

書學格言

祝嘉
選輯

成都古

292
10

書學格言

祝嘉 洗輯

成都古籍書店

书 学 格 言

祝嘉 选辑

*

成都古籍书店复印

四川省新华书店发行

邛崃县印刷厂印刷

*

787×1092毫米 1/32 3.5印张

1983年8月第一版第一次印刷

印数：1—100,000册 定价：0.38元

自序

民国二十二年冬，予草书学，选书学格言百余则，约万言，附于后，意在取其简要，不以贍博为贵也。二十六年夏，成愚庵书话一卷，以伸予说，终以为翦陋，未足以登大雅之堂也。三十年秋，编书学史，引用书目，计五百余种，所见历代书家之名言较多，遂有不厌求详、广为褒辑之意。今年秋，以一月之余暇成之，约得五万言，上自汉魏，下迄清末，于书学之微言精义，网罗殆尽，分为执笔、临书、运笔、结构、文具、杂事六类。昔张彦远撰历代名画记及法书要录，自云：得此二书，则书画之事毕矣。法书要录，所录至唐代止。本书则直至清末，庶可补其所不足矣；然以轮扁之说，则此亦书家之糟粕耳。以武穆之说，则运用之妙，存乎一心，虽多奚为！是予此举，得不泰多事乎？虽然，书学之妙悟，固有不能以语言文字形容者，顾妙悟又何从来乎！孔子读易，至于韦编三绝；古人谋元帅，必曰说礼乐而敦诗书；杜子美论诗亦云：读书破万卷，下笔如有神。则知轮扁武穆亦从积学中来也；不学者，能有是说乎！是编学者以为津逮，熟读深思，挹取精华，弃其糟粕，神而明之，亦不难与古人争一席之地也。此予辑是书之旨也。民国三十二年秋祝嘉序于四川璧山。

书学格言总目

自序

卷一执笔.....	(1)
卷二临书.....	(14)
卷三运笔.....	(23)
卷四结构.....	(51)
卷五文具.....	(59)
卷六杂事.....	(65)

书 学 格 言 卷 一

执 笔

真书去笔头一寸二分，行草去笔头二寸一分。

——卫夫人执笔法

大凡学书，指欲实，掌欲虚，管欲直，心欲圆。又曰：腕竖则锋正，锋正则四面势全；次实指，指实则节力均平；次虚掌，掌虚则运用便易（冯简缘云：管直则心圆）。

——唐太宗论执笔法

虚拳直腕，指齐掌虚。

——欧阳询书法

笔长不过六寸，捉管不过三寸，真一，行二，草三，指实掌虚。

——虞南世笔髓

置笔于大指中节前，居动静之际，以头指齐中指，兼助为力，指自然实，掌自然虚，虽执之使齐，必须用之自在。今人皆置笔当大指节，碍于转动，而指塞掌，绝其势力，况执之愈急，则愈滞不通，纵用之规矩，无以施为也。

——徐璠笔法

执笔亦有法，若执笔浅而坚，掣打劲利，掣三寸而一寸著纸，势有馀矣；若执笔深而束，牵三寸而一寸著纸，势已尽矣。其故何也？笔在纸端，则掌虚，运动适意，腾跃顿挫，

生气在焉。笔居半则掌实，如枢不转折，岂能自由，既不能转运回旋，乃成棱角，笔既死矣，宁望字之生动乎！

——张怀瓘执笔法

卢肇谓林韞曰：子学吾书，但求其力耳。殊不知用笔之力，不在于力；用于力，笔死矣，虚掌实指，指不入掌，东西上下，何所阅焉。常人云：永字八法，乃点画尔，拘于一字，何异守株。翰林禁经云：笔贵饶左，书尚迟涩，此君臣之道也。大凡点画不在拘之长短远近，但无遏其势，俾令筋骨相连，意在笔前然后作字，若平直相似，状如算子，此画尔，非书也。吾昔受教韩吏部，其法曰拨镫，今将授子，勿妄传，推拖捻曳是也，诀尽于此，子其旨而味乎！韞加以久罹戎事，笔砚多亡，终不能穷其妙，敢齐复传于智者。

