

# 書學淵藪—— 豐坊〈各體書書訣〉冊

■ 高明一

國立故宮博物院藏豐坊〈各體書書訣〉冊，是其中年時用不同書體與書風來書寫的作品，也是豐坊傳世較早的書跡。該冊主旨是開示古法的執筆、運筆，以形成好的線條品質。列舉篆、八分、真、行、草各類書體的歷代名家，以及應學的法帖，同時也對明代書家有所批評，為明代難得的書法教學寫本材料。

## 〈各體書書訣〉冊緣起

豐坊（1492-1563）字存禮，又字人翁，號南禺外史。浙江寧波鄞縣人。正德十四年（1519）解元，嘉靖二年（1523）進士。任南京六品吏部考功司主事，因吏議謫河北通州同知，免官歸里。父親豐熙（1468-1537）為弘治十二年（1499）榜眼。嘉靖帝即位後，升翰林學士。嘉靖三年「大禮議」事件，豐熙忤逆嘉靖帝，被貶至福建鎮海衛，歷十三年而卒。嘉

靖十七年（1538），豐坊欲仿效「大禮議」事件的張璁（1475-1539）、夏言（1482-1548），迎合嘉靖帝求取顯貴。上書請帝加封生父獻皇帝廟號稱宗，嘉靖帝採納實行。次年，豐坊又進〈卿雲雅詩〉章，帝詔付史館。然豐坊沒受拔擢，只得回鄉。晚年窮困，寄居寺廟而逝。<sup>1</sup>

豐坊有〈書訣〉一文，收在《文淵閣四庫全書》子部藝術類，題要引用晚明詹景鳳（1532-1602）的評價：



圖 1-2 各體書書訣 上冊 第 2 開



圖 1-1 各體書書訣 上冊 第 1 開



圖 1 明 嘉靖 14 年 豐坊 各體書畫訣 上冊 收入《元明書翰·第二十一冊》 國立故宮博物院藏 故書 000303

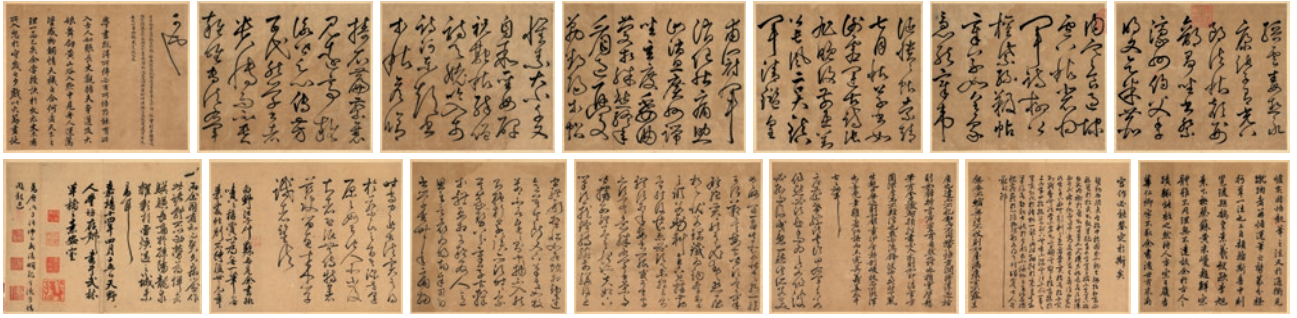


圖 2 明 嘉靖 14 年 豐坊 各體書畫訣 下冊 收入《元明書翰·第二十二冊》 國立故宮博物院藏 故書 000304

坊為人亦出法紀外，而書學極博，五體並能。諸家自魏晉以及國朝，靡不兼通。規矩盡從手出，蓋工於執筆者也。以故，其書大有腕力，特神韻稍不足。<sup>2</sup>

國立故宮博物院藏（以下簡稱故宮）豐坊〈各體書畫訣〉冊，是以諸體寫成的書學論述。分成上冊（圖 1-1 ~ 1-14）以及下冊（圖 2-1 ~ 2-14），每冊各十四開，共計二十八開。以楷、章草、篆、隸、草、狂草諸體書寫，有十一段內容及一段款識，用十二種風貌表現。書寫地點：「武林草橋之素安室」，武林是浙江杭州的舊稱。〈各體書畫訣〉上、下冊收入《元明書翰》第二十一、二十二冊，著錄於《石渠寶笈三編》第六冊（延春閣）。

〈各體書畫訣〉冊書寫緣起，見豐坊款識：白野汪子仲蘇每見余書，輒嘖嘖稱賞，

以為無一筆無來處，然則不待後世之元章，而余固有知己矣。久病小愈，作此諸體，不以幼勞為憚者。騏驎長鳴於孫陽，龍泉耀彩於雷煥，遇之誠未易耳（見圖 2-13 ~ 2-14）。

從引文來看，豐坊為知音者書寫此作。受贈者汪子卿（生卒年不詳），字仲蘇，號白野。安徽歙縣人，住於杭州。生平見於嘉靖十一年（1532）進士，官至廣西右布政使杭州人許應元（1506-1565）〈題汪白野先生序〉、〈題汪白野泰山圖詩〉二文。嘉靖三十年（1551），廣西按察司副使許應元入京，汪子卿任「京兆博士」，即順天府學訓導。許應元提到在三、四十年間「有豪傑之稱而闕落於時者」，杭州有沈宣（生卒年不詳）、張傑（正德五年，1510）舉人，官安徽南陵教諭，蘇州有文徵明（1470-1559）、

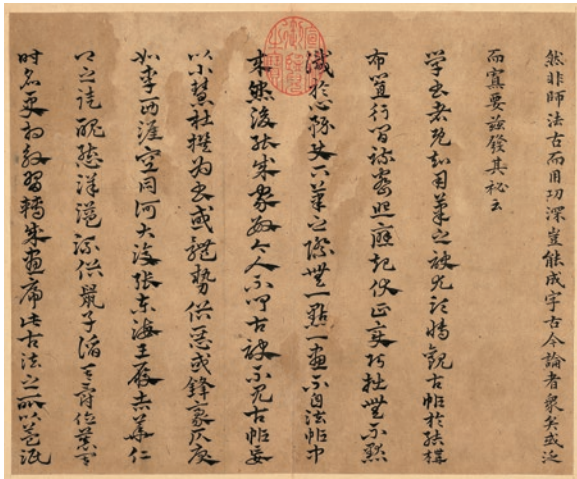


圖 1-4 各體書書訣 上冊 第 4 開

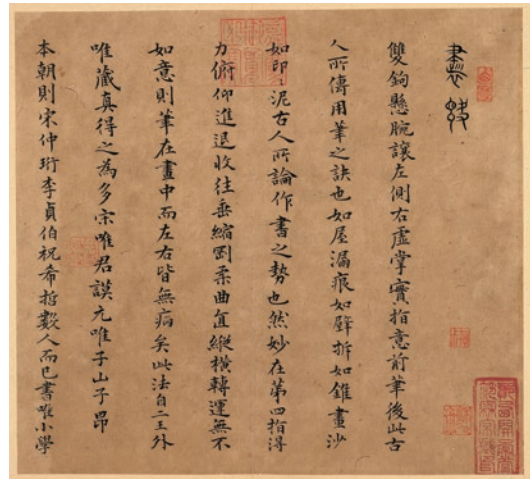


圖 1-3 各體書書訣 上冊 第 3 開

- 雙鉤懸腕，讓左側右，虛掌實指，意前筆後，此古人所傳用筆之訣也。如屋漏痕、如壁拆、如錐畫沙、如印印泥，古人所論作書之勢也。然妙在第四指得力，俯仰進退，收往垂縮，剛柔曲直，縱橫轉運，無不如意。則筆在畫中，而左右皆無病矣。此法自王外唯藏真得之為多。宋唯君謨、元唯子山、子昂。本朝則宋仲珩、李貞伯、祝希哲數人而已。書唯小學，然非師法古而用功深，豈能成字。古今論者眾矣，或泛而寡要，茲發其秘云。（楷書）
- 學書者既知用筆之訣，尤須博觀古帖，於結構佈置，行間疎密，照應起伏，正變巧拙，無不默識於心。務使下筆之際，無一點一畫不自法帖中來，然後能成家數。今人不聞古訣，不見古帖，妄以小慧，杜撰為書。或體勢俗惡，或鋒毫仄戾，如李西涯、空同、何大復、張東海、王履吉、華仁卿之徒。醜態洋溢，流俗鼠子，諂其爵位，慕其時名，更相效習，轉成畫虎，此古法之所益混也。（章草）

