

圖說
中國書法史

劉濤◎著



香港中和出版有限公司
www.hkopenpage.com

目 錄

第一章 書法這門藝術	7
一、書法的基本特點	9
二、書法的藝術性與書法觀念	23
三、書作與印章	26
第二章 漢字起源與字體演變	33
一、漢字起源與倉頡造字	34
二、字體的演變	36
三、書體的種種名稱	45
四、書體的「破」與「立」	50
第三章 先秦時期的文字書法	53
一、殷商甲骨文書法與墨跡	56
二、殷商、西周的金文書法	60
三、春秋戰國時期書法	69
第四章 篆書	79
一、篆書的書法特徵	80
二、秦朝小篆	80
三、漢朝篆書	82
四、三國兩晉南北朝篆書	86
五、唐朝篆書	89
六、宋元明時期篆書	91
七、清朝：篆書書法的復興	92

第五章 隸書	97
一、隸書的書法特徵	98
二、古隸	100
三、漢隸：簡牘與碑刻	101
四、東晉的「變態」隸書	110
五、唐隸	113
六、清朝：隸書書法的復興	115
第六章 草書	127
一、草書的書法特徵	128
二、漢朝草書	129
三、天下第一帖：陸機《平復帖》	133
四、王羲之的「今草」	135
五、「顛張狂素」	140
六、黃庭堅的「理性」草書	146
七、元明清草書	150
第七章 行書	155
一、行書的書法特徵	156
二、行書法典：王羲之《蘭亭序》	157
三、王獻之的行草書	160
四、顏真卿《祭侄稿》	163
五、蘇軾《黃州寒食詩帖》	165
六、擒縱有致：黃庭堅的行書	168
七、沉著痛快：米芾的行書	171
八、歷代行書述略	175

第八章 楷書	181
一、楷書的書法特徵	182
二、鍾繇：正書之祖	183
三、王羲之的「今體」楷書	185
四、北魏後期的楷書	188
五、唐楷五家	194
六、流美穩便的「趙字」	207
第九章 書法家	211
一、最初的書法家	212
二、「能書」與「書聖」	213
三、書法與仕途	214
四、書法家與抄書寫碑	216
第十章 書畫同源	221
一、「書畫同源」說前傳	223
二、張彥遠與「書畫同源」說	226
三、「書畫同源」說後傳	235
圖目	240

第一章

書法這門藝術

1925年，梁啟超受聘清華學校（1928年更名清華大學），擔任國學研究院導師。翌年，梁啟超為清華學校教職員書法研究會作了一次演講，他說：「美術，世界所公認的為圖畫、雕刻、建築三種。中國於這三種之外，還有一種，就是寫字。」這裡說的「美術」是舶來的新名詞，指造型藝術。「寫字」，即我們今天所說的書法。梁啟超說，中國人的「寫字」有四美：線的美，光的美，力的美，表現個性的美。這是他把「寫字」列為「美術」的理由。

20世紀30年代，林語堂用英語寫了一部書，名為《吾國吾民》，在美國出版，向西方世界介紹中國和中國文化，也談到中國的書法：

書法提供給了中國人民以基本的美學，……如果不懂得中國書法及其藝術靈感，就無法談論中國的藝術，……通過書法，中國的學者訓練了自己對各種美質的欣賞力，……這樣，書法藝術給美學欣賞提供了一整套術語，我們可以把這些術語所代表的觀念看作是中華民族美學觀念的基礎，……在書法上，也許只有在書法上，我們才能夠看到中國人藝術心靈的極致。

也有學者認為書法不是藝術。1933年4月末，一群風華正茂的學者聚在梁宗岱家晚餐，席間談到書法，鄭振鐸「力說書法非藝術」，而其他人都不同意他的看法（《新文學史料》，1981年第4期《朱自清日記》）。鄭振鐸之所以持這種觀點，大概出於兩個原因：一是西方藝術沒有書法這個門類，二是書法的實用性很強。

古代社會裡，文字書寫的實用性和藝術性之間並無涇渭分明的界限。漢朝那些隸書碑刻摩崖，出於頌德、記事的實用之需，書寫者按照當時規範的正體隸書來寫，時過境遷，卻成為隸書藝術的典範。日常通問候的尺牘書疏，晉朝士人藉以顯示自己的文辭修養、書寫技藝，後人貴為「法書」「法帖」。東晉書家王羲之的《蘭亭序》、唐朝書家顏真卿的《祭侄稿》，當時不過是信筆寫下的文稿，經意於文，無心於書，卻成為書法史上的經典之作。

一、書法的基本特點

中國書法源於實用的漢字書寫，是在漢字的長期書寫過程中衍生的一門造型藝術，或者說，書法是表現漢字形體美韻的書寫藝術。

書法的技藝，隨著字體的演進而豐富起來。漢朝以前的一千多年通行古篆，寫字是引筆而書，筆法簡單。漢朝進入「今文字」的隸書時代，由古隸變為八分隸書，結構橫平豎直，書寫簡便，但筆畫形態多種多樣，用筆技巧比古篆豐富。草書、行書、楷書的結構又比隸書簡省，各有相應的書寫技法，用筆、結構更是複雜多變。

書法的基本特點，我們可以從漢字與書寫兩個方面來了解。

（一）漢字——書法藝術的造型基礎

書家作書，終歸是以筆完成漢字之形，又以點畫形態展示用筆之妙。所以蘇軾說：「筆墨之跡，託於有形。」（《東坡題跋·題筆陣圖》）清末康有為說：「蓋書，形學也。」（《廣藝舟雙楫·綴法第二十一》）現在的藝術院校則將書法歸為「造型藝術」。

漢字形體經歷多次演變，形成各種書體，許多古老的漢字都有前世今生。同一種書體的某個字，有繁體有簡體（漢代就有「萬」「万」），有正體有俗體還有異體（見唐朝《干祿字書》）。同是楷書的「門」字，不同時代的書家寫來，筆畫和結構也有差異。所以，趙孟頫《蘭亭十三跋》說「結字因時相傳」。

1. 漢字的結構形態

每一個表意符號的漢字，都是特定的形象。盡管漢字的書體經歷多次變異，卻始終保持著方塊形結構。早期的甲骨文有一些象形字，「雲」

字寫得像天上的雲朵，「虎」字是張開大口的虎形，「鹿」字有鹿角，「馬」字有鬃毛。這些象形字，筆畫有繁有簡，結構尚未固定，但大體是方塊形。漢字逐漸蛻變為符號化的文字之後，且不說周正的隸書、楷書，即使省併筆畫的連綿草書，筆畫牽連映帶的行書，仍是塊狀的結構形態。

