

南 華 大 學
文學研究所碩士班
碩士論文

包世臣書法學習論探究

指導教授：李正治 先生
研 究 生：江愛忠 撰

中華民國九十年六月二十日

論文提要

包世臣被稱為清代碑學的開山之祖，對碑學的興盛，居功厥偉。其書法學習論述所涵蓋的範圍甚廣而且周延，皆蒐集於《藝舟雙楫》中，這種集大成的著作，正是書法學習者的極佳研究對象。本研究即是以包氏的書論為基礎，採取古今書論的引證，辯證各書論的異同，以還原各書論的根本意旨。

本文將包氏的書法學習論述分成七個部分探討：

首先歸結包氏書論中線條審美基本原則為「圓」、「力」、「活」，透過這三個線條審美基本原則，以做為其他部分的依據。接著論及執筆，這正是包氏的見解中最有爭議處。如：「使筆如舞滾龍，左右盤辟」、「十年學成提肘，不為虛費」、「五指疏佈」、「筆鋒隨指環轉」、「非緊握之說」等，這些值得爭議的地方，正可以與上述線條審美基本原則互相對照，進而辯證出須要修訂點或補充處。

論及運筆，包氏的述說頗有創見，如：「筆毛平鋪，四面圓足」、「始艮終乾」、「筆筆斷而後起」。論及基本筆法，包氏能參照歷代書論，又能融合個人經驗，故論點頗有新意。論及結字：包氏提出「氣滿」，以呈現出整體的美感；以「大小九宮」，解析書法作品的間架與行氣；以「筆短意長」，補充筆法的完備。論及用墨，包氏提出「筆實墨深沉，不使旁溢」，期望用筆的純熟與紮實，使墨形的呈現更為美好；提到「注墨枯還榮，展毫糾異裏」，希望藉用筆的翻絞，使墨色更為富有變化

包氏論及臨摹，綜合為三方面：一、知優劣、能取捨、知「法」而不限於「法」。二、貴循序、可漸進。三、刻苦實踐、觸類旁通。

包氏以個人的實際操作與和驗證，並與各書家共同研討後，才將心得詳實的記錄下來，其中頗多是每個書法學習者所常遭遇到的瓶頸。包氏不僅說明其過程，更無私的將個人解決的方式提供出來，在中國舊社會「藏私」的觀念中，更顯示出其胸襟的寬闊。

Thesis Summary

Bau Shyh-chen was the most important figure at Bei Shyue's researches in Ching dynasty. He influenced Bei Shyue's thriving most. One of Bau's writing masterpieces is "Yih Jou Shuang Jyi" that gives calligraphy study learners many new and influential ideas. Therefore, his works influence deeply and completely.

My thesis which is based on Bau's researches compares with the different ideas from ancient to modern ages and then gives its real meanings. My points involve several parts including "the basic appreciation principles of the line beauty", "the attitudes of Chinese writing brushes", "the ways of writing", "the essential techniques of writing", "word structure", "the use of ink", and "imitation."

The basic appreciation principles of the line beauty include "circle", "strength", and "vigor." The three elements are the basic principles of the writing art and are in accordance with other parts. However, Bau's attitudes of Chinese writing brushes give disputes most. Bau's ways of writing have his own achievement by mixing ancient specialties with his own experience. Besides, Bau's imitation of writing divides into three elements. One is to imitate better works and to understand "rules" but not to be limited by them. Another is to imitate objects of study step by step. The other is to work hard and to learn by analogy.

Bau brings up these new writing ideas which are from his own experience and other calligraphers'. We can obviously understand his breadth of mind by observing the process of practical and verifiable works.

包世臣書法學習論探究目次

第一章 緒論	1
第一節、研究問題的源起.....	1
第二節、研究範圍的確立.....	3
第三節、探究之重點與以往研究的探討.....	5
第二章 點畫審美基本原則	10
第一節、「圓」的探究.....	10
第二節、「力」的根柢.....	13
第三節、「活」的索源.....	17
第四節、小結.....	21
第三章 論執筆	24
第一節、「使筆如舞滾龍，左右盤辟」 - - 有關筆管直傾的問題.....	24
第二節、「十年學成提肘，不為虛費」 - - 有關提筆懸肘的問題.....	27
第三節、「五指疏佈」 - - 有關手指握筆疏密的問題.....	31
第四節、「筆鋒隨指環轉」 - - 有關轉筆的問題.....	38
第五節、「非緊握之說」 - - 有關用力鬆緊的問題.....	43
第六節、小結.....	50
插圖\單鉤、雙鉤，教學指引執筆圖.....	55
第四章 論運筆	57
第一節、「筆毛平鋪，四面圓足」 - - 有關鋒開的問題.....	57
第二節、「始艮終乾」 - - 有關下筆時筆鋒方向的問題.....	60
第三節、「筆筆斷而後起」 - - 有關行筆停留的問題.....	63
第四節、小結.....	67
第五章 論基本筆法	71
第一節、側法.....	71
第二節、勒法.....	73
第三節、努法.....	76
第四節、 法.....	77

第五節、策法.....	79
第六節、掠法.....	80
第七節、啄法.....	81
第八節、 法.....	82
第九節、小結.....	83
第六章 論結字.....	86
第一節、「氣滿」 - - 有關整體美感的問題.....	86
第二節、「大小九宮」 - - 有關間架與行氣的問題.....	91
第三節、「筆短意長」 - - 有關筆法完備的問題.....	92
第四節、小結.....	96
第七章 論用墨.....	100
第一節、「筆實墨深沉，不使旁溢」 - - 有關用筆紮實與墨形的關係.....	100
第二節、「注墨枯還榮，展毫糾異裏」 - - 有關用筆翻絞與墨色的關係....	103
第三節、小結.....	106
第八章 論臨摹.....	108
第一節、知優劣、能取捨、知「法」而不限於「法」.....	108
第二節、貴循序、可漸進.....	118
第三節、刻苦實踐、觸類旁通.....	122
第四節、小結.....	127
第九章 結論.....	130
參考論著.....	134

第一章 緒論

一、研究問題的源起

筆者從事書法教學十餘年，一直謹遵「國民小學國語科教學指引」⁽¹⁾中規範之教學方式教學，然而學生書法作品卻始終不如預期，待遍查坊間各類書法教學書籍後，竟發現常有不同的說法。例如主張執筆宜緊者，盡皆引述和自己相同見解之古籍；認為執筆要鬆者，又皆能引證古今各家書論以為憑證。甚至連執筆方式都和「教學指引」有很大的出入與紛歧，著實令人莫衷一是而無所適從。

吾人對於書法的探究時，不僅會見到各家書論有相互不同的看法外，甚至於就書法的作品作為評論時，亦須注意是否有偽造的情形，如：南朝宋書法家虞龢論書表 即記載：「輕薄之徒銳意摹學，以茅屋漏汁染變紙色，加以勞辱，使類久書，真偽相揉，莫之能別，故惠侯所蓄多有非真。」⁽²⁾除了這一問題外，連書法論文還存在偽託的問題。如：題衛夫人「筆陣圖」後 作者不知何人，偽託為王羲之或衛夫人之作，近人余紹宋《書畫書錄解題》以為：

其為六朝人所偽托，殆無可疑，作偽者或題為衛夫人，或為右軍，各本編後，俱附載右軍 題後 一篇，其文亦甚凡近，此書後詞氣觀之，當亦六朝時人所依托。意右軍在當時，或作有 筆陣圖 ，然必非此篇及書後之文，此兩篇或即因知右軍有此作，而依托為之者。⁽³⁾

唐朝孫過庭《書譜》也認為：「代有 筆陣圖 七行，中書執筆三手，圖貌乖舛，點畫湮訛。頃見南北流傳。疑是右軍所制。雖則未詳真偽，尚可發放童蒙，既常俗所存，不藉編錄。」⁽⁴⁾

面臨這些無可避免的論述矛盾及偽古問題，筆者於是興起追根究柢的念頭，希望澄清各書法觀點中諸項可議之處，找出一套正確的教學方式。經多年探討，終於漸漸有所體悟，其說頗有異於中小學書法教學典範的「教學指引」，以「非正統」之故，遲遲不敢貿然實施於學校的書法教學。但為了驗證辛勤研究出的書法初學方法，左思右想，認為從吾兒著手嘗試最好，因為在教學的過程中能夠隨時掌握問題並予以修正。果然不出一年，即能在全國比賽中奪魁多次，證明這套

(1) 國立編譯館主編：《國民小學國語教學指引第一至十二冊》，臺灣書局，民 78 年 8 月。

(2) 華正人編：《歷代書法論文選》，台北，華正書局，民 73 年 9 月，頁 48。

(3) 同上註，頁 23。

(4) 同上註，頁 114。

教學法所導引的效果，符合公認的審美標準，而且是比「教學指引」更實用之方法。

劉勰在《文心雕龍 總術》中曾言：「凡精慮造文，各競新麗，多欲練辭，莫肯研術。」⁽⁵⁾六朝文壇風氣如此，而剖析古今書畫藝術界現象，亦多半只知追逐筆墨趣味，鍛鍊運筆結體。至於作品的創作與賞析之「術」，則欠缺完整而客觀的研究。

現代由於科技文明的高度發展，時空遭受極度壓縮，學習項目比過去暴增，使時間顯得特別寶貴。在書法學習上，現代人比起古人較缺乏積年累月的磨練之功。此雖與書法工具的變更有密切的關係，但現代人較無耐性與毅力恐怕是其中主要原因。唐朝孫過庭《書譜》曾云：「通會之際，人書俱老。」⁽⁶⁾包世臣《藝舟雙楫》亦言：「習時俗應試書十年，下筆尚不能平直，以書拙聞於鄉里。」⁽⁷⁾古代書法家如此這般的學習精神，恐令現代書法學習者望而生畏。然而是否有一條簡易而充滿趣味的路徑，通向書法的大道，使學書法的人不必過份心懷恐懼，而勇於學習，這也是筆者曾思考的問題。

為了改善上述情形，又因筆者所體悟的心得迥異於傳統的「教學指引」，更加深筆者深入研究之動機，期能以正規學術研究方式，得出更有效率的書法學習方法，使其具有更高的實用價值，以提昇書法學習的興趣，這是筆者從事此一研究的心願。

書法藝術源自作品所呈現之美感，而書論乃從實際操作中得証的精要心得，故書論必以書法作品為依歸。自古書論多語焉未詳，如蘇東坡 論書：「書必有神、氣、骨、肉、血，五者闕一不能成書也。」⁽⁸⁾其中的神、氣、骨、肉、血，究竟何所指，蘇東坡則毫無解釋。而且各書論中常有互相抵觸的看法，卻不見有系統的比較、歸納與辯証。倘若學者不察，因此產生錯謬之見，相沿成習，甚至以謬見為正見，對書學進行武斷式評論，憑個人好惡妄加肯定或隨意鄙棄，必然使後學茫然不知所措。

古代有關書法論文，有微觀者，有統觀者兩款。微觀者乃是就單一碑帖或個別書家探討，這種論述可以看得比較深入，但缺乏全面性的探討。統觀者，史料泛呈，問題不易透徹，但較周延。總括其內容多散雜，不能將各項觀點一一陳述

(5) 周振甫注：《文心雕龍注釋》，台北，里仁書局，民 87 年三版，頁 801。

(6) 同註 2，頁 116。

(7) 包世臣著，祝嘉疏證：《藝舟雙楫疏證》，台北，華正書局，民 72 年，頁 1。

(8) 同註 2，頁 288。

比較。

二、研究範圍的確立

本研究之對象是清朝著名書法理論家包世臣的書法論述，包世臣（1775年 - 1855年）字慎伯，號倦翁，又號倦遊閣外史，安徽涇縣人，涇縣古名安吳，人多稱其為「包安吳」。生於清高宗乾隆四十年乙未，卒於文宗咸豐五年乙卯，享年八十一歲。年少即工於詞章，繼又好兵家論述，擅長經濟之學。嘉慶十三年（1808）舉人，曾任江西新喻縣知縣，主張抗英。後因被彈劾去官，晚年隱居江寧縣，咸豐五年為避太平天國之亂而歿於途中。

包氏的研究書學是從十五歲時，問筆法於族曾祖包植三開始。二十五歲得同縣人翟金蘭給他蘇東坡的《西湖詩帖》，說學肥字可以掩醜。二十六歲從陳懋本借到古帖十多種，其中較好的是南唐拓的《東方朔畫贊》、《洛神賦十三行》、大觀拓的《神龍》、《蘭亭》。三十二歲得南宋庫裝《孔子廟堂碑》、《棗版閣帖》，為辨別《閣帖》的真假，用米芾所刊定的來校對，因佩服米芾的精審，且米氏是在揚州「倦遊閣」成這本書，包氏因而命其居住處為「小倦遊閣」。

四十一歲與黃乙生同住揚州，聽得乙生用側筆的理論。四十二歲遇朱昂之，聽得其「筆筆斷而後起」的見解；又遇王仲瞿，聽得王氏「筆管須向左迤後稍偃，若指鼻準者，鋒乃得中」的執筆法；又遇吳山子，聽得「下筆須使筆毫平鋪紙上，乃四面圓足」。乃深研這些人的理論，得古人逆入平出的筆勢，書法大有進步。

四十三歲購得王僧虔《書訣》，與張翰風以書法切磋，摘要彼此的書信寫下《述書上》、《述書中》二篇，隔年又寫《述書下》。四十五歲與張翰風到濟南，得北碑甚多，相互研討寫成《歷下筆譚》、《論書十二絕句》。五十歲寫成《國朝書品》，五十九歲寫《自跋草書答問》於揚州「小倦遊閣」。

七十歲時就德旌譚氏的講席，集平生的著作《管情三義》、《齊民四術》、《中衢一勺》、《藝舟雙楫》，名為《安吳四種》，用聚珍版印五百部。七十七歲《安吳四種》重刻，印二百部，版存南京。七十九歲時《安吳四種》版燬於兵災。

包氏初學唐宋，後法北碑，晚年又學二王，用筆以側取勢。他提倡北碑，開闢書法的新途徑，對咸豐、同治年間的書風頗有影響。其書論主要蒐集在《藝

舟雙楫》中，《藝舟雙楫》流傳的本子很多，其中，最重要的當然是道光二十六年（1846年）包世臣「白門倦遊閣」的木活字本，以及咸豐元年（1851年）刊

本和同治十一年（1872年）包誠（包世臣兒子）刊本，但《藝舟雙楫》不是獨立為一書，而是作為包世臣私人著作叢書《安吳四種》之一種。

因包括論文、論書兩種技藝，故稱為《藝舟雙楫》。

《藝舟雙楫》的刊本有《翠琅軒館叢書》本與《安吳論書》本二種。《翠琅軒館叢書》本分作六卷，前四卷論文，後兩卷論書。又通行《安吳論書》本二卷，上卷與《翠琅軒館叢書》本論書部分相同，包括：述書上、述書中、述書下、歷下筆譚、與金壇段鶴臺（玉立）明經論書次東坡韻、論書十二絕句、國朝書品、答熙載九問、答三子問。下卷為書譜辨誤、跋榮郡王臨快雪內景二帖、書臨平原祭姪稿後、題隋誌拓本、自跋刪擬書譜、自跋草書答問、與吳熙載書、記兩棒師語、刪定吳郡書譜序、十七帖疏證、完白山人傳、書黃修存藏宋拓廟堂碑後、書劉文清四智頌後、自跋真草錄右軍廿六帖、書陳雲乃集其先公寫廢壽幛字為四言詩卷後、跋重刻王夫人墓誌、記兩筆工語、記兩棒師語。⁽⁹⁾

本研究所探討的包世臣書法學習論點，多集中於其《藝舟雙楫》中的述書上、述書中、述書下、歷下筆譚、國朝書品、答熙載九問、答三子問、自跋草書答問、與吳熙載書、記兩棒師語等篇，以上諸篇均為包氏論書之個人心得與創見精華。

述書上、述書中、記兩棒師語，論其學書經歷，及當時所遇各書家執筆、運筆方法。述書下一篇，論及基本筆法（永字八法）結字（大小九宮）與用墨方法。歷下筆談則以表彰北碑，貶抑南朝法帖為主。國朝書品分書家為五品，依序為神品、妙品、能品、逸品、佳品。妙品以降，各分上下，共為九等。至道光四年共取九十一人，其中神品僅一人（鄧石如隸及篆書）。答熙載九問、答三子問、自跋草書答問、與吳熙載書四篇，則論述歷代臨摹與用筆方法。

三、探究之重點與以往研究的探討

本論文重點在探究包氏的書法學習中所陳述的心得，其生平已詳述於胡韞玉

(9) 參考胡韞玉撰：《包慎伯先生年譜》，台北，廣文，民60年11月初版。

所撰《包慎伯先生年譜》一書中，故在此不特立專章探討包氏事蹟。

對於包世臣毫不保留將個人數十年學習書法的經驗與體會分享後學，內容鉅細靡遺又包羅萬象，能引述自古以來書論作為其立論旁證，在清代道光、咸豐以後，開啟北碑盛行的風氣。

但由於其師承包氏自己認為的當代第一書家——鄧石如⁽¹⁰⁾，結識大書法家伊秉綬⁽¹¹⁾，又有名書法家吳熙載求教書法（見於《答熙載九問》、《與吳熙載書》二篇），使其過於自信，而產生較為偏激與武斷的看法。如《述書中》一篇裏說：「大凡名指之力可與大指等者，則其書未有不工者也。」⁽¹²⁾以為提高名指的力量與大拇指相當時，就能寫出好書法，這是太偏向執筆的指力功效。又如：《記兩棒師語》說：「古人於筆法，無不自秘者。然亦以秘之甚，故求之者心擊而思銳，一得其法，則必有成。」⁽¹³⁾這是唯筆法技巧論的傾向，若是依照包氏如此說法「一得其法，則必有成」，那麼包氏都能著作書法技巧以傳後世，應該是已經深得筆法，可是他的書法卻並不被後人特別推崇，顯見其中存在著包氏書論的某些盲點。

而包世臣於《國朝書品》評品古今書家時，列「神品」者僅鄧石如的隸書及篆書；列「能品上」者也僅是鄧石如的分書及真書。但是均未見到令人信服的理由，實難逃個人臆斷之嫌，故頗值得爭議。《國朝書品》分書家有五品，每品用兩句話加以說明，依序為：

平和簡靜，適麗天成，曰神品

蘊釀無跡，橫直相安，曰妙品

逐跡窮源，思力交至，曰能品

楚調自歌，不謬風雅，曰逸品

墨守跡象，雅有門庭，曰佳品⁽¹⁴⁾

可是這些評語是非常模糊而不嚴謹的，例如他對神品所說的「平和簡靜」近乎妙品所說的「橫直相安」；同樣的，「適麗天成」也近乎「蘊釀無跡」。包世臣雖於《答熙載九問》曾補充說：「真書以平和為上，而駿宕次之；草書以簡靜為上，而雄肆次之。」⁽¹⁵⁾這些論點只對真書與草書的標準予以解釋，卻未見其列為神品的篆書、隸書稍加闡述。除非包氏認為「平和」與「簡靜」意思相同，而且

(10) 同註 7，頁 5。

(11) 同註 7，頁 146。

(12) 同註 7，頁 16。

(13) 同註 11。

(14) 同註 7，頁 62。

用於各種書體時之標準也一樣。但是，查遍全書並未見其對此作出說明。

雖然包世臣論點有以上缺失，但是包氏的書法學習論，包括執筆、運筆、基本筆法、結字、用墨、臨摹等方面，範圍所至，正是初學入門必經之路，也是初學者必須具備的書法基本知識。故本研究將據此為本，從中分門別類，而逐項討論與辯證。期能找出該項觀點之歷代沿革與差異，以還原書法藝術之根本要旨，並釐清歷代書論中明顯的謬誤，或某些乍看相異但可相容者。

在溯源以正本的過程中，務必先求出古今書論普遍認同的點畫美感，確立書法審美普遍認同的標準之後，再據以決定用筆的方法。歷代因人而產生很多不同的用筆方法，這些方法或許可以達到書法字的美感效果，但卻有快慢、難易的差別。

包世臣在《記兩棒師語》說：「古人於筆法，無不自秘者，然亦以秘之甚，故求者心摯而思銳，一得其法則必有成。後之得吾書者，慎勿以其不自秘而易視之也。」⁽¹⁶⁾包氏希望後人看到此書時，別辜負他的一片好意而輕視其中的內容，他舉一實例：

嘗聞橫雲山人，每見其甥張得天之書，輒呵斥。得天請筆法，山人曰：「苦學古人則自得之。」得天因匿山人作書之樓上三日，見山人先使人研墨盈盤，即出研墨者而鍵其門，乃啟篋出繩繫於閣枋，以架右肘，乃作之。得天出，效為之經月，又呈書。山人笑曰：「汝豈見吾作書耶？」⁽¹⁷⁾

包氏認為只要能夠得正確筆法，假以時日，必然有所成果。但又因已得法者私心作祟，往往顧左右而言他，除非暗中偵查，才得以獲悉真相。古人對筆法常自秘而不宣，甚至著述表示不苟傳，如：王羲之《筆勢論十二章》：「貽爾藏之，勿播於外，緘之秘之，不可示之諸友。……此之筆論，可謂家寶家珍，學而秘之，世有名譽。……初成之時，同學張伯英欲求見之，吾詐云失矣，蓋自秘之甚，不苟傳也。」⁽¹⁸⁾

但是，不管所得筆法是否適當，包氏又不贊成堅守筆法，所以他又說：

憶予初識寧化伊墨卿秉綬太守於袁浦，墨卿，諸城之弟子也，因從問諸城法。太守曰：「吾師授法曰：『指不死則畫不活』。其法置管於大指、食

(15) 同註 7，頁 73。

(16) 同註 7，頁 146。

(17) 同上註。

(18) 同註 2，頁 27。雖然孫過庭《書譜》質疑其為依托，但是從中國很多「秘方失傳」這點觀察，歷代書家一得筆法便自秘而不宣，是可以理解的。

指、中指之尖，略以爪佐管外，使大指與食指作圓圈，即古龍睛之法也。其以大指斜對食指者，則形成鳳眼，其法不能死指，非真傳也。」予曰：「玩諸城書勢，其執筆似不如是」。太守曰：「嘗求吾師面作書，此法斷不誤人」。後在客邸遇周姓，乃諸城侍書者，自十五供諸城研墨伸紙之役，至廿七，諸城乃薦之閔督。予因問諸城執筆之法，周曰：「諸城作書，無論大小，其使筆如舞滾龍，左右盤辟，管隨紙轉，轉之甚者，管或墜地。」予因告以太守之語。周曰：「諸城對客作書，則用龍睛法，自矜為運腕，其實非也」。及在都晤陳玉方侍御。侍御尤為諸城高第弟子，言所受之法，與太守同，而侍御守其法，不如太守之堅，故其書較勝。⁽¹⁹⁾

包氏不執著於「法」，對「所傳之法」具有懷疑的科學精神，正是其立論的動機。而在其《自跋草書答問》更清楚說道：「法必心悟，非有可傳，不得真證，難堅信受。」⁽²⁰⁾誠如所言，吾人對包氏《藝舟雙楫》中諸多個人之心悟筆法，若不能「悟其所悟」，則須蒐集古今書論比對，再佐以個人之實際操作驗證。假使在某些問題點仍不能真正體悟與證實，即表示無法堅信其立論，此時再提出個人不同之意見，才能使這些問題更具研究價值。

依循以上觀點，故本文的論述程序，首先在確立其中公認且較無爭議之「線條審美基本原則」，據此衍生出「執筆原則」，再與運筆、基本筆法、結字、用墨、臨摹各章，一一比照，以期在相互異同之觀點中相互辯證或互為補充。然而因為古今書論多是個人統整性看法，為研究方便，只得先分割前人論述，以確立各種原則，才不至於同一論點不斷重複出現，徒增累贅。

本文第二章歸結出包氏對線條審美基本原則為：「圓」、「力」、「活」。第三章論包氏對執筆的想法：包括「使筆如舞滾龍，左右盤辟」有關筆管直傾的問題、「十年學成提肘不為虛費」有關提筆懸肘的問題、「五指疏布」有關手指握筆疏密的問題、「筆鋒隨指環轉」有關轉筆的問題、「非緊握之說」有關用力鬆緊的問題。第四章論包氏對運筆的見解：包括「筆毛平鋪，四面圓足」有關鋒開的問題、「始艮終乾」有關下筆時筆鋒方向的問題、「筆筆斷而後起」有關行筆停留的問題。第五章論包氏的基本筆法：側法、勒法、努法、法、策法、掠法、啄法、法。第六章討論包氏對結字的創見：包括「氣滿」有關整體美感的問題、「大小九宮」有關間架與行氣的問題、「筆短意長」有關筆法完備的問題。第七章論

(19) 同註7，頁146。

(20) 同註7，頁109。

包氏用墨的觀點：包括「筆實墨深沉，不使旁溢」有關用筆紮實與墨形的關係、「注墨枯還榮，展毫糾異裏」有關用筆翻絞與墨色的關係。第八章論包氏對臨摹的看法有：一、知優劣、能取捨、知「法」而不限於「法」。二、貴循序、可漸進。三、刻苦實踐、觸類旁通。

包世臣書法學習論多見於《藝舟雙楫》，其後又有康有為《廣藝舟雙楫》、祝嘉《藝舟雙楫疏證》，提供不同方向之思考模式。康有為《廣藝舟雙楫》主旨在提倡碑版、攻擊帖學，有「尊碑」、「卑唐」之論，卻不免偏激。⁽²¹⁾然而用筆述論，頗有見地，可惜未能溯源比較出根本之法則，只能在對照包世臣觀點時，作為旁證。祝嘉《藝舟雙楫疏證》多以康有為論點反駁包氏，再添加純屬個人之操作經驗。

近人蔡崇名撰《包慎伯筆法論探微》⁽²²⁾雖贊同包氏某些筆法上之創見，但若包氏與康氏、祝氏意見相左時，則多贊成康氏、祝氏。蔡崇名另撰《包慎伯評自唐迄明二十書家析論》⁽²³⁾一文，則多偏重於包氏對唐代至明代各書家之優缺點闡述，對學習書法的方法說明較不完備。蔡崇名又撰《包慎伯之書學思想及書法研究》²⁴一書，則對包氏之整體研究頗為完整，但未歸結出包氏對點畫的審美基本原則。

補舊居士於香港《書譜》雜誌所刊《包世臣能文工書又知兵》一文，⁽²⁵⁾對包氏生平事蹟及《藝舟雙楫》版本敘述詳盡，但未論及包氏在書法上之重要觀點。南湖撰《包慎伯書名掩經濟》對包氏書法以外的經世濟民之學與兵學才識多有贊賞²⁶。朱大可撰《論書斥包慎伯康長素》²⁷則駁斥包世臣與康有為二人過於「尊碑抑帖」之觀點。本研究期盼能融合各家意見，並補其不足處，讓本研究的成果，更為周延完善。

(21) 同註2，頁697。

(22) 蔡崇名撰：《包慎伯筆法論探微》，收於《1990書法論文徵選入選論文集》，中國書法教育學會，台北，蕙風堂，1990.11初版。

(23) 蔡崇名撰：《包慎伯評自唐迄明二十書家析論》，高雄師大學報第十九期，民89年2月。

(24) 蔡崇名撰：《包慎伯之書學思想及書法研究》，台北，華正書局，民84年4月。

(25) 補舊居士撰：《包世臣能文工書又知兵》，收於《書譜》雜誌合訂本，香港：廣雅社，第六卷，第32期，頁32-34。

(26) 南湖撰：《包慎伯書名掩經濟》，中央日報，民50年10月9日副刊。

(27) 朱大可撰：《論書斥包慎伯康長素》，東方雜誌卷27，第2號，頁25。

第二章 點畫審美基本原則

任何一種文字書寫，皆有求其美觀的意圖，西方拼音文字，亦常見到寫得很美的，可是由於以硬筆書寫，變化受到限制，無法盡情發揮其創造意境，故不能

獨立成為一門藝術品供人欣賞。只有中國書法，除了實用之外，還具有極高的美學價值，在中國藝術史中獨立發展，並與中國繪畫相頡頏。

中國書法的美學價值，是以簡練的點畫造型，表現出各種複雜而深奧的意境和情趣，這種獨特的藝術形式，是以「點畫」的美感為其基本要素。作為書法的點畫，儘管外形不一，有書體、流派、筆法各種因素的差異，但是從自古以來的書論在「點畫」的審美上多所著墨，應能從中慢慢凝聚共識，建立起公認的審美標準。

筆者亦從包世臣書法學習論述中，歸納出其對書法點畫的審美基本原則：必須同時具備「圓」、「力」、「活」三種視覺上的美感，即是「圓渾而不褊側」、「力勁而不軟弱」、「靈活而不死板」。這是包氏長期鑽研筆法，並熟悉毛筆操控的特性，才能逐漸領悟並予以提出。

不懂得「中鋒」行筆，就常會寫不出「圓渾」的點畫；不明白運筆「澀進」與「頓挫」的執筆要領，就常會寫不出「力勁」的線條；不體悟各式各樣的筆法，就常會寫不出「靈活」的墨韻。若是因為不具備以上學習書法的基本能力，寫出的點畫自然常會出現「褊側不厚」、「軟弱無力」、「死板少變化」的敗筆。這三種審美標準要單獨表現出來並不容易，更何況是同時呈現，若非時常練習，很難顯出如此高技巧性的成果。書法是必須擁有更高深的技巧，試看能寫出一手漂亮硬筆字的人，未必能寫出優美的毛筆字。底下試從「圓」、「力」、「活」三方面分別探究包氏的書法見解。

一、「圓」的探究

「圓」是一個立體而不是平面的概念，而書法線條講究一筆完成，不要塗抹修改，故不能同繪畫或素描般以重複筆觸的陰影來顯示出立體感。書法線條的「圓」，也就是包世臣在其《述書上》所說：

每以熟紙作書，則其墨皆由兩邊漸燥至中，一線細如絲髮，墨光晶瑩異

10

常，紙背狀如鍼畫。自謂於書道頗盡其祕。⁽¹⁾

此處所指「墨皆由兩邊漸燥」，猶如自古書家所稱許的筆法「錐畫沙」。⁽²⁾

(1) 包世臣著，祝嘉疏證：《藝舟雙楫疏證》，台北，華正書局，民72年，頁6。

這在傳統書學中常用的形象化說明，是指用錐尖（和比喻的筆毛形態亦相似）在平整的沙上（比喻為紙）畫道，其溝痕必然是中間最深，由兩邊漸淺。用中鋒行筆，墨滲入紙張的情形亦是如此。「至中一線細如絲髮，墨光晶瑩異常」就如同劉熙載《藝概 書概》中所言：

蔡中郎 九勢 云：「令筆心常在筆畫中行。」後如徐鉉小篆，畫之中心有一縷濃墨正當其中，至於屈折處亦當中，無有偏側處，蓋得中郎之遺法也。⁽³⁾

蔡邕揭示出用中鋒行筆，「令筆心常在筆畫中行」，則筆畫之中心有一縷濃墨正當其中。而劉熙載舉各書體最常用中鋒的小篆為例，當然是「至於屈折處亦當中，無有偏側處」。

至於何以「紙背狀如針畫」，乃因寫較細之小篆點畫時，筆鋒集中於線條中間，而熟紙也較不易滲入紙張，所以滲透到紙背的形狀，就只有針般（同筆鋒處）細微，像是「力透紙背」的效果。

包世臣在《歷下筆譚》更直接以「圓」的審美標準，來稱讚其老師鄧石如的書法，他說：

近人鄧石如書，中截無不圓滿適麗，其次劉文清中截近左處，亦能潔淨充足，此外則並未夢見古今書訣，俱未及此。⁽⁴⁾

包氏首重「圓」圓滿適麗的審美標準，其次才是肯定「潔淨充足」，其餘古今書家作品則未曾達到這種「圓滿適麗」、「潔淨充足」之美感。包氏亦謹慎道出是「中截」無不圓滿適麗，因為除了篆書的筆劃全是中鋒外，其他書體在起筆、收筆、轉折處，偶而會出現「側鋒」，但行筆到「中截」部分，鄧氏則能夠調整為「中鋒」行筆，所以包氏自然肯定其只有「中截」處能夠圓滿適麗。

對於以「圓」為書法點畫的審美標準，歷代書論家如：東晉王羲之、南朝蕭衍（梁武帝）、唐朝歐陽詢、唐代孫過庭、宋朝米芾，均可發現與包氏論點相似的痕跡。可見包世臣的見解具有傳統的基礎，然而其對鄧石如的書法，卻能具體而微的看出「中截無不圓滿適麗」，這又是超出傳統而以自己體驗開新的見地。

歐陽詢《傳授訣》曾說：「每秉筆必在圓正」。⁽⁵⁾要寫出「圓」的點畫，首先在執筆時就要保持正直不斜，才容易以中鋒行筆；手臂和身體成圓形環抱，運筆

(2) 華正人編：《歷代書法論文選》，台北，華正書局，民73年9月，頁327。

(3) 同上註，頁659。

(4) 同註1，頁41。

(5) 同註2，頁227。

方能圓暢不受拘限。且筆鋒也應該是圓渾飽滿，若是筆鋒扁平似「水彩筆」，或筆毛脫落成禿筆，都很難寫出符合「圓」的點畫。

蒐於 群玉堂帖 中之米芾作品亦論及：「得筆，則雖細為髭髮，亦圓；不得筆，雖粗如椽，亦褊。」⁽⁶⁾得筆就是了解且具備正確的用筆方法，寫出的筆劃有「圓」的立體感，(非指圓筆、方筆外形之「圓」)而「褊」的線條並不算得筆。

「圓」的立體美感呈現渾厚，「褊」則是造成單薄。這種對點畫的審美原則不會改變(否則便不能形成書法藝術)，也是自古公認之標準。

經由此基本的標準：「圓」，可比照出或高或低之效果，如王羲之 記白雲先生書訣 談到：「力圓則潤，...敬茲法也，書妙盡矣。」⁽⁷⁾可謂「潤」是從「圓」比照出較好的效果。

因為「圓潤」而產生的飽滿形象，唐代孫過庭《書譜》曾經談及且與「骨氣」並論，他說：「骨既存矣，而適潤加之。亦猶枝幹扶疏，凌霜雪而彌勁；花葉鮮茂，與雲日而相暉。」⁽⁸⁾「骨力」的存在，還須有「圓潤」才能相得益彰。王羲之 書論 亦讚揚鍾繇云：「大抵書須存思，余覽李斯等論筆勢，及鍾繇書，骨甚是不輕。」⁽⁹⁾能夠產生「骨甚是不輕」，圓潤飽滿是讓「骨」加重的要件。

但歐陽詢 八訣 把「圓」的美感限制在一定的範圍，過與不及都會產生反效果。他把水墨過當的效果比喻成「肥」，倘若不知節制，一意孤行，甚至進一步可能由「肥」演變為「鈍」，「濁」。將水墨不夠的效果比喻成「瘦」，更甚者可能由「瘦」演變為「露骨」，「枯」。他說：「肥則為鈍，瘦則露骨」。⁽¹⁰⁾其 傳授訣 亦云：「又不可瘦，瘦當形枯；復不可肥，肥則質濁。」⁽¹¹⁾「肥」，「鈍」，「濁」，「瘦」，「露骨」，「枯」，歐陽詢皆認為不能符合「圓」的美感。

南朝蕭衍(梁武帝) 答陶隱居論書 談到只有運筆的頓挫所產生的「骨力」，若完全沒有水墨的滋潤，就不能產生「媚」的美感；同理，若只有水墨的滋潤，完全沒有運筆的頓挫所產生的「骨力」，就不能產生「力」的美感。他說：「純骨無媚，純肉無力」⁽¹²⁾讓水墨的圓潤類比至「肉」，運筆的頓挫類比至「骨」，而「骨肉」相互融合，才能達成符合美感的「媚」與「力」。這裡把水墨的「圓潤」效

(6) 祝敏申編：《大學書法》，台北，丹青圖書，民75年，頁219。

(7) 同註2，頁35。

(8) 同註2，頁117。

(9) 同註2，頁26。

(10) 同註2，頁90。

(11) 同註2，頁96。

(12) 同註2，頁75。

果類比為「肉」，也表示出「圓」與「肉」都只是符合線條美感的必要條件，不可或缺；但卻不是充分條件，還須要別的條件補充。

包氏稱讚其老師鄧石如的書法「圓滿遒麗」，除了「圓」的美感之外，「滿」、「遒」、「麗」也是不可或缺的美感要件。

二、「力」的根柢

自古文藝即非常注重「力」。劉勰在其《文心雕龍》還特立「風骨」篇曰：「捶字堅而難移，結響凝而不滯，此風骨之力也。……夫翬翟備色而翔翥百步，肌豐而力沉也；鷹隼乏采而翰飛戾天，骨勁而氣猛也。文章才力，有似於此。」⁽¹³⁾書論亦常以「力」做為評鑑優劣之要件。

包世臣在《述書下》就綜合各家書論，認為古人對書法沒有不崇尚注重峻拔有力的，他說：

梁武帝與隱居評書，以中郎為筆勢洞達，右軍為字勢雄強，又取象於龍威虎震，快馬入陣。合觀諸論，則古人蓋未有不尚峻勁者也。⁽¹⁴⁾

所謂「梁武帝與隱居評書」，應為南朝梁武帝蕭衍所撰《古今書人優劣評》，其中曾說出類似語句：

王羲之書字勢雄逸，如龍跳天門，虎臥鳳闕。

蔡邕書骨氣洞達，爽爽如有神力。

韋誕書如龍威虎振，劍拔弩張。⁽¹⁵⁾

而梁武帝另一篇《答陶隱居論書》⁽¹⁶⁾則全無「中郎為筆勢洞達，右軍為字勢雄強，又取象於龍威虎震，快馬入陣」這些句子。

包氏不僅一次在其書中強調「力」的重要，他又說：「侍中云：崔、杜、鍾、張、二衛之書筆力驚絕。……香光云：『畫中須直，不得輕易偏軟。』」⁽¹⁷⁾其舉董其昌所言，筆劃要中正、勁直，千萬不要過份隨意而使筆力軟弱。前一句乃借用南朝齊書法家王僧虔在其《論書》所云：「張芝、索靖、韋誕、

(13) 周振甫注：《文心雕龍注釋》，台北，里仁書局，民87年三版，頁554。

(14) 同註2，頁29。

(15) 同註2，頁76。

(16) 同註2，頁26。

(17) 同註1，頁29。

鍾會（繇）二衛並得名前代，古今既異，無以辨其優劣，惟見筆力驚絕耳。」⁽¹⁸⁾這些有名的書法家，雖然有年代差異，不容易辨別孰優孰劣，但是其點畫呈現出的力道，卻是令人驚奇而拍案叫絕的。

不僅梁武帝蕭衍所撰《古今書人優劣評》喜歡以「力」來評鑑書法家，其同時期的南朝梁庾肩吾《書品》也論及：「季炎、桓玄，筋力俱駿。」⁽¹⁹⁾而稍早的南朝齊王僧虔在其《論書》中，更多次以「力」來評鑑各書法家，他說：

郗超草書亞於二王，緊媚過其父，骨力不及也。

孔琳之書，天然絕逸，極有筆力。

蕭思話全法羊欣，風流趣好，殆當不減，而筆力恨弱。

謝綜書，.....書法有力，恨少媚好。⁽²⁰⁾

王僧虔評郗超草書「緊媚過其父，骨力不及也」，評謝綜書「書法有力，恨少媚好」，認為「緊媚」而「骨力」不及，「有力」卻少「媚好」，把「力」與「媚」分成不同的審美範疇或標準。可以證明「力」只是符合點畫美感的必要條件之一，不可或缺；但卻不是充分條件，還須要別的條件補充。

至於東漢蔡邕所撰寫的《九勢》，最先揭示「力」之重要，他說：「藏頭護尾，力在字中，下筆用力，肌膚之麗。故曰：勢來不可止，勢出不可遏，惟筆軟則奇怪生焉。」⁽²¹⁾蔡邕同時也是第一位提出運筆用「藏鋒」，使得筆力能呈現在字中。

而東晉王羲之的老師衛鑠（衛夫人），更把多力豐筋者，提昇到極高的地位——「聖」，其《筆陣圖》中言：「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。」⁽²²⁾她以「骨」比喻為「力」，富含筆力但筆墨較少的，稱為「筋書」，「筋」、「骨」、「力」的意義在此極為相近。

王羲之《書論》繼承其志，亦云：「欲書先構筋力，然後裝束，必注意詳雅起發，綿密疏闊相同。」⁽²³⁾更將「筋力」列為書法最先應該注重的。唐朝李世民與孫虔禮也是持有相同的見解，孫虔禮在《書譜》言：「假令眾妙攸歸，務存骨氣。」⁽²⁴⁾唐太宗李世民《論書》亦言：「今吾臨古人之書，殊不學其形勢，唯在

(18) 同註 2，頁 54。

(19) 同註 2，頁 82。

(20) 同註 2，頁 55。

(21) 同註 2，頁 6。

(22) 同註 2，頁 20。舊題衛夫人撰，後眾說紛紜，或疑為王羲之撰，或疑為六朝人偽托。

(23) 同註 2，頁 26。

(24) 同註 2，頁 117。

求其骨力，而形勢自生耳。」⁽²⁵⁾ 但是不特別區分「筋」與「骨」的不同。

清代朱履貞則將「筋」與「骨」分別列為書法最先應該注重的，其《書學捷要》說：

書有筋骨血肉，前人論之備矣，抑更意有說焉？蓋分而為四，合則一焉。分而言之，則筋出臂腕，臂腕須懸，懸則筋生；骨出於指，指尖不實，則骨格難成；血為水墨，水墨須調；肉是筆毫，毫須圓健。血能華色，肉則姿態出焉；然血肉生於筋骨，筋骨不立，則血肉不能自榮。故書以筋骨為先。⁽²⁶⁾

朱履貞不但把筋、骨、血、肉具體說明，從「筋出臂腕」、「骨出於指」兩句中，也可看出「筋」與「骨」的書法美感效果，乃由人體不同部位所造成，「筋」與「骨」已經出現差異。

唐代徐浩《論書》中以歐陽詢的筆畫瘦勁稱「骨」，虞世南較為圓潤稱「筋」，「筋」與「骨」有表面形象上的差別，他說：「右軍行法，小令破體，皆一時之妙。近世蕭、永、歐、虞頗傳筆勢……然人謂虞得其筋，褚得其肉，歐得其骨，當矣。」⁽²⁷⁾

唐朝張懷瓘《評書藥石論》更以馬匹為例，「筋」與「骨」當然截然不同，他說：

夫馬筋多肉少為上，肉多筋少為下，書亦如之。今之書人，或得肉多筋少之法，薰蕕同器，十年不分，寧知不有藏其智能，混其體法，雷同賞遇，或使之然。至如馬之群行，驥子不出其外，列施御策方知逸足，含識之物，皆欲骨肉相稱，神貌洽然。若筋骨不任其脂肉，在馬為驚駘，在人為肉疾，在書為墨豬。⁽²⁸⁾