蔡羽（1471-1541）、王寵（1494-1533），此五人「名不綴於甲科、秩不登下士」。汪子卿名聞江南三十年，年老才為「京學訓導」，也是豪傑落魄於時，順天府學訓導未入流品，低於文徵明的從九品翰林待詔。<sup>3</sup>

豐坊自負要有北宋米芾（1051-1107）見識才能欣賞己書，米芾云：「壯歲未能立家，人謂我書為集古字，蓋取諸長處，總而成之。」<sup>4</sup>汪子卿欣賞豐坊書法皆有來歷，豐坊引用「駉驥長鳴於孫陽，龍泉耀彩於雷煥」二條典故，比喻知音：一是秦國相馬名家孫陽氏、名伯樂（前 680-前 610），即是千里馬遇到伯樂。二是《晉書·張華傳》記載張華（232-300）聽聞雷煥（265-334）觀察天文，說江西豫章豐城有劍氣上徹于天，張華即補雷煥為豐城令。雷煥挖掘監

獄地基，發現一石匣，匣中有刻「龍泉」、「太阿」雙劍。

豐坊對汪子卿欣賞己書，心境激動，這和當時書壇狀況有關。〈各體書書訣〉下冊第八、九開，行書寫到：「余於古人之蹟，輒能效之。然時人方宗王履吉、華仁卿字。不取余書。後世有米南宮作，必能鑑定於斯矣。（見圖 2-8 ~ 2-9）」豐坊對江南喜歡蘇州王寵與浙江寧波華愛（1491-1533）書法，甚為不平。王寵的生平與書法，已有專著。<sup>5</sup>華愛無書跡傳世，紀錄甚少。僅知為正德九年（1514）進士，曾官南京刑部、兵部郎中，後出守廣西桂林，卒於嘉靖十二年（1533），年四十三歲。<sup>6</sup>華愛書風，據《續書史會要》記載：「尤工羲獻行草」、「豐南禺又惜未傳正鋒，不見古帖，自撰媚體，

時俗尚之。」<sup>7</sup>從王寵、華愛卒年來看，豐坊寫〈各體書書訣〉冊時，二人皆去世。

### 〈各體書書訣〉冊內容

豐坊四十二歲時寫〈各體書書訣〉冊，冊中提到學書近三十一年，在嘉靖二年二十八歲時，從文徵明處傳授筆法。<sup>8</sup>自認力追古法，深造其妙，特著此書訣，留惠後來學者。豐坊亦撰有〈童學書程〉，強調八歲至十歲學楷書，十七至二十歲學行書，二十一歲至二十五歲學草書。又，二十一歲學章草〈急就章〉，二十二歲至二十四歲學王羲之草書；二十五歲學張旭、懷素狂草。學習楷、行、草時，在十三到十七歲學篆書，十八到二十三歲學古篆，二十四到

二十五歲學八分書。<sup>9</sup>〈各體書書訣〉冊的十二段書風，依序是：楷書、章草、篆書、隸書、二王草書、狂草書、楷書、行楷書、小草書、黃庭堅行書、草書、米芾行書。這十一段內容的主旨：透過探索古法，知道如何執筆、運筆來形成好的線條品質，列舉篆、八分、真、行、草諸書體的歷代名家，以及應學的法帖。尤推崇王羲之，對明代書家有所批評。

以下略述各段內容，第一段（圖 1-3 ~ 1-4）主旨講「用筆之訣」與「作書之勢」，前項是指執筆法，後項是指行筆態勢所形成如「屋漏痕」、「壁拆」、「錐畫沙」、「印印泥」等線條質感。能達到第二項效果的訣竅，在於無名指得力。能如此，運筆皆能達到中鋒的效果。這是王

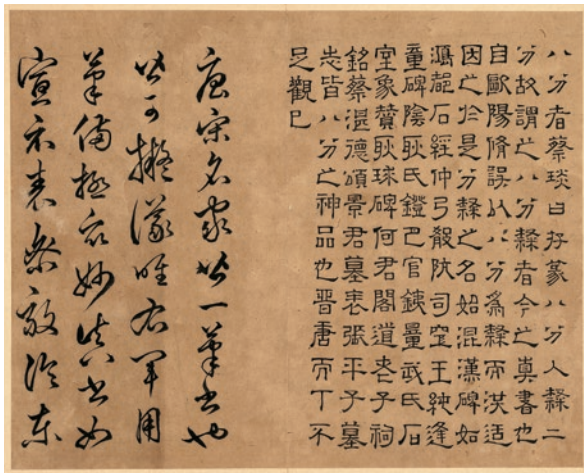


圖 1-6 各體書書訣 上冊 第6開

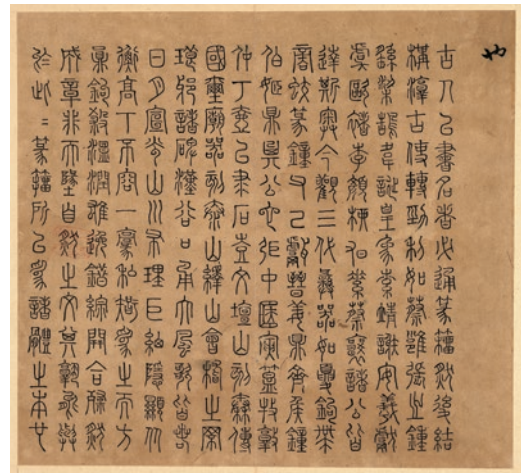


圖 1-5 各體書書訣 上冊 第5開

- 古人以書名者，必通篆籀，然後結構淳古，使轉勁利，如蔡邕、張芝、鐘繇、梁鵠、韋誕、皇象、索靖、謝安、羲獻、虞歐褚李、顏柳旭素。蔡襄諸公，皆達斯奧。今觀三代彝器，如夏〈鈞帶〉、商〈蛟篆鐘〉、〈父己卣〉、〈晉蓋鼎〉、〈齊侯鐘〉、〈伯姬鼎〉、〈駘公匜〉、〈張中簠〉、〈寅簠〉、〈牧敦〉、〈仲丁壺〉，以隸〈石鼓文〉、〈壇山刻〉、秦〈傳國璽〉、〈廟器刻〉、〈泰山〉、〈繹山〉、〈會稽〉、〈之罘〉、〈琅琊〉諸碑，漢〈殺口甬〉、〈大風歌〉。皆若日月宣光，山川布理，巨細隱顯，從衡高下，不容一豪私智為之。而方圓鈞殺，潤濶雄逸，錯綜開合，粲然成章，非天地自然之文，其孰能與於此。此篆籀所以為諸體之本也。（篆書）
- 八分者，蔡文姬曰：「存篆八分，入隸二分，故謂之八分。」隸者，今之真書也。自歐陽修誤以八分為隸，而洪适因之，於是分隸之名始混。漢碑如〈鴻都石經〉、〈張中簠〉、〈司空王純達童碑陰〉、〈耿氏鐘〉、〈巴官鐵量〉、〈武氏石室象贊〉、〈耿球碑〉、〈何君閣道老子祠銘〉、〈蔡湛德頌〉、〈景君墓表〉、〈張平子墓誌〉，皆八分之神品也。晉唐而下，不足觀已。（隸書）
- 唐宋名家，皆一筆書也，皆可擬議。唯右軍用筆，備極眾妙。真書如〈宣示表〉、〈樂毅論〉、〈東方朔贊〉……

羲之(303-361)、王獻之(344-386)父子傳下來的古法，唐代的懷素(737-799)得到最多。此外，北宋蔡襄(1012-1067)、元代康里巉巖(1295-1345)、趙孟頫(1254-1322)，明代宋璩(1344-1380)、李應楨(1431-1493)、祝允明(1461-1527)等人，得此訣竅。前文提到豐坊認為只有米芾有資格鑑賞己書，為何沒提到米芾。〈童學書程〉解釋：「米元章過於豪放，古意漸泯。王黃華、張聖之遂為惡札之祖，元

趙子昂、鮮于樞、巉子山等，乃有可觀。」<sup>10</sup>王黃華即金代王庭筠(1156-1202)，張聖之或為南宋張即之(1186-1263)的筆誤。第二段(圖1-4~1-5)主旨：知道用筆訣竅後，更要博觀古代法帖，於法有據，然後能成家。批評張弼(1425-1487)、李東陽(1447-1516)、李夢陽(1472-1529)、何景明(1483-1521)、王寵、華愛等人，不識古法，卻受時人的仿效而成風尚，於是古法泯滅。