漢字結構有獨體、合體之分。一般來說，獨體字早於合體字，最初的象形字多是獨體字。東漢許慎說：「依類象形，故謂之文。其後形聲相益，即謂之字。文者，物象之本；字者，言孳乳而浸多也。」（《說文解字敘》段註本）例如，表示人體的人、口、手、首、止（趾）、足等字，表示動物的牛、羊、犬等字，表示自然物態的阜、水、火、木、玉等字，這類獨體字即是許慎所謂的「文」。利用形聲、會意、指事的方法，將一些獨體的「文」作為表意或表音的部件，互相組合，不斷繁衍出新的漢字，例如「水」字，與其他部件組合，造出許多與水相關的新字，這類合體字即是許慎所謂的「字」。許慎利用漢字繁衍的規律，建立部首，編成中國第一部字典《說文解字》。

2. 筆畫形態

古篆之後出現的新書體，發端於日常求簡便的俗寫（古人歸結為軍書赴急、官書繁多所致）。新書體的形成，筆畫形態是重要標誌。不同的書體，筆畫形態也不一樣。

就歷史上三種正體而言，篆書的筆畫形態不外線和點，所以用筆技法較為單純；隸書筆畫有點、橫、豎、撇、捺等形態，書寫技法豐富起來；楷書的基本筆畫又比隸書豐富，雖然唐人歸為八種，但書寫技法更為複雜。

每個字形由各種筆畫組成，筆畫形態與字的關係，南宋姜夔《續書譜·真書》作過生動的比喻：

點者，字之眉目，全藉顧盼精神，有向有背，隨字異形。

橫直畫者，字之骨體，欲其堅正勻靜，有起有止，所貴長短合宜，結束堅實。

撇捺者，字之手足，伸縮異度，變化多端，要如魚翼鳥翅，有翩翩自得之狀。

挑剔者（乚），字之步履，欲其堅實。

書家施展用筆技巧，主要在筆畫。如北宋何籙所說：「古人作字，謂之『字畫』。所謂『畫』者，蓋有用筆深意。」（《春渚紀聞·畫字行某》）

3. 結字法

結字法是以點畫搭構成字的方法，講究點畫穿插得宜，結構美觀，字形得體。

漢字數量積久而多，字字不同，筆畫結構複雜多變。古人總結出一些結字的規律，當作「書訣」傳授。託名隋朝智果的《心成頌》、唐朝歐陽詢的《三十六法》是較早談結字法的文篇。明朝李淳《大字結構八十四法》，清末黃自元《間架結構九十二法》，更為詳盡。這些結字法產生於楷書時代，只是總結楷書結構的一般規律。

其他書體也有各自的結字規律，卻無專門總結的文篇。大體說來，篆書、隸書的結構，注重平衡對稱的周正。草書有章草、今草、狂草之分，而草法本於漢朝相傳的章草《急就篇》，草法即是草書的結構法。王羲之《蘭亭序》是人們學習行書的準則，可以看作行書的結構法。

4. 記識古代書跡也是書法的基本功

漢字的數量與時俱增。現在所見最早的殷商甲骨文，按社科院考古所編輯《甲骨文編》的統計，單字數約在 4500 左右（已辨認出近千字）。戰國時期的楚國文字，據滕壬生所編《楚系簡帛文字編》統計，字頭為 4621 個（含異體字）。隨著記錄語言的需要，人們不斷造出新字，東漢《說文解字》收錄單字達 9353 個。千年之後的清朝，《康熙字典》

收錄單字 47035 個。

古人留下大量書跡，不但數量巨大，而且體態多樣，風格各異。對於常人而言，識寫較為困難（這是「五四」新文化運動一些學者激烈主張廢除漢字的重要理由，也是 20 世紀提倡簡化漢字以普及國民教育的動因）。但書法家則不懼漢字的繁難，反而喜聞樂見，因為古代書跡是書家取法的資源，所見書跡越多，作書的視野越是開闊。

記識古人字樣是書家必備的本領。清初書家陳奕禧說：「一字之樣無窮，總以博聞強記為主。古人有許多樣子，不去看，又不學，只寫自己無樣子字，吾未如之何矣！」（《綠蔭亭集》）個人的記憶有限，不常用的篆書字、草書字尤為陌生，於是各種書法字典應運而生。較早有金人張天錫所編《草書韻會》（《草書集韻》），清朝以來尤多。康熙年間，陶南望輯錄古代名家草書編成《草韻彙編》。乾隆朝，書畫家石梁編有《草字彙》；文字學家、書家桂馥收集漢魏印文，編成《繆篆分韻》。嘉慶時，袁日省將漢代印文編為《漢印分韻》。今人洪鈞陶影印歷代傳世碑帖、名家手跡、考古出土書跡，編成《篆字編》、《草字編》、《隸字編》。

當代學者編輯的古體字典也很多，如孫海波《甲骨文編》、徐中舒《甲骨文字典》、容庚《金文編》、高明《古文字類編》、滕壬生《楚系簡帛文字編》，以及羅福頤《增訂漢印文字徵》。

這些專門的字典，有摹寫，有影印，不但是古文字學者使用的工具書，也是書家印人作書治印所需的圖形資料庫。

（二）書寫——書法之魂

書法的魅力，在於書寫具有不可預測性。書家作書，不能像繪畫那樣先擬畫稿，也不能像治印那樣打印稿，難以預知完成的樣式和效果。書寫之際（特別是行書、草書），只能隨機調控，做到以意率筆的「心

手雙暢」，就很不容易了。

書寫貴在「氣韻生動」，最忌填描，特別是行草書，一填描，點畫就呆板，有如「美女眇目」。書寫時，能將手中的筆正用側用，順用逆用，重用輕用，實用虛用；能快能慢，能擒斂能縱放，才能寫出生動有勢的姿態。

漢字書寫的生動性與豐富性，毛筆居功至偉。殷商時代，先民已經使用錐體毛筆作為書寫工具。現在所見最早的古筆，是長沙左家公山楚墓出土的戰國晚期的毛筆。出土時，毛筆套在一枝小竹管內，竹製筆杆長 18.5 厘米，徑 0.4 厘米，筆毛長 2.5 厘米，筆鋒尖挺。毛筆是有彈性的軟筆，能寫出各種形態的點畫，呈現生動豐富的筆勢，所謂「筆軟則奇怪生焉」。書寫時，筆毫會變形——筆頭彎，筆鋒分叉或扭絞，又可謂「筆軟而麻煩生焉」。因此，習書練字也是訓練使用毛筆，學會控制毛筆。書家書法水平的高下，也由用筆的能力見分曉。

書寫有「法」，法是通行的規則。書寫有「道」，道通書者的意趣。唐朝張懷瓘說：「文則數言乃成其意，書則一字已見其心，可謂簡易之道」；書寫之妙，「可以心契，非可言宣」，「深識書者，唯觀神采，不見字形」（《文字論》）。

