

习字基本练习

廉方教學法
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
開封河街

目次

第一 緒論

第二 執筆

附圖二

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

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，專重筆畫，抑又何故。則以習字之法，首在執筆，由執筆進于運筆，實為基本。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，得心應手而為之。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。世人必以為效太迂遠，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，為童蒙所必由者，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。尤其於為科學方法者，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，而為教師先須了解者，撮論旨要如教師對所論述，率意讀過，視為難解，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，且為有限度之大字。大抵小楷必須坐書，四寸以內之字，皆可坐書。兒童初學習字，尚不得逾二寸也。康有為曰：「作書宜從大字始。筆陣圖『初學先大書不得從小』，然亦以二寸一寸為度。」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。」

豐道生學書法一學書先大字，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，取使兒童。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，頗有增損百人方案之處，然以不失本意爲主。

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」中池閱永

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

搦管以指，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。惟以中指直撼之，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，使管向左進後稍偃者，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：筆向左進後偃，是筆未着紙即逆，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。

張敬玄——唐貞元中處士，著有書則。

陳繹曾——字伯敷，元處州人，著有翰林要訣。

鄭杓——字子經，元仙遊人，著有衍極。

退庵隨筆——清梁章鉅作。章清福建長樂人，嘉慶進士。

翁方綱——號覃溪，清乾隆進士，官至內閣學士。

漢溪書法通解——清戈守智作，共八卷。守智號漢溪。

右軍——王羲之，字逸少，晉右將軍。

四·指勢

筆之運用，出於腕力。然搦管轉管，必屬於指。其法大指、指頭、按着筆管，伸出於食指、中指。

間，夾着筆管。使換筆鋒時，則以大指頭轉動筆管，與食指中指指頭相摩，或移於指尖，或移於下節末端。食指壓着中指，以指頭接近中節夾着筆管。中指指頭夾着筆管，鈎筆令向下，名指揭起筆時則抵之。名指爪肉間貼着筆管，揭之向上，中指鈎筆時則拒之。小指緊貼名指，以指頭上節骨引名指過右或送名指過左。

陳思曰：鐙，馬鐙也。蓋以筆管着名指中指間，令圓活易轉動也。

包世臣曰：撥鐙只宜於坐書。

書法通解執筆論，久用力而指不疲者，莫善於撥鐙。

李後主曰：書有七字，謂之撥鐙法。衛夫人並鍾（繇）王（羲之）傳授於歐（詢）顏（真卿）褚（遂良）陸（希聲）等流於此日。所謂法者，擗壓鈎揭抵拒導送是也。此字今有顏公真卿墨跡，尚存於世。擗者，擗大指骨上節下端，用力欲直，如提千鈞。壓者，捺食指着中節旁。鈎者，鈎中指指着指尖，鈎筆令向下。揭者，揭名指着指爪肉之際

，揭筆令向上。抵者，名指揭筆，中指抵住。拒者，中指鈎筆，名指拒定。導者，小指引名指過右。送者，小指送名指過左。

陳繹曾翰林要訣：執筆法同李後主，惟加入三語，以大指食指主着力。中指名指主轉運，小指主來往。書法通解改來往爲牽過。

錢若水曰：「陸希聲得之凡五字，擗壓鈎抵格，謂之撥鏡法。常言二王皆傳此法，李後主復增二字曰導送。」按蔣和劉培顯則合抵拒爲一法，朱履貞書學捷要謂抵拒，卽鈎揭之重複。

王侍中書訣：中（中指）控前衝，拇（大指）左食右，名禁後（小指）從。康有爲謂衝禁二字最精，其言曰「不用大指食指推筆則不得爲衝，名指在外定其筆，只能謂之禁，不能謂之拒也。」

韓方明授筆要說：書之妙，在於執管，既以雙指包管，亦當五指共執。其要實指虛

掌，鈎壓訐送，亦曰抵送——（訐揭同音同義）以備口傳手授之說也。又述徐璠之言曰，置筆於大指中節前，大指齊中指相助爲力，指自然實，掌自然虛。

盧攜臨池妙訣，用筆之法，拓大指，擱中指，斂第二指，拒名指，令掌心虛如握卵，此大要也。凡用筆以大指節外置筆，令動轉自在，然後奔頭（轉到指頭）微拒，奔中中鈎，筆拒亦勿令太緊，名指拒中指，小指拒名指，此細要也。

徐渭論執筆法曰：略以食指齊中指兼助爲力。指自然實，掌自然虛。又以名指拒前三指所執之管，更以小指拒前名指。又曰雖然要齊，又不必十分牽之使齊，亦要有自在意思方得。又曰：雖用大食中三指着力，亦須五指共執。

林韞曰：以筆管置中指尖，令圓活易轉動。

康有爲曰：先求腕平。次求掌豎，後以大指中指相對擗管，名雖曰執，實則緊夾其管。又曰患腕平則筆鋒多偃向右，故以名指擗之使左。又患其擗力推之使外也，則以

食指攲之使內。四指爭力，勢相蹙迫，鋒自然中正渾全，掌自虛，腕自圓，筋自左紐，而通身之力出矣。

包世臣曰：伊秉綬述劉諸城法，指不死則畫不活，其法置管於大指食指中指之尖，略以爪佐管外，使大指與食指作圓圈，即古龍睛之法也。其以大指斜對食指者，即形成鳳眼，其法不能死指，非真傳也。

