

手

寫

冊

字



高英編集

寫字手冊

千照

本书根据万象图书馆1949年版影印

## 写字手册

高英翰集

上海古籍书店出版

(上海福州路121号)

新华书店上海发行所发行

上海市印刷十厂印刷

开本850×1168毫米 1/32 印张 6  
1984年3月第一次 1984年3月第一次印刷  
印数 1-26,000

G 29·1 定价 0.75 元

## 卷頭語

斯編與「書法大成」爲姊妹作，但側重於技術及理論方面。其次「書法大成」則取材於近代諸名家之法書爲範本，此則以古人之代表作品供學者之欣賞與臨摹，區別在此，各有所循。斯編之旨趣，首先博采羣言，爲學習書法者之借鏡，或有所遵循。次之以筆法及點畫，更次之以分部配合，及全字結構，皆古人作書之一定法度，雖歷幾百春秋，不可廢也。此外更蒐集歷朝自成一家之代表作品，割取一櫛，製版作爲示範，俾學者先從認識入手，擇一己性之所好，筆致之相近者加以揣摩，然後再覓諸名家全部碑帖朝夕臨池，獲益自匪淺鮮也。

巳丑三月古吳高英謹識

# 寫字手冊目錄

緒言	一	李淳進大字結構法(舉例)	六
執筆法(附圖)	一	學書須知	九
撥燈法	二	學書實務	三
虛實法	三	運筆基礎	三
運腕法	四	平畫法(附圖)	三
點畫法	四	直畫法(附圖)	三
永字八法(附圖)	六	點法(附圖)	四
筆陣圖(舉例)	七	撇法(附圖)	六
用筆法	八	捺法(附圖)	七
十二字訣	九	挑法(附圖)	六
三折法	一〇	鉤法(附圖)	六
張懷瓘用筆頌	一〇	折法(附圖)	三
張內直書訣	一〇	接筆法(附圖)	三
唐太宗論筆法	一一	分部配合法(附圖)	三
姜白石用筆論	一一	全字結構法(舉例)	四
結構法	一三	分筆先後法(舉例)	四
歐陽詢三十六法	一四	虞世南廟堂碑	七

褚遂良倪寬贊	七	董其昌書麥餅宴詩	一六七
歐陽詢九成宮	一七	錢南園書箴言	一六六
顏魯公書告身	一五	金冬心漆書	一六九
柳公權玄秘塔	一六	梁山舟行書	一七〇
王羲之行書帖	一〇三	曾國藩書官箴	一七一
懷素千字文	一〇七	王夢樓行書	一七二
蘇軾赤壁賦	一一一	鄧石如行書	一七三
黃山谷松風閣詩	一一五	趙之謙隸書	一七四
米元章行書帖	一一九	莫友芝小楷	一七五
蔡京行書帖	一二二	楊沂孫篆文	一七六
蔡卞行書帖	一二四	吳昌碩行書	一七七
林和靖詩稿真蹟	一二六	李東陽行書楹聯	一七八
趙孟頫寶雲寺記	一三〇	錢大昕隸書楹聯	一七九
董其昌詩稿真蹟	一三三	吳讓之篆書楹聯	一八〇
蘇軾懷素自敘小楷	一三五	張叔未真書楹聯	一八一
祝允明出師表小楷	一三九	文徵明行書扇頁	一八二
吳琚書七言絕句	一四三	周天球行書扇頁	一八三
王寵書七言絕句	一四四	董其昌行書扇頁	一八四
文徵明書早朝詩	一四五	趙之謙行書扇頁	一八五
八大山人五言詩	一六六		