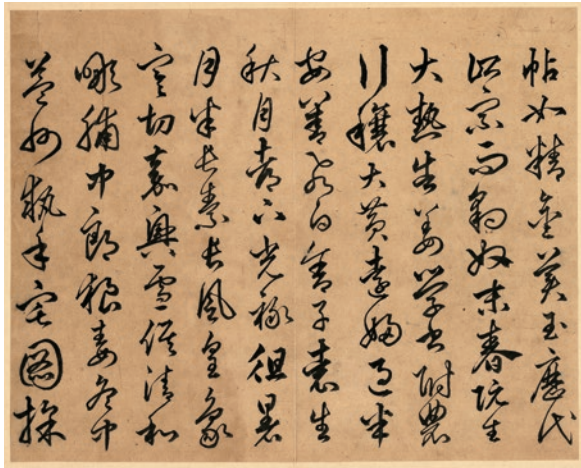


圖 1-8 各體書書訣 上冊 第 8 開

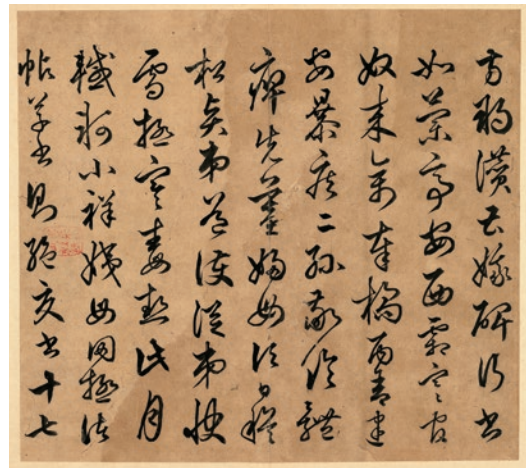


圖 1-7 各體書書訣 上冊 第 7 開

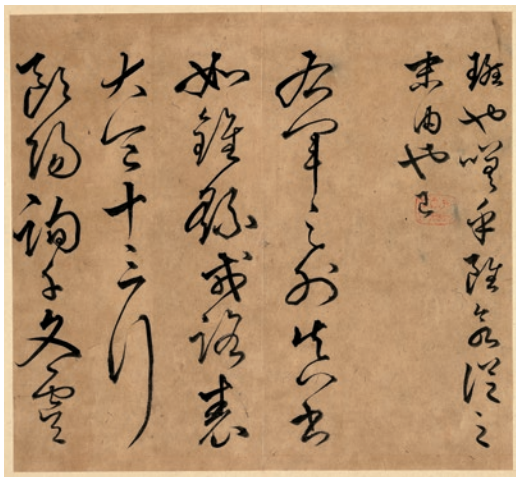


圖 1-10 各體書書訣 上冊 第 10 開

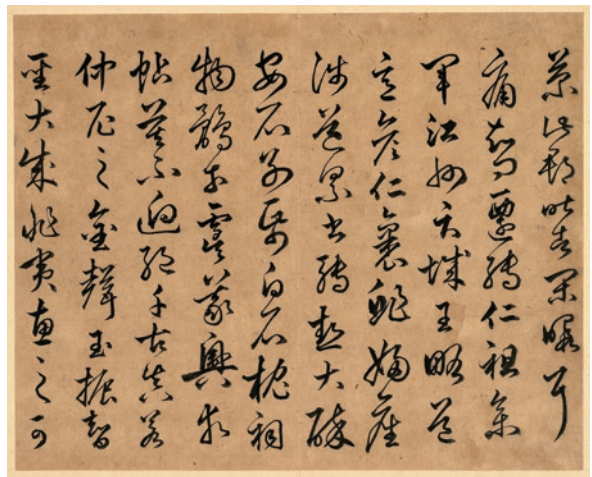


圖 1-9 各體書書訣 上冊 第 9 開

· ……〈東方朔讚〉、〈曹娥碑〉。  
 行書如〈蘭亭〉、〈安西〉、〈霜寒〉、〈官奴〉、〈來禽〉、〈奉橘〉、〈丙舍〉、〈建安〉、〈暴疾〉、〈二孫〉、〈敬倫〉、〈體痺〉、〈先墓〉、〈婦母〉、〈須日〉、〈穆松〉、〈賢弟〉、〈道護〉、〈從弟〉、〈快雪〉、〈極寒〉、〈每熱〉、〈此月〉、〈轉軛〉、〈小祥〉、〈媿母〉、〈罔極〉諸帖。  
 草書則〈絕交書〉、〈十七帖〉，如精金美玉。歷代所宗。而〈豹奴〉、〈末春〉、〈阮生〉、〈大熱〉、〈告姜〉、〈學書〉、〈附農〉、〈行穰〉、〈大黃〉、〈遠婦〉、〈過半〉、〈安善〉、〈飛白〉、〈舍子〉、〈袁生〉、〈秋月〉、〈都下〉、〈光祿〉、〈但著〉、〈月半〉、〈長素〉、〈長風〉、〈皇象〉、〈寒切〉、〈嘉興〉、〈雪候〉、〈清和〉、〈暇脯〉、〈中郎〉、〈狼毒〉、〈冬中〉、〈益州〉、〈執手〉、〈宅圖〉、〈採菊〉、〈此郡〉、〈昨告〉、〈閒暇〉、〈耳痛〉、〈知問〉、〈遷轉〉、〈仁祖〉、〈參軍〉、〈江州〉、〈卞城〉、〈王略〉、〈道意〉、〈彥仁〉、〈襄紆〉、〈婦產〉、〈師道〉、〈累書〉、〈轉熱〉、〈大醉〉、〈安石〉、〈別帶〉、〈白石枕〉、〈祠物〉、〈鶴等〉、〈虞義興〉等帖，莫不迥絕千古。真若仲尼之金聲玉振，智聖大成，非夷惠之可班也。嗟乎！雖欲從之，末由也已。（草書）  
 · 右軍之外，真書如鐘繇〈戒路表〉、大令〈十三行〉、歐陽詢〈千文〉、虞世南〈孔子廟堂碑〉。

第三段（圖 1-5）與第四段（圖 1-6）則是講篆籀與八分書。提到古代書法名家必通篆籀，列舉秦漢之前的篆籀法帖，強調篆籀為各書體的本源。豐坊所理解的「八分」，即是現今的漢隸。所理解的「隸書」，即是現今的真書。認為北宋的歐陽修（1007-1072）《集古錄》將八分與隸書混淆，南宋洪适（1117-1184）《隸釋》延續此說。之後列舉「八分」法帖，現今來看，皆是漢隸（見圖 1-5 ~ 1-6）。

第五段（圖 1-6 ~ 1-10）與第六段（圖 1-10 ~ 1-14、圖 2-1 ~ 2-7）主旨：推崇東晉王羲之到北宋蔡襄等書法名家。第五段內容高度推崇王

羲之，列舉其真書、行書、草書應學法帖。第六段內容是在王羲之之外，真書應學法帖有鐘繇（151-230）〈戒路表〉、王獻之〈洛神賦十三行〉、歐陽詢（557-641）〈千文〉、虞世南（558-638）〈孔子廟堂碑〉。行書有鐘繇〈雪寒〉、張翼（?-264）〈亡舅〉、謝安（320-385）〈中郎〉諸帖，以及王獻之、羊欣（359-432）、王慈（451-491）等帖。唐代行書有李邕（674-746）、顏真卿（709-785）、柳公權（778-865）諸帖。章草有皇象（約 190-276 以後）〈急就章〉、韋誕（179-253）〈憤憤帖〉、索靖（239-303）〈七月帖〉。草書有張旭（685-759）、

