

沈尹默書晉王右軍題筆陣圖後

晉王右軍題筆
陣圖後
夫紙者陣也筆



者刀稍也墨者
鏊甲也水硯者
城池也心意者

將軍也
本領者

副將也
結構者

謀略也
颺筆者

吉凶也

出入者

號令也

屈折者

殺戮也

夫欲書

先乾研墨凝神
靜思預想字形
大小偃仰平直

振動令筋脈相

連意在筆前然

後作字若平直

相似狀如算子

上下方整前後

齊平便不是書

但得其點畫耳
昔鍾繇弟子宋
翼常作此書繇

乃叱之翼遂三
年不敢見繇即
潛心改迹每作

一
波
常
三
過
折

華
每
作
一
點
常

隱
鋒
為
之
每
作

一橫畫如列陣

之排雲每作一

戈如百鈞之弩

發

每

作

一

牽

如

萬

歲

枯

藤

屈

折

如

鋼

鈎

每

作

一

放縱如足行之

馳驟翼先來書

惡晉太康中有

人於許下破鍾
繇墓遂得筆勢
論翼乃讀之依

此法學名遂大
振真書及行書
皆依此法若欲

學草書又有別

法須緩前急後

字體形勢狀等

龍蛇氣脈鉤連
稜側起伏用筆
亦不得使齊平

大小一等每作

字須有點處且

作餘字總竟然

後安點其點須

空中遙擲筆作

之其草書亦須

篆勢八分古隸

相雜亦不得急

令墨不入帑若

急作意思淺薄
而筆即直過惟
有章草及章程

行押等不用此
勢但用擊手石波
而已其擊手石波

者缺波也又八
分更有一波謂
之隼尾波即鍾

公泰山銘及魏

文帝受禪碑中

已有此體矣夫

書先須引八分

章草入隸字中

教人意氣若直

取俗字不能先

發義之少學衛

夫人書將自謂

大能及渡江北

遊名山比見李

斯曹喜等書又

之許下見鍾繇

梁鵠書又之洛

下見蔡邕石經

三體書又於從
兄洽處見張昶
華嶽碑始知學

衛夫人書徒費

年月耳遂改本

師仍於衆碑學

習焉遂乃成書

爾時年五十有

三或恐風燭掩

及聊書之以遺

教於子孫耳永

和十四年四月

日書

右文傳出於右軍疑其非是
或由後之知書者依託所為
雖未盡善然有益於學子宜
細玩焉茲據汪珂玉珊瑚網

所載書之文中
有云蔡邕石
經三體書此
實誤記漢熹
平石經非三
體三體乃魏
石經也附識
於此

中華民國三十六年三月十

五日

吳興沈尹默書



禁經永字八法

古人用筆之術多於永字取法
以其八法之勢能通一切字也
學者宜潛心焉

點為側
橫為勒
豎為努
挑為趯
左上為策
左下

為掠 右上為啄 右下為

磔

側躄鷓而墜石 勒緩蹤以巖

機 努彎環而勢曲 趯峻快

以如錐 榮依稀而似勒 掠

彷彿以宜肥 啄騰凌而速進

磔抑惜以遲移

側不媿卧勒常患病努直

過而力敗趨直峻而勢生

策仰收而暗揭掠左出而鋒

輕啄倉皇而疾掩磔趨趨

而開撐

側不得平其筆常側筆就右為
之口訣云先右揭其腕次輕蹲
其鋒取勢緊則乘機頓挫借勢
出之疾則失中過又成俗側鋒
顧右借勢輕揭潛出務於勒也
或問不言點而言側何也曰

筆鋒顧右審其勢險而側之
故名側也止言點而不明顧
右無存鋒向背墜墨之勢若
左顧右側則側無方故側不
險而失於鈍鈍則芒角隱而
書之神格喪矣筆訣云側者

側下其筆使墨精暗墜徐乃
反揭則稜利矣

勒不得卧其筆中高下兩頭以
筆心齧之口訣云頭傍鋒仰策
次迅收若一出揭筆不趯而暗
收則薄員而疏筆無力矣勒筆