# 寫字秘訣

## 緒言

自蒼頡制字以來，已歷數千年，至於今日，爲用愈廣，但致力於此者反愈鮮；雖教育日漸普及，知書識字之人亦日漸多，而於書法能窺得箇中三昧者，實不多見。有時欲求一字體端正，筆致美秀之作書人，亦且不易得，更遑論潛研之深，功力之勝矣。書法本爲我國國粹，坐視淪喪，詎不可哀！姑舍書藝而勿言，以論實用，其如系於文化教育、農工百業者，亦殊重要，又何可忽視哉！本編爲供初學者作臨池之參考，博取古今名家論述，參以淺顯明白之說明，於執管、用筆、結構之法，但不厭求詳，俾資取法。學者苟能悉心體會，神而明之，則驅龍領下珠在握矣。

## 執筆法

執筆，有撮管、握管、揜管、捻管、雙鉤、單鉤等數法。茲分別說明如下列。

撮管：「以撮鉸指法撮管頭，大字草書宜用，書壁尤宜。」

握管：「以四指中指節握管，如握拳狀，須沈着有力。」

揜管：「以大拇指小指倒垂執管，揜三指攢之，就地書大幅屏障。」

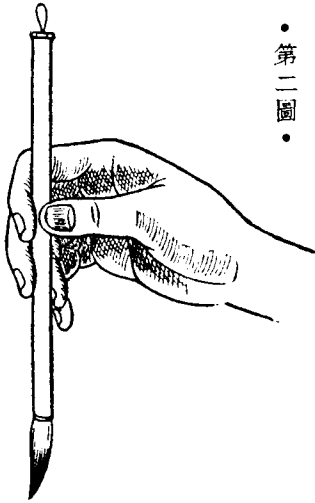
捻管：「以大拇指與中三指捻管頭書之，側立案左，書長幅鈎字。」

以上四法，咸宜於作擘窠大字，通常用之最廣者，爲雙鉤單鉤二法。

雙鉤：「五指齊力，用食指中指與大拇指相對攢住筆管之稍下端，而以無名指爪抵住管後，藉資推動，小指則緊靠無名指以助之。執筆時不可過指節，管當垂直，則運用靈活，揮寫自如矣。此

法大小各體，均可使用。」（見第一圖）  
 單鉤：「用大指及食指之端，撮住筆管之稍上端，更以中指之指爪，抵住管後。無名指接中指，小指接無名指，但此兩指，勿宜抵管，否則滯呆而不靈活矣。此法多用於草書及小楷字。」（見第二圖）

• 第二圖 •

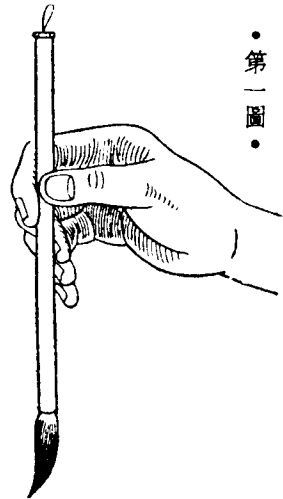


撥鐙法，李後主得之陸希聲，希聲所傳於晷光者，止五字，後主增為八字，茲彙各家所記，共得十一字，分述如下：

『撥』大指骨上節下端用力，欲直如提千鈞。

『壓』捺食指着中節旁（此上二指主力

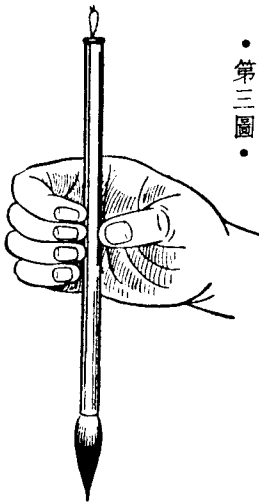
• 第一圖 •



撥鐙法

撥者，筆管着指尖，令圓活易轉動也；鐙即馬鐙。筆管務直，則虎口空圓如馬鐙也。足管馬鐙淺，則易出入，手執筆管淺，即易撥動也。（見第三圖）

• 第三圖 •





捺手按)

『鈞』中指着指尖，鈞筆令向下。

『揭』名指着指爪肉之際，揭筆令向上。

『抵』名指揭筆，中指抵住。

『拒』中指鈞筆，名指拒定。(此上二指主運轉)