陳思——宋理宗時人，著有書苑菁華。

李後主——名煜，字重光，五代南唐景帝第六子，工書畫。

錢若水——宋新安人，雍熙中及第。

陸希聲——唐吳縣人，其家世有書名。

劉培顯——字玉田，山東滋陽人，清道光貢生，著有書法輯要。

王侍中——羲之子，名獻之，贈侍中。

韓方明——唐人，著有授筆要說，自稱貞元十五年授法於東海徐公璿，十七年授法於清河崔公邈。

徐 璿——唐人，徐浩古蹟記云，臣長男璿頗知筆法。

伊秉綬——號墨卿，清乾隆進士。

劉諸城——劉墉，清諸城人，號石庵，乾隆進士，卒諡文清。

五·執筆高下

一寸內外之楷書，名指爪肉夾筆管處下距筆毫，約半寸至一寸間。

衛夫人執筆圖：「真書（楷）去筆頭二寸一分，行草去筆頭三寸一分。」康有爲曰：漢尺二寸，僅今寸許，然亦以衛夫人之說爲寸外大字言之，大約執筆總以近下爲主。

虞世南筆髓論：筆長不過六寸，提管不過三寸，真一、行二、草三。

汪灃書法管見：每作字，先於名指節去筆尖一寸二分。

徐渭論執筆法曰：凡執管須識深淺（去紙）長短（筆頭）真書之管，其長不過四寸有

奇，須以三寸居指掌之上，只留一寸一二分着紙。若小品書把筆略起，大字更起。

解縉曰：用筆之法，虛圓正緊。又曰：淺而堅，謂撥鐙。

包世臣曰：執筆欲其近。

盧攜曰：把筆淺深，在去紙遠近，太遠則浮泛虛薄，太近則搥鋒體重。

陳思曰：足踏馬鐙淺，則易於轉換，手執管欲其淺，淺則易於撥動矣。

蔣和書法正宗：指之執管宜淺，易於運轉。若置筆當指節彎處，則礙運動。真書執筆宜近頭，行書宜稍遠，草書更宜遠。

虞世南——唐初會稽餘姚人。貞觀七年賜爵永興，著有筆髓論。

汪 澐——字千波，新安人。

六·執筆鬆緊

執筆鬆緊，與作字大小搦管高下皆相應。撥鐙法管在指頭，宜稍近自然，使便圓轉，不可過鬆，亦不當有意着力也。

衛夫人曰：執筆遠而緊。

梁武帝曰：執筆寬則緩弱。

張敬玄曰：運腕不可太緊，緊則腕不能轉。不能轉，則字體或粗或細，上下不均。雖多用力，原來無當。

蘇子瞻曰：執筆無定法，要使虛而寬。

米芾曰：今人寫大字，多用力捉筆，字愈無筋骨力氣。

書法通解執筆論：緊執筆者易適，緩執筆者易媚。然衛夫人及梁武帝之餘論，有若緊勝於寬。而張敬玄及蘇米之恆談，又若寬勝於緊。二說相違，於法自一。

包世臣曰：古之所謂實指虛掌者，謂五指皆貼管爲貴。其小指實貼名指，空中用力，令到指端，非緊握之說也。握之太緊，力止在管，而不注毫端，其書必拋筋露骨，枯而且弱。

康有爲反對包說，其言曰：握筆旣緊，腕平掌豎。

蔣和書法正宗：執筆須堅，運筆須疾，筆法須活。

蘇子瞻——名軾，子瞻其字也，宋眉州人，築室東坡，自號東坡居士。

米芾——字元章，宋襄陽人，藏古帖甚多，名所藏爲寶晉齋。

第三 運筆

執筆作字，運筆尚矣。運筆之方，隨筆畫而不同；一畫之中，使轉之法又異。茲先論體要，次論運法。

一·體要

分爲四個要點：

一·各種不同筆畫，自以永字八法爲主，因而通其化勢之用。分畫析論，後列專章，茲但列舉筆畫名稱，爲使兒童易曉，悉從俗名。側曰點；勒曰橫，一作衡；努曰直，或稱豎，稱縱，又橫直亦通稱爲畫；趯曰鈎，一作剔；策曰挑；掠曰長撇；啄曰短撇；磔曰捺，或稱波。

二·每筆畫所具形勢，可分爲起、收、中三段。起曰起筆，或稱落筆。收曰收筆，或稱殺筆，亦稱止。中段曰行筆，或稱走。董香光曰：「畫須中直，不得輕易偏軟。」包世臣曰：「用筆之法，見於畫之兩端。而古人雄厚恣肆，令人不可企及者，則爲畫之中截。蓋兩端出入操縱之故，尙有跡象可尋。其中截所以豐而不怯，實而不空者，非骨勢洞達，不能倖致。」李溥光曰：「一筆之法，妙在起止。起止得宜，則畫無不美。」茲所闡述，專重起筆收筆。以中段頗近玄妙，非初學所盡解。果其起止有法，行筆無不合宜者。入神入妙，可不強求也。

三·同筆畫因起承而異其運筆。姜夔續書譜：「下筆之初，有搭鋒者，有折鋒者。其一字之體，定於初下筆。凡作字，第一字多是折鋒，第二三字承上筆勢，多是搭鋒。字之間，右邊是搭鋒，應其左故也。」書法通解爲之注曰：「左過右，右過左，上過下，下過上，俱用逆折而入。惟備豎備點備畫之類，但取順勢用之，折

搭無一定也。「杜之堂曰：「有上畫之回，接下畫之起。如口字，曲尺之下可不回，以就短勒之起筆。去字，短弩之末可不回，以就長勒之起筆；策不回，以專就策之起筆。疊起相應，以減回落，卽相生之說也。」包世臣跋榮郡王臨快雪內景二帖有曰：大凡六朝相傳筆法，起處無尖鋒，亦無駐痕。收處無缺筆，亦無挫鋒。」

四·筆畫體方用圓。惟其體方，故常以側取勢。如頓如折，鋒雖稍重筆畫左右方，而仍由正鋒出之。惟其用圓，故提轉時必用中鋒。中鋒者，筆豎鋒正，鋒在畫中也。康有爲曰：「書法之妙，全在運筆，該舉其要，盡於方圓。」又曰：「方用頓筆，圓用提筆。以腕力作書，便於用圓筆；以指力作書，便於用方筆。」宣和書譜「陳景和與蔡卞論書法至歐陽詢，謂曰世皆知其體方，而不知其筆圓。」續書譜「方圓者真草之體用，真貴方，草貴圓。方者參之以圓，圓者參之以方，斯爲妙矣。」

又曰：「轉折者方圓之法，真多用折，草多用轉。然而真以轉而後適，草以折而後勁。」「書法通解執筆論」體圓而用方者謂之適，體方而用圓者謂之逸。善用骨者以適見，善用肉者以逸生。「劉有定曰：「篆直分側，直筆圓，側筆方。蓋用筆直下，則鋒常在畫中。欲側筆則微倒其鋒，而書體自然方矣。」蔣和曰：「指法運用，側勢居半，直畫尤宜以側取勢。」

董香光——名其昌，號思白，香光其字，又字玄宰，諡文敏，著有容臺集。

李溥光——號雪庵，元僧，著有永字八法。

姜夔——字堯章，號白石道人，宋鄱陽人。

杜之堂——河北廣宗人，著有書法指南。

蔡卞——宋興化仙遊人，京之弟。

歐陽詢——字信本，唐初長沙汨羅人。貞觀初歷太子率更令封渤海男亦稱歐陽率更。

劉有定——字能靜，莆田人，爲同郡鄭杓衍極作注。

二·運法

運法所述，專論筆勢，在使合法之執筆，於字畫造作中，表見其運用自如之能力。雖歸納八法共同點，抽叙其作勢方式；然必析言而法始備，理始明。論者多從筆畫起止立言，其有出入者，或分析動作之旨趣不同，或兼及指腕使用，其中亦有名異實同者。爲初學易習起見，故就運用最切要，而迹象最顯著者，約爲轉折提頓四類。凡與四類相近相屬者，悉取而歸之，其名異實同者，亦附及其詞，俾便教者參考各家之說也。茲於分釋之前，列舉五個要義：

一・提頓爲毫着紙上之運筆高下，劉熙載所謂用筆重處，正須飛提；用筆輕處，正須實按也。

二・轉折爲筆在紙上下左右之動向，蔣和以折爲筆鋒欲左先右，往右回左是也，直畫上下亦然。

三・無轉不折，朱昂之謂筆必斷而後起，包世臣以爲卽無轉不折之說。

四・無頓不提，劉熙載所謂提按有相合無相離也。

五・提頓由轉折而生，右軍筆勢論「每作一波，常三過折。」過折卽須提頓。

包世臣謂：「古人一點一畫，皆使鋒轉筆以成之。」使轉未有不提頓者。康有爲謂張廉卿書法「轉必提頓以方爲圓」，固運筆當然之規矩也。由此便生種種動狀，撮要如下：

1. 起筆處鋒折而行，則由轉而頓，轉而頓者先提後轉，既頓又提。

2. 收筆處鋒上回而行，或向左右出，以側取勢，則由頓而轉，頓而轉者先轉後提。

3. 筆畫在起後收前之中，微轉方向，或須稍稍停留，其提頓隨用筆輕重而分。前者轉向有形，後者形直意曲。

轉折提頓，本互相連繫，惟因各有連筆定形，故分別闡明，證以成說。

劉熙載——號融齋，江蘇興化人，清道光進士，著有書概，在古桐書屋六種中。

朱昂之——號青立，清江蘇武進人，與包世臣同時。

張廉卿——名裕釗，清湖北武昌人。

三·釋折

折爲逆鋒，卽古人逆入順出之說，非言筆畫之折也。若筆畫折而用逆鋒，則以無畫不斷，斷處相續，同於起筆也。下筆宜輕者，但於空中作逆入之勢，順出亦爲衄鋒。以側取勢，亦利用折。

