

書幽學革命觀

## 序

兩文化相遇，必產生一新文化，此公例也。佛法入中國，經晉唐諸賢達翻譯醞釀，大乘法興。磁石針入西洋，經西洋諸賢達研練揣摩，電磁學出。東西暢通，科學蔚起，東西兩文化薈萃於蘇縣神州中。虛實互證，長短相補，開數千年未有之奇觀。自今以往，學術界必爐鑄新舊，別開面目，大放異彩。宗主斯世也。吾斷言矣。方今革命過度，除舊生新，事事攸賴。而學術革新則尤爲急務。度鉢學生理有年。默察神經之主宰，筋肉之活動，生理之作用，於吾國醫書畫三科關係極切。以被之實，證我之虛。以被之長，補我之短。以被之秩序，理我之紊亂。印證彼此，淘汰新舊。欲從事著述，發爲言論，爲醫書畫三科，開闢一新紀元也有日。

矣。無奈學術淺陋，力不逮志。間有論說涉及此道，往往途時遺失，無復存貯。悠忽至今，厥志未遂。刻以學術繁興，醫書畫三科關於人生日用需要更切。苟無適當論述爲之指導，勢必妄費時刻，多誤學事。是以不揣冒昧，搜集散遺，彙爲數冊。據生理想化之理論說明醫書畫三科原理法則。並依科學程式列爲系統。以空歷來陳陳相因之習慣。俾學者有徑可入，有緒可尋。苟能好學深思。當必心得意滿。庶可免終身由之而不知其道之憾。雖管窺蠡測，不克列著作之林。而千慮一得，或可爲碩學之士發其蒿矢。或曰醫畫固有專門，何俟喋喋門外。然此不過新學方興伊始，輕棄舊學如敝屣耳。東西會歸，新舊互鑄之日可企而待之。

中華民國庚午孟秋中州王度鉢序於大梁

# 書學革命觀目錄

第一章 書義

第二章 書與人生之關係

第三章 執筆法

第四章 運筆法

第五章 結構分行

第六章 審帖

第七章 行草

第八章 利器

# 第一章 書義

書心畫也。誠於中，則畫於外。神不掩也。秦李斯刻薄人也，故其書瘦硬無情。漢蔡邕慈祥人也。故其書溫婉有致。王右軍不附桓宣武。勁節高風曠逸莫倫。故其書雄武婉秀，世莫能及。顏魯公以篆爲楷。節義凜凜。蘇長公以隸爲楷。氣韻浩浩。蓋書者，聚以成形。形質既成。性情見焉。惟是書體雖異。書理則同。理麗於法。法始於執筆。執筆關乎筋肉。故筋肉構造之作用，關於執筆爲最大。筋肉由筋纖維而成筋束。付於兩骨之間。神經沿之。以司各種運動。縮則力凝。伸則力歇。時爲伸縮。則精力出。柔術家宗易筋經。演出種種神奇技能者。皆以筋肉習練有以致之。

。右上肢關於執筆之筋肉。爲長屈指筋。內膊筋。二頭膊筋。烏  
噪膊筋。等筋。若能知各筋所在之地。使其各自努力。耐之以久  
。習之以漸。則於執筆作勢，得竅得機。點有高峯墜石之奇。畫  
有千里陣雲之勢。牽似萬歲枯籐。戈似百鈞弩發。波若奔浪。撇  
若斬角。把筆抵鋒。肇乎自然。行間字裏，精神流露。心手相應  
，書我兩無，心靈自表，進乎道矣。夫天地間惟精神可以不朽。  
古人之書。若二王之法帖。歐虞之碑板。所以能久傳於人世者。  
以字裏行間精神流露。娓娓動人也。故曰書爲代表心靈。