『導』小指引名指過右。

『送』小指送名指過左。(此上指主來往)

『卷』筆筆相生，意思連屬，勢如卷出，蓋力到筆到，旋轉如打圓圈也。知卷，則字無不一氣貫注。

『佔』以名指爪肉之際，用力佔住筆管之後方，是爲用名指法。

『輔』以小指緊靠名指之後，輔名指使得力，是爲用小指之法。

## 虛實法

執筆不問單鈞雙鈞，而執筆法之通則，俱在虛實二字間，即指宜實，掌宜虛也。

實指者，指各相接而不離，虛掌者，爲掌心空虛也。故執筆時，各指當相接而不離，以指尖支持筆管，而使掌心空虛也。指實則沈着有力，掌虛則運轉輕靈。參閱第三圖，即可窺悉實指虛掌之執筆法，食指與大指，作環形，而支持筆管，中指以下，各指相接，與食指同支筆管。惟此法宜於作大字，小字則不得不特指之運用。蓋寫方寸以內之小字，祇須撥動指尖，便有俯仰生動之姿，如爲方寸以外之大字，僅賴指尖撥動，必不能運用如意，須用腕部，使全身力氣，奔赴腕底，始能開闔飛舞，見其精神也。

唐太宗曰：「大凡學書，指欲實，掌欲虛，管欲直，心欲圓。」又曰：「腕豎則鋒正，鋒正則四面勢全。次實指，指實則筋力均平，次虛掌，掌虛則運用便易。」

法也。昔時塾師課徒，授以書法，執筆時有令掌中握一鷄卵，或於虎口上置一酒盞者，卽爲虛掌之練習。

## 運腕法

作書用力，全在指與腕兩部，小字運指，大字運腕。運指之法已詳執筆法，及撥鏗法中；茲更略述運腕，其法有三：

枕腕「以左手枕右手腕而書之。」

提腕「肘着案虛提手腕而書之。」

懸腕「懸着中空而書之，最有力。」

枕腕宜於書小字，提腕宜於書中字，至若大字與行草，俱須懸腕。懸腕則筆勢飛動夭矯，不可方物；否則苦難揮洒開展，局促如轅下駒矣。

## 點畫法

字之組合，由於點畫，鈎撇捺而成點，側法也。其法起自中而未鋒，自中出鋒，向右而勢向左，按筆收鋒在內而出之，勢如蹲鴟。至於尖秀斜正，則隨字勢而用之。大別有仰三角點、覆三角點、旁三角點、直四角點、亂四角點、三往一復點、短鼠矢點、長鼠矢點、開三點、斂三點、橫三點、閉六點、向背點等。又如飛字雷字，爲順兩對點；米字兆字，爲拗兩對點；州字心字，爲三角顧盼點；非字災字，爲順三對點。總之，點之變化無窮，皆帶側勢蹲之，首尾相顧，自成之過。筆有偃仰向背飛伏立等勢，成柳葉鼠矢蹲鴟栗子等形。畫勒法也。上平中仰下偃，空中遠搶，以殺其力，如勒馬之用繩也。其法初落筆，鋒向左，急勒迴，向右，橫過至末，復駐鋒折迴，其勢首尾俱低，中高橫如覆舟然。翰墨良規云：「凡平畫忌如算丁，終篇展玩，不見橫畫，始