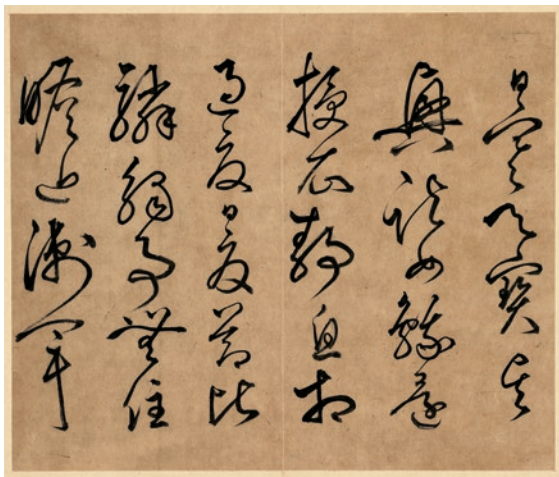


圖 1-12 各體書書訣 上冊 第 12 開

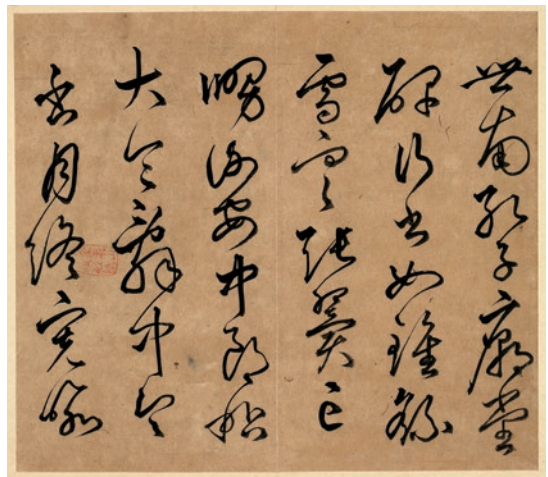


圖 1-11 各體書書訣 上冊 第 11 開

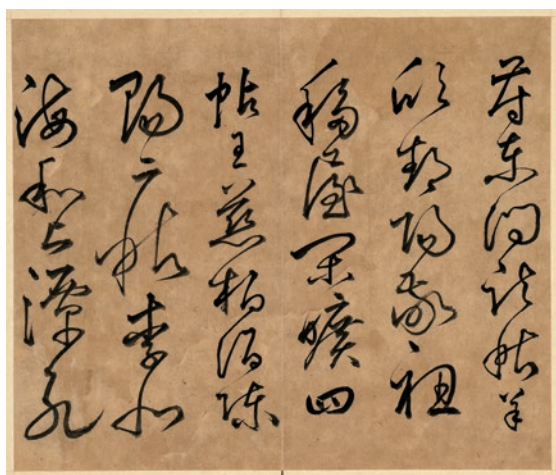


圖 1-14 各體書書訣 上冊 第 14 開

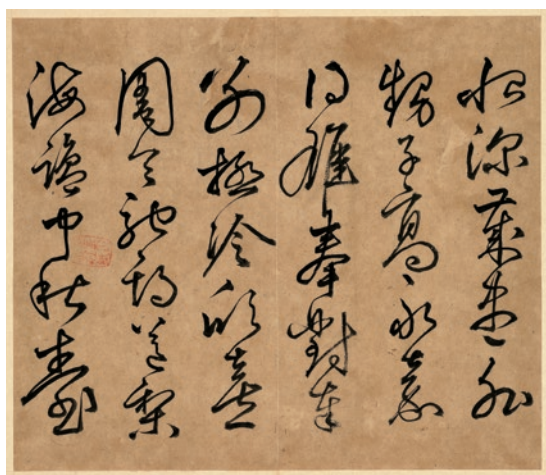


圖 1-13 各體書書訣 上冊 第 13 開

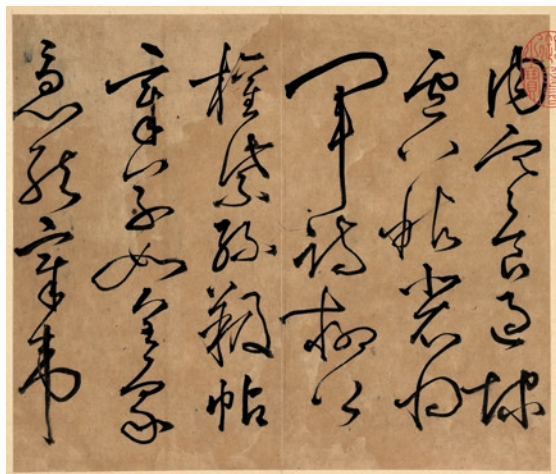


圖 2-2 各體書書訣 下冊 第 2 開

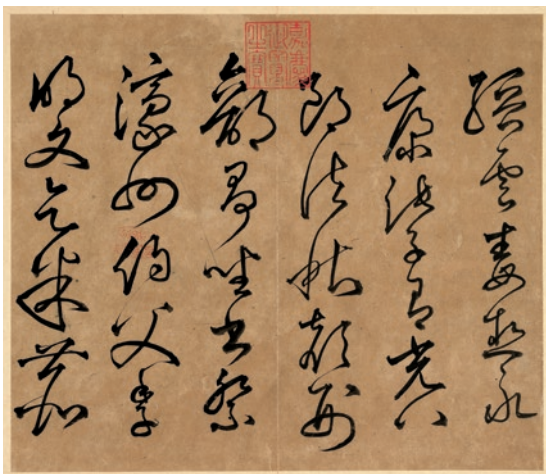


圖 2-1 各體書書訣 下冊 第 1 開

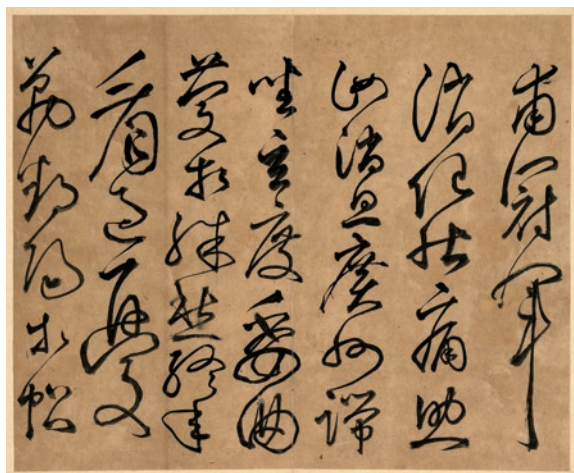


圖 2-4 各體書書訣 下冊 第 4 開

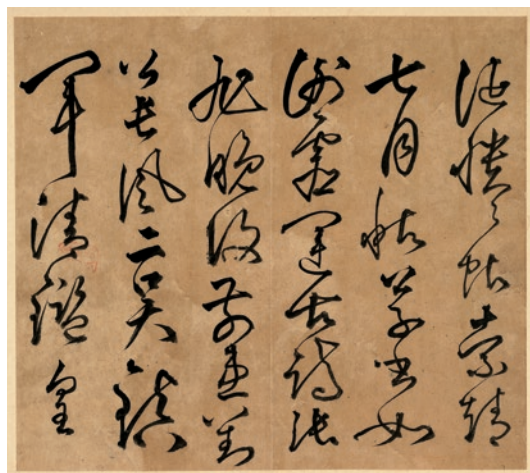


圖 2-3 各體書書訣 下冊 第 3 開

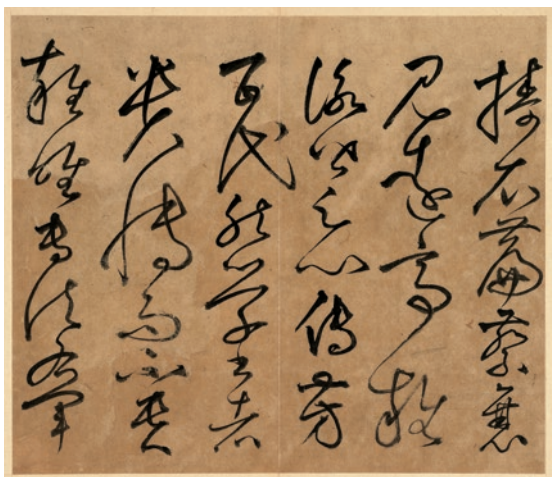


圖 2-6 各體書畫訣 下冊 第 6 開

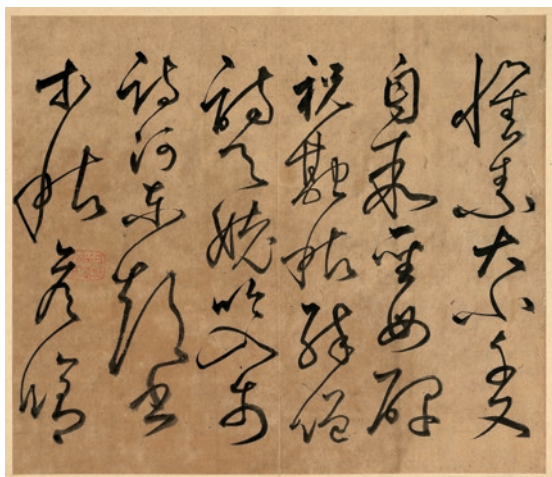


圖 2-5 各體書畫訣 下冊 第 5 開

·……虞世南〈孔子廟堂碑〉。  
 行書如鐘繇〈雪寒〉、張翼〈亡窮〉、謝安〈中郎帖〉。大令〈辭中令書〉、〈月終〉、〈寬喻〉、〈日寒〉、〈天寶〉、〈吳興〉、〈諸女〉、〈鵝選〉、〈授衣〉、〈靜息〉、〈相過〉、〈夏日〉、〈夏節〉、〈比隣〉、〈無住〉、〈瞻近〉、〈衛軍〉、〈恨深〉、〈歲盡〉、〈孤甥〉、〈子高〉、〈永嘉〉、〈得雄〉、〈奉對〉、〈奉別〉、〈極冷〉、〈欣喜〉、〈周令〉、〈馳期〉、〈送梨〉、〈海鹽〉、〈中秋〉、〈臺符〉、〈東問〉諸帖。羊欣〈鄱陽〉、〈敬祖〉、〈移屋〉、〈閒曠〉四帖。王慈〈柏酒〉、〈陳暘〉、二帖。李北海〈和上〉、〈潭水〉、〈縉雲〉、〈毒熱〉、〈永康〉、〈張子〉、〈有光〉、〈八郎〉諸帖。顏刑部〈爭坐書〉、〈祭濠州伯父、季明文〉、〈乞米〉、〈鹿肉〉、〈寒食〉、〈過球〉、〈盧八帖〉、〈裴將軍詩〉。柳公權〈紫絲鞞帖〉。  
 章草如皇象〈急就章〉、韋誕〈憤憤帖〉、索靖〈七月帖〉。草書如謝靈運〈古詩〉。張旭〈晚復〉、〈前患〉、〈對公〉、〈長風〉、〈二吳〉、〈鎮軍〉、〈清鑑〉、〈皇甫〉、〈冠軍〉、〈消紀〉、〈肚痛〉、〈助汝〉、〈消息〉、〈廣州〉、〈端坐〉、〈玄度〉、〈委曲〉、〈慶等〉、〈殊愁〉、〈終年〉、〈看過〉、〈憂勤〉、〈鄱陽〉等帖。懷素〈大小千字〉、〈自敘〉、〈聖母碑〉、〈祝融帖〉、〈醉僧詩〉、〈天姥吟〉、〈入寺詩〉、〈河東〉、〈顛書〉等帖。彥脩〈搗衣篇〉。蔡襄〈見遠亭雜詠〉，皆足以傳芳百代。然學書者貴博而不貴雜，唯專法右軍可也。（草書）

