

寶用書法講話

張天壽著

真如之設教
焉苦夫性與
天道契協神
交昭照靈心

實用書法講話目錄

緒言

中國文字源流攷略

從結繩之政說到近體字

附文字系統表

學字的必要條件

學力和天才

恆心和專一

記性和悟性

執筆的方法

五指法（附圖）

執筆的尺寸

虎口與鳳眼

歷代書家執筆方法的參攷

鍾繇的神秘說

李斯的用筆法

蕭何的執筆法

蔡邕的筆論

蔡文姬口中的蔡邕筆勢談

王侍中的書訣

蘇東坡的把筆無定說

王子敬的執筆法

歐陽詢的付善奴訣

張懷瓘的論執筆

唐太宗的筆法訣

東海徐公疇的筆法

陸希聲的撥鐙法

黃小仲的執筆說

康有爲的論執筆

怎樣去運用腕肘

枕腕

提腕

懸腕

怎樣用筆去書寫字體

三折法

歐陽詢的八法

智永師的永字法（附圖說）

蔣和的運筆法（附圖說）

馮簡緣的運筆八法（附圖說）

李陽冰的二十四條運筆法（附圖說）

十二種名稱的運筆法

論字體的結構

李淳進的大字結構八十四法

歐陽率更的三十六法

九宮格（附蔣勉齋及唐人的九宮格式樣圖說）

字體的入病（附圖）

論真書

論行書

論草書

學習字體時的姿勢

談筆

談紙

談墨

目 錄

談硯

談臨摹碑帖

眞行草書的碑帖種類表

附眞行草書的墨蹟圖

字體錯誤的辨正

實用書法講話

緒言

寫字雖小道，但也是生活技能的一種，在這社會羣裏面，除了專以苦力來服役于社會的不說，只要用自己的膂力去解決生活就是啦，如果要想在社會上找到優越職業的人，不論你做政治家也好，實業家也好，薪給生活者也好，在人與人之間的函牘往來，文理固然要通順，可是書法之寫得好不好，而對於個人的事業上則頗有影響。比方說：當你由學校畢業之後要跑進社會羣裏面去找職業時，假如去考郵政局裏的郵務生，銀行裏的練習生，文字雖然做得還可以，但因為你字寫得太壞了，糊亂地塗上就算，歪斜錯誤得不成個樣兒，使人看了，那不但要引起憎感，而且有落選之慮。況處今之世，失業者日衆，謀事者日衆，為了要淘汰及阻止無能力者，社會上的凡百工作，均需要有真才實學的人去担任，故對於每個人的生活技能，非得要自己來刻苦的下一番煅鍊不可，然後才能立足於世。即以練習寫字而言，在平時也應該有所準備，否則雖有優越的職業地位，而自身沒有能力去應付，當然難以獲得。

言 端

雖然我們並不是要希望每一個人的書法都要像前清翰林那樣寫成功什麼館閣體，端端正正的一筆不苟，可是最低的限度是：總不應該歪斜錯誤的寫出來使人看了認不清。尤其在現在，自小以至於高中的學生，對於書法的練習，很少研究，原因是因為學校裏既不重視習字課程，而學生們自己呢，用墨筆寫字的機會很少，大都以鋼筆來替代，所以十居八九寫出來的字體和慣行文字差不多，筆書凌亂，字體軟弱到無從認辨。這種字體，寫在學校裏的試卷雖然沒有十分出入，設使移在人與人之間往來的函牘上，公文上，則優良惡劣，判然立見。社會非慈母之懷，生活技能的比較性甚烈，往往因了寫不好字而一輩子得不到優越職業地位的很多。準是以觀，則書法之與個人的事業進展是何等的重要！

講到寫字，確乎是一樁不容易的事情，即以字體言，大致可分為『實用字體』與『美術字體』兩種。前者是切於實際的，就是我們所認為生活技能之一種；後者是徒為國粹學家的探討，而不是一般人所需要，反而是書的紀述，乃重『實用字體』而忽略美術字體，把捏筆、運腕、學字、選紙、選筆、選墨、選碑帖的具體方法，來分門別類的言說，學者使學者得到實益，而自臻于無師自通的途徑，然後登高自早始，學戶餘暇，再云研究『美術字體』，以資深造。

