

中國書學研究會叢書

祝嘉編輯

書學格言



子之

書學格言

祝嘉選輯

上海教育書店印行

叢 中國書學研究會
書

書學格言

每冊基本定價五元

版再正修月七年七十三國民

究必印翻 權作著有

選輯者：祝

嘉

發行人：賀

禮

遜

分發行：

重慶林森路
漢口交通路
聯營書店

總發行所

上海

福州路
東華里六號

教育書店

(本店參加聯營書店)

自序

民國二十二年冬，予草書學，選書學格言百餘則，約萬言，附於後，意任取其簡要，不以贍博爲貴也。二十六年夏，成愚齋書話一卷，以伸予說，終以爲譾陋，未足以登大雅之堂也。三十年秋，編書學史，引用書目，計五百餘種，所見歷代書家之名言較多，遂有不厭求詳、廣爲襲輯之意。今年秋，以一月之餘暇成之，約得五萬言，上自漢魏，下迄清末，於書學之微言精義，網羅殆盡，分爲執筆、臨書、運筆、結構、文具、雜事六類。昔張彥遠撰歷代名畫記及法書要錄，自云：得此二書，則書畫之事畢矣。法書要錄，所錄至唐代止。本書則直至清末，庶可補其所不足矣；然以輪扁之說，則此亦書家之糟粕耳。以武穆之說，則運用之妙，存乎一心，雖多奚爲！是予此舉，得不泰多事乎？雖然，書學之妙悟，固有不能以語言文字形容者，顧妙悟又何從來乎！孔子讀易，至於韋編三絕；古人謀元帥，必曰說禮樂而敦詩書；杜子美論詩亦云：讀書破萬卷，下

書 學 格 言 自 序

二

筆如有神。則知輪扁武穆亦從積學中來也；不學者，能有是說乎！是編學者以爲津逮，孰讀深思，超其精華，棄其糟粕，神而明之，亦不難與古人爭一席地也。此予輯是書之旨也。民國三十二年秋祝嘉序於四川璧山。

書學格言總目

自序

卷一 執筆

一

卷二 臨書

二二

卷三 運筆

三五

卷四 結構

七九

卷五 文具

九一

卷六 雜事

一〇一

書學格言 卷一

文昌祝 嘉輯

執筆

真書去筆頭一寸二分，行草去筆頭二寸一分。

——衛夫人執筆法——

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，指實則筋均平；次虛掌，掌虛則運用便易（馮筋緣云：管直則心圓）。

——唐太宗論執筆法——

虛拳直腕，指齊掌虛。

——歐陽詢書法——

筆長不過六寸，提管不過三寸，一真，二行，三草，指實掌虛。

——虞世南筆髓——

置筆於大指中節前，居動靜之際，以頭指齊中指，兼助爲力，指自然實，掌自然虛，雖執之使齊，必須用之自存。今人皆置筆當大指節，礙於轉動，面指塞掌，絕其勢力，況執之愈急，則愈滯不通，縱用之規矩，無以施爲也。

——徐壽筆法——

執筆亦有法，若執筆淺而堅，掣打勁利，掣三寸而一寸著紙，勢有餘矣；若執筆輕而束，牽三寸而一寸著紙，勢已盡矣。其故何也？筆在指端，則掌虛，運動適意，騰躍頓挫，生氣在焉。筆居半則掌實，如樞不能轉，豈能自由，既不能轉運迴旋，乃成稜角，筆既死矣，寧望字之生動乎！

——張懷瓘執筆法——

虞肇謂林韞曰：子謂我書，但求其力耳。殊不知用筆之方，不在於力；用於力，

死矣，盧掌實指，指不入掌，東西上下，何所關焉。常人云：永字八法，乃點畫爾，拘於一字，何異守株。翰林禁經云：筆貴總左，書尚遲澀，此君臣之道也。大凡點畫不拘拘長短遠近，但勿過其勢，俾令筋脈相連，意在筆前然後作字，若平直相似，狀如算子，此畫爾，非書法也。吾昔受業韓吏部，其法曰撥鐙，今將授子，勿妄傳，推拖撚曳是也，訣盡於此，子其旨而味乎！鐙加以久羅戎事，筆硯多亡，終不能窮其妙，敢復傳於智者。