懷素、彥脩（活動於十世紀初期）、蔡襄諸帖。第七段（圖 2-7）內容：已知用筆訣竅前提下，理解書法有筋、骨、血、肉這四項要素。能懸腕運筆，則筋脈相連而有動勢。能指實執筆，則字型的骨架堅定而不弱。血生於水，須用潔淨的水質。肉生於墨，須用剛磨好的墨。能如此，書法整體看來就美觀了。第八段（圖 2-7 ~ 2-9）內容：雖得到老師傳授用筆訣竅，最終還是要自己參悟，才有所入。先以前人張旭、黃庭堅觀察外物而悟入筆法為例，之後以自身經驗為例。雖從文徵明處習得用筆訣竅，始終未悟。在某年除夕，戲以火筯畫在地上的爐灰，悟到執筆法。又在街上見有人踢球，理解到書體雖然不同，而運筆的動勢是一致，於是皆能

仿效古代名家。

第九段（圖 2-9）與第十段（圖 2-9 ~ 2-10）是解釋第一段「用筆之訣」與「作書之勢」的宗旨。「雙鉤懸腕」、「讓左側右」、「虛掌實指」、「意前筆後」這四項在第一段提到的「用筆之訣」。第九段加以解釋：「雙鉤懸腕」解釋食指、中指、拇指如何執筆。字型大小不同，運動的關鍵部位也不同，總之是手腕不要貼在桌上，才能運筆如飛。「讓左側右」解釋左肘與右手擺放的相對關係，目的是使筆管與鼻尖相對，為的是求運筆中鋒，布局的行氣能成直線。「虛掌實指」解釋掌握這種要領，才能行筆有力、運筆飛動。「意前筆後」解釋將古帖的規矩融入於心中，寫時自然流露出古法的書

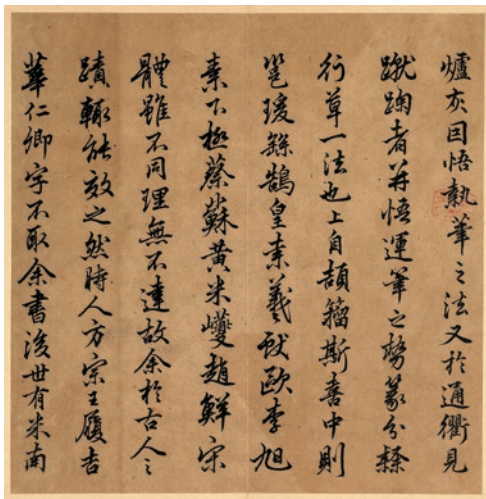


圖 2-8 各體書書訣 下冊 第 8 開

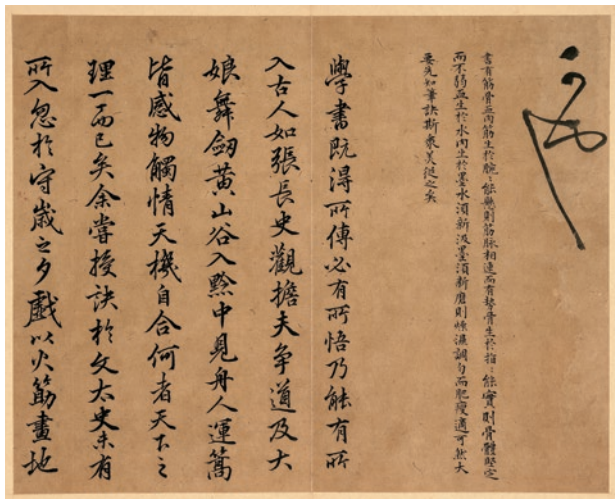


圖 2-7 各體書書訣 下冊 第 7 開

· 書有筋、骨、血、肉。筋生於腕，腕能懸。則筋脈相連而有勢。骨生於指，指能實，則骨體堅定而不弱。血生於水，肉生於墨，水須新汲，墨須新磨，則燥濕調勻，而肥瘦適可。然大要先知筆訣，斯眾美從之矣。（楷書）

· 學書既得所傳，必有所悟，乃能有所入。古人如張長史觀擔夫爭道，及大娘舞劍。黃山谷入黔中，見舟人運篙，皆感物觸情，天機自合。何者，天下之理，一而已矣。余嘗授訣於文太史，未有所入，忽於守歲之夕，戲以火筋畫地爐灰，因悟執筆之法。又於通衢見蹴鞠者，并悟運筆之勢，篆、分、隸、行、草，一法也。上自頓、搯、斯、喜，中則邕、瑗、繇、蘇、索、羲、獻、歐、李、旭、素，下極蔡、蘇、黃、米、屺、趙、鮮、宋。體雖不同，理無不達。故余於古人之蹟，輒能效之。然時人方宗王履古、華仁卿字，不取餘書。後世有米南宮作，必能鑑定於斯矣。（行書）

理。能如此，則古人境界不難到達。第十段解釋第一段提到「屋漏痕」、「壁拆」、「錐畫沙」、「印印泥」的「作書之勢」。這四項作書之勢，豐坊提到是出自南宋姜夔（1155-1209）

《續書譜·用筆》的內容而加以發揮。「屋漏痕」是指行筆中鋒，線條不露稜角。「壁拆」是指書寫時的字形與行氣的安排，甚為自然。「印印泥」是指線條的品質方圓深厚而不輕浮。「錐