——林韞拨镫序

元章告伯修父子曰：以腕着纸，则笔端有指力无臂力也。曰提笔亦可作小楷乎？元章笑顾小史，索纸书其所进黼宸表，笔画端谨，字如蝇头，而位置规模一如大字。伯修父子，相顾叹服，因请其笔法。元章曰：此无他，自今以后，每作字时，无一字不提笔，久之自熟矣。

——米芾提笔法

世人多写大字时，用力捉笔，字愈无筋骨神气，作圆笔头如蒸饼，大可鄙笑。要须如小字，锋势备全，都无刻意故作乃佳。

——米芾海岳名言

大抵执之欲紧，运之欲活，不可以指运笔，当以腕运笔，执之在手，手不主运，运之在腕，腕不主执。

——姜夔续书谱

拨镫法，李后主得之陆希声，希声所传于晋光者止六字，后主更益二字曰导送，谓之八字诀。

摩：大指骨下节下端用力，欲直如提千钩。

捺：食指著中节旁。

钩：中指著指尖，钩笔令下。

揭：名指著指外爪肉之际，揭笔令向上。

抵：名指揭笔，中指抵住。

拒：中指钩笔，名指拒定。

导：小指引名指过右。

送：小指送名指过左。

右名拨镫法，拨者，笔管著中指名指尖，令圆活易转动也。镫即马镫，笔管直，则虎口间空圆如马镫也，足踏马镫浅，则易出入，手执笔管浅，则易转动也。上指法。

枕腕：以左手枕右手腕。

提腕：肘著案而虚提手腕。

悬腕：悬著空中最有力。

枕腕以书小字，提腕以书中字，悬腕以书大字，行草即须悬腕，悬腕则笔势无限，否则拘而难运，今代惟鲜于郎中善悬腕书，问之，辄瞑目伸臂曰：胆、胆、胆。上腕法。

撮管：以拨镫指法撮管头，大字草书宜用，书壁尤佳。

掀管：以大指小指到垂执管，掀三指攢之，就地书大幅屏幛。

捻管：大指与中三指，捻管头书之，侧立案左，书长幅钩字。

握管：四指中指节握管，沈著有力，书诰敕榜疏。右变法。

——陈绎曾翰林要诀

夫善执笔则八体具，不善执笔则八体废。

寸以内法在指掌，寸以外法兼肘腕。掌指法之常也，肘腕法之变也。魏晋间帖，掌指书也。

——郑杓衍极

古文籀隶，同源而殊流，篆直分侧，用二而理一，自其殊者而观之，则古文而籀，籀而隶，若不可以相入；自其一者而观之，则直笔圆，侧笔方，用法法异，而执笔初无异也，其所以异者，遣笔用锋之差变耳。

大抵笔直则圆，圆故长，长必瘦，侧笔则匾，匾故方，方必肥，瘦硬易写，肥劲难工。直笔难于肥，侧笔难于瘦，其要在于变而通之，若夫执笔，则不可不直也。

古人学书，皆用直笔，王次仲等造八分，始有侧法，然隶书间用直笔者有之矣，未有古文籀篆而用侧笔者也。

临池法曰：用笔之法，以大指摩中指，敛第二指，抽名指，令掌心虚如握卵，名指拒中指，小指拒名指，须用大指初节外置笔，令转动自在。遂有覆腕、悬腕、运肘、运臂之作。至于俯仰步武之间，随宜制变，莫不各有当然之理，故有常法焉，有变法焉。常，经也；变，权也。审于反经合经之权，则知变矣。