1. 書寫與筆順

書寫是按筆順把筆畫搭構成字，逐字延伸，成行成篇。筆順是運筆的「路線圖」。所謂書寫的「不可逆」，書法的「時序性」，說來玄妙，其實本於漢字的筆順。

筆順規則隨字體的演變而逐步形成。古文字時代，字形繁，筆順關係疏闊；今文字時代，字形簡，筆順規則嚴密。

殷商甲骨文中，「鹿」、「馬」、「車」的筆畫是摹物狀形的線條，寫這類象形字就像畫字。西周以來，以至秦朝，篆體筆畫越來越簡約，

「寫」意日增，大體形成先上後下、先左後右、先外後內的筆順規則。但是，篆體筆畫盤曲（「𠃉」的第一筆兩次改變運筆方向），筆畫仍繁（「𠃉」要五筆寫成），總體看，篆書的筆順規則並不嚴格。

隸書的成熟，標誌漢字進入今文字時代，徹底蛻去了象形的痕跡，結構平直化，上下筆之間形成了較為固定的筆順關係，書寫的筆勢也隨之增強。楷書脫胎於隸書，筆順承襲隸書。但是，寫隸書、楷書都是一筆一斷，形態上看不出筆順關係。

行書、草書的筆畫牽連映帶，運筆的軌跡很清楚，由筆畫形態可以看出筆順關係。例如「火」的筆順，先寫外側的點、撇，再寫中間的長撇、長捺；「𠃉」先寫兩點，再寫豎；「万」字最後一筆寫撇。

行書、草書是快寫體，為了筆勢的順暢，有些字的筆順與隸書、楷書有所不同。如行草書的「臣」字，第一筆不是寫橫，而是先寫左邊一豎；又如「里」，先寫成「甲」，再寫下面兩橫。楊凝式草書《神仙起居法》還有一個極端的「倒寫」例子：第七行「冬殘」兩字，因筆勢疾速，「殘」字先寫了右邊的「𠃉」，再移筆寫左邊的「歹」。

2. 書寫的筆法

用筆的技法，由簡而繁，與書體息息相關。篆書時代，筆畫不外曲線、直線和點，寫字動作簡單，相當於拿筆劃道道，引筆而書即可，沒有複雜的筆法可言。隸書「解散」篆書彎曲回環的筆畫，有了橫豎撇捺點，筆畫形態各異，用筆有頓挫、輕重、轉折、縱斂的變化，所以隸書的筆法要比篆書豐富。寫隸書，每一筆畫大體是朝一個方向運筆。草書、行書形成之後，又出現一些新的用筆方法，如翻轉、連綿。晉朝以來，人們學書率由楷書入手。唐朝書家將楷書的基本筆法與「永」字的點畫聯繫起來，所謂「大凡筆法，點畫八體，備於永字」（張懷瓘《玉堂禁經·用筆法》），名曰「永字八法」。

初學寫字，筆法是規矩；入門之後，筆法是為人所用的活法。書家作

書，筆鋒的正側向背，運筆的提按快慢，隨著手勢動作隨機轉換，有筆勢，顯筆意，變化微妙。所以唐朝草書家張旭說：「筆法玄微，難妄傳授，非志士高人，詎可與言要妙也。」（顏真卿《述張長史筆法十二意》）

筆法的增繁，也與執筆姿勢的變化相關。唐朝以前，人們寫字的執筆姿勢是「單鈎斜執」。大約唐朝中期以來，執筆變為「雙鈎直執」，筆入紙的角度與古人不同，摩擦面不一樣，運筆的靈活程度也不同。這樣一來，臨摹古人書跡則難盡筆意，就要改變用筆動作，或者增添一些用筆動作，也就衍生出一些新的筆法。

書家講述筆法心得，初見唐代書學文獻。傳為歐陽詢的《用筆論》，以對話的方式講說用筆之法。孫過庭有「執使轉用」之說：「執謂深淺長短之類是也；使謂縱橫牽掣之類是也；轉謂鈎環盤紆之類是也；用謂點畫向背之類是也。」（《書譜》）後世盛行的藏鋒之說，也始於唐朝，徐浩《論書》云：「用筆之勢，特需藏鋒，鋒若不藏，字則有病。」學書作書講究筆法，雖不能說始於唐人，但盛於唐朝卻是事實。此後，書家視筆法為書法的「核心技術」。

用筆技巧本出自書家個人的經驗，一些書家歸納經驗心得，著於文篇，啟發後學。人們擇取行之有效的經驗而從之，代代相傳，就是我們今天習見的那些常規筆法。千年以來，筆法無論怎樣衍生，無論如何變通，基本筆法一直管用，並不神秘。趙孟頫說「用筆千古不易」，頗受今天書家的質疑，若將「不易」的用筆理解為基本筆法，則可息訟。

古人所說筆法，包括執筆法。唐朝盛傳一篇託名衛夫人的《筆陣圖》，言筆法而先說執筆：「凡學書字，先學執筆。若真書，去筆頭二寸一分；若行草書，去筆頭三寸一分，執之。下筆點畫波撇屈曲，皆須盡一身之力而送之。初學先大字，不得從小。」執筆得法，便於用筆，而用筆貴在筆力：「善筆力者多骨，不善筆力者多肉；多骨微肉者謂之

筋書，多肉微骨者謂之墨豬；多力豐筋者聖，無力無筋者病。」

唐朝以來，書家所說執筆法，日見瑣細。晚明書畫家陳繼儒批評：「古人論書有雙鉤懸腕等語，李後主又有撥鐙筆法。凡論此，知必不能書，正所謂死語不須參也。要訣在提得筆起，於轉處有力。」（《妮古錄》卷二）