以上衛鑠、王羲之、朱履貞、徐浩、張懷瓘等人，對「筋」、「骨」意義雖不盡相當，卻有相同的功能，都是用來比喻象徵「力」的用詞。

除了「筋」、「骨」是用來比喻象徵「力」的用詞外，還常見到「勢」。如：王羲之《記白雲先生書訣》說：「勢疾則澀」。⁽²⁹⁾「勢」應作何解釋？張伯偉在其《禪與詩學》指出：

(25) 同註 2，頁 108。

(26) 同註 2，頁 564。

(27) 同註 2，頁 251。

(28) 同註 2，頁 208。

「勢」的含義頗為複雜，但在諸故訓中，以「力」為釋似最為恰當。《周易 坤卦》「象辭」曰：「地勢坤，君子以厚德載物。」虞翻注：「勢，力也」（李鼎祚《周易集解》引）又《淮南子 修務篇》：「各有其自然之勢。」高誘訓：「勢，力也。」……所以在書法上，稱之為「形勢」，而在文學中，便稱之為「體勢」。這是形成「勢」的客觀方面的因素。古代論「勢」者往往因側重點不同而有其各自強調的重心，但若論其本義，只是「力」的一種表現。⁽³⁰⁾

這已經非常清楚將「勢」解釋為「力」。而「勢」也常屢次出現在歷代的書法論文中，張伯偉又說：

東漢以來的書法理論中，「勢」已成為一個重要的批評術語，如：崔瑗 草書勢，蔡邕 篆勢、九勢，劉邵 飛白書勢，衛恒 四體書勢，索靖 草書勢 等等。⁽³¹⁾

所以「勢」既然是指「力」，「勢疾則澀」就表示「筆力」的快速運用，因為筆墨與紙面產生阻力，彼此掙扎奮進的藝術效果，可以提昇至「澀」的美感，這種「澀」的美感是屬於「力」的審美範疇。

但歐陽詢 傳授訣 卻說：「最不可忙，忙則失勢；次不可緩，緩則骨癡。」⁽³²⁾他發現到過於慌忙的「疾」，反而會失去「勢」力；太過於「緩」，也不能展現「骨」力。可見「力」的快速運用，並非一味求快。

唐太宗李世民在 王羲之傳論 中並不以「筋」、「骨」、「勢」代表「力」，改以「丈夫之氣」象徵「有力」的語詞，他說：「子雲近世擅名江表，然僅得成書，無丈夫之氣。行行若縈春蚓，字字如縮秋蛇。」⁽³³⁾至於「行行若縈春蚓，字字如縮秋蛇」便是象徵「無力」的語詞。

同樣的，包世臣在 述書下 所綜合各家書論「中郎為筆勢洞達，右軍為字勢雄強，又取象於龍威虎震，快馬入陣」這些句子，認為「則古人蓋未有不尚峻勁者也」也是以「筆勢洞達」、「字勢雄強」、「龍威虎震」、「快馬入陣」象徵「有力」的語詞。可見，象徵「力」的用詞，不論是代表「有力」的褒義詞或是「無力」的貶義詞，皆充斥於歷代書論中，在書法審美標準上佔有極為關鍵之地位。

(29) 同註 2，頁 35。

(30) 張伯偉著：《禪與詩學》，台北，智揚文化出版，1995，頁 31。

(31) 同註 30，頁 24。

(32) 同註 2，頁 96。

(33) 同註 2，頁 109。

可見「力」的展現在書法上多麼重要，是點畫基本審美標準之二。

三、「活」的索源

包世臣在其「國朝書品」中分書家有五品，其中最高兩品為神品與妙品，他用兩句話加以說明，依序為：「平和簡靜，遒麗天成，曰神品。蘊釀無跡，橫直相安，曰妙品。」符合這樣標準的也只有二人（鄧石如），可見包氏對這樣的美感價值評價甚高。而其所說明的「天成」與「無跡」，兩者意義也有相近處，皆含有天然形成又無人工斧鑿的痕跡的意思。這種四時不斷變化的自然，其鮮活生命力的美感，在此總歸以「活」這個字，作為這種美感的象徵用詞。

包氏不僅以「天成」來品評書法家，更居於最佳的神品地位。同時，也以「天成」作為是否為真跡的依歸。他於《述書中》說：

頑伯「計白當黑」之論，即小仲「左右如牝牡相得」之意。小仲嘗言：「近世書鮮不闕牆操戈者」。又言：「正書惟太傅 賀捷表，右軍 旦極寒，大令 十三行 是真跡，其結構天成。下此則 張猛龍 足繼大令，龍藏寺 足繼右軍，皆於平正通達之中，迷離變化，不可思議」。余為申之，以 刁遵志 足繼太傅。河南 聖教序記，其書右行，從左玩至右，則字字相迎；從右看至左，則筆筆相背。噫！知此，斯可以言書矣。⁽³⁴⁾

包世臣認為要看出褚遂良（字河南）《聖教序記》中「字字相迎」的優點，才可以與他談論書法，可知「字字相迎」是屬於書法基本美感。包氏於《述書下》中，正有一句可以解釋，他說：「俯仰映帶，奇趣橫出已。」⁽³⁵⁾因《聖教序記》與《聖教序》不同，其書寫方式是由左寫至右，故從左往右觀賞，則字字相互順迎；從右看至左，則筆筆相互乖背。褚氏因能注意「映帶」，所以每個字自然能夠相迎、映帶，產生很多筆墨趣味；由反方向看來，自然就是筆筆互相背離，不能連貫。而「俯仰」這種筆畫形狀看似相反，卻能產生「對比」的美感，結合「相迎」、「映帶」與其所產生的「奇趣」，因為氣脈連貫與通暢，不會滯礙、死寂、無趣，所以列入「活」的美感標準。

包氏同黃小仲所言：楷書惟鍾繇（太傅）賀捷表、王羲之（右軍）旦極寒、王獻之（大令）洛神十三行 是真跡，細察此三種書跡，確實靈活變化，

(34) 同註 2，頁 21。

(35) 同註 2，頁 26。

無一相同，真乃「結構天成」。而且包括 張猛龍碑、龍藏寺碑 都換上另一形容詞「皆於平正通達之中，迷離變化不可思議」。這種「迷離變化不可思議」的美感，不會呆滯死板，所以也列入「活」的美感範疇。

但是，由於「迷離變化不可思議」須要依附在「平正通達之中」的條件下，可見，這種「迷離變化不可思議」所謂「活」的美感，只是符合線條美感的必要條件之一，不可或缺；但卻不是充分條件，還須要別的條件補充。

所謂有關「活」的審美標準（包括包世臣所言：「天成」_レ「變化」_レ「相迎」_レ「映帶」_レ「俯仰」_レ「奇趣」），古今書論家如：王羲之、蔡邕、李世民、于右任，都有與其相近的觀點，可見其看法是具有傳統基礎的，然而又是脫出傳統，而以自己的體驗補足。

王羲之在其 書論 中，即以多種天然萬物提供「變化」的美感，聯合表達其筆意，曰：

凡作一字，或類篆籀，或似鵠頭；或如散隸，或近八分；或如蟲食木葉，或如水中蝌蚪；或如壯士佩劍，或似婦女纖麗。……每作一字，須用數種意，或橫畫似八分，而發如篆籀；或豎牽如深林之喬木，而屈折如鋼鉤；或上尖如枯杆，或下細如針芒；或轉側之勢似飛鳥空墜，或棱側之形如流水激來。⁽³⁶⁾

王羲之希望一字內就儘量包含「篆籀、鵠頭、散隸、八分、蟲食木葉、蝌蚪、壯士佩劍、婦女纖麗、深林之喬木、鋼鉤、枯杆、針芒、飛鳥空墜、流水激來」這些形式的筆意，使內容更為豐富與變化。「每作一字，須用數種意」正代表藝術表現，貴能以少總多，博采眾美，使形象更為鮮活豐富。

王羲之在 書論 另外提出「對比」的美感，他說：「每書欲十遲五急，十曲五直，十藏五出，十起五伏，方可謂書。」⁽³⁷⁾ 其中的「遲急」表示運筆速度的對比、「曲直」表示筆畫形狀的對比、「藏出」表示筆鋒動作的對比、「起伏」表示筆鋒位置的對比，與包氏所謂的「俯仰」（對比的美感）互相呼應。

王羲之也提到不符合「活」這種美感的情況，他以人工而非天然的「算子」比擬，「若平直相似，狀如算子，上下方整，前後齊平」那般呆板死寂，便不能算是書法藝術。其 題衛夫人（筆陣圖）後 中說：

若平直相似，狀如算子，上下方整，前後齊平，便不是書，但得其點畫

(36) 同註2，頁26。

(37) 同上註。

耳。昔宋翼常作此書，翼是鍾繇弟子，繇乃斥之，翼三年不敢見繇。⁽³⁸⁾

東晉王羲之的看法有些得自西漢蔡邕，蔡邕的《筆論》中已說過：

為書之體，須入其形，若坐若行，若飛若動，若往若來，若臥若起，若愁若喜，若蟲食木葉，若利劍長戈，若強弓硬矢，若水火，若雲霧，若日月，縱橫有可象者，方得謂之書矣。⁽³⁹⁾

蔡邕（字伯喈）與王羲之都異口同聲覺得，為書之體，包括動作、情緒、用具、各種書體、甚至於自然萬物，都是可以模擬學習而融入於書的對象，近取諸身，遠取諸物，師法對象即是四時不斷變化之「自然」。

蔡邕也體會出書法中各個範疇中的美感，如：「變化的美感」、「對比性的美感」與「力的美感」，可以互相影響、產生與補足。他在《九勢》中說：「夫書肇於自然，自然既立，陰陽生焉；陰陽既生，形勢出矣。」⁽⁴⁰⁾自然界四時不斷「變化」的美感成立，也會跟著產生陰陽這種「對比性」的美感（類似「俯仰」的對比性質）與「形勢」（之前已解釋為「力」）的美感。

就外在形質而言，書法上之對比，如：剛柔、快慢、方圓、向背、正欹、長短、疏密、粗細、繁簡、大小……等。這些都是為了產生對比性美感，難怪王羲之《書論》言：「夫書貴平正安穩。先須用筆，有偃有仰，有欹有側有斜，或小或大，或長或短。」⁽⁴¹⁾凡此，皆在「有偃有仰，有欹有側有斜，或小或大，或長或短」中，同時呈現出「變化」與「對比性」的美感。

東漢蔡邕、東晉王羲之、唐朝歐陽詢，都與包世臣「映帶」的筆法遙相呼應。蔡邕在《九勢》中說：「凡落筆結字，上皆覆下，下以承上，使其形勢遞相映帶，無使勢背。」⁽⁴²⁾王羲之於《題衛夫人（筆陣圖）後》寫道：「令筋脈相在筆前，然後作書。」⁽⁴³⁾而歐陽詢更認為「遞相映帶」、「筋脈相連」、「東映西帶」這些筆法表現，可以產生「氣宇融和，精神灑落」的效果。歐陽詢的《八訣》中就說：「東映西帶，氣宇融和，精神灑落。省此微言，孰為不可也。」⁽⁴⁴⁾

王羲之傳論 是唐太宗李世民為《晉書·王羲之傳》，歷數各家的缺點，卻唯獨讚賞王羲之（字逸少）的書法，達到盡善盡美的境界。他說：

(38) 同註 2，頁 25。

(39) 同註 2，頁 6。

(40) 同註 2。

(41) 同註 2，頁 26。

(42) 同註 39。

(43) 同註 38。

(44) 同註 2，頁 90。

此數子者，皆譽過其實。所以詳察古今，研精篆、素，盡善盡美，其惟王逸少乎！觀其點曳之工，裁成之妙，煙霏露結，狀若斷而還連；鳳翥龍蟠，勢如斜反直。玩之不覺為倦，覽之莫識其端。心慕手追，此人而已；其餘區區之類，何足論哉！⁽⁴⁵⁾

唐太宗舉出王逸少如「鳳翥龍蟠般」之充滿鮮活靈動的氣息，符合「映帶」筆法的「狀若斷而還連」，而「勢如斜反直」即是指在「斜」的變化性中又能見到「直」的均衡性，這樣高的藝術境界，使得唐太宗「玩之不覺為倦，覽之莫識其端」，故而認為其餘諸家「數子」是相形見絀不足為論了。

唐朝顏真卿、北宋黃庭堅、南宋姜夔則更進一步指出如何寫出「活」字。顏真卿在其《述張長史筆法十二意》提出執筆動作就應能靈活運用手部肌肉，使行筆圓暢不拘，運作部位「活」，才有可能寫出「活」字，他說：「妙在執筆，令其圓暢，勿使拘攣。」⁽⁴⁶⁾

北宋黃庭堅在其《論書》中將筆法綜合，提出「心不知手，手不知心法」的見解，他說：「張長史折釵股，顏太師屋漏痕，王右軍錐畫沙、印印泥，懷素飛鳥出林，驚蛇入草，索靖銀鉤蠶尾，同是一筆法：心不知手，手不知心法耳。」⁽⁴⁷⁾雖然歷代書法家都能具體化指出各種筆法，如：「折釵股」、「屋漏痕」、「錐畫沙」、「印印泥」、「飛鳥出林，驚蛇入草」、「銀鉤蠶尾」。但「心不知手，手不知心法」的看法卻不易了解。

還好南宋姜夔《續書譜》用「熟習精通」與「心手相應」說明，比「心不知手，手不知心法」更為清楚。他說：「大抵下筆之際，盡仿古人，則少神氣；

專務遒勁，則俗病不除。所貴熟習精通，心手相應，斯為美矣。」⁽⁴⁸⁾下筆時，若心中仍舊都是想模仿古人的字跡，必然處於學習初期階段，對筆法、結構仍不夠精熟。此時想法與動作只是和別人亦步亦趨，自然沒有個人面貌，缺少神氣。所以若能夠「熟習精通」，就可因熟練而產生靈活與巧妙，心中想的就能藉由精熟的手上功夫呈現出，兩者遙相呼應達到「心手相應」的境界。

(45) 同註 2，頁 109。

(46) 同註 2，頁 255。

(47) 同註 2，頁 327。

(48) 同註 2，頁 356。

姜夔提到「專務遒勁，則俗病不除」，正說明「遒勁」這種屬於「力」的審美標準，只可以證明「力」是符合線條美感的必要條件之一，不可或缺；但卻不是充分條件，不該一味追逐，否則祇有徒增「俗病」，還須要融合別的美感條件。

被譽為「近代書聖」，又是標準草書開創者 - 于右任先生，亦強調「無死筆」，認為「字而筆筆皆活，則有不蘄美之美」⁽⁴⁹⁾。這個「活」的審美標準，恰好可以統合包氏所言：「天成」、「變化」、「相迎」、「映帶」、「俯仰」、「奇趣」等這些美感。

四、小結

本文抽絲剝繭，特為包氏歸納出「圓」、「力」、「活」三個書法線條審美標準。「圓」是一個立體而不是平面的概念，也就是指書法線條的墨色皆由兩邊漸燥，至中一線細如絲髮，墨光特別晶瑩。這樣的線條中心，有一縷濃墨正當其中，線條顯得飽滿、結實，有立體感和浮雕感。

包氏不僅具體說出「圓」的筆墨形象，更直接以「圓」的審美標準來稱鄧完白的書法「圓滿遒麗」。

歷代書論中也有類似「圓」的用詞，如：「潤」、「不輕」、「肉」等。因為使用的情況殊異，有時是當褒義詞，有時當貶義詞。但可以肯定的是，當以這些用詞增添書法的線條美感時，評價是正面的褒義詞，若是僅僅單純具備這種美感，就被列入缺乏其他美感的貶義詞。

第二個歸納是「力」。包氏綜合各家書論，認為古人對書法沒有不崇尚注重峻拔有力的。他贊同王僧虔所舉的古代書法家，例：崔瑗、杜度、鍾繇、張芝、衛瓘、衛恒的書法是筆力驚絕，王羲之是字勢雄強。亦認同明朝董其昌的看法：筆畫須中正勁直，不得輕率而軟弱無力。

包世臣書論中類似「力」的用詞有「峻拔」、「雄強」、「龍威虎震」、「快馬入陣」。歷代書論則有：「澀」、「骨」、「筋」、「駿」、「形勢」、「丈夫之氣」……等。

包氏論及的書法點畫線條審美標準，又有「天成」、「變化」、「相迎」、「映帶」、「俯仰」（包括任何對比語彙）「奇趣」。現在就歸納這些類似的用詞為「活」的審美標準。

(49) 劉延濤著：《草書通論》，台北，中國文化大學出版，民72年12月，頁106。

書法點畫的基本審美標準包括「圓」、「力」、「活」三個範疇，但歷代書論中卻常使用不同的詞彙。「圓」代表立體的美感，其相似用詞包括「潤」、「不輕」、「肉」...等，其對立的負面形容詞為「褊薄」。「力」相似用詞包括「峻拔」、「雄強」、「龍威虎震」、「快馬入陣」、「骨」、「筋」、「駿」、「形勢」、「丈夫之氣」.....等，其對立的負面形容詞為「軟弱」。代表「活」的用詞，則較為廣泛，包括「天成」、「變化」、「相迎」、「映帶」、「奇趣」及對比性用詞如：「向背」、「疏密」、「俯仰」.....等，其對立的負面形容詞為「板滯」、「癡呆」。

書法線條的審美基本標準雖然分為三項（圓、力、活），但卻要一起呈現，才能充分表達其美感。西漢蔡邕已體會出書法中各個範疇中的美感，如：「變化的美感」、「對比性的美感」與「力的美感」，是可以互相影響、產生與補足。自然界四時不斷「變化」的美感成立，也會跟著產生陰陽這種「對比性」的美感與「形勢」（力）的美感。

而自古書論就不斷提出，「圓」、「力」、「活」三種基本審美標準須要同時具備，不宜單獨呈現，假若只偏重某一方面，就容易出現弊病。「圓」、「力」、「活」都只是符合點畫美感的必要條件之一，不可或缺，但是單獨存在時卻不是充分條件，不該一味追逐某一方面，而顧此失彼，須要互相融合，以成就更高層次的美感。

姜夔也曾表示書法應融合各種筆意，以成就更豐富的美感，其《續書譜》說：行草則潤燥相雜，以潤取妍，以燥取險。...方者參之以圓，圓者參之以方，斯為妙矣。...書以疏欲風神，密欲老氣，...疏密停勻為佳。當疏不疏，反成寒乞；當密不密，必成凋疏。...遲以取妍，速以取勁。...

22

折搭多精神，平藏善含蓄，兼之則妙矣。⁽⁵⁰⁾

藝術表現即貴能以少總多，書法藝術僅僅數條筆畫，更加須要博采眾美，吸取更多美感，並加以融會貫通，才能提高其藝術層級。

康有為《廣藝舟雙楫》更指出「博采眾美」身體力行的方法，他說：

吾之術以能執筆多臨碑為先務，然後辨其流派，擇其精奇，惟吾意之所欲，以時臨之，臨碑旬月，偏臨百碑，自能釀成一體，不期其然而然者。

觀千劍而後識器，操千曲而後曉聲，「臨碑旬月，偏臨百碑」才能夠全面識別，自然較容易掌握創作的的方法與技巧。

所以王羲之《書論》要說：「夫書者，玄妙之伎也，若非通人志士，學無及之。」⁽⁵²⁾若非讀書很多且能融會貫通各種書法妙理的「通人」與持之以恆的有志之士，是無法達到這種「玄妙之伎」的。

書法作品須要先具有美感，唐朝歐陽詢具體的提出要產生圓滿富有美感的線條，其筆劃線條必須四周飽滿，能夠完整表達出外廓的勻稱豐滿，即是使用中鋒運筆；相反的，若筆鋒偏向一邊，線條的外廓也自然會有一面或幾面產生缺陷。假使每種筆劃都能四周飽滿，則形成的字就同其《八訣》中對八種筆劃的要求：「四面停勻，八邊具備」⁽⁵³⁾可見，用筆的原則和線條的審美原則是一致的，有正確的用筆方法，才能寫出符合審美標準之筆劃。用筆方法包括執筆、運筆與用墨，而判斷是否為正確的用筆方法，在以下各章討論時，也同樣以是否符合本文第二章所列的審美標準為依歸。

第三章 論執筆

要界定執筆的定義時，就不得不先論及「用筆」之重要，以及「用筆」與執筆、運筆之關係。

趙孟頫在他《王羲之蘭亭序十三跋》寫道：「書法以用筆為上，而結字亦須

(51) 同註 2，頁 788。

(52) 同註 2，頁 26。

(53) 同註 2，頁 90。

用工，蓋結字因時相傳，用筆千古不易。」⁽¹⁾肯定用筆的重要性。

自古書論中論及「用筆」未有統一的解釋，本論文為區隔「執筆」與「運筆」，採用黃簡在其〈筆法系統試論〉一文中曾提出「用筆」的廣義用法：「凡與毛筆使用有關的諸種方法包括執筆、運筆甚至毛筆的保養全都泛稱為『用筆』。」其中又論及「執筆」的內容：「執筆等於指法」、「執筆的功能主要歸於手指，但大而論之，還要有掌、腕、肘、臂、肩、腰、甚至足的姿勢去配合。」⁽²⁾

用筆包括執筆與運筆。本章執筆界定依黃簡方式，將包氏執筆見解歸納為：「使筆如舞滾龍，左右盤辟」，這是有關筆管直傾的問題；「十年學成提肘，不為虛費」，這是有關提筆懸肘的問題；「五指疏佈」，這是有關手指握筆疏密的問題；「筆鋒隨指環轉」，這是有關轉筆的問題；「非緊握之說」，這是有關用力鬆緊的問題。

包世臣論書，首重執筆，所討論的篇幅亦特別詳盡。其述書下就說：「書藝始於指法」⁽³⁾。假使手指執筆方式不當，便容易造成運筆的不順，筆劃之弊病亦隨之產生。以下就其執筆諸事分別提出加以討論與辯證。

一、「使筆如舞滾龍，左右盤辟」 - - 有關筆管直傾的問題

包氏在其〈記兩棒師語〉曾說：

憶予初識寧化伊墨卿秉授太守於袁浦，墨卿，諸城之弟子也，因從問諸城法。太守曰：「吾師授法曰：『指不死則畫不活』。其法置管於大指、食指、中指之尖，略以爪佐管外，使大指與食指作圓圈，即古龍睛之法也。其以大指斜對食指者，則形成鳳眼，其法不能死指，非真傳也。」予曰：「玩諸城書勢，其執筆似不如是。」太守曰：「嘗求吾師面作書，此法斷不誤人。後在客邸遇周姓，乃諸城侍書者，自十五供諸城研墨伸紙之役，至廿七，諸城薦之閔督。予因問諸城執筆之法，周曰：「諸城作書，無論大小，其使筆如舞滾龍，左右盤辟，管隨指轉，轉之甚者，管或墜地。」⁽⁴⁾

包世臣對於執筆是否須保持「管直」，未曾提及；但卻引述周姓書僮說出其

(1) 祝敏申編：《大學書法》，台北，丹青圖書，民75年，頁218。

(2) 黃簡：〈筆法系統試論〉，《書譜》雜誌，香港：廣雅社，第53期，頁60-62。

(3) 包世臣著，祝嘉疏證：《藝舟雙楫疏證》，台北，華正書局，民72年，頁22。

(4) 同註3，頁146。

主人劉墉（諸城）的執筆方式「使筆如舞滾龍」，包氏對此亦未提出異議。從其形容「使筆如舞滾龍，左右盤辟」，可推知是將筆管比喻為舞滾龍的木棍，執筆時以左右盤旋不定的動作來書寫，而且「管隨指轉，轉之甚者，管或墜地」，更彰顯筆管擺動之劇烈，明顯違反「管直」。但歷來書論卻幾乎都是要求執筆須保持「管直」，如：南北朝王僧虔、元代陳繹曾、明朝董其昌...等。甚少見到不須「管直」的看法，除了姜夔之外。

在南宋姜夔的《續書譜》中，有提及執筆偃倒時，會產生出鋒，而執筆直正，則能夠藏鋒。其出鋒的目的是要與藏鋒兩者互相呈現，以呈現「一起一倒，一晦一明」的對比性美感，進而產生神奇的效果。他說：「筆正則鋒藏，筆偃則鋒出，一起一倒，一晦一明，而神奇出焉，常欲筆鋒在畫中，則左右皆無病矣。」⁽⁵⁾但他同時也指出要出現「神奇」的效果，須能保持筆鋒在筆畫的中央，則筆畫的左右兩旁，自然圓潤飽滿，沒有病態，而且初學時「管直」較容易達成「筆鋒在畫中」（中鋒），因為符合「圓」線條審美原則，所以「管直」為執筆的原則之一。

也許有人認為不必「管直」，也能保持中鋒，但是唐太宗在《論書》中卻說明不能「管直」的缺點，他說：「橫毫側管則鈍慢而肉多。」⁽⁶⁾從「橫毫側管則鈍慢而肉多」中，可以確定他是反對「側管」，因為筆毫會橫臥倒塌，筆畫則缺乏骨力顯得「鈍慢而肉多」。

這種筆毫橫臥倒塌，筆畫缺乏骨力的「鈍慢而肉多」，明顯違背「力」的審美標準。也就是不能產生王羲之所謂「澀」的美感。他在《記白雲先生書訣

說：「勢疾則澀」。⁽⁷⁾「勢」即是指「力」（前一章已經證實），「勢疾則澀」就表示「筆力」的快速運用，因為筆墨與紙面產生阻力，彼此掙扎奮進的藝術效果，可以提昇至「澀」的美感（這種「澀」的美感是屬於「力」的審美範疇）。保持「管直」，運用逆鋒，筆墨與紙面容易產生阻力。

筆毫橫臥倒塌，筆畫雖然容易顯得「鈍慢而肉多」，但是若要產生「澀」的美感，除非能夠保持筆管隨時與筆畫運行方向相反，增加筆墨與紙面的阻力，及其彼此掙扎「澀」進的效果。但是每寫一個不同筆畫，就要更換不同的倒筆方向，自然呈現出「使筆如舞滾龍，左右盤辟」這種左右盤旋甚至於上下翻轉不定的動

(5) 華正人編：《歷代書法論文選》，台北，華正書局，民73年9月，頁359。

(6) 同註5，頁108。

(7) 同註5，頁35。

作。這種特殊的執筆法，因為動作過於繁瑣，恐怕不適用於一般初學者。同時若用這種執筆法寫大字，尚可勉強，假使用這種左右盤旋甚至於上下翻轉不定的動作寫小字，豈不是很難想像。難道初學書法時，就要先分為兩種執筆法嗎（寫大字用此執筆法，寫小字又換另一種執筆法）？

但是這種「使筆如舞滾龍，左右盤辟」執筆法，若出自包世臣所提的劉墉這類大書法家，可能有他的特殊效果考慮，不必全然否定其價值。如：清代何紹基創「迴腕高懸」這樣迥異於傳統的執筆法，卻也產生特殊的藝術效果，並未損及其為書法大師的地位。熊秉明在其《中國書法理論體系》中就說：

他（何紹基）的行草極不整齊，多顫筆，又多漲墨、枯筆，好像墨不由筆，筆不應手，手不隨心，而正如此，指腕神經末梢的各種跳動與顫慄都記錄在這裡了。這一種放任主義是不容易摹仿的。楊守敬《學書邇言》批評說：「學之者不免輕佻」。在技法上何紹基用「迴腕高懸」的特殊方法，運起筆來很不自然而吃力，他自己說：「通身力到，方能成字，行不及半，汗浹衣濡」（跋張黑女墓志）。所以他是故意的使理性不能充分地控制筆的運動而達到書法稚拙而活潑的效果。⁽⁸⁾

歷來書論幾乎都是要求執筆須保持「管直」，如：南北朝王僧虔、元代陳繹曾……等。王僧虔在其《筆意贊》中就直接說明「管直」的功能，他說：「心圓管直，漿深色濃，萬毫齊力。」⁽⁹⁾闡發「管直」容易使筆心圓滿，筆鋒居中，自然能「萬毫齊力」。

但是唐太宗在《論書》中卻有令人容易產生誤解的看法：「太緩者滯而無筋，太急者病而無骨，橫毫側管則鈍慢而肉多，豎筆直鋒則乾枯而露骨。」⁽¹⁰⁾道出若「豎筆直鋒」，則有「乾枯而露骨」的缺點。乍看來，似乎反對「管直」，然而仔細審核其意旨，乃是指筆鋒未能「頓挫」、「藏鋒」，使其筆鋒恆處於「直鋒」狀態，則容易使筆觸「乾枯而露骨」，並非反對「管直」。

元代陳繹曾也談到筆鋒在畫中，則筆墨左右逢源，筆觸沉靜或乾燥都堪稱符合筆法，其美感是眾所週知的，他在《翰林要訣》說：「腕豎則鋒正，正則四面鋒全。常想筆鋒在畫中，則左右逢源，靜燥俱稱。」⁽¹¹⁾他認為執筆時須「腕豎」，手腕豎起寫書法甚為奇怪，此處「腕豎」應該是指「掌豎」。如：康有為在《廣

(8) 熊秉明著，《中國書法理論體系》，台北：谷風出版社，1987.11 初版，頁 38。

(9) 同註 5，頁 35。

(10) 同註 5，頁 108。

(11) 同註 5，頁 527。

藝舟雙楫 執筆》中說：「學者欲執筆，先求腕平，次求掌豎」。⁽¹²⁾初學執筆，「掌豎」時的筆管與筆鋒皆易往前傾斜，要使「鋒正」，必得食指、中指往內鉤，腕筋反轉平整，此時就會「腕平」

到此只可以肯定「鋒正」(中鋒)與「管直」能夠產生「圓」的美感，所以屬於無異議之執筆原則。但「鋒正」必定靠「掌豎」嗎？根據實際操作可證，「鋒正」不一定須「掌豎」，「掌斜」亦能保持「鋒正」。故「掌豎」和「使筆如舞滾龍，左右盤辟」都是個人經驗的記錄，在此並不列入無異議之執筆原則，因其和產生「圓」的美感，並無直接而明顯有效的關聯。

所以包氏所舉劉墉的執筆法「使筆如舞滾龍，左右盤辟」，是存在很多值得商榷的疑點，尤其初學者更不宜以此方式來書寫，以免弊病叢生，阻礙學習的進步。

二、「十年學成提肘，不為虛費」 - - 有關提筆懸肘的問題

包世臣執筆直接由「懸肘」開始，並未經過「懸腕」的過程，並且肯定「懸肘」可以使出全身的力量，他在 述書上 說：

乾隆己酉之歲，余年已十五。家無藏帖，習時俗應試書十年，下筆尚不能平直，以書拙聞於鄉里。族曾祖槐植三，獨違世尚，學唐碑。余從問筆法，授以《書法通解》四冊。其書首重執筆，遂仿其所圖提肘撥鐙七字之勢。肘既虛懸，氣急手戰，不能成字，……迺學懷素草書 千文，欲以變其舊習，三年無所得，遂棄去。嘉慶己未冬，見邑人翟金蘭同甫作書而善之。……明年春，從商邱陳懋本季馴假古帖十餘種。……余既心儀道麗之旨，知點畫細如絲髮，皆須全身力到。始嘆前此十年，學成提肘，不為虛費也。⁽¹³⁾

包氏肯定「提肘」之重要，認為「前此十年學成提肘，不為虛費也」。然而直接從「懸肘」開始，卻是「肘既虛懸，氣急手戰，不能成字」，甚至「乃學懷素草書『千文』，欲以變其舊習，三年無所得」。就算如包氏肯定「提肘」之重要，但如此經驗恐怕令初學者很難產生成就感，而不敢踏出學習的第一步。歷來書論並無反對「懸肘」，令人不禁想問，有必要一開始即「提肘」嗎？

(12) 同註 5，頁 781。

(13) 同註 3，頁 1。

其中又論及「點畫細如絲髮，皆須全身力到」，這個觀點首先來自東晉衛夫人《筆陣圖》，她認為「下筆點畫波撇屈曲，皆須盡一身之力而送之。」提出用「力」之根源，應出盡一身之力。但是並未談到如何使出「一身之力」。

東漢蔡邕《九勢》首先談到如何產生「力」這種審美標準的線條，他提及「藏頭護尾，力在字中。」此處僅談到筆鋒的行處，未論及執筆的方法。唐初虞世南首先談及手腕的動作，他在《筆髓論》中說：「用筆須手腕輕虛」。⁽¹⁴⁾直到唐代貞元年間的書法家韓方明才提到「懸腕」，但卻是指一般書家不使用的「握管」執筆法才須要「懸腕」，他在《授筆要說》中說：「夫把筆有五種……第四握管。謂捻拳握管於掌中，懸腕以肘助力書之。……率以此握管書之，非書家流所用也。」⁽¹⁵⁾

正式提到「懸腕」功效的是唐代書法家虞攜，他在《臨池訣》中說：「腕須挺起，粘紙則輕重失準。」⁽¹⁶⁾但其認為把腕挺起的「懸腕」，是怕粘紙使輕重失準，並非指出「懸腕」有助於增加「力」的美感。直到元代陳繹曾在《翰林要訣》明確指出「懸腕」才有筆力，他說：「懸腕：懸在空中最有力。（今代惟鮮于郎中善懸腕書，余問之，瞑目伸臂曰：膽、膽、膽。）」⁽¹⁷⁾

之前的書論其實已經蘊釀「懸腕」才有筆力的說法，只是沒有明確指出。如：蘇東坡《論書》開始談及指、腕動作，他說：「凡世之所貴，必貴其難。……歐陽文忠公謂余，當使指運而腕不知，此語最妙。」⁽¹⁸⁾歐陽修（文忠）告訴他「指運而腕不知」，若要「指運」而腕「不知」，除非保持手腕靈活的動作中而「指死不動」，否則腕怎會「不知」。要讓大書法家蘇東坡誇讚「此語最妙」，必然是不同於一般人容易「以指運筆」的執筆方式。

包氏在《記兩棒師語》也提到要使筆畫具有活力就必須「指死」，他說：

憶予初識寧化伊墨卿秉授太守於袁浦，墨卿，諸城之弟子也，因從問諸城法。太守曰：「吾師授法曰：『指不死則畫不活』。」⁽¹⁹⁾

姚孟起的《字學憶參》也有如此體悟，他說：「死指活腕，書家無等等咒也，指實則筆直，腕活則字靈。」⁽²⁰⁾而姜夔《續書譜》也說：「不可以指運筆，當以

(14) 同註 5，頁 101。

(15) 同註 5，頁 262。

(16) 同註 5，頁 271。

(17) 同註 5，頁 448。

(18) 同註 5，頁 288。

(19) 同註 3，頁 146。

(20) 祝嘉輯：《書法格言》台北，文海出版，民國 71 年，頁 10。

腕運筆。」⁽²¹⁾黃庭堅《論書》云：「高提筆，令腕隨己意左右。」⁽²²⁾宋曹《書法約言》亦言：「手不主運，而以腕運，…筆力自腕中來。」⁽²³⁾這些有名的書論皆異口同聲贊同「指死」、「手不主運」，才能「腕活」、「腕運」，以腕運筆，要靠手腕靈活運動，非靠「懸腕」才能表現出「腕力」（只是他們沒有明白說出「懸腕」而已）。但「力」僅及「腕力」嗎？

由包氏認為「點畫細如絲髮皆須全身力到」，及東晉衛夫人所說的「下筆點畫波撇屈曲，皆須盡一身之力而送之」，可以分析出用「力」的根源乃「一身之力」，因其是一股內勁，由背到臂，由臂至肘，由肘到腕，再由腕到指，由指而到筆管，由筆管而到筆尖。但一般人不知執筆原則，易習慣以指運筆，只有「指力」，所以筆力最弱。若能知曉「指死」原則，「力」從腕出，則能提昇至「腕力」，「腕力」當然比「指力」強多了。以上這些書論能提昇至「腕力」，已頗有見地。

但是以上諸家所謂的「腕力」，仍然不算是「一身之力」，身體其餘部位尚未發掘其功能。清代朱履貞提到「臂」的參與，他於《書學捷要》中說：

蓋書法精勁圓活，全在三指之尖。然三指間最難結實，更難活動，尤須臂、腕、指三者功夫齊到，方能成書。所謂指運筆而腕不知，既入化境，乃悟妙理，此古不言之秘。⁽²⁴⁾

而清代梁巘更把「死指活腕」提昇到「肘宜活」，將「腕力」更向上提昇至「肘力」。其《評書帖》云：「執筆大中食三指宜死，肘宜活。」⁽²⁵⁾因為「腕活」要靠「指死不動」並「懸腕」以顯出「腕力」；要提昇至「肘力」，也是因為「肘活」要靠「腕死不動」並「懸肘」以顯出「肘力」。只是這些書論沒有明確說出而已。

初期學習書法時，雖然「懸腕」與「懸肘」都是為了增添書法線條的筆力，符合「力」的審美標準，但是因為「懸肘」容易產生包氏所言「肘既虛懸，氣急手戰，不能成字」的缺點，所以宜從「懸腕」開始。而不論「懸肘」或「懸腕」，「指死不動」與「腕死不動」皆有助於提昇筆力，故「指腕皆不動」為正確的執筆原則。

執筆至少須懸腕，否則腕黏於桌，必然無法靈活運筆。王羲之《筆勢論十二

(21) 同註 5，頁 360。

(22) 同註 5，頁 329。

(23) 同註 5，頁 525 - 527。

(24) 同註 5，頁 560。

(25) 同註 5，頁 536。

章 就說：「但取形質快健，手腕輕便」。⁽²⁶⁾不懸腕，手腕就無法輕便。

但是也有提出以字的大小，來決定應該「枕腕」或「懸腕」或「懸肘」。一般書寫寸內小字時，因為害怕顫抖影響字形的精確度，故以「枕腕」方式執筆。但寸上字就必須「懸肘」或「懸腕」，才能顯示出筆力。如：近人白焦《書法十講》第三講談到：「元代鄭杓說：『寸以內，法在掌、指；寸以外，法兼肘、腕』，正是此意。簡單的說，小楷執筆最低，中楷高些，大楷又高些。行書、草書的大小，也是如此比例。也就是說，枕腕的字執筆最下，懸腕的字執筆高些，懸肘的字執筆最高。」⁽²⁷⁾

雖然「小楷執筆最低」配合「枕腕的字執筆最下」，但小楷以枕腕書寫，是初步學習可以避免的，因為衛鑠《筆陣圖》正好有云：「初學先大書，不得從小。」⁽²⁸⁾對初學者而言，宜先練習大字，故至少從「腕懸」開始入手，可不要先從枕腕練習書寫小楷。

白焦又說：「執筆總以較高為貴。但在書體方面說，行、草宜高；真楷不宜高，致失雍重。」⁽²⁹⁾黃庭堅《論書》：「欲學草書，須精真書」。⁽³⁰⁾指出初學書體，真書先於草書。而執筆「真楷不宜高」，所以依據此論，也以執筆較不高之「懸腕」，為較適合的初學執筆方式。

清代嘉慶間書法家朱履貞《書學捷要》更舉米芾（元章）為例，證實經過訓練，也可以提肘作小字，他說：

故學書第一執筆，執筆欲高，低則拘攣。執筆高則臂懸，懸則骨力兼到，字勢無限。雖小字，亦不令臂肘著案，方成書法也。米元章授陳伯修父子提筆之法曰：「以腕著紙，則筆端有指力，無臂力也。」曰：「提筆亦可作小字乎！」元章笑顧小史，索紙書其所作《進黼宸贊表》，筆畫端謹，字如蠅頭，而位置規模一如大字。伯修父子相顧嘆服，因請其法。元章曰：「此無他，但自今以後，每作字時，無一字不提筆，久久當自熟矣」故撥鐙懸臂之法，造詣無窮，古之能書者，無不皆然也。⁽³¹⁾

「提筆亦可作小字」看似極難，難怪伯修父子非常贊嘆佩服。筆者試驗後，

(26) 同註 5，頁 33。

(27) 白焦著：《書法繪畫藝術欣賞全集（12）書法十講》，台北，莊嚴出版社，民 78 年 6 月，頁 26。

(28) 同註 5，頁 20。

(29) 同註 5，頁 27。

(30) 同註 5，頁 327。

(31) 同註 5，頁 560。

果然如其所言「久久當自熟矣」。但「臂懸」(此處應是指「懸肘」)並不適合初學者，只是提供更進一步的進階技能。初學時以「懸腕」即可達到的效果，若是強制以令人「相顧嘆服」的「懸臂之法」，惟恐徒增初學者莫名恐懼。

可見包氏認為「十年學成提肘，不為虛費」，雖然沒有錯誤，且有助於筆畫的勁力表現，但對於初學者，不妨以「懸腕」入門，待熟稔執筆動作後，再循序漸進至「提肘」，則書法學習的路程將更加順利，不至於遇上盲點而耽誤過多時間。

三、「五指疏佈」 - - 有關手指握筆疏密的問題

包世臣自言其執筆得自黃乙生(小仲)王良士(仲瞿)其述書上云：「余既服小仲之言，因不敢遽以三君子為非，分習而互試之，乃見其說足以補小仲之未及。於是執筆宗小仲，而輔以仲瞿。」⁽³²⁾

包氏的執筆方式已明白指出是宗法小仲，而以仲瞿的見解輔助。其與小仲同宿揚州，相處三月，朝夕辯證書法，小仲說：

書法之妙，在左右有牝牡相得之致，一字一畫之工拙不計也。余學漢分而悟其法。以觀晉唐真行，無不合者，其要在執筆，食指須高鉤，大指加食指、中指之間，使食指如鵝頭昂曲者，中指內鉤，小指貼名指外拒，如鵝之兩掌撥水者，故右軍愛鵝，玩其兩掌行水之勢也。大令有云：「飛鳥以爪畫地」，此最善狀指勢已。是故執筆欲其近，佈指欲其疏，君子秘之，子書得晉人面目耳，隨人言下轉，不數十年，化為糞壤。今人攻書至力者，無如吾子，勉之矣！⁽³³⁾

此敘執筆之方法甚詳，對鵝頭式執筆法，也有所悟。以「大指加食指、中指之間，使食指如鵝頭昂曲者」，確實使手指疏佈，但「佈指欲其疏」乃小仲個人的見解。綜觀歷代書論，卻未有手指疏佈的執筆方式。唐代歐陽詢八訣就云：「指齊掌空」⁽³⁴⁾首先提到執筆的「指」須齊，應該不是意味「佈指欲其疏」那麼參差不齊。同時期的虞世南筆髓論云：「指實掌虛」⁽³⁵⁾談及執筆時手指須密實。唐太宗筆法訣亦言：「指實則節力均平。」⁽³⁶⁾執筆時手指密實，則

(32) 同註3，頁10。

(33) 同註3，頁7。

(34) 同註5，頁90。

(35) 同註5，頁101。

(36) 同註5，頁106。

各指節力量才會平均。以上都強調「指實」而完全異於「佈指欲其疏」。

對於「佈指欲其疏」，包世臣又在其述書上補充，提到在王侍中《書訣》石刻本裡，有論及：「首務執筆，中控前衝，拇左食右，名禁後從。」這是以五指分佈筆管的前、後、左、右四面，他說：

嘉慶丁丑……是年九月出都，道中得王侍中《書訣》石本，有云：「首務執筆，中控前衝，拇左食右，名禁後從。」細心體味，蓋以五指分布管之四面，即洞此法，古人文簡，不難推測耳。⁽³⁷⁾