——刘有定释衍极

今书之美自钟王，其功在执笔用笔。执之法，虚圆正紧，又曰浅而坚。谓拨镫，令其和畅，勿使拘牵。真书去毫端二寸，行三寸，草四寸，掣三分而一分着纸，势则有馀，掣一分而三分著纸，势则不足，此其要也。

摩捺，钩揭，抵拒，导送，指法亦备，其曰摩者，大指

当微侧，以甲肉际当管傍则善，而又曰，力以中驻，中笔之法，中指主钩，用力全在于是。

又有板罢法，食指拄上，甚正而奇健。撮管法，撮聚管端，草书便于提笔法，提挈其笔，署书宜，此执笔之功也。

——解缙春雨杂述论学书法

双钩悬腕者，食指中指圆曲如钩，与拇指相齐，而撮管于指尖，则执笔挺直，大字运上腕，小字运下腕，不使肉亲于纸，则运笔如飞，让左侧右者，左肘让而居外，右手侧而过中，使笔管与鼻准相对，则行间直下而无欹曲之患，虚掌指者，指不实则颤掣，而无力，掌不虚则窒碍而无势，妙在无名指得力，三指齐撮于上，而第四指抵于管下。

指实臂悬，笔有全力，犀衄顿挫，书必入木。

书有筋骨血肉，筋生于腕，腕能悬，则筋脉相连而有势，指能实则骨体坚定而不弱。

——丰坊书诀

学书之法，在乎一心，心能转腕，手能转笔。大要执笔欲紧，运笔欲活，手不主运，而以腕运；腕虽主运，而以心运。右军曰：意在笔先。此法言也。

真书握法近笔头一寸，行书宽纵，执宜稍远，可离二寸，草书流逸，执宜更远，可离三寸，笔在指端，掌虚容卵，要知把握亦无定法，熟则巧生，又须拙多于巧，而后真巧生焉，但忌实掌，掌实不能转动自由，务求笔力从腕中来，笔头令刚劲，手腕令轻便，点画波掠，腾跃顿挫，无往不宜。

腕竖则锋正，正则四面锋全，常想笔锋在画中，则左右逢源，静燥俱称，学字既成，犹养于心，令无俗气，而藏锋渐熟。藏锋之法，全在握笔勿深，深者掌实之谓也。譬之足

踏马镫，浅则易于出入，执笔亦如之。

——宋曹书法约言

执笔之法，虚掌实指，指聚则实，指实则掌自然虚。

死指活腕，书家无等等咒也，指死则笔直，腕活则字灵。

蝇头楷，用大笔提空写，势乃开展。

——姚孟起字学忆参

捻管与笔锋须分解，柳云，心正则笔正，原是讥讽之辞，今人用秃笔为藏锋，又以捻管正为中锋，谬矣。予学欧虞诸碑，始信徐常侍书对日照之，中有黑线之语，盖中锋有掇管正时而锋散者，有掇管稍偏而笔锋中正者，譬之刻印刀法，有切刀冲刀之别，至旧论掇管欲直，为初学要言，未尝指精熟神妙，无所不可境界。

——蒋骥续书法论

腕竖则锋正，锋正则四面势全；次实指，指实则筋力均平；次虚掌，掌虚则运用便易。

五指齐力而肘腕助之，指之执管宜浅，易于转运，若置笔当指节弯处，则碍运动。

真书执笔宜近头，行宜稍远，草书宜更远。

执笔须坚，运笔须疾，笔法须活。

——蒋和书法正宗

是故书成于笔，笔运于指，指运于腕，腕运于肘，肘运于肩。肩也，肘也，腕也，指也，皆运于右体者也，而右体则运于左体。左右体者，体之运于上者也，而上体则运于下体。下体者，两足也，两足著地，拇踵下钩，如履之有齿，以刻于地者，然此谓下体之实也，下体实矣，而后能运上体之虚。然体亦有实焉者，实其左体也，左体凝然据几，与下

