

賞欣術藝法書

如彼而卒莫消長也蓋地
自其變者而觀之則天地
曾不能以一瞬自其不變
者而觀之則物与我皆無
盡也而又何羨乎且夫天地

古典新刊
22

書
法
藝
術
欣
賞

莊嚴出版社

• 22刊新典古 •

書法藝術欣賞

著者 沈尹默等

出版者 莊嚴出版社

發行者 鄭惠文

發行所 莊嚴出版社

台北市士林福國路一〇〇號
雙子星大樓二樓二號

電話：八三三五六九六二
八三五六三七一

郵政劃撥帳戶一一一九九號

定價新臺幣八〇元

中華民國七十一年八月五版

行政院新聞局登記證局版臺業字第一六六五號

究必印翻 • 有所權版

換更回寄請，裝倒、損破、頁缺

目錄

一、答人問書法·····	一
二、書法欣賞·····	四
三、書法雜論	
一、執筆有法否？·····	七
二、應從五字執筆法入門·····	一〇
三、懸腕與導送·····	一三
四、如何臨習？·····	一六
五、我應該學那一家？·····	一八
六、硬筆呢？軟筆呢？·····	二〇
七、墨趣·····	二三

八、說筆墨交融……………二六

九、說不似之似……………二九

一〇、成家……………三二

四、學書拾餘

一、書家與善書者……………三五

二、博與約……………三七

三、草書惹是非嗎？……………三九

四、筆法・創新與好奇……………四一

五、論長鋒羊毫……………四三

六、不必多藏好筆……………四五

七、描字・補筆等等……………四七

八、硯……………四九

九、漲墨……………五一

一〇、雲峯山詩與瘞鶴銘……………五三

一一、蘭亭趣味……………五五

五、筆與書法的關係·····	五八
六、書法面面觀·····	六五
七、書法中的「疾澀」·····	七四
八、「書貴瘦硬方通神」辨·····	七七
九、關於書體的肥瘦問題·····	八一
一〇、隸書和隸法·····	八五
一一、碑與帖略論·····	九一
一二、碑學與帖學·····	九四
一三、碑談八則·····	九九
一四、漢蔡邕九勢釋義·····	一〇五
一五、王羲之「蘭亭序」·····	一一七
一六、談神龍本蘭亭帖·····	一二〇
一七、怎樣學王·····	一二六

一八、王僧虔筆意贊釋義·····	一四一
一九、褚書何以能繼右軍·····	一四六
二〇、褚書略說·····	一五〇
二一、試論歐書·····	一五五
二二、漫談多寶塔碑·····	一六三
二三、顏真卿書法簡說·····	一六五
二四、柳書及神策軍紀聖德碑·····	一七二
二五、孫過庭的書法理論·····	一七四
二六、孫過庭及其書譜·····	一八五
二七、杜甫和書法·····	一八九
二八、劉柳論書法的詩·····	一九二
二九、書牆的楊瘋子·····	一九六
三〇、李建中及其土母帖·····	二〇〇

三一、搖曳多姿的米書·····	二〇四
三二、米芾論書·····	二〇八
三三、黃山谷之草書·····	二一五
三四、北宋書派的新舊觀·····	二一八
三五、姜夔的續書譜·····	二二二
三六、傅青主之論書·····	二三〇
三七、傅青主論書語錄·····	二三一
三八、錢鐸石論撥燈法·····	二三六
三九、趙之謙的書法·····	二三八
四〇、吳昌碩的書法·····	二四〇
四一、康有爲書學試評·····	二四三
四二、康有爲和他的「廣藝舟雙楫」·····	二四八
四三、漫談清代的篆書·····	二五二

一、答人問書法

要想學習書法，就得學會用筆，想把這管筆使用得靈活、稱心如意，首先得學好執筆才行，執筆雖有多種樣式，但它總的要求，必須正確做到以下所說的幾點。

執筆：指實、掌虛、掌豎、腕平，腕部和肘部一齊懸起，肩頭盡量放鬆。腕部懸離案面，不必過高，只要離開一指高便得，肘部懸起自然要比腕部稍高一些，但不宜過高，過高了肩頭便會聳起來，就無法很好地鬆開來。

再來談談用筆。筆不論是硬毫、柔毫、長鋒、短鋒，都必須先用清水洗透，揩乾，通開入墨，然後使用，毫才靈活，筆毫着紙才能鋪開，常使鋒尖在每一點劃的中線上行動，行動時，腕不斷地提着按着，肘不斷地導着送着。執筆一開始時，筆管的上端，須略傾向到自己一面，鋒尖在點劃中行，要不使它離開中線，筆管必須隨時左右前後變換着採取自然相應的側勢，方能奏效。前代書法家所說的「管正非中鋒」，就是說明這個道理，管正了鋒必偏，鋒正了管必偏，實踐中證明了這一點。