「中控前衝，拇左食右，名禁後從」顯示出中指負責控制往前衝的力量，拇指在左，食指在右，無名指和小指跟隨在後，五指分佈管的四面，頗有「疏佈」的意味。卻未詳盡標示各指節與筆管間確實相關的位置。

包氏在述書中又再次且更詳細的敘述各指節與筆管間確實相關的位置，他說：

余既述諸君子之言為書，因以己意通之，而知其悉合於古也。右軍以管為將軍，明書道之機樞在管，而管之不可亂動也。今小仲之法，引食指加大指之上，置管於食指中節之端，以上節斜鉤之，大指以指尖對中指中節拒之，則管當食指節灣安如置床。大指之骨外突，抑管以向右，食指之骨橫逼，挺管以向左，則管定。然後中指以尖鉤其陽，名指以爪肉之際拒其陰，小指以上節之骨貼名指之端，五指疏布，各盡其力，則形如握卵……此古人所謂雙鉤者也。⁽³⁸⁾

包氏認為「右軍以管為將軍，明書道之機樞在管，而管之不可亂動也。」不可亂「動」筆管，符合「管直」的執筆原則，但是卻不同於包氏在記兩棒師語中引述周姓書僮說出其主人劉墉（諸城）的執筆方式「使筆如舞滾龍」，包氏說：

後在客邸遇周姓，乃諸城侍書者，自十五供諸城研墨伸紙之役，至廿七，諸城薦之閔督。予因問諸城執筆之法，周曰：「諸城作書，無論大小，其使筆如舞滾龍，左右盤辟，管隨指轉，轉之甚者，管或墜地。⁽³⁹⁾

包世臣既然認為「管之不可亂動」，對於周姓書僮說出的執筆方式「使筆如舞滾龍，左右盤辟」卻未見辯駁，確實頗為矛盾。

包氏宗法小仲的執筆法，當然也贊成其敘述詳盡的「雙鉤」。此雙鉤法談到

(37) 同註5，頁11。

(38) 同註5，頁13。

(39) 同註5，頁146。

「引食指加大指之上，置管於食指中節之端，以上節斜鉤之，大指以指尖對中指中節拒之」，與明代豐坊的雙鉤法「食指中指圓曲如鉤，與拇指相齊而撮管於指尖」略為不同。豐坊在其《書訣》中說道：「雙鉤懸腕者，食指中指圓曲如鉤，與拇指相齊而撮管於指尖，則執筆挺直。」⁽⁴⁰⁾ 豐坊的雙鉤法：其食指、中指與拇指相對齊，所以手指間較為密實。而小仲的雙鉤法是食指放在拇指之上，拇指只對齊中指，所以手指間較疏散分佈。

清代朱履貞《書學捷要》論及「雙鉤」即「撥鐙法」，朱氏所謂的「雙鉤」：其「名指、小指，屈而虛懸，幫附中指，不得著筆」，與小仲所謂的「雙鉤」：其「名指以爪肉之際拒其陰，小指以上節之骨貼名指之端」手指與筆管接觸處也不相同。他說：

書有撥鐙法。鐙，古「燈」字，撥鐙者，聚大指、食指、中指撮管，杪若執筆，挑而撥鐙，即雙鉤法也。雙鉤者，食指、中指尖鉤筆向下，大指拓住，名指、小指，屈而虛懸，幫附中指，不得著筆，則虎口開，掌自虛，指自實矣。此謂雙鉤。依此學書，則圓轉勁利，揮運自如。⁽⁴¹⁾

朱氏的雙鉤法，其無名指、小指，虛懸在中指旁，不得碰著筆管，而小仲的雙鉤法，其無名指則以指肉之際抵住筆管，小指貼住無名指。

朱履貞不僅道出雙鉤執筆的方式與妙用，接著又論及單鉤的缺失。他說：

單鉤者，食指、中指參差不齊，食指鉤向大指，中指鉤向名指，此是單鉤。黃山谷與人書云：「公書字已佳，但疑是單鉤，臂肘著紙，故尚有拘局，不敢浪意態耳。」⁽⁴²⁾

朱氏舉黃庭堅評論他人的書法作品為例，這些作品的缺點是由不正確的「單鉤，臂肘著紙」所書寫，所以不能意態縱橫，揮灑自如。可見，朱氏也不贊成「單鉤」。

唐朝韓方明《授筆要說》也不贊成「單鉤」，他提出「世俗皆以單指苞之」，其缺點是「力不足而無神氣」。他說：

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，鉤擗託送，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

(40) 同註 5，頁 470。

(41) 同註 5，頁 559。

(42) 同註 5，頁 560。

實指，妙無所加也。⁽⁴³⁾

韓氏認為執筆要「平腕雙苞，虛掌實指」，如此則「妙無所加也」。可見韓方明也是不贊同「單苞法」，而贊成「雙苞」。但是唐代韓方明分辨「單鉤」與「雙鉤」的差別是「單指苞管」或「雙指苞管」，而清代朱履貞則認為「單鉤」與「雙鉤」的差別是「食指、中指參差不齊」或「聚大指、食指、中指撮管」。兩人雖然都贊成「雙鉤」不贊成「單鉤」，但是對「單鉤」的定義卻有差異。

五代南唐李後主 書述 延續韓方明的執筆法「鉤擱訶送」，並且首先提出「撥鐙七字法」他說：

書有七字法，謂之撥鐙。自衛夫人並鍾、王，傳授於歐、虞、褚、陸等，流於此日，世人罕知其道者。孤以幸會，得受誨於先生。奇哉，是書也！非天賦其性，口受要訣，然後研功覃思，則不能窮其奧妙，安得不秘而寶之！所謂法者，擱壓、鉤揭、抵拒、導送是也。⁽⁴³⁾

他又將「擱、壓、鉤、揭、抵、拒、導、送」解釋清楚說：

擱者，擱大指骨上節，下端用力欲直，如提千鈞。

壓者，捺食指著中節旁。

鉤者，鉤中指著指尖鉤筆，令向下。

揭者，揭名指著指爪肉之際揭筆，令向上。

抵者，名指揭筆，中指抵住。

拒者，中指鉤筆，名指拒定。

導：小指引名指過右。

送：小指送名指過左。⁽⁴⁴⁾

李氏所言書有七字法，卻出現「擱壓鉤揭抵拒導送」八字，朱履貞 書學捷要 對撥鐙法原本八字，為何稱為「撥鐙七字法」有解釋說：

雙鉤之法，形如馬鐙，似是矣，然「撥」字之義莫解。至謂腳踏馬鐙，淺則易出入，手執筆管，淺則易撥動，比擬尤為穿鑿。又相傳七字撥鐙法曰：擱、壓、鉤、揭、抵、拒、導。擱謂大指上節骨下端，壓謂捺食指中節骨旁，鉤謂中指鉤筆令向下，揭謂名指甲肉際揭筆，抵、拒即鉤、揭之重複，導謂小指附名指導送。⁽⁴⁵⁾

(43) 同註 5，頁 262。

(43) 同註 5，頁 276。

(44) 同註 5，頁 276。

(45) 同註 5，頁 561。

但從其所謂「鉤中指著指尖鉤筆，令向下」、「揭名指著指爪肉之際揭筆，令向上」，若是指「令筆管向上、向下」，則已明顯動用中指與名指，「指動」使「筆管也跟著動」，而「小指引名指過右」、「小指送名指過左」更動用小指來引送名指過右、左，其「指動」更加明顯，這就違反「管直」及「指腕皆不動」原則。

以上書論家多贊成「雙苞」反對「單苞」。但是唐朝盧攜《臨池訣》中並未反對「單苞」的指法，他說：

凡用筆，以大指節外置筆，令動轉自在。然後奔頭微拒，奔中中鉤，筆拒亦勿令太緊，名指拒中指，小指拒名指，此細要也。皆不過雙苞，自然虛掌實指。「永」字論云：以大指拓頭指鉤中指，此蓋言單苞者。然必須氣脈均勻，拳心須虛，虛則轉側圓順；腕須挺起，粘紙則輕重失準。⁽⁴⁶⁾

文中首先標示「以大指拓頭指鉤中指」是「單苞」的指法。張光寶《中華書法史》解釋為「大指拓，頭指鉤，中指」，圖示大指、中指與頭指（食指）皆聚合以指尖鉤筆向下，無名指與小指屈而虛懸，依附中指，沒有碰到筆管（見附錄）。張光寶圖示盧攜「單苞」的指法，竟然相同於朱履貞的「雙鉤」：「聚大指、食指、中指撮管……食指、中指尖鉤筆向下，大指拓住，名指、小指，屈而虛懸，幫附中指，不得著筆」。

盧攜所言「大指節外置筆，令動轉自在」，亦是違反「指不動」的原則。在此有問題的前提之下，其立論自然受合理質疑。

宋朝朱長文的《續書斷》專門評定唐宋時期書家，卻都未談及盧攜。而文藝天才李後主，也僅僅被其列為下品（能品）。⁽⁴⁷⁾這對他們書論之權威性，多少也有影響。

但是盧攜所言「以大指節外置筆」卻符合另一種執筆原則 - 「筆在指端」。因為唐代張懷瓘把「筆在指端」的效果，直接解釋與鮮活生氣有關，符合「活」的線條審美基本原則。

「筆在指端」在此解釋為「以指端執筆」，不是指「執筆位置」的高低。唐代張懷瓘《六體書論》說明詳細，曰：

然執筆亦有法，若執筆淺而堅，掣打勁利，掣三寸而一寸著紙，勢有餘矣；若執筆深而束，牽三寸而一寸著紙，勢已盡矣。其故何也？筆在指端，則掌虛運動，適意騰躍頓挫，生氣在焉；筆居半則掌實，如樞不轉，掣

(46) 同註 5，頁 271。

(47) 同註 5，頁 309。

豈自由，轉運旋回，乃成棱角。筆既死矣，寧望字之生動。⁽⁴⁸⁾

張懷瓘把「筆在指端」、「掌虛」的效果，直接表示與鮮活生氣有關，符合「活」的線條審美基本原則，使得「筆在指端」、「掌虛」成為正確的執筆法。歷來書論如：陳繹曾、宋曹、祝嘉也都贊成「筆在指端」；李世民、歐陽詢、虞世南也都贊成「掌虛」。

元代陳繹曾《翰林要訣》執筆法中提及：「手執筆管淺，則易轉動也。」⁽⁴⁹⁾手執筆管淺，即用指尖執筆，當然比用指關節靈敏，也較易轉動筆鋒。清代宋曹《書法約言》也表贊同，且強調：「筆在指端，...藏鋒之法，全在握筆勿深，...譬之足踏馬鐙，淺則易於出入，執筆亦如之。」⁽⁵⁰⁾

近人祝嘉《藝舟雙楫疏證》對包氏所宗的小仲執筆法，卻大不以為然，認定「小仲之法，引食指加大指之上，置管於食指中節之端，以上節斜鉤之，大指以指尖對中指中節拒之」是執筆不用指尖，他說：

這個執筆法，和一般人的執筆法差不多，不同的地方，是普通用名指上節的背面，從裡面拒筆使向外，而這個則是用名指指間的甲肉之間罷了，也就是同上面《述書上》所說的「食指須高鉤.....小指貼名指外拒，如鵝之兩掌撥水者」相同。包氏精研書學，為碑學開山之祖，但執筆不用指尖，就比較難於用力。⁽⁵¹⁾

若執筆不用指尖，這樣當然也違背「筆在指端」的執筆原則。

李世民《筆法訣》「大抵腕豎則鋒正，鋒正則四面勢全。次實指，次虛掌，虛掌則運用便易。」⁽⁵²⁾歐陽詢《八訣》：「虛拳直腕，指齊掌空。」⁽⁵³⁾同時期書法家虞世南《筆髓論》也贊同曰：「用筆須手腕輕虛...指實掌虛。」⁽⁵⁴⁾皆論及拳掌須虛空，但另外言及之「直腕」、「腕豎」、「指齊」、「實指」，必然有助於「活」的審美標準之展現嗎？

李世民所言：「腕豎」則「鋒正」？「指實」則「節力均平」？實際操作可證，「鋒正」不一定須「腕豎」，「腕斜」亦能保持「鋒正」；同樣的，「節力均平」應是使各指用力平衡，有如「指死」而筆管不動，這樣才有功效。要讓「指死」

(48) 同註 5，頁 195。

(49) 同註 5，頁 448。

(50) 同註 5，頁 527。

(51) 同註 3，頁 14。

(52) 同註 5，頁 106。

(53) 同註 5，頁 90。

(54) 同註 5，頁 101。

而筆管不動，當然也不靠「指實」，「五指疏佈」亦可做到。

但是由小仲的「食指高鉤」實驗，食指過份高鉤，容易使小指、無名指掐在掌心，違反「掌虛」原則。所以教學指引也以「指實」為範例（見插圖）。而「指實」或「佈指欲其疏」，雖然自古書論多贊成「指實」，但也未能證明何者直接有助於寫出符合審美原則的字，所以「指實」或「佈指欲其疏」都不列入無爭議的執筆原則。

包世臣自言其執筆得自黃乙生（小仲）。他把小仲的「五指疏佈」執筆法類推為蘇東坡的「執筆無定法，要使虛而寬」。其述書上說：

今小仲之法，引食指加大指之上……………東坡有言：「執筆無定法，要使虛而寬。」善言此意已。⁽⁵⁵⁾

蘇東坡在論書說：「把筆無定法，要使虛而寬。」⁽⁵⁶⁾是指執筆只要把握「虛而寬」的原則，其他的「直腕」、「腕豎」、「指齊」、「實指」……，都只是因人而異的方法，不必強加限定或排斥。但是初學者若是能夠先從標準執筆法著手，不僅符合「學貴慎始」的教育方式，也許可以少走一些冤枉路，早日達到預期的成果。包氏把小仲的「五指疏佈」執筆法類比成「虛而寬」，令人不解。但是「寬」字卻能辯證出「肘張」的執筆標準原則。

執筆要把握「虛而寬」的原則，「虛」是指「掌虛」，要靠「筆在指端」才能做到。宋曹書法約言有言：「藏鋒之法，全在握筆勿深，深者，掌實之謂也。譬之足踏馬鐙，淺則易言於出入，執筆亦如之。」⁽⁵⁷⁾可見，宋曹已揭示「執筆過深不在指端」則容易「掌實」，「筆在指端」是「掌虛」的先決條件，也都是執筆的標準原則。

另一「寬」字，黃庭堅論書更具體說明：「古人作蘭亭序、孔子廟堂碑，皆作一淡墨本，蓋見古人用筆，回腕餘勢。」⁽⁵⁸⁾又云：「用筆之法，欲雙鉤回腕，指實掌虛。」⁽⁵⁹⁾唐朝虞世南筆髓論更補充道：「其腕則內旋外拓，而環轉紆結也。」⁽⁶⁰⁾皆表明「回腕」、「腕則內旋外拓」，將腕迴轉外拓，即今之「肘張」，頗有助於用筆。

顏真卿述張長史筆法十二意中更直接由張旭（長史）論及執筆妙在保持

(55) 同註3，頁14。

(56) 同註5，頁288。

(57) 同註5，頁527。

(58) 同註5，頁326。

(59) 同註5，頁327。

手肘「圓暢」，才不會受到「拘攣」，張旭說：「妙在執筆，令其圓暢，勿使拘攣。」⁽⁶¹⁾此「圓正」、「圓暢」與上述「回腕」、「腕則內旋外拓」，也都屬於「肘張」的範疇。

清代梁巘 評書帖：「腕力挺住不須搖，轉運全在肘力熟，懸腕懸肘力方全，用力如抱嬰兒圓，勿令偏窄貼身邊。」⁽⁶²⁾梁巘不僅以「用力如抱嬰兒圓」、「勿令偏窄貼身邊」的比喻，來贊同「肘張」；同時，強調「懸腕懸肘力方全」，以贊同「腕懸」甚至「肘懸」之重要。

四、「筆鋒隨指環轉」 - - 有關轉筆的問題

包氏在其 述書中 說：「筆鋒始得隨指環轉，如士卒之從旌麾矣。」⁽⁶³⁾筆鋒隨著手指轉動，是為了調整成為中鋒，因為「中鋒」是使得筆劃能夠「圓」的要件，也是執筆原則之一。

清朝笪重光 書筏 就明白指出：「古今書家同一圓秀，然惟中鋒勁而直、齊而潤，然後圓，圓斯秀矣。」⁽⁶⁴⁾由「中鋒」筆法可以產生圓秀的美感。又說：「能運中鋒，雖敗筆亦圓；不會中鋒，即佳穎亦劣。優劣之根，斷在於此。」⁽⁶⁵⁾不管個人認為是「敗筆」或「佳穎」，其公認的優劣標準還是以是否符合「中鋒」為依據。

以手指轉筆，只為轉換筆鋒，故動作須極輕微，只能「轉」不宜「動」，手指若亂動，筆管必難保持直立，有違「管直」原則。所以，「指微轉筆」與「中鋒」皆屬於正確的執筆原則。

但是為何要依賴轉筆調整筆鋒呢？因為筆畫的外形分成兩種：即「圓筆」（外形的圓）「方筆」。若是「方筆」，下筆為求展現方形角度，筆鋒則未必在筆劃中行，如此就須轉筆，以調整筆鋒方向，使筆心在點畫中行，以符合「中鋒」的執筆原則。除非都是寫篆書的「圓筆」（外形的圓），否則筆鋒無法「恆」在點畫中行，必須靠「轉筆」調整筆鋒方向。尤其是寫「方筆」時，筆心也僅能盡量保持「常」在點畫中行。所以東漢蔡邕 九勢 中說道：「藏頭，圓筆屬紙，令筆

(60) 同註 5，頁 102。

(61) 同註 5，頁 256。

(62) 同註 5，頁 536。

(63) 同註 3，頁 13。

(64) 同註 5，頁 522。

心常在點畫中行。」⁽⁶⁶⁾

對於「轉筆」，歷代書論家如：虞世南、盧攜、陳繹曾、朱履貞，均與其觀點類似，可知其見解具有傳統的基礎。

唐代虞世南首先論及「轉筆」，不斷調整筆鋒方向，使筆心在點畫中行，他在《筆髓論》中就清楚說出：「旋毫不絕，內轉鋒也。」⁽⁶⁷⁾

唐朝盧攜《臨池訣》，則談到「虛掌」(符合正確的執筆原則)則容易使得「轉筆」順暢，他說：

凡用筆，以大指節外置筆，令動轉自在。然後奔頭微拒，奔中中鉤，筆拒亦勿令太緊，名指拒中指，小指拒名指，此細要也。皆不過雙苞，自然虛掌實指。「永」字論云：以大指拓頭指鉤中指，此蓋言單苞者。然必須氣脈均勻，拳心須虛，虛則轉側圓順；腕須挺起，粘紙則輕重失準。⁽⁶⁸⁾

元代陳繹曾《翰林要訣》執筆法中亦提及以「指端執筆」(符合正確的執筆原則)，則容易轉筆。他說：「右名撥鐙法，撥者筆管著中指名指尖圓活易轉動也。鐙即馬鐙，筆管直則虎口間如馬鐙也。足踏馬鐙淺，則易出入；手執筆管淺，則易轉動也。」⁽⁶⁹⁾用指尖執筆，當然比用指關節靈敏，也較易轉動筆鋒。

清代朱履貞《書學捷要》也論及「轉筆」，他說：

書有撥鐙法。鐙，古「燈」字，撥鐙者，聚大指、食指、中指撮管，杪若執鐙，挑而撥鐙，即雙鉤法也。雙鉤者，食指、中指尖鉤筆向下，大指拓住，名指、小指，屈而虛懸，幫附中指，不得著筆，則虎口開，掌自虛，指自實矣。此謂雙鉤。依此學書，則圓轉勁利，揮運自如。⁽⁷⁰⁾

倘若依照其「撥鐙法」執筆，食指、中指都用指尖鉤筆(符合「筆在指端」的執筆原則)，則容易轉筆且筆力強勁，揮運自如。

包氏在《記兩棒師語》中引述周姓書僮說出其主人劉墉(諸城)的執筆方式「使筆如舞滾龍」，包氏說：

後在客邸遇周姓，乃諸城侍書者，自十五供諸城研墨伸紙之役，至廿七，諸城薦之閔督。予因問諸城執筆之法，周曰：「諸城作書，無論大小，其

(65) 同註 5，頁 524。

(66) 同註 5，頁 6。

(67) 同註 5，頁 102。

(68) 同註 5，頁 271。

(69) 同註 5，頁 448。

(70) 同註 5，頁 559。

使筆如舞滾龍，左右盤辟，管隨指轉，轉之甚者，管或墜地。⁽⁷¹⁾

周姓侍讀說諸城作書「轉之甚者，管或墜地」，不知有無誇張，如此「使筆如舞滾龍」，恐怕不僅僅「轉指猛烈」，甚至於也「動指」、「動腕」。這明顯違反「管直」、「指腕皆不動」的原則。故為了顧及以上之原則，又要隨時調整筆鋒處於中鋒，以符合「圓」線條審美基本原則，故可以歸納為「指微轉筆」的執筆原則，

包氏在《答熙載九問》就明白指出「指轉」之功效，他說：

《書譜》云：「真以點畫為形質，使轉為性情；草以使轉為形質，點畫為性情」，是真能傳草法者。世人知真書之妙在使轉，而不知草書之妙在點畫，此草法所為不傳也。大令草常一筆環轉，如火箸劃灰，不見起止；然精心探玩，其環轉處，悉具起伏頓挫，皆成點畫之勢，由其筆力精熟，故「無垂不縮，無往不收」，形質成而性情見，所謂畫變起伏，點殊衄挫，導之泉注，頓之山安也。後人作草，心中之部分，既無定則，毫端之轉換，又復鹵莽。任筆為體，腳忙手亂，形質尚不備具，更何從說到性情乎！蓋必點畫寓使轉之中，即性情發形質之內，望其體勢，肆逸飄忽，幾不復可辨識，而節節換筆，筆心皆行畫中，與真書無異。⁽⁷²⁾

包氏所謂「而節節換筆，筆心皆行畫中」，正是「指轉」的目的，如此才能保持中鋒。而「無垂不縮，無往不收」也是運用「指轉」筆法時，須要「筆力精熟」，因為當運行每一小節筆畫下垂，要立刻縮上；每一小節筆畫往前，又無不回收。看似只要「節節換筆」，實際上須要執筆極為沉穩精練，否則每一筆畫中因為如此多的動作，會顯露出過多顫抖的痕跡。

包氏在《答熙載九問》又補充說明以中鋒運行的筆畫，乃得自於篆書筆意，才能表現出「圓勁滿足」的美感。他說：

篆書之圓勁滿足，以鋒直行畫中也；分書之駿發滿足，以毫平鋪紙上也。真書能斂墨入毫，使鋒不側者，篆意也；能以鋒攝墨，使毫不裹者，分意也。有漲墨而篆意湮，有側筆而分意漓。⁽⁷³⁾

此論道出楷（真）書要「斂墨入毫，使鋒不側者」這是得自篆書中鋒筆意，但是若出現漲墨，則篆書的中鋒筆意與其圓勁滿足的美感，都會湮沒消失。

(71) 同註3，頁146。

(72) 同註3，頁72 - 73。

(73) 同註3，頁72。

包氏在其《自跋草書答問》又清楚提出「由真生草」之脈絡：

校勘《晉書》，見《衛瓘傳》云：「漢興而有草書，不知作者姓名。後之善者，稱杜度、崔瑗、崔實。杜氏殺字甚安，而書體微瘦；崔氏甚得筆勢，而結字少疏。張伯英因而轉精甚巧，下筆必為楷則，號匆匆不暇草書，至今實為草聖。」《索靖傳》云：「靖與衛瓘，俱以草書知名，瓘筆勝靖，然有楷法，遠不能及靖。」始知「作草如真」，乃漢晉相承草法。⁽⁷⁴⁾

可見，寫草書時，若是能具備「楷則」的頓挫筆法與結構，才有可能達到草聖 - 張芝（伯英）轉換筆鋒甚為巧妙的境界，難怪聲稱如果時間匆促，張芝是沒有空暇以草體書寫，因為其草書「下筆必為楷則」，須要的書寫時間較長，遠不如使用別種書體較把握時效。「作草如真」而真書又得自「篆意」，自然草書與真書都應學習篆書的「圓勁滿足，以鋒直行畫中也」。

祝嘉《藝舟雙楫疏證》卻大不以為然，他說：

這個執筆法，和一般人的執筆法差不多，不同的地方，是普通用名指上節的背面，從裡面拒筆使向外，而這個則是用名指指間的甲肉之間罷了，也就是同上面《述書上》所說的「食指須高鉤……小指貼名指外拒，如鵝之兩掌撥水者」相同。包氏精研書學，為碑學開山之祖，但執筆不用指尖，就比較難於用力，且說要筆管隨著手指環轉，這樣運指寫，筆力就弱，功夫雖深，也無法挽救。康氏《廣藝舟雙楫》說他的字「婉弱」，失敗正在運筆而不自知，卻說「余書得自簡牘，頗傷婉麗」，這是不對的。王羲之的「龍威虎震」，王獻之的「跳宕雄奇」，不都是簡牘嗎？這是智者千慮之失，恐誤後學，不可不急來糾正。⁽⁷⁵⁾

祝嘉評其「執筆不用指尖，就比較難於用力」，因違反「筆在指端」、「掌虛」原則，可能導至如此結果。但祝氏又說他的字「婉弱」，失敗正在「筆管隨著手指環轉，這樣運指寫，筆力就弱，功夫雖深，也無法挽救」。

之前歸結「筆管隨著手指環轉」乃為保持中鋒，使筆劃產生「圓」的立體感，怎麼是「筆力就弱」的原因呢？但是若因「指轉筆」衍生成「以指運筆」，則筆力僅及於「指」，連「腕力」都不能發揮到，自然筆力就弱，就算「懸腕」或「懸肘」，也被「以指運筆」斷絕「腕力」或「肘力」的傳送。

包氏反省自己「余書得自簡牘，頗傷婉麗」乃有跡可尋，非隨便出口。此句

(74) 同註3，頁108。

(75) 同註3，頁14。

寫於「壬戌秋」(28歲)後⁽⁷⁶⁾，其述書上詳述其歷程：

乾隆己酉之歲，余年已十五，家無藏帖，習時俗應試書十年，下筆尚不能平直，以書拙聞於鄉里。族曾祖槐、植三，獨違世尚，學唐碑。余從問筆法，……遂仿其所圖提肘撥鐙之勢。肘既虛懸，氣急手戰，不能成字，……至甲寅(20歲)手乃漸定，而筆終稚鈍。迺學懷素草書千文，欲以變其舊習，三年無所得，遂棄去。嘉慶己未冬(25歲)，見邑人翟金蘭、同甫作書而善之，記其筆勢，……習兩月，書逼似同甫。明年春(26歲)，從商邱陳懋本、季馴假古帖十餘種，……以硬黃摹蘭亭數十過，更以朱界九宮移其字。每日習四字，每字連書百數，轉鋒佈勢，必盡合於本乃已。百日拓蘭亭字畢，……遂以蘭亭法求畫贊、洛神，仿之又百日。……壬戌秋(28歲)……余書得自簡牘，頗傷婉麗。⁽⁷⁷⁾

由此看出，包氏說「余書得自簡牘，頗傷婉麗」之前，主要描「摹」的古帖為蘭亭、畫贊、洛神等小字簡牘，東晉衛鑠筆陣圖就提出：「初學先大書，不得從小。」⁽⁷⁸⁾而且包氏提倡「指轉」，若無搭配「指腕皆不動」之原則，從小字著手，因為手部使用範圍也較為狹小，極易由「指轉」衍變成「指動」，再變成「指腕皆動」。包氏在記兩棒師語就對「使筆如舞滾龍」這樣明顯的「指腕皆動」動作，加以引證且又無辯駁。他說：「予因問諸城執筆之法，周曰『諸城作書，無論大小，其使筆如舞滾龍，左右盤辟，管隨指轉，轉之甚者，管或墜地。』」⁽⁷⁹⁾可見包氏執筆，容易類同此法。

而祝嘉卻把「余書得自簡牘，頗傷婉麗」，簡單歸咎於「筆管隨著手指環轉，這樣運指寫，筆力就弱」，和包氏自省有極大出入。祝氏又說「王羲之的『龍威虎震』，王獻之的『跳宕雄奇』，不都是簡牘嗎？」，這更是犯了本末倒置的錯誤。王氏父子乃博取眾美，以成就「龍威虎震、跳宕雄奇」的簡牘作品，不同於包氏是從小字簡牘入門，故容易產生其所自省「余書得自簡牘，頗傷婉麗」。

之前論及「指腕皆不動」，亦能與此「指微轉筆」對照。前三指僅稍微「轉」筆管，使筆鋒常在劃中，但不要前後左右「搖動」筆管。因為每個學習者有個別差異，有人有時「提鋒暗轉」就可保持中鋒，甚至不必以指轉筆管。但要求初學

(76) 同註3，頁5。

(77) 同註3，頁1-5。

(78) 同註5，頁20。

(79) 同註3，頁146。

者，可盡量提供各種可能的方法，使其更加體會中鋒之重要。

五、「非緊握之說」 - - 有關用力鬆緊的問題

包世臣在《述書中》提出執筆不要緊握，他說：

自古之所謂實指虛掌者，謂五指皆貼管為實，其小指實貼名指，空中用力，令到指端，非緊握之說也。⁽⁸⁰⁾

此言論及「實指虛掌」正是「非緊握之說」，而古人所謂「實指虛掌」，包氏認為是「五指皆貼管為實」，這樣的看法恐怕有疑惑。因為歷代書論中，從未見過「五指皆貼管為實」的說法。蓋實指乃是五指緊密相接，不要疏佈；而虛掌則是掌心空虛，使筆能夠環轉。所以祝嘉也提出反駁，他說：

這段包氏搞錯了，實指虛掌就是五指要緊密，要靠攏，而不是疏佈。虛掌就是掌裏空，要掌裏空最好是以指尖（爪肉之間）著管握筆，掌自然空虛，能放一個雞蛋，用指節灣握筆，是不會太空的，雖說五指貼管，其實小指太短，著管不得力，只好貼在名指後，幫助名指，所以康氏說「四指爭力」，是比包氏的「五指齊力」清楚的多。⁽⁸¹⁾

「實指虛掌」祝氏解釋為「五指要緊密，要靠攏，而不是疏佈。虛掌就是掌裏空，要掌裏空最好是以指尖（爪肉之間）著管握筆，則手掌自然空虛，這也是符合「筆在指端」的執筆法。但「實指虛掌」的重點在「虛掌」，之前已經論證「虛掌」是寫出「活」字的有效執筆法，在此只澄清「實指」的初意，並無法肯定其有確切之效果。

包世臣接著又提出握筆的用力程度與要領，他說：

握之太緊，力止在管，而不注毫端，其書必拋筋露骨，枯而且弱。永叔所謂使指運而腕不知，殆解此已。筆既左偃，而中指力鉤，則小指易於入掌，故以虛掌為難；明小指助名指揭筆，尤宜用力也。大凡名指之力，可與大指等著，則其書未有不工者也。⁽⁸²⁾

包氏認為若「名指用力，須與大指相當，則書未有不工」則未免誇大。而他又以為握筆不宜太緊，否則筆力不能注於毫端，會產生「拋筋露骨，枯而且弱」

(80) 同註 3，頁 15。

(81) 同上註。

(82) 同註 3，頁 16。

的諸多弊病。

祝嘉則反駁此觀點，他說：

這一段，包氏又說錯了，執筆時必須空其掌，使力達毫端，緊握其管（有多少力出多少力），才可以做到王羲之的「屈曲真草，皆盡一身之力而送之（題筆陣圖）」，而包氏硬說，「握之太緊，力止在管而不注毫端」，這真是怪論，握之不緊，怎能運用全身的力呢？握之太緊，力反不能達到毫端，有這個道理嗎？包氏謂握管太緊，字就會「拋露筋骨，枯而且弱」，也無道理，他在述書上說過，吳育說他專用筆尖，不用副毫，則畫必薄弱，拋筋露骨的毛病，也隨之而生。毫既被裹，墨不易下，枯乾也是不易免的，包氏的字婉弱，而歸罪於簡牘，康氏駁之很為正確，他既然深信運筆的方法，無論如何，都要證實其說，而不信他幾十年的實踐，小指雖不著管，也須用大力，包氏不用指尖握管，所以對於虛掌，也以為難了。至於「大凡名指之力，可與大指等著，則其書未有不工者也」的說法，真是經驗之談，因為筆之所以能定，在於四指定；要四指定，就要四指力齊，康氏的「四指爭力」，也同於包氏的「五指齊力」，大家都知道，大指力最大，其次是食指，其次是中指、名指，小指力最小，所以要加強練習，名指力最小而能做到和大指力相等，食指、中指當沒有問題了。⁽⁸³⁾

祝嘉對於包氏「握之太緊」之「太」字，似乎未加注意，握筆本須稍緊，但用力太緊，則容易顫抖，甚至於乏力，而「四指爭力」、「五指齊力」皆為使筆在各指力間取得平衡，如此可達到「管直」不任意傾倒之原則，兩者立論實不互相有強烈的牴觸。

自古書論對於執筆用力程度，呈現出一有趣變化。在歷代立論中，首見於東晉衛瓘筆陣圖，其執筆用力主張宜緊，且一直延續至唐朝張懷瓘六體書論。演變情形如下：

東晉衛瓘筆陣圖：「若執筆近而不能緊者，心手不齊，意後筆前者敗」。⁽⁸⁴⁾

東晉王羲之：「把筆抵鋒，筆乎本性。力圓則潤，勢疾則澀，緊則勁。」⁽⁸⁵⁾

南朝梁蕭衍：「執筆寬則書緩弱」。⁽⁸⁶⁾

(83) 同上註。

(84) 同註5，頁20。

(85) 同上註，頁35。

(86) 同上註，頁75。

唐朝歐陽詢：「夫用筆之法，急促短擗。」⁽⁸⁷⁾

唐朝張懷瓘：「若執筆淺而堅，掣打勁利。」⁽⁸⁸⁾

直到唐朝徐浩論書才提出執筆「力不可強」的不同見解，與以前強調「執筆用力」的說法迥然不同，此論也一直延續到北宋米芾的「海嶽名言」。其演變情形如下：

唐朝徐浩：「力不可強，勤而愈拙。」⁽⁸⁹⁾

唐朝韓方明：「況執之愈急，愈滯不通。」⁽⁹⁰⁾

唐朝林蘊：「殊不知用筆之力，不在於力；用於力，筆死矣。」⁽⁹¹⁾

唐朝盧攜：「筆拒亦勿令太緊。」⁽⁹²⁾

北宋蘇軾：「知書不在於筆牢。」⁽⁹³⁾

北宋米芾：「世人多寫大字時用力捉刀，字愈無筋骨神氣。」⁽⁹⁴⁾

到了南宋姜夔，因其所著的《續書譜》，乃是依據唐朝孫虔禮《書譜》，而孫虔禮的年代，因為介於歐陽詢與張懷瓘之間，歐陽詢與張懷瓘兩人的執筆正處於倡導「用力宜緊」的時期，故姜氏執筆又回歸孫氏當時「執之欲緊」。又帶動一段「用力宜緊」的風潮，其演變情形如下：

南宋姜夔《續書譜》：「執之欲緊，運之欲活。」⁽⁹⁵⁾

明朝解縉：「捏破管，書破紙，方有工夫。」⁽⁹⁶⁾

又云：「執之法，虛圓正緊。」⁽⁹⁷⁾

清朝宋曹：「大要執筆欲緊，運筆欲活。」⁽⁹⁸⁾

清朝梁巘：「大指中指死力掐，圓如龍睛中虛發。」⁽⁹⁹⁾

又云：「緊要著力力無淺，古人有言良不誣，抉破紙兮撮破管。」⁽¹⁰⁰⁾

(87) 同上註，頁 97。

(88) 同上註，頁 195。

(89) 同上註，頁 252。

(90) 同上註，頁 263。

(91) 同上註，頁 265。

(92) 同註 5，頁 270。

(93) 同上註，頁 288。

(94) 同上註，頁 333。

(95) 同上註，頁 359。

(96) 同上註，頁 461。

(97) 同上註，頁 463。

(98) 同上註，頁 525。

(99) 同註 5，頁 535。

(100) 同上註，頁 536。

直到包氏在《述書中》又說：「非緊握之說也。」⁽¹⁰¹⁾

由以上可知，歷代執筆用力情形之變化，每每由於一個指標性的書論，而帶動一段時期的風潮。其中東晉衛瓘《筆陣圖》、唐朝徐浩《論書》、南宋姜夔《續書譜》、包世臣《述書中》是重要指標，但終無定論。

但是吾人若是不執著於執筆的用力鬆緊，當可有另一方面的發現。試看南朝宋虞龢《論書表》：「子敬七八歲學書，羲之從後掣其筆不脫，嘆曰：『此兒書，後當有大名。』」⁽¹⁰²⁾全文並未提及執筆用力鬆緊，只談到王羲之的兒子王獻之（子敬）七八歲學習書法，王羲之從後抽取其子的毛筆而不脫落，僅如此，王羲之為何就能斷定其子的書法日後當有大名？

北宋黃庭堅《論書》亦不言用力鬆緊，卻道出王羲之讚歎其子獻之的原因。

他說：「大要多讀古書細看，令入神，乃到妙處。惟用心不雜，乃是入神要路。」⁽¹⁰³⁾此「用心不雜」正是王羲之讚歎其子獻之的原因所在。蘇軾《論書》表達得更加清楚，他說：

獻之少時學書，逸少從後取其筆而不可，知其長大必能明名世。僕以為知書不在於筆牢，浩然聽筆之所之，而不失法度，乃為得之。然逸少所以重其不可取者，獨以其小兒子用意精至，猝然掩之，而意未始不在筆。不然，則是天下有力者，莫不能書也。⁽¹⁰⁴⁾

王羲之（逸少）能夠看出處在活蹦亂跳的七八歲兒童，其學習書法竟然如此「用意精至」，「猝然掩之」，「逸少從後取其筆而不可」，可見這裡並不強調執筆用力鬆緊，否則天下有力的人，都能寫好書法了。後人常常以這個故事誤解為「執筆欲緊」，蘇軾在此也有導正的意味。

東晉衛瓘《筆陣圖》：「若執筆近而不能緊者，心手不齊，意後筆前者敗。」⁽¹⁰⁵⁾乍看之下也以為「執筆要能緊」，但看下一句「心手不齊，意後筆前者敗」才揭示出重點。能夠專一心志，始能意在筆前，心手雙齊，執筆也自然稍緊。後人若穿鑿附會，固執「鬆、緊」之爭，徒令古人莞爾。

但是包世臣非常注重「指力」，而且還特地鍛鍊，可見其「非緊握之說」也

(101) 同上註，頁 602。

(102) 同上註，頁 52。

(103) 同上註，頁 326。

(104) 同上註，頁 588。

(105) 同註 5，頁 20。

不是指執筆要「輕」。他更重視執筆時無名指的指力，有《記兩棒師語》一文，對於執筆時如何使用指力頗有啟示，他說：

右記兩棒師語，言武事似於書道無涉，不知使鎗棒者，皆有指法，力聚指，則氣上浮，故尤重步法。予嘗自題《執筆圖》曰：「全身精力到毫端，定氣先將兩足安，悟入鵝群行水勢，方知五指力齊難。」蓋作書必期名指得勁，然予煉名指勁數年，而其力乃過中指；又數年，乃使中指與名指力均，以迄於今，作書時少不留意，則五指之力，互有輕重，而萬毫之力，亦從之而有參差，故兩棒師說武事，乃深合書道，故附錄於此，使來者知觸類而長求，有餘師也。⁽¹⁰⁶⁾

此言「五指力齊」，使得筆管在各指力間取得平衡，則筆管自然直立不會隨時晃動，頗為符合「管直」的執筆標準。而執筆時拇指與食指、中指與無名指本來互相抵拒，包氏察覺一般人（包括自己）的無名指力量明顯不如中指，所以「煉名指勁數年」，但是卻發現無名指力量又超過中指，因為其《述書中》說：「明小指助名指揭筆尤宜用力也……故必小指得勁，而名指之力乃實耳。」⁽¹⁰⁷⁾無名指有小指助力，所以無名指力量又超過中指，只得再鍛鍊中指「又數年，乃使中指與名指力均」。

包氏在《述書中》說：

東坡有言：「執筆無定法，要使虛而寬。」善言此意已。仲瞿之法，使管向左迤後稍偃者，取逆勢也。蓋筆後偃則虎口側向左，腕乃平而覆下如懸。於是名指之筋，環肘骨以及肩背；大指之筋，環臂灣以及胸脅。凡人引弓舉重，筋必反紐，乃長勁得力，古人傳訣，所為著懸腕也。⁽¹⁰⁸⁾

此言執筆要使虛而寬，又以仲瞿之法互相印證，敘述詳盡。但筆管向左後偃，有違「管直」原則，且容易遮住視線，對字形恐無法全面掌控。但是若為了矯枉「不知逆鋒」而「筆管向左後偃」，這樣的過渡行為也情有可原。包氏並以撥鐙法比喻腳踏馬鐙的動作：

唐賢狀撥鐙之勢云：「如人並乘，鐙不相犯。」蓋善乘者，腳尖踏鐙必內鉤，足大指著鐙腿筋皆反紐，足紐並乘，而鐙不相犯，此真工為形似者矣。⁽¹⁰⁹⁾

(106) 同註 3，頁 145。

(107) 同上註，頁 16。

(108) 同註 3，頁 14。

(109) 同註 3，頁 15。

這裡以騎馬時，腳踏馬鐙的姿態比喻撥鐙筆法，可謂善譬。但朱履貞《書學捷要》對撥鐙法卻有不同解釋，曰：「書有撥鐙法。鐙，古「燈」字，撥鐙者，聚大指、食指、中指撮管，杪若執鐙，挑而撥鐙，即雙鉤法也。」⁽¹¹⁰⁾以撥鐙的動作比喻撥鐙筆法。他解釋道：

雙鉤之法，形如馬鐙，似是矣，然「撥」字之義莫解。至謂腳踏馬鐙，淺則易出入，手執筆管，淺則易撥動，比擬尤為穿鑿。又相傳七字撥鐙法曰：擻、壓、鉤、揭、抵、拒、導。擻謂大指上節骨下端，壓謂捺食指中節骨旁，鉤謂中指鉤筆令向下，揭謂名指甲肉際揭筆，抵、拒即鉤、揭之重複，導謂小指附名指導送。按：此執筆之法，正是單鉤，不宜於書，惟小楷可用，餘皆不可。且其言曰：撥鐙者，欲虎口開，形如馬鐙也。豈知大指上節骨下端、食指中節旁著筆，虎口已閉，馬鐙之形已失；中指鉤筆向名指，小指附名指，即是五指分作兩起矣。又何能揮運乎？⁽¹¹¹⁾