是書法。智永處世南，上而鍾王，多用篆法爲書，歐陽楮薛，多用隸法爲書。豎畫，努法也。分垂露，懸針，向背，努，僂等。其法，初橫入筆，向上行而少駐，復引鋒下行，勢須作凸胸而立，至末復駐鋒收向上，此垂露也。末鋒駐而不收，引而伸之，此懸針也。目字之豎，向也，向筆貴和，門字之豎，背也，背筆貴峻，努須凸胸而出，不可直，直則無力，僂首搶中心，上出字分盡處，空中落下，畫分盡處，蹲之尾，搶上，出空中，力盡止，垂露，懸針，向背，努等筆皆有之。直畫從發筆用力，則中間微凸而出，如申字中豎，則努而懸針也。事字中豎，則努而隨趨出也。唐太宗云：「爲豎必努，貴戰而雄。」張旭云：「努過直而力敗。」短畫，策法也。其法，仰筆，趨鋒，輕抬而進，有如鞭策之勢，故言策不言勒。異於勒者，勒則兩頭下，策則兩頭高中下。唐太宗云：「策者，仰策仰收。」張旭云：「策仰收而暗揭。」鈞，趨法也。其法，蹲鋒上出，險勢旁分，然亦分三體，左如氏字長字，須長趨以應，右如門字丹字，須長趨以應，左中如東字乘字，趨須朝上。豎趨曰趨，橫趨曰挑，趨者前筆末蹲，鋒提趨，抱身貴短，如足趨物。挑者，右背僂，仰勒，反趨，趨貴抱腹而清。張旭云：「趨宜蹲而勢生。」撇長者，掠法也。其法，乃斜懸針而末鋒飛起也。宜出鋒處，送筆力到而勻，不可中途撤出，則無力而瘦弱。故須手根懸起，和筆俱行，則婉轉有力。若手根着紙，則斜拂去，有半途撥出之病。張旭云：「掠左出而鋒輕。」撇短者，啄法也。其法，下筆駐鋒後即出，又必用迴鋒起，先將筆從下至上，便無多頭。張旭云：「啄倉皇而疾掩。」蓋啄，點首，撇尾，左出，微仰，如鳥喙之啄物。掠，點首，撇尾，右出，微仰，如篔之掠髮也。掠，磔法也。其法，首搶起，中駐而右行，末駐筆蹲鋒而出，含而不露爲最高。豎者謂之從波，如大字夫字等用之，蹲鋒徐行，勢力開展，意足頓出，復適勁而顧左。平者謂之橫波，是字近字等用之，起處似作仰畫，不蹲，以鋒旁裏空蹲，三面力到，順指敬下，力滿微駐，仰出。三過筆中，又有三過，如水波之起伏。或曰，掠之微直者曰磔，橫過者曰波。張旭云：「磔趨趙以開撐。」唐太宗云：「磔者不徐不疾，去欲復駐而去之也。」上述側勒，努，趨，策，掠，啄，磔，是爲八法，參看下載雪鬻永字八法圖，於書法之運用，更可思過半矣。

## 永字八法

「側」側者，側下其筆，使墨精暗墜，徐乃反揭，則稜利矣。側不得平其筆，當側筆就右爲之。不言點而言側者，謂筆鋒顧右，審其勢險而側之也。

「勒」勒者，趨筆而行，承其虛畫，取其勁澀，則功成矣。勒不得臥其筆，當中高，兩頭下，以筆心壓之。不言畫而言勒者，慮其不趨，一出便畫，則鋒拳而怯薄矣。勒筆鋒似及於紙，須微進峻趨也。

「努」努者，勢微努，趨筆下行也。努不得直其筆，直則無力，當立筆左偃而下，最要有力，不言直畫而言努者，欲其側鋒顧右，潛趨輕挫，則揭。若直置其畫，則形圓勢質，爲書之病。筆訣云：「努筆之法，豎

筆徐行，近左引勢，勢不欲直，直則無力矣。」

側  
勒  
啄  
策  
掠  
永  
磔  
努  
趨

「趨」趨者，即努筆下殺筆趨起也。趨須蹲鋒，得勢而出，出則暗收鋒。不言挑而言趨者，以其自勢畫收鋒，豎筆潛勁，借勢而趨之也。貴於澀出，澀出期於倒收，所謂欲挑還置也。

「策」策者，仰鋒豎趨，微勁借勢，峻顧於掠也。須斫筆背發而仰收，則背斫仰策也。兩頭高中，以筆心舉之，不言折翼畫而言策者，以其仰筆趨鋒，輕抬

而進，故曰策若及紙便畫，不務遲澀，向背偃仰者，此備畫了。筆訣云：「始策鋒而仰策，徐轉筆以成形」是也。

「掠」掠者，拂掠也，側鋒左出也。須迅其鋒，左出而欲利。又云：微曲而下，筆心至卷處，不言分發而言掠者，掠力疾徐有準，手隨筆遣，鋒自左出，取險勁盡而爲節，發則一出運用無的。故掠之精，言可守也。