書學中，筆法屬於經驗性理論。歷代書家所說筆法，具體而微，積累下來的名詞概念甚多，可分為「執筆法」和「用筆法」兩個部分。

執筆法：如單鉤、雙鉤，如五字執筆法、回腕法，以及手指執筆位置的高低。

用筆法：如提按、頓挫、轉折，如中鋒、藏鋒、側鋒，如曲直、向背，如輕重、疾徐、虛實，等等。

3. 執筆姿勢的變化

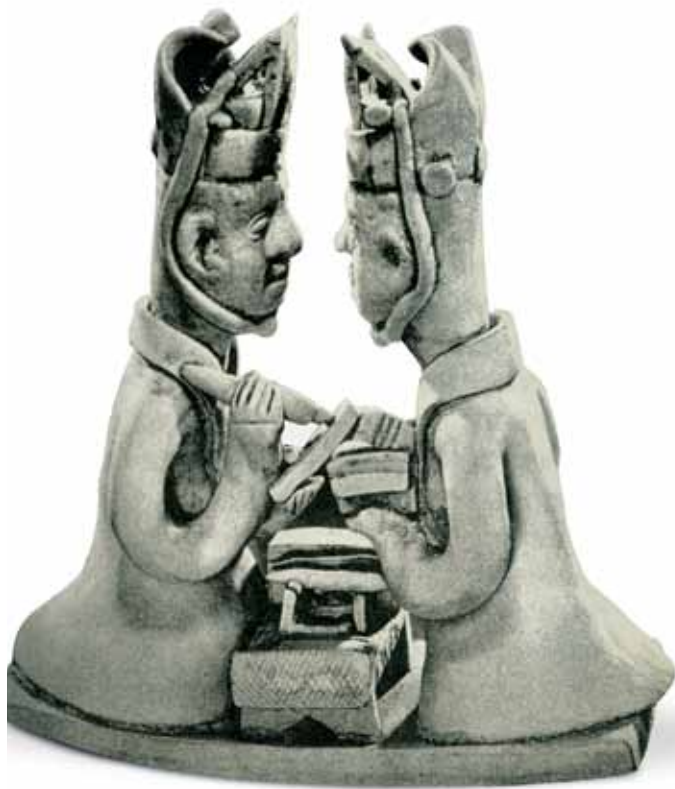
今人寫字，執筆姿勢有兩種：平常拿自來水筆寫字是三指執筆，食指外鉤（包），大拇指在內側，中指在下托住筆，筆管是斜的，是「單鉤斜執」法。寫毛筆字則不同，大拇指橫撐，食指、中指外鉤（包），無名指內抵，小指靠無名指為輔助，筆管直立，是「雙鉤直執」法。今人以為，古人一直是「雙鉤直執」。

古人寫字，最初是左手握簡牘（紙），右手單鉤斜執筆。沙孟海曾經注意到古人執筆姿勢，列舉了五幅古代名畫（宋畫或唐畫宋摹本），畫中人物執筆寫字，有站著的，有坐著的，手中的筆管都是斜的。日本中村不折收藏一件吐魯番發現的唐畫殘片，一人面對卷子，執筆欲書，是斜執筆。榆林石窟第二十五窟唐代壁畫，繪有一人在樹下抄經，也是斜執筆。（《沙孟海論書叢稿·書法史上的若干問題》）

斜執筆與先民的坐姿相關。自殷商到魏晉，華夏民族是席地而坐，

雙膝曲而接地，臀股貼坐於雙足跟上，與「跪」相近，相當於跪坐。殷商婦好墓出土的玉人像，滿城西漢墓出土的長信燈宮女像，坐式都是這樣合乎禮節的標準坐姿。那時的「跪」姿也是雙膝接地，但是臀股與雙足保持著一定的距離。如果臀股不著足跟，而且挺直腰，則為「跽」。長沙出土的西晉青釉對書俑【圖 1-1】，坐姿還是華夏古風。南京西善橋南朝大墓出土的《竹林七賢與榮啟期磚畫》，上面的魏晉名士也是席地而坐，而將腿伸到身體前面，那是南朝畫匠表現名士「倨傲無禮」的坐姿。北朝流行的「跂坐」，兩足垂在身體前面，足趾著地而足跟不著地，是坐在高坐具上的姿勢，屬於虜俗胡風。據文獻記載，南朝皇宮裡也出現了中原地區胡人的垂腳坐姿。（楊泓《尋常的精緻·說坐、跽和跂》）

華夏民族的坐姿漸由跪坐而跂坐，這是南北朝時期民族融合產生的變



【圖 1-1】西晉青釉對書俑

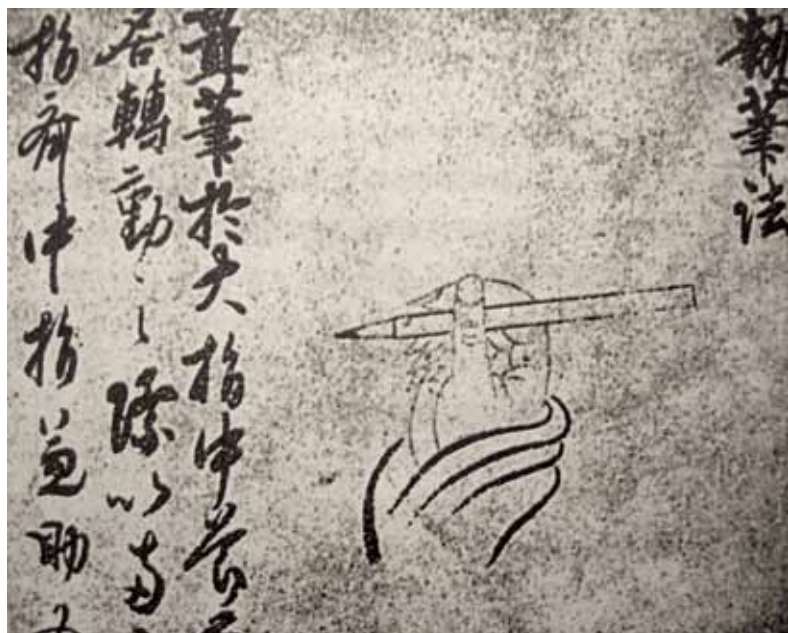
兩人相對跽坐，中間是一個長方形尖腳案，案的一端置一長方形書箱，中間有筆架，可以平放三支筆。左邊一人手中執筆為斜執法。

化。但是，反映唐以前生活場景的《北齊校書圖》中，人物是「跏坐」的姿態，執筆仍然是單鉤執斜法。大概南北朝時期只是改變了坐姿，而寫字的執筆姿勢尚未改變，也就是說，寫字的坐姿變為「胡」式，執筆姿勢仍然「古」式。

唐朝前期書論家孫過庭說：「代有《筆陣圖》七行，中畫執筆三手，圖貌乖舛，點畫湮訛。頃見南北流傳，疑是右軍所製。雖則未詳真偽，尚可發啟童蒙。」這種指導學童習字的《筆陣圖》，流傳民間，現在已經看不到了。孫曉雲《書法有法》附有日本空海《執筆圖》【圖 1-2】，圖中題為「執筆法」，繪有三指執筆的手姿，後有說明文字（附圖不全，只見三行）：

置筆於大指中節前，居轉動之際，以兩小指齊中指，兼助為（力）。

這段文字，結合圖中執筆示意圖看，是「單鉤直執」法。空海與嵯峨天皇、橘逸勢並稱日本書法史上的「三筆」，他在 9 世紀初以學問僧來



【圖 1-2】日本空海《執筆圖》

唐朝長安訪書求學，書學王羲之。空海《執筆圖》應是摹自唐朝流傳的某種執筆圖。

唐朝韓方明《授筆要說》錄有唐朝中期書家徐浩的「執筆法」，與空海《執筆圖》上的說明文字相近：

徐公曰：「置筆於大指中節前，屈轉動之際，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。」

這段文字前幾句講手指執筆的位置，言「以頭指齊中指」，顯然是「雙鉤」執筆法。這一句，空海《執筆圖》是「以兩小指齊中指」，乃「單鉤」執筆法。空海《執筆圖》是當時墨跡，可信程度高於文獻相傳的徐浩「執筆法」。傳為徐浩的這段文字，可能在傳抄過程中曾被改竄。