逆鋒必藏，但藏鋒與斂鋒不同。藏者鋒不外露，斂者鋒不散開。故逆起回收爲藏鋒，提行爲斂鋒。

曰搶，曰衄，曰回，皆折之象徵，其鋒皆逆。衄指起筆言，凡起筆向左右上下，逆入之勢既定，急行順出，提而前進，微顫其手，斂鋒紆回以進於由轉而頓，蔣和謂之推。實則推爲執法非運法也。回指收筆言，或實或虛，未必提收，雪庵列爲八法之一。衄爲折之行筆用鋒，言其入紙不滑也。搶則爲折之行筆動勢，言其狀如搶也。故筆鋒蹲時有直搶圓搶空搶，作橫直畫有首搶尾搶，搶與衄不可於筆畫位置上與運筆時間上分之也。

書法三昧引祕訣曰：直畫須橫入筆鋒，橫畫須直入筆鋒。

爲學綱目：搶摺迴聯釋曰：搶者策類也。摺則筆鋒飛動翻然非硬直也。迴則有虛回實回，聯則有虛聯實聯，二者不可偏廢也。摺主轉折勾抱，行書用之，搶迴，起筆殺筆是也。聯則衄鋒應接之處。

陳繹曾曰：「字之筋，筆鋒是也。斷處藏之，連處度之。藏者首尾蹲搶是也。論字之血法有曰，「衄，搖筆殺力」又曰：「捺以勻之，搶以殺之補之，衄以圓之」。又曰：「搶，圓踏直搶，偏蹲側搶，出鋒空搶」張鴻來謂以直應圓蹲，側應偏蹲，空應出鋒，此種逆筆，與行筆爲一路，蔣和謂之衄。又謂側筆方，卽偏蹲側搶。

蔣和釋折見前，釋搶義與折同。釋推曰「名指從右平推至左，橫畫起勢用之。從下直推至上，直畫起勢用之」。釋衄曰：「筆既下行又往上也。與回鋒不同，回鋒用

轉，衄鋒用逆」。按既下又上，從起筆言爲折，從收筆言爲回，從行筆言爲搶，未足以明衄義也。

蔣驥曰：「衄者卽米老無垂不縮無往不收意」按此以釋回鋒爲較切當。

書法通解：釋搶筆着紙也。又努法異勢垂露首搶上尾搶上，懸針首搶上尾搶下。

蔡邕九勢：藏鋒點畫出入之迹，欲左先右，至回左亦爾。

翰林傳授隱術：衄筆勢須按鋒上下蹙衄之，令字下點是也。

張懷瓘玉堂禁經：蹲鋒緩毫蹲節，輕重有準是也，一乙等用之。衄鋒住鋒暗按是也，烈火用之。

包世臣與吳熙載書有曰：河南褚遂良好於履險之處，衄筆取致。下至徐（浩）顏（真卿）益事用逆。用逆而筆駛，則衄鋒側入，恣韻生動。又曰：用逆以換筆心，篆分

之祕密。

張宗祥曰：李邕則逆入順出，最爲明白。今就李思訓碑求之，其唐字橫撇，勢已蓄於起手之點，點之下筆卽轉而向上，橫之起筆自易逆入。橫既逆起，餘勢自勁，故撇順下而力充。

雪庵八法——落起走住疊圍回藏，見永字八法中。

書法三昧——不詳作者姓名，據胡翰仲識語，當爲元人所作，全文見佩文齋書畫譜。其中有爲學綱目一章，書法通解題爲陳繹曾作。

蔣 驥——字赤霄，和之父，著有續書法論，九宮新式。

蔡 邕——字伯喈，後漢人，九勢原文見書苑菁華。

翰林傳授隱術——宋史藝文志作李訓撰，原文載書苑菁華。

張懷瓘——唐海陵人，開元中翰林院供奉，著有書斷，玉堂禁經亦其所作。

吳熙載——清諸生，儀徵人，原名廷颺，字讓之，從包世臣學，善各體書。

張宗祥——浙江人，著有書學源流論。

李邕——唐玄宗時官北海太守，亦稱李北海。

朱履貞——字閑泉，清浙江秀水人，著有書學捷要。

張樗寮——張卽之，字漫夫，樗寮其字也，歷陽人，以能書聞名，金人尤寶其

翰墨。

反乎折曰搭，順鋒下行，用于承前畫之勢爲便。

姜夔續書譜釋折搭義見前。

蔣和曰：筆鋒搭下，上筆帶起下筆，上字帶起下字也。

朱履貞曰：書法有折鋒搭鋒，乃起筆處也。用強筆者多折鋒，用弱筆者多搭鋒。如歐書用強筆，起筆更無一字不折鋒。宋之張樞察，明之董文敏，用弱筆，起筆處多爲搭鋒。

書法通解注：張旭筆法十二意「方稜如矩者謂之折，唐人帖中最多。起而復下者謂之搭，歐書溫公碑次堂字，九成宮風氣之類是也。姜白石譜中折搭又是一意。」又述八法化勢，「向右鈎法入筆搭鋒，直下，近趨處微環。」包世臣與吳熙載書「劉諸誠先以搭鋒養其機濃墨助其彩。然後裏筆以作其勢，而以枯墨顯出之。遂使一幅之中，纖濃相間，順逆互用。」又書劉文清四智頌後「以搭鋒養勢以折鋒取姿。」

四·釋轉

筆鋒變向或換鋒，以圓取勢曰轉，雪庵八法謂之圓，變向與折相連，逆入以折，順出以轉，主鋒轉，換鋒在使筆之副毫，相迭爲用，以調其鋒力與墨跡，主管轉，惟轉鋒亦須略

旋其管，但其目的在變向轉下，與逆入之鋒相應；換鋒轉管，則以旋毫審勢適用爲準。

蔡邕九勢：轉筆宜左右回顧，無使節目孤露。

續書譜：折須少駐，駐則有力。轉不欲滯，滯則不適。

虞世南筆髓論：鋒圓毫莖，（莖同撮聚也）按轉易也。又曰覆腕上搶，掠毫下開，牽撇撥趨鋒轉。又曰覆筆搶毫，乃按鋒而直引其腕，則內旋外拓，而環轉紆結也。旋毫不絕，內轉鋒也。

劉熙載曰：起筆欲斗峻，住筆欲峭拔，行筆欲充實，轉筆則兼乎住起行者也。

包世臣曰：「仲瞿之法，足以盡側勒策三勢之妙，而弩趨掠啄磔五勢入鋒之始，皆宜用之。鋒既着紙，卽宜轉換。於畫下行者，管轉向上，畫上行者，管轉向下，畫左行者管轉向右，是以指得勢而鋒得力。」又記兩捧師語「諸誠作書，使筆如舞滾