「啄」啄者，筆鋒及紙，如禽之啄物，其筆下墨，以疾爲勝。按筆蹲鋒，潛盛於右，借勢收鋒，迅擲旋左，須

精險颯去之；不可緩滯。不言撇而言啄者，撇象俗之言，啄因勢而言。筆訣云：「啄筆速進，勁若鉄石，則勢成矣。」

「磔」磔者，不徐不疾，戰行欲卷，復駐而去之。又曰：趯筆戰行，翻筆轉下，而出筆磔之。其法，筆鋒須趯，勢欲險而遲，得勢而輕，揭暗收存勢，候其勢盡而磔之。不言發波而言磔者，發波之筆，循古無從，源其用筆，磔法爲勁。筆訣云：「始入筆緊築而微仰，便下徐行，勢足而後磔之。其筆或藏鋒，或出鋒，由人心之所好爲之也。」

顏魯公八法頌曰：側蹲鷗而墜石，勒緩縱以藏機，努彎環而勢曲，趯峻快以如錐，策依稀而似勒，掠彷彿以宜肥，啄騰凌而速進，磔抑惜以遲移。

張旭八法頌曰：側不貴臥，勒常患平，努過直而力敗，趯宜峻而勢生，策仰收而暗揭，掠左出而鋒輕，啄倉皇而疾卷，磔趨趙以開撐。

此外尚有衛夫人之筆陣圖七條，歐陽詢之八法，俱語簡而意賅，堪供學者參證，並錄於此：

### 衛夫人筆陣圖七條

- 一 如千里陣雲，隱隱然其實有形。
  - 、 如高峯墜石，磊磊然實如崩也。
  - 、 如陸斷犀象。
  - 、 如萬歲枯籐。
  - 、 如崩浪雷奔。
  - 、 如百鈞弩發。
  - 、 如勁弩筋節。
- 歐陽詢八法

- 、 如高峯之墜石。
- 、 如長空之新月。
- 、 如千里之陣雲。
- 、 如萬歲之枯籐。
- 、 如勁松倒折，落掛石崖。
- 、 如萬鈞之弩發。
- 、 如利劍斷犀象角。
- 、 一波常之過筆。

## 用筆法

徐璠曰：「夫執筆在乎便穩，用筆在乎輕健，故輕則須沈，便則須澀，謂藏鋒也。不澀，則險勁之狀，無由而生，太流，便成浮滑，浮滑則俗也。」王右軍曰：「作書之前，宜凝思靜慮，預想字形大小，偃仰平直，振動，則筋脈相連，意在筆前，然後作字。若平直相似，狀如算子，上下方整，前後齊平，此不是書，但得其點畫耳。」是於執筆點畫之外，不可不知用筆之法。用筆有起止，有緩急，有映帶，有回環，有輕重，有轉折，有虛實，有偏正，茲舉其尤要者：

起筆與終筆 唐張懷瓘曰：「起筆感頓，如峯巒之狀，殺筆亦須存結。」大凡作書，須筆筆斷而後起，蓋筆筆皆有起訖也。

藏鋒與露鋒 作書最忌信筆揮寫，必須迴腕藏鋒，處處留得筆住，始免率直。蓋藏鋒以包其氣，露鋒以縱其神也。但太露鋒銳，則意不持重，深藏圭角，則體欠精神。故與其肉勝，不如骨勝；與其多露，不如多藏。

