

习字基本练习

法 學 教 方 廉
習 字 基 本 練 習



開封教育實驗區出版部印
中華民國二十六年十月出版

廉方教學法習字基本練習

中華民國二十六年十月出版

全一冊 定價貳角伍分

著者 李 廉 方

出版 開封教育實驗區出版部

承印 開封新時代印刷局

代售 開封各大書局

總發行所：開封教育實驗區出版部
開封河道街

目次

第一 緒論

第二 執筆

附圖三

第三 運筆

第四 永字八法

第五 八法化勢

附圖三十二

廉方教學法習字基本練習

目次

廉方教學法習字基本練習 目次

第六 基本練習

練習樣本另印專冊

廉方教學法習字基本練習

第一 緒論

本法繼筆順而作，止於筆畫練習。筆順並非習字，其以影寫行之者，在使兒童便於自習，教者便於考察，且能一一發見其誤也。然因此而使正式習字，減少同時兼顧之煩，並給予進程便利，已有絕大功用。何也，筆順不顛倒，則寫字得因勢成畫，筆法較近自然；又不因先後失次，浪費時間。習字時但注意點畫如何運筆，別無牽掣，自易見效，此筆順練習，所以必須先作也。

本法之用，尊重筆畫，抑又何故。則以習字之法，首在執筆，由執筆進于運筆，實爲基本。二者不經相當期間之正當練習，而專摹字形，即使布置停勻，皆成死筆，毫無舒轉。

自。如。之。致。，。未。有。不。意。味。索。然。者。也。。

茲所論之執筆運筆，固必藉字之整形而表見，然係由寫字以執筆而運筆，不在整形如何布置。故其用影本摹寫，只在各個筆畫之運筆，且非此即無從練習，與通常所稱影寫用意不同。若執運之基礎確立，以後即逕行臨寫，對於範本筆意之俯仰向背與其輕重疾徐，自能稍稍體會，得心應手而爲之。此在執運初步練習完成以後，其效必與日俱進。

於此必須釋疑者，初步僅求相當合式，亦須經三四月練習，始能漸成習慣。世人必以爲效太迂遠，不如率意逕寫，數月或可期其仿形而書。至其最後成功如何，所不計也。夫習字之法，中國積千餘年之有效經驗，陳編累牘。雖陳義不無過高之處，然其大體淺易方法，爲童蒙所必由者，固無以易也。俗師不知，沿用近出小學習字教法，竄入柄鑿不相入之西法，抹煞一切成法。尤其於爲科學方法者，進行其習字根本歧誤之等組試驗，如所謂大楷小楷比較，影寫臨寫自由寫比較等，公然唱其可靠性結論。舍本逐末，積非

成是。習字雖屬小道，即此一端，亦可見吾國一般小學教育之陋矣。

本法之用，並非於一般小學習字課程增加若干時間，惟其分配練習與其進程序具有本原。茲於分項論述前，先須說明者，即本法惟取兒童毛筆習字開始所必習，而爲教師先須了解者，撮論旨要如教師對所論述，率意讀過，視爲難解，而不悟其從前誤於俗師，不復深究，則非予所欲言也。

一。本法立腳點，屬於坐書，且爲有限度之大字。大抵小楷必須坐書，四寸以內之字，皆可坐書。兒童初學習字，尙不得逾二寸也。康有爲曰：「作書宜從大字始。筆陣圖『初學先大書不得從小』，然亦以二寸一寸爲度。」蓋太小則筆勢不能展開，無從示以運筆之方；太大則兒童無此氣力。蔣和書法正宗「初學先宜大字，勿遽作小楷。從小楷入手者，以後作書皆無骨力。蓋小楷之妙，筆筆要有意有力，一時豈能遽到。故宜先從徑寸以外之字，盡力送足，使筆筆皆有準繩，乃可以次收小。」