龍，管隨指轉。」

書法通解：釋趯法須挫衄，轉筆出鋒，佇思消息。

張旭筆法十二意：鈎筆轉角，折鋒經過，亦謂轉角爲暗過。

筆髓論——原文見書法通解卷七。

張旭——唐吳縣人，善草書。其筆法十二意，由顏真卿傳述於世，文見王氏

書法苑。

五·釋頓

頓法筆着紙上，顫動其手腕按之，以展開其副毫，又爲以下行筆蓄勢。右軍筆勢論所謂平直振動筋脉相連是也。楷書使轉用方，以側取勢，必須用頓，雪庵八法謂之疊。頓之用有四：其一逆起轉筆後；其二收筆回鋒前；其三轉角連續處；其四行筆過折處。前三

者運法極明顯，四則不易求之迹象，初學自以習前三者運法爲主。

曰蹲、曰駐、皆近於頓，其異點頓與蹲筆皆下按，駐不下按；蹲雖下按，而不顫動其手腕；以運筆輕重分，重按曰頓，輕按曰蹲。以運筆行止分，頓則筆毫隨顫動之勢而益展開，以留而行；駐則筆停，有所瞻顧，然非終止也。

蔣和釋頓曰：筆重按下。釋蹲曰：用筆如頓，特不重按。

蔣驥曰：手不運而筆按下爲頓，運筆時而意有所顧，因用遲滯出之者爲駐。

蔣衡曰：凡轉肩鈎勒，須提起頓下。

爲學綱目：停之輕者爲駐，稍加則蹲，重加則捺。

陳繹曾翰林要訣：蹲，管直心圓。駐，力到水聚。又曰水者字之血也。水墨皆藏于副毫之內，蹲之則水下，駐之則水聚，提之則水皆入紙。

包世臣曰：凡橫直平過之處行處也，古人必逐步頓起，不使率然徑去，是行處皆留也。

蔣 衡——字湘嵐，號拙存老人，驥之父，著有書法論。

翰林要訣——凡十二章，書畫譜載全文。

與頓相屬者曰挫，以其頓後必提，將提之始，必以挫鋒出之。惟逆入順出，當其順出，無不挫者，故挫與頓又成聯屬之勢。此在筆勢上，使筆鋒轉動離於原處，欲進先退；在筆意上，使筆畫險峻有力，故頓爲以下行筆蓄勢，挫則爲以下行筆作勢。

蔣驥曰：頓挫與提頓相連，欲挫仍須提，既挫又須頓也。「又曰：「頓後以筆略提，使筆鋒轉動離於頓處也。」張鴻來謂挫後不只行於頓後。

翰林要訣：挫，因前筆頓出，或上或下，或左或右，皆頓法也。

書法通解：釋趨筆不挫則意不深。

張旭筆法十二意：牽掣爲撇，決意挫鋒，使不能怯滯，令險峻而成。

張懷瓘玉堂禁經：頓筆擢鋒驟颯是也，則弩法下脚用之。挫筆挨鋒捷進是也。下三點皆用之。

張鴻來——河北人，北平師大附女中教員，著有書法，文化書社發行。

六·釋提

凡行筆必提，提必運腕，提者，起其平舖紙上之毫，疾勢澀鋒，筆心常在畫中，其以側取勢，則斂墨入毫，以鋒攝墨。故提之筆鋒，爲簇，爲斂，爲中鋒。提腕在手不黏紙，管不傾倒，使筆回上下左右而行，靈活有力，提筆在每畫起止，靈活有力，行則鋒透紙背，駐則墨不濡紙。故逆入，頓下，回鋒，過折，轉角，莫不用提。

提有虛實，筆鋒着紙爲實，虛則鋒不着紙。如逆入回鋒之用虛勢，轉角之斷而後連，筆鋒不着紙是也。頓下過折之提，無不着紙者。

蔣和曰：頓後必須提，蹲與駐後亦須提。

翰林要訣：提，大指下節骨疎，水下。又曰：爲字之骨者，大指下節骨是也。提之則字中骨健矣。又曰：字之肉：筆毫是也。疎處捺滿，密處提飛。平處捺滿，險處提飛。捺滿卽肥，提飛卽瘦。又曰：勒畫之法，凡尾提處，觀其燥濕何如。燥則駐蹲捺而實搶以補之。其次蹲而不捺，其次駐而不蹲，其次提而不駐，卽實搶之。濕則提起卽空搶可也。

米芾曰：每作字時，不可一字不提筆。以腕着紙，則筆端有指力，無臂力也。

包世臣曰：轉折挑剔之處，留處也。古人必提鋒暗轉，不肯撇筆，使墨旁出，是留處皆行也。

第四 永字八法

八法非專爲永字而立，永字亦未盡八法之用。自王右軍用八法專攻永字，備通一切筆勢。歷代書家守其典型，多所闡述，互相發明之點固多，支流歧出，間亦有之。其所以必用永字談八法者，則以每畫雖各異，其不同筆法，而因畫之所在位置，與其前後畫相關，形勢異宜，不由整形字而求每畫運筆，則所習得者仍爲死法，無筆意可言。李陽冰所謂永字備八法之勢，能通一切字者也。教者非深知八法之用，卽不解指導練習之方。故先以永字八法示其旨要；次以八法化勢推廣用法。如教者體驗有得，由此引而申之，自可觸類旁通矣。

八法旨要，不立專論。惟取各家互相發明之言，擇要敘述。其意晦辭複，以及無關宏旨者，概從省略。

李陽冰——字少溫，唐趙郡人，李白從父，工篆書，著有翰林禁經。

一·釋側(點)

智永釋側法：如鳥翻然側下。

唐太宗筆法訣：爲點必收，貴緊而重。

顏頤：側蹲鴟而墜右。——張鴻來釋之曰，蹲鴟言點之側形，墜右言筆之側下。

柳頤：側不貴臥。

陳思永字八法詳說口訣云：先右揭其腕，決輕蹲其鋒，取勢緊，則乘機頓挫，借勢出之。又曰：側鋒顧右，借勢而側之，從勁，輕揭，潛出，務於勒也（謂側下時，其筆已注於勒，不復旋鋒向內也。）——按旋鋒向內，爲不出鋒之點，王書永字點出鋒。

書法三昧：起自中，而末鋒自中出。

七字書訣：凡撇之法，蓋用大指捺，作側當用大指抵，收貴謹而嚴。

智 永——隋僧，王右軍七代孫。

唐太宗筆法訣——見書苑菁華，書畫譜亦載原文。

顏頤——唐顏真卿作八法頤。

柳頤——唐柳公權作八法頤。

陳思永字八法詳說——見書苑菁華，書法通解有注。

七字書訣——明徐渭作，見筆玄要旨，書畫譜亦載原文。

二·釋勒(橫)

智永釋勒法：如勒馬之用繮。

筆法訣：爲畫必勒，貴滯而遲。

顏頤：勒緩縱以藏機。——張鴻來釋之曰：宜慢慢放筆，並宜卷毫收鋒，使不外露。

柳頰：勒常患平。

八法詳說口訣云：頭傍鋒仰策，（謂承其虛畫之勢，而傍轉筆鋒，仰策而行，故中高兩頭下也。）次迅收。又曰：筆鋒將（將或作似）及於紙，須微進（傍鋒微進）仰策（抬鋒而行也）峻趨（迅收而筆鋒回趨也。）