正鋒與偏鋒 正鋒偏鋒之說，古來無之，但右筆不廢偏鋒，即張旭懷素草書，亦時有一二。蘇東坡黃山谷則全用之，文侍詔祝京兆亦每喜藉以取態。作書八法，七法皆正鋒，惟捺法用偏鋒。

直筆與側筆 直筆多失力，側筆則取妍。右筆蘭亭取妍處，時帶側筆，故若一味執筆直下，必甚呆板鈍拙，不能因勢作態，以增其曼妙輕靈之趣也。

圓筆與方筆 書法之妙，全在運筆之能方圓自如，操縱隨心，庶乎熟能生巧，妙造自然。方用頓筆，圓用提筆，頓如獅狻蹲地，提如晴絲農空，頓則精而密，故方筆凝整沈着，提則婉而通，故圓筆蕭散超逸。圓筆用絞，不絞則痿，方筆用翻，不翻則滯。

書體不可專執，筆勢不可概一，要之用筆須沈着，雖一點一畫之間，皆須三過其筆。昔鍾繇弟子宋

翼作書，平直如算，寸餘乃叱之，遂三年不敢見，餘即潛心改述。及其成也，每作一波，常三過折，每作一點，常隱鋒而爲之，每作一橫畫，如列陣之排雲，每作一戈，如百鈞之弩發，右軍亦歎賞之。用筆之道，詎可忽視？茲將昔人所傳各法，摘錄數則如下：

## 十一字訣

提 頓後必須提，蹲與駐後亦須提。提者，以筆提起，減於頓之數，及蹲與駐之數也。先有落筆，後有提筆，提筆之數，亦看落筆之數。

轉 圓法也，有圓轉迴旋之意。

折 筆鋒欲左先右，往右回左也。直畫上下亦然。

頓 力注毫端，透入紙背，筆重按下。

挫 頓後以筆略提，使筆鋒轉動，離於頓處，凡轉角及趨用之。挫有分寸，過則脫節，不及則氣促。蹲 用筆如頓，特不重按。

駐 不可頓，不可蹲，而行筆又疾，不得住，不得遲遲審顧，則爲駐。凡勒畫起止用之，又平捺曲處用之。力聚於指，流於管，注於鋒，力透紙背者爲頓，力減於頓者爲蹲，力到紙，即行筆爲駐。

搶 意與折同，折之分數多，搶之分數少，折之分數實，搶之分數半虛半實。圓蹲直搶，偏蹲側搶，出鋒空搶，空搶者，取折之空勢也。筆燥則折，筆濕則搶，筆燥實搶，筆濕空搶。用搶分寸，仍隨落筆之大小輕重。

尖 用於承接處。

搭 筆鋒搭下也，上筆帶起下筆，上字帶起下字。

側 指法運用，側勢居半，直畫尤宜以側取勢。

趯 筆既下行又往上也。與回鋒不同，回鋒用轉，趯鋒用逆。

### 三折法

用筆首重起，止起，止得宜，自然佳妙。試觀三折法，便知古人用筆，一筆不苟，故能筆到意到，精神飽滿也。如作橫畫「一」，欲右先左，爲一折，右往爲二折，至盡處收迴爲三折。作豎畫「丨」，欲下先上爲一折，下注爲二折，仍縮迴爲三折。作撇「丿」，欲左先右爲一折，左拖爲二折，臨出鋒稍停留爲三折。此法簡明而扼要，學者不可不致意也。

### 張懷瓘用筆頌

張懷瓘曰：凡工書點畫，體理精玄，約象立名，究之可悟，豈不以點如利鑽鑿，畫似長錐界石，傲茲用筆，坐進千里。夫書第一用筆，第二識勢，第三裹束，三者兼備，此爲法書。苟守一途，卽爲未得。夫用筆豈止於偏傍向背，其要在蹲馭起伏，識勢豈止於散水烈火，其要在權變改製。裹束豈止於虛實展促，其要始於互出。曉此三者，始可言書，今作成頌，以盡精旨：