研究書法的論著固多，那我們為什麼還要來從事於這類書籍的紀述和編纂，但我們的理由是：

因爲所有研究書法的論著太高深了，太籠統了，太學術化了，太說得神祕了，使初學書法者，讀到他們的理論，畏懼艱難，不敢嘗試。要想嘗試也無從入手。所以在我們看來，關於這類論著，只可以給已經會得寫字的人作參考書，而不能給初學字者做實用書。是書的出版，是完全爲了這個動機所衝動，故理論則力求淺近，文字則不求古奧，使讀者能夠了然于胸，便于實用，這就我們爲什麼要出版這本寫字實用講話的目標。

中國文字的源流考略

從結繩之政說到近體字

凡物必有源流，自然文字也沒有例外，在我們不會談到寫字的方法之前，該明瞭中國文字的起源，這就是說人類爲什麼要創制文字，需要文字。

中國文字的創制一直到現在有着五千多年的歷史，字體上的嬗遞演進，代有變更，那真說來話長。在伏羲倉頡未造字之前，已經有了結繩代字的動機，那時上古時代的人類，記事的方法，是用繩子打結的，大概以結之多寡，而識別事之緩急。但還要用記憶力來幫助它。後來到了伏羲時代，因爲畫八卦而創造了龍書，雖則筆畫很簡單，沒有現在字體的繁複，但中國文字的產生，據一般的推測，是起

原于這個時候的。自此以降，神農氏因嘉禾而造穗書，黃帝見卿雲而作雲書，蒼頡觀鳥跡而作古文，吳氏作鸞鳳書，高陽氏作蝌蚪文，高辛作仙人書，帝堯作龜書，大禹鑄九鼎而作鐘鼎文，作鉤鑠碑，那時的字體大都取材于大自然裏面一切的形象，如日月山水草木魚鳥的姿態來而造作書契的，似乎要比伏羲的八卦又更進一步的了。

及至周宣王時代，史官籀始變古文，別造新體，整理筆書，以利實用，作籀篆十五篇，即是現今所稱的八篆，也名之曰籀文。過此，秦始皇併吞六國，統一中國，丞相李斯，因感于六國的文字不一致，政令上的行施了便，遂取其與秦文異者罷之，作蒼頡篇，並令中車府令趙高作爰歷篇，太史令胡毋敬作博學篇，根據增多，造作一種叫做卜筮的文字。到了周代，諸侯狩獵岐山的時候，又造作了一種石鼓文，鐫刻于石上，據說也取法于增文的，中國文字之在周代，一方面來自己創造，一方面來改善古文，可以說是文字的整理時期。

雖則文字之在周代經過了一番整理工作，寫起來總覺得不大切實用，所以由秦入漢的這個階段裏，漸漸地由小篆而變為秦隸書，八書從此到了後漢，隸書和八分書便成為當時流行的字體，隸書、名佐書，何休等代班固的考證，足認為便于徒隸之用的文字。

隸書的創造，還有着下述的一個故事說是隸書乃秦始皇時程邈所作的。邈為獄吏，得罪始皇，繫

雲陽獄十年，獄中無事，把小篆來損益筆畫，覃思苦研，成隸書三千字，上之始皇，遂釋其罪，拜爲御史。同時因爲那時的政務日繁，用小篆來書寫，改令嫌費時刻，故而以隸書代之。

繼隸書八分書之後的，便是章草，這種字體，和近體字裏的草書相似，不過所不同者，筆畫固然簡陋，但筆勢還不脫八分隸的痕迹。在古人的書論中說章草造作于漢章帝時代，故名章草。但在事物紀原裏說：章草係敘邕所作。又左右軍却說章草出於杜伯度之手。或曰：字雖杜氏所作，但因章帝愛之，命上表可作草字，而謂之章草。要不問敘邕所作也好，杜伯度所作也好，中國文字自有章草以還，可謂由整理時期而踏入解放時期了。

章草雖是草書，然出現之所通，仍草書迥異；章草的筆勢是出於隸書和八分的，每字獨立，且點畫之間，乃自隸書，八分書的氣息，宣起來不過比隸書、八分書簡約罷了，可不像今草那樣的連綿接續。如果我們要明白章草的筆意，可以在後漢張芝的芝白帖，吳皇象的文武帖，晉索靖的月儀帖裏面去見其大體。從漢章帝時代起，後人之書今草者，都胎息于是。自晉朝到明朝，能草書者代有其人，如晉朝的宣帝，武帝，元帝，王右軍，王大令，謝安，稽康，杜預，桓溫，陳朝的智永禪師，唐朝的褚遂良，歐陽詢，顏真卿，柳公權，李北海，李過庭，李白，懷素，宋朝的蘇東坡，米芾，黃堅庭，元朝的趙孟頫，鮮于必仁，明朝的宋廉，祝枝山，董其昌等，凡八十九人，（根據入選草字彙的人數。）均允稱爲草書的聖手，從此便確立了草