書法三昧：初落筆，鋒向左，急勒回向右，橫過至末，復駐鋒折回。其勢首尾俱低，中高拱。

七字訣：凡壓之法，作橫畫用之，乃中指運筆，以筆心壓者也。

包世臣曰：平橫爲勒者，言作平橫必勒其筆，逆鋒落紙，卷毫右行，緩去急回。——張鴻來釋之曰：書法三昧之急回，指畫首；此急回，指畫尾。

智永釋弩法：用力也。

筆法訣：爲豎必弩，貴戰而雄。——按戰爲不疾不徐之狀，手微顫亦曰戰。

顏頤：弩彎環而勢曲。

柳頤：弩過直而力敗。

書法三昧：初橫入筆，向上行而少駐，復引鋒下行，勢須作凸胸而立，至末復駐鋒向上，此垂露也。末鋒駐而不收，引而伸之，此懸針也。——張鴻來釋凸胸卽弩彎環而勢曲，胸字勿泥視。

八法詳說：立筆左偃而下（左偃則筆根近右），最須有力。又云，須發勢而卷筆（謂轉處卷筆而下）又論曰：筆訣云，豎筆徐行，近左引勢。（筆心近左，將引其勢以作趨筆）——張鴻來釋之曰：左偃而下，所凸在右方者。近左引勢，所凸在左方者。

七字訣：凡鈎之法，作弩豎用之，亦中指連法。——按此用中指鈎筆，與稱趯爲鈎異義。

包世臣曰：直爲弩者，謂作直畫，必筆管逆向上，筆尖亦逆向上，平鋒着紙，盡力向下，有引弩兩端皆逆之勢。

四·釋趯(鈎)

智永釋趯：跳貌，與躍同。

筆法訣：爲戈必潤，貴遲疑而右顧。爲環必郁，貴蹙鋒而緩轉。又曰：趯須存其鋒，得勢而行。——(蹙鋒謂下殺筆，緩轉謂傍鋒自下而上。戈，乚之謂也。)

顏頤：趯峻快以如飛。

柳頤：趯宜峻(一作存)而勢生。

八法詳說：趨須蹲鋒得勢而出，出則暗收。又云：前畫卷，則別斂心而出之。（謂於豎畫末處卷筆斂心而出也）口訣云：傍鋒，輕揭，借勢（謂借卷筆之勢爲趨也）。書法三昧：蹲鋒上出，借勢旁分。

七字訣：抵者名指運法，作趨及諸戈用之。

包世臣曰：鈎爲趨者，如人之趨脚，其力初不在脚，猝然引起，而全力遂注脚尖。故鈎末斷不可作飄勢挫鋒，有失趨之義。——按此所謂挫鋒，乃挫敗之意，非頓挫之挫，八法固謂趨之筆不挫則意不深也。——張鴻來釋同。

五·釋策（挑）

智永釋策：如策馬之用鞭。

顏頤：策依稀而似勒。

柳頌：策仰收而暗揭。

八法詳說：策須斫筆（如斧之斫物，攢鋒直下，而無顧右旋左之勢）背發而仰收（逆卷而上，故云背發，駐處則仰筆下收。）又云：仰鋒，緊趨、微勁，借勢，峻顧于掠也。（此言策之轉筆下掠，故言仰策之峻，乃注意于掠也。）又論曰：策之與畫，理亦固殊，仰策趨鋒，輕抬而進。

陳繹曾曰：重提輕蹲，圓筆左出，勢盡仰收（在其圓鋒左出，故重提；但云勢盡仰收，故輕蹲之。）

七字訣：揭者作策啄用之，大指抬腕法也。大抵策須仰筆，將畫勢暗裏潛鋒，揭腕歸于右。（不言回抬，以起掠也。若策之獨自爲畫者，必用側抬。）啄須按筆蹲鋒，旋蹙於右，借勢收鋒，迅擲於左。

包世臣曰：仰書爲策者，如以策策馬，用力在策本，得力在策末，着馬即起也。後人作仰書，多尖鋒上拂，是策末未着馬也。又有順壓不復仰卷者，是策既着馬而未不起，其策不警也。

六·釋掠（長撇）

智永釋掠，如篔之掠髮。

顏頤：掠髣髵以宜肥。

柳頤：掠左出而鋒輕——杜之堂釋之曰，顏云宜肥，肥者言其形式。柳云鋒輕，輕者言其筆意。必兩說並存，乃可作掠。

孫過庭曰：遣不常速。

八法詳說：須迅其鋒，左出而欲利。又云：微曲而下，筆心至卷處。（謂鋒盡處筆

心卷起，不可臥筆橫掃。）口訣云：撇過謂之掠（過，猶云遣也）借於策勢，以輕駐鋒。（以掠勢筆力勻到，不欲首重尾輕。）右揭其腕，加以迅出，勢旋於左。法在澀而勁，意欲暢而婉，遲留則傷於緩滯。

書法三昧：此乃斜懸針而未鋒飛起也（但作斜則墜），宜出鋒處，送筆力到而勻。半途撇出，則無力而瘦弱。

七字訣：導作掠用之。謂撚向懷中來，中指運法也。——中指下似漏名指二字。

包世臣曰：長撇爲掠者謂用弩法下引左行，而展筆如掠。後人撇端多尖穎斜拂，是當展而反斂，非掠之義，故其字飄浮無力也。

孫過庭——字虔禮，唐富陽人，著有書譜。張懷瓘書斷作虔禮字過庭陳留人。

智永釋啄，如鳥之啄物也。

顏頤：啄騰凌而迅進。

柳頤：啄倉皇而急掩。

八法詳說：筆及紙爲啄，在潛勒而啄之。

書法三昧：下筆駐鋒後卽出。

蔡邕九勢：疾勢出於啄磔之中。

八·釋磔(捺)

智永釋磔法：裂牲謂之磔，筆鋒開張也。

唐太宗筆法訣：爲波必磔，貴三折而遺毫。又曰磔須戰筆發外得意徐乃出之。

顏頌：磔抑趙以遲移——朱履貞釋之曰：抑趙，行而遲滯也。按趙而曰抑，與戰筆意近，非專尙遲也。

柳頌：磔趨趙以開張——應趙，速行也。

八法詳說：不徐不疾戰行，欲卷復駐而去之（捺出時又作一停是也）。又云：趨筆戰行，翻筆轉下，而出筆捺之。口訣云：右揭其腕，逐勢緊趨（筆勢漸重漸緊趨趙而行也）。傍筆迅磔（謂開張其鋒而迅磔之也），盡勢則輕揭，暗收存勢，候其勢盡而磔之。又論曰筆訣云：始入緊築而微仰使下，徐行勢足而後磔之。其筆或藏鋒，或出鋒，由心所好也。

書法三昧：首拾起（蓋上拾也，乃承上啄疾下之勢，非自右拾左也。）中駐而右行，末駐蹲鋒而出。含蓄不露，最爲高也。

七字訣：送，作磔用之，謂揭向右邊去，亦中名指運法也。

包世臣曰：勒筆右行，鋪平筆鋒，盡力開張而急發也。

按捺之用筆疾徐，各家所傳語訣，頗不一致。惟捺畫本身，自有其疾徐不同之處，如起之承上畫勢，收之出鋒，過折以後之下行，多取疾勢；起後各過折處，收之將出鋒處，多稍駐。疾勢而戰行，並非違悟。柳言趨趨開張，包言開張急發，似專指要點而言。包固明言勒筆右行者，勒之筆勢，緩去急回，捺不急回而用勒筆，雖勢取急發，亦必含有緩去之意于其間也。