朱履貞不同意「腳踏馬鐙的姿態比喻為撥鐙筆法」，但是其所提出的質疑，卻有兩點更加令人疑惑：其一、「腳踏馬鐙，淺則易出入，手執筆管，淺則易撥動」，正是符合「執淺」原則，朱氏怎麼說是「比擬尤為穿鑿」；而取名「撥鐙」之「撥」，當然比「踏鐙」動作，更加接近「筆在指端」的要領。

其二、朱氏引述「擻謂大指上節骨下端」，稍異於首創「撥鐙七法」的李煜，李後主在其《書述》中說：「擻者，擻大指骨上節，下端用力欲直，如提千鈞。」⁽¹¹²⁾ 拇指位置，朱氏以為在「大指上節骨下端」，這樣就變成「筆在指中節」；而原提出者李煜則認定為執筆於「大指骨上節」，這樣就是符合執筆標準的「筆在指端」。朱氏把李煜的「筆在指端」，誤認為「筆在指中節」，則衍生更多對李後主《書述》：「擻者，擻大指骨上節，下端用力欲直，如提千鈞。」的誤解。如：朱氏誤認為握筆於「大指上節骨下端」，當然也容易誤解為「食指中節旁著筆，虎口已閉，馬鐙之形已失」。

包氏在《述書上》曾提到其執筆法模仿《書法通解》四冊中的「撥鐙七字之勢」說：

乾隆己酉之歲，余年已十五。家無藏帖，習時俗應試書十年，下筆尚不能平直，以書拙聞於鄉里。族曾祖槐、植三，獨違世尚。學唐碑。余從

(110) 同註 5，頁 559。

(111) 同註 5，頁 561。

(112) 同註 5，頁 276。

問筆法，授以《書法通解》四冊。其書首重執筆，遂仿其所圖提肘撥鐙七字之勢。⁽¹¹³⁾

可惜並未見到包氏對「撥鐙七字之勢」的詳細說明，不知是同於李後主 書述 或是朱履貞 書學捷要 。

祝嘉針對包世臣「足大指著鐙腿筋皆反紐」想法，再次深入淺出的解說：

執筆要能使放一杯水在腕上而不倒，意思要五指的筋反紐，普通手的這一段是會傾斜的，就是內高外低，這樣筋就不夠緊，一紐轉，使其平到可以放一杯水而不倒，五指的筋才能反紐加緊而得力了。⁽¹¹⁴⁾

祝氏所言「執筆要能使放一杯水在腕上而不倒」主要是解釋「腕平」執筆法，但是一定要「五指的筋反紐」，才能寫出符合審美原則的字嗎？也不盡然！之前也已有定論。而且將「五指的筋反紐」，祝敏申在《大學書法》中就非常排斥的說：

我們在介紹執筆姿勢時還要說明，強調方法是為了學好書法，但也須兼顧書寫方便，決無故意違背人的手腕天然生理機能，而製造書寫不便之理。違背手腕生理機能的一切執筆法，都是因筆法失傳，後人在摸索中的矯揉造作。……如康有為說執筆要「腕平當使杯水置上而不傾」，及「筋皆反紐」，（見康著《廣藝舟雙楫 執筆》）等等。應該肯定的說，這都違背了手腕的天然機能，造成了人為的不必要困難，是不足為訓的。

⁽¹¹⁵⁾

祝敏申認為「筋皆反紐」乃因筆法失傳，後人在摸索中的故作懸虛與矯揉造作，違背手腕生理機能，反而製造書寫不便，是不可取的。但筆者認為並非完全是「不足為訓的」，因為這些各書論家的個人心得，如：「腕平」、「五指的筋反紐」、「掌豎」、「迴腕高懸」、「實指」、「五指分佈」……等，雖說頗有爭議，而且目前筆者又無法證明其可以寫出符合審美標準的筆畫，但是每個書法學習者各有不同的造化，若是想從標準執筆法中尋求新的體悟，也未嘗不可。

六、小結

(113) 同註 3，頁 1。

(114) 同註 3，頁 15。

(115) 同註 2，頁 232。

包世臣論書，極重執筆，所討論的以指法特別詳盡。本文在探討中，發現歷代書論亦以執筆方法談論最清楚，所以本文也以執筆方法佔有的篇幅最大。包氏的執筆取法黃乙生（小仲），小仲的指法「食指須高鉤，大指加食指、中指之間，使食指如鵝頭昂曲者，中指內鉤，小指貼名指外拒」，就先後兩次重複出現在《述書上》以及《述書中》。

包氏的執筆方式宗法黃小仲，希望能夠五指齊力。並以王仲瞿的見解輔助，王仲瞿的筆法為「管須向左迤後稍偃，若指鼻准者，鋒乃得中」，如此始能「專求古人逆入平出之勢」。⁽¹¹⁶⁾

雖然包氏認為「右軍以管為將軍，明書道之機樞在管，而管之不可亂動也。」不可亂「動」筆管，符合「管直」的執筆原則，但是卻不同於周姓書僮說出其主人劉墉（諸城）的執筆方式「使筆如舞滾龍，左右盤辟」，而且「管隨指轉，轉之甚者，管或墜地」，更彰顯筆管擺動之劇烈，但是歷來書論卻幾乎都是要求執筆須保持「管直」。使得「使筆如舞滾龍，左右盤辟」只是個人經驗的記錄，在此並不列入無異議之執筆原則，因其和產生「圓」的美感，並無直接而明顯有效關聯。包世臣既然認為「管之不可亂動」，對於周姓書僮說出的執筆方式「使筆如舞滾龍，左右盤辟」卻未見辯駁，確實頗為矛盾。

有關提筆懸肘的問題，包世臣談及其經驗，「肘既虛懸，氣急手戰，不能成字。……余既心儀遒麗之旨，知點畫細如絲髮皆須全身力到，始嘆前此十年學成提肘不為虛費也。」包氏肯定「提肘」之重要，認為「前此十年學成提肘不為虛費也」。然而直接從「懸肘」開始，卻是「肘既虛懸，氣急手戰，不能成字」，雖然歷來書論並無反對「懸肘」，但是多數談到的也是「懸腕」，如此經驗恐怕令初學者很難產生成就感，而不敢踏出學習的第一步。

包氏引伊秉授所言，提到伊氏先師授其法為「指不死則畫不活」，認為要使筆畫具有活力，就必須「指死」。歷代有名的書論亦皆異口同聲贊同「指死」、「手指不主運」。只有「指死」，才能「腕活」、「腕運」，這種筆力的提昇，咸認是極佳的書法訣竅。以腕運筆，要靠手腕靈活運動，不可「指活」；若以指運筆，就只能表現至「指力」，不能表現出「腕力」。

包氏論及「點畫細如絲髮皆須全身力到」，這個觀點揭示出用「力」的根源，應出盡一身之力，因其是一股內勁，由背到臂，由臂至肘，由肘到腕，再由腕到指，由指而到筆管，由筆管而到筆尖。但一般人不知執筆原則，易習慣以指運筆，

(116) 同註3，頁10。

只有「指力」，所以筆力最弱。若能知曉「指死」原則，「力」從腕出，則能提昇至「腕力」，「腕力」當然比「指力」強多了。

但「腕力」仍然不算是「一身之力」。包氏之前的清代書論家梁巘，更把「死指活腕」的「腕力」向上提昇到「肘宜活」的「肘力」。因為「腕活」要靠「指死不動」並「懸腕」以顯出「腕力」；要提昇至「肘力」，也是因為「肘活」要靠「腕死不動」並「懸肘」以顯出「肘力」。只是這些書論沒有明確說出而已。

「懸腕」與「懸肘」都是為了增添書法線條的筆力，符合「力」的審美標準，但是因為「懸肘」容易產生包氏所言「肘既虛懸，氣急手戰，不能成字」的缺點，初期學習書法時，宜從「懸腕」開始。而不論「懸肘」或「懸腕」，「指死不動」與「腕死不動」皆有助於提昇筆力，故「指腕皆不動」為正確的執筆原則。

有關手指握筆疏密的問題，包世臣引述小仲的執筆法。其中「食指須高鉤」，

51

所形成的「佈指欲其疏」，乃小仲個人的見解。經實驗食指過份高鉤，容易使小指、無名指掐在掌心，違反「掌虛」原則。所以國民小學教學指引也以「指實」為範例。綜觀歷代書論，也未曾出現手指疏佈的執筆方式。雖然自古書論多贊成「指實」，但也未能證明「指實」或「佈指欲其疏」，何者有助於寫出符合審美原則的字，所以「指實」或「佈指欲其疏」都不列入無爭議的執筆原則。

包世臣曾提到在王侍中《書訣》石刻本裡，有論及：「首務執筆，中控前衝，拇左食右，名禁後從。」這是以五指分佈筆管的前、後、左、右四面。「中控前衝，拇左食右，名禁後從」顯示出中指負責控制往前衝的力量，拇指在左，食指在右，無名指和小指跟隨在後，五指分佈管的四面，頗有加強包氏認為的「五指要疏佈」，但也未明確表示是「佈指欲其疏」。

張懷瓘由執筆時手指的位置談到「筆在指端」、「掌虛」的效果，而且直接解釋這種效果與「鮮活生氣」有關，所以「筆在指端」、「掌虛」符合「活」的線條審美基本原則。「筆在指端」在此解釋為「以指端執筆」，不是指「執筆位置」的高低。歷來書論也都贊成「筆在指端」、「掌虛」。

包世臣自言其執筆得自黃乙生（小仲）。他把小仲的「五指疏佈」執筆法類推為蘇東坡的「執筆無定法，要使虛而寬」。其「寬」字卻也辯證出「肘張」的執筆標準原則。

執筆要把握「虛而寬」的原則，其中「寬」字，歷代書論家更具體表明將腕

迴轉外拓，保持手臂姿勢如抱嬰兒般圓暢，即今之「肘張」，頗有助於用筆。

蘇東坡說：「把筆無定法，要使虛而寬。」是指執筆只要把握「虛而寬」的原則，其他的「直腕」、「腕豎」、「指齊」、「實指」……，都只是因人而異的方法，不必強加限定或排斥。初學者若是能夠先從標準執筆法著手，不僅符合「學貴慎始」的教育方式，也許可以少走一些冤枉路，早日達到預期的成果。

以手指轉筆，只為轉換筆鋒，故動作須極輕微，只能「轉」不宜「動」，手指若亂動，筆管必難保持直立，有違「管直」原則。所以，「指微轉筆」與「中鋒」皆屬於正確的執筆原則。

筆畫的外形分成兩種：即「圓筆」（外形的圓）、「方筆」。若是「方筆」，下筆時為求展現方形角度，筆鋒則未必在筆劃中，如此就須轉筆，使筆心在點畫中行進。除非都是寫篆書的「圓筆」（外形的圓），否則筆鋒無法「恆」在點畫中行，必須靠「轉筆」調整筆鋒方向。對於「轉筆」，歷代書論家多有述說。而且要配合用指尖執筆，如此當然比用指關節靈敏，也較易轉動筆鋒。

有關用力鬆緊的問題，包世臣認為「實指虛掌」正是「非緊握之說」。而古人所謂「實指虛掌」，包氏又認為是「五指皆貼管為實」。這樣的看法恐怕有疑惑，因為歷代書論中，從未見過「五指皆貼管為實」的說法，蓋實指乃是五指緊密相接，不要疏佈；而虛掌則是掌心空虛，使筆能夠環轉，所以祝嘉也以此對包氏提出反駁。

包世臣接著又提出握筆的用力程度與要領，他認為「名指用力，須與大指相當，則書未有不工」，此說法則未免誇大。而他又以為握筆不宜「太」緊，否則筆力不能注於毫端，會產生「拋筋露骨，枯而且弱」諸多弊病。祝嘉雖反駁此觀點，但祝嘉對於包氏「握之太緊」之「太」字卻未加注意，握筆本須稍緊，但用力太緊，則容易顫抖，甚至於乏力。而祝嘉認為「四指爭力」、「五指齊力」皆為使筆在各指力間取得平衡，如此可達到「管直」，兩者立論於此並不互相有抵觸。

自古書論對於執筆用力程度，呈現出一有趣變化。歷代執筆用力情形之變化，每每由於一個指標性的書論，而帶動一段時期的風潮。其中東晉衛瓘《筆陣圖》、唐朝徐浩《論書》、南宋姜夔《續書譜》、包慎伯《述書中》是重要指標，但終無定論。

但是吾人若是不執著於執筆的用力鬆緊，當可有另一方面的發現。也有部分書論並未提及執筆用力鬆緊，僅談及「用心不雜」，或以「心手不齊，意後筆前者敗」揭示出重點。強調能夠專一心志，始能意在筆前，心手雙齊，故執筆時也

自然稍緊。

有些書論家認為「筋皆反紐」乃因筆法失傳，後人在摸索中的故作懸虛與矯揉造作，違背手腕生理機能，反而製造書寫不便，是不可取的。但筆者認為並非完全是「不足為訓的」，因為這些各書論家的個人心得，如：「腕平」、「五指的筋反紐」、「掌豎」、「迴腕高懸」、「實指」、「五指分佈」……等，雖說頗有爭議，而且目前筆者又無法證明其可以寫出符合審美標準的筆畫，但是每個書法學習者各有不同的造化，若是想從標準執筆法外尋求新的體悟，也未嘗不可。

綜合以上所論，可歸結出初學者執筆的原則包括：

- 一、「管直」、「中鋒」、「指微轉筆」符合「圓」線條審美原則。
- 二、「指腕不動」符合「力」線條審美原則。
- 三、「筆在指端」、「掌虛」、「腕懸」(可以進階至「懸肘」)、「肘張」

53

符合「活」線條審美原則。

根據這些執筆的原則，除了與包世臣的「執筆」方法討論辯證外，也可以輔助說明包氏的「運筆」方式。



第四章 論運筆

上一章提及用筆包括「執筆」與「運筆」，且將「執筆」界定為：執筆等於指法，但大而論之，還要有掌、腕、肘、臂、肩、腰、甚至足的姿勢去配合。

用筆的重要性，歷來書論皆極為重視。如：王羲之《書論》說：「夫書貴平正安穩，先須用筆。」⁽¹⁾用筆既然重要，其要項「運筆」自然值得探究。本章「論運筆」為便於區分與「執筆」的差別及不使彼此篇幅差距太大，將「運筆」界定為筆毛與紙張接觸之情形。

中國人所說的運筆，如同西方人所謂的筆觸，有接觸的意思。例如小提琴音樂家，一拉起琴弦，便能發出好聽的音律，但是不懂技巧的人，總是拉不出悅耳的聲音。同樣的，懂得筆法的人，筆觸到紙，便能寫出好字，不懂筆法的，怎麼也寫不出好字，可見筆法有多麼重要。

趙孟頫在他題《王羲之蘭亭序十三跋》寫道：「書法以用筆為上，而結字亦須用工，蓋結字因時相傳，用筆千古不易。」⁽²⁾。而用筆包括執筆與運筆。上一章已討論過執筆，本章則就運筆加以探討。

包世臣談論的運筆，在此局限為筆毫與紙張接觸的情形，以便和其有關執筆的論述做出區別。其運筆論述散見於《藝舟雙楫》各篇章中，茲歸納為三方面：

(1) 華正人編：《歷代書法論文選》，台北，華正書局，民73年9月，頁26。

(2) 祝敏申編：《大學書法》，台北，丹青圖書，民75年，頁218。

「筆毛平鋪，四面圓足」，這是有關鋒開的問題；「始艮終乾」，這是有關下筆時筆鋒方向的問題；「筆筆斷而後起」，這是有關行筆停留的問題。

一、「筆毛平鋪，四面圓足」 - - 有關鋒開的問題

包世臣在其《述書上》表示：他的運筆方式是用吳育（山子）的方法，而且兼顧朱昂之（青立）的方式。他說：「運鋒用山子，而兼及青立。」⁽³⁾其中「筆毛平鋪，四面圓足」的理論，就是得自山子，山子認定包世臣的書法，專用筆的尖鋒直下，只有筆鋒相疊裹住，沒有借助筆鋒周圍的筆毫，所以難免有薄弱膽怯的毛病，改正的方法是：「使筆毫平鋪紙上，乃四面圓足」。其原文如下：

吾子書專用筆尖直下，以疊裹鋒，不假力於副毫，自以為藏鋒內轉，祇形薄怯。凡下筆須使筆毫平鋪紙上，乃四面圓足，此少溫篆法，書家真祕密語也。⁽⁴⁾

山子聲稱「筆毛平鋪，四面圓足」是採自李陽冰（少溫）的篆書筆意。包氏在《答熙載九問》曾經說明以中鋒運行的篆書筆意，加上「以毫平鋪紙上」才能表現出真書「圓勁滿足」、「駿發滿足」的美感。他說：

篆書之圓勁滿足，以鋒直行畫中也；分書之駿發滿足，以毫平鋪紙上也。真書能斂墨入毫，使鋒不側者，篆意也；能以鋒攝墨，使毫不裹者，分意也。有漲墨而篆意湮，有側筆而分意漓。⁽⁵⁾

此論道出楷（真）書要「斂墨入毫，使鋒不側者」，不要「側鋒」，是得自篆書的中鋒筆意。而且又必須「以毫平鋪紙上」，使得筆毫不會裹住，這是得自分書（八分）的筆意。

山子認為包世臣的書法有薄弱膽怯的毛病，乃是因為專用筆的尖鋒直下，只有筆鋒相疊裹住，沒有借助到筆鋒周圍的筆毫，所以難免有薄弱膽怯的毛病，改正的方法是：「使筆毫平鋪紙上，乃四面圓足」。

包氏自我評定「余書得自簡牘，頗傷婉麗」，有些類似山子對其指正「薄弱膽怯」的缺點。但是祝嘉卻不認同其「余書得自簡牘」，而是歸咎於包氏的執筆法「執筆不用指尖，就比較難於用力」。但祝氏又說他的字「婉弱」，失敗正在「筆

(3) 包世臣著，祝嘉疏證：《藝舟雙楫疏證》，台北，華正書局，民72年，頁10。

(4) 同註3。

(5) 同註3，頁72。

管隨著手指環轉，這樣運指寫，筆力就弱，功夫雖深，也無法挽救」。祝嘉在其《藝舟雙楫疏證》說：

這個執筆法，和一般人的執筆法差不多，不同的地方，是普通用名指上節的背面，從裡面拒筆使向外，而這個則是用名指指間的甲肉之間罷了，也就是同上面 述書上 所說的「食指須高鉤……小指貼名指外拒，如鵝之兩掌撥水者」相同。包氏精研書學，為碑學開山之祖，但執筆不用指尖，就比較難於用力，且說要筆管隨著手指環轉，這樣運指寫，筆力就弱，功夫雖深，也無法挽救。康氏《廣藝舟雙楫》說他的字「婉麗」，失敗正在運筆而不自知，卻說「余書得自簡牘，頗傷婉麗」，這是不對的。王羲之的「龍威虎震」，王獻之的「跳宕雄奇」，不都是簡牘嗎？這是智者千慮之失，恐誤後學，不可不急來糾正。⁽⁶⁾

包氏的執筆法「執筆不用指尖，就比較難於用力」，因違反「筆在指端」、「掌虛」的原則，可能導至「頗傷婉麗」、「薄弱膽怯」的缺點。祝嘉則歸咎於「筆管隨著手指環轉，這樣運指寫，筆力就弱，功夫雖深，也無法挽救」。「筆管隨著手指環轉」乃為保持中鋒，使筆劃產生「圓」之立體感，怎麼是「筆力就弱」的原因呢？但是若因「指轉筆」衍生成「以指運筆」，則筆力僅及於「指」，連「腕力」都不能發揮到，自然筆力就弱，就算「懸腕」或「懸肘」，也被「以指運筆」斷絕「腕力」或「肘力」的傳送。

包氏反省自己「余書得自簡牘，頗傷婉麗」乃有跡可尋，非隨便出口。此句寫於「壬戌秋」（28歲）後⁽⁷⁾，其 述書上 詳述其歷程：

乾隆己酉之歲，余年已十五。家無藏帖，習時俗應試書十年，下筆尚不能平直，以書拙聞於鄉里。族曾祖槐、植三，獨違世尚，學唐碑。余從問筆法，……遂仿其所圖提肘撥鐙之勢，肘既虛懸，氣急手戰，不能成字。……至甲寅（20歲）手乃漸定，而筆終稚鈍。迺學懷素草書 千文，欲以變其舊習，三年無所得，遂棄去。嘉慶己未冬（25歲），見邑人翟金蘭同甫作書而善之，記其筆勢……習兩月，書逼似同甫。明年春（26歲），從商邱陳懋本季馴假古帖十餘種，……以硬黃摹 蘭亭數十過，更以朱界九宮移其字。每日習四字，每字連書百數，轉鋒佈勢必盡合於本乃已。百日拓 蘭亭 字畢，……遂以「蘭亭」法求「畫

(6) 同註3，頁14。

(7) 同註3，頁5。

贊」、「洛神」，仿之又百日。……王戎秋（28歲）……余書得自簡牘，頗傷婉麗。⁽⁸⁾

由此看出，包氏說「余書得自簡牘，頗傷婉麗」之前，主要描「摹」的古帖為「蘭亭」、「畫贊」、「洛神」等小字簡牘，東晉衛鑠《筆陣圖》就提出：「初學先大書，不得從小。」⁽⁹⁾而且包氏提倡「指轉」，若無搭配「指腕皆不動」之原則，從小字著手，因為手部使用範圍也較為狹小，極易由「指轉」衍變成「指動」，再變成「指腕皆動」。包氏在《記兩棒師語》就對「使筆如舞滾龍」這樣明顯的「指腕皆動」動作，加以引證且又無辯駁。他說：「予因問諸城執筆之法，周曰『諸城作書，無論大小，其使筆如舞滾龍，左右盤辟，管隨指轉，轉之甚者，管或墜地。』」⁽¹⁰⁾可見包氏執筆，容易類同此法。

而祝嘉卻把「余書得自簡牘，頗傷婉麗」，簡單歸咎於「筆管隨著手指環轉，這樣運指寫，筆力就弱」，和包氏自省有極大出入。祝氏又說「王羲之的『龍威虎震』，王獻之的『跳宕雄奇』，不都是簡牘嗎？」，這更是犯了本末倒置的錯誤。王氏父子乃博取眾美，以成就「龍威虎震、跳宕雄奇」的簡牘作品，不同於包氏是從小字簡牘入門，故容易產生其所自省的「余書得自簡牘，頗傷婉麗」。

包氏引用小仲所言：運筆須「使筆毫平鋪紙上，乃四面圓足」，以補救其「薄弱膽怯」的缺點。此運筆法也為包氏所宗。歷代書論家如：王羲之、唐朝虞世南《筆髓論》、李世民《論書》亦持相同的看法，可見包氏的論點建立在傳統的基礎。

唐朝虞世南在《筆髓論》中舉王羲之所說：「每作一點畫，皆懸管掉之，令其鋒開，自然勁健矣。」⁽¹¹⁾其每作一筆畫，皆懸高筆管，有如掉下般的頓挫用筆，使得筆鋒散開，筆毫則平鋪紙上，則能夠運用到筆鋒周圍的副毫，此時的筆畫四面圓足，自然顯得勁健有力。

唐代李世民《論書》亦言：「豎筆直鋒則乾枯而露骨」。⁽¹²⁾如果把筆管豎高，只使用到直立的筆鋒部分，缺乏頓挫用筆，則筆畫線條因為著筆毫的部分有限，所以就會顯得乾枯，此時的筆畫四面也不能圓足而露骨。

山子認為包氏「書專用筆尖直下，以疊裹鋒，不假力於副毫，自以為藏鋒內

(8) 同註3，頁1-5。

(9) 同註1，頁20。

(10) 同註3，頁146。

(11) 同註1，頁102。

(12) 同註1，頁108。

轉，祇形薄怯」，唐代李世民早已說過「豎筆直鋒」則會有「乾枯而露骨」的缺失。山子又認定包世臣的書法，專用筆的尖鋒直下，只有筆鋒相疊裹住，沒有借助筆鋒周圍的筆毫，所以難免有薄弱膽怯的毛病，改正的方法是：「使筆毫平鋪紙上，乃四面圓足」。虞世南也說「每作一點畫，皆懸管掉之，令其鋒開」，如此運筆，則筆畫「自然勁健矣」。包氏能夠接受建言，確實反省，並且著書傳遞個人的經驗，在未有版稅觀念的清代，更突顯其無私的偉大胸襟。

二、「始艮終乾」 - - 有關下筆時筆鋒方向的問題

包世臣認為小仲「始艮終乾」之說，與山子「筆毫平鋪紙上」之法類同。其述書中 就說：

山子之法，以筆毫平鋪紙上，與小仲「始艮終乾」之說同，然非用仲瞿之法，則不能至此也，蓋筆向左迤後稍偃，是筆尖著紙即逆，而毫不得不平鋪紙上矣。⁽¹³⁾

雖然小仲「始艮終乾」之說，與山子「筆毫平鋪紙上」之法類同，但是必須使用王良士（仲瞿）的筆法，即為須要把筆管朝左後方稍微傾倒，

所謂「仲瞿之法」，述書上 有說：「丙子秋，... 悟秀水王良士仲瞿，言其內子金禮羸夢神授筆法：「管向左迤後稍偃，若指鼻准者，鋒乃得中。」⁽¹⁴⁾

「仲瞿之法」是其妻子託夢神仙傳授的筆法，把筆管朝左後方稍微傾倒，好像指向鼻頭，這樣的筆鋒可以保持中鋒。

包世臣更進一步闡釋「始艮終乾」，他說：

「始艮終乾」者，非指全字，乃一筆中自備八方也。後人作書，皆仰筆尖鋒，鋒尖處，「巽」也。筆仰則鋒在畫之陽，其陰不過副毫濡墨以成畫形，故至「坤」則鋒止，佳者僅能完一面耳，惟管定而鋒轉，則逆入平出畫之，八面無非毫力所達，乃後積畫成字，聚字成篇，過庭有言：「一筆成一字之規，一字乃通篇之準」者，謂此也。蓋人之腕，本側倚於几，任其勢則筆端仰左而成尖鋒。鋒既尖，則墨之所到，多筆鋒所未到，是過庭所譏「任筆為體，聚墨成形」者也，以上所述，凡皆以求墨之不溢

(13) 同註 1，頁 17。

(14) 同註 1，頁 8 - 9。

出於筆也。⁽¹⁵⁾

此言論及「後人作書，皆仰筆尖鋒，鋒尖處，巽也」，後人寫書法時，其下筆的筆鋒斜向左上方，筆鋒方向朝「巽」的方位，即西北方。⁽¹⁶⁾因此是順鋒未能逆鋒，導致「鋒既尖，則墨之所到，多筆鋒所未到」，「筆仰則鋒在畫之陽，其陰不過副毫濡墨以成畫形，故至坤則鋒止，佳者僅能完一面耳」，因為筆鋒不能逆藏在筆畫中央，筆鋒又斜向左上方，所以筆鋒所到達的這一面外圍較圓滿完整，筆鋒未到的另一面，其筆墨則只是周圍副毫染濕，所以就顯得破損不完整。所以須要「管定而鋒轉，則逆入平出畫之，八面無非毫力所達」，逆鋒入筆，以「指微轉管」的原則，調整筆鋒，使其隨時處於筆劃中心，形成「中鋒」。而開始「逆入」之方向，即「始艮終乾」，逆鋒入筆之筆鋒方向為（艮）西南方，收筆時筆鋒方向為（乾）東南方⁽¹⁷⁾。至於「平出」則同出於上一節所言「筆毛平鋪」則筆墨「四面圓足」。

所以使用逆入平出的筆法，則筆墨八面都是毫力所達，孫過庭《書譜》有言：「一筆成一字之規，一字乃通篇之準」。每一筆劃都是形成一字、一篇作品的基礎，而且人的手腕，本來斜靠在桌几，隨意執筆則筆鋒斜向左上方而形成露鋒，因此不易藏鋒，「則墨之所到，多筆鋒所未到」，這就是過庭所譏：隨意執筆，不能藏鋒，「則墨之所到，多筆鋒所未到」，如此則不易展現筆力。但藏鋒雖然使得筆墨八面都是毫力所達，但卻要具備熟稔的運筆技巧，才可使筆墨能被筆力控制而不會溢出形成「漲墨」。

包氏又以石刻的書法與「始艮終乾」相較，他比喻「紙尤（猶）石也，筆尤（猶）鑽也，指如槌也」，石工鑄字，筆畫朝右寫的，其鑽錐必向左。以此類推「畫下行者，管轉向上；畫上行者，管轉向下；畫左行者，管轉向右」，他說：

石工鑄字，畫右行者，其錐必向左，驗而類之，則紙尤石也，筆尤鑽也，指如槌也，是故仲瞿之法，足以盡側勒策三勢之妙，而努 掠 啄 五勢、入鋒之始，皆宜用之，鋒既著紙，即宜轉換，於畫下行者，管轉向上；畫上行者，管轉向下；畫左行者，管轉向右；是以指得勢而鋒得力，惟小正書畫形既促，未及換筆而畫已成，非至精熟，難期合法，故自柳少師後，遂無復能工此藝者也。⁽¹⁸⁾

(15) 同註 1，頁 19。

(16) 孫振聲編著：《白話易經》，台北，星光出版社，民 75 年 10 月五版，頁 555。

(17) 同註 16。

(18) 同註 3，頁 18。

此言「管轉方向」，須與「畫行方向」相反，即筆管傾倒方向和筆畫運行方向不同。惟有小字楷書，筆畫形狀短促，未及更換筆管方向而筆畫就已經完成，若非筆法極度精熟，很難完成。包氏認為自柳公權（少師）後，就無人能工此藝。此法容易形成「逆鋒」，如此則「指得勢而鋒得力」，因為此時筆鋒與紙相逆，磨擦力較大，故運筆亦較慢。南宋姜夔《續書譜》說：

遲以取妍，速以取勁。必先能速，然後為遲。若素不能速而專事遲，則無神氣；若專務速，又多失勢。⁽¹⁹⁾

此論及「若專務速，又多失勢」，運筆太快，容易失去氣勢，而包氏筆管傾倒方向和筆畫運行方向相反，如此運筆因較慢，故能「指得勢而鋒得力」。

此法乍看來似乎有違「管直」原則，然而運筆時，若未經訓練，初學者筆管傾倒方向和筆畫運行方向極易相同。就教學方式而言，此論多帶有「矯正」的意味。

唐朝韓方明《授筆要說》就說明「筆管傾倒方向和筆畫運行方向逆勢」之功效為「澀」，他說：

夫執筆在乎便穩，用筆在乎輕便，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。故每點畫須依筆法，然始稱書，乃同古人之跡，所為合於作者也。⁽²⁰⁾

此言「藏鋒」即用筆之「澀」，要能逆筆運行，成為「逆勢」，才能產生「險勁之狀」。也就是說行筆避免太流暢，以免成為虛浮空滑，因浮滑就是庸俗不高雅。

包氏所使用山子之法「筆毫平鋪」，若要能產生「四面圓足」，就必須配合小仲之說「始艮終乾」，搭配仲瞿之法「管向左迤後稍偃」，即筆尖著紙即成逆鋒，如此運筆，方能「藏鋒」、「逆勢」，產生「澀進」、「險勁之狀」的美感。

三、「筆筆斷而後起」 - - 有關行筆停留的問題

包氏在《述書上》道出其四十二歲時，被朱青立指出的缺點，他說：「丙子秋，悟武進朱昂之青立，其言曰：『作書須筆筆斷而後起，吾子書環轉處頗無斷

(19) 同註 1，頁 364。

(20) 同註 1，頁 263。

勢。』」⁽²¹⁾

青立論運筆，須筆筆斷而後起，若字之環轉處未能停留、稍遲，則無斷絕之勢，此為包氏的缺失。王羲之《書論》首先提出「遲」的重要，原文是：「每書欲十遲五急，十曲五直，十藏五出，十起五伏，方可謂書。若直筆急牽裹，此暫視似書，久味無力。」⁽²²⁾假使「直筆急牽裹，此暫視似書，久味無力」，表示運筆太急，弊病即是「久味無力」。其《筆勢論十二章》又補充強調：「放縱宜存氣力，視筆取勢」。⁽²³⁾皆強調行筆宜存氣力，不可太急促。

既然運筆太急速有其缺點，但為何不可一味取「遲」呢？姜夔《續書譜》做出說明：「遲以取妍，速以取勁。先必能速，然後為遲。若素不能速而專事遲，則無神氣；若專務速，又多失勢。」⁽²⁴⁾而且是「先必能速，然後為遲」，可見「遲以取妍」的難度層次比「速以取勁」的層次為高。

祝嘉亦贊同此筆法，且提出「中筆必斷，外墨必連」，要有不見停留的痕跡才好，他說：

這就是行處皆留的說法，和「澀」字相近，《廣藝舟雙楫》說：「白駒骨之體，轉折點畫，皆以數筆成一筆」，也是這個道理。又說：「凡書貴有新意妙理，以方作秦分、以圓作漢分，以章程作草，筆筆皆留，以飛動作楷、筆筆皆舞，未有不工者也。」又說：「張裕釗其書高古渾穆，點畫轉折，皆絕痕跡」，又說：「其落墨運筆，中筆必折，外墨必連，轉必提頓，以方為圓，落必含蓄，以圓為方。故為銳筆而實留，故為漲墨而實結。」，這樣，則不但轉折處有停留，畫的中截也多停留，而以不見停留的痕跡為最好。近人清道人書，認識到停留的道理，而未能泯沒其痕跡，筆筆曲折若蚯蚓，謬種流傳，後來的人，只學其曲折而不知有停頓，真是無心而流毒於後世了。環轉處應該斷而不斷，是不對的，斷是筆的停留，不是真斷，所以說「中筆必斷，外墨必連」要「不見停留的痕跡才好。

⁽²⁵⁾

祝氏以「筆筆斷而後起」，即「行處皆留」之說，和「澀」字相近，又以「不見停留的痕跡為最好」，申辯闡釋，頗為詳盡。包氏又以「無轉不折」說明：

(21) 同註3，頁8。

(22) 同註1，頁27。

(23) 同註1，頁30。

(24) 同註3，頁9。

(25) 同註61，頁9。

青立之所謂筆必斷而後起者，即「無轉不折」之說也。蓋行草之筆多環轉，若信筆為之，則轉卸多則扁鋒故須暗中取勢，換轉筆心也。小仲所以憾未能盡側者，謂筆鋒平鋪，則畫滿如側，非尚真側也。漢人分法，無不平滿，中郎見刷牆堊痕而作飛白，以堊帚鋒平刷痕滿足，因悟書勢，此可意推矣。古碑皆直牆平底，當時工匠知書，用刀必正下以傳筆法，後世書學既湮，石工皆用刀尖斜入，雖有晉唐真跡，一經上石，悉成尖鋒，今人不復可見「始艮終乾」之妙，故欲見古人面目，斷不可舍斷碑而求彙帖已。⁽²⁶⁾

「筆必斷而後起」即「無轉不折」，是因其非信筆隨意而為，且須暗中取勢，換轉筆心，符合「指微轉管」原則。而行草之筆多環轉，轉環處若能做到「筆必斷而後起」，能夠稍停頓以轉鋒，則運筆如同「折筆」，所以是「無轉不折」。

包氏在其述書中又說：

余見六朝碑拓，行處皆留，留處皆行，凡橫直平過之處，行處也，古人必逐步頓挫，不使率然徑去，是行處皆留也。轉折挑剔之處，留處也；古人必提鋒暗轉，不可擲筆使墨旁出，是留處皆行也。⁽²⁷⁾

可知「筆筆斷而後起」即「行處皆留」又「留處皆行」。包氏認為古人必逐步頓挫，不會率然滑去，若筆筆斷而後起，是為「行處皆留」而轉折挑剔之處，本是留處，古人則必提鋒暗轉，不可用力擲筆，使墨旁出形成漲墨，此為「留處皆行」。其論運筆，詳盡清楚，又極精鍊。

姜夔《續書譜》中就能夠深究此理，他說：

翟伯壽問於米老曰：「書法當何如？」米老曰：「無垂不縮，無往不收。」此必至精至熟，然後能之。古之遺墨，得其一點一畫，皆昭然絕異者，以其用筆精妙故也。大令以來用筆失，一字之間，長短相補，斜正相拄，肥瘦相混，求妍媚於成體之後，至於今尤甚焉。⁽²⁸⁾

此論及「無垂不縮，無往不收」，誠如其言「必至精至熟，然後能之」。此法如同包氏「筆筆斷而後起」，須行處皆留，又必逐步頓挫；不使率然滑去，又不能使墨旁出形成漲墨。觀古時遺墨，就算一點一畫，皆高超絕異，蓋其用筆精妙使然。實際操作，若非經年累月勤練不懈，

(26) 同註 3，頁 20。

(27) 同註 3，頁 21。

(28) 同註 1，頁 357。

實難及之。

包氏於其 述書中 又說：「余為申之，以 刁遵志 足繼太傅」⁽²⁹⁾ 包氏看出 刁遵志 之「曲」，適足以繼承鍾繇。「筆筆斷而後起」，須行處皆留，且又逐步頓挫，正是對於「曲」之極佳剖析。

包氏在 答熙載九問 曾以趙孟頫為例論及：

吳興書筆，專用平順，一點一畫、一字一行，排次頂接而成。古帖字體，大小頗有相逕庭者，如老翁攜幼孫行，長短參差，而情意真摯，痛癢相關。吳興書則如市人入隘巷，魚貫徐行，而爭先競後之色，人人見面，安能使上下左右空白有字哉？其所以盛行數百年者，徒以便經生胥史故耳。然竟不能廢者，以其筆雖平順，而來去出入處，皆有曲折停蓄；其後學吳興者，雖極似而曲折停蓄不存，惟求勻淨，是以一時雖為經生胥史所宗尚，不旋踵而煙銷火滅也。⁽³⁰⁾

此言趙孟頫專用平順，一點一畫、一字一行，排次頂接而成，不能夠大小有別、長短參差。然而其所以能盛行數百年，因其來去出入處皆有曲折停蓄，正是世俗所易忽略處，而為包氏所獨鍾。但包氏仍認為趙孟頫還不夠「曲」，他說：

曾憶相人書有曰：「眉要曲兮不直，曲直愚人不得知。」曲直之說至顯，而以愚人不知，則其理正通於書，故米、趙之書，雖使轉處，其筆皆直。而山陰偽跡，多出兩家，非明於曲直之故，惡能一目辨晰哉！秦、漢、六朝傳碑不甚磨泐者，皆具此意。⁽³¹⁾

包氏認為曲直之說至為明顯，祇有愚人不知。米芾、趙孟頫的書法，雖是在轉折的地方，其筆劃仍較王羲之為直。王羲之（山陰）偽跡多出此兩人，若非明白「曲、直」的道理，則很難予以辨識。而年代更久遠的秦、漢、六朝傳碑，皆具備此「曲」意。

包氏又於 答三子問 論「曲」：

書道之妙在性情，能在形質。然性情得於心而難名，行質當於目而有據，故擬與察，皆形質中事也。古帖之異於後人者，在善用曲。「閣本」所載張華、王導、庾亮、王虞諸書，其行畫無有一黍米許而不曲者，右軍已為稍直，子敬又加甚焉。至永師則非使轉處不復見用曲之妙矣。嘗謂人

(29) 同註 3，頁 21。

(30) 同註 3，頁 81 - 82。

(31) 同註 3，頁 87。

之一身曾無分寸平直處。大山之麓，多直出，然步之，則措足皆曲。若積土為峰巒，雖略具起伏之狀，而其氣皆直，為川者必使之曲，而循岸終見其直。若天成之長江大河，一望數百里，瞭之如弦，然揚帆中流，曾不見有直波。⁽³²⁾

王羲之（右軍）其筆畫已是稍直，其兒子王獻之（子敬）就更直了。之前張華、王導、庾亮、王虞諸位的書法，其筆畫甚至於沒有一點點地方是不曲的，這是古帖異於後人的優點。包氏又以山川江河為例，得證乍看似直，細察乃知其「曲」意；遠望似「曲」，近觀卻又見其「直」意。可引申為「直中有曲」、「曲裡帶直」的寓意。難怪王羲之《書論》會說：「每書欲十遲五急，十曲五直」。⁽³³⁾

包氏又於《歷下筆譚》論及「筆筆斷而後起」如同「疾澀」，運筆既「沉著」又「痛快」。他說：

北朝人書，落筆峻而結體莊和，行墨澀而取勢排宕；萬毫齊力故能峻，五指齊力故能澀。分隸相通之故，原不關乎跡象，長史之觀於擔夫爭道，東坡之喻以上水撐船，皆悟到此間也。⁽³⁴⁾

張旭（長史）觀看到「擔夫爭道」，而瞭解到用筆要像挑重物般「沉著」，又必須爭取時間行進的「痛快」。蘇東坡行筆澀進似「上水撐船」，必逐步頓挫，不使率然滑去。此乃如同包氏所謂「筆筆斷而後起」，即行處須疾峻澀進，其中須要沉著頓挫。

包氏於《歷下筆譚》又提及呈現「筆筆斷而後起」之高妙方法在於「中截之所以豐而不怯、實而不空」，他說：

用筆之法，見於畫之兩端，而古人雄厚恣肆，令人斷不可企及者，則在畫之中截，蓋兩端操縱之故，尚有跡象可尋，其中截之所以豐而不怯，實而不空者，非骨勢洞達，不能倖致。更有以兩端雄肆而彌使中截空怯者。試取古帖橫直畫，蒙其兩端，而玩其中截，則人人共見矣。中實之妙，武德以後，遂難言之。⁽³⁵⁾

此論揭示用筆的方法，易見於筆畫之兩端，而古人雄厚恣肆之筆力，最令人斷難以企及者，則在筆畫的「中截」。蓋兩端因起筆、收筆操縱之故，尚有跡象可察；而「中截」若要實而不空者，蓋非筆力驚絕，實不易達成。

(32) 同上註。

(33) 同註 1，頁 27。

(34) 同註 1，頁 40。

(35) 同註 1，頁 41。

包氏又於其「國朝書品」分等級為九品，最高是「平和簡淨，適麗天成，曰神品」，神品僅一人，鄧石如的隸書及篆書。⁽³⁶⁾其如何達到？包氏於「歷下筆譚」說：

近人鄧石如書，中截無不圓滿適麗，其次劉文清中截近左處，亦能潔淨充足，此外則並未夢見古今書訣，俱未及此，惟思白有筆畫中須直、不得輕易偏軟之說，雖非道出真際，知識固自不同。其跋杜牧之「張好好詩」云：「大有六朝風韻」者，蓋亦賞其中截有豐實處在也。⁽³⁷⁾

此論闡釋「中截有豐實處」，頗有創見，古今書論俱未談及。而引證董其昌（思白）在跋杜牧「張好好詩」所說的「大有六朝風韻」，亦能欣賞到「其中截有豐實處」的優點。

四、小結

「用筆」的方法在本文雖說有「執筆」與「運筆」之分，然而這兩者之間卻又是須要相互補助，不能獨立運作。包世臣的論述，更是要把「執筆」方式與「運筆」方法結合，才能相得益彰。

他認為小仲「始艮終乾」，與山子「筆毫平鋪紙上」的「運筆」方法類同，但是必須使用王良士（仲瞿）的「執筆」方式（即為須要把筆管朝左後方稍微傾倒），否則不能達成「始艮終乾」、「筆毫平鋪紙上」所產生的美感效果。