凡練武術的人，必須先練「站樁」等基本功，上面說的執筆法，也就是寫字的基本功。能够練好基本功，才有寫好字的希望。但是一下子就想練好，那是不可能的，必須分段來練。第一段中，掌豎腕平。腕肘平起，是比較難練的一部分，開始學習的人們，必須有耐心，有恒心，勉強堅持着而且要多花費一點時間去寫字，久久成爲習慣，才能提着筆去臨寫，不覺得困難，能够這樣，這管筆便被我掌握住了，驅遣使用，方能如意，不致爲筆所拘束，就好進入第二階段的練習。

大家知道，每一個字是由各種點劃構成的，每一點劃都能圓滿，而且筆筆相生相應，活潑得勢，那末，不但個個字形好看，而且行行都有生意，這就要靠腕去靈活運用，筆毫在劃中行，不斷地提按，使毫中所含墨汁，時停時注，不是平拖過去，因此，筆劃就會表現立體意味。腕肘既然並起，凡提腕時，就顯出腕的功用，導送時，就顯出肘的功用，在初學用腕提按，用肘導送時，往往提只是提，按只是按，導只是導，送只是送，不能很好地把它結合起來運用，因而不甚自然，這也影響到字的意趣。實際說來，四者必須結合，所謂提中有按，按中有提，導送兩者，亦復如此。要結合著使用，其關鍵却在肩頭。這就進入了第三階段。肩頭若不能鬆開，那就不能使四者自相結合。我們試仔細體會一下，每當腕下按時，肩的鬆勁牽住，使它無往不復。這是最後須要用的一段工夫。明朝的書家董其昌所說的自起自倒，自收自來，這四個自字，是很有意思

的，就是說不是做作，而是天成，求其能盡手臂生理自然之妙用而已。前人所以說寫字時筆能够起倒自如，才算成功。這是極有經驗的話。

以上所說，不過是我個人對於書法融會的一得，這是從歷代書家積累下來的經驗基礎上探討所得的知識，再經過用自己數十年來不厭不倦地研習實踐中獲得的結果加了一番印證，認為它是可信的。

任何一種正確的知識，總是一個涉及許多方面，並包括各不相同而又相互聯繫的各個階段過程中的產物，決不是僅僅經過一兩次的活動，就可以得到的。記得蘇東坡曾經這樣教人學書法：「識淺見狹學不足，是不能學好書法的，必得要使心目手三者皆有所得。這就是說，必須眼腦手俱到，也就是教人由感性認識到理性認識一直到手的實踐，三者互相作用，不斷地一次又一次反覆努力，就可能達到目的。」

（沈尹默）

一、書法欣賞

說到寫字，大家都知道有所謂臨摹。臨和摹是兩種方法。這兩種方法各有所長，也各有所短。因此兩者應互相補助。摹書容易得到字形，但不容易得到筆法。臨書容易得到筆法，但又不容易得到字形。因此這兩種工夫必須參用，才可補偏救弊。古人法書，其所以稱爲法書，就是因爲寫得好，可以作我們的法式。字中筆畫的距離，都是用心結構成的。尤其是很細緻的地方，爲什麼有一筆特別短些，爲什麼平常不出頭的，忽然出了頭，都是書家精心妙意的所在，我們應該特別留心。因此我們摹習時，必須亦步亦趨。雖然心中不以爲然，也不要改了人家原來的樣子（等到完全明白了，再不依他不遑），逐漸摹了再臨，臨了再摹，對於字形筆法完全熟了，我們寫起字來，神氣就出來了。等到知道什麼是「神」是「氣」，已經踏進欣賞的地步了。到此地步，不用說一句說，也明白了，宋朝姜夔說：「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。」宋朝岳珂說：「摹帖如梓人做室，梁欂桷桷，雖具準繩，而締創既成，氣象自有工拙；臨帖如雙鶴並翔，青天浮雲，浩蕩萬里，各隨所至而息。」這種言語，都說出臨

摹兩法的甘苦短長，都是在「形」的方面去說明「神」的。因為離開「形」，便無法解釋「神」。

其次，我們應該不專在一個一個的字上去欣賞。當然，我們寫字，必須要考究點畫。因此，每個字都要用心，但用心的範圍不是僅僅局限於每個字爲已足；而是應該將所有的字，貫串來看。一個字譬如一個戰士。一個戰士固然要威猛矯健。一篇字則譬如一支部隊。一支部隊則必須陣容嚴整，旗幟飛揚。這就是進一步的欣賞了。這在評書的人講來，叫做「血脈」。宋朝姜夔說：「字有藏鋒出鋒之異，粲然盈楮，欲其首尾相應，上下相接爲佳。……余嘗觀古之名書，無不點畫振動，如見其揮運之時。」這幾句話就說出全篇的字中，總格局的優美。從這樣的欣賞角度去看，我們至少要明白，每個字大小輕重，不要像算盤子一樣的死板劃一才好。這其中須要「行乎其所以不得，止乎其所以不得」，並無一定的規矩，而規矩未嘗不在其中。這些工夫，全由積學而致。它的階梯仍從臨摹入手，要考究了向背疏密的位置，把握了用筆遲速的巧妙。形體既工，丰神自出。再進一步，從所寫的字裏，真是可以看出人的性情來。