第五 八法化勢

八法化勢，書家多不重視。然取便初學，求於短期間粗習大要，不誤途徑，而又容易見效，以此最爲適宜。惟化勢殊無定則，如翰林密論，張懷瓘玉堂禁經，陳繹曾翰林要訣

，皆兼及之。書法三昧八法運用，姜立綱石刻七十二例，書法通解八法化勢，更不厭求詳矣。大抵遍搜碑帖書勢，分別立名，其中有不必要盡知者，亦有漏落者。時人論書及此者亦不少，惟張鴻來書法三十七式，較爲簡括。茲綜合各家式例，本右軍以永字示八法之妙用，引中爲八法化勢之練習張本，約其旨要，不外三點：其一筆畫所在位置；其二顧及前後畫筆意；其三補充已成部分空白，前者往往因後二者影響，稍有變化。故習字之法，不可以機械化，而不可不識其體要。過與不及，同爲失之。不過筆畫形勢，各家異體，卽一家書同形之字，取勢亦不貴同。備舉各體與應宗何體，以及因應結構如何取勢，必盡量叙次，徒嫌詞費。然形勢雖不盡同，而運筆之法，固無二致，初學但習其體要可也。本此示例，發凡舉隅，要而不繁。俾教者了解其用，知所變通，藉作指導練習之資。庶幾王錫侯所謂八法化勢，卽側法不下數十種，善書者不必拘拘摹仿，初學瑣習又徒分工夫者，可無慮矣。

翰林密論——二十四條用筆法，見書苑菁華。

張懷瓘玉堂禁經——見墨池編。

八法運用——見書法三昧第三章運用。

七十二例——未詳何人所作，姜立綱正書刻石，原文見書畫譜。

八法化勢——見書法通解運筆卷第四。

王錫侯——字韓伯，號東溪，清新昌人，著有書法精言。

一·點勢

點之所在地位有三：一在頂，二在偏旁，三在底，三者又有斜正尖禿不同。大抵楷書點勢，應下者點尾必尖，應上者點首必尖，左側點下行或向左者尾皆禿，向右則尖禿隨勢，右側點除變向左作趨勢外，尾皆禿，底點則尾無尖者。尾尖者首必禿，首尖者尾必禿。

秃。首尾俱尖者。係以側取勢。斜正因字形與其運筆取勢而異其度，惟右側點無不斜者。
 頂點：覆下，如「」之首畫是。形微斜者居多，（另圖一）逆鋒而入，向右轉，微勒其筆後，隨即頓下至收筆處復輕頓，然後回鋒提收，收於畫中。

偏旁點：在左者爲左側點（另圖二）如「」之左點是，起筆略輕於收筆，轉鋒勒筆左下，頓收回鋒，收於畫中。如「」之左點，形似右側，但筆鋒仍左側，運筆法同圖二，惟形分斜正耳。在右者爲右側點（另圖三）如「」之右點是。運筆亦同圖二，惟轉鋒右下。此與頂點之斜者形微似，惟頂點爲平側，重心在點之上部；此爲右側，重心在點之尾部。
 底點：如片舟下點是，用左側點或右側點運筆法，變斜爲正，如短直然。

平點：如斗之二點是，用頂點運筆法，變由上而下之勢，爲由左而右，如短畫然。

趨勢點：通常用者有二式：作左側點者（另圖四）如「」之左點，多作趨勢，用左側點運筆

法，在收筆回鋒處，折向右趨出鋒。右點同啄法，惟出鋒短。作偏旁用者（另圖五）如_レ是，歐書用之最多，顏書間用之，或作趨勢而不出鋒。此種點形頗多，大抵用斜頂點或平點運筆法，至收筆回鋒處折向左下趨。斜頂點亦有用此趨勢者，但出鋒必短耳。

右側點：有開張同捺，如女或右偏旁之艮，用右側點運筆法而延展其筆勢。延展時取勒勢，微拖其鋒，與捺在翻筆向上之前同。

平列點：如_川不作趨勢者，左右點用偏旁點運筆法，中點與底點運筆略同。作趨勢者用圖四運筆法，以平側勢行之。有中點作趨勢與左右應者，有僅末點應右而不作趨勢者。

二·橫勢

橫有中拱、等重、首重、尾重、尾折五種。

中拱之橫（另圖六）兩頭微低，首尾並重。橫皆中拱者，長橫最顯而易見，不惟中拱，且

須比首尾較細。又不宜平，右行微仰，尾比首略高。其法逆鋒右轉而頓，即提筆勒行過右，至收筆處復頓，然後回鋒向左提收，收於畫中。

等重之橫爲短橫（另圖七）輕重略等，運筆同上，但提頓迹象，不似上之分明耳。

首重之橫（另圖八）偏旁在左如木才及戈類之橫用之。運筆在過右以前，悉同圖六。惟收筆回鋒時，或蹲或駐，不重按取勢。

尾重之橫（另圖九）左支直或撇，如人卜，或左右無偏旁而直貫稍右偏，如才寸，及爲底畫而使尾不高懸者用之。運筆亦如圖六，惟起筆稍輕，搭鋒右出，收筆回鋒較長。

尾折之橫（另圖十）如冂冂，除短橫及左方不支何筆畫者多用策法外，形中拱，起筆稍蹲，即急向右行，斂鋒輕勒，筆漸提起，至收筆處，不頓亦不回鋒。

三·直勢

直有垂露懸針二種筆勢，承接，不貫底等直，亦由此稍變者也。

垂露之直（另圖十一）逆鋒下轉，稍頓，即如橫之勒而過右，下行至收筆處重頓，回鋒提收。懸針之直（另圖十二）逆鋒下轉，稍頓，即戰行而下，將近收筆處，駐而微頓，即提行作出鋒勢，漸提漸高，至勢盡離紙而止。

承接之直（另圖十三）如乍下截用垂露法。承前畫之鋒，稍蹲，豎鋒下行，至收筆處，頓而回鋒提收。側左之直爲起筆者，與右方筆畫相支，不借前畫之勢，惟鋒較下按耳。

不貫底之直（另圖十四）如土，上截用垂露法，至將近收筆處，筆漸提高，微蹲，即提收，不回鋒。

橫因俯仰異勢，直則因向背異勢。直在左方或右方之下截，或外拓，或內斜，視所向背而定。其在左者腰微左凸，在右者腰微右凸亦然。

折直在左者爲直底折，如レ，用不貫底連筆法。在右者爲直首折，如丁，用垂露連筆法，中腰提筆較高，鋒不緊按。如折筆之直較短，且微向左斜，如フ，亦用不貫底連筆法。

四・撇勢

撇畫之形，有直撇，斜撇，橫撇之分，度有長撇短撇之分，地位有接連他畫與不接連之分。三者或分或合，筆勢隨分合而稍有異同。

撇之下截或中截多微帶曲勢，長撇尤然。但其曲度與部位，須與對稱之畫或整形相應，不能劃一。

啄畫（另圖十五）逆鋒稍駐，急轉向左下趯出，出鋒微仰。此雖一稱短撇，但短撇不盡爲啄法。啄勢爲點首趯身，與撇之連筆法稍異，亦不專在右方。凡字頂或左方之起筆，其收筆尖鋒與他畫起筆相接者，大抵宜用啄法，否則雖爲短撇，多用撇法而不用啄法，如