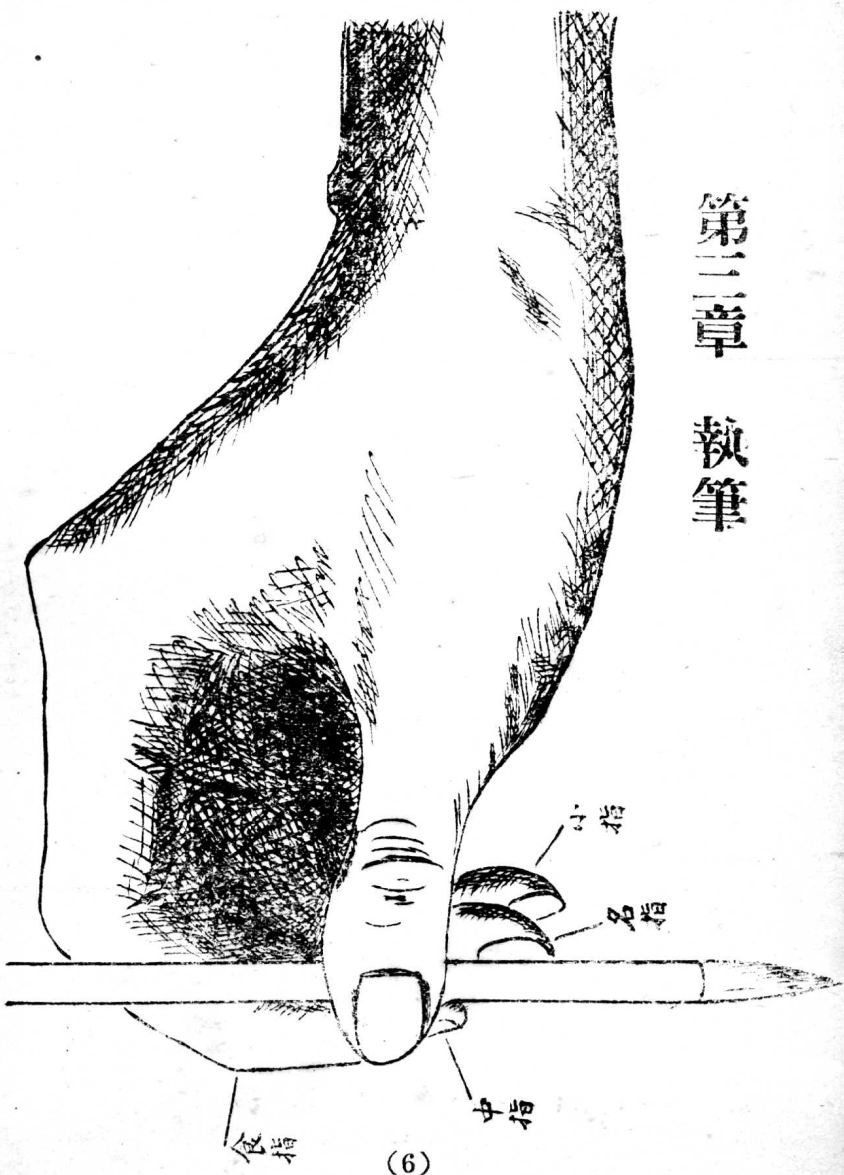
## 第二章 書與人生之關係

王延之曰，莫棄數行尺牘，代表三種人身。蓋書美術也。染翰美麗，則披覽之餘。逸興悠然。雖我國習慣不以字畫較工拙。而醜怪惡札，觸目刺心，誤事多多。況乎應世之務。若公文，若文玩，若著述。事事須書學成就之。則是書學爲文人應世第一要務。首當加意練習者。惟是我國此藝之論述。漫無統系。元人鄭杓有執筆流傳圖。言執筆之法，始於蔡中郎。終於董舒。歷代善書者皆賴之以精其業。然觀其所述，仍不外右軍筆陣圖。及永字八法等式。雖間有合乎執筆作勢之原則處。而莫能詳明其理。細說其因。不可爲普通法則。是以世之學者有能不能之分別。筋肉靈便

者，偶然有得。自述心靈。筋肉遲鈍者。雖加倍努力。以至鐵硯磨穿，退筆成塚，亦無由得其仿佛。社會間，遂謂書學關於賦秉。固非儘人所能學就。書學所以頹靡也。余耽此藝有年。苦於不得要領。及學生理專門。觀筋肉之作用。神經之排列。方悟筋覺之理，執筆之法。潛習默玩。方於執筆作勢得有把握。因悟人生同此筋肉筋肉同此彈力，對於作字工楷。當人人能之。而有能不能之分者。爲學無統系之故。遂不揣冒昧。於執筆作勢，示之以圖。明之以表。証以古人之說。仿諸科學之式。聊成此冊。俾學者於筋肉之排列，及其作用。瞭然於心。則於執筆作勢，當自有把握。專心習之，自然能到圓熟工楷之境。若自成家數，流傳不朽。則須關乎精神之賦秉。若清代鄭板橋鄧石如等，及古昔二王

鐘衛之書。所以不朽於人世者。是則以精神不泯之故。要非儘人能之云。

### 第三章 執筆



(6)

書學以執筆爲根基。執筆以運力爲本領。惟字畫之力，生於筋肉之彈力。固關乎周身之資於右膊。古人言執筆法者多矣。或言指宜死。或言指宜活。或狀以撥蹬，或擬以舞龍。辯論焚如，各呈其是。究以莫喻筋肉作用之妙，字力從出之原，終令學者無所適從，危殆不安。