晚唐，吳縣人陸希聲已言及「雙鉤」執筆法。《陸希聲傳筆法》曰：「錢鄧州若水嘗言：古之善書鮮有得筆法者，唐希聲得之，凡五字，曰：擗壓鉤格抵。用筆雙鉤，即點畫遒勁而盡妙矣，謂之撥鑿法。希聲自言，昔二王皆傳此法，自斯公以至李陽冰得之。」（《墨池編》卷四）陸希聲稱此法傳自東晉「二王」，當然不可信。

執筆法在唐朝發生了變化：初唐還是古代的「單鉤斜執」，大約中唐變為「單鉤直執」，而後過渡到「雙鉤直執」。

宋人執筆，通行「雙鉤直執」法。北宋朱長文（1039 — 1098）《墨池編》卷四《執筆五法》說：「第一執筆」，註曰：「平腕雙苞，虛掌實指，世俗多愛。單苞則力不足，書無神氣。」第二簇筆，註曰：「聚五指，筆頭在其中也。」第三撮筆，註曰：「五指頭聚筆，泥也。」第四握筆，註曰：「以四指押筆於掌心。」所道執筆要訣，皆屬「雙鉤直執」。

黃庭堅題跋中說到雙鉤執筆：「凡學字時，先當雙鉤，用兩指相疊蹙筆壓無名指，高提筆，令腕隨己意左右。」（《山谷題跋·論寫字法》）又說：「凡學書，欲先學用筆。用筆之法，欲雙鉤回腕，掌虛指實，以無名指倚筆，則有力。」（《山谷題跋·跋與張熙載書卷尾》）所謂「無名指倚筆」，就是「雙鉤直執」的特徵。他還說，蘇軾寫字「不善雙鉤懸腕」（《山谷題跋·跋東坡論筆》），可見雙鉤直執法要懸腕。黃庭堅寫字不但「雙鉤」、「懸腕」，而且「高提筆」，他的一些大字書作的長筆畫出顫筆，與這樣的執筆法有關。

古代書寫姿勢變化表

時代	坐姿	執筆姿態	書寫姿勢
商周 — 東晉	跪坐	斜執	坐姿與執筆姿勢皆為古式
南北朝 — 唐	跪坐 — 跏坐	單鉤斜執 — 單鉤直執 — 雙鉤直執	坐姿逐漸轉向跏坐；執筆由斜執過渡到直執
宋 — 今	跏坐	直執為主	坐姿為今式；執筆姿勢為雙鉤直執

4. 書寫之「勢」與書寫的手勢動作

書法之神采，生於用筆，故書家無不重視用筆技巧。用筆之活法，繫於筆勢，故書家尤其強調書寫之勢。南宋姜夔說：「大抵用筆有緩有急，有有鋒（出鋒），有無鋒（藏鋒），有承接上文，有牽引下字。乍徐還疾，忽往復收；緩以效古，急以出奇；有鋒以耀其精神，無鋒以含其氣味。橫斜曲直，鉤環盤紆，皆以勢為主。」（《續書譜·草書》）

古代書家言「勢」，大致有兩種角度：

一種是以字畫形態比況勢的奇妙，實為審美鑒賞。如東漢蔡邕《篆勢》所謂「不方不圓，若行若飛」；西晉索靖《草書勢》所謂「逸遊盼向，乍正乍邪」。

另一種是從用筆角度談勢，實是傳授用筆方法。如西晉成公綏《隸書

體》所說「輕拂徐振，緩按急挑，挽橫引縱，左牽右繞」；南朝庾肩吾《書品》所說「或橫牽豎掣，或濃點輕拂，或將放而更流，或因挑而還置」。

勢乃書寫之活態，不為法度所限。書寫經驗豐富的書家，下筆莫不得勢；凡是通曉書理者，言書莫不宣導筆勢。書家好談筆法，而筆法接通筆勢才是活法。所以清朝康有為說：「得勢便，則已操勝券。」（《廣藝舟雙輯·綴法第二十一》）

從學書、作書的實情來看，得法是入門之階，得勢才算登堂入室。

（1）書法之勢

書法有「勢」。用筆有筆勢，結字有字勢，書體有體勢，還有形勢、氣勢之類。種種「勢」，基於貫穿書寫始終的筆勢。前人所說背勢、向勢、側勢、偃劃勢、奮波勢、直波勢、綽勾勢、蠶尾勢等等，皆指筆勢。所謂筆勢，不但有速度（變速），有力度，更有用筆技巧。用筆有勢，才能寫出生動的形態（點畫、結構）。

晉朝書家論書，以「勢」為先，而且把「勢」看作書寫技藝。楊泉《草書賦》曰：「字要妙而有好，勢奇綺而分馳。」衛恆《四體書勢·草書序》說：「崔氏（崔瑗、崔寔）甚得筆勢，而結字小疏。」王羲之「尤善隸書，為古今之冠」，而「論者稱其筆勢，以為飄若浮雲，矯若驚龍」（《晉書·王羲之傳》）。

自晉以來，書家兼善草書、楷書，南朝人合稱為「草隸」或「隸草」、「真草」。這兩種書體，一動一靜，各有書寫要領。孫過庭總結：「真以點畫為形質，使轉為情性；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。」（《書譜》）使與轉，繫於筆勢。寫楷書，點畫難顯筆勢，所以強調「使轉為情性」；草書之勢顯於點畫，故以「使轉為形質」。

書家作書，「敏思藏於胸中，巧意發於毫牘」，後人臨摹前人書跡，「學者鮮能具體，窺者罕得其門」。為此，南朝庾肩吾提示：「若探妙測深，盡形得勢，煙花落紙，將動風采。」（《書品》）庾氏生活的時代去晉未遠，所道「盡形得勢」之訣，應是他對前代書家作書經驗的總結。庾肩吾曾經這樣品評漢晉大書家張芝、鍾繇、王羲之的長短：

張工夫第一，天然次之，……鍾天然第一，工夫次之，……王工夫不及張，天然過之；天然不及鍾，而工夫過之。

「工夫」是時間累積的功力本領，「天然」指不假雕飾的自在品格。張芝、鍾繇各居第一，而王羲之在「工夫」與「天然」之間，因而成為「中和」的典範。如果我們把「盡形」看作「工夫」的顯著標誌，把「得勢」看作「天然」的基本品質，王羲之兼而有之，所以風規自遠。

書家的匠心巧藝，經由用筆作用於形，見諸於形。而勢是用筆之主，得勢之形，神采煥然；無勢之形，徒有軀殼。因此唐朝張懷瓘說：「夫人工書，須從師授。必先識勢，乃可加功。」（《玉堂禁經》）