貳相属焉。由是以三体之实，而运其右一体之虚，而于是右一体者，乃至虚而至实者也。夫然后以肩运肘，由肘而腕而指，皆各以其至实而运其至虚。虚者，其形也；实者，其精也；其精也者，三体之实之所融结于至虚之中者也，乃至指之虚者又实焉。古老传授所谓搯破管也，搯破管矣，指实矣，虚者惟在于笔矣，虽然，笔也，而顾独丽于虚乎！惟其实也，故力透乎纸之背；惟其虚也，故精浮乎纸之上。其妙也，如行地者之绝迹；其神也，如冯虚御风，无行地而已矣。

——程瑶田书势

余既心仪道丽之旨，知点画细如丝发，皆须全身力到，始叹前此十年，学成提肘，不为虚费也。

黄小仲谓余书解侧势，而未得其要；余病小仲时出侧笔，小仲犹以未尽侧为憾。相处三月，朝夕辩证不相下，因诘其笔法。小仲曰：书道之妙，妙在左右牝牡相得之致，一字一画之工拙不计也，余学汉分而悟其法，以观晋唐真行无不合者，其要在执笔，食指须高钩，大指加食指中指之间，使食指如鹅头昂曲者，中指内钩，小指贴名指外拒，如鹅之两掌拨水者，故右军爱鹅，玩其两掌行水之势也。大令亦云：飞鸟以爪画地，此最善状指势已，是故执笔欲其近，布指欲其疏。

王仲瞿言其内子，金体羸弱神授笔法，管须向左迤后稍偃，若指笔准者，锋乃得中。

右军以管为将军，明书道之机枢在管，而管不可乱动也。今小仲之法，引食指加大指之上，置管于食指中节之端，以上节斜钩之，大指以指尖对中指中节拒之，则管当食指节弯，安如置床，大指之骨外突，抑管以向右，食指之骨横逼，挺

管以向左，则管定，然后中指以尖钩其阳，名指以爪肉之际拒其阴，小指以上节之骨，贴名指之端，五指疏布，各尽其力，则形如握卵，而笔锋始得随指环转，如士卒之从旌麾矣，此古人所谓双钩者也。

仲瞿之法，使管向左拖后稍偃者，取逆势也，盖笔后偃，则虎口侧向左，腕乃平而覆下如悬，于是名指之筋，环肘骨以及肩背，大指之筋，环臂弯以及胸胁，凡人引弓举重，筋必反纽，乃长劲得力，古人传诀，所为著悬腕也。

唐贤状拨镫之势云：如人并乘，镫不相犯，盖善乘者，脚尖踏镫必内钩，足大指著镫，腿筋皆反纽，是纽并乘而镫不相犯，此真工于形似者矣。

笔既左偃，而中指力钩，则小指易于入掌，故以虚掌为难，明小指助名指揭笔，尤宜用力也，大凡名指之力，可与大指等者，则其书未有不工者也。然名指如桅之拒帆，而小指如桅点之助桅，故必小指得劲，而名指之力乃实耳。

山子之法，以笔毫平铺纸上，与小仲始艮终乾之说同，然非仲瞿之法，则不致此也，盖笔向左迤后稍偃，是笔尖著纸即逆，而毫不得不平铺于纸上矣。

始艮终乾者，非指全字，乃一笔中自备八方也。后人作书皆仰笔尖锋，尖处巽也。笔仰则锋在画之阳，其阴不过副毫濡墨以成画形，故至坤则锋止，佳者仅能完一面耳。惟管定而锋转，则逆入平出，而画之八面无非毫力所达，乃后积画成字，聚字成篇。过庭言，一笔成一字之规，一字乃通篇之准者，谓此也。盖人之腕，本侧倚于几，任其势，则笔端仰左尖成尖锋，锋既尖则墨之所到，多笔锋所未到，是过庭所讥，任笔为体，聚墨成形者也。