豐道生學書法「學書先大字，八歲即習大字，十餘歲習中楷。中楷既熟，然後斂爲小楷。小楷既成，乃縱爲行書。行書既成，乃縱爲草書。」豐氏分配年限較長，即古人專攻文字，非欲成爲書家，亦不必如是。茲取古法程序，分配於兩學年間。開始毛筆書寫，以寸餘大字影本練習筆畫三月。次影寫或臨大字月餘；進而兼習中楷月餘；再進而兼習小楷三四月；以後以小楷爲主，大楷或中楷練習時間約占三分之一。

二、本法專論筆畫，非謂小學習字，止於筆畫練習已足也。誠以運筆成畫，已正其基而知其用。進求間架結構，或摹，或臨，自易爲力。摹臨碑帖，應習何體，原可不拘一格。教者自擇一種論書法之書閱之，確定趨向，指導學生練習，無施不宜，故略而不論。又其字畫練習，由整形之字，分習筆畫，逐步推進，取便兒童。此中步驟，於古無徵，所立程式，不當以書家眼光視之。

三、本法專爲兒童初學而設，多方探求古法，加以體驗，更期其適應學習心理

之旨趣，使在一學期間能得其秘，兩學年間能適於用。故其旨趣約有如下之數點：

1. 彙採古法，自成體系，頗有增損古人方案之處，然以不失本意為主。

2. 列舉陳說，必以證明本法側重主旨爲歸宿。間有異同之點，俾使教師參考。

3. 依論述規定範本，在教師示範具有根據，兒童則純由練習而得其妙用。

康有爲——清末廣東南海人，著有廣藝舟雙楫。

筆陣圖——晉衛夫人作。夫人名鑠，字茂猗，晉衛恆從女。

蔣和書法正宗——和字仲淑，號醉峯，清舉人，江南金陵人，著有書法正宗。

豐道生學書法——字存禮，原名坊，後更名道生，字人翁，明嘉靖進士，著有豐考功筆訣，學書法文載筆道通會。

包世臣——字慎伯，清嘉慶戊辰舉人，著有藝舟雙楫。

第二 執筆

執筆之法，晉人已傳其祕，至包世臣闡明妙用，康有爲更加補充，可謂盡執法之極則矣。欲成書家，自當守此不渝；然非人人必作勝書與專習唐以前碑刻，必如包氏盡十年之力學之，則百人中無一二人也。茲所闡述，惟期其數週而稍能試作，半年而漸成習慣。故以最正確之法授初學，僅求其大體合式而止。非不能驟達與必不可忽者，則糾正必嚴，其大較也。以下分項說明，用時固當合而爲一也。

一・圖解

手部名稱（見陳公哲科學書法）

撥鐙法姿勢（見漢溪書法通解）

枕腕法（同上）

二・坐勢

本法以坐書爲主，則坐之姿勢，首當注重。其法宜兩足分開着地，端坐挺腰，胸約離案三五寸，頭微前俯。蓋身勢穩重，斯執筆運用，平勻有力。

楊賓曰：作書時兩踵着地，端坐挺腰，胸前離案三五寸。

姚配中曰：小字坐書，惟將腰際之勁，暗提至肩，肩臂交關之際，展拓如扣弦開弓狀。

楊賓——字可師，清浙江山陰人，著有大瓢偶筆，傳初學入手「一中池悶永遂成風」八字。

姚配中——字仲虞，清安徽旌德人，著有書學拾遺。

三・腕勢

握管以指，使指得勢，純在連腕。上及肘臂，下及拳掌，莫不以腕爲關鍵。其法先求豎掌，次求虛拳。蓋掌豎則腕自平，管自直，鋒自正。拳虛則指自實，食指中指名指小指層累而下，手背圓密。提腕時右腕挺開，肘置案上，左腕亦須挺開貼案以助勢，然後氣舒力均。小楷固不限於提腕，然初學須從大字起，腕不提則不能開拓其力量也。

提腕之訣，莫妙於包世臣所述土仲瞿之法，管微迤左後稍偃，使手筋反紐，由腕入臂，抽掣肘膊，更益以康有爲所述朱九江大指橫撐，自成豎掌虛拳之勢。手筋反紐，大指橫撐，初習必以爲難。然習久自慣，且必如此執筆，而後不須揣摩姿勢，自然豎掌虛拳。不過練習準則，雖依包康傳述，但不可過拘形式，卽稍未達腕上置杯水不傾之度，斯亦可已。如兒童中有依式習之多日，仍覺筋反紐大指橫撐爲苦，難以提腕作字。可先用左手枕其右腕，久亦自能懸腕矣。