（2）書寫的手勢動作

古今書家的書跡，為甚麼會因人而異？概而言之，師法各取所好，學成各有心得，作書各用所長。

因此我們看到：師法劉德昇的曹魏書家鍾繇、胡昭，俱學行書而各有其巧，所謂「胡書肥，鍾書瘦」。東晉王羲之的小楷學鍾法，卻與「鍾書」不一樣。元朝趙孟頫的草、行、楷書師法右軍，人們視為右軍正脈，卻與右軍不一樣。清朝錢灃以顏體楷書著稱，卻與顏真卿不一樣。名家之間，無論唐朝「歐虞褚顏柳」，還是宋朝「蘇黃米蔡」，書法各盡其態。那些出自無名氏之手的漢碑隸書，同在陝西的《華山碑》與《曹全碑》不一樣，立於曲阜孔廟的《禮器碑》與《史晨碑》不一樣。唐人寫經，高宗朝的小楷寫本尤為精整，看似相近，仍見差異。即使書家譏為「千人一面」的館閣體，各人的筆跡細節也不一樣。

如果從書寫角度看，書家的審美取向的心意氣質，用筆的技巧，字畫的「盡形得勢」，皆由書寫的手勢動作得以實現。而各人的手勢動作並不一樣，寫出的書法形態也就各有特點了。

二、書法的藝術性與書法觀念

書法的藝術性，最初在於法度。殷商《宰甫卣》銘文是最早的樣板之一，字態周正，整飭中帶有裝飾的美感。西周青銅器銘文書法，井然整肅是主流。此後秦國篆書《石鼓文》，秦朝小篆《泰山刻石》，漢朝隸書《史晨碑》《曹全碑》、草書《急就篇》，陳朝智永《真草千字文》，這些書法史上的名作，盡管書體相異，風格不同，但皆有法度可尋。唐朝書家歐陽詢、虞世南、褚遂良、顏真卿、柳公權所寫的楷書碑刻，用筆一挑一趯，結字或欹側或平正，無不工穩，都以法度嚴謹著稱，因此成為後人學習書法的經典範本。

法度是進入書藝的第一道門檻。學書首先是學習筆法、字法，臨寫的古代名跡叫做「法書」，用筆技藝叫做「筆法」，結體訣竅叫做「結字法」，書寫藝術名為「書法」。書法的基本美感來自法度，所以重視法度一直是文字書寫的傳統。

我們看到，古代政府的正規文告，紀念性碑誌，下屬報告上司的文書，晚輩對長輩的書翰，須用正體（篆書、隸書、楷書）書寫，於公以示莊重，於私以表尊重。這種「約之以禮」的文字書寫，體現著人倫關係，是歷代書家自覺遵守的規則。

宋朝蘇軾說：「我書意造本無法，點畫信手煩推求」，黃庭堅說：「老夫作書，本無法也。」這類「無法之法」之論，並非否定法度，而是強調技巧的活用，作書時不存計較工拙之心，不必在乎別人的品評。但

是，進入公共領域的書寫，蘇、黃照例要遵守文字書寫的禮法規則。

但是，書法的藝術性並未止步於法度。魏晉之際，私人之間尺牘之風盛行。通問候的尺牘習用俗寫體的行書、草書，士族書家以簡率的筆墨彰顯自己的風度，用放達的筆勢綻放生命的神采，逸筆草草的尺牘書成了士族書家顯示才性的工具。以行草尺牘為契機，開出一條表現個人意趣的路向。

隨之而來，書法品評之風在南朝興盛起來。南齊王僧虔《論書》點評名家，稱說擅長的書體，比較書法的優劣，好言筆勢、筆力。梁朝袁昂《古今書評》採用擬人擬物的手法，專評書家風格。梁朝庾肩吾《書品》把漢朝至南朝的 128 位「草隸」書家分為三等九品，一一點評。他們依據的書跡，多是書家所寫的尺牘。

人的「情」、「思」對書寫的主導作用，南朝士族書家已有自覺的認識。王僧虔《書賦》認為：書法是「情憑虛而測有，思沿想而圖空」的書寫藝術，意思是：書藝是憑藉情感和想像，並且將其轉化為紙上可見的書法形象。書寫之際，「心」要遵循法則和常理，也要有「意在筆先」的想像力，並且做到「得之於心，應之於手」，筆下的書法形象才會有感人的生命力。

唐朝書法家非常強調書寫時的精神狀態，例如「端己正容」、「凝神靜慮」、「臨池志逸」之類。書法家、理論家孫過庭總結了書寫的各種關係，提出了「五合五乖」之說：「神怡務閒，一合也；感惠徇知，二合也；時和氣潤，三合也；紙墨相發，四合也；偶然欲書，五合也。心遽體留，一乖也；意違勢屈，二乖也；風燥日炎，三乖也；紙墨不稱，四乖也；情怠手闌，五乖也。」（《書譜》）這五組關係在寫字時相合，書法則「流媚」；如果乖悖，書跡則「雕疏」。孫過庭擅長書法，當然知道「五合」交臻是可遇而不可求的事，而歷史上動人的書法作品大多是由書家的胸臆情志主使，所以他特別指出，「得時不如得器，得器不如得志」，把書家的精神狀態置於首位。

書法史上流傳這樣一個故事，唐穆宗李恆向大書家柳公權討教如何用筆，柳公權回答：「用筆在心，心正則筆正。」柳公權藉此諷諫唐穆宗荒僻政事，人稱「筆諫」。從書法一面講，「心」、「志」對於書法的主導作用在唐朝已經成為書家的常識。

心平氣和地寫字是一種狀態，書家帶著感情寫字也是常有的事。孫過庭《書譜》說：王羲之寫《樂毅論》時「情多佛鬱」，寫《東方朔畫像贊》時「意涉瑰奇」，寫《黃庭經》時「怡懌虛無」，寫《太師箴》時則是「縱橫爭折」。孫過庭是以王羲之所抄文章的內容為門徑，追尋王羲之書寫之際的情感狀態。

韓愈則從書寫狀態解讀張旭的心情。張旭寫草書常常在大醉之後，呼叫狂走，然後下筆，有時勢來不可遏，「以頭濡墨而書」。韓愈說，張旭「喜怒窘窮，憂悲愉佚，怨恨思慕，酣醉無聊不平，有動於心，必於草書焉發之」。（《送高閑上人序》）

元朝陳繹曾認為，情感與書法有對應關係：「喜怒哀樂，各有分數。喜即氣和而字舒，怒則氣粗而字險，哀即氣鬱而字斂，樂則氣平而字麗。情有重輕，則字之斂舒險麗亦有淺深，變化無窮。」（《翰林要訣·變法》）

宋朝書家發現，他們仰慕的晉唐大書家的名作，特別是王羲之行草書尺牘，多是逸筆草草，反而更顯風神，蘇軾由此點破「無意於書乃佳」的玄機。「無意於書」是不執著於書，帶有破除「我執」的禪宗意味。作書而無牽掛，其實也是強調心曠神怡的精神狀態。