——林韞撥鐙法——

元章告伯修父子曰：以腕着紙，則筆端有指力無臂力也。曰提筆亦可作小楷乎？元章笑顧小史，索紙書其所進黼展表，筆畫端謹，字如蠅頭，而位置規模一如大字。伯修父子，相顧歎服，因請其筆法。元章曰：此無他，自今以後，每作字時，無一字不提筆，久之自熟矣。

——米芾提筆法——

世人多寫大字時，用力提筆，字愈無筋骨神氣，作圓筆頭如蒸餅，大可鄰笑。要須如小字，鋒勢備全，都無刻意做作乃佳。

——米芾海岳名言——

大要執之欲緊，運之欲活，不可以指運筆，當以腕運筆，執之在手，手不主運，運之在腕，腕不主執。

——姜夔續書譜——

撥鐙法，李後主得之陸希聲，希聲所傳於晉光者止五字，後主更益二字曰導送，謂之七字訣。

擲：大指骨上節下端用力，欲直如提千鈞。

壓：捺食指著中節旁。

鉤：中指著指尖，鉤筆令下。

揭：名指著指爪肉之際，揭筆令向上。

抵：名指揭筆，中指抵住。

導：小指引名指過右。

送：小指送名指過左。

右名撥鐙法，撥者，筆管着中指名指尖，令圓活易轉動也。鐙即馬鐙，筆管直，則虎口簡空圓如馬鐙也，足踏馬鐙淺，則易出入，手執筆管淺，即易撥動也。上指法。

枕腕：以左手枕右手腕而書之。

提腕：肘着案而肅提手腕而書之。

懸腕：懸著空中而書之，最有力。

枕腕以書小字，提腕以書中字，懸腕以書大字，行草即須懸腕，懸腕則筆勢無限，否則拘而難運，今代惟鮮于郎中善懸腕書，問之，輒瞑目伸臂曰：膽、膽、膽。上腕法。撮管：以撥鐙指法撮管顛，大字草書宜用，書壁尤宜。

據管：以大指小指到垂執管，據三指攢之，就地書大幅屏幃。

捻管：以大指與中三指，捻管頭書之，側立案左，書長幅鈞字。

握管：四指中指節握管，沈著有力，書點敕榜疏。右變法。

——陳繹曾翰林要訣——

夫善執筆則八體具，不善執筆則八體廢。

寸以內法在指掌，寸以外法兼肘腕。掌指法之常也，肘腕法之變也。魏晉間帖，掌指書也。

——鄭杓衍極——

古文籀隸，同源而殊流，篆直分側，用二而理一，自其殊者而觀之，則古文而籀，籀而隸，若不可以相入；自其一者而觀之，則直筆圓，側筆方，則法異，而執筆初無異也，其所以異者，遣筆用鋒之差變耳。

大抵筆直故圓，圓故長，長必瘦，側必匾，匾故方，方必肥，瘦硬易寫，肥硬難工。

。直筆難於肥，側筆難於瘦，其要在於變通之，若夫執筆，則不可不直也。

古人學書，皆用直筆，王次仲等造八分，始有側筆，然隸書間用直筆者有之矣，未有古文籀篆而用側筆者也。

臨池法曰：用筆之法，以大指撮，中指斂，第二指抽，名指令掌心虛如握卵，名指拒中指，小指拒名指，須用大指初節外置筆，令轉動自在，掌指自寸以往，則勢局矣，遂有覆腕、懸腕、運肘、運臂之作。至於顛仰步武之間，隨宜制變，莫不各有當然之理，故有常法焉，有變法焉。常，經也；變，權也。審於反經合經之權，則知變矣。

——劉有定釋衍極——

今書之美自鍾王，其功在執筆用筆。執之法，虛圓正緊，又曰淺而堅。謂撥鐙令其和暢，勿使拘攣。真書去豪端二寸，行三寸，草四寸，掣三分而一分著紙，勢則有餘，掣一分而三分著紙，勢則不足，此其要也。