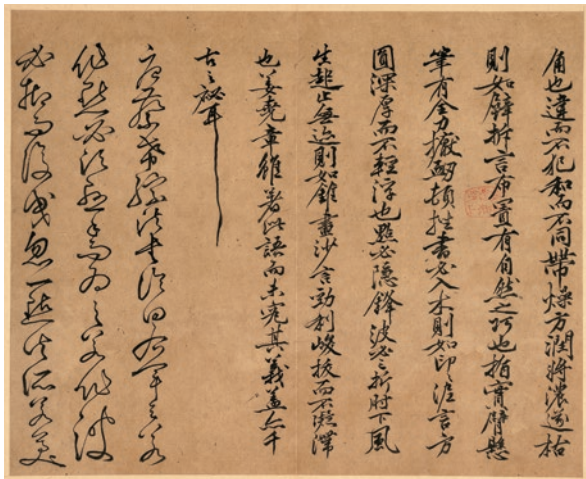


圖 2-10 各體書書訣 下冊 第 10 開

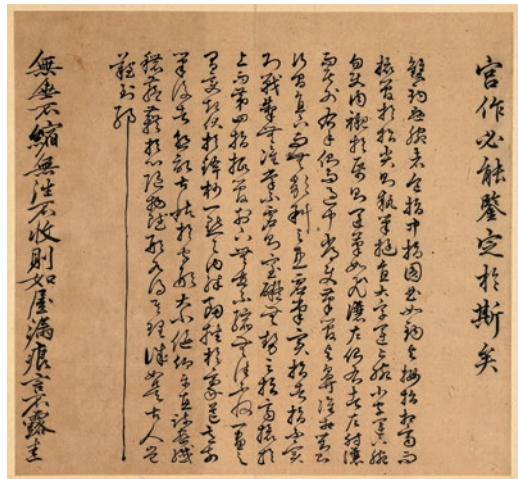


圖 2-9 各體書書訣 下冊 第 9 開

- 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。大字運上腕，小字運下腕，勿使肉襯於紙，則運筆如飛。
- 讓左側右者。左肘讓而居外，右手側而過中，常使筆管與鼻准相對，則行間直下，而無駁斜之患。
- 虛掌實指者。指不實則戰掣無准，掌不虛則窒礙無勢。三指齊撮於上，而第四指抵管於下。無垂不縮，無往不收。一畫之間，變起伏於鋒杪。一點之內，殊衄挫於豪芒。
- 意前筆後者。熟記古帖，於字形大小，偃仰平直，疎密纖穠。蘊藉於心，隨物賦形，各得其理。誠如是，古人豈難到耶。（草書）
- 無垂不縮、無往不收，則如屋漏痕。言不露圭角也。
- 違而不犯、和而不同；帶燥方潤、將濃遂枯，則如壁折。言佈置有自然之巧也。
- 指實臂懸、筆有全力；撇切頓挫、書必入木，則如印印泥。言方圓深厚而不輕浮也。
- 點必隱鋒、波必三折；肘下風生、起止無跡，則如錐畫沙。言勁利峻拔而不凝滯也。
- 姜堯章雖著此語，而未究其義。蓋亦千古之祕耳。（行書）
- 唐蔡希綜《法書論》曰：右軍云「若作點，必須懸手而為之。若作波，必抑而後曳。忽一點失所，若美女之眇一目。……

畫沙」是指書寫時的筆勢勁利峻拔而不凝滯。

第十一段（圖 2-10 ~ 2-13）是引用活動於唐代天寶年間（742-756）書法家蔡希綜（生卒年不詳）《法書論》的內容，豐坊加以闡述。《法書論》引用王羲之提到：「若作點，必須懸手而為之。若作波，必抑而後曳。忽一點失所，若美女之眇一目。一畫失所，若壯士之折一肱。可謂難矣。」之後是蔡希綜的詮釋，強調寫字必須要能「骨氣雄強」而有「飛動之態，屈折之狀。」而在字型營造上要符合前人法度。王羲之每書一紙，其中文字如有重複，則有不同表現，引用何延之（生卒年不詳）《蘭亭始末記》提及：「右軍書《蘭亭》皆構別體」作

為例證。豐坊之後闡述寫字時，要注意筆勢的變化，起筆應藏鋒，速度應前慢後快。字的行氣要連貫，以及意在筆前，不可拖延，如放箭般迅速。草書應結合篆書、八分、章草、古隸等特點，表達出獨特的意趣。

### 《各體書書訣》冊所引的刻帖：二王父子

《各體書書訣》冊開列應學的篆、八分、真、行、草諸書體的法帖中，王羲之有真書四件、行書二十八件、草書六十二件。王獻之行書二十九件。唐代的李邕行書八件、顏真卿行書九件。張旭草書二十三件、懷素草書十件。開列如此多的法帖，應來自刻帖，而非墨跡。

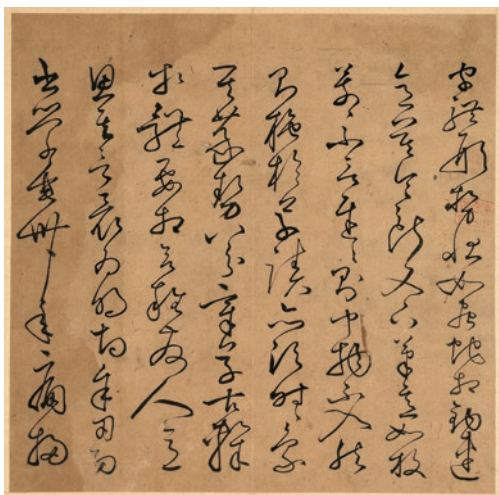


圖 2-12 各體書書訣 下冊 第 12 開

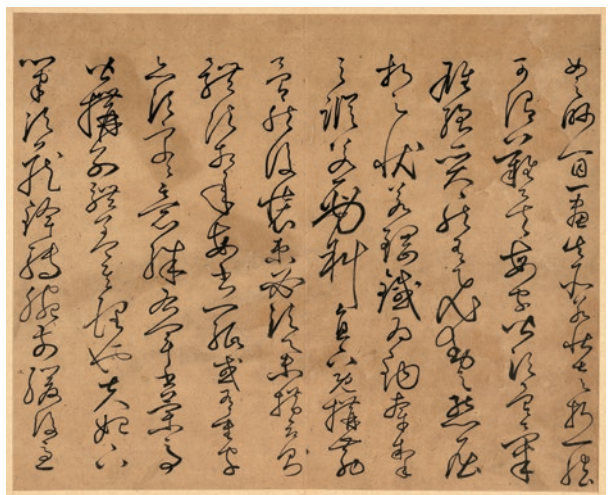


圖 2-11 各體書書訣 下冊 第 11 開



圖 2-14 各體書書訣 下冊 第 14 開

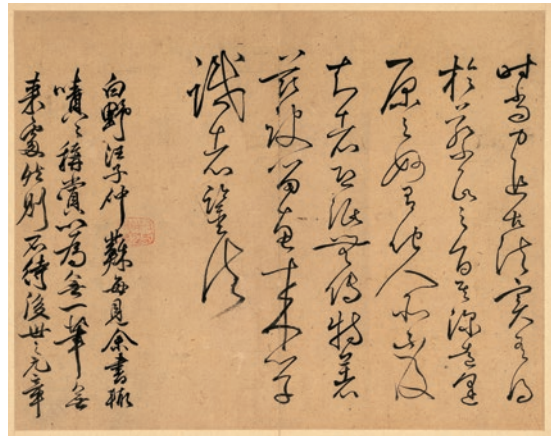


圖 2-13 各體書書訣 下冊 第 13 開

- ……若美女之眇一目。一畫失所，若壯士之折一肱。可謂難矣。每字皆須骨氣雄強，奕奕然有飛動之態，屈折之狀。若鋼鐵為鉤，牽掣之蹤。若勁針直下，既構筋骨，然後裝束。必須舉措合則，體法相承。每書一紙或有重字，亦須字字意味，右軍書《蘭亭》皆構別體，蓋其理也。」
- 夫始下筆，須藏鋒轉腕，前緩後急。字體形勢，狀如蟲蛇相鉤連，意莫令斷。又下筆意如放箭，箭不欲遲，遲則中物不入。然則施於草蹟，亦須時時象其篆勢、八分、章草、古隸等體，要相合雜，發人意思。其言最為的切。
- 余用功書學垂卅一年，痛掃時尚，力追古法，實有得於蔡氏之旨。其深造逢原之妙，有他人所不及知者。恐泯無傳，特著茲訣，留惠來學，識者鑒諸。（草書）
- 白野汪子仲蘇每見余書，輒嘖嘖稱賞，以為無一筆無來處，然則不待後世之元章，而余固有知已矣。久病小愈，作此諸體，不以劬勞為憚者。騏驥長鳴於孫陽，龍泉耀彩於雷煥，遇之誠未易耳。
- 嘉靖十四年四月十五日。天野人、豐坊存叔，書於武林草橋之素安室。（行書）

