筆法書空，演習久之自熟。

雖行臥皆可以意為之，自此用力到沉着痛快處，方能取古人之神。若一味

⁶⁰ 伊文琦：《中國書法之『哲學』》，北京，華文出版社有限公司，2019年，頁175。

臨摹古法，又覺刻劃太甚，必須脫去摹擬蹊徑，自出機軸，漸老漸熟，乃造平淡，遂使古法優游筆端，然後傳神。⁶¹

書家學習書藝，相關的運筆動作，有起止等法，這些特有書法的技法，練習到純熟時，即使沒有筆時亦空手作握筆法在空中揮筆作書，演練久了技法自然純熟，雖行臥皆可自在為之，筆力驚絕用力到有自己獨特的沉着痛快處。為了書藝取古人之神，但不能一味臨摹古法，又覺得入法太深過於刻劃，必須擺脫臨摹蹊徑，自創功法，有自我的樣貌，漸老漸熟，乃造平淡，遂使書藝的古法優游於筆端，然後傳神。所提到的觀點，正符合從古法而行，又從古法而出，結字書體如清秀閒逸，溫婉色潤、蕭散適美的自我面貌。

徐謙《筆法探微》云：「至於用意，實源於用筆，特用筆只一筆之意，而用意乃作品全體之意耳。惟全體之意必始於一筆之意，而通體之意無不一貫。……故用意亦不出乎用筆。」⁶²用筆書寫之意的營造，實際上源於用筆，特用筆是一筆的意念，而用意關係到全體作品之意，其實全體之意必定是始於一筆之意，而全體之意是一貫，說明書寫的用意亦不超出用筆。臨摹是一種「名牌的依附表徵，且從中汲取養份」，學習者的價值觀有相關，價值觀的建構，又與書家的學識涵養、為人、為學有關，用一生的時間臨摹、創造自我樣貌跟隨所學書法，才能夠有真實的成果。有效串起變化的書寫方式，以及獨特的個人魅力，創造自我風格，有如置身於浩瀚墨海的氛圍裡，表現「熟法創法」的風格。蔣勳《漢字書法之美—舞動行草》認為：

碑與帖是漢字書法上兩個常用的字。對大眾而言，「碑」指刀刻在石碑上的文字，「帖」指毛筆寫在紙絹上的文字，原始的意義並不複雜。但是在魏晉以後，「碑」與「帖」卻常常代表兩種截然不同的書風。尤其在清代

⁶¹ 崔樹強：《中國書法觀念 10 講》，南昌，江西美術出版社，2019 年，頁 113。

⁶² 徐謙：《筆法探微》《歷代書法論文選續編》，上海，上海書畫出版社，2019 年，776。

「金石派」書風興起，以摹寫古碑的重拙樸厚為風尚，鄙棄元、明趙孟頫到董其昌遵奉二王的「帖學」。「碑」與「帖」開始形成兩種對立的美學流派。⁶³

「碑學」與「法帖」是書法上兩個常用名詞及字眼，對大眾而言，「碑」是指刀刻在石碑上的文字，「帖」是指用毛筆寫在紙絹上的文字，原始的意義並不複雜。但是在魏晉以後，「碑」與「帖」卻常常代表兩種不同的書風。尤其清代「金石學」書風的興起，以臨摹古碑的重拙樸厚為風尚，鄙棄元、明趙孟頫到董其昌遵奉二王的「帖學」。「碑」與「帖」開始形成兩種對立的學流派。書法的碑帖各有不同的風格，喜愛的書家所形成的自家風格亦各自而異，只要從中汲取養料，就有創新的自家書體。