橫撇與來之入或乚頭等短撇是也。

直撇（另圖十六）逆鋒轉向下，頓後斂鋒下行，微向左，至將近收筆前，稍駐，作斜仰勢，筆漸提漸高，至出鋒離紙而止。

斜撇（另圖十七）逆鋒轉向左下，頓後左出，稍作曲勢，至收筆前稍駐，即緩緩提收，出鋒微仰。曲度較甚者，胸右凸，成三折勢，每折必稍駐後行。

平撇（另圖十八）與啄同爲短撇，但啄法運筆，在起下畫之勢，故勢宜急。平撇同於覆下之橫，筆之起收，與下方各畫布置有關，不宜頭重尾輕。法宜逆起，稍駐，左出，勢盡即止。

承撇即連接他畫之撇（另圖十九）大抵接上畫或接右畫，如才所左撇與勿之後兩撇，視所接筆畫與所占空白作勢，與橫直支他畫者同作用，起筆搭鋒，不宜過重，稍蹲即出，不取急勢。

短撇除橫撇外，尚有斜直撇，形斜筆直，有出鋒不出鋒二種。出鋒者（另圖二十）逆起稍頓卽斜出，勢盡而止，不仰收。不出鋒者（另圖二十一）禿尾，用直之垂露式運筆法，斜出，凡兩撇以上相疊如彡之前撇，同形對稱如从之左撇，多用此法。側左包右方部分之長撇收鋒，亦有作側勢而用垂露直筆勢者。

五·捺勢

捺有斜捺橫捺二種：

斜捺必支左畫之撇，作用與右側點同。有承接、隔承、突出三形，承接如人，隔承如木衣，運筆法同（另圖二十二）。搭鋒轉出，右稍蹲而下，微作曲勢，至將近捺處，稍駐，按鋒勒下，勢盡卽頓，翻筆向上，出鋒提收。突出如又入，運筆同上，惟起筆時畫微橫折，借勢頓而右下，餘同前。

平捺（另圖二十三）與上載之橫同作用，或平，或微斜，或微環，視所包已成之形而定。

逆鋒轉，稍蹲，右上斜行，復折向右下，戰行至中截稍駐，微仰而出，至將近捺處，又稍駐，按鋒勒下，勢盡即頓，翻筆向上，出鋒提收。亦有起筆畫不折，如走之捺者，逆起時虛作折勢，其實仍稍折，惟形不甚顯耳。

六·挑勢

挑有平挑上挑之分：

平挑（另圖二十四）似首重之橫，惟首重之橫，收筆不頓而回鋒。平挑逆鋒轉右，輕蹲即出，右行微仰，作趯勢，輕輕提收，不回鋒。其右行上仰較高者，曰斜挑，連筆法同。上挑（另圖二十五）似啄之反，向，逆鋒頓起，急向上出鋒，輕輕提收。

七·鈎勢

鈎有向左、向右、向上、向下之分，惟皆附於他畫，借勢趨出。

向左者，有直鈎曲鈎之分，直鈎（另圖二十六）之直，逆鋒轉下，稍頓，提鋒下行，至將鈎處，頓向左轉，稍駐，借勢趨之，出鋒而止。曲鈎（另圖二十七）之直，搭鋒下行，微環右傾，至中段稍駐，漸左傾，行至將鈎處，頓向左轉，借勢趨之，出鋒而止。

向右之鈎（另圖二十八）如丿附於直畫之下，與前之直鈎反向，直行至將鈎處，提筆折向左，頓後向右趨出。

向上之鈎有二：曲直折出者如氏之丿，逆鋒下轉，稍蹲即下行，至中段稍駐，折回右行，至將近鈎處，又稍駐，勒筆右下，勢盡頓轉，向上出鋒提收。若戈類則起筆似捺之畫微折者，惟捺起筆橫折右上，此則直折微左下。再微折向右，即蹲而下行，與上同。（另圖二十九）逆鋒轉右下，初曲處稍駐，右行，中曲處又稍駐再右行，至將鈎處，頓轉向上出鋒提收。褚書起筆則有微橫折左下者。

直橫折出者如乚（另圖三十）逆鋒。右下，初曲處稍駐，勒筆過右，再曲處又稍駐，勒筆

右行微仰，至將近鈎處，頓轉向上，出鋒提收。如ㄚ（另圖三十一）逆鋒直下，橫折右行，至橫之中段，稍駐，即行，至將近鈎處，又稍駐，勒筆右出，勢盡頓轉，向上，出鋒提收。

向下之鈎（另圖三十二）如ㄣ，橫起右行，至將鈎處，提起折向左頓，然後趨出。

八法化勢三十二種運筆圖附後。茲將圖形表出符號說明於下：

凡作直線，例如——為提。作虛線，例如……為折的逆起回收之虛勢。曲線為轉為頓，因起筆收筆而先後異：用於起筆，下筆之點表逆起之折；曲線表轉；例如

轉弧
折點



；轉下穿過之曲線表頓，例如頓綫



。用於收筆，接直線終點之曲線

表頓，直線折而變向之點表轉，穿過直線之線，表回收之折，例如

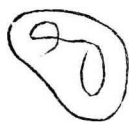
頓弧



轉點

折弧。在

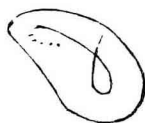
筆畫中截之曲線，例如表頓。勿論筆畫右行下行，或左行上行，皆同。



(一)



(二)



(三)



(四)



(五)



(六)



(七)



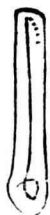
(八)



(九)



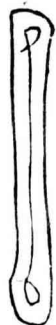
(十六)



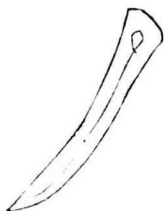
(十三)



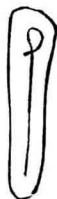
(十)



(十一)



(十七)



(十四)



(十二)



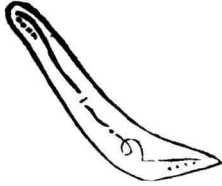
(十六)



(十五)



(廿五)



(廿二)



(十九)



(廿三)



(廿)



(廿六)



(廿四)



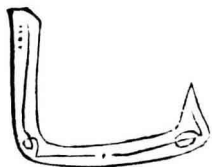
(廿一)



(三)



(廿七)



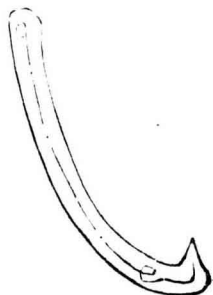
(卅一)



(卅六)



(卅二)



(卅九)

第六 基本練習

以上各篇，專談法理，本法練習程式，卽由此產生。兒童循序練習，不踰規矩，自能領會。所以然者，固由本法以研深及幾之體，備由顯入微之用；抑賴教者在逐步推進中，隨機指導得宜也。故教者必須細讀以上各篇，對照本篇一一加以玩味體驗。體驗之方，最好用練習片依照上之三十二圖形書寫若干遍爲宜。如其體要已明，指導自無施不宜。否則惟視本法練習本，與坊間習字範本同科，僅以形式完善用之，依樣葫蘆，不求甚解。雖學習結果，或常愈於選用坊本練習。然抹煞本意，必不能達作者預期目的也。