《各體書書訣》冊沒寫出這些法帖的來源，所幸豐坊《童學書程》記載法帖來源。《童學書程》開列的學習法帖，與《各體書書訣》冊有些差異。

《各體書書訣》冊對王羲之極為推崇，稱「真若仲尼之金聲玉振，智聖大成，非夷惠之可班也。」《童學書程》也描述王羲之「如孟子謂：金聲玉振而集大成。」<sup>11</sup>典故取自《孟子·萬章下》中孔子和伯夷、柳下惠的比較，以孔子至高成就來比擬王羲之，可謂千古一人。《各體書書訣》冊記載真書有《宣示表》、《樂毅論》、《東方朔讚》、《曹娥碑》。《童學書程》記載有《黃庭經》，無《樂毅論》，其他各帖皆同。《各體書書訣》冊的行書二十八件，《童學書程》行書十七件，帖名相同者有十一帖：《蘭亭》、《安西》、《霜寒》、《官奴》、《來禽》、《從弟》、《快雪》、《毒熱》、《此月》、《轉

軻》、《小祥》。對《蘭亭序》，強調「取定武本鉤填影習」。<sup>12</sup>《童學書程》提到的法帖，來自以下叢刻帖：《淳化閣帖》、《寶晉齋帖》、《潭帖》、《絳帖》、《太清樓帖》。《各體書書訣》冊的草書六十二件，《童學書程》草書也是六十二件，重疊有四十帖，<sup>13</sup>取自以下叢刻帖：《十七帖》、《淳化閣帖》、《寶晉齋帖》、《潭帖》、《太清樓帖》、《雪溪堂帖》。《各體書書訣》冊的王獻之行書三十五件，《童學書程》行書二十五件，重疊有十六帖，出自《淳化閣帖》、《雪溪堂帖》。《童學書程》提到王獻之「行書本於父，而天真煥發，逸氣橫生，故能濟美當時，齊名百世。」<sup>14</sup>

上述整理王羲之、獻之父子的行草書法帖來源，出自唐太宗（599-649）敕編《十七帖》，宋太宗（939-997）敕編《淳化閣帖》及其之後

翻刻的《絳帖》、《潭帖》、《太清樓帖》。再就是米芾《寶晉齋帖》，金代王庭筠《雪溪堂帖》，其中《雪溪堂帖》無傳。

### 〈各體書書訣〉冊所引的刻帖：唐代名家

〈各體書書訣〉冊列舉唐代名家學習法帖，和〈童學書程〉差異較多。〈各體書書訣〉冊在李邕舉了八件行書尺牘，〈童學書程〉則舉〈嶽麓寺碑〉、〈李思訓碑〉、〈娑羅樹碑〉、〈李秀碑〉、〈法華寺碑〉。〈各體書書訣〉冊列舉顏真卿行書有九件，包含〈爭坐書〉、〈祭濠州伯父〉、〈祭季明文〉。〈童學書程〉僅取九件中的三件：〈過隸〉、〈盧八帖〉、〈裴將軍詩〉。〈過隸〉、〈盧八帖〉帖取自《絳帖》。《絳帖》是潘師旦（生卒年不詳）摹刻於絳州（今山西新絳）的民間刻帖，是《淳化閣帖》的翻刻與增刪，有前十卷與後十卷，顏真卿的書法刻於後卷卷十。《淳化閣帖》未收顏真卿，但收柳公權。直到宋仁宗慶曆時期（1041-1048），有「顏筋柳骨」並稱。歐陽修提倡「人品即書品」新標準，顏真卿的忠義形象使其書史地位提高。

宋仁宗景佑年間（1049-1054），蘇舜元（1006-1054）在浙江溫州找到顏真卿後代，並有顏真卿告身證明。朝廷對顏氏子孫封官，並將顏真卿祭祀明堂。<sup>15</sup>《絳帖》刻的時間在宋仁宗皇祐、嘉祐年間（1049-1063），顏真卿書史地位確立，所以收錄。故宮藏《絳帖》不全，但故宮藏《武岡帖》是南宋湖南私人依據《絳帖》翻刻，收有顏真卿〈過隸帖〉、〈盧八帖〉（圖3）。

〈各體書書訣〉冊的張旭草書列有二十三帖，〈童學書程〉則列〈長風帖〉、〈二吳帖〉、〈鎮軍帖〉、〈賀八帖〉等四帖，此四帖出於已佚的《雪溪堂帖》，又前三帖見於〈各體書書訣〉冊。〈各體書書訣〉冊所列張旭〈晚復帖〉，是《淳化閣帖》卷五所收唯一書跡。冊中所列張旭〈肚痛帖〉，有宋仁宗嘉祐三年（1058）李丕緒（生卒年不詳）跋文。其他張旭諸帖，豐坊或參考黃伯思（1079-1118）刊於宋徽宗大觀二年（1108）《法帖刊誤》一書。《淳化閣帖》刊行之後近百年，米芾在宋神宗元祐三年（1088）撰有〈跋秘閣法帖〉，才對《閣帖》做鑑別。米芾只說結果，未舉理由，黃伯思得到

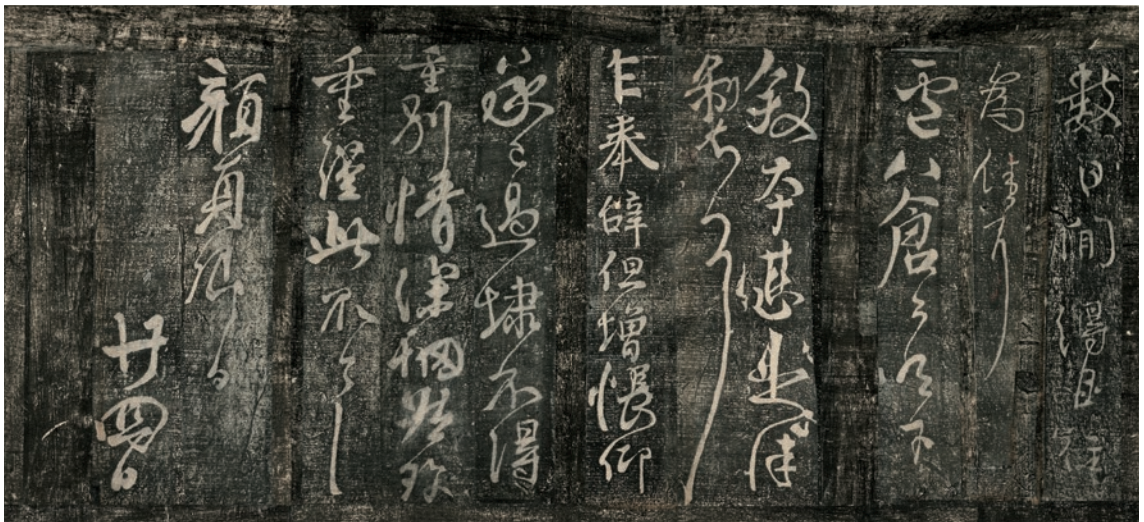


圖3 唐 顏真卿 盧八帖、過隸帖 收入宋搨《武岡帖》 卷10 國立故宮博物院藏 故帖 000061

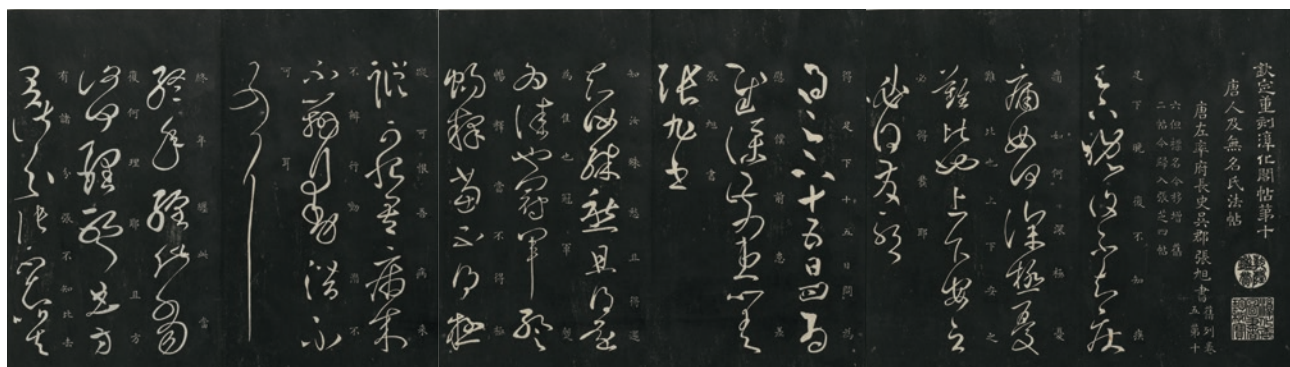


圖 4 唐 張旭 晚復帖、冠軍帖 收入《御刻淳化閣帖》 卷 10 國立故宮博物院藏 故帖 000213

米芾寫本，加上考據，也檢視米芾的判斷。對於《閣帖》卷二的張芝（?-192）收有五帖，只有一帖是章草，其他四帖都是狂放草書，米芾與黃伯思皆歸為張旭書。故宮藏乾隆三十四年（1769）欽定的《御刻淳化閣帖》卷十，依據《法帖刊誤》，將原標名張芝四件狂放草書改為張旭書之下（圖 4）。《淳化閣帖》卷十的王獻之一類狂放的草書，米芾皆歸於張旭，黃伯思則