「筆毛平鋪，四面圓足」的理論，就是得自山子，山子認定包世臣的書法，專用筆的尖鋒直下，只有筆鋒相疊裹住，沒有借助筆鋒周圍的筆毫，所以難免有薄弱膽怯的毛病，改正的方法是：「使筆毫平鋪紙上，乃四面圓足」。包氏亦曾經說明以中鋒運行的篆書筆意，加上「以毫平鋪紙上」才能表現出真書「圓勁滿足」、「駿發滿足」的美感。

包氏自我評定「余書得自簡牘，頗傷婉麗」，有些類似山子對其指正「薄弱膽怯」的缺點。但是祝嘉卻是歸咎於包氏的執筆法「執筆不用指尖，就比較難於用力」，失敗正在「筆管隨著手指環轉，這樣運指寫，筆力就弱，功夫雖深，也無法挽救」。

但是包氏的執筆法「筆管隨著手指環轉」乃為保持中鋒，使筆劃產生「圓」之立體感。假若因為「指轉筆」衍生成「以指運筆」，則筆力僅及於「指」，連「腕

(36) 同註 1，頁 63。

(37) 同註 1，頁 41。

力」都不能發揮到，自然筆力就弱。

包氏反省自己「余書得自簡牘，頗傷婉麗」乃有跡可尋，非隨便出口。細察其學書過程，可以看出。包氏說「余書得自簡牘，頗傷婉麗」之前，主要描「摹」小字簡牘，衛鑠就提出：「初學先大書，不得從小。」而且包氏提倡「指轉」，若無搭配「指腕皆不動」之原則，冒然從小字著手，極易由「指轉」衍變成「指動」，再變成「指腕皆動」。包氏在對「使筆如舞滾龍」這樣明顯的「指腕皆動」動作並無辯駁。可見包氏執筆，容易類同此法。

包氏引用小仲所言：運筆須「使筆毫平鋪紙上，乃四面圓足」，以補救其「薄弱膽怯」的缺點。歷代書論亦持相同的看法。每作一筆畫，皆懸高筆管，有如掉下般的頓挫用筆，使得筆鋒散開，筆毫則平鋪紙上，則能夠運用到筆鋒周圍的副毫，此時的筆畫四面圓足，自然顯得勁健有力。若是只使用到筆鋒部分，缺乏頓挫用筆，則筆畫線條因為著筆毫的部分有限，就會顯得乾枯，此時的筆畫四面也不能圓足。

包世臣闡釋小仲下筆筆鋒「始艮終乾」，以改正後人「始巽終坤」。南宋後

的人寫書法時，其下筆的筆鋒斜向左上方，筆鋒方向朝「巽」的方位，即西北（左上）方。因此是順鋒未能逆鋒，導致「鋒既尖，則墨之所到，多筆鋒所未到」。因為筆鋒不能逆藏在筆畫中央，筆鋒又斜向左上方，所以筆鋒所到達的這一面外圍較圓滿完整，筆鋒未到的另一面，其筆墨則只是周圍副毫染濕，就顯得破損不完整。所以須要逆鋒入筆，以「指微轉管」的原則，調整筆鋒，使其隨時處於筆劃中心，形成「中鋒」。而開始「逆入」之方向，即「始艮終乾」，逆鋒入筆之筆鋒方向為（艮）西南方，收筆時筆鋒方向為（乾）東南方。

包氏又以石刻的書法與「始艮終乾」相較，他比喻「紙尤（猶）石也，筆尤（猶）鑽也，指如槌也」，石工鐫字，筆畫朝右寫的，其鑽錐必向左。以此類推「畫下行者，管轉向上；畫上行者，管轉向下；畫左行者，管轉向右」。此言「管轉方向」，須與「畫行方向」相反，即筆管傾倒方向和筆畫運行方向不同，此觀點是上一章所論「使筆如舞滾龍，左右盤辟」觀點的延伸。惟其補充小字楷書，筆畫形狀短促，未及更換筆管方向而筆畫就已經完成，若非筆法極度精熟，很難完成。包氏認為自柳公權（少師）後，就無人能工此藝。

包氏道出其被朱青立指出的缺點是「吾子書環轉處頗無斷勢」。青立論運筆，須筆筆斷而後起，字之環轉處能停留、稍遲，形成斷絕之勢。運筆太急，弊病即是「久味無力」。但也不可一味取「遲」，若專務運筆遲滯，則會失去筆力氣勢。

包氏說明「筆必斷而後起」即「無轉不折」。祝嘉表示贊同且補充「中筆必斷，外墨必連」，要有不見停留的痕跡才好。因為「筆必斷而後起」非信筆隨意而為，若露出痕跡則顯得不夠潔淨。而且須暗中取勢，換轉筆心，因行草之筆多環轉，轉環處若能做到「筆必斷而後起」，能夠稍停頓以轉鋒，則運筆如同「折筆」，所以是「無轉不折」。

包氏又說「筆筆斷而後起」即「行處皆留」又「留處皆行」。他認為古人必逐步頓挫，不會率然滑去，若筆筆斷而後起，是為「行處皆留」。而轉折挑剔之處，本是留處，古人則必提鋒暗轉，不可用力擱筆，使墨旁出形成漲墨，此為「留處皆行」。

包氏看出 刁遵志 之「曲」，適足以繼承鍾繇。「筆筆斷而後起」，須行處皆留，且又逐步頓挫，正是對於「曲」之極佳剖析。又認為趙孟頫所以能盛行數百年，因其來去出入處皆有曲折停蓄，正是世俗所易忽略處。但包氏仍認為趙孟頫還不夠「曲」，米芾、趙孟頫的書法，雖是在轉折的地方，其筆劃仍較王

羲之為直。王羲之偽跡多出此兩人，若非明白「曲、直」的道理，則很難予以辨識。而年代更久遠的秦、漢、六朝傳碑，皆能具備此「曲」意。

包氏論王羲之其筆畫已是稍直，其兒子王獻之就更直了。之前張華、王導、庾亮、王廙諸位的書法，其筆畫甚至於沒有一點點地方是不曲的，這是古帖異於後人的優點。包氏又以山川江河為例，得證乍看似直，細察乃知其「曲」意；遠望似「曲」，近觀卻又見其「直」。可引申為「直中有曲」，「曲裡帶直」的寓意。難怪王羲之會說：「每書欲十遲五急，十曲五直」。

包氏又提及呈現「筆筆斷而後起」之高妙方法在於「中截之所以豐而不怯、實而不空」。揭示用筆的方法，易見於筆畫之兩端，而古人雄厚恣肆之筆力，最令人斷難以企及者，則在筆畫的「中截」。蓋兩端因起筆、收筆操縱之故，尚有跡象可察；而「中截」若要實而不空者，蓋非筆力驚絕，實不易達成。

第五章 論基本筆法

包氏於其《述書下》裡特重基本筆法，且以「永」字八法為主，他說：

書藝始於指法，終於行間，前二篇已詳論之。然聚字成篇，積畫成字，故畫有八法。唐韓方明謂八法起於隸字之始，傳於崔子玉，歷鍾、王以至永禪師者，古今學書之機括也。隸字即今真書。八法者：點為側，平橫為勒，直為努，鉤為 ，仰橫為策，長撇為掠，短撇為啄，捺為 也。以「永」字八畫而備八勢，故用為式。唐以後多申明八法之書，然詳言者，或不得其要領；約言之，又不欲盡泄其祕，余故顯言之。⁽¹⁾

基本筆畫有八法，據唐韓方明聲稱，此八法起於隸字，當時把真書（楷書）稱為隸書。此八法起於東漢崔瑗（子玉），經歷鍾繇、王羲之以至智永禪師，為古今相傳的重要筆法。唐朝張懷瓘於其《玉堂禁經》說：

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。……八法起於隸字之始，後漢崔子玉，歷鍾、王已下，傳授所用八體該於萬字。

(1) 包世臣著，祝嘉疏證：《藝舟雙楫疏證》，台北，華正書局，民72年，頁22。

墨道最不可遽明，又先達八法之外，更相五勢以備制度。⁽²⁾

可見「永」字八法起於東漢，為真書之基本筆法，歷代相傳不絕。此八法(一)側法、(二)勒法、(三)努法、(四) 法、(五)策法、(六)掠法、(七)啄法、(八) 法。以「永」字備八法，為學習者所效尤，但是唐朝以後申明八法的書籍，有的不得其要領，有的多所保留不想盡泄其秘，所以包氏彰顯此論，以明後世。

一、側法

「側」就是點，為一切筆法的根本，可以延伸至任何筆畫。包氏於 述書下論側法說：「夫作點勢，在篆皆圓筆，在分皆平筆，既變為隸，圓平之筆，體勢不相入，故示其法曰側也。」⁽³⁾此言點稱為側，蓋由於篆書、隸書(古時稱分書)，有圓筆、平筆之分，演變為楷書(古時稱隸書)，圓筆、平筆的體勢不能相合，所以楷書的點非圓筆，也不是平筆。這個觀點與歷代書論有明顯不同。如：

東晉衛瓘 筆陣圖 從比喻實物角度論「點」，他說：「如高鋒墜石，嗒嗒然實如崩也。」⁽⁴⁾同王羲之 題衛夫人(筆陣圖)後 中：「每作一點，如高峰墜石。」⁽⁵⁾唐太宗李世民 筆法訣 亦曰：「為點必收，貴緊而重。」⁽⁶⁾以上皆明白顯示，應該寫出圓渾厚實的「點」，有如高峰墜石般的「緊而重」，此亦符合「圓」的審美原則。

唐太宗李世民 筆法訣 又補充說：「夫點要作稜角，忌於圓平，貴於通變。」⁽⁷⁾「點」的寫法，不僅行筆要三過折法「作稜角」，更不能寫成圓平無角度。而李世民也首先提出「點」的形式不必拘限，要能夠「貴於通變」。南宋姜夔《續書譜》言及「點」為字之精神所在，有向式也有背式，全隨字體變化而異動其形狀，有延伸李世民的「貴於通變」，他說：「點者，字之眉目，全藉顧盼精神，有向有背，隨字異形。」⁽⁸⁾

元代陳繹曾 翰林要訣 言：「側、：點之變無窮，皆帶側勢蹲之，首尾相

(2) 華正人編：《歷代書法論文選》，台北，華正書局，民73年9月，頁199。

(3) 同註1，頁23。

(4) 同註1，頁20。

(5) 同註1，頁25。

(6) 同註1，頁106。

(7) 同上註。

(8) 同註1，頁356。

顧，自成三過筆。有偃、仰、向、背、飛、伏、立等勢，柳葉、鼠矢、蹲鴟、栗子等形。」⁽⁹⁾陳氏認為「點」是帶側勢入筆，筆鋒蹲勢，起筆與收筆相互環顧，自然具備三過折筆法，且變化無窮，擁有多樣造形，如「偃、仰、向、背、飛、伏、立等勢，柳葉、鼠矢、蹲鴟、栗子等形」。因為運筆要藏鋒，所以自「點」的中間起筆，而收筆又從「點」的中間回鋒。

明代張紳《書法三昧》以「蹲鴟之勢」做為比喻，他說：「點之祖，蹲鴟之勢，三過側法也，起自中而未鋒自中去，點有尖禿斜正，隨字勢而用之。」⁽¹⁰⁾張氏揭示出「點」有「尖禿斜正」各式各樣形狀，隨著字的體勢變化而使用，比喻頗為貼切。

祝嘉《藝舟雙楫疏證》補充道，在紙上不一定要有三折，在空中搖也是可以。他說：

原本寫點的姿勢，在篆書上都是用平筆，既變為楷書，篆隸圓方之筆法，不能並用，所以叫做「側」，也可以用來說明其用筆的方法，不是側向左，就是側向右，它也是一筆三折的，從下起向上，又向上收，不過在紙上不一定要有三折，在空中搖也是可以的。⁽¹¹⁾

包氏以點為側，其認為是方圓體勢不相入，似乎未詳言側之筆法，但祝氏補充道「點不是側向左，就是側向右」，頗能舉包氏所未發。

明朝張紳在其《法書通釋》中對「側」的闡釋最為明確，他說：

側者點也，而謂之側者，側下筆使筆鋒右顧，審其勢而側之故名。若止言點，則不名顧右，無蹲鋒向背之勢矣，其法作點：向左以中指斜頓，向右以大指齊頓作報答，便以中指挫鋒，須收鋒在內，所謂三過筆也。⁽¹²⁾

張氏此言頗為詳盡明白，可作「點」為「側」的解釋，因點不能直立亦不能橫臥，必須側立。而唐太宗李世民《筆法訣》言：「側不得平其筆。」⁽¹³⁾、唐朝張懷瓘《玉堂禁經》言：「側不得平其筆。」⁽¹⁴⁾、明朝周之土《游鶴堂墨藪》言：「側不貴臥」⁽¹⁵⁾，也都有相同的看法，咸認為臥筆、平筆皆易失其筆力。朱履貞《書學捷要》更詳述道：

(9) 同註 1，頁 453。

(10) 馮武編：《書法正傳》，台北，商務印書館，民 45 年，冊一頁 22。

(11) 同註 1，頁 23。

(12) 張紳撰：《法書通釋》，收在《明人書學論著》，台北，世界書局，民 60 年，卷上頁 2。

(13) 同註 2，頁 106。

(14) 同註 2，頁 199。

(15) 周之土撰：《游鶴堂墨藪》 故宮博物院藏，明萬曆間刻本，卷上頁 25。

點名側者，點無正出也，點有尖禿俯仰，三角四角，各隨字勢用之，故云：側不得平其筆，點之落筆須沉緊、能稜側、蹲鴟、墜石，喻其筆勢也。⁽¹⁶⁾朱氏以「點」是不會端正的出現，所以謂為「側」，適可補充包氏所言的不足。

二、勒法

橫畫稱為「勒」，其筆畫必須收鋒。東晉衛瓘《筆陣圖》提出橫畫有如陣雲，其實體具備立體之形，他說：「一如千里陣雲，隱隱然其實有形」⁽¹⁷⁾王羲之《題衛夫人（筆陣圖）後》亦言：「每作一橫畫，如列陣之排雲。」⁽¹⁸⁾

包氏論勒法，則從實際運筆情況立論，他於《述書下》說：

平橫為勒者，言作平橫，必勒其筆，逆鋒落紙，卷毫右行，緩去急迴。蓋「勒」字之義，強抑力制，愈收愈緊。又分書橫畫，多不收鋒，云「勒」者，示畫之必收也。後人為橫畫，順筆平過，失其法矣。⁽¹⁹⁾

此言平橫的運筆必須像勒住其筆毫，以逆鋒入筆，緩慢的澀筆前進卻又要收筆急速勒迴。勒字本有收筆強制收緊的意味，因為楷書出現前的隸書（分書），其橫畫多不收鋒，楷書的橫畫既然稱為「勒」，表示必定要收鋒。後人寫橫畫不知須要「逆鋒落紙」節節用力，其筆鋒若平順輕率滑過，就失去筆法。歷代書論如：唐太宗李世民、清代朱履貞，同包氏指行筆須能「緩進」。元代劉有定則提到同包氏「緩去急迴」的看法。

唐太宗李世民在其《筆法訣》中說：「為畫必勒，貴澀而遲。」⁽²⁰⁾強調橫畫須要「逆鋒落紙」節節澀進有力，其筆畫就不會快速輕率滑過。清代朱履貞《書學捷要》亦曰：「勒：橫畫之長者，如馬之馳騁，須勒以制之，此緩緩藏機之意也。」⁽²¹⁾朱氏談到橫劃，猶如馬之快速馳騁，但須「勒」筆以箝制它。兩者同包氏指行筆須能緩緩澀筆行進的意思。

元代劉有定在《衍極》注中，他說：「勒筆者，鱗筆右行為遲澀，回筆左勒

(16) 朱履貞撰：《書學捷要》，收在《清人書學論著》，台北，世界書局，民60年，頁2。

(17) 同註2，頁20。

(18) 同註2，頁25。

(19) 同註1，頁23。

(20) 同註2，頁106。

(21) 同註16，頁3。

是峻疾。」⁽²²⁾此言橫畫須用逆鋒（鱗筆），運筆右行宜「遲澀」，回筆往左收鋒有如勒馬般「峻疾」，同包氏行筆緩進收筆急迴的見解。

而唐太宗李世民、唐朝張懷瓘、明朝張紳也有提出近似的看法。如：唐太宗李世民在其《筆法訣》中說：「勒不得臥其筆，須筆鋒先行。」⁽²³⁾唐太宗認為須令筆鋒先行，不能橫臥筆毫用筆腹拖沓，以免失力。唐朝張懷瓘亦於《玉堂禁經》說：「勒不得臥其筆」。⁽²⁴⁾明朝張紳《書法三昧》亦云：「橫畫須直入筆鋒」。⁽²⁵⁾若寫橫畫時筆尖橫平伸向左，筆毫右按，筆鋒平「臥」下去，則行筆太過平順，筆劃亦顯得浮滑。所以必須藏鋒，以直立的筆鋒入筆澀進。皆類似包氏所謂「順筆平過，失其法矣」。

然而也有書論是明顯不同於包氏，可以補充其所不足。如：唐朝張懷瓘強調起筆收筆無芒角，元代陳繹曾提供橫畫的結構與筆鋒停留的時間差異，清代朱履貞補充「三過折」的筆法。

唐朝張懷瓘於《玉堂禁經》中說：

一 此名鱗勒。鱗勒之中，勢存仰策，而收雖云仰收，無使芒角，芒角則失於適潤矣。

⁽²⁶⁾

鱗勒即為逆鋒的橫畫，祇有逆鋒才能存勢，而收筆往上仰收，不宜產生芒角，因為芒角就不能夠呈現出適勁圓潤的美感。

元代陳繹曾《翰林要訣》補充說：

勒 一上平中仰下偃，空中遠搶，以殺其力，如勒馬之用韁也。凡尾提處，觀其筆燥濕如何。燥則駐蹲捺而實搶以補之，其次蹲而不捺，其次駐而不蹲，其提而不駐即實搶之。濕則提起即空搶可也。⁽²⁷⁾

此言長的橫畫，須「上平中仰下偃」，即筆劃前段是平的，中段因較細，所以產生向上仰勢，而收筆較粗，又加強向下偃勢。其實運筆是平直的，只因粗細才產生如此變化。至於收尾提筆處，則要觀察其筆鋒燥濕情況，以決定是要停駐一下就收筆（筆鋒墨稍乾時）或者稍微用力蹲鋒（筆鋒墨有些乾）或者用力按捺（筆鋒墨很乾）、或者實搶（筆鋒乾則筆鋒著紙紮實，時間較久）或空搶（筆

(22) 同註 2，頁 394。

(23) 同註 2，頁 106。

(24) 同註 2，頁 199。

(25) 同註 12，頁 23。

(26) 同註 2，頁 202。

鋒濕潤則著紙空晃一下，時間短暫)，以期筆劃能不漲墨、又不太乾枯。

包氏認為「勒者，示畫之必收也。」橫劃亦須三過折，有起有收。橫畫所以稱「勒」，表示橫畫必定要收筆，也是須有「三過折」的筆法，有起筆、收筆。清代朱履貞在《書學捷要》稱「三過折」的筆法為「三折勢」，他說：

古人謂橫畫豎起……………此言似難解而易知也，蓋書中筆畫，必有稜側方筆，即三折勢是也，如豎畫之起，其上須有方勢，方則左右皆有稜角，則似橫起，非真正橫起也，橫畫之理亦然。⁽²⁸⁾

朱氏聲稱橫畫由直頓起筆，所以必然是有稜角的方筆，這就是三折勢（即欲上先下，欲下先上；欲左先右，欲右先左；欲直先橫，欲橫先直）。同樣的，直畫由橫頓起筆，所以必然也有稜角的方筆，但這只是頓出角度，非真是完全以橫畫作為起筆。與包氏「有起有收」的意思頗為吻合。

包氏在勒法上只說到「逆鋒落紙、緩去急迴、勒者示畫之必收、順筆平過則失其法」，唐朝張懷瓘於《玉堂禁經》中說明橫畫收筆往上仰收，不宜產生芒角，因為芒角就不能夠呈現出遒勁圓潤的美感。陳繹曾《翰林要訣》提到長橫的結構須「上平中仰下偃」，收尾提筆處，則要觀察其筆鋒燥濕情況，決定筆鋒停留的時間。朱履貞在《書學捷要》聲稱橫畫由直頓起筆，所以必然是有稜角的方筆。這些論點，適可補包氏不足的地方。

三、努法

東晉王羲之的老師衛瓘，其《筆陣圖》論書特重筆力，她說明努法也是如此：「勁努筋節」。⁽²⁹⁾ 衛瓘論及筆劃須要有強勁氣勢，須盡一身之「力」有如筋骨的形式呈現。

直畫稱為努，除了懸針的收筆是出鋒，收筆動作不明顯外，其餘亦須強調三過折，即由點起筆，由點收筆。包氏論努法，亦能重視「力」，其於《述書下》曰：

直為努者，謂作直畫，必筆管逆向上，筆尖也逆向上，平鋒著紙，盡力下行，有引努兩端皆逆之勢，故名努也。⁽³⁰⁾

(27) 同註 2，頁 452。

(28) 同註 16，卷下頁 33。

(29) 同註 2，頁 20。

(30) 同註 1，頁 24。

此言直畫，因為運筆動作是往下，所以必將筆管逆向上，筆尖也逆向上，使筆鋒運行方向與筆管方向相反，如此容易形成逆鋒，使得「引努兩端皆逆之勢」，祝嘉解釋說：

直畫叫努，因為寫直畫筆管必先逆向上，筆尖也逆向上，筆鋒展開著紙，盡力向下行，像拉弓一樣，到了盡處，又折向上，兩頭都是逆的姿勢，所以叫做努。⁽³¹⁾

祝氏言直畫筆法，在下筆即逆鋒，筆管雖下行筆鋒卻逆向上，最後回鋒收筆，故稱為努。

元代陳繹曾《翰林要訣》也可補充包氏「引努兩端皆逆之勢」的說法，認為收筆須為筆劃「挑」存勢，他說：「努：首搶右築鋒，尾搶上，左衄訖出，分七停，上一下一，藏亦可。」⁽³²⁾此論下筆要「右築鋒」，使筆鋒右頓著紙，收筆時須「尾搶上，左衄訖」，因為要向左挑出鋒，故筆鋒須朝上而偏左。筆鋒逆推向左上，往左挫鋒後稍微停訖再挑出筆鋒，如此也可或藏鋒成「努」或出鋒成「挑」。

元代劉有定注《衍極》中補充直畫行筆的快慢變化，他說：「努筆者，搶鋒逆上頓挫為遲澀，努鋒下行是峻疾。」⁽³³⁾此言寫直畫時先逆鋒頓挫下筆，開始稍微「遲澀」，待下行筆時，較為疾速。

對於包氏說努「像拉弓一樣」，前人也有努不宜直、用力左挺的說法。如：唐太宗李世民《筆法訣》說：「為豎必努，貴戰而雄。……努不宜直，直則失力。」⁽³⁴⁾此言「努」之本意有鼓勁、繃勁的一面，故「貴戰而雄」。而唐朝張懷瓘於《玉堂禁經》也有相同看法：「努不得直，直則失力。」⁽³⁵⁾明代張紳《法書通釋》則說：「努者中心豎畫也，而謂之努者，豎筆微努近左。」⁽³⁶⁾張氏認為直畫中間稍微像弓努般趨近左方。更直接認定努畫不宜直，太直反而無力。

其《書法三昧》又補充說：「勢須做凸胸而立」。⁽³⁷⁾把直畫中間稍微像弓努般趨近左方，換比擬成抬頭挺胸站立。

(31) 同上註。

(32) 同註 2，頁 453。

(33) 同註 2，頁 394。

(34) 同註 2，頁 199。

(35) 同註 2，頁 199。

(36) 同註 12，頁 4。

(37) 同註 12，頁 23。

包氏在努法上只說到「筆管與筆尖皆逆向上、平鋒著紙、引努兩端皆逆之勢」。陳繹曾《翰林要訣》補充努畫收筆須為筆劃「挑」存勢，他認為收筆時筆鋒須逆推向左上，往左挫鋒後稍微停訖再挑出筆鋒，如此也可或藏鋒成「努」或出鋒成「挑」。劉有定補充直畫行筆的快慢變化，聲稱寫直畫時先逆鋒頓挫下筆，開始稍微「遲澀」，待下行筆時，較為疾速。張紳認為直畫中間稍微像弓努般趨近左方。而張懷瓘更直接說出直畫太直，就沒有力氣。這些都可以補包氏看法的不足。

四、 法

畫稱為鉤，鉤畫收筆特重全力貫注末端，包氏於《述書下論》法說：

鉤為 者，如人之 腳，其力初不在腳，猝然引起，而全力遂注腳尖，故鉤末斷不可作飄勢挫鋒，有失 之義也。⁽³⁸⁾

此言鉤畫，如人 腳，須全力貫注腳尖，而鉤的末端出鋒，不可飄浮，要有力貫鋒末的收筆。

包氏所論 法，過於簡略，其實 法還涉及「存鋒得勢」、「輕挫潛生」、「忌於平出」這些問題，我們可引其他書論的觀點，予以補足。

唐太宗李世民《筆法訣》說：「須存其筆鋒，得勢而出」。⁽³⁹⁾唐朝張懷瓘《玉堂禁經》也說：「須存其筆鋒，得勢而出」。⁽⁴⁰⁾因為鉤畫多依附在努畫之後，所以祇有先調整好筆鋒，才能夠力貫鋒末。元代陳繹曾《翰林要訣》就明確表示直畫收筆須為筆劃「 」存勢，他說：「努：首搶右築鋒，尾搶上，左衄訖出，分七停，上一下一，藏 亦可。」⁽⁴¹⁾元代劉有定注《衍極》也如此認為：「 筆者，蹲鋒於努畫中，紐挫取勢為遲澀；得勢險激，左出是峻疾。」⁽⁴²⁾表示鉤筆於直畫中已蹲鋒，再紐筆挫鋒調整筆勢，待得勢後往左快速鉤出。明代張紳《法書通釋》亦認為鉤乃借勢於直畫，蹲鋒向左上出鋒，不能水平鉤出，要像跳踢的動作。他說：

者挑也，而謂之 者，其法借勢於努，蹲鋒得勢而出，期於倒收，若

(38) 同註 1，頁 24。

(39) 同註 2，頁 199。

(40) 同註 2，頁 106。

(41) 同註 2，頁 453。

(42) 同註 2，頁 394。

跳踢然，忌於平出，故不言挑也，直曰，橫曰挑。⁽⁴³⁾

此論認為「蹲鋒得勢而出」，應使用快峻的筆鋒，以與踢腳的動作雷同。「蹲鋒」類似李溥光所說「輕挫潛生」，原文是：「之為法，要輕挫潛生，而起快峻之鋒。」⁽⁴⁴⁾若要筆鋒存勢，須輕微挫筆蹲鋒，筆鋒潛藏，待筆鋒調整存勢，再快峻鉤出。而鉤筆通常不是最後一筆，而且又多在下方，故為「映帶」下一筆，應是往上出鋒「忌於平出」。

元代陳繹曾《翰林要訣》又說：「下：前筆末蹲鋒提，抱身貴短。」⁽⁴⁵⁾此言「提，抱身短」有藏勢含蓄之感，如：唐朝褚遂良、歐陽詢，其楷書的「鉤」畫皆較短。但是也有將「鉤」拉長，卻亦能充滿美感。如：魏碑的長鉤飽含氣勢，唐代智永和尚的長鉤富有韻味。

包氏在《法》上只說到「如人之腳，全力遂注腳尖、鉤末斷不可作飄勢挫鋒」。劉有定、陳繹曾、張紳則都論及直畫收筆須為筆劃「」存勢，李溥光說出存勢的方法是「輕挫潛生」，而張紳又認為鉤畫不能水平鉤出，要像跳踢往上的動作。這些論述適可補包氏論點的不足。

五、策法

策畫就是仰橫，也稱為挑。同鉤畫一樣皆有出鋒，且著力於鋒末。包氏於《述書下》論策法說：

仰畫為策者，如以策策馬，用力在策本，得力在策末，著馬即起也。後人作仰橫，多尖鋒上拂，是策末未著馬也。又有順壓不復仰卷者，是策既著馬而未不起，其策不警也。⁽⁴⁶⁾

仰畫稱為策，包氏以為有如同用鞭策馬，「用力在策本，得力在策末」，打在馬身即往上離開，所以是力貫策末。若不能上仰筆畫，就好像鞭打在馬身卻沒有立即離開，顯然失去原意。

包氏所論策法，過於簡略，其實策法還涉及「策須背筆」、「搶鋒向左為遲澀，回筆仰策是峻疾」、「重提輕蹲」、「勢須短緊勁疾」、「輕抬而進」，這些問題，我們可引其他書論的觀點予以補足。

(43) 同註 12，頁 106。

(44) 馮武編：《書法正傳》，台北，商務印書館，民 45 年，冊一頁 34。

(45) 同註 2，頁 106。

(46) 同註 1，頁 25。

唐朝張懷瓘於《玉堂禁經》論策畫頗有個人創見，他說：「策須背筆，仰而策之。」⁽⁴⁷⁾此言論及「策須背筆」，筆管須要背向左微傾，以利行筆往右上仰。

元代劉有定注《衍極》說：

策筆者，搶鋒向上為遲澀，左揭腕而掠是峻疾。一云策筆者搶鋒向左為遲澀，回筆仰策是峻疾。⁽⁴⁸⁾

此論及下筆時逆鋒行筆稍微「遲澀」，待運筆上仰時，動作較「峻疾」，但須注意「策」末要迅速收回筆鋒，使力貫筆端。劉有定把整個筆畫的快慢，闡述頗為詳盡。

元代陳繹曾《翰林要訣》又補充說：「策：重提輕蹲，圓鋒左出，勢盡仰收，如鞭之策馬，力在著物處。」⁽⁴⁹⁾此言策畫下筆雖重，但提筆須要輕微蹲鋒，而筆鋒則上仰送到，使得「勢盡仰收」、「力在著物處」。

明朝朱履貞《書學捷要》曰：「策取警策之意，勢須短緊勁疾，左低右昂。」⁽⁵⁰⁾強調策的筆勢是「短緊勁疾」。明朝張紳《書法三昧》又云：「其法仰筆、赴鋒、輕抬而進，有如鞭策之勢。」⁽⁵¹⁾策的筆法是輕微抬起筆鋒行進，又舉例「有如鞭策之勢」，實能得其真髓。兩者分析挑的筆法皆極為詳盡，而「短緊勁疾，左低右昂」之勢，更須配合「輕抬而進」以完成。

包氏在策法上只論及「仰畫為策、用力在策本、得力在策末、著馬即起、尖鋒不上拂」。張懷瓘論及「策須背筆」，筆管須要背向左微傾，以利行筆往右上仰。劉有定把整個策畫的快慢，敘說極為詳盡，談到下筆時逆鋒行筆稍微「遲澀」，待運筆上仰時，動作較「峻疾」，但須注意「策」末要迅速收回筆鋒，使力貫筆端。陳繹曾補充策畫下筆雖重，但提筆須要輕微蹲鋒，而筆鋒則上仰送到。朱履貞強調策的筆法是「短緊勁疾」；張紳補充策的筆法是輕微抬起筆鋒行進。這些觀點正可以彌補包氏論述的不足。

六、掠法

掠畫是長撇，收筆出鋒，貴雄勁有力。唐太宗李世民《筆法訣》說出：「掠

(47) 同註 2，頁 199。

(48) 同註 1，頁 394。

(49) 同註 1，頁 454。

(50) 同註 16，卷上頁 3。

(51) 同註 12，冊一頁 23。

須筆鋒左出而利。」⁽⁵²⁾唐朝張懷瓘 玉堂禁經 也說出：「掠須筆鋒左出而利。」

⁽⁵³⁾只論及由左出鋒要尖利，未如包氏論掠法，能得出所以雄勁有力的筆法，他於 述書下 說：

長撇為掠者，謂用努法下引左行，而展筆如掠，後人撇端多尖穎斜拂，是當展而反斂，非掠之意，故其字飄浮無力也。⁽⁵⁴⁾

包氏說長撇起筆是同於努法，其「努法」是：「直為努者，謂作直畫，必筆管逆向上，筆尖也逆向上，平鋒著紙，盡力下行，有引努兩端皆逆之勢，故名努也。」⁽⁵⁵⁾然後再運筆往下朝左行進，收筆時要展筆如掠，不可「撇端尖穎斜拂」，以免其字飄浮無力。

包氏論掠法頗為詳盡，歷代書論多未及之，除了上述唐太宗李世民、唐朝張懷瓘，元代陳繹曾、明朝朱履貞、明朝周之士，所論之掠法，皆與包氏相同而且並未超越。可見包氏論掠具有傳統基礎，並且加以綜合概括。如：

元代陳繹曾 翰林要訣 說：「掠：點首撇尾左出微仰，如篋之掠髮。」⁽⁵⁶⁾此以掠髮比喻，雷同於包氏的「展筆如掠」。長撇收筆前，須先稍微停駐而後出鋒，以免「當展而反斂」，違背掠之本意，能夠如此，始得強勁之勢。若提筆以尖穎輕拂劃過，則其字就飄浮無力。

明朝朱履貞 書學捷要 也表示贊同，他說：「掠須勁捷鋒銳，勢同利刃，不宜飄忽。」⁽⁵⁷⁾表示筆鋒要能力貫「掠」的末端，如同利刃般有力，以免飄浮失力。

明朝周之士 游鶴堂墨藪 亦言：「掠彷彿以宜肥」。⁽⁵⁸⁾正如同包氏所謂「展筆如掠」，以避免「撇端多尖穎斜拂」之弊，皆論斷長撇的收筆，須稍停駐，才顯得雄勁厚實不飄浮。

但是馮鈍吟卻提出寫長撇時的用力情況，他說：

此乃斜懸針而未鋒飛起，宜出鋒處送筆，力道而勻，不可半途撇出，則無力而瘦弱。⁽⁵⁹⁾

(52) 同註 2，頁 199。

(53) 同註 1，頁 106。

(54) 同註 1，頁 25。

(55) 同上註。

(56) 同註 2，頁 454。

(57) 同註 16，頁 3。

(58) 同註 15，頁 26。

(59) 同註 44，頁 11。

馮氏認為「不可半途撒出」，宜在出鋒處筆力送到筆鋒，且力道須均勻，否則極易「無力而瘦弱」，筆畫末端輕拂劃過，形成書法上的敗筆「鼠尾」。此「力道而勻」的心得，恰可彌補包氏的不足。

七、啄法

啄畫即是短撇，似鳥嘴及其動作，包氏於其《述書下論》論啄法頗為完備，他說：

短撇為啄者，如鳥之啄物，銳而且速，亦言其書行，以漸而削如鳥啄也。

(60)

此論形容短撇的運筆速度猶如鳥啄物，必須「銳而且速」，方得要領。又論及字形「以漸而削如鳥啄」，乃是由粗變尖。

祝嘉《藝舟雙楫疏證》對包氏的啄法解釋說：「短撇叫啄，像鳥之啄東西，又鋒利又迅速，筆畫頭大末小，像鳥嘴一樣。」⁽⁶¹⁾

祝氏能具體形容出短撇「頭大末小」，似「鳥嘴一樣」，猶如包氏「以漸而削如鳥啄」的外形，其精神則又像「鳥之啄東西」，「又鋒利又迅速」，比喻甚佳。

歷代書論論及啄法，如：東晉王羲之、明朝朱履貞、明代張紳，也都與包氏相同。

東晉王羲之《筆勢論十二章》言：「作撇字不宜遲」。⁽⁶²⁾寫短撇時，須知運筆稍快的要領，同於包氏「如鳥之啄物，銳而且速」。

明朝朱履貞《書學捷要》也有相同見解，他說：「啄如鳥之啄，短勁而銳，故應臥筆，疾掩騰凌速進。」⁽⁶³⁾朱氏言啄應「短勁而銳」，其要旨為「應臥筆，疾掩騰凌速進」，亦同於包氏「如鳥之啄物，銳而且速」。明代張紳《法書通釋》說：「筆鋒及紙為啄，最善狀啄勢，非撇所能。」⁽⁶⁴⁾張氏以「筆鋒及紙為啄」，雖未說明筆畫之形勢，但亦能揭示「啄」之末端要能力貫，即「筆鋒及紙」，亦同於包氏「以漸而削如鳥啄」，尚可得其外形要旨。由以上得知，歷來書論都與包氏言論大致雷同，且未見有超越包氏之見解。

(60) 同註1，頁25。

(61) 同上註。

(62) 同註2，頁32。

(63) 同註16，頁3。

(64) 同註12，頁8。

八、 法

就是捺，須經三過折筆法，收筆前要先用力頓再出鋒。包氏於《述書下論》法說：

捺為 者，勒筆右行，鋪平筆鋒，盡力開散而急發也。後人或尚蘭葉之勢，波畫處猶嫋娜再三，斯可笑也。⁽⁶⁵⁾

此言捺法須逐漸「鋪平筆鋒」，才有粗細變化，「捺」腳處則須「盡力開散而急發」，開散筆鋒以頓粗，而收筆又快速拉尖，使筆畫強勁有力，不能像「蘭葉之勢，波畫處猶嫋娜再三」，如此的軟弱、輕浮與扁薄。

包氏論「捺」腳處須「盡力開散而急發」，其「盡力開散」見解都與前人相同，而「急發」則與元代陳繹曾、明朝朱履貞、明代張紳，有顯著差異。

元代陳繹曾《翰林要訣》說：「 ；偏蹲偏駐，疾過緩出，首尾自藏。須先作上啄，取勢如裂帛，力在裂外。」⁽⁶⁶⁾此言「疾過」表示捺腳前速度較快，捺腳出鋒處「緩出」，速度要慢，不同於包氏論「捺」腳處須「盡力開散而急發」。

明朝朱履貞《書學捷要》說：「 須行筆戰動遲澀，開張斜出，短勁為捺，平行舒緩為波。」⁽⁶⁷⁾朱氏言筆鋒須「開張斜出」，「捺」筆雖往右「斜出」鋒，但須先「開展」筆鋒才有氣勢，其角度有時亦接近平行，所以「平行舒緩為波」。而捺腳則往較右處才頓筆，故宜短勁，不要拖沓太長，以免字形過大或不協調。但其認為捺「須行筆戰動遲澀」，以藏鋒存勢，逆鋒澀進，速度要求宜慢，明顯不同於包氏論「捺」腳處須「盡力開散而急發」。

明代張紳《法書通釋》敘述捺法極為詳細，他說：

者波也，而謂之 者，微直曰 ，橫曰波耳，其法 筆戰戰行，不徐不疾，欲盡復駐勢，是以 開其筆，或出鋒、或藏鋒，由心所好。今按： 者開也、張也、在字中、此筆開張也、鍾書 筆須三過折，蓋起筆微仰，中則平，末則起，自然三折，有波浪之勢。⁽⁶⁸⁾

張氏認為捺法「開也、張也」，即是展開筆毫的意思。包氏以捺的末端，須「盡力開散」，頓筆展毫，表現勁力，兩者闡述的意義互相吻合。張氏所說捺筆

(65) 同註 1，頁 25。

(66) 同註 2，頁 454。

(67) 同註 16，頁 3。

(68) 同註 12，頁 8。

速度是「不徐不疾」，而包氏認定「盡力開散而急發也」，則「捺」的速度上，兩者論點並不相同。或許陳氏要求「首尾自藏」，希望捺畫尾端「緩出」才能夠藏鋒不會尖銳。

明朝朱履貞認為捺筆應「開張斜出」，明代張紳敘述捺法「開其筆」，皆同於包氏論「捺」腳處須「盡力開散」。但元代陳繹曾以為「捺」的速度是「疾過緩出」，明朝朱履貞認為捺筆「須行筆戰動遲澀」，明代張紳指「捺」的速度是「不徐不疾」，而包氏認定「捺」腳後應「急發」，有明顯不同。以上四位皆未論及所用紙張的性質，這個變數確實可能影響他們體認捺筆的速度。

九、小結

同一基本筆法「捺」，歷代書論卻明顯表現出多種不同運筆速度。元代陳繹曾《翰林要訣》以為「捺」的速度是「疾過緩出」，明朝朱履貞《書學捷要》認為是「平行舒緩為波」，明代張紳《法書通釋》以為捺須「不徐不疾」，包世臣於《述書下》認定捺應「急發」，四位書家竟然有如此不同的看法。而同一基本筆法「」的末端，明代張紳《法書通釋》說：「或出鋒、或藏鋒」。但是元代陳繹曾《翰林要訣》卻說：「首尾自藏」，兩位書論家的看法也有差異。

由此觀之，書法重視實際操作，則其體驗才具真實性，不宜太拘泥於「法」。因歷代討論之書「法」，並未嚴謹考慮到所有可能的變數，多只是個人隨性的體悟，所以祇能作為個人多樣嘗試時的參考，切勿因「法」而過份設限。

中國字基本筆畫，若一一舉例，就楷書而言，何止數倍於此「八法」，元代陳繹曾《翰林要訣》就極盡詳述各種筆畫，但由於太過於繁雜，也遭致批評為「徒令學者目眩神昏不知所主」。如：

《翰林要訣》一卷，分十二章：一執筆法，二血法，三骨法，四筋法，五肉法，六平法，七直法，八圓法，九方法，十分布法，十一變法，十二法書。各法中俱立種種名目，有本於前人者，有其自創者。前人論書頗以此書為重，也有以為此書涉於繁瑣，徒令學者目眩神昏不知所主。⁽⁶⁹⁾

就書法長期研究者而言，本書頗有參考價值，但對於初學者，則真如其所言「此書涉於繁瑣，徒令學者目眩神昏不知所主」。

(69) 同註2，頁447。

包世臣於《述書下》中說：「以『永』字八畫而備八勢，故用為式。」⁽⁷⁰⁾包氏可以知曉化繁為簡的原則，頗能掌握初學者的心理，實有見地。

但是，不管所得筆法是否正確，包氏又不贊成堅守筆法而受限於筆法，所以他舉例說：陳玉方（侍御）與伊秉授（太守）皆是劉墉（諸城）的弟子，包氏稱讚侍御守其法不如太守之堅，故其書較勝。不執著於「法」，對「所傳之法」具有懷疑的科學精神，正是其立論之可貴。而其在《自跋草書答問》更清楚說道：「法必心悟，非有可傳；不得真證，難堅信受。」⁽⁷¹⁾誠如所言，吾人對包氏《藝舟雙楫》中諸多個人的心悟筆法，若不能「悟其所悟」，則須蒐集古今書論比對，再佐以個人的實際操作驗證。假使仍不能真正體悟與證實，表示無法堅信其立論，此時就該提出個人不同的意見，才能使書法之「法」，獲得更清楚的辯證。而吾人亦能夠知「法」而不限於「法」，因各人歷鍊不同，對於他人之「法」，不但受其限制，更要勇於提供相異看法，互相激盪出新的書法藝術「視野」。