書的字體，但與章草是有所兩樣的。

在唐代，歐陽詢、虞世南、顏真卿、柳公權輩出，而造作了一種筆畫端方的真楷，由疎散而入於嚴謹，一返過于草率的筆意，取法古隸的方正，八分書的端美，章草的簡捷，結構工整，自成風格，就是我們現在所稱的正體字，其實這種楷書，在漢末時代已經有了創制的雛型了，魏晉六朝人的字體中也有類似楷書的筆畫發現，不過不純粹，與八分書分不出顯異的格調來，互相錯雜，直到了唐代的歐陽詢、虞世南、褚遂良、柳公權手裏纔集其大成。追溯楷書的源流，據一般的說，當以魏鍾繇的賀克捷表的法度為楷書之鼻祖；其他如虞世南的孔廟碑，歐陽詢的皇甫君碑也就是那時候真楷的模式。

在這裏我們應該要補述行書之起源，使學者能夠知道行書之由來；然據一般人的猜想，所謂行書，必由楷書蛻化而成，且創制必在楷書以後，但根據張懷瓘的書斷，他說行書是後漢穎川劉德升所造，即正書的變體。而這裏所說的正體，是指隸書而言，因為那時的隸書，亦名正體，後人不察，就懷疑到行書是由楷書變成的。實則行書的創制時期，大概是在章草以後，楷書之前，而魏初的鍾繇，他的書法雖被古人推為楷書的鼻祖，有些地方，但還師劉德升的行書筆意。由此可知行書的創制，決不能認楷書為母，別有系統，不可混淆。

講到行書，它的種類有二：一曰「真行」，就是純粹的「行書」；一曰「行草」，乃是以行草兼合。

的筆法所寫的字體，如果不會學過草書的人，普通所寫的行書，大抵屬於前一類。

除了上述的篆，隸，八分，章草，行書，楷書的字體以外，還有一種叫做破草，又名破體，即是現在書家所公認的一種草書。雖然字體地位不十分高，有帖意而少碑意，但是它的點畫與結構，是由不少字體裏變化出來的；它之所以與章草筆法不同的地方是，每個字不一定要獨立，可以奔放自由的從頭一個字順其筆勢，連綿接續的寫下去，故而又名連綿體。這種破草體，似乎不大合于實用，因為認識的人很少，即使寫得好，也只好歸入于美術字類裏去。

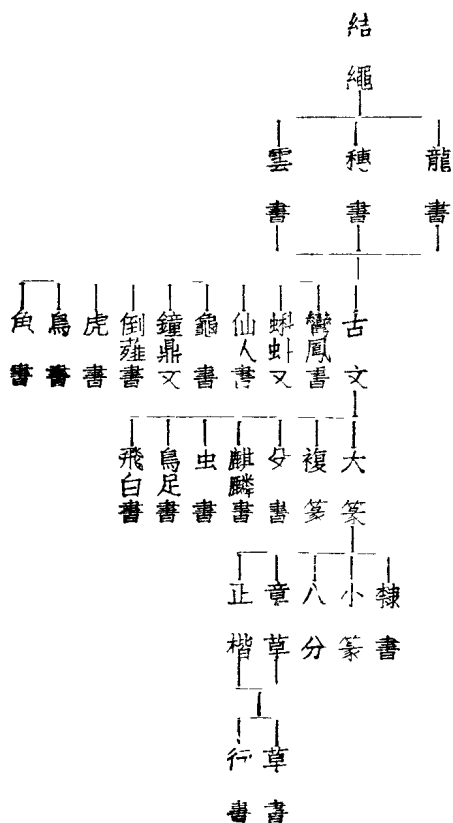
因為文字要貴乎實用，所以到了周朝，把古文來改作籀篆，至秦，把籀篆來改作小篆，但終究還覺得寫起來費事，於是創制隸書，八分書，而降乎漢章帝時，又把隸書，八分書改爲章草，同時又創制了行書，入唐，歐陽詢等又完成了楷書的工作，後代人又創作了連綿式的破草體，於是這五千餘年以來的中國文字源流，自結繩到破草，一脈相衍，至此戛然而止，像是百川大流，匯入於江海之後一樣。我們以爲由秦代的隸書，八分體蛻化而爲現在的近體字，在這個階段裏，如果給它一個假定，可算是又字的實用時期。

中國文字自破草出後，似乎便失了創制力，而迄今還沒有其他的字體發現，雖然在過去金冬心的造作漆書，把字的點畫變作了漆帚塗出來似的；鄭板橋的造作竹節書，以畫竹的筆勢入於書法，但