林散之（1898—1989）年，有三痴生、林三痴等稱號，喜好詩、書、畫等，受老、莊思想，融合儒家、佛教為信仰，勤學博覽群書，詩作量非常豐碩，繪畫藝術學自黃賓虹，其畫藝在《林散之講授書法》有此說法：「林老大作筆墨蒼潤，得宋元神韻，在賓翁高足中實為儘見。……賓翁筆法迄今未有傳人，今始見林老，以弟畢生欽服賓老，對此極感興奮，國畫優秀傳統，庶幾不隳，實為藝術之大幸。」⁶⁴林散之對繪畫的用功程度，延續至書法有很大幫助，論書強調人品，寫字之前先學做人，人品代表書品，所謂「書如其人」，要求學生先學楷書，次學行書，最後再學草書，楷書範本是柳公權，隸書取自《禮器碑》，至於行書則取自《聖教序》，草書方面臨摹王羲之的《十七帖》、孫過庭的《書譜》，這些的字帖也是林散之的自身的經驗，積累汲取養份，促成書家對行、草創新有很大的發展，林散之的草書創造有自我風格的字體。結體平正，字字獨立，喜愛淡墨書寫。書論方面特喜愛清笪重光的《書筏》，文論涉及書法的執筆、運筆、結體、章法、墨法等，包羅之廣可為林散之書藝實踐創作的指南。代表作品有《劉禹錫

⁶³ 蔣勳：《漢字書法之美-舞動行草》，臺北，遠流出版事業股份有限公司，2019年，頁96。

⁶⁴ 莊希祖編選：《林散之講授書法》，上海，上海書畫出版社，2019年，頁3。

秋詞》等，在草書上作法用筆以隸入篆，又以篆筆意入分隸書。

林散之的書學碑學大致有《禮器碑》、《乙瑛碑》、《曹全碑》、《張遷碑》、《孔廟碑》、《衡方碑》、《張猛龍碑》、《賈使君碑》、《爨龍顏碑》、《爨寶子碑》、《嵩高靈廟碑》、《張黑女碑》、《崔敬邕碑》等，臨摹多遍奠定書學的基礎。堅持臨寫漢碑的功課，每天懸腕一百個分鐘書寫下來，兩膊酸麻不止，從作品中看不見北碑倔強的基調，只融入草書筆畫的曲中求直，直中求曲之筆意，隨著年紀的增加，書學的功力有所轉變，筆畫追求變為毛，由直而轉變為曲，由實化為虛。這些的轉換得力於碑帖結合，對傳統書法創作技法的一大創新貢獻。草書的線條有而沉郁遒練，有時虛無縹緲，有如炊煙裊裊。

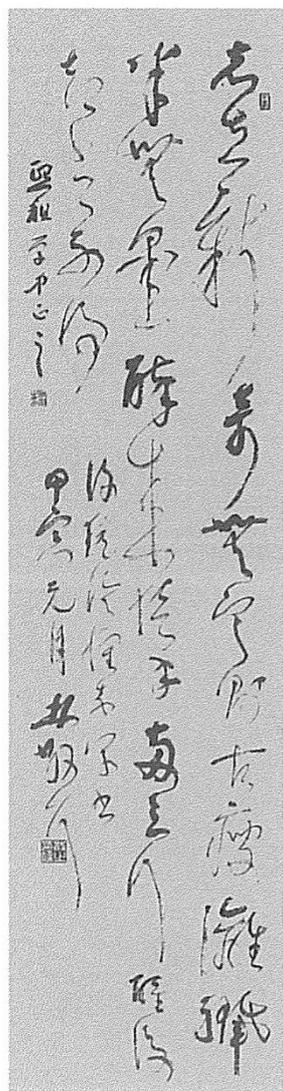


圖 4-26 林散之《許瑤題懷素上人草書》（上海書畫出版社）

現代書法的特色在篆書、隸書、草書有眾多樣貌，極其豐盛多元性，相對在篆書方面顯得被冷落，就少有人問津，直到奚南薰的出現又創造出一個篆書創新期。沈尹默堅守臨摹古人的碑、帖，在隸書方面有特別的自我面貌，林散之是現代的書家，行草書得力於《書譜》，甚至融入王羲之的筆法，提倡取法前人高古，另樹一幟。林散之對於書法的執著對於古碑、帖的喜愛臨摹，並從中得到更多的筆法，能悟出書法的魔力，終生養成每日寫字的習慣，堅持自創書作，在臨古帖時對於王羲之、王獻之獨有宗法，所有書家的古法唯有二王，學習參與臨摹孫過庭、王鐸的草書能探求奧妙，自出新意。書法作品之眾為行草書居多，字形欹斜特異淡墨應用自如，字的連綿，大小穿插飛舞靈動，觀賞他的作品只有讚嘆不已。