鋒似及於紙須微盡仰策峻趯
或問不言畫而言勒何也曰
勒者趯筆而行承其虛畫取
其勁澀則功成矣不言畫者
應在不趯一出便畫則鋒拳
而怯薄也筆訣云策筆須仰

仰筆覆收準此則形勢自章
矣

努不宜直其筆直則無力立筆
左偃而下最要有力口訣云凡
榜卷微曲感筆累走而進之直
則衆勢失力滯則神氣怯散夫

努須側鋒顧右潛趯輕挫則揭
或問畫者中心豎畫也今謂
之努何也曰努者勢微努在
乎趯筆下行若直置其畫則
形圓勢質為書之病也筆訣
云努筆之法豎筆徐行近左

引勢勢不欲直直則無力矣
趯須躡鋒得勢而出出則暗收
又云前畫卷則別劍心而出之
口訣云傍鋒輕揭借勢勢不勒
筆不措則意不深趯與挑一也
鋒貴於澀出適期於倒收所謂

欲挑還置也夫趯自努出潛鋒
輕挫借勢而趯之

或問凡字出鋒謂之挑此言
趯何也曰趯者語之小異耳
以筆鋒去而言之趯自努畫
收鋒豎筆潛勁借勢而趯之

筆訣云是即努筆下殺筆趯
起也法須挫衄轉筆出鋒佇
思消息則神蹤不墜也

策須研筆背發而仰收則背斫
仰策也兩頭高中以筆心舉之
口訣云仰筆潛鋒以鱗勒之法

揭腕趯勢於右潛鋒之要在盡
勢暗鋒捷歸於右也夫策筆仰
鋒豎趯微勁借勢峻顧於掠也
又作策法指擡筆上

或問策一名折異畫今謂之
策何也曰仰筆趯鋒輕擡而

進故曰榮也。若及紙便畫，不
務遲澀，向背偃仰者，此備畫
究成耳。筆訣云：始築鋒而仰
策，徐轉筆以成形，是也。
掠者，拂掠須迅，其鋒左出而欲
利。又云：微曲而下，筆心至卷處。

口訣云擊過謂之掠借於策勢
以輕駐鋒右揭其腕加以迅出
勢旋於左法在澀而勁意欲暢
而遲腕留則傷於緩滯夫側鋒
左出謂之掠

或問掠一名分發今稱為掠

何也。曰掠乃疾徐有準。手隨
筆遣鋒自左出取險勁盡而
為節。發則一出運用無的。故
掠之精旨可守也。孫過庭云
遣不常速。筆訣云從策筆下
左出而鋒利不墜則自然佳。

矣

啄者如禽之啄物也其筆不罨
以疾為勝口訣云右上左之勢
為卷啄按筆蹲鋒潛感於右借
勢收鋒迅擲旋左須精險衄去
之不可緩滯夫筆鋒及帑為啄

在潛勁而啄之

或問擊謂之啄何也曰擊者

蒙俗之言啄者因勢而立啄

以輕勁為勝筆訣云啄筆速

進勁若鐵石則勢成也

礫者不疾不徐戰行欲卷復駐

而安之又云趯筆戰行翻筆轉
下而出筆磔之口訣云右送之
波皆名磔右揭其腕逐勢緊趯
傍筆迅磔盡勢輕措以暗收在
勁迅得之夫磔法筆鋒須趯勢
欲險而澀得勢而輕揭暗收存

勢候其勢盡而磔之

或問發波謂之磔何也曰發

波之筆循古無恣凡磔若左

顧右則勢鈍矣趯重鋒緩則

勢肥須適勁而遲澀之筆訣

云始入筆緊築而激仰便下

徐行勢足而後磔之其筆或
藏鋒或出鋒繇人心之好為
之也

學書人者不行永字之法者蓋八法
中未包含戈法且永字於勅六種未
盡其妙此誠為一禱唯度前賢用

意所在名過新合字子志留心於每一
字之點畫且隨宜舉蘭亭帖名永
和字為證以永字附備一法說明較
易且便於記憶其用已足正名必斤
辨其學名也爰取此篇書之以示承

卷之十三十六年三月十五日 尹然



(78166)

沈尹默書晉右軍題筆陣圖後

教育部審定
印翻得不得印許

中華民國三十六年九月初版

定價國幣肆元貳角

印刷地點外另加運費

發	印	發	書	
行	刷	行	者	
所	所	人	者	
			沈	尹
商	印	朱	上	海
務	務	經	河	南
各	刷	書	中	路
地	印	書	路	
書	書	書		
館	廠	館	農	默