茲編特就右膊筋肉之構造。區分前膊上膊兩部，說明各部運力之法。作勢之姿。證之以圖，以明各部筋肉存在之處。證之以表，以明筋肉作用之理。關於執筆重要筋肉，於圖中尤以紅色表而誌之。務使眉目清朗，法理詳明。證據實在，信心自生。正不必如王子敬驚執筆之法爲神授蔡中郎嘆作字之法爲仙傳。鎮服流俗。生其信仰也。

要言之。關於執筆作勢，要點雖有兩。一曰長屈肘，二曰深屈指。此二筋在前膊前側。三曰二頭膊。四月烏喙膊，此二筋在上膊前側。故圖上於此四筋以紅色別出之。執筆作字時。四筋同時努力。則腕平，鋒直，指實，掌虛。大體具矣。至如詳細法則。則分部位類詳述於後，淺屈指筋與深屈指筋作用相同。故略之。

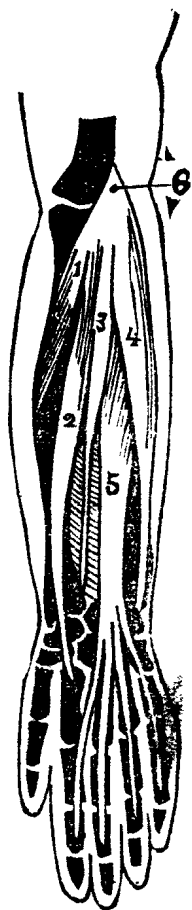
(甲)手腕部及前膊部

## 前膊筋肉起始停止作用表

| 筋名    | 起     | 始      | 停    | 止 | 作用 |
|-------|-------|--------|------|---|----|
| 長外橈骨筋 | 上膊外上髁 | 第二掌骨基底 | 伸展手腕 |   |    |

|       |       |          |        |
|-------|-------|----------|--------|
| 短外橈骨筋 | 上膊外上髁 | 第三掌骨基底   | 伸展手腕   |
| 外尺骨筋  | 上膊外上髁 | 第五掌骨基底   | 伸展手腕   |
| 深屈指筋  | 尺骨前側  | 食中名小指第一節 | 屈折各指   |
| 長屈指筋  | 尺骨前面  | 拇指第二節    | 屈指筋    |
| 淺屈指筋  | 上膊內上髁 | 食中名小指第二節 | 屈折各指   |
| 蟲樣筋   | 淺屈指筋腱 | 指被腱膜     | 屈指骨第一節 |
| 長掌筋   | 上膊內上髁 | 手掌       | 緊張腱膜   |

前膊淺層筋



1 迴前圓筋

3 長掌筋

5 淺屈指筋

2 內橈骨筋

4 內尺骨筋

6 內上髁

前膊深層筋



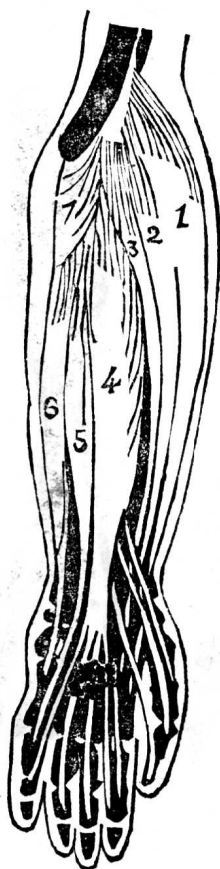
1 長屈拇筋

2 深屈指筋

3 回前方筋

4 蟲樣筋

前膊側部筋



1 膊撓骨筋

2 長外撓骨筋

3 短外撓骨筋

4 總指伸筋

5 固有小指伸筋

6 外尺骨筋

7 小肘筋

手部由指掌二部合成。前膊部由尺骨橈骨二骨合成。手腕部前膊部之間。關節最多。故以深屈指長屈指兩筋左右連續之。深屈指筋起於前膊前部。至腕部分爲四枝。上至食中名小四指之端。該筋努力。則深屈各指，以便執筆。長屈拇筋起於尺骨前面。上至拇指第二節。作用爲屈拇指。此兩筋起於前膊。通過腕部掌部以達指端。故關乎執筆特爲重要。於執筆作勢之始。常令指部二三節伸展。腕部挺直。橈骨向案面翻轉。與尺骨對於案面平行。肘部上掣。如此則長屈拇，深屈指兩筋，必同時努力。以固定各部諸關節。上自指端，後至肘部。一氣貫通。精力瀰滿。下筆有準。作字有則。畫沙印泥之妙，汨汨然來。執筆作勢之要，於焉得之。