偃仰向背，（兩字併爲一字，須求點畫上下偃仰離合之勢。）陰陽相映，（陰爲內，陽爲外，斂心爲陰，展筆爲陽，必須相應，左右亦然。）鱗羽參差，（點畫編次，無使齊平，如鱗羽參差之狀。）峯巒伏起，（起筆蹙衄，如峯巒之狀，殺筆亦須存結。）眞草偏枯，（兩字或三字，不得眞草合成一字，謂之偏枯，須求映帶，字勢雄媚。）斜正失則，（落筆結字，分付點畫之法，須依位次。）遲迴飛動，（勒鋒側筆，字須飛動，無凝滯之勢，是爲得法。）射空玲瓏，（謂烟感識字，行草用筆，不依前後。）尺寸規度，（不可長有餘而短不足，須引筆至盡處，則字有凝重之態。）隨字轉變，（如蘭亭一筆作懸針，其下歲字，則變垂露，又其間一十八個之字，各別其體。）

### 董內直書訣

無垂不縮，（指直筆）無往不收，（謂波撥處）如折釵股，（屈折圓而有力）如壁折縫，（字有絲牽處，斷頭起筆，絲在正中）如屋漏痕，（點圓正如屋漏水滴）如印印泥，如錐畫沙，（自然不見斧



鑿痕）左欲去吻（左起不見嘴）右欲去肩（右轉不露肩）綿裹鉄筆（力蘊字內勿露圭角）

### 唐太宗論筆法

欲書之時，當收視反聽，絕慮凝神，心正氣和，則契於妙，心神不正，字則欹斜，志氣不平，書必顛仆。其道同魯廟之器，虛則欹，滿則覆，中則正。正者，和之謂也。大抵腕豎則鋒正，鋒正則四面勢全。次實指，指實則筋力均平，次虛掌，虛掌則運用便易。爲點必收，貴緊而重，爲畫必勒，貴澀而遲，爲撇必掠，貴險而勁，爲豎必努，貴戰而雄，爲戈必潤，貴遲疑而右顧，如環必卸，貴蹙鋒而緩轉，爲波必磔，貴三折而遺毫。側不得平其筆，勒不得臥其筆，須筆鋒先行，努又宜直，直則失力，趯須踣其筆鋒，得勢而出，策須仰策而收，掠須筆鋒左出而利，啄須臥筆而疾，磔須戰筆發外得意，徐乃出之。尖點要作稜角，忌圓平，貴通變，合策處策，年字是也，合勒處勒，士字是也。凡橫畫並上仰下覆，志字是也。凡三畫悉用之，合掠即掠，戶字是也。多乃形影字右邊，不可一向爲之，須背下撇之。爻須上磔輒鋒，下磔放出，不可雙出。多字四撇，一縮二少縮，三亦縮，四須出鋒。巧在乎躡蹠，則古秀而意深；拙在乎輕浮，則薄俗而直置。採撫精能，芟蕪蕪穢，庶近乎翰墨，脫專執自賢，闕於師授，則衆病蜂起，銜鑑徒懸於閭矣。

### 姜白石用筆總論

用筆如折釵股，如屋漏痕，如錐畫沙，如壁拆，此皆後人之論。折釵股者，欲其曲折圓而有力量，屋漏痕者，欲其無起止之跡，錐畫沙者，欲其勻而藏鋒，壁拆者，欲其無佈置之巧。筆正則藏鋒，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。故一點一畫，皆有三轉，一波一拂，又有三折，一ノ又有數樣。一點者欲與畫相應，兩點者欲自相應，三點者必一點起，一點帶，一點應，四點者一起兩帶一應。筆陣圖云：「若平直相似，狀如算子，便不是書。」又如口，當行草時，尤當泯其稜角，以寬閒圓美爲佳。心正則筆正，意在筆前，字居心後，皆名言也。故不得中行，與其工也，甯拙，與其弱也，甯勁，與其鈍也，甯速。然極須陶洗俗態，則妙處自見矣。大要執之要緊，運之欲活，不可以指運筆，當以腕運筆。執之