謹慎許多，<sup>16</sup> 看來豐坊是以米芾意見為主。

〈各體書書訣〉冊第一段提到古人所傳用筆之訣「此法自二王外，唯藏真得之為多」，對懷素評價極高，所列應學懷素草書：〈大草千文〉、〈小草千文〉、〈自敘〉、〈聖母碑〉、〈祝融帖〉、〈醉僧詩〉、〈天姥吟〉、〈入寺詩〉、〈河東〉、〈顛書〉等十帖。〈童學書程〉則列〈自序〉、〈聖母碑〉、〈千文〉、〈顛書〉等

#### 註釋：

1. (清)張廷玉等奉敕撰，《明史》，收入《景印文淵閣四庫全書》（臺北：商務印書館，1983，國立故宮博物院藏清乾隆四十七年文淵閣本影印），冊 300，卷 191，頁 142。詳細的生平，見陳斐蓉，《豐坊存世書跡叢考》（杭州：浙江大學出版社，2018），頁 9-29。
2. (明)豐坊，《書訣》，收入《景印文淵閣四庫全書》（臺北：商務印書館，1983，國立故宮博物院藏清乾隆四十七年文淵閣本影印），冊 816，頁 153。
3. (明)許應元，《隋堂摘稿》，收入《續修四庫全書》（上海：上海古籍出版社，2002，明嘉靖刻本），冊 1342，卷 5、卷 8，頁 58-59、81。
4. (宋)米芾，《海嶽名言》，收入《景印文淵閣四庫全書》（臺北：商務印書館，1983，國立故宮博物院藏清乾隆四十七年文淵閣本影印），冊 813，頁 63。
5. 薛龍春，《書畫名家年譜大系：王寵年譜》（上海：上海書畫出版社，2013）；薛龍春，《雅宜山色：王寵的人生與書法》（上海：上海書畫出版社，2013）。
6. (明)過庭訓，《本朝分省人物考》，收入《續修四庫全書》（上海：上海古籍出版社，1995 序），冊 534，卷 48，頁 290。
7. (明)朱謀堯，《續書史會要》，收入《景印文淵閣四庫全書》（臺北：商務印書館，1983，國立故宮博物院藏清乾隆四十七年文淵閣本影印），冊 814，頁 35。
8. 此時豐坊剛考上進士，在北京等候分發，文徵明此時擔任翰林待詔。陳斐蓉，《豐坊存世書跡叢考》，頁 43。
9. (明)豐坊，《童學書程》，收入崔爾平選編、點校，《明清書論選》（上海：上海辭書出版社，2011，清乾隆四十七年四庫全書本），頁 97-98。

四帖，標明「懷素去二王不遠，書大軸者當以為法。」<sup>17</sup>從按語來看，懷素成為狂草正宗外，大草立軸在嘉靖時期已成風氣。豐坊〈童學書程〉稱懷素〈自序帖〉，故宮藏懷素〈自敘帖〉，李東陽篆書引首「藏真自序」。〈自敘帖〉在陸完（1458-1526）收藏時，文徵明在嘉靖三年到十一年（1524-1532）間鈎摹。陸完的齋名「水鏡堂」，世稱文徵明摹勒本為「水鏡堂本」。嘉靖時期，就有蘇州依據水鏡堂本摹刻的紀錄。<sup>18</sup>〈各體書書訣〉的第六段內容，即下冊第五、六開部分，頗似〈自敘帖〉（見圖 2-5、2-6）。晚明董其昌（1555-1636）臨文徵明摹勒上石的〈自敘帖〉刻本，跋語云：「本朝學素書者，鮮得宗趣。徐武功、祝京兆、張南安、莫方伯，各有所入，豐考功亦得一斑，然狂怪怒張，失其本矣。」<sup>19</sup>豐坊曾任吏部考功司主事，董其昌以官職稱之，可見豐坊是以〈自敘帖〉為宗。

## 小結

以上是對故宮院藏豐坊〈各體書書訣〉冊的介紹，明代文獻中，豐坊寫了數件〈各體書書訣〉，落款豐道生，然僅有院藏這冊傳世。豐坊父親豐熙在「大禮議」堅守宗法而被貶至死，豐坊在父親死後即上書迎合嘉靖帝，時人皆惡其不孝。上書後又沒得到官職。回鄉為避人耳目，改名「豐道生」。故宮院藏書於嘉靖二十四年（1545）草書〈古本中庸〉冊以及嘉靖三十年行草書〈秣陵七歌〉冊，皆署名豐道生。

豐坊的〈童學書程〉可解釋故宮院藏〈各體書書訣〉冊，或許二文完成時間相近。文章開頭提到《文淵閣四庫全書》收有豐坊〈書訣〉刊本，刊本內容豐富，但與故宮院藏寫本差異甚大。刊本常是最後審定本，院藏寫本可視為豐坊初期書法教學思想的珍貴材料。

作者為國立臺北藝術大學美術學系兼任副教授

10. (明) 豐坊，〈童學書程〉，頁 107。

11. (明) 豐坊，〈童學書程〉，頁 103。

12. (明) 豐坊，〈童學書程〉，頁 100-103。

13. 這重複的四十帖是：〈十七帖〉、〈阮生〉、〈大熟〉、〈學書〉、〈行穰〉、〈大黃〉、〈過半〉、〈安善〉、〈飛白〉、〈舍子〉、〈袁生〉、〈秋月〉、〈都下〉、〈光祿〉、〈徂暑〉、〈月半〉、〈寒切〉、〈雪候〉、〈清和〉、〈中郎〉、〈狼毒〉、〈執手〉、〈宅圖〉、〈採菊〉、〈昨告〉、〈耳痛〉、〈知問〉、〈遷轉〉、〈參軍〉、〈卞城〉、〈道意〉、〈彥仁〉、〈裹詐〉、〈累書〉、〈轉熟〉、〈大醉〉、〈安石〉、〈別帚〉、〈白石枕〉、〈鶻等〉。(明) 豐坊，〈童學書程〉，頁 109-112。

14. 這重複的十六帖是：〈辭中令書〉、〈寬喻〉、〈日寒〉、〈天寶〉、〈鵝遷〉、〈授衣〉、〈相過〉、〈夏日〉、〈夏節〉、〈比麟〉、〈衛軍〉、〈子高〉、〈得雄〉、〈奉對〉、〈奉別〉、〈海鹽〉。(明) 豐坊，〈童學書程〉，頁 104。

15. 高明一，〈忠義人品：北宋中期對顏真卿書史地位的建構〉，《故宮文物月刊》，407 期（2017.2），頁 70-81。

16. 水質佑編，《淳化閣帖集釋》（上海：上海古籍出版社，2009），頁 1-2、頁 50-56、頁 426-439。

17. (明) 豐坊，〈童學書程〉，頁 115。

18. 〈自敘帖〉水鏡堂本尚有傳世，見盧慧斌，《水月鏡像：懷素自敘帖摹刻本與風格傳衍》（臺北：臺灣大學藝術史研究所，2019），頁 23-40。

19. (明) 董其昌，《容臺別集》，收入四庫禁燬書叢刊編纂委員會編，《四庫禁燬書叢刊》（北京：北京出版社，2000，明崇禎三年（1630）董庭刻本），集部，冊 32，卷 2，頁 467。