本章節以筆法及章法在後代的發展，強調筆法的及章法之特色及價值，經由傳承與創新對晚唐及宋代楷書、行、草書各書家書體作了探析，元明行、草書書體作一探析，清代書家的書體隸書、篆書、草書作一探析，現代的書家書體篆、隸、草書作一探析。

第五章 結論

歷代書法藝術傳承由時代背景關係，書法能寄予抒發感情意趣，又能超越技法的局限，毫無阻滯的寄托自己的性情，韓方明《授筆要說》書論，可以推論是因對於書法嚴格的形態結構由執筆發展開來的，有了執筆之後，就需要筆法形式表達書法符號的把它書寫下來，發掘更多的章法資料庫。各書體的章法各自不同，楷、草書與篆、隸書等的文字筆法與章法，各自不同。書法的具有強烈的可塑性，草書多用圓轉筆法與篆、隸畫方正、圓筆法。楷書嚴格的使用規距，轉換成線條與點畫，盡情捕捉心緒的韻律節奏，也隨發展各書家獨特的面貌書風，具備篆、隸、草等各書體之美轉換成個人審美的符號。第一章緒論，就研究的機緣，引發研究動機及目的，作了一個開頭，收集歷代書家的書論，及參考的專書等，作了探究，所應用研究方法，有文獻內容分析法等。

第二章由筆法淵源之探討說起，筆法是歷代書家，用盡一生的時間，努力追求目標，所為無非增進書藝的蛻變，建立個人獨特的書風。再就書家筆法傳承系統，從漢代、晉代時代之書家，作各別論述其筆法及創新的書體，唐代之後的書家亦選擇數個書家，就其書風的創新及發展，就楷書、草書的書體論，書體呈現個人獨特的風格。

第三章由韓方明《授筆要說》之源起及其內容，論述的源起，因應時代的需求，每個書家學習的過程，都有老師的教導，對書藝有所幫助長進，重點是由執筆開始，用對的方法執筆，書寫才能得心應手。有了正確執筆方法，接續用筆的探求，亦不容忽視，造就筆法的特出，之後完成整篇作品依據章法佈局的精心安排，這些課題是書家一生不間斷的學習目標。

第四章筆法及章法在後代的發展，筆法及章法之特色及價值，每個書家的每一個字都不是隨意完成，而是積累學習的前人筆法，再融合創新個人的特殊書風，臨摹別人的字體，終究是別人的影子，必須建立自我的書字，才能立足於書壇於不敗之地，從晚唐直近現代，各個書家終其一生，追求的書藝成長是不停歇。

第五章結論，藝術心得與省思，藉助本研究成果，對於書法的書寫過程，有了一個依據，筆筆都有法，包括整篇作品在內的章法，亦不可隨意為之，必須講求章法，經由本研究，對未來的書藝展望有了新契機。各學者所持有書法創新發展是有啟發，最重要以中鋒運筆，有時融入偏鋒應用，但仍以中鋒為根基。從學書的經歷，探索對執筆、筆法、章法根本大法，在書寫的歷程中受益良多，期許對日後精進書藝有所幫助。