小仲所以憾未能尽侧者，谓笔锋平铺，则画满如侧，非尚真侧也。

予尝题执笔图曰：全身精力到毫端，定气先将两足安，悟入鹅群行水势，方知五指力齐难。盖作书必期名指得劲，然予练名指劲数年，而其力乃过中指，又数年，乃使中指与名指力均，以迄于今，作书时少不留意，则五指之力，互有轻重，而万毫之力，亦从之而有参差。

拨镫宜于坐书，至长幅大字，不得不立书者，则其法著于心成颂，而注家误会，于其言执笔安足者，皆以字体画形说之。盖立书长幅，必不能用左手称翼如之势，以平其气，是以右半腹必贴几，右腹贴几，则左半腹侧离几，左足舒而注后，则气不至偏右而上浮，故言长舒左足，潜虚半腹也。右手斜伸如一角向前者，则右肩必展，故言回展右肩，峻拔一角也。

钱鲁斯执笔，指腕皆不动，以肘来去。

——包世臣艺舟双楫

朱九江先生执笔法曰：虚拳实指，平腕竖锋，吾从之学，苦于腕平则笔不能正，笔正则腕不能平，因日窥先生执笔法，见食指中指名指层累而下，指背圆密，如法为之。腕平而笔正矣，于是作字体气丰匀，筋力仍未沈劲。先生曰：腕平，当使杯水置上而不倾，竖锋，当使大指横撑而出。非职运笔者腕也，职执笔者指也，如法为之，大指所执愈下，掌背愈竖，手眼骨反下欲切案，筋皆反纽，抽掣肘及肩臂，抽掣既紧，腕自虚悬，通身之力，奔赴腕指之间，笔力自能沈劲，若饥鹰侧攫之势，于是随意临古碑，皆有气力。始知何不能书，皆由不解执笔，以指代运，故笔力靡弱，欲卧纸上也。

古人作书，无用指者，笔阵图曰，点画波撇屈曲，须尽一身之力而送之，夫用指力者，以指拨笔，腕且不动，何所用一身之力哉。欲用一身之力者，必平其腕，竖其锋，使筋反纽，由腕入臂，然后一身之力得用焉。或者乃谓拨镫法，始自唐人，六朝无不参指力者，可以笔阵图说证之，遍求六朝，亦无用指运笔之说也。

学者欲执笔，先求腕平，次求掌竖，后以大指与中指相对摩管，令大指之势倒而仰，中指之体直而垂，名虽曰执，实则紧夹其管，李后主所云在大指上节下端，中指著笔尖，名指在爪甲肉之际也。

大指中指夹管，已自成书，然患其气浮而不沈，体超而不稳。又患腕平，则笔锋多偃向右，故以名指摩之使左。又患其摩力推之使外也，则以食指摩之使内，四指争力，势相蹙迫，锋自然中正浑全，掌自虚，腕自圆，筋自左纽，而通身之力出矣。

韩方明曰：置笔于大指节前，大指齐中指，相助为力，指自然实，掌自然虚。

卢携述羲献以来相传笔法曰：大指摩，中指敛，第二指拒无名指。

林蕴传卢肇拨镫法，亦云：以笔管著中指尖，令圆活易转运，其法与今同。盖足踏马镫，浅则易转运，拨镫二字，诚为妙譬，盖崔杜之旧轨，钟王之正传也。

以指运之说，惟唐人翰林密论乃有之，其法曰：作点向左以中指斜顿，向右以大指齐顿。作横画皆用大指遣之，作策法，仰指抬笔上，作勒法，用中指钩笔涩进，覆画以中指顿笔，然后以大指遣至尽处。自尔之后，指运之说大盛，韩方