(70) 同註 1，頁 22。

(71) 同註 1，頁 109。

第六章 論結字

「結字」在一般書論中，都是專門探討字形的結構，又多以各式各樣的法則，歸納出知名書家常出現的共同美感。如：隋代釋智果撰《心成頌》，列出「回展右肩」、「長舒左足」……等十八個法則，其下並有說明與舉例。⁽¹⁾唐代歐陽詢撰《三十六法》，舉出「排疊」、「避就」……等三十種法則，其下也有說明與舉例。⁽²⁾其他各種「書訣」、「筆法訣」……，亦或多或少兼談到「結字」的法則。

包世臣談到的「結字」，並不列出法則，也不舉出個別字形做為範例說明。他不特立專章專節探討，祇是就某觀點談論中衍生出來，所以散見於《藝舟雙楫》中各篇章。茲歸納為三方面探討：一、「氣滿」，這是有關整體美感的問題。二、「大小九宮」，這是有關間架與行氣的問題。三、「筆短意長」，這是有關筆法完備的問題。

一、「氣滿」——有關整體美感的問題

包世臣非常重視結字，曾於《述書上》說：「結字宗完白以合於小仲。」⁽³⁾

(1) 華正人編：《歷代書法論文選》，台北，華正書局，民73年9月，頁87-88。

(2) 同註1，頁90-96。

(3) 包世臣著，祝嘉疏證：《藝舟雙楫疏證》，台北，華正書局，民72年，頁10。

得知包氏的結字，主要以鄧石如（完白）與黃小仲為宗。

包氏指出其結字所宗法的鄧完白與黃小仲，完白的計白當黑之論、小仲的左右如牝牡相得之說，兩者的法則是相同的。他在述書中說：「完白計白當黑之論，即小仲左右如牝牡相得之意。」⁽⁴⁾

包氏於答熙載九問則以「氣滿」之說概括黃小仲的「左右像牝牡相得」，原文是：

問：先生常言左右牝牡相得，而近又改言氣滿，究竟其法是一是二？

作者一法，觀者兩法。左右牝牡，固是精神中事，然尚有形勢可言。氣滿則離形勢而專說精神，故有左右牝牡皆相得而氣尚不滿者；氣滿則左右牝牡自無不相得者矣。言左右必有中，中如川之泓，左右之水，皆攝於泓。若氣滿則是來源極旺，滿河走溜，不分中邊；一目所及，更無少欠闕處。然非先從左右牝牡用功力，豈能倖致氣滿哉！氣滿如大力人精通拳勢，無心防備，而四面有犯者無不應之裕如也。⁽⁵⁾

包氏認為「氣滿」是指書法的精神，「左右像牝牡相得」只有精神之一，尚可從外在形勢看出。所以有左右牝牡皆相得而氣尚不滿。這裡表示「氣滿」是指書法的整體精神，而「左右像牝牡相得」只是精神之一，包含在「氣滿」的範圍內。

在此論及「左右牝牡皆相得」有如基本拳法，而氣滿者如「大力人精通拳勢」，不必防備，「而四面有犯者無不應之裕如」，可引申為具有「基本拳法」，不一定就能「精通拳勢」，而「精通拳勢」者，其「基本拳法」亦佳，是「精通拳勢」已概括「基本拳法」。以拳法比喻，此「氣滿」之說，再次概括黃小仲的「左右像牝牡相得」，而「左右牝牡皆相得」也不一定「氣滿」。

包氏結字以鄧石如為宗，對於鄧氏「計白當黑」論點，則有申論，他說：「字畫疏處可以走馬，密處不使透風，當計白以當黑，奇趣乃出」⁽⁶⁾包氏解釋「計白以當黑」，要能「疏處可以走馬，密處不使透風」。一般書法初學者多只注意黑墨處，其所提反向思考「計白當黑」，實有助學習之啟發。

「計白當黑」此句是以「疏密合宜」為其要旨，南宋姜夔《續書譜》解釋說：書以疏欲風神，密欲老氣。如「佳」之四橫，「川」之三直，「魚」之四

(4) 同註 3，頁 21。

(5) 同註 3，頁 75。

(6) 同註 1，頁 600。

點，「畫」之九畫，必須下筆勁淨，疏密停勻為佳。當疏不疏，反成寒乞；當密不密，必至凋疏。⁽⁷⁾

以上論及「疏密停勻為佳」，即是疏密要合宜，才不致產生「寒乞、凋疏」的弊病。

祝嘉《藝舟雙楫疏證》則解釋道「若氣滿則左右牝牡無不相得」，蓋氣滿之妙已概括「左右牝牡相得」，他說：

所謂計白當黑是說佳妙的字，氣必滿，所以以形講，有疏有密，以神講，雖疏仍密。⁽⁸⁾

此以氣滿立論，就神韻言，若氣滿則雖疏仍密；以形式講，仍須有疏有密。祝氏又說：

字的結構上，鄧石如以白當黑的說法，也就是黃小仲的左右像牝牡的相得，氣滿則左右精神連貫，雖然疏到可以走馬，仍然不覺其疏，而左右牝牡也就能夠互相迴顧，照應得很好⁽⁹⁾

祝氏談到「左右牝牡也就能夠互相迴顧」，也確立「左右牝牡相得」的要旨是「互相迴顧」。包氏於《述書下》提到的「俯仰映帶」頗接近「互相迴顧」，他說：「俯仰映帶，奇趣橫出已。」⁽¹⁰⁾確立「左右牝牡相得」的要旨「互相迴顧」接近「俯仰映帶」，可以產生「奇」與「趣」的美感。

從包氏《答熙載九問》中，可以從「奇」與「趣」的美感找出更具體的結字法則。原文是：

結字本於用筆，古人用筆，悉是峻落反收，則結字自然奇縱，若以吳興平順之筆，而運山陰矯變之勢，則不成字矣，分行布白，非停勻之說也，若以端若引繩為深於章法，此則史進之能事耳，故結體以右軍為至奇，「祕閣」所刻之《黃庭》，南唐所刻之《畫贊》，一望唯見其氣充滿而勢峻逸，逐字逐畫，衡以近世體勢，幾不辨為何字；蓋其筆力驚絕，能使點畫蕩漾空際，迴互成趣，大令《十三行》稍次之。《曹娥碑》俊朗殊甚，而結字序畫，漸開後人勻稱門戶，當是右軍誓墓後，代筆人所為，或出羊侍中，而後人以為王體，誤收右軍帖中耳。⁽¹¹⁾

(7) 同註 1，頁 363。

(8) 同註 3，頁 6。

(9) 同註 3，頁 22。

(10) 同註 3，頁 26。

(11) 同註 3，頁 77。

包氏認為「結體以右軍為至奇」，這個「奇」的美感本是由「俯仰映帶」產生，「俯仰映帶」又是「左右牝牡相得」的要旨，而氣滿之妙已概括「左右牝牡相得」，所以「氣滿」當然含有「奇」的美感。此段落說「結體以右軍為至奇，秘閣所刻之 黃庭 碑，南唐所刻之 畫贊 碑，一望唯見其氣充滿」，正可以驗證上述的推論。

同時，從「其氣充滿」的右軍作品形容詞中，找出其他具體而且屬於「氣滿」的美感。如：「分行布白，非停勻之說」、「漸開後人勻稱門戶，當是右軍誓墓後，代筆人所為，或出羊侍中，而後人以為王體，誤收右軍帖中」，強調「形態變化」的美感。

包氏 述書中 又從「氣滿」的王羲之（右軍）作品中，求出另外一種美感「平正通達」，他說：

頑伯「計白當黑」之論，即小仲「左右如牝牡相得」之意。小仲嘗言：「近世書鮮不闕牆操戈者」。又言：「正書惟太傅 賀捷表 ，右軍 旦極寒 ，大令 十三行 是真跡，其結構天成。下此則 張猛龍 足繼大令，龍藏寺 足繼右軍，皆於平 正通達之中，迷離變化，不可思議」。余為申之，以 刁遵志 足繼太傅。河南 聖教序記 ，其書右行，從左玩至右，則字 字相迎；從右看至左，則筆筆相背。噫！知此，斯可與言書矣！（¹²）

此「平正通達」則主要是形容楷書（正書）。「平正」本來是任何書體結構的總要求，但是對於楷書而言，特別貼切，因為行草書的某一個單字重心是可以不穩的，但能夠依靠字與字的相互欹側補充來達到整體的美感。而楷書就不允許這樣，它的每一個字本身就必須是平穩的。但是「通達」是指能夠達到整體的均衡，當然就包括各種書體。

黃小仲認為楷書（正書）惟有鍾繇（太傅） 賀捷表 、王羲之（右軍） 旦極寒 、王獻之（大令） 十三行 是真跡，細察此三種書跡，確實變化萬千，無一相同，真乃「結構天成」。與 張猛龍 、 龍藏寺 同時皆具有「平正通達」、「迷離變化不可思議」的美感。

褚遂良（河南）的 聖教序記 「其書右行，從左玩至右，則字字相迎」，包氏於 述書下 有具體解釋，他說：「俯仰映帶，奇趣橫出已。」⁽¹³⁾ 因中國字本就多數由左寫至右，褚氏因能注意映帶，則字字自能相迎，由反方向看來，自然

(12) 同註 3，頁 21。

(13) 同註 1，頁 26。

是筆筆相背，這裡的「俯仰映帶」，也是屬於「氣滿」的範圍。

歷代的書論談及王羲之，也都能注意到這些美感。只是包氏使用的形容詞與他人不同。如：李世民 王羲之傳論 就舉出王羲之（逸少）具備「裁成之妙」、「狀若斷而還連」、「似斜反直」，與包氏提出的「疏密合宜」、「計白當黑」、「俯仰映帶」、「平正通達」雷同。他說：

此數子者，皆譽過其實。所以詳察古今，研精篆、素，盡善盡美，其惟王逸少乎！觀其點曳之工，裁成之妙，煙霏露結，狀若斷而還連；鳳翥龍蟠，勢如斜反直。玩之不覺為倦，覽之莫識其端。心慕手追，此人而已；其餘區區之類，何足論哉！（¹⁴）

「裁成之妙」對應於「疏密合宜」、「計白當黑」；「狀若斷而還連」同於「俯仰映帶」；「似斜反直」類似「平正通達」。

綜合以上得出：「氣滿」概括「左右牝牡相得」、「計白當黑」、「形態變化」、「平正通達」。「計白當黑」是以「疏密合宜」為其要旨，「左右牝牡相得」也以「俯仰映帶、奇、趣」為其內涵。

包氏習慣於解釋別人的評語，但是又沒有讓讀者一目了然。如：包氏於 答熙載九問 則以「氣滿」之說概括黃小仲的「左右像牝牡相得」，他說：「故有左右牝牡皆相得而氣不滿者，氣滿則左右牝牡自無不相得者矣。」（¹⁵）如果未能從其各篇章中綜合，實在不明白其所謂『氣滿』已概括『左右牝牡相得』。

又如：歷下筆譚 也談到這類型的評語，他說：

刁惠公志 最茂密，平原於茂字少理會，會稽於密字欠工夫。書評謂太傅茂密，右軍雄強。雄則生氣勃發故能茂；強則神理完足故能密。是茂密之妙，已概雄強也。（¹⁶）

在此只點出「茂密之妙已概雄強」，「茂密」超出「雄強」的部份則又不見說明。

故學習書法須先求「左右像牝牡相得」、「以白當黑」、「形態變化」、「平正通達」，然後達到「氣滿」之境界。

但是結字不能獨立達成美感效果，包氏認為要從用筆著手，其 答熙載九問 中說：「結字本於用筆，古人用筆，悉是峻落反收，則結字自然奇縱。」此論及

（14）同註1，頁104。

（15）同註3，頁75。

（16）同註3，頁37。

「古人用筆，悉是峻落反收」，古人由於用筆精熟，所以下筆都能夠快速落筆，但是其用筆已經具備基本動作的長期訓練，不是表面上直來直去。所以包氏又說：

書家自運之道，亦如是矣。蓋其直來直去，已備過折收縮之用，觀者見其落筆如飛，不復察筆先後之故，即書者亦不自覺也。若逕以直來直去為法，不從事於支積節累，則大謬矣！⁽¹⁷⁾

此論學習書法平時要從事於「支積節累」，就是要具備「過折收縮」。包氏於答熙載九問 有解釋道：「每作一波，常三過折，無垂不縮，無往不收。先生每舉此語以示學者。」⁽¹⁸⁾

姜夔《續書譜》曾論及「無垂不縮，無往不收」，他說：

翟伯壽問於米老曰：「書法當何如？」米老曰：「無垂不縮，無往不收。」此必至精至熟，然後能之。⁽¹⁹⁾

如此至精至熟之筆劃，則結字自然奇縱。蓋結字本於用筆，以王氏父子為至奇，因其書結字氣滿，為後世所宗。而氣滿之境如何達成？包氏又把結字回歸於用筆，他說明道：「氣滿由於中實，中實由於指勁，此詣甚難至，然不可不知也。」⁽²⁰⁾可見氣滿「此詣甚難至」，非率爾可達成。

二、「大小九宮」 - - 有關間架與章法的問題

就間架與行氣章法而言，包氏於述書下 尚有大小九宮的說法，他說：字有九宮，九宮者，每字為方格，外界極肥，格內用細畫界一「井」字，以均布其點畫也。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，必審其字之精神所注，而安置於格內之中宮，然後以其字之頭目手足分布於旁之八宮，則隨其長短虛實，而上下左右皆相得矣，每三行相並至九字，又為大中宮，其中一字即為中宮，皆須統攝上下四旁之八字，而八字皆有拱揖朝向之勢，逐字移看，大小兩中宮，皆得圓滿，則俯仰映帶，奇趣橫出已。⁽²¹⁾

此論及九宮的意義，在於均衡且有變化的分布其點畫。而中宮為其字的精神

(17) 同註 3，頁 80。

(18) 同上註。

(19) 同註 1，頁 357。

(20) 同註 1，頁 85。

(21) 同註 3，頁 26。

所在，小九宮為一字內的排列，即其間架；大九宮為一組字的排列，稱為章法。皆須注意上下左右彼此的疏密、參差、大小、粗細、向背、長短、奇正……這些變化。一般人多只注意一字內的間架須要「疏密合宜」、「對比變化」只是小九宮的說法。包氏能根據小九宮的理論，擴充到整幅書法作品的整體搭配，有助於後人掌握「章法」。而書寫作品時，也能注意到鄰近字間的對比與變化。對於九宮之說的緣起，包氏又說：

九宮之說，始見於宋，蓋以尺寸算字，專為移縮古帖而說，不知求條理於本字。故自宋以來，書家未有能合九宮者也，兩晉真書碑版，不傳於世。余以所見北魏、南梁之碑數十百種，悉心參悟，而得大小兩九宮之法，上推之周秦漢魏兩晉篆分碑版存於世者，則莫不合於此，其為鍾王專力可知也。世所行 賀捷、黃庭、畫贊、洛神 等帖，皆無橫格；然每字布勢，奇縱周緻，實合通篇而為大九宮，如三代鐘鼎文字，其行書如 蘭亭、玉潤、白騎、追尋、違遠、吳興、外出 等帖，魚龍百變，而按以矩矱，不差累黍。降及唐賢，自知才力不及古，故行書碑版，皆有橫格，就中九宮之學，徐會稽、李北海、張郎中三家為尤密，傳書俱在，潛精按驗，信其不謬也。⁽²²⁾

包氏認為九宮之說開始見於宋朝，本來只是以尺寸計算古時範帖字，專門為了縮放方便，不知道是要分析字形的間架，所以自宋朝以來，書家未有能合「九宮」，不能均衡且有變化的分布其點畫。包氏想往上溯源，可惜「兩晉真書碑版，不傳於世」。還好可以見到北魏、南梁的碑數十百種，悉心參悟後，才創造大小兩九宮之法。

現今書法學習者，仍以畫有九宮格的紙張練習，甚至將九宮格套於範帖，以利分析字形，即其小九宮之法。而大九宮的創見，實對行書、草書的行氣與章法，有極佳貢獻，為後學所尊崇。

三、「筆短意長」 - - 有關筆法完備的問題

包氏於 歷下筆譚 裡首次揭示「筆短意長」的創見，他說：

北碑畫勢甚長，雖短如黍米，細如纖毫，而出入收放俯仰向背避就朝揖之法備具。起筆處順入者無缺鋒，逆入者無漲墨，每折必潔淨，作點尤精

深，是以雍容寬綽，無畫不長。後人著意留筆，則駐鋒折穎之處，墨多外溢，未及備法而法已成。故舉止匆遽，界恆苦促，畫恆苦短；雖以平原雄傑，未免斯病。至於作勢裹鋒，斂墨入內，以求條皂手足，則一畫既不完善，數畫更不變化，意恆傷淺，勢恆傷薄，得此失彼，殆非自主。山谷謂 征西出師表 筆短意長，同此妙悟，然渠必見真跡，故有是契，若求之彙帖，即北宋棗本，不能傳此神解。境無所觸，識且不及，況云實證耶？⁽²³⁾

此論及北碑筆畫雖是很短很細的筆畫，其畫勢所以甚長，難在起筆處，要能夠順鋒入筆的無缺鋒，逆鋒入筆的不產生漲墨，每個轉折必須潔淨，所以筆畫能雍容寬綽，不糾結在一起，如此則沒有畫勢是不長的。後人若太著意留筆，則轉折處墨多外溢形成漲墨，只因未及使筆法完備就匆促寫完筆畫，所以境界不夠，畫勢不長。雖以顏真卿（平原）的雄傑，若是未能使筆法完備就匆促寫完筆畫，也難免境界不夠，畫勢不長。而一畫既不完善，數畫更沒有變化，筆意氣勢皆過於淺薄，得此失彼，不能兼顧。

如何達成「筆短意長」？包氏認為須出入收放、俯仰向背、避就朝揖三種方法備具。雖然包氏並未說明此三種方法，但是我們可以從歷代書論中得到說明，如：王羲之、歐陽詢、姜夔...等。可見包氏所言此三種方法，是具有傳統的基礎。

（一） 出入收放

王羲之在其 書論 的一段話，與包氏揭示「筆短意長」的論述互相比較，頗為吻合，他說：

作一字，橫豎相向；作一行，明媚相成。第一須存筋藏鋒，滅跡隱端。用尖筆須落鋒混成，無使毫露浮怯。.....為一字，數體俱入。若作一紙之書，須字字意別，勿使相同。.....令意在筆前，字居心後，未作之始，結思成矣。仍下筆不用急，故須遲，..... 若直筆急牽裹，此暫視似書，久味無力。仍須用筆著墨，下過三分，不得深浸，毛弱無力。⁽²⁴⁾

(22) 同上註。

(23) 同註 3，頁 42。

(24) 同註 1，頁 27。

王羲之認為逆筆藏鋒雖然可以存有筆力，但要注意轉折處「滅跡隱端」，保持潔淨，不要露出筆鋒或產生漲墨。寫出的字更要有變化，不能完全相同。下筆不要匆促，太過快速完成筆畫，則無法蘊含筆力與意境，如此境界就不夠高。

若把王羲之這段話與包氏揭示「筆短意長」的論述互相比較，可以發現：王羲之論及的「滅跡隱端」、「須存筋藏鋒」、「無使毫露浮怯」剛好皆可對照於包氏的「起筆處順入者無缺鋒，逆入者無漲墨，每折必潔淨」。王羲之認為「下筆不用急，故須遲」，「若直筆急牽裏，此暫視似書，久味無力」類似於包氏「舉止匆遽，界恆苦促，畫恆苦短」。而王羲之「為一字，數體俱入。若作一紙之書，須字字意別，勿使相同」亦同於包氏「一畫既不完善，數畫更不變化」。能如此，可避免筆墨含意過於淺少。

可見包世臣提出「筆短意長」這樣的筆法，是具備傳統的基礎，而包氏又能加以汲取重點，並以親身的體會予以補足，脫出傳統開創新見。

（二）俯仰向背

歐陽詢 三十六法 裡歸納出楷書字形與結構的法則，共有三十六法，並且舉出同樣法則的範例。「向背」法則，首先出現於本書中第五法，他解釋說：

字有相向者，有相背者，各有體勢，不可差錯。相向如「非」、「卯」、「好」、「知」、「和」之類是也；相背如「北」、「兆」、「肥」、「根」之類是也。⁽²⁵⁾

歐氏論字形有相向、相背的不同，各有體勢，乃就其造形結構而言。姜夔《續書譜》也談及「向背」，他說：

向背者，如人之顧盼、指畫、相揖、相背。發於左者應於右，起於上者伏於下。大要點畫之間，施設各有情理，求之古人，右軍蓋為獨步。⁽²⁶⁾

姜氏論「向背」，則著重「點畫之間，施設各有情理」，他比喻如人的顧盼、指畫、相揖、相背，注意到這些，才能達到包氏所言「是以雍容寬綽，無畫不長」。能做到俯仰向背，則氣勢易於鼓盪雄厚，不至於「勢恆傷薄」。

而包氏則於 述書下 解釋到「俯仰」是產生「奇趣」美感筆法之一，他說：「俯仰映帶，奇趣橫出已。」⁽²⁷⁾

「俯仰」、「向背」這些種筆畫造型看似相反，卻能產生「對比」的美感，歷

(25) 同註 1，頁 91。

(26) 同註 1，頁 362。

(27) 同註 3，頁 26。

來書論討論「對比」美感的用詞，包氏應只是以此二個代表，應該不會排斥其他「對比」美感的用詞。

王羲之在《書論》就提出「對比」美感的另外用詞，他說：「每書欲十遲五急，十曲五直，十藏五出，十起五伏，方可謂書。」⁽²⁸⁾ 其中的「遲急」表示運筆速度的對比、「曲直」表示筆畫形狀的對比、「藏出」表示筆鋒動作的對比、「起伏」表示筆鋒位置的對比，與包氏所謂的「俯仰」、「向背」互相呼應。

就外在形質而言，書法上之對比，如：剛柔、快慢、方圓、向背、正欹、長短、疏密、粗細、繁簡、大小……等。這些都是為了產生對比性美感，難怪王羲之《書論》言：「夫書貴平正安穩。先須用筆，有偃有仰，有欹有側有斜，或小或大，或長或短。」⁽²⁹⁾ 凡此，皆在「有偃有仰，有欹有側有斜，或小或大，或長或短」中，同時呈現出「變化」與「對比性」的美感。

這些形式的筆意，使內容更為豐富與變化。「每作一字，須用數種意」正代表藝術表現，貴能以少總多，博采眾美，使形象更為鮮活豐富。

(三) 避就朝揖

唐朝歐陽詢《三十六法》也是首先闡述何謂「避就」？他說：

避密就疏，避險就易，避遠就近，欲其彼此映帶得宜。又如「廬」字，上一撇既尖，下一撇不當相同；「府」字一筆向下，一筆向左；……亦避重疊而就簡徑也。⁽³⁰⁾

此論專就一字內的相似筆畫，要使其不同而有變化，又舉例：「逢」字下已有「捺」，則上面的「捺」宜變為長點，乃是為避免重疊而想出的新意。⁽³¹⁾

歐氏接著又闡述何謂「朝揖」？他說：

凡字之有偏旁者，皆欲相顧，兩文成字者為多，如「鄒」、「謝」、「鋤」、「儲」之類，與三體成字者，若「讎」、「斑」之類，尤欲相朝揖。八訣所謂迎相顧揖是也。⁽³²⁾

歐氏論及「朝揖」，即所謂「迎相顧揖是也」，頗類似於姜夔《續書譜》所

(28) 同註 1，頁 26。

(29) 同上註。

(30) 同註 1，頁 91。

(31) 同上註。

(32) 同註 1，頁 94。

說的：「向背者，如人之顧盼、指畫、相揖、相背。」⁽³³⁾「兩文」的字如「鄒」_丩、「謝」_丩、「鋤」_丩、「儲」或「三體」的字如；「讎」_丩、「斑」_丩，雖筆劃較多，為免得寫得太大，必須相互避就揖讓而縮短某些筆畫。但因為筆意相融，反而易達到「筆短意長」的境界。所以惟有出入收放、俯仰向背、避就朝揖之法備具，才不至有「得此失彼，殆非自主」的缺失。

與「朝揖」接近者為「相讓」，歐氏又闡述何謂「相讓」？他說：

字之左右，或多或少，須彼此相讓，方為盡善。如「馬」旁、「糸」旁、「鳥」旁諸字，須左邊平直，然後右邊可作字，否則妨礙不便。……如「辦」_丩，其中近下，讓兩「辛」出；如「鷗」_丩、「鷗」_丩、「馳」字，兩旁俱上狹下闊，亦當相讓；如「鳴」_丩、「呼」字，「口」在左者，宜近上，「和」_丩、「扣」字，「口」在右者，宜近下，使不妨礙，然後為佳，此類是也。⁽³⁴⁾

此論一字內的左右，或多或少，須彼此相讓，在寫左邊的「文」，如：部首是「馬」旁、「糸」旁、「鳥」旁諸字，靠近中間的筆畫要切齊，然後右邊可作字；同理，在寫右邊的「文」時，此「文」的靠近中間的筆畫也要切齊，為了互相「避讓」，使字體更加茂密。

而「口」在左者宜近上，如：「呼」_丩、「鳴」字；而「和」_丩、「扣」字，其「口」在右者，宜近下，對於結字，有極大貢獻，至今學書者，仍啟發良多。李郁周在其《似欹反正的書法結體抉隱——書法結體的「合力動勢」現象舉隅》就分析出此中原理，他說：

由於橫、豎運筆走向的合力現象，使書法結體的構成過程由原點(0,0)逐漸移向第四象限，這個「合力走向」是物理運動力學原理可以詮釋的。……我們願意為書法結體的視覺美感概念下個結論：「非對正」原理才是「對正」原理，具有「合力動勢」的書法結體才是正的、美的字。⁽³⁵⁾

以部首「口」為例，口若在左，如：「呼」_丩、「鳴」字，因右邊要逐漸移向第四象限，這個「合力走向」會使得右邊的筆畫偏下，因為以「口」為左偏旁部首的字，其右邊組合的「文」，外形多比「口」長，所以不能下移跑出界線，只好

(33) 同註1，頁362。

(34) 同註1，頁92。

(35) 李郁周撰：《似欹反正的書法結體抉隱——書法結體的「合力動勢」現象舉隅》，《美育月刊》，1992年3月，第21期，頁35。

將左邊的「口」上移；同理，口若在右，如：「和」_レ「扣」字，要將右邊的「口」下移。確實符合「非對正」原理才是「對正」原理，具有「合力動勢」逐漸移向第四象限的書法結體，也符合視覺的美感。

四、小結

包世臣於《述書上》說：「結字宗完白以合於小仲。」又指出其結字所宗法的鄧完白與黃小仲，完白的計白當黑之論與小仲的左右如牝牡相得之說，兩者的法則是相同的。並以「氣滿」之說概括黃小仲的「左右像牝牡相得」。表示「氣滿」是指書法的整體精神，而「左右像牝牡相得」只是精神之一，所以「左右像牝牡相得」與「計白當黑」皆包含在「氣滿」的範圍內。

「計白當黑」之說是以「疏密合宜」為其要旨，南宋姜夔《續書譜》已有解釋。祝嘉談到「左右牝牡也就能夠互相迴顧」，也確立「左右牝牡相得」的要旨是「互相迴顧」。包氏提到「俯仰映帶」接近「互相迴顧」，他說：「俯仰映帶，奇趣橫出已。」確立「左右牝牡相得」的要旨「互相迴顧」接近「俯仰映帶」，可以產生「奇」與「趣」的美感。

包氏認為「結體以右軍為至奇」，這個「奇」的美感本是由「俯仰映帶」產生，「俯仰映帶」又是「左右牝牡相得」的要旨，而氣滿之妙已概括「左右牝牡相得」，所以「氣滿」當然含有「奇」的美感。從包氏認為「結體以右軍為至奇」，秘閣所刻之《黃庭》，南唐所刻之《畫贊》，一望唯見其氣充滿，正可以驗證上述的推論。同時，從「其氣充滿」的右軍作品形容詞中，也找出其他具體而且屬於「氣滿」的美感。如：包氏提及「分行布白，非停勻之說」_レ「漸開後人勻稱門戶，當是右軍誓墓後，代筆人所為，或出羊侍中，而後人以為王體，誤收右軍帖中」，皆強調「形態變化」的美感。

包氏《述書中》又從「氣滿」的王羲之（右軍）作品中，求出另外一種美感「平正通達」。「平正」一般是形容楷書（正書），因為行草書的某一個單字重心是可以不穩的，但能夠依靠字與字的相互欹側補充來達到整體的美感。而楷書就不允許這樣，它的每一個字本身就必須是平穩的。但是「通達」是指能夠達到整體的均衡，當然就包括各種書體。

歷代的書論談及王羲之，也都能注意到這些美感。只是包氏使用的形容詞與他人不同。如：李世民《王羲之傳論》就舉出王羲之（逸少）具備「裁成之妙」_レ「狀若斷而還連」_レ「似斜反直」，與包氏提出的「疏密合宜」_レ「計白當黑」_レ「俯

仰映帶」，「平正通達」雷同。「裁成之妙」對應於「疏密合宜」、「計白當黑」；「狀若斷而還連」同於「俯仰映帶」；「似斜反直」類似「平正通達」。

綜合以上得出：「氣滿」概括「左右牝牡相得」、「計白當黑」、「形態變化」、「平正通達」。「計白當黑」是以「疏密合宜」為其要旨，「左右牝牡相得」也以「俯仰映帶、奇、趣」為其內涵。

包氏習慣於解釋別人的評語，但是又沒有讓讀者一目了然。如：包氏以「氣滿」之說概括黃小仲的「左右像牝牡相得」，他說：「『氣滿』已概括『左右牝牡相得』，而『左右牝牡相得』又不一定『氣滿』」如果未能從其各篇章中綜合，實在不明白其所謂「『氣滿』已概括『左右牝牡相得』」。又如包氏談到「茂密之

妙已概雄強」，「茂密」超出「雄強」的部份則又不見說明。

依照包氏的說法，須先求「左右像牝牡相得」、「以白當黑」、「形態變化」、「平正通達」，然後始能達到「氣滿」之境界。

但是結字不能獨立達成美感效果，包氏認為要從用筆著手，其論及「古人用筆，悉是峻落反收」，古人由於用筆精熟，所以下筆都能夠快速落筆，但是其用筆已經具備基本動作的長期訓練，不是表面上直來直去。

此論學習書法平時要從事於「支積節累」，就是要具備「過折收縮」。包氏解釋道：「每作一波，常三過折，無垂不縮，無往不收。先生每舉此語以示學者。」如此至精至熟之筆劃，則結字自然奇縱。蓋結字本於用筆，以王氏父子為至奇，因其書結字氣滿，為後世所宗。而氣滿之境如何達成？包氏又把結字回歸於用筆，他說明道：「氣滿由於中實，中實由於指勁，此詣甚難至，然不可不知也。」可見氣滿「此詣甚難至」，不僅要包含上述綜合得出的美感法則，還要兼顧用筆。

就間架與章法而言，包氏提出大小九宮的說法。論及九宮的意義，在於均衡且有變化的分布其點畫，而中宮為其字的精神所在。小九宮為一字內的排列，即其間架；大九宮為一組字的排列，稱為章法。兩者皆須注意上下左右彼此的疏密、參差、大小、粗細、向背、長短、奇正……種種變化。

歷來書論多只注意一字內的間架須要「疏密合宜」、「對比變化」只是小九宮的說法。包氏能根據小九宮的理論，擴充到整幅書法作品的整體搭配，由「線」的組合對比擴增到「塊面」的變化對照，有助於後人掌握「章法」。而書寫作品時，也能注意到鄰近字間的對比與變化。

關於筆法完備的問題，包氏揭示「筆短意長」的創見。論及北碑筆畫其畫勢所以甚長，難在起筆處，要能夠順鋒入筆的無缺鋒，逆鋒入筆的不產生漲墨，每

個轉折必須潔淨，所以筆畫能雍容寬綽，不糾結在一起。若太著意留筆，則轉折處墨多外溢形成漲墨，只因未及使筆法完備就匆促寫完筆畫，所以境界不夠，畫勢不長。

如何達成「筆短意長」？包氏認為須出入收放、俯仰向背、避就朝揖三種方法備具。在出入收放方面：王羲之論及的「滅跡隱端」、「須存筋藏鋒」、「無使毫露浮怯」，剛好皆可對照於包氏的「起筆處順入者無缺鋒，逆入者無漲墨，每折必潔淨」。王羲之認為「下筆不用急，故須遲」、「若直筆急牽裹，此暫視似書，久味無力」類似於包氏「舉止匆遽，界恆苦促，畫恆苦短」。而王羲之「為一字，數體俱入。若作一紙之書，須字字意別，勿使相同」亦同於包氏「一畫

98

既不完善，數畫更不變化」。

在俯仰向背方面：歐陽詢歸納出楷書字形與結構的法則，共有三十六法，並且舉出同樣法則的範例。「向背」法則，首先出現於本書中第五法。歐氏論字形有相向、相背的不同，各有體勢，乃就其造形結構而言。姜夔論「向背」，則著重「點畫之間，施設各有情理」，他比喻如人的顧盼、指畫、相揖、相背。而包氏則解釋「俯仰」是產生「奇趣」美感的筆法之一。「俯仰」、「向背」這些種筆畫造型看似相反，卻能產生「對比」的美感，歷來書論討論「對比」美感的用詞，包氏應只是以此二個代表，應該不會排斥其他「對比」美感的用詞。如：王羲之就提出「對比」美感的另外用詞。其中的「遲急」表示運筆速度的對比、「曲直」表示筆畫形狀的對比、「藏出」表示筆鋒位置的對比、「起伏」表示筆鋒位置的對比，與包氏所謂的「俯仰」、「向背」互相呼應。

就外在形質而言，書法上之對比，如：剛柔、快慢、方圓、向背、正欹、長短、疏密、粗細、繁簡、大小……等。這些都是為了產生對比性美感，這些形式的筆意，使內容更為豐富與變化。「每作一字，須用數種意」正代表藝術表現，貴能以少總多，博采眾美，使形象更為鮮活豐富。

在避就朝揖方面：歐陽詢闡述「避就」是專就一字內的相似筆畫，要使其不同而有變化。又舉例：「逢」字下已有「捺」，則上面的「捺」宜變為長點，乃是為避免重疊而想出的新意。接著又闡述「朝揖」，即所謂「迎相顧揖是也」，頗類似於姜夔所說的：「向背者，如人之顧盼、指畫、相揖、相背。」與「朝揖」接近者為「相讓」，歐氏闡述一字內的左右，或多或少，須彼此相讓。而「口」在左者宜近上，「口」在右者，宜近下，對於結字，有極大貢獻，至今學書者，仍啟發良多。李郁周就據此分析出：「非對正」原理才是「對正」原理具有「合力

動勢」(逐漸移向第四象限)的書法結體才是正的、美的字。

可見包世臣提出「筆短意長」這樣的筆法，是具備傳統的基礎，而包氏又能加以汲取重點，並以親身的體會予以補足，跳出傳統開創新見。

第七章 論用墨

包世臣論書，頗重墨法，這是前人較少論及處。他所謂「筆實墨深沉」，可以看出其用墨是依附在運筆的動作下，只有依靠巧妙的操縱筆毫，才能使墨發揮到極佳的效果。包氏對墨法的創見有兩方面：「筆實墨深沉，不使旁溢」，這是有關用筆紮實與墨形的關係；「注墨枯還榮，展毫糾異裏」，這是有關用筆翻絞與墨色的關係。

一、「筆實墨深沉，不使旁溢」 - - 有關用筆紮實與墨形的關係

包氏於《述書下》首度談及用墨的形態是「深沉」而且「不使旁溢」，他說：

然而書法字法，本於字，成於墨，則墨法尤書藝一大關鍵已。筆實則墨沉，筆飄則墨浮，凡墨色突然出於紙上，瑩然作紫璧色者，皆不可以言書，必黝然已黑，色平紙面，諦視之，紙墨相接處，彷彿有毛，畫內之墨，中邊相等，而幽光若水紋，徐漾於波發之間，乃為得之。蓋墨到處皆有筆，筆墨相稱，筆鋒著紙，水即下注，而筆力足以攝墨，不使旁溢，故墨精皆在紙內，不必真跡，即玩石本，亦可辨其墨法之得否耳。嘗見有得筆法而不得墨法者矣，未有得墨法而不由於用筆者也。⁽¹⁾

此論「筆實則墨沉」其對比是「筆飄則墨浮」，這裡的「筆實」表示筆毫與

(1) 包世臣著，祝嘉疏證：《藝舟雙楫疏證》，台北，華正書局，民72年，頁28。

紙之間的接觸是紮實的，此時筆毫所含的墨，自然容易浸入紙內，而有「墨沉」的效果。相反的，「筆飄」表示筆毫只是飄過紙面，此時筆毫所含的墨，自然浮在紙上，而產生「墨浮」的效果。

王羲之 題衛夫人「筆陣圖」後 就提出「墨浮」的缺點，他說：「不得急，令墨不入紙。若急作，意思淺薄，而筆即直過。」⁽²⁾即明確表示不可「令墨不入紙」，因為「墨浮」將使得「意思淺薄」。

包氏在 述書上 提出「作書須筆筆斷而後起」⁽³⁾表示運筆須一節一節停留而後再起筆，若是筆毫與紙之間的接觸不夠紮實，如何能夠「筆筆斷」？因為筆毫與紙之間的磨擦阻力大，行筆自然較「遲」。王羲之 書論 就提出「遲」的重要，原文是：「每書欲十遲五急，十曲五直，十藏五出，十起五伏，方可謂書。若直筆急牽裹，此暫視似書，久味無力。」⁽⁴⁾假使「直筆急牽裹，此暫視似書，久味無力」，表示運筆太急，弊病即是「久味無力」。其 筆勢論十二章 又補充強調：「放縱宜存氣力，視筆取勢」。⁽⁵⁾皆強調行筆宜存氣力，不可太急促。

既然運筆太急速有其缺點，但為何不可一味取「遲」呢？姜夔《續書譜》做出說明：「遲以取妍，速以取勁。先必能速，然後為遲。若素不能速而專事遲，則無神氣；若專務速，又多失勢。」⁽⁶⁾。一味取「遲」，就會顯得沒有精神。

包氏在其 述書中 又說：「古人必逐步頓挫，不使率然徑去，是行處皆留也。轉折挑剔之處，留處也；古人必提鋒暗轉，不可擲筆使墨旁出，是留處皆行也。」⁽⁷⁾包氏認為古人行筆必逐步頓挫，筆毫與紙張有紮實的接觸，不會率然飄去。而轉折挑剔之處，本是留處，古人則必提鋒暗轉，不可用力擲筆，使墨旁出形成漲墨。

包氏反對漲墨，論墨應該呈現的形態是「紙墨相接處，彷彿有毛，畫內之墨，中邊相等」，「紙墨相接處，彷彿有毛」指筆墨與紙張接觸處彷彿有像毛般的筆觸；但「畫內之墨，中邊相等」則是指線條內的墨量是相近的。包世臣在 述書上有清楚描述說：

每以熟紙作書，則其墨皆由兩邊漸燥至中，一線細如絲髮，墨光晶瑩異

(2) 華正人編：《歷代書法論文選》上下冊，台北，華正書局，民73年9月，頁25。

(3) 同註1，頁8。

(4) 同註2，頁27。

(5) 同註2，頁30。

(6) 同註2，頁364。

(7) 同註1，頁21。

常，紙背狀如鍼畫。自謂於書道頗盡其祕。⁽⁸⁾

此處所指「墨皆由兩邊漸燥」，猶如王羲之所稱許的筆法「錐畫沙」。⁽⁹⁾這在傳統書學中常用的形象化說明，是指用錐尖（和比喻的筆毛形態亦相似）在平整的沙上（比喻為紙）畫道，其溝痕必然是中間最深，由兩邊漸淺，所以也產生「紙墨相接處，彷彿有毛」的筆觸。這樣子的筆墨效果當然是迥異於「漲墨」。

包氏論及「蓋墨到處皆有筆，筆墨相稱，筆鋒著紙，水即下注，筆力足以攝墨，不使旁溢」，其中「墨到處皆有筆，筆墨相稱，筆鋒著紙，水即下注」即表示筆毫與墨、紙有直接聯繫的關係。「筆力足以攝墨，不使旁溢」，筆力怎能攝住墨？其實是指熟悉紙張的性質、控制好筆毫含墨量、調整運筆的速度與動作，三者相互搭配得宜。

包氏在《述書中》有提出不使墨流動旁溢的方法，他說：「轉折挑剔之處，留處也；古人必提鋒暗轉，不可擲筆使墨旁出。」⁽¹⁰⁾揭示在轉折的地方最容易漲墨，必須提高筆鋒後才轉成中鋒，以減少筆毫與紙張的接觸面。

歷代書論對用墨的論述雖不多，但也與包氏「筆實墨深沉，不使旁溢」的觀點近似，如：東晉王羲之、南朝梁武帝蕭衍，明朝董其昌，都不贊成漲墨而使墨流動旁溢。

東晉王羲之《書論》說：「凡書貴乎沉靜」。⁽¹¹⁾即書寫者須熟悉紙張的性質、控制好筆毫含墨量、調整運筆的速度與動作，注意不使墨流動旁溢，筆墨才能顯示出深沉靜穆。

南朝梁武帝蕭衍在《答陶隱居論書》也談到：「純骨無媚，純肉無力，少墨浮澀，多墨笨鈍。」⁽¹²⁾表示墨量太少便顯得飄浮，不夠適潤；但是墨量過多，形成漲墨的效果也是笨拙驚頓的。可見墨量是要控制得當，同包氏「筆實墨深沉，不使旁溢」的觀點。

而明朝董其昌《畫禪室隨筆》也說：「字之巧處在用筆，尤在用墨，然非多見古人真跡，不足與語此竅也。……………用墨須使有潤，不可使其枯燥，尤忌穠肥，肥則大惡道矣。」⁽¹³⁾談到字之巧處在用墨，石刻本是學不到的，要多見古

(8) 同註 1，頁 6。

(9) 同註 2，頁 327。

(10) 同註 1，頁 21。

(11) 同註 2，頁 26。

(12) 同註 2，頁 75。

(13) 同註 2，頁 503。

人真跡，才可以得此用墨竅門。用墨最忌諱穠肥的漲墨，墨量控制須得宜，才不會有「浮澀、笨鈍、枯燥、穠肥」的缺失。與包氏「筆實墨深沉，不使旁溢」的觀點亦雷同。

包氏以為「墨法尤書藝一大關鍵已」，確實洞見觀瞻，高人一等。其論用墨在於「筆實」，「筆實則墨沉，筆飄則墨浮」，不能使筆墨飄浮，則墨色必須黝黑，墨到處筆鋒亦到，筆墨自然相稱，筆鋒著紙，墨水即下注，而運筆能力須足以控制墨，紙墨相接處，也彷彿有毛，不使旁溢形成漲墨，所以說「墨精皆在紙內」。此論精闢，堪為後學之圭臬。