參考文獻

一、 傳統文獻部分

馬宗霍輯：《書林藻鑑》，台北，臺灣商務印書館，1982年，上、下冊共計十二卷。

張彥遠輯錄、范祥雍點校：《法書要錄》，上海，上海古籍出版社，2013年。

華東師範大學古籍整理研究室選編校點：《歷代書法論文選》，上海，上海書畫出版社，2014年。

崔爾平選編校點：《歷代書法論文選續編》，上海，上海書畫出版社，2019年。

二、 專書部分

卜希暘：《草書教程》，南昌，江西美術出版社，2019年。

方建勛：《行書的故事》，北京，中信出版集團股份有限公司，2021年。

沃興華：《中國書法史》，上海，上海古籍出版社，2019年。

沃興華：《論書法的形式構成書法創作論之四》，上海，上海書畫出版社，2019年。

伊文琦：《中國書法之『哲學』》，北京，華文出版社有限公司，2019年。

李羈主編：《中國書法篆法 24 講》，北京，化學工業出版社，2020年。

肖文飛：《書法的江湖》，長沙，湖南大學出版社，2020年。

洪丕謨：《揮筆落紙如雲煙－寫給你的中國書法》，上海，上海人民美術出版社，2019年。

沈尹默：《沈尹默書法論叢》，上海，上海人民美術出版社，2015年。

沈尹默：《談中國書法》，臺北，莊嚴出版社，1983年。

邱振中：《中國書法：167個練習》，北京，中國人民大學出版社，2018年。

周睿：《士人傳統與書法美學》，南寧，廣西美術出版社，2017年。

周俊杰：《書法藝術形式的美學描述》，河南，河南美術出版社，2017年。

倪旭前主編：《書法藝術》，北京，清華大學出版社，2020年。

胡抗美：《中國書法章法研究》，北京，榮寶齋出版社，2014年。

祝嘉：《書法三要》，上海，上海人民美術出版社，2018年。

俞膺浩、俞建華合著：《中國書法通解》，杭州，浙江人民美術出版社，2019年。

高育娟：《你也能寫一手好的毛筆字》，北京，化學工業出版社，2020年。

孫敏：《隸書藝術》，上海，上海書畫出版社，2018年。

秦理斌：《流動的線條：中國書法鑑賞》，北京，中國文聯出版社，2019年。

梁文斌：《狂草藝術表現形式》，北京，榮寶齋出版社，2019年。

陳振濂：《書法美學》，上海，上海世紀出版集團，2018年。

陳振濂：《當代書法評價體系建設》，上海，上海書畫出版社，2019年。

陳振濂：《書法美育的經典圖釋》，杭州，浙江人民美術出版社，2017年。

陳振濂：《書法學（上）》，臺北，建宏出版社，1994年。

崔樹強：《中國書法觀念10講》，南昌，江西美術出版社，2019年。

崔樹強：《意在筆先書法創作技法》，江西，江西美術出版社，2017年。

陳海良：《歷代經典書風十講》，上海，上海書畫出版社，2020年。

莊希祖編選：《林散之講授書法》，上海，上海書畫出版社，2013年。

賀志樸：《石濤繪畫美學與藝術理論》，北京，人民出版社，2008年。

趙宏：《篆書教程》，南昌，江西美術出版社，2019年。

葉培貴：《行書教程》，南昌，江西美術出版社，2019年。

劉永德：《書法論叢》，太原，山西出版傳媒集團·三晉出版社，2018年。

劉小晴：《中國書學技法評注》，上海，上海書畫出版社，2020年。

熊秉明：《中國書法理論體系》，北京，人民美術出版社，2019年。

熊秉明：《中國書法理論體系》，臺北，雄獅圖書股份有限公司，1999年。

蔣勳：《漢字書法之美－舞動行草》，臺北，遠流出版事業股份有限公司，2019年。

韓玉濤：《中國書學》，台北，五南出版社，1993年。

三、學位論文部分

彭道衡：《唐楷典範與教學之研究》，臺中，國立臺中教育大學博士論文，2017年。

簡麗玉：《陽剛之美－唐代書家顏真楷書變法源流之研究》，臺南，國臺南藝術大學碩士論文，2011年。

饒嘉琪：《近現代帖學書法風格研究－以沈尹默與啟功為例》，高雄，國立高雄師大學碩士論文，2016年。

四、外籍翻譯書籍部分

瓦西里·康定斯基：《康定斯基藝術全集》，北京，金城出版社，2018年。

五、期刊論文部分

李阿珂：〈論書法執筆〉，《書畫長廊》，2016年第11期。

劉軍強 田建恩：〈唐代書家韓方明及其《授筆要說》〉，《藝術觀察》，2019年05期。