練習分爲預備練習正式練習二種，所以必須預備者，則以習字首在執筆，正當執法，自較率意執法爲難。惟課外不斷練習，非所能期。諸今日學校之入學兒童。而開始毛筆習字。

，因扼於執法，寫不成字，又易使初學減却興趣。法之善者不爲人所樂用。良非無故。二十年前調查日本小學寫漢字方法，曾見有一種預備練習，法雖未盡合，而用意可取。因此進加研究，規定程式，試用於本實驗小學，尙屬有效。茲再加修改，作一週間預備練習，所習者係畫線條，非作字畫，始由橫線及於直線；進由直線及於圓形之線，先左而後上下。如此用筆，較爲簡單，可使學習目的，專集注於豎掌虛拳之執筆，兼留意逆起回收筆法，提腕仿畫線條。經一週間練習，藉已取得用筆意義，進而正式習字，逐漸加習種種不同筆勢，亦得稍減困難，猶之先習筆順之旨也。

習字紙四張，於一週間分四次練習。每次練習一式，約十五分左右。並於練習後，加發練習紙一張，令在課外復習。

更有附隨事項，爲正式習字必須注意，而當先於預備中建立基礎者，約有四項：

一·一週間四次練習，雖不能使正當執法確立習慣，然必使坐勢、腕勢、指勢，皆由正當練習而了解其執法。

二·預備練習之線條，每畫一線條，必依影本一筆寫成，逆起回收。寧使筆畫不甚合式，不許補描，此爲必須養成之重要習慣，開始決不可忽。

三·寫字前，硯墨押尺，必準備齊全。墨必研好，適合用量。臨時發練習紙，遞送必速。先生示範，必注意視聽，持筆亦須待命令而行。寫完，依式填就月日姓名；即輕輕揩去筆之墨滯，插入筒中；並將硯墨押尺，收拾完好。在不妨害同坐寫字中，將寫成之紙交給先生。總之自始至終，不得有絲毫輕率浮躁舉動，此雖書寫以外之事，然爲附隨必須培養之正當習慣，亦不可忽。

四·任何新動作開始，勿論屬於身手姿勢，或筆畫書法，或附隨事項，教者必一一分析，詳加示範，使兒童皆能仿行，然後令其下筆書寫。下筆後，又須過細巡

視，就所發見者，或公同，或個別，逐一矯正。務使多練習一次，即進步增加，與錯誤減少，皆有明顯表見。蓋一種新習慣之培養，由練習多而熟，由基礎正而成。基礎之正，全賴開始示範與矯正，能使兒童確實領會。如開始基礎未正，即行練習，練習雖多，徒爲浪費。

正式練習，取八法化勢三十二式，並各種折筆，選定合於基本筆畫練習程序之字六十四個，適應學習心理原則，以次排列。於此當說明者，闡明義例與實地練習，二者相互爲用，而在學習中却不可混爲一談。何也，筆畫之義例，分見於各字中。義例係由一種筆畫求各字同畫之形勢異同，練習則由一字求所有筆畫之各自形勢。不知各個筆畫連筆，則上行下行，左行右行，不知如何取勢。離開整形字而單習筆畫，則因前後承接不同，與其部位異置，皆失其次。右軍以永字習八法，而能通神入妙者，正由於整形字中求之。舊惟楊賓一中池悶水遂成風八字，專爲初學入手而作，稍能推廣右軍習字之旨，盡八

法化勢之用。惟今日學校習字，在課程占時不宜太多。而兒童開始習字，每次所習，不同筆法太多，又難領會。所以運筆程序，必各有相當練習，逐漸推進，使程序含於各字排列之中，以次勻配新習筆畫，前後聯屬，然後學習容易見效。本法之正式練習，配置範字，由論理分析，達於心理演進，所以推闡成法，獨具會心，而異於坊間影本者此也。至於間架結構，係此後臨寫之事，古人所作程式亦甚多，茲不具論。

抑有言者，正式練習六十四字，每四字作一分割，不屬字成文，與時流習字教學，用熟字組成語句，謂為適用「有意義的練習」之學習心理原則相反，不可不辨。夫所謂練習有意義者，必其意義在練習本身。發生效率，非屬字成文之意義，即成爲有意義之練習也。以組成語句爲有意義的練習，惟抄寫成文則然。既爲抄寫，當然爲現成語句，無新組語句之必要。如係集新生字而成句，則目的爲識字練習，而非寫字練習。此二者之語句意義，皆無關寫字本身，是所謂適用有意義的練習之原則，根本不能成立。至於習

字正課，求練習有意義，當屬各個字之本身，能得心應手而成筆畫。字之綴而成文與否，絲毫不足以發生練習意義也。其書寫時有聯想及於他字者，惟在筆畫異同，或行格連貫，與上下之文義無與也。近人談教學法，往往誤用有意義的練習原則。讀文不推本於實際活動所構成觀念，竟以語句爲觀念的根據，另求動機引起。習字則忘却注意集中條件，竟以無關練習本身之意義爲教材的根據，廢棄碑帖不用。淺人不察，方自詡爲心理根據與科學方法，陷入歧途而不悟，良可慨已。

練習本試習十六張，每張四行，每行四格。行各異字，每字練習四回。附筆畫練習小紙一張，專習新授筆畫。每次習字，先習新筆畫，由教者示範仿寫。寫完後，分行示範習字。

復習紙四張，行格同前。每張十六字，爲已習四張所有之字。

試習復習每張連習二次，每次二十分左右，每週練習四次。計試習八週，復習二週，共二個半月。加入預備練習一週，或有若干張雷特別練習，大約三個月習字基本練習，可作一個結束。提腕執筆雖有未盡達到自然，然作中楷以上之字，必不吃力，因初習較中途改正易也。

預備及正式練習樣本，另見專冊。茲將基本筆畫六十四個字及其配置程序，附載如下。

二 三十上

橫——中拱、等重、尾重。

直——懸針、垂露。

士 七 山 中

橫——尾折

直——不貫底、懸針。

折畫——ㄣ、ㄥ、ㄨフ。

言 下 半 六

直——垂露

點——頂點、左側點、右側點。

撇——短斜撇

匡 日 左 右

直——左側直

撇——長斜撇

折畫——ㄇ

千 少 片 惟

撇——橫撇、長直撇。

點——底點

直——承接直

往 形 多 無

撇——秃尾

橫——首重

重疊畫——應接撇、向背直、向背點、俯仰橫。

折畫——>

五 女 人 父

點——長點

直——斜直

捺——斜捺

折畫——>

走 述 延 之

捺——平捺

挑——平挑

折畫——ア、フ

疾 攻 去 以

挑——斜挑、平挑。

撇——承撇

鈎——右鈎

折畫——ㄣ、ㄥ

水 折 河 月

鈎——左直鈎

撇——短撇(啄)

橫——首重

挑——上挑

折畫——フ

而 門 句 弟

鈎——左斜鈎

折畫——フフフ

子 孫 狂 欣

鈎——曲鈎、下鈎。

折畫——フ<

受 家 卽 防

鈎——曲鈎、下鈎。

折畫——フ了

也 兆 九 風

鈎——上鈎

折畫——レ乙フ

氏 戈 心 必

鈎——上鈎

成 我 包 冠

鈎——上鈎、交互鈎。

廣告

習字基本練習樣本每冊價一角

筆順基本練習說明書每冊價一角

基本練習習字影本共二十頁，預備練習影本共四頁，均每頁一百分，新聞紙價三角，毛邊紙價二角八分。

筆順基本練習片，試習片十六頁，復習片四頁，共二十頁，每頁一百分，新聞紙價三角，毛邊紙價二角八分，單字補習片九十六頁，每頁一百分，新聞紙價一角五分，毛邊紙價一角四分。另有自由閱讀詳細方案，及讀物分配一覽，學習指引片，均在印刷中。

開封教育實驗區出版部