唐太宗筆法訣：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。

林韞述虛肇之說曰：虛掌實指，指不入掌，東西上下，何所闔焉。

盧攜曰：腕須挺起，黏紙則輕重失準。

解縉曰：掌覆故腕平，拳虛故指實。

康有爲曰：橫撐大指，欲其指平而執低。手眼向下，則腕反而筋紐。大指橫平下拒，則掌豎而食指昂。右腕挺開，則鋒正對準，腕懸而肩背力出。左腕挺開貼案，則筆勢停勻，右腕益虛活。又曰：腕能平，勿論如何執法，管自向左，但鋒仍自外耳。惟以中指直擡之，則鋒自向內。又有大指橫撐直出拒之，食指亦橫出作橢圓形，以指尖抵筆，故管自向左。

包世臣曰：王良士仲瞿言其內字夢神授筆法，管須向左迤，後稍偃，若指鼻準者，

鋒乃得中。又曰：仲瞿之法，使管向左迤後稍偃者，取逆勢也。蓋筆後偃則虎口側向左，腕乃平而覆下如懸。於是各指之筋環肘骨以及肩背，大指之筋環肩背以及胸脅。又曰：筆向左迤後偃，是筆末着紙即逆，而毫不得不平舖於紙上矣。又曰：用左手稱翼如——（如鳥飛兩翼並用也）之勢。

徐渭曰：合掌心虛如握卵，把腕來平平挺起。又曰：若以掌貼桌上，則掌便黏着於紙，終無筆力，輕重便當失準，雖便掉運，終欠圓健。又曰：近來有以左手搭桌上，右手執筆按在左手背上，則左腕也覺通利，腕亦覺虛懸。

周越古今書法苑：肘着紙而虛提腕者爲提腕，懸着空中者爲懸腕。

張敬玄曰：楷書只虛掌轉腕，不要懸臂，氣力有限。

陳繹曾曰：枕腕以書小字，提腕以書中字，懸腕以書大字。

鄭杓曰：寸以內法在掌指，寸以外法兼肘腕。

退庵隨筆翁方綱曰：今人但知作書須用腕力，而不知右腕之力，須從左腕出。

漢溪書法通解序言：法以撥鐙懸腕爲上，平覆及就几者次之。夢希元搜得右軍執筆圖懸腕者二，腕就几者一，卽撥鐙及平覆二法也。唐代名公以懸腕動肘，難於作楷，乃以左手枕之，謂之枕腕。蓋就几則指不寬展；強作懸腕，又勢多散漫，故作枕腕以爲懸腕之漸耳。又執筆論有曰：心能轉腕，手能轉筆，指法生焉。腕之力由於肘，故肘不可掣礙。指之力由於腕，故腕下尤貴空虛。虛掌者指之所以屈伸也，故虛如握卵。管者指之所以運掉也，故活如撥鐙。或曰：運指不若運腕，運腕不若運肘。夫運肘而不運腕則腕滯，運腕而不運指則指滯。

朱九江——朱次琦字子襄，號稚圭，南海人，清咸豐進士，隱居九江鄉口。

唐太宗筆法訣——見論右軍筆法，陳思書苑菁華題爲筆法訣。

林 韞——韞一作蘊，字夢復，唐泉州莆田人，傳推拖撚拽四字，亦稱撥鐙法，韞得於盧肇，肇受於韓愈。

盧 肇——唐人，會昌三年及第。

盧 攜——字子升，唐范陽人，著有臨池妙訣。

解 縉——明洪武進士，字大紳，吉水人。

王良士——字仲瞿，清秀水人，與包世臣同時。

徐 渭——字文長，明諸生，山陰人。

周 越——字子發，宋天聖慶歷間以書顯，著有古今書法苑。