宋朝書家特別敬佩顏真卿，並把他的書法風格與人格形象聯繫起來。歐陽修說：「顏公忠義之節皎如日月，其為人尊嚴剛勁象其筆畫。」（《六一題跋·唐顏真卿麻姑仙壇記》）「斯人忠義出於天性，故其字畫剛勁獨立，不襲前跡，挺然奇偉，有似其為人」（《六一題跋·唐顏魯公二十二字帖》）。評書以人為喻，南朝袁昂是比況人的外在風貌，而

宋朝評論書法轉向書家的人格，樹立了倫理的標準。一些具有人格魅力、品格高潔的書家也受到人們敬重，例如宋朝隱士林逋，清初堅守遺民立場的傅山，剛直不阿的錢灃等。相反，儘管趙孟頫的書法接續右軍正脈，卻因「失節」仕元連累其書，被譏為「媚而無骨」。

明朝項穆認為，書法也要翼衛教化，承擔「正人心」、「開聖道」的責任。他說：漢晉以後的書法，皆有偏失。唐人重視筋力軌度，書法之過在「嚴而謹」；宋人追求意氣精神，書法之過在「縱而肆」；元人好尚性情體態，書法之過在「溫而柔」。要糾正歷代書法的偏失，項穆主張回歸張芝、鍾繇、王羲之書法的「正統」軌道。（《書法雅言》）

三、書作與印章

書法家完成一幅作品，往往在名款（署名）下面鈐蓋姓名號之類的印章。今人的觀念中，如果書作有書家的名款而無印章，就不是完整的或正式的作品，甚至認為是無效的作品，印章成了書法作品中不可或缺的標記。

據說殷商時代就有印章。先秦時期，印章通稱「璽」。秦併天下之後，天子的印章稱璽，臣子的印章稱印。漢朝諸侯王、太后之印也稱璽。漢朝的印文中，出現了「印」、「章」、「印信」（信印）之類的名稱。歷代官印的印材，按等級有金、玉、銅、石之分，皇帝之璽率用金玉。

皇帝之璽是王權和國家的象徵，劉邦進入咸陽，子嬰「奉天子璽符」，表示交出國家政權。東晉建立之初，沒有傳國之璽，北人譏諷司馬氏為「白板天子」，嘲笑其合法性。官員的官印是由朝廷授予，是行使權力的憑證，辭官或解職則要交出官印。私印是代表個人的信物，死後用來隨葬。墓葬中出土的私印，有些是墓主死時所治的陪葬印。秦漢

時有吉語印（成語印），是私印的一種，據說佩在身上可以辟邪。官印、私印皆由印工鑄刻。

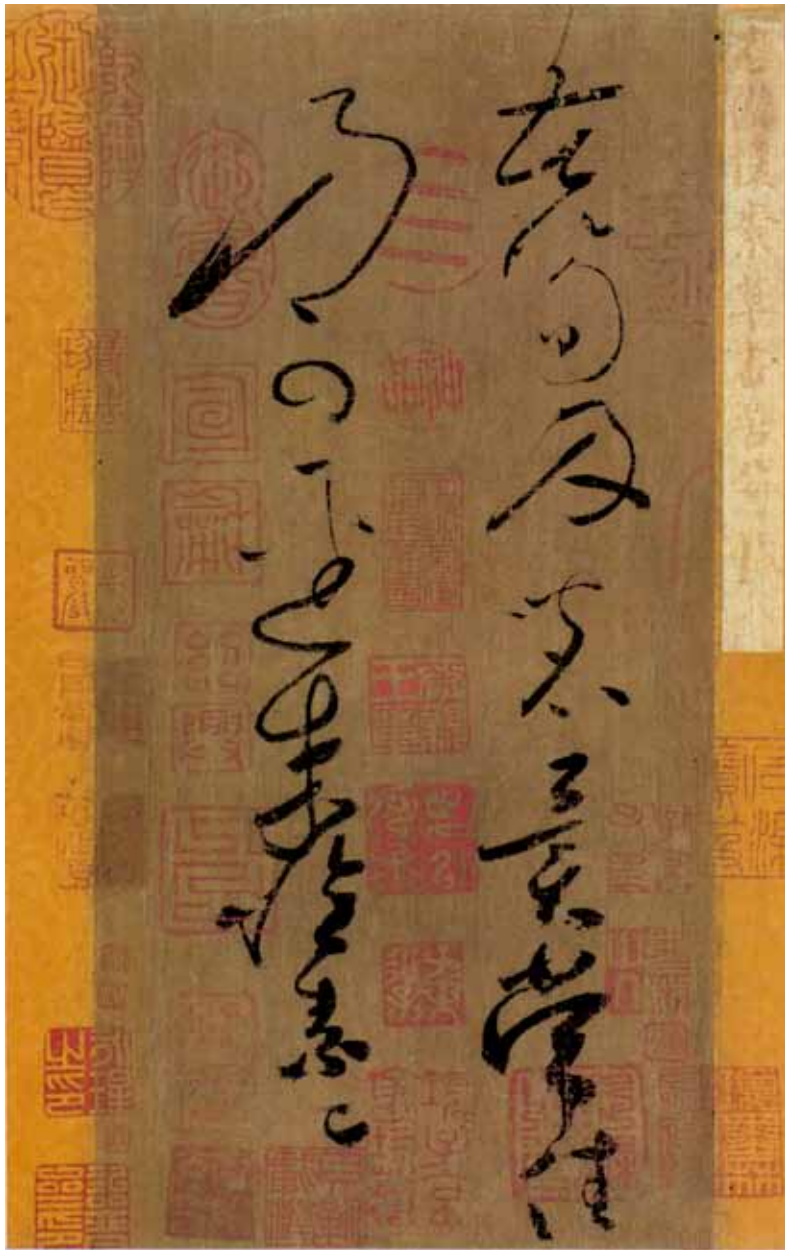
戰國及秦漢時期，以竹木簡牘、絹帛作書。寄送文書要封緘（如同今天黏上信封口一樣），先將寫有文字的簡牘用一塊木頭蓋起來（或者用布帛包紮起來），然後與一塊挖有方槽的木塊捆紮在一起，把繩結放在方槽內，用濕軟的泥丸壓住，在泥丸上鈐壓印章作為信驗【圖 1-3】，防止他人私拆文書，以免泄密。這種鈐有印記的泥塊，叫做「封泥」。後世文人收集封泥，用紙打出上面的印文，視為雅玩之物。

東晉以後，紙張取代簡牘，鈐印於紙，用朱色。在紙質文書上鈐印本是官府的慣例，敦煌發現的古代公文書上，鈐蓋的印章率是較大的官印，個別牒狀批文偶見官員的私印。一些儒家經典和佛經的寫卷上，還見到唐朝「宣諭使圖書記」、「報恩寺藏經印」之類的印記，屬於官府和寺院的收藏印。