仍附麗前人，不能自樹一幟。

現在爲了要使學者明瞭中國文字源流及其種類起見，另列文字系統表于後，俾學者在臨摹選帖的時候，有所參考。

中國文字嬗遞演進的簡略系統表：



學寫字體的必要條件

學力與天才

一個人如果要學成功一件生活技能，第一是要有過一番相當的學力；第二是還要有相當的天才，方克成事。所以學力與天才，是有着聯繫關係的，兩者不可或缺。譬如說：天才是一隻很美麗的飛鳥，學力是一個堅固的鳥籠，如其單恃天才而不注重學力，不把這隻美麗的飛鳥關在堅固的鳥籠裏，說不定你的天才會得漸漸地湮沒下去，如飛鳥逃出了鳥籠一樣。西方的哲人有句訓條：『大天才是從學力中得來的，』明乎此，便知學力與天才是同樣的可貴了。現在我們就把學寫字體的一件事來說，從把筆不穩一直到能夠揮毫自如，其間的必要條件，一小半固恃自己的天才來體會一切，但一大半的成就還是靠學力來做根基的。同時學力就是凡百治事時所得來的經驗。經驗愈豐富，自然治事也能夠事半功倍，不至於像瞎子騎馬似的瞎撞。反之，而自以爲有天才，不肯去注重學力，馴至鄙視學力事情是也許會得給你僥倖的做成功了一部份，但是你所得到成績，和經過學力洗鍊的人的工作比較起來，不是膚淺，即是平庸。當然比不上經過學力訓練的有根底。換一句話說，單恃天才而不講學力者所做出來的事情，至多無非炫弄些小聰明罷了，自不能與有學力的可以同日而語。

寫字實在臨摹碑帖，而這臨摹碑帖的工作就是實踐學力的訓練；若是你所臨摹的點畫和碑帖裏的字體相差太遠，那你的學力還不會達到最高度，在這時，你便應繼續不輟的學下去，一點不像學一點，一畫不像學一畫，一撇不像學一撇，一字不像學一字，今天學好了一點，明天學好了一畫，後天學好了一筆，大後天就學好了一字。然後再由一字而學寫一行，學寫全頁，日積月累，以底於成。這學力的訓練情形如聚沙成塔那樣的，要由淺入深，由少積多，並非一蹴即可登天，但在自詡為天才者看來，這種刻板辦法，覺得有些不屑為，於是一個字裏裏的點畫尚未學好，便要臨摹全頁了。此種不依照程序去治學治事的心理，大都僅恃天才，不去注重學力的緣故。總之，學寫字體的必要條件，開宗明義，第一當重視學力。

恆心與專一

學寫字體，除了學力與天才，還得要有恆心與專一。所謂恆心，即是要有勇猛精進，繼續不斷的意志，譬如行千里之路，非要有必往之心，由近而遠，纔能達到止境。但當你在行路時，屢行屢止，畏懼跋涉，沒有恆心，那你所想要走到的地方是永遠不會達到的。不但這樣，有些人治學治事，往往有始無終，即是一般人所說的『虎頭蛇尾』，做起事來，一做即厭，進一步而退三步，未有不中途荒怠者。如果以這

種方法來學寫字體，要想走到最高的止境，似猶短綆汲井，必無成就。

雖然恆心爲學寫字體的必要條件之一，但並不是定要廢食忘寢的去臨摹碑帖，把其他的事情曠廢了。可是在每日要自己來規定幾個鐘點做學寫字體的課程。在事前把時間來支配一下。然而每天至少要有兩三個鐘點的學習時間，不論早晚，靜心學寫，如記日記一樣的，天天不可間斷，久而久之，收效自宏。

至於以專一的心理去學鍊字體，亦很重要，凡是臨摹一種碑帖，切忌見異思遷，既經把這種碑帖選定了，而且與你的個性相近，那便得把別種碑帖，暫時擱置，要學會了這種再去學那種，然後纔有心得；要不然，甲種不會學會去學乙種，乙種學了再去學丙丁各種，貪多務得，囫圇吞棗，雜而不純，博而不約，仍猶在同一個時候掘百井然，掘了沒有幾尺，看到還不見水源出來，便重新再去掘另外的一井，而其結果呢，連一口井都掘不成功，豈不是徒然的耗費學力與時日。因此，關於學寫字體，恆心與專一是並重的。

記性與悟性

有了學力與天才，恆心與專一還不算，學習字體，而記性與悟性也是不可少的條件，因爲古人所