二、「注墨枯還榮，展毫糾異裏」——有關用筆翻絞與墨色的關係

變化墨色的方法，包氏認為是：「注墨枯還榮，展毫糾異裏」。先要具備筆毫翻轉的能力，即運筆中先接觸紙張的這一面筆墨將乾枯時，不必急於蘸墨，要能翻轉另一面含墨較多的筆毫來補救，也能自然產生墨色乾濕的變化；因絞轉筆毫容易形成的裏鋒，也要靠運筆的能力，使筆毫鋪展不要一直裹住。其有自注如下：

字有骨肉筋血，以氣充之，精神乃出，不按則血不融，不提則筋不勁，不平則肉不勻，不頗則骨不駿。圓則按提出以平頗，是為絞轉，方則平頗出以按提，是為翻轉。知絞翻則墨自不枯，而毫自不裹矣。⁽¹⁴⁾

此論及字有骨、肉、筋、血，以氣運行，精神就出。筆不向下按，血就不能流暢；筆不能提，則筋不能勁；毫不能平鋪，則肉不勻稱；筆鋒不逆入，則骨沒有勁而不強駿。要使字的骨肉筋血展現出精神，其根源在「氣」的擴充。

先談何謂「骨肉筋血」？元代陳繹曾就極盡詳述。其所撰寫的《翰林要訣》一卷，分十二章：一執筆法，二血法，三骨法，四筋法，五肉法，六平法，七直法，八圓法，九方法，十分布法，十一變法，十二法書。⁽¹⁵⁾第二章到第五章專論「骨肉筋血」的寫法。

其要點如下：

血法：字生於墨，墨生於水，水者字之血也。筆尖受水，一點已枯矣。

水墨皆藏於副毫之內，蹲之則水下，駐之則水聚，提之則水皆入紙矣。

骨法：字無骨，為字之骨者，大指下節骨是也。提之則字中骨健矣，縱

(14) 同註1，頁52。

(15) 同註2，頁447。

之則字中骨有轉軸而活絡矣。

筋法：字之筋，筆鋒是也。斷處藏之，連處度之。藏者首尾蹲搶是也；度者空中打勢，飛度筆意也。蹲搶是也；度者空中打勢，飛度筆意也。

肉者：字之肉，筆毫是也。疏處捺滿，密處提飛；平處捺滿險處提飛。

捺滿即肥，提飛則瘦。肥者毫端分數足也，瘦者毫端分數省也。⁽¹⁶⁾

把筆墨比喻為「骨肉筋血」：「水者字之血也」、「字之骨者，大指下節骨是也」、「字之筋，筆鋒是也」、「字之肉，筆毫是也」。這樣只是聯想的方法，可見「氣」也是被聯想的。但「氣」如何得來呢？

清代梁山舟有解釋道：「寫字要有氣，氣須從熟得來，有氣則自有勢。」⁽¹⁷⁾誠然，熟練才能產生「氣」與「勢」，才可以表現出生命力，這種生命力的動態表現，自然可以「精神乃出」。因為熟能生巧，能夠熟稔筆墨的人，才容易掌握「知絞翻則墨自不枯，而毫自不裹矣」。明白「絞翻」的道理，則筆墨不至太枯竭，而失去「血、肉」；筆毫不裹住，也才能具備「筋、骨」。

何謂「絞翻」的道理？包氏解釋為「圓則按提出以平頗，是為絞轉，方則平頗出以按提，是為翻轉」。筆鋒絞轉，多是只能寫出圓筆（外形的圓），若是不知翻轉，則筆鋒容易裹住；要寫出方筆（外形的方），非得把筆鋒翻轉，翻轉的動作容易太快，若沒有配合絞轉，則筆墨不能停駐滲入，常會出現枯竭。可見，包氏談論用墨，必定與用筆一起探討。

姜夔《續書譜》更把用筆、用紙與用墨一起研究，他說：

凡作楷，墨欲乾，然不可太燥。行草則燥潤相雜，以潤取妍，以燥取險。墨濃則筆滯，燥則筆枯，亦不可不知也。筆欲鋒長勁而圓：長則含墨，可以取運動；勁則剛而有力，圓則妍美。于嘗評世有三物，用不同而理相似：良弓引之則緩來，舍之則急往，世俗謂之揭箭；好刀按之則曲，舍之則勁直如初，世俗謂之回性；筆鋒亦欲如此，若一引之後，已曲不復挺，又安能如人意邪？故長而不勁，不如弗長；勁而不圓，不如弗勁，紙筆墨，皆書法之助也。⁽¹⁸⁾

此論及作楷書，因楷書的轉折停頓處較行草書為慢，筆墨的乾濕變化也較少，所以蘸墨要較乾，如此才不易漲墨。然而也不可太乾燥，墨太乾燥則容易筆

(16) 同註 2，頁 448 - 452。

(17) 白焦著：《書法繪畫藝術欣賞全集（12）書法十講》，台北，莊嚴出版社，民 78 年 6 月，頁 91。

(18) 同註 2，頁 360。

枯。選筆要筆鋒同時具備長、勁、圓，如此則含墨量多，對行草書適能燥潤相雜，「以潤取妍，以燥取險」，也可以達到「知絞翻則墨自不枯，而毫自不裹」用筆之妙。所以紙、筆、墨，皆是書法的重要輔助工具。其墨色只談及「潤燥」，未論及「濃淡」。

包世臣談及墨色則「必黝然已黑，色平紙面」。⁽¹⁹⁾包氏認為墨色要黝黑。歷代書論亦多贊成墨要黑不要淡。如：南朝虞龢、唐朝歐陽詢的《八訣》一文。

南朝書法家虞龢《論書表》就認為墨色要「色如點漆」。⁽²⁰⁾唐朝歐陽詢《八訣》中也反對淡墨，他說：「墨淡則傷神彩，絕濃必滯鋒毫」。⁽²¹⁾此論及墨不可淡，有傷神彩；又不能太濃，因為黏稠不勻的墨，必定阻礙筆鋒的運行，寫出的墨也無法同包氏所言的「色平紙面」。

但是也有書論家提出使用淡墨具有「神采」的功效。如：清代周蓮星在其《臨池管見》中提到：

用墨之法，濃欲其活，淡欲其華。活與華，非墨寬不可。...古人字畫流傳久遠之後，如初脫手光景，精氣神采不可磨滅。不善用墨者，濃則易枯，淡則近薄，不數年間，已淹淹無生氣矣。⁽²²⁾

在用墨的論述中，歐陽詢的述說頗值得探究。其在上述《八訣》一文，論及墨不可淡，有傷神彩；而另一篇《用筆論》卻又不反對使用淡墨，提及淡墨是要隨情勢而使用的。《用筆論》與《八訣》雖然都是歐陽詢所撰，但是對筆墨的運用，《用筆論》提出了較高藝術層次的看法，原文是：

彷彿兮若神仙之來往，婉轉兮似獸伏龍游。其墨或灑或淡，或進或燥，遂其形勢，隨其變巧，藏鋒靡露，壓尾難討，忽正忽斜，半真半草。唯截紙稜，撇譎捺窈紹，務在經實，無令怯少。隱隱軫軫，譬河漢之出眾星，昆岡之出珍寶，既錯落而燦爛，復律連而埽撩。方圓上下而相副，繹絡盤桓而圍繞，觀寥廓兮似察，始登岸而逾好。用筆之趣，信然可珍，竊謂合乎古道。⁽²³⁾

此論及「其墨或灑或淡，或浸或燥，遂其形勢，隨其變巧」，表示筆墨可呈現出墨淡的變化，明顯不同於《八訣》：「墨淡則傷神彩，絕濃必滯鋒毫」的標準。

(19) 同註 1，頁 28。

(20) 同註 2，頁 50。

(21) 同註 2，頁 90。

(22) 同註 2，頁 671 - 672。

(23) 同註 2，頁 97。

然而「八訣」雖祇是傳為歐陽詢所作，⁽²⁴⁾但此立論並非謬誤，而是專門對初學者揭示出的一般性原則。若提昇至高度藝術層面時，則要能同「用筆論」所說的「遂其形勢，隨其變巧」。「八訣」與包氏「必黝然已黑，色平紙面」之觀點，談到的是基礎性之原則與方法，初學者可供參考，但不該完全受其設限。

三、小結

包氏談及用墨的表現技巧包括墨形與墨色兩方面。對墨形的要求是深沉、不漲墨；對墨色的要求是黝黑、有乾濕變化。靠「筆實」才能使墨深沉。「筆實則墨沉」其對比是「筆飄則墨浮」，這裡的「筆實」表示筆毫與紙之間的接觸是紮實的，此時筆毫所含的墨，自然容易浸入紙內，而有「墨沉」的效果。相反的，「筆飄」表示筆毫只是飄過紙面，此時筆毫所含的墨，自然浮在紙上，而產生「墨浮」的效果。

包氏論墨詳細的形態是：筆墨與紙張接觸處彷彿有像毛般的筆觸、墨皆由兩邊漸燥，不要「漲墨」。因為筆毫與墨、紙有直接聯繫的關係，所以要熟悉紙張的性質、控制好筆毫含墨量、調整運筆的速度與動作，三者相互搭配得宜。包氏又提醒在轉折的地方最容易漲墨，必須提高筆鋒後才轉成中鋒，以減少筆毫與紙張的接觸面。歷代書論多反對「漲墨」。如王羲之、梁武帝蕭衍、董其昌等，談到用墨最忌諱穠肥的漲墨。墨量控制須得宜，才不會有「笨鈍、穠肥」的缺失。

包氏認為「注墨枯還榮，展毫糾異裏」可以自然呈現出墨色乾濕的變化。先要具備筆毫翻轉的能力，即運筆中這一面墨將乾枯時，不必急於蘸墨，也能翻轉另一面含墨較多的筆毫來補救；因絞轉筆毫容易形成的裏鋒，也要靠熟練運筆的能力，使筆毫鋪展開。梁山舟也認為，熟練才能產生「氣」與「勢」，然後才可「精神乃出」。因為熟能生巧，能夠熟稔筆墨的人，才容易掌握「知絞翻則墨自不枯，而毫自不裏矣」。

包氏又解釋：筆鋒絞轉，多是只能寫出圓筆（外形的圓），若是不知翻轉，則筆鋒容易裹住；要寫出方筆（外形的方），非得把筆鋒翻轉，翻轉的動作容易太快，若沒有配合絞轉，則筆墨常出現枯竭。可見，包氏談論用墨，必定與用筆一起探討。

(24) 同註2，頁89。

姜夔《續書譜》更把用筆、用紙與用墨一起研究，論及墨色也只談乾濕，不論濃淡。包氏則認為墨色要黝黑，而書法家虞龢、歐陽詢《八訣》也提出淡墨之缺失。

但是也有書論家提出使用淡墨。如：清代周蓮星、歐陽詢《用筆論》都不反對使用淡墨，提及淡墨是隨情勢而使用的。明顯不同於歐陽詢另一著作《八訣》「墨淡則傷神彩，絕濃必滯鋒毫」的標準。然而反對任何藝術的表現形式，

106

只是專門對初學者提示的一般性原則。若是已經具備熟練的用筆、用紙、用墨的技巧，想提昇至更高度的藝術層面時，只要表現得宜，任何嘗試的方式都該鼓勵，或許可以衝破書法藝術過多傳統的藩籬，展現更為寬廣的藝術空間。

第八章 論臨摹

包氏論臨摹頗有主見，他認為要先分析出範帖的優劣，然後加以取捨，同時要瞭解到範帖學習的根源在「筆法」，千萬別被技巧熟練的書法運筆動作所蒙蔽。就像依照魔術師的表演動作，自己很難變出與其相同的結果，除非聽到其解釋訣竅，並且慢動作重複示範。但是換成自己表演時，表現為何仍然不完美？

因為沒有私下不斷的練習，臨場時就狀況百出。而由於書法藝術境界甚高，技巧也難，所以要刻苦實踐，才有所得。學習的技巧有難易，步驟也就有先易後難依循的次序，只要持之以恆，必然可以逐漸進步。

但是藝術的表現注重創新，所以基本動作熟練後，就要勇於嘗試各種書體的鍛鍊，汲取歷代書論的精華，知「法」而不限於「法」，「法」須要透過實際的親身驗證，才能信守。並且對生活保持認真學習的態度，如此則能觸類旁通，創見源源不絕。本章將包氏論及「臨摹」的書論分為：「知優劣、能取捨、知『法』而不限於『法』」、「貴循序、可漸進」、「刻苦實踐、觸類旁通」，三方面加以探討。

一、知優劣、能取捨、知「法」而不限於「法」

包氏的臨摹方式頗有創意，能看出優劣，而加以取捨。他於 答熙載九問中說：

問：每作一波，常三過折無垂不縮，無往不收。先生每舉此語以示學者。而細玩古帖，頗不盡然。即觀先生作字，又多直來直去。二法是同是異？

學書如學拳，學拳者身法、步法、手法，扭筋對骨，出手起腳，必極筋所能至，使之內氣通而外勁出。于所以謂臨摹古帖，筆畫地步必比帖肥長過半，乃能盡其勢而傳其意者也。……蓋其直來直去，已備過折收縮之法。觀者見其落筆如飛，不復察筆先之故，即書者亦不自覺也。若逕以直來直去為法，不從事於支積節累，則大謬矣！⁽¹⁾

包氏認為其運筆乍看來雖直來直去，其實已經具備「過折收縮」的筆法。是旁觀者沒有觀察到其運筆的先前訓練，而寫的人也往往不自覺。只有依靠平常的訓練，運筆能力的日積月累，每個筆畫必做到筆鋒都是欲左先右、欲右先左、欲上先下、欲下先上「三過折法」，時日一久，自然可以達到米芾所謂「無垂不縮，無往不收」，這樣純熟的技巧。所以包氏並不相信表面「直來直去」的動作，須要深入明瞭其基本的筆法；臨摹古帖，要將點畫中「筆短意長」的筆意呈現出，所以臨摹筆畫必須比範帖肥長過半。只有這樣，乃能寫盡其筆力而傳達出其蘊涵的筆意。

但「臨」與「摹」其實並不相同。「臨」是指把範帖放置一旁參照，「摹」是把範帖放置於練習紙下鉤勒輪廓，再填上「空心字」。兩者的學習效果也有差異。姜夔《續書譜》就解釋「臨書易失古人位置，而多得古人筆意；摹書易得古人位置，而多失古人筆意。臨書易進，摹書易忘」，原文是：

摹書最易，唐太宗云：「臥王濛於紙中，坐徐偃於筆下」，亦可以嗤蕭子雲。唯初學書者不得不摹，亦以節度其手，易於成就。皆須是古人名筆，置之几案，懸之座右，朝夕諦觀，思其用筆之理，然後可以臨摹。其次雙鉤蠟本，須精意摹拓，乃不失位置之美耳。臨書易失古人位置，而多得古人筆意；摹書易得古人位置，而多失古人筆意。臨書易進，摹書易忘，經意與不經意也。夫臨摹之際，毫髮失真，則神情頓異，所貴詳謹。

(2)

姜氏認為先要思考用筆的道理，然後才可以臨摹。同於包氏認為先要懂得「過折收縮」的筆法。但是姜氏認為臨摹時，不能毫髮失真，著重仔細謹慎。而包氏卻認為臨摹筆畫必比範帖肥長過半，強調傳達出其筆意。

由此觀之，包氏言「臨摹」古帖，而筆畫又須比帖肥長過半，此「臨摹」宜改為「臨」，即是拿範帖在練習紙旁參照。因「摹」是將薄紙置於範帖上，以雙

(1) 包世臣著，祝嘉疏證：《藝舟雙楫疏證》，台北，華正書局，民72年，頁80。

(2) 華正人編：《歷代書法論文選》，台北，華正書局，民73年9月，頁361。

鉤描出帖本字後填入，若要「筆畫比帖肥長過半」，又怎能合於「摹」書的雙鉤呢？

「臨書易失古人位置，而多得古人筆意；摹書易得古人位置，而多失古人筆意，臨書易進，摹書易忘」，這祇是道出「臨」、「摹」的優缺點，而「經意與不經意」實為「臨」、「摹」時的共同要旨。

唐太宗李世民在《論書》中只談到「臨」書，未論及「摹」書。他說：「今吾臨古人之書，殊不學其形勢，唯在求其骨力，而形勢自生耳。」⁽³⁾唐太宗「臨」書不學其字形，著重探求範帖運筆的骨力，如此，字的形勢也自然產生。和包氏的「臨書」一樣，不著重與範帖寫得完全相同。

包世臣又看出古代斷碑的優點，「古碑皆直牆平底，當時工匠知書，用刀必正下以傳筆法」，因細察古代斷碑尚可得到筆法，如今匯帖的缺點是「不復可見始艮終乾之妙」，認為宜取碑捨帖。他在《述書上》說：

青立之所謂「筆必斷而後起」者，即「無轉不折」之說也。蓋行草之筆多環轉，若信筆為之，則轉卸多則扁鋒故須暗中取勢，換轉筆心也。小仲所以憾未能盡側者，謂筆鋒平鋪，則畫滿如側，非尚真側也。漢人分法，無不平滿，中郎見刷牆堊痕而作飛白，以堊帚鋒平刷痕滿足，因悟書勢，此可意推矣。古碑皆直牆平底，當時工匠知書，用刀必正下以傳筆法，後世書學既湮，石工皆用刀尖斜入，雖有晉唐真跡，一經上石，悉成尖鋒，今人不復可見「始艮終乾」之妙，故欲見古人面目，斷不可舍斷碑而求彙帖已。⁽⁴⁾

此論及古代工匠知書，用刀如同下筆，必執刀正下，如：執毛筆須「管直」、「中鋒」以傳筆法，後世書學湮沒，石工不知執毛筆方法，故用刀尖斜入，與執毛筆的方法迥然不同。所以就算有晉唐真跡，一經用刀刻上石，都成為尖鋒，破壞用筆精髓，如今人們不再有可能見到「始艮終乾」這樣高妙的用筆。所以想見古人本來面目，絕對不可捨棄斷碑而求匯帖。包氏又提出六朝碑拓的優點是「行處皆留，留處皆行」。原文是：

余見六朝碑拓，行處皆留，留處皆行，凡橫直平過之處、行處也，古人必逐步頓挫，不使率然徑去，是行處皆留也。轉折挑剔之處，留處也；

(3) 同註2，頁108。

(4) 同註1，頁20。

古人必提鋒暗轉，不可擲筆使墨旁出，是留處皆行也。⁽⁵⁾

可知於六朝的碑拓，才可以見到「筆筆斷而後起」的奧妙，即行筆處皆有停留，停留處皆又馬上行筆。古人行筆必定逐步頓挫，不使筆畫隨便滑去，行筆處皆有停留。而轉折的筆畫本是留處，古人則必提高筆鋒，不會用力擲筆，使墨旁出形成漲墨。

包氏接著又舉出小仲談論真跡的優點是「於平正通達之中，迷離變化不可思議」，其述書上說：

「正書惟太傅 賀捷表，右軍 旦極寒，大令 十三行 是真跡，其結構天成；下此則 張猛龍 足繼大令，龍藏寺 足繼右軍，皆於平正通達之中，迷離變化，不可思議。余為申之，以 刁遵志 足繼太傅。河南 聖教序記 其書右行，從左玩至右，則字字相迎；從右看至左，則筆筆相背。噫！知此，斯可與言書矣！」⁽⁶⁾

包氏特別提出黃小仲描述楷書只有鍾繇（太傅）賀捷表，王羲之（右軍）旦極寒，王獻之（大令）洛神賦十三行及張猛龍、龍藏寺是真跡，其真跡的境界是「皆於平正通達之中，迷離變化不可思議」，其中「平正通達」代表均衡統一性，「迷離變化」代表多樣變化性，即均衡統一性中包含多樣變化性，多樣變化性中也包含均衡統一性，這個見解不但道出真跡的境界，也是臨摹或創作書法作品應該注意的。

自古文藝即能在欣賞一件作品時，要注重到「多樣變化性與均衡統一性」的對立統一。如：南朝劉勰在《文心雕龍 附會》就說：「彌綸一篇，使雜而不越者也。」⁽⁷⁾在列舉全篇作品時，要使得文辭眾雜多樣富變化，而且組織嚴密不超出統一的範圍。在此一原則上，其實書法與文藝作品有其相通之處。

因為之前書論有關王羲之敘說最多，然而卻多偏重於「多樣變化性」。如：王羲之在其 題衛夫人（筆陣圖）後 中說：「若平直相似，狀如算子，上下方整，前後齊平，便不是書。」⁽⁸⁾在其 書論 中，也以多種天然萬物提供「變化」的美感，聯合表達其筆意，曰：

凡作一字，或類篆籀，或似鵠頭；或如散隸，或近八分；或如蟲食木葉，或如水中蝌蚪；或如壯士佩劍，或似婦女纖麗。... 每作一字，須用數

(5) 同註 1，頁 21。

(6) 同上註。

(7) 周振甫注：《文心雕龍注釋》，台北，里仁書局，民 87 年三版，頁 789。

(8) 同註 2，頁 25。

種意，或橫畫似八分，而發如篆籀；或豎牽如深林之喬木，而屈折如鋼鉤；或上尖如枯杆，或下細如針芒；或轉側之勢，似飛鳥空墜，或稜側之形如流水激來。.....為一字，數體俱入。若作一紙之書，須字字意別，勿使相同。⁽⁹⁾

其中提到「為一字，數體俱入。若作一紙之書，須字字意別，勿使相同」，特別偏向強調「變化」的美感。

唐代李嗣真《續書品》也有相同看法，他說：「元常每點多異，羲之萬字不同。」⁽¹⁰⁾

直到南宋姜夔，雖然說出王字「多至數十字，無有同者」，仍舊強調其「變化」的美感，但是也同時開始注意王羲之的字「無有同者，而未嘗不同」，在「無有同者」的多樣變化性中，也包含「而未嘗不同」的均衡統一性。姜夔在其《續書譜》上說：

右軍書「羲之」字、「當」字、「得」字、「慰」字最多，多至數十字，無有同者，而未嘗不同也，可謂所欲不逾矩矣。⁽¹¹⁾

真跡除了具備「映帶」、「結構天成」、「於平正通達之中，迷離變化不可思議」外，如何與偽造仿書區隔呢？包氏於《答三子問》說：

太傅嘔血以求中郎筆訣，逸少仿鍾書勝於自運。子敬少時學右軍代筆人書。可見萬古名家，無不由積學蘊釀而得。雖在體勢既成，自關門戶，而意態流露，其得力之處，必有見端。趙宋以來，知名十數，無論東坡之雄肆，漫士之精熟，思白之秀逸，師法具有本末，即吳興用意結體，全以王士則李寶成碑為枕中秘，而晉、唐諸家，亦時出其腕下。至於作偽射利之徒，則專取時尚之一家，畫依字撫，力求貌似，斷不能追蹤導源，以求合於形骸之外。故凡得名跡一望而知為何家者，字字察其用筆結體之故，或取晉意，或守唐法，而通篇意氣歸於本家者，真跡也。一望知為何家之書，細求以本家所習前人法而不見者，仿書也。以此察之，百無一失。⁽¹²⁾

(9) 同註 2，頁 26。

(10) 同註 2，頁 123。

(11) 同註 2，頁 358。

(12) 同註 1，頁 89 - 90。

漢末魏國韋誕（太傅）嘔血以求蔡邕（中郎）的《筆訣》，王羲之（逸少）摹仿鍾繇書法更勝於自己寫的，王獻之（子敬）年少時學其父王羲之（右軍）代筆人的字。可見自古有名的書法家都由日積月學蘊釀而得，不可能一蹴可幾就達到其成名後的面貌，雖然是自創一體才足以成為書法家，然而原本長久以來學習的筆意，自然會不經意流露出來，即是從其師法的對象是有本末可尋的。而其受稱許的地方，必然也能看出端倪。至於作偽的短視近利之徒，則不知長期積學蘊釀而得，力求貌似而已，不能長期追蹤究源。

所以一望就知道是哪個書法家的作品時，其用筆結體、通篇意氣若不顯出其所師承的眾家筆法，就不算是真跡。鑑賞者眼光要提昇，對各書家學習經歷的來龍去脈深入瞭解，能判斷出偽跡所不能呈現原作者所習的前人筆法，方可評定出真偽。

包氏界定借閱到優良的古帖十餘種，正是其廿六歲時，認為此時才算是開始學習書法。他於《述書下》這樣說：

余年廿六而後學，四十而後知，少小惡札，脫於心而膠於手，精力既衰，又迫物務，豈望有成？庶幾述其心得以授弟子，童而習之，或有能繼志以成名者云爾。⁽¹³⁾

可見包氏在廿五歲前練習過的《書法通解》四冊、懷素草書《千字文》，並不算包氏正式學習的書法內容。其《述書上》有跡可尋，原文是：

乾隆己酉之歲，余年已十五，家無藏帖，習時俗應試書十年，下筆尚不能平直，以書拙聞於鄉里。族曾祖槐、植三，獨違世尚，學唐碑。余從問筆法，授以《書法通解》四冊。其書首重執筆，遂仿其所圖提肘撥鐙七字之勢。肘既虛懸，氣急手戰，不能成字，乃倒管循几習之。雖頌讀時不間，寢則植指以畫席。至甲寅手乃漸定，而筆終稚鈍。迺學懷素草書《千字文》，欲以變其舊習，三年無所得，遂棄去。嘉慶己未冬，……明年春，從商邱陳懋本、季馴假古帖十餘種，其尤者為南唐拓《畫贊》、《洛神》，大觀拓神龍《蘭亭》。⁽¹⁴⁾

己酉年，其已十五歲，嘉慶己未，推算應是廿五歲，此時雖已練習過《書法通解》四冊、懷素草書《千字文》，包氏卻不視為真正書法的學習。「明年春」此時為廿六歲。借閱到優良的古帖十餘種，是包氏認為學習的開始。可見包氏界

(13) 同註1，頁31。

(14) 同註1，頁1-2。

定其學習之始，以能否練習到優良古帖為準，如：南唐拓 東方朔畫贊、洛神賦十三行，大觀拓神龍 蘭亭。

為何包氏四十歲才認為「知書」？其 述書上 有提及，原文是：

乙亥夏，與陽湖黃乙生、小仲同客揚州。小仲攻書較余更力，年亦較深。小仲謂余書解側勢而未得其要，余病小仲時出側筆，小仲尤以未盡側為憾。相處三月，朝夕辯證不相下。⁽¹⁵⁾

推算乙亥年，包氏年四十一，與小仲相處三月，朝夕辯證，而小仲鑽研書法較包氏更為努力，並告知包氏的側鋒運筆未得其要。

包氏在其 述書上 又補充說：

丙子秋，悟武進朱昂之、青立。其言曰：「作書須筆筆斷而後起，吾子書頗無斷勢」……又悟秀水王良士仲瞿……又悟吳江吳育山子，其言曰：「吾子書專用筆尖直下，以疊裹鋒，不假力於副毫，自以為藏鋒內轉，祇形薄怯。凡下筆須使筆毫平鋪紙上，乃四面圓足，此少溫篆法，書家真祕密語也。」⁽¹⁶⁾

丙子年，包氏四十二歲，會晤朱青立、吳山子，青立告知包氏的書法頗無斷勢，未得「作書須筆筆斷而後起」的要領。吳山子告知包氏的書法「專用筆尖直下，以疊裹鋒，不假力於副毫，自以為藏鋒內轉，只形薄怯。凡下筆須使筆毫平鋪紙上，乃四面圓足」，包氏界定四十歲才認為「知書」，以是否能看出其筆法的缺點並告知改進的具體方式。

包氏對別人的指正也不是全盤接受，是透過學習與試驗的階段，進而只取其認為精華處。 述書上 這篇裡說：

余既服小仲之言，因不敢遽以三君子為非，分習而互試之，乃見其說足以補小仲之所未及。於是，執筆宗小仲，而鋪以仲瞿；運鋒用山子，而兼及青立；結字宗頑伯，以合於小仲。⁽¹⁷⁾

至此其執筆、運鋒、結字，皆透過學習與試驗以知優劣，進而有所選擇與取捨，並能有所宗。

包氏又論及要淘汰「爛漫」、「凋疏」這些書法上的缺失，不能像一般人僅是注意外表的結構章法，必須瞭解到真正的根源其實是在筆法，其於 答熙載九問

(15) 同註 1，頁 7。

(16) 同註 1，頁 8 - 10。

(17) 同註 1，頁 10。

有清楚說明，原文是：

爛漫凋疏，見於章法，而源於筆法。花到十分，名爛漫者，菁華內竭，而顏色外褪也。草木秋深，葉凋而枝疏者，以生意內凝，而生氣外蔽也。書之爛漫，由於力弱，筆不能攝墨，指不能伏筆，任意出之，故爛漫之蔽，至幅後尤甚凋疏由於氣怯，筆力盡於畫中，結法止於字內，矜心持之，故凋疏之態，在幅首尤甚。汰之、避之，唯在練筆。筆中實，則積成字、累成行、綴成幅，而氣皆滿，氣滿則二蔽去矣。寶晉齋 辭中令書，畫瘦行寬，而不凋疏者，氣滿也。戲鴻堂 摘句蘭亭詩、張好好詩，結法率易，格致散亂，而不爛漫者，氣滿也。氣滿由於中實，中實由於指勁，此詣甚難至，然不可不知也。」⁽¹⁸⁾

此論及書法的缺點「爛漫」、「凋疏」，只是表象，追根究柢是由於筆法有所欠缺。「爛漫」是由於筆力弱，運筆不能控制墨，筆法不精熟，不能筆筆斷而後起，一斷筆便使得墨水橫流，所以使用任意而快速的行筆來掩飾，因為行筆常常容易愈來愈快，所以「爛漫」的毛病至作品後面尤其氾濫。「凋疏」由於筆力使不出來，運筆無法暢快，筆力淹沒在畫中、字內，所以「凋疏」的缺點在作品的一開始最為嚴重。米芾寶晉齋中的作品「辭中令書」，就章法而言筆畫偏瘦分行稍寬，應「凋疏」但不會「凋疏」，乃因為「氣滿」。王羲之「蘭亭詩」、張牧「張好好詩」，結構與筆法較率易，格式也較散亂，但不會「爛漫」，也因為「氣滿」。只有持續鍛鍊用筆，才能使「氣皆滿」，氣滿則此二個缺點自然能夠去除。

包氏善於從統一中求變化，他提出「破方為圓、削繁成簡」的優點與「真行相參」的奧妙。其 答熙載九問 有詳盡解釋，原文是：

問：華亭言學少師 大仙帖，得其破方為圓、削繁成簡之妙。先生嘗是其言。再三尋討，不得其故！

香光論書，以此二語為最精，從過庭「泯規矩於方圓，遁鉤繩之曲直」悟入，非果得於學 大仙帖 也。此以香光所詣而知之。至 大仙帖，即今傳 新步虛詞，望之如狂草，不辨一字，細心求之，則真行相參耳。以真行聯綴成冊，而使人望為狂草，此其破削之神也。蓋少師結字，善移部位，自二王以至顏、柳之舊勢，皆以展蹙變之，故按其點畫如真行，而相其氣勢則狂草。⁽¹⁹⁾

(18) 同註 1，頁 85。

(19) 同註 1，頁 83。

明朝董其昌（香光）論書法，包氏認為以「破方為圓、削繁成簡」此二語為最精妙，這是從唐代孫虔禮（過庭）《書譜》中「泯規矩於方圓，遁鉤繩之曲直」領悟的，即不須要依靠圓規矩尺可以方圓合度，棄除取直、取曲的鉤繩而曲直也可以運用自如，這不是得自於學習「大仙帖」。

南宋姜夔《續書譜》雖然認為楷書（真書）貴方，草書貴圓，他仍贊成要方筆、圓筆互相參用。不僅要方、圓參用，方圓、曲直也不可過份明顯，須要出於自然。他說：

方圓者，真草之體用。真貴方，草貴圓。方者參之以圓，圓者參之以方，斯為妙矣。然而方圓、曲直，不可顯露，直須涵泳一出於自然。如草書尤忌橫直分明，橫直多則字有積薪、束葦之狀，而無蕭散之氣。時參出之，斯為妙矣。⁽²⁰⁾

如：草書尤其不能橫直分明，橫畫直畫太多則字有如堆積柴薪，須要方筆中帶圓筆，圓筆中帶方筆，才具高妙。

包氏也善於在變化矛盾中求得統一。他舉東晉王羲之「蘭亭序」看似奇險反能歸「正」的神奇道理。原文是：

山谷云：「世人盡學 蘭亭 面，欲換凡骨無金丹。誰知洛下楊風，下筆便到烏絲闌。」言其變盡 蘭亭 面目而獨得神理也。 蘭亭 神理在「似奇反正、若斷還連」八字，是以一望宜人，而究其結字序畫之故，則奇怪幻化，不可方物。此可以均天下國家，可以辭爵祿……少師則反其道而用之，正如尼山之用狂狷。書至唐季，非詭異即軟媚，軟媚如鄉願，詭異如素隱，非少師之險絕，斷無以挽其頹波，真是由狂入狷，復以狂用狷者，狂狷所為可用，其要歸固不悖於中行也。⁽²¹⁾

但是五代楊凝式（少師）（楊風子）則反其道而行，正如孔子（仲尼）不得中行（道）的人來教導，則寧取狂狷之士。書法至晚唐，非詭異即軟媚，幸好有楊少師的險絕，才得以挽救其頹勢，而狂狷也是要不悖逆「中行」。

包氏 答熙載九問 也談及雖然知道優點，取法對象也不能錯亂。其問答情形是：

問：自來論真書以不失篆分遺意為上，前人實之以筆畫近似者，而先生駁之，信矣。究竟篆分遺意寓於真書從何處見？

(20) 同註 2，頁 362。

(21) 同註 19。

篆書之圓勁滿足，以鋒直行於畫中也；分書之駿發滿足，以毫平鋪於紙上也。真書能斂墨入毫，使鋒不側者，篆意也；能以鋒攝墨，使毫不裹者，分意也。⁽²²⁾

楷書（真書）宜參篆、隸書的筆意，筆意的取法對象是筆法，而非筆畫外形的近似，這是包氏認為前人的迷失。楷書要得「篆書之圓勁滿足」，就要取法其「以鋒直行於畫中」；楷書要得「分書之駿發滿足」，就要取法其「以鋒攝墨，使毫不裹」。

但是，不管所得筆法是否正確，包氏又不贊成堅守筆法而受限於筆法，所以他說：

周曰：「諸城對客作書，則用龍睛法，自矜為運腕，其實非也」。及在都晤陳玉方侍御。侍御尤為諸城高第弟子，言所受之法，與太守同，而侍御守其法不如太守之堅，故其書較勝。⁽²³⁾

包氏認定劉墉（諸城）弟子陳玉方的書法勝過伊秉授（太守），原因是侍御守其師法的筆法不如太守那般的堅定。

又如；同一基本筆法「捺」，自古筆法論述卻明顯表現出多種不同運筆速度。明朝朱履貞《書學捷要》說：「平行舒緩為波」，⁽²⁴⁾明代張紳《法書通釋》以為捺須「不徐不疾」，⁽²⁵⁾包世臣於《述書下》認定捺應「急發」⁽²⁶⁾。這些書家會有如此差異看法，得考慮其當時筆性與紙性，甚至個人之運筆習慣，這是一般書論較少探討的部分，也因為歷代書家都未明言各項變因，故彼此論「法」亦常有出入。

明代張紳《法書通釋》敘述捺法極為詳細，他說：

者波也，而謂之者，微直曰，橫曰波耳，其法筆戰戰行，不徐不疾，欲盡復駐勢，是以開其筆，或出鋒、或藏鋒，由心所好。今按：

者開也、張也、在字中、此筆開張也、鍾書筆須三過折，蓋起筆微仰，中則平，末則起，自然三折，有波浪之勢。⁽²⁷⁾

但是元代陳繹曾《翰林要訣》卻說：「：偏蹲偏駐，疾過緩出，首尾自藏。」

(22) 同註 19，頁 71 - 72。

(23) 同註 19，頁 146。

(24) 朱履貞：《書學捷要》，收於《清人書學論著》，台北，世界書局，民 60 年，卷上頁 3。

(25) 張紳：《法書通釋》，收於《明人書學論著》，台北，世界書局，民 60 年，頁 8。

(26) 同註 1，頁 25。

(27) 同註 25，頁 8。

須先作上啄，取勢如裂帛，力在裂外。」⁽²⁸⁾此言「疾過」表示捺腳前速度較快，捺腳出鋒處「緩出」，速度要慢。這樣就和上述張氏所指「捺」腳前的速度是「不徐不疾」，而包氏認定「捺」腳後應「急發」，有明顯不同。或許陳氏要求「首尾自藏」，希望捺畫尾端「緩出」才能夠藏鋒不會尖銳。

由此觀之，書法重視實際操作，則其體驗才具真實性。不宜太拘泥於「法」，因歷代討論的書「法」，祇是作為個人多樣嘗試時的參考，切勿因知「法」後而限於「法」。

中國字基本筆畫，若一一舉例，就楷書而言，何止數倍於「永字八法」，元代陳繹曾《翰林要訣》就極盡詳述各種筆畫，但由於太過於繁雜，也遭致批評。如：

《翰林要訣》一卷，分十二章：一執筆法，二血法，三骨法，四筋法，五肉法，六平法，七直法，八圓法，九方法，十分布法，十一變法，十二法書。各法中俱立種種名目，有本於前人者，有其自創者。前人論書頗以此書為重，也有以為此書涉於繁瑣，徒令學者目眩神昏不知所主。⁽²⁹⁾

就書法長期研究者而言，本書頗有參考價值，但對於初學者，則真如其所言「此書涉於繁瑣，徒令學者目眩神昏不知所主」，太多的「筆法」，則書法的創造空間反而受限。

包氏能不執著於「法」，對「所傳之法」具有懷疑的科學精神，正是其立論之可貴。而其在《自跋草書答問》更清楚說道：「法必心悟，非有可傳；不得真證，難堅信受。」⁽³⁰⁾誠如所言，吾人對包氏《藝舟雙楫》中諸多個人的心悟筆法，若不能「悟其所悟」，則須蒐集古今書論比對，再佐以個人之實際操作驗證。假使仍不能真正體悟與證實，表示無法堅信其立論，此時就該提出個人不同的意見，才能使書法的「法」，獲得更清楚的辯證。而吾人亦能夠知「法」而不限於「法」，因各人歷鍊不同，對於他人的「法」，不但不受其限制，更要勇於提供相異看法，互相激盪出新的「視野」。

二、貴循序、可漸進

(28) 同註 2，頁 454。

(29) 同註 2，頁 447。

(30) 同註 1，頁 109。

包氏認為學習書法先「由真入行」⁽³¹⁾ 楷書（真書）則宜先擇唐人字勢凝重，筆鋒出入有跡象可以依循的。其 答三子問 就說明學楷書的次序，原文是：

學者有志學書，先宜擇唐人字勢凝重鋒芒出入有跡象者，數十字多至百言習之，用油紙悉心摹出一本，次用紙蓋所摹油紙上，張貼臨寫，不避漲墨，不辭用筆根勁，則可以目導心追，取帖上點畫起止肥瘦之跡。以後逐本遞套，見與帖不似處，隨手更換，可以漸得古人回互避就之故。約以百過，意體皆熟，乃離本展大加倍，盡己力以取其回鋒抽掣盤紆環結之巧，又時時閉目凝神，將所習之字，收小如蠅頭，放大如榜署以驗之，皆如在睹，乃為真熟。⁽³²⁾

而且包氏認為宜由「摹」入「臨」，用油紙悉心雙鉤「摹」出一本，次用紙蓋所摹油紙上，張貼「臨」寫。約練習百遍過後，筆意與結體皆熟練，才離開範本並放大加倍，盡己力以取其回筆轉鋒的技巧，又時時閉目凝神來「背帖」，將所練習的字，收小如蠅頭小字，或放大如榜書以檢驗，「背帖」熟練如範本在眼前，乃為真熟。

包氏認為學習的順序為：「先專後博」。所以要達到該範帖的精熟，每次練習的字不宜太多。由唐人楷書字入門後，要再練習北碑，然後臨寫楷書各朝代範帖，才能完整得到楷書的筆法與體勢變化。他在 答三子問 接著說：

故字斷不可多也。然後進求北碑，習之如前法，以堅其骨勢，然後縱臨所習之全帖，漸遍諸家，以傳其體勢，閑其變態。⁽³³⁾

包氏認為「由真入行」，具備楷書筆法後，要學習行書。以今日書法課程由國小三年級開始實施，並且，內容與進度須配合國語課本生字，自然非從楷書學習不可。⁽³⁴⁾ 行書從 蘭亭 入門，再練習 畫贊、洛神。述書上有談及親身的經歷，原文是：

以硬黃摹 蘭亭 數十過，更以朱界九宮移其字。每日習四字，每字連書百數，轉鋒佈勢必盡合於本乃已。百日拓 蘭亭 字畢，乃見古抽毫出入、序畫先，與近人迥殊。遂以 蘭亭 法求 畫贊、洛神，仿之又百日，乃見趙宋以後書褊急便側，少士君子之風。余既心儀適麗之旨，

(31) 同註1，頁92。

(32) 同上註。

(33) 同上註。

(34) 國立編譯館主編：《國民小學國語教學指引第三冊》，臺灣書局，民76年8月，頁8。

知點畫細如絲髮皆須全身力到，始嘆前此十年學成提肘不為虛費也。⁽³⁵⁾

各種書體初期學習時應「量少但精熟」。每日只練習四字，選擇的範字量少，但是對每一字的轉鋒與結構卻須要很熟稔，每字要連續書寫百遍。對於範字習寫的大小，可從包氏以朱界九宮放大「蘭亭」字形來練習。這種由大字入手，不僅符合古代書論，也符合今日的研究結果。如：

東晉衛瓘 筆陣圖 說：「初學先大書，不得從小。」⁽³⁶⁾就是贊成由大字入手。

近來文獻也指出字體編選應「由大而小」，如：台北市教育局出版的《如何指導兒童寫字》一書就指出：

中年級書寫大字，十二公分見方，高年級書寫中、小字，八公分見方及二公分見方……大楷之起收筆、轉折處及結構皆較為清楚明晰，學生寫來有舒展愉快的感覺，中小楷因字體較小，筆畫較不易顧及長短、粗細、方圓、遲速和位置，難以寫出平正勻整的字來，故字體由大而小，係完全視實際需要而變通的。⁽³⁷⁾

事實上，不管基於學習成果的實驗比較，或身體生理發展，都顯示由大字(約十二公分)入門學習效果較好。「由大而小」原則，可視年級提升而逐漸縮小(約六公分)，將使學習者更易掌握筆畫形質與字形結構。

根據教育部六十四年八月公佈的國民小學課程標準，所製定的國民小學國語科教學指引，其中明定中年級以三公分為度，高年級以五至六公分為度。⁽³⁸⁾經過近廿年不曾修訂過，直到八十二年修訂，而於八十五年實施的國民小學課程標準，則改三年級以六公分為度，四年級以上以八公分為度。可喜的是中年級由三公分為度，改成三年級以六公分為度。顯示已漸體認出由大字入門的學習效果較好