再次，所用的墨和紙，也有助於書法的趣味。這暫且不談。還有一些人喜歡從筆畫的方圓中，欣賞其駿利與渾融的情趣。由於實際上筆畫的方和圓的不同，並不是用筆的不同。用筆的方圓總歸不外乎提按。所謂的藏鋒，近乎圓筆，多由於提，多有渾融飄逸之趣；所謂的出鋒，近乎方筆，多由於按，多有駿利沉着之趣。但圓筆未嘗不能沉着，方筆未嘗不能飄逸。並且書家行筆

之時，時機極是迅速，絕無從容考慮或提或按之理。因之，筆畫的爲圓爲方初無成見。欣賞者從這一點看去，有所領會固未始不可；若執牢了這一點來研究，來說明，恐怕不能有多少益處。

（潘伯鷹）

三、書法雜論

一、執筆有法否？

近來提倡書法之風大行。各地對於書法的爭鳴，洋洋盈耳。其中最迫切的問題有如下的幾件：一、精良的文房四寶如何才能更普遍供應？二、舊拓碑帖既日少，如何發行更多複製的珂羅版或石印的本子？三、初學選擇路徑，如何得到更多的良師？四、執筆方法人各異辭，究以何者爲最正確？

就中尤以第四問題最爲初學所渴望解決。茲就個人思考所及作一分析。我以爲若想問那個方法是更正確的執筆方法，還不如更進一步，徹底打穿後壁，先問「寫字執筆究竟有無定法？」這樣方可回答「正確」與否的問題。個人所以如此說，並非故作高論，更非轉移論點，而是針對古今來紛糾龐雜的「執筆論」作一平情的衡量，認爲這樣下手有其必要。而在先談執筆有無定法之前，更想說兩個故事。

我的一位朋友是今世著名畫家，他與我談到中國歷代畫竹的方法。「畫竹」在一般行家都稱為「寫竹」。其意若曰寫竹如寫字，一筆筆寫去，不許描頭畫腳。尤其竹葉，須一筆掃去。這本是正確方法，應該遵守的。但他又說，如若以此方法嚴格去檢查歷代畫竹名家的作品，則時時發現他們並不一定如此。這豈非自相矛盾？我看到他自己畫竹葉有時硬是倒回來再描一筆。他笑道：「總之，要把竹子畫好了才算！」此是一故事。

相傳有個高年和尙向衆說法：「老僧五十年前，看見山是山，水是水。中間有個入處，看見山也不是山，水也不是水了。後來，看見山又是山，水又是水。」此又一故事。

我們試再拋下這兩個故事，而去推究人類知識，和一切方法究從何而來。

毫無問題人類一切知識都是從實踐來的。從實踐中，有認識，才想出方法。以此方法，回過頭來，再去引導我們的實踐，因而又想出更好的方法。如此人類的知識便逐漸提高了。換言之，不經實踐，認識且無，何來方法？以言寫字，並不例外。所以簡言之，寫字如有方法，那就是「寫」。此外無法。

不過，在「寫」之中（即是在實踐中）必然經過許多困難，因而悟出乖巧，這便是法。又因各人在寫字中，所逢困難不同，其所悟出的乖巧，也必互異。便於甲者未必便於乙，但乙却不能說甲不「正確」，正如甲也無權說乙不「正確」一般。不過總而言之，必須能把字寫好了的，方

是正確方法，則無疑義。

這樣看來，說執筆無定法未爲不可。但任何執筆法，只要將字寫好，卽爲好方法、正確的方法，如是，回過頭來，第一故事的涵義，已不待言而自通。

至於從寫字的實踐而悟出方法，其過程可以第二故事說明之。一、在實踐之前，以及實踐之初，對於寫字還無認識，至多只是極模糊的一些感性認識，正如俗語所言「豬八戒吃人參果，不知味道」，看到什麼都是一樣。此卽老僧「看見山是山，水是水」的階段。但從實踐中却悟出一個初步的方法來，或者從別人學來一些方法。不過由於此方法，還未十分成熟或不能普遍應用，因之困惑不定，此卽「山也不是山，水也不是水」的階段。同時「入處」却是「有」了。「入處」者，卽「方法」是也。及至最後則從多次的實踐中，了解了一切客觀情況，得到普遍的正確方法。此時大爲快樂，卽是「山又是山，水又是水」的階段。此時的「山水」絕非第一階段的「山水」了，雖然還是那個山，那條水，但已確知其爲「崑崙山」或「太行山」，石山還是土堆，因之對石山可以開採來作三合土的原料，對土堆則可種農作物了；對水也可以利用來運輸，發電或灌溉了。

歸到書法上來講，尤其歸到執筆上來講，可以這樣說：一、實踐之前無所謂法，自然也無一定的一個死法或「鐵律」。二、但從自己的實踐中，或從師友的間接實踐中，必然會得到一些方