唐朝貞觀年間，宮廷裡收藏了許多前代名家書跡，經過鑒定，按書家或書體分類，重新裝裱成卷之後，要在卷首、卷尾和接縫處鈐「貞觀」二字小印，這是鈐蓋鑒藏印的開端。玄宗的鑒藏印是「開元」年號印，據說印文是玄宗親自書寫。唐朝的收藏家也喜歡在古人名跡上鈐上自己的印章，這種做法一直延續到清朝。所以，那些傳世的古代名跡充斥著印記。我們在懷素《苦筍帖》【圖 1-4】上看到，這件兩行十四字的絹本書作，幅面很小（縱 25.1 厘米，橫 12 厘



【圖 1-3】古代封泥、封檢遺物



【圖 1-4】唐朝懷素《苦竹帖》上鈐的印章

上面鈐有宋、清兩朝內府的「紹興」、「乾隆御覽之寶」、「石渠寶笈」等收藏印，以及明清大收藏家項元汴「項子京家珍藏」印、安岐「儀周珍藏」印，清朝成親王「詒晉齋印」、恭親王的「恭親王章」。

米)，上面鈐印多達三十餘方，既有帝王和收藏家的鑒藏印，也有他們的私人名章。其中二十餘方印直接蓋在本幅中，有的竟壓著字跡，成了「印災」，破壞了古代書作的完整性。

我們看到，元朝書家趙孟頫的一些書作的名款下鈐有名章，有姓名印、字號印、室名印。但有些是後人加蓋的偽印。趙孟頫崇尚復古，曾收集漢魏印章編成一部《印史》，是印學史上一部重要著作。他通曉古印及其規制，又能篆書，所用印章都是自寫印稿，由工匠刊刻。趙孟頫的印章都是朱文印【圖1-5】，篆書圓轉嫵媚，後人稱之「元（圓）朱文」，成為印章史上一個流派。元末，畫家王冕開始採用易於刀刻的石材自篆自刻。自此以後，文人染指治印，印章漸漸成為一門文人的藝術，許多書畫家兼善篆刻，而且出現了專門以治印見稱的篆刻家。

書畫家在作品上用印的習慣，為篆刻家提供了用武之地，刺激了篆刻藝術的發展。文人治印，由於刀法技巧與師承的不同，面目各異，形成了不同的流派傳統，卻都以秦漢印為宗。

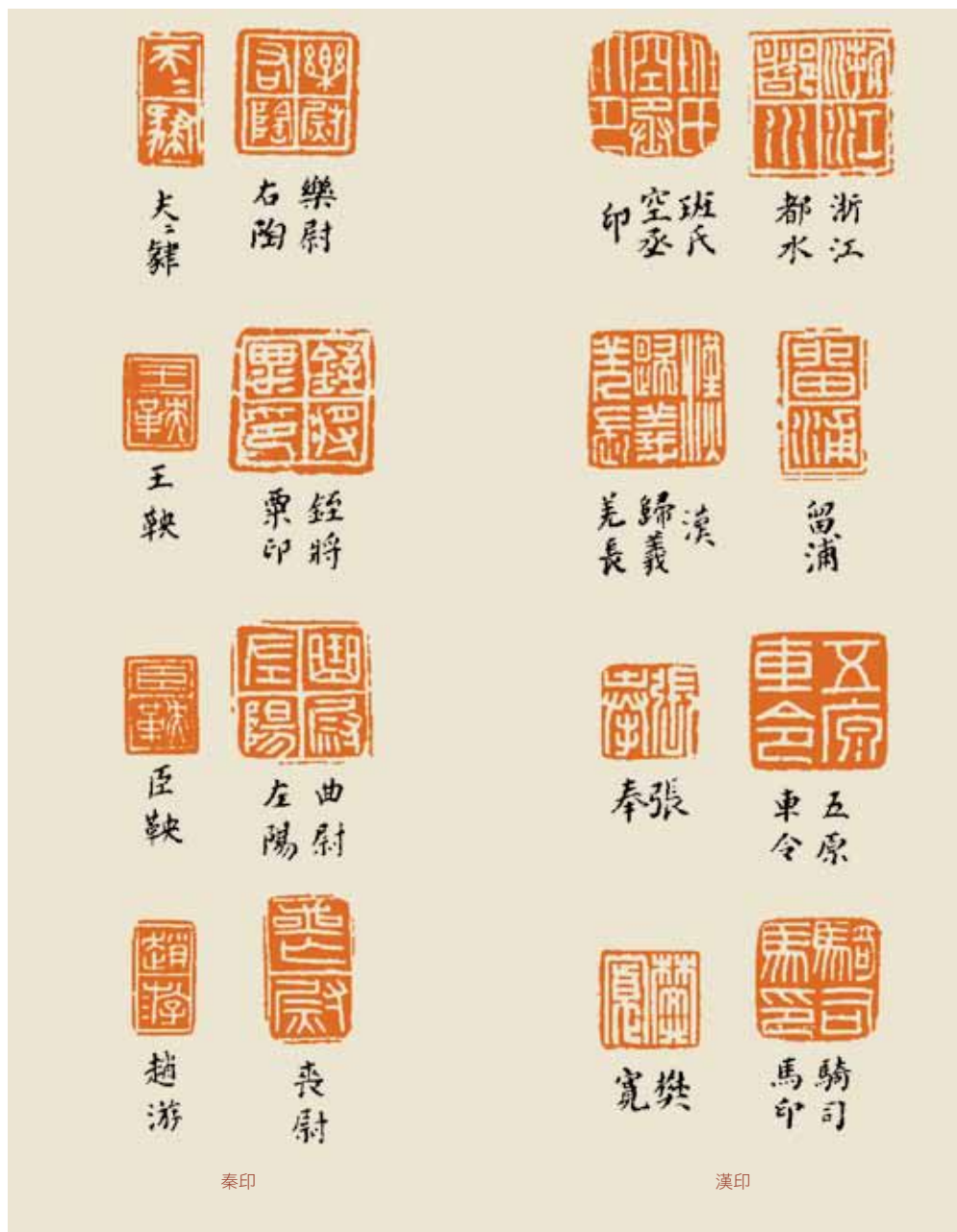
秦漢印【圖1-6】的排列方式多種多樣，有直排有橫排；一些四字印，有的左行，有的右行，後來的印文的排列方式都不出秦漢的規制，印文不外「白文」（陰文）、「朱文」（陽文）兩類，入印的字體以篆書為主。唐宋時期也有隸書印、楷書印，宋元的「花押」印是以畫押的草寫符號入印。印面的形狀多種多樣，鄭重的印都是方形，另有長方形、圓形、橢圓形。

明清時期的名家書跡，並非件件都鈐書家的名章，一些非正式的書跡，如草草寫就的尺牘，詩稿文稿，都不用印。用印的那些書跡往往是鄭重之作，或是酬答之作。

書畫家在作品中鈐印，具有憑信的作用，若從視覺的角度看，朱紅的印章使書作的「黑白世界」增添了一道亮色（如果在守喪期



【圖1-5】元朝趙孟頫自篆的朱文印章「趙氏子昂」、「趙孟頫印」。



【圖 1-6】秦漢印章