包氏接著又揭示先從褚遂良摹本 蘭亭 入手，若由行書顏真卿 爭座位 入手，容易使用輕滑的筆法，一習慣方便的輕滑筆法，就很難從澀、逆再要求。原文是：

乃由真入行，先以前法習褚 蘭亭 肥本，筆能隨指環轉，乃入 閣帖。

(35) 同註 1，頁 3 - 4。

(36) 同註 2，頁 20。

(37) 台北市教育局主編：《如何指導兒童寫字》，66 年版，頁 3。

(38) 同註 34。但無論新舊課程標準，學習時字形的大小反而因年級增大而字形卻「由小而大」，(中年級以三公分為度，高年級變大以五至六公分為度)(三年級以六公分為度，四年級以上變

唯 爭座位 至易滑手，一入方便門，難為出路。要之，每習一帖，必使筆法章法透入肝膈，每換後帖，又必使心中如無前帖。積力既久，習過諸家之形質性情無不奔會腕下，雖曰與古為徒，實則自懷杼軸矣。唯草書至難。⁽³⁹⁾

每習一帖，必使筆法章法透徹入肝膈，稱為「入帖」。每換一帖，又必使心中如無前帖，稱為「出帖」。如此日積月累功夫既深，習過諸家的形質性情都能會聚腕下，雖然是學習古人，實際上則融入自我的特質。

行書的功夫既深，就要學習草書，因草書極為困難。包氏認為草書先從唐朝僧智永的 千字文，其次是西晉索靖（征西） 月儀 這二本範帖，並且要遍熟全文。然後才臨寫張芝（伯英）、二王（王羲之、王獻之），以及張旭（伯高）的殘本 千字文。原文是：

先以前法習永師 千文，次征西 月儀 二帖，宜遍熟其文，乃縱臨張伯英、二王，以及伯高殘本 千文，務以「不真而點畫狼藉」一語為宗，則擬之道得也。善夫，吳郡之言乎！「背羲、獻而無失，違鍾、張而尚工。」是擬雖貴似，而歸於不似也。然擬進一分，則察亦進一分，先能察而後能擬，擬既精而察益精，終身由之，殆未有止境矣。⁽⁴⁰⁾

包氏認為先由真書入行書，再由行書入草書，唯草書至難，務必先有真書的點畫基礎，以「不真而點畫狼藉」一語為宗，包氏在 答熙載九問 說：「狼藉者，觸目悉是之謂也。」⁽⁴¹⁾即草書觸目皆是真書的點畫。黃庭堅 論書 也持相同見解，他說：「欲學草書，須精真書，知下筆向背，則識草書法，不難工矣。」⁽⁴²⁾精通真書的點畫向背，則草書的筆法就不難辨識。如此就能夠離開王羲之、王獻之而無失誤，違背鍾繇、張芝而尚可工妙。

這就是摹擬範帖初期雖然要相似，但最後要歸於不相似。摹擬越相似，則觀察就更進一步。先能觀察而後能摹擬，摹擬愈精確則觀察也愈精細，終身由此原則，則進步是沒有止境的。

包氏認為書法藝術學習先「專」而後更要「博」，「專」只是基礎的鍛鍊，能「博」才是目的。有廣博的涉獵，才能使境界提高，融會貫通其中的意理。文學

大以八公分為度）這是頗值得商榷的。

(39) 同註 1，頁 92。

(40) 同上註。

(41) 同註 1，頁 73。

(42) 同註 2，頁 327。

藝術也強調廣博而全面的學習，如：劉勰《文心雕龍 總術》說：「才之能通，必資曉術，自非圓鑑區域，大判條例，豈能控引情源，制勝文苑哉？」⁽⁴³⁾ 康有為《廣藝舟雙楫》也說：「吾之術以能執筆多臨碑為先務，然後辨其流派，擇其精奇，惟吾意之所欲，以時臨之，臨碑旬月，偏臨百碑，自能釀成一體，不期其然而然者。」⁽⁴⁴⁾ 觀千劍而後識器，操千曲而後曉聲，全面識別，自然容易掌握創作的的方法與技巧。

包氏以為唯草書至難，應從真書入手，乃非無的放矢，有其刻骨銘心的親身經歷，述書上就曾描述其初期學習書法，未具備精熟的楷書筆法就貿然寫草書，他描述說：「手乃漸定，而筆終稚鈍。乃學懷素草書千文，欲以變其舊習，三年無所得，遂棄去。」⁽⁴⁵⁾ 筆畫稚鈍若靠練習草書來改變，結果是「三年無所得」，徒然浪費三年。還是需要先鍛鍊楷書，具備精熟的楷書筆法，再循序漸進學習行書、草書。

三、刻苦實踐，觸類旁通

包氏於述書上一開始即描寫其刻苦學習終有所得的過程，他說：

族曾祖槐、植三，獨違世尚，學唐碑。余從問筆法，授以《書法通解》四冊。其書首重執筆，遂仿其所圖提肘撥鐙七字之勢。肘既虛懸，氣急手戰，不能成字，乃倒管循几習之。雖誦讀時不間，寢則植指以畫席。……………百日拓蘭亭字畢，乃見古抽毫出入、序畫先，與近人迥殊。遂以蘭亭法求畫贊、洛神，仿之又百日，乃見趙宋以後書，褊急便側，少士君子之風。余既心儀道麗之旨，知點畫細如絲髮，皆須全身力到。始嘆前此十年，學成提肘，不為虛費也。⁽⁴⁶⁾

包氏提供其學習的辛勤情形，初次虛懸手肘，氣息急促，手筆皆顫抖，不能寫成字。雖誦讀時也不間斷，就寢則用手指畫席，真是日以繼夜，毫不懈怠。經百日雙鉤完成「蘭亭」，經過練習數十遍，才有所得，見古人出鋒與入筆，都與

(43) 周振甫注：《文心雕龍注釋》，台北，里仁書局，民 87 年三版，頁 398。

(44) 同註 2，頁 789。

(45) 同註 1，頁 2。

(46) 同註 1，頁 1 - 4。

近人迥然不同。於是以練習「蘭亭」的方法再練習 畫贊、洛神。摹仿臨寫又百日，乃發現宋朝以後的書法筆畫褊薄，運筆急促，又好用側鋒，缺少士君子的敦厚儒雅。此時才感到花費十年學成提肘是不算白費的。

包氏於 答三子問 再詳述學書法的基本工夫須透過刻苦實踐，功夫才紮實才算是真正的熟悉。他說：

以後逐本遞奪，見與帖不似處，隨手更換，可以漸得古人迴互避就之故。約以百過，意體皆熟，乃離本展大加倍，盡己力以取其回鋒抽掣盤紆環結之巧。又時時閉目凝神，將所習之字，收小如蠅頭，放大如榜署以驗

之，皆如在睹，乃為真熟。⁽⁴⁷⁾

包氏以為臨摹一帖就要超過百遍，才算熟悉了其意理結體。又須時時閉目凝神，將所習的字，收小、放大，皆如看到時一般，乃算是真正的熟悉。

包氏於 述書上 更提出須要長久刻苦實踐並且持之以恆，始能見到功效，他說：

屏去模仿，專求古人逆入平出之勢。要以十稔，或有心手相得之境。然余非聞植三之言則不學，非聞同甫之言則中廢，非得小仲之傳則偃偃畢世矣。余他業履遷，唯好書廿餘年不改，一藝之能，其難如此，況進於書者乎！⁽⁴⁸⁾

屏除去模仿不算，專求古人的逆入平出的筆法，就要十年，或許才可能有心手相得的境界。包氏認為其得書法中的一藝「古人逆入平出之勢」，都如此困難，更何況是成為書法家呢？

清代嘉慶間書法家朱履貞 書學捷要 更舉米芾（元章）為例，證實經過訓練，也可以提肘作小字，他說：

故學書第一執筆，執筆欲高，低則拘攣。執筆高則臂懸，懸則骨力兼到，字勢無限。雖小字，亦不令臂肘著案，方成書法也。米元章授陳伯修父子提筆之法曰：「以腕著紙，則筆端有指力，無臂力也。」曰：「提筆亦可作小字乎！」元章笑顧小史，索紙書其所作 進黼宸贊表，筆畫端謹，字如蠅頭，而位置規模一如大字。伯修父子相顧嘆服，因請其法。元章曰：「此無他，但自今以後，每作字時，無一字不提筆，久久當自熟矣。

(47) 同註 1，頁 92。

(48) 同註 1，頁 10。

故撥鐙懸臂之法，造詣無窮，古之能書者，無不皆然也。」⁽⁴⁹⁾

一般人寫小字多只是枕腕或懸腕，而「提筆作小字」且「筆畫端謹」，看似極難，難怪伯修父子非常驚嘆佩服。筆者長期試驗「每作字時，無一字不提筆」後，果然如其所言「久久當自熟矣」。

包氏不僅對書法刻苦實踐，也能從日常生活深入體會而觸類旁通。有「記兩棒師語」一文，有感於耍鎗棒的人都有指法與步法，對執筆頗有啟示，他說：

右記兩棒師語，言武事似於書道無涉，不知使鎗棒者，皆有指法，力聚指，則氣上浮，故尤重步法。予嘗自題「執筆圖」曰：「全身精力到毫端，定氣先將兩足安，悟入鵝群行水勢，方知五指力齊難。」蓋作書必期名指得勁，然予煉名指勁數年，而其力乃過中指；又數年，乃使中指與名指力均，以迄於今，作書時少不留意，則五指之力，互有輕重，而萬毫之力，亦從之而有參差。故兩棒師說武事，乃深合書道，故附錄於此，使來者知觸類而長求，有餘師也。⁽⁵⁰⁾

此論及兩位棒師述說耍鎗棒的人都有指法與步法，包氏認為頗合於寫書法時的姿勢，而體悟「定氣先將兩足安」與「五指力齊」，可謂觸類旁通。若非深入探究，難以及之，因為多數書法學習者在未深入體悟前，都只能思考別人的述說。除非能夠真正體悟，才足以舉一反三。陸羽在其「釋懷素與顏真卿論草書」中，就舉張旭（長史）傳授鄔彤草書筆法為「孤蓬自振，驚沙坐飛」，鄔彤悟出「奇」、「怪」的書法美感。釋懷素也能從中自我領悟出「夏雲、飛鳥入林、驚蛇入草、坼壁之路」所代表的「奇變」、「痛快又沉著」、「自然」等書法美感。而顏真卿更從釋懷素的啟發悟出「屋漏痕」，進而受到釋懷素的讚許。原文是：

懷素與鄔彤為兄弟，常從彤受筆法。彤曰：「張長史私謂彤曰：『孤蓬自振，驚沙坐飛，余自是得奇怪。』草聖盡於此矣。」顏真卿曰：「師亦有自得乎？」素曰：「吾觀夏雲多奇峰，輒常師之，其痛快處如飛鳥入林、驚蛇入草。又遇坼壁之路，一一自然。」真卿曰：「何如屋漏痕？」素起，握公手曰：「得之矣。」⁽⁵¹⁾

釋懷素從「奇」、「怪」中自我領悟出「夏季」的雲特別具有多「奇變」的山峰；飛鳥「入林」、驚蛇「入草」即痛快處也須要有澀進的阻力，不要「入雲」

(49) 同註 2，頁 560。

(50) 同註 1，頁 145。

(51) 同註 2，頁 259。

般太暢快而「疾筆急牽裹」；斷坼牆壁的路具「自然」書法美感。而顏真卿悟出「屋漏痕」，指雨水從屋漏處流下，是受到牆面的阻力澀進的，從痕跡上可見到筆畫不會很直，是具有「曲」意的。

黃庭堅 論書 就將眾書家的個人不同的體悟，歸結出相同的筆法「心不知手，手不知心法」，他說：

張長史折釵股，顏太師屋漏法，王右軍錐畫沙、印印泥，懷素飛鳥出林，驚蛇入草，索靖銀鉤蠶尾，同是一筆法：心不知手，手不知心法耳。若有心與能者爭衡後世不朽，則與書工藝史同功矣。⁽⁵²⁾

此言眾書家個人從生活中體悟的筆法，蓋因能深究鑽研，故能觸類旁通，但什麼是「同是一筆法：心不知手，手不知心」呢？姜夔《續書譜》清楚說道：「下筆之際，盡仿古人，則少神氣；專務遒勁，則俗病不除。所貴熟習精通，心手相應，斯為美矣。」⁽⁵³⁾ 能夠具備「熟習精通」的基礎，則「心手」亦能「相應」、「相齊」，則自然萬物皆有所體悟，故他又解釋說：

用筆如折釵股，如屋漏痕，如錐畫沙，如壁坼。此皆後人之論，折釵股欲其曲折圓而有力；屋漏痕欲其橫直勻而藏鋒；錐畫沙欲其無起止之跡，壁坼者，欲其無起止之跡。然皆不必若是，筆正則鋒藏，筆偃則鋒出，一起一倒，一晦一明。常欲筆鋒在畫中，則左右皆無病矣。⁽⁵⁴⁾

此言這些書家的體悟，實際上「同是一筆法」，即正確而精熟的筆法。能產生「曲折圓而有力」、「橫直勻而藏鋒」、「無起止之跡」的美感。

就算是書家已明白比喻出的筆法，後人因體悟不同，仍會有不同解讀。如：黃庭堅 論書 說的「張長史折釵股」，姜夔《續書譜》解釋為：欲其曲折圓而有力。「折」有「曲、圓」的意義。但近人周汝昌《書法藝術答問》卻認為：

古釵腳和坼壁路都有「直截了當」的意味，也是一種「痛快」……我認為「折釵股」和「古釵腳」即是一回事，傳聞異詞而已。折是斷，不是彎屈。⁽⁵⁵⁾

周氏把「折釵股」看成「古釵腳」，則「折」便是斷，不是彎屈。雖與姜夔的解釋「欲其曲折圓而有力」完全相異，但兩者所欲表現「痛快」與「曲折圓而

(52) 同註 2，頁 327。

(53) 同註 2，頁 356。

(54) 同註 2，頁 359。

(55) 周汝昌著：《書法繪畫藝術欣賞全集（12）書法藝術答問》，台北，莊嚴出版社，民 78 年 6 月，頁 50。

有力」，皆未與書法美感的呈現，產生衝突。

對於「錐畫沙」一詞，後人也有「乾、濕」沙的辯論。如：周汝昌《書法藝術答問》說：

宜興沙製陶器，如茶具、花盆等，往往刻有字畫，高手所刻，極可賞愛。我想那是細沙泥作成陶胚後，後乾濕度合宜時，用尖竹片或其他「利鋒」，在上面「寫」字「繪」畫的，這正是「錐畫沙」的絕妙例證。⁽⁵⁶⁾

周氏認為「錐畫沙」的沙，應是濕的。他又補充道：「乾散的沙粒，再細也不能發生『平淨』令人『意悅欲書』的感情，你去勉強劃個道道，也不會產生『勁險』『明利媚好』的筆觸。」⁽⁵⁷⁾

但沈尹默《二王書法管窺》卻把「錐畫沙」的「沙」理解為乾散沙粒。書寫時運筆的動作有如畫沙，就要一邊行筆，一邊不斷左右撥動，使砂不散落到『筆畫』溝裏去。⁽⁵⁸⁾此論表示行筆有如包世臣《述書中》所言：「筆必斷而後起」。⁽⁵⁹⁾亦符合王羲之《書論》中：「若直筆急牽裹，此暫視似書，久味無力」。⁽⁶⁰⁾運筆不宜太快，否則易失去渾厚筆力。兩者各有其理論根據，不能肯定誰一定對。

包氏也喜歡從不同的生活體驗中解釋其書法見解，如在《述書中》中，以「凡人引弓舉重，筋必反紐，乃長勁得力」比喻用筆時的筋骨狀態，他說：

東坡有言：「執筆無定法，要使虛而寬。」善言此意已。仲瞿之法，使管向左迤後稍偃者，取逆勢也。蓋筆後偃則虎口側向左，腕乃平而覆下如懸。於是名指之筋，環肘骨以及肩背；大指之筋，環臂灣以及胸脅。凡人引弓舉重，筋必反紐，乃長勁得力。古人傳訣所為著懸腕也。⁽⁶¹⁾

此言以舉重使力為例，執筆使力也要「名指之筋，筋必反紐」，以懸腕姿勢執筆，才可以「長勁得力」。

包氏並以撥鐙法比喻腳踏馬「鐙」的動作，與一般認為的撥「燈」動作，體悟完全不同。他說：

唐賢狀撥鐙之勢云：「如人並乘，鐙不相犯。」蓋善乘者，腳尖踏鐙必內鉤，足大指著鐙腿筋皆反紐，足紐並乘，而鐙不相犯，此真工為形似者

(56) 同註 55，頁 57。

(57) 同註 55，頁 58。

(58) 同上註。

(59) 同註 1，頁 20。

(60) 同註 1，頁 27。

(61) 同註 1，頁 14。

矣。⁽⁶²⁾

這裡以騎馬時，腳踏馬鐙的姿態，「腳尖踏鐙必內鉤，足大指著鐙腿筋皆反紐」比喻撥鐙筆法，可與上述「名指之筋，筋必反紐」互相呼應。朱履貞《書學捷要》對撥鐙法就與包氏有不同的解釋，他這麼說：「書有撥鐙法。鐙，古「燈」字，撥鐙者，聚大指、食指、中指撮管，杪若執鐙，挑而撥鐙，即雙鉤法也。」⁽⁶³⁾以「撥燈」的動作來解釋「撥鐙」筆法，也類似一般人的直覺看法。

四、小結

包氏的臨摹方式強調探究根源，不希望學習書法者被表象所蒙蔽。如：包氏認為其運筆乍看來雖直來直去，其實已經具備「過折收縮」的筆法。是旁觀者沒有觀察到其運筆的先前訓練，而寫的人也往往不自覺。所以不要相信表面「直來直去」的動作，須要深入明瞭其基本的筆法；臨摹古帖，也不要相信表面的字形，臨摹筆畫必比範帖肥長過半。只有這樣，書法學習初期才能寫盡其筆力而傳達出其筆意。依靠平常的訓練，每個筆畫必做到筆筆皆逆鋒的「三過折法」，達到米芾所謂「無垂不縮，無往不收」，這樣純熟的技巧。

「臨」與「摹」其實並不相同。「臨」是指把範帖放置一旁參照，「摹」是把範帖放置於練習紙下鉤勒輪廓，再填上「空心字」。兩者的學習效果也有差異。包氏言「臨摹」古帖，而筆畫又須比帖肥長過半，此「臨摹」宜改為「臨」，即是拿範帖在練習紙旁參照。因「摹」是將薄紙置於範帖上，以雙鉤描出帖本字後填入，若要「筆畫比帖肥長過半」，又怎能合於「摹」書的雙鉤呢？

包世臣能看出古代斷碑的優點，認為「古碑皆直牆平底，當時工匠知書，用刀必正下以傳筆法」，而細察古代斷碑尚可得到筆法。如今匯帖的缺點是「不復可見始艮終乾之妙」，認為宜取碑捨帖。

真跡如何與偽造仿書區隔呢？包氏舉出自古有名的書法家都由日積月學蘊釀而得，原本長久以來學習的筆意，自然會不經意流露出來。至於作偽的短視近利之徒，則不知長期積學蘊釀而得，力求貌似而已，不能長期追蹤究源。

所以一望就知道是哪個書法家的作品時，其用筆結體、通篇意氣若不顯出其師承的眾家筆法，就不算是真跡。鑑賞者眼光要提昇，對各書家學習經歷的來

(62) 同註 1，頁 15。

(63) 同註 2，頁 559。

龍去脈深入瞭解，能判斷出偽跡所不能呈現原作者所習的前人筆法，方可評定出真偽。

包氏對別人的指正也不是全盤接受，是透過學習與試驗的階段，進而只取其認為精華處。他說：「余既服小仲之言，因不敢遽以三君子為非，分習而互試之，乃見其說足以補小仲之所未及。」於是，「執筆宗小仲而鋪以仲瞿，運鋒用山子而兼及青立，結字宗完白以合於小仲。」至此其執筆、運鋒、結字，皆透過學習與試驗以知優劣，進而有所選擇與取捨，並能有所宗。

但是，不管所得筆法是否正確，包氏又不贊成堅守筆法而受限於筆法。包氏認定劉墉（諸城）的弟子侍御書法勝過伊秉授（太守），原因是侍御守其師父

127

的筆法不如太守那般的堅定。

包氏能不執著於「法」，對「所傳之法」具有懷疑的科學精神，正是其立論之可貴。包氏又說：「法必心悟，非有可傳；不得真證，難堅信受。」誠如所言，吾人對包氏《藝舟雙楫》中諸多個人的心悟筆法，若不能「悟其所悟」，則須蒐集古今書論比對，再佐以個人之實際操作驗證。假使仍不能真正體悟與證實，表示無法堅信其立論，此時就該提出個人不同的意見，才能使書法的「法」，獲得更清楚的辯證。

包氏又認為學習書法次序是「由真入行」、「先專後博」。楷書（真書）則宜先擇唐人字勢凝重，筆鋒出入有跡象可以依循的。所以要達到該範帖的精熟。由唐人楷書字入門後，要再練習北碑，然後臨寫楷書各朝代範帖，才能完整得到楷書的筆法與體勢變化。行書從「蘭亭」入門，再練習「畫贊」、「洛神」。各種書體初期學習時應「量少但精熟」。每日只練習四字，但是對每一字的轉鋒與結構卻須要很熟稔，每字要連續書寫百遍。對於範字習寫的大小，以朱界九宮放大字形來練習。

行書的功夫既深，就要學習草書，因草書極為困難。包氏認為草書先從唐朝僧智永的「千字文」，其次是西晉索靖（征西）「月儀」這二本範帖，並且要遍熟全文。然後才臨寫張芝（伯英）二王（王羲之、王獻之），以及張旭（伯高）的殘本「千字文」。必先有真書的點畫基礎，以「不真而點畫狼藉」一語為宗。摹擬範帖初期雖然要相似，但最後要歸於不相似。摹擬越相似，則觀察就更進一步；先能觀察而後能摹擬，摹擬愈精確則觀察也愈精細；終身由此原則，則進步是沒有止境的。

包氏認為書法藝術學習先「專」而後更要「博」，「專」只是基礎的鍛鍊，能

「博」才是目的。有廣博的涉獵，才能使境界提高，融會貫通其中的意理。觀千劍而後識器，操千曲而後曉聲，全面識別，自然容易掌握創作的的方法與技巧。

包氏曾描寫其刻苦學習終有所得的過程。其初次虛懸手肘，氣息急促，手筆皆顫抖，不能寫成字。誦讀時也不間斷，就寢則用手指畫席，真是日以繼夜，毫不懈怠。經百日雙鉤完成「蘭亭」，經過練習數十遍，才有所得，見古人出鋒與入筆，都與近人迥然不同。於是以練習「蘭亭」的方法再練習「畫贊」、「洛神」。摹仿臨寫又百日，乃發現宋朝以後的書法筆畫褊薄，運筆急促，又好用側鋒，缺少士君子的敦厚儒雅。此時才感到

128

花費十年學成提肘是不算白費的。

包氏不僅對書法刻苦實踐，也能從日常生活深入體會而觸類旁通。有感於耍鎗棒的人都有指法與步法，包氏認為頗合於寫書法時的姿勢，而體悟「定氣先將兩足安」與「五指力齊」，可謂觸類旁通。若非深入探究，難以及之，因為多數書法學習者在未深入體悟前，都只能思考別人的述說。除非能夠真正體悟，才足以舉一反三。

包氏能夠從不同的生活體驗中解釋其書法見解，如在《述書中》中，以「凡人引弓舉重，筋必反紐，乃長勁得力」比喻用筆時的筋骨狀態。執筆使力也要「名指之筋，筋必反紐」，以懸腕姿勢執筆，才可以「長勁得力」。

包氏並以撥鐙法比喻腳踏馬「鐙」的動作，與一般認為的撥「燈」動作，體悟完全不同。以騎馬時，腳踏馬鐙的姿態，「腳尖踏鐙必內鉤，足大指著鐙腿筋皆反紐」比喻撥鐙筆法，可與上述「名指之筋，筋必反紐」互相呼應。朱履貞對撥鐙法就與包氏有不同的解釋，他以「撥燈」的動作來解釋「撥鐙」筆法，也類似一般人的直覺看法。

第九章 結論

包世臣是中國近代有名的書論家和藝術鑑賞家，他的《藝舟雙楫》至今還是品評書法的重要參考著作。自負如康有為，僅管他以「聖人」自詡，在書法的問題上卻將自己的見解依附在包世臣，並取名為《廣藝舟雙楫》。表示他的此一研究是包世臣《藝舟雙楫》的繼續與增廣，這在康有為身上是絕無僅有的。

包世臣把整個書法藝術的學習歸結到「用筆」，他在《論書十二絕句》中第一句就說：「書道以用筆為主」。⁽¹⁾通過他個人的經驗與實踐，所以能夠說得很具體、落實，給後人很大的啟發。他在《答三子問》說：「書道妙在性情，能在形質，然性情得於心而難名，形質當於目而有據。」⁽²⁾所以他的書論也著重從「當於目而有據」的筆法方面研究。

包氏論及的書法線條審美標準，其說可歸納出「圓」、「力」、「活」三個標準。「圓」指書法線條有立體的感覺，線條才顯得飽滿、結實。包氏形容以熟紙書寫時，則其墨皆由兩邊漸燥，至中一線細如絲髮，墨光晶瑩異常。對於「中鋒」用筆的筆墨形象說明，真是非常的具體。他又以「圓」的審美標準來稱讚鄧石如的書法，認為其「中截無不圓滿遒麗」。⁽³⁾而「中截」正是顯現其筆力處，所以包氏認為「用筆」之法，見於筆畫的兩端，而古人雄厚恣肆令人不可企及的地方，卻在筆畫的中截部分。

其論及的書法線條審美標準「力」時，認為古人對書法沒有不崇尚注重峻拔有力的。他贊同王僧虔所舉的古代書法家，例：崔瑗、杜度、鍾繇、張芝、衛瓘、

(1) 包世臣著，祝嘉疏證：《藝舟雙楫疏證》，台北，華正書局，民72年，頁54。

(2) 同上註，頁87。

(3) 同上註，頁41。

衛桓的書法是筆力驚絕、王羲之是字勢雄強；亦認同明朝董其昌的看法：筆畫須中正勁直，不得輕率而軟弱無力。在在都顯示古人未有不以險峻勁健為佳的。⁽⁴⁾力的峻勁，包氏也認為須要靠「用筆」來呈現，他認為萬毫齊力、五指齊力，筆畫才能勁澀。⁽⁵⁾

包氏論及的書法線條審美標準「活」時，他認為楷書只有鍾繇的《賀捷表》，王羲之的《旦極寒》，王獻之的《洛神賦十三行》是真跡，因其結構天成，非常自然；此後則北魏《張猛龍碑》可以繼承王獻之，隋《龍藏寺碑》可以繼承王羲之，皆於平正通達之中，千變萬化不可思議。⁽⁶⁾包世臣書論中類似「活」的用詞其筆法就有「變化」、「相迎」、「映帶」、「俯仰」（包括任何對比語彙）。

包氏所論的執筆方式，則有較多爭議。他提及「筆須向左迤後稍偃，若指鼻准者」，才容易保持中鋒，對初學者確實有達成「藏鋒」的效果，但過份強調則會遮住視線，影響對書寫情況的掌握，不如以保持「管直」方式取代。其次是調整筆管方向「使筆如舞滾龍」，雖然可以配合其「筆鋒隨指環轉」，但是不能保持「管直」，就容易導致「以指運筆」，不能呈現出「腕力」而削弱筆力，也令人難以瞭解這樣的動作該如何寫出小字。包氏又鼓勵提筆懸肘，其經驗是「十年學成提肘不為虛費」，但是提肘只能做為有一定基礎者的進階，初學者仍以「懸腕」為宜。握筆時包氏認定須「五指疏布」，以為如此才容易五指齊力，但「五指疏布」就容易執筆深，手指則不若執筆淺時靈活。而其「非緊握之說」則強調執筆用力不宜太緊，若是重點在「不宜『太』」，則較無爭議。

包世臣論運筆言「筆毛平鋪，四面圓足」，頓筆鋒開不使字形「薄怯」；下筆時筆鋒方向「始艮終乾」，筆畫線條才八方完備；行筆「筆筆斷而後起」，為暗中取勢轉換筆鋒。這些論運筆的觀點均頗有創意。

其論永字八法則能參照歷來書論，並以個人實際操作驗證。雖然與歷代某些書論有行筆速度的差距（可能是未曾論及用紙的生熟度所產生的影響），但是見解多互相符合，甚至於更為具體，這對基本筆法的教學很有參考價值。

包世臣談到結字，以「氣滿」來統攝整體的書法藝術美感，以「筆短意長」形容筆法完備的美感。他認為氣滿是由於筆實，筆實由於指勁，這個造詣甚難達到。⁽⁷⁾因為很難達成，所以對書法要刻苦實踐才可體會。他又認為字的結構是從

(4) 同上註，頁 29。

(5) 同上註，頁 40。

(6) 同上註，頁 21。

(7) 同上註，頁 108。

用筆來，古人用筆都是下筆峻落，收筆急迴，則結字自然奇偉縱逸。⁽⁸⁾把結字「氣滿」、「奇縱」的美感，都回歸於用筆時的「指勁」、「峻落反收」。而「大小九宮」的創見，使欣賞評鑑由單字間架提升至一組字的行氣變化。這些創見對書法的鑑賞教學頗有啟示。

其論用墨強調「筆實墨深沉，不使旁溢」，用筆的紮實與純熟，可使墨韻深沉又不漲溢。用筆知翻絞道理，則能「注墨枯還榮，展毫糾異裏」。又認為只見過有得筆法而不得墨法的，未有得墨法而不是懂得筆法的。⁽⁹⁾把墨法也概括於筆法之內。

談到「臨摹」，包氏認為要先知曉範帖中筆法的優劣，才能加以取捨。如：蘇東坡的缺點「爛漫」、董其昌的弊端「凋疏」。包氏認為爛漫、凋疏，表現於章法上，卻是從筆法上來的。要避免這些毛病，唯有練筆。⁽¹⁰⁾可見包氏整體的書論是以「用筆」貫串其主軸，或許其認為「用筆」為書藝的根源而且亦比較可以具體說清楚。

但包氏又不贊成堅守筆法而受限於筆法。他認定劉墉（諸城）弟子陳玉方的書法勝過伊秉授（太守），原因也是侍御守其師父的「筆法」不如太守那般的堅定。⁽¹¹⁾他容許挑戰書法「筆法」的權威性，讓書法的「法」成為「筏」，降低成只是登上書藝殿堂彼岸的「工具」，一登彼岸就可放棄所謂的前人「筆法」，如此方可創造出更多書法的藝術價值。

包氏能從日常生活深入體會而觸類旁通，有「記兩棒師語」一文，即是有感於耍鎗棒的人都有指法與步法，而鎗棒的指法通於執筆的指法，都是須要全身力到。這對書法的學習提供「字外求字」的思考，頗有啟示。

唐朝孫過庭《書譜》說：「夫心之所達，不易盡於名言；言之所通，尚難形於紙墨。」⁽¹²⁾我們心裡所理解，不容易用語言完全表達；能用語言表達的，也不容易寫成文字。所以包氏為了免於「外狀其形」而「內迷其理」，或使用太多玄奧的形容用詞，而增加更多的誤會，包氏專門以具體可見的「用筆」方法，統攝

(8) 同上註，頁 76。

(9) 同上註，頁 28。

(10) 同上註，頁 85。

(11) 同上註，頁 146。包氏「不贊成堅守筆法而受限於筆法」是很好的觀念，但他認定陳玉方的書法勝過伊秉授，這在古今的書論是絕無僅有而且是偏頗的。陳玉方的書法，只在此處出現過，而伊秉授為清代大書法家卻已是公認的事實，

(12) 同註 2，頁 115。

說明其書論。這種研究怎樣寫的實驗精神，實開啟書法科學化的學習方法。

在包氏之後的現代，重新闡明與檢討包氏書論仍有其必要。書道在當今中國雖漸式微，但書法教育仍在小學及某些書法結社默默存續，西方人亦視之為中國國寶。書法的實踐與書法的理論有相互補充印證的關係，包氏之書論，自有其吸收傳統書論的基礎在，但都在其實際印證的實踐過程中融攝為自己的理論。其書論雖未必有系統建構的嚴整性，亦有某些可爭議處，但其傾盡一生學習書法的構思歷程，對今日書道及書法教育仍有莫大啟發與莫大價值。本論文重在評釋包氏書論的各部分觀點，同時以歷代書論的同異之說為參照，以見其肯認的傳統說法，並補足其觀點敘述過於簡略的空隙處。筆者深信，通過包氏書論的研究，必能對當今書法教育，提供更為完整的參考依據。

參考論著：

一、專書：

- 王元軍著：《唐人書法與文化》，台北：東大圖書出版，1995.3
- 王壯為著：《書法叢談》，台北，國編館，1982.
- 王壯為著：《書法研究》，台北，台灣商務印書館，1982.6 七版
- 王宜早著：《中國古典書學研究》，江蘇，南京師範大學出版社，1997.4
- 王靖憲編著：《中國書法藝術》，北京，文物出版社，1996.3
- 王鎮遠著：《中國書法理論史》，安徽，黃山出版社，1996.11 十一刷
- 王景芬著：《論古代名家書法》，杭州，西冷印社出版，1992.9
- 中田勇次郎著：盧永璘譯：《中國書法理論史》，天津，古籍出版社，1987.12.
- 文潔華著：《藝術自然與人文 中國美學的傳統與現代》，台北，允晨文化出版，1993.9
- 白焦著：《書法繪畫藝術欣賞全集（12） - - 書法十講》，台北，莊嚴出版社，民78年6月。
- 包世臣著，祝嘉疏證：《藝舟雙楫疏證》，台北，華正書局，民79年5月。
- 史紫忱著：《書法今鑒》，台北，中國文化大學出版，1983.3
- 史紫忱著：《書法史論》，台北，中國文化大學出版，1982.
- 史紫忱著：《書法美學》，台北，藝文印書館，1979.9 二版
- 朱以撒著：《書法創作論》，福建，人民出版社，1993.4
- 朱仁夫著：《中國古代書法史》，北京，大學出版社，1992.6
- 成復旺著：《中國古代的人學與美學》，北京，中國人民大學出版社，1992.8
- 宋民著：《中國古代書法美學》，北京，體育學院出版社，1989.7.

汪涌豪著：《中國古典美學風骨論》，北京，民大學出版社，1994.9
余紹宋著：《書畫書錄解題》，台北，中華書局，1970.11 二版
杜忠誥著：《書道技法 1. 2. 3》，台北，雄師圖書，民 75。
李澤厚、劉綱紀編：《中國美學史》，台北，谷風出版社，1987.7
李郁周著：《書寫與書法論集》，台北，蕙風堂，民 85。
李郁周著：《南北朝書體及以碑帖畫分書體說之研究》，台北，東吳大學學術著作獎助委員會出版，1982.11
李郁周著：《書家書跡研究》，台北，蕙風堂，1987.12

134

李郁周著：《書法教育論集》，台北，廣東出版社，民 69。
李繼凱著：《墨舞之中見精神 從中國書法藝術談文人墨客情感的抒發和性情的陶冶》，北京，新華書店，1988.12
沈尹默著：《論書叢稿》，台北：華正書局，1989.7
季崇建著：《書法》，台北，渡假出版社，1995.9
金學智著：《中國書法美學》，江蘇，文藝出版社，1997.10
金開誠等編：《中國書法文化大觀》，北京，大學出版社，1995.1
邱振中著：《書法藝術與鑑賞》，台北，亞太圖書出版社，1995.1
邱振中著：《書法的形態與闡釋》，四川，重慶出版社，1996.10
宗白華著：《美學與意境》，台北，淑馨出版社，1989.4
周振甫注：《文心雕龍注釋》，台北，里仁書局，民 87 年三版。
姜一涵著：《書道美學隨緣談》，台北，藝教館出版，1997.
姜壽田主編：《中國書法批評史》，杭州，中國美術學院出版社，1997.10
祝敏申編：《大學書法》，台北，丹青圖書，1986.
祝嘉著：《書法新論》，台北，華正書局，1982.
祝嘉輯：《書法格言》，台北，文海出版，民 60.
洪文珍著：《國小書法教學基本模式探究》，台北，蕙風堂，民 80。
馬宗霍主編：《近人書學論著》，台北，世界書局，1984.10
高尚仁著：《書法藝術心理學》，台北，遠流出版，1993.
徐利明著：《中國書法風格史》，河南，河南美術出版社，1997.1
徐邦達著：《古書畫過眼要錄》，長沙，湖南美出版社，1987.6
崔爾平選編：《歷代書法論文選續編》，上海，上海書畫出版社，1996.10
崔爾平編：《明清書法論文選》，上海，上海書店，1995.4

崔爾平等編：《中國書畫全書》，上海，上海書畫出版社，1993.10
陳丁奇著：《書道教育概說》，台北，蕙風堂，民 86。
陳方既著，《書法技法意識》，浙江，浙江美術學院出版社，1992.9
陳振濂主編：《書法學》，江蘇，江蘇教育出版社，1994.11
陳方既、雷志雄著：《書法美學思想史》，河南：河南美術出版，1994.3
陳振濂著：《書法美學》，陝西，人民美術出版社，1996.10
陳振濂著：《書法美學教程》，杭州，中國美術學院出版社，1997.1
真田但馬、宇野雪村著，瀛生、吳緒彬譯：《中國書法史》，北京，人民美術出

135

版社，1998.9

張潛超主編：《中國書法論著辭典》，上海，上海書畫出版社，1990.12
張光寶著：《中華書法史》，台北，臺灣商務印書館，1984.4 二版
張伯偉著：《禪與詩學》，台北，智揚文化出版，1995.
張國慶著：《中國古代美學要題新論》，北京，中國社會科學出版社，1994.11
曾祖蔭著：《中國古代美學範疇》，台北，丹青圖書出版，1987.4
彭立勛著：《審美經驗論》，武漢，長江文藝出版社，1989.12
華正人編：《歷代書法論文選》，台北，華正書局，民 73 年 9 月。
華人德著：《歷代筆記書論彙編》，江蘇，江蘇教育出版社，1996.11
黃緯中著：《唐代書法史研究集》，台北，蕙風堂，1994.12
黃石老人編著：《中國歷代名家書法》，台北，星光出版，1984.
楊家駱編：《明人書學論著》：台北，世界書局，民 60 年。
楊家駱編：《清人書學論著》：台北，世界書局，民 60 年。
葉秀山著：《書法美學引論》，北京，寶文堂書店，1987.6
葉朗著：《中國美學史大綱》，台北，滄浪出版社 1986.9
葉朗主編：《現代美學體系》，台北，書林出版社 1993.10
葛承雍著：《中國書法與傳統文化》，北京，中國廣播電視出版社，1992.1
熊秉明著：《中國書法理論體系》，台北，谷風出版社，1987.11
鄧散木著：《怎樣臨帖》，台北，丹青圖書，1986.
劉小晴著：《中國書學技法評注》，上海，書畫出版社，1994.12 三刷
劉啟林著：《古今書法要論》，長春，吉林美術出版社，1998.4
劉正成主編：《中國書法全集》，北京，榮寶齋出版社，1997.10 三刷
劉延濤著：《草書通論》，台北，中國文化大學出版，1983.7

劉遵三編：《歷代書法家述評輯要》，山東，齊魯書社，1989.6
蔡明富、陳政見著：《書法教學與治療》，紅豆出版社，民 86。
蔣文光著：《中國書法史》，台北，文津出版社，1995.6
蕭元著：《書法美學史》，湖南，湖南美術出版社，1994.6
韓玉濤著：《中國書學》，台北，五南圖書出版社，1993.11
魏士衡著：《中國自然美學思想探源》，北京，中國城市出版社，1994.8
傅瑾著：《感性美學》，吉林，東北師範大學出版社，1997.5
教育部編印：《國民小學課程標準》，民 82。

136

教育部編印：《國民中學課程標準》，民 83。
國立編譯館主編：《國民小學國語教學指引第一至十二冊》，臺灣書局，民 78 年 8 月。
《1990 書法論文徵選入選論文集》：中國書法教育學會，台北，蕙風堂，1990.11
《1994 書法論文選集》：中國書法教育學會，台北，蕙風堂，1995.1
《1995 書法論文選集》：中國書法教育學會，台北，蕙風堂，1996.1
《中日書法史研討會論文集》：北京，文物出版社，1994
《中華書道研究》：中華書道研究編輯委員會，台北，中華書道學會，1993.11
《中華五千年文物集刊·法書篇》八冊：台北，國立故宮博物院出版，1986.8
《中國美術全集·書法篆刻編》：台北，錦繡出版社，1989。
《中國法書全集》十冊：日本，二玄社，1990.1
《全國第四屆書學討論會論文集》：四川，重慶出版社，1993.11
《如何指導兒童寫字》：台北市教育局，66 年版。
《浙江書法論文選》：杭州，浙江省書法理論研究彙編，1986。
《書法論文集 全國"書法學"暨書法發展戰略研討論文選》：江蘇，江蘇教育出版社，1995.3
《書道全集》：台北，大陸書店，1989.1 再版
《第二屆中國書法史論國際研討會論文集》：北京，文物出版社，1996
《圖說中國書道史》：日本，日本株式會社藝術新聞社，1994.7 三刷

二、期刊論文

王天福、林君鴻：國小語文教師應具備的語文知識及教學能力，國小語文教育研討會論文集，民 80。

何政廣：日本書法教育及書學研究現況 - 日本當代書學家今井凌雪專訪。藝術家雜誌，20期，1985。

李郁周：談國民小學國語課程標準中有關寫字（書法）教學的新規定及其因應之道，國教世紀，民86。

李聰明著：論振興書道與書法教育，人文及社會學科教學通訊，4卷3期，民82。

李惠正：書法與書法表現，新竹師範學院學報，3期，民79。

杜忠誥：書法之美...從臨摹到創作，雄師美術，民73。

137

洪文瓊：國小書法教學暨書法教科書選用、評鑑問題探究，東師語文學刊第十期，民85。

吳啟楨：國小書法教學模式，國立台北師範學院碩士論文，民80。

吳淑美：國小師資寫字基本能力之探討，東師語文月刊，民77年1月。

施春茂著：國小學童初學毛筆字格式問題之研究，見《一九九二年書法論文集》第三篇，中華民國書法教育協會，81年11月版。

陳朝平：造形藝術的兒童書法教學模式，雄師美術，278期，民83。

張建富：現代書藝啟蒙教育的回顧與再照耀，雄師美術，278期，民83。

詹坤艭：書法的定位之教學研究，進修[推廣]部學士學位進修班獨立研究專輯2，民82。

楊子雲：兒童書法教育的探討，雄師美術，278期，民83。

蔡明讚：兒童書法教育現況探討。雄師美術，278期，民83。

蔡明富：書法治療對過動兒注意力、衝動與過動輔導效果之質性分析，國教學報，7期，民84。

蔡明富：書法在心理治療上的應用，特殊教育，56期，民84。

蔡明富：有「養」書法...談書法教育的附加價值，國教園地，53期，民84。

鄭峰明：如何推展書法教育：從師資入手，從小學紮根，國教輔導，21期，民71。

韓承文：中等學校書法課程現況與探討，國語文教育通訊，10期，民84。