明所讥今人置笔当节，碍其转动，拳指塞掌，绝其力势，然则唐人之书，固多不善执笔者矣。

宋人讲意态，无施不可，东坡乃有把笔不定法，要使弱而宽，以永叔指运而腕不知为妙，盖爱取姿态故也。夫以数指俯仰运送，其力有几，运送亦不能出分寸外，苟过寸字，已滞于用，然则又易执笔法乎，则未得国能，失故步矣。

夫用指力者，笔力必困弱，欲卧纸上，势为之也，包慎伯论书精细之至，为后世开山，然以其要归于运指，谓大指能揭管则锋自开，引欧苏之说以为证，乃谓握之太紧，力止在管，而不在毫端，其书亦必抛筋露骨，枯而且弱，其说粗谬可笑。盖慎伯好讲墨法，又好言万毫齐力，不得其故，而思借助于指。不知执笔既紧，腕平掌竖，俾手眼之势，欲斜切于案，以腕运笔。欲提笔则毫起，欲顿笔则毫铺，顿挫生姿，行笔战掣，血肉满足，运行如风，雄强逸荡，安有抛筋露骨枯弱之病。慎伯自称，其书得于简牍，颇伤婉丽，则逸少龙威虎震，大令跳宕雄奇，岂非简牍乎，不自之腕弱之由，败绩在指，而反攻运腕之弱，不其谬乎，此诚智者千虑之失，余虑人惑于慎伯之说，故亟正之。

执笔高下，亦自有法，卫夫人真书，执笔去笔头二寸，此盖就汉尺言，汉尺二寸，仅今寸许，然亦以为卫夫人之说为寸外大字言之，大约执笔总以近下为主。卢携曰：执笔浅深，在去纸远近，远则浮泛虚薄，近则搥锋礼重，体验甚精。包慎伯述黄小仲法曰：布指欲其疏，则谬，执笔欲其近，则有得之言也。

近人执笔多高，盖惑于卫夫人之说而不知考，亦由宋，明相传，多作行草，不能真楷之故。盖其执笔太高，画势虚浮，

故不能正书也。近人又矜言执笔欲近之说，以为不传之秘，亦为可笑。吾自解执笔，即已低下，人多疑之，吾亦不能答其搢重之故，阅诸说，颇讶其暗合，后乃知吾腕平，大指横撑，执笔自不得不近下，以此知苟得其本，其末自有不待学而能者矣。

包慎伯又述仲瞿言，管须向左后稍偃，自能逆入平出，卷毫而行，此法不止矜为秘传，且托于神授矣，吾腕欲平而大指撑出，管常微偃右，自学执笔时，即能逆入平出，卷毫而行矣。盖常人执笔，腕斜欹案上，大指向上，笔管必斜右，毫尖必向左。落笔既顺，画则毫尖向上，竖则毫尖向左，其锋全在边线，故未能万毫齐力，若腕能平，使手眼几欲切案，则无论如何执法，管自向左，但锋仍自外耳。惟以中指直摩之，则锋自向内。又有大指横撑，直出拒之，食指亦横出作椭圆形，以指尖推笔，故管自向左，锋自拖后向左，名指控禁之，则锋自定，笔在四指之尖，转动空活，故类拨镫。王侍中书诀，所谓中控前冲，拇左食右，名禁后从，皆悉暗合。侍中用冲，禁二字尤精，盖不用大指食指指尖推笔，则不得为冲，名指在外，禁定其笔，只能谓之禁，不能谓之拒也。然吾之暗合古法，亦不出腕平欲置杯水而不倾，大指横撑而出二语而已。

黄小仲云：食指须高，如鹅头昂曲，欲其如是，大指横撑出拒笔，食指自有是势，故苟能腕平指横，则王侍中石本之诀，小仲不传之秘，仲瞿神授之说，慎伯累牍之言，皆已备有无遗，富哉言乎，故学贵有本，小艺亦其理也。

吾为之语曰：平腕，欲手眼之向下，横撑大指，欲其指平而执低，手眼向下，则腕反而筋纽，大指横平下拒，则掌竖