撮捺鉤揭抵拒導送，指法亦備，其曰撮者，大指當微側，以甲肉際當管傍則善，而

又曰、力以中駐，中筆之法，中指主鉤，用筆全在於是。

又有板疊法，食指拄上甚正，而奇健。撮管法，撮聚管端，草書便於提筆法，提挈其筆，署書宜，此執筆之功也。

——解縉春雨雜述論學書法——

雙鉤懸腕者，食中指圓曲如鉤，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，不使肉親於紙，則運筆如飛，讓左側右者，左肘讓而居外，右手側而過中，使筆管與鼻準相對，則行間直下而無欹曲之患，虛掌指者，指不實則顫掣，而無力，掌不虛則窒礙而無勢，妙在無名指得力，三指齊撮於上，而第四指抵於管下

指實臂懸，筆有全力，撇輒頓挫，書必入木。

書有筋骨血肉，筋生於腕，腕能懸，則筋脈相連而有勢，指能實則骨體堅定而不弱

學書之法，在乎一心，心能轉腕，手能轉筆。大要執筆欲緊，運筆欲活；手不主運，而以腕運；腕雖主運，而以心運。右軍曰：意在筆先。此法言也。

真書握法近筆頭一寸，行書寬縱，執宜稍遠，可離二寸，草書流逸，執宜更遠，可離三寸，筆在指端，掌虛容卵，要知把握亦無定法，熟則巧生，又須拙多於巧，而後真巧生焉，但忌實掌，掌實不能轉動自由，務求筆力從腕中來，筆頭令剛勁，手腕令輕便，點畫波掠，騰躍頓挫，無往不宜。

腕豎則鋒正，正則四面鋒全，常想筆鋒在畫中，則左右逢源，靜燥俱稱，學字既成，猶養於心，令無俗氣，而藏鋒漸熟。藏鋒之法，全在握筆勿深，深者掌實之謂也。譬之足踏馬鐙，淺則易於出入，執筆亦如之。

——宋曹書法約言——

執筆之法，虛掌實指，指聚則實，指實則掌自然虛。

死指活腕，書家無等等咒也，指死則筆直，腕活則字靈。

蠅頭楷，用大筆提空寫，勢乃開展。

——姚孟起字學憶參——

捻管與筆鋒須分解，柳云，心正則筆正，原是譏諷之辭，今人用禿筆爲藏鋒，又以捻管正爲中鋒，謬矣。予學歐虞諸碑，始信徐常侍書對日照之，中有黑線之語，蓋中鋒有搯管正時而鋒散者，有搯管稍偏而筆鋒中正者，譬之刻印刀法，有切刀衝刀之別，至舊論搯管欲直，爲初學要言，未嘗指精熟神妙，無所不可境界。

——蔣驥續書法論——

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。

五指齊力而肘腕助之，指之執管宜淺，易於轉運，若置筆當指節彎處，則礙運動。真書執筆宜近頭，行宜稍遠，草書宜更遠。

執筆須堅，運筆須疾，筆法須活。

——蔣和書法正宗——

是故書成於筆，筆運於指，指運於腕，腕運於肘，肘運於肩。肩也，肘也，腕也，指也，皆運於右體者也，而右體則運於左體。左右體者，體之運於上者也，而上體則運於下體。下體者，兩足也，兩足著地，拇踵下鉤，如履之有齒，以刻於地者，然此謂下體之實也，下體實矣，而後能運上體之虛。然體亦有實焉者，實其左體也，左體雖然據几，與下貳相屬焉。由是以三體之實，而運其右一體之虛，而於是右一體者，乃至虛而至實者也。夫然後以肩運肘，由肘而腕而指，皆各以其至實而運其至虛。虛者，其形也；實者，其精也；其精也者，三體之實之所融結於至虛之中者也，乃至指之虛者又實焉。古老傳授所謂搦破管也，搦破管矣，指實矣，虛者惟在於筆矣，雖然，筆也，而顧獨麗於虛乎！惟其實也，故力透乎紙之背；惟其虛也，故精浮乎紙之上。其妙也，如行地者之絕跡；其神也，如馮虛